

Einleitung: Vom Suchen und Finden der Liebe

Lieber Leserin, lieber Leser, ich freue mich, dass Sie sich für mein zweites Buch »Vom Suchen und Finden der Liebe – ihr Zauber und ihre Macht« entschieden haben. Ich bin Mariana Gleue, Beziehungscoach, und seit vielen Jahren berate ich in Sachen Liebe und Beziehung. In meinem ersten Buch »Der Genuss der Zweisamkeit« geht es um die Geheimnisse einer erfüllenden Beziehung.

Wir alle, jeder von uns, trägt in sich die Sehnsucht nach einer erfüllenden Partnerschaft. Wir wünschen uns, geliebt zu werden und selbst Liebe zu geben. Gleichzeitig scheitern so viele von uns an diesem Ideal.

Zurück bleiben gebrochene Herzen und enttäuschte Hoffnungen. Das kann soweit führen, dass wir uns selbst einreden, die wahre Liebe gäbe es nicht oder aber wir hätten sie nicht verdient.

Jeden Tag werden wir mit einer Vielzahl von Idealen zu der wahren Liebe konfrontiert. Sie soll uns ereilen, wie ein Blitzschlag, keine Fragen mehr offenlassen. Die meisten Hollywood-Romanzen enden mit dem Moment, an dem sich die beiden Hauptdarsteller ineinander verlieben. Doch wie es

ab dann weiter geht und woher wir überhaupt wissen, ob unser Gegenüber die eine, wahre Liebe verkörpert, darüber werden wir im Unklaren gelassen.

Genau dafür möchte ich Abhilfe schaffen.

Als Beziehungscoach kenne ich mich mit den Bedürfnissen und Anforderungen all der Liebeshungrigen dort draußen aus und eines weiß ich: Weder ist die Liebe für einige von uns unerreichbar noch kann sie uns nur ein einziges Mal ereilen.

Im Gegenteil: Wenn wir uns für das Wunder der Liebe öffnen, dann wird sie mit aller Macht in unser Leben treten und es verzaubern. Ich spreche dabei sowohl von der partnerschaftlichen Liebe als auch der einzigartigen Liebe zu uns selbst, die wir im Alltag allzu schnell vernachlässigen.

Dabei gehört beides zusammen! Wer sich selbst nicht nach Kräften liebt, der wird niemals einen anderen ganz und aufrichtig lieben können! Das ist eines der vielen Geheimnisse der Liebe, über die wir leider nicht aufgeklärt werden.

In einer seiner ersten Versionen trug dieses Buch noch den Titel »Das Spiel der Liebe« – denn nichts weiter ist die Liebe. Sie ist ein Spiel – das

großartigste, bewegendste und berührendste, das wir uns vorstellen können.

Damit plädiere ich keineswegs dafür, dass wir mit den Gefühlen unserer Mitmenschen spielen, im Gegenteil.

Mein Ansatz ist, dass wir uns als aktive Gestalter unseres Liebeslebens verstehen und nicht darauf warten, dass die Liebe uns wie ein Blitzschlag ereilt.

Wer darauf wartet, der kann im schlimmsten Fall ein ganzes Leben in der Abwesenheit der Liebe verbringen und ein solches Schicksal hat nun wirklich niemand von uns verdient. Doch wenn wir die Liebe als Spiel verstehen, das wir in unser Leben einbinden, wenn wir die Liebe einladen als Schicksalsmacht, die in unserem Leben wirkt, dann wird sich ihr Zauber vor uns enthüllen und wir tauchen tief ein in das Mysterium der Liebe und was es für uns bereithält.

Nichts weniger möchte ich für Sie, liebe Leserin, lieber Leser: Lassen Sie sich von der Liebe verzaubern!

Mariana Gleue, im Herbst 2020

1. Er meldet sich nicht, sie meldet sich nicht – das Karussell der Liebe

Dieses Szenario kennen wir alle: Wir haben – online oder offline – jemanden kennengelernt, mit dem wir uns gut verstehen. Mehr noch, irgendwie ist der Funke übergesprungen und wir würden den anderen gerne noch besser kennenlernen. Doch, oha, auf einmal Funkstille.

Der andere meldet sich nicht und auf der eigenen Seite bleibt eine Menge Unsicherheit. Soll ich mich melden? Und wenn ja, wann? Oder wirkt das aufdringlich? Wie verhalte ich mich richtig? Damit beginnt das Karussell der Liebe, das in vielen Fällen in der gesamten Zeit des Kennenlernens und darüber hinaus anhält.

In diesem Buch geht es darum, wie man aus dem Karussell der Liebe aussteigt und die spannende Phase des Kennenlernens liebevoll und aufmerksam gestaltet.

Liebevoll – das gilt in beide Richtungen, sowohl in Richtung des potenziellen Partners als auch zu mir selbst. Denn das Risiko für Verletzungen und Enttäuschungen ist hoch und da gilt es, gut mit sich selbst umzugehen.

