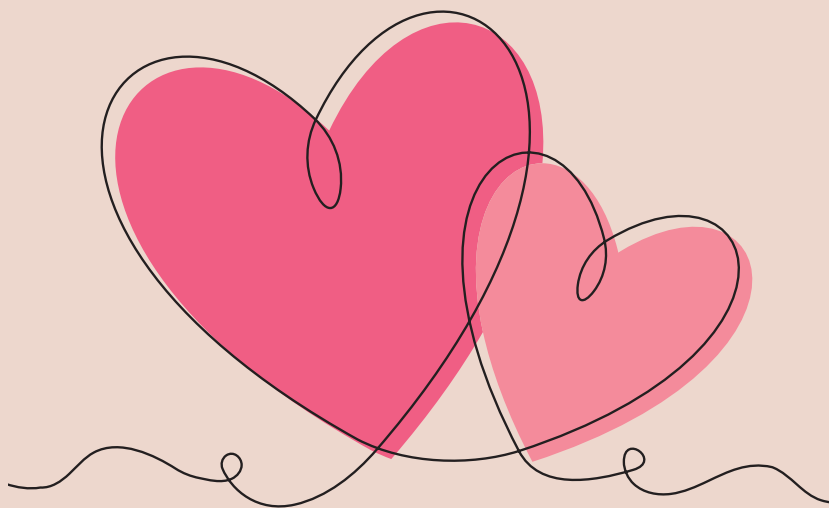


Jutta Junge

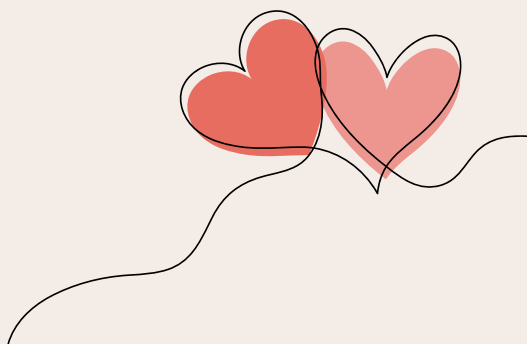


*99 Fragen
an die
Liebe*



Edition Rose

Lieben
bedeutet,
die Liebe
kennen-
zulernen.



Wenn ein Kind zur Welt kommt, kann es lieben, einfach so. Später im Leben wird alles komplizierter, dann mischen sich Erwartungen und Enttäuschungen mit hinein. Und doch bleibt sie uns lebenslang erhalten, die Liebe. Tatsächlich ist sie das einzige Gefühl, das jeder kennt, unabhängig von Kultur, Alter oder individuellem Schicksal. Sie ist uns so vertraut wie der Herzschlag. Trotzdem verstehen wir nicht alles, was sie uns sagen will. Jeder Mensch und jedes Paar muss einen ganz eigenen Weg finden, mit ihr zu leben und durch sie zu reifen.

Dieses Buch stellt 99 Fragen. Es will also viel wissen. Es erkundet die Zeit des Kennenlernens ebenso wie das späte Glück. Es erzählt von ersten Küssen, unvergesslichen Liebeserklärungen und von Freundlichkeiten, die wir manchmal gering schätzen. Es beleuchtet alle Seiten der Liebe, auch die schwierigen: die Eifersucht, die Kränkung, die Lustlosigkeit, den Verlust.

Dieses Buch gibt 99 Antworten. Aber es sind keine Rezepte (denn die gibt es nicht), vielmehr möchte es Wissen und Erfahrungen zusammentragen und zum Nachdenken anregen. Im schönsten Fall wirst du beim Lesen inspiriert oder findest eine neue Perspektive. Auf einigen Seiten ist Platz für deine Erinnerungen oder Ideen.

Vielleicht stehst du gerade am Anfang einer großen Liebe, vielleicht mittendrin in all ihren Widersprüchen, vielleicht wünschst du dir einen neuen Anfang – was auch immer deine Geschichte ist oder welche Erfahrungen du gerade machst: Dieses Buch lädt dich dazu ein, der Liebe nachzuspüren.

Damit der Text gut lesbar bleibt, habe ich mich gegen Doppelformen wie „Partner/Partnerin“ und gegen *: entschieden. Stattdessen verwende ich abwechselnd mal die männliche, mal die weibliche Sprachform. Sämtliche Überlegungen gelten gleichermaßen für heterosexuelle, homosexuelle und alle anderen Formen liebevoller Partnerschaften.

Ist immer einer der Träumer und einer der Realist?

Diese Frage ist spannend, sie berührt eine fundamentale Dynamik vieler Partnerschaften. Tatsächlich lässt sich oft beobachten, dass sich gegensätzliche Rollen herausbilden. Das passiert nicht, weil die Beziehung es bräuchte, sondern weil sich Menschen unbewusst nach einem Gleichgewicht sehnen.

