

ELKE NATERS
SVEN LAGER

LIEBES DIENSTE

GEHEIMNISSE
EINER
ERFÜLLTEN
BEZIEHUNG



ullstein

Wir reden viel, doch das echte Verstehen bleibt oft auf der Strecke. Warum passiert das immer wieder, gerade in der Liebe? Warum geraten wir aneinander, obwohl wir beide nur das Beste wollen? Diese Fragen stellten sich auch Elke Naters und Sven Lager und begaben sich auf eine Suche, die sie dorthin führte, wo sie es nicht erwartet hätten: zu sich selbst. Denn die Ursachen von Beziehungsproblemen liegen meist nicht allein beim Partner, sondern oft in einem unbewussten Geflecht aus Missverständnissen und unausgesprochenen Erwartungen, die selten der Wirklichkeit entsprechen. In diesem Buch, basierend auf den besten Texten ihrer beliebten WELT-Kolumne, zeigen Elke Naters und Sven Lager, dass Liebe weit mehr ist als ein romantisches Gefühl. Sie ist eine Abenteuerreise in unbekannte Gefilde, auf der wir ständig auf uns selbst zurückgeworfen werden. Inspiriert von der modernen Paarforschung, Positiven Psychologie und Neurowissenschaften sowie aus ihrer eigenen Erfahrung und der Begleitung zahlreicher Paare teilen die Autoren tiefgehende Erkenntnisse und praktische Wege zu mehr Klarheit und Nähe, denn: Wir können lernen, als Paar glücklich zu werden.

ELKE NATERS, Jahrgang 1963, wurde mit ihrem Debütroman *Königinnen* (1998) bekannt. Gemeinsam mit Sven Lager, der Liebe ihres Lebens, hat sie ebenfalls Bücher geschrieben, zwei Kinder großgezogen und in der »School of Love Berlin« Paare beraten. Bei Ullstein erschien ihr Buch *Alles ist gut, bis es das dann nicht mehr ist* (2004).

SVEN LAGER, geboren 1965, gestorben 2021, Maler, Schriftsteller, Visionär, veröffentlichte 2000 den Roman *Phosphor*. Seit 2020 schrieb er abwechselnd mit seiner Frau die WELT-Kolumne *Liebesdienste*. Seit seinem Tod führt Elke Naters die Kolumnen und die Paarberatungen alleine weiter.

**ELKE NATERS
SVEN LAGER**

LIEBES DIENSTE

**GEHEIMNISSE
EINER
ERFÜLLTEN
BEZIEHUNG**

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Februar 2025

© Ullstein Buchverlage GmbH, Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2025

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text- und

Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an

produktsicherheit@ullstein.de.

Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München

Titelabbildung: © DDDART / Shutterstock

Gesetzt aus der Quadraat powered by papyrus

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-06765-0

Inhalt

Vorwort	II
A	15
Alles hat seinen Preis	15
Anders ist nicht schlechter	18
Angst oder Liebe	23
»Anleitung zum Unglücklichsein«	26
Annehmen und Loslassen	30
Anziehung	34
Aus den Fehlern anderer lernen	38
Auseinanderleben	41
Aushalten	45
B	49
Bedürfnisse	49
Beziehungsintelligenz	52
Beziehung mit sich selbst	56
Beziehungsunfähig	60
D	64
Das Gute im anderen sehen zu wollen	64
Das Ende der Kleinfamilie?	67
Dating Ü50	71

E	75
Echte Männer	75
Eifersucht	79
Einheit	82
Einhundert Prozent Verantwortung	86
Einsamkeit	90
Einen guten Mann finden	94
Elternzeit	98
Entgegenkommen	102
Erkenne dich selbst	105
Erfülltes Lieben	109
Es gibt keine Entschuldigung für schlechtes Verhalten	112
F	117
Faith versus Trust	117
Falscher Mann	120
Flüsterstreit	124
Fremdverlieben	127
Führen und führen lassen	130
Frust und Groll	134
G	138
Ganz normaler Wahnsinn des Elternseins	138
Gefühle fühlen	142

