



Die 10 Gebote des Liebeslebens

Gibt es so etwas wie Gesetze der Liebe oder ein Rezept, das nicht nur die Liebe, sondern auch die **Lust auf Sex** am Leben erhält? Wir schauen uns die wichtigsten Gebote an, die in Beziehungen zählen

1. Liebe ist Wertschätzung und Respekt

Aber wie aus Wertschätzung und Respekt ein aktives Liebesleben schöpfen? Indem Sie nicht nur theoretisch wertschätzen, aber auf Respektabstand sind, sondern den Fluss der Zeit und damit einhergehende Veränderungen gutheißen, anstatt emotional abzuschalten.

2. Liebe ist, leidenschaftliche Emotionen zu haben, keine Wurstigkeit

Wie schon Paracelsus sagte, macht die Dosis das Gift. Emotionen erhalten die Liebe. Zeigen Sie Gefühle und teilen Sie sich in achtsamen Gesprächen dem Partner unermüdlich mit, anstatt vieles aus Bequemlichkeit für sich zu behalten. Sogar Eifersucht wirkt belebend. Aber sie wirkt dann und nur dann „spicy“ und wohltuend, wenn damit Grenzen des Respektes nicht verletzt werden und keine Übergriffigkeiten oder gar ein besitzergreifendes Verhalten einhergehen.

3. Liebe ist bedingungsloses Vertrauen, kein steter Kampf

Und Vertrauen ist in jeder zwischenmenschlichen Beziehung der kostbarste Wert. Achtung: Wer dieses Gebot missachtet, hat fast verspielt und riskiert das baldige Ablaufdatum der Liebe. Oder lebt nur noch in einer Pseudobeziehung, also: nebeneinander her.

4. Liebe ist gesunde Abgrenzung, nicht Missachtung von Freiheit

Kein Sich-Opfern, sondern das bewusste Wechselspiel von Hingabe, Nähe und Distanz – und das immer innerhalb gesunder Grenzen – stärkt, fördert, nährt die Liebe. Wer sich für die und in der Liebe aufopfert, spricht selbst auf und übermäßig anpasst, nach dem Motto: „Ich verzichte für dich auf mich, damit es uns als Paar weiterhin gibt“, begeht nicht nur Verrat an sich selbst, sondern schaufelt das Grab der Liebe, die letztendlich Selbstaufgabe und Überangepasstheit ausschließt.

5. Liebe ist fluktuierende Sexualität, es darf Pausen geben

Das Liebesleben ist wandelbar wie ein Garten, den Sie immer von Neuem beherzt besorgen und zur Blüte bringen. Aber es darf auch mal Zeiten geben, wo die Blüten unter einer Schneedecke unsichtbar sind, Eisblumen den nächsten Frühling ahnen lassen. Was poetisch klingt, ist schlicht so gemeint, dass sich Ihr Liebesleben – vor allem in langfristigen Beziehungen – eigendynamisch entwickeln und Sie auch mal überraschen darf, nicht starr und immer gleich sein muss. Es geht darum, motiviert, zuversichtlich und neugierig zu bleiben, anstatt nach dem ersten Wintereinbruch alles brachliegen zu lassen und buchstäblich den Samen nicht woanders zu streuen, wenn Sie Monogamie als Übereinkunft haben.

6. Liebe ist konstante Achtsamkeit

Daher hören Sie – auch nach Jahrzehnten

einer Partnerschaft – nicht damit auf, selbstachtsam, aber auch wissbegierig, was die Entwicklung des anderen betrifft, zu bleiben. Sonst leben Sie sich schneller auseinander, als Sie schauen können oder es artet in eine Pseudobeziehung aus.

7. Liebe ist lebendiger Dialog

Reden, aber auch zuhören, schafft Verbindung und fördert die positive Bindung. Wichtig: Einander ausreden lassen und Kritik konstruktiv in Form von „Ich-Botschaften“ formulieren.

8. Liebe ist tiefe Freundschaft

Das bedeutet unter anderem, dem Partner oder der Partnerin nichts zuzumuten, was man auch einem Freund niemals zumuten würde. Wichtig: Mit sich selbst ebenso umzugehen, als wäre man mit sich befreundet. Daraus ergibt sich schon das nächste Gebot.

9. Liebe ist Selbstwertschätzung

Wer sich selbst nicht mag, kennt sich ja noch gar nicht und lagert Bedürfnisse und Wünsche auf den Partner oder die Partnerin aus. Auf Dauer eine unerträgliche Last, die irgendwann das Ende der Beziehung bedeutet.

10. Liebe ist Sinnlichkeit

Wer aufhört zu kuscheln und sich selbst als sinnliches Wesen zu erfahren, verzichtet auf das Kuschelhormon Oxytocin und bringt eine emotionale Kälte und Starre in die Beziehung, was bald zur ewigen Eiszeit führen kann.

Fazit: Diese Gebote können Sie sich auf den Kühlschrank heften oder in Ihrer Tasche mittragen, am Handy speichern und sich auf Ihre Befolgung kritisch prüfen. Sowie die Liste beliebig ergänzen. Denn es gibt noch viel zu sagen, besonders wenn Sie es mit Liebe tun.

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

