

# «Reife Liebe braucht Arbeit»

Cornel Rimle begleitet zerstrittene Paare. In der Beziehung sollten wir mehr auf unsere Herzen hören, sagt er.

## **Cornel Rimle, wie entstehen Konflikte bei Paaren?**

Am Anfang einer Beziehung sind die meisten verliebt. Wenn wir verliebt sind, sind wir blind für alles, was uns unterscheidet. Wir projizieren positive Wunschbilder auf die Partnerin oder den Partner. Oft verpassen wir am Ende der Verliebtheit, eine sorgfältige Gesprächskultur zu entwickeln, die diese Unterschiede respektiert und einen ehrlichen Austausch darüber ermöglicht. Wenn der ehrliche Austausch fehlt, fangen manche Paare an, sich wegen dieser Unterschiede zu verletzen. Sie geraten in eine Konfliktspirale. Die Folge sind Ohnmacht, Missverständnisse und Schuldzuweisungen.



Cornel Rimle,  
Paarberater und  
Mediator

## **Tragen wir nicht auch unsere eigenen Probleme in den Paarkonflikt hinein?**

Doch. In der Verliebtheit projizieren wir positive Gefühle auf die Partnerin oder den Partner, in der Konfliktspirale negative. Das ist menschlich und nicht weiter tragisch, wenn wir es zu erkennen lernen. Wichtig ist, die destruktiven Umgangsformen schnell zu verlassen. Distanz kann helfen, und vor allem soll jeder und jede im eigenen Herzen nach den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen suchen.

## **Im Buch erklären Sie, dass viele ihre Gefühle schlecht spüren und ihr Leben zu stark über den Kopf leiten. Was meinen Sie damit?**

Wenn wir in einer Paarbeziehung in eine Konfliktspirale geraten, verschlies-

sen wir unser Herz, um uns vor Kränkungen und Verletzungen zu schützen. Destruktive Gespräche sind Kriege auf Kopfebene. Wir fühlen uns nicht verstanden, schützen unser Herz und kämpfen auf der Kopfebene. Dabei sind wir im Herzen verletzt. Darum gilt: Raus aus der destruktiven Konfliktodynamik! Erst wenn beide ihre Herzen wieder spüren, kann ein ehrlicher Austausch über Gefühle stattfinden.

## **Macht das Paare glücklicher?**

Ich glaube, jeder Mensch möchte glücklich sein. Destruktive Umgangsformen in der Konfliktspirale engen Paare unnötig ein und machen unglücklich. Wenn beide herausfinden, was sie wirklich brauchen, um

glücklicher zu sein - und sich ehrlich darüber austauschen - können sie auch in einer langjährigen Beziehung glücklich sein. Diese Investition in die Beziehung wird mit einem starken Gefühl der Liebe belohnt. Das nenne ich reife Liebe. Sie wird uns allerdings im Gegensatz zur Verliebtheit nicht geschenkt, sondern muss erarbeitet werden.

## **Und wenn das nicht funktioniert?**

Wenn man gelernt hat, über die Bedürfnisse der Herzen zu reden und dann realisiert, dass die Bedürfnisse bei allem guten Willen schlecht zueinander passen, kann eine Trennung der bessere Weg sein, um glücklich zu werden. Darum gibt es im Buch ein Kapitel zu «Trennung kann auch eine Form von Liebe sein». ■



Cornel Rimle

## **Beziehungskrise meistern!**

224 Seiten, Fr. 39.-,  
für Mitglieder Fr. 31.-  
(zuzüglich Versandkosten)  
ISBN 978-3-03875-287-5



## **So bestellen Sie das Buch:**

### **E-Mail**

Bitte Ihre Adresse, Buchtitel, gewünschte Anzahl, Mitgliedsnummer angeben: buchshop@beobachter.ch

### **Telefon**

058 269 25 03

### **Online**

[www.beobachter.ch/buchshop](http://www.beobachter.ch/buchshop)

### **Post**

Karte mit Ihrer Adresse, Buchtitel, Anzahl und Mitgliedsnummer an: Ringier Axel Springer Schweiz AG Customer Service Center Beobachter-Edition, Geerenstrasse 43, 8185 Winkel

**Das Buch ist auch im Buchhandel erhältlich oder als E-Book unter**

**[www.beobachter.ch/buchshop](http://www.beobachter.ch/buchshop)**