

IN SACHEN LIEBE

Lose Freundschaft und nicht mehr!

Eine nicht erwiderte Liebe bedeutet Verletzung und Enttäuschung für mindestens einen von zweien – Ein klärendes Gespräch kann aber neue Perspektiven eröffnen

Ich habe das Gefühl, dass sich ein befreundeter Kollege in mich verliebt hat. Ich möchte das Thema auf keinen Fall direkt ansprechen, um uns beiden eine peinliche Situation zu ersparen. Wie mache ich trotzdem klar, dass ich zwar eine lose Freundschaft, aber nicht mehr will?
Hannah, 32



KATHARINA
GRÜNEWALD

In Sachen Liebe hat der Arbeitsplatz eine große Bedeutung. Hier verbringt man schließlich einen Großteil seiner Zeit, trifft tagtäglich Menschen, mit denen man sowohl Stress als auch Erfolg erlebt – das schweißt zusammen. Trotz boomender Datingportale ist der Arbeitsplatz immer noch unter den Top 3 der Liebesbörsen. Es ist also keine Seltenheit, dass sich Kollegen und Kolleginnen ineinander verlieben.

Oder eben, dass sich nur einer verliebt und die andere nicht – wie in Ihrem Fall. Eine solche Situation bedarf immer besonderer Verantwortung. Und die spüren Sie gerade. Doch wer für was verantwortlich ist, wäre bereits der erste Schritt zur Klärung Ihrer Beziehung. Ihre Empfindung, dass eine „peinliche“ Situation entstehen könnte, wenn Sie Ihr Gefühl ansprechen würden, ist berechtigt. Peinlichkeit und Scham empfinden wir dann, wenn wir spüren, „so wie ich gerade bin und fühle, ist es nicht okay“. Vielleicht fühlen Sie mit Ihrem Kollegen oder spüren, dass solche Emotionen generell nicht in den Arbeitsalltag passen. Oder Sie spüren, dass es nicht okay ist, wenn Sie diese Gefühle zurückweisen. Irgendwie passt einiges nicht oder ist aus der Perspektive des anderen nicht okay.

Um nun gut mit sich selbst und Ihrem Kollegen umgehen zu können, brauchen Sie einen geschützten Raum, in dem sowohl Ihre Gefühle als auch seine sein dürfen und okay sind. Einen Raum, in dem nicht beurteilt und abgewertet wird. Das wäre ein geeigneter Rahmen, in dem Sie dann beide sortieren können. Also, fragen Sie ihn, ob er sich außerhalb der Arbeitszeiten mit Ihnen treffen

kann, weil Sie etwas Wichtiges mit ihm zu besprechen haben. Wenn er zustimmt, wählen Sie einen Ort für wichtige Gespräche aus. Vielleicht terminieren Sie auch Anfang und Ende des Gesprächs.

Spüren Sie in sich hinein, was Sie noch für einen sicheren Rahmen brauchen. Kommunikationsregeln zum Beispiel. Dann reden Sie zunächst über sich, erzählen ihm von Ihrer Empfindung, dass sie sich nicht mehr frei und wohl fühlen in seiner Gegenwart. Und fragen dann: Kannst du das verstehen? Wie geht's dir mit mir? Was ist los? Damit haben Sie eine gute Grundlage, um ins Sortieren zu kommen:

- Wer ist dafür verantwortlich, dass Sie kein mulmiges Gefühl haben müssen, wenn Sie Ihren Kollegen auf der Arbeit oder „lose freundschaftlich“ treffen? Das sind in erster Linie Sie! Sie sorgen gut für sich, wenn Sie diesen Raum schaffen und gemeinsam sortieren. Und Sie dürfen die Verantwortung für die Gefühle Ihres Kollegen bei Ihm lassen!

- Wer ist dafür verantwortlich, dass die Verletzung und Enttäuschung, die eine nicht erwiderte Liebe immer bedeutet, behandelt und gut versorgt wird? Das ist in erster Linie Ihr Kollege selbst. Er kann in sich hineinspüren, ob eine „lose Freundschaft“ ihm guttut, oder ob er Abstand braucht. Oder ob er mit Ihnen klare Verhaltensregeln für die Arbeit ausmachen will.

Im geschützten Raum Ihrer Freundschaft können Sie Vereinbarungen treffen und sich gegenseitig um Hilfe bitten. Und jeder hat für sich die Verantwortung dafür, dass Sie nur etwas zu sagen, was sich für Sie stimmig anfühlt. Sie merken, wie viel Wachstumspotenzial in einer Situation steckt, die „peinlich“ ist.

Wenn Sie sich trauen, Ihre Gefühle anzusprechen, sich selbst ein Okay für sich geben, können Sie nicht nur erfahren, wie Sie sich somit selbst mehr Bewegungs- und Gefühlsfreiraum schaffen, sondern auch einen echt guten Freund gewinnen.

„ Wenn Sie sich trauen, Ihre Gefühle anzusprechen, sich selbst ein Okay für sich geben, können Sie einen echt guten Freund gewinnen



Leserfragen

Unser Team von Expertinnen und Experten beantwortet Ihre Fragen in der Zeitung. Die Psychotherapeuten Désirée Beumers, Carolina Gersenberg und Daniel Wagner sowie die Diplom-Psychologinnen Elisabeth Raffauf und Katharina Grünewald sind versiert in der Beratung rund um Liebe, Beziehung und Partnerschaft. Der Urologe Volker Witt-

kamp kennt sich mit allem aus, was Liebe mit unserem Körper macht – und umgekehrt. Schreiben Sie uns, was Sie in der Liebe bewegt! Ihre Zuschriften werden anonymisiert weitergegeben.

Schicken Sie Ihre Frage an: » in-sachen-liebe@dumont.de