

EVA-MARIA & WOLFRAM ZURHORST

Liebe dich selbst
und freu dich auf die nächste Krise



GOLDMANN

Buch

Bestseller-Autorin Eva-Maria Zurhorst zeigt hier, zusammen mit ihrem Mann Wolfram, die nächsten Schritte aus der Beziehungskrise hinein in das Abenteuer Ehe-Alltag. Auf eine sehr persönliche und berührende Art erhält der Leser bisweilen unbequeme, jedoch wirkungsvolle Antworten. Er lernt, die schwierigen Zeiten einer Partnerschaft als kraftvolle und heilsame Chance für Wachstum zu nutzen. Die Autoren zeigen u. a., wie wichtig Phasen des Alleinseins für Singles und Paare sind und welche Möglichkeiten dabei entstehen, sich für Verbindung und Nähe zu öffnen.

Autoren

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst sind Deutschlands bekannteste Paarberater. Eva-Maria Zurhorst ist Bestsellerautorin und Beziehungcoach. Ihre Bücher wurden weltweit in 17 Sprachen übersetzt. Sie war ursprünglich als Journalistin tätig, u. a. in Südafrika und Ägypten, und wechselte später als Kommunikationsberaterin in die Wirtschaft, bis sie nach einer psychotherapeutischen Zusatzausbildung das Projekt „Liebe Dich selbst“ ins Leben gerufen hat.

Wolfram Zurhorst arbeitet als Beziehungs- und Lifecoach und hat das Herz der gemeinsamen Arbeit – das Paar-zu-Paar-Coaching – entwickelt. Er ist von Haus aus Kaufmann und begann seine berufliche Karriere als Manager in führenden Unternehmen der Textilbranche, bis er gemeinsam mit seiner Frau das Beratungsbüro Zurhorst & Zurhorst gegründet hat.

Weitere Informationen unter **www.zurhorstundzurhorst.com**

*Von Eva-Maria und Wolfram Zurhorst sind bei Arkana und Goldmann
außerdem erschienen:*

Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest · Liebe dich selbst und freu
dich auf die nächste Krise · Liebe dich selbst und entdecke, was dich stark
macht · Liebe dich selbst – live · Das Liebesgeheimnis · Liebe kann jeder

Von Eva-Maria Zurhorst:

Soulsex · ida – Die Lösung liegt in dir · Liebe kann alles

Von Wolfram Zurhorst:

Der Beziehungsretter

EVA-MARIA & WOLFRAM
ZURHORST

Liebe dich selbst

und freu dich
auf die nächste Krise

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2007 bei Arkana, München.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und

Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

9. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2011

© 2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2004 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Lektorat: Julia Eisele

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München

Umschlagmotiv: Design Team, München

SB · Herstellung: cb

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21969-8

www.goldmann-verlag.de

Für meine Mutter

Bedenke, dass die beste Beziehung die ist,
in der jeder Partner den anderen mehr liebt als braucht.

Dalai Lama

Inhalt

Vorwort

Nur Sie können es tun	15
-----------------------------	----

... noch etwas vorweg:

Nicht mehr ICH, sondern WIR!	21
------------------------------------	----

I. TEIL

Auf die innere Stimme hören

1. Meine Ehekrise war mein größtes Geschenk	25
2. Willkommen im Club!	39
3. Die Suche nach der Unschuld	53
4. Es geht nicht darum zusammenzubleiben, es geht darum, sich selbst und der Liebe treu zu sein	59
5. Trennung in der Beziehung – ein echtes Wunderheilmittel	76
6. Unser Beziehung heilt von selbst, wenn wir unser Herz und unser Leben heilen	87

7. Vier Prozent contra 96 Prozent oder die Illusion, wir könnten über unser Leben bestimmen	106
8. Stille – von uns allen gefürchtet, aber trotzdem das Allheilmittel schlechthin	115
9. Alleinsein – der einzige Weg zu echter Nähe und Verbindung	129

II. TEIL

Die Krise im Alltag nutzen

1. Das Geheimnis Ihrer Krise: In ihr verbirgt sich die Antwort auf all Ihre Fragen	147
2. Ihre Krise ist Ihr Spiegel, ob Sie wollen oder nicht	164
3. Praktisches Krisenmanagement I Verwandeln Sie Ihren Kämpfer in einen Forscher ...	172
4. Praktisches Krisenmanagement II Machen Sie den Feind zu Ihrem Kind	186
5. Praktisches Krisenmanagement III Schmerzen verbrennen	193
6. Die Erfüllung unserer Wünsche – nichts fürchten und verurteilen wir mehr	201
7. Widerstände – Lassen Sie sich nicht beirren	210
8. Emotionen sind keine Gefühle, Emotionen sind Beziehungskiller	221

9. Eine ganz normale Kindheit ... für eine Kinderseele fast immer eine Folter	229
10. Das Eva Prinzip Oder: ein Loblied auf die Weiblichkeit	248
11. Auch Singles haben eine Beziehung Auch Getrennte fühlen sich von etwas getrennt	275
12. Vergebung heilt alles, vor allem Sie selbst	286
13. Ein Geständnis zum Schluss: Mein Mann ist doch der Prinz	294