In vielen Partnerschaften übernimmt eine Person die Rolle des Visionärs, also desjenigen, der vom Haus im Süden träumt, gern spontane Wochenendreisen plant oder sich mal eben eine berufliche Neuorientierung vorstellen kann. Der andere Partner wird (oft notwendigerweise) zum Anker der Realität: Er denkt an die Hypothek, er prüft mit ernstem Blick den Kontostand vor dem Wochenendtrip und er rechnet durch, ob der Jobwechsel finanziell überhaupt tragbar ist. Dieses Muster zeigt sich in unterschiedlichsten Alltagssituationen, auch bei der Kindererziehung, wo

einer vielleicht weitaus großzügiger ist und der andere klare Strukturen bevorzugt. Diese Rollenverteilung entsteht meist natürlich und ungeplant. Manchmal bringen die Partner ihre Dispositionen aus den eigenen Biografien mit, manchmal entwickeln sie sich erst in der Beziehung, weil sich beide instinktiv ergänzen wollen und erkennen: Wenn einer schwärmt, erdet der andere. Wenn einer zweifelt, ermutigt der andere.

Die Auswirkungen auf die Partnerschaft? Sie sind ambivalent. Wenn man Glück hat, entsteht ein gewinnbringendes Zusammenspiel. Der Träumer bewahrt die Beziehung davor, dass sie in Routine erstarbt, er hält die Sehnsucht nach dem Besonderen lebendig. Der Realist schützt vor übermäßigem Risiko. Gemeinsam können beide mehr erreichen als jeder für sich allein. Doch wie immer im Leben, birgt auch diese Dynamik Gefahren. Der Träumer kann sich vom Partner unverstanden oder gebremst fühlen. Der Realist trägt vielleicht sehr schwer an der Verantwortung, die er immer wieder übernimmt. Irgendwann kann es zu einer Verhärtung der Rollen kommen, Traum gegen Vernunft. So entfernen sich beide voneinander, statt sich zu ergänzen.

Also, wie könnte nun die beste Lösung aussehen? Paartherapeuten sagen, dass es wichtig ist, dass beide Partner die Gegensätzlichkeit ihrer Rollen als Bereicherung verstehen (und nicht als unüberbrückbare Gegensätze). Beide müssen bereit sein, ab und zu die Perspektive des anderen einzunehmen. Das hat Sinn: Der Träumer darf auch mal rechnen, der Realist auch mal über den Dingen schweben. Und beide sollten sich darüber klar sein, dass die Rollen mitnichten in Stein gemeißelt sind. Sie dürfen und sollten sich wandeln oder situativ anpassen. Manchmal wechseln die Rollen auch mit den Lebensphasen. Auf jeden Fall bewahrt Flexibilität die Beziehung vor Erstarrung.



Wie zeige ich
meinem Kind,
dass ich es
liebe und
respektiere?

Ehre dein Kind, und es
wird dich ehren.

(Sprichwort der Ila, einer Volksgruppe in Sambia)

Warum ist Selbstliebe so wichtig?

Irgendwann zwischen Kindheit und Erwachsensein haben Milliarden von Menschen vergessen, dass sie liebenswert sind. Das ist das Ergebnis einer Studie, an der 22.000 Menschen aus 21 Ländern teilnahmen. Die Untersuchung ist ein Spiegel unserer Zeit, und sie ist erschütternd: Wir können liebevoll auf andere blicken, doch nicht auf uns selbst. Die Frage ist: Warum nicht?

Wir wachsen auf in einer Kultur permanenter Optimierung. Schöner, erfolgreicher, beliebter – die Messlatte liegt leider immer ein Stückchen höher, als wir springen können. Wobei die globale Studie deutlich zeigt, dass Menschen, die täglich mehr als zwei Stunden in sozialen Netzwerken verbringen, die niedrigsten Selbstliebe-Werte haben. Womöglich ist ihnen im unendlichen Strom von inszenierten Höhepunkten und gefilterten Gesichtern ihr Selbstwertgefühl abhandengekommen?

Bedenklich ist: Wer an sich selbst zweifelt, zieht sich zurück, und zwar nicht nur von anderen Menschen, sondern auch von den eigenen Möglichkeiten. Träume werden kleiner. Und ständig ist da diese Stimme im Kopf: „Du schaffst das sowieso nicht.“ Also, was tun?

Mach den Anfang! Selbstliebe kann man üben! Es ist die tägliche Entscheidung, freundlich zu sich selbst zu sein. Das kann bedeuten: Nein zu sagen, wenn man erschöpft ist. Sich Fehler zu verzeihen, die einen quälen. Sich Zeit für etwas zu nehmen, ohne produktiv sein zu müssen. Selbstliebe ist die Erlaubnis, sich selbst wertzuschätzen: Ich bin gut so, wie ich bin.

