

ANNALENA ZURHORST



EVA-MARIA ZURHORST

WENN ICH
MICH NICHT

liebe,

WIE SOLL MICH
JEMAND ANDERS

lieben?

So fühlst du dich wieder
**wertvoll, selbstsicher
und glücklich**



GU

INHALT

Vorwort von Annalena und Eva	6
Wo Mehrere in die Beziehung und dein Beziehungsfrust . . .	12
Das ist nicht so, wie dir in Wirklichkeit deine	14
Vielleicht hast du ja Angst vor der Beziehung deiner Träume?	21
Du bist kein Opfer, du hast dein Beziehungsglück selbst in der Hand	39
Sechs Schritte, um deine Träume im Alltag wahr werden zu lassen	54
Selbstzweifel, Singlefrust, Beziehungsstress.	62
Wie ich mehr Freiheit und andere Sachen, die du	64
Das ist Angst, nicht das, was du gemeint	70
Du passt dich viel zu sehr an und damit bist du immer wieder raus	77
Du betäubst dich und drückst deine Gefühle weg	83
Du denkst, bei allen läuft's, nur bei dir nicht	89
Du machst dich klein und stellst die anderen über dich selbst	96

Dem vieltestdichtesten geht?wieder.verlieben 102

Du gehst nicht wirklich machen.die.eine.Beziehung, die dich	103
Weshalb Coolsein dich überhaupt nicht weiterbringt. . .	110
Erst bist du lässig, dann fährst du Taktik und	
schließlich hast du Panik	116
Sex? Will dein Herz wirklich nur rummachen?	121
Vielleicht ist deine Coolness nur Angst vor Nähe	126
Du kannst den Mann nicht ändern, nur dich selbst. . . .	131

Es nicht laßes gut?einer. Beziehung aber.warum 136

Wenn du nicht willst, dann.hat.das nichts	137
Warum Eifersucht überhaupt nicht das ist,	
was du denkst	146
Warum du als Beziehungsjunkie nie eine echte	
Beziehung kriegst	156

Manchmal ist Trennung die beste Form der Selbstliebe. . 160

Wenn du nicht einfach loslassen kannst.	162
Du hältst fest und dein Herz sagt: Du musst gehen! . . .	177

Unser Schlusswort. 181

Meine Erfahrung mit Meditation	186
Eva Maria Zuhorst	189
Impressum	192

Endlich
in einer du bist
Beziehung ...
aber warum
nicht^{ist} alles
gut?

DANN HERT DAS NICHTSWILL, DIR ZU TUN

Deine Beziehung tut dir nicht gut und du hoffst immer wieder, dass sich etwas abheilen möchte. Du darfst, Du bist, müdest du aufhören, auf seine Veränderung zu warten, und dich einfach um dich kümmern und loslassen.

Es hat einige frustrierende Erfahrungen, eine Menge von Abhängigkeits- und Ohnmachtsgefühlen und einige Gespräche mit meiner Mutter gebraucht, bis ich für mich wirklich verstanden und verinnerlicht hatte: So vieles von anderen hat überhaupt nichts mit mir zu tun. Es ist verrückt, sich immer wieder schlecht zu fühlen, weil ein anderer dieses oder jenes macht oder nicht macht. Es ist seine Geschichte, sein Programm und sein Muster. Das festgefahrene Verhalten eines Mannes, den du datest oder mit dem du zusammen bist, hat, wenn er sich nicht wirklich öffnen, einlassen oder bewegen will oder kann, gar nicht so viel mit dir zu tun. Du solltest es deshalb auch gar nicht so sehr auf dich beziehen.

Das ist ein wichtiger Aspekt »Gleichen kommt Gleiches« zu verstehen. Wir sind nicht einfach gleich, wenn wir miteinander in Resonanz gehen, uns lieben oder uns aneinander festbeißen.