III. TEIL

Die Krise mit dem Partner nutzen

Einführung

Mein Weg als Mann: voller Widerstand und Überraschungen	307
--	-----

Vorwort

Nur ein Kindertraum ...?	313
--------------------------------	-----

Von Mann zu Mann

Roland Arndt stellt Fragen	319
----------------------------------	-----

Von Frau zu Mann

Ruth Baunach stellt Fragen	349
----------------------------------	-----

Nachwort	369
----------------	-----

Dank	371
------------	-----

Literaturnachweis und Empfehlungen	373
--	-----

Also ging ich diese Straße lang
und diese Straße führte zu mir

Dieser Weg wird kein leichter sein
Dieser Weg wird steinig und schwer

Nicht mit vielen wirst du dir einig sein
Doch dieses Leben bietet so viel mehr

Xavier Naidoo

Vorwort

Nur Sie können es tun

Ich weiß, viele Menschen erhoffen sich von diesem Buch eine praktische Fortsetzung von *Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest* und eine konkrete Hilfe für ihre Beziehung. Mehr denn je bin ich zwar davon überzeugt, dass die meisten Scheidungen überflüssig sind. Dass Trennung meist nur eine Vertagung der Heilung ist. Dass Ihre Beziehung – egal wie unüberwindbar Ihnen die Krise gerade erscheint – der großartigste Ort der Heilung ist. Aber mehr denn je möchte ich Ihnen sagen: Ich kann Ihnen nicht wirklich helfen. Und heilen kann ich Sie schon gar nicht. Nicht mal gute Ratschläge von mir taugen etwas für Ihr Leben, weil Ihr Leben nicht mein Patentrezept, sondern Ihre Liebe und Zuwendung braucht.

Warum dann trotzdem noch ein Buch? Weil ich Ihnen so gerne sagen möchte: In Ihrem Inneren finden Sie alles, was Sie brauchen. Und dieses Buch weist Ihnen den Weg dorthin.

Nachdem ich so oft gelesen und gehört habe: »Im Buch stand ... Eva-Maria Zurhorst hat aber gesagt ... Die Autorin meint ...« kann ich Ihnen nur versichern: Ich habe nichts, was Sie nicht auch hätten. Ich selbst war nie anfällig für Gurus. Für mich funktioniert das nicht, weil ich finde, dass sie

einen nur zu leicht von der eigenen Kraft und Liebe ablenken. Daher bin ich auch völlig ungeeignet, selbst ein Guru zu sein.

Ich bin nicht besser oder weiter als Sie. Sie ahnen gar nicht, wie oft ich mir selbst meine eigenen, theoretischen Erkenntnisse hinter die praktischen Ohren schreiben muss. Wie oft ich mich einsam und verloren fühle und wieder nach meinem Weg suche. Und manchmal, wenn das Schreiben tief aus meinem Inneren fließt, dann lausche ich fasziniert und denke: Was du da gerade für die Leser schreibst, das schreibst du auch an dich selbst.

Das Spannende an dieser Arbeit ist, dass man immer Schüler und Lehrer zugleich ist. So verwirrt Sie sich im Moment vielleicht fühlen, ein Teil von Ihnen kennt innerlich längst all das, was ich schreibe. Sonst würden Sie jetzt gerade nicht meinen Worten folgen. Und ein Teil von mir wiederum irrt noch durch die Gegend und sucht nach Antworten. Sonst würde ich nicht immer so lange grübeln, ausprobieren und aufschreiben.

Ich kann nur meine Erfahrung mit Ihnen teilen. Der Rest liegt bei Ihnen: Hören Sie auf Ihre eigene innere Stimme. Lauschen Sie genau, ob es da etwas in Ihnen gibt, das in Resonanz geht, wenn ein anderer etwas sagt oder schreibt.

Ich selbst habe mein Leben lang da draußen nach Hilfe gesucht. Habe schon einige Male in meinem Leben bewegt die letzte Seite eines Buches zugeklappt und geglaubt, endlich *den* einen Ansatz, *die* eine richtige Methode entdeckt zu haben, die wirklich funktioniert. Eine Zeit lang war ich Seminartourist, immer in der Hoffnung, dort irgendeinen Durchbruch und die entscheidende Lösung zu finden. Heute

bin ich dankbar für all diese Erfahrungen. Aber ich weiß, es gibt nicht *den* einen Ansatz, *die* eine Methode, *die* eine Lösung.

Es ist gut, wenn man an Scheidewegen des Lebens Unterstützung von außen bekommt. Es kann etwas lösen, wenn ein erfahrener Mensch einem hilft, einen neuen Blick auf die Dinge zu finden. Es ist gut, wenn man in einem therapeutischen Raum alten, verborgenen Schmerz wieder ins Bewusstsein zurückbringen kann. Aber am Ende kann man da draußen nur Hebammen finden.

Wenn ich zurückschaue, brachte mir mein Suchen nach Hilfe etwas viel Kostbareres als das, wonach ich eigentlich gesucht hatte: Ich machte Erfahrungen und erlebte Begegnungen, die mich im Herzen berührt und fast unmerklich erweitert haben. Manchmal reichte ein Satz, ein Blick, eine Berührung, ein Moment, da klickte etwas ein in mir und erreichte mich auf einer tieferen Ebene. Und danach war mein Leben nicht mehr ganz so, wie es war. Etwas in mir hatte sich geöffnet, von dem ich vorher nicht einmal wusste, dass es da war. Einfach so! Kein Ansatz, keine Methode, keine Lösung, nur ein Weg.

Deshalb kann ich auch dieses Buch erneut nur aus vollem Herzen schreiben und mir wünschen, dass ich Sie in Ihrem Herzen berühre. Ich kann Ihnen nur ehrlich sagen, dass mein Leben auch immer wieder durcheinandergewirbelt wird und gerade seit Erscheinen meines letzten Buches alles andere als ein sanfter, friedvoller und gleichförmiger Fluss war. Tatsächlich ist seitdem vielmehr ein Orkan durch unser Leben gefegt, der mir jede Menge neue Entdeckungen beschert und mindestens genauso viele alte Ängste nach oben gespült hat.

Der meinen Mann und mich auf unserem Weg wieder ein Stück weiter getragen und uns noch klarer gezeigt hat, dass sich in einer Beziehung immer neue Herausforderungen und damit immer neue Öffnungen ereignen können.

