



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Alisa Bowmans Ehe steht vor dem Aus, statt in ihrem Mann den Märchenprinzen zu sehen, träumt sie von seiner Beerdigung. Aber dann beschließt sie, wirklich alles zu versuchen, was ihr zur Rettung ihrer Ehe vorgeschlagen wird: Sie schreibt Liebesbriefe, liest Ratgeber, versucht sich im aktiven Zuhören, lässt ein Bikini-Waxing machen und kauft sexy Unterwäsche. Sie schenkt ihrem Mann ein persönliches Romantik-Handbuch, um ihm Einblick in ihre Wünsche und Vorstellungen zu gewähren, geht mit ihm zur Paarberatung und reist mit ihm zum zweiten Mal in die Flitterwochen. Humorvoll offen berichtet die Autorin von ihrem erfolgreichen Versuch, sich mit ihrem Mann auszusöhnen, ihr Liebesleben wieder anzukurbeln und ihre Ehe zu retten.

Autorin

Alisa Bowman ist Beziehungsexpertin. In ihrem beliebten Blog, der im Monat um die 100 000 Besucherinnen anzieht, gibt sie Anekdoten und Rat weiter. Daneben schreibt sie für renommierte Magazine und Zeitschriften wie *First*, *Redbook*, *Better Homes & Gardens*, *Pregnancy* und *Women's Health*. Außerdem ist sie Co-Autorin eines NYT-Bestsellers.

www.projecthappilyeverafter.com

Alisa Bowman

**Wie Sie Ihre
Ehe retten,
ohne Ihren Mann
umzubringen**

Guter Rat in 13 Kapiteln

Aus dem Amerikanischen von Regina Schneider

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2012
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2012 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2010 Alisa Bowman
Originaltitel: Project Happily Ever After
Originalverlag: Running Press Book Publishers, Philadelphia
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: FinePic®, München
Redaktion: Dagmar Rosenberger
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17284-9

www.goldmann-verlag.de

»Ist Ihre Beziehung am Tiefpunkt? Dann lesen Sie dieses Buch. Wollen Sie sich in Sachen Liebe und Partnerschaft inspirieren lassen? Dann lesen Sie dieses Buch. Lust auf guten Lesestoff? Dann lesen Sie dieses Buch – spannend, klug und überaus optimistisch.«

PAT LOVE, AUTORIN VON

»HEISSE LIEBE IN FESTEN PARTNERSCHAFTEN«

Für Kaarina

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 13 |
| 1. Kapitel | |
| Es war einmal | 17 |
| 2. Kapitel | |
| Wo die Liebe hinfällt | 31 |
| 3. Kapitel | |
| Gefunden: der Märchenprinz! | 43 |
| 4. Kapitel | |
| Das böse Erwachen: Wenn aus dem Märchenprinzen ein Frosch wird | 69 |
| 5. Kapitel | |
| Ist meine Ehe noch zu retten? | 129 |
| 6. Kapitel | |
| Die Kunst des Verzeihens | 137 |

7. Kapitel

Liebe, Lust und Leidenschaft 163

8. Kapitel

Sie werden seine Göttin sein 193

9. Kapitel

*Wiedergefunden: der Märchenprinz!
Oder nur ein schöner Traum?* 225

10. Kapitel

*Eine gemeinsame Sprache lernen
Oder doch nicht? Fortsetzung* 229

11. Kapitel

Die Offenbarung der Seelen 247

12. Kapitel

*Mission erfüllt: Glücklich bis ans Lebensende
(die meiste Zeit jedenfalls)* 265

13. Kapitel

Ende gut, alles gut 285

| | |
|----------------------------------|-----|
| Zehn Schritte zum Eheglück | 295 |
| Dank | 313 |
| Register | 317 |

Einleitung

Sie sind völlig normal. Doch, ganz bestimmt.

Auch wenn Sie nicht mal mehr den kleinsten Funken Lust auf Sex mit Ihrem Mann verspüren, nicht in diesem Leben und nicht im nächsten.

Auch wenn Sie sich mehrmals wöchentlich, täglich oder gar stündlich zusammenfantasieren, wie unglaublich praktisch es doch wäre, wenn Ihr Mann plötzlich tot umfallen würde.

Auch, wenn Sie vor Ihrem geistigen Auge eine ellenlange Liste mit all den Männern haben, mit denen Sie garantiert ausgehen (oder die Sie vielleicht auch heiraten) würden, sobald Ihr Angetrauter verblichen ist.

