

# **Lernaufgaben und No-Gos in der Liebe: Was eine Liebesbeziehung beschädigt**

*Rüdiger Standhardt*

Ein wichtiger erster Schritt für eine erfüllte Partnerschaft besteht darin, Deine Vision einer Liebesbeziehung zu formulieren. Es geht zunächst einmal darum, Dir Deiner Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu werden und sie zu formulieren. *Schreibe jetzt so konkret wie möglich auf, was Du Dir in einer Liebesbeziehung wünschst.*

In einem weiteren Schritt kannst Du Dir von Freundinnen und Freunden ein Feedback einholen und Deine Vision ggf. verändern oder konkretisieren. Damit ist klar, was Dir wichtig ist und wofür Du stehst. Gehe jetzt noch einen Schritt weiter: Was braucht es von Dir, damit möglichst viele Deiner Träume und Wünsche umgesetzt werden? *Schreibe jetzt auf einer DIN A 4 Seite so konkret wie möglich auf, was Du wie tun musst, um auf Deine Kosten zu kommen.*

Ich selber habe die Erfahrung gemacht, dass es gut ist, die Vision bereits zu Beginn einer neuen Liebesbeziehung mit der Partnerin bzw. dem Partner zu teilen, um herauszufinden, ob wir in der gleichen Richtung unterwegs sind oder nicht.

## **Lernaufgaben**

Nachdem Du Deine Vision verschriftlicht hast, geht es jetzt darum Deine Lernaufgaben zu erkennen und dazuzulernen, denn ansonsten wirst Du die gleichen Menschen anziehen, mit denen Du nicht glücklich geworden bist. Es geht um *Selbstreflexion* und es ist eine mehr als lohnende Aufgaben, sich intensiv mit den nachfolgenden Fragen zu beschäftigen.

- Welche Bindungsmuster habe ich von meinen Eltern vorgelebt bekommen?
- Was waren die Gründe, warum ich in meiner letzten Beziehung bzw. in all meinen Liebesbeziehungen nicht glücklich war? Was hat gefehlt und was hat an mir gelegen?
- Was haben meine Eltern mir an Konfliktlösungsfähigkeit mitgegeben?

- Inwiefern beeinflussen Glaube und Religion meine Art und Weise der Beziehungs-gestaltung?
- Was habe ich aus meinen bisherigen Beziehungen gelernt und was werde ich in Zukunft anders machen?
- Welche Altlasten und unerledigten Geschäfte belasten mich? Was braucht es für mich, damit es in mir zu einer Klärung bzw. Lösung kommt?
- Was sind in meinem Liebesleben unerfüllte Sehnsüchte? Was müsste ich tun, damit ich eine reelle Chance auf Erfüllung habe?
- Welche Werte sind für mich wichtig?
- Was will ich nicht wissen, was ängstigt mich, was verdränge ich, was will ich nicht fühlen?
- Was behindert mich immer wieder neu in einer Partnerschaft? Ist es mein Harmoniebedürfnis oder meine Streitsucht oder meine Bequemlichkeit oder ...?
- Was habe ich ganz konkret für eine lebendige und offene Kommunikation in meinen Partnerschaften getan?
- Welche inspirierenden Bücher über Liebe, Partnerschaft und Sexualität habe ich in der letzten Zeit gelesen und was habe ich dazugelernt?
- Welche Bindungsmuster habe ich von meinen Eltern vorgelebt bekommen?
- Was ist meine wichtigste Lernaufgabe in einer neuen Partnerschaft?

Für viele Menschen ist es bisher noch nicht selbstverständlich, den Blick nach innen zu richten und sich Zeit zu nehmen, um sich selber tiefer verstehen zu lernen. Es lohnt sich sehr, die Fragen mehr als einmal schriftlich zu beantworten. Und immer wieder ist es unterstützend mit Freundinnen und Freunden offen und engagiert über persönliche Lernaufgaben zu sprechen und zuweilen ist auch Psychotherapie angesagt, um neue Perspektiven zu gewinnen bzw. Altes zu verdauen.

## No-Gos

No-Gos sind Aspekte einer Liebesbeziehung, die wir nicht akzeptieren und die daher auch nicht verhandelbar sind. *Finde heraus, was Deine No-Gos sind, was Du auf gar keinen Fall (mehr) erleben willst. Schreibe jetzt so konkret wie möglich auf, was für Dich in einer Liebesbeziehung nicht geht.* Nachfolgend ein paar Beispiele für No-Gos aus Sicht einer Frau:

- Verheiratete Männer
- Männer, die noch mitten in der Scheidung stecken, ihre Beziehung nicht verarbeitet haben, emotional nicht gelöst sind von Ex-Partnerinnen/Ehefrauen, Bindungsängstler, Narzissten
- Männer, die Fremdgehen
- Dreiecksbeziehungen
- Männer, die Anschreiben, Beschimpfen, Beleidigen und körperliche Gewalt anwenden
- Unreflektierte Männer
- Männer, die nicht kommunizieren können auf emotionaler/Beziehungsebene
- Männer die kommunikativ unverbindlich sind
- Männer, die geistig und körperlich unbeweglich und starr sind
- Männer, die sich nicht weiterentwickeln wollen und Persönlichkeitsentwicklung für Humbug halten

- Männer, mit denen nur Sex, aber keine Verbindung möglich ist
- Männer, die keinen Bezug zu ihren Emotionen, zu ihrem Inneren haben

Sobald Du Deine No-Gos-Liste erstellt hast, besprich Sie wieder mit Freundinnen und Freunden, hole Dir Anregungen und begründe im Gespräch auch, warum Dir diese Aspekte wichtig sind und auf welchem eigenen Erfahrungshintergrund sie entstanden sind.

Und wenn Du eine neue Liebesbeziehung eingehst, dann suche *möglichst bald* das Gespräch mit Deiner/Deinem Liebsten und stelle Deine No-Gos-Liste vor und bitte Deinen Partner, Deine Partnerin Dir mitzuteilen, was ihre/seine No-Gos sind.



## **Forum Achtsamkeit**

Institut für Ausbildung, Training und Coaching

**Rüdiger Standhardt**

Zum Kleinen Ölberg 20  
53639 Königswinter  
Mobil: 0160 / 84 61 353  
[info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)  
[www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)