

YVI BLUM

NEW LOVE SAME SHIT

**Was du tun kannst,
damit du nicht immer auf
die Gleichen reinfällst**

?!

G|U

INHALT

Ein paar Worte vorab	5
Wie alles begann	7
Das erwartet dich	11
Die Playlist zum Buch	13
Warum lieben wir, wie wir es tun?	14
Matteo, meine erste große Liebe	15
Das Märchen der märchenhaften Liebe	20
Die Chemie der Anziehung	33
Die Sehnsucht nach Vertrautheit	48
Die Bindungstheorie als Wunderwaffe	62
Man nimmt sich immer selbst mit in Beziehungen	63
Was die Bindungstheorie kann	65
Raus aus dem Uterus, rein in die Beziehung	68
Welcher Bindungstyp bist du?	78
Alles toxisch oder wie oder was?	101
Lieber ein Ende mit Schrecken ...?	102
Dysfunktionale Beziehungen erkennen	103
Ängstliche Verlustangst + vermeidende	
Bindungsangst = dysfunktional?	113
Friede, Freude, Rebound	141
Wenn der andere mit dem Herzen noch vergeben ist	142
Frisch getrennte Menschen sind keine gute Wahl	146
Finger weg von Rebound-Beziehungen, wenn du kein Trostpflaster sein willst	147

Warum will ich immer die, die mich nicht wollen?	150
So kommst du raus aus dem Pool der emotional Nichtverfügbaren	156
Wenn gemeinsame Wege enden	162
Weil das mit uns nicht mehr weitergehen kann	163
Eine Trennung tut immer beiden Seiten weh	167
Liebeskummer verarbeiten und Trennung verstehen	178
Warum wir bleiben, obwohl wir längst gehen sollten	194
Ich liebe lieber dich oder doch vielleicht nur mich	200
Wie geht das eigentlich, das Alleinsein?	201
Der schier unendlich tiefe Dating-Dschungel	202
Finding the one versus becoming the one	207
Zutaten für eine glückliche Beziehung	223
Das ist ein Märchen, solange wir es uns erzählen	224
Beziehung ist ein Gemeinschaftsprojekt	227
Typische Phasen von Beziehungen	230
Deine Werkzeugkiste für eine erfüllende Beziehung	234
Am Ende wollen wir doch alle nur das eine – glücklich sein	249
Die »New love, same shit?!«-Playlist	251
Quellen und Erläuterungen	252
Impressum	256

WARUM WILL ICH IMMER DIE, DIE MICH NICHT WOLLEN?

Wir hören: Lauryn Hill *Ex-Factor*

Emotional nicht verfügbar zu sein, bedeutet, dass diese Menschen nicht oder nur begrenzt in der Lage sind, eine tiefe Bindung einzugehen. Aus welchen Gründen auch immer. Mit solchen Menschen zusammen zu sein, fühlt sich ein bisschen so an, als seien sie nicht ganz da. Das heißt, über Gefühle zu reden, Gespräche auf ein tiefes Level zu bringen oder sexuelle Intimität aufzubauen, ist mit ihnen ein schwieriges Unterfangen. Die Gründe dafür können temporär und umstandsbedingt sein. Vielleicht sind sie eben gerade frisch getrennt und stecken in der Verarbeitung von ihren Gefühlen. Vielleicht sind sie bereits vergeben. Es könnte allerdings auch Bindungsangst dahinterstecken. Ein mögliches Zeichen für Letzteres sind mehrere oberflächliche kurzzeitige Beziehungen in der Vergangenheit deines Gegenübers.⁵⁷