Geheimnisse	146
Gift	149
Grundlagen einer guten Beziehung	152
H	156
Hat die Liebe eine Halbwertszeit?	156
Heile Familie	160
K	164
Keine Zeit für die Liebe?	164
Königsweg	168
Koevolution	171
Kommunikation	175
Kompatibilität	178
L	182
Leitfaden für gute Beziehungen	182
Let Them	185
Liebe ist kein Gefühl	188
Liebesbitten	193
Liebevoller Blick	197
M	201
Mach mich glücklich!	201
Männer und Frauen	205
Männer- und Frauensprache	209

Mindset	212
Modern Love	217
N	221
No bad parts	221
Nimm dich nicht so wichtig	224
Nummer-eins-Tipp	227
O	231
Opferk(r)ampf	231
P	235
Perfektes Paar	235
Phase drei	239
Polyamorie	243
Porno	247
Problempaare	250
R	255
Raus aus der Komfortzone!	255
S	260
Sehnsüchte und Projektionen	260
Selbstverantwortung und Vergeben	264
So wird es nie langweilig	267
Sucht	271

T	275
The One	275
Toxische Beziehungen	278
V	283
Verantwortung versus Schuld	283
Verbindungsangebote	287
Verlassen und Verlassenwerden	290
Vertrauen brechen	294
W	298
Wachsamkeit statt Misstrauen	298
Wie bekomme ich meine Ex zurück?	301
Wir f*cken nicht mehr, wir lieben uns jetzt	305
Wollen steht dem Glück im Weg	309
Wovor haben wir eigentlich Angst?	312
Z	317
Zusammen alt werden	317

Vorwort

Als wir uns trafen, waren wir 30 und 28 Jahre alt und hatten einige gescheiterte Lieben hinter uns. Wir verliebten uns auf der Vernissage von Svens erster und einziger Kunstausstellung. In dem Moment, als er in ein Käsebrötchen biss und sich unsere Blicke trafen, war es um uns geschehen. Es war Liebe auf den zweiten Blick. Damals versuchte ich, einen Mann zu lieben, den ich nicht einmal besonders mochte, und Sven hatte an jenem Abend Pläne mit einer Dänin.

Zum Glück beendete das Schicksal unsere Liebesirrwege. Eine Woche später zog Sven bei mir ein. Ein Jahr später wurde unser Sohn geboren. Nach vierzehn Jahren, sieben Büchern und vier Umzügen in drei verschiedene Länder heirateten wir im Meldeamt einer kleinen südafrikanischen Provinzhauptstadt – zwischen einer Tankstelle und einer Metzgerei, während eine Gruppe Gefangener in orangen Overalls und Fußfesseln an uns vorbeischlurfte.

Wiederum ein Jahr später gaben wir uns das kirchliche Jawort. Die Kirche war eine Gemeindehalle, der Pfarrer ein Surfer in Jeans, und danach feierten wir mit siebzig Gästen und drei riesigen Töpfen Chili in unserem Garten. Wir dachten, wir hätten etwas geschafft, woran viele Paare scheitern. Wir hatten uns nach so vielen Jahren erneut füreinander entschieden und liebten uns

mehr denn je. Es schien, als hätten wir den Schlüssel zum Liebesglück gefunden – und den wollten wir mit der Welt teilen.

Voller Begeisterung begannen wir, ein Buch zu schreiben, dem wir den Titel *Was wir von der Liebe verstehen* gaben. Doch als wir genau hinsahen, mussten wir feststellen, dass wir weit davon entfernt waren, ein perfektes Paar zu sein.

Ja, wir liebten uns, wussten aber oft nicht, wie. Als Familie fühlten wir uns überwältigt von einem Leben, auf dessen Herausforderungen uns niemand vorbereitet hatte. Wir erfüllten uns unsere Träume, reisten um die Welt, doch wenn wir ehrlich waren, drehten wir uns im Kreis, ohne zu wissen, wie wir aus dieser Schleife herauskommen sollten. Immer wieder die gleichen Streitereien, und wir verzweifelten so oft aneinander, dass es fast ein Wunder war, dass wir noch zusammen waren.