Offen ist, dass das wichtigste Übungsgeschehen einfach das Wechseln der anderen ist. Als wir noch kleine Kinder waren, hat dieses

Verhalten unser Leben und unsere Gefühle komplett bestimmt, aber jetzt als Erwachsene sollten wir lernen, bei uns zu bleiben und uns gesund abzugrenzen. Mit dem neuen Blick kannst du das Verhalten des Mannes, mit dem du in einer Beziehung bist und das dir nicht guttut, neu betrachten. Es spiegelt dir einfach nur, wie weit du schon gut auf dich aufpassen kannst oder dich immer noch in den Begrenzungen des anderen schwächst. Und es hat insofern etwas mit dir zu tun, wie du damit umgehst und ob du dich davon abhängig machst oder nicht.

Ganz oft ist es so wie in einer Beziehung, dass du immer abhörst und

unsere eigenen Bedürfnisse kümmern und immer mehr mit dem anderen verwickelt sind. Wir sind dann nicht bei uns und dem, was wir wollen oder was wir, wenn wir ehrlich zu uns wären, eigentlich keinen Tag länger aushalten könnten. Statt klar zu werden, strengen wir uns total an, unseren Partner irgendwie zu dem Mann hinzubiegen, den wir uns eigentlich wünschen. Und merken derweil überhaupt nicht, dass unsere Schmerzgrenze schon längst erreicht ist und es jetzt darum geht, loszulassen und unsere Ängste zu überwinden. Stattdessen werden wir immer frustrierter und reden uns ein, dass wir den anderen ja so sehr lieben und nicht verlieren wollen. Und ganz oft kapieren wir nicht, dass das alles gar keine Liebe ist, sondern eine gewisse Abhängigkeit.

Ich war mal in einer Beziehung genau in dieser Falle und wurde immer verrückter und unglücklicher, weil sich einfach

zu wenig mit ihm wirklich nach vorne bewegte. Es war eine Phase, in der ich mich nicht auf das zu konzentrieren konnte, was ich wollte, sondern nur auf das, was ich nicht wollte.

pensum deutlich zu erhöhen, um in mir für eine wirkliche Veränderung zu sorgen. Ich wollte da raus. Ich wollte mich weiterentwickeln. Und ich wusste, dazu muss ich jetzt da drinnen was in Bewegung bringen. So machte ich an einem Tag eine Selflove-Meditation, um wieder mehr in meine Liebe zu mir und zurück in mein Selbstwertgefühl zu finden. Am anderen Tag dann eine Selfcare-Meditation, die mir dabei half, wieder viel klarere Grenzen zu setzen. Diese Grenzen brauchte ich so dringend, um mich selbst überhaupt wieder zu fühlen und Raum für mich zu kriegen.

Erst mal passierte nichts. Ich hatte eher das Gefühl, dass mich die Meditationen nur noch krasser spüren ließen, wie verrückt das alles war, was ich da tat. Ich wurde sogar manchmal ganz traurig, weil ich merkte, wie sehr ich mich eben oft nicht selbst liebte und mich nicht annähernd genug wertschätzte. Aber dann langsam wurde ich ruhiger. Etwas in mir fing an, sich zu entspannen.

Und dann stritten wir doch wieder aus heiterem Himmel. Normalerweise hätte ich ihn angebrüllt und mit ihm rumdiskutiert, bis er gefälligst etwas einsieht. Aber diesmal war es auf einmal anders: Ich merkte, wie er dichtmachte und dass ich jetzt gerade nicht an ihn rankommen würde. Aber jetzt hatte ich irgendwie ein Stück Abstand und dachte nur: Nein, dieser ganze Streit macht mich nur fertig und jetzt höre ich einfach auf damit.« Ich schaute ihn an und sagte: »Lass uns aufhören, das macht immer so viel kaputt.« Ich wurde ruhiger und ging ohne großes Drama vor die Tür, um eine Runde spazieren zu gehen.

