



Beipacktext für die Liebe

Beipacktext für die Liebe? Schön wär's! Aber viele wollen im **Traum vom ewigen Glück** wohl gar nicht an unerwünschte Nebenwirkungen oder Spätfolgen denken. Wenn das Liebesleben sich plötzlich oder schleichend emotional ausdünn, sollte man allerdings nicht länger davor die Augen schließen

Sind Paare wie Paare wie Cosima und Anton ein eingespieltes Team, oder ist das Ablaufdatum der Liebe unmerklich überschritten? Die beiden leben seit zwanzig Jahren zusammen, sie sprechen kaum noch miteinander, berühren einander nicht, funktionieren irgendwie, aber empfinden anscheinend nichts mehr. Weder Freud noch Leid. Oder? Menschen wie diese beiden leben aus ihrem emotionalen Archiv. Sie wissen, dass es einmal anders war, als sie noch die Liebe feierten, ein reges Sexleben hatten und ein Kribbeln im Bauch, wenn sie einander nahe waren. Was mit einem „Leben aus dem Gefühlsarchiv“ gemeint ist? Dass viele Paare nur noch von Erinnerungen zehren, nicht aber jetzt und hier miteinander glücklich sind. Wenn bei Ihnen mit Familienzuwachs, beruflichen Veränderungen und dem ganz normalen Lauf der Zeit emotionale Dürre einzieht, sind Warnsignale zu beachten. Und hier nun die wichtigsten unerwünschten Nebenwirkungen und Verfallszeichen der Liebe im Überblick und was Sie tun können, um in der Liebe nochmal die Kurve zu kriegen:

1. Augenrollen. Ob wirklich oder nur „mit dem inneren Auge“ – körpersprachliche Signale sagen mehr als tausend Worte. Erstarren, Verkrampfen, Augenrollen oder mit dem Bein wippen, wenn er oder sie auftaucht, können als Warnhinweise dienen: Ihre Liebe ist nicht nur auf Eis gelegt, sondern womöglich schon unmerklich im Verbrauchsdatum überschritten. Es besteht akuter Handlungsbedarf. Tauen Sie Ihr vereistes Herz auf und überwinden sich – zunächst mit kleinen Akzenten wie einem offenen Blick, wohlwollenden Worten, Berührungen und ehrlichen Komplimenten sowie Gesten der Anerkennung zu einem besseren

Betriebsklima. Voraussetzung ist die dazu erforderliche Motivation.

2. Anklagende Stimme und Sprache. Das toxische Anti-Liebe-Package aus Vorwürfen – meist wegen Kleinigkeiten wie der berühmten nicht richtig ein- oder ausgeräumten Geschirrspülmaschine – und harschen abwertenden Worten, die statt fairer Kritik Spott und Häme vermitteln, wirkt irrtumssicher vernichtend, vor allem, wenn dies schon dauerhaft bei Ihnen zur Anwendung kommt. Gegenmittel: wohlwollende Grundhaltung, Rückbesinnung auf schöne Zeiten, die Sie mit gezielten Handlungen bewusst revitalisieren. (Gemeinsam auf ein Konzert oder Essen zu gehen, reicht allerdings nicht, wenn das nicht einfühlend, mit Respekt und Herzenswärme geschieht.)

3. Schweigen. Cosima und Anton haben aufgehört, Interesse zu zeigen, miteinander zu reden. Zu anstrengend und frustrierend sei das mittlerweile geworden. „Es bringt ja nichts“, sagen beide. Der US-amerikanische Paartherapeut John Gottman bezeichnet das als „Mauern“. Man zieht eine emotionale Trennwand hoch, wartet ab, was passiert. Und es passiert eben gar nichts mehr, zumindest nicht das erhoffte Wunder. Das Gegenmittel bei eingefrorenen Denk- und Verhaltensmustern hier ist nur das Tun. Werden Sie tätig, indem Sie aus der Sprachlosigkeit austreten. Und – ja, das ist ernst gemeint – Liebesbotschaften schreiben. Nehmen Sie sich Anleihen aus der Erinnerung und schildern Sie Ihre Gefühle, als die Liebe noch spürbar, kostbar und erfüllend war. Und nein, Sie brauchen diese Reflexionen dem Partner gar nicht vorzulegen, wenn das gerade nicht möglich scheint. Aber Sie machen sich damit bewusst, dass es um etwas Großes geht. Und graben Gefühle wieder aus, die im Alltag verschüttet sind.

4. Gar kein Körperkontakt. Wenn nicht nur das Sexleben, sondern auch Zärtlichkeit vermieden wird, leiden Sie in Ihrer Beziehung schon große emotionale Not. Es herrscht Lieblosigkeitsalarm! Das Gegenmittel: Suchen Sie eine Paartherapie oder Einzelpsychotherapie auf und formulieren Ihre Wünsche und Visionen. Auch eine Sexualtherapie kann neue achtsame Möglichkeiten aufzeigen. Machen Sie damit den ersten Schritt hin zu einer Kultur gegenseitigen Supports und der Wertschätzung. Nur dann kriegen Sie das trotz drohender Eiszeit der Liebe hin. Das Ziel ist nicht beständig „die heiße Liebe mit Sahnehäubchen und Himbeeren“, sondern ein dauerhaft lebbares Betriebsklima der Liebe: Auf, sagen wir mal, angenehmer Raumtemperatur, mit immer wieder feurigen Momenten. 🔄

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

