



„Lernen zu bleiben“

Die *freizeit* im Gespräch mit den Paar-Coaches Sandra und Stefan Teml-Jetter

freizeit: Welche Rolle spielen überzogene Erwartungen, wenn Beziehungen scheitern? Sind diese eine Falle für die Liebe?

TEML-JETTER: Natürlich gehen wir mit Erwartungen in eine Beziehung. Unsere tiefste Sehnsucht ist es, in Verbundenheit zu wachsen. Diese Erfahrung machen wir schon im Mutterleib – und wir erwarten uns, dass das so weitergeht. Wir wollen entdeckt werden. Zu beiden Sehnsüchten braucht es immer zwei, die bereit sind, sich auf dieses Abenteuer, auf diese Entdeckungsreise, einzulassen, denn: Manchmal fürchten wir uns davor, was wir entdecken könnten. In unseren Beziehungen orientieren wir uns an dem ursprünglichen Gefühl der Verliebtheit und erwarten, dass dieses Gefühl von Dauer ist. Diese Intensität ist allerdings ein Geschenk mit Ablaufdatum und kommt in dieser Form nie wieder. Es liegt an uns und unserem Willen uns diesem anfänglichen Zustand immer wieder anzunähern.

Ist Liebe Zufall bzw. Schicksal, gibt es „den/die“ Seelenpartner/in?

Dazu gibt es viele Theorien – wir meinen, wir sind gerade im Moment immer mit dem oder der Richtigen zusammen. Unsere Partner drücken unsere Knöpfe und stellen uns vor Herausforderungen, die wir im Leben bewältigen müssen. Sie konfrontieren uns also auch mit uns selbst. Das ist manchmal nicht angenehm und schließlich wählen viele Paare den Ausweg der Trennung, da Gehen oft leichter scheint, als sich zu konfrontieren. Wir halten uns da an den Spruch: Bevor Sie sich von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin trennen, trennen Sie sich von den Mustern Ihrer alten Beziehung.

Also ist Liebe harte Arbeit? Was sind denn aus Ihrer Sicht die wesentlichen Eckpunkte für eine erfolgreiche Beziehung?

In einer erfolgreichen Beziehung haben Kritik, Bewertung, Abwertung und die Absicht, den Partner verändern zu wollen, nichts verloren. Liebe kommt vom Tun. Beziehungen sind dann erfolgreich, wenn es gelingt, in Verbindung zu sein. Das passiert z. B. durch regelmäßige Beziehungspflege, durch das Teilhaben an Gefühlen, das Re-Romantisieren der Beziehung durch



Wiederbeleben in Vergessenheit geratener Gemeinsamkeiten. Aber auch durch bedingungslose Wertschätzung, indem ich den anderen in seiner Einmaligkeit annehme und schätze – den anderen immer ein wenig idealisierter und besser zu sehen, als er/sie sich selbst sieht durch Zuhören und Sex. Wenn es immer wieder kehrende Konflikte gibt, die sich alleine nicht lösen lassen, lassen Sie sich unterstützen – auch Beziehungen brauchen regelmäßigen Service. Letztlich benötigt eine erfolgreiche Ehe immer eine gemeinsame Aufgabe und eine gemeinsame Vision.

Was ist Ihrer Meinung nach das Geheimnis langjähriger Ehen, die Jahrzehnte überdauern haben?

Früher hielten oft äußere Umstände Beziehungen zusammen. Heute können wir viel freier entscheiden, ob wir uns dem Abenteuer Beziehung stellen wollen. Ich habe einmal zu Stefan gesagt: „Ich weiß, dass ich gehen kann. Jetzt will ich lernen zu bleiben.“ Es ist gelungen.

www.wertschaetzungszone.at