



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Treu wie ein Schwan, sensibel wie eine Eule, selbstbewusst wie ein Pfau – welcher Beziehungstyp sind Sie? Mit Trevor Silvesters völlig neuem Ansatz der Liebestypen-Bestimmung finden Sie heraus, wie Sie und Ihr Partner oder Schwarm wirklich ticken. Die acht Vogelprofile beschreiben die verschiedenen Charaktertypen so treffend, dass sich jeder in einem von ihnen wiederfindet.

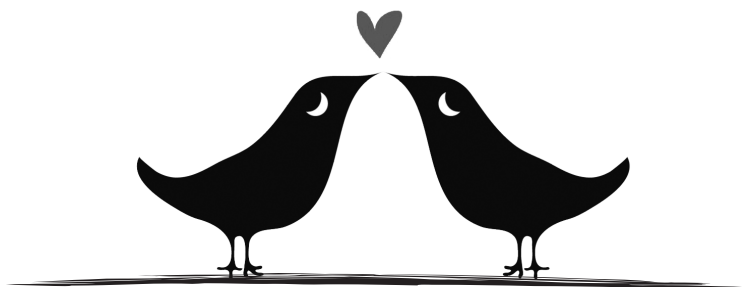
Nach einem Persönlichkeitstest wird jeder Typ detailliert beschrieben – Vorlieben und Abneigungen, typische Verhaltensweisen, Körpersprache, Auftreten und Erscheinungsbild, bevorzugte Arbeitsfelder und Hobbys. So erfahren Sie jede Menge interessante Dinge über sich selbst und Ihren Partner. Schließlich beleuchtet Silvester die verschiedenen Paarbildungen, die Kompatibilität der einzelnen Typen, zeigt auf, wie Missverständnisse entstehen, und bietet Tipps, wie Sie die Liebe zwischen den unterschiedlichen »Vogelarten« erhalten und wachsen lassen. So verleihen Sie Ihrer Liebe Flügel!

### *Autor*

Trevor Silvester ist Hypno- und Paartherapeut mit mehr als 20-jähriger Berufserfahrung. Er betreibt eine eigene Praxis in London.

Trevor Silvester

# Lovebirds



Welcher Beziehungstyp bist du?  
Wer passt zu dir?

Aus dem Englischen  
von Regina Schneider

GOLDMANN

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



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

#### 1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2014  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2013 Trevor Silvester

Originalverlag: Coronet, an imprint of Hodder & Stoughton  
Originaltitel: Lovebirds

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv (auch auf S. 21, 47, 141, 159, 469): Finepic®, München

Illustrationen Innenteil: Kate Sutton

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Layout und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17435-5

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Einführung . . . . .	9
----------------------	---

## Teil eins

Der Unterschied macht den Unterschied . . . . .	21
---	----

## Teil zwei

Liebesvogel-Porträts . . . . .	47
--------------------------------	----

Sehvägel: Pfauen und Schwalben . . . . .	49
--	----

Pfauen . . . . .	54
------------------	----

Schwalben . . . . .	65
---------------------	----

Singvägel: Rotkehlchen und Nachtigallen . . . . .	74
---	----

Rotkehlchen . . . . .	79
-----------------------	----

Nachtigallen . . . . .	86
------------------------	----

Fühlvägel: Schwäne und Tauben . . . . .	95
---	----

Schwäne . . . . .	100
-------------------	-----

Tauben . . . . .	108
------------------	-----

Denkvögel: Eisvögel und Eulen . . . . .	115
Eisvögel . . . . .	122
Eulen . . . . .	131
Fazit . . . . .	140

## Teil drei

Potenzielle Nistpartner finden . . . . .	141
--	-----

## Teil vier

Liebesvogel-Pärchen . . . . .	159
Rotkehlchen und Taube . . . . .	161
Schwalbe und Schwalbe . . . . .	169
Nachtigall und Taube . . . . .	177
Eisvogel und Pfau . . . . .	185
Rotkehlchen und Schwan . . . . .	193
Eule und Schwalbe . . . . .	202
Taube und Pfau . . . . .	211
Schwan und Eisvogel . . . . .	219
Eule und Rotkehlchen . . . . .	227
Nachtigall und Schwalbe . . . . .	235
Taube und Schwan . . . . .	243
Eisvogel und Rotkehlchen . . . . .	251
Eule und Pfau . . . . .	259
Schwan und Nachtigall . . . . .	267
Schwan und Eule . . . . .	276
Schwalbe und Eisvogel . . . . .	285

Taube und Taube . . . . .	294
Nachtigall und Rotkehlchen . . . . .	303
Eule und Eule . . . . .	312
Pfau und Schwan . . . . .	320
Schwalbe und Rotkehlchen . . . . .	328
Taube und Eisvogel . . . . .	336
Nachtigall und Eisvogel . . . . .	345
Nachtigall und Nachtigall . . . . .	354
Schwalbe und Schwan . . . . .	363
Taube und Eule . . . . .	372
Rotkehlchen und Rotkehlchen . . . . .	382
Pfau und Pfau . . . . .	390
Taube und Schwalbe . . . . .	398
Pfau und Rotkehlchen . . . . .	406
Eule und Eisvogel . . . . .	414
Pfau und Nachtigall . . . . .	422
Schwan und Schwan . . . . .	431
Schwalbe und Pfau . . . . .	439
Eisvogel und Eisvogel . . . . .	450
Eule und Nachtigall . . . . .	458
 Fazit . . . . .	 467

## Teil fünf

<b>Zusammenbleiben</b> . . . . .	469
 Zum guten Schluss . . . . .	 485
Dank . . . . .	487
Register . . . . .	489





# Einführung

Beziehungen – wir scheinen geradezu fixiert auf sie zu sein, und das Thema ist überall präsent, sei es in Form des schier endlosen Stroms von Zeitschriftenartikeln mit dem neuesten Promi-Liebesklatsch, beim Flurfunk im Büro über Soundso und den neuen Partner oder bei den endlosen Gesprächen mit Freunden über den Stand der eigenen Beziehung. Wie wir selbst mit anderen auskommen und wie andere mit anderen auskommen, ist ein unerschöpfliches Thema von allgemeinem Interesse.

Da ich einen großen Teil meines Arbeitslebens damit verbracht habe, Menschen mit Beziehungsproblemen zu helfen, wundert mich das freilich längst nicht mehr. Die meisten Menschen finden Partnerschaften schwierig, und dennoch sind sie wahrscheinlich das Allerwichtigste in ihrem Leben. Wer in einer stabilen und liebevollen Partnerschaft lebt, in der einer für den anderen da ist, lebt erwiesenermaßen länger, ist gesünder, glücklicher und erfolgreicher. Kein Wunder also, dass wir mitunter geradezu zwanghaft versuchen, eine solche Beziehung zu haben.

Warum aber ist es so schwierig? Schließlich ist die Menschheit von Anfang an auf Paarbeziehungen gepolt, und insofern sollte man annehmen, dass wir diese Form des Zusammenlebens in-

zwischen beherrschen. In diesem Buch erkläre ich, warum wir es trotzdem schwierig finden, und wie Sie die Dinge, die Beziehungen problematisch gestalten, so verändern können, dass ein Zusammenleben möglich wird, wie Sie es sich immer gewünscht haben.

Dafür möchte ich Ihnen weitergeben, was ich bei vielen Paaren, die mir in meiner Praxis gegenüber saßen, beobachtet habe. Viele kamen mit der Art von Schmerz und Kummer, wie man sie nur bei drohendem Liebesverlust erlebt und erleidet, denn eine Sache ist mir immer wieder aufgefallen: Die überwiegende Mehrheit der Paare trennt sich nicht deshalb, weil sie sich nicht (mehr) lieben; sie trennen sich, weil sie nicht miteinander leben können.

