

JOHN GRAY
Mars und Venus
neu verliebt

Buch

Scheiden tut verdammt weh. Gegen den Trennungsschmerz gibt es auch in der Viagra-Ära kein schnell wirkendes Pülverchen. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Partner verstorben ist, ob man verlassen wurde oder selbst eine Beziehung beendet hat – man hat einen geliebten Menschen verloren. Kummer, Wut und Leid scheinen da schier unüberwindlich. Der berühmte Paartherapeut zeigt, wie sich nach der Trennung gewohnte Stärke, Sicherheit und Selbstvertrauen zurückgewinnen lassen. Während Männer eher dazu neigen, schnell Ersatz für die entstandene Lücke in ihrem Leben zu suchen und sich entweder in Arbeit vergraben oder sich eiligst in eine neue Beziehung stürzen, sind Frauen meistens darauf bedacht, sich gegen weitere Verletzungen zu schützen. Für die neue Beziehung kann beides ver hindernd wirken. Gray zeigt Auswege aus diesem verflixten Dilemma:

Von der Kunst des Loslassens und der Lust auf neues Glück.

Autor

Der amerikanische Bestsellerautor Dr. John Gray ist weltweit einer der bekanntesten und erfolgreichsten Ehe- und Partnerschaftstherapeuten. Seit mehr als zwanzig Jahren beschäftigt er sich in Seminaren und Vorträgen mit dem Thema der Kommunikation zwischen Mann und Frau. Seine Bücher sind in über 40 Sprachen übersetzt und erreichten international Millionenauflagen. Mit seiner Frau Bonnie und drei Kindern lebt er in Mill Valley, Kalifornien.

Von John Gray ist bei Goldmann außerdem erschienen:

Männer sind anders. Frauen auch. (12487) · Mars, Venus & Eros (15220) · Mars, Venus & Partnerschaft (15221) · Mars liebt Venus. Venus liebt Mars (15225) · auseinander geliebt (15222) · Mars sucht Venus. Venus sucht Mars (15082) · Mars & Venus – 365 liebevolle Gedanken (15224) · Jeden Tag mehr Liebe (15223) · Leidenschaft lebendig halten (16411) · Kinder sind vom Himmel (15205) · So bekommst du, was du willst, und willst, was du hast (15186) · Wunder werden wahr (15255)

John Gray

Mars und Venus
neu verliebt

Nach der Trennung
den Mut für eine neue
Liebe finden

Aus dem Amerikanischen
von Clemens Wilhelm

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien
unter dem Titel »Mars and Venus starting Over«
bei HarperCollins, New York.

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches
sind chlorfrei und umweltschonend.

Der Goldmann Verlag ist ein
Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH

Einmalige Sonderausgabe April 2005
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 1998 der Originalausgabe by Mars Productions, Inc.

© 1999 der deutschsprachigen Ausgabe
by Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Design Team München

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Verlagsnummer: 15357

KF · Herstellung: sc

Made in Germany

ISBN 3-442-15357-3

www.goldmann-verlag.de

*Dieses Buch widme ich
in tiefster Zuneigung und Liebe
meiner Seelengefährtin und Frau,
Bonnie Gray*

*Ihre wunderbare Liebe läßt mich nach wie vor
das Beste in mir verwirklichen.*

Inhalt

Einleitung	11
------------------	----

TEIL EINS

Mars und Venus wagen einen Neuanfang

Mars und Venus wagen einen Neuanfang	21
Warum schmerzt es so sehr?	31
Die Seele braucht ihre Zeit	39
Den Verlust einer Liebe betrauern	52
Sich aus der Erstarrung lösen	59
Ende gut, Anfang gut	73
Mit den vier heilenden Emotionen arbeiten	87
Verzeihung gewähren	96
In Liebe Abschied nehmen	104
Verletzungen loslassen	129
Das 90:10-Prinzip	140
Die Wunden der Vergangenheit heilen	151
Sich immer an die Liebe erinnern	175
101 Wege zur Heilung der Seele	188

TEIL ZWEI

Venus verliebt sich neu

Eine lange Liste	205
Die modernen Zwänge des Kennenlernens	209
Mit jedem ausgehen, aber mit keinem ins Bett	211
Glorifizierung der Vergangenheit	214
An seiner Trauer festhalten	216