So bin ich mehr denn je überzeugt, dass die Ehe wirklich ein Abenteuer sein kann, das einen mit einigen der tiefsten Geheimnisse des Lebens konfrontiert. Und dass all das, was mir zugeflossen ist, auch in Ihrem Leben möglich ist. Ich kann Ihnen mit aller Leidenschaft und Erfahrung sagen, dass alles noch viel weiter gehen kann, als Sie vielleicht gerade glauben. Dass so unendlich viel mehr Liebe, Nähe, Spaß und Zärtlichkeit zwischen Ihnen und Ihrem Partner möglich ist, als Sie sich im Moment vorzustellen wagen.

Aber eins kann ich nicht: Ich kann den nächsten Schritt nicht für Sie gehen. Das kann niemand. Wenn Sie wirklich Ihr Leben verändern wollen, dann gibt es nur ein Wundermittel: Sie müssen es tun!

Werden Sie wach, übernehmen Sie die Verantwortung, und seien Sie bereit, die Prioritäten für Ihre Beziehung und Ihre innere Erfüllung neu zu setzen. Das braucht Beharrlichkeit, Konsequenz und Mut und ist nichts für Halbherzige.

Je mehr ich mich mit Menschen und ihren Beziehungen beschäftige, desto mehr komme ich zu der Überzeugung, dass es nicht die großen Dramen und die von anderen gebauten unüberwindbaren Mauern sind, die uns daran hindern, unser Glück in Beziehungen zu finden. Es sind nicht heimtückische Dämonen, furchterregende Monster und unbesiegbare Drachen, die uns in Abhängigkeit, Einsamkeit, Ohnmacht und Trennung bringen. Der größte Übeltäter, dem ich tagtäglich in meiner Arbeit begegne, ist eine bedeu-

tend kleinere Monster-Spezies. Es ist der innere Schweinehund. Seine schärfsten Waffen sind Gewohnheit, Ablenkung, Verdrängung und Ersatzbefriedigung.

Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise lautet der Titel dieses Buches. Ich will damit sagen, dass die aufregendsten und faszinierendsten Chancen auf Erfüllung direkt vor unserer Nase liegen – auch wenn wir sie vielleicht nicht immer gleich als solche erkennen. In unserem täglichen Leben, in unserer gewohnten Beziehung wartet das größte Abenteuer überhaupt auf uns – spannender als jede leidenschaftliche Affäre, jede Reise ans andere Ende der Welt, jede noch so große berufliche Herausforderung, jeder alles überragende Erfolg. Aber selbst wenn Sie jetzt begeistert nicken: Einverständnis mit diesem Ansatz allein verändert nicht ihr Leben.

Einverständnis ist nur die Eintrittskarte in eine neue Welt. Danach braucht es Geduld, Mut, Risikobereitschaft und vor allem die Bereitschaft, all das Neue wieder und wieder auszuprobieren und zu üben. So werden sicher einige von Ihnen ungeduldig mit den Hufen scharren, während ich manche Zusammenhänge immer wieder aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchte, um damit einen inneren transformativen Prozess zu aktivieren und unterschiedliche Ebenen Ihres Bewusstseins mit neuen Informationen zu erreichen. Ihr Geist wird manchmal unruhig werden oder sich von den Wiederholungen vielleicht gelangweilt fühlen. Aber ich habe einfach zu oft schon Menschen gesehen, die den Sprung aus einer großartigen neuen Erkenntnis nicht in ein großartiges neues Leben geschafft haben. Banale Dinge wie mangelnde Übung und Wiederholung waren der häufigste Grund dafür.

Im Laufe meiner Arbeit hat sich daher aus den vielen Gesprächen ein Satz entwickelt, den ich Menschen oft so oder so ähnlich mit auf den Heimweg gebe:

Wenn du willst, dass sich dein Leben ändert,
dann ändere dein Leben.

Ich weiß immer noch, dass es geht. Ich weiß allerdings auch:
Es braucht Ihre ganze Hingabe.

Wuppertal, im März 2006

Eva-Maria Zurhorst

... noch etwas vorweg:

Nicht mehr ICH, sondern WIR!

Im Vorwort kam ich diesmal einige Male ins Stocken. An einigen Stellen steht da jetzt noch ein »Ich«, an denen ich spontan schon ein »Wir« hätte schreiben wollen.

Also, um Sie auf den neuesten Stand meiner Ehe zu bringen: Der, für den das alles, worüber ich hier schreibe, einst nur Psychokram war. Der, der jahrelang gezwungenermaßen Zaungast am Rande dieses Weges war. Dieser Mann hat nicht nur, wie Sie in groben Zügen vielleicht schon wissen, den Weg zurück in unsere Beziehung gefunden. Dieser Mann verbringt heute auch mehr Zeit mit Menschen in – mittlerweile – unserer Praxis als ich. Das hätte nicht einmal ich damals beim Schreiben für möglich gehalten. Mein Mann hat nicht nur zu mir zurückgefunden. Er hat auch auf ganz neue Art seinen Platz in unserer Familie eingenommen und sich entschieden, seine Erfahrungen ebenfalls auf diesem Weg weiterzugeben. Auch wenn Sie ihn nicht kennen, können Sie sich wahrscheinlich gut vorstellen, dass das eine ziemliche Herausforderung für uns zwei war. Ehrlich gesagt grenzt es für mich rückblickend manchmal an ein Wunder. Oder besser an eine Verkettung von Wundern und überraschenden Entwicklungen, die wir Ihnen im Weiteren schildern möchten.

