

Holger Schlageter
Patrick Hinz

Liebe lernen

Ein Beziehungskurs

Knaur Taschenbuch Verlag

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständig überarbeitete und aktualisierte
Taschenbuch-Neuausgabe Mai 2011
Dieses Buch ist bereits erschienen unter dem Titel
»Love Academy«, Bandnummer 77863.
Copyright © 2006 bei Droemer Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur
mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Satz: Wilhelm Vornehm, München
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-78438-9

2 4 5 3 1

▷ Vorwort

Als sich die Tür öffnete, war sie erstaunt. So hatte sie ihn sich nicht vorgestellt, den Mann ihrer Träume. Das kleine magere Männchen, das vor ihr stand, sollte einmal der Vater ihrer Kinder sein? Gebeugt und schwächlich blickte er aus wässrigen Augen zu ihr auf und himmelte sie an. Ihr grauste. Was war aus dem Prinzen geworden, dem stattlichen? Dem starken Helden, der sie in ein anderes Leben führen, sie befreien sollte aus ihrer eintönigen Existenz? Was war geworden aus dem Boten besserer Welten? Ihn und keinen anderen, sicher nicht diesen Zwerg, hatte sie erwartet, als sie ihn aus dem Zimmer über den Flur an die Wand warf ... den Frosch. Mit einem tiefen Seufzer knallte sie die Tür ins Schloss.

So ist das mit unseren Träumen. Zuweilen erfüllen sie sich, manchmal jedoch ganz anders, als wir erwartet haben. Wünsch dir nie, es werde Wirklichkeit – dein Wunsch könnte erhört werden!, wussten unsere Großeltern schon über das Leben zu berichten. Wo Wünsche sind, sind Illusionen nicht weit. Und wenn wir dann die Wirklichkeit sehen – nach oft langer Zeit –, sind nicht selten Enttäuschung, Verletzung und Frustration die Folge. Wo würde uns das tiefer treffen als in dem, was uns am nächsten geht: unserem Beziehungsleben. Nichts ist intimer und damit anfälliger für Verletzungen als unsere persönlichen Beziehungen zu anderen Menschen, ob Freunde, Familie oder Partner. Nirgends ist die Gefahr der Enttäuschung und Verletzung

größer als in der Liebe. Nirgends kann man so viel falsch machen – und nirgends so viel richtig. Viele meinen, Beziehungsmensch sei man oder eben nicht. Das ist falsch. Man kann so viel lernen. Und darum geht es in diesem Beziehungskurs. Hier lernen Sie, wie Sie es richtig machen. Sie brauchen nichts als etwas guten Willen und Aufgeschlossenheit mitzubringen.

Über die Jahre unserer Praxis haben wir in vielen therapeutischen, seelsorglichen und persönlichen Gesprächen festgestellt, dass sich die meisten Fragestellungen aus Beziehungen ergeben.

Wir haben Erkenntnisse gewonnen, die für unsere Leserinnen und Leser hilfreich und wertvoll sind. Erkenntnisse, von denen wir wissen, dass sie bei aller Offensichtlichkeit nur wenigen Menschen bekannt sind. Wer sich auf unseren Beziehungskurs einlässt, wird Zweifaches entdecken, erstens: sich selbst und zweitens: die Liebe.

▷ *Über diesen Kurs*

Hier werden Sie zum Beziehungsexperten. Es ist nicht unser Ziel, Ihnen unsere Lebensphilosophie aufzuzwingen. Sie sollen hier nur zuhören, beobachten, nachdenken und mitnehmen, was für Sie passt. Wir bieten Ihnen einen Einblick in grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse der Psychologie und Soziologie, die wir verständlich und alltagstauglich aufbereitet haben. Wir sind uns sicher, dass Sie dabei viel Spaß haben werden und sich am Schluss selbst besser ken-

nen. Wir nennen das Ganze Beziehungskurs, weil Sie sich intensiv mit einer bestimmten Materie auseinandersetzen werden. Doch wo andere jahrelang erfolglos herumdoktern, haben Sie hier die Chance, sich in Kürze das Wichtigste für das Gelingen einer wirklich erfolgreichen Beziehung anzueignen.

