

Liebe gibt es nicht umsonst

Nürnberg/dig - Heute ist Valentinstag, der Tag der Liebenden. Viele Paare nehmen sich Zeit, feiern miteinander. Was aber können jene tun, deren Gefühle im Laufe von Jahren geschwunden sind? Ein Gespräch mit einer Expertin für die Liebe - Familientherapeutin Eva-Maria Hesse.

Die Liebe ist ein Mythos, jeder sehnt sich danach und „in ihren Sehnsüchten sind sich Männer und Frauen gar nicht so unähnlich“, überrascht Eva-Maria Hesse gleich zu Beginn des Gesprächs mit einer unerwarteten Erfahrung. Als systemische Familientherapeutin hat sie stets das ganze Beziehungsgeflecht im Blick, nicht nur ein Paar: „Elternhaus, Kinder, alles kann eine Rolle spielen.“

Oft können wenige Stunden Paartherapie den Knoten lösen

Wer sich mit seiner großen Liebe anhaltendes Glück wünscht, tut gut daran, sich selbst und seine Wünsche früh zu klären. Was erwarte ich vom Partner? Wie verlief meine eigene Geschichte, was nehme ich daraus mit?

Was aber kann man tun, wenn die einst große Liebe sich im Lauf der Jahre abgenutzt hat, man sich fremd und ungeliebt fühlt? „Viele Paare wünschen sich, dass alles bleibt, wie es einmal war. Das geht aber nicht. Menschen wandeln sich. Und eine gute Beziehung erfordert viel Arbeit,“ stellt Eva-Maria Hesse klar, dass niemand das Glück wie eine freundliche Laune des Schicksals dauerhaft geschenkt bekommt. „Liebe braucht als Nährstoff echte Zuwendung – den ande-



Familientherapeutin Eva-Maria Hesse: „Manchmal braucht es nur wenige Impulse, um einen Knoten zu lösen-und die Liebe findet wieder ihren Weg.“ Foto: dig

ren wahrnehmen, seine Wünsche erfragen, von sich und seinen Hoffnungen reden. Tödlich sind Männer im Jogginganzug auf dem Sofa, Frauen mit Lockenwicklern: Dauerhafte Nachlässigkeit bedeutet Verzicht auf Wertschätzung des Partners. Auch Kinder können funktionierenden Partnerschaften einen Knacks versetzen, „weil sich der Mann plötzlich ausgeschlossen fühlt“.

In den Jahren ihrer Berufspraxis hat sich die Mutter von vier Kindern den Optimismus an die Möglichkeit dauerhafter Liebe bewahrt. Eva-Maria Hesse berät Paare in Beziehungs- und Erziehungsfragen, Menschen, die wissen wol-

len, warum Ihre Beziehungen immer wieder an Ähnlichem scheitern und hat über Jahre Frauen geholfen, die während der Schwangerschaft verlassen wurden (für den Nürnberger Verein umstaendehalber.de, dessen Vorstand sie angehört). Ihre Erfahrung: Man bekommt die Liebe nicht umsonst, sie ist auch harte Arbeit. Jedoch sind Krisen kein Grund aufzugeben, sie gehören dazu. „Neutrale, fachliche Beratung kann Überraschendes bewirken.“ Oft reichen einige wenige Stunden, um sehr feste Knoten im Beziehungsgeflecht zu lösen. „Wenn man sieht, wie sich während der Gespräche Körperhaltungen ver-

ändern, Erstarrungen auflösen und befreites Lachen einfach geschieht, dann ist das wunderschön – und zeigt: Es lohnt sich, für die Liebe zu arbeiten“.

➤ www.familientherapie-nuernberg.de

Eva-Maria Hesse
Familientherapeutin und
Paartherapeutin (GFF)
Praxis: Kirchenweg 35
90419 Nürnberg
Telefon: +49 911-938 937 90
info@familientherapie-nuernberg.de