Mein Mann hat an diesem Buch (dem dritten Teil am Ende) mitgeschrieben. So oft haben Frauen zu mir gesagt: »Klar. Was Sie da sagen, leuchtet ein. Aber wie in aller Welt haben Sie Ihren Mann überzeugen können, diesen Weg mitzugehen?« Und wenn bei Männern nach anfänglicher Skepsis irgendwann das Stirnrunzeln nachgelassen hatte, lautete oft ihre Frage: »Na gut, könnte was dran sein ... Aber wie mache ich das nun im richtigen Leben mit dem *Liebedichselbst* ...?«

Mein Mann kann am besten selbst erzählen, wie er auf diesen Weg gefunden hat und wie er das heute im richtigen Leben so macht. Ich kann hier nur noch sagen, dass ich unendlich glücklich und dankbar bin, dass wir beide hier nun gemeinsam stehen. Dass unser beider Kräfte in dieses Buch fließen wird hoffentlich nur noch authentischer erfahrbar machen, dass in Beziehungen nicht zwei Geschlechter oder gar zwei Fronten am Werke sind. Sondern dass wir uns – egal ob Mann oder Frau – nach dem Gleichen sehnen: Nach Angenommenwerden, so wie wir sind, und nach bedingungsloser Liebe.

I. TEIL

Auf die innere Stimme hören

1. Kapitel

Meine Ehekrise war mein größtes Geschenk

Hängen Sie gerade fest? Haben gerade das Gefühl, dass das Leben Ihnen einfach den Boden unter den Füßen wegzieht? Dass alles, woran Sie geglaubt haben, zusammenbricht? Oder geht Ihnen die Puste aus? Jagt immer öfter durch Ihren Kopf: Ich kann nicht mehr. Ich will nicht mehr. Immer der gleiche Mist. Warum hört das ganze Elend denn nicht endlich auf? Warum finden wir einfach nicht zueinander? Warum ist da diese Distanz? Warum ist da immer wieder dieser Schmerz? Warum immer wieder Krieg, Sprachlosigkeit und leere Rollen? Kommen Sie sich vor wie jemand, der die Ausfahrt aus dem Kreisverkehr einfach nicht findet? Hoffnungsloser Dauersingle? Aussichtslose Dauerbeziehungskrise? Perspektivlose Daueraffäre? Deprimierende Dauereinsamkeit?

Was auch immer es ist – Sie haben genau die Krise, die Sie jetzt gerade in Ihrem Leben brauchen. Im Ernst: Ich bin von Tag zu Tag immer mehr davon überzeugt, dass unsere Krisen wahre Geschenke sein können. Heute weiß ich: Auch ich hatte genau die Krise, die ich brauchte. Meine schmerzliche, immer wieder aufs Neue absolut ausweglos erscheinende, Jahre währende Ehekrise war aus heutiger Sicht ein Geschenk des Himmels. Wo sonst hätte ich so viel lernen können über mich, über Beziehungen und das Innere der Menschen? Wie

sonst hätte ich solche Kräfte entwickeln können, über meine scheinbaren Beschränkungen hinauszuwachsen? Wie sonst hätten mein Mann und ich entdecken können, dass unsere Verbindung so viel tiefer geht, als wir es je geahnt hätten? Woher sonst hätte ich heute so viele authentische Erfahrungen in Sachen Ehekrise, um sie an andere Menschen weiterzugeben? Wie sonst hätte ich Mitgefühl entwickeln können für andere, die auch nicht mehr weiter wissen? Wie sonst sollte ich Hoffnung geben können, wenn ich nicht selbst Schmerz und dessen Heilung erfahren hätte?

Im Chinesischen wird der Ausdruck für Krise mit zwei Schriftzeichen geschrieben. Das erste Zeichen steht für »Gefahr«, das zweite für »Chance«. Ja, unsere Krisen bergen Gefahren in sich. Sie bedrohen unsere Gewohnheiten und Sicherheiten. Sie zwingen uns in die Bewegung. Sie bringen erschütternde Kräfte in unser Leben. Das alles sorgt für eins: Wir verlieren die Kontrolle. Gott sei Dank! Denn endlich bekommt unsere Rolle Risse. Endlich kommen unsere Gefühle in Bewegung und alter Schmerz an die Oberfläche. Alles wird lebendig und unmittelbar. Wir werden gezwungen, den sicheren, statischen Raum der reinen Erkenntnis in unserem Kopf zu verlassen. Und das ist die große Chance, die in der drohenden Gefahr verborgen liegt.

Mittlerweile ist das Wissen über das, was uns guttäte, in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Über das, was unser Körper, unsere Seele, unser Herz und unsere Beziehung braucht. Aber gibt es auch genug Menschen, die dieses Wissen leben? Die Krise zerrt die Erkenntnis aus unserem Kopf in unser Herz und in unseren Körper. Sie bringt uns dazu, für unseren Glauben einzustehen, Risiko zu wagen, Grenzen zu ziehen

oder sie zu überwinden und so unser Leben zu verändern. Sie sorgt für all das, wonach wir uns gesehnt, was wir uns aber nie getraut haben. Und damit halte ich sie für ein geradezu überlebenswichtiges Hilfsmittel.

Wenn wir leise werden und aufhören, uns gegen die Krise zu wehren, dann ist sie ein heilsames Geschenk von unglaublicher Präzision. Wir müssen sie nur mit aller Hingabe studieren und ihre Botschaft wahrzunehmen lernen, dann hilft sie uns, zu wachsen und weiterzugehen. Und lehrt uns Fähigkeiten, von denen wir nicht einmal ahnten, dass sie in uns schlummerten. Geschweige denn, dass diese so kraftvoll sind, dass sie unser Leben und das anderer befreien können. Nicht nur aufgrund meines eigenen Lebensweges bin ich der Meinung, dass durchgestandene Krisen uns zu unserer wahren Lebensaufgabe führen.

