

Leseprobe



Wunibald Müller

Wagt die Liebe!

Resilienz in Beziehungen

80 Seiten, 11,5 x 19,5 cm, gebunden, durchgehend zweifarbig gestaltet

ISBN 9783746261706

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2022

Wunibald
Müller

Wagt die Liebe!

Resilienz in Beziehungen

benno

Inhalt

Hinführung	8
------------	---

Teil I

Verlieben – Verzauberung und Entzauberung	10
--	-----------

Verliebte stehen wie unter einem Zauberbann	11
Alles an der geliebten Person glitzert und glänzt	12
Das unbewusste Urbild vom Mann oder der Frau wird wachgeküsst	15
Das Verlieben zulassen	16
Verliebte sehen, was andere nicht sehen können	18
Das eigene innere Gold entdecken	20
Wie aus dem Verliebtsein echte Liebe wird	21
Mit Unsicherheiten leben, Enttäuschungen aushalten	23
Zu mehr Lebendigkeit persönlich und in der Beziehung finden	25

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet unter:
www.st-benno.de**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,
zu Neuerscheinungen und Aktionen.
Einfach anmelden unter www.vivat.de.

ISBN 978-3-7462-6170-6

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2022
Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf
Umschlagabbildung: © TairA/shutterstock
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (A)

Teil II

Sich selbst lieben 28

Zu wenig Selbstliebe lässt Beziehungen scheitern	29
Der weite und schwere Weg zu sich selbst	31
Sich selbst zu lieben, ist kein Egoismus	33
Was auf dem Weg der Selbstannahme hilft	34
Durch Selbstliebe zu einem positiven Selbstwertgefühl	36

Teil III

Krisen als Chance 38

Zwischen Resignation und Chance	39
Die Krise kann in die Tiefe des Selbst führen	40
Mut, die Komfortzone zu verlassen	42
Wenn Beziehungen scheitern	45

Teil IV

Resilienz in Beziehungen 48

Auf Schatzsuche, statt auf Fehlersuche gehen	49
Flexibel, gelassen und offen für Neues sein	50
Humorvoll und spielerisch mit Problemen umgehen	52
Mut zur Unvollkommenheit	54

Teil V

Glaube und Hoffnung als Kraftquellen 58

Spiritualität als lebendige und heilende Kraft	59
Mit Gott reden, auf Gott bauen	60
Hoffnung, die das Tragische nicht ausklammert	62
Hoffnung, die einen berechtigten Optimismus unterstützt	64
Das Erhoffte ist verborgen schon da	65
Echtes Hoffen hat einen langen Atem	67
Bei Gott ist nichts unmöglich	68

Teil VI

Von der Kraft des Segnens 70

Die erste Liebe Gottes	71
Ein unantastbarer innerer Schatz	72
Segnen heißt: Du bist liebenswert	74
Segnen stärkt	75
Mut zur Hingabe	77
Wagen, bis zum Schluss zu lieben	78

Anmerkungen	80
-------------	----

Hinführung

Die Liebe in einer Beziehung ist wie der Glaube: Beides ist nicht einem Zug vergleichbar, in den man einsteigt und der einen dann sicher ans Ziel bringt. Damit Liebe und Glaube lebendig bleiben, bedarf es einer ständigen Vertrauensübung, bei der unser Ja zueinander bzw. unser Ja zu Gott auf den Prüfstand gestellt wird.

Was trägt dazu bei, dass Beziehungen lebendig bleiben? Einige Aspekte will ich in diesem Buch aufzeigen. Ich werde auf das Verlieben eingehen und die Bedeutung der Selbstliebe herausstellen. Ich werde Mut machen, sich auf Krisen einzulassen, und dabei über die Resilienz sprechen, die uns bei der Bewältigung von Krisen und Konflikten hilft. Außerdem soll es um die spirituelle Kraft gehen, die uns aus dem Glauben und vor allem der Hoffnung erwachsen kann. Sie macht uns Mut, die Liebe zu wagen. Das gilt auch für die Zusage, dass wir Gesegnete sind und als solche in unseren Beziehungen füreinander zum Segen werden können.

Da es mir ein Anliegen ist, Sie, liebe Leserin, lieber Leser, persönlich, manchmal auch Ihr Herz und Ihre Seele, anzusprechen, habe ich mich entschlossen,

bei meinen Ausführungen manchmal die Du- oder Wir-Form zu wählen, während ich bei allgemeinen Aussagen neutrale Formulierungen benutze.

Herrn Volker Bauch und Frau Patricia Fritsch vom St. Benno Verlag danke ich für die gute Zusammenarbeit.

Wunibald Müller

Teil I

Verlieben – Verzauberung und Entzauberung

Wer sich auf das Verlieben einlässt, lässt sich auf eine Gratwanderung ein, riskiert auch, mit einer Macht in Berührung zu kommen, die überfordert. Zugleich kommen Verliebte aber auch mit einer Quelle in Kontakt, die sie und ihr Leben bereichert, wenn sie aus ihr trinken und sich von ihr befruchten lassen.

Nach Dieter Wyss

Verliebte stehen wie unter einem Zauberbann

Ich will kein Spielverderber sein. Doch es ist eine Tatsache: Wenn du dich verliebst, ist das nicht mit Liebe gleichzusetzen. Es kann der Anfang einer großen Liebe sein. Es kann aber auch nicht mehr als eine vorübergehende Erfahrung bleiben, die mit einer großen Enttäuschung endet.

Wenn du dich verliebst, wirst du nicht gefragt, ob du das willst oder nicht. Es überwältigt dich. Du kannst ihm nicht ausweichen. Es kommt dir vor, als ob Amors Pfeil dich trifft, und in diesem Augenblick ist es um dich geschehen. Eine Kraft kommt über dich, die ganz anders ist als das, was du bisher erlebt hast. Du stehst wie unter einem Zauberbann, den du nicht zu brechen vermagst. Du bist überwältigt.

