

Wusel's Gedanken zu ...

Wusels Gedanken zu...  
**100**   **Liebe**



von **Michael Bennett**



Die Liebe ist kein Instrument, das man nach Gutdünken für sich einsetzen kann, um seine Erfüllung in Teilen der Liebe beeinflussen zu können. Man kann seinen Gefühlen freien Lauf lassen und sie an sich und dem Partner beobachten.

Den Wunsch, die Liebe zu definieren ereilt einen meist nur im Augenblick höchster Empfindung. Sei es der Liebe Glück, oder der Enttäuschung über sterbender Liebe. Die Liebe ist kein Titel, keine Position, kein Ziel, dass man zu erreichen vermag, kein statischer Zustand, keine lenkende Macht.

Liebe ergibt sich aus dem Zusammenspiel der vielen Emotionen, die wir füreinander empfinden und in uns gedeihen lassen.

## 100% Liebe

(alphabetisch aufgeführt)

### 1. Achtung

Wer keine Achtung vor dem anderen hat, hat auch keine Achtung vor dem Leben. Die Person, Meinung und die Erscheinung des anderen sollte man stets so achten, wie man es für sich selbst wünscht.

Ein Partner macht nicht einfach etwas, um einen zu ärgern, seine Beweggründe liegen im Gedanken der Zweisamkeit, oder im Egoismus begründet.

Achtet man dies als das was es ist, ohne dabei einen eigenen Gedanken eines vermuteten Beweggrundes hinein zu interpretieren, lernt man den Partner zu verstehen.

### 2. Akzeptieren

Es ist nicht immer leicht die Meinung eines anderen zu akzeptieren. Dies ist in der Liebe völlig anders. Ist das Herz voller Liebe, akzeptiere ich die Antwort des Partners, weil ich ihm nicht unterstelle, dass die Antwort geschönt ist. Auch wenn einem selbst die Antwort nicht gefällt, kann man davon ausgehen, dass der andere sich schon etwas dabei gedacht hat.

Von seinem Partner bekommt man stets eine ehrliche Antwort. Und diese sollte man auch akzeptieren.

Auf die Frage: „Hast Du Lust ins Kino zu gehen?“ sollte es genügen, wenn der andere „NEIN“ sagt, wenn er keine Lust dazu hat. Er muss sich dafür nicht rechtfertigen. Er braucht auch keine Ausreden und keine Gründe, oder Ausflüchte. Ein JA oder NEIN genügt völlig.

Auf der anderen Seite kann man davon ausgehen, dass die eigene Antwort ebenso akzeptiert wird. Wird man gefragt, ob einem dies oder jenes gefällt, darf man aus innerster Überzeugung ein ehrliches NEIN äußern, ohne darüber nachdenken zu müssen, wie das nun beim anderen ankommt, ob dem Partner die Antwort gefällt, oder was er daraus interpretieren könnte.

Akzeptieren heißt all diese Gedanken zu vernachlässigen und sich frei und ehrlich äußern zu können. Es wird in einer Liebe immer wieder Situationen geben, wo einem das eine oder andere nicht gefällt, oder wo man einen Wunsch hat, der nicht erfüllt wird. Dann kann man ehrlich sagen, was man möchte, oder was einem nicht gefällt, auch wenn es in der aktuellen Situation keine direkten Auswirkungen hat. Der andere wird es auf jeden Fall aufnehmen und akzeptieren, wenn man es sagt.

Es ist wichtig zu wissen, was der andere möchte oder nicht mag. Es muss ausgesprochen werden, nicht etwas nur angedeutet, oder in Rätseln übergebracht werden.

Klare Worte sorgen für klare Verhältnisse und belasten die Liebe nicht unnötig.

### **3. An den anderen denken**

Wo immer man sich aufhält, denkt man an den Partner. Dies geschieht nicht bewusst, weil man es will, es geschieht unbewusst, weil man ihn liebt.

Es sind meist Gedanken in einer völlig normalen Alltagssituation. Man ist z.B. mit dem Auto unterwegs und stellt sich vor, dass der Partner nun an einen denkt und sich freut, wenn man wieder nach Hause kommt.

Oder man denkt daran, dass es schön wäre, wenn der Partner nun bei einem ist und man diese Situation zusammen erleben könnte.

Oder man sieht etwas, von dem man glaubt, dass es dem Partner gefallen könnte. Beim Einkaufen ist es vielleicht nur eine Kleinigkeit, ein Schokoriegel, die Lieblingsmarmelade oder eine bestimmte Sorte Tee, die man im vollen Bewusstsein einkauft, dass der Partner sich darüber freut.

Die Gedanken an den Partner sind stets positiv und man sollte sie stets zulassen. Manchmal ist es nur ein kurzes Gefühl, dass man beim Anblick eines bestimmten Gegenstandes hat, eine Musik, die eine schöne Erinnerung hervorruft, oder ein Duft, der an den Partner erinnert.

Manchmal ist es ein längerer Gedanke, der Wunsch dem Partner eine Überraschung zu bereiten, ein Picknick zu planen, ein Essen zu kochen, einen Ausflug zu machen.

#### **4. Aufmerksamkeit**

Seinen Partner mit offenen Augen zu betrachten führt dazu, dass man erkennen kann, wenn ihm etwas fehlt, wenn er Sorgen hat, oder in welcher Stimmung er sich befindet. Aufmerksam sein bedeutet nicht, dass man gleich auf das reagieren sollte, was man erkennt, aber man kann Aktivitäten unterlassen, die die Situation des Partners dadurch verschlimmern würden.

Aufmerksamkeit besteht auch darin sich stets ein **wir** und **uns** anstelle eines **ich** und **mein** bewusst zu machen.

So bekommt z.B. der Satz:

„Ich hole mir noch einen Kaffee“ den Zusatz: „...möchtest Du auch einen?“

Oder der Satz: „Ich gehe heute Abend aus“ die Formulierung: „Hast Du Lust heute Abend auszugehen?“

Aufmerksam sein bedeutet nicht nur darauf zu achten, dass man den Partner stets in seine Überlegungen mit einbezieht, es ist auch der innerste Wunsch dies zu tun, weil man weiß, dass man sich selber eine Freude damit macht, wenn man etwas für den Partner machen kann.

Aufmerksamkeit besteht auch darin z.B. bei einem gemeinsamen Fernsehabend eine Idee zu entwickeln, wie man dem Partner jetzt eine Freude machen könnte, von der man selbst auch etwas hat, vor allem aber den Partner zeigt: Ich denke an Dich, ich möchte etwas für Dich tun, ich möchte Dich glücklich machen.

Das kann man z.B. mit: „Soll ich uns eine schöne Tasse heißen Kakao machen?“

Man muss keinen Gedanken daran verschwenden, ob man sich damit zum Affen macht, oder sich wie ein Hausbediensteter verhält, nein, das muss man in einer Beziehung ohnehin nicht.

Falscher Gedanke in falscher Situation.

Man verliert sein Gesicht nicht, weil man Aufmerksam ist, man verliert sein Gesicht, wenn man nicht dazu steht, oder es aus falschen Beweggründen macht.