Auch wenn Ihnen allabendlich vor dem Moment graut, an dem Ihr Ehegatte von der Arbeit nach Hause kommt.

Auch, wenn Sie beim Abendbrot sitzen und sich anschweigen, weil Ihnen partout nichts einfällt, worüber Sie mit ihm reden sollten.

Auch wenn Sie beim besten Willen nicht mehr wissen, was Sie bloß geritten hat, diesen Typen überhaupt zu ehelichen.

Auch wenn Sie ständig über ihn schimpfen, sodass Freunde, Geschwister und Kollegen schon Wetten darüber abschließen, wie lange Ihre Ehe wohl noch halten wird.

Ja, doch. Alles völlig normal. Eine absolut typische Ehe.

Nur Sie selbst, Sie denken natürlich, Sie seien nicht mehr ganz normal. Sie haben wahrscheinlich Gewissensbisse, weil Sie glauben, mit solchen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen den Preis für die »schlechteste Ehefrau des Jahres« verdient zu haben.

Weil Sie glauben, mit solchen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen alleine dazustehen. Weil Sie glauben, dass keiner Ihrer Freunde, Angehörigen oder Bekannten jemals die Berdigung des eigenen putzmunteren Ehepartners angedacht hat. Weil Sie glauben, dass alle anderen bis heute so verliebt sind wie am ersten Tag.

Weil Sie glauben, dass alle anderen der festen Überzeugung sind, ihren Seelengefährten geheiratet zu haben.

Und warum glauben Sie das? Weil keiner über seine eingefahrene, schlechte Ehe spricht. Niemand wagt etwas darüber zu sagen, dass es einem graut bei der Vorstellung vom eigenen Mann in der Löffelchenstellung und man nur noch denkt: »Oh bitte, lass diesen Kelch diese Nacht an mir vorübergehen, auch morgen Nacht und überhaupt für alle Zeiten und Nächte. Wieso gehöre ich nicht zu den Frauen, bei deren Männern ohne Viagra gar nichts geht?«

Und weil keiner darüber spricht, fühlt man sich damit allein auf weiter Flur und als sei man die Einzige auf dieser Welt, die einmal so dämlich war und aus Versehen den Fal-schen geheiratet hat.

Aber halt! Allein sind Sie damit garantiert nicht.

Weiß Gott nicht. Es gibt zum Beispiel mich. Ich habe all

das eben Gesagte gedacht, gefühlt und erlebt – wie so viele andere auch.

So wie all die unglücklich verheirateten Menschen, die zu Tausenden mein Online-Tagebuch lesen. Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie viele von ihnen mir per E-Mail dafür danken, dass ich diese Fantasien vom Ableben des eigenen Ehepartners so offen ausgesprochen habe. Oder wie viele meiner Freunde und Bekannten sich ähnliche Gedanken, Gefühle und Erfahrungen eingestanden haben, nachdem ich erst einmal angefangen hatte, über die meinen zu reden.

Aber eins kann ich Ihnen sagen: Egal, wie schlecht es um Ihre Ehe bestellt ist, Sie können sie besser machen. Egal, wie sehr Sie davon überzeugt sind, dass Sie den Falschen geheiratet haben. Denn das haben Sie wahrscheinlich gar nicht. Und egal, ob Ihre Schwiegermutter Ihre Ehe längst abgeschrieben und das alte Tafelsilber als Familienerbe zurückverlangt hat. Sie können ihr das Gegenteil beweisen.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Weil ich einmal genau an dem Punkt war, an dem Sie jetzt gerade sind. 2007 habe ich meine Scheidung bis ins letzte Detail durchdacht. Und obendrein habe ich die Beerdigung meines kerngesunden Ehemannes bis ins kleinste Detail geplant.

Doch dann sagte mir eine Freundin, ich müsse mich nur mehr bemühen – ich müsse erst wirklich alles versuchen, bevor ich aufgeben dürfe.

Und das tat ich. Ich las Eheratgeber, befragte alle meine glücklich verheirateten Freundinnen (ganze drei!) und dachte darüber nach, wie mir das, was ich herausgefunden hatte,

weiterhelfen könnte. Innerhalb von nur vier Monaten kletterte meine Ehe auf der Skala »glücklich verheiratet« von einer müden Zwei auf eine quicklebendige Acht, und ich erneuerte mein Eheversprechen.

Heute fühle ich mich meinem Mann enger verbunden als je zuvor, und kein Tag vergeht, ohne dass ich jener Freundin, die mir geraten hatte alles zu versuchen, nicht dankbar bin.

