

Die 10 Gebote und 10 Verbote der Liebe ^(*)

Die Gebote (der Liebe) sind:

1. Wertschätzung zeigen. Den Partner respektieren und lieben. Das kann auch Taten beinhalten. Das entspricht dem ersten Gebot der Bibel!
2. Körperkontakt. Das heißt nicht Sex, sondern Berührung, Umarmung, anfassen
3. Bedürfnisse äußern. Was ärgert dich, was wünschst du dir. Nicht mit allem sofort herausplatzen, was man denkt, sonst überforderst du dein Gegenüber.
4. Sich zuhören. Jeder von uns braucht das Gefühl, gehört und verstanden zu werden. Wenn dein Partner mit dir spricht, zeige ihm, dass du zuhören kannst.
5. Sich gegenseitig unterstützen. Wenn Unterstützung fehlt, rede darüber.
6. Gemeinsam Zeit verbringen.
7. Spaß zusammen haben.
8. Auf Fairness und Gleichgewicht achten.
9. Sich in den anderen hineinversetzen. Versuche dir die Sichtweise deines Gegenübers vorzustellen.
10. Offenheit zeigen. Immer einen ehrlichen Umgang mit dem anderen pflegen, nie den anderen rätseln lassen.

Die 10 Verbote (der Liebe) sind:

1. Keine Lügen und Unklarheiten. Jegliches Hintenherum schafft eine vergiftete Atmosphäre von Distanz und Misstrauen.
2. Keine Herabwürdigungen. Nicht jede Gelegenheit ausnutzen, den Partner zu kritisieren.
3. Nicht auf Kosten des Partners handeln. Ihr beide tragt die Verantwortung nicht nur für die Beziehung, sondern auch für den Partner.
4. Kein Trauerspiel aufführen. Dauernde Schwarzseherei vermittelt dem anderen nur, dass er weggehen soll.
5. Nicht aneinander vorbeileben.
6. Keinen Streit ins Leere führen. Streiten ist normal, doch sollte dabei etwas herauskommen.
7. Sich nicht gegenseitig kontrollieren. Autoritär sein, alles bestimmen zu müssen, oder gar den Kontrolleur spielen, das würdigt den Partner herab und zerstört liebevolle Gefühle. Umgekehrt gilt das Gleiche.
8. Kein Misstrauen hegen. Einen Erwachsenen wie ein Kind zu behandeln, ihm nichts wirklich zuzutrauen: diese Haltung ist niemandem gegenüber gerechtfertigt. Stattdessen unterstützt sie nur die selbsterfüllende Prophezeiung: eines Tages werde ich recht behalten und mein Misstrauen bestätigt bekommen.
9. Keine (neuen) Verletzungen zulassen, sowohl körperliche als auch psychische.
10. Versuche nicht, unversöhnlich zu sein. Wunden brauchen Zeit, um zu heilen. Wenn sie aber immer wieder aufgewühlt werden, können sie nie heilen.

Wenn die Beziehung nicht mehr stimmt, hat es immer mit Verletzungen der obigen Gebote und Verbote zu tun und mit dem Ungehorsam, sich nicht daran zu halten. Sind Sie Betroffene(er)? Dann haben Sie nun die Möglichkeit, sich daran zu halten und Stück um Stück der Gebote und Verbote einzuüben. Wenn Sie es



nicht tun, kann Ihnen niemand helfen, denn Ihren Teil an der Beziehungsarbeit können nur Sie übernehmen. Wenn Sie obiges beherzigen, wird Ihr Partner bald nachkommen.

*) Literaturhinweis: Aus dem Buch „Ich will bleiben. Aber wie? Neuanfang für Paare“ von Mira Kirshenbaum