

Jörg Berger

Der Garten der Liebe

Anleitung zur blühenden Zweisamkeit

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2018 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch
Titelbild: stocksy.com
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-7751-5829-9
Bestell-Nr. 395.829

Inhalt

Einleitung	7
Anleitung zu einer blühenden Zweisamkeit	12
Unkraut	14
Schädlinge	16
Quellen	17
Die Sehnsucht nach unserer Bestimmung	20
Mühe und Freude	21
Säen, gießen und beschneiden	23
Ein gemeinsames Tempo finden	26
Zusammen gute Entscheidungen treffen	30
Das Geheimnis tiefer Bindungen	36
Die Botschaft der Gefühle	43
Wie Neid unsere Sehnsüchte offenbart	51
Süße und verbotene Früchte	58
Entdecken Sie Ihren erotischen Stil	61
Gelassenheit im Ehebett	69
Verbotene Sehnsüchte	73
Sicher vor Affären	80
Dornen und Stolperranken	87
Untergangsboten der Liebe	90
Erste Hilfe nach dem Streit	97
Die Schätze der (Schwieger-)Eltern bergen	106
Stacheln in der Partnerschaft	110
Schädlinge bekämpfen	122
Stress – der unsichtbare Feind der Liebe	125
Den Härten des Lebens standhalten	129

Wenn Therapie der Ehe schadet	138
Der gefangene Mann – wenn die Arbeit Väter und Ehemänner fesselt	145
Starke Frauen, schlaffe Männer	152
Quellen erschließen	160
Verwandle Geld in Glück	162
Lebensträumen auf der Spur	170
Der Partner – ein Wink vom Himmel	175
Berufung – auch das noch!	181
Glücklich durch alle Jahreszeiten	189
Die Jahreszeiten der Liebe	189
Literatur	201

Anleitung zu einer blühenden Zweisamkeit

Licht, Wasser, Wärme, Luft und ein paar Nährstoffe – Pflanzen benötigen nur ein paar elementare Dinge und schon wachsen und gedeihen sie. Auch die Liebe braucht nur wenige Bedingungen, die leicht zu beschaffen sind. Die meisten von ihnen sind sogar kostenlos.

Die Liebe benötigt vor allem *Zeit und Aufmerksamkeit*. Ob es Worte sind, Berührungen oder gemeinsame Erlebnisse, durch die wir uns verbunden fühlen – für alles müssen wir uns *Zeit* nehmen. Wo Partner einander keine *Zeit* mehr schenken, da verkümmert ihre Liebe.

Außerdem ist es für die Liebe sehr wichtig, dass unser Bedürfnis nach *Wertschätzung* gestillt wird. Es gehört zu den tiefsten Bedürfnissen, die wir Menschen haben. Deshalb reicht uns gewöhnlich kein oberflächliches Lob wie etwa: »Das hast du toll gemacht.« Sondern wir möchten durch die Worte des anderen spüren, dass wir in unserer einmaligen Persönlichkeit wahrgenommen und geschätzt werden. Wir brauchen die Chance zu zeigen, wie wir wirklich sind, und Gelegenheiten, die es uns ermöglichen, den anderen mit unseren Gaben zu beschenken.

Echte *Wertschätzung* beginnt daher mit liebevoller Aufmerksamkeit: Ein Mann entdeckt die kreativen Kleinigkeiten, mit denen

seine Frau die Wohnung verschönert. Er würdigt ihren Sinn für Schönheit und ihre Gabe, im Alltag das Leben zu feiern. Eine Frau interessiert sich für die Kämpfe, die ihr Mann im Beruf ausficht, und wie er dadurch nicht nur eine Existenzgrundlage für die Familie schafft, sondern auch wichtige Projekte voranbringt, die das Leben vieler Menschen verbessern. Wertschätzung reicht also in die Tiefe unserer Persönlichkeit und ist eine wesentliche Wachstumsbedingung für unsere Liebe.

Liebe gedeiht außerdem nur in einem *Klima der Intimität*. Manchmal kommen Partner zu mir, denen die Intimität verloren gegangen ist. Sie haben sich nicht nur vom Sex zurückgezogen, sondern wagen auch im Gespräch keine Offenheit mehr voreinander. »Wie in einer WG« oder »wie Bruder und Schwester« – mit solchen Bildern beschreiben Partner dann ihr Zusammenleben. Sie haben etwas verloren, was die Liebe im Tiefsten ausmacht: die Sehnsucht, mit dem anderen eins zu werden. Die Liebe pflegen heißt daher auch, einander intime Nähe zu schenken: Momente tiefer Selbstöffnung, intensiver Zärtlichkeit und sexueller Verschmelzung.

Auch *gemeinsame Erlebnisse* dienen dem Wachstum der Liebe. Aus ihnen ergibt sich die einzigartige Geschichte eines Paares. Neue Erlebnisse prägen sich tief in unserer Erinnerung ein und verbinden uns mit dem Menschen, der diese Erlebnisse mit uns teilt. Wie jeder Garten manchmal neue Pflanzen braucht, brechen Paare, deren Zweisamkeit blüht, immer wieder zu neuen Erlebnissen auf: ein Ausflug an unbekannte Orte, eine herausfordernde gemeinsame Aufgabe, eine Berührung mit einer fremden Kultur, eine Begegnung mit Menschen, die noch nicht zum Freundeskreis gehören.

