


Blüdiger Opelt



*Erst lieb' ich mich,
dann find' ich dich*

Durch Selbstliebe zum Partnerglück

KNEIPP

empfohlen von
LEBEN
ÖSTERREICHIS BESTER
GESUNDHEITS-
MAGAZIN



7 83798 805836

Teil 2: Dann find ich dich – In 25 Schritten zur Meisterschaft des Herzens

Das Universum der Liebe Liebe ist eine eigene Welt. In der Liebe greifen wir nach den Sternen und landen in einer Galaxie aus unendlichen Möglichkeiten, das Leben zu gestalten und miteinander glücklich oder unglücklich zu werden.

Jeder Mensch macht dabei seine eigenen Erfahrungen. Manchmal kommen und gehen die Menschen, die wir lieben, manchmal machen wir mit ein und demselben Menschen immer wieder neue Erfahrungen. Es hat keinen Sinn, diese Erfahrungen zu werten, die guten herbeizusehnen und die schlechten zu verwünschen, denn gemacht werden sie so oder so. Durch jeden Menschen, der unser Herz berührt, werden wir verändert.

Von jedem Menschen, den wir lieben, lernen wir etwas Neues.

Freude, Genuss, Spaß, Trauer, Schmerz, Sehnsucht, Liebe, Verletzung, Eifersucht, Verlassensangst – all dies spürt unser Herz, wenn wir uns auf einen Partner einlassen und eine Verbindung von Herz zu Herz eingehen.

Wir können die Erfahrungen, die unser Herz für uns bereithält, weder ahnen noch vorherbestimmen, auch wenn tausende Astrologen und Wahrsager gut davon leben, dies zu versuchen: „Ich hätte gesehen, dass Sie im nächsten Mai einen hübschen jungen Mann treffen.“ Und dann kommt der Trottel nicht. Hat wohl die Botschaft nicht erhalten. Weiß nichts von seinem Glück, dass ich für ihn bereitstehe und mein Herz langsam vor Einsamkeit verkümmert.

Nein, wir wissen nicht, was das Schicksal uns bringt. Wir können aber unser Herz für das bereithalten, was unausweichlich auf uns zukommt. Wir können es trainieren und vorbereiten, damit es die Liebe mit offenen Armen empfängt, wie ein Gefäß, das jeden süßen und bitteren Tropfen auffängt, damit keiner verlorengeht.

Wir können darauf vertrauen, dass unser Herz Erfahrungen sonder Zahl machen wird. Manchmal mehr, als uns lieb ist. Manche Erfahrungen gehören zu denen, die wir gerne vermeiden würden.

Wir verlieben uns in zwei Menschen gleichzeitig. Wir verlieben uns in jemand Unerreichbaren.

Wir verlieben uns in jemand Schwierigen.

Durch all diese Erfahrungen wächst unser Herz. Durch jede Bewegung wird es kräftiger. Es gibt langsame und schnelle Bewegungen, sanfte und harte, angenehme und schmerzende. Jede Bewegung des Herzmuskels macht ihn stärker und fühlender. Unser Herz ist auf einer Wanderung. Man kann versuchen, schwierigen Wegstrecken auszuweichen und nur an sonnigen Tagen unterwegs zu sein. Nur um sich dann im strömenden Regen auf einem steilen Gebirgspass wiederzufinden, den man unbedingt überwinden muss, um das Land der Liebe zu erreichen.

Wir können unser Herz trainieren. Wie jeder andere Muskel auch wird das Herz durch Training kräftiger. Wie für jeden Muskel gibt es auch für das Herz ein Trainingsprogramm, durch das es leistungsfähiger wird. Während das Programm eines Kardiologen oder Sporttrainers das Herz dazu befähigt, schneller und kräftiger zu schlagen und den Körper mit mehr Sauerstoff zu versorgen, zeigt Ihnen das folgende Programm, wie Sie liebevoller, liebenswerter und fühlender werden. Üben Sie die folgenden Schritte der Reihe nach oder durcheinander, ganz wie Sie wollen. Üben Sie besonders jene Schritte, die Ihnen schwerfallen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn etwas nicht gleich gelingt. Spüren Sie beim Üben Ihr Herz und hören Sie auf den Puls Ihrer Liebe. Dann werden Sie den Weg zu Ihrem Liebsten finden und auch den Weg zu sich selbst.

Wenn die Liebe fließt, dann liebe ich dich und mich. Denn Liebe ist unteilbar. Wenn sie fließt, dann strömt sie in beide Richtungen.

Zu dir und zu mir.

