

Hallo und herzlich willkommen zum zweiten Audio unseres ersten Moduls in „Zurück zur Liebe“.

Ich komme gleich zum zentralen Punkt aus dem letzten Audio, der nun unbedingt noch vertieft werden muss: Wenn dein Partner nicht so reagiert, wie du es erwartest oder es dir wünschst, dann musst du bei dir selbst bleiben, hatte ich gesagt.

Was aber ist genau damit gemeint? Und wie erreichst du das? Denn zugegeben: es ist leichter gesagt als getan. Es setzt nämlich voraus, dass deine Persönlichkeit stabil und flexibel ist. Dass du es aushälst, nicht zufrieden mit ihm zu sein – und dass du es aushälst, dass er nicht mit dir zufrieden ist.

Das führt zu einer Unabhängigkeit von ihm und seinem Urteil – Und das erst ist die Voraussetzung für eine tiefe und gute, für eine selbstbewusste und starke Liebe.

Allerdings ist genau das oft mit Angst besetzt. Als Kind hast du nämlich vielleicht erlebt, dass deine Eltern Druck auf dich ausgeübt haben: dass sie dich psychisch unter Druck gesetzt haben. Dass du dich so sehr angepasst hast, dass du gar nicht mehr genau wusstest, was eigentlich deine eigenen Wünsche sind. Kurz: dass du Verlassensängste entwickelt hast, bei dem Gedanken, du selbst zu sein. Diese Ängste können dich jetzt wieder einholen.

Um ihnen zu begegnen, hilft es dich für einen Moment von außen zu betrachten. Diese Stimme, von außen um Rat zu fragen: wird er gehen, wenn ich dies oder jenes nicht tue?

Vermutlich kommst du zu dem Schluss, dass er das nicht tun wird. – Ihm liegt viel an der Beziehung mit dir. Sonst hätte er nicht in dieses Programm investiert. Sonst wäre er vielleicht schon gegangen. Vielleicht fällt dir noch mehr ein?

Außerdem ist es so: Was du nun von ihm verlangst, ist genau genommen viel weniger als du ihm im Moment zumutest: denn Streit, Schmollen, Sauer-sein, Sich-etwas-vorhalten, Nicht-miteinander-sprechen, das ist wirklich unangenehm.

Das was du nun tun wirst drückt aus: Ich bin, wie ich bin. Ich tue nur, was ich für richtig halte. Ich bin so, dass ich das (worum auch immer ihr euch streitet) nicht will.

Es heißt auch: ich bin immer noch dieselbe wie früher: Ich bin durch das Mutter-werden nicht zu einem Menschen geworden, der nur wegen seiner Gene gerne andere versorgt. Ich bin durch das Mutter-werden nicht zu jemandem geworden, der gerne verzichtet oder sich aufopfert. Ich bin immer noch die, die ich einmal war. Und deshalb habe ich keine Lust (worüber auch immer ihr euch streitet). So wie ich auch vor dem Kind, oder den Kindern da keine Lust zu gehabt hätte.

Diese Haltung wird eure Liebe stärken. Sie lässt das, worüber ihr euch gerade streitet, völlig in den Hintergrund treten und stattdessen tritt – das Band in den Vordergrund, das euch vom Beginn eurer Beziehung an bis heute verbindet.

Der erste Schritt hin zu solch einer gelassenen aber bestimmten Haltung, ist ein bisschen wie ein Sprung ins Wasser. – Aber es lohnt sich.

Woher ich das weiß? Nun, das kommt daher, dass diese Entwicklung, die eure Beziehung gerade durchläuft und die in eine Art Patt-Situation geraten ist, völlig normal ist. Es ist ein Zeichen dafür, dass ein neuer Entwicklungsschritt ansteht. – Denn es gibt in Beziehungen keinen Stillstand. Es gibt nur ein Sterben oder ein Wachsen. Und ein Kind zu bekommen, zu heiraten. Das sind starke Wachstumsimpulse. – Aber weil das Vorher schön war und weil eine gewisse Angst vor etwas Neuem immer da ist, versucht man an dem Alten festzuhalten. Und blockiert das Wachstum. – Das muss nicht sein. Wenn es vorher schön war und ihr euch traut zu euch selbst zu stehen, dann wird es noch viel schöner. Echter, wärmer und intensiver. Du wirst sehen.

Was das für deine Entwicklung bedeutet?

Vier Punkte:

1. Du wirst ein stabiles und flexibles Selbst entwickeln: du wirst Klarheit darüber haben, wer du bist, was du brauchst und was du suchst und welche Ziele du hast – auch und gerade dann, wenn dein Partner dich dazu drängt dich seinen Vorstellungen anzupassen.

2. Du wirst einen stillen Geist und ein ruhiges Herz entwickeln: nämlich die Fähigkeit, dich selbst zu beruhigen, heilsam auf deine eigenen Verletzungen einzuwirken und deine eigenen Ängste zu verringern.
3. Du wirst die Fähigkeit entwickeln maßvoll zu reagieren, nicht über zu reagieren und ruhig zu bleiben – anstatt Distanz zu schaffen und davon zu laufen, wenn dein Partner in Angst verfällt und aufgebracht ist.
4. Du wirst in der Lage sein, dich mit den Problemen in deiner Beziehung auseinander zu setzen und die Bereitschaft entwickeln Unangenehmes um des Wachstums willen auszuhalten.

Kurz gesagt ist das die Voraussetzung dafür, dass ihr euch beide immer mehr zeigen könnt, so wie ihr wirklich seid. Ihr könnt euch beide so weiter entwickeln, wie es euch gut tut – und dabei wird die Freude aneinander wachsen.

Diskussionen um Sachfragen, wie die, wer wieviel Verantwortung im Haushalt oder für das Geldverdienen übernimmt, wie diese immer wieder neu und anders verteilt werden können. das Besprechen von Zukunftsängsten, von Ängsten vor realen oder unrealen Bedrohungen das alles ist dann natürlich nicht vom Tisch – aber es wird nicht mehr zu einer Bedrohung für eure Beziehung. – Ihr könnt die Ängste und die Aufgaben so aufteilen, wie es euch gerade gut tut. Ihr könnt klug damit umgehen.

So – und nun wünsche ich dir viel Vergnügen bei den Aufgaben und bei weiter wachsen!