Aufmerksam sein heißt auch zu erkennen, wenn der Partner friert und ihm wortlos seine Jacke umhängt, oder die Hände zu wärmen.

Aufmerksame Taten geschehen niemals im Hinblick darauf, dass der andere erkennen soll, dass man aufmerksam ist. Der Anstoß kommt aus dem Herzen, nicht aus dem Kopf. Es geht nicht darum dem Partner zu zeigen, dass man aufmerksam ist, es geht darum mit einer Aufmerksamkeit ein weiteres Stück Harmonie zu schaffen, um sich selber darin wohl zu fühlen.

Aufmerksam gewesen zu sein wirft man seinem Partner niemals vor, oder rechnet es gegen, weil es aus dem Herzen kommen muss.

Wenn der innere Antrieb dazu fehlt, kann man ihn erreichen, wenn man seine Gedanken von sich selbst auf den Partner projiziert.

Aufmerksamkeit zeigt sich auch darin, dass man zuhört, was der Partner erzählt. Man erkennt sehr schnell, was der Partner mag und was er nicht mag, was sich der Partner wünscht und worauf er Wert legt.

Aufmerksam sein heißt auch darauf zu achten wie der Partner reagiert, wenn man selbst etwas macht oder sagt.

## **5. Aussehen**

Seinen Partner betrachtet man stets mit dem Herzen.

Niemand legt mehr Wert auf Äußerlichkeiten, als man selbst.

Schönheit entsteht durch ein Lächeln, nicht durch eine Schönheitsoperation.

Man gefällt dem Partner nicht besser, wenn man sich für andere Menschen künstlich verschönert. Im Gegenteil. Da fragt sich der Partner dann zu Recht, warum will der Partner anderen Menschen gefallen? Was ist die Motivation?

Es ist nicht leicht in einer Zeit, in der die Medien ein Schönheitsbild kreiert haben, sich dem zu entziehen, aber mit Liebe im Herzen merkt man schnell, dass es in der Partnerschaft keinen Trend gibt. Man trägt, was einem selbst gefällt und verschönert sich, wie man sich gut dabei fühlt.

Man muss sein Äußeres nicht ändern, um dem Partner zu gefallen. Man ändert sein Äußeres um sich selbst zu gefallen und sich wohl zu fühlen. Man sollte erkennen, dass das Leben keine große Modenschau ist, nach deren Laufsteg es sich zu orientieren lohnt. Damit macht man sich sein Leben nur unnötig schwer.

## **6. Begehren**

In der Liebe begehrt man sich.

Man begehrt, was man sieht – täglich. Man muss es nur zulassen – und sehen!

Jeden Tag wird man von neuen Eindrücken überflutet. Sei es durch Medien, durch Beobachtungen, durch Lesen. Man kann einige dieser Eindrücke an seinem Partner wiederfinden und es in sich aufnehmen. So lernt man fast jeden Tag etwas Neues an seinem Partner kennen und begehrt ihn auch nach vielen Jahren noch.

## **7. Behüten**

In der Beziehung möchte man automatisch den Partner vor allen Schlimmen Dingen im Leben behüten. Das geht aber auch nur dann, wenn sich der Partner behüten lässt. Beide Verhaltensmuster muss man aber auch an sich selbst erkennen können, damit eine Harmonie entsteht. Sich vertrauensvoll in die Arme des anderen fallen lassen ist ebenso wichtig, wie den anderen behutsam in seine Arme zu nehmen.

Na Hause zu kommen und zu wissen, dort bin ich behütet, dort geht es mir gut, man kann so sein, wie man ist komplettiert dieses Gefühl.

## **8. Benehmen**

Auch wenn die Partnerschaft noch so lange währt, man sollte sich immer benehmen. Es macht das Zusammenleben um ein vielfaches angenehmer, wenn man seine Tischmanieren nicht einfach unter denselben fallen lässt.

Die hat nichts damit zu tun, dass man nicht so sein sollte, wie man ist, im Gegenteil, in seinem Benehmen spiegelt sich ein Großteil des eigenen Charakters wieder. Wer seine Umgangsformen gegenüber seinem Partner vergisst, drückt damit nur seine Respektlosigkeit aus und bestätigt, dass die Liebe um mindestens 1% weniger Wert erreicht hat.

## **9. Bescheidenheit**

Es sollte wenigstens dem Partner gegenüber eine Selbstverständlichkeit sein seine Person und seine Bedürfnisse nicht in den Vordergrund zu stellen.

Man muss sich in einer Partnerschaft nicht profilieren.

## **10. Beschützen**

Der Wunsch, den anderen beschützen zu wollen, kommt auf, sobald man eine drohende Gefahr für den Partner empfindet.

Da reicht es meist schon aus, wenn in einem Gespräch nur im Geringsten etwas Negatives über irgendetwas gesagt wird, was den Partner auch nur im Entferntesten betreffen könnte.

Im nu erwacht der kleine RitterIn in einem und man ergreift automatisch Position. Wer dies an sich beobachten kann, trägt einen sehr wichtigen Prozentsatz der Liebe in sich.

## **11. Charakter**

Hier spiegeln sich das Grundverhalten, die Einstellung und die gute Kinderstube wieder.

Ein weicher Kern zeugt nicht von Schwäche, sondern lässt Liebe zu.

Gefühle zu haben, sie zu zeigen und damit umgehen zu können prägen den Charakter.

## **12. Der Partner**

Man hält es kaum für möglich, aber dies ist der wichtigste Teil einer Partnerschaft.

Auch wenn er in dieser Auflistung nur ein Prozent der Liebe einnimmt, ist er es doch, der die Liebe überhaupt erst möglich macht, deren Wachstum ermöglicht, das Glück in so greifbare Nähe bringt.

Das sollte man nie vergessen.

## **13. Die starke Schulter bieten**

Man kann nicht immer stark sein. Das verlangt auch niemand von einem.

Man verliert auch nicht sein Gesicht, wenn man einmal Schwäche zeigt. Im Gegenteil, dies zeugt von Größe.

In einer Harmonischen Beziehung wechseln sich beide Partner immer wieder ab. Mal ist der eine stark, mal der andere, mal beide. Nirgends ist die Gleichberechtigung **BEIDER** Partner so wichtig, wie in einer Liebesbeziehung.

Die kann und soll man auch nicht steuern. Hört man auf sein Herz, zeigt man, dass man schwach ist, wenn man schwach ist und man erlangt automatisch Stärke, wenn der Partner schwach ist.

So erkennt man recht schnell, dass das starke Geschlecht auch einmal weiblicher Natur sein kann.

## **14. Diskutieren**

Kommunikation ist Wichtig.

Aber nicht nur der Austausch von Informationen, sondern auch die Darstellung eigener Ansichten sollte man diskutieren.

Es geht ja nicht darum dem anderen seine Einstellungen aufzuzwingen, sondern sie ihm verständlich zu machen und vor allem, wie man an diese Ansicht gelangt ist.

Eine Diskussion sollte man nicht mit einem Streit verwechseln.

## **15. Egoismus**

Egoist sein – aber richtig – heißt die Devise.

Aber **richtig** bezieht sich aber nicht auf heftig, sondern auf die richtige Dosierung.

