

Philippa Perry

Das Buch,
von dem du
dir wünschst,
deine Liebsten*
würden es
lesen



Wie wir gute
Beziehungen
führen – mit
anderen und
mit uns selbst

*und ein paar von
den anderen auch

Philippa Perry
Das Buch, von dem du dir wünschst,
deine Liebsten würden es lesen
(und ein paar von den anderen auch)

PHILIPPA PERRY

Das Buch, von dem
du dir wünschst,
deine Liebsten
würden es lesen
(und ein paar von den
anderen auch)

Wie wir gute Beziehungen führen –
mit anderen und mit uns selbst

Aus dem Englischen
von Corinna Rodewald und Claudia Max

Ullstein

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- Druckfarben auf pflanzlicher Basis
- ullstein.de/nachhaltigkeit

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel
The Book You Want Everyone You Love To Read*
**(and maybe a few you don't)* bei Cornerstone Press,
einem Imprint von Penguin Random House, London



ISBN 978-3-550-20259-9

© Philippa Perry 2023

© der deutschen Ausgabe: Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2023

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining
im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Das Buch enthält Material aus den *Ask Philippa*-Kolumnen im *Observer Magazine*

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München, nach einer Vorlage

von Penguin UK

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Dante

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

*Dieses Buch ist all jenen gewidmet, die mutig genug waren,
mir ihre Zuschriften an den Observer zu senden.*

Inhalt

Einleitung 9

I. WIE WIR LIEBEN 15

*Tiefe und dauerhafte Beziehungen aufbauen,
zu anderen und sich selbst*

Warum wir uns nach Verbindung sehnen 19 –
Manchmal sind Beziehungen schwierig 26 – Wie wir
Bindungen eingehen 32 – Zwei Formen von
Freundschaft 37 – Der Mythos der Perfektion 41
– Die Angst vor dem »Für immer« 46 – Obsession
ist nicht Liebe 49 – Eine Beziehung ist mehr als
Sex 53 – Sich auf etwas einlassen 58 – Ein starkes
Selbstgefühl bewahren 65

2. WIE WIR STREITEN 73

Konflikte in Privatleben und Beruf bewältigen

Konflikt Nr. 1: Denken, Fühlen, Handeln 77 –
Konflikt Nr. 2: Es liegt nicht an mir, es liegt an dir 82
– Konflikt Nr. 3: Gut gegen Böse 87 – Konflikt Nr. 4:
Fakten vs. Gefühle 95 – Konflikt Nr. 5: Das Drama-
dreieck von Karpman 98 – Konflikt Nr. 6: Konflikt-
vermeidung 103 – Konflikt Nr. 7: Wenn der Impuls
übernimmt 110 – Durchsetzungsfähigkeit als A und
O 114 – Aus und vorbei 118 – Bruch und
Reparatur 122

3. WIE WIR UNS VERÄNDERN KÖNNEN 129

Sich im Neuen zurechtfinden, was auch immer geschieht

Wie man aus der Sackgasse herauskommt 132 –
Veränderung kann befreiend sein 146 – Wie man
eingefahrene Gewohnheiten ändert 148 –
Veränderungen gehen mit Verlust einher 155 –
Das Älterwerden akzeptieren 163 – Mit Trauer
umgehen 170

4. WIE WIR ZUFRIEDENHEIT ERLANGEN 177

Inneren Frieden, Erfüllung und Lebenssinn finden

Stress und Angst bewältigen 180 – Den inneren Kriti-
ker besiegen 188 – Den Sündenbock suchen 195 –
Wie man Traumata verarbeitet 204 – Erfüllung
finden 212 – Unsere Suche nach Sinn 220

Nachwort 231

Dank 236

Register 238

Einleitung

Ich arbeite seit vielen Jahren als Psychotherapeutin, und schon immer fand ich es schade, dass meine Kolleginnen und Kollegen dazu neigen, sich vor allem untereinander und hinter verschlossenen Türen darüber auszutauschen, welche Lösungsansätze sie warum verfolgen. Mich begeistert es nämlich stets aufs Neue, wie hilfreich solche therapeutischen Prinzipien in der Praxis sein können. All die Zuschriften, die ich bekomme, ergeben ein Bild davon, welche Fragen und Dilemmas die Menschen in Bezug auf ihr Leben umtreiben, und ich bemühe mich, Antworten darauf zu geben. Meine Mission besteht also darin, diese Konzepte und Ideen zugänglicher zu machen, und indem ich sie niederschreibe und mein Wissen in leicht verdaulichen Häppchen anbiete, können hoffentlich noch mehr Menschen davon profitieren.

In diesem Buch habe ich viele der Antworten auf die Fragen zusammengetragen, die Sie mir über die Jahre gestellt haben, sei es bei meiner Arbeit als Therapeutin oder als Ratgeberkolumnistin, bei Vorträgen und Veranstaltungen oder bei Alltagsbegegnungen. Ich liebe Ihre Fragen, denn aus ihnen erfahre ich, wo es hakt und Klärungsbedarf besteht. Auch wenn jeder Mensch einzigartig ist und die vorgebrachten Probleme in der Regel sehr spezifisch sind, entdeckte ich doch Muster und Gemeinsamkeiten, auf die sich allgemeingültige Weisheiten und Techniken anwenden lassen. Jede Ihrer Fragen hat mich etwas gelehrt, und vielleicht konnte

ich auch Ihnen hin und wieder zu einem »Aha-Moment« verhelfen.

