

## Blind für die Liebe

Endlose Belehrungen und vernichtende Kritik vergiften mithin das Liebesleben. Ständige Widerrede kann ein echter Liebeskiller sein, den man nicht unterschätzen sollte

**D**iesmal zäumen wir das Liebespferd von hinten auf und betrachten Punkt für Punkt, was in der Liebe vor allem nicht über einen längeren Zeitraum hinweg passieren sollte.

Wer seine Beziehung möglichst schnell oder auch schleichend, aber zielsicher abtöten wollen, zeigt folgendes K.-o.-Verhalten:

- **Blind für die Liebe.** Wer Sie buchstäblich nicht mehr sehen kann, hat sich schon innerlich entfernt oder zumindest beschlossen, sich nicht mehr auf emotionale Nähe einzulassen. Ausnahmen bilden Personen mit Symptomen aus dem Autismus-Spektrum und Personen mit sozialen Schwierigkeiten, Bindungsstörungen oder nach Traumatisierungen. Die gute Nachricht: Man kann Flirten und Blickkontakt sehr wohl erlernen und somit nachreifen.
- **Böse Miene zum Liebesspiel.** Ziehen Sie beim Zusammensein grundsätzlich die Mundwinkel hinunter und blicken desinteressiert, gleichgültig, genervt oder gar verächtlich drein. Ihre Beziehung wird davon förmlich ausgedünnt. Zum glücklichen Liebesleben gehören positives Denken, Wertschätzung, Neugierde, die Fähigkeit zu Staunen, Anteilnahme und Bewunderung. Aber vor allem Humor und Lächeln.
- **Zynismus garantiert Bitternis.** Nörgeln Sie an Ihrem Partner die ganze Zeit herum und geben ihm schon wegen Kleinigkeiten das Gefühl, es Ihnen erstens nicht recht machen zu können, und klagen zweitens dann noch über Ihr Unglück und Ihre Unzufriedenheit, dann wird das insgesamt zur emotionalen Distanz und schließlich zum Zerberechen der Beziehung beitragen.
- **Vorführeffekt.** Ein sicheres Rezept zum Scheitern Ihrer Liebe ist, wenn Sie sie oder ihn vor Dritten zur Lachnummer machen, beschuldigen und denunzieren. Und das schon gewohnheitsmäßig und ohne jeden Skrupel, als hätte es die Person nicht anders verdient.



- **Schweigen statt reden.** Wer auf nicht mehr reagiert beziehungsweise wenn jede Reaktion eine Zurückweisung bedeutet, höhlt auch das zuverlässig Ihre Beziehung aus.
- **Bösartige Kritik.** Wenn Sie alles kritisieren und immerzu belehrend sind, fällt das mithin schon in die Kategorie psychische Gewalt wie übrigens ab einer gewissen graduellen Ausprägung alle hier aufgezählten Punkte. Ein massiver Leidensdruck ist die unaufhaltbare Folge.
- **Fehlende Loyalität und Wurstigkeit.** Wer sich für den anderen Menschen nur spärlich oder gar nicht interessiert, führt eine Pseudobeziehung, oftmals nur um gesellschaftlichen Normen zu entsprechen.
- **Gaslighting.** Wer jemanden psychisch mürbe machen will, redet der Person ein, alles falsch zu bewerten und falsch zu sehen. Er überhäuft sie mit falschen Unterstellungen und Vorwürfen, bis sie an ihrer eigenen Wahrnehmung zweifelt und auf Zuschreibungen und Urteile von außen mehr vertraut als auf sich selbst. Wer sich in der Liebe so abwertend ver-

hält, steht unter dem Verdacht des malignen Narzissmus, einer Persönlichkeitsstörung, die fatalerweise wegen fehlender Einsichtsfähigkeit der Betroffenen vielfach unheilbar ist.

- **Emotionale Achterbahnfahrt.** Wer seine Partnerschaft zerstören will, verhält sich launisch und setzt den anderen Menschen von jetzt auf gleich emotionalen Wechselbädern aus. Gibt man ihm dann noch das Gefühl, an den Gefühlschwankungen schuld zu sein, treibt das die toxische Wirkung auf die Spitze.

Die Liste an vernichtenden Verhaltensweisen kann weiter fortgesetzt werden, jetzt aber lieber die gute Nachricht: Sollten Sie sich in einem oder mehreren dieser Punkte wiederfinden, ist es nicht zu spät, durch Bewusstmachung und ein gezieltes Achtsamkeitstraining am besten in einer Psychotherapie hier gegenzusteuern. Doch Vorsicht: Eingebrennte Verhaltensstereotypen sind nicht nur durch Ihr Verstehen zu verändern. Es gehören die Entschlusskraft zur strukturellen Transformation des Denkens und Verhaltens und viel Trainingsgeist hinzu. Nur wer wirklich in alltäglich sich wiederholenden Situationen sein gewohntes Verhalten sein lässt und mit der Tradition der Abwertung bricht, bringt sein Liebesleben wieder auf Kurs.



**Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly,**  
Philosophin und Psychotherapeutin

**Auch Sie möchten ein Thema vorschlagen?  
Dann schreiben Sie mir:**  
praxis@wogrolymonika.at