1. Schritt: Folgen Sie Ihrem Herzen

Im ersten Teil des Buches haben wir die vielen Bedingungen erforscht, die die Gestalt einer Beziehung bestimmen. Viele Generationen unserer Vorfahren haben sich Gedanken darüber

gemacht, auf welcher Basis man Liebe am besten begründet. Manche dachten sich, das Geld sei am wichtigsten, andere schworen auf eine gemeinsame Herkunft aus der gleichen Schicht, in manchen Ländern suchen die Eltern die Partner ihrer Kinder aus. Das Herz hält sich aber nicht an rationale Überlegungen, es liebt oder es liebt eben nicht. Liebe können wir nicht planen, nicht fordern und nicht steuern, nach dem Motto: „Ich verlieb mich jetzt in die Annemarie, die schaut super aus und erbt einmal von ihrem Vater ein Vermögen.“ Solche Rahmenbedingungen mögen eine Rolle spielen, aber wenn das Herz nicht will, passiert gar nichts, niente, nada, tote Hose. Wenn Sie so wollen, sind wir in Liebesdingen unserem Herzen hilflos ausgeliefert. Es verlangt von uns absolutes Vertrauen, dass es uns zu dem Menschen führen wird, welcher der richtige für uns ist.

Wenn dem so ist, dann können wir doch gleich kapitulieren und die Macht des Herzens anerkennen. Wenn Ihr Herz ruft, dann folgen Sie ihm. Lassen Sie sich von ihm leiten. Manchmal erscheint die Entscheidung des Herzens unergründlich, unvernünftig, ja sogar chancenlos. Folgen Sie ihm trotzdem. Sie können und werden in der Liebe vieles vermissen. Ihr Partner wird nie alle Ihre Erwartungen erfüllen, er wird Schwächen und Nachteile haben, für die Sie ihn manchmal am liebsten auf die Rückseite des Mondes schießen würden. Wenn Sie mit dem Herzen bei ihm sind, wird Ihre Beziehung trotzdem wertvoll und schön sein und Sie werden daran wachsen.

Sie können andererseits dem perfekten Partner begegnen, der alles zu bieten hat, was man sich nur erträumt, Geld, Attraktivität, Charme, gute Kinderstube. Wenn Ihr Herz nicht dabei ist und Sie nichts für diesen

Menschen empfinden, dann ist das alles nichts und wird Sie nicht glücklich machen. Mögen auch Ihre Freunde sich über Ihre Wahl wundern, mögen Sie vielleicht selbst nicht verstehen, was Ihr Herz sich dabei gedacht hat, als es in Liebe zu Ihrem Partner entflammte. Wenn Sie Ihr Herz spüren, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Ich traf meine Frau zum ersten Mal bei einer Fallbesprechung im

Kinderspital Salzburg, bei welcher ich als behandelnder Psychologe und meine Frau als zuständige Betreuerin anwesend waren. Da der Fall schwierig, um nicht zu sagen unlösbar war, verwandte ich meine Gedanken lieber darauf, die fescche Sozialarbeiterin ausgiebig zu betrachten.

Ein paar Tage später begegneten wir uns in meinem Stammlokal wieder. Wir plauderten zuerst Belangloses und kamen dann von unserem schwierigen Fallgespräch zu Kindern im Allgemeinen. Meine Frau erzählte mir von ihrem fünfjährigen Sohn, was sich im Nachhinein als Test herausstellte. Ich erwähnte beiläufig, dass ich Kinder generell liebe und es doch sehr praktisch sei, wenn ein Stiefkind schon aus dem Ärgsten raus sei und keine Windeln mehr bräuchte. Damit war ich in der engeren Wahl der potenziellen Partner. Mit Fortgang des Gesprächs waren wir zunehmend voneinander angetan. Daran konnte auch eine Freundin meiner Frau nichts ändern, die sich zu uns gesellte. Als sie entdeckte, was ablief, versuchte sie, meine Frau daran zu hindern, in ihr Unglück zu laufen. So sah die Freundin das jedenfalls. Was nicht weiter verwunderlich ist, wenn man den Ruf bedenkt, den ich damals am Arbeitsplatz meiner Frau genoss. Ich hatte einige Zeit zuvor eine Affäre mit einer ihrer Kolleginnen beendet, in die ich halbherzig geschlittert war und in der ich mich entsprechend ambivalent verhalten hatte.

„Nimm doch nicht den Rüdiger, du weißt doch, wie der ist. Das Lokal ist voller netter und kluger Männer. Da, der Heinz, dort der Manfred, die sind doch alle ganz passabel. Du musst dir doch nicht ausgerechnet den Kompliziertesten von allen aussuchen“, warnte die Freundin. Aber es war zu spät. Meine Frau war bereits auf dem Weg in ihr Verderben.

2. Schritt: Treffen Sie eine Entscheidung

Die meisten Menschen haben viele Möglichkeiten, in wen sie sich verlieben und wen sie heiraten könnten. Das ist durchaus ein Vorteil. Wir haben die freie Wahl, in welches Bett wir uns legen. Es ist aber auch ein Nachteil. Denn wie man sich bettet, so liegt

man. Später muss man zu all den Vor- und Nachteilen seiner Entscheidung stehen. Wenn es schwierig wird, denkt man, man hätte vielleicht doch eine andere Entscheidung treffen sollen. Martin wäre verständnisvoller gewesen, Rudi nicht so aggressiv, Peter verdient heute viel Geld. Vielleicht kann man ja seine Entscheidung rückgängig machen und doch einen anderen nehmen?

