



MANUEL
TUSCH

LIEBE

Warum Sie mehr
verdienen und wie Sie
mehr bekommen

dtv

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de**

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich.
www.dtv.de/dtvdigital



Originalausgabe
2017 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
© 2017 Manuel Tusch
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.
Umschlaggestaltung: buxdesign, München
Satz: Bernd Schumacher, 86316 Friedberg
Gesetzt aus der Garamond und Avenir
Illustrationen: Sabine Kwauka, München
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26133-3

Liebe kennt nur Lösungen!

Inhalt

Willkommen! **11**

1 Die liebe Liebe: Massengeschäft, Mindfuck, Menschheitstraum(a) ... **15**

Das große Geheimnis der Sozialpsychologie: So machen Sie andere in sich verliebt! **20**

Oh my God! Wie uns die göttliche Liebe das Himmelreich auch auf Erden beschert **22**

Love is everywhere – der Reibach mit dem Gefühl der Gefühle **24**

Die Liebe ist eine wunderschöne Rose – bis sie eines Tages verblüht: die biologische Halbwertszeit der Gefühle **25**

Das Ego füttern, ohne dabei narzisstisch zu verkommen – die Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft **26**

Gut gemeint ist nicht immer gut für uns – die Eltern als »Sündenbock« für unsere Neurosen **29**

Wie uns Liebesdiversifizierung und Risikominimierung glücklich machen können **31**

2 Wer hat an der Uhr gedreht?

Ist es wirklich schon zu spät – für die Liebe? **35**

Gesagt ist nicht gehört, gehört ist nicht verstanden – Anleitung zur aufrichtigen Kommunikation **41**

- Bereiten Sie Ihrem Gegenüber und sich selbst mit Fragen
eine schöne Zeit **52**
- 3 Jedem Tierchen sein Pläsierchen –
Neues vom Lebens- und Liebensmarkt 57**
- Mehr ist mehr – ist Polyamorie die neue Liebe? **58**
- Das große Poly-Profis-Interview **60**
- Checkliste: Wie poly bin ich? **69**
- 4 Der große Psycho-Selbsttest 81**
- Welcher Lebens- und Liebenstyp bin ich wirklich? **81**
- WFE: Wolfs-Typ – der freiheitsorientierte
Einzelgänger **88**
- SNB: Schwanen-Typ – der wertebezogene
Beziehungsmensch **90**
- AXP: Affen-Typ – der experimentierfreudige Poly **92**
- Daten, Zahlen und Fakten zu den Lebens- und
Liebenstypen **101**
- 5 Profi-Coaching für Lebens- und Liebenslustige –
wie Ihre Wünsche wirklich wahr werden 103**
- Backe, backe Traum-Mann/-Männer/-Frau(en) ... **103**
- Gleich und gleich gesellt sich gern – Gegensätze ziehen
sich an: Spinnt der Volksmund? **108**
- Ice Ice Baby – wie Sie mit dem Eisbergmodell Ihre
Konflikte lösen **110**
- Wie ich mich, so du mich – warum Selbstliebe das A und O
allen gesunden Miteinanders ist **116**
- Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen
sehr – wie Sie Ihre Kindheit heilsam nachholen
können **122**

- Gefühlsechtheit – nur so bringen Sie Aufrichtigkeit in Ihr Leben und Lieben **131**
- Wenn die Würfel nicht fallen wollen – wie Sie Entscheidungsdilemmata lösen **138**
- Wie Sie aus »Mist« Gold zaubern – Lösungsoptimierung leicht gemacht **141**
- Her mit dem Plan – wie Sie mit der Rückwärtsanalyse Ihr Leben und Lieben in den Griff bekommen **145**
- Ordnung ist das halbe Lieben – so erobern Sie die Herrschaft über Ihre Zeit zurück **149**
- Wie sag ich's dem Schatze? So blasen Sie den anderen mal so richtig schön den Marsch **152**
- Der Glaube versetzt Berge – wie Sie alte Glaubenssätze-Dämonen freundlich zur Hölle schicken **156**
- Spieglein, Spieglein an der Wand, gib mir Methoden zur Selbsterkenntnis an die Hand! **164**
- 2 mal 3 macht 4: So machen Sie sich die Welt – wie Sie Ihnen gefällt! **168**
- Es ist alles Gold, was glänzt – wie Sie als Schatzsucher Ihre Ressourcen finden **173**
- Bevor Sie einen Streit vom Zaun brechen: So reagieren Sie optimal auf Kritik und Angriffe **177**
- Ende gut, alles gut? Wie aus Trauer Liebe wachsen kann **181**
- So sicher wie ein Heimathafen – wie Sie sich einen ganz persönlichen Kraftort erschaffen **193**
- Wie Sie mit der *Gezielten Verdrängung* aus der Traumatherapie Belastendes einfach zum Mond schnipsen **196**
- 6 Du sollst dir ein Bild machen – wie Sie Ihr neues Leben und Lieben motivierend verewigen **199****

Zum Abschied ... **207**

Dank **209**

Anhang

Ausgewählte Literaturtipps **213**

Register **217**

Willkommen!

