

## Die Liebesbrief-Methode



Schreiben Sie Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin einen Brief, um Ihre Gefühle mitzuteilen. Nutzen Sie den Brief zur Selbstoffenbarung. Selbstoffenbarung bedeutet, einem Liebespartner vertrauliche Aspekte von sich selbst mitzuteilen, also eigene Gedanken, Gefühle oder Erfahrungen zu offenbaren. Deswegen empfehle ich, über jede Emotion zu schreiben und dabei vor allem bei sich selbst zu bleiben.

Dies ist ein Weg, der in einem Buch von John Gray beschrieben ist. Dort schreibt er über die Liebesbrieftechnik:

„Wenn wir ärgerlich, frustriert oder wütend sind, ist es nicht leicht, in einem liebevollen Ton zu kommunizieren. Wenn negative Emotionen entstehen, geht das auf Kosten der Liebe in unserer Beziehung. Vertrauen, Fürsorge, Verständnis, Akzeptanz, Anerkennung und Respekt gehen verloren. Zu solchen Zeiten artet oft auch ein Gespräch, das mit den besten Absichten begonnen wurde, in einen Streit aus. Im Eifer des Gefechts vergessen wir, wie wir auf eine Weise mit unserem Partner kommunizieren können, die sowohl für ihn wie für uns funktioniert.“

In solch schwierigen Zeiten neigen Frauen dazu, Männern Vorwürfe zu machen und ihnen für ihre Handlungen ein schlechtes Gewissen zu verursachen. Anstatt daran zu denken, dass ihr Partner alles tut, was in seiner Kraft steht, nehmen sie immer nur das Schlimmste an und äußern sich kritisch und ablehnend. Wenn ein Schwall negativer Gefühle hochkommt, ist es besonders schwierig für eine Frau, auf vertrauensvolle, akzeptierende und anerkennende Weise zu ihrem Mann zu sprechen. Sie sieht nicht, wie negativ und schmerzhaft ihr Verhalten für ihre Partnerschaft ist.

Wenn Männer ärgerlich werden, neigen sie dazu, die Gefühle der Frau geringzuschätzen, anstatt zu bedenken, dass ihre Partnerin verletzlich und empfindlich ist, vergessen sie völlig deren Bedürfnisse, schimpfen sie aus und behandeln sie rücksichtslos. Wenn ein Schwall negativer Gefühle hochkommt, ist es für einen Mann besonders schwer, auf treusorgende, verständnisvolle und respektvolle Weise mit seiner Frau zu reden.

Zu solchen Zeiten bleiben alle Gespräche ohne Wirkung. Zum Glück gibt es eine Alternative. Anstatt ihrem Partner verbal ihre Gefühle mitzuteilen, schreiben sie ihm einen Brief.“

Wenn Sie diese Art der Liebesbrief-Methode ausprobieren wollen, dann schreiben Sie:

„Liebe/r ...

ich empfinde Angst, Trauer, Ärger, Verachtung, Schuld, Scham, Freude ...“

Nehmen Sie sich für jede der Emotionen gleich viel Zeit und schreiben Sie gleich viel zu jeder Emotion.

Bedenken Sie bei jedem Satz, was diese Emotion mit Ihnen zu tun hat. Welcher Entwick-

lungsaufgabe dürfen Sie sich stellen? Was müssen Sie an sich selbst verändern, um Ihre Wünsche selbst zu erfüllen? Gehen Sie völlig weg von der Vorstellung, dass Ihr/e Partner/in das Problem sei. Nehmen Sie sich Zeit und Raum, darüber nachzudenken und zu fühlen, was in Ihrer Verantwortung liegt.

### **Zur Umwandlung von Kritik in Selbstoffenbarung**

„Lieber Josef, ich ärgere mich darüber, wenn ich Dir eine Nachricht auf dem Handy schicke und Du mir erst nach Stunden antwortest. Ich habe Angst, dass ich Dir nicht wichtig bin. Ich habe Angst, dass Du mich vergessen hast oder dass Du mich absichtlich warten lässt. Ich kann damit nicht umgehen.“

Wenn diese Frau nun einen Liebesbrief der Selbstoffenbarung daraus machen würde, dann sähe das in etwa so aus:

„Lieber Josef, ich habe lange nachgespürt, was in mir passiert, während ich auf Deine Antwort auf meine Textnachricht auf dem Handy warte. Nach und nach geht ein richtiges Gedanken-Karussell bei mir los. Wenn ich den Gefühlen lausche, spüre ich eine ganz tiefe Angst. Umso mehr ich diese Angst in mir aufsteigen lasse und sie nicht im Ärger gegen Dich wende, umso schrecklicher fühlt sich diese Angst an. Am liebsten würde ich weglaufen oder mich verkriechen. Ich fühle mich wie gelähmt und kann keine Freude mehr an dem empfinden, was der Tag mir bringt.

Also habe ich alles zur Seite gelegt und mich ganz auf diese Angst konzentriert. Es war der Horror. Ich wollte diese Angst nicht. Ich saß einfach nur da und empfand Angst. Furchtbar. Und dann tauchte eine Szene aus meiner Kindheit auf. Meine Eltern hatten mich zur Strafe in mein Zimmer eingesperrt. Ich weiß nicht mehr warum. Doch ich kann mich noch ganz genau erinnern, wie ich gegen die verschlossene Tür hämmerte. Ich musste dringend aufs Klo. Ich weinte, ich war wie erstarrt. Ich kauerte irgendwann auf dem Boden. Meine Blase tat mir weh. Ich fühlte mich unendlich allein. Verlassen von der ganzen Welt.

Als ich mich daran erinnerte, flossen meine Tränen. Dieses Warten auf eine Antwort löst all diese Angst in mir aus. Ich weiß, wie oft Du von Deiner Mutter kontrolliert wurdest, dass Du nie Deine Freiheit hattest. Sie lag Dir mit Ihren Ängsten in den Ohren. Das tut mir leid. Nun bin ich ähnlich. Wie fatal.

Ich verstehe, dass Du mir nicht antworten magst und erst recht dann nicht, wenn ich einen flehenden Unterton in meine Handy-Nachricht mische. Nun weiß ich, was ich bei mir ändern möchte. Ich will mich um diese Verlassenheit in mir kümmern. Ich will mich darum kümmern, dass ich meine Zeit mit mir liebevoll gestalte. Ich will mich nicht davon abhängig machen, dass Du Dich um mich kümmerst.“

### **„Was ich mir von Dir wünsche!“**

Schreiben Sie nach der Formulierung zu jeder der Emotionen, was Sie an Ihrer/m Liebsten lieben, was Sie verstehen, verzeihen und um was Sie bitten. Dann verfassen Sie ein Postskriptum. „Die Antwort, die ich gerne von Dir hören würde lautet: ...“

Wenn Sie den Liebesbrief fertig haben, dann lesen Sie ihn noch mal in aller Ruhe durch und nehmen Sie die Spitzen, die Kritik und die Vorwürfe heraus. Es wäre auch sinnvoll, den Brief über Nacht liegen zu lassen.

Sobald Sie mit Ihrem Herzen hinter dem Brief stehen, lesen Sie ihn vor und bitten Ihre/n Liebste/n, nur zuzuhören und noch nichts darauf zu sagen.