

A purple silhouette of a woman in a classic pin-up style, with one leg raised and arms extended. She is holding two black rectangular signs with white text. The top sign is held by her right hand, and the bottom sign is held by her left hand. The background is a solid light yellow.

DAS ENDE DER ILLUSIONEN

VON DER GELIEBTEN ZUR LIEBE

JUTTA BIHLMAIER



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	12
1. DIE 12 PHASEN IHRER BEZIEHUNG	16
2. DAS GESETZ DER ANZIEHUNG	24
3. LIEBEN SIE SICH SELBST	28
4. ÜBERNEHMEN SIE DIE VERANTWORTUNG	38
5. LASSEN SIE DIE HOFFNUNG FALLEN	42
6. ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR EIN GEFÜHL	50
7. NEHMEN SIE DIE HILFE IHRES PARTNERS AN	56
8. DIE MENTALE RESONANZ METHODE	64
EPILOG	80



Jutta Bihlmaier

ÜBER DIE AUTORIN

Jutta Bihlmaier betreibt mit ihrem Mann Ralf eine gemeinsame Firma für Persönlichkeitsentwicklung und Mentalcoaching.

Im Mittelpunkt der gemeinsamen Arbeit stehen „**VITAListic – Die Lehre vom Leben**“ und die Mentale Resonanz Methode, eine von Ralf Bihlmaier entwickelte Mentaltechnik, die es dem Menschen ermöglicht, innere Blockaden, behindernde Denk- und Verhaltensmuster sowie destruktive emotionale Muster zu lösen, um das Potential, das in ihm steckt, selbst bestimmt und selbstbewusst leben zu können.

Jutta Bihlmaier hat sich auf die Beratungsfelder „Partnerschaft und Liebe“ spezialisiert.

Das Ehepaar Bihlmaier gehört mit rund 300 Seminar- und Coachingtagen pro Jahr zu den erfolgreichsten Mentaltrainern Deutschlands.

www.juttabihlmaier.de



Die wichtigste Liebesbeziehung, die es aufzubauen und zu stärken gilt, ist die zu uns selbst. Wir müssen lernen, uns selbst gegenüber eine liebevolle Einstellung zu entwickeln und uns selbst liebevoll und fürsorglich zu behandeln. Das macht übrigens schon deswegen Sinn, weil Sie selbst der einzige Mensch sind, mit dem Sie jeden Tag Ihres Lebens verbringen, von der ersten bis zur letzten Minute. Bedenken Sie: Sie bleiben mit sich selbst auf jeden Fall bis an Ihr Lebensende zusammen!

Wir Frauen neigen dazu, uns hauptsächlich damit zu beschäftigen, was gut für den geliebten Mann wäre, wie wir ihm dabei behilflich sein können, Zugang zu seinen Gefühlen zu bekommen, was wir tun können, damit er erfolgreicher ist, es ihm besser geht. Für uns selbst bleibt kaum genug Energie, Zeit oder Geld übrig. Wir investieren kaum in uns, aber möglichst viel in IHN.

"Weil ich es mir wert bin" lautet ein Werbe-Slogan für ein Haarshampoo, der an unser Selbstwertgefühl appelliert: Je intakter es ist, umso besser fühlen wir uns und um so mehr ist unser seelisches und körperliches Wohlergehen im Lot. Schwierig wird es jedoch, das positive Gefühl aufrecht zu erhalten, wenn alte Ängste und Verletzungen Raum greifen und ein destruktives emotionales Muster in uns aktiv ist.

Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst, heißt es schon in der Bibel. Liebe können wir niemals im Außen finden, solange wir sie in uns selber noch nicht

entdeckt haben. Wer das Gefühl der Eigenliebe nicht in sich spürt, kann auch die Sicherheit stiftende Gewissheit, die jeder Liebe innewohnt, nicht fühlen. Mangelnde Selbstliebe geht deshalb oft mit der Angst vor Enttäuschung oder mit Eifersucht einher. „Die andere Frau“, „die jüngere Kollegin“ oder „die Sandkastenliebe“ werden nur dann zu meiner Konkurrentin, wenn ich an meiner eigenen Liebenswürdigkeit Zweifel hege.

