

AUFWÄRMEN ODER ABKÜHLEN?

„Alte Suppen wärmt man nicht auf“ – Stimmt das? Das wollten wir von Eheberater und Paartherapeut Erwin Jäggle wissen. Er erklärt, wann eine aufgewärmte Liebe eine Chance hat und wann der Suppentopf der Liebe besser kalt bleibt.

Text Johanna Jenner Fotos Elisabeth Handl/fotosoesin.com

Ist an dem Suppen-Sprichwort etwas Wahres dran?

Nur wenn es tatsächlich um Suppen geht. Und nicht einmal dann gilt das ausnahmslos: Gulasch schmeckt aufgewärmt besser. In der Liebe gilt: Sprichwörter sollten nur zum Denken anregen. Wer sich an solchen Redensarten orientiert, gibt die Verantwortung für sein Leben und seine Beziehung ab.

Wann hat in der Liebe das Aufwärmen eine Chance?

Wenn man noch immer eine innere Bindung spürt – trotz Verletzungen, die passiert sind. Und wenn beide an der Beziehung arbeiten und darum kämpfen wollen. Das sind wesentliche Voraussetzungen. Genauso, dass man folgende Fragen für sich bejahen kann: Fühle ich mich nach wie vor zum Ex-Partner hingezogen? Bin ich durch die Trennung gewachsen? Bin ich wieder bei Kräften? Bin ich unabhängig genug, um mein Leben und Schicksal nicht von meinem Partner abhängig zu machen? Und ein weiteres wichtiges Kriterium: klar zu sehen, dass beide gleich viel zur Zerrüttung oder zum Gelingen der Beziehung beigetragen haben und zum neuen Gelingen beitragen müssen. Denn es gibt immer zwei Opfer und zwei Täter.

Und wenn die Frage quält: den Herd in der Liebesküche wieder aufdrehen – oder abgedreht lassen?

Beziehungsambivalente können sich nicht mit allen Mitteln Klarheit verschaffen. Und von wohlgemeinten Ratschlägen wie „Mach doch eine Plus-Minus-Liste“ sollten die Finger ge-

lassen werden. Die Beziehung darf auch nicht wie ein Kriminalfall behandelt werden: Was oder wer ist gut, was oder wer ist böse. Erfolgsversprechender ist, anhand von sinnvollen Kriterien den Zustand der Beziehung festzustellen.

Woran erkennt man, dass noch eine Chance besteht?

Wenn folgende Kriterien vorhanden sind: Einsatzbereitschaft, Loyalität, respektvoller Umgang, gegenseitige Achtung, genügend Freiräume, Vertrauen sowie gemeinsame Lebensziele. Wenn man beginnt, sich in der Umgebung des Partners wieder sicher zu fühlen, wenn man spürt, dass wieder Nähe, Leidenschaft und Lebendigkeit aufkommen, wenn der dringende Wunsch besteht, gemeinsame Zeit zu verbringen, so ist man auf dem richtigen Weg.

Wann ist es besser, den Ofen auszulassen?

Wenig Chancen hat eine wiederbelebte Liebe, wenn keine Bereitschaft eines oder beider Partner dazu besteht, an der Beziehung zu arbeiten. Oder die Bereitschaft von Bedingungen abhängig gemacht wird. Auch wenn Vorwürfe, Schuldzuweisungen und Unterstellungen nicht gestoppt werden. Keine gute Voraussetzung für eine Reunion ist die Erwartungshaltung, in den Zustand der romantischen Liebe zurückkehren zu müssen. Beiden muss klar sein, dass die Liebe da beginnt, wo die romantische Liebe endet. Das heißt aber nicht, dass Stückchen dieser Verliebtheitsgefühle nicht wieder aufkommen können.

„Aufwärmen, ja bitte: wenn beide an der Beziehung arbeiten und darum kämpfen wollen.“

Wann ist von einem zweiten Versuch sogar abzuraten?

Wenn Gewalt in Wort und Tat zur Trennung führten oder in der Beziehung große Abhängigkeiten herrschten. Wenn vorhandene Süchte nicht aufgegeben und wenn Affären zwar äußerlich, aber nicht innerlich abgeschlossen werden können. Wenn man den anderen im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr riechen und schmecken kann. Und wenn einer der Partner auf der Sicht beharrt, dass allein der andere sich ändern muss. In all diesen Fällen rate ich ab, Beziehungen wieder aufzuwärmen. Da fehlt einfach eine tragfähige Basis, auf der Beziehung gelingen kann.

Fall Seitensprung: Ist das das Aus für den zweiten Anlauf?

Ein Seitensprung muss kein Hinderungsgrund für einen Neuanfang sein. Untreue ist bestimmt eine gravierende Verletzung, an deren Heilung man aber arbeiten kann und natürlich auch muss. Ohne Arbeit an der Beziehung und an sich selbst hat die Liebe keine zweite Chance. Man kommt rasch wieder in die gleichen zerstörenden Muster. Die Chance, dass der zweite Anlauf gelingt, kann erhöht werden, indem man professionelle Hilfe in Anspruch nimmt, wie Paarberatung, Paartherapie oder den Besuch eines Paar-Workshops. Bei der Aufarbeitung von Seitensprüngen ist solche Hilfe besonders sinnvoll.

Muss die Trennung gut über die Bühne gegangen sein, damit man neu durchstarten kann?

Eine Trennung sollte so vollzogen worden sein, dass kein Schlachtfeld zurückgeblieben ist, sie sollte fair abgelaufen sein. Wenn es einen großen Verlierer in der Trennung gibt, dann ist die Neustart-Chance viel geringer. Wenn eine einvernehmliche Trennung im Herzen stattfand und beide in der Trennung eine Chance gesehen haben, aus einer kränkelnden Beziehung auszusteigen, dann sind das sehr gute Voraussetzungen. Gelingt die zweite Chance, wird daraus nicht selten eine wunderbare Verbindung.



BLEIBEN ODER GEHEN? Sagen beide „Ja“ zur Beziehung, zum Partner und zur Beziehungsarbeit, kann man sich wieder gemeinsam auf das Beziehungs-Sofa niederlassen.

PAAR-WEISE. Imago-Paar-Workshop unter der Leitung von Psychotherapeut und Eheberater Erwin Jäggle:

So viel Liebe wie du brauchst!

Ein Wochenende für Paare.

Nächster Termin: 21. bis 23. September.

Informationen und Anmeldung unter:

T: 0676/491 24 59,

E-Mail: erwin.jaeggles@eunet.at,

■ www.myimago.at.