In acht Kapiteln werden Sie lernen, was es heißt, zu lieben – sich selbst und andere –, und wie es für Sie funktioniert. Am Ende werden Sie verstehen, wie sich die Seele entwickelt, warum Ihre Träume wichtig sind, was Liebe mit Egoismus zu tun hat, wie Sie selbst wachsen können und es schaffen, sich zu lieben. Sie werden herausfinden, wohin Sie im Leben wirklich wollen und wie Sie dort ankommen. Sie werden wissen, warum es in der Vergangenheit mit manchen Menschen nicht geklappt hat, wie Beziehung überhaupt funktioniert und wie nicht, wie Sie Stolpersteine umgehen und Fehler vermeiden können und was Sie tun (oder lassen) müssen, um Ihren Traumpartner zu finden, für sich zu begeistern und zu halten. Ob Sie Single sind oder in einer wie auch immer gearteten Partnerschaft leben, macht hier keinen Unterschied, denn in Beziehungen leben wir alle. Und diese zu optimieren ist Ziel dieses Buches.

▷ Aufbau

Kapitel I: Ihr Wunschzettel fürs Leben

Kapitel II: Der Ursprung Ihrer Persönlichkeit

Kapitel III: Gesunder Egoismus

Kapitel IV: Neuausrichtung des Lebenskompasses

Kapitel V: Das Leben zu zweit

Kapitel VI: 30 Arten, Beziehung zu leben

Kapitel VII: Stolpersteine in der Beziehung

Kapitel VIII: Erfolgsstrategien in Sachen Liebe

Vielleicht sind einige Kapitel für Sie so wichtig, dass Sie sich intensiver damit befassen möchten – das können Sie gern tun. Mit **Liebe lernen** ist es möglich, in tiefe Reflexionsprozesse einzusteigen, die Sie über längere Zeit beschäftigen werden. Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass zu anderen Zeiten in Ihrem Leben andere Kapitel interessant werden. Das ist von uns erwartet und erwünscht. Dieses Buch soll ein Lebensbegleiter sein, den Sie immer wieder nutzen können.

▷ Kapitel I

Ihr Wunschzettel fürs Leben

Haben Sie auch einen Freund, der Architekt ist, dessen Vater Architekt war und dessen Großvater ebenso? Ist Ihre Zahnärztin auch die Tochter eines Zahnarztes oder der Bäcker nebenan schon in der dritten Generation im Familienbetrieb tätig? Ist dieses berufliche Schicksal bereits in der menschlichen DNS registriert? Oder anders ausgedrückt: Ist der Sohn eines Despoten seiner Freundin gegenüber automatisch autoritär? Und die Tochter aus der Großfamilie wirklich dazu berufen, Mutter zu werden? Stellen Sie sich bitte einmal die ganz persönliche Frage: Wie viel in meinem Leben akzeptiere ich, ohne es wirklich zu hinterfragen? Werden uns Talente und Bestimmungen in die Wiege gelegt, oder werden uns nicht einfach bestimmte Lebensmottos »aufgeschwatzt«, weil wir uns in jungen Jahren noch nicht dagegen wehren können und voll konditionierbar sind?

In der Psychologie streiten sich die Experten darüber, ob Charakter und Verhalten genetisch bestimmt sind oder sich durch Erfahrung (»Prägung«) entwickeln. Bisher hat noch kein Lager das andere überzeugen können. Und natürlich wissen wir es auch nicht. Was wir aber wissen, ist, dass man sein Verhalten ändern kann – egal ob gegeben oder gelernt.

Dafür gibt es zahllose Beispiele.

Nehmen wir z. B. Heidi. Heidi ist 39. Sie hat sich von ihrem Mann zehn Jahre lang schlecht behandeln lassen. Davor hatte ihr Großvater ihre Großmutter schlecht behandelt und ihr Vater ihre Mutter. Heidi kannte es nicht anders, sie war mit der tragischen Gewissheit groß geworden, dass die Frau dem Mann untersteht. Eines Tages, nach einem besonders schlimmen Streit, suchte Heidi Zuflucht im Frauenhaus. Sie hatte ihren Mann nicht mehr ertragen können. Dort traf sie andere Frauen, denen es ähnlich ergangen war und die ihr Mut machten. Sie nahm sich vor, nie mehr einem anderen Menschen zu unterstehen. Ihre Eltern besuchte sie von da an nicht mehr.

