

Kolumne: Unvollkommen vollkommen – akzeptiere wer Du bist mit all Deinen Facetten Mit der wahren Liebe leben

Miriam Engel

Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass es gar nicht so einfach ist, eine gesunde Beziehung zu führen, wenn ein Teil der Partnerschaft mit einer chronischen Erkrankung zu tun hat? Meiner Erfahrung nach ist es immer dann einfach und schön, wenn es beiden Partnern gut geht und die Liebe luftig leicht am Himmel schwebt. Doch wenn nur ein Partner belastet ist, indem er oder sie sich innerlich ständig gegen den dumpfen Schmerz, gegen die Steifigkeit oder andere Einschränkungen in der Beweglichkeit wehren muss, belastet das den Partner ebenso, schränkt es den Radius des gesamten (Beziehungs-) Systems ein. Denn gerade in der Liebe sind wir eng verbunden, in unseren Gefühlen miteinander verwoben. Und es ist egal, ob es sich um den gesunden oder den erkrankten Partner handelt – beide haben mit den Umständen, mit der Belastung, mit der Einschränkung ihrer Lebensqualität umzugehen.

Früher habe ich die Erwartung an meinen Partner gestellt, dass er mich auffangen möge, mich vertreten kann, wenn ich mal wieder ausfalle. Ich habe diese Erwartungshaltung in der ersten, in der zweiten und auch in der dritten Partnerschaft meines Lebens an den Tag gelegt. Bis ich einsah, dass niemals irgendjemand für mich einspringen, für mich kämpfen, ja, mich gar ersetzen kann. Das vermag kein Mensch. Zuerst dachte ich, ich würde nicht tief und innig genug geliebt werden. Wenn mich doch jemand so sehr liebte, würde er doch gar nicht zulassen, dass es mir derart schrecklich ging. Oder?

Dieser Trugschluss war einer der größten Denkfehler meines Lebens. Genau genommen war das die Abgabe von Verantwortung. Ich war mit der Hürde meiner Fibromyalgie überfordert und dachte, ein gesunder Mensch könne leicht damit fertig werden. Doch so ist es nicht – im Gegenteil: Ich lernte, dass ich alle lieben

Menschen um mich herum mit dieser Haltung noch stärker überforderte als mich selbst. Wie soll schließlich ein Mensch, der meine Empfindungen gar nicht nachvollziehen kann, diese Bürde für mich tragen?

Als ich meine Enttäuschung endlich bewusst wahrnahm und, aus der Vogelperspektive auf mein Leben, meine Situation anschaute, wurde mir klar, dass immer ich selbst mir die Antwort auf meine Fragen, die Lösungen für meine Herausforderungen geben musste. Dass nur ich für mein Leben verantwortlich war und bin. Denn so wie ich nicht die Aufgabe habe, einen anderen Menschen glücklich zu machen, so hat auch niemand die Aufgabe, dies für mich zu tun. Jeder innere Satz, der ähnlich lautet wie „Ich sollte das tun...“ oder „Er sollte das tun...“ entstammt unserem Ego. Und wie bei den meisten Menschen hat früher mein Ego meine Beziehungsentscheidungen getroffen. Das Ego bestimmte, was andere für mich tun sollten, was ich für „normal“ hielt und sogar, wie ich mich selbst wahrnahm: als Opfer meiner Herausforderungen.

Ich entschied mich für mein Glück.

Als mir dies klar wurde, habe ich zwei Dinge geändert. Erstens habe ich mich bewusst für mein Glück, für meine Lebensqualität, entschieden und nicht länger dagegen. Ich habe aktiv beschlossen, für mich und meine Bedürfnisse einzustehen und destruktive Gedanken und Verhaltensmuster abzulegen. Natürlich gelingt das nicht lückenlos und auch nicht innerhalb weniger Tage. Gewohnheiten sind nicht sofort weg, nur weil man in diesem Moment neu entscheidet. Doch mit der Wiederholung verinnerlichte ich eine neue Denkhaltung, weg von Defiziten und weg davon, meine Gefühle von den Handlungen anderer Menschen abhängig zu machen. Der KZ-Überlebende Viktor Frankl hat passend dazu einmal gesagt: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt eine Lücke, in der wir

uns entscheiden können, wie wir auf etwas reagieren wollen.“

Mit dieser Erkenntnis habe ich mich nicht gegen die Liebesbeziehung zu meinem Partner entschieden, sondern für die Liebe zu mir selbst. Nachdem ich gefühlt so oft in den Flammen einer gescheiterten Beziehung gestanden hatte, aus denen ich wieder und wieder als Phönix aus der Asche auferstand, hat mich diese Erkenntnis endlich befreit. Aus der Trauer um die nie erfüllte Erwartung, aus der Abhängigkeit. Erst in Liebe zu mir selbst war ich in der Lage, meine Wunden nach und nach heilen zu lassen, mich weiterzuentwickeln, reifer zu werden und meinen Fokus vom Außen auf mein Inneres zu wechseln.

Meine größte Liebe ist die Liebe zu mir selbst! Das klingt schnell egoistisch, aber das soll es gerade nicht sein. Es heißt nicht umsonst: „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.“ Alles im Leben beginnt in uns selbst. Wollen wir andere ehrlich, offen und frei lieben, müssen wir zuerst uns selbst lieben (lernen).

Und damit komme ich zur zweiten Erkenntnis. In einer gesunden Liebesbeziehung ist kein Platz für Selbstaufopferung. Wenn wir eine echte Liebesbeziehung haben, dann wird uns unser Partner immer spiegeln, indem er uns unsere eigenen Probleme sichtbar macht. Erst wenn wir das erkennen und akzeptieren, können wir uns auf Augenhöhe begegnen, uns aneinander und miteinander weiterentwickeln. Daher

ist mit meiner Selbstliebe auch die Qualität meiner Liebesbeziehung gewachsen. Diese Liebe zu meinem heutigen Partner bedeutet mir deshalb so viel, weil er mir nicht nur hilft, die beste Version von mir selbst zu leben, sondern mich auch darin bekräftigt und unterstützt, mich selbst zu lieben, so wie ich bin.

Durch diese Liebe habe ich erfahren, dass mir im Grunde nichts fehlt. Dass ich nicht mangelhaft oder unvollständig bin. Dass ich von ihm als ganzer Mensch wahrgenommen werde, was mir wiederum die Möglichkeit, die Offenheit dafür schafft, weiter zu wachsen, zu lernen und zu lieben. Besonders mich selbst. Es bedeutet zu verstehen, dass die Liebe oder Zuwendung einer anderen Person niemals meinen Wert bestimmen kann. Dass ich vielleicht jemanden brauche, aber sicher niemanden, der mich definiert. Ich habe erkannt, dass ich nie auf der Suche nach der besten Beziehung war, sondern immer nur auf der Suche nach meinem besten Selbst. In Liebe.



Autorin

Miriam Engel

Loyalworks by Miriam Engel

An der Flöthe 11b

37079 Göttingen

Telefon: 0551-3816757

www.miriamengel.de

**Die großen Augenblicke
sind die, in denen wir
getan haben, was wir uns nie
zugetraut hätten.**