

## Die Gesetze der Liebe (von Sue Johnson, modifiziert von Elke Post)

---

- Liebe ist ein Überlebenscode, um unser Gefühl von Angst zu regulieren. Lieben und geliebt werden gibt uns Sicherheit. Von da aus können wir frei sein, uns in alle Richtungen entfalten.
- Wie wir in der Lage sind zu lieben, hängt mit dem zusammen, was wir mit unseren ersten Bindungspersonen in der Ursprungsfamilie erlebt haben. Sind es positive und stärkende Erfahrungen, dann gelingt es uns gut zu lieben. Sind es negative und schwächende Erfahrungen fällt es uns schwer zu lieben.
- Lieben ist eine Entscheidung und kann gelernt werden, wenn ich meine früheren Traumata mit Bindung aufarbeite, anerkenne und heile. Lieben kann gelernt werden, wenn ich es will.
- Wir sind besser zusammen (z.B. zu zweit) als allein. Lieben und geliebt zu werden macht uns stärker, erfolgreicher, zufriedener und gesünder.
- Gegenseitige emotionale Zustimmung und Empfänglichkeit füreinander sind der Schlüssel für eine sichere (Paar-) Bindung. Beide Partner haben die Fähigkeit, erreichbar zu sein und zu antworten, wenn sie dies wollen.
- Bewegungen, die die Liebe verhindern oder auslöschen sind: Wiederverbindungen einfordern; verurteilen; bewerten; abwerten; abwenden, um Schmerz des Alleinseins oder nicht gesehen werden zu betäuben. Die Absicht davon ist zwar positiv, nämlich, dass damit immer ausnahmslos die Liebe wiederhergestellt werden soll und möchte, aber das Verhalten ist nicht verträglich. Besser: gegenseitige emotionale Erreichbarkeit, das Erforschen der eigenen tiefen Gefühle, das Erforschen der Gründe des eigenen Verhaltens und der transparente ehrliche Austausch miteinander. Dann kann der Liebestanz getanzt werden.