Als uns das bewusst wurde, beschlossen wir, unsere Liebe zu schützen und das Gelingen unserer Ehe nicht dem Zufall und unseren Launen zu überlassen. Wir machten uns auf die Suche nach Antworten und ließen uns von erfahrenen Paaren und klugen Köpfen inspirieren – wie Erich Fromm, Marshall B. Rosenberg, Milton H. Erickson, Paul Watzlawick, John Gottman und Julie Schwartz Gottman, Stephen Gilligan, David Schnarch, Esther Perel, Richard Schwartz, Viktor Frankl, Rumi, Jesus und vielen anderen.

Wir wandten das neue Wissen auf uns selbst an und hinterfragten es kritisch. Je mehr wir verstanden und aufhörten, unser Verhalten persönlich zu nehmen, sondern mit der Neugier zweier Wissenschaftler betrachteten, desto leichter wurde es zwischen uns – und desto mehr Freude hatten wir aneinander. So wurden wir zwangsläufig zu »Liebesexperten«. Nicht, weil wir besonders gut darin waren, sondern, weil wir genug von unseren eigenen Fehlern hatten.

Als mit der Zeit immer wieder Paare aus unserem Bekanntenkreis auf uns zukamen und uns baten, sie in Liebesdingen zu beraten – und die Ergebnisse für sie genauso erfreulich waren wie für uns –, gründeten wir die School of Love. Dort begleiteten wir Paare dabei, sich besser zu lieben. Denn eines stand für uns fest: Liebe braucht keine Therapie, sondern Aufklärung.

Seit März 2020 schrieben wir wöchentlich Kolumnen für die Samstagsausgabe der WELT, in die die Erfahrungen sowie Erkenntnisse aus unserem Leben und unserer Arbeit mit Paaren eingeflossen sind. Sie sollen als Anregung dienen, nicht als Anleitung, auch wenn es manchmal so klingen mag. Nehmen Sie das mit, was zu Ihren Werten und Überzeugungen passt, und überlesen Sie einfach, was Ihnen nicht entspricht. Im besten Fall öffnen Sie sich für neue Perspektiven, erkennen sich selbst wieder, verstehen Ihr Verhalten besser, können über sich lachen und lassen sich inspirieren.

Ich lerne am liebsten aus guten Geschichten und den Fehlern anderer. Dieses Buch bietet reichlich Gelegenheit dazu. Man muss nicht einmal in einer Liebesbeziehung sein, denn die Prinzipien, die hier vermittelt werden, treffen auf alle Arten von Beziehungen zu. Vielleicht wird man bei der Lektüre mit Erleichterung feststellen, dass es gute Gründe gibt, lieber allein zu leben.

Man kann dieses Buch natürlich wie gewohnt von vorne bis hinten lesen. Ich stelle mir jedoch vor, dass man es auf dem Nachttisch liegen hat, immer wieder zur Hand nimmt, darin blättert und die Geschichten liest, die einen gerade ansprechen. Man könnte es auch wie ein Orakel nutzen, eine beliebige Seite aufschlagen und so lesen, als wäre der Text genau für einen selbst in diesem Moment geschrieben.

Mein Favorit ist, im Bett liegend, einander eine Kolumne nach dem Zufallsprinzip vorzulesen oder gezielt ein Thema auszuwäh-

len, das gerade passend erscheint. Danach kann man darüber sprechen, über die Dummheit der anderen lachen und sich darüber verbinden, dass man es besser macht. Alternativ könnte nur eine Person das Buch lesen und frischen Wind in die Beziehung bringen, indem sie das Gelernte anwendet. Da man vieles immer wieder vergisst und oft nicht genug an das erinnert werden kann, was man schon weiß, werden diese Kolumnen nie alt. Sie können jederzeit erneut gelesen werden, denn man wird stets etwas Wertvolles darin entdecken.¹

¹ Jede Kolumne von Sven Lager ist am Ende mit seinem Vornamen gekennzeichnet. Kolumnen ohne Signatur stammen von Elke Naters.