Gegensätze ziehen sich an ... und treiben sich dann gegenseitig in den Wahnsinn. Es hat mich einige Jahre gekostet, um zu verstehen, warum das so ist.

Die Einführung ist (hoffentlich) der erste Teil dieses Buches, den Sie lesen, doch er ist der letzte Teil, den ich schreibe. Daher bin ich, während ich darüber nachdenke, wie es Ihnen bei der Lektüre meines Buches wohl ergehen wird, voller Hoffnung. Voller Hoffnung, dass Sie hier etwas entdecken, das Sie zustimmend nicken lässt, wenn Sie an sich und Ihre Beziehungen denken, und voller Hoffnung, dass Sie einiges erfahren, was Ihnen hilft, ein erfülltes und reiches Leben mit einem geliebten Menschen aufzubauen. Ich bin felsenfest überzeugt, dass dies möglich ist und dass der Mensch, den Sie zurzeit lieben, jemand ist, mit dem Sie ein glückliches Zusammensein erlernen können.

Natürlich birgt es immer Gefahren, wenn man versucht, Menschen in Schubladen zu stecken und diese mit einem Etikett zu versehen. Wir alle wissen, dass jeder von uns einzigartig und mensch-

liches Verhalten insofern nie vollständig vorhersagbar ist. Aber es gibt viele kennzeichnende Vorlieben, wie wir Dinge in bestimmten Situationen sehen – zum Beispiel, ob wir politisch eher links oder eher rechts stehen oder ob wir uns wohler in der Gesellschaft vieler Menschen fühlen oder es lieber intimer haben. Ich werde deshalb über die Ursachen von zwischenmenschlichen Unterschieden sprechen, die gemeinhin als Trennungsgrund gelten: »Er hat mich nicht verstanden«, »Sie hat mich ständig auf die Palme gebracht«, »Er war zu phlegmatisch/fanatisch/sprunghaft/dominant/unzuverlässig/langweilig/abhängig ...« Die Liste mag endlos erscheinen, aber die Unterschiede, die dahinterstecken, sind es nicht.

Mit diesem Buch möchte ich Sie anregen, darüber nachzudenken, wie Sie mit Menschen umgehen, und Ihnen sagen, wie Sie es vielleicht besser machen können. Zwar liegt der Fokus auf Zweierbeziehungen, doch die Vorteile sind viel breiter gestreut. Denn wenn Sie gelernt haben, mit Ihrem Partner achtsam und verständnisvoll umzugehen, dann ist der Umgang mit Freunden, Kollegen und Chefs das reinste Kinderspiel.

Die Unterschiede, auf die ich mich konzentriere, liegen größtenteils unter der sichtbaren Oberfläche. Ich werde aufzeigen, wie Sie sie bei sich selbst und bei Ihrem Partner erkennen, und wie Sie das, was Ihnen beiden Probleme bereitet, in etwas verwandeln können, was Sie einander näherbringt.

Obwohl ich mir und Ihnen natürlich wünsche, dass dieses Buch dazu beiträgt, eine Ihnen wichtige Beziehung zu erhalten und zu bereichern, weiß ich aus der Arbeit mit meinen Klienten jedoch, dass Sie bei dem Lesen vielleicht erkennen, dass Ihre gemeinsame Zeit als Paar vorüber ist, und dass das, was Sie trennt, seine Berechtigung hat. In diesem Fall soll mein Buch Ihnen dabei helfen,

die Trennung möglichst verletzungsfrei für beide Partner zu vollziehen. Das bedeutet freilich nicht, dass Sie oder Ihre Beziehung gescheitert sind.

In unserer Kultur regiert das unausgesprochene Credo, dass Beziehungen nur dann gut sind, wenn sie ein Leben lang halten. So viele von uns werfen sich vor, versagt zu haben, wenn eine Liebesbeziehung das »Bis-dass-der-Tod-uns-scheide«-Versprechen nicht erfüllt. Doch muss das wirklich so sein? Ich selbst hatte mehrere Beziehungen, die eine Zeitlang sehr glücklich und erfolgreich waren. Was letztlich Narben hinterlassen hat, war nicht das Ende der Beziehung, sondern der Versuch, daran festzuhalten, nachdem die ursprüngliche gegenseitige Anziehung erloschen war und wir nicht genügend Verständnis für die Bedürfnisse des anderen aufbringen konnten, um in dem, was geblieben war, Erfüllung zu finden.

Stattdessen erhielten wir die Beziehung krampfhaft aufrecht, gaben uns gegenseitig die Schuld für das, woran es uns mangelte, und verletzten einander in unserem eigenen Schmerz. Hätten wir das Ende als Abschluss einer erfolgreichen, aber eben nicht lebenslangen Partnerschaft gesehen, dann hätten wir den Abschied sehr viel anständiger gestalten können. Hätten wir einander besser verstanden, wäre eine Trennung vielleicht überhaupt nicht nötig gewesen.

Manche Beziehungen sind einfach als Sprint gedacht und nicht als Marathon. Ich hoffe also, dass dieses Buch Sie dabei unterstützen wird, genau zu erkennen, wo Sie mit Ihrem Partner stehen; ob das, was Sie gemeinsam haben, die gemeinsame Reise wert ist, und, falls dem nicht so ist, zu sehen, dass das Ende dieser Beziehung zugleich der Beginn von etwas anderem sein kann, was für Sie beide gut ist.

Wie wir unsere Partnerschaften empfinden, ist sicherlich von Hollywood beeinflusst, das sich in seinen Drehbüchern meistens auf zwei Beziehungsstadien fokussiert: die glühende Flamme der anfänglichen Leidenschaft und das vernichtende schmerzende Feuer des Endes. Ein Film, der das warme mittlere Stadium einer Beziehung thematisiert, in dem die Leidenschaft zumindest teilweise von zufriedener Intimität und gemeinsamen Hoffnungen abgelöst wird, würde vermutlich kaum jemanden ins Kino locken. Wenn sich etwas zwischen zwei Menschen entwickelt, das mehr ist als die Summe ihrer Leidenschaft, dann ist das wundervoll zu erleben, aber es ist sicher nicht besonders spannend auf der Leinwand zu beobachten.

Diese publikumswirksame Überbetonung der Leidenschaft kann jedoch dazu führen, dass der Verlust des Reiß-mir-die-Kleider-vom-Leib-ich-muss-dich-jetzt-sofort-haben-Gefühls als Zeichen dafür gesehen wird, dass etwas mit der Beziehung nicht stimmt, während es in Wahrheit ein Zeichen dafür ist, dass Ihre Beziehung in ein neues, reiferes Stadium eingetreten ist. Deshalb sehen wir uns, anstatt diesen Wandel zu schätzen, häufig anderweitig um, um das Feuer des Anfangsstadiums neu erleben zu können. Und was das Ende einer Partnerschaft angeht, fühlen wir uns oft geradezu verpflichtet, Liebe in Hass zu verwandeln und die Trennung als Drama zu inszenieren. Das muss jedoch keineswegs so sein.

Ein guter Freund von mir, Gil Boyne, der über fünfzig Jahre als Therapeut tätig war, gelangte zu dem Schluss, dass wir alle an einer universellen Neurose leiden: Wir glauben, nicht liebenswert zu sein, oder dass wir es nicht verdienen, geliebt zu werden. Ich denke nicht, dass es etwas gibt, woran alle Menschen leiden, aber ich er-

kenne dieses Muster bei den meisten meiner Klienten. Wenn Sie sich wertlos fühlen, führt dies zu einer ganzen Reihe von Beziehungsthemen, von Eifersucht bis hin zu Klammerverhalten, zu Versuchen, den Partner zu dominieren und/oder abzuwerten, jeden wegzustoßen, der Ihnen zu nahe zu kommen droht, oder an jemandem festzuhalten, den Sie nicht mehr lieben, nur weil Sie fürchten, dass Sie keinen anderen Partner finden.