In unserer Gesellschaft ist Selbstliebe leider verpönt, da sie häufig mit Selbstsucht, Egoismus, Überheblichkeit, Eitelkeit oder Narzissmus verwechselt wird. Bei der Selbstliebe geht es jedoch nicht darum, sich als die Größte, Beste, Klügste, Schönste und Wertvollste anzusehen und auf andere herabzublicken. Sich selbst zu lieben bedeutet, sich selbst dieselbe Wertschätzung entgegenzubringen wie der besten Freundin. Sich selbst zu lieben, heißt, sich selbst zu achten, sich selbst zu respektieren, sich selbst anzunehmen, auch die kleinen Fehler und Schwächen, die Verantwortung für sich zu übernehmen. Sich selbst zu lieben heißt, großzügig zu sich selbst zu sein und nicht ständig an sich selbst herum zu mäkeln. Sich selbst zu lieben heißt, dafür zu sorgen, dass es mir gut geht. Ich kenne viele Frauen, die sich nur „schön machen“, wenn der Geliebte sich angemeldet hat. Sind sie allein, verkümmern sie als Mauerblümchen in alten Leggings oder ausgebeulten Jogginghosen auf dem heimischen Sofa.

Was sagt das über den Selbstwert dieser Frauen aus? Nicht, dass ich nicht auch manchmal im Schlabberlook vor dem Fernseher hocke, selbstverständlich tue ich das, aber nur dann, wenn ich richtig Lust auf diese Art der Entspannung habe und nicht etwa, weil mein Mann nicht zu Hause ist und es sich deswegen „nicht lohnt“, Make up aufzutragen oder die Haare zu stylen. Es geht also um meine tiefen inneren Bedürfnisse, die mein Verhalten steuern. Entscheide ich mich selbstbewusst für einen Gammeltag, weil er mir gut tut und mein Wohlbefinden steigert, oder sinke ich resigniert und fern jeder Lebensfreude zuerst in mir zusammen und dann auf mein Sofa und beschließe in dieser Stimmung, dass es sich nicht lohnt, mich zurecht zu machen? Darin liegt ein himmelweiter Unterschied.

Wenn Sie das bisher so gemacht haben und jetzt wütend auf sich selber werden, weil Sie es so weit haben kommen lassen, dann können Sie jetzt eine weitere Facette der Selbstliebe kennen lernen: Sich selbst zu lieben, heißt nämlich auch, sich selbst zu vergeben, wenn etwas schief gelaufen ist. Den Satz „Das verzeihe ich mir nie“ sollten Sie sofort aus Ihrem Sprachgebrauch streichen!

Warum spielt die Selbstliebe in der Partnerschaft eine zentrale Rolle?

Aus drei Gründen.

Erstens: Wie können Sie erwarten, dass ein anderer Mensch Sie liebt, wenn Sie sich selbst dessen nicht für würdig halten? Eigenliebe ist die Voraussetzung dafür, dass wir geliebt werden und mithin eine Voraussetzung für eine glückliche Partnerschaft.

Zweitens: Wenn Sie sich selbst nicht lieben können, können Sie auch keinen anderen Menschen lieben. Wir können nur geben, was wir besitzen. Wenn wir keine Liebe in uns spüren, weil wir uns ablehnen, dann können wir auch keine Liebe geben. Das, was Sie dann für Liebe halten, ist Abhängigkeit oder Unterwerfung. Sie sind darauf angewiesen, dass Ihr Partner Ihre Defizite ausgleicht und damit befinden Sie sich in der Rolle der Bittstellerin, was im Grunde nur ein anderes Wort für das Wort „Geliebte“ ist: „Ich tue, was Du willst, ich unterwerfe mich Deinen Regeln, ich akzeptiere, dass alles so läuft, wie Du willst, aber bitte liebe mich dafür!“ Diese Haltung kann nicht zu einer Beziehung auf Augenhöhe führen.

Drittens: Selbstliebe macht attraktiv. Von Menschen, die sich selbst lieben, geht eine starke Faszination aus.

Ich erinnere mich an ein Telefongespräch mit einer Kundin. Sie sagte, dass Sie wirklich alles – wirklich absolut alles – für ihre Beziehung getan hätte, was ihr möglich gewesen wäre! Mehr wäre beim besten Willen nicht gegangen und dennoch habe ihr Mann sie letztendlich verlassen. Sie war fassungslos und konnte überhaupt nicht verstehen, wie das passieren konnte.

„Hat er denn bei mir nicht alles gehabt?“ fragte sie unter Tränen. Offensichtlich nicht ...