Ist eine neue Liebe Treulosigkeit?	218
Sex und Selbstwertgefühl	221
Sex, Pflichtgefühl und Selbstachtung	223
Auf das Erdbeben warten	227
Film und wirkliches Leben	230
Den falschen Partner anziehen	232
Übersteigerte Romantik	234
Sensibler Mann gesucht	236
Auf das Negative konzentrieren	239
Wer braucht schon einen Mann?	241
Frauen, die zuviel tun	245
Sich um andere kümmern	253
Die Angst einer Frau vor Intimität	256
Meine Kinder brauchen mich	258
Aber meine Kinder sind eifersüchtig!	263
Gefühle ausagieren, statt sie mitzuteilen	269
Lernen, unglücklich zu sein	276
Alles oder nichts	280

TEIL DREI

Mars verliebt sich neu

Der Mann in der Krise	291
Sex während der Krise	297
Positive Süchte	300
Arbeit, Geld und Liebe	302
Liebe allein genügt nicht	305
Aus den eigenen Fehlern lernen	308
Man braucht nicht aufzuhören zu lieben	310
Unerwiderte Liebe	311
Sich überwinden loszulassen	313
Seelengefährten sind nicht vollkommen	318
Eile mit Weile	320
Die Seelengefährtin erkennen	322
Die Phantasien ausleben	324

Unterschiedliche Kommunikation	327
Die endlose Suche	330
Falsche Zurückhaltung	334
Etwas sein und etwas tun	337
Der Wert von Kleinigkeiten	339
Das Gleichgewicht finden	343
Sich entscheiden	348
Eine Beziehung beenden	351
Selbsterstörerische Tendenzen	355
Selbstvertrauen wiedergewinnen	365
Nachwort	373
Danksagung	379

Einleitung

Der Verlust eines geliebten Menschen durch Tod, Scheidung oder Trennung bedeutet immer einen schweren Einschnitt. Man hat plötzlich den Rest seines Lebens vor Augen und keine Ahnung, wie es weitergeht. Es ist einem das Liebste genommen, und man weiß nicht, was man tun soll. Dies ist eine Herausforderung, bei der man sich auf keine bisherige Erfahrung stützen kann. Der Kopf ist voller Fragen, und das Herz ist tief verwundet. Dieses Buch will Ihnen mit einer Fülle von Erkenntnissen und Anleitungen helfen. Es kann Ihnen zeigen, was man tun muß, und wohin der Weg geht.



Ein Neubeginn ist eine Herausforderung, bei der man sich auf keine bisherige Erfahrung stützen kann.



Was ich in diesem Buch zusammengetragen habe, entspringt meiner fast dreißigjährigen Erfahrung in der Beratung von Männern und Frauen, die durch eine schmerzliche Trennung, eine Ehescheidung oder den Verlust eines geliebten Menschen schweres seelisches Leid erlitten haben. Die Umstände waren ganz unterschiedlich, aber der Schmerz war immer derselbe: der Schmerz eines gebrochenen Herzens. Durch Beratung und Workshops konnte ich Tausenden von Menschen unmittelbar bei der Heilung ihrer Seele Beistand leisten.

Die in diesem Buch beschriebenen Erkenntnisse und Prozesse haben sich bei vielen Menschen bewährt – sie werden

sich auch bei Ihnen bewähren. Auch ich selbst mußte nach einer Scheidung wieder neu beginnen, und ich mußte über den Tod meines Vaters und meines jüngeren Bruders hinwegkommen. Ich weiß, wie niederschmetternd ein Verlust sein kann, aber ich weiß auch, wie außerordentlich bereichernd es ist, von einem Verlust zu genesen.

Nachdem ich den Schmerz des Scheiterns meiner ersten Ehe überwunden hatte, lernte ich aus meinen Fehlern und begann ein neues, erfolgreicherer Leben. Auch wenn ich es mir damals nicht vorstellen konnte, bin ich heute dankbar dafür, daß meine erste Ehe in die Brüche ging: Andernfalls hätte ich nie meine Frau Bonnie kennengelernt und geheiratet, und ich hätte jetzt nicht ein so glückliches Leben und eine so wunderbare Familie.



*Sie werden auf diese schmerzliche Zeit zurückblicken
und für die Bereicherung dankbar sein, die sie Ihnen
gab.*



Indem ich mich von meinem Schmerz heilte, konnte ich ein neues und reicheres Leben beginnen. Mein Herz öffnete sich weiter als jemals zuvor, so daß ich viele Dinge klarer sehen konnte. Auf dem Weg zu meiner Heilung brachte jeder Tag neue Erkenntnisse und Entdeckungen, die mich auf die Begegnung mit meiner Seelengefährtin Bonnie vorbereiteten. Weil ich in meiner Ehe mit ihr Liebe geben und empfangen konnte und durch meinen wachsenden Erfolg bei der Beratung anderer Menschen konnte ich schließlich die Gedanken entwickeln, die in meinem ersten Buch »Männer sind anders. Frauen auch« dargestellt sind.

