



# WIE LIEBE GELINGT: VOM GEBEN UND NEHMEN IN DER PARTNERSCHAFT



## WIE LIEBE GELINGT: VOM GEBEN UND NEHMEN IN DER PARTNERSCHAFT

### Sie finden hier:

1. Vertiefende Informationen zum Vortrag
2. Link zu Bert Hellingers Video „Pfeiler einer erfüllenden Paarbeziehung“
3. Link zur Liste: Freudiges Geben - Wie die Liebe Tag für Tag erblüht

### Der Kreislauf des Liebens

Grundlage für das Gelingen der Partnerschaft ist ein ausgewogenes Verhältnis im Geben und Nehmen. Wenn jeder dem anderen „gibt“ und jeder im gleichen Maß vom anderen „nimmt“, ist der Kreislauf der Liebe geschlossen und „es fließt“ und stimmt. Im Bereich der Sexualität bedeutet es, dass jeder begehrt und jeder gewährt.

In vielen Beziehungen ist Geben und Nehmen jedoch nicht ausgewogen oder nur spärlich vorhanden. Das tut der Liebe nicht gut. Im Gegenteil: Sie verkümmert und mit ihr auch die Erotik. Die folgenden Grundlagen sollen diesen Zusammenhang erhellen und aufzeigen, wie ein Paar den Fluss der Liebe neu in Gang bringen und erhalten kann.

### Die Liebe zwischen Eltern und Kind als Grundlage der Liebe zwischen Mann und Frau:

Es liegt in der Natur der Dinge, dass Eltern geben und Kinder nehmen. Eltern geben zunächst den Kindern das Kostbarste, nämlich das Leben. Sie geben es, wie sie selbst es einmal bekommen haben. Zudem geben sie in der Regel noch viel mehr: Sie geben den Kindern Nahrung, Kleidung, ein Zuhause, eine Schul- und Ausbildung und oft sogar noch direkt spürbare Liebe und Geborgenheit. Eltern geben meist nicht alles, was ein Kind gerne hätte oder was es zu brauchen meint. Oft erleidet ein Kind richtigen Mangel. Angesichts ihrer eigenen Verwobenheit in ein Schicksal geben Eltern jedoch das Maximale. Für die meisten Kinder ist es ausreichend, was sie bekommen haben und sie nehmen später ihr eigenes Leben in die Hand und geben es in ihren Kindern weiter. Der Fluss der Liebe zwischen Eltern und Kind geht nur in eine Richtung: Er fließt von den Eltern zu den Kindern. Ein Leben lang. Nur manchmal im Alter geben die Kinder den Eltern durch die Übernahme der Pflege ein bisschen von dem zurück, was sie einmal bekommen haben. Aber das reicht in der Regel lange nicht zu einem vollständigen Ausgleich.

Ist der Fluss der Liebe von Eltern zu Kind unterbrochen, so handelt es sich um eine Störung, die auch die spätere Beziehungsfähigkeit des Menschen nachhaltig beeinflusst. Hat ein Kind nicht genommen, was die Eltern zu geben hatten (weil es mehr oder etwas anderes haben wollte), und bleibt es deswegen unverzöhnt mit seinem Leben und seinem Schicksal, so versucht es als Erwachsener im Nachhinein, den in der Kindheit erlebten Mangel zu beheben. Diese Aufgabe weist es unbewusst dem Partner zu. Unangemessen hohe Erwartungen an die Partnerschaft werden jetzt zum Problem, denn der Partner kann das in der Kindheit entstandene Loch nicht füllen. Er ist damit schlichtweg überfordert, insbesondere auch dadurch, da ja auch in ihm ein bedürftiges „inneres Kind“ Ansprüche stellt und etwas „haben will“ vom anderen. Ein extremes Bedürfnis nach Geborgenheit und Zärtlichkeit macht den Partner leicht zur Mutter und erstickt die Liebe zwischen Mann und Frau. Kreist ein Paar immer wieder um die Hoffnung, im anderen doch noch die ungestillten Sehnsüchte der Kindheit zu befriedigen, ist die Partnerschaft schwer belastet und für Lebensfreude ist nicht viel Platz. Beide sind auf ungute Weise noch an ihre jeweiligen Herkunftsfamilien gebunden und können sich nicht wirklich in der Gegenwart sehen und aufeinander einlassen.





