

Liebe im Herbst – Kuschelbedarf?

Wenn die Nächte frischer werden, wäre es sehr schön, sich an jemanden ankuseln zu können. Sich aneinander wärmen ist mehr als keine kalten Füße haben – das Herz wird mitgewärmt!

Nur blöd, wenn keiner da ist. Oder vielleicht schlimmer – wenn man sich an den, der da ist, gar nicht mehr rankuscheln mag!

So viel kann passieren, damit man sich nicht mehr annähern mag, gar nicht mehr in eine Beziehung einsteigen will oder die Distanz zu einem Partner sogar angenehmer findet als die Begegnung.

Folgende Aussagen glaubt man dann blind:

„Beziehungen machen nur Stress.“

„In einer Beziehung sollte man immer etwas zurückhalten, damit es spannend bleibt.“

„Wenn die Beziehung reift, wird es mehr eine Freundschaft.“

Was sagen wir uns noch, aus lauter Angst, jemand könnte unser Herz berühren?

Wenn man in Beziehungsforen nachliest, was die Menschen davon abhält, wieder auf jemanden zuzugehen, dann spielen alte Verletzungen eine große Rolle. Ich glaube, alle haben verletzte Gefühle, die sie tief in sich vergraben. Im nahen Zusammensein mit einem Menschen kommt das irgendwann hoch. Es kann sich so schrecklich anfühlen, als wäre man gleichzeitig gefroren und dazu gezwungen, diesen tiefen Schmerz immer weiter zu fühlen. Das kann schon ein guter Grund sein, dass man lieber etwas Abstand hält... Doch die meisten Menschen fühlen sich letztlich nicht dazu geschaffen, allein glücklich zu sein.

Was kann man tun, wenn einen so ein gemeiner alter Schmerz heftig am Wickel hat? Ich habe in so einer Situation einen Satz bei Chuck Spezzano gefunden, der mir raus geholfen hat:

„Es mag wahr sein, dass dich etwas sehr verletzt hat, aber es ist nicht die Wahrheit, an diesem Ort gefangen zu bleiben.“

Sogar das, was scheinbar die Macht hat, einen völlig zu plätten, muss nicht bleiben - wenn wir bereit sind, weiter zu gehen. Diese eingefrorenen Momente alter Verletzung können sich tatsächlich auflösen, wenn man zunächst anerkennt, dass sie da sind, aber ihnen nicht glaubt, wenn sie sagen:

„Dein Leben wird immer so sein! Denn dieser Schmerz und dieses Unglück bist eigentlich du!“

Das wirkt sehr überzeugend, ist aber Käse, und man muss nicht drauf reinfallen. Eine Möglichkeit ist, in so einem Moment zu sagen: „So war es und so fühlt es sich auch heute wieder an – und jetzt gehe ich weiter.“ Allein durch diese Bereitschaft, dem Schmerz nicht zu glauben, können wir ihn hinter uns lassen.

Viel Herzenswärme in Begegnung, Freundschaft und Partnerschaft wünschen wir allen!
Und natürlich niemals kalte Füße.