Denken Sie an Nelson Mandela, der gefoltert und inhaftiert wurde. Der einen Großteil seines Lebens im Gefängnis verbringen musste. Der seine Familie und seine Freunde verlor. Er ist an alldem nicht verbittert und zerbrochen. Es hat ihn und seinen Glauben an Gerechtigkeit und Freiheit noch gestärkt. So sehr, dass er ein ganzes Volk in die Freiheit führen konnte.

Oder Hermann Gmeiner. Er verlor seine Mutter, als er gerade mal fünf Jahre alt war. Später gründete er die SOS-Kinderdörfer. Sicher fallen Ihnen auch noch ein paar andere Menschen – vielleicht sogar weniger berühmte, des Heldentums unverdächtige – ein, die an Begrenzungen und Schicksalschlägen gewachsen sind. Auch sie könnten Ihnen einen neuen Blick auf die Sackgasse in Ihrem Leben bescheren. Nämlich: okay, ich stecke fest. Aber genau das ist meine große Chance!

Es gibt eine Internetseite mit dem Namen »Die Hausfrauenrevolution«, initiiert von der Schauspielerin Marie Theres Kroetz-Relin. Tausende von Hausfrauen tauschen sich dort aus und machen sich Mut. Ich halte zwar nichts von der Polarisierung zwischen Hausfrauen und irgendwelchen anderen Frauen. Und ich halte mich auch nicht für so kämpferisch wie Frau Kroetz-Relin. Aber die grundsätzliche Idee hat mich fasziniert. *Die Beziehungsrevolution!* Die würde ich gerne anzetteln. So ließen sich direkt aus unseren Wohn- und Schlafzimmern erst die Kinderzimmer und damit die ganze Welt revolutionieren. In unseren unmittelbaren Beziehungen können wir dem Leben so nahekommen wie nirgendwo sonst. Da könnten echte Veränderungen ihren Anfang nehmen, die alle anderen Lebensbereiche wie eine gewaltige, aber sanfte Woge mit sich nähmen. Wir alle mit unseren Beziehungskrisen wären eine verdammt große Bewegung, Vorreiter und Revolutionäre in Sachen Verbindung.

Aber mal ehrlich, was machen immer noch die meisten von uns stattdessen? Wir rennen weg, lenken uns ab oder verkümmern resigniert. Wir lassen uns scheiden. Sind mit unseren Jobs verheiratet. Bleiben sichere Dauersingles. Flüchten in Affären. Drücken unsere letzten unkontrollierten Gefühle mit allen möglichen gesellschaftsfähigen Alltagsüchten weg.

Ich bin kein Moralist. Und ich mag mir ehrlich gesagt gar nicht vorstellen, wie es um uns stünde, wenn Trennungen, Affären, Alltagsdrogen, Internetsex, Pornos und alle berieselnden Fernsehapparate verboten würden. Wahrscheinlich würde die Gewalt überall in unserer unmittelbaren Umgebung schlagartig explodieren.

Gerade habe ich mich zum Schreiben in ein stilles Hotel

in der ägyptischen Wüste zurückgezogen. Da sitzt seit einer Woche Abend für Abend ein vielleicht vierzigjähriger Mann nicht weit von mir beim Essen. Wenn er sich an den Tisch setzt, wippt sein Knie in schnellem Tempo so stark auf und ab, dass immer das ganze Tischtuch mitzittert. Dann gibt er seine Bestellung auf: eine Flasche Rotwein. In dem Maße, wie er den Wein leert, meist zügig, lässt die Spannung in seinem Körper nach, und das Knie hört langsam auf zu wippen.

Eine Flasche Wein. Nichts Tragisches. Vielleicht sogar ein Geschenk für ihn und seine Umwelt, wenn man sich vorstellt, was aus dieser gewaltigen Körperspannung entstünde, würde sie auf diesem Wege nicht regelmäßig gelöst. Genauso erzählen mir Frauen manchmal, wie sie lieber stillschweigend dulden, dass ihr Mann fast täglich auf irgendwelchen Sexseiten im Internet rumsurft: »Sonst wäre er ja kaum auszuhalten, würde mich ständig belagern oder verlassen.«

Vieles in unseren Beziehungen dient auf einer tieferen Ebene dazu, uns aus einem inneren Spannungsfeld zu befreien. Wenn man zum Beispiel all die Affären und Dreiecksgeschichten ohne erhobenen Zeigefinger betrachtet, kann man sehen, dass sie oft Ventilfunktion haben. Vor allem bei den Männern steigt der Druck im Job oft ins Unerträgliche. Wenn dann zu Hause auch noch eine Familie mit wachsenden Ansprüchen wartet und eine enttäuschte Partnerin immer mehr um Aufmerksamkeit ringt, je weniger sie bekommt, dann sehen viele als einzigen Ausweg nur noch, dem Druck auszuweichen.

Mitten in dieser Zerreißprobe trifft Mann auf unabhängige, lebenshungrige Frau jenseits all der Ansprüche, Routine und Verpflichtungen. Endlich kann er sich fallen lassen.

Und die ausgehungerten Ehefrauen zu Hause wundern sich, wie der sonst privat und beruflich so zwanghafte Mann auf einmal alles locker nimmt, pinkfarbene Pullover trägt oder sich ein Zweisitzer cabrio kauft. Die betroffenen Männer beschreiben mir, dass sie sich seit Jahren nicht mehr so frei, gelöst und kritiklos akzeptiert gefühlt hätten wie mit der Geliebten. Und wenn es dann mit der Zeit immer wieder neue Geliebte gibt, ist von »kleinen Nischen ohne Anforderung« oder von »Inseln der Freiheit« zu hören, die Mann sich einfach nicht nehmen lassen will.