# WIE LIEBE GELINGT: VOM GEBEN UND NEHMEN IN DER PARTNERSCHAFT



Haben die Eltern wenig geben können, so sucht sich das Kind vielleicht später einen Partner, der auch nicht viel geben kann und reinszeniert dadurch immer wieder das „Lieblingsgefühl“ des frühkindlichen Mangels. Die folgenden Sätze können eine innen gefühlte Haltung und daraus resultierend eine gute Lösung und Zustimmung bewirken: „Ihr seid meine einzig richtigen Eltern. Mein Leben kommt von Euch. Vielen Dank. Ich nehme es an zu dem Preis den es Euch und mich gekostet hat. Vieles konntet Ihr nicht geben. Aber, was Ihr gegeben habt, hat gereicht. Den Rest mache ich jetzt selber Euch zu Ehren!“

Manchmal stehen jedoch auch Eltern ratlos da. Sie haben Liebe in Hülle und Fülle zu geben und das Kind nimmt sie nicht an. Vielleicht ist das Kind auf ungute Weise innerhalb des Familiensystems verstrickt und mit jemand aus einer früheren Generation identifiziert. Wir wollen hier nicht näher die Gründe beleuchten, sondern diese Möglichkeit einfach darstellen. Auch in diesem Fall ist der Fluss der Liebe unterbrochen. So ein Kind sucht sich später vielleicht einen Partner, der viel geben kann, und verweigert auch hier wieder wie schon in der Kindheit das Nehmen. Das verlangt dem Partner viel ab und gefährdet die Partnerschaft.

Auch hier können lösende Sätze – innerlich an die Eltern gerichtet - das innere Bild berichtigen und die Störung im Geben und Nehmen in der Partnerschaft abmildern: „Jetzt nehme ich die Liebe, die Ihr schon ein Leben lang für mich bereithaltet. Es tut mir leid, dass ich sie nicht richtig nehmen konnte. Doch Ihr seid groß und ich bin klein. Ich schaue zu Euch empor und öffne jetzt mein Herz und meine Hände, um mich endlich von Euch lieben zu lassen. Was ich von Euch empfangen, schenke ich mit Freude weiter an meine Kinder und meinen Mann! Vielen Dank. Ich bin gerne Euer Kind!“

## Geben und Nehmen in einer Partnerschaft

Geben und Nehmen in der Partnerschaft verlaufen in wechselseitigem Fluss: Jeder gibt und jeder nimmt. Dadurch geschieht immer wieder ein Ausgleich zwischen oben und unten. Die Partner sind sich gleichwertig. Im Geben ist man groß und überlegen (so wie damals die Eltern dem Kind gegenüber), im Nehmen wird man klein, bedürftig und abhängig. Ist jeder groß und auch wieder klein, schwingt das Band der Liebe und befruchtet beide gleichermaßen.

Manche Menschen wollen jedoch lieber nur geben als nehmen. Sie wollen die Kontrolle behalten, den Überblick, ihre Freiheit. So verweigern sie das Kleinsein, die Bedürftigkeit, die Abhängigkeit. Das geschieht wiederum als Folge der Erlebnisse in der Kindheit. Meistens finden sie dann auch einen passenden Partner, der nur nehmen will. Dadurch entsteht eine Polarisierung: Einer gibt nur, der andere nimmt nur. Das kann sich im Finanziellen ausdrücken, in der Sexualität, in Geschenken usw. Das Fatale an dieser Konstellation ist, dass dadurch eine Eltern-Kind-Beziehung entsteht: Der Strom der Liebe fließt nur in eine Richtung. Die nahe liegende Folge: Die Erotik stirbt, denn wer geht schon gerne mit Mutter oder Vater ins Bett?

Will ein Paar zusammenbleiben, muss es einen Weg aus dieser Polarisierung herausfinden. Dazu ist meist äußere Hilfe nötig. Das Auflösen der Verstrickung in die jeweiligen Herkunftsfamilien ebnet den Weg für einen guten Fluss im Geben und Nehmen.

