

Liebe heißt Freiheit
Wer mit sich selbst im
Reinen ist, kann auch
den anderen lieben

A photograph of a young couple embracing outdoors. The woman is in the foreground, smiling broadly, wearing a blue sweater. The man is behind her, also smiling, with his head resting against hers. The background is bright and slightly blurred, suggesting an outdoor setting like a beach or park.

Beste Chancen für die *Liebe*



Warum zerbrechen eigentlich so viele Beziehungen? Haben wir alle zu viel Stress? Der Psychologe und Lebenscoach Robert Betz sieht die Gründe dafür ganz woanders. Seine These: Wer sich selbst nicht liebt, kann auch keinen anderen lieben



UNSER GU-EXPERTE

Robert Betz ist Bestsellerautor, Psychologe und erfand die Transformationstherapie

Die Liebe durch den Alltag zu retten fällt vielen schwer. Beziehungen zerbrechen, auch wenn sie noch so glücklich begonnen haben, immer mehr Singles wagen sich gar nicht mehr an eine neue Partnerschaft heran. Man bleibt unverbindlich, auch aus Angst, enttäuscht zu werden. Woran liegt das? Am täglichen Stress und den multifunktionalen Aufgaben, die wir heute zu bewältigen haben? Nein, sagt Psychologe Robert Betz, Begründer der Transformationstherapie. Grund für unglückliche und gescheiterte Beziehungen ist unsere Unfähigkeit zur Selbstliebe.

Wie bitte? Was hat die Liebe zu einem anderen Menschen mit der Liebe zu sich selbst zu tun? Sind etwa Egoisten die besseren Partner? Auch falsch, sagt Robert Betz und räumt in Vorträgen

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, was man vom anderen will

und Seminaren mit den häufigsten Irrtümern in Sachen Partnerschaft auf. „Fragen Sie sich doch mal“, fordert er auf, „was Sie von Ihrer Beziehung erwarten. Am besten sich abends einfach mal hinsetzen und aufschreiben, was einem an einer Partnerschaft wichtig ist. Geld,

Versorgtsein, ein gutes Leben? Leidenschaftlicher Sex? Kinder, Familie? Es ist ganz wichtig, sich das bewusst zu machen, was man von anderen eigentlich will.“ Denn meist sind diese Wünsche unbewusst. Sie stecken tief in uns drin und prägen unsere Sicht auf die Liebe sowie die Art, wie wir mit unserem Partner umgehen.

„Je unbewusster diese Erwartungen sind“, sagt Robert Betz, „desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Beziehung scheitert.“ Die Grundfrage lautet: Will ich etwas geben oder will ich etwas haben? „Fast alle wollen eher haben als geben“, weiß Betz aus zahlreichen Therapiegesprächen und Seminaren. „In unserem Innern lebt immer noch das kleine Mädchen oder der kleine Junge, die sich nach Liebe sehnen, anerkannt und unterstützt werden wollen. Und diese Aufgabe übertragen wir dem Partner.“ Resultat: Der andere muss zwangsläufig an diesen Erwartungen scheitern, die Liebe kann die Selbstzweifel und Verletzungen des kleinen Mädchens und des kleinen Jungen in uns nicht auffangen.

Der Weg zu einer glücklichen Beziehung führt daher nach Betz zwangsläufig über die Liebe zu sich selbst. Denn bei vielen Frauen gilt immer noch das Muster: „Ich muss mir Liebe und Aufmerksamkeit verdienen, indem ich es anderen, zum Beispiel dem Partner, recht mache und mich anpasse.“ Doch eine erwachsene Frau ist kein kleines Kind mehr, sie kann sich selbst (und ihrem inneren Kind) die Liebe und Aufmerksamkeit schenken, die sie früher nicht bekommen hat. Wenn eine Frau versteht, dass sie vom



CLEVER-TIPP

Der erste große Schritt zum Glück: sich nicht mehr selbst verurteilen.

Der neue Wahlspruch:

Ich habe es so gut gemacht, wie ich konnte. Und darauf bin ich stolz.

Partner nicht das erwarten kann, was sie sich selbst nicht zugesteht, ist das meist eines der entscheidenden Aha-Erlebnisse. Das, was wir über uns selbst denken, strahlen wir aus. Andre-

Die Liebe zu sich selbst ist zugleich das größte Geschenk an den Partner

re können es sehen und reagieren entsprechend. Wer glaubt, er sei nicht liebenswert, der zieht Erfahrungen an, die ihn in diesem Glauben immer wieder bestätigen. Je größer die Angst, vom Partner verlassen zu werden, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass dies Realität wird. Frauen mit dieser Angst dürfen sich fragen: Wie oft habe ich mich selbst in den letzten Jahren innerlich verlassen?

Robert Betz ist überzeugt: Sich für die Liebe zu sich selbst zu öffnen ist das größte Geschenk, das man seinem Partner machen kann. Eine Frau, die sich selbst liebt, zeigt auch ihrem Liebsten den Weg zum Glück und belastet ihn nicht mit ihrer Unzufriedenheit. Nur so gelingt Partnerschaft. ■



GU-BUCHTIPP

Viele Übungen helfen dabei, dem Leben eine neue Richtung zu geben. Robert Betz: „Dein Weg zur Selbstliebe“. Mit App. GU, 17,99 Euro