Wir alle entwickeln in unserer Kindheit Wertesysteme und Anpassungsstrategien, die uns helfen, uns in unserem frühen Umfeld zurechtzufinden. Oftmals sind wir uns dieser Muster gar nicht bewusst und merken nicht, dass wir anhand von ihnen Entscheidungen treffen und andere Menschen entsprechend dieser ursprünglichen Sicht auf die Welt behandeln. Wenn wir dann älter werden, neuen Menschen begegnen und mehr von der Welt kennenlernen, dienen diese Wertesysteme und Reaktionsweisen uns womöglich nicht mehr, sondern halten uns in überholten Denk- und Verhaltensmustern gefangen. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, Ihre frühen Anpassungsstrategien und Wertesysteme zu verstehen und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, an welcher Stelle sie noch ihren Zweck erfüllen und wo sie womöglich auf den neusten Stand gebracht werden sollten. Stellen Sie sich Ihr Leben wie auf einer Landkarte vor: Nur wenn Sie Ihren Standort kennen und sich somit Ihrer selbst gewahr sind, finden Sie heraus, wie Sie an Ihr gewünschtes Ziel gelangen. Es ist wichtig zu lernen, wie wir auf unser Umfeld reagieren, wie wir wütend werden, wie wir Annahmen über andere treffen und wie wir mit uns selbst sprechen, denn solange wir nicht wissen, was wir tun und wie wir es tun, werden wir auch nicht herausfinden, was wir ändern müssen.

Wer mit einer Therapie anfängt, möchte oft erst einmal über andere reden. Ich erkläre dann, dass wir an anderen Menschen nichts ändern können, an uns selbst aber sehr wohl. Vielen von uns ist nicht bewusst, dass wir diese Kraft haben: Wir können ändern, wie wir auf etwas reagieren. Wir können unsere Prioritäten ändern, unsere Wertesysteme

me, unsere Gewohnheiten. Veränderungen brauchen Zeit, und es dauert, neue Gewohnheiten zu etablieren. Aber wir können mit Veränderungen experimentieren, wenn wir begreifen, dass wir viel mehr Macht über unser Leben haben, als uns bisher klar war. Insbesondere haben wir Macht über unseren Geist und darüber, womit er sich beschäftigt. Selbst wenn wir uns vollkommen machtlos fühlen, sind wir in der Lage zu entscheiden, wie wir denken wollen, was in unserem Körper vorgeht und wie wir uns auf andere beziehen. Für den Körper bedeutet das, sich bewusst zu machen, wo wir die Spannung halten und wo wir loslassen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Beispiel auf Ihren Kiefer lenken, sind die Muskeln dort angespannt oder locker? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem, atmen Sie dann tiefer oder flacher?

Manchmal stellt man sich vielleicht auch die falschen Fragen. Ständig heißt es: »Warum?«, denn wir sind eben sinn-suchende Wesen und sehnen uns nach einem Narrativ. »Warum hat XY mit mir Schluss gemacht?«, »Warum hört mein Kind nicht auf mich?«, »Warum bin ich so unglücklich?«. Das *Warum* ist so emotional aufgeladen, weil wir Geschichten und Erklärungen lieben. Die Frage nach dem *Warum* ist allerdings selten hilfreich; die Antwort liegt in der Regel im *Wie*. Mich interessiert, *wie* es dazu kommt, dass Sie sich so fühlen, wie Sie sich eben fühlen: wie Sie lieben, sich streiten, sich verändern können und Zufriedenheit erlangen. Deswegen ist dieses Buch in vier »Wie«-Kapitel unterteilt. Sie werden zwar separat behandelt und können jeweils für sich stehen, sind aber alle miteinander verbunden.

Als Psychotherapeutin habe ich gelernt, dass Menschen sich jeweils auf eigene Weise und im eigenen Tempo weiterentwickeln, wenn sie in ihrem Umfeld sie selbst sein dürfen

und damit experimentieren können, wer sie sein *könnten* – ohne dass ihnen andere oder sie selbst vorschreiben, wer sie sein *sollten*. Genau so gehe ich vor. Meine Definition von einem guten Rat ist, dass jemand etwas in Worte fasst, das Sie schon längst gewusst, aber noch nicht artikuliert haben. Niemand hat immer recht. Auch ich nicht. Und wenn Sie jemandem begegnen, der das von sich behauptet, sollten die Alarmglocken bei Ihnen schrillen, denn die Rechthaber machen uns meist zu Falschliegern – und das ist keine schöne Rolle.

Wenn ich Ihnen einen ersten Rat mitgeben soll, dann wohl den folgenden von der Altmeisterin der Selbsthilfe, Dr. Susan Jeffers: »Sie sind gut genug, genauso wie Sie sind, nämlich ein starker und liebevoller Mensch, der mit jedem Schritt dazulernt und sich weiterentwickelt.« Mit anderen Worten: Sie sind in Ordnung, so wie Sie hier und jetzt sind. Wenn wir etwas gut hinbekommen, wissen wir manchmal gar nicht, warum das so ist, dabei kann auch dieses Wissen nützlich sein. Manchmal sind wir aber auch sehr streng mit uns. Das ist nicht ungewöhnlich. Jede Woche höre ich: »Ich bin nicht gut mit Beziehungen«, »Ich bin eine schreckliche Freundin«, »Ich bin kein kluger Mensch«, »Ich bin zu schüchtern«, ... Sie verstehen, was ich meine. Es ist nicht nötig, sich so abzuwerten. Ja, wir haben alle Fehler gemacht, aber sie machen uns nicht aus. Wir lernen aus ihnen, auf dass wir weitergehen und neue Fehler machen können. Wir stellen uns vor, was wir möchten und brauchen, und wenn sich unser Traum erfüllt, lehrt uns die Wirklichkeit womöglich, dass es ein Fehler war. Also korrigieren wir diesen Fehler und lernen daraus, und es folgt die nächste Entscheidung. Eine Weile läuft es gut, doch dann, nach einer gewissen Zeit, müssen wir wieder etwas anpassen. Es ist nicht vorbei, ehe