

## Selbstliebe als Schlüssel für eine glückliche Partnerschaft



*„Ein Schritt zu deinem eig'nen Herzen ist ein Schritt zu dem Geliebten“  
(Rumi, das Lied der Liebe)*

Selbstliebe als Schlüssel für eine glückliche Partnerschaft. Diese Botschaft findet man mittlerweile in vielen Büchern. Es gibt viele Seminare über dieses Thema und mit Affirmationen soll man die Illusion aufrechterhalten „doch doch, ich liebe mich selbst“. Doch die innere, dafür verantwortliche Instanz (oder anders gesagt, das innere Kind), lässt sich nicht austricksen. Also: wahre Selbstliebe soll der Schlüssel sein für eine glückliche Partnerschaft.

Nun stellen sich folgende legitime Fragen: ist diese Selbstliebe wirklich so wichtig und wenn ja, warum? Was passiert, wenn ich mit mangelnder Selbstliebe eine Beziehung eingehe? Wer kann von sich behaupten, sich selber wirklich zu lieben?

Immer mehr erlebe ich Menschen, die es nicht mehr wagen, wirklich „ja“ zu einer Beziehung zu sagen. Es sind selbstbewusste Frauen und Männer, die sich von Herzen eine Liebe-volle Partnerschaft wünschen, jedoch im entscheidenden Moment einen Rückzieher machen. Zum Beispiel wenn es darum geht, zusammenzuziehen oder sogar zu heiraten. Was macht diesen Schritt scheinbar so schwer? Wovor haben diese Menschen Angst? Sie wünschen es sich doch so sehnlichst!

Wenn wir die persönliche Geschichte erforschen, kommen oft Geschichten zutage wie „mein Vater war oft abwesend“, „meine Mutter hat sich für die Familie aufgegeben“,

„meine Eltern lebten in einer Zweckgemeinschaft“ und vieles mehr. Wie die Psychologen ausführlich beschrieben haben, wird in den ersten Lebensjahren die kindliche Festplatte beschrieben. Auf dieser wird gespeichert, wie das Kind die elterliche Liebe erfährt, wie es die Liebe zwischen den Eltern erlebt usw. Und genau diese Erfahrungen (vor allem die schmerzhaften) spielen in der Partnerwahl eine grosse Rolle.

Als Kind haben viele Menschen erlebt, dass die Eltern in der Liebe unglücklich waren. Haben erlebt, dass einer oder beide Elternteile ihre Vorlieben und Visionen der Familie zuliebe aufgegeben haben.

Es ist noch nicht so lange her, dass wir uns den Luxus erlauben können, und selbst zu verwirklichen und frei entscheiden zu können, wen wir heiraten möchten und wen nicht. Wir sind frei und doch sind immer mehr Menschen einsam. Oder vielleicht gerade deswegen?

Es scheint, als habe sich im Unbewussten folgenden Glaubenssatz festgesetzt: „wenn ich mich auf diese Person einlasse, wenn ich sie heirate, wenn ich mit ihr zusammenziehe, ... , dann muss ich mich selber aufgeben. Eine Beziehung gelingt nur, wenn ich mich selber aufgebe. So haben es mir meine Eltern vorgelebt. Also bleibe ich lieber alleine. So muss ich mich aufgeben.“

Und die Selbstliebe?

Sich selber lieben heisst für mich: ich liebe mich selber so wie ich bin. Ich liebe meine Sonnen- aber auch meine Schattenseiten. Ich liebe meinen Körper genauso wie er ist. Ich sehe zu, dass ich respektvoll mit mir umgehe und dass respektvoll mit mir umgegangen wird. Ich pflege was mir wichtig ist (Hobbys, Arbeit, Freunde etc).

Selbstbewusste Menschen denken jetzt sicher: „ich liebe mich selber, keine Frage“. Und dann verlieben sie sich. Und plötzlich lassen sie sich Sachen gefallen, die sie nie und nimmer im „Normalzustand“ zugelassen hätten. Wie kommt das?

Hier meldet sich das innere Kind, das sich immer noch nach Liebe, Bestätigung und Zärtlichkeit sehnt. Doch es hat nie gelernt dies auch wirklich zuzulassen, da ja der Vater (die erste grosse Liebe einer Frau) oder die Mutter (die erste grosse Liebe des Mannes) es ihm nie wirklich zeigen konnten. So entsteht ein zermürbendes Spiel von Nähe-Distanz mit dem/der Partner/in: ich wünsche mir Nähe, kann diese aber nicht ganz zulassen. Distanzierst du dich, setze ich alles daran dich wieder zurückzuerobern. Kommst du mir zu nah, muss ich in der Distanz den Schutz vor Verletzungen suchen. Und so wird monate- gar jahrelang ein auszehrendes Spiel gespielt. Leider hat dieses Spiel nur sehr selten ein Happy End. Es sei denn, mann/frau schaut bewusst hinter die Kulissen und deckt den zugrundeliegenden Mechanismus auf.

Und dann geht es darum, einen entscheidenden, heilsamen Schritt zu tun: die Wunden aus der Kindheit nochmals anzuschauen, dem inneren Kind den Trost und die Liebe zu schenken, die es damals gebraucht hätte und im tiefsten Inneren zu vergeben und so Heilung zuzulassen.

Diese tiefgehende Heilung öffnet mir den Weg zur Selbstliebe und zu einer erfüllenden Partnerschaft. Wenn ich mich selber wahrhaftig liebe (also keine Bestätigung mehr von aussen brauche, dass ich liebens-wert bin, keine Angst mehr zu haben brauche in der Einsamkeit zu versumpfen) kann ich meinem

Partner/meiner Partnerin in wahrhaftiger Liebe begegnen. Diese Liebe braucht keine Manipulation, keine Eifersucht, keine Klammerstrategien usw., um erhalten zu werden. Die wahrhaftige Liebe ist in Fluss, geprägt von Vertrauen, Hingabe, Wärme und Geborgenheit. Das Nähe-Distanz Spiel kann so eine viel gesündere und energiespendende Form annehmen: ich geniesse deine Nähe und gleichzeitig gestatte ich mir/dir die wichtigen Freiräume.

**Fazit:** Wahre Selbstliebe ist in der Tat der Schlüssel zu einer erfüllenden Partnerschaft. Gelingt es uns, unsere kindlichen Wunden zu heilen und uns selber so zu lieben wie wir sind, in dem Wissen, dass wir liebens-wert sind so wie wir sind, so können wir unserem Partner/unserer Partnerin mit offenem Herzen begegnen, frei von Angst und limitierenden Glaubenssätzen wie „ich muss mich für die Partnerschaft aufgeben“.

©Isabelle Chevalier