Heidi hat sich entschlossen, ab einem gewissen Punkt in ihrem Leben nicht mehr den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen. Paradoxerweise war es leichter für Heidi, sich von ihrem Mann misshandeln zu lassen, als sich auf völlig unbekanntes Territorium zu begeben und sich anders, neu und ungewohnt zu verhalten. Das Unbekannte schreckt uns mehr, als z. B. Schmerzen zu ertragen. Neues zuzulassen ist nicht einfach. Heidi musste erst im Frauenhaus aufwachen. Und Sie? Gehen Sie nicht auch mal den Weg des geringsten Widerstandes, um Ihrer Umwelt gerecht zu werden? Um Konflikte zu vermeiden oder Ihren Liebsten nicht vor den Kopf zu stoßen? In unserem Streben, es uns und vor allem anderen leicht (aber nur vermeintlich leicht) zu machen, verleugnen wir uns oftmals selbst, gehen Kompromisse ein, die uns früher oder später von unserem Weg zur Erreichung der eigenen Lebensziele abbringen. In **Liebe lernen** nennen

wir das eine »Kursabweichung« auf dem Weg zur Verwirklichung unserer selbst. Aus der Geraden wird eine Kurve. Und das ist noch der glimpflichste Fall, denn die Kurve ändert das Ziel nicht. Man erreicht trotzdem noch die Erfüllung des Lebenswunsches, auch wenn es länger dauert und mehr Kraft kostet als geplant, weil man Umwege geht. So wie Heidi. Sie hat Mut bewiesen. Andere erreichen das Ziel ihres Lebens womöglich nie. Das ist dann wirklich tragisch. Heidi hat erkannt, dass das Leben mit ihrem Mann nicht ihrer Sehnsucht entsprach, dass ihr Leben nicht so war, wie sie es sich erträumte. Und so entschloss sie sich, ihren Traum zu leben. Die eigenen Träume anzuerkennen und sie zu leben ist der erste Schritt auf dem Weg zum Beziehungsmenschen, weil es der erste Schritt hin zur Selbstverwirklichung ist. Unsere Träume sind Wegweiser zu unserem Inneren. Es wäre nicht verwunderlich, wenn der Forscher, der davon überzeugt ist, dass es Wasser auf dem Mars gibt, sein Leben darauf verwendet, es zu finden. Er wird sich danach sehnen, andere Welten zu erobern, über sich selbst hinauszuwachsen, Grenzen zu überwinden und neues Leben zu entdecken. Er wird alles daransetzen, seinen Traum zu verwirklichen, weil er davon überzeugt ist. Und darauf kommt es an.

Die gesamte Nahrungsmittelindustrie verdient Milliarden mit dem Traum des Menschen, dünn zu sein, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Der fettfreie Big Mac wäre ein Verkaufsschlager. Die Vorstellung des kalorienarmen Burgers ist aber noch nicht der eigentliche Traum, sondern vielmehr die Sehnsucht danach, schön zu sein, anerkannt, bewundert – kurz: geliebt zu werden.

Heidis Traum war und ist es, eine Beziehung ohne Abhängigkeit zu führen. Das weiß sie jetzt. Durch lange Gespräche, viel Arbeit an sich selbst und durch Menschen, die sie auf dem Weg unterstützten, hat sie erkannt, dass ihre Gerade zu kurvig war. Es war an der Zeit, die Kursabweichung zu korrigieren.

Heidis Geschichte wirft zwei Fragen auf, die für uns relevant sind:

1. Bis zu welchem Grad ist eine Kursabweichung für mich persönlich akzeptabel?
2. Was muss passieren, damit ich bereit bin, das Ruder wieder Richtung »I do it my way« einzuschlagen?