Es ist vergleichbar mit einem immer wieder gleichen Menü: eine sagenumwobene Vorspeise, auf die ein miserabler, zäher, anstrengender, schwer zu verdauender, ja, sogar betroffen machender Hauptgang folgt. Zur Entschuldigung gibt's ein köstliches Dessert aufs Haus, was uns gnädig stimmt und uns tatsächlich dazu bringt, dem Laden noch eine Chance zu geben. Auf Beziehungen und Kennenlernphasen übertragen ist es genau wie im Song *Ex-Factor* von Lauryn Hill: Immer, wenn wir glauben, dass wir zusammenwachsen, gibt uns unser Gegenüber erneut zu verstehen, dass es so nicht funktioniert. Immer, wenn wir spüren, dass wir vorankommen, folgt auf die kurze Zeit enormer Höhen alsbald eine des niedergeschlagenen Wartens auf eine Nachricht neben dem Handy. So sitzen wir da, den Onlinestatus unseres Partners oder unserer Partnerin anstarrend – ernsthaft, wann haben wir zuletzt geblinzelt? Wenn wir uns immer wieder irgendwie unverfügbare Menschen aussuchen, hat das durchaus etwas Selbstzerstörerisches. Da kann man sich schon mal fragen, warum wir uns das ständig antun, als lernten

wir gar nichts dazu. Warum möchten wir einerseits eine feste Beziehung, enden dann aber immer wieder mit einem Menschen, der uns zwar sagt, wie großartig, toll, liebenswert und sexy wir doch sind, andererseits aber auch schon dreimal beteuerte, dass nichts Ernstes draus wird? Vielleicht warten wir trotzdem stets allzeit bereit, frisch geduscht, im schicken Zwirn, passender Unterwäsche und glatt rasiert wie eine Schlittschuhbahn auf die erhoffte Frage, »was denn heute noch so geht ... *Zwinkersmiley*« – *obwohl* bereits die ganz konkrete Aussage »Ich will keine Beziehung mit dir« gefallen ist. Wir wissen, dass wir eigentlich damit aufhören sollten, solche Menschen in unser Leben zu ziehen oder an ihnen kleben zu bleiben. Denn das ist ja letztlich das, was so zermürbend ist. Wenn diese Menschen einmal in unser Leben treten, es dann wieder schnellstmöglich verlassen und ansonsten nur an unserem Leben vorbeiziehen würden, wäre das ja völlig in Ordnung. Aber nein, wir *wollen* uns ja scheinbar mit ihrer emotionalen Unverfügbarkeit rumschlagen, wir *wollen* alle unsere Prioritäten verschieben und wir *wollen* Hobbys und Freunde vernachlässigen, um diese eine Nachricht nicht zu verpassen – und damit die leise Chance, als letzte Wahl an diesem Abend doch noch gefragt zu werden, ob »man heute spontan noch Bock hat«. Warum also *willst* du scheinbar immer wieder die, die dich nicht wollen?

WIR SIND SÜCHTIG NACH DEM KICK

Zum einen könnte es sein, dass du hier einer Art Glücksspielsucht verfallen bist. Ein Mensch, der emotional nicht verfügbar ist, *verhält* sich oftmals auch wechselhaft. Heute so, morgen so. Bei dir könnte nun das Prinzip der intermittierenden Verstärkung greifen. Das ist eine unvorhersehbare und unregelmäßig ausgeschüttete Belohnung. Du weißt nie, woran du bist. Über deinem Kopf schwebt die stete Ungewissheit, ob sich dieser Mann oder diese Frau noch mal meldet oder das heute das letzte Treffen zwischen euch war. Der Mensch in deinem Leben sagt

einerseits, dass er dich nicht will, schläft aber andererseits mit dir. Er möchte keine Beziehung, macht aber ein wunderbar aufmerksames Geburtstagsgeschenk. Es ist ein stetes Auf und Ab. Und so ein On und Off macht süchtig und sorgt dafür, dass du dich sicher so verhältst, dass eine Belohnung in Form von Kontakt, Liebe oder Zuwendung eintritt.⁵⁸ Es ist tatsächlich so, als würdest du deine Zeit mit einem ein-armigen Banditen verbringen und auf drei Kirschen hoffen. Am Ende gewinnt die Bank.