Eine tragfähige, glückliche Beziehung ist die beste Gelegenheit, an diesen Punkten zu arbeiten und sie zu heilen. Dieses Buch ist keine Therapie, aber die eine Hälfte in einer funktionierenden Zweierbeziehung zu sein, kann es sein. Daher hoffe ich, dass mein Buch Ihr Leben positiv bereichert – und zwar nicht nur hinsichtlich der Beziehung zu Ihrem Partner, sondern auch hinsichtlich Ihrer Beziehung zu sich selbst. Sich selbst zu verstehen ist ein großer Schritt hin dazu, sich selbst zu lieben.

Während der Arbeit an diesem Buch habe ich geraume Zeit damit verbracht, nach einem Weg zu suchen, um Beziehungsunterschiede so zu beschreiben, dass sich der Leser auf unterhaltsame Weise angesprochen fühlt und gleichzeitig absolut klar wird, worauf es mir ankommt. In erster Linie soll das Buch Sie dabei unterstützen, jemanden kennen zu lernen, zu dem Sie sich hingezogen fühlen, und von Anfang an alles richtig zu machen (sobald Sie die folgenden Fragebögen ausgefüllt und gelesen haben, welcher Liebesvogel-Typ Sie sind, können Sie zu Teil vier vorblättern, wo Sie einige allgemeine Tipps erwarten, wie Sie den zu Ihnen passenden Typ finden können). Wenn Sie bereits in einer Partnerschaft leben, soll die Lektüre Ihnen helfen, eine tiefere Verbundenheit und ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln.

Die Inspiration, wie ich dieses Buch konkret angehen wollte, kam

mir schließlich bei einem Spaziergang mit meinen Hunden Betty und Fred. Die beiden waren noch Welpen, das heißt, wir kamen nur langsam voran, weil alles, was sie entdeckten, sofort genauestens beschnüffelt und untersucht werden musste. So hatte ich viel Zeit, über ein Paar nachzudenken, mit dem ich damals gerade arbeitete und das kurz vor der Trennung stand. Die beiden waren zu mir gekommen, weil sie mich als letzten Rettungsanker für ihre Beziehung sahen. Ihr Fall war ein echter Klassiker: zwei Menschen, die zusammenbleiben wollten, die beide glaubten, ihr Bestes zu tun, um den Partner zu lieben, die sich aber beide ungeliebt und missverstanden fühlten. Und ich wusste auch warum: Sie waren sehr unterschiedlich.

Ich weiß, das klingt banal. Wir wissen, dass Menschen unterschiedlich sind, anders als wir selbst, und doch behandeln wir sie viel zu oft so, als seien ihre Wünsche und Bedürfnisse dieselben wie unsere eigenen. So war es auch in diesem Fall: Um ihr seine Liebe zu zeigen, behandelte der Ehemann seine Frau so, wie er selbst gern behandelt worden wäre, und sie war ihrerseits eifrig bemüht, ihm das angedeihen zu lassen, was sie sich für sich selbst wünschte. Das konnte doch nicht verkehrt sein, oder? Schließlich haben wir gelernt, dass man mit anderen so umgehen soll, wie man selbst möchte, dass sie mit einem umgehen. Stimmt das denn nicht?

Kurz und bündig: nein.

Wenn Sie einmal innehalten und darüber nachdenken, wird Ihnen wahrscheinlich rasch klar, dass Sie sich geliebt fühlen, weil Ihr Partner bestimmte Dinge tut. Ebenso spürt Ihr Partner, dass er oder sie geliebt wird, weil Sie bestimmte Dinge tun. Und wissen Sie was? Wenn Ihre Beziehung nicht funktioniert, dann liegt das wahrscheinlich daran, dass diese Dinge unterschiedlich sind. Sie tun für Ihren Partner das, was Ihnen das Gefühl geben würde, geliebt zu werden (ihm aber möglicherweise gar nichts bedeutet) – und um-

gekehrt. Mein Ehepaar hungerte nach Liebe, obwohl beide ehrlich bemüht waren, den anderen zu »füttern«.

Ich suchte nach einer guten Metapher, um das zu erläutern. Meine erste Titelidee für dieses Buch lautete: »Wie Sie mit dem Alien leben, in den Sie sich verliebt haben«, aber das war irgendwie zu nahe an dem bekannten »Männer kommen vom Mars, Frauen von der Venus« – und außerdem widerstrebt mir die These, dass Beziehungsprobleme primär auf dem Unterschied zwischen Männern und Frauen basieren, zumal homosexuelle Paare, die zu mir zur Beratung kommen, exakt dieselben Probleme haben wie heterosexuelle. Es kann also nicht einfach eine Frage des Geschlechts sein. Und obwohl die erste Titelidee nicht passte, traf sie doch den Kern der Sache: Es gibt Unterschiede zwischen Menschen, die den Eindruck erwecken, dass wir es mit einer gänzlich anderen, fremden Spezies zu tun haben.

Es mag dieser Gedankengang gewesen sein, der meine Aufmerksamkeit auf zwei Vögel lenkte, die in einem Busch am Rande des Spazierweges saßen. Eines war ein Rotkehlchen, das andere eine Taube. Das Rotkehlchen zwitscherte aus voller Brust, während die Taube einfach nur so dasaß. Wenn Sie ein Rotkehlchen singen hören, achten Sie einmal genau auf die Pausen zwischen den Strophen: Fast immer antwortet von irgendwoher ein anderes Rotkehlchen. Die beiden singen nicht, sie unterhalten sich! Die Taube schien indes völlig unberührt von der Schönheit des Gesangs. Und plötzlich erkannte ich, dass ich hier meine Metapher gefunden hatte. Die Unterschiede zwischen den beiden Vogelarten sind absolut unübersehbar, für die Tiere selbst sicher ebenso wie für uns, und natürlich bleiben sie bei der Partnersuche immer jeweils der eigenen Art treu. Rotkehlchen singen Rotkehlchen zu, Tauben turteln mit Tauben, Pfaue gesellen sich zu Pfauen, und Eulen ... nun ja, Eulen tun in der Dunkelheit ihre geheimen Eulen-Dinge.



Nun stellen Sie sich einmal vor, ein Rotkehlchen würde versuchen, mit irgendeiner anderen Vogelart auf dieselbe Weise Kontakt aufzunehmen wie mit anderen Rotkehlchen. Können Sie sich ein Vogelpärchen aus einem Zaunkönig und einer Drossel vorstellen? Einen Emu in wilder Vogelege mit einer Amsel? Es würde ihnen bald so ergehen wie manchen Menschen – sie würden sich ungehört, unverstanden, ignoriert und ungeliebt fühlen, und in jedem zweiten Baum würde ein Vogelscheidungsanwalt sitzen (vermutlich ein Geier).

Ich benutze als Metapher also verschiedene Vogelarten, um die Unterschiede zu verdeutlichen, die für die meisten Schwierigkeiten verantwortlich sind, mit denen wir in unserem Liebesleben fertigwerden müssen. Ich verwende acht Vogelarten, um acht verschiedene Menschentypen zu beschreiben.

Stellen Sie sich einfach vor, dass jede Art sich ein bisschen mit der nächsten überlappt, um an die schier endlose Vielfalt heranzukommen, die die Charakterzüge eines jeden Menschen ausmacht. (Wenn Sie ein Vogelkundler sind, mögen Sie angesichts der Freiheiten, die ich mir bei der Beschreibung der einzelnen Arten herausgenommen habe, mit den Zähnen knirschen. Bitte haben Sie Nachsicht und sehen es so, dass ich die Vogelarten nur als bildhafte Repräsentanten bestimmter Charakteristika ausgesucht habe; es sollen keinesfalls ornithologische Beschreibungen sein.)