Als ich wiederkam, war auch er ruhiger. Wir schlichen vorsichtig umeinander rum und irgendwie kam dadurch Ruhe herein. Von nun an machte ich das öfter. Ich übte einfach, mich nicht mehr so tief in einem Streit festzubeißen und viel früher loszulassen – ohne dass alles immer im Sinne von, wer nun recht hatte oder nicht, endgültig geklärt war. Ich übte, einfach loszulassen. Und zum ersten Mal konnte ich wirklich ganz bewusst fühlen, wie sehr alles in meinem Leben von meiner inneren Haltung abhing. Das war ein Riesen-Aha-Erlebnis für mich in meiner persönlichen Entwicklung.

Ein paar Jahre später hatte ich nochmals so eine extreme Erfahrung, in der ich erlebte, wie sehr meine innere Welt tatsächlich meine äußere bestimmt. Ich war gerade auf dem besten Weg, mich wieder in einer Männergeschichte zu verlieren. Ich datete jemanden, der oft supersüß etwas sagte, das er aber am Ende nicht einhielt. Er hatte mich für den Samstagabend eingeladen und wollte mich ausführen. Den ganzen Tag hatte ich mich krass gefreut, bis er mir dann eine halbe Stunde vor unserem Date eine knappe WhatsApp schickte, dass er leider nicht könne, weil irgendetwas mit seiner Familie sei.

Ich war kurz im Schock und kurz davor, jetzt einfach in den »Jetzt-erst-recht-Feiermodus« abzukippen und mit allen anderen auszugehen und mich so richtig abzuschießen. Aber dann dachte ich: »Nein, auf gar keinen Fall. Jetzt klärst du etwas mit dir, Annalena.« Das fühlte sich augenblicklich so richtig an. Es war so ein richtiges Hochgefühl, dass ich mich für mich entschieden hatte.

Aber am nächsten Morgen, sonntags um fünf Uhr, konnte ich überhaupt nicht mehr schlafen. In mir war Angst – Angst,

~~Gestern Abend~~ Ich dachte, weil ich das wiederholt tat, wird ich werde mit diesem alten Mist nicht diesen neuen Tag be-

ginnen.« Ich setzte mich auf meine Bettkante und begann um fünf Uhr morgens mit meiner Meditation. Ich nahm mir vor, jetzt so lange innerlich in einem Gefühl der Liebe zu bleiben, bis ich mich freier, sicher und richtig wohl mit mir fühlen würde. Vorher wollte ich von meiner Bettkante nicht aufstehen.

Nach einer gefühlten Ewigkeit und einigen Meditationen machte ich meine Augen auf und sah, dass es schon halb acht war, und hatte ein Gefühl von unglaublicher Power in mir – noch mehr als am Abend zuvor. Ich fühlte mich so lebendig und so richtig in meiner Kraft. Ich zog mich an und ging zu meinem geliebten Cycling. Zu unglaublicher Musik powerte ich mich schwitzend aus, in dem Gefühl, etwas wortwörtlich wegzustrampeln. Ich saß auf meinem Rad und in meinem Kopf wurde alles klar. Auf einmal wusste ich genau, dass es nur einen Grund gab, warum ich so lange mit jemandem rumtat, mit dem ich noch gar nicht verheiratet, noch nicht mal richtig zusammen war... Weil ich Angst davor hatte, dieses winzige bisschen Nähe, was wir hatten, aufzugeben und dann womöglich gar keine Nähe mehr zu haben. Ich war wieder richtig in meiner uralten Gefühlswelt gelandet. Aber die würde ich jetzt nicht länger in mir und in meinem Leben zulassen.

Als ich da rauskam, habe ich mich wie die absolute Heldin gefühlt und wusste: Jetzt kann ich von der ganzen Geschichte loslassen – egal, was er macht. Ich würde jetzt das tun, was ich schon die ganze Zeit hätte tun sollen: wieder auf mich selbst und meine Gefühle zu vertrauen, mich mehr wertzuschätzen.

