

GESELLSCHAFT

32 MM-Aktion: Reservieren Sie sich Ihr Tablet Airis OnePAD 720

34 Wenn Eltern sich in Erziehungsfragen streiten



Loslassen können

Single-Haushalte nehmen zu, **Scheidungsraten** bleiben konstant. Vielfach, so Coach und Autor **Mike George**, haben Menschen trügerische Vorstellungen von Partnerschaft. Mit MM sprach er über die „**Mythen der Liebe**“. Und: MM-Leser erzählen, was für sie „Liebe“ ist

VON
SUSANNE PETERSEN

Kaum ein Wort, findet der britische Coach und Buchautor Mike George, stiftet so viel Verwirrung wie „Liebe“. Genau wie beim „Glück“ sind die Definitionen meist so unterschiedlich wie die Charaktere der Befragten. Und nicht selten, so der Coach, der zu meist weltweit in Sachen Mentaltraining für Führungskräfte unterwegs ist, muss die „Liebe“ für die verschiedensten Bedürfnisse herhalten: das Gefühl von Wichtigkeit, Vollständigkeit, Sicherheit und vieles mehr. „Die sieben Mythen über die Liebe“ heißt darum sein aktuelles Buch, das er am Freitag, 27. Januar, auch auf Mallorca vorstellt (19.30 Uhr

im Auditorium des Kulturzentrums „Sa Nostra“, Carrer de la Concepció 12, in Palma; Englisch mit spanischer Übersetzung). Mit MM sprach er vorab über seine wichtigsten Thesen.

Mallorca Magazin: In Ihrem Buch beleuchten Sie verschiedene Missverständnisse rund um den Begriff Liebe. Was verwechseln Menschen am häufigsten mit Liebe?

Mike George: Das häufigste Missverständnis besteht darin, dass Menschen Liebe für etwas halten, das man von außen „bekommt“. Das wiederum führt dazu, dass wir verstärkt nach der Aufmerksamkeit, Zustimmung und Akzeptanz von anderen streben. Oft verwechseln wir Liebe auch mit einem gewohnheits- und

übermäßigen Festhalten oder Klammern („attachment“) an Dingen oder Beziehungen, deren potenziellen Verlust wir – oft unbewusst – fürchten. Angst aber ist das Gegenteil von Liebe, Angst vertreibt die Liebe. Und: Angst ist Stress. Das ist auch der Grund, warum weder „die anderen“ noch eine Situation uns „Stress“ machen. Das schaffen wir stets ganz allein – durch unsere Reaktion darauf.

MM: Werbe- und Filmindustrie, sagen Sie, tragen viel zu unseren falschen Konzepten von „Liebe“ bei ...

George: Ja, auch sie machen uns weis, dass Liebe „erworben“ werden kann, dass wir etwas oder jemanden „brauchen“, um glücklich zu werden. Hollywood beschwört den

Mythos der Romantik: Um „Liebe“ zu erleben, brauchen wir den perfekten Partner. Auch die Aufgabe der Werbung besteht darin, uns zu überzeugen, dass wir bestimmte Produkte brauchen, um glücklich zu sein.

MM: Warum sind viele fast süchtig nach emotionaler Stimulation?

George: Jede Emotion – und Liebe ist keine Emotion – beruht darauf, dass wir an etwas oder jemandem übermäßig hängen. Die drei „emotionalen Hauptgruppen“ sind: Angst, Ärger und Traurigkeit. Wenn Sie in die Tiefe gehen, werden Sie herausfinden, dass alle drei Emotionen ihre Wurzel darin haben, dass wir übermäßig an jemandem oder etwas „hängen“ und daher Verlustängste

haben. Zugleich sind diese drei Gefühle die Grundlage für alles menschliche Leid auf mentaler und emotionaler Ebene. Der moderne Mensch glaubt, dass diese Gefühle ganz „natürlich“ seien und sieht keinen Grund, sich von diesem Leiden zu befreien. Mehr noch: Er beginnt, an diesen Emotionen zu hängen, weil er sich davon ein Gefühl von „Lebendigkeit“ erhofft – obwohl sie in Wahrheit nur Leid bringen.