Dieses Buch will Ihnen zeigen, wie Sie den Liebesgesang Ihres Partners erkennen, denn es ist durchaus möglich, dass Sie ein Rotkehlchen sind, das mit einem Eisvogel zusammenlebt, oder eine Eule, die versucht, eine Taube zu bezirzen. Gegensätze in der Partnerschaft verurteilen diese nicht zum Scheitern – und sind auch kein Grund, uns gegenseitig verrückt zu machen. Sie müssen lediglich lernen,

nicht nur Ihre eigenen, sondern auch die Lieder des anderen zu singen. Und wie Ihnen das gelingt, zeige ich Ihnen hier.

Zum Abschluss noch etwas Erheiterndes, das viel von dem beinhaltet, was ich im Folgenden zum Ausdruck bringen möchte. (Es ist wichtig, dass Sie sich beim Lesen auf die Fehlinterpretation konzentrieren, nicht auf das jeweilige Geschlecht der Akteure!)

### **Aus dem Tagebuch der Ehefrau:**

Richard hat sich heute Abend wieder einmal unmöglich benommen. Wir hatten uns zum Abendessen in einem netten Lokal verabredet. Ich war vorher mit ein paar Freundinnen shoppen und dachte, er sei vielleicht sauer, weil ich etwas zu spät kam, aber er sagte gar nichts dazu. Er ließ auch kein Wort über das neue Kleid fallen, das ich anhatte. Unsere Unterhaltung verlief recht schleppend, und deshalb schlug ich vor, woanders hinzugehen, wo es ruhiger war. Er stimmte zu, blieb aber wortkarg. Auf dem Rückweg zum Auto griff er nicht nach meiner Hand, sondern vergrub beide Hände in den Hosentaschen und blickte auch die ganze Zeit zu Boden.

Ich fragte ihn, was denn los sei, was er denn habe. »Nichts«, sagte er. Dann wollte ich wissen, ob es an mir liege, dass er sauer sei. Er antwortete, er sei nicht sauer, es habe auch nichts mit mir zu tun und ich solle mir keine Gedanken darüber machen. Auf der Heimfahrt sagte ich ihm, dass ich ihn liebe. Er hob die Mundwinkel etwas an, fuhr aber stumm weiter.

Ich kann mir sein Verhalten einfach nicht erklären. Ich verstehe nicht, warum er nicht gesagt hat: »Ich liebe dich auch.« Als wir daheim ankamen, hatte ich das Gefühl, ihn total verloren zu haben, als wollte er gar nichts mehr mit mir zu tun haben. Er saß einfach nur stumm da und stierte in den Fernseher. Er schien weit weg und abwesend. Schließlich ging ich schweigend ins Bett. Ungefähr eine Viertelstunde später kam er nach. Aber ich hatte immer noch das Gefühl, dass er mental ganz wo-

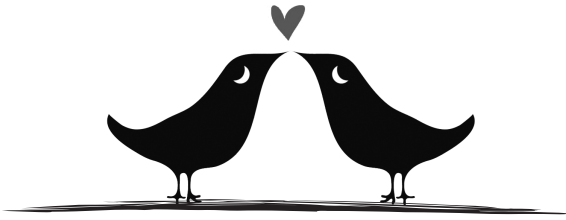
anders war. Er nahm mich nicht in den Arm und sagte auch nicht »Gute Nacht«. Er schlief sofort ein. Ich weinte. Ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich bin mir fast sicher, dass er in Gedanken bei einer anderen Frau ist. Mein Leben ist ein einziges Desaster.

**Aus dem Tagebuch des Ehemannes:**

Ein Vierer-Putt – wer braucht vier Schläge mit dem Putter, um einen Ball einzulochen? Mein Leben ist ein einziges Desaster.



# Teil eins



Der Unterschied macht  
den Unterschied



Wir leben in einer Zeit, in der Filme uns ein völlig unrealistisches Bild von der vollkommenen Liebe vorgaukeln: dass wir gleich um die nächste Ecke auf die/den »Eine/n« stoßen, der uns aus Versehen seinen Orangensaft überkippt, unser Herz im Sturm erobert und uns mitnimmt in ein besseres Leben. Die meisten von uns kennen auch das Gefühl, sich Hals über Kopf zu verlieben und haben für eine (mehr oder weniger lange) Weile einen Menschen gefunden, bei dem sie sich angekommen fühlten. Sie dachten, endlich zu verstehen, was es mit dem ganzen Wirbel um die liebe Liebe auf sich hat. Doch dann ließ der Zauber langsam nach, und wir fragen uns: Hat er sich schon immer auf diese nervige Weise die Zähne geputzt? Hat sie am Anfang auch ständig über meinen Kumpels gemeckert?

Meistens dauert es dann nicht lange, bis Sie Ihren Freunden oder zumindest sich selbst etwas vorjammern wie »Keine Ahnung, was ich an ihm ursprünglich so toll gefunden habe«, oder »Es hat ein Weilchen gedauert, bis sich ihr wahres Wesen zeigte«. Und irgendwann sagt dann der eine zum anderen – »Ich brauche einfach ein bisschen mehr Freiraum« (und Sie kommen darin nicht vor) oder »Vielleicht brauchen wir mal eine kleine Auszeit« (für den Rest des Lebens, so wie es klingt).

Seit unsere Spezies diese Erde bevölkert, so schätzen Evolutionsbiologen, blieben Paare im Schnitt nur etwa sechs Jahre lang zusammen – also in etwa so lange, bis die Mutter mit dem Nachwuchs selbstständig leben konnte. Dieser Hintergrund erhellt auch das Phänomen des »verflixten siebten Jahres«. Evolutionsbedingt bedeuteten die ersten sechs Jahre mit einem Kind für die Paare sehr wenig »Quality Time«, denn es galt, auf Jagd zu gehen, Räuber und Feinde abzuwehren und einen Ort zu finden, um den Kindern Schutz und Sicherheit zu gewähren. Damals, in der Frühzeit des Menschen, betrug die Lebenserwartung nur rund 25 Jahre (kaum Zeit also, um sich in Beziehungsprobleme zu verstricken oder Jahrestage zu vergessen): man paarte sich, kriegte Kinder, zog sie unter Mühen ein paar Jahre lang gemeinsam auf, trennte sich dann wieder oder erlag den Gefahren des damaligen Alltags. Ich vermute mal, unsere Vorfahren würden sich vor Lachen im Höhlengrab umdrehen, wenn sie ein Wort wie »Quality Time« bloß hören würden.

Die meisten Menschen genießen heute den Luxus, in einer Blase der Sicherheit zu leben, die uns allen Raum lässt, dem wahren Glück mit dem vollkommenen Partner entgegenzufiebern, der »uns erfüllt« – ein Glück, auf das noch nicht einmal unsere Urgroßeltern zu hoffen gewagt hätten.

Doch dieses Glück geht am Ende selten auf. Der Mensch als biologisches Wesen gehört nämlich nicht zu den monogamen Arten. Die Monogamie ist ein kulturelles Phänomen, und unserem Überlebenstrieb folgend wählen wir einen Partner nicht danach aus, wie wahrscheinlich es ist, dass er »uns erfüllen« wird. Auf einer unbewussten Ebene sind die Dinge sehr viel simpler: Unser Unterbewusstsein stellt sich zu allererst die Frage: Welcher Partner bietet gute Gene für mein Kind, und wird er/sie ein guter Vater/eine gute Mutter sein?