komme in Raum für etwas Neues, das von da an in mein Leben

Wenn du spürst, jetzt ist Schluss damit, heißt das nicht, dass du dich trennen musst. Sondern jetzt machst du bei etwas nicht mehr mit, was dir nicht guttut. Und du hältst das Risiko aus, nicht zu wissen, was danach kommt. Erst mal schaffst du nur Raum für etwas Neues. Das fühlt sich manchmal eher wie eine Leere an – und das ist kein angenehmes, kuscheliges oder vertrautes Gefühl. So ein Raum entsteht, wenn du aufhörst zu streiten, zu quengeln, zu klammern und zu jammern. Stattdessen bleibst du bei dir und sorgst für deine innere Updatearbeit und machst nichts mehr für oder gegen ihn. Lass ihn einfach erst mal. Du musst weder den Kontakt beenden noch dich trennen. Sondern dich einfach nur um dein Leben kümmern, anstatt ständig an der Partnerschaft herumzudoktern.

Dazu kann ich etwas aus meiner Ehe beitragen. Ich bin jetzt über 25 Jahre verheiratet und rückblickend kann ich sagen, dass sich mein Mann kein einziges Mal verändert hat, als ich ihn traf. In der Mitte der 1970er Jahre habe ich ihn kennengelernt. Er war ein sehr ruhiger Mann, der sich nicht aufdrängte, sondern sich einfach in mich verliebte. Ich war damals eine sehr junge Frau, die sich für die Kunst und die Musik interessierte. Er war ein sehr ruhiger Mann, der sich nicht aufdrängte, sondern sich einfach in mich verliebte. Ich war damals eine sehr junge Frau, die sich für die Kunst und die Musik interessierte.

habe und dachte, damit würde sich etwas ändern. Veränderung ist immer nur dann geschehen, wenn ich's endlich geschafft habe, etwas zu tun, was mir total wichtig ist, und etwas zu lassen, was mir wehtut. Es gab immer wieder Dinge in unsere Ehe, die mir wehgetan, mich genervt oder gelangweilt haben. Ich glaube, das kennst du auch: Da ist nur so ein leises Gefühl, das dir sagt: »Oh Gott, wie langweilig, die ganze Zeit hängt er nur vor dem Laptop oder mit seinen Freunden rum.«

Oder du hast dagesessen, warst irgendwie sauer oder ge-
 nervt und hast gedacht: »Wenn er damit nicht aufhört, werde

Bei uns gab es immer erst dann eine Änderung, wenn ich mich nicht mehr aufgeregt, sondern losgelassen und mir gesagt habe: »Das interessiert mich nun mal nicht und deshalb mache ich dabei jetzt einfach nicht mehr mit. Auf diese Art von Partys gehe ich nicht mehr und diese Filme gucke ich mir nicht mehr länger an...« Und dann bin ich da rausgegangen.

Was dann oft kommt, ist eine Phase von Stress mit dem Partner, durch die du einfach klar durchgehen musst. Und danach kommt so eine Leere mit dir selbst. Oft weißt du gar nicht, was mit dir ist, was du willst und wer du bist. Bis dahin ist dein Partner wie ein Projekt gewesen, aber jetzt musst du dich selbst zu deinem wichtigsten Projekt machen und dir eingestehen, dass es ein paar grundlegende Veränderungen in deinem eigenen Leben braucht. Zum Beispiel, weil du dich einerseits so viel zurückgenommen hast, dass du wie ein Rennpferd in der Box stehst und schon halb krank wirst, weil du so lange nicht mehr deiner Natur entsprechend einfach losgerannt bist. Vielleicht musst du dich jetzt überhaupt erst mal als Frau kennenlernen. Als die Frau, die da in dir steckt und die du so lange zurückgenommen hast.

Du spürst, dass es an der Zeit ist, die Komfortzone zu verlassen. Da steht schon eine ganze Zeit etwas an – in deinem Herzen und deiner Seele. Aber statt auf all die leisen Signale in deinem Bauch zu hören, bist du immer wieder herumge-
 eiert und hast dir gesagt: »Das schaffe ich nicht alleine. Das kann ich einfach nicht. Ich brauche ihn.« Aber die Wahrheit

konnte er sich wirklich Sorgen machen, dass er ihn verliert, wenn du deinem Herzen treu wirst. Aber da

musst du durch und du wirst sehen, du wirst viel freier und viel attraktiver. Du siehst ihn mit neuen Augen. Und eins weiß ich aus meiner Ehe und unzähligen anderen Ehen: Ganz oft sieht auch er dich mit neuen Augen, weil du nämlich eine Neue bist, und das ist anziehend.

