

## Vive la Difference!

Die Tatsache, dass wir alle anders sind, ist in Beziehungen allgegenwärtig. Gar manche fühlen sich geschmeichelt von der Bemerkung: „Du bist einzigartig!“ Wenn jemand das zu mir sagt, fühle ich mich gesehen und gemeint. Zumindest hätte ich das gerne so. Blosser Einbildung? Mit der Feststellung, ich sei einzigartig, drückt eine Person auch aus, dass ich nicht so bin wie sie. Je nach Tagesform höre ich das rein sachlich und denke mir emotionslos: „Ja, klar.“ Wenn ich aber gerade nicht so gut drauf bin, könnte es mir passieren, dass ich die Worte mit meinem „Beziehungsohr“ höre. Dann frage ich mich vielleicht: „Stimmt etwas nicht mit mir?“ Oder, um meine Verletzlichkeit zu überdecken, in der etwas aggressiveren Version: „Was passt dir nicht an mir?“ An einem rabenschwarzen Tag könnte ich gar den ätzenden Appell hören: „Sei, wie du willst, aber bitte nicht so!“ Einzigartig sein, kann offenbar ganz schön auf die Nerven gehen.

In der letzten Kolumne ging es um das Thema „zusammenpassen beziehungsweise eben nicht zusammenpassen“. Am Schluss einigte sich das Paar auf eine Hausaufgabe. Die beiden wollten – jeder für sich – je eine Liste darüber erstellen, worin sie sich vom anderen unterscheiden und was sie verbindet. Die Herausforderung besteht darin, möglichst viele Unterschiede aufzulisten, zum Beispiel in den Bereichen Wohnen, Freizeit, Ferien, Kinder, Kommunikation, Sexualität, Umgang mit Geld oder Ausdruck von Gefühlen.

Ich ermunterte die Partner, sich nicht zu schade zu sein, auch kleine Unterschiede aufzulisten. Des einen kleine Vorliebe ist schliesslich des anderen kleinliche Aufregung. Es gibt zum Beispiel Menschen, die ihr Bett mit einem Haustier teilen. Für mich ist das absolut unvorstellbar. Oder es gibt Menschen, die es vorziehen, in der Wohnung umherzugehen und Dinge zu erledigen, während sie sich gleichzeitig die Zähne putzen. Auf Neudeutsch heisst das „multi-tasking“. Einfach Unglaublich!

Im Ernst: In der Auseinandersetzung mit Andersartigkeit können wir lernen, zwischen einer Handvoll „Muttersprachen der Liebe“ zu unterscheiden. So gibt es Menschen, denen fällt es leicht, anderen gegenüber ihre Anerkennung und Wertschätzung in Worten auszudrücken. „Die neue Jeans steht dir super!“ Das hören viele gerne. Andere wiederum möchten lieber viel Zeit mit dem Partner verbringen. Solche Menschen fühlen sich dann besonders geliebt, wenn sie ungeteilte Aufmerksamkeit erhalten. Schenken wiederum spielt im Ehe- und Liebesleben einer jeden Kultur eine bedeutende Rolle. Mit einem Geschenk sage ich symbolisch: „Ich habe an dich gedacht.“ Wieder andere drücken ihre Liebe vor allem mit Hilfsbereitschaft aus. Sie wollen die Botschaft vermitteln: „Das habe ich dir zuliebe getan, um dir eine Freude zu machen.“ Schliesslich fühlen sich manche erst geliebt, wenn sie regelmässig körperlich berührt werden, zärtlich oder sinnlich-erotisch. Aber eben, nicht allen geht es so. Wichtig erscheint mir die Einsicht, dass alle diese „Sprachen der Liebe“ gleichwertig sind.

Wer den Garten der Liebe und der Lust bewusst gestalten will, dem hilft es, sich Übersicht über die Bedürfnisse zu verschaffen, über die eigenen und über die des anderen. Und wenn Sie mehr Klarheit über die Artenvielfalt in Ihrem Liebesgarten erlangen wollen, dann hätte ich Ihnen hier noch ein Rezept für einen Biodünger: Erstellen Sie eine Liste zu den beiden Fragen: Was schätze ich an dir? Und: Wofür wünsche ich mir deine Wertschätzung?