

# Nur nicht aufregen: Von Liebe und Beziehung

Nicht einfach den Partner wechseln, sondern besser die Gemeinsamkeit weiterentwickeln. **Ute Lauterbach** gibt Tipps für Paare. Rosafarbenes Taschenbuch und eine etwas andere Lesung in der Schlosskapelle.

**JÜLICH.** „Ich möchte Ihnen die Liebe erklären, mündlich und öffentlich“, führte Ute Lauterbach die Besucher der Schlosskapelle in das sensible Thema ein. Von der Volkshochschule zu einer Lesung nach Jülich eingeladen, trägt die Autorin und Philosophin frei und unbeschwert Passagen aus ihrem neuen Buch vor: „LiebesErklärungen“ – Sterne und Stürme der Liebe – 200 Ansichten und 1000 Fragen“.

„Du bist gewöhnungsbedürftig“, hört sie oft Leute sagen, denen sie unbekannt ist. „Aber das legt sich“, weiß sie aus Erfahrung. Ungewöhnlich ist sie sicherlich; ihre Mimik und Gestik ist ausgeprägt, sie wechselt vom akzentuierten Hochdeutsch über Mundart bis hin zu englischen Begriffen, die sie dann und wann locker einfließen lässt. Als Lesung kann man ihre lebendige, humorvolle Bühnenpräsenz schwerlich bezeich-

nen, nimmt sie doch nur gelegentlich ihr rosafarbenes Taschenbuch zur Hand, um daraus zu zitieren.

„Ich liebe dich“. Was bedeutet dieser Satz heutzutage? „Als Heinrich vor hundert Jahren Hildegard seine Liebe erklärte und sie ebensolches tat, da wusste er, dass sein Haus ein Mütterchen hat, seine zukünftige Brut versorgt ist und seine sexuellen Bedürfnisse abgedeckt sind. Hildegard wusste, dass sie eine starke Schulter zum Anlehnen ihr eigen nennen darf und dass für den Unterhalt gesorgt ist...“ heißt es in ihrem Buch. „Wenn Nicole und Thorsten heute einander die Liebe erklären, ist noch lange nicht klar, wer den Müll runterbringt“, fuhr sie unter dem Gelächter ihrer Gäste fort.

„Beziehungsmuster lösen sich auf und wir sind zur Selbstbesinnung herausgefordert“. An diesem Punkt setzt „LiebesErklärungen“ an. Je klarer eigene Standpunkte

sowie die des Geliebten erkannt werden, so größer die Wahrscheinlichkeit einer glücklichen Beziehung. „Beziehungsfähigkeitsentwicklung anstelle ständig wechselnder Partner“ lautet ihr Rezept. Zur „Liebesstandortbestimmung“ bietet Ute Lauterbach in ihrem Buch verschiedene Definitionen an, die von beiden Partnern unabhängig voneinander mit „Ja“, „Nein“ oder „Rotebeard“ angekreuzt werden können.

Ein Beispiel: „Liebe ist es, die Freiheit des anderen zu mehren“. Bei einigen Fragen stimmt man theoretisch zu, in der Lebensführung gelingt die These jedoch nicht unbedingt. Jetzt kommen die Schattenseiten zum Vorschein, das, was wir aus guten/schlechten Gründen verdrängt haben, um beispielsweise für andere pflegeleicht zu sein. Das, was wir „unter den Teppich gekehrt haben“ verhindert jedoch auch die „intakte



Lieben ist schön. Aber gar nicht so einfach: Ute Lauterbach, Gründerin und Leiterin des Instituts für psycho-energetische Integration in Altenkirchen, zeigt in der Schlosskapelle Wege vom Wandel des Beziehungsterrors zur Beziehungsoffenheit auf. Foto: Jagodzinska

Beziehung zu uns selbst“.

Nach einem Besuch bei Ute Lauterbach wissen wir jedoch: „Immer, wenn jemand fanatisch oder fies wird, brauchen wir uns gar nicht mehr aufzuregen, es ist nur sein Schatten...“ (ptj)

**Fortsetzung folgt  
am 28. September**

► Fortsetzung dieses Kurses am Mittwoch, 28. September, um 20 Uhr im Alten Rathaus statt.