

PETRA BOCK

MINDFUCK LOVE

Wie wir uns in der Liebe
selbst sabotieren und
was wir dagegen tun können

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Copyright © 2014 Knaur 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.
Redaktion: Antje Nissen
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Autorenfoto: © Constanze Wild
Satz: Veronika Preisler, München
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-65547-4

2 4 5 3 1

Für Irene Pientka

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Wie wir uns in der Liebe selbst sabotieren	13
<i>Raus aus der Negativspirale</i>	14
<i>Blockierende Denkmuster</i>	15
<i>Coaching für die Liebe</i>	16
<i>Muster verstehen, das Missverständnis klären</i>	17
<i>Eine neue Qualität</i>	18
<i>Vom Wunder zur Wunde</i>	18
<i>Die große Liebes-Krise</i>	22
<i>Vollständig statt halb</i>	24
So funktioniert Mindfuck	29
<i>Selbstgemachte Störungsmuster</i>	29
<i>Das verborgene Wurzelwerk</i>	30
<i>Chronisch und situativ</i>	30
<i>MINDFUCK kommt, wenn es ernst wird</i>	31
<i>Wenn der Wächter in uns spricht</i>	32
<i>Liebe im Wachkoma</i>	33
<i>Abdriften aus der Realität</i>	36
<i>»Unterwasserballett«: Liebe aus der kindlichen Perspektive</i>	38
<i>Wie genau stören wir uns selbst?</i>	39
<i>Das innere Netz verstehen</i>	40
<i>Die sieben Arten, sich selbst zu stören</i>	41
<i>Drei Drifts – drei Ursachen</i>	42
<i>Das Urbild der Abhängigkeit</i>	45
<i>Die sieben MINDFUCK-Arten in der Liebe</i>	48
<i>Katastrophen-MINDFUCK: Das Regime der Angst</i>	49
<i>Selbstverleugnungs-MINDFUCK: Sich chronisch zurücknehmen</i>	52

Bewertungs-MINDFUCK: Menschen auf der Waagschale	61
Druckmacher-MINDFUCK: Liebe unter Hochdruck	65
Regel-MINDFUCK: Im Korsett überholter Regeln	68
Misstrauens-MINDFUCK: Im Zwang der Verdächtigung	72
Übermotivations-MINDFUCK: Der Zwang zur Euphorie	75
Wir ziehen uns gegenseitig in den MINDFUCK hinein	77

Das folgenreichste Missverständnis unseres Lebens	79
<i>Kleine Tricks der Ohnmacht</i>	<i>81</i>
<i>MINDFUCK auf drei Ebenen</i>	<i>82</i>
<i>Das Prinzip der fundamentalen Freiwilligkeit</i>	<i>83</i>

Vom Brauchen zum Wollen	87
<i>Völlig neue Perspektiven</i>	<i>87</i>
<i>Es gibt kein Zurück</i>	<i>88</i>
<i>Liebe ohne Selbstsabotage</i>	<i>89</i>
<i>Jenseits des Altbekannten</i>	<i>89</i>
<i>Begegnung auf Augenhöhe</i>	<i>90</i>

Sich selbst erkennen	93
<i>Was Sie wirklich wollen</i>	<i>94</i>
<i>Die offizielle Version der Liebe</i>	<i>95</i>
<i>Liebe als Komfortzone</i>	<i>96</i>
<i>Die Risikozone</i>	<i>97</i>
<i>Mut und Risiko</i>	<i>101</i>
<i>Die »Tagseite« und die »Nachtseite« Ihrer Wünsche</i>	<i>102</i>
<i>Sich selbst und den richtigen Partner finden</i>	<i>106</i>
<i>Träume und Bedürfnisse authentisch erleben</i>	<i>111</i>
<i>Der beste Zustand, den wir haben können</i>	<i>114</i>
<i>Was Ihre stärksten MINDFUCKS verraten</i>	<i>123</i>