Bevor Sie mir jetzt vorwerfen, ich schreibe hier gerade Klischees auf. Mir begegnet dieses Muster einfach immer wieder bei meiner Arbeit. Oft sind es gerade die Menschen, die an sich selbst hohe Anforderungen stellen und in einem engen Gefüge aus Regeln und Pflichten leben, die ihren einzigen Freiraum nur noch auf geheimen Inseln der Leidenschaft, in verborgenen Lebensnischen oder bei Geliebten jenseits aller Ansprüche finden.

Natürlich ist die Affäre nicht nur für Männer der Fluchtweg aus dem Alltag. Frauen erzählen mir zwar selten von immer wieder neuen Affären. Aber sie brennen genauso wie die Männer, wenn Sie von der Freiheit, der Leidenschaft, Gelöstheit und dem selbstverständlich entspannten Gleichklang mit ihren Geliebten erzählen.

Auch das nahtlose Wechseln von einer Beziehung in die nächste hat oft als Hintergrund, dass wir um jeden Preis eine Konfrontation mit äußeren Ansprüchen und inneren Ängsten vermeiden wollen. Erst diese Woche war ein Bekannter da, der sich gerade nach Jahren getrennt hatte. Auf die Frage, was er denn jetzt vorhabe, meinte er: »Ich suche

mir zuerst mal was ohne jeden Anspruch, einfach nur fürs Körperliche ...« Am gleichen Tag saß in meiner Praxis ein Mann und weinte bittere Tränen, weil seine Frau ihn nach fast dreißig Jahren überraschend verlassen hatte. Dann setzte er sich auf einmal gerade auf und sagte bestimmt: »Wenn sie bis Weihnachten nicht wiederkommen sollte, dann habe ich allen Grund, mir eine Neue zu suchen. So alleine kann ich einfach nicht leben.«

So groß der Schmerz des Verlustes sein mag, so schwer der Schritt in die Trennung auch fällt – kaum ist dadurch eine Lücke in unserem Leben entstanden, wird diese nur allzu oft nicht etwa als Raum für Trauer, Korrektur und Neuausrichtung verstanden. Vielmehr heißt es fast sofort: »Wo könnte jemand sein, der meine Lücke wieder füllen könnte?« Kaum jemand geht an dieser Stelle ehrlich mit sich um und gesteht sich ein: Hier geht es vor allem um meine Lücke. Mit Liebe in ihrem freien und gebenden Sinne hat das wenig zu tun. Da ist diese unerträgliche Leere und dieses Gefühl des Alleinseins. Das muss weg. Und dazu braucht es einen anderen.

Es ist gut, einmal ehrlich auf dieses ganze Dilemma zu schauen. Daher lautet die Frage, um die es mir diesmal geht und die ich spannender finde als die Beschäftigung mit Beziehungs-Shopping, Seitensprüngen und Flucht in Konsum, Ablenkung oder Betäubung: Wie kann ich die Lebendigkeit zurück in mein Leben bringen, da wo ich gerade bin? Mein Vorschlag: Eignen Sie sich eine völlig neue Sicht auf Krisen an. Ganz egal ob in Beziehungen, im Beruf, in unserem Körper oder unserer Seele – Krisen sind kostbare Geschenke des Lebens an uns. Krisen fordern uns auf, aufzuwachen, aufzustehen und unserem Inneren zuzuhören.

Mit diesem Buch möchte ich Sie auf den Geschmack für diese auf den ersten Blick schwerverdauliche Kost bringen: dass unser Alltag mit seinen Krisen und Stillständen einfach nur ein Teil des Menschseins ist, von dem niemand verschont bleibt. Aber gerade mit diesen Krisen, Engpässen und Sackgassen kann der Alltag ein echtes Abenteuer sein – spannender als jede Affäre. Allerdings ist es dazu höchste Zeit für eine veränderte Sicht auf die Dinge.

Wir suchen alle nach Abenteuern, nach Befriedigung und Zuwendung, täglichen kleinen Kicks, manchmal nach großer Ekstase, nach neuen Events, tollen Feiern und möglichst viel Anregung, Ablenkung und Abwechslung. »Irgendwie kann das doch nicht alles gewesen sein?!« So oft habe ich diesen Satz schon gehört. »Meine Beziehung ist eingeschlafen ... eintönig ... die Luft ist raus ... der Kick fehlt ...«

Jedes Jahr lassen sich hierzulande rund 200 000 Paare scheiden. Wenn man genauer hinschaut, findet man noch weitere wenig Mut machende Zahlen. Während rund 40 Prozent aller Erst-Ehen in die Brüche gehen, sind es bei den Zweit-Ehen schon 60 Prozent. Noch um ein vielfaches höher ist die Scheidungswahrscheinlichkeit, wenn Partner sich wegen einer Dreiecksbeziehung von ihrem Partner getrennt und den ehemaligen Geliebten anschließend geheiratet haben. In einer Statistik habe ich in diesem Zusammenhang gelesen, dass tatsächlich nur fünf Prozent dieser Nachfolge-Ehen überstehen. Mich wundert dieses drastische Ergebnis nicht, weil ich immer wieder erlebe, dass die Dreiecksbeziehung oft von einer starken Polarisierung lebt. Fällt mit dem einen Partner der Gegenpol weg, steht der neue Partner alleine auf Dauer ziemlich auf der Kippe.

Der letzte traurige Rekord in Sachen Scheidung, den ich hier nicht unerwähnt lassen möchte: Nie haben sich so viele Paare im Alter getrennt wie heute. Nach zwanzig oder dreißig Jahren sagen meist die Frauen: »Jetzt ist Schluss! Ich will endlich frei sein und noch mal was erleben.«

Ich weiß, wie viel Courage es für einen solchen Schritt braucht. Und ich weiß, nichts braucht diese Welt mehr als mutige Menschen, die sich aus dem angepassten Funktionieren befreien. Aber egal, wie alt die Menschen sind, mit denen ich rede, und egal, wie lange ihre Beziehung gedauert hat, es scheint, dass die meisten mit ihrer Trennung eher resigniert die Flucht antreten, als dass sie wirklich einen bewussten Aufbruch wagen.