Jede Wette, dass Sie einen Menschen kennen, der, verursacht durch eine Identitätskrise, sein bisheriges Leben aufgibt, um noch mal neu anzufangen. Die Frau, die mit dreißig erkennt, dass sie nur Frauen liebt, der Mittvierziger, der seinen gut bezahlten Job bei der Bank an den Nagel hängt, um Bergführer zu werden, oder das Ehepaar, das sich nach neun Jahren trennt, weil ihm klar wird, dass es keine Gemeinsamkeiten hat. Auch sie (sogar das Ehepaar) haben etwas gemeinsam, nämlich diesen Punkt in ihrem Leben, an dem sie von ihrem Kurs abwichen, um Erwartungen zu erfüllen, die eigentlich gar nicht ihre eigenen waren. Was sind also die Gründe für solch drastische Veränderungen im fortgeschrittenen Alter? Allen Genannten wurde klar, dass sie sich an Idealen orientierten, denen sie im Grunde ihres Herzens nie entsprechen

konnten oder wollten. Die erwachte Frau, den Gipfelstürmer und das Scheidungspaar als »Aussteiger« zu bezeichnen, wäre unangebracht. Viel treffender ist der Begriff »Umsteiger«. Denn »Aussteiger« vermittelt den Eindruck von »alles aufgeben«. Doch diese Umsteiger brauchten nicht alles aufzugeben. Sie haben nur einen prägnanten Teil ihres Lebens neu definiert und entsprechend umgestellt – etwas in ihrem Leben zu den eigenen Gunsten modifiziert. Dieser Schritt erfordert ein Höchstmaß an Mut. Es ist ignorant, den Wertpapierhändler als Spinner zu bezeichnen, nur weil er Bergführer wurde, um sich seinen Traum zu erfüllen. Man sollte vor seinem Mut und seiner Konsequenz den Hut ziehen. Was wie Egoismus erscheint, hat unter Umständen sehr viel damit zu tun, den Weg zu sich selbst zu beschreiten.

Deshalb sind Sie nun auch selbst gefragt. Dieser Beziehungskurs ist interaktiv, denn wir möchten unsere Theorie mit Ihrer Praxis und Lebenserfahrung verbinden. Daher sind Sie bereits an diesem Punkt des Buches gefordert, selbst aktiv zu werden. Bei der ersten praktischen Übung handelt es sich um einen Reflexionsprozess, eine Situationsanalyse im Hinblick auf die Verwirklichung Ihrer Ziele und Pläne. Denn Träume sind zum Leben da. Neben einem Zettel, einem Bleistift und einem Radiergummi (!) benötigen Sie zwei weitere Dinge, um diese erste Übung, auf der übrigens nahezu die Hälfte dieses Buches aufbaut, erfolgreich durchzuführen: Mut und Ehrlichkeit. Sie werden sehen: Die Person, der gegenüber es für Sie am schwersten ist, ehrlich zu sein, sind Sie. Die Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber macht sich allerdings auch

am meisten bezahlt. Anderenfalls würden Sie sich um Ihre wahre Bestimmung betrügen. In dieser Situationsanalyse in Form einer Tabelle geht es darum, zu erkennen, welche Ziele Sie in verschiedenen Lebensbereichen verfolgen und bis zu welchem Maß Sie diese bisher erfüllt haben. Die Vorgehensweise ist einfach und logisch, die Ergebnisse sind dagegen oft verblüffend und unerwartet.

Zur Veranschaulichung füllen Sie die Grafik mit dem Titel »Lebenszieltabelle« folgendermaßen aus.

▷ Lebenszieltabelle

4 Lebensbereiche, die mir am wichtigsten sind

	1.	2.	3.	4.
Verwirklicht				
Fast da				
Anfänglich				
Unverwirklicht (bzw. gescheitert)				

1. In die waagrechte graue Spalte tragen Sie neben die Ziffer vier Lebensbereiche ein, die Ihnen am wichtigsten sind, zum Beispiel:

- *Liebe, Karriere, Freunde, Familie*. Ebenso denkbar sind *Hobbys, Finanzen* etc.