Von daher weiß ich, dass es auch für Sie Hoffnung gibt. Denn wenn sogar meine hunds miserable Ehe gerettet werden konnte, dann besteht für so ziemlich jede Ehe Hoffnung.

Aber Sie wollen mehr als nur Hoffnung, richtig? Sie wollen eine hundertprozentige Garantie. Die wollte ich auch, als ich mein ganz persönliches Projekt zur Rettung meiner Ehe in Angriff nahm. Ich wünschte, ich könnte Ihnen eine solche Garantie geben. Aber das kann ich nicht. Niemand kann Ihnen mit Sicherheit sagen, ob Sie bis ans Ende Ihrer Tage glücklich miteinander sein werden – ich nicht, Ihre Eltern nicht, Ihr Paartherapeut nicht und auch Ihr eigener Ehepartner nicht.

Sie müssen schon selbst ins kalte Wasser springen. Eins aber kann ich Ihnen garantieren: Wenn Sie diesen Sprung ins kalte Wasser wagen, wird Ihr Leben besser werden. Sie werden stärker, glücklicher, zuversichtlicher und selbstsicherer daraus hervorgehen. Und Sie werden das Projekt nicht bereuen. Denn auch wenn es am Ende nicht Ihre Ehe rettet, so wird es *Sie* retten.

Wagen Sie den Sprung! Versuchen Sie alles!

1. KAPITEL

Es war einmal ...



»Es gibt nur zwei Dilemmas, die das menschliche Hirn überfordern: Wie hält man jemanden fest, der nicht bleiben will? Und: Wie wird man jemanden los, der nicht gehen will?«

DANNY DE VITO, DER ROSENKRIEG



Irgendetwas lief gründlich schief in meiner Ehe. Das war mir klar, als ich die Beerdigung meines eigenen Mannes plante. Mark war vierzig und rundum gesund. Mindestens zweihundertzweimal im Jahr malte ich mir damals aus, wie Robi, einer von Marks engsten Freunden, plötzlich vor der Tür steht und mir mit zitternder Stimme sagt: »Setz dich lieber. Ich habe eine schlechte Nachricht. Wie sag ich es dir bloß? Mark ist vor fünf Minuten tot umgefallen. Herzschlag. Sie haben alles versucht. Nichts. Er ist tot. Es tut mir so leid.« Dann fährt Robi mich in die Klinik. Und nachdem ich im Leichenschauhaus Marks Leiche gesehen habe, rufe ich seine Eltern an.

Anschließend organisiere ich die Beerdigung. Mark soll eingäschert werden. Seine Asche kommt in eine Urne, bis unsere gemeinsame Tochter Kaarina alt genug ist und entscheiden kann, wo sie die Asche verstreuen will. Und die Trauerfeier? Nein, die findet nicht in einer Kirche oder Trauerhalle statt, sondern im *Farmhouse*, seinem Lieblingsrestaurant und dem Ort, an dem wir uns zum ersten Mal begegnet sind. Küchenchef Michael bereitet für die Trauergäste Marks Leibspeisen zu, Butternusskürbissuppe, krosse Brötchen und geschmorte Lammkeule. Als Nachspeise handgemachten Strudel. Den liebte er besonders.

Ein Kameramann filmt die ganze Veranstaltung, hält fest, wie Freunde und Verwandte sich Geschichten über Mark erzählen. Robi etwa erzählt von Marks vernarrter Liebe zu seinem Fahrrad. Wood weiß einen Schwank aus bierseligen Zeiten zu erzählen. Und Ken fällt bestimmt jede Menge zu den vielen gemeinsamen Touren zum Formel 1-Rennen in Montreal ein. Jeff erinnert sich ans Bergsteigen und Kajakfahren mit Mark. Und Chris gibt Geschichten von Mark und seinem Motorrad zum Besten. Den Film packe ich erst mal weg, irgendwohin, wo er sicher ist, vielleicht auch in den Safe, wo alle Unterlagen zu unserer Lebensversicherung und unsere Pässe liegen. Dort wird er liegen, bis Kaarina in ein Alter kommt, wo sie mehr über ihren Daddy wissen will. Dann hole ich ihn heraus und zeige ihn ihr.

Die Grabrede fällt mir richtig schwer. Was könnte ich sagen? Was soll ich bloß sagen? Klar wäre es angebracht, etwas Positives über meinen Mann zu sagen, aber mir fällt nichts ein. Vielleicht sage ich einfach gar nichts. Es soll ja Witwen geben, die vor Trauer keinen Ton herausbekommen.

