

MEINE **Enkel** & ich

DAS LIFESTYLE-MAGAZIN FÜR MODERNE GROSSELTERN

Ohne
KI erstellt
(künstliche Intelligenz)
Interviews & Tipps
von Menschen für
Menschen

GEMÜTLICHE ADVENTSZEIT

Herzhafte Rezepte

Backideen
und Basteltipps

Reiseglück

Auf ins Winter-
wunderland

Gemeinsam
Städte entdecken

CLEVER

Fitness-Übungen
für zu Hause

Filme und Bücher für
die Feiertage

Alles Liebe!

Sie treibt uns an, sie macht uns glücklich und
findet sich, wenn Familien zusammenkommen

„Die Liebe ist eine lebenslange Reise“

Eine Liebe, die ein Leben lang hält! Wer wünscht sich das nicht? Dr. Heike Melzer ist Neurologin und Paartherapeutin. Seit über 20 Jahren begleitet sie Menschen durch unterschiedlichste Krisen-, Konflikt- und Problemsituationen. Im Interview erklärt sie, wie eine lange Liebe gelingen kann.

Von Bettina Keppler



Frau Dr. Melzer, was hält Paare zusammen?

Ich würde erst mal sagen, wenn Menschen, die eine Verbindlichkeit und wahrgenommene Ähnlichkeiten haben, eine gewisse Vernunft walten lassen und eine Abgrenzung schaffen. Und dass man diese Ruhe hat zu sagen: Wir haben uns gefunden, wir sind committed miteinander, wir sind loyal und wir haben ein Regelwerk miteinander: Sei es vertraglich durch einen Ehevertrag oder im Sinne von: Wir sind ein Paar, wir schauen in die gleiche Richtung und wir haben ein gutes Fundament. Vertrauen, Ehrlichkeit und Loyalität bauen dieses Fundament, damit die Partnerschaft nicht abrutscht.

Und wie halten wir unser Liebesglück im Alltag lebendig?

Der Beginn einer Liebesbeziehung besteht darin, dass zwei unterschiedliche Individuen zueinanderkommen, neugierig sind und es schaffen, aus einem ICH und DU ein WIR hinzukriegen. Das ist zunächst zentral! Außerdem wichtig: Durchhaltevermögen! Nicht bei jeder Kleinigkeit aufgeben, sondern dranbleiben und sagen: „Yes, I can!“ Zum Durchhalten gehört aber auch eine gewisse Toleranz. Zum Beispiel, nicht veränderbare Probleme ständig verändern zu wollen. Besonders treffend finde ich in diesem Zusammenhang die von meinem Kollegen Arnold Retzer geprägte Bezeichnung der „resignativen Reife“: Resignation im Sinne, sich nicht immer abzukämpfen an unlösbaren Problemen, sondern die Messlatte mal runterzunehmen! Außerdem wichtig: Dankbar sein für das Alltagsglück. Ich weiß, das Thema Dankbarkeit ist ein bisschen altmodisch. Aber ich finde, es ist ganz

wichtig in einer Partnerschaft, dass man dankbar ist für das, was man hat, und das dem Partner mitteilt. Eine gute und wichtige Ressource ist es auch, sich immer wieder an die eigene Liebesgeschichte zu erinnern: Wie haben wir uns kennengelernt? Wann haben wir uns verliebt? Und schließlich, sich mit einer gemeinsamen Vision in die Zukunft auszurichten! Sonst läuft die eine in die eine, der andere in die andere Richtung.

Wie verändert sich eine Liebe im Lauf der Zeit und welche Bedeutung haben dabei Enkelkinder?

Zur Liebe gehört auch eine gewisse Stetigkeit und Zeitkonstante und dadurch verändert sich auch die Liebe. Sie ist eine lebenslange Reise. Man schätzt die Zeit mehr, die man miteinander hat. Die Zeit wird endlich. Und eine reife Beziehung ist wie ein Wein: Erst im Alter wird es richtig gut! Wenn der Wein reift, ist er richtig gut. Keine „Forever-young-Story“, sondern das eigene Alter und die Reifung akzeptieren. Die Beständigkeit gibt einem Halt und die Familie spielt hier sicher eine große Rolle. Das sind Verbindungen, insbesondere zu den Enkelkindern, die nicht unterschätzt werden dürfen. In einem Fragebogen, den ich meine Klienten ausfüllen lasse, wird die Bedeutung und Rolle der Großeltern grundsätzlich als sehr wichtig anerkannt: Sie entlasten, wenn die Zeit durch Job, Karriere und Kinder sehr beschnitten ist. Dagegen haben Großeltern in der Regel sehr viel Zeit und können diese nutzen, um mit den Enkeln etwas sehr Sinnvolles zu tun. Gerade für Großväter spielt der Faktor Zeit eine große Rolle. Zeit, die der Großvater für seine eigenen Kinder nicht hatte, weil das Berufsleben sehr einnehmend war. Jetzt, mit den Enkelkindern, wird diese Zeit nachgelebt und er kann sein eigenes Leben im Älterwerden der Kinder und Enkelkinder auch noch mal Revue passieren lassen.