Und das führt uns ganz schön weit weg von alledem, was wir zu su-



chen glauben, wenn wir uns nach einem Partner umsehen. Was, glauben Sie, spricht Sie an einer Person als Erstes an? Ihre Augen? Ihr Lächeln? Ihr Auto? Nein! Ihr Körpergeruch. Eine geradezu ironische Antwort, wenn man bedenkt, welche Unsummen wir für alle möglichen Duftwässerchen ausgeben, um beim anderen Geschlecht Aufmerksamkeit zu erregen. Professor Robert Winston stellte sich zusammen mit sechs Frauen als Proband für ein Experiment zur Verfügung. Dazu wurde ihm (wie auch den Frauen) Blut abgenommen und auf sechs Gene hin untersucht, die als spezifische Marker für das Immunsystem gelten. Anschließend schlief jede der Frauen zwei Nächte lang im selben T-Shirt, das dann jeweils unter Verschluss in ein Glas kam. Professor Winston sollte an jedem Glas schnuppern und die Frauen allein anhand des Geruchs in attraktive »Duftfavoritinnen« einstufen. Etwas Interessantes passierte: Zielsicher bevorzugte er die T-Shirts mit dem Körpergeruch jener Frauen, deren Immun-Gene sich deutlich von seinen eigenen unterschieden. Oder anders gesagt, er fühlte sich am meisten von den Gegensätzen angezogen. Und Evolutionsbiologisch betrachtet ist dies absolut sinnvoll: Wenn ein Kind ein möglichst breit gefächertes Immunsystem hat, hat es größere Chancen, die Widrigkeiten des Lebens zu meistern und zu überleben.

Ich erwähne dieses Experiment, um hervorzuheben, wie unbewusst unser Partnerwahlssystem tatsächlich abläuft. »Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt«, um es mit Blaise Pascal zu sagen.

Wenn Amor – sprich unser Unterbewusstsein – seinen Pfeil auf jemanden richtet, bricht im ganzen Körper ein wahres Feuerwerk an Chemikalien los, wovon das bekannteste das Oxytocin ist, das sogenannte »Liebeshormon«. Es spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau sozialer Bindungen und Beziehungen. Es wird im Gehirn in großen Mengen während der Geburt bei Mutter und Kind ausge-

schüttet, ebenso wie bei zwei Menschen, die sich verlieben. Oxytocin aktiviert Areale im Stammhirn, das zahlreiche Vorgänge steuert, die auf einer Ebene unterhalb des bewussten Denkens und sogar der bewussten Gefühle ablaufen. Dieser Teil des Gehirns wird auch aktiviert, wenn wir Drogen wie Kokain einnehmen. Die Liebe macht uns genauso süchtig, sie ist das höchste aller natürlichen Hochgefühle und hat ähnliche Symptome wie eine Zwangsstörung. Wir können einfach nicht aufhören, an die Person unseres Herzens zu denken, verlieren den Appetit, können nicht mehr schlafen und tun die verrücktesten Dinge, in der Hoffnung, dass diese große Liebe, die wir empfinden, erwidert wird. Wird sie das nicht, verfallen wir häufig in überspannte Verhaltensweisen, stellen dem oder der Angebeteten nach, bombardieren ihn bzw. sie mit SMS oder machen uns auf seiner oder ihrer Facebook-Seite präsent (Sie wissen schon – wir tun einfach alles, um auf Teufel komm raus die Zuneigung des anderen zu gewinnen). Und wir können nicht einmal etwas dafür. Es ist das Oxytocin, das uns wie besessen macht.

Sie glauben mir nicht? Dann treffen Sie sich einmal mit einer frisch gebackenen Mama und Sie werden merken, wie sie alle Aufmerksamkeit ausschließlich auf ihren Nachwuchs richtet.

In einer Situation der erwiderten Liebe sind wir rund achtzehn Monate lange wie benebelt von diesem Gefühl, sind völlig vernarrt ineinander, was lediglich für alle anderen um uns herum etwas nervig ist. Danach lässt das erste Hoch ein wenig nach, und der Blick durch die rosarot beschlagene Brille wird langsam wieder klarer. Dinge, die wir anfangs am anderen noch ganz reizend und liebenswert fanden, beginnen uns nun auf die Nerven zu gehen. Aber es wird sich nichts ändern, denn wie wir merken, sind alle Versuche, den Partner ändern zu wollen, vergebliche Liebesmüh. Wir spüren erste Zweifel, runzeln skeptisch die Stirn, so wie unsere Freun-

de damals, als wir ihnen unsere neue Flamme das erste Mal präsentierten.

Und genau hier, an diesem Punkt beginnt die eigentliche Beziehungsarbeit ... wenn wir langsam erwachen aus unserem Liebesrausch.

Die Wissenschaftlerin Helen Fisher nennt drei Phasen der Liebe: Lust, romantische Verliebtheit und langfristige Bindung. Die ersten beiden scheinen stets zu dominieren, doch ist es die Letztere, anhand derer wir den Erfolg unserer Beziehungen zunehmend bemessen, je älter wir werden. Warum? Vielleicht gerade weil es so schwierig ist. Ohne den fixenden Kick des Oxytocins, das uns im Liebesnebel gefangen hält und uns die Sicht auf alles andere versperrt, kann es sein, dass wir nach achtzehn Monaten Beziehung (spätestens!) wie am Morgen nach einer rauschenden Party verkaterter die Augen aufschlagen und uns fragen: »Habe ich wirklich ...?«.

Ich hatte eingangs erwähnt, dass die meisten Paare, die ich in meiner Sprechstunde erlebe, nicht deshalb miteinander Probleme haben, weil sie sich nicht lieben, sondern weil sie einander nicht verstehen oder sich nicht wertgeschätzt fühlen. Ich denke, dass das Partnerauswahlverhalten, das offenbar dem Prinzip der Unterschiedlichkeit folgt, über das Immunsystem hinausreicht und auch Aspekte der Persönlichkeit umfasst. Dieses Buch richtet sich daher weniger an Paare, die einander ähnlich sind, aber es hat auch für diese Paare durchaus ein paar Tipps parat. Dieses Buch ist in erster Linie eine Hilfe für die, die ihren Partner ansehen und nur noch ein Kopfschütteln haben für alles, was er tut oder nicht tut, und für alles, was sie an ihm stört, ärgert oder auf die Palme bringt.

Aber die Sache ist die: **Jeder hat Gründe für das, was er tut (oder nicht tut); nur decken die sich eben nicht mit den Ihren.**

Wir Menschen sind denkende Wesen; das Problem ist nur, dass wir aber nicht darüber nachdenken, *wie* wir denken und dass wir automatisch annehmen, dass jeder andere genauso denkt wie wir. Aber dem ist nicht so. Es gibt Unterschiede in der Art und Weise, wie Sie und Ihr Partner die Welt deuten und ihr begegnen, was großen Einfluss darauf hat, wie Sie beide miteinander zurechtkommen. Das Problem besteht wie gesagt darin, dass wir glauben, unser Partner würde denken wie wir und die Welt mit den gleichen Augen sehen.

Das bedeutet Folgendes: Wenn die Person, die Sie lieben, etwas tut, das Ihnen nicht gefällt, oder vielleicht etwas nicht tut, das Ihnen gefallen *würde*, neigen Sie dazu, sich so zu verhalten, als würde Ihr Partner Sie mit Absicht ärgern oder enttäuschen. Mit der Zeit kann dieser tropfende Wasserhahn der Enttäuschungen sich zu einem gewaltigen Tsunami aus Frust und Wut anstauen, der die Liebe aus dem Blick schwemmt, und Sie können sich am Ende inmitten von Schutt und Scherben einer gescheiterten Beziehung wiederfinden. Und vor einem Berg von Anwaltskosten.

Die gute Nachricht: Es muss nicht so weit kommen. Haben Sie sich von Ihrem Partner einmal angezogen gefühlt, dann haben Sie die Chemie auf Ihrer Seite, und darauf dürfen Sie getrost vertrauen. Die Menge an Oxytocin hat sich vielleicht verringert, doch seine Funktion, zwischen Ihnen und Ihrem Partner eine feste Bindung zu schaffen, hat es erfüllt. Was diese Bindung im Nachhinein schwächt, liegt an dem inneren Zwiespalt, den Sie spüren, zwischen der Liebe, die Sie empfinden, und den negativen Emotionen, die beim Zusammenleben mit jemandem aufkommen, den Sie nicht verstehen und/oder der Sie nicht zu verstehen scheint. Wenn dann noch unser Selbstwertgefühl nicht gerade das stärkste ist, ist es nicht verwunderlich, dass dieses Gefühl, vom Partner nicht verstanden zu wer-

den, so viel Gewicht auf der Liebeswaage hat. Die altgediente Floskel »Mein/e Mann/Frau/Partner/in versteht mich nicht« treibt so viele Menschen in die Arme eines anderen, der sie, so hoffen sie alle, besser verstehen wird – und demzufolge mehr schätzen und lieben. Bis zur nächsten Enttäuschung.

