



## Vom zweiten «JA, ich will!»

von Cora Burgdorfer  
Diplomierte Psychologin FH

**Oekumenische Paarberatung**  
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

**Menschen lernen sich kennen, verlieben sich, verloben sich und sagen «Ja» zueinander. Vielleicht vor dem Altar, in einem selbst gewählten Ritual oder stillschweigend. Am Anfang einer Beziehung ist die Verbundenheit und die Liebe spürbar, beglückend und selbstverständlich. Ohne viel Zutun fühlt es sich richtig und stimmig an. Aber dann...**

Wenn sich Alltag, Stress und Langeweile breitmachen, wenn es nur noch um die Kinder oder die Organisation der Woche geht: wo bleibt dann die Liebe? Die meisten sehen als Ursache für den Missstand den Partner oder die Partnerin: wenn sie oder er nur anders wäre, dann ginge es der Beziehung besser. Man verstrickt sich in Vorwürfen, Schuldzuweisungen oder zieht sich zurück und schweigt. Wenn dieser Zustand lange andauert wird irgendwann die Partnerschaft in Frage gestellt: wäre es nicht einfacher alleine weiterzumachen? Macht es überhaupt noch Sinn? Ist es möglich, dass da nochmals Liebesgefühle entstehen? Die Entfremdung scheint gross und die Distanz unüberwindbar. Dazu kommt, dass wir in einer Gesellschaft und einer Zeit leben, die uns das Abenteuer, den Kick und das Vergnügen ständig vor Augen halten. Hollywood zeigt uns wie Verliebtheit und Eroberung geht, aber kaum eine anhaltende, liebevolle Beziehung. Deshalb sehnen sich viele Menschen nach dem Gefühl des Verliebtseins, des Begehrens, und verwechseln dies mit Liebe.

Paare, die in dieser Situation zu uns in die Paarberatung kommen, sind am Ende ihrer Energie. Sie denken: «na gut, dann versuchen wir das noch...». Innerlich haben aber viele schon abgehängt. Im Gespräch müssen wir leider klarstellen, dass die Veränderungen nicht von aussen kommen werden und auch nicht vom Partner / der Partnerin. Entscheidend für einen Wandel ist die Auseinandersetzung mit sich selbst. Und das ist unangenehm und anstrengend! Liebe setzt voraus den anderen lieben zu *wollen*. Wenn es nun also gelingt am Tiefpunkt einer Krise noch einmal «JA» zueinander zu sagen, kann eine neue Kraft entstehen. Der Kompass wird gemeinsam darauf ausgerichtet, die Freundschaft und die Liebe wieder zu entdecken und zu stärken. Dazu braucht es keine spezifischen Kommunikationstechniken, sondern vor allem die innere Haltung.

Was können die Paare konkret verändern? Sie können tagtäglich dafür besorgt sein einen freundlichen und liebevollen Umgang zu pflegen. Damit verbessert sich das Klima und die Atmosphäre ist entspannter. Die Bedürfnisse und das Wohlergehen des Anderen sollen wahrgenommen und akzeptiert werden. Die eigenen Gefühle und Reaktionen müssen verstanden und reguliert werden. Dies ist keine einfache Aufgabe! Aber dran zu bleiben und zu merken, dass durch eine positive innere Haltung sich schon ganz vieles anders anfühlt, bringt neue Perspektiven in die Partnerschaft. Zweifler können sich auch für eine begrenzte Zeit, z.B. für ein Jahr nochmals einlassen. Warum nicht ein eigenes Ritual feiern um dieses zweite «Ja» zu feiern? Vielleicht sogar zu Weihnachten? Zum Fest der Liebe?