Verstehen Sie mich nicht falsch. Es geht mir hier nicht darum, mit erhobenem Zeigefinger düstere Szenarien zu entwickeln. Ich bin einfach nur unzählige Male gefragt worden: »Wieso hat es denn bei Ihnen geklappt und bei mir nicht?« Oder ich habe gehört: »Na ja, du bist einfach ein Glückskind ... Ach, bei euch hat es eben doch gepasst. Da ist es einfach gut gegangen ...« Ich kann hier nur sagen: Meine Ehe hatte nichts, aber auch rein gar nichts Privilegiertes oder besonders Romantisches. Und auch sonst hatte ich das Glück keineswegs abonniert. Mein Leben hat jede Menge Herausforderungen für mich bereitgehalten. Und eine der größten war sicher die Ehe mit meinem Mann. Bei uns ist es nicht einfach nur gut gegangen. Bei uns hat es weiß Gott auch nicht einfach nur gepasst. Es gab auch kein besonderes Geheimnis zwischen meinem Mann und mir, wie manche gerne vermuten. Vielmehr gab es immer wieder Scheidewege, an denen auch mir meine sämtlichen inneren Monster aufge-

lauert und zugerufen haben: »Vergiss es, und such dir endlich einen anderen.« Hoffnungslose Phasen, in denen ein Teil von mir völlig überzeugt davon war, dass wir keine Chance mehr hatten.

Aber genau hier liegt der springende Punkt. Wenn die Beziehung sich in einen solchen Engpass hineinbewegt, dann ist das nicht das Ende, sondern eher so etwas wie eine Wehe vor der Geburt. Da muss man ganz und gar hinein in die schmerzhaft Enge, damit sie sich endlich verwandelt in eine Öffnung, durch die etwas Neues geboren werden kann. Wenn die Krise zunehmend unerträglich wird, dann gibt es immer einen Punkt, an dem man sich bewusst entscheiden muss: Entweder kann man sich jetzt ablenken, um den Schmerz nicht zu merken, oder man geht mitten hinein und erlebt das ganze Drama, all die Ängste und Urteile – in sich SELBST.

Leider ist es für die meisten von uns immer noch selbstverständlich, sich an der Stelle, wo der Schmerz sitzt, für Ablenkung oder Flucht zu entscheiden: noch ein Bierchen, noch mal Fernsehen, noch mal ein Stündchen mit der Freundin telefonieren, nur nicht die Leere wahrnehmen und sich ihr stellen. Da erscheint es auf dem Höhepunkt der Krise wichtiger, den Job, den Freundeskreis, die gesellschaftliche Anerkennung oder die Unabhängigkeit zu behalten, als das Leben einer Revolution für die Liebe zu unterziehen. Während es eigentlich höchste Zeit gewesen wäre, volles Risiko einzugehen, mutige Gespräche zu führen, über sich hinauszuwachsen und sich trotz seiner Angst einzulassen, entscheiden sich viele dann doch lieber dafür, den Verlockungen im Außen nachzugeben. Doch wieder den heimlichen Geliebten treffen, um nur noch einmal mit ihm die ganze Leidenschaft

zu spüren. Doch lieber die Einladung annehmen und entspannt, aber belanglos plaudern. Lieber feiern und den Stress runterspülen bis zum Kater am nächsten Morgen ...

Dies ist die offensichtliche Variante der Ablenkung vom Problem. Genauso häufig, aber nicht immer genauso offensichtlich gibt es noch eine andere Möglichkeit, sich selbst aus dem Weg zu gehen: Wir erstarren in Routine und funktionieren einfach. Auf dem Höhepunkt ihrer Beziehungskrise machen viele einfach weiter wie immer. Nur noch dieses eine wichtige Projekt in der Firma abschließen, dann kümmere ich mich mehr um die Familie ... Diesen Sommerurlaub noch ungestört wie immer, danach rede ich mit ihm ... Schließlich ist Weihnachten, da soll doch alles friedlich sein ... Mich mit der Krise auseinandersetzen? Das lässt meine Arbeit nicht zu ... Ach, ich kann sowieso nichts machen ... Das ist nun mal so ... So bin ich nun mal ...

Oft sind es die Kinder, die in dem Ganzen als Erste alle viere von sich gestreckt, das Bett genässt, in der Schule versagt, sich mit anderen geprügelt oder das Essen verweigert haben. Während die zerstrittenen Eltern weiter ihren Verurteilungen und Kleinkriegen freien Lauf lassen. Oder resigniert weiter ihren Einladungen, ihren Zwölf-Stunden-Jobs oder ihren eingefahrenen und perfektionistischen Vorstellungen vom Leben nachkommen.

Ich muss diesen Punkt gleich hier am Anfang loswerden, sonst wird Ihnen dieses Buch nichts nützen: Ihre Beziehung ist nicht deshalb so leer, weil der Himmel Ihnen einfach nur den falschen Partner untergeschoben hat wie ein Kuckucksei. Auch nicht, weil alles in Ihrer Kindheit schiefgelaufen ist. Ihre Beziehung kann nichts dafür, dass sie in der Krise steckt.