Durch die Heilung meiner eigenen Seele wurde ich ein viel besserer Berater und Lehrer und, was viel wichtiger ist, auch ein besserer Ehemann und ein besserer Vater. Weil ich den

Weg selbst gegangen bin, weiß ich, wie großartig es ist, einen Neuanfang zu wagen und wieder Liebe zu finden.



Selbst eine schmerzliche Scheidung kann Ihnen den Weg zu einem reichen, erfüllenden Leben voller Liebe bahnen.



Natürlich ist dies kein einfacher Prozeß. Bevor ein neues Leben entsteht, müssen Sie durch die Geburtswehen hindurch. Dies ist harte Arbeit – und trotzdem ist dieser Prozeß außerordentlich erfüllend. Nach der ersten Anpassung wird es schon viel leichter. Bald werden Sie zurückblicken, und der Schmerz wird nur noch Erinnerung sein.



Bald wird all dieser Schmerz nur noch Erinnerung sein.



Der Tod eines geliebten Menschen ist natürlich etwas ganz anderes als eine schmerzliche Trennung oder eine Ehescheidung, und doch ist der Prozeß der Genesung derselbe. In diesem Buch soll Ihnen gezeigt werden, wie man ein gebrochenes Herz heilt, gleichgültig, welcher Art der Verlust ist, den man erlitten hat. Die Geschichten und Beispiele, die Sie lesen werden, stimmen vielleicht nicht genau mit Ihrer individuellen Situation überein, aber Sie werden doch viele Ähnlichkeiten entdecken.

Zum Aufbau des Buchs

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil, »Mars und Venus wagen einen Neuanfang«, wird der Teil des Heilungsprozesses beschrieben, der bei Männern und Frauen grundsätzlich derselbe ist. Allerdings stehen Männer und Frauen oft vor unterschiedlichen Herausforderungen. Eine Strategie, die für einen Mann erfolgreich ist, braucht dies nicht unbedingt für eine Frau zu sein und umgekehrt.

Im zweiten Teil, »Venus verliebt sich neu«, geht es um die spezifischen Probleme, denen sich Frauen bei einem Neubeginn gegenübersehen. Der dritte Teil, »Mars verliebt sich neu«, befaßt sich mit den Herausforderungen, denen sich Männer stellen müssen. Die Männer unter meinen Lesern können gegebenenfalls Teil zwei überspringen, doch empfehle ich ihnen, nach der Lektüre von Teil drei dorthin zurückzukehren; dasselbe gilt umgekehrt für die Frauen: Beide Texte enthalten wichtige Informationen für Männer *und* Frauen, weil es immer gewisse Überschneidungen gibt.

Auch wenn, wie gesagt, der Heilungsprozeß derselbe ist, steht doch jeder von uns nach einem Verlust vor anderen Herausforderungen. Indem Sie sich damit auseinandersetzen, wie ganz verschiedene Situationen bewältigt werden können, werden Sie Klarheit darüber gewinnen, welche Vorgehensweise für Sie die beste ist. Sie werden nicht nur mehr Sicherheit für Ihre Entscheidungen bekommen, sondern auch Trost darin finden, daß Sie nicht alleine sind.

Die Seele heilen

Während meiner Flitterwochen mit Bonnie bekam ich einen Anruf mit einer schrecklichen Nachricht: Mein Vater war tot im Kofferraum seines Autos aufgefunden worden. Er war von

einem Anhalter überfallen und abseits der Straße im Kofferraum eingesperrt worden. Nach einigen Stunden in der unbarmherzigen Sonne von Texas erlag er einem Hitzschlag. Wie so viele Menschen, die einen lieben Angehörigen verloren haben, überwältigte mich ein fast unerträglicher Schmerz. Mein Vater war für immer aus meinem Leben verschwunden.

In meiner Trauer glaubte ich, daß dieser Schmerz niemals aufhören würde. Aber ich hatte das Glück, die Unterstützung zu bekommen, die ich zur Heilung brauchte. Wenn ich jetzt an meinen Vater denke, spüre ich keinen Schmerz mehr, sondern die Liebe, die wir füreinander empfanden. Natürlich denke ich oft, wie schön es wäre, wenn er sich mit mir über meine Erfolge freuen und wenn er seine Enkel sehen könnte, aber es tut nicht mehr weh.