MM: Die Scheidungsraten bleiben konstant – woran liegt's?

George: Viele Menschen gehen eine Partnerschaft mit falschen Motiven ein: Der andere soll ihnen etwas „geben“, sie „glücklich machen“. Hier liegt der größte Irrtum. Unsere Le-



bensaufgabe besteht nicht darin, dass „andere“ uns glücklich machen, sondern darin, zu unseren inneren Ressourcen zu finden, die wir brauchen, um uns selbst zu glücklichen Menschen zu machen.

MM: Was sind deutliche Warnsignale, dass eine Beziehung nicht auf Liebe beruht?

George: Das erste Zeichen, dass Liebe fehlt, ist in der Regel eine gewisse Irritation, wenn man feststellt, dass der andere unsere Erwartungen oder Wünsche nicht erfüllt. Wenn einem das nicht bewusst ist, weitet sich diese Irritation zu Frustration, später Ärger, aus. Hinter jedem Konflikt steckt letzten Endes Ärger. Leider aber haben die meisten von uns gelernt, dass „Ärger“ nun mal Teil jeder Beziehung ist. Das ist ein weiterer Irrtum. Ärger ist ein Zeichen, dass wir die Verbindung zu unserer inneren Kraft, unserem inneren Frieden, verloren haben – die wahre Natur jeden menschlichen Wesens.

MM: Was zeichnet denn umgekehrt eine Beziehung aus, die auf Liebe gründet?

George: Ein wichtiges Zeichen ist, dass es keine gegenseitige – mentale oder emotionale – Abhängigkeit gibt. Statt dessen Respekt und die bedingungslose Annahme des anderen, so wie er ist – damit beide sich als Menschen entwickeln und wachsen können. Wahre Zuneigung besteht nicht zuletzt auch darin, den anderen mal allein lassen zu können.

MM: Worauf sollten Eltern achten, um die Liebesfähigkeit ihrer Kinder zu stärken?

George: Viele Eltern sabotieren – ohne es zu wissen – die kindliche Fähigkeit, Liebe zu fühlen und auszudrücken. Das sind diese Momente, in denen sie den Kleinen vermitteln, dass Mama und Papa glücklich sind, wenn sie dies oder jenes machen – und wenn nicht, keine Zustimmung und Anerkennung kriegen. In diesen Momenten „lernt“ das Kind, dass es verantwortlich ist für Ma-



Britischer Coach und Buchautor, der sich vor allem durch seine internationale Arbeit mit Führungskräften einen Namen gemacht hat: Mike George. Am Wochenende kommt er nach Mallorca.

mas oder Papas Zufriedenheit, dass „Liebe“ an Bedingungen geknüpft ist und von „großen“ Leuten kommt. Einen schlechteren Start ins Leben kann es kaum geben – und doch ist er so verbreitet. Um Lieben vorzuleben, sollten Eltern also am ehesten dies: Selbst Liebe sein. Und ihr

„Glück“ nicht vom Verhalten des Kindes abhängig machen. Ist doch ganz einfach, oder?

MM: Sie betonen, dass Liebe geben wichtiger ist als sie zu bekommen – warum?

George: Nun, wir alle wissen, dass der Grundimpuls von Liebe eher das Geben

als das Nehmen ist. Was nicht heißt, dass wir auch bekommen. Aber zwischen Nehmen und (Entgegen-)Nehmen gibt es einen Unterschied: Es geht um die Absicht. Wenn ich nur etwas für mich „haben“ will, ist das keine Liebe. Nehme ich aber bewusst und mit Dankbarkeit, gebe ich dem anderen ja gleichzeitig etwas – die Gelegenheit zu geben nämlich.

MM: Nicht wenige haben ja sogar Probleme, Freundlichkeit anzunehmen. Wie kommt's?

George: Solche Menschen haben vielfach ihr Herz „dichtgemacht“. Sie fühlen sich von früheren Erfahrungen verletzt, das soll sich nicht wiederholen. Sie wollen sich schützen. Etwas anzunehmen heißt ja, sich der Energie des anderen zu öffnen. Der einzige Weg, sein Herz wieder zu öffnen, liegt in der Erkenntnis, dass uns letztlich niemand und nichts verletzen kann. Andere können uns vielleicht physisch verletzen, aber nie uns selbst.