Die Angst vor der Enttäuschung

Am Anfang jeder Beziehung – jedes Kennenlernens – dominieren auf beiden Seiten Unsicherheiten und Ängste. Auf der einen Seite möchte man das Gegenüber gerne kennenlernen und sich am liebsten kopfüber in ein neues Liebesabenteuer stürzen, auf der anderen Seite ist da die Furcht vor der Zurückweisung und der Enttäuschung.

Wie geht man also am besten mit dieser Situation um, ohne sich um den Genuss dieser aufregenden Phase zu bringen?

Ganz egal, wie lange Paare schon zusammen sind, an die Phase des Kennenlernens erinnern sie sich noch ganz genau. Sie wird als prägend für den ganzen Rest der Beziehung erachtet.

Jeder kennt das: Da sind auf einmal 1000 Schmetterlinge im Bauch, es kribbelt überall, wenn man den anderen nur ansieht. Wir sind verliebt! Dieses Gefühl ist so schön, dass es regelrecht süchtig machen kann. Doch woher weiß ich überhaupt, ob mein Gegenüber zu mir passt? Mache ich mir vielleicht nur etwas vor? Wie finde ich heraus, ob mein Verliebtsein auch tatsächlich in eine Beziehung mündet?

Das Geheimnis der Liebe

Es gibt keine Statistik dazu, wie oft sich potenzielle Paare kennenlernen und dieses Kennenlernen dann tatsächlich in eine richtige Beziehung mündet.

Doch vermutlich geht ein relativ hoher Prozentsatz dieser Begegnungen auseinander, ohne, dass eine Beziehung daraus entsteht. Es kribbelt zwar, man fühlt sich auch zueinander hingezogen, doch es genügt nicht, um das gemeinsame Abenteuer Partnerschaft zu wagen. Es können Kleinigkeiten sein, an denen es scheitert – Gewohnheiten des anderen, Ansichten, räumliche Distanz, das Alter oder auch die jeweilige Lebenssituation.

In dieser frühen Phase sind die Gefühle für einander mehr als fragil und können bereits durch das kleinste Störgeräusch zunichtegemacht werden.

Es gehört zum Geheimnis der Liebe, wenn sich aus dem zarten Pflänzchen der ersten Gefühle tiefere Gefühle der Zugehörigkeit entwickeln, an deren Ende die Gewissheit steht: Wir gehören zusammen.

Liebe lebt (auch) von Kompromissen

Jeder von uns startet mit Erwartungen und Hoffnungen in das Abenteuer Liebe. Ganz gleich, ob wir bewusst suchen oder uns die Liebe zufällig begegnet, wenn sie sich in uns regt, dann folgen darauf eine ganze Menge Projektionen. Wir wünschen uns, dass der jeweils andere unser Traumpartner/unsere Traumpartnerin, ja, wenn möglich, die ganz große Liebe ist.

Das ist eine große Hypothek für das Kennenlernen und macht zugleich den Zauber aus. Eigentlich kennen wir unser Gegenüber noch gar nicht wirklich, doch etwas in uns fühlt sich zu ihm oder ihr hingezogen, und zwar ganz und gar.

Selbstverständlich hoffen wir, dass sie oder er in allem genau dem entspricht, was wir uns von einem/einer Partner:in wünschen.

Erst nach und nach gleichen wir unser Wunschbild mit der Realität ab und erleben dabei eine Reihe von Enttäuschungen. Manchmal gelingt es uns, unser Bild von dem anderen an die Realität anzupassen und Kompromisse einzugehen, manchmal aber müssen wir einsehen, dass es keine Hoffnung gibt und wir nicht zueinander

passen. Das geht immer mit einem Gefühl des Verlustes und der Enttäuschung einher.

Ob aus dem Verliebtsein Liebe wird, hat meistens weniger mit dem Zufallszauber der Liebe zu tun, sondern mit unserer Bereitschaft, uns auf unser Gegenüber einzulassen und Kompromisse einzugehen. Vielleicht war für uns etwa ein kleiner Bauchansatz immer ein absolutes No-Go, doch auf einmal stellen wir fest, dass uns das gar nicht stört.

Oder wir waren immer strikt dagegen, jemand mit einer bestimmten Weltanschauung gut zu finden, doch nun bemerken wir, dass es sogar reizvoll im Spiegel sein kann, diese in unserem Gegenüber zu entdecken und zu akzeptieren.

Wer mit allzu strikten Vorstellungen auf den Liebesmarkt prallt, der wird zwangsläufig viele Enttäuschungen erleben, denn: Die Traumfrau oder den Traummann gibt es so, wie wir uns sie oder ihn in unserer Fantasie vorstellen, nicht. Vielmehr sind wir auf Kompromisse angewiesen, um in der Realität glücklich werden zu können.