Selbst der Schmerz über einen tragischen Verlust kann einmal aufhören.



Zwei Jahre später bekam ich einen Anruf mit einer noch schrecklicheren Nachricht: Mein jüngerer Bruder Jimmy hatte sich das Leben genommen. Nach einer Drogenepisode und einer schmerzlichen Trennung war er seelisch völlig aus dem Gleichgewicht geraten. Er wurde manisch-depressiv und mußte Medikamente einnehmen, um irgendwie mit dem Leben zurechtzukommen. Zu jener Zeit waren die Medikamente noch nicht so ausgereift wie heute: Die Nebenwirkungen machten ihm das Leben unerträglich.

Der Verlust meines Bruders war für mich verheerend. Wir hatten als Kinder eine sehr enge Beziehung zueinander gehabt. Sein Tod war für mich ebenso schmerzlich wie der Verlust meines Vaters, aber in einer anderen Weise. Er fehlte mir, und ich war zugleich unendlich traurig darüber, daß ich ihm

nicht hatte helfen können. Ich habe so vielen Menschen geholfen, aber ihn konnte ich nicht retten. Und doch lernte ich in der Trauer über seinen Verlust, mir selbst zu verzeihen.



Ein großer Teil unserer Trauer beruht auf dem Gefühl der Machtlosigkeit gegenüber der Unabänderlichkeit des Verlustes.



Daß ich überhaupt Psychologie studierte, entsprang dem Wunsch, meinem Bruder zu helfen. Wo traditionelle Verfahren versagten, suchte ich weiter nach neuen Wegen und bemühte mich darum, den Heilungsprozeß intensiver verstehen zu lernen.

Indem ich mich mit meinen Gefühlen von Schuld und der Scham darüber auseinandersetzte, daß ich meinen Bruder nicht retten konnte, heilte ich auch jetzt wieder meine Seele. Was ich diesmal entdeckte, war eine tiefere Empfindung der Unschuld und des Wertes. Ich konnte mich von der Vorstellung lösen, daß ich vollkommen sein mußte, um Liebe zu verdienen. Und ich konnte schließlich klar zwischen zwei Dingen unterscheiden: der Aufgeschlossenheit gegenüber der Not anderer Menschen und der falschen Empfindung, für diese verantwortlich zu sein.

Das schönste Geschenk ist, daß ich die Liebe zu meinem Bruder weiter spüren kann, ohne daß es mich schmerzt. Ich empfinde statt dessen Dankbarkeit dafür, daß er nicht mehr leiden muß. Ihn konnte ich zwar nicht retten, aber ich habe vielen anderen Menschen geholfen, sich selbst zu retten. Er lebt in meinem Herzen fort und gibt mir den Antrieb, weiter daran mitzuarbeiten, daß diese Welt ein schönerer Ort wird.

Seine Träume verwirklichen

Millionen Menschen in allen Lebensumständen, Reiche und Arme, Gesunde und Kranke, leiden nach wie vor unter dem Verlust einer Liebe. Statt nach neuer Liebe zu suchen und ihre Träume zu verwirklichen, schlagen Sie sich nur recht und schlecht durchs Leben. Sie versuchen, irgendwie durchzukommen. In den meisten Fällen ist ihnen nicht einmal klar, was ihnen fehlt. Sie ahnen nicht einmal, daß es auch anders geht. Sie wissen nicht, daß sie ihre Seele heilen und eine neue Liebe finden können. Sie können sich nicht vorstellen, daß Heilung von ihrem Schmerz möglich ist.

Nach der Lektüre dieses Buchs werden Sie wissen, daß es eine Alternative gibt. Der Schmerz des Verlustes gehört unvermeidlich zum Leben, nicht aber das Leiden. Man kann sich von den Schmerzen seiner Vergangenheit heilen, und man kann aus dieser Erfahrung gestärkt hervorgehen.

»Mars und Venus neu verliebt« ist ein Werk der Liebe. Es ist mein Geschenk an die Welt und das Ergebnis meines fast dreißigjährigen Dienstes an anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befanden wie Sie. Lassen Sie dieses Buch ein kleines Licht in der Finsternis Ihrer Verzweiflung sein, einen weisen Lehrer, der Ihnen einen Weg zeigt, einen verständnisvollen Freund, der Sie in Ihrer Einsamkeit tröstet. Lassen Sie es in dieser schmerzlichen Zeit Ihr Begleiter sein. Lesen Sie es immer wieder und denken Sie daran, daß Sie nicht allein sind. Andere sind diesen Weg gegangen, und sie haben überlebt. Sie haben wieder Liebe gefunden. Dies wird auch Ihnen gelingen.