Wir sind ja viel mehr als unser physisches „Ich“ und für unsere Gedanken und Gefühle selbst verantwortlich. Wenn ich mich also von jemandem „verletzt“ fühle, spricht da mein Ego. Mein wahres „Ich“ kann immer wählen, wie es etwa auf abfällige Bemerkungen reagiert oder besser: antwortet. Das geht natürlich nicht ohne Bewusstseinsarbeit.

MM: Wie können wir nun mehr Liebe erfahren in unserem Leben?

George: Indem wir Lebensumstände finden, in denen wir uns für andere einsetzen können. Wo man geben kann, ohne etwas zurückzuerwarten. Das setzt voraus, dass man sehr aufmerksam wird. Wenn man feststellt, dass man wieder in die alte Spur des „haben wollens“ zurückfällt: Loslassen – so wie man einen Muskel entspannt. Und die Energien fließen lassen – von innen nach außen. Auch Großzügigkeit ist Liebe, die stark macht – mich und andere. □

Weder Rettungsanker noch Dienstleister

MM-Leser erzählen, was Liebe für sie bedeutet – und wie sich das Verständnis davon im Laufe der Jahre manchmal ändert



Seit 13 Jahren glücklich: Susanne Bender mit Ehemann Markus.

„Dem anderen das Beste auf der Welt wünschen“

Liebe, sagt Susanne Bender, sei für sie das intensive Gefühl, „aus einem inneren Frieden heraus“ sich selbst, die anderen und die Welt zu betrachten: „Jemanden zu lieben, heißt für mich, ihn zu erkennen und anzuerkennen, und ihm das Beste auf dieser Welt zu wünschen – ungeachtet meiner eigenen Träume und Bedürfnisse.“ Das könne unter Umständen auch

bedeuten, so die Körper- und Reiki-Therapeutin, die mit Ehemann Markus (41) seit zehn Jahren auf Mallorca lebt, „den anderen gehen zu lassen“, wenn das notwendig werden sollte.

Getreu dem Motto „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“ mache diese Haltung sie frei, so die 44-Jährige, zu sich selbst zu stehen – und sich selbst wie den anderen mit Respekt zu bege-

hen. Liebe und Eigenliebe gehen für sie Hand in Hand: „Ansonsten läuft man Gefahr, sich in ‚Energie-Dramen‘ zu verstricken, also andere so zu ‚brauchen‘, um die eigene innere Leere zu füllen, dass nicht nur sie, sondern auch man selbst daran verzweifeln muss.“ Damit aber, davon ist sie überzeugt, „bleibt unsere menschliche Sehnsucht nach Liebe unerfüllt“.

Seit 2003 leitet Susanne

Bender gemeinsam mit Ehemann Markus das Gesundheitszentrum „samai“ in Can Picafort – eine Existenzgründung, die auch immer wieder viel Mut und Einsatzbereitschaft erforderte. Die Liebe zu ihrem Leben und damit auch zu ihrem Mann, sagt die 44-Jährige heute, seien ihre besten Gründe, gerade in schwierigen Situationen den Mut

Anwaltskanzlei
Dr. Sabine Hellwege
Rechtsanwältin ◊ Abogada

Palma de Mallorca ◊ Ibiza ◊ Madrid ◊ Osnabrück

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Nachlassangelegenheiten
- Immobilienerwerb
- Firmengründungen in Spanien Deutschland
- Zwangsvollstreckung deutscher und spanischer Titel

Osnabrück:
Niedersachsenstraße 11
D-49074 Osnabrück
Telefon: +49 - 541 - 20 22 555
Fax: +49 - 541 - 20 22 559

Palma de Mallorca:
Calle Victoria Peña 2,2º A
E-07009 Palma de Mallorca
Teléfono: +34 - 971-90 54 12
Fax: +34 - 971-90 54 13

Mobil: +49 - 171 - 83 85 328
E-Mail: hellwege@hellwege.de ◊ Internet: www.hellwege.de

benzinger rb

www.benzinger-spedition.com

WIR FAHREN TÄGLICH VON GANZ EUROPA – MALLORCA UND ZURÜCK

- TIEFKÜHLWARE
- SONSTIGE LEBENSMITTEL
- PKWS
- BEILADUNGEN - SAMMELGUT OB GROSS ODER KLEIN.
- FRISCHWARE
- INDUSTRIEGÜTER
- MOTORRÄDER
- MOTORRADER
- JETZT NEU! WÖCHENTLICH IBIZA + MENORCA!

