

„Hinter wenigen Worten stecken oft echte Gefühle“

Beziehung Wie oft sollte man „Ich liebe dich“ zueinander sagen? Paartherapeutin Paulina Haberstock beschäftigt sich häufig mit solchen Fragen. Im Interview verrät sie, wann dieser Satz auf Probleme hindeuten kann

Die Enkelin eines seit 60 Jahren verheirateten Paares kann sich nicht daran erinnern, dass ihre Großeltern einmal „Ich liebe Dich“ zueinander gesagt haben. Welche Bedeutung haben eigentlich solche Liebesbekundungen?

Paulina Haberstock: Es gibt sehr unterschiedliche Paare, egal welchen Alters. Ich vergleiche eine Beziehung immer mit einem Rosenbusch – er wächst und blüht über die Jahre, wenn man ihn gut pflegt. Es gibt viele Wege, wie man die Liebe ausdrücken und pflegen kann, es muss in einer Beziehung nicht unbedingt der Satz „Ich liebe dich“ sein.

Sondern?

Haberstock: Eine kleine Geste, wie eine Berührung oder eine Nachricht am Kühlschrank mit einem Wunsch für den Tag... Es sind oft die kleinen, täglichen Dinge, die die große Liebe ausmachen. Männer zeigen Liebe auch mal gerne, indem sie die Waschmaschine reparieren, Einkaufstaschen hochtragen oder das Essen loben. Der Traum vieler Frauen ist ein Partner, der eine Rose aus dem Garten mitbringt, sie umarmt und sagt „Ich liebe dich“.

Auch solche Wünsche dürfen sein. Wichtig ist, die eigenen Wünsche zu kommunizieren.

Was schätzen Sie: Wie oft sagen Paare denn normalerweise „Ich liebe dich“ zueinander?

Haberstock: Kein Paar sollte sich fragen, ob es normal ist, wie oft sie „Ich liebe dich“ zueinander sagen. Sie sollen sich fragen, was sie für den Partner fühlen, was er ihnen bedeutet und es auf eine eigene Art zeigen, kreativ sein – so, dass der Partner die Geste versteht. Erfolgreiche Paare entwickeln einen eigenen Weg, die Liebe zu leben. Was eine schöne vertraute Basis schafft. Solange beide in der Beziehung glücklich sind, gibt es kein Richtig oder Falsch.

Manchen Allgäuern sagt man ja nach, dass sie eher wortkarg sind. Trifft das auch in diesem Fall zu?

Haberstock: Ich möchte es nicht verallgemeinern. Es stimmt, dass die Allgäuer eine andere Art haben, ihre Zuneigung zu zeigen als etwa die Italiener. Das Schöne ist, dass hinter wenigen Worten oft tiefe und ehrliche Gefühle stecken. Aber auch hier



Die Oberallgäuerin Paulina Haberstock ist studierte Psychologin. Einer ihrer Schwerpunkte ist die Paar- und Familientherapie. Foto: Haberstock

ist wichtig, dass Partner sich gegenseitig die Liebesbeweise zeigen, diese Beweise verstehen, sich in der Beziehung geliebt fühlen und die eigenen Wünsche aussprechen.

Unter jungen Menschen fällt der Satz „Ich liebe dich“ oft – die Beziehung hält aber selten so lang.

Haberstock: Ich möchte niemanden in Schubladen stecken. Fakt ist, dass die junge Generation mehr über Gefühle spricht, – durch die Medien, die Schule, die Familienkultur. Denn Eltern sprechen heutzutage mit ihren Kindern auch mehr über Gefühle.

Woran liegt das?

Haberstock: Die sozialen Medien und auch TV-Serien können das Beziehungsverhalten von Jugendlichen ebenfalls beeinflussen. Man möchte eine Beziehung wie im Fernsehen und da gehört „Ich liebe dich“ zu sagen eben dazu, egal ob die Gefühle da sind oder nicht.

Aber wird der Satz „Ich liebe dich“ nicht anders verwendet als früher?

Haberstock: Vielleicht vielseitiger, manche sagen ihn vielleicht nach einer schönen Nacht, andere wollen damit sagen: „Ich brauche dich, weil ich alleine nicht klar komme“. In einem solchen Fall gehört aber eher der Satz „Ich liebe mich“ hin. Der Nächste meint damit „Ich fühle mich mit dir wohl.“ Ich bin aber immer überrascht, wie viele junge

Menschen sich tiefe Gedanken über ihre Gefühle machen und diesen Satz „Ich liebe dich“ mit ehrlichen Gefühlen, Wertschätzung und einem Wunsch nach emotionaler Nähe verbinden.

Ab wann sollten Paare denn idealerweise „Ich liebe dich“ zueinander sagen?

Haberstock: Das hängt natürlich vom Paar ab. Wichtig sind Ehrlichkeit, Echtheit, Authentizität. Wenn jemand das so ehrlich fühlt, ist der Satz richtig.

Das heißt?

Haberstock: Es ist gut, zu schauen, an welchem Punkt die Beziehung im Augenblick steht, nicht an welchem man gerne wäre. Man muss auf die innere Stimme hören und ehrlich das äußern, was wirklich da ist. Drückt jemand in einer Beziehung zu schnell oder gar nicht „Ich liebe dich“ aus, kann das darauf hindeuten, dass die Person Probleme mit Beziehungen hat.

Sollte der Satz „Ich liebe dich“ denn Beziehungen vorbehalten sein oder

kann man ihn auch zu Freunden sagen?

Haberstock: Jeder Freundeskreis entwickelt oft eine eigene Art, Zuneigung zu zeigen. Wichtig ist zu wissen, wie es beim Gegenüber ankommt, ob das so verstanden wird, wie man es meint. Gleichzeitig darf man nicht erwarten, dass das Gegenüber das Gleiche empfinden muss. Außerdem hat er das Recht, ehrlich zu äußern, was er oder sie empfindet.

Haben Sie einen Tipp für unsere Leser?

Haberstock: Ich hätte einen Vorschlag: Lasst uns alle, die diesen Artikel lesen, ab heute jedem Menschen, der uns etwas bedeutet, die Wertschätzung geben, sodass diese ankommt. Und auch dem Partner heute „Ich liebe dich“ auf eigene Art sagen oder zeigen. Mit Freundlichkeit und Achtsamkeit eine Welle auslösen, die viel zum gesunden und freudvollen Lebensraum beitragen kann. Bleib dran und beobachte, was sich um dich herum verändert.

Interview: Leonie Küthmann