

FÜR SIE

Zeit für mich

15 SEITEN
**MODE
SPECIAL**

Die schönsten Looks
für den Sommer

25 Fragen an die Liebe

Nichts macht uns glücklicher
Niemand kann ohne sie
Aber wer versteht sie wirklich?

Die Teilzeitfalle

Was Sie jetzt wissen müssen

So lecker wie nie

Neue köstliche Käsekuchen

ISS DICH GESUND

Paleo, vegan, Low Carb:

Die wichtigsten Ernährungstrends im Check

Sommermärchen

Fünen

In der dänischen
Heimat von
Hans Christian
Andersen



„Ich bin nichts für Feiglinge“

Wie viel Nähe verträgt das größte aller Gefühle? Darf man Geheimnisse haben, und ist Sex eigentlich wichtig? Im **Interview** beantwortet die Liebe 25 Fragen und verrät auch, was ihr besonders am Herzen liegt

Eigentlich gibt die Liebe keine Interviews. Sie zeigt sich lieber in kleinen Dingen - wie in einem aufrichtigen Dankeschön oder einem Lächeln statt auf großer Bühne. Für die FÜR SIE hat sie jetzt eine Ausnahme gemacht und erklärt ihr ganz persönliches Zukunftsziel.

1. JEDER WILL DICH, ABER NICHT ALLE FINDEN DICH. WARUM?

(Lacht.) Weil sie mich an der falschen Stelle suchen. Mich findet man im eigenen Herzen. Wer mich dort gefunden hat, dem zeige ich mich auch im Außen. Zum Beispiel in Form einer romantischen Liebesbeziehung.

2. Kannst du dich in drei Worten beschreiben?

Natürlich: Ich bin weit, warm und friedlich.



3. Wenn du für einen Tag mit uneingeschränkter Macht die Welt regieren könntest, was würdest du als Erstes ändern?

Ich würde Frieden stiften und alle Menschen mit mir, der Liebe, versorgen. Vor allem jene, die mit sich selbst im Unfrieden sind und sich im Hass verirrt haben.



4. Kann man eigentlich steuern, in wen man sich verliebt?

Nein, das geht nicht. Und warum sollte man das überhaupt? Wer steuern möchte, der will sich vor mir, der Liebe, schützen. Der hat Angst, verletzt zu werden. Wer das Leben aber nimmt, wie es kommt, sich auf mich einlässt und erwartet, was passiert, der hat große Chancen, mich zu finden.

5. UND WIE WIRD AUS VERLIEBTHEIT LIEBE?

Das passiert im besten Fall von selbst. Dafür brauche ich allerdings Zeit. Zeit für Begegnungen, Gespräche und Nähe, damit Vertrauen entsteht. Ich bin nämlich ein viel tiefer gehendes Gefühl als meine kleine Schwester, die Verliebtheit. Ich definiere mich über Vertrautheit, Geborgenheit und den Wunsch, mit dem Partner sein Innerstes zu teilen.

6. Woher weiß ich, dass du es bist?

Das spürst du. In jeder Zelle deines Körpers.

7. Mal ehrlich: Kann man dich wirklich für immer halten?

Ja. Wer mir Raum für Entwicklung gibt, mich mitwachsen lässt. Und wenn ich mich verändern darf, dann bleibe ich gern für immer. Ich möchte nur eins sein: frei.

8. WAS SOLLTE MAN FÜR DICH TUN?

Für mich muss man nichts tun. Ich bin einfach da. Aber wenn man schlau ist, hat man den Mut, sich auf mich einzulassen. Wer mit dem Herzen sieht, der sieht von ganz allein. Dafür braucht es Furchtlosigkeit, denn ich bin alles, aber mit Sicherheit nichts für Feiglinge.

9. Was magst du lieber: Routine oder Leidenschaft?

Eine gewisse Routine kann positiv sein – zu viel Gewohnheit gefährdet mich, die Liebe. Ich brauche Aufmerksamkeit, Wertschätzung und gelegentlich frische Impulse. Leidenschaft ist wunderbar erfrischend und stärkt mich. Der richtige Mix ist entscheidend, und um diesen zu beherrschen, ist Achtsamkeit gefragt.

10. Was kannst du gar nicht leiden?

Jede Form von negativen Einflüssen wie Lügen, Nachlässigkeiten, mangelnder Respekt, Bedrängen, Fordern, Bevormunden.

11. Wie wichtig ist Sex für dich?

Das kommt darauf an, von welchem Ich wir sprechen. Es gibt mich als Vaterliebe. Da hat Sex natürlich nichts zu suchen. Es gibt eine göttliche und eine selbstlose Liebe. Wenn wir aber von mir als romantische Liebe sprechen, dann ist mir Sex sehr wichtig. Sex auf der anderen Seite braucht mich, die Liebe, nicht.

12. BEDEUTET EIN SEITENSPRUNG DEIN ENDE?

Untreue erschüttert mich wahnsinnig. An ihr ▶

71%

der Deutschen haben eine feste Partnerschaft (ElitePartner-Studie 2016)

74%

der Deutschen glauben an die Liebe fürs Leben (Statista 2017)

zerbreche ich mitunter. Ich kann einen solchen Vertrauensbruch nur überstehen, wenn Liebepartner bereit sind, an ihrer Beziehung zu arbeiten. Allerdings klappt eine Aufarbeitung nur, wenn ich, die Liebe, überhaupt noch spürbar bin. Wenn die Beziehung schon vor dem Seitensprung halbherzig geführt wurde, habe ich eher keine Chance mehr.