Sehr gute Leistungen zu günstigen Preisen. Wir sind für Sie 7 Tage / Woche immer erreichbar.

D - 71292 Frießheim Tel. +49 7044 / 94 61 - 0 Fax. +49 7044 / 94 61 - 75
E-07620 Lluçmajor Tel. +34 971 664742 Fax. +34 971 669 817
mallorca@benzinger-spedition.com info@benzinger-spedition.com

Spanisch-Unterricht für Ausländer

Spanischlehrer für Ausländer mit abgeschlossenem Philologiestudium an der Complutense Universität Madrid (Spanien).

Klassen für alle Niveaus. Geführte Inseln Touren während der Sie Spanisch üben können und die natürlichen, kulturellen und künstlerischen Schätze Mallorcas kennenlernen. DELE Vorbereitung. Sehr interessante Preise.

Telefon: 653.924352 / 629.367636 Jorge
Mail and messenger: jor615@wanadoo.es

„Sich im Alltag aufeinander verlassen“

Daniela-Kerstin Morgenstern über Verliebtsein und Liebe, Ying und Yang, Muttersein und – Miquel

aufzubringen, weiterzugehen und „um die nächste Ecke zu schauen“: „Ich habe die Erfahrung machen dürfen: Liebe erlöst die Angst.“ Und scheut sich nicht, dabei auch von ihrem Glauben zu sprechen: „Liebe bedeutet für mich, den göttlichen Teil eines Menschen zu erkennen – dass das Paradies, nach dem wir uns alle sehnen, schon direkt vor unseren Füßen liegt. Also, was machen wir damit?“

Was für sie wenig mit Liebe zu tun habe, seien „Wenn-dann-Emotionen“, also von bestimmten Strukturen abhängige Gefühle, die eigene Sehnsüchte widerspiegeln und auch „absolut legitim“ seien, nur eben wenig hilfreich in Partnerschaften: „Erst die Liebe zu uns selbst gibt uns die Freiheit, anderen überhaupt zu erlauben, uns zu lieben, und dass wir das auch fühlen können.“

Ihre Ehe und Liebesbeziehung bedeute für sie vor allem dies: „Jederzeit zu Hause zu sein.“ Wesentlich für sie sei, was jeder der beiden Partner als Individuum möchte, und dann den Mut zu haben und zu schauen: Passt es oder nicht? „So haben Markus und ich unsere Beziehung vor fast 13 Jahren begonnen und sie Stück für Stück wachsen lassen“, berichtet Susanne Bender. Es sei recht einfach gewesen, „weil wir beide zu dem Zeitpunkt, als wir uns kennenlernten, zufriedene Singles waren und den anderen als ‚Wunder‘ betrachtet haben – nicht als Rettungsanker oder Dienstleister.“ Für sie beide sei Liebe ein Oberbegriff für „die große Sammlung schöner, wärmerer Gefühle wie Vertrauen, Glück, Hoffnung, Heilung, Lebensfreude und Gesundheit“.

Natürlich sei die Welt nicht „Liebe pur“ und ihre „rosarote Brille immer mal wieder ordentlich beschlagen“, lacht die 44-Jährige. Dennoch: An ihrem Mann liebe sie – „Unter anderem!“ – seine Grundeinstellung zum Leben, seine Flexibilität und Konsequenz: „Ich habe das Riesenglück, den Mann in meinem Leben zu haben, dessen Art und Ansichten ich wunderbar finde, der mich inspiriert und fördert – und dessen Wünsche und Ziele ich von vornherein geteilt habe.“ (spe)