Wer glaubt, dass Egoismus in einer Partnerschaft nichts verloren hat, irrt gewaltig. Sie darf nur nicht im Vordergrund stehen.

Egoismus heißt nichts anderes, als an sich selbst zu denken. Und das sollte man auch in einer Partnerschaft tun, denn kein Mensch auf der Welt lebt um dies für Dich zu tun. Das musst Du schon selber machen.

Sein Ego an vielen Stellen zurückzustecken versteht sich von selbst, wenn man sich bewusst ist, dass dies ja auch nur ein Prozent der Liebe ausmacht. Trotzdem verliert man sich selbst am wenigsten aus den Augen. In vielen Situationen wird man sein Ego wieder einsetzen.

Unterstützt der Partner die eigenen egoistischen Bedürfnisse, kann man dies umso mehr genießen. Und das wird auch genauso geschehen, solange es keine Überhand nimmt.

## **16. Ehrlichkeit**

Der Partner ist außer einem selbst der einzige Mensch, dem man stets die Wahrheit sagen sollte. Und dies auch nicht nur als Antwort auf eine Frage, sondern auch in der Äußerung seiner Meinung, seiner Einschätzung für Situationen, sowie der eigenen Einstellungen.

Öffnet man sich seinem Partner nicht voll und ganz, verschließt man sich auch der Partnerschaft. Wenn man nicht bereit ist seine Gedanken ehrlich mit dem Partner zu teilen, ist man nicht bereit zur Partnerschaft. Verschweigen und Lügen heißt hintergehen und Macht ausüben.

Natürlich ist die Wahrheit nicht immer schön, manchmal sogar sehr peinlich und oft auch sehr schmerzhaft, aber man kann sie in einer Partnerschaft durch nichts ersetzen.

Die erste Lüge in einer Partnerschaft ist der Grundstein für die Trennung.

Man sollte sich bewusst machen, dass früher oder später jede Lüge ans Tageslicht kommt. Natürlich bewahrt man sich auch noch viele eigene Meinungen und Äußerungen, indem man wahrheitsgemäß sagt, dass man nicht darüber sprechen möchte, aber die Dinge, welche man von sich gibt, sollten der Wahrheit entsprechen.

Auch wenn uns die Weltgeschichte lehrt, dass ehrliche Menschen selten reich sind, so sind sie doch die glücklicheren Menschen.

## **17. Entfaltung**

In der Liebe kann man sich immer frei entfalten.

---

Sehr schnell stellt man fest, dass man viele Wünsche, die man früher hatte und von denen man dachte, dass man sich darin entfalten wollte, ihre Bedeutung verloren haben, wenn sie mit der Beziehung nicht konform gehen.

Und das sogar von ganz alleine. Natürlich macht man selber noch viele Dinge ohne den Partner, ist sich dann aber stets der (auch unausgesprochenen) Zustimmung des anderen sicher.

Hinter den meisten erfolgreichen Menschen steht immer ein starker Partner.

Diese Aussage stimmt, denn ohne, dass der Partner hinter einem steht, unterstützt, auffängt, motiviert, immer wieder aufbaut, wird man es alleine kaum schaffen.

Vielen wird erst sehr spät bewusst, dass man sich nur durch und mit seinem Partner überhaupt erst entfalten konnte. Wenn man z.B. einen Lehrgang macht und immer wieder daran denken muss, dass man Daheim noch den Haushalt machen muss, Wäsche noch zu machen ist, man noch einkaufen sollte, kann man sich nicht richtig konzentrieren.

Solche Gedanken z.B. kann einem der Partner abnehmen.

In einer harmonischen Beziehung sollten solchen Gedanken ohnehin gar nicht aufkommen können, da zumindest Haushalt kein Thema sein sollte.

## **18. Erfahrungen austauschen**

Ein wichtiger Aspekt im Wachstum der Liebe ist der Austausch von Erfahrungen.

Wenn einer eine Erfahrung macht, lernen automatisch beide daraus. Man hat nach einer Weile das Gefühl, wenn man in eine ähnliche Situation kommt und diese für sich jetzt durch die Erfahrung anders einschätzt, dass man selber sie gemacht hat. Dadurch werden viele Gedanken fast schon verschmolzen.

Man merkt dies auch daran, wenn man z.B. mit dem Auto durch die Stadt fährt und sagt: „Hey, der sah aber komisch aus“, dass der andere genau denselben Menschen meint und gesehen hat, den man selber meinte.

Auch geschieht es immer häufiger, dass man etwas sagt und der andere in diesem Moment genau dasselbe sagen wollte.

Man erreicht mit wachsender Liebe eine immer höhere Seelenverwandtschaft.

## **19. Erzählen**

Das Bedürfnis dem Partner zu erzählen wie man sich fühlt, was man erlebt hat, oder was einen quält, sollte man nachgeben. Auch wenn man den Eindruck hat, dass es den anderen im Moment gerade nicht interessiert, oder es ihn stören könnte, sollte man es erzählen.

## **20. Flexibilität**

Macht man sich bewusst, dass Bedürfnisse nicht in Stein gemeißelt sind, merkt man sehr schnell wie angenehm es ist flexibel zu reagieren, da es beiden das Leben ungemein erleichtert.

Ständige Grundsatzdiskussionen führen dazu, dass man sich das Leben und die Partnerschaft selber schwer macht.

## **21. Freiraum**

Wie oft haben wir das schon gehört:

**Ja, ich will mit Dir zusammen sein, brauche aber meinen Freiraum!**

Jeder Mensch benötigt seinen Freiraum.

Egal wofür, egal was man machen möchte, egal wo man sein möchte, man möchte es alleine ohne den Partner. Dabei verliert man den Gedanken an den Partner keineswegs aus den Augen, bzw. aus dem Kopf, man stellt auch nicht die Partnerschaft in Zweifel.

Es ist jedoch ein Fehler die von vorneherein so festlegen zu wollen. Das kann nur bedeuten, dass man sich einen Freifahrtschein für Aktivitäten sichern möchte, von denen man nicht will, dass es der andere erfährt.

Das hat mit Liebe wenig zu tun!

Im Laufe einer Partnerschaft entwickelt sich der persönliche Freiraum ganz automatisch. Daran muss man nicht denken, nicht festlegen und nicht darauf bestehen. Liebe lässt genug Freiraum zu, um dort eine gesunde Distanz zu schaffen, welche die Liebe interessant hält.

## **22. Freizeitgestaltung**

Niemand vergönnt einem anderen seine Hobbys. Und schon gleich dreimal nicht, wenn man sich liebt. Im Gegenteil, es erfüllt einen Partner mit einer Zufriedenheit den anderen bei einem Hobby zu wissen, an dem er Spaß hat.

Jedes Hobby hat seine Faszination. Am Anfang etwas intensiver, später etwas differenzierter. Wäre dies nicht so, wäre es kein Hobby. Steigert man sich aber zu sehr hinein, entsteht ein Fanatismus, der eine Liebe belasten und sogar zerstören kann.

In einem solchen Fall stellt man das Hobby über die Partnerschaft. Dies könnte nur dann gut gehen, wenn beide dem gleichen Hobby frönen.

Nehmen wir als Beispiel den Fußball für den Mann und den Reitsport für die Frau.