13. Darf man Geheimnisse vor dir haben?

Ja, natürlich. Mich muss man sich wie ein Dach vorstellen. Ich werde von zwei Säulen getragen, die auf einem festen Fundament, genannt Vertrauen, stehen. Sind die Säulen so nah aneinander, dass keinerlei Raum mehr zwischen ihnen ist, dann stürzt das Dach der Liebe beim nächs-

ten Windstoß ein. Stehen die Säulen allerdings so weit auseinander, dass sie nur noch von den Kanten getragen werden, bekommt das Dach der Liebe Risse und bricht zusammen. Gesund ist es, wenn die Säulen in guter Verbindung stehen, aber noch ausreichend Platz für Individualität vorhanden ist.

14. Wie wichtig ist dir Romantik?

Ich mag Romantik, aber ich brauche keine.

15. Wie viel Nähe verträgst du?

Ich kann durch Vereinnahmung ersticken. Ist mir schon häufiger passiert (*lacht*). Aber man kann mich auch verlieren. Da gilt es, eine Balance zu finden. Am besten gelingt das, wenn Menschen ihre eigenen Bedürfnisse gut kennen und diese dann mit dem Partner abstimmen. An der Stelle bin ich, die Liebe, verhandelbar.

16. WIE VIEL ZEIT MUSS MAN SICH FÜR DICH NEHMEN?

Das sollte jeder für sich entscheiden. Da bin ich flexibel. Ich brauche keine bestimmte Stundenanzahl. Mir gefällt es, wenn ich in jeder Handlung und jedem Atemzug stecke. Ich möchte nicht nur dem Partner, sondern der ganzen Welt geschenkt werden. Ich wäre gern allgegenwärtig – ganz ohne Raum und Zeit.

17. Machst du auch unglücklich?

Nichts kann so unglücklich machen wie ich, die Liebe, die nicht erwidert, die abgelehnt oder enttäuscht wird.

18. Warum haben manche Menschen Angst vor dir?

Ich denke, weil sie glauben, von mir verletzt worden zu sein. Aber ich war das nicht. Das war der Klaus oder die Beate. Es war die Angst, nicht richtig zu sein, die auf die Furcht des Partners trifft, nicht richtig zu sein. Beide Ängste gehen bewaffnet aufeinander los, während ich, die Liebe, gerade nicht zu Hause bin. Ich glaube, viele Menschen verwechseln diese Angst mit mir. Befürchtungen verletzt zu werden, können übrigens mit mir geheilt werden.



19. Wann bist du besonders stark?

Wenn ich verbunden bin mit der Liebe anderer.

20. GIBT ES EIN ZU FRÜH FÜR EINE LIEBESERKLÄRUNG?

Ja, durchaus. Eine Liebeserklärung ist nur dann gehaltvoll, wenn sie tief empfunden und verinnerlicht zum Ausspruch kommt, also von Herzen.

21. Was hältst du vom Heiraten?

Ich genieße das Ritual, aber ich brauche es nicht, um existieren zu können. Ich als Liebe sage: Heiraten ist schön und gut, aber ich bin frei von Angst. Ich brauche weder den Ring noch die Urkunde. Aber ich habe auch nichts gegen steuerliche Vergünstigungen einzuwenden (*lacht*).

22. Wie merke ich, dass eine Beziehung am Ende ist?

Wenn der Partner mir mit dem, was er sagt, tut und macht, gleichgültig ist. Das ist ein Indiz. Oder wenn ich nichts mehr von dem anderen lernen und nicht mehr an ihm wachsen kann. Streit und Auseinandersetzung sind zum Beispiel immer noch ein Ausdruck von Emotion.

23. Wie gelingt es, dich loszulassen?

Ein Ritual kann da sehr unterstützend sein. Zum Beispiel das Verbrennen eines Liebesbriefes. Prinzipiell braucht es sehr viel Zeit, mich loszulassen, denn ich sitze tief. Erst mit Akzeptanz und einer gewissen Distanz zum Erlebten kann das gelingen.

24. WAS SAGST DU JEMANDEM, DER MIT DIR FERTIG IST?

Ich, die Liebe, sage: Es tut mir leid. Ich wollte dich nicht verletzen. Ich wollte nur helfen zu wachsen und hatte keinen besseren Weg.

25. Was wünschst du Dir für die Zukunft?

Meine Unsterblichkeit.



Unsere Experten

Stellvertreter der Liebe

IRIS HALLENS-LEBEN

ist Gründerin des neuen „Hilf-Dir-Selbst-Portals“ (Herzwerkstatt-Deutschland.de)

LISA FISCHBACH

Diplom-Psychologin bei ElitePartner (lisafischbach.de)

SIBYLLE LACHMANN

Psychologin und Beziehungscoach aus Hamburg (lachmann-coaching.de)

ANNELIE KRALISCH-PEHLKE

aus Berlin ist zusammen mit Juliane Müller Gründerin des Online-Single-Magazins „Im Gegenteil“ (imgegenteil.de)