Während die Ärmste angeblich unser aller Problem sein soll, ist sie in Wahrheit nichts weiter als ein leeres Gefäß. Der Inhalt sind Sie (und Ihr Partner, Ihr Geliebter, Ihr Verfloßener, die Ersehnte). Ihre Beziehung ist nur ein Messinstrument. Ihr Zustand zeigt Ihnen an, wie sehr Sie mit sich selbst in Kontakt sind. Wie viel Sie tatsächlich von Ihrem Potential und Ihren Gaben leben und wie mutig Sie Ihrem Herzen folgen. Meist ist die Beziehung so tot, weil Sie einfach nicht mehr in ihr leben. Weil Sie alles Mögliche wichtiger nehmen als sich selbst. Weil Sie sich mit allen möglichen Dingen da draußen ablenken von dem, was da drinnen scheinbar Unüberwindbares auf Sie wartet.

Es gibt Phasen im Leben, da muss man einfach das Neinsagen lernen. Nein zum nächsten Kaffeekränzchen, nein zum nächsten Meeting, nein zum Chef, zum nächsten Urlaub, zur nächsten Party, zum nächsten Ehrenamt, zum nächsten Marathonlauf, zur nächsten Familienfeier, zu den Eltern, den Kindern, den Freunden. Und schon landet man dort, wo es so wehtut: Mitten in der Beziehung. Und da heißt es dann dableiben und sich dem ganzen Elend stellen. Es geht nicht darum, sofort für alles eine Lösung parat zu haben. Es geht zuerst einfach nur darum, aus der Abwehr und der Ablenkung auszusteigen, mitten im Schlamassel anwesend zu sein und die eigene Hilflosigkeit endlich wahrzunehmen. Die ganze Traurigkeit, die ganze Wut, die ganze Ohnmacht nicht mehr länger zu verdrängen, sondern wirklich zu spüren und anzunehmen. Sie glauben gar nicht, wie lebendig Ihr Leben sofort wird. Von einem Moment zum anderen verwandelt es sich in ein echtes Abenteuer, wenn Sie endlich den Mut finden, sich dort umzuschauen. Sie werden

feststellen, dass an diesem Ort einer schon lange gebraucht wird – nämlich Sie.

Nur allzu gut weiß ich aus eigener Erfahrung, dass es nicht im Geringsten reicht, wenn man einmal ein klärendes Gespräch führt, ein paar Wochen kürzertritt oder mal eine Paartherapie macht. Ehrlich gesagt handelt es sich um nicht weniger als eine Lebensaufgabe. Immer wieder aufs Neue ist man gefordert, aufzustehen und darauf zuzugehen, wenn alles verhärtet und auf Trennung aus ist. Ich habe einmal zu einem Freund in einer sehr verhärteten Beziehungskrise gesagt: Glaubst du, der Zustand dieser Welt verändert sich, wenn George Bush einmal auf Saddam Hussein zugeht? Um dem Frieden in dieser Welt auch nur einen Schritt näher zu rücken, müssten beide wohl ihr ganzes Leben der Friedensvermittlung widmen. Sie müssten bereit sein, unzählige Rückschläge in Kauf zu nehmen und mit immer neuer Abwehr, mit Hass, Lügen, Unverständnis, Rechthaberei und Urteilen beim anderen und Ohnmacht, Wut, Allmachtsfantasien und Aggressionen bei sich selbst konfrontiert zu sein. Sie müssten sich hunderte, vielleicht tausende Male überwinden und wieder und wieder aufeinander zugehen, damit sich auf dieser Welt etwas verändert.

Wenn Sie jetzt also einfach nur dieses Buch lesen, von nichts Gewohntem loslassen, sich weiter im Alltag oder in Attacken verlieren und nicht auf das, was da in Ihrer Beziehung ansteht, mit Achtsamkeit zugehen – dann werden Sie im Zweifel wissender, aber unzufriedener sein. Sie kennen dann die Alternativen, aber Sie wissen, dass Sie vor den Konsequenzen wegrennen. Noch einmal: Es gibt kein Geheimnis – dafür aber ein alltägliches Übel, das unsere Beziehungen

so sehr schwächt: Die Ablenkung. Ihr nicht weiter verfallen zu wollen ist so sehr die Grundvoraussetzung für die Heilung von Partnerschaft wie die Anschaffung eines Fahrrades, wenn Sie Fahrradfahren lernen wollen. Für beides ist es nie zu spät.

2. Kapitel

Willkommen im Club!

Bis hierher habe ich versucht, mit aller Leidenschaft deutlich zu machen, dass die Heilung Ihrer Beziehung nicht einfach eine Einsicht braucht. Sie braucht SIE mit Haut und Haaren. All Ihre Hingabe und Ihr Engagement. Und trotzdem heißt das nicht, dass Sie kämpfen müssten und sich disziplinieren. Ganz im Gegenteil: Es geht darum, dass Sie sich endlich wirklich einlassen und gleichzeitig von vielem Vertrautem loslassen. Ich weiß, dass das für unseren Kopf ein Paradoxon ist. Dass dieser Ansatz bei vielen Lesern von *Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest*, meinem letzten Buch, zwar das Herz berührt hat. Aber bei der Frage der Umsetzung wurde es für viele verwirrend. Hunderte von Malen ist mir die Frage gestellt worden: »Ja, ich will diesen neuen Weg durch meine alte Beziehung nehmen. Mir ist jetzt klar, dass Weglaufen und Trennung nicht die Lösung sind. Dass es tatsächlich einen Ausweg aus unserer Sackgasse gibt. Dass Annahme und Vergebung nichts mit Selbstaufgabe zu tun haben, sondern ziemlich kraftvolle Werkzeuge sein können. Hab ich alles verstanden. Aber wie nur kann ich es tun? Wie geht dieser Weg im Alltag?«

Oder geht es Ihnen eher so wie der zweiten großen Gruppe?
»Ja, nach dem Lesen hatte ich auf einmal eine ganz neue Sicht