Manche entscheiden sich gar nicht. Denn alles, was man sagt, kann gegen einen verwendet werden. Warum soll man all die Nachteile eines Menschen in Kauf nehmen, wenn man sich doch bei jedem die Rosinen aus dem Kuchen picken kann?

Es hilft nichts. Wenn Sie sich für die Liebe entscheiden, müssen Sie sich auch für einen Menschen entscheiden. Viele Erfahrungen aus dem Universum der Liebe sind nur dann möglich, wenn man mit einem Menschen voll und ganz verbunden ist.

Bei den Paaren, die zerstritten zu mir in die Therapie kommen, habe ich meist den Eindruck, dass die Richtigen beisammen sind. Von außen betrachtet war die Entscheidung füreinander eine gute, die zwei Persönlichkeiten passen zusammen, die Beziehung hat eine unverwechselbare Qualität. Ich finde es schade, wenn ich die Trennung nicht verhindern kann, was ich immer versuche, weil mir die Auflösung der Beziehung meist unnötig, um nicht zu sagen: falsch erscheint.

Wenn man also in der Mitte des gemeinsamen Weges an seiner Entscheidung zweifelt, so heißt das nicht, dass diese falsch war. Wenn man auf ein scheinbar unüberwindliches Hindernis stößt, dann erinnert man sich an alternative Wege, bei denen dieses Hindernis vielleicht nicht aufgetaucht wäre. Hätte ich mich doch für Carina oder Elsa entschieden, dann wäre heute alles leichter. Aber dann hätte ich heute ein anderes Problem, das ich nicht hätte vorhersehen können und würde aus einem anderen Grund Zweifel hegen.

Gehen Sie in Gedanken nochmals Ihre Entscheidung für Ihre Partnerin/Ihren Partner durch. Stellen Sie sich all Ihre Verflorenen vor. Dann malen Sie sich in Gedanken aus, wie eine Ehe mit jedem dieser potenziellen Partner verlaufen wäre. Stellen Sie sich vor, was in jeder dieser Beziehungen die Vor- und Nachteile gewesen wären. Dann werden Sie entdecken, warum Sie sich für

Ihre Partnerin/Ihren Partner entschieden haben. Nicht jede(r) Ihrer Verflorenen hat nämlich die Qualitäten, die Sie bei Ihrem Partner für selbstverständlich halten. Meine erste Freundin hat mich bei der ersten Gelegenheit verlassen, während meine Frau seit 27 Jahren durch dick und dünn mit mir geht. Ist doch kein Vergleich.

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich Ihre Partnerin/Ihren Partner vor. Sagen Sie nochmals Ja. Ja, ohne Wenn und Aber. Ja zu allen Eigenschaften und Qualitäten, die Ihren Partner auszeichnen. Ja zu den liebevollen Zeiten und ja zu den mürrischen. Ja zu den Fähigkeiten und ja zu den Schwächen. Ja zu den Handlungen, für die Sie ihn umarmen möchten, und ja zu denen, wo Sie ihm am besten aus dem Weg gehen.

Entscheidungen machen das Leben leichter. Sie legen den Weg fest. Man muss dann nicht jeden Tag aufs Neue grübeln, wie es weitergeht. Denn bei der Entscheidung für den Partner geht es nur um eines:

Ich liebe dich.

Ich liebe auch mich.

Ich will alles tun, damit die Liebe zwischen uns fließt.

Die Entscheidung für ein gemeinsames Leben bedarf eines besonderen, unvergesslichen Tages, der bis ins letzte Detail geplant und ersehnt werden muss. Manchmal bietet der Hochzeitstag aber einige ungeplante Überraschungen.

Der 9. August 1986 wird mir nicht nur deswegen unvergesslich bleiben, weil ich seitdem verheiratet bin, sondern auch wegen einiger Details am Rande, die ich so nicht vorhersehen konnte:

Wir begannen mit der Trauungszeremonie im Marmorsaal des Schlosses Mirabell, der ob seiner Schönheit Brautpaare aus aller Welt anzieht. Nach einem köstlichen Essen in einem Restaurant am Fuße des Untersbergs zogen meine Frau und ich uns ins Hotel Elefant in der Salzburger Altstadt zurück, um etwas Ruhe zu haben, bevor die Feierlichkeiten am Abend weitergingen. Einer gleichzeitigen Eingebung folgend verlegten wir den Vollzug der Hochzeitsnacht vor, als hätten wir beide geahnt, dass wir am Abend nicht mehr dazu kommen würden.

Später saßen wir mit unseren Freunden auf einer großen Dachterrasse.....