

## Was die Liebe jung hält

Was die Liebe jung hält im Alter, gilt für jede Beziehung!

Eine gute Beziehung zeichnet sich durch eine gute Kommunikationsfähigkeit der Partner aus:

Das ist einerseits zuhören (hören und versuchen zu verstehen, was der andere meint; evtl. nachfragen: habe ich richtig verstanden, dass....?) und andererseits sich ausdrücken können (mittels „Ich“-Sätzen: ich möchte...; ich fühle mich wie....; ich habe den Eindruck, dass.... etc.).

Voraussetzung dafür ist:

### Ehrlichkeit:

Ich sollte ehrlich und offen darüber sprechen können, was ich mir vom Partner wünsche und wie ich mich mit ihm und seinem Verhalten fühle,

z. B. „was sind meine Wünsche?“, „was brauche ich in einer Partnerschaft?“, „wenn du dich so und so verhältst, geht es mir damit so und so..“, „wenn ich mit dir zusammen bin, geht es mir....“

Und ich sollte ehrlich und offen darüber sprechen können, was mich in der Beziehung stört, z.B. „was kann ich in einer Partnerschaft nicht akzeptieren?“, „wo sind meine Grenzen?“, „mir geht es schlecht (präzisieren!), wenn du dieses oder jenes Verhalten zeigst“

Dafür ist es unumgänglich, die eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Vorlieben und Abneigungen einigermaßen gut zu kennen und zu wissen, was ich mir von einer Partnerschaft erwarte.

Eine weitere Voraussetzung ist:

### Toleranz:

Ich sollte die Bedürfnisse und Wünsche meines Partners als solche anerkennen, auch wenn ich nicht alle davon verstehe. Ich muss sie natürlich auch nicht alle erfüllen. Es ist gut, auch zu überlegen, welche Wünsche auch von anderen Personen erfüllt werden können. Wichtig ist, die Partnerschaft nicht mit dem Anspruch zu überladen, mein Partner allein müsse mich glücklich machen und zwar in allen Bereichen meines Lebens und zu jederzeit.

Das sind die Grundvoraussetzungen um die verschiedenen Bedürfnisse der beiden Personen erst einmal wahrzunehmen, aufeinander abzustimmen (Kompromisse schließen) oder auch einmal als unvereinbar nebeneinander stehen zu lassen (dem anderen die Freiheit lassen, seine ganz eigene Persönlichkeit zu sein und seinen ganz eigenen Weg zu gehen). Das ist nur möglich, wenn ich mich selbst als eigenständige, wertvolle Persönlichkeit erleben kann und den Partner nicht dafür „brauche“, um meinem eigenen Leben einen Sinn zu verleihen.

### Die Liebe:

Und natürlich zeichnet sich eine gute Partnerschaft durch die gefühlsmäßige Bindung beider Partner aneinander aus. Wenn ich bemerke, wie wichtig manche Wünsche meinem Partner sind, bin ich eher bereit, dazu beizutragen, dass sie erfüllt werden. Kleine gegenseitige Verletzungen, wie sie unausweichlich vorkommen, sollten, v.a. wenn sie unabsichtlich passieren, nicht die Oberhand über das Gefühl bekommen.

Sollte das Liebesgefühl verloren gegangen sein, ist es umso wichtiger, sich ehrlich die oben beispielhaft angeführten Fragen zu stellen. Das kann zu Beginn schmerzhaft sein, gerade

wenn seit Jahren keine offene Kommunikation zwischen den Partnern möglich war. Dann sind auch alte Verletzungen, Kränkungen, unerfüllte Erwartungen zu besprechen, um zu sehen, ob sie auf die heutige Partnerschaft einen störenden Einfluss haben. Manches kann aufgearbeitet und geklärt werden. Und mit der neuen Offenheit und Ehrlichkeit (die man sich gut mit Hilfe eines Psychotherapeuten aneignen kann, wenn man es zu zweit zu Hause nicht schafft) ist es möglich, den anderen wieder mit neuen Augen zu sehen und Seiten an ihm zu entdecken, die mir bisher verborgen waren. Das macht die Beziehung wieder spannend! Manche Verletzungen schmerzen allerdings so sehr, dass ich nicht darüber hinwegkommen kann und die ein neu aufkeimendes Liebesgefühl verunmöglichen.

Wenn ich feststellen muss, dass ich in grundsätzlichen Lebenseinstellungen mit meinem Partner nicht übereinstimme, wird eine Partnerschaft sehr erschwert.

Und wenn mein Liebesgefühl unwiederbringlich (nach gründlicher Prüfung) verloren gegangen ist, ist es besser, dieser Tatsache ins Auge zu sehen und dem Partner mitzuteilen und eine Trennung zu erwägen. Und zwar bevor die Liebe in Hass umschlägt!