



## **Liebe braucht Disziplin**

von Margrit Schmidlin, lic. phil.  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

**Oekumenische Paarberatung**  
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

**Es tönt zunächst paradox, dass Liebe Disziplin erfordern soll, denn Liebe bedeutet Gefühle und in der Liebe will und soll man doch sich selber sein, sich fallen lassen können und ehrlich, offen und ungeschminkt sagen können, was man denkt und fühlt. Oder etwa nicht?**

Gerade in der Liebesbeziehung gilt es allerdings auch, Rücksicht zu nehmen, die eigenen Interessen auch einmal hintenzustellen, dem/der Anderen zuliebe einmal etwas zu tun, was ich alleine nicht machen würde und nicht immer alles zu sagen, was man denkt, um das Gegenüber nicht unnötig zu verletzen; das bedeutet häufig, seine Emotionen im Griff zu behalten.

Dieses Dilemma zwischen Gefühlen, Offenheit und Zurückhaltung, Disziplin zeigt sich besonders bei Konflikten. Konflikte treten in jeder Beziehung auf, weil es zum Beispiel verschiedene Bedürfnisse gibt (der Eine will dies, die Andere will das), wenn unterschiedliche Ansichten bestehen (ich finde dies toll, du findest es langweilig) oder bei erlebten Verletzungen. Natürlich ist es wichtig, dass in einer Beziehung offen über die eigenen Sichtweisen und Gefühle gesprochen werden kann, doch manchmal ist es vielleicht auch im Interesse der Beziehung sinnvoller zu schweigen. Es muss nicht immer alles gesagt werden, was gedacht wird und in jedem Fall gilt: *c'est le ton, qui fait la musique*. Das heisst, dass man seine Gefühle und Verletzungen zwar ausdrücken und diskutieren soll/kann, dass man dabei aber seine Emotionen soweit im Griff haben sollte, dass die Diskussion doch fair und respektvoll bleibt. Die meisten Verletzungen geschehen ohnehin unbewusst und ohne Absicht und sicherlich muss Jede/r in einer Beziehung auch Vieles einstecken und verzeihen können. Wichtig ist, dass ich ausdrücken kann, was mich bewegt und dass der Partner/ die Partnerin meine Sichtweise akzeptiert. Dabei sollte es nicht um richtig oder falsch gehen, sondern darum zu anerkennen, dass es verschiedene Meinungen und Betrachtungsweisen gibt und dass das Gegenüber mich nicht weniger liebt, nur weil ich eine andere Meinung oder andere Bedürfnisse habe. Wichtig ist auch zu akzeptieren, dass es Phasen gibt, wo man sich einander näher fühlt und Zeiten, wo dies weniger der Fall ist.

Liebe ist ein partnerschaftliches Geben und Nehmen, eine Balance zwischen Hingabe und Autonomie, zwischen Nähe und Distanz. Liebe ist nicht nur ein starkes Gefühl, es ist auch eine Entscheidung. In einer Liebesbeziehung sollen deshalb sowohl Gefühle als auch der Verstand zum Tragen kommen. Doch diese Balance immer wieder für sich und miteinander zu suchen und zu finden, bedeutet Arbeit, bedeutet Disziplin. Denn diese Ausgewogenheit ist keine Konstante, die sich einmal eingestellt hat und sich nicht mehr verändert, sondern es ist ein fragiles Kontinuum, das sich immer wieder neu einpendeln muss.

Jede/r kann mit Verstand und Willen daran arbeiten, die Gefühle der Liebe zu erhalten, immer wieder zu finden und zu nähren. Die Liebe ihrerseits hilft dabei, dass ich mich bemühe, der Liebe mit meinem Verstand Sorge zu tragen.