Ganz herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit, liebe Leserin, lieber Leser – ich freue mich sehr, dass Sie mehr über die Liebe erfahren wollen. Ein Thema, das zutiefst in uns verwurzelt ist, ein Thema, das – leider – kaum systematisch behandelt, geschweige denn vermittelt wird. Und genau das ist unser Problem!

Doch um direkt mit dem Buch ins Haus zu fallen:

Wollen Sie glücklich sein?

Wollen Sie lieben und geliebt werden?

Wollen Sie ein erfülltes Leben führen?

Dann stellen Sie sich vor:

Sie wissen nicht, wo Ihnen der Kopf steht. Und es ist Ihnen auch völlig gleich. Ihr Herz klopft heftig, gerät aus dem Takt, hüpf, und eine warme Woge wabert durch Sie hindurch. Jede Faser Ihres Körpers strotzt vor unbändiger Energie. Sie sind voller Glück, Sie sind voller Leben. Sie könnten Bäume ausreißen. Nähe, Geborgenheit, Heimat – genau das spüren Sie; auch, wenn Sie manchmal sich selbst vergessen, einfach nur sind, im Moment, in der Ewigkeit. Ein tiefes Verlangen erfasst Sie. Wieder und wieder. Ihre Zuneigung ist grenzenlos, und jeder Gedanke an Ihren Schatz katapultiert Sie erneut himmelhoch auf diesem Karussell Ihrer unglaublichen Gefühle. Sie sind voller Liebe – ja, Sie sind die Liebe selbst!

Mit diesen Worten beschrieb mir kürzlich ein Klient sei-

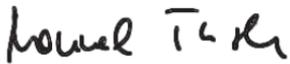
nen Zustand, das, was er für seine Frau empfindet. Nach sage und schreibe 27 Ehejahren. Ansteckend – möchte ich behaupten. Wie kann das sein? Was ist sein Geheimnis? Wo gibt es das Rezept? Genau darum geht es in diesem Buch. Es geht um die Liebe. Es geht um diese unscheinbaren fünf Buchstaben, hinter denen sich unser aller Verlangen verbirgt. Es geht um die Frage (und natürlich auch um die Antworten), *warum Sie mehr Liebe verdienen und – vor allem – wie Sie mehr Liebe bekommen.*

Unsere heutige Zeit schreit förmlich nach einem Wandel im Verständnis dessen, was im Leben und in der Liebe möglich ist, das belegen der Genderdiskurs und auch ein Roman wie ›Fifty Shades of Grey‹, der zu einem Weltbestseller wurde und auf seine Weise zeigt, wie sehr sich unser Verständnis von Sexualität verändert hat. Nach vielen, vielen Jahren intensiver Praxistätigkeit, Paartherapie, Mediation/Konfliktvermittlung und Coaching, in denen ich meine Klientinnen und Klienten in alle erdenklichen Höhen und Tiefen begleiten durfte, ist mir dieses Buch ein besonderes Anliegen: Denn von den geschilderten »Erfolgsfaktoren« können Sie sich inspirieren lassen – und eigene Lehren aus dem ziehen, was bei anderen weniger gut gelaufen ist. Mein riesengroßes Dankeschön gilt deshalb all denen, deren Geschichten (anonymisiert) in dieses Buch eingegangen sind und es mit Leben füllen. Das Dargestellte ist sowohl wissenschaftlich fundiert als auch sehr praxisbezogen, und wir werden sehen, dass die Liebe, das Menschheitsthema Nummer eins, bereits von klitzekleinsten Kindesbeinen an eine gigantische Rolle spielt und die Weichen für die weitere Entwicklung früh gestellt werden. Insbesondere jedoch finden Sie jede Menge Rüstzeug, sehr hilfreiche und spannende Tools, sodass Sie selbst aktiv wer-

den können, um Ihr Leben und Ihr Lieben erfüllend und beglückend zu gestalten.

Den ersten Schritt in Ihr neues Leben und Lieben haben Sie bereits getan, indem Sie dieses Buch aufgeschlagen haben – weiter geht's!

Nur das Beste für Sie, Ihr

A handwritten signature in black ink, reading "Howell Turk". The letters are cursive and fluid, with a distinct loop in the 'T' and a stylized 'k'.

Köln, im goldenen Herbst 2016

1

Die liebe Liebe: Massengeschäft, Mindfuck, Menschheitstraum(a) ...