Mach deine Schritte jetzt. Bloß bloß, weil du so bist, das fällt

ihm damit besser gefällt. Dann bist du schon wieder von dir weg. Das hier ist keine Strategie, die du fahren kannst, um attraktiver zu werden. Tu deine Schritte, aber warte nicht drauf, was das mit deiner Partnerschaft macht, wenn du an dir arbeitest und dich auf dich konzentrierst. Es geht darum, wirklich wieder mehr und mehr zu fühlen, was dein Herz sich wünscht und was dir Power und ein gutes Gefühl gibt. Dich zum Beispiel zu fragen: »Will ich noch einen Master machen? Will ich eigentlich einen anderen Job? Will ich einfach mal nur allein sein? Will ich meditieren? Will ich meine Wohnung umräumen oder irgendwelche anderen Sachen endlich machen, die ich mir schon länger vorgenommen habe?«

Geh deine Dinge an und brems dich nicht durch die alte Angst, die sich fragt, ob das dann überhaupt noch passt mit der Partnerschaft. Ob dein Partner da mitzieht, wenn du deinen Weg gehst. Es kann gut sein, dass du eine viel attraktivere Ausstrahlung kriegst, wenn du dich um deine Belange kümmerst. Vielleicht merkst du dann aber auch, dass er für dich gar nicht mehr so attraktiv ist und, wenn du ehrlich bist, so

gar nicht mehr in dein Leben passt. Das ist immer das Risiko bei der Sache. Aber eines, das dich immer zu einer echten Chance auf dein eigenes Glück führt.

UND JETZT?

- Wenn du das Gefühl hast, dass du dich in deiner Partnerschaft ständig nur verbiegest oder an deinem Freund zerrst, dann fang an, regelmäßig Selflove- und Selfcare-Medis zu machen, bis du immer bewusster Grenzen setzen kannst.
- Nimm dir Raum für dich selbst und frag dich, was du so ~~aber mehr willst, was du dir die Tat des erträgst,~~
- Mach dazu die »Was will ich wirklich«-Meditation im Onlinekurs.
- Schreib deine Träume auf. Notier alles, egal, wie klein oder unwichtig es dir vielleicht in dem Moment scheint. Trau dich, richtig groß zu träumen.
- Frag dich: Was musst du in deinem Leben angehen, erschaffen, ändern oder wo musst du umdenken, um in deine Kraft zu kommen und dein Leben bestmöglich zu gestalten?
- Mach dir klar, dass du möglicherweise am Anfang in ein Loch fällst, wenn du vom »Projekt Mann« loslässt und dich nach langer Zeit wieder selbst in den Fokus rückst. Sicher ist aber: Du selbst bist das spannendste Projekt in deinem Leben – und alles andere wird folgen.

kennst du das?

Du möchtest dir sicher ein Leben und Zufriedenheit mit Beziehung. Stattdessen machst du dich selbst fertig und denkst, dass du dich noch mehr anstrengen musst, um Liebe zu bekommen.

All das kannst du ab heute verändern! In diesem Buch findest du die Beziehungsfürsorge, die dir hilft, deine Ängste, Selbstzweifel und damit auch deine Ausstrahlung auf ein neues Level heben kannst. Und dann wird passieren, was du dir so sehr ersehnt – versprochen!

Eva-Maria Zurhorst, Deutschlands bekannteste Beziehungsexpertin und Autorin,

Annalena Zurhorst, dass du deine Erfahrungen kanst, als du stärker selbst beeinflussen



WG 483 Partnerschaft, Sexualität
ISBN 978-3-8338-7852-7



www.gu.de