

## Liebe heißt Loslassen – auch (und gerade) wenn man sich liebt

„**Willst du mich heiraten?**“ – das ist wohl einer der schönsten Sätze der Welt. Und meistens folgt darauf ein „**Ja**“ mit Freudentränen, Schmetterlingen und ein bisschen Gänsehaut.

Doch was in diesem Moment selten mitgedacht wird:

**Liebe heißt nicht nur „festhalten“ – sie heißt auch „loslassen“.**

*Moment mal! Loslassen? In einer Ehe? Hat da jemand was falsch verstanden?*

**Nein. Ganz im Gegenteil.**

---

### Wer liebt, lässt auch los

Das klingt erstmal paradox, oder?

Schließlich steht man bei der Hochzeit da vorne, schaut sich tief in die Augen, und alles in einem ruft:

**„Dich geb’ ich nie wieder her!“**

Und das ist ja auch wunderschön so.

Aber **echte Liebe** – die mit Tiefe, Humor und Alltagstauglichkeit – weiß auch:

*Nur wer loslässt, lässt den anderen ganz bei sich selbst ankommen.*

Denn Liebe ist kein „Klebstoff“.

Sie ist eher wie ein **gutes WLAN**:

Unsichtbar, tragfähig, manchmal etwas wackelig – aber im Idealfall **ohne Begrenzung**.

---

### Raum zum Atmen, nicht zum Fliehen

In einer Partnerschaft geht es nicht darum, ineinander zu verschwinden.

Sondern darum, **nebeneinander zu wachsen**.

Und das gelingt nur, wenn beide Raum haben:

- Raum zum Denken,
- Atmen,
- Träumen –
- und ja, auch mal zum **nervigen Hobbysnachgehen** (*Stichwort: Modelleisenbahn, Fantasy-Fußball oder meditatives Brotbacken*).

**Loslassen in der Ehe heißt nicht:** „Ich lasse dich gehen.“

**Sondern:** „Ich halte dich nicht fest an einer Vorstellung, wie du sein sollst. Ich lasse dich *DU* sein.“

Mit Ecken, Kanten, Meinungen, Eigenheiten.

Mit deiner lauten Lache, deiner Art, den Geschirrspüler falsch zu beladen (*es gibt nur eine richtige Art!*), und deinem Bedürfnis, dich manchmal einfach zurückzuziehen.

---

### **Von Herzen „Mach dein Ding“ sagen können**

Ein liebevoller Akt des Loslassens kann zum Beispiel so aussehen:

„Geh ruhig mit deinen Freunden raus – ich freu mich auf mein Buch und die Couch.“

„Mach die Reise allein, wenn du das brauchst – ich bin hier, wenn du zurückkommst.“

„Du brauchst gerade Ruhe? Ich bin da – auch in der Stille.“

Das hat nichts mit **emotionaler Distanz** zu tun.

Sondern mit **tiefer Verbundenheit**.

Mit **Vertrauen**.

Und mit dem Wissen: *Wer freiwillig zurückkommt, kommt wirklich aus Liebe.*

---

### **Gemeinsam frei sein**

Klingt alles ein bisschen nach Zen? Vielleicht.

Aber in der Praxis bedeutet das oft auch:

- Kompromisse schließen,
- mal das große Ego auf Mini-Format schrumpfen lassen,
- den anderen gewinnen lassen beim „*Wer hat Recht?*“-Wettbewerb,
- oder einfach nicht jedes *Paar-Socken-Gate* zur Grundsatzdiskussion machen.

Denn:

**Liebe ist keine symbiotische Verschmelzung – sie ist ein Tanz.**

Mal führt einer, mal der andere. Mal tritt man sich auf die Füße.

Und manchmal tanzt man solo – aber immer im gleichen Takt.

---

### **Die schönste Form des Loslassens**

Und vielleicht ist der schönste Moment in einer Ehe genau der, in dem man merkt:

„*Ich muss dich nicht festhalten, damit du bleibst. Du willst bleiben – weil du bei mir du selbst sein darfst.*“

Das ist das **kleine große Wunder von Liebe:**

*Je mehr Raum wir geben, desto näher rücken wir uns.*

Nicht weil wir müssen, sondern weil wir wollen.

**Als freie Rednerin begleite ich Paare** und höre oft diese stille Erkenntnis in ihren Geschichten:

*„Wir lassen einander los – um uns immer wieder neu zu entdecken.“*

Und ich finde: Das ist eines der **schönsten Versprechen**, das man sich geben kann.

Nicht nur *„Ich liebe dich.“*

Sondern:

**„Ich lasse dich du sein – und bleibe trotzdem an deiner Seite.“**

*Sonja Wisum*