



Wie finde ich heraus, ob ich noch Gefühle für meinen Partner habe?

Diese Frage tut im Herzen weh. Ist da noch Liebe? Deine Ehe, deine Partnerschaft hat schon bessere Zeiten erlebt. Und du vermisst diese Zeiten. Es ist nicht mehr so schön, wie es mal war. Das ist offensichtlich. Ihr steckt in einer Beziehungskrise. Solange die Beziehung gut läuft, fragst du dich das nämlich nicht. Und du fragst dich das auch nicht, wenn erste Schwierigkeiten auftauchen. Erst wenn die Verunsicherung groß ist, stellst du die Gefühlsfrage.

- warum fühlt es sich mit uns nicht mehr so schön an wie früher?
- warum hat es sich abgekühlt zwischen uns?
- wo ist eigentlich unsere Lebensfreude geblieben?
- wann haben wir das letzte mal richtig zusammen gelacht?

... du kannst die Liste bestimmt fortsetzen. Am Ende bleibst du an dieser Frage hängen: Ist überhaupt noch genügend Liebe da oder ist es schon 5 vor 12?

Wie lange kaust du jetzt schon an dieser Frage und kommst einfach nicht weiter. Sie lässt sich nicht mit ja oder nein beantworten. Du drehst dich im Kreis. Was kannst du tun?

Schritt 1: Gedankenkarussell stoppen – nachdenken hilft jetzt nicht weiter

Bitte fahr jetzt nicht an die Küste, um dort in Ruhe über deine Frage nachzudenken. Nachgedacht hast du sicherlich schon genug. Nicht dass wir uns falsch verstehen. Ich bin ein Fan von Denken. Unser Gehirn ist wundervoll gemacht und ohne unsere kognitiven Fähigkeiten sähen wir alt aus.

Aber dein Verstand kann dir bei dieser Frage leider nicht weiterhelfen. Er kann nicht herausfinden, ob noch Gefühle da sind. Damit ist er überfordert. Es geht nicht um eine Rechenaufgabe, es ist keine Wissensfrage. Auch Pro und Kontra Listen helfen dir jetzt nicht weiter.

Wir versuchen das immer wieder, weil es so schwer auszuhalten ist, keine Antwort auf die Gefühlsfrage zu haben. Aber alle Verstandesantworten taugen hier nicht.

Dein Gefühl hört nicht auf Deinen Verstand.
Was kannst du also tun?

Bitte denke nicht, dass du dich trennen musst, nur weil dein Verstand keine Antwort findet.
Wir finden einen Weg raus aus der dunklen Grübelgasse:

Schritt 2: Aktiv - engagiert- volle Pulle: Sei die Partnerin, die du sein möchtest. Sei der Partner, der du sein möchtest.

- Ersetz schmerzhaftes Grübeleien durch hilfreiche Aktivität.
- Hör auf dich mit Fragen zu quälen und fang an, dich so zu verhalten, als wüsstest du schon, dass genug Liebe da ist.
- Wie verhältst du dich, wenn du die Partnerin bist, die du sein möchtest?

Verhalte dich so, wie es deinen Werten entspricht.
Unabhängig davon, wie sich dein Partner gerade verhält:

Sei aufmerksam, auch wenn er es vielleicht nicht bemerkt.
Sei wohlwollend, auch wenn er schlechte Laune hat.
Sei respektvoll, auch wenn er an dir rummeckert.
Ist das einfach? Nein.

Wir sind es gewohnt zu denken:
Warum soll ich das tun? Sie tut es auch nicht.
Warum soll ich schon wieder den ersten Schritt machen?
Warum kann sie nicht auch einmal etwas für mich tun?
Wir rechnen und sind mit dem Ergebnis unzufrieden.

Du denkst vielleicht auch:
Wieso soll ich aufmerksam sein, wenn sie sowieso an mir rummeckert?
Stimmt. Das ist eine Herausforderung. Es ist nicht einfach. Es kostet dich Überwindung.
Warum solltest du das tun?

Ganz einfach: Es ist die beste Strategie, die ich kenne: Weil du so direkt erleben kannst, ob es Sinn macht, dass ihr beide ein Paar seid. Du gibst dir also vier Wochen, in denen du ausprobierst, was passiert, wenn du dich aktiv für deine Beziehung einsetzt. So wie du es willst. Du nutzt dein Potential. Du übernimmst aktiv die Verantwortung.

