

Leserbrief

Ein Mitglieds- und Leserkommentar aus der Praxis zum Thema Liebe und Beziehung

In meiner „Landpraxis“ als Klinische Psychologin (Kassenvertrag für Diagnostik) und als systemische Familientherapeutin bin ich sehr oft mit diesem Thema konfrontiert. Als Praktikerin kann ich leider mit keinen Statistiken oder Forschungsergebnissen aufwarten, möchte aber gerne Folgendes dazu sagen.

Nach meiner Erfahrung wird die „Liebe“ in Beziehungen oftmals mystifiziert. Viele Menschen glauben, Liebe reiche aus, um eine Beziehung zu führen. Paare in Krisensituationen antworten oftmals auf die Frage nach ihren ursprünglichen Vorstellungen und Zielen mit „eine Familie gründen, ein Haus bauen“ und meinen, dass das für eine (lebens-) lange Beziehung ausreiche, weil sie sich ja lieben ...

Das ist ein Irrglaube: Das Gesamtsystem Familie und die Beziehungen der Eltern zu den Kindern (gemeinsam und einzeln) stellen eine große Herausforderung dar. Dazu kommt der Alltag mit Arbeit ... Da bleiben sehr oft die Paarbeziehung und auch die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke.

„Liebe“ wird oftmals als statisch angesehen, das heißt, es besteht die Erwartung, dass sie einfach da ist und bleibt, ohne viel dafür tun zu müssen. Umso größer sind dann Enttäuschung und Verzweiflung, wenn es anders kommt. Wenn aber die Paarbeziehung nicht wichtig genug genommen wird, wenn es keine „Auffrischungs“-zeiten und -räume miteinander und füreinander gibt, stirbt die Liebe. Nur wenn das Miteinander als Paar gepflegt wird – auch wenn das nicht in allen Lebensphasen gleich gut gelingen mag – hat die Liebe eine Chance, zu bleiben und vielleicht sogar zu wachsen.

Diese Mystifizierung der Liebe erlebe ich auch oftmals bei unfreiwilligen Singles: Es besteht die Erwartung, dass es sofort „Schmetterlinge“ geben müsse, damit eine Beziehung entstehen kann. Oder wenn es in Beziehungen aufgrund mangelnder Kommunikations- und Konfliktfähigkeit zu enttäuschten Erwartungen kommt und es dann heißt: Er/Sie liebt mich nicht genug ...

Aus meiner Erfahrung als Psychologin und Psychotherapeutin – aber auch als Privatmensch – kann ich sagen: Liebe kann zwar über schwierige Lebensphasen hinweghelfen, letztlich ist es aber die Qualität der Beziehung, die zählt. Und das bedeutet (Beziehungs-) Arbeit.

In Abwandlung eines Beatles-Songs komme ich daher zum Schluss: Liebe allein ist zu wenig!

Dr. Claudia Scheer
(erhalten per E-Mail)