Schließlich ist die *Freiheit* wie die Luft in der gelockerten Erde, die eine Pflanze atmen lässt. Partner setzen einander frei, auch einmal etwas ohne den anderen zu tun. Sie erlauben einander,

dafür Zeit und Geld einzusetzen. Denn die gegenseitige Anziehung beruht auch darauf, den anderen vorübergehend fern und anders sein zu lassen. Die Zeit, in der jeder Partner eigenen Dingen nachgeht, lädt die erotische Spannung wieder auf.

Freiheit hat außerdem einen praktischen Aspekt: Partner unterstützen sich gegenseitig bei den Aufgaben, die sie gewählt haben oder auf sich nehmen müssen. Dafür verzichtet man auch einmal aufeinander. Die Liebe wird dann zu einer sicheren Basis, von der aus beide Partner zu ihren Missionen aufbrechen. Sie ermutigen einander und interessieren sich für die Erfolge des anderen.

Die Liebe blüht, wenn die Wachstumsbedingungen in einem harmonischen, ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Zu viele neue Erlebnisse würden ein Paar erschöpfen, zu viel Intimität macht die Liebe schal, zu viel Freiheit führt zu Entfremdung. Liebende, deren Beziehung gedeiht, sorgen für ein gutes Maß an aufmerksamer Zweisamkeit, Wertschätzung, Intimität, gemeinsamen Erlebnissen und Freiheit.

Leider wird unsere Liebe in der Gesellschaft auch Kräften ausgesetzt, die sie stören oder sogar gefährden können.

Unkraut

Unkraut ist eigentlich nicht hässlich, finde ich. Manches blüht sehr schön und jede Pflanze hat schließlich ihren eigenen Reiz. Zum Unkraut wird es durch eine ganz andere Eigenschaft: Es vermehrt sich so stark, dass es sich zwischen andere Pflanzen drängt und diesen den Raum und die Nahrung raubt. Unkraut setzt sich durch und überwuchert die zarteren Gewächse.

Genauso verhält sich das »Unkraut«, das unsere Liebe ersticken kann: Wir übernehmen Aufgaben und Verpflichtungen, die viel-

leicht interessant oder wichtig sind, uns aber die Zeit für Zweisamkeit rauben. Das kann so aussehen wie in den folgenden Beispielen:

Heiner ist nicht nur eine Führungskraft in seinem Job, sondern auch Präsident seines Tennisklubs. Er übt hier wie dort einen positiven Einfluss aus. Aber für die Liebe bleibt kaum noch Zeit, und wenn Heiner schließlich Zeit mit seiner Frau verbringt, hat er manchmal so viel im Kopf, dass er gar nicht richtig anwesend ist.

Vera telefoniert täglich mit ihrer Mutter. Ihr Mann freut sich über den Rückhalt, den sie bei ihrer Mutter findet, gerade wenn sie einmal durch schwere Zeiten geht. Aber nicht selten hat das Telefonat gerade so viel Zeit beansprucht, dass es schon zu spät war, um sich noch einmal gemütlich zusammensetzen.

Manchmal muss sich ein Paar zu schmerzhaften Schritten entscheiden, damit die Liebe nicht überwuchert wird. Auch das gehört zur Pflege der Liebe. Einzelnen Paaren, die bei mir Hilfe suchen, muss ich sagen: »Wenn Ihr Leben so voll bleibt, wird Ihnen nichts helfen, was ich Ihnen anbieten könnte.« Dann beginnen wir, das Unkraut zu jäten. Erst wenn der Garten befreit ist, kann nämlich die eigentliche Gartenarbeit beginnen.

Wenn Paare erkennen, wie schädlich manche Menschen oder Verpflichtungen sind, haben sie schon den halben Weg zu einer Veränderung zurückgelegt. Manchmal schmerzt es, wenn man einen Kontakt einschränkt oder eine Verantwortung abgibt, weil sie einem etwas bedeutet haben. Viel häufiger sind es jedoch ein falsches Verantwortungsgefühl oder Schuldgefühle, die dem Unkraut Raum im eigenen Garten geben.

Natürlich werden Sie Menschen enttäuschen, wenn Sie etwas aus Ihrem Leben entfernen, das entbehrlich ist. Vielleicht wird Ihnen sogar jemand Vorwürfe machen, ins Gewissen reden oder schnippische Bemerkungen loslassen. Aber ist Ihr Glück nicht

auch solche unangenehmen Momente wert? Und wer bestimmt eigentlich, wozu Sie verpflichtet sind? Wenn Ihre Liebe gedeiht, ist sie eine Quelle von Kraft, Inspiration, Kreativität und Produktivität. Dann können Sie auch andere Menschen am meisten beschenken.