Du möchtest dein Gegenüber mit deiner Aufmerksamkeit, deiner Liebe, deiner Zärtlichkeit überhäufen. Jeden Wunsch möchtest du ihr oder ihm von den Lippen ablesen.

Von der Person, in die du dich verliebst, geht eine Wirkung aus, die dich verzaubert. Du bist ihr rettungslos ausgeliefert. Sie lässt dich verloren zurück.¹ Dein Glück oder Unglück hängt von ihrem Verhalten dir gegenüber ab. Du bist wie Lehm in ihren Händen. Du siehst alles in der Welt nur noch im Verhältnis zu ihr.²

Alles an der geliebten Person glitzert und glänzt

Beim Verlieben wird alles verzaubert, was du an dem Menschen, in den du dich verliebt hast, entdeckst oder was dich auch nur an ihn erinnert. Der französische Schriftsteller Stendhal³ illustriert, was hier passiert, am Beispiel der Kristallisierung. Ein kahler Baumzweig, den man in den Schacht eines Salzbergwerks wirft und nach einigen Monaten wieder von dort holt, ist nach dieser Zeit voll von glitzernden Kristallen. Selbst die kleinsten Ästchen sind wie mit funkelnden Diamanten besetzt, sodass er nicht wiederzuerkennen ist.

Genau das passiert, wenn du dich in jemanden verliebst. Die geliebte Person, die du als ein Himmels-geschenk empfindest, das nur für dich ausersehen ist, wird mit all den tausend Vorzügen geschmückt, die unserem Ideal einer Frau oder eines Mannes entsprechen. Alles an ihr wird in einen glitzernden Kristall verwandelt. Es wird eingefärbt von deinen Erfahrungen des Verliebtseins. Das gilt auch für alles, was mit der geliebten Person in Verbindung gebracht wird. Ihr Geburtsort, die Orte, an denen sie weilte, werden zu Heiligtümern.⁴

Die Zweifel, ob die Geliebte die Liebe beantworten wird, fördern nach Stendhal⁵ die Kristallisation. Die Angebetete wird noch schöner, kostbarer, glänzender. Dabei mutet sich der Liebhaber eine Achterbahn von Gefühlen zu. Von der Hölle in den Himmel und wieder zurück. Einmal entdeckt er bei der Person, in die er sich verliebt hat, neue Reize, kann kaum an sich halten vor Leidenschaft. Er ist sich ganz sicher, dass auch sie ihn begehrt, und ist überglücklich. Dann wieder überkommen ihn Zweifel und er ist völlig niedergeschlagen und der Verzweiflung nahe. Da gerade noch höchste Seligkeit, jetzt wieder das Gefühl, am äußersten Rand eines furchtbaren Abgrunds zu stehen.

Diese Unsicherheit ist kaum auszuhalten. Die Gedanken und Fragen jagen dir durch den Kopf: Wie

kann ich erfahren, wie ausloten, ob sie mich liebt? Welchen ersten Schritt kann ich wagen, ohne mich zu blamieren? Wie erfahre ich, ob sie auch für mich etwas empfindet? Alles, was sie mit Worten, mit ihrer Mimik oder Gestik sagt, wird daraufhin ausgewertet. Diese Phase im Prozess des Verliebtseins ist, so Ethel Spector Person⁶, eine Zeit, in der du zwischen Hoffnung und Hoffnungslosigkeit, zwischen süßer Pein und grenzenloser Sehnsucht hin- und herpendelst.

Wenn du dir ihrer Liebe sicher bist, schreitet die Kristallisation voran. Die angebetete Geliebte wird in den Augen des Geliebten noch schöner. Er kann es gar nicht verstehen, dass das seiner Umgebung anscheinend verborgen bleibt. Müssten sie nicht auch sehen, welcher Glanz von ihr ausgeht, wie einzigartig sie ist? Für die anderen ist und bleibt sie jedoch eine normale Person. Die verwandelnde Kraft des Verliebenseins wird aber auch in der geliebten Person wirksam. Es schmeichelt ihr, aus den Niederungen der Normalität in himmlische Sphären gehoben zu werden.

Das unbewusste Urbild vom Mann oder der Frau wird wachgeküsst

Was passiert, wenn du dich in jemanden verliebst? Dafür gibt es unterschiedliche Erklärungsversuche. Die Faszination, die von dieser Person ausgeht, der Glanz, der auf sie fällt, kommt nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Auch ist er nicht auf Amors Pfeil oder einen Liebestrunke zurückzuführen. Nach tiefenpsychologischem Verständnis gibt es in jedem von uns ein Urbild von *der* Frau und *dem* Mann. Dieses Urbild in uns wird wachgerufen, vielleicht auch wachgeküsst, wenn wir im konkreten Leben einer Frau oder einem Mann begegnen, die diesem Urbild ähnlich sind. Das ist dann der Moment, in dem wir uns verlieben.

Was hier passiert, lässt sich am besten als eine Projektion erklären. Das heißt, das Bild, das du vom idealen Partner in dir trägst, wird, wie das kleine Bild im Projektionsapparat an die Wand projiziert wird, aus deinem Unbewussten auf die Person projiziert, in die du dich verliebst.⁷

Dabei steht dieses Bild von Frau beziehungsweise Mann für Seelenanteile von dir, die mit deinen innersten Wünschen und ältesten Träumen, mit deinen Ursehnsüchten nach einer heilen Welt, nach der Rückkehr in paradiesische Zustände zu tun haben.