Keine Frau hat etwas dagegen, wenn der Mann am Samstag seine Sportschau schauen möchte und ab und zu einmal zu einem Fußballspiel geht. Auch wenn der Mann sonntags mit seinen Freunden selber Fußball spielen geht, stellt das noch kein Problem dar.

Genauso wenig stört es den Mann, wenn die Frau sich Reitsportübertragungen im Fernsehen ansieht und sich als Reitbeteiligung einen Traum erfüllt.

Wenn beide das Hobby des anderen akzeptieren kommt es auch kaum zu Reibungspunkten, weil man seine gemeinsamen Aktivitäten auf das Hobby des anderen abstimmt. Nur selten kommt es einmal vor, dass nun ausgerechnet der Geburtstag eines Freundes, oder die Hochzeit einer Freundin auf einen Hobby-Tag fällt, was man dann ohnehin nicht selber beeinflussen kann.

Hier einmal auf seinen Hobby-Tag zu verzichten und mit seinem Partner gemeinsam dort hin zu gehen, zeigt auch wieder Größe, durch die man in der Achtung des anderen steigt.

Jeder weiß vom anderen genau worauf er zugunsten der Gemeinsamkeit verzichtet, ohne dass man es täglich aufzeigen muss.

Fühlt sich jemand vernachlässigt, weil der andere zu intensiv seinem Hobby nachgeht, muss man das dem anderen sagen, es abstellen, oder sich ebenfalls mit dessen Hobby beschäftigen.

### **23. Freude**

Dem anderen eine Freude zu bereiten ist fast schon die oberste Direktive in einer Partnerschaft. Dabei stellt sich bei fast allem, was man macht automatisch die Frage: Würde dem anderen das gefallen?

Kann man sich diese Frage mit einem Ja beantworten, macht man sich selbst damit auch glücklich.

### **24. Freundschaft**

Ein Partner ist auch ein Freund.

Man vergibt sich nichts dabei dies auch zuzulassen.

### **25. Fühlen**

Fühlen zu können, was der andere empfindet grenzt schon fast an Gedankenübertragung. Das Leid des anderen zu ertragen oder die Freunde zu fühlen bedeutet, dass man in der Partnerschaft voll und ganz aufgeht.

Kannst Du die Gedanken des anderen fühlen? Berühren seine Worte Dein Herz? Lass es zu, nimm es in Dich auf und genieße die Tiefe dieser intensiven Liebe.

## **26. Geborgenheit**

In einer Partnerschaft fühlt man sich geborgen. Solange es einem gut geht, gibt man dem anderen ebenfalls das Gefühl der Geborgenheit, der Stärke, alles im Griff zu haben.

Geht es einem schlecht, fühlt man sich bei dem Partner geborgen, geschützt und verstanden.

## **27. Geduld**

Geduld ist nicht nur eine Tugend, sie ist ein Bestandteil der Liebe.

Geduld besteht nicht immer nur aus warten. Manchmal genügt es völlig zu erkennen, dass der Zeitpunkt ungünstig ist und man auf die Befriedigung seiner Wünsche vorerst verzichtet.

Unbewusst wird man häufig kleine unbewusste Aktivitäten in die richtige Richtung anstoßen, die letztendlich dann automatisch zum Ziel führen.

## **28. Gefühle zeigen**

Auch wenn der Partner Dich gut zu kennen scheint, zeige ihm trotzdem Deine Gefühle. Oder auch gerade deswegen.

Jeder kann besser damit umgehen, wenn man ihm sagt: Ich habe keine Lust (worauf auch immer), als wenn man sich Gedanken darüber machen muss, warum sich der Andere so verhält. Das führt meist zu falschen Schlüssen, was eine Beziehung belasten kann.

Seine Gefühle dem anderen vorzuenthalten, wäre auch ein Entzug von Vertrauen.

## **29. Gefühle zulassen**

Es ist nicht leicht Gefühle zuzulassen, wenn man geistig nicht darauf vorbereitet ist. Aber warum nicht trauern, wenn man sieht, wie ein Tier gequält wird, warum nicht weinen, wenn eine Liebesszene das Herz berührt, warum nicht freuen, wenn einem anderen etwas Glückliches widerfährt? Es sind all die Emotionen, die Dich spüren lassen, dass Du lebst.

Der harte Mensch, der all seine Gefühle im Griff hat, hat nicht gelebt.

## **30. Gemeinsamkeit**

Die Gemeinsamkeiten sind es, die das Herz in ein wohliges **Wir**gefühl hüllen. Etwas mit dem Partner gemeinsam zu haben erfüllt einen immer wieder mit Freude. Sei es

der farbliche Geschmack, die Geschmacksrichtung des Essens, die Vorlieben für bestimmte Urlaubsorte oder Interessen und Vorstellungen.

Das Gefühl die Lust auf eine Unternehmung auszusprechen, von der man weiß, dass man es mit dem Partner gemeinsam hat, erhöht die Vorfreude darauf erheblich.

Ebenso ist es um ein vielfaches leichter einer Aktion nachzugehen, von der man weiß, dass beide sie nicht mögen, aber man übersteht sie eben gemeinsam viel besser. Sei es ein Pflichtbesuch, eine Veranstaltung, Hausputz, Reparaturen, renovieren oder was auch immer.

### **31. Gemütlichkeit**

Entspannung in der Partnerschaft ist viel mehr Wert, als ein 5.wöchiger Urlaub. Gemütlichkeit entsteht nicht nur, wenn daheim alles schön eingerichtet ist, nein, sie ist erst komplett, wenn man weiß, dass sich der Partner ebenso wohl darin fühlt, wie man selber.

### **32. Geschenke**

Von der Aussage: **kleine Geschenke erhalten die Freundschaft** sollte man in einer Partnerschaft ganz schnell Abstand nehmen. Das trifft nämlich nur für Freundschaften, jedoch nicht für Partnerschaften zu.

Seinem Partner macht man ein Dauergeschenk: Seine Liebe.

Materielle Geschenke darüber hinaus macht man – so komisch es sich auch anhören mag – seiner Partnerschaft, nicht seinem Partner. Beschenkt man seinen Partner, macht man dies aus einer Motivation heraus, die man nicht erklären kann. Sei es um den Partner in einem bestimmten Kleidungsstück sehen zu können, oder weil der Partner sich etwas gewünscht hat und um ihm damit eine Freude machen zu wollen, oder auch nur, weil man im Herzen fühlt, dass sich der Partner darüber freuen wird.

Warum und was auch immer, es dient einer Zufriedenheit, die sich immer dann einstellt, wenn man dem Partner eine Freude machen kann. Das kann auch ein Essen sein, eine heiße Tasse Kakao, oder eine Schüssel Gummibärchen.

Man sollte sich immer bewusst machen, dass die Liebe des Partners das größte Geschenk ist.

### **33. Geselligkeit**

In einer Partnerschaft fühlt man sich nie allein. Man hat auch nie den Wunsch wirklich alleine zu sein. Man benötigt die Gesellschaft des Partners wie die Luft zum atmen. Dabei muss der Partner nicht einmal im selben Raum sein, nein, er muss nur da sein, man muss sich in seiner Nähe wissen.

