

## Rezension

Kostova, Elitsa. *Liebe und Macht in der Beziehung. Verlorene Liebe zurückgewinnen?* Elitsa Kostova. Berlin. 1. Auflage. 2021. 184 S. EUR 19,99

### **Die Liebe besteht zur drei Vierteln aus Neugier – Über Bedürfnisse, Macht und Lebendigkeit von Liebe.**

Haben sie eine Vorstellung davon was Liebe ist? Es ist nicht nur Biochemie der Botenstoffe von Oxytocin, Dopamin und Serotonin, über die wir Liebe empfinden. Jeder von uns hat eine Vorstellung in sich, auch wenn sie nicht immer in Worte zu fassen ist. Elitsa Kostova gelingt dieses in dem vorliegenden Buch sehr gut, das Thema Liebe nach außen zu transportieren und in einer leichten Sprache rüberzubringen.

Das Buch ist im Softcover herausgegeben und in sechs Teile gegliedert. Es geht dabei um – Bedürfnisse in einer Beziehung – Macht und Liebe – Was ist Liebe? – Liebe im Gehirn – Ängste in einer Beziehung und Liebesbeziehungen & Partnerschaften. Kostova arbeitet als Beziehungscoach in Berlin und hat Psychologie und Logik studiert und sich seitdem mit dem Phänomen Liebe beschäftigt.

Das Buch ist als leichtes Sachbuch geschrieben und hat zum Glück nicht den Duktus eines Ratgebers. Das macht es nahbar und lässt nebenbei Gedanken über das eigene Liebesleben sprießen. Das ist erquickend und erfrischend.

Die Autorin zeigt, dass Liebe und Wahnsinn nicht so weit auseinander liegen und immer ein wenig Wahnsinn in der Liebe ist. Bis vor wenigen Jahren galten Gefühle als primitiv und animalisch. Spannend war für mich, dass Liebe gar eine eigenen Krankheitscode unter F63.9 hat. Forschungen besagen, Liebe ist eine physiologische Erregung, die in einer entsprechenden Situation erfolgt. Oder ist da doch mehr?

Sehr spannend ist bereits der erste Abschnitt zum Thema Bedürfnisse in der Liebe. Welche Bedürfnisse haben wir in einer Beziehung? Wir alle haben das Bedürfnis nach Sicherheit, Liebe und Zuneigung, Schutz, Zusammengehörigkeit, Selbstbestätigung, gemeinsamen Erfahrungen und Initiative. Dann kommen noch Liebe, Achtung und Respekt. Diese miteinander offen anzusprechen und auszuhandeln ist wertvoll und anregend, da dies ja jeder anders wahrnehmen kann.

Weiter geht es mit Themen wie Liebeskummer und dass dieser an sich nichts mit zu viel Liebe oder der Liebe selbst zu tun hat, sondern eher mit Leiden.

Macht und Abhängigkeit ist in jeder Beziehung vorhanden und sollte gut ausgewogen sein. Machtkonflikte kann man niemals gewinnen, sondern besser ist sich nicht auf sie einzulassen.

Kostova stellt die große Frage – Was ist Liebe? Und verknüpft diese mit dem „Wenn aus dem Du und Ich ein Wir wird.“ Schön ist hier, dass auch Gott mit eingebracht wird. Liebe wird in jeder Beziehung anders definiert und so nähert sich Kostova mit vielen Gedankenanstößen dem Thema an. Sie spricht über die Belastbarkeit von Liebe und wieviel man erdulden kann. Was der Unterschied zwischen Verliebtsein und Liebe ist. Interessant für mich war die Dreieckstheorie der Liebe von Vertrautheit/ Intimität – Leidenschaft – Entscheidung/ Bindung/ Engagement sowie die Säulen der Liebe. An letzterem ist die Großzügigkeit als Indikator für die psychische Gesundheit spannend.

Liebe geht nur mit Bewunderung für den anderen einher! Wahre Liebe ist das Gegenteil von idealisierter Liebe. Das sind doch wunderbare Denkansätze für ihre Beziehung.

Das Buch gibt wunderbare Anregungen nicht nur für die verlorene Liebe, sondern für jede Liebesbeziehung oder die Befassung damit im Austausch.

Es ist wichtig nach ihr, dass man allein glücklich ist und sich selbst mögen und lieben kann, um jemanden anderen glücklich zu machen. Liebe beginnt mit Selbstliebe!

Nach Platon ist Liebe ein Zustand der Ekstase mit zugleich erlebter Frustration. Ein großartige Gefühlsachterbahn, für die die Achterbahnfahrten mögen. Liebe ist die stärkste Zuneigungsform und -Wertschätzung zwischen zwei Menschen. Pflegen sie diese. Das ständige Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz hält eine Beziehung lebendig. Eine Partnerschaft ist viel mehr als eine Liebesbeziehung! Liebe erschafft ein Wertesystem aus Empathie, Zuneigung, Großzügigkeit, Vertrauen, Idealismus und Mut und löst noch mehr Werte aus. Geben sie ihrem Partner emotionale Sicherheit als Fundament einer Beziehung.

Am Ende des Buches stehen noch wunderbare Liebeszitate.

Das Buch ist dafür eine liebevolle Inspiration, auch wenn man Liebe nicht genau beschreiben kann, so hat es Kostova doch sehr ausführlich getan! Es bleibt immer etwas Unklares und etwas unausgesprochen. So ist die Liebe! Sie ist Veränderung in uns.

Und behalten Sie für sich: Beziehungskrisen sind gut für jede Beziehung, denn dadurch erfährt man mehr voneinander! Das hat gar Goethe so ähnlich formuliert!

5 Liebesgewürze für dieses wundervolle Büchlein. Möge es einigen Partnerschaft den Weg in Liebe ebnen!

Die Liebe besteht zu drei Vierteln aus Neugier! Giacomo Casanova. Bleiben sie sich und ihrem Partner treu!