Dieser Satz: „Ich liebe dich“, so Daniela Morgenstern, werde ja oft und schnell gesagt. In Filmen, Schlagern, von frisch Verliebten oder auch in Formulierungen wie „Ich liebe Pizza“. Jeder kenne dieses Gefühl von „Schmetterlingen im Bauch“, das Herzklopfen, die Röte, die einem ins Gesicht steigen, wenn man als junger Mensch den/die Angebetete/n sehe: „Wir wollen am liebsten die ganze Zeit mit unserem Geliebten verbringen, ‚schweben‘ durch den Tag, alle Gedanken drehen sich nur um dieses eine Thema“, lacht sie. „Wir glauben



Textil-Designerin und Malerin: Daniela-Kerstin Morgenstern lebt seit 1993 in Capdepera.

dann, unsere Liebe sei die größte der ganzen Welt, würde nie vergehen.“ Und verwechselten dabei Verliebtsein mit Liebe.

Dabei komme doch die wahre Liebe, so die Malerin und Designerin, erst mit der Zeit, wenn sich „die hormongesteuerte Attraktion auf Normalmaß eingependelt hat“. Wenn man Schwierigkeiten gemeinsam durchgestanden habe, den Menschen im Partner erkenne und respektiere. Vor allem: „Wenn man auch die Fehler des anderen sieht und gelernt hat, mit ihnen zu leben.“

Was für sie noch zur Liebe gehört? Das Anders-Sein des anderen akzeptieren und sich dennoch als Einheit sehen. Sich im Alltag aufeinander verlassen können, einander Halt geben: „Auch dann, wenn man manche Wege nicht

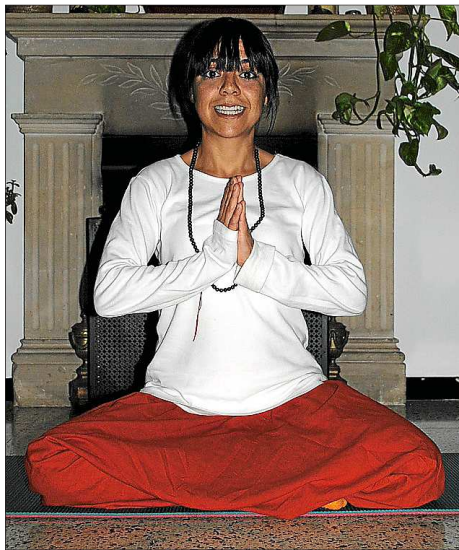
gemeinsam geht und nicht immer einer Meinung ist. Dies alles vermittelt ein Gefühl von Sicherheit.“

Für sie seien heute Verlässlichkeit und eine ähnliche Lebensanschauung die wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Beziehung: „Als junger Mensch glaubt man oft, über unterschiedliche Auffassungen hinwegsehen und den anderen ändern zu können. Im Alltag äußert sich das jedoch nur in Kampf und Verletzungen.“

Liebe an sich sollte „selbstlos“ sein, findet Daniela Morgenstern, doch sei es ja nicht immer ganz einfach, ohne Egoismus zu lieben: „Wir möchten natürlich gern ‚zurückge-

liebt‘ werden.“ Ihrer Meinung nach ist die einzige Liebe, die den Anspruch der völligen Uneigennützigkeit erfülle, die Mutterliebe: „Mit der Geburt eines Kindes verschieben sich die Prioritäten, das Kind rückt in den Mittelpunkt. Fast jedes Muttertier in der Natur stellt sich schützend vor seine Nachkommen, ohne Rücksicht auf sich selbst.“

Ihr Fazit: Liebe sei wie Ying und Yang, ein „Zuhause-Sein“, für den anderen nur das Beste wollen: „Ich glaube, für dieses wunderbare Wort gibt auch kein Synonym.“ Ihre Liebe hat sie übrigens gefunden: „Miquel, meinen Mann.“ (spe)



Yoga-Lehrerin, Ehefrau, Mutter eines Sohnes (6): Lorena Mongelós.

