

# Wie Liebe lebendig bleibt

## Paar-Therapie für alle, die wieder (ganz) zusammen finden wollen

Wir leben in Zeiten, in denen wir vom Leben ganz in Besitz genommen werden. Denn da sind der Beruf, die Familie, die Freizeitaktivitäten, der Freundeskreis: und das alles will versorgt und begleitet werden. Aber dadurch haben wir noch weniger freie Zeit – und noch weniger Beziehungszeit. Und natürlich wissen wir alle, wie wichtig es ist, die Liebesbeziehung zu stärken und uns (auch) dafür Zeit zu nehmen. In der Realität sieht es dann aber meistens so aus, dass einer der PartnerInnen oder irgendwann auch beide unzufrieden sind und dann die Beziehung infrage stellen; und vielleicht auch vom Partner/von der Partnerin erwarten, dass sie/er ihm/ihr das gibt, das sie/er selbst zu vermissen meint.

Dahinter steht allerdings eine Bedürftigkeit, die in der Regel gar nichts mit der/m PartnerIn zu tun hat. Aber wenn der Same des Zweifels erst einmal ausgesät ist, verlieren sich viele Paare in gegenseitigen Verletztheiten, die meist noch nicht einmal durch die Person des Liebespartners verursacht worden sind - viele kleine und größere Enttäuschungen, die in der Krise zu unüberwindbaren Bollwerken und plötzlich zu trennenden Argumenten werden. Und wenn dann bereits das Thema „Trennung“ im Raum steht, findet in der Regel gar keine Kommunikation mehr statt.

Spätestens hier sollten Sie aufhören mit den gegenseitigen Schuld nachweisen und -vorwürfen. Denn jetzt ist Ihre Ehe/Ihre Beziehung in Gefahr; eine Verbindung, von der Sie glaubten, dass sie für immer ist. Und Sie sollten es sich und Ihrer/m PartnerIn wert sein, nach den wahren Gründen dafür zu suchen, dass die Liebe nicht mehr brennt bzw. vielleicht noch nicht einmal mehr flackert. Denn das liegt nicht immer an Ihnen, und auch nicht immer an Ihrer/m PartnerIn. Da gibt es eine ganze Palette von negativen Einflüssen, die in dieser so kurzlebigen Zeit frustrierend und nicht selten trennend wirken. Manchmal sind es zudem alte negative Erfahrungen, die sich uns plötzlich in den Weg stellen und dann scheinbar unüberwindlich sind.

Es lohnt sich auf jeden Fall **IMMER**, erst einmal zu überprüfen, ob nicht etwas bislang Unbewusstes der Grund für die plötzliche Veränderung Ihrer (Liebes-) Gefühle ist. Das hilfreichste Instrument in diesem Kontext ist dabei das **Lindwall-Releasing**, mit dem sich alte Enttäuschungen und Verletzungen auflösen lassen und neue (positive) Blickwinkel entstehen.

Außerdem lassen sich viele Paarprobleme auf Bindungen an Schicksale früherer Familienmitglieder zurückführen. Die sogenannte „Störung“ der eigenen Beziehungsfähigkeit steht dabei manchmal für die tiefe Liebe zu Personen, die – aus welchen Gründen auch immer - ausgeschlossen wurden, etwa die erste Frau des Großvaters, die im Kindbett starb, oder die verschwiegene große Liebe eines Elternteils, der sich dem Wunsch der Eltern gebeugt und einen Mann/eine Frau geheiratet hatte, der/die nicht die eigene Wahl war; bis hin, dass Menschen Emotionen Früherer wie Wut, Hass, Trennungsängste oder sogar Todespanik vertreten und damit für sich selbst und den Partner ein „Buch mit sieben Siegeln“ sind. Derartige „Verstrickungen mit Früheren“ lassen sich oft mit dem **Transparenten Familienstellen** für die eigene Partnerschaft in die „gute Lösungen“ führen. Und manchmal muss ein Paar sich überhaupt erst einmal in Liebe „erkennen“, besonders dann, wenn frühere Beziehungen noch schmerzhaft im eigenen Herzen lebendig geblieben sind. Die Trennung vom Partner kann deshalb ein großer Fehler sein. Lassen Sie uns vorher loslassen und aufstellen! Gerne bespreche ich mit Ihnen die tieferen Gründe.

**Ihre Charlotte C.Oeste**