WIR SUCHEN NACH EINER BESTÄTIGUNG UNSERER GLAUBENSsätze

Manchmal wählen wir auch die Menschen aus, die unsere inneren Annahmen über Liebe, Beziehung und uns selbst bestätigen. Schau dir gerne noch mal das Kapitel über Glaubenssätze auf Seite 56 an. Häufige Glaubenssätze in Bezug auf Liebe und Beziehungen sind:

- **»Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.«** Dieser Glaubenssatz führt dazu, dass man sich unbewusst Partner oder Partnerinnen sucht, deren Unverfügbarkeit diesen Glauben bestätigt. Es ist ein selbstverstärkender Zyklus: Die Wahl eines unverfügbaren Partners »beweist«, dass man tatsächlich unwürdig ist, geliebt zu werden. So festigt sich der Glaubenssatz noch weiter.
- **»Liebe muss erkämpft werden.«** Wer in einer Umgebung aufwächst, in der Liebe und Zuneigung bedingt oder inkonsistent waren, kann glauben, dass Liebe schwer zu bekommen ist. Wenn eine Person also schwer zu haben ist, triggert das genau das: »Jetzt muss ich mich erst recht anstrengen und mir die Liebe verdienen.«
- **»Nähe führt zu Verletzungen.«** Menschen, die in der Vergangenheit verletzt wurden, wenn sie sich jemandem geöffnet haben, entwickeln möglicherweise den Glauben, dass es gefährlich ist, sich emotional, schwach oder verletzlich zu zeigen. Nähe bedeutet Gefahr. Hier dann jemanden zu wählen, der oder die gar nicht ver-

füßbar ist, kann eine Strategie sein, sich vor weiterem Schmerz zu schützen

- »**Ich kann Menschen ändern.**« Einige glauben, dass sie durch ihre Liebe und Fürsorge die emotionale Verfügbarkeit ihres Partners oder ihrer Partnerin »heilen« können. Ich werde ihm oder ihr zeigen, wie schön Liebe ist oder dass es mit mir anders ist. Am Ende führt man dann Beziehungen, in denen viel Energie in jemanden investiert wird, der nicht bereit oder fähig ist, sich auf die gleiche Weise zu engagieren.
- »**Konflikt bedeutet Leidenschaft.**« Drama, Drama, Drama. Wer glaubt, dass wahre Liebe durch Drama und Konflikte charakterisiert ist, könnte sich zu komplizierten Beziehungen hingezogen fühlen, wo die emotionale Unverfügbarkeit des Partners oder der Partnerin als »spannend« oder »leidenschaftlich« fehlinterpretiert wird.

WIR WIEDERHOLEN UNSERE BINDUNGEN AUS DER KINDHEIT

Dann wäre da noch die Wiederholung einer früheren Beziehung wie die zu einem distanzierten Elternteil. Das unbewusste Streben, die unerfüllten emotionalen Bedürfnisse der Kindheit zu befriedigen oder eine vergangene Beziehungsdynamik zu korrigieren, führt oft dazu, dass wir uns zu Menschen hingezogen fühlen, die diesen vertrauten Mustern entsprechen. Das bedeutet, dass jemand, der in der Kindheit gelernt hat, dass Liebe mit emotionaler Distanz verbunden ist, unbewusst Partner oder Partnerinnen wählt, die diese Dynamik wiederholen.

Es ist ein Versuch, das Unvollendete zu vollenden – eine Hoffnung, dass man durch die Beziehung zu einem emotional nicht verfügbaren Partner die Liebe und Anerkennung erhalten kann, die man in der Kindheit vermisst hat. Leider führt diese Wiederholung der Muster selten zu einer gesunden, erfüllenden Beziehung.

**ICH LIEBE
LIEBER
DICH ODER
DOCH
VIELLEICHT
NUR MICH**

WIE GEHT DAS EIGENTLICH, DAS ALLEINSEIN?

