

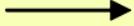
# Kratz - Magazin 1995

## Alte Liebe rostet nicht?

### Interview



weiter blättern



# Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



Kratz - Magazin Ausgabe 31, 1995

Jede kommerzielle Nutzung und Verbreitung dieser e-Edition ist untersagt und bedarf einer schriftlichen Zustimmung.

# Alte Liebe rostet nicht?

**Peter Lauster:** „In vielen Köpfen lebt der Mythos: Es gibt nur die eine große und wahre Liebe. Diese Theorie stimmt nicht.“

**Kratz:** *Wenn eine Beziehung auseinander gebrochen ist, wird der Ex-Partner dann oft im nachhinein idealisiert?*

**Lauster:** Das kommt darauf an, in welcher Position sich die einzelnen Partner befinden. Der Verlassene neigt dazu, den verlorenen Partner zu idealisieren oder auch zu verteufeln. Bei demjenigen, der einen anderen verlässt, spielt sein Grund eine Rolle; geht er, weil er sich neu verliebt hat, dann wird der Ex-Partner eher milde betrachtet, da man ein Schuldgefühl ihm gegenüber hat.

**Kratz:** *Wie nahe liegen Liebe und Hass beieinander?*

**Lauster:** Liebe und Hass liegen leider nahe beieinander. Die meisten Menschen reagieren, wenn sie lieben, sehr verletzlich. Geht ein Partner beispielsweise fremd, so ist das die schwerste Verletzung und Belastung der Liebe. Die Enttäuschung kann zu Hass führen. Allerdings sind Liebe und Hass nicht miteinander vereinbar. Es entsteht ein schwerer innerer Konflikt. Die Hassliebe ist für den davon betroffenen die seelische Hölle, weil ihm seine Liebe keine Glück vermittelt, sondern Schmerz.

**Kratz: Wenn die Beziehung zweier Menschen zerbricht, und sie versuchen noch einmal anzufangen, welche Chancen haben sie? Hat es überhaupt einen Wert, es zum zweitenmal oder vielleicht zum drittenmal zu versuchen?**

**Lauster:** Es kommt auf den Einzelfall an. Die Gründe für das Zerbrechen der Beziehung sollten genau analysiert werden, am besten mit einem Eheberater oder Paartherapeuten. Wenn es gelingt, dass jeder die Denkweise des anderen wirklich versteht und kein schwelender Groll zurückbleibt, dann macht es durchaus einen Sinn, es zum zweiten- oder drittenmal zu versuchen. Die Voraussetzung ist natürlich, dass man den Partner nach wie vor uneingeschränkt liebt.

**Kratz: Was würden Sie jemanden empfehlen, der unter den Gefühlen einer unerwiderten oder zerbrochenen Liebe leidet – also Liebeskummer hat?**

**Lauster:** Wer unter einer zerbrochenen Liebe leidet, ist meist in seinem Selbstwertgefühl sehr angeschlagen. Er sollte vor allem nicht durch Selbstmitleid sich selbst zerfleischen, denn das führt zu Depressionen und Kontaktängsten. Er sollte sich bewusst machen, dass man Liebe nicht erzwingen kann, und akzeptieren, dass das zum Leben und zur Liebe gehört. So wie die Liebe zwischen zwei Menschen entflammen kann, so kann sie auch verlöschen. Deshalb sollte man die Liebe immer als ein Geschenk des Lebens ansehen, und sie niemals als etwas Selbstverständliches betrachten.

**Kratz: Gibt es Menschen, die nach 20 Jahren immer noch das gleiche für jemanden empfinden, der ihre Liebe nie erwidert hat? Wie lange kann ein Gefühl der Zuneigung dauern?**

**Lauster:** Wenn man sich in jemand verliebt, weiß

man selbst oft nicht genau warum. Es ist ein Mysterium, warum der eine Mensch in der Seele diese Resonanz erzeugt, und ein anderer nicht. Deshalb kann diese Resonanz auch noch nach 20 Jahren erzeugt werden, auch wenn die Liebe nicht erwidert wurde. Da der Mensch sich aber innerhalb von zwei Jahrzehnten in seiner Persönlichkeit verändert, durch einen Reifeprozess, ist es wahrscheinlicher, dass er sich nach 20 Jahren eher fragt, wieso er einmal in diesen Menschen verliebt war, da er es nun nicht mehr ist.

***Kratz: Wie stark prägt eine unerwiderte Liebe unser eigenes Wesen?***

***Lauster:*** Da man, wenn man sich verliebt, nicht immer auf erwiderte Liebe stößt, müssen wir lernen. Man sollte sich über das eigene Liebesgefühl freuen und nicht zu sehr enttäuscht sein, wenn der geliebte Mensch möglicherweise nicht frei ist, weil er z.B. einen anderen liebt. Hier ist die Gelassenheit erforderlich die Schönheit der Liebe und Zuneigung zu genießen, auch wenn sie durch Gegenliebe unerfüllt bleibt. Natürlich sollte man sich nicht auf diese Liebe fixieren, sondern auch loslassen können. Wer diese Gelassenheit erreicht hat, ist in seiner Persönlichkeit gereift.

***Kratz: Soll man eine unerwiderte Liebe aufsuchen, um endlich Klarheit zu schaffen?***

***Lauster:*** Wenn man sich der Gefühle des anderen nicht sicher ist, und man darunter leidet, sollte man ein offenes Gespräch führen, um sich Klarheit zu verschaffen. Sollte der andere dabei erklären, dass er die Gefühle nicht in dieser Intensität erwidern kann, muss es toleriert werden. Es hat dann keinen Sinn, weiteren Druck auszuüben.

***Kratz: Welche Rolle spielt dabei die Beziehung zu Mutter und Vater?***

**Lauster:** In der Kindheit und Jugend erlebt man in der Ehe der Eltern, wie Mann und Frau miteinander umgehen. Wenn man Streit und Hass zwischen Vater und Mutter erlebt hat, dann ist man generell skeptischer gegenüber der Liebe eingestellt. Dennoch sehnt man sich später nach einer Liebe, die Geborgenheit gibt. Die Sehnsucht nach einer guten Beziehung, ist dann sogar besonders groß, allerdings verbunden mit Angst und vielleicht auch Zynismus. Mutter und Vater sind entweder ein positives oder negatives Modell. Man übernimmt die jeweilige Rolle oder revoltiert dagegen. Ein Junge, der einen autoritären und dominanten Vater hatte wird also selbst ein autoritärer Macho oder er verhält sich später besonders einfühlsam, tolerant und kooperativ, weil er den Vater verabscheute.

**Kratz: Gibt es nur eine große Liebe im Leben?**

**Lauster:** Diese Theorie stimmt nicht. Ich weiß, in vielen Köpfen lebt der Mythos: Es gibt nur die eine große und wahre Liebe. So denken vor allem Menschen, die glauben, es gäbe den einen Partner, der ihnen vom Schicksal bestimmt wurde. Ich halte das für eine falsche Idealisierung, mit der man sich selbst das Leben schwer macht. Auch nach einer beendeten Liebe, aus welchen Gründen auch immer, durch Trennung oder Tod, kann nach einer Zeit der seelischen Verarbeitung wieder eine neue Liebe erblühen, mit gleicher Intensität.

**Kratz: Vielen Dank für das Gespräch.**

**ENDE**

zurück zum Anfang