Meiner Meinung nach (und Sie dürfen davon ausgehen, dass alles, was Sie im Weiteren lesen, meine Meinung ist, ohne dass ich es immer wieder extra anmerke) ist das gegenseitige Verstehen nur eine Frage der Kommunikation. Und ich werde Ihnen die Sprache beibringen, in der Sie am besten kommunizieren. Mit einem Menschen, den man liebt, auf Dauer glücklich zusammenzuleben, ist nicht leicht, aber es ist möglich. Und gegenseitiges Verständnis für die Eigenheiten des anderen zu schaffen und sie schätzen zu lernen, kann sogar etwas sein, aus dem am Ende auch ein größeres Selbstwertgefühl erwächst.

## **Zum Aufbau des Buches**

Ich werde Sie – und Ihren Partner, sofern Sie einen haben und er dieses Buch mit Ihnen zusammen liest – gleich bitten, einen kleinen Typentest zu machen. Er besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil sollen Sie sich in eines von zwei Nestern setzen (womit wir wieder bei der Vogel-Analogie vom Anfang wären). Je nach Antwort, die Sie geben, werde ich Sie entweder als Typ **Bodenvogel** (»B«) bezeichnen oder als Typ **Himmelsvogel** (»H«) einordnen.

Eins aber vorweg: Keiner dieser beiden Typen ist besser oder schlechter. Es gibt keine »guten« oder »schlechten« Vögel. Geben Sie also eine möglichst ehrliche Antwort und keine, die Sie in ein vermeintlich möglichst gutes Licht rückt. Die Unterschiede zwischen Bodenvögeln und Himmelsvögeln werde ich erklären, nachdem Sie die folgenden Fragen beantwortet haben:

## Typentest 1

Wenn Sie mit allen Fragen durch sind, kreisen Sie in der Tabelle unten für jede gegebene Antwort entsprechend »B« oder »H« ein.

1. Was trifft für Sie am meisten zu?
  - a) Ich möchte, dass die meisten Dinge auf eine ganz bestimmte Weise erledigt werden.
  - b) Solange alles erledigt wird, ist mir egal wie.
2. Was ist schlimmer?
  - a) mit dem Kopf in den Wolken zu leben
  - b) im gewohnten »Trott« zu leben
3. Was ärgert Sie mehr?
  - a) Wenn Ihr Partner die Dinge »falsch« anpackt.
  - b) Wenn Ihr Partner auf einen »richtigen« Ansatz pocht.
4. Was interessiert Sie mehr?
  - a) was real ist
  - b) was möglich ist
5. Wie handhaben Sie alltägliche Dinge?
  - a) auf die übliche Art
  - b) auf Ihre eigene Weise
6. Womit tun Sie sich leichter?
  - a) mit dem großen Ganzen
  - b) mit den Details

7. Wovon fühlen Sie sich eher angezogen?
- a) von rationalen Vernunftmenschen
  - b) von chaotischen Kreativen
8. Was ziehen Sie vor?
- a) auf das Bauchgefühl hören
  - b) ein Problem systematisch angehen
9. Würden Ihre Freunde sagen,
- a) dass Sie sich eher kurz fassen?
  - b) dass Sie sich in Details ergehen?
10. Worin Sind Sie besser?
- a) Strategien und Ideen
  - b) Organisation und Planung
11. Was ist besser?
- a) Sich den Dingen so zu stellen, wie sie passieren.
  - b) Sich schon vorher auf alle Eventualitäten einzustellen.
12. Was sind Sie eher?
- a) methodisch
  - b) kreativ
13. Was finden Sie schlimmer?
- a) unvorbereitet zu sein
  - b) zu detailliert vorbereitet zu sein

Frage	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Antwort a)	B	B	B	B	B	H	B	H	H	H	H	B	B
Antwort b)	H	H	H	H	H	B	H	B	B	B	B	H	H

Zählen Sie nun jeweils die H- und B-Antworten zusammen und schreiben Sie die Zahl in das Kästchen unten. Überwiegt der Buchstabe H, sind Sie vorwiegend ein Himmelsvogel; überwiegt der Buchstabe B, sind Sie vorwiegend ein Bodenvogel. Was das bedeutet, erfahren Sie im nächsten Abschnitt.

Punkte

B:	H:
----	----

Eine der besten Methoden, die unterschiedlichen Denkweisen der Menschen zu beschreiben, ist der Myers-Briggs-Typindikator (MBTI). Er fand bereits bei über 30 Millionen Menschen Anwendung, und Aspekte daraus wurden in Teilbereiche der sogenannten Neurolinguistischen Programmierung (NLP) übernommen. Die NLP wurde ursprünglich von Richard Bandler und John Grinder entwickelt als ein neues Verfahren, das beschreibt, wie der Einzelne seine Umwelt wahrnimmt, und die gewonnenen Erkenntnisse nutzt, um den Menschen zu helfen, ihr eigenes Verhalten bewusst zu steuern. Die sogenannten Meta-Programme beispielsweise, sind Muster, die wir unbewusst und automatisch nutzen. Sie dienen der Beschreibung bestimmter Unterschiede im individuellen Verhalten und geben Aufschluss darüber, warum Menschen unterschiedlich ticken – so unterschiedlich, wie Sie gerade die obigen Fragen zu Ihrer Persönlichkeit beantwortet haben.



## Bodenvögel und Himmelsvögel

Wie bereits erwähnt steht das »B« für Bodenvogel, das »H« für Himmelsvogel: Im Myers-Briggs-Typindikator entspricht dem Bodenvogel der sogenannte »sensorische Geist« und dem Himmelsvogel der »intuitive Geist«.

### Bodenvögel

Diese Menschen sind Sensoriker: Sie vertrauen lieber auf Informationen, die möglichst konkret und weniger spekulativ sind. Sie fühlen sich viel wohler mit dem, was jetzt und heute ist, als mit dem, was in der Zukunft vielleicht sein könnte, und sie schätzen die unmittelbar erfahrbaren Eindrücke – sie leben ganz und gar in der »realen Welt«. Wenn Sie einen sensorischen Geist nach einer konkreten Information fragen, überhäuft er Sie mit allen möglichen Fakten und Einzelheiten, denn er liebt es, detailorientiert zu denken.

Bodenvögel möchten, dass die Dinge auf eine ganz bestimmte Weise getan werden: auf ihre Weise. Für alles haben sie Regeln, und sie benutzen häufig die Wörter »müsste« oder »sollte« – wie etwa »Du müsstest es besser so machen« oder »Du solltest beizeiten zu Hause sein«. (Erst gestern zum Beispiel sah meine Frau mir dabei zu, wie ich die Hunde fütterte, und redete mir ein, ich würde es völlig falsch machen: Ich *müsse* das Fleisch vor dem Trockenfutter in den Napf geben. Da bin ich nun 52 Jahre alt geworden, ohne dass ich je bemerkt hätte, dass es eine »beste« Methode gibt, Hunde zu füttern.) Verstöße gegen ihr Regelwerk betrachten Bodenvögel als böswillige Handlung eines etwas chaotischen Menschen, der absichtlich versucht, ihnen den Tag zu vermiesen. Und das bedeutet, dass man nach einem Bruch ihrer Regeln auch schon mal mit einer Überreaktion rechnen muss.