„Das Einzige, was uns bleibt“

Zwischen Liebe und Freundschaft, so Lorena Mongelós, gäbe es feine Unterschiede: „Freundschaft bedeutet für mich, einem Menschen von Herzen zugetan zu sein, mit- und voneinander zu lernen, sich auszutauschen, egal, ob der andere weit weg lebt oder nah in meinem Umfeld.“ So wenig wie die Entfernung spiele da Zeit eine Rolle: „Auch wenn man sich jahrelang

nicht gesehen hat, ist es, als sei es gestern gewesen.“ Wahre Freundschaft sei etwas fürs Leben – mit guten und schlechten Tagen: „Man hört einander zu, freut sich mit an den Erfolgen des anderen und tröstet ihn bei Niederlagen. Man sagt einander die Wahrheit, hat nichts zu verbergen und gibt einander die Freiheit zu sein, wie man wirklich ist.“ Freunde sind für die Yoga-

Lehrerin aus Palma „ein Geschenk des Lebens“, meist könne man sie an den Fingern einer Hand abzählen: „Aber sie sind die Seelenverwandten, die wir uns aussuchen, die uns begleiten und die das Leben leichter machen.“

Während Freundschaft „ein Samen“ sei, den man pflegen müsse, lautet ihre Kurzdefinition für Liebe so: „Liebe ist in dir, wie ein Schatz, der darauf wartet, entdeckt und gelebt zu werden.“ Zunächst müsse man die Liebe, die in einem ist, entdecken und sich selbst geben, bevor man sie mit anderen teilen könne. Zu diesem Teilen gehören für Lorena Freiheit, Respekt, Freude und gemeinsames Wachsen: „Nur wenn ich gut mit mir selbst umgehe, kann ich das Beste in mir auch an die Menschen um mich herum weitergeben. Die Liebe ist ein schöner und unendlicher Weg, auf dem wir lernen können, immer mehr und tiefer zu lieben.“

Liebe sei aber auch eine Kunst, die uns lehre, im Leben zunehmend das zu tun, was wir am meisten lieben: „Die Liebe – die wir geben und empfangen – ist das Einzige, was uns bleibt, wenn wir diese Erde einmal verlassen.“ Deshalb, so Lorena, könnten wir sie „gar nicht genug lieben“: „Stell dir vor, wenn alle in Liebe das tun würden, was ihnen am meisten Freude macht – wie anders wäre unsere Welt.“ (spe)

„Wie die vier Jahreszeiten“

Für Stephan Niedenzu, seit fünf Monaten Geschäftsleiter im Salon von Udo Walz, heißt Liebe, „sich fallen zu lassen, zu vertrauen, und dem Partner zu gestatten, sich so zu entwickeln, wie er das für sich entschieden hat – ohne darauf zu bestehen, dass er mich glücklich macht“. Das bedeute vor allem, in Freiheit miteinander zu lernen und einander zu akzeptieren, wie man ist, und nicht zu versuchen, den anderen „nach dem eigenen Ideal zu verbiegen“.

Das Schönste an der Liebe sei für ihn neugierig zu bleiben, immer daran zu denken, wie man sich kennengelernt und die gemeinsame Liebe begonnen habe. Aber auch daran, wie sich alles verändere, wie die Gefühle füreinander wachsen, tiefer und intensiver werden.

Man könne die Liebe in einer Partnerschaft mit den Jahreszeiten vergleichen, so Stephan Niedenzu. Der Beginn sei wie der Frühling: „Alles ist frisch, grün, bunt. Es fängt an zu blühen, und es riecht so gut.“ Dann der Sommer: „Es ist warm, manchmal zu heiß.“ Man kenne sich schon ein wenig, wisse, wie der andere tickt: „Und dann teils die Ge-



Stephan Niedenzu, Geschäftsleiter bei Udo Walz. Foto: pl

fahr zu verbrennen.“ Im Herbst sei es stürmisch, die Blätter fallen, die Farben sind golden. Äußerlichkeiten verlören ihre Wichtigkeit: „Man ‚sieht‘ den anderen und hält sich im Sturm der Liebe.“

Schließlich der Winter: Es sei kalt, man rücke nah zusammen, wärme sich im Sturm, zünde ein neues Feuer an im Kamin, in sich selbst. Man müsse nun Sorge tragen, dass das Haus, die Beziehung, warm bleibe, die Kälte von außen nicht hereinkomme...

Das, so Stephan Niedenzu, sei für ihn „eine schöne Geschichte der Liebe – ich habe sie noch nicht gefunden.“ (spe)

