



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 16.08.2023 07:50 Uhr | Michelle Engel

## Liebe ist Arbeit, Arbeit, Arbeit

Die erste große Liebe...das Kribbeln im Bauch... erinnern Sie sich? Ich finde ja: Liebe ist das schönste Gefühl. Aber oftmals auch das schwierigste und nervenaufreibendste.

Liebe ist fast immer verbunden mit großen Sehnsüchten, mit großen Erwartungen. Wenn ich etwas erwarte, habe ich meist schon genaue Vorstellungen wie der Partner zu reagieren hat und bin enttäuscht, wenn er es nicht so macht, wie ich mir das vorstelle. Ja, oftmals hoffe ich, dass er einfach unausgesprochen weiß, was in meinem Kopf los ist, warum ich sauer bin, was mich traurig macht oder womit er mich überraschen kann. Leider sind es oftmals auch die Punkte die zum Streit führen... Und gerade das macht das Lieben dann oft so schwierig und nervenaufreibend.

Warum aber fällt das trotzdem manchmal so schwer? Ich erkläre mir das so: Wie wir Liebe annehmen und Liebe geben können, das hat zu tun mit Prägungen aus unserer Kindheit. In der Psychologie spricht man dabei vom "inneren Kind". Nicht falsch verstehen, hier kommt es nicht darauf an, dass wir gerne auch im Erwachsenenalter noch Kindsköpfe sind. Sondern es geht um das Kind, welches wir damals waren und um die Erfahrungen, die dieses Kind damals gesammelt hat. Das hört sich jetzt vielleicht ziemlich komplex an- aber es erklärt so viel.

Mir hilft dieses Konzept sehr, das Verhalten anderer einzuordnen. Zum Beispiel kann ich Menschen, die mir doof kommen, viel besser verstehen, wenn ich mir klarmache: ihr Verhalten, ihr Unmut spiegelt womöglich nur das innere Kind wieder. Das Kind, welches in einer Situation zu wenig Aufmerksamkeit und Liebe erfahren hat. Das Kind, welches sehr maßgeregelt wurde. All diese Erfahrungen und vor allem Gefühle aus der Kindheit sind gespeichert und werden oft durch Kleinigkeiten in Alltag getriggert. Und kommen dann an die Oberfläche. Oft auch unbeherrscht – wie ein Kind mal eben so sein kann. Genauso ist das auch bei mir. Damit aus mir nicht immer nur mein inneres Kindheit spricht, sollte ich mich erst einmal selbst kennen lernen, die Bedürfnisse meines inneren Kindes. Wenn ich beobachte, wie ich mit Gefühlen umgehe, kann ich mein Verhalten besser verstehen, besonders jenes, über welches ich oft selbst stutzig bin.

Denn: Wie soll mein Partner mich verstehen, wenn ich mich selbst nicht verstehe mit meinen Erwartungen und Bedürfnissen?!

Für eine gelingende Partnerschaft ist es daher wichtig, dass wir uns selbst zum wichtigsten Menschen in unserem Leben machen. Das klingt zuerst egoistisch. Aber wenn wir mit uns zufrieden sind, wenn wir uns selbst am besten kennen- wissen wir auch wo und was uns verärgert und können vorher schon reflektieren und uns mitteilen.

Das klingt nach Arbeit? Das ist es in gewisser Weise auch. Hape Kerkeling hat es mal in einer seiner Paraderollen als Paartherapeutin auf den Punkt gebracht: "Liebe ist Arbeit, Arbeit, Arbeit". Und das bedeutet meist erst einmal: Arbeit an mir selbst.

Viele Beziehungen zerbrechen daran, weil einander nicht verstanden wird, weil etwas erwartet wird, wovon der andere aber gar nichts weiß. Da sind sie wieder, die Erwartungen, die andere erfüllen sollen. Wir können daran kaputt gehen, wenn wir auf die Liebe von außen warten als Bestätigung. Wenn ich mich liebe, zufrieden bin und kenne, dann ist es für mein gegenüber auch viel einfacher und nicht so viel "Arbeit", die Liebe zu leben.

Es grüßt Sie herzlich, Michelle Engel, Gemeindereferentin aus Krefeld.