Was verrät das erste Date?

Es beginnt mit Herzklopfen, feuchten Händen und Selbstzweifeln.

Habe ich zu viel Parfüm benutzt? Hätte ich die Jeans anziehen sollen und nicht den Anzug? Wird sie mich mögen? Wird er mich attraktiv finden?

Das erste Date ist einer der seltenen Momente im Leben, in denen sich Hoffnung und Nervosität komplett die Waage halten. Es ist der Augenblick, in dem aus dem Foto auf dem Handy eine echte Begegnung wird, mit ihrer ganzen Unvorhersehbarkeit und ihrem Zauber. Zwei Menschen stehen am Anfang einer Geschichte, die noch nicht geschrieben ist. Es könnte alles daraus werden oder gar nichts.

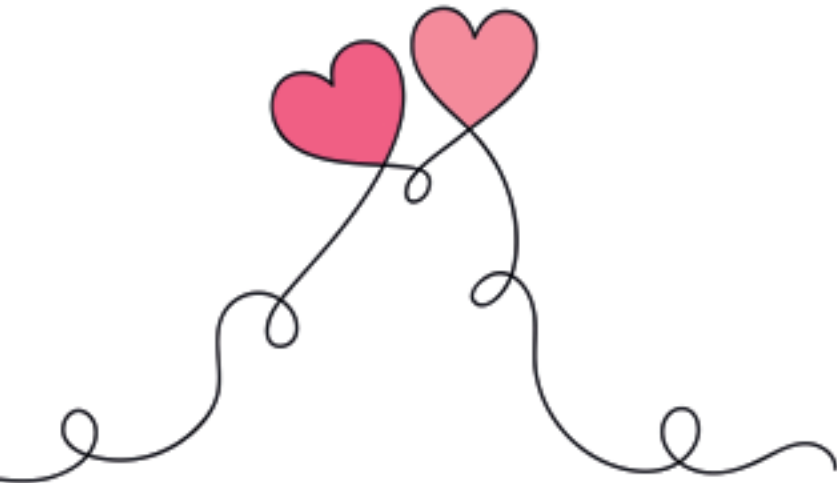
Dabei ist das erste Date ein Meisterwerk der nonverbalen Kommunikation. Wir können im Gesicht des anderen lesen wie in einem Buch. Lächelt sie, wenn ich den Raum betrete? Beugt er sich mir entgegen oder bleibt er distanziert? Kleine Gesten verraten mehr als tausend Worte, zumindest glauben wir das gern.

Was wir am ersten Date ablesen können, geht weit über die Frage hinaus, ob jemand attraktiv oder unterhaltsam ist. Wir bemerken, wie er mit Unsicherheit umgeht, mit seiner eigenen und auch mit unserer. Wir sehen, ob er Humor hat, ob er großzügig ist, wie höflich er das Servicepersonal behandelt. Hört er aufmerksam zu? Stellt er interessierte Fragen? Wählt und isst er seine Mahlzeit mit Bedacht oder eher gleichgültig? Wir bekommen ein allererstes Bild davon, wie er durchs Leben geht.

Worauf kommt es also an, kann man das sagen? Man kann. Perfektion ist unwichtig, Authentizität ist wichtig. Das erste Date ist kein Vorstellungsgespräch, sondern eine Einladung, hier und jetzt echt zu sein. Nebenbei bemerkt: Oft werden aus den holperigen ersten Dates die allerschönsten Beziehungen. Auf jeden Fall erinnern sich viele Menschen noch Jahre später daran, wie alles losging.

**Du auch? Hier ist Platz für deine Erinnerung an ein erstes Date.
Wer war es? Wo war es? Und was ist daraus geworden?**

Weshalb ist
Eifersucht
ein so starkes
Gefühl?



Der Schweizer Schriftsteller Max Frisch, der in seinen berühmten Tagebüchern mehrfach über gescheiterte Beziehungsversuche schrieb, sagte einmal: „Eifersucht ist die Angst vor dem Vergleich.“ Seine Definition traf damals und trifft noch heute ins Schwarze: Eifersucht entspringt nicht in erster Linie der Sorge, einen geliebten Menschen zu verlieren, sondern vielmehr der quälenden Furcht, im Vergleich nicht zu bestehen. Deshalb ist es auch nebensächlich, ob es wirklich einen Grund für die Eifersucht gibt oder nicht. Sie nährt sich selbst. In der Psychologie wird Eifersucht als komplexer emotionaler Zustand definiert, und das ist sie ganz gewiss. Sie ist unangenehm, quälend. Sie macht den, der sie empfindet, mitunter unberechenbar.