Nach diesem kurzen Vorspann könnten wir loslegen, könnten wir loslieben und auf das eingangs beschriebene köstliche Empfinden hinarbeiten – denn ich unterstelle Ihnen einfach mal, dass sich das auch für Sie verlockend anhört.

Und das tun wir auch.

Auf dem Weg dahin wenden wir uns noch eben der Psychologie zu, den Religionen, der Marktwirtschaft, Biologie, Soziologie und der Pädagogik, die alle mitmischen wollen, die alle ihre eigenen Definitionen und Anschauungen parat halten – und unser Vorhaben damit nicht unbedingt leichter machen. Abgesehen davon, dass jeder von uns seine eigene Vorstellung kreiert und pflegt. Was einerseits schön ist, uns individuell macht. Und gleichzeitig Missverständnisse, Konflikte und Streitigkeiten provoziert, dazu führt, dass wir munter aneinander vorbei leben und lieben.

Das ist tragisch, denn die Liebe ist ein sehr scheues Gefühl, das sich zurückzieht, wenn es sich bedroht sieht.

Doch nun von vorne, nähern wir uns dem Begriff als Erstes von sprachlicher Seite:

Der Duden weiß ja immer alles ganz genau und hilft uns

dankenswerterweise mit folgender Bedeutungsübersicht: *Liebe* wird definiert als ...

- (1) »starkes Gefühl des Hingezogenseins; starke, im Gefühl begründete Zuneigung zu einem [nahestehenden] Menschen,
- (2) auf starker körperlicher, geistiger, seelischer Anziehung beruhende Bindung an einen bestimmten Menschen, verbunden mit dem Wunsch nach Zusammensein, Hingabe o. Ä.,
- (3) sexueller Kontakt, Verkehr.«

Für den Anfang sicher nicht ganz verkehrt, dennoch klingt alles recht spröde und nüchtern – irgendwie fehlt das Verlangen, das komplett Irrationale, das Unersättliche und damit nicht in eine kurze Definition zu Fassende ...

Vielleicht versuchen wir es einmal mit den Dichtern der Romantik, die schreiben von Jauchzen, Singen, Tanzen, Jubilieren, ewigen Schwüren, von Düften und vom Drängen, Lodern, von Feuern und Flammen, Wonne und Entzücken – Worte, die übrigens zunehmend vom Aussterben bedroht sind. Hoffentlich kein Omen!

Was die Dichter im 18. Jahrhundert besingen, ist die »romantische Liebe«, die Liebe um ihrer selbst willen, die als unser heutiger Maßstab gilt. Während in der Zeit davor mit »Liebe/Partnerschaft/Ehe« ein sehr pragmatischer Prozess von Nachwuchszeugung, Versorgung und Absicherung gemeint war.

In ihrer ursprünglichen Wortbedeutung stand »Liebe« für

Zuneigung, Barmherzigkeit, Wohlgefallen, auch Freundlichkeit oder Gunst, und erst im 15./16. Jahrhundert ersetzte sie die nun als anstößig empfundene »Minne«.

Wer weiß also, wohin die »Liebe« sich noch entwickeln wird – aktuell wollen wir jedenfalls folgende zehn Arten von Liebe differenzieren:

- (1) Bei der *familiären Liebe* geht es im Wesentlichen um eine dauerhafte Zuneigung zum Ehepartner, zu Elternteilen, Geschwistern, Kindern und weiteren Angehörigen.
- (2) Die *platonische Liebe* spielt sich häufig in Freundschaften ab, kommt ohne Sex aus und kann durchaus Züge einer »Seelenverwandtschaft« aufweisen.
- (3) Die *schwärmerische Liebe* kann sehr flüchtig sein und bleibt in den meisten Fällen – im wahrsten Sinne des Wortes – traumhaft.
- (4) *Romantische Liebe* bedeutet: Schmetterlinge im Bauch, die Welt ist wunderschön!
- (5) In der *lustvollen und leidenschaftlichen Liebe* spielt Sexualität eine große Rolle; sie kann auch an die romantische Liebe gekoppelt sein.
- (6) Die *bedingungslose Liebe* ist geprägt von gegenseitiger Akzeptanz und Toleranz bezüglich aller individuellen Eigenheiten – gleichzeitig ist sie sehr frei von Erwartungen.
- (7) Eine *unerwiderte Liebe*, zum Beispiel aus einer Trennung resultierend, bringt Eifersucht und Schmerz.
- (8) *Zwanghafte Liebe* geht mit Argwohn, Kontrolle und Besitzdenken einher.