Aber dann würden den anderen Trauergästen meine trockenen Augen auffallen. Und würden sie dann nicht denken, dass meine Miene irgendwie merkwürdig erscheint? Irgendwie erleichtert, wie jeder halbwegs feinfühlig Mensch unter ihnen bemerken würde?

Mark würde sehr viel eher den Alterstod sterben als an einem Herzschlag. Herzkrankheiten liegen nicht in seiner Familie. Seine Großmutter wurde weit über neunzig. Doch die Vorstellung, bis ins hohe Alter mit ihm verheiratet zu blei-

ben, war für mich unerträglich, und die Alternative – eine Scheidung – entsetzlich.

Allein dieses Wort ging mir nicht über die Lippen. Sollte ich die Erste in meiner Familie sein, die mit der Tradition bricht, trotz aller ehelichen Zwistigkeiten verheiratet zu bleiben? Meine Großeltern väterlicherseits waren über sechzig Jahre miteinander verheiratet. Meine Großeltern mütterlicherseits hätten wohl ebenfalls einen solchen Meilenstein erreicht, wenn mein Großvater nicht mit Mitte fünfzig gestorben wäre. Meine Eltern waren nun schon über vierzig Jahre zusammen, die von Mark genauso.

Im Gegensatz zu meinem erfundenen Todesfallszenario war mein Scheidungsszenario nicht ganz so unrealistisch. Es war ein Fluchtplan: Mark und ich teilen uns das Sorgerecht für unsere Tochter. Er erklärt sich einverstanden, seine Spareinlagen aufzulösen, ich die meinen. Mit den anderen Vermögenswerten machen wir halbe-halbe. Er behält das Wasserbett. Ich nehme das französische Bett aus dem Gästezimmer. Er kriegt die Ledersofas. Ich dafür den Esstisch und die Kunstgegenstände. Den Grill kann er meinetwegen haben.

Ich nehme den Hund, wobei wir uns da notfalls auch zeitlich absprechen können. Unseren Hund lieben wir beide sehr.

Ich hatte mir vorgenommen, solange an meiner Ehe festzuhalten, bis der Gedanke an Scheidung mich mit jedem Tag verfolgt. Solange, bis mir die Gewissheit, die Hälfte unserer Pensionsgelder an meinen Ex zu verlieren, weniger zu

schaffen macht als die, mit einem Mann verheiratet zu bleiben, der mich offenbar nicht mehr liebt. Solange, bis mir eine Trennung für unsere Zweieinhalbjährige besser erscheint als ein zerrüttetes Zuhause mit zwei Eltern, die nie ein Lächeln füreinander haben. Solange, bis mir die Vorstellung, meinen Eltern von unserer bevorstehenden Trennung zu erzählen, weniger ausmacht als die, auf Familienfeiern noch länger gute Miene machen zu müssen.

Am Muttertag sollte sich alles ändern: An jenem Tag fuhr ich abends nach New York City, wo ich mit meiner besten Freundin Deb zum Essen verabredet war. Deb ist groß, eine brünette Schönheit mit lockigem Haar. Sie war gerade für eine Konferenz in der Stadt. Ich hatte sie vor Jahren in einem Buchclub kennengelernt. Beide verdienten wir unser Geld als freiberufliche Autorinnen für medizinische Fachtexte. Und beide waren wir echte Workaholics und gründeten im Laufe der Jahre eine informelle Selbsthilfegruppe für freiberufliche Schreiberlinge aller Branchen. Sie und ich waren die einzigen Mitglieder. Egal, wie niedergeschlagen und schlecht gelaunt ich zu einer Verabredung mit Deb kam, hinterher fühlte ich mich jedes Mal wohler und leichter.

Deb musste mich nur ansehen und wusste Bescheid, sie konnte mir die Gedanken vom Gesicht ablesen. Immer wenn sie mich sagen hörte: »Alles prima. Alles bestens«, sagte sie trocken: »Erzähl keinen Unsinn. Sag, was Sache ist.« Sie hörte mir solange zu, wie ich brauchte, um alles rauszulassen, was sich angestaut hatte, und stellte mir dann meist nur eine einzige Frage, die mich jedes Mal sprachlos machte.