Füllen Sie zunächst also bitte die vier grauen Felder (Lebensbereiche) aus. Überlegen Sie gut, welche Bereiche in Ihrem Leben die größte Bedeutung haben. Vielleicht fallen Ihnen keine vier Bereiche ein, dann haben Sie wahrscheinlich noch nicht lange genug darüber nachgedacht. Überlegen Sie einfach, was Sie in der letzten Woche so getan haben und mit wem. Dann kommen Ihnen sicher genug Ideen. Kommen Sie auf mehr als vier Lebensbereiche, dann wählen Sie die vier aus, die Ihnen davon am wichtigsten erscheinen. Notfalls malen Sie sich eine neue Tabelle mit mehr Spalten – aber denken Sie daran: Beschränkung bedeutet immer Fokussierung. Und die brauchen Sie für diese Übung.

2. Jetzt sind Sie und Ihre individuelle Lebensplanung gefragt. Für jeden Lebensbereich können Sie bis zu zwei Ziele, die Ihnen am Herzen liegen, definieren. Diese notieren Sie bitte zunächst auf einem *separaten Zettel*. Ein Beispiel aus dem Bereich »Liebe« etwa könnte sein: *Einen Partner finden, der Kinder liebt* oder *Bis 30 mit meinem Partner zusammenziehen*, im Bereich »Karriere« vielleicht: *Mit spätestens 40 die eigene Firma besitzen*. Wenn Sie »Beziehung« hingeschrieben haben, vielleicht: *weniger streiten*. Bitte seien Sie hier ganz naiv, auch wenn es schwerfallen mag.

Tun Sie so, als sei alles möglich; schreiben Sie Ihre Ziele unbedingt auch dann auf, wenn Sie sie für »gescheitert« halten, sie Ihnen unrealistisch erscheinen oder angeblich »sowieso nicht erfüllbar« sind. Solche Ziele haben eine hohe Aussagekraft und sind daher sehr wichtig für den weiteren Prozess.

ACHTUNG: Wenn Sie für jeden Lebensbereich ein bis zwei Ziele definiert haben, tragen Sie diese, wie oben beschrieben, nicht *sofort* in die Tabelle ein, sondern schreiben Sie sie bitte auf einen separaten Zettel! Lassen Sie sich Zeit, Ihre Ziele zu formulieren. Dann möchten wir Sie bitten, sich erst darüber klar zu werden, wie weit Sie mit der Verfolgung jedes einzelnen Zieles bis jetzt fortgeschritten sind. Das ist sehr wichtig! Überlegen Sie in Ruhe, inwieweit Sie der Erfüllung des jeweiligen Ziels nahe gekommen sind. Die vier Zellen, die am rechten Rand der Tabelle von unten nach oben verlaufen, beschreiben den Grad der Verwirklichung dieser Ziele. Erst wenn Sie diesen Schritt durchdacht haben, wenn Sie Ihre Ziele nach Verwirklichungsgrad festgelegt haben, tragen Sie sie in das entsprechende Feld in der Tabelle ein. Verstanden? Dann los!

Wenn Sie fertig sind, haben Sie das Komplizierteste schon hinter sich, nämlich den Beginn der Selbsterkenntnis. Sie haben nun angefangen, sich in einer Situationsanalyse über den Ist-Zustand Ihres Lebens Gedanken zu machen – vielleicht ein wenig anders als bisher. Freuen Sie sich über positive Erkenntnisse! Negative müssen Sie nicht schrecken.

Es gibt vielleicht noch keine Antworten, aber hoffentlich schon Fragen. Ihre Tabelle darf sich mit der Zeit ruhig noch ein paarmal verändern. Das Leben ist ein Fluss.

Zum Abschluss – wie am Ende jedes Kapitels – unsere 10 goldenen Weisheiten.

- ① Das Leben ist kurz – lebe es voll aus!
- ② Du bist, wer Du geworden bist.
- ③ Du bestimmst Deine Lebensziele – niemand anders!
- ④ Wer seine Ziele nicht kennt, verrennt sich.
- ⑤ Ziele sind der Motor Deines Lebens.
- ⑥ Die Sehnsucht ist der Treibstoff.
- ⑦ Die besten Ziele sind hoch, aber erreichbar.
- ⑧ Du hast ein Recht auf Zielverwirklichung.
- ⑨ Ziele, die aus dem Herzen kommen, kann man leichter verwirklichen.
- ⑩ Angst ist gut, aber folge ihr nicht.