Wir hören: *De La Soul Me Myself And I*

Ich ließ ihn seine Sachen holen. Ich ließ es zu, dass der Tag kam, an dem mein Ex-Freund mit seinem besten Freund Stück für Stück seine Sachen aus der gemeinsamen Wohnung holte. Und ich ließ es zu, wie nach und nach die Zimmer leerer wurden. Hier ein Regal, dort eine Lampe, seine Seite des Kleiderschranks und seine Inhalte der Schubladen. Ich zog die Trennung durch, auch wenn es mir wahnsinnig schwerfiel, mich meiner Angst zu stellen. Einerseits fielen tausend Steine von meiner Brust, andererseits hatte ich den Eindruck, mich gleich mit ans Ende dieser Gerölllawine zu werfen.

Als die letzte Schublade geleert und das letzte Tschüss gesprochen war, schloss ich erleichtert die Tür, nur um kurze Zeit später im Bett zu liegen und schrecklich zu weinen. Ich hatte Angst vor dem Neuen, Angst davor, allein zu sein, und Angst davor, dass ich die Entscheidung bereuen würde. Doch trotz all des Schmerzes und der Scham, dass ich jemandem so wehgetan hatte, bereute ich die Entscheidung komischerweise nie. Nicht während ich Rotz und Wasser heulte, nicht während des Anflugs eines minimalen Eifersuchtsgefühls, weil er in unserer Dorfdisco mit einer anderen rumgeknutscht hatte, und auch nicht, als ich beim erstbesten Familienevent ohne plus eins aufkreuzte und mitleidige Blicke ob meiner Trennung erntete.

Denn jetzt war ich dran. Doch wie ging das, dieses Alleinsein? Und vor allem: Wie ging es, dabei auch noch glücklich zu werden?

DER SCHIER UNENDLICH TIEFE DATING-DSCHUNDEL

Wir hören: Adina Howard *Freak Like Me*

Mein ganz persönlicher Eindruck bei allem, was Liebe und Beziehungen betrifft, ist, dass die Menschen sehr gerne Beziehungen wollen, es jedoch schwieriger wird, sich festzulegen, respektive jemanden zu finden, der das auch tun möchte.

Dating-Apps und Social Media kreieren die Illusion unendlicher Möglichkeiten. Es war auch tatsächlich noch niemals so einfach, sich einen neuen Partner oder eine neue Partnerin zu erspären oder mit Anlauf über Likes, Flammen-Emojis und Anstupser in jemandes DMs zu sliden. Wir leben in merkwürdigen Zeiten. Dinge, die uns heutzutage Angst machen:

1. Unbekannter Teilnehmer ruft an.
2. Überhaupt, es ruft jemand an. Sind das die 90er oder wie oder was?
3. Einen Anruf machen, um dann zu erfahren, dass man doch besser eine E-Mail hätte schreiben sollen.

In Sachen Liebe und Beziehung empfinden wir folgende Dinge als besonders angsteinflößend:

1. Eine Entscheidung treffen.
2. Die falsche Entscheidung treffen.
3. Deshalb nicht mehr die richtige Entscheidung treffen zu können.

FOMO, die Fear of missing out, also die Angst, etwas zu verpassen, ist etwas, das wir genauso wenig ignorieren können wie den aus der Masse an Möglichkeiten resultierenden »choice overload«, das Auswahlparadoxon, dessen Schlussfolgerung lautet: Aus Angst davor, eine falsche Entscheidung zu treffen, treffen wir lieber gar keine. Aus diesem Grund gibt es auch diesen relativ neuen Datingtrend, die »Situationship«. Das ist noch mal etwas anderes als eine Freundschaft plus, bei der man