»Wahre Freunde erzählen dir nicht, was du gerne hören willst. Nein. Sie scheuen sich nicht, Klartext mit dir zu reden.«

Wir saßen an der Bar bei einem Aperitif und warteten auf unseren Tisch. Als wir schließlich Platz genommen hatten, ließen wir uns beide ein großes Glas Wein kommen, dazu Käse. Kurz bevor wir den letzten Tropfen geleert und den letzten Bissen gegessen hatten, beschlossen wir, eine ganze Flasche Wein zu bestellen. Deb schrieb im Internet einen Wein-Journal-Blog und hatte bereits etliche Bücher rund um das Thema Wein verfasst. Weil sie sich gerade nicht zwischen zwei Weinen entscheiden konnte, zog sie ihr Handy aus ihrem Täschchen und rief Keith an, ihren Mann, der sich mit Weinen noch besser auskannte als sie selbst.

Ich lauschte der kleinen Unterhaltung und beobachtete, wie meine Freundin gestikulierte und lächelte. Ich dachte an meine eigene Ehe. An mein Handy. Daran, dass es seit Stunden, seit meinem Eintreffen hier im Restaurant, unbewegt in meiner Tasche lag. Ich hatte meinen Mann nicht angerufen, um ihm zu sagen, dass ich gut angekommen war. Oder um zu hören, wie es ihm ging. Ich hatte nicht ein einziges Mal an ihn gedacht.

Deb hingegen erzählte Keith von ihrer Konferenz, von ihrem Hotel, von dem Restaurant. Sie redeten miteinander, als hätten sie sich seit Wochen nicht gesehen. Als hätten sie einander so viel zu erzählen, dass sie locker die ganze Nacht durchquatschen könnten, einschlafen und wieder aufwachen und sich noch immer etwas zu erzählen hätten.

Und ich? Ich würde Mark nicht anrufen. Nicht jetzt. Nicht später. Ich hatte Angst, seine Stimme zu hören, die unfroh darüber klang, dass ich mich meldete. Die sich genervt anhörte, so als hätte er 150 wichtigere Dinge zu tun, als mit mir zu reden. Was Deb und Keith hatten, das wollte ich auch, aber ich hatte nicht das Gefühl, dass das mit Mark möglich wäre.

Deb klappte ihr Handy zu. Sie hatte sich entschieden und bestellt. Der Wein kam, und kurz bevor die Flasche leer war, fragte sie mich: »Wie geht's denn Mark?« Betrunken wie ich war, zählte ich ihr sieben Millionen Gründe auf, warum ich so unglücklich verheiratet war. Sie hörte zu.

»Unsere Ehe ist am Ende«, klagte ich ihr mein Leid. »Wir haben uns nichts mehr zu sagen.«

Sie nickte.

»Immer wenn ich ihn anrufe, klingt er genervt, als würde ich ihn stören. Ich glaube, insgeheim hasst er mich.«

Sie nickte.

»Nie hilft er bei der Kindererziehung. Nie ist er zu Hause. Ich komme mir vor wie eine alleinerziehende Mutter. Ich steuere das meiste Geld bei. Die Hausarbeit und neunzig Prozent der Kindererziehung bleiben allein an mir hängen. Ich bin kaputt. Ich kann nicht mehr. Ich möchte mich geliebt fühlen, aber ich glaube nicht, dass er mich noch liebt.«

»Warum seid ihr dann noch zusammen?«, fragte Deb.

»Nur noch wegen Kaarina«, sagte ich. »Zwischen uns, da ist nichts mehr. Wenn es Kaarina nicht gäbe, wäre es längst aus.«

»Ihr solltet aber nicht eurer Tochter wegen zusammenblei-

Alisa Bowman
**Wie Sie Ihre
Ehe retten,
ohne Ihren
Mann
umzubringen**

Guter Rat in 13 Kapiteln



GOLDMANN

Alisa Bowman

Wie Sie Ihre Ehe retten, ohne Ihren Mann umzubringen

Guter Rat in 13 Kapiteln

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17284-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Spritzig und anschaulich, komisch und inspirierend

Alisa Bowmans Ehe steht vor dem Aus! Statt in ihrem Mann den Märchenprinzen zu sehen, träumt sie von seiner Beerdigung. Aber dann beschließt sie, wirklich alles zu versuchen, um ihre Ehe zu retten: Sie schreibt Liebesbriefe, versucht sich im aktiven Zuhören, lässt ein Bikini-Waxing machen und kauft sexy Unterwäsche. Humorvoll offen berichtet die Autorin von ihrem erfolgreichen Versuch, ihren Ehemann zurückzuerobern und ihr Liebesleben wieder anzukurbeln.