TEIL EINS

**Mars und Venus
wagen einen Neuanfang**

Mars und Venus wagen einen Neuanfang

Männer und Frauen stehen vor unterschiedlichen Herausforderungen, wenn sie plötzlich wieder alleine sind. So wie sie unterschiedlich denken, fühlen und kommunizieren, reagieren sie auch unterschiedlich auf den Verlust von Liebe. In einer Herzenskrise sind die instinktiven Reaktionen einer Frau andere als die eines Mannes. Sie hat andere Probleme, und sie macht andere Fehler. Was für sie gut ist, ist nicht unbedingt gut für ihn. Sie haben absolut konträre Bedürfnisse, und es scheint, als ob sie von zwei verschiedenen Planeten kommen: Es ist, wie wenn Männer vom Mars und Frauen von der Venus wären.

Aber auch wenn Männer und Frauen unterschiedlich reagieren, durchleben sie doch dieselben schmerzlichen Empfindungen. Ein Neubeginn nach einer Scheidung, einer Trennung oder dem Tod eines geliebten Menschen kann eine der größten Herausforderungen sein, die man in seinem Leben zu bestehen hat. Für die meisten Menschen, die eine Liebe verloren haben, geht dies über alles hinaus, womit sie jemals gerechnet hätten oder was sie sich hätten vorstellen können.



Ein Neubeginn nach einer Scheidung, einer schmerzlichen Trennung oder dem Tod eines geliebten Menschen kann eine der größten Herausforderungen sein, die man in seinem Leben zu bestehen hat.



Der Schmerz der Verlassenheit und Verunsicherung gräbt sich in die Seele ein. Man kämpft in seinem Inneren mit der Machtlosigkeit, das Geschehene rückgängig zu machen. Man sinkt in eine tiefe Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Die Zeit läuft langsamer, und zwischen den einzelnen Augenblicken scheinen Ewigkeiten zu liegen.



Nach einem Verlust kämpft man in seinem Inneren mit der Machtlosigkeit, das Geschehene rückgängig zu machen.



Man kämpft schlicht darum, die Leere eines jeden Augenblicks zu füllen und durch den Tag zu kommen. Manchmal weicht der bittere Schmerz des Verlustes einer dumpfen Betäubung, aber dann wird man wieder durch irgend etwas an seinen Verlust erinnert, und dies weckt die Sehnsucht danach, wieder zu fühlen und zu lieben. Nie zuvor hat man sein Bedürfnis nach Liebe und Verbundenheit so schmerzlich empfunden. Der nagende Schmerz im eigenen Inneren zwingt zu der Einsicht, daß das Leben nie mehr dasselbe sein wird.

Aber wenn schließlich der Heilungsprozeß abgeschlossen ist, kann man loslassen. In seinem Herzen und seiner Seele fügt man sich und akzeptiert die Unabänderlichkeit des Geschehenen. Man ist wieder allein, und man beginnt mit dem Neuaufbau seines Lebens. Man öffnet sich wieder, um Liebe zu geben und zu empfangen. Auch wenn man es sich niemals hätte vorstellen können, kehrt wieder eine gewisse Normalität in das eigene Leben ein. Nach der Finsternis der Verzweiflung offenbart sich der warme und beruhigende Sonnenschein der Liebe. Ein solches glückliches Ende ist möglich – auch wenn es nicht selbstverständlich ist.



John Gray

Mars & Venus - neu verliebt

Nach der Trennung den Mut für eine neue Liebe finden

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-15357-2

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2005

Limitierte Sonderausgabe zum Welttag des Buches 2005

Plötzlich ist man wieder Single. Das ist oft ein echter Schock und ein harter Angriff auf das Selbstbewusstsein. Man kann aber auch die ganz große Chance zum Neuanfang darin entdecken. John Gray zeigt, wie Männer und Frauen mit Hilfe von Abschiedsritualen die Trennung vom Partner überwinden, dabei typische Fehler vermeiden und schließlich die Kraft für die Suche nach dem neuen Glück zu zweit (zurück)gewinnen. Sein interplanetarischer Beziehungsratgeber ist das beste Mittel gegen gebrochene Herzen und für eine neue, dauerhafte Liebe