Schädlinge

Unkraut drückt die Liebe an den Rand des Lebens und nimmt ihr die Luft zum Atmen. Schädlinge dagegen greifen die Liebe direkt an. Sie können Liebenden schaden und sie sogar so verändern, dass ihre Liebesfähigkeit leidet. Das kann durch folgende schädliche Einflüsse geschehen:

- Eltern oder Schwiegereltern regieren in das Leben eines Paares hinein.
- Eine Arbeitssucht hält einen Mann gefangen.
- Stress wirkt auf das Nervensystem eines Paares und weckt bei beiden den Selbsterhaltungstrieb – jeder kämpft um sein eigenes Gleichgewicht und verliert den anderen aus dem Blick.

Jeder kann Unkraut beseitigen, wenn er nur entschlossen ist und sich die Zeit dafür nimmt. Doch die Schädlinge muss man kennen. Man kann lernen, was sie anlockt, wo sie sich gerne festsetzen und wie man sie wieder loswird. Etwas Know-how dafür finden Sie in diesem Buch. Nur bei sehr schlimmem Befall brauchen Sie vielleicht einen professionellen Schädlingsbekämpfer.

Unkraut und Schädlinge erfordern unsere Wachsamkeit, damit sie unserem Garten nicht schaden. Aber sie sollen uns natürlich nicht vom Eigentlichen abhalten: einen Ort voller Schönheit zu schaffen. Dabei spielen Quellen eine wichtige Rolle.

Quellen

Verliebte, denken wir, brauchen nur einander, um glücklich zu sein. Dabei übersehen wir jedoch: Jeder Partner schöpft aus inneren Quellen und hat dadurch Gedanken, Gefühle, Vorlieben, Motivationen und Fähigkeiten, die er teilen kann.

Schon unsere *Herkunftsfamilie* und was wir dort erfahren, sind eine schier unerschöpfliche Quelle. Auch wenn wir vielleicht manche Verletzungen erlitten haben, entspringen dort unsere Sehnsüchte, unsere Identität und unsere stärksten Antriebe.

Wir können gar nicht verständlich machen, wer wir sind, ohne dass wir Geschichten aus unserer Kindheit erzählen. Viele Verliebte tun das intuitiv. Aber auch langjährige Partner bergen die Schätze ihrer Vergangenheit, wenn sie einander einmal wieder Geschichten aus ihrer Kindheit erzählen. Vieles haben Sie vergessen. Doch das, woran Sie sich erinnern, hat eine Bedeutung.

Von allen Glücksdefinitionen, die es gibt, erscheinen mir zwei für die Liebe besonders hilfreich. Die eine sagt, Glück sei, wenn unsere *Grundbedürfnisse* in überraschender Intensität gestillt werden. Unsere Grundbedürfnisse sind einfach und universell. Wir teilen sie mit allen Menschen, auch wenn der eine mehr von diesem, der andere mehr von jenem braucht: Nähe, Spaß, neue Eindrücke für unsere Sinne, Geborgenheit, Wertschätzung und die Freiheit, das zu tun, was uns entspricht.

Glück hängt daher immer mit unseren Grundbedürfnissen zusammen. Noch niemanden hat zum Beispiel eine Jacht glücklich gemacht. Wer auf einer Jacht glücklich ist, der ist es wegen der Weite des Meeres, des Winds und der Sonne, die er auf der Haut spürt, wegen des unvergesslichen Tages, den er mit seinen Freunden verlebt, wegen des leckeren Essens, das im Freien doppelt so

gut schmeckt. Doch dafür braucht keiner eine Jacht. Das gleiche Glück erleben wir auf einem Campingplatz oder sogar an einem Baggersee.

Wo Partner einander helfen, ihre Grundbedürfnisse zu stillen, da führen sie einander zu den Quellen des Glücks. Das erfordert Aufmerksamkeit, Planung und Kreativität, aber auch die einfache Lebensweisheit, dass Menschen unterschiedlich sind: Ihr Partner benötigt manchmal etwas anderes als Sie, um seine Grundbedürfnisse zu stillen.

Suchen Sie immer wieder Möglichkeiten, den anderen zu seiner Glücksquelle zu führen? Lassen Sie sich durch folgende Beispiele inspirieren.

- Regine liebt es, den Alltag hinter sich zu lassen – eine kleine Reise, ein paar neue Eindrücke und ein paar Schmökerstunden mit einem Roman machen sie glücklich.
- Annette zieht es in die Natur. Von einem Familienausflug ins Grüne kann sie die restliche Woche zehren.
- Andreas tankt in der Stille auf. Wenn seine Frau ihn einen halben Tag lang zum Wandern oder Klettern schickt, genießt sie das restliche Wochenende einen gut gelaunten Mann.
- Markus' Liebessprache sind Berührungen. Wenn Katja ihn eine halbe Stunde kraut oder massiert, hat sich der Tag für ihn bereits gelohnt.

Auch wenn es weder teuer noch zeitraubend ist, unsere Grundbedürfnisse zu stillen, verführt uns unser stressiger Alltag dazu, an der falschen Stelle zu sparen. Doch die wenige Zeit und das wenige Geld sind dort bestens investiert, wo sie unsere Glücksquellen sprudeln lassen.