Bist du eifersüchtig? Eifersucht sagt etwas über deine Beziehung zu dir selbst aus. Aber was? Du versuchst, deinen Wert im Vergleich zu bestimmen. Du fragst nicht: „Bin ich genug?“, sondern: „Bin ich mehr als der oder die andere?“ Diese Frage ist überaus beunruhigend für dich, denn es wird immer jemanden geben, der schöner, unterhaltsamer oder erfolgreicher erscheint als du. Und so wird die Liebe zur Arena, in der permanent ein Wettbewerb stattfindet.

Willst du die Eifersucht überwinden, musst du die Arena verlassen. Das verlangt mehr als guten Willen, es erfordert einen Perspektivwechsel. Es gilt zu akzeptieren, dass Liebe kein Wettbewerb ist, in dem es Sieger und Verlierer gibt.

Das ist vielleicht die ehrlichste Erkenntnis überhaupt: Niemand muss der oder die Beste sein, um geliebt zu werden. Es reicht, man selbst zu sein – mit allen Eigenheiten, die einen ausmachen. Wer aufhört, sich zu vergleichen, kann etwas ungemein Kostbares entdecken: dass Liebe mitnichten erobert werden muss, sondern wachsen darf.

Wer ist dein Hafen im weiten Meer?

Das „Romanische Café“ an der Gedächtniskirche in Berlin war in den 1920er-Jahren ein Treffpunkt für Berliner Künstler. Maler, Schriftsteller, Journalisten und Theaterleute gingen dort ein und aus. Viele saßen den ganzen Tag dort, oft bei einer einzigen Tasse Kaffee. Das Geld war knapp. Man diskutierte die neuesten Zeitungsmeldungen, arbeitete an Texten, las sich aus Manuskripten vor, rezitierte Gedichte, diskutierte über Kunst und Literatur.

Auch Mascha Kaléko, die später als Dichterin berühmt werden sollte, ging nach Feierabend nur allzu gern in das Café. Sie verdiente ihren Lebensunterhalt als Stenotypistin. In ihrer Freizeit schrieb sie Gedichte. Darin ging es um den Alltag einfacher Leute, um Arbeit, Stadtleben, Sehnsüchte und natürlich um die Liebe.

Mascha, Mitte 20, lebhaft und klug, stand dort oft im Mittelpunkt. Viele Menschen fühlten sich von ihrer Mischung aus Berliner Witz und melancholischem Charme angezogen, luden sie ein, diskutierten mit ihr bis spät in die Nacht. Sie bewunderten nicht nur ihre Gedichte, sondern auch ihren unkonventionellen Geist.

Oft saß ihr Ehemann Saul still dabei. Saul Aaron Kaléko, Journalist und Philologe, fast zehn Jahre älter als sie. Er war ernst und zurückhaltend, ein Gelehrter, kein Bohemien. Während Mascha lachte und funkelte, blieb er unauffällig. Manchmal beobachtete er sie aus dem Augenwinkel, wenn wieder ein junger Dichter sich zu ihr beugte oder wenn alle sie

anschauten. Ob er wohl litt? Mascha ahnte es. Sie sah so manches Mal, wie er aufstand, seinen Mantel nahm und nach Hause ging. Kein Vorwurf, keine Szene. Und sie blieb zurück im rauchigen Café, im Gelächter, im Applaus – wissend, dass er zu Hause auf sie warten würde.

Nach einem solchen Abend setzte sie sich hin und schrieb das Gedicht „Für einen“ – für Saul. Die schönste Zeile darin lautet „Die Andern sind das weite Meer. Du aber bist der Hafen.“

**Wer ist dein Hafen? Und was bedeutet das für dich?
Das kannst du hier aufschreiben.**



Die Autorin

Jutta Junge, geboren 1963, ist Journalistin. Sie schreibt über Psychologie, Selbstfürsorge und persönliche Entwicklung. Ihr Ehrenamt bei der Telefonseelsorge konfrontiert sie ganz direkt mit den großen Fragen des Daseins und der Liebe. Sie ist seit 35 Jahren glücklich verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Kindern und lebt an der Ostsee.

Lieben bedeutet Leben

Nichts bewegt uns mehr als die Liebe. Sie ist die stärkste aller Empfindungen und doch verstehen wir sie oft nicht.

Sanft und klug erkundet dieses Buch das Wesen der Liebe und damit zugleich auch uns, die wir lieben. Es blickt auf die großen Entscheidungen und auf die kleinen Gesten, es erzählt vom Verliebtsein und vom Zusammenbleiben – und es verrät Vieles, was man gerne schon früher gewusst hätte.

Mit der Stimme einer liebenden Frau, ist die Autorin gleichsam Fragestellerin, Zuhörerin, Erzählerin – und vielleicht jene beste Freundin, die man sich zuweilen wünscht.

„Ein Buch zum Verlieben.“



€ 19,90 [D]

ISBN 978-3-667-13199-7



9 783667 131997

delius-klasing.de