

Scheiternde Beziehungen machen krank

Vortrag Michael Tischinger gibt Tipps, wie das Miteinander funktionieren kann. Dabei spielt Selbstliebe eine Rolle

VON IRIS HILTENSBERGER

Kempten Die Erfahrungen in der Kindheit, das Selbstbild eines jeden Menschen und besondere Lebensereignisse – all das beeinflusst spätere Partnerschaften. Wie sehr, macht der Psychiater und Psychotherapeut Dr. Michael Tischinger bei seinem Vortrag „Partnerschaft und Selbstliebe“ im Pfarrzentrum St. Lorenz vor rund 150 Zuhörern deutlich. Die Veranstaltung ist der Abschluss der „Marriage Week“, einer Woche für Ehepaare.

„Der Grund für Trennungen von Partnerschaften ist für mich die fehlende Selbstliebe“, sagt Tischinger zu Beginn des Vortrags. Aus seiner Arbeit als Arzt und Therapeut weiß er: „Nicht gelingende Beziehungen machen krank.“ Dabei seien nicht nur Partnerschaften, sondern auch andere Bereiche, beispielsweise der Arbeitsplatz, gemeint.

Zunächst klärt Tischinger den Unterschied zwischen Selbstliebe und Egoismus: „In der Nähe eines selbstliebenden Menschen fühlen Sie sich wohl. Da können Sie bleiben, wie Sie sind.“ Dagegen fühle man sich in der Nähe eines Egoisten unwohl.

Am wunden Punkt ansetzen

An Selbstliebe fehle es generell da, wo der Partner einen wunden Punkt treffe. Dieser „rote Knopf“, wie ihn der Arzt nennt, sei der Hebel, an dem jeder für sich ansetzen müsse. Woran es liege, dass bestimmte Themen alte Verletzungen im In-



Gemeinsam durch dick und dünn gehen. Das gelingt vor allem dann, wenn Selbstliebe vorhanden ist. Das gilt nicht nur für Liebesbeziehungen, sondern auch am Arbeitsplatz. Mit Egoismus hat Selbstliebe aber nichts zu tun.

Foto: Ulrich Wagner

nern aufreißen, gilt es, für sich zu hinterfragen. „Dabei muss man dies nicht alleine schaffen.“ Tischinger rät, bei Bedarf einen Therapeuten zur Hilfe zu holen.

Um auf einen guten Weg zur Selbstliebe zu kommen, hat der Psychologe und Buchautor einige Tipps:

● Jeder sollte sich selbst für ver-

meintlich falsche Entscheidungen im Leben vergeben. „Wenn Sie Danke sagen können zu allem, was im Leben war, dann ist das entscheidend.“

„Bei Liebe geht es nicht um heftige Gefühlszustände. Liebe ist das Ja zur Verbundenheit.“

Dr. Michael Tischinger



- Erkennen: Ich selbst bin verantwortlich für mich, nicht mein Partner.
- Achtsamkeit für sich selbst und gegenseitige Achtung zeigen.
- Mitgefühl haben – mit sich und dem Gegenüber. „Wenn es mir schlecht geht, brauche ich keine Selbstvorwürfe. Auch der andere braucht das nicht, wenn er in einer Krise steckt.“
- Das wirkliche Interesse füreinander ist wichtig. Dabei ist das Interesse für sich selbst Voraussetzung. Dazu gehöre, in sich hineinzuhören und sich bewusst zu spüren, sagt Tischinger.

Antrieb für Höchstleistungen?

Auf die Frage eines Teilnehmers, ob mangelnde Selbstliebe nicht auch gut sein könne, beispielsweise, um sich selbst zu Höchstleistungen anzutreiben, hält der Redner kurz inne. Nein, dies dürfe nicht mit einer „Sucht nach Erfolg“ verwechselt werden. Das Ergebnis könne sein, „dass wir über Leichen gehen, um am Ende Präsident der Vereinigten Staaten zu werden“.