Beruflich sind Bodenvögel ausgezeichnete Organisatoren, sorgen dafür, dass alles glatt läuft. Allerdings müssen sie vorsichtig sein, denn wenn sie zu viel zu tun haben, neigen sie dazu, noch härter zu arbeiten, anstatt Aufgaben an Mitarbeiter zu delegieren – wie Monica in *Friends*. In einer Führungsposition tendieren sie zum Mikro-Management, das heißt, sie neigen zum Überorganisieren, glauben, alles selber machen zu müssen, und versuchen, selbst über kleinste Prozesse und Aufgaben die Kontrolle zu behalten. Doch wenn Bodenvögel beruflich so weit aufsteigen, dass ihre Position strategische Kompetenzen erfordert, könnten sie ins Schlingern kommen. Auch als Eltern wollen Bodenvögel häufig zu viel kontrollieren, aber sie tun dies stets aus guten Gründen – nämlich ihren. Und wenn jemand im Haus weiß, wo alles zu finden ist, dann der Bodenvogel.

Um an dieser Stelle Beispiele der verschiedenen Typen anführen zu können, ging ich ein paar Schauspieler durch, die man aus Film und Fernsehen kennt. In *Star Trek* beispielsweise gibt Scotty ein großartiges Beispiel für einen Bodenvogel ab. Er kennt die Enterprise wie seine Westentasche, navigiert das Raumschiff, wenn es sein muss, blind, und weiß genau, wie viel Macht er dem Captain überlassen kann. Ähnliche Charaktere sind große Detektive wie Poirot oder Miss Marple: Scharfsinnig und penibel reihen sie jedes noch so kleine Detail aneinander, bis ihr Finger am Ende in eine Richtung zeigt. Beide bauen nur auf konkrete Beweise, halten sich nicht mit abstrusen Theorien auf und verkünden ihr abschließendes Ergebnis erst, wenn sie sich absolut sicher sind.

## **Himmelsvögel**

Die intuitiven Geister, die Himmelsvögel, setzen hingegen mehr auf Intuition als auf Information. Sie gehen nach ihrem Bauchgefühl, werden angeregt durch die bunte Vielfalt der Möglichkeiten

und neigen dazu, in ferne Zukunftswelten zu schweifen, anstatt in der Realität der Gegenwart zu leben. Himmelsvögel suchen nach Verbindungen zwischen den Dingen, nach den größeren Zusammenhängen – auch, weil sie sich auf diese Weise nicht mit Details abgeben müssen, was sie langweilt. Und weil sie sich nicht gerne in Details ergehen, verschludern diese Menschen nicht selten fällige Rechnungstermine oder überfliegen irgendwelche Papiere nur grob, um das Wesentliche zu erfassen, was bisweilen dazu führt, dass ihnen genau die *eine* wichtige Sache entgeht. (Wenn ein Himmelsvogel anbietet, Ihnen beim Zusammenbauen eines Schrankes zu helfen, werden Sie kaum erleben, dass er sich vorab die Aufbauanleitung durchliest; er legt einfach los. Und am Ende sind immer ein paar Schrauben übrig.)

Himmelsvögel können den gleichen Fehler immer und immer wieder machen, weil sie nicht systematisch und analytisch vorgehen, sondern einfach spontan handeln. Sie sind auch nicht gut darin, Regeln zu befolgen. Der Idee hinter den Regeln können sie zwar durchaus etwas abgewinnen, sie akzeptieren auch ihre Notwendigkeit, doch weil es ihnen am Sinn für Details mangelt, sind sie außerstande, Regeln systematisch zu befolgen. Wer auch immer es war, der einmal sagte: »Regeln sind Orientierung dem Weisen und blinder Gehorsam dem Narren«, war wohl ein Himmelsvogel. Und der, der ihm für diesen Ausspruch eins überzog, ein Bodenvogel.

Im Job legen Himmelsvögel oft eine gewisse Lustlosigkeit an den Tag, wenn sie sich mit untergeordneten, langweiligen Aufgaben abgeben müssen. Das ist aber oft der Fall, wenn man beruflich klein und unten anfängt. Und so erscheinen Menschen diesen Typs mitunter als Spätzünder, was aber nur daran liegt, dass es eine gewisse Zeit braucht, bis sie eine Karrierestufe erreicht haben, auf der sie ihre

Stärken, zu denen Kreativität und Vorstellungskraft zählen, also Eigenschaften, für die Unternehmen ihren Führungskräften viel Geld bezahlen, voll und ganz entfalten können. Wenn die Zeit gekommen ist und sie sich mit all ihren Fähigkeiten und Potenzialen voll und ganz in ihre Arbeit einbringen können, sind die Himmelsvögel wie ausgewechselt. Mit einem Himmelsvogel als Chef fahren Sie nicht schlecht, zumal wenn Sie das selbstständige Arbeiten lieben, denn er ist glücklich damit, bloß die grobe Richtung vorzugeben und Ihnen ansonsten freie Hand zu lassen. Der Nachteil dabei ist, dass dieses sogenannte Makro-Management auch zu einer Schieflage und etlichen Problemen führen kann, wenn das obere Management die kleinen Dinge aus dem Blick verliert und das untere Management ohne die Kontrolle und Anleitung von oben auf der Stelle tritt. Als Eltern sind Himmelsvögel ein wenig zu *laissez-faire* und lassen die Kinder einfach »machen«, ohne große Erziehungsmaßnahmen und Orientierungsvorgaben für den Nachwuchs. So wie Joey in *Friends*.

Ein typischer Himmelsvogel ist auch Captain Kirk in *Star Trek*. Auch er ist ein Himmelsvogel. Er will kühn drauflos und neue Galaxien erforschen, hat aber keine Ahnung, was der arme Mr Scott alles leisten muss, um ihn dorthin zu befördern. Doch wenn es gilt, das Universum zu retten, und zwar mit einer Atombombe, die flugs aus drei Streichhölzern, einem Schnürsenkel und einer Hose zusammengebastelt werden muss, dann ist Captain Kirk der Mann der Stunde; Himmelsvögel sind innovative Köpfe und haben ein großartiges Talent, Dinge auf völlig neuartige Weise zusammenzufügen. Sherlock Holmes ist ein Paradebeispiel dafür: Er schafft Zusammenhänge zwischen scheinbar losen Informationsschnipseln, so dass seine Schlussfolgerungen fast magisch erscheinen – und gleichzeitig ist Holmes regelrecht blind für die offensichtlichsten Dinge direkt vor seiner Nase.

## Bodenvögel und Himmelsvögel – die Unterschiede

Man kann die Unterschiede zwischen den beiden Typen in der folgenden kleinen Unterhaltung zusammenfassen:

**Bodenvogel:** »Warst du nicht zur gleichen Zeit in Urlaub wie ich? Hattest du eine gute Zeit?«

**Himmelsvogel:** »Ja, war ich. War toll. Und du?«

**Bodenvogel:** »Nun, wir machen jedes Jahr um diese Zeit Urlaub, weil es dann noch nicht so teuer ist, und diesmal waren wir in Florida. Wir haben pauschal gebucht, ein Paket mit flexiblen Angeboten und Erkundungstouren, und so fuhren wir am ersten Tag ...«

Beide haben ihrem Typ gemäß geantwortet, und beide empfinden ihre Antwort der Frage angemessen. Doch der Bodenvogel könnte den Eindruck gewinnen, der Himmelsvogel sei reserviert und ausweichend, so knapp wie er antwortet, während der Himmelsvogel umgekehrt nach wenigen Minuten dieser Florida-Ringvorlesung wohl große Lust hätte, vor dieser langweiligen Plaudertasche von Bodenvogel davonzufiegen. Beides muss nicht unbedingt stimmen – sie ticken eben nur anders. Hört man Politikern zu, kommt man schnell dahinter, welchem Nest sie entflohen sind. Martin Luther Kings Rede »Ich habe einen Traum« ist ganz klar die eines Himmelsvogels, eine Ode an das große Ganze, während jemand wie Gordon Brown, der ehemalige Premierminister von Großbritannien-

nien, lieber über die praktischen Grundlagen der wirtschaftlichen Realität sprach. Interessanterweise ist es sehr viel spannender und inspirierender der Vision eines Martin Luther King zu lauschen, doch braucht es auch einen wie Brown, der präzise herausarbeitet, wie man in das gelobte Land gelangen soll.