Daraus entwickelt sich sehr schnell eine Geselligkeit, die – anfangs auf den Partner

beschränkt (man kennt das ja, dass man am Anfang einer Beziehung zuviel Zeit wie Möglich mit dem Partner alleine verbringen möchte) – später auf das Umfeld.

Besucher fühlen sich wohl, da bei einer ausgeprägten Harmonie kein Störfaktor zu spüren ist. Ja in der Tat, man soll es nicht glauben, aber besucht man ein Paar, welches in Disharmonie lebt, kann man dies spüren, ohne dass man so etwas sofort erkennen könnte.

Nur wenige Paare sind in der Lage dies ihren Besuchern zu verbergen. Und wenn, dann sind sich ja beide Partner darüber einig, was wieder für wenigstens einen Teil von Harmonie spricht.

### **34. Gleichbehandlung**

Man behandelt seinen Partner nicht anders, als man sich selbst behandelt oder behandelt werden möchte. Dabei geht es nicht darum, dass man verlangt, sondern behandelt.

Möchte man respektvoll behandelt werden, sollte man auch seinen Partner respektvoll behandeln. Möchte man reden, wenn man traurig ist, sollte man zuhören, wenn der Partner traurig ist.

Man denkt immer gleich daran, wie man selbst in bestimmten Situationen behandelt werden möchte und reagiert entsprechend seinem Partner gegenüber.

### **35. Gleichgestelltheit**

Es gibt in einer Partnerschaft keinen der höher oder niedriger gestellt ist, als man selbst. Keiner hat Vorzüge, weil er gesellschaftlich oder geistig bessere Voraussetzungen hat, als der andere.

Davor ist der Blick mit dem Herzen blind.

### **36. Glück**

Selbst wenn man nur einen Teil der Liebe erfährt, stellt sich schon ein Glücksgefühl ein. Je mehr man davon erleben darf, desto stärker wird das Gefühl. In seiner Gesamtheit kann man es schon als den Sinn des Lebens betrachten.

100% Liebe verteilt auf ein Leben zu zweit kann dieses Gefühl sehr lange erlebbar machen.

### **37. Großmut**

In einer Zweisamkeit überlässt und gönnt man dem Partner gerne Dinge, die man selber gerne gehabt hätte. Man empfindet es so, als hätte man sie selbst erhalten.

### **38. Harmonie**

Eine Partnerschaft ohne Streit? Immer in Harmonie? Ja, das geht. Eine andere Meinung zu vertreten, oder anderer Ansicht zu sein muss nicht zwangsläufig zu einem Streit führen.

Möchte man streiten und braucht dies für sein inneres Gleichgewicht, kann man sich Personen außerhalb der Partnerschaft dafür suchen.

Harmonie bedeutet ja auch nicht Friede, Freude, Eierkuchen – nein – es bedeutet Ausgeglichenheit aller Punkte. Auch Ausgeglichenheit der Partner.

In einer Partnerschaft, in der man den anderen nicht respektiert, oder man selber nicht respektiert wird, kann keine Harmonie entstehen.

### **39. Herzklopfen**

Es gibt viele Arten von Herzklopfen. Zu Beginn einer Liebe, der Moment bevor man den Partner überrascht, der Zeitpunkt, wenn man dem Partner etwas Unangenehmes erzählen möchte, der Moment der Angst um den Partner, in der Phase der Eifersucht, und und und...

Es gehört einfach dazu und hört auch nicht auf. Es ist wie Lampenfieber und stellt sich immer wieder ein.

### **40. Hilfe**

Von einem liebendem Partner erhält man immerzu Hilfe. Sei es direkt oder indirekt. Die Hilfe ist selbstlos und kommt aus dem Herzen. Was immer der Partner mit der Hilfe erreicht, fühlt sich an, als hätte man es selber erreicht.

### **41. Höflichkeit**

Begegne deinem Partner immer mit Höflichkeit. Danke und Bitte sind keinen Floskeln, sie sind der Ausdruck dafür, dass man den Partner als Mensch betrachtet.

### **42. Humor**

Seinen Partner auch noch nach langer Zeit zum Lachen bringen zu können, kann das Herz mit viel Freude erfüllen. Zeigt es doch, dass man Spaß am Leben und am gemeinsamen Leben hat. Zeigt es doch den Wunsch seinen Partner fröhlich sehen zu wollen.

### **43. Interesse**

Seine Interessen mit seinem Partner zu teilen, bedeutet ja nicht, dass der Partner die gleichen Interessen verfolgen muss/soll. Er kann sich jedoch daran erfreuen. Das Herz wird leicht, wenn man sieht und versteht, was den Partner bewegt und ihn erfreut.

### **44. Komplimente**

Man sollte sich zurückhalten, wenn man positive Betrachtungen am Partner wahrnimmt, diese zu äußern. Komplimente werden nicht langweilig und nicht abgedroschen, egal wie oft man sie wiederholt.

Und wenn man ein Kompliment erhält, sollte man es geschehen lassen und sich darüber freuen, dass man eine solche Aufmerksamkeit erhält.

Manchmal ist es unangenehm, wenn man ein Kompliment erhält. Dann einfach die Klappe halten, zuhören und sich dafür bedanken.

### **45. Kompromissbereitschaft**

Leben zwei Menschen zusammen, sind Differenzen nicht nur unvermeidbar, sie sind auch das Salz in der Suppe. Schließlich gewinnt jeder für sich Erkenntnisse und Einsichten, die nicht immer, oder nicht immer vollständig mit denen des Partners übereinstimmen.

Auch Wünsche und Bedürfnisse unterscheiden sich oft denen des Partners. Die Bereitschaft eigene Bedürfnisse mit denen des Partners zu kombinieren, ergeben zufriedene Kompromisse.

Setzt man seinen Willen stets durch, oder beugt man sich stets dem Willen des Partners, entfernt man sich mehr und mehr von seinem Partner.

### **46. Kuscheln**

Kuscheln gehört wohl zu den schönsten Momenten einer Beziehung. Geborgenheit ausstrahlen, oder sich geborgen fühlen, sich fallen lassen können und den Partner ganz nahe zu spüren, kein MUSS und kein WOLLEN, keine inneren Konflikte fühlen – das ist kuscheln.

Es steht immer für sich, ergibt sich nicht automatisch aus anderen Aktionen und hat auch nicht zwingend andere Aktionen – auch keinen Sex - zur Folge. Es KANN dazu führen, MUSS es aber nicht.

Partnerschaften, bei denen Kuscheln immer zum Sex führt, verlieren ihren Reiz, da man schon beim ersten Kuss die weitere Abfolge kennt und mit zunehmender Dauer der Partnerschaft sogar fürchtet.

## **47. Küssen**

Der Kuss – eine Sinnesempfindung, die das Blut in Wallung bringen kann, die den Geist belebt und eine Gänsehaut machen kann, ist einer der Höchstgenüsse einer Beziehung.

Die Lippen auf dem Körper des Partners zu spüren, seine Haut zu schmecken, seine Lippen zu berühren ist ebenso schön, wie die Lippen des Partner auf der eigenen Haut oder den Lippen zu fühlen.