gelegentlich miteinander ins Bett steigt. Bei einer Situationship handelt es sich um eine Beziehung, die keine ist, die aber alles beinhaltet, was eine Beziehung ausmacht. Nähe, Vertrauen, ein gemeinsamer Alltag, nur keine wirklichen Verbindlichkeiten und vor allem kein Label. Das böse B-Wort darf nicht ausgesprochen werden, verliert man ansonsten ja die immer offene Hintertüre, durch die man stets mit einem »Wir waren doch nie zusammen« ganz legitim knutschend im Bett mit jemand anderem landen könnte, wenn man wollte. Bloß nichts verpassen eben. Solange beide Parteien die gleichen Vorstellungen haben, ist alles in Ordnung. Meistens verliebt sich jedoch eine Seite, und der unklare Beziehungsstatus setzt mehr und mehr zu. Spätestens dann wird es unweigerlich kompliziert und man muss sich trennen. Wobei – kann man sich eigentlich trennen, wenn man nie zusammen war? Wer sich auf die Reise zu sich selbst begibt, muss erfahren, welche Bedürfnisse eigentlich da sind und welche Standards man auch für sich selbst festlegt. Das bedeutet, sich auch nicht auf weniger einzulassen, als man eigentlich haben möchte, und den Mut zu finden, nach dem zu fragen, was man will. Wovor hast du Angst, wenn du ein unangenehmes Gespräch über den Beziehungsstatus oder deine Bedürfnisse vermeidest? Mehr davor, dass deine Bedürfnisse erfüllt werden, oder davor, dass sie enttäuscht werden?

RADIKALE SELBSTLIEBE VERSUS LEBENSZIEL PARTNERSCHAFT

Bisweilen entsteht der Eindruck, dass es zwei gegensätzliche Lager gibt. Einerseits die radikale Selbstliebe, die, wenn wir sie denn erreichen, für uns ausreichend ist oder ausreichend zu sein hat. Denn wir können, nein, wir müssen sogar alles in uns selbst entdecken, was wir vermeintlich in anderen zu finden glauben. Eine Beziehung, pah, welche tradierte Vorstellung, um das persönliche Glück zu gestalten und zu definieren.

DEINE WERKZEUGKISTE FÜR EINE ERFÜLLENDE BEZIEHUNG

Wir hören: Mac Miller & Empire Of The Sun *The Spins*

Herzlich willkommen in deiner Werkzeugkiste, die dir viele spannende Erkenntnisse und Übungen an die Hand gibt, damit du aktiv zur Gestaltung einer erfüllenden und glücklichen Beziehung beitragen kannst. Das Schöne ist wie gesagt, dass dir die folgenden Übungen auch dann helfen, wenn du gerade nicht in einer Partnerschaft bist, denn viele der Übungen kannst du auch für deine anderen Beziehungen nutzen, auch für die zu dir selbst. Wir wissen ja jetzt: Alles ist Beziehung und die gelingt durch eine Serie bewusster Entscheidungen zu bewusstem Handeln und Bemühung um die Verbindung.

FÜR MEHR VERSTÄNDNIS IN DEINER BEZIEHUNG

Hier kommen Hammer, Nägel und Schrauben für die Kommunikation. Vielleicht hast auch du in deiner Beziehung schon einmal Sätze wie die folgenden gesagt: »Immer bist du am Computer!« »Ständig lässt du alles liegen.« »Das stimmt doch gar nicht!« »ABER DU!!!!«

Wenn wir in einer Beziehung mit einem anderen Menschen mit unseren unterschiedlichen Wesen, Wünschen und Bedürfnissen aufeinanderprallen, dann kommen wir um eines nicht herum: das offene Gespräch. Wer in der Kommunikation dann seine Rüstung anzieht und mit Schwertern und Schilden bewaffnet auf das Gegenüber losprescht, zettelt mitunter eine Fehde an, die die Fronten verhärtet und Schutzmauern nur noch höherzieht. Am Ende kann man dann nichts mehr tun, als sich gegenseitig aus seinen uneinnehmbar gebauten Burgen zu beobachten, allzeit bereit für Angriff oder Verteidigung. Einst so verliebt, ist man nun ein Paar, das augenrollend und abfällig voneinander spricht und sich stundenlang über die eigene Beziehung be-