- (9) Im Falle der *egoistischen Liebe* wird jemand für eigene Zwecke regelrecht »benutzt«, zum Beispiel, um den eigenen Selbstwert zu erhöhen oder über das Alleinsein hinwegzukommen.
- (10) Bei der *abhängigen Liebe* spürt sich jemand selbst nur über eine wie auch immer geartete Beziehung zu einem anderen.

Vielleicht wollen Sie an dieser Stelle für einen kurzen Moment innehalten und überlegen, welche Arten von Liebe Ihnen bislang so begegnet sind:

Woran haben Sie die Unterschiede bemerkt? Wie haben Sie das jeweils empfunden? Was hat Ihnen daran gefallen? Was fanden Sie schwierig? Was haben Sie aus dieser Erfahrung gelernt? Welche Vorsätze haben Sie gefasst?

Manche von uns sind »Wiederholungstäter« und ziehen wie ein Magnet immer und immer wieder denselben Typus Mensch an. Und sind immer wieder aufs Neue bass erstaunt, warum sich bestimmte Erfahrungen stets und ständig wiederholen. Ursächlich dafür können bestimmte verborgene dysfunktionale Glaubenssätze sein, unser großes und gewichtiges Thema in Kapitel 5, so viel sei vorab verraten.

Wie dem auch sei: Die Qualität jeder zwischenmenschlichen Beziehung ist einem steten Wandel unterworfen, was wiederum die Liebe so spannend, unvorhersehbar und manchmal auch tückisch macht:

In der ersten Phase des *Verliebtseins* sind wir sprichwörtlich blind. Alles wird als romantisch, leidenschaftlich und lustvoll empfunden. Die Schmetterlinge kaschieren alles Störende.

Es folgt die zweite Phase des *Realismus*: Wir nehmen die rosarote Brille ab und die Eigenheiten des anderen wahr. Das kann bis zu einem gewissen Grad noch, nennen wir es, interessant sein.

Die dritte Phase der *Aus-einander-setzung* (im wörtlichen Sinne) ist von Konflikten geprägt. Wir testen Grenzen aus – es kommt zu einer Weichenstellung: Die meisten Beziehungen überleben diese dritte Phase nicht; die Protagonisten gehen frische Bindungen ein und starten einen neuen Kreislauf mit dem Verliebtsein. Es sei denn, es handelt sich um eine unerwiderte Liebe, die den Blick nach vorne verhindert.

In einer vierten Phase versuchen wir, ein *Gleichgewicht zwischen dem »Wir«, dem »Du« und dem »Ich«* herzustellen. Die konkrete Ausgestaltung hängt in starkem Maße von den individuellen Interessen und Bedürfnissen der Partner ab. Zwänge und Egoismen erleichtern das Ganze nicht unbedingt.

Die fünfte Phase führt im Idealfall in eine gemeinsame *Heimat*: Wir lieben uns bedingungslos, familiär – und in vielen Fällen auch überwiegend platonisch, das körperliche Verlangen kann nämlich bereits nach sechs Monaten deutlich nachlassen. Dazu später mehr. Allerdings muss sich auch in dieser letzten Phase erweisen, ob die Partnerschaft wirklich auf »ewig« angelegt ist – oder ob die Beteiligten besser auf Reset drücken.

Und was lernen wir jetzt daraus? Liebe ist Arbeit, Arbeit, Arbeit! Der werden wir uns auch gleich intensiv gemeinsam widmen. Ein Hinweis sei allem Folgenden vorangestellt: Bi- und Homosexualität und auch Trans- und Inter-Themen sind ohne weitere Erwähnung stets und selbstverständlich inkludiert – es geht immer »nur« um die Begegnungen von Mensch zu Mensch oder Menschen, unabhängig von biologischem Geschlecht und Gender, dem psychosozialen Geschlecht.

Mit dem Stichwort »psychosozial« haben wir auch schon den ersten Punkt auf unserem interdisziplinären Streifzug:

Das große Geheimnis der Sozialpsychologie: So machen Sie andere in sich verliebt!

Die Psychologie ist die Wissenschaft vom menschlichen Erleben und Verhalten – wengleich etliche ihrer Forschungsergebnisse von Versuchen mit Ratten, Hunden oder wahlweise auch Tauben abstammen. Dennoch verdanken wir der Sozialpsychologie, die sich dem menschlichen Miteinander widmet, wichtige Erkenntnisse, die in dieses Buch eingeflossen sind.

Gefühle, das wiederum sagt uns die Emotionspsychologie, bestehen aus mindestens zwei Komponenten:

- (1) Wenn wir einen wie auch immer gearteten körperlichen Zustand (Aufregung, Zittern, Erregung, Pulsbeschleunigung et cetera) verspüren, versuchen wir
- (2) diesen mit dem Kopf, dem Verstand zu erklären und zu verstehen.