Meine erste Frau war ein Bodenvogel, und ich bin ein Himmelsvogel (was ich wahrscheinlich schon bei meiner Beschreibung der Typen habe durchblicken lassen). Abends saßen wir immer beisammen und haben vor dem Schlafengehen noch gelesen. Irgendwann kam dann der Punkt, an dem meine Frau sich zu mir drehte und fragte, »Wie ist denn dein Buch?«, und ich sagte, »Großartig, danke.« Und obwohl ich keine Lust dazu hatte, gab ich aus Höflichkeit die gleiche Frage an sie zurück »Und wie ist deines?«, wohl wissend, dass ich mir nun zwanzig Minuten lang den aktuellen Stand der Ermittlungen im Falle eines schwedischen Frauenmörders anhören konnte. Hätte ich damals bereits von Bodenvögeln und Himmelsvögeln gewusst (oder von sensorischen und intuitiven Geistern), hätte ich ihr vielleicht etwas geduldiger zugehört.

Weil ein Bodenvogel eine sehr feste Vorstellung davon hat, wie die Dinge (und die Menschen) sein sollten, scheint es häufig, als sei sein Partner für ihn ein Projekt, an dem man arbeiten muss, oder eine Seele, die es zu retten gilt. In diesen Bemühungen aber wird der Himmelsvogel ihn fortlaufend enttäuschen – was aber für alle Himmelsvögel, die mit einem Bodenvogel zusammen sind, gar nicht mal so schlecht ist. Der Bodenvogel nämlich, so meine Theorie, würde an uns Himmelsvögeln schnell das Interesse verlieren und uns nicht mehr achten, wenn wir uns seinen Vorstellungen gemäß ändern würden. (Und insofern dient es nur seinem eigenen Wohle, wenn wir ihn enttäuschen. Ich hoffe nur, dass meine Frau diesen Absatz jetzt nicht liest.)

Nicht dass Sie jetzt denken, ich würde versuchen, die Menschen auf einen der beiden Typen festzunageln; stellen Sie sich vielmehr zwei Strommasten vor, die durch Stromleitungen miteinander verbunden sind, nur sitzen darauf keine Vögel, sondern Menschen. Einige hocken direkt auf einem der beiden Masten, die meisten aber irgendwo auf dem Kabel näher an dem einen als an dem anderen Ende, und nur wenige direkt in der Mitte.

Ich will damit sagen, dass ich meine Beschreibungen bewusst zuspitze und deshalb bei Ihnen vielleicht der Eindruck entsteht, als wäre jeder ganz klar der eine oder der andere Typ. Wenn Sie nun gleich den nächsten Fragebogen zu Typentest 2 ausfüllen, werden Sie sehen, dass diese Zuspitzungen dazu dienen, Ihren persönlichen Typ zu erkennen. Je weiter Sie auf der Stromleitung in der Mitte sitzen, desto mehr rate ich Ihnen, die Kapitel über beide Vogeltypen zu lesen, zwischen denen Sie sitzen, um zu erfahren, wie die jeweiligen Typen mit dem Typ Ihres Partners zusammenpassen. Später mehr dazu.

Zunächst gilt es, etwas mehr über Sie herauszufinden, um ermitteln zu können, welcher Liebesvogel-Typ Sie sind:

## Typentest 2

Schreiben Sie neben jede der folgenden Aussagen eine Zahl zwischen 1 und 4, dabei bedeutet:

- 4 = beschreibt mich sehr gut
- 3 = beschreibt mich gut
- 2 = beschreibt mich weniger gut
- 1 = beschreibt mich überhaupt nicht

1. Entscheidungsfindung:

- ☐ Ich rede in Gedanken mit mir selbst. (D)
- ☐ Ich muss mit anderen über alles sprechen. (Si)
- ☐ Ich gehe nach meinem Bauchgefühl. (F)
- ☐ Ich habe gerne alles klar vor Augen. (Se)

2. Auf Partys:

- ☐ Ich hasse es, herumzustehen und mich nicht wohlfühlen. (F)
- ☐ Ich hasse es, wenn die Musik so laut ist, dass man sich nicht gut unterhalten kann. (Si)
- ☐ Eine gute Gelegenheit, sich mal wieder schick zu machen. (Se)
- ☐ Party-Smalltalk langweilt mich. (D)

3. Den Weg suchen:

- ☐ Ich schaue gerne selbst auf der Karte nach. (Se)
- ☐ Ich finde es am einfachsten, wenn mir jemand den Weg beschreibt. (Si)
- ☐ Ich muss schon einmal dort gewesen sein. (F)
- ☐ Die Route muss eingängig sein. (D)

4. Bei Diskussionen schließe ich mich der Position an,

- ☐ die sich für mich richtig anfühlt. (F)
- ☐ die sich am überzeugendsten anhört. (Se)
- ☐ die ich am besten finde. (Si)
- ☐ die am vernünftigsten ist. (D)



5. Im Urlaub freue ich mich am meisten:
- \_\_\_ ... auf die Sehenswürdigkeiten. (Se)
  - \_\_\_ ... auf Orte, die mich interessieren. (D)
  - \_\_\_ ... darauf, endlich ausruhen und entspannen zu können. (F)
  - \_\_\_ ... darauf, mit vielen verschiedenen Menschen in Kontakt zu kommen. (Si)
6. Was mich anzieht:
- \_\_\_ das Aussehen einer Person (Se)
  - \_\_\_ wenn ein gutes Gefühl aufkommt (F)
  - \_\_\_ ein guter Zuhörer (Si)
  - \_\_\_ eine interessante Persönlichkeit (D)
7. Was mich abschreckt
- \_\_\_ eine schreckliche Stimme (Si)
  - \_\_\_ ein Langweiler (D)
  - \_\_\_ eine ungepflegte Erscheinung (Se)
  - \_\_\_ eine unterkühlte Person (F)
8. Ich lerne am besten:
- \_\_\_ durch praktische Erfahrung (F)
  - \_\_\_ durch Zuschauen (Se)
  - \_\_\_ durch Austausch und Gespräche (Si)
  - \_\_\_ durch logische Schlüsse (D)
9. Was mir am schwersten fällt:
- \_\_\_ Musik zu hören, die ich nicht mag (Si)
  - \_\_\_ an einem unbehaglichen Ort zu sein (F)
  - \_\_\_ etwas zu tun, das keinen Sinn ergibt (D)
  - \_\_\_ etwas zu tragen, das mir nicht steht (Se)



Trevor Silvester

### **Lovebirds**

Welcher Beziehungstyp bist du? Wer passt zu dir?

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 496 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17460-7

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2014

Love is in the air! Treu wie ein Schwan, sensibel wie eine Eule, selbstbewusst wie ein Pfau – welcher Vogeltyp sind Sie? Wer passt am besten zu Ihnen? Mit Trevor Silvesters völlig neuem Ansatz der Liebestypen-Bestimmung finden wir heraus, wie wir und unser Partner bzw. unser Schwarm wirklich ticken. Die acht Vogelprofile beschreiben die verschiedenen Charaktertypen so treffend, dass sich jeder in einem von ihnen wiederfindet. Wir erfahren, warum Schwäne und Eulen miteinander glücklich werden und wie wir unserer Liebe Flügel verleihen.



**Der Titel im Katalog**