Hör auf zu gucken, was dein Partner macht.
Konzentrier dich 4 Wochen lang auf dein Verhalten.
Schau auf dich, nicht auf ihn, oder nicht auf sie.

4 Wochen lang handeln statt grübeln

Lass Deine Werte in konkreten Handlungen deutlich werden. Aufmerksamkeit, Respekt, Wohlwollen, Fürsorge, Freundlichkeit...wie geht das alles konkret? Was tust du genau, wenn du aufmerksam bist? Sammle auch die kleinen Zeichen. Sei detailverliebt.

In diesen 4 Wochen mach dir Notizen. Schreib auf, was dir wichtig ist:

- Notiere, was für eine Partnerin/ein Partner du gerne sein möchtest
- Halt fest, wann und wie es dir schon gut gelingt
- Und auch, in welchen Situationen es dir besonders schwerfällt

Nach den 4 Wochen volle Pulle passiert Folgendes:

- Vielleicht hat dein Partner sich von deinem Engagement anstecken lassen. Das ist gar nicht so selten. Liebevollen Handlungen lösen häufig auch liebevolle Reaktionen aus. Auf einmal ist wieder eine andere Stimmung da und deine Ausgangsfrage – die mit dem Gefühl – hat sich einfach aufgelöst. Weil du wieder erleben kannst, dass es gut ist, dass ihr zusammen seid. Herzlichen Glückwunsch!
- Es kann aber auch passieren, dass du vier Wochen lang viel Engagement gezeigt hast und viel gelernt hast, wie du dich deinen Werten entsprechend verhalten kannst – und verändert hat sich zwischen euch noch nicht so viel.

Dann ist der Zeitpunkt gekommen, deinen Partner, deine Partnerin, ins Boot zu holen und die Frage zu stellen: „Ich bin mir nicht mehr sicher, ob wir beide noch das Gleiche in unserer Ehe wollen. Sind wir noch ein Team oder haben wir uns schleichend auseinandergeliebt? Können wir darüber reden?“

Exkurs: Und was ist, wenn ich es nicht hinkriege, mich so zu verhalten, wie ich mich verhalten möchte?

Okay, lass mich zuerst einmal sagen, dass es natürlich nicht darum geht, sich in jeder Situation perfekt zu verhalten. Kein Mensch kann von uns erwarten, dass wir uns immer zu 100 % entsprechend unserer Werte verhalten. Manchmal sind wir müde. Erschöpft. Gereizt. Hatten einen schlechten Tag. Sind launisch. Haben keine Energie mehr, aufmerksam zu sein. Wollen einfach nur unsere Ruhe.

Geschenkt. Das ist menschlich. Kennen wir alle. Mal gelingt es, mal ist es schwierig.

Aber was ist, wenn du merkst, dass du dich gar nicht mehr für deine Beziehung engagieren kannst oder willst? Vielleicht bist du zu enttäuscht oder verletzt? Du kannst nicht mehr den ersten Schritt machen? Du bist gefangen in alten, schmerzhaften Gefühlen und kannst nicht über deinen Schatten springen. Eigentlich würdest du zwar gerne, aber du kriegst es einfach nicht hin.

Wenn du innerlich nicht mehr bereit bist, dich zu engagieren, dann wird es schwierig, aus der Krise rauszukommen.

Wenn du dir eingestehen kannst, dass du an diesem Punkt bist, dann hol dir bitte Unterstützung.

Du brauchst jetzt einen guten Gesprächspartner. Mit diesen Fragen solltest du nicht allein bleiben. Du brauchst jemanden, der dir zuhört, ohne dich zu beurteilen. Bei wem kannst du dich aussprechen? Wer kann dir helfen herauszufinden, was dein nächster Schritt sein kann?

Schritt 3: Deinen Partner/Deine Partnerin ins Boot holen

Spätestens jetzt ist es soweit: Miteinander reden. Am Besten übereinander.

Ich lasse dich an meinen Gedanken und Gefühlen teilhaben.

Ich erzähle dir, was mir in unserer Ehe wichtig ist. Und was ich gerne verändern würde.

Und so hat sich deine ursprüngliche Frage in eine neue Frage verwandelt:

Wie finden wir gemeinsam heraus, was für ein Paar wir beide sein wollen?

Gutes Gelingen

wünscht Sabine Hinrichs-Michalke

von *wie- wir- leben- wollen*