



Warum das L-Wort nicht wehtut

Rüdiger ist ein zuvorkommender Mensch. Ein liebevoller Ehemann und Vater. Aber warum kommt ihm das Wort **LIEBE** so ganz und gar nicht über die Lippen? Seine Frau Alice wartet und wartet. Was ist um Himmels willen so schwer daran, dass – überwiegend sind es: Männer so selten ihre Liebe in Worte fassen?

Es gibt viele Arten, einer Person die Liebe zu beweisen. Aber um Beweise geht es bei Rüdiger und Alice schon lang nicht mehr. Sie leben seit über 20 Jahren zusammen. Und Rüdiger betont, das sei schon Liebesbeweis genug: „Ich bin bei meiner Frau und nirgendwo anders.“ Wozu also große Worte darum machen? Anders in der Affäre von Carina und Alfons, der verheiratet ist. Sie sind erst seit einem Monat zusammen. Carina sind Alfons' Liebesbekundungen schon zu viel. Noch schlimmer: Sie empfindet von Woche zu Woche den inflationären Einsatz des L-Wortes als zunehmend manipulativ.

Als Lovebombing bezeichnet man das Verhalten von Personen mit zumeist schon krankheitswertigen narzisstischen Persönlichkeitsmerkmalen, wenn sie am Beginn einer Beziehung den Partner oder die Partnerin mit heißen Liebesschwüren quasi bombardieren, überschwemmen, hypnotisieren und vor allem eben: manipulieren. Sehr schnell wird auf solche Weise Bindung hergestellt, und der Mensch, der sich gleichsam unter Dauerbeschuss der Liebe befindet, ist umso verstörter, wenn das L-Wort blitzartig aus den Routinen des

Umgangs verschwindet. Folgerichtig entsteht – durch den abrupten Liebesentzug – die Sehnsucht nach jener maximalen Zuwendung, welche der Narzisst als Vor-schusslorbeeren gespendet, ja Sie unter Dauerbombardement der Liebe gestellt hat!

So kriegt man Sie aber nicht herum, wenn, ja wenn sich trotz des tatsächlich psychoseähnlichen Zustandes der Verliebtheit Ihr Bauchgefühl meldet und Alarm schlägt. Schon Paracelsus wusste, dass jedwede Überdosis toxisch wirkt. Zudem war das L-Wort bei Alfons ja bloß ein Manipulationsinstrument, um Carina gefügig zu machen, mit der er es gar nicht so ernst meinte. Und Rüdiger? Er tat so, als würde er sich den Mund verbrennen, wenn er das L-Wort – meist nur seiner Gattin zuliebe, damit sie endlich „Ruhe gab“ – nicht freiwillig sagte, sondern ihr widerwillig nachsprach. Alice hegte sonst ernsthafte Zweifel an seiner Wahrhaftigkeit.

Dass Alices Gedanken nur um dieses Thema „L-Wort ihres Gatten“ kreisten, zeigte unter anderem auch eines: So schlecht stand es um die Liebe nicht. Denn selbst Alice fand viele Pluspunkte in ihrer Ehe. Mein Rat an alle, die das Wort **LIEBE** – da steht es dick und fett, und nix is g'schehen! – ebenso überflüssig oder übertrieben finden: Tun Sie es bitte trotzdem! Nicht weil Sie jemand dahingehend unter Druck setzt. Sondern weil ein „Ich liebe dich“ doch schön und kreativ platziert werden kann, gerade dann, wenn die andere Person am wenigsten damit rechnet, zum Beispiel ergänzend zum Gute-Nacht-Wunsch. Wichtig dabei: Achten Sie darauf, die Worte nicht auszuspucken wie einen Kirschkern. Sondern sie sich auf der Zunge zergehen zu lassen wie eine saftige Herzkirsche. Sagen Sie sie, wenn, dann mit Biss und mit Genuss. Und mit Bauchatmung, also entspannt. Und Vorsicht, nicht im Ton, wie man zu einem Hund „Sitz“ sagt, sondern so, als würden Sie einen magischen Spruch über ihre Beziehung sprechen. Und schauen Sie ihm oder ihr dabei in die Augen. Zum Beispiel so: „Was ich dir heute noch sagen möchte ... Ich liebe dich.“ Und, ganz wichtig, ihr Männer, keinen Buchstaben streichen, denn ein abgekürztes „Ich lieb dich“ oder „Ich hab dich lieb“ nimmt nicht nur der Herzkirsche den Saft, sondern auch Ihrer Liebeserklärung die herzhaft süße Wirkung.

Noch Zweifel? Einfach ausprobieren. Das Gute daran: Es tut wirklich nicht weh und sorgt in der richtigen Dosis für ein angenehmes Klima der Wertschätzung. 🍷

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir bitte:
 praxis@wogrollymonika.at