## **48. Lächeln**

Entgegen vieler Ansichten, verursacht ein Lächeln keine Schmerzen. Und obwohl dazu etwa siebzehn Gesichtsmuskeln benötigt werden – auch keinen Muskelkater.

Im Gegenteil. Mit einem Lächeln öffnet man seinem Gegenüber ein Fenster zu seinem Herzen.

Ein Pokerface sollte man von seinem Partner eigentlich nie kennen lernen.

## **49. Loyalität**

Fehlende Loyalität gibt erst den Spalt in einer Beziehung frei, in die sich ein Außenstehender drängen kann.

In einer Situation, in der man Stellung beziehen muss, überlegt man nicht lange, OB man Stellung bezieht – egal wie man zur konkreten Situation steht – man steht zu seinem Partner.

Selbst wenn man mit seinem Verhalten (aus welchen Gründen auch immer) nicht einverstanden sein mag, klärt man dies später unter vier Augen, aber in der Situation, in der es darauf ankommt, lässt man an seiner Loyalität keinen Zweifel für einen Außenstehenden entstehen.

## **50. Man selbst**

Sich selber darf und soll man niemals aufgeben. Es gibt nur einen Menschen auf dieser Welt, der für Dich denken kann, und das ist man selbst. Niemand außer man selbst ist für die eigene Zufriedenheit verantwortlich.

Ein kleiner Kern, der ständig neue kreative Gedanken entwickelt, sich immer wieder neu entdeckt und beurteilt, der aus einem selbst erst das macht, was man ist: Ein individuelles Wesen.

Und sich selbst muss man ebenso achten und lieben wie seinen Partner, sonst verliert man sich und seine Selbstständigkeit des Seins. Nur dann kann man seine ganze Liebe geben und empfangen.

## **51. Meinungen austauschen**

Selbst in einer harmonischen Beziehung, wird es immer wieder unterschiedliche Sichtweisen und Meinungen geben. Das ist auch ganz gut so. Und diese Meinungen und Ansichten zu teilen und auszutauschen ist noch besser.

Es soll ja nicht dazu führen, dass man sich die Meinung des anderen genau merkt und diese bis in alle Ewigkeiten in sich trägt – Meinungen und Ansichten können sich schließlich ändern – nein, man erfährt dadurch die derzeitige Meinung des Partners über ein Thema.

## **52. Nähe**

Je mehr Liebe man im Herzen trägt, desto größer ist der Wunsch nach Nähe.

Dabei geht es nicht einmal darum den Partner in den Arm zu nehmen, sondern ihn nur in seiner Nähe zu wissen.

## **53. Neidlosigkeit**

In der Liebe gibt es kein Neid. Worauf sollte man auch neidisch sein? Man ist ja ein Teil der Liebe.

## **54. Neigungen**

Hat man bestimmte Neigungen, sollte man diese so früh wie möglich dem Partner mitteilen. Je früher der Partner sich darauf einstellen kann, desto eher findet man einen Konsens.

## **55. Phantasie**

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Je stärker die Liebe ist, desto phantasievoller ist man.

## **56. Privatsphäre**

Jeder Mensch hat eine unteilbare Privatsphäre. Das ändert sich auch in einer Beziehung nicht.

In der Liebe respektiert man diese und nimmt sie auch für sich selbst in Anspruch. Das hat nichts mit Abgrenzung zu tun. Es ist der persönliche Kern, den man mit niemandem teilen kann und sollte.

## **57. Respekt**

Der Respekt vor dem Leben und der Natur ist ja normal. In einer Beziehung, in der man sich täglich ein Stück näher kommt, ist er aber umso wichtiger. Die andere Person, seine Entscheidungen und deren Charakter muss man ebenso mit Respekt begegnen.

Jeder muss zunächst für sich selbst Entscheidungen treffen und für seinen Seelenfrieden sorgen.

Dies sollte man respektieren, denn niemand muss so leben, wie es einem anderen gefällt.

## **58. Ritterlichkeit**

Auch wenn dieser Begriff etwas überholt ist, hat er an Bedeutung nichts eingebüßt.

Man stellt sich immer schützend vor den Menschen, die man liebt, wenn dies die Situation erfordert.

## **59. Romantik**

Alles, was die positiven Gefühle der Liebe verstärkt, ist romantisch.

Sei es ein Wort, ein Geschenk, Kerzenschein, ein Sonnenuntergang....

Die Kunst einen romantischen Augenblick herbeizuführen liegt darin, im richtigen Moment das Richtige zu tun.

## **60. Rückrat**

Die Liebe verleiht Flügel, aber auch Rückrad. Man steht zu seiner Liebe und zu seinem Partner.

Nichts kann sich zwischen beide drängen, man möchte sozusagen seine Liebe in die Welt hinausschreien.

Durch die Liebe getragen, steht man zu seinen Schwächen, zu seinen Fehlern und stärkt sich daraus.

## **61. Rücksicht**

Je stärker die Liebe wächst, desto mehr Rücksicht nimmt man. Die Gefühle des anderen sind so wichtig wie die eigenen. Man unterstützt es, wenn ein Partner Ruhe sucht, man schraubt seine eigenen Interessen zurück, um den Wunsch des Partners zu unterstützen. Dies geschieht im Wechselspiel, wie fast alles in der Liebe.

## **62. Ruhepol**

Der Partner bietet stets den Ruhepol in einer Beziehung.

Was immer einem im Leben geschieht, so ist dies immer leichter zu ertragen, wenn man einen Ruhepol hat.

Manchmal genügt es sogar, nur zu wissen, dass man ihn hat.

## **63. Sanftmut**

Fast schon wie das Verhältnis einer Mutter zu ihrem Kind, so bedeckt man seinen Partner mit Sanftmut.

Jeder macht im Leben Fehler, aber der Partner wird diese Fehler verzeihen, sie mit Dir tragen und ertragen.

## **64. Scham**

Jede Scham sollte man sich behalten. Egal, ob man sich nicht nackt zeigen möchte, oder auf lieber alleine auf Toilette sein möchte, man sollte es behalten und sich nicht dazu bringen lassen diese natürliche Scham abzubauen.

Einige Schamgrenzen werden im Laufe der Zeit ganz von alleine verschwinden, aber auch immer wieder einmal von einem Besitz ergreifen.

Lass es geschehen, die Scham ist ein Teil von Dir, welche den Reiz an Deiner Person ausmachen und auch den Reiz Deines Partners ausmachen.

Überrede ihn nicht sie abzulegen, lebe sie mit.

## **65. Schmetterlinge im Bauch**

Dieses Gefühl, was am Anfang einer Beziehung sehr häufig und intensiv auftritt und ein Zeichen dafür ist, dass man sein Herz in die Hand genommen hat und voller Erwartungen dem Partner gegenüber tritt, stellt sich immer wieder ein.

Es ist wie eine Art Lampenfieber, das einen selbst so aufgeregt werden lässt, wie ein kleines Kind.

Auch nach vielen Jahren, wenn man zum Beispiel eine Überraschung organisiert (z.B. ein gemeinsames Wochenende in Paris) steigert sich dieses Gefühl immer mehr, je Näher man dem Zeitpunkt der Überraschung kommt.