## Verliebtsein

Im Verliebtsein, im Honeymoon, in den Flitterwochen macht es ein Paar meistens automatisch richtig. Jeder gibt viel und jeder nimmt viel. Zudem sieht jeder im anderen durch die rosarote Brille hauptsächlich die positiven Seiten und erkennt diese an. So fühlt sich jeder geliebt und beschenkt und hat das Bedürfnis, dies auch zurückzugeben. Das Ausmaß des Gebens und Nehmens ist groß – so auch das erlebte Glück. (Bsp. Einfügen)





# WIE LIEBE GELINGT: VOM GEBEN UND NEHMEN IN DER PARTNERSCHAFT



## Der positive Kreislauf des Gebens und Nehmens

Alle Anerkennung, alle Gesten der Liebe, alle positive Zuwendung, Gedichte, Liebesworte, Komplimente, eine Einladung, jedes Lob, alle Geschenke, jede Form von Körperlichkeit, jede Unterstützung für den anderen ist eine Gabe. Wer die Gaben des anderen nimmt, gerät in eine Art innerer „Schuld“, die er ausgleichen möchte. Dieses Bedürfnis entsteht mit dem Nehmen. So bewirkt alles Geben das Bedürfnis nach Ausgleich. Wer die Liebe erhalten und sogar steigern will, der tut gut daran, immer ein bisschen mehr zurückzugeben als er bekommen hat.

So wird erneut das Bedürfnis nach Ausgleich erzeugt und der Fluss der Liebe strömt. Doch Vorsicht: Wer nicht abhängig werden will, der muss sparsam sein und nur wenig geben und nehmen. Je größer der Austausch eines Paares im Geben und Nehmen ist, desto größer ist auch die erlebte Liebe und das gemeinsame Glück. Aber auch die Abhängigkeit nimmt zu. Tiefe Liebe braucht also den Mut, sich wirklich aufeinander einzulassen. Glückliche Paare halten bewusst oder unbewusst diesen positiven Kreislauf des Gebens und Nehmens in Gang.

## Der negative Kreislauf des Gebens und Nehmens

Der Kreislauf funktioniert jedoch auch in negativer Weise. Das ist sogar für viele Paare tagtägliche Realität. Tut einer dem anderen etwas an, so entsteht auch durch diese negative „Gabe“ das Bedürfnis nach Ausgleich. Beschimpfung, Angriffe, Schuldzuweisungen, eisiges Schweigen, Rückzug, Dramainszenierungen, Drohungen, Verweigerung usw. setzen das Rad in Gang. Im Partner entstehen Rachedgedanken. Beleidigtsein, Liebesentzug oder Gemeinheiten verschiedenen Ausmaßes können die „Antwort“ sein.

Erstaunlicherweise wird dieser Kreislauf auch aktiviert, ohne dass der „Geber“ etwas Böses im Schilde geführt hat. Bloße Missverständnisse können das Karussell in Fahrt bringen und ein Aussteigen auf voller Fahrt wird dann schwer. Hat einer dem anderen etwas zugemutet, so muss ausgeglichen werden, um wieder „gleichwertig“ zu sein. Bei diesem Ausgleich achtet jedoch jemand, der in die Liebe investieren will, sorgsam darauf, dass er ein kleines bisschen weniger zurückgibt, als ihm angetan wurde. Danach beginnt er schnellstmöglich wieder, den positiven Kreislauf von Geben und Nehmen zu aktivieren.

In der tagtäglichen Wirklichkeit vieler Paare spielt sich jedoch anderes ab: Wer vom anderen etwas angetan bekommen hat, gibt „Böses“ zurück und setzt meistens noch ein „Extra-Sahnehäubchen“ obendrauf. Dadurch entsteht beim anderen wieder ein Bedürfnis nach Ausgleich im Bösen und so wird der Kreislauf des Hasses in Gang gebracht und manchmal über Jahre oder ein Leben lang in Gang gehalten.

## Weiterlesen oder Video Bert Hellinger schauen:

[Freudiges Geben: Was ich täglich tun kann \(unten\) >](#)

[Bert Hellinger spricht über die 3 Pfeiler einer erfüllenden Paarbeziehung >](#)