schwert. Ruft man dafür seine Freunde und Freundinnen an, rechnen die sich schon vorher aus, wie viel Lebenszeit es sie kosten wird, diesem verbalen Download aus Frust und Ablehnung ihr Ohr zu schenken. Vielleicht wird auch dir ganz mulmig zumute, wenn du das so liest. Das Gute ist: Es muss ja nicht so weit kommen. Ob Paare zusammenbleiben oder nicht, lässt sich mit einer Wahrscheinlichkeit von über 90 Prozent anhand ihrer Streitkultur vorhersagen. Das sagt zumindest der Psychologe John Gottman. Er forscht seit mehr als vierzig Jahren in seinem sogenannten Lovelab an und mit Paaren. Nicht die Anzahl der Streitereien oder die Themen, um die es geht, sind ausschlaggebend dafür, ob ein Paar Kurs auf Trennung nimmt oder nicht, sondern wie sie miteinander interagieren und diese Konflikte lösen. Gottman identifizierte vier besonders schädliche Kommunikationsmuster: die apokalyptischen Reiter.⁷² Schauen wir uns die einmal etwas detaillierter an.

Kritik

Natürlich dürfen uns Dinge an unserem Partner oder unserer Partnerin ärgern. Beschwerden sind völlig legitim. Vielleicht liegt wiederholt die Haarbürste im Waschbecken und trotz mehrfachen Ansprechens passiert nichts. Du fühlst dich daraufhin nicht ernst genommen und das ist verständlich. Dennoch ist es wichtig, achtsam mit dem Gegenüber umzugehen. Kritik ist oftmals ein direkter Angriff auf die Persönlichkeit des Gegenübers. Meistens beginnt sie mit einem »Du« gefolgt von einem »bist« und wird garniert mit einem »immer«. Schon haben wir eine generalisierte Aussage über den Charakter und die Persönlichkeit unseres Gegenübers.

So geht's besser:

- Beschreibe, ohne zu werten und vor allem ohne zu interpretieren.
- Bleibe bei dir und deinen Gefühlen.
- Nutze Ich-Botschaften.
- Um beim Beispiel mit der Haarbürste zu bleiben, könntest du etwa sagen: »Seit fünf Tagen liegt die Haarbürste im Waschbecken.



Yvi Blum ist langjährige Journalistin, Radiomoderatorin und Paartherapeutin. Seit vielen Jahren arbeitet sie mit Singles und Paaren und stellt auf ihrem Instagram-Kanal @lebenliebeschnaps mit rund 90.000 Followern Psycho-T(r)ainment-Inhalte zur Verfügung. Als Expertenstimme zu Paartherapiethemen war sie bereits beim Sat.1 Frühstücksfernsehen, im STERN Magazin, bei Radio Energy Berlin, im WDR5 Morgenecho, HR Fernsehen, Radio Gong München, HITRADIO OHR in Offenburg oder baden.fm Freiburg zu hören und im Magazin inside starnews zu lesen.

UND TÄGLICH GRÜSST DAS BEZIEHUNGSDRAMA!

Du bist es leid, dass sich deine Beziehungen wie eine endlose Daily Soap anfühlen? Streitereien, Eifersucht, Ohnmacht und Selbstzweifel – jedes Mal der gleiche Plot, nur immer mit neuen Gesichtern!

Yvi Blum, Paartherapeutin und Lovefluencerin, verrät, was dahintersteckt: Wir alle entwickeln bereits in der Kindheit unseren Bindungsstil, später in unserem Liebesleben wiederholen wir gerne unbewusst die gleichen negativen Muster. Wir landen immer wieder bei Menschen, die uns nicht guttun. Höchste Zeit, die eigenen Trigger und Muster zu erkennen, um sie so zu überwinden.

Was die Zutaten einer glücklichen Beziehung sind, zeigt Yvi Blum in ihrem persönlichen How-to-love-Guide: Smarte Tools, passende Übungen, ein großer Bindungsstil-Selbsttest und kluge Mindshift-Fragen öffnen uns die Augen. So finden wir zu uns selbst, Erfüllung als Single oder mit einem Menschen, der uns genau so liebt, wie wir sind.



WG 483 Partnerschaft
ISBN 978-3-8338-9207-3



€ 19,99 [D]

www.gu.de