**66. Schwäche**

Schwächen haben und Schwächen zeigen ist menschlich.

Und es ist wichtig dies mit seinem Partner zu teilen.

Wer zu seinen Schwächen steht, kann auch seine Stärke geben.

**67. Sein innerstes Selbst behalten**

Jeder ist grundsätzlich alleine auf dieser Welt.

Und seine innersten Gedanken kann man nur selber für sich richtig nachvollziehen und verstehen. Welche man davon ausspricht, umsetzt oder gewähren lässt, kann einem niemand abnehmen.

Sein innerstes Selbst ist es, was für den Partner auch den Reiz an Deiner Person ausmacht, was noch einen Funken Geheimnis beinhaltet.

Es ist nichts, was man aussprechen sollte, da dies die Stimme Deiner Seele ist und sich jederzeit ändern kann.

**68. Selbstbewusstsein**

Die Liebe verleiht ein ungeheures Selbstbewusstsein. Sich seiner Selbst bewusst sein, gestärkt durch die Liebe des Partners. Einen Stellungswert in der Beziehung erfahren, seine Grenzen nicht zu überschreiten, die Achtung des Partners spüren, seine Stärken in sich aufnehmen, in immer in seinem Herzen zu haben, all das stärkt das Selbstbewusstsein.

**69. Sex**

Wer Sex für den wichtigsten Aspekt in einer Partnerschaft gehalten hat, wird jetzt sehr enttäuscht sein.

Natürlich ist es einer der Höhepunkte und bestimmt auch eines der schönsten Erlebnisse in einer Beziehung, aber eben nicht nur, nicht ausschließlich und auch nicht als Basis.

Sex macht nur 1% der Liebe aus.

**70. Sich fallen lassen**

So zu sein, wie man ist, so akzeptiert zu werden wie man ist, sich seinen Gefühlen hingeben zu können, einfach man selbst sein, dass beinhaltet sich fallen zu lassen.

**71. Sicherheit**

Einen Partner zu haben, der einen liebt, gibt einem selbst Sicherheit. Man fühlt sich nicht alleine, auch nicht in seinen Gedanken. Man ist ZWEI Personen. Man trägt den Partner steht in sich und das gibt einem Sicherheit.

Zu wissen, dass der andere für einen da ist, einem jederzeit Hilfe und Trost gibt, dass man immer weich fällt, was auch immer man gemacht hat, das gibt Sicherheit.

**72. Sinnlichkeit**

Mit allen Sinnen genießen – das ist Liebe.

Nicht nur die Nähe, die Zärtlichkeit und jede Berührung, auch die Bewegung des anderen, sein Duft, der Geschmack der Haut, ja selbst eine Handbewegung oder ein Blick kann sehr sinnlich sein.

**73. Sparsamkeit**

In der Liebe stellt sich automatisch eine Sparsamkeit ein, da man versucht unbewusst für beide einige Wünsche erfüllen zu können.

Dabei spart man jedoch nicht krampfhaft auf ein gemeinsames Ziel hin, sondern findet immer ein gesundes Gleichgewicht zwischen Sparsamkeit und Großzügigkeit.

**74. Spontanität**

Vorstellungen, die mit den Gefühlen konform gehen lassen sich spontan umsetzen und erreichen. Spontanität begründet sich ja darin, ohne viele Gedanken an Konsequenzen zu haben.

**75. Stärke**

Gemeinsamkeit macht stark – Liebe macht stärker.

In der Liebe lassen sich gestärkt durch die Liebe unvorstellbare Dinge erreichen.

**76. Stolz**

Die Liebe verleiht Würde und Stolz.

Man ist stolz auf sich, auf seinen Partner, auf die gemeinsame Liebe.

**77. Teamgeist**

Es ist so ein wunderbares Gefühl Dinge gemeinsam zu erleben und/oder zu erledigen. Im Team mit seinem Partner machen alle Aufgaben nur halb soviel Mühe und doppelt soviel Spaß.

**78. Treue**

Die Basis jeder Beziehung. Ohne Treue gibt es so vieles nicht, dass die Liebe trägt. Treue beinhaltet so viele Eigenschaften der Liebe, dass dies ein existenzieller Punkt ist.

Ist jemand untreu, bedeutet es, dass sein Herz nicht vollständig von Liebe zum anderen gefüllt ist.

Liebe beginnt im Herzen und endet im Verstand.

Untreue beginnt mit dem Verstand und endet im Herzen.

Hat man sich für einen Partner entschieden, kann es nicht mehr zur Untreue kommen. Weder Verstand noch Herz lassen genug Platz für fremde Gedanken und Emotionen, die sich auf die Liebe beziehen.

Man erkennt weder fremde Versuche, noch entwickelt sich selbst der Wunsch aus der Liebe ausbrechen zu wollen.

Wird man Untreu sollte man sich und dem Partner gegenüber wenigstens so ehrlich sein, dies einzugestehen und die Beziehung beenden.

Für Treue und Untreue gibt es keine Entschuldigung.

**79. Uneigennutz**

Was immer man macht, man macht es uneigennützig.

Kein Gegenrechnen, keine Schuldeingeständnisse, kein schlechtes Gewissen.

Liebe und Taten, die aus der Liebe erwachsen kann man nicht gegen rechnen.

**80. Vergeben**

Man muss seinem Partner vergeben können. Kein Mensch ist perfekt und ein Mensch macht nun einmal Fehler.

In einer Partnerschaft sollte man aber offen damit umgehen, denn der liebende Partner vergibt Dir eher, als Du selbst Dir vergeben würdest.

**81. Verlässlichkeit**

Auf seine Partner kann man sich immer verlassen. Man spürt, dass er niemals etwas machen würde was einem selbst oder der Partnerschaft schaden könnte.

**82. Verschwiegenheit**

Es geht niemanden etwas an, was sich in einer Partnerschaft abspielt. Auch nicht den besten Freund oder Freundin. Es ist wie Magie, die einen umgibt. Solange sie nicht ausgesprochen wird, wirkt sie auf einen.

**83. Versorgen**

Eines der ganz normalen Bedürfnisse, die sich in einer Liebe einstellen ist, dass man den Partner versorgen möchte. Es soll ihm gut gehen, an nicht soll es ihm mangeln.

**84. Versprechen halten**

Verspricht man etwas, dann hält man es auch. Daraus ergibt sich eine Zuverlässigkeit, die man nur bei sich und seinem Partner wieder findet.

**85. Verständnis**

In der Liebe hat man für all das Verständnis, was der Liebe nicht widerspricht.

Ein Partner wird jedoch auch niemals Verständnis für etwas erwarten, was der Partnerschaft negativ zuträglich ist.

**86. Verträumtheit**

Da die Liebe das Herz voller Freude erfüllt, ist es nicht ungewöhnlich, dass man verträumt darüber reflektiert.

Man teilt diesen Traum sehr gerne mit jedem, dem auffällt, dass man mit den Gedanken meilenweit weg ist.

**87. Vertrautheit**

In der Liebe scheint alles so vertraut, als gehöre es zu einem wie eine Zelle des eigenen Körpers.

**88. Verzeihen**

Es liegt in der Natur des Menschen, dass er negative Ereignisse selten vergisst.

