

## PT-Informationen 03-2001

### Aktuell für Sie>

Die Räume sind gebucht: im April findet ein Paartraining „**Liebe kann man lernen**“ im Int. Haus Sonnenberg statt: Termine 06.-08.04.2001 und im Mai 18.-20.05.2001. Bei Interesse schnell anmelden und weitersagen.

### Zitat des Monats>

Man lernt nur dann und wann etwas, aber man vergißt den ganzen Tag.

(Arthur Schopenhauer)

### Aktivitäten>

Die **Webseite** steht ! Viel Interessantes „surfen“ auf [wolff-henschen.de](http://wolff-henschen.de) oder [psychotherapie-start.de](http://psychotherapie-start.de) (jeweils www.)

Die Praxis setzt als **Projektstudie für Qualitätskontrolle** jetzt als Pilotbetrieb das Softwareprogramm KPD (klinisch-psychologisches Diagnoseprogramm) von Dipl.-Psych. M. Schwarz (BDP) ein; es soll seine Alltagstauglichkeit als Rückmeldemöglichkeit in Therapien beweisen und auch Kostenträgern | Krankenkassen zeigen, dass es Alternativen zur PsyBaDo geben kann, die wesentlich hochwertigere Rückmeldequalität haben im Bereich der ambulanten Psychotherapie.

### Themen Point>Wir passen nicht zusammen - deshalb lieben wir uns

Eines vorweg: sich zu lieben, wenn man sehr ähnlich ist, ist nicht unbedingt leichter, als wenn man sehr verschieden ist

#### **Axel und Andrea – die harmonische Beziehung**

Stellen wir uns ein Paar vor, Axel und Andrea. Sie sagen: „Wir lieben uns, wir passen gut zusammen, wir haben die gleichen Werte, die gleichen Vorlieben, die gleichen Hobbys, die gleichen Schwächen und Stärken. Der andere ist wie ein Spiegel. Unsere Lebenseinstellungen passen gut zusammen. Wir sind ein Herz und eine Seele, weil wir uns so ähnlich sind.“

Auf den ersten Blick scheint es, dieses Paar habe es wunderbar getroffen: Sie sind glücklich miteinander, haben viel Harmonie, viel Effektivität und Glück. Sie können ihr Leben gut genießen - aber: Sie lieben sich nicht unbedingt. Oft merken sie es nicht einmal, weil sie ihren Gleichklang vielleicht vorschnell für Liebe halten. Dabei haben sie es nicht leicht, sich zu lieben. Und es ist auch nicht leicht für sie zu merken, wenn sie sich nicht lieben.

Das klingt im ersten Moment sehr paradox oder widersinnig. Nehmen wir zum Vergleich ein anderes Paar:

#### **Olga und Olaf – die krisenhafte Beziehung**

Olga und Olaf sagen: „Wir passen nicht zusammen. Wir sind sehr verschieden. Jeder von uns hat eine unterschiedliche Geschichte, einen unterschiedlichen Stand im Leben, unterschiedliche Wünsche, wo es hingehen soll. Wir verliebten uns und glaubten aufgrund gewisser Anzeichen, dass wir gut zusammenpassen. Und merken nun im Verlauf unserer Beziehung, dass es hinten und vorne nicht klappt.“

Die beiden haben es schwer miteinander. Aber ihr Wunsch nach Liebe gibt ihnen Anlass, herauszufinden, wie der andere ist, zu verstehen, was er meint, wenn er etwas über sich erzählt. Es lernt jeder, etwas von sich selber zu erzählen, etwas davon preiszugeben, wie er fühlt. Aber selbst wenn man das alles getan hat, wenn man sich und den anderen mehr kennengelernt hat – das heißt noch lange nicht, dass nun alles getan ist. Denn die beiden Charaktere, die sich da zeigen, müssen nicht unbedingt zusammen passen. Es kann sein, dass herauskommt: „Aha, so bist du! Das passt ja gar nicht gut zu dem, wie ich bin.“

Jetzt müssen die beiden einen Weg finden, lernen, Kompromisse zu machen, kreativ werden und Ungereimtheiten ertragen. Und sie dürfen nie aufhören, sich dafür zu interessieren, wie der andere ist, wie er jetzt ist, und jetzt, und jetzt – denn er ist ja nicht immer gleich.

### **Lieben als lebenslanger Prozess**

Lieben ist kein einmaliger Akt. Lieben erfordert diesen Prozess des sich und den anderen Erforschens. Olga und Olaf haben es ziemlich schwer. Sie passen nicht zusammen, und es beinhaltet eine große Arbeit, trotzdem zusammen zu leben und Freude zu haben. Es ist eigentlich gar nicht zu schaffen - außer man liebt sich. Indem die beiden sich auf das Abenteuer ihrer Verschiedenheit einlassen, begeben sie sich auf einen Weg, der nur mit Liebe zu meistern ist.

### **Harmonie oder Selbsttäuschung**

Axel und Andrea, unser Paar vom Anfang, werden sich sicherlich auch über manches unterhalten. Aber entweder sind sie tatsächlich so gleich, dass sie ihren Gleichklang, den sie anfangs mit großer Verwunderung genommen haben, mit der Zeit mit großer Vertrautheit hinnehmen und nicht mehr viel darüber nachdenken. Dann es ist schwer, aufmerksam zu bleiben für sich und den anderen. Es ist schwer, dankbar zu bleiben. Oft allerdings passen diese Menschen gar nicht so gut zusammen, wie sie denken, sondern haben nur ein übermäßig großes Harmoniebedürfnis. Und ihre Wahrnehmung lässt sich von dem Wunsch leiten, man möge doch gut zusammenpassen.

Warum sollen zwei Menschen, nur weil sie ein Paar sind oder nur weil sie sich lieben, zusammenpassen?... Oder warum sollen zwei Menschen, nur weil sie zusammenpassen, sich lieben?...

Aus dem oben Geschilderten kann man sehen, dass noch mehr dazu gehört: es ist wichtig etwas zu tun, damit die Liebe hält: Lieben kann man lernen; Untersuchungen zeigen, dass vor allem die Kommunikationsmuster und das Gesprächsverhalten in Partnerschaften den Ausschlag geben, wie die Beziehungsqualität sich entwickelt. Über Verschiedenheit ist ebenso zu sprechen, wie über die wahrgenommene Ähnlichkeit und vor allem auch über Konflikte. Und diese Verhaltensweisen, die der Liebe, der Partnerschaft, der Stabilisierung der Beziehung förderlich sind, können gelernt und trainiert werden.

## **Literaturtips>**

Keen, Sam ( )> Feuer im Bauch