A

Alles hat seinen Preis

Sabine fühlt sich ständig überfordert. Sie hat zwei kleine Kinder, die sie allein betreut, während ihr Mann arbeiten geht. Beide Kinder kamen nach einer langen Zeit unerfüllten Kinderwunsches. »Ich dachte, ich will das und ich kann das«, sagte sie zu mir, »aber man kann ja nicht vorher wissen, was auf einen zukommt. Vielleicht hatte ich eine zu romantische Vorstellung.«

Damit hat sie recht, und sie ist nicht allein mit dieser Meinung. Wenn wir diese romantische Vorstellung vom Kinderkriegen nicht hätten und wüssten, was tatsächlich auf uns zukommt, würden vermutlich deutlich weniger Kinder geboren werden. Viele glauben, das Leben, das sie bisher geführt haben, geht weiter und wird durch ein Kind bereichert. Das ist ein Irrtum. Das Leben, wie man es bisher kannte, wird es in dieser Form nicht mehr geben.

Neben der romantischen gibt es auch eine idealisierte Vorstellung, mit der Kinder in die Welt gesetzt werden. Eine Frau beklagte sich, dass ihr Mann kein drittes Kind wollte, obwohl sie selbst schon kaum Zeit für ihre beiden Kinder findet und ständig darum kämpft, Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen. Als ich sie darauf hinweise, sagt sie, sie wünsche sich drei Kinder, weil auch sie aus einer Familie mit drei Kindern stammt – und drei Kinder zu haben ihrem Ideal einer Familie entspricht. Was sie

nicht wahrhaben will, ist, dass ihre Kapazität und ihr gewünschter Lebensstil im Widerspruch zu diesem Ideal stehen. Das belastet auch ihre Beziehung, denn für ihren Mann bleibt keine Energie mehr übrig.

Ein anderes Paar gibt sich die Klinke in die Hand und streitet regelmäßig darüber, wer arbeiten darf und wer beim Kind bleiben muss. Gleichzeitig bedauern beide, dass sie kein zweites Kind bekommen haben, damit ihr Sohn nicht als Einzelkind aufwachsen muss.

Mit meiner 25-jährigen Tochter spreche ich über das Kinderkriegen, und sie sagt: »Warum sollte ich mir das antun? Es kostet Geld und Zeit, und man hängt für Jahre fest.« Ihre Freunde denken genauso, und einige haben sich bewusst gegen Kinder entschieden. Meine Tochter erkennt etwas, das viele Eltern offenbar nicht sehen wollen: dass alles seinen Preis hat. Eine zeitlich engagierte Mutter oder ein ebenso hingebungsvoller Vater zu sein und gleichzeitig ein ausgefülltes Arbeits-, Freizeit- und Liebesleben zu führen ist eine Herausforderung, die nur sehr wenige Menschen hinbekommen – wenn überhaupt. Der Preis dafür besteht allerdings nicht, wie meine Tochter glaubt, darin, entweder auf Kinder zu verzichten oder sein Leben aufzugeben. Der Preis liegt vielmehr darin, seine Erwartungen und seine Ansprüche an die jeweilige Situation anzupassen. Ansonsten wird man nicht nur unglücklich, sondern verpasst auch sein Leben.

Man kann alles haben, solange es sich nicht widerspricht. Große Entscheidungen wie auswandern, Kinder bekommen, den Arbeitsplatz wechseln, sich selbstständig machen, heiraten und zusammenziehen bringen immer große Veränderungen mit sich. Diese Veränderungen erfordern auch eine Anpassung des eigenen Denkens. Ich kann nicht mit denselben Ansprüchen und Erwartungen, die ich als Single hatte, in eine feste Beziehung gehen.