

Liebe schenken!

Heute geht es darum Liebe zu schenken. Und vielleicht fragst du dich, wie auch schon beim letzten Modul, warum es eigentlich ein Problem sein sollte – Liebe zu empfangen oder Liebe zu schenken. Abgesehen davon, dass du vermutlich nicht an diesem Programm teilnehmen würdest, wenn es nicht doch ein Problem wäre.

Also erst mal ganz allgemein zum Schenken. Feine Sache eigentlich: du hast etwas, von dem du denkst, es würde deinen Partner glücklich machen. Deshalb schenkst du es ihm. Du teilst vieles mit ihm. Aber es macht ihn irgendwie nicht wirklich glücklich.

Das wiederum macht dich nicht froh. Also gibst du mehr davon oder etwas anderes. Aber es passiert nicht das, was du dir erhoffst. Vermutlich hast du gelernt, dass es blöd ist zu fragen: „Hat dir mein Geschenk nicht gefallen? Du hast dich gar nicht bedankt.“ Oder: „Du scheinst dich gar nicht zu freuen.“ Und deshalb weißt du nicht genau, was los ist.

Manchmal fühlt es sich an, als würdest du Säcke von Gold verschenken aber deine Geschenke scheinen in einem Raum zu landen, in den dein Partner nie hinein geht. Er merkt es offensichtlich nicht einmal. Und so erschöpft Schenken dann auch manchmal: und es fühlt sich an, als sei er undankbar.

Offenbar geht es ihm aber genauso: Er sagt, er schenkt dir so viel – aber er bekomme nichts zurück. Du merkst auch nichts von den Geschenken. Und wenn die Geschenke so sind, dass sie dich nicht froh machen, er aber deshalb so fordernd ist, dann willst du sie eigentlich auch gar nicht. Sie machen dich jedenfalls auch nicht glücklich. Er findet dich undankbar (das merkst du, auch wenn er es nicht immer so sagt),

Also was läuft schief? Offensichtlich ist Schenken nicht so einfach.

Eigentlich heißt also das Thema der Woche: richtig schenken: Erst denken, dann schenken, dann kontrollieren – ob's angekommen ist.

Erst denken heißt: überlege, welche Bedürfnisse dein Partner hat. Und welche davon nur du befriedigen kannst.

Das führt direkt zu einem sehr heiklen und spannenden Thema: Ihr lebt nun in einer Ehe – oder Partnerschaft. Ihr habt euch dafür entschieden als Paar monogam zu leben. – Das bedeutet, dass dein Partner bestimmte Dinge **nur noch von dir** bekommen kann: Liebe, Sex, das Gefühl begehrenswert zu sein, das Gefühl dich glücklich machen zu können, das Gefühl dich befriedigen zu können, Zärtlichkeit, kleine Aufmerksamkeiten, liebevolle Blicke, und noch vieles mehr ...

Natürlich kann er auch Liebe von eurem Kind oder euren Kindern, von seinen Eltern oder anderen Verwandten erfahren, aber die echte, tiefe Liebe, die es nur zwischen einem Paar von zwei Erwachsenen gibt, die kann er nur von dir bekommen.

Und deshalb entsteht eine oft fatale Situation: wenn einer von beiden zum Beispiel nun weniger Sex will als früher, dann hat er die Macht darüber, wieviel davon der andere überhaupt bekommt.

Genauso sieht es aus mit Zärtlichkeit. Mit Aufmerksamkeit. Mit liebevollen Gesten. liebevollen Blicken.

Der, der weniger davon gibt, der kontrolliert, wieviel der andere bekommt.

Indem du dich also in einem dieser Bereiche keine Lust mehr verspürst, viel zu geben, sitzt du am längeren Hebel. Man könnte sogar sagen, du bist in einer Machtposition. Das hinterlässt deinem Partner das Gefühl der Machtlosigkeit, der Ohnmacht. Das Gefühl gegen eine Mauer zu rennen. Denn liebevolle Gesten – (ich benutze das mal abkürzend für alles eben genannte von Sex bis zu Aufmerksamkeit) – kann man nicht einfordern oder erzwingen. – Manchmal geht er vielleicht sogar so weit zu sagen: ich brauche ..., es wäre mir wichtig, dass... , es wäre schön, wenn wir – aber es kommt dann meist als Forderung mit Anklage rüber und erreicht genau das Gegenteil.

Und unwillkürlich führt es bei ihm dazu, dir auch nicht mehr das zu geben, wovon du jetzt mehr bräuchtest, er aber nicht.

Und es läuft darauf hinaus, dass ihr euch beide gegenseitig von allem abschneidet, was euch gut tut, was für euch beide Liebe bedeutet. Was früher mal so schön war.

So, damit sind wir bei den Bedürfnissen: du weißt, was er braucht. (Das, wovon du gerade bewusst oder unbewusst, willkürlich oder unwillkürlich) recht wenig gibst. Und du hast, was er braucht. Öffne also dein Schatzkästlein und beginne daraus zu schenken: Aufmerksamkeit, Zuhören, Zeit, Achtsamkeit, Zärtlichkeiten, Sex, Intime Gespräche, Aufrichtigkeit, gemeinsam Träumen.... Ach du weißt am Besten.

Und dann schau, ob es ankommt. Merkst du einen Unterschied in seinem Blick? Und wenn du Zweifel hast, frag nach? Erkläre.

Wichtig ist, dass du Dinge anders machst als sonst – damit sie auffallen. Wichtig ist, dass du anderes schenkst als sonst. Wichtig ist, dass du ehrlich bist.

Du bist reich! Sei großzügig.