Es liegt in der Natur der Liebe seinem Partner zu verzeihen.

**89. Verzicht**

Verzicht zu üben, dem anderen den Vortritt zu lassen sind in der Liebe keine Höflichkeitsfloskel, sondern selbstloser, ehrlicher Verzicht zugunsten des Partners.

**90. Vom Partner träumen**

Ein Traumpartner ist nicht der Mensch, von dem man träumt, dass man ihm begegnen wird, es ist der Partner an Deiner Seite, der die die Liebe gibt, die Dein Herz erfüllt.

So scheint es fast normal, dass man oft von seinem Partner träumt.

**91. Vorlieben**

Seine Vorlieben jeder Art sollte man seinem Partner mitteilen.

Dabei geht es nicht darum, dass er sich bewusst darauf einstellt, sondern liebevoll daran erinnert und es sich vielleicht sogar zu Eigen macht.

**92. Wertschätzung**

In der Liebe stehen der Partner und dessen Gefühle in der eigenen Wertungstabelle stets an oberster Stelle.

Nichts auf dieser Welt könnte dies ersetzen.

**93. Zärtlichkeit**

Manchmal ist es nur die Berührung des anderen, manchmal auch nur der Blick in die Augen, der die Zärtlichkeit hervorruft. Eine sanfte Massage, oder auch nur Rückenkräulen befriedigt schon das Verlangen nach Zärtlichkeit.

In den Armen seines Partners zu liegen oder auch nur seine Hand zu halten lässt einen Zärtlichkeit erleben.

**94. Zeit**

Zeit ist relativ. In der Liebe lässt sich die Zeit nicht in Stunden und Minuten ausdrücken. Schau nicht auf die Uhr, lasse Dein Herz die Zeit bestimmen. Es sagt Dir genau wann es Zeit ist zu gehen oder zu bleiben.

**95. Zuhören**

Seinem Partner zuzuhören bedeutet nicht seine Worte an sein Ohr dringen zu lassen, sondern auch dessen Sinn und Inhalte zu verstehen.

Es bedeutet auch, dass man seinem Partner zuhört, wenn dieser einem etwas sagen möchte.

Es gibt nichts auf dieser Welt was es rechtfertigen würde ihn zurückzuweisen.

Man kann darauf vertrauen, dass einem der Partner nicht in einem Moment etwas sagen möchte, in dem es nicht angebracht wäre.

**96. Zukunft**

Es ist so wundervoll in eine Zukunft blicken zu können, die gemeinsame Ziele bietet. Es muss nichts großes sein, auch kleine Ziele haben ihren Reiz. Wichtig dabei ist gemeinsam in die Zukunft blicken zu können.

**97. Zum anderen stehen**

Man steht zu seinem Partner, egal was auch passiert.

In welcher Situation der Partner auch immer steht und Farbe bekennen muss, man macht sich dies zu Eigen und steht in aller Öffentlichkeit dazu. Und man steht auch zu seiner Liebe. Es gibt nicht den geringsten Grund dies zu verbergen.

Was immer man für Schwierigkeiten darin sieht, seine Liebe zu verheimlichen bedeutet, sie nicht erblühen zu lassen.

**98. Zusammengehörigkeit**

In der Liebe gibt es keinen Zweifel daran, dass man mit seinem Partner eine Einheit bildet. Man wird erfüllt von dem Gedanken der Zusammengehörigkeit.

Man teilt sein Leben, seine Sorgen, seine Liebe. Man macht sich stetig bewusst, dass man ein Teil dieser Liebe ist und freut sich darüber.

Man gehört zusammen. Und daran lässt man auch sein Umfeld nicht im Zweifel.

## **99. Zuverlässigkeit**

Eine Aussage macht man nur dann, wenn man sich auch daran hält.

Eigentlich sollte dies normal sein. Leider ist es im täglichen Leben und auch im Berufsleben nicht immer so.

In einer Liebesbeziehung ist das jedoch so.

Man muss kein Versprechen abgeben, um sein Wort zu halten, oder zu bestärken, dass man es auch wirklich hält. So etwas macht man mit Freunden, Bekannten, Kollegen, aber nie mit seinem Partner.

Man kann sich immer auf seinen Partner verlassen. Man kann immer davon ausgehen, dass der Partner nichts machen würde, was einen verletzt oder bloß stellt.

In der Liebe kommt eine Aussage immer aus dem Herzen.

Man muss auch gar nicht daran erinnert werden, auch wenn die Aussage noch so lange her ist. Worte, die man aus dem Herzen spricht, vergisst man nicht.

Niemand ist so zuverlässig, wie der Mensch, der einen liebt.

## **100. Zweisamkeit**

In der Liebe ist der Wunsch nach der Zweisamkeit so stark, dass man fast jede Minute des Tages mit dem anderen verbringen möchte.

Ohne den Partner fühlt man sich unvollständig, man hat das Gefühl, dass einem etwas fehlt, sehnt sich danach die Zeit mit dem anderen zu verbringen.

Und was man da fühlt, dass einem fehlt ist 1% der Liebe – die Zweisamkeit.

Dabei ist es völlig egal, ob man nun zusammen etwas unternimmt, zusammen Daheim ist, telefoniert, oder sich etwas schreibt. Es reicht völlig zu wissen, dass der andere da ist, in einem anderen Raum, wenigstens im gleichen Haus, aber eben präsent ist.

Man könnte den ganzen Tag verbringen, ohne ein Wort miteinander gesprochen zu haben, Hauptsache der andere ist in der Nähe.

**100**  **Liebe**

Wusel's Gedanken zu ...

© by Wusel – Michael Bennett

[wusel@bennett.de](mailto:wusel@bennett.de)

[www.wusel.info](http://www.wusel.info)

Weiter Gedanken auf [www.wusel.info](http://www.wusel.info)

Unter anderem zu...

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| - 100% Liebe        | - Medien              |
| - Alko-Pops         | - Mensch              |
| - Angst             | - Moral               |
| - Anstand           | - Nachrichten         |
| - Black Day         | - Neid                |
| - CyberSex          | - Nichtraucher        |
| - Danach            | - Niemand mehr da...  |
| - Demokratie        | - Palmblattbibliothek |
| - Der Montagskäufer | - Psychologie         |
| - Ehrlichkeit       | - Rauchen             |
| - Emanzipation      | - Seitensprung        |
| - Erinnerung        | - Sexausreden         |
| - Feindbild Frau    | - SoWIn               |
| - Fragen            | - Traumfrau           |
| - Frau              | - Traummann           |
| - Geld              | - Treue               |
| - Gesellschaft      | - Umweltschutz        |
| - Glaube            | - Verlorenes Glück    |
| - Heiratsantrag     | - Verzeihen           |
| - Ideen             | - Wahrheit            |
| - Konsum            | - Warten              |
| - Lebensmotto       | - Weisheiten          |
| - Liebe             | - Wenn                |
| - Liebesbeweis      | - Werbung             |
| - Liebeskummer      |                       |
| - Liebesrezept      |                       |
| - LKW-Maut          |                       |
| - Mann              |                       |

u.v.m.

Sowie Songs und PDF, Hörbücher und Video-Clips.