Wir stellten im Gespräch fest, dass sie ständig Dinge gemacht hatte, die sie eigentlich gar nicht wirklich wollte. Sie wollte gefallen, sie wollte geliebt werden, sie wollte begehrt werden und sie wollte nicht verlassen werden. Dabei hat sie sich völlig in diesen

ALS ICH MICH WIRKLICH SELBST ZU LIEBEN
BEGANN, HABE ICH VERSTANDEN, WIE SEHR
ES JEMANDEN BESCHÄMT, IHM MEINE WÜNS-
SCHE AUFZUZWINGEN, OBWOHL ICH WUSS-
TE, DASS WEDER DIE ZEIT REIF, NOCH DER
MENSCH DAZU BEREIT WAR, AUCH WENN
ICH SELBST DIESER MENSCH WAR.
HEUTE WEISS ICH, DAS NENNT MAN SELBST-
ACHTUNG.

CHARLIE CHAPLIN
AN SEINEM 70. GEBURTSTAG

Rollen verloren. SIE war nicht mehr SIE selber!!! Sie hatte sich verlassen – und nun wurde sie verlassen.

Die unendlichen Leidverstrickungen in Beziehungen sind vor allem darauf zurück zu führen, dass wir uns selbst abhanden gekommen sind. In dieser Situation soll der Partner unsere innere Leere füllen, uns das Fehlende ersetzen. Das treibt uns aber unweigerlich noch mehr von uns weg. Die Zweisamkeit ist keine Therapie für ein nicht gelungenes Alleinsein!

Ihre partnerschaftliche Beziehung zeigt Ihnen, welchen Wert Sie sich selber beimessen. Wenn jemand Sie schlecht behandelt, so ist das nur möglich, weil Sie sich selber schlecht behandeln. Wenn jemand Sie nicht respektiert, so zeigt das nur, dass Sie sich selber nicht respektieren. Wie können wir voraussetzen, dass unser Partner uns treu ist, wenn wir uns selber nicht treu sind? Wie können wir erwarten, in den Zustand „Glücklich sein“ zu gelangen, wenn wir unserem Partner Glück vorspielen, dass es tatsächlich gar nicht gibt? Wenn wir in eine Rolle schlüpfen, statt die Person zu sein, die unserem innersten Wesen entspricht?

Was hat dem Mann meiner Kundin wohl gefehlt? In erster Linie eine Frau, die bei sich selbst, in ihrer Mitte ist. Die er respektiert, weil sie sich selbst respektiert. Die er liebt und schätzt, weil sie sich selbst liebt und schätzt. Wir müssen für unser eigenes Glück sorgen. Wir können nicht unseren Liebespartner dafür verantwortlich machen. Er ist nicht für unser Glück

zuständig. Oder glauben Sie, dass ER mit der Verpflichtung auf dieser Welt ist, Sie glücklich zu machen und für Ihr Wohlbefinden zu sorgen? Sobald wir das Glück in uns gefunden haben, können wir es mit unserem Partner teilen und glücklich sein.

Letztendlich handeln wir stets aus lediglich zwei Grundmotivationen: Aus Angst oder aus Liebe. Und das, „was wir säen, das ernten wir“, heißt schon in der Bibel. Handeln wir also aus Angst, ernten wir, was wir am meisten befürchtet haben. Wenn Ihre größte Angst ist, von IHM verlassen zu werden, werden Sie höchstwahrscheinlich alles tun, was aus Ihrer Sicht hilft, damit er bei Ihnen bleibt. Sie werden klammern, kontrollieren, sich so verhalten, wie Sie denken, dass es Ihrem Ziel dienlich ist und am Ende werden Sie ihn doch verlieren.

Handeln wir aus Liebe, Selbstachtung und Selbstwertgefühl, ernten wir Liebe, Achtung und Wertschätzung. Wenn wir unabhängig geworden sind, ohne Krücken stehen und laufen können, ist der Weg frei für eine wirkliche Liebesbeziehung. In einem alten französischen Lied heißt es: „L’amour est l’enfant de la liberté.“ – Die Liebe ist ein Kind der Freiheit.

Der erste Schritt zu einer glücklichen Partnerschaft ist die Selbstliebe. Um wirklich geliebt und begehrt zu werden, müssen wir zunächst uns selbst lieben und uns selbst treu sein. Wir müssen wir selbst sein.