<i>Die eigene Geschichte verstehen</i>	125
<i>Welches Bild zeichnen Sie von sich?</i>	130
<i>Das Potenzial hinter den MINDFUCKS</i>	132
<i>Die eigene Lebensvision kennen</i>	137
<i>Welchen Stellenwert hat die Liebe?</i>	139
<i>Die eigenen Erwartungen kennen</i>	140
<i>Wünsche auf Augenhöhe</i>	142
Den anderen sehen	145
<i>Realität und Potenzial</i>	146
<i>Den anderen von außen betrachten</i>	147
<i>Nichts als die Wahrheit</i>	152
<i>Die MINDFUCKS des anderen erkennen</i>	154
Miteinander wachsen	167
<i>Entdecken Sie Ihre Paar-DNA</i>	168
<i>»Wir« kommt von Wahrheit</i>	170
<i>Gefangen im MINDFUCK</i>	172
<i>Die richtigen Fragen mutig beantworten</i>	173
<i>Pulsfühlen</i>	174
<i>Die Essenz des Anfangs suchen</i>	176
<i>Das Ruder herumreißen</i>	179
Das Geheimnis des Wendepunktes	181
<i>Wie fing es an?</i>	181
<i>Die MINDFUCK-Falle schnappt zu</i>	183
<i>Gemeinsam verstehen, was passiert ist</i>	186
<i>Das Potenzial hinter den Paar-MINDFUCKS</i>	190
<i>Was MINDFUCK-freie Paare gemeinsam haben</i>	192
<i>Die Identität verändert sich positiv</i>	195
Eine neue Kultur der Liebe	199
<i>Die vier Fähigkeiten des Erwachsenen</i>	199
<i>Die vier Fähigkeiten im Praxistest</i>	208

<i>Konsequent für ein erfülltes Leben</i>	210
<i>Was Menschen erleben, die MINDFUCK überwunden haben.</i>	211
Krisen und Probleme meistern	213
<i>Wenn es einfach nicht passt</i>	214
<i>Konstruktiver Umgang mit MINDFUCK</i>	215
<i>Niemals Rücksicht auf MINDFUCKS nehmen</i>	219
<i>Ein eigenes Leben haben</i>	225
<i>MINDFUCKS kann man überwinden</i>	229
Abschied ohne Selbstsabotage	231
<i>Den entscheidenden Schritt tun.</i>	231
<i>Dankbarkeit ohne MINDFUCK</i>	232
<i>Jeder hinterlässt eine Spur in uns.</i>	233
Nachwort	235
Adressen	236
Dank	237
Über die Autorin	238

Liebe Leserin, lieber Leser,

was Sie in diesem Buch und den beiden vorangegangenen Büchern zu MINDFUCK erfahren und direkt für Ihr eigenes Leben nutzen können, ist das Ergebnis eines mehr als zehn Jahre dauernden, sehr aufregenden Suchprozesses. Ich wollte für mich und meine Klienten einen Weg finden, wie wir das, was uns augenscheinlich immer wieder blockiert, endlich verstehen und dauerhaft überwinden können. Was auch immer Ihnen in diesem Moment schwierig und vielleicht sogar unlösbar in Ihrem Leben erscheint, kann dadurch ein neues Licht und eine neue, lösbare Perspektive bekommen. Ich bin sehr zuversichtlich und erlebe es jeden Tag, dass es für jeden Menschen möglich ist, ein wirklich erfülltes Liebesleben zu erfahren. Vielleicht sind wir in unserer Zeit sogar die ersten, die das volle Potenzial der Liebe wirklich erleben können. Ich lade Sie deshalb ein, sich selbst, den anderen und die Liebe mit neuen Augen zu betrachten.

Bevor wir beginnen, erlauben Sie mir noch einen Hinweis, der mir sehr am Herzen liegt. MINDFUCK ist ein Ansatz der Selbst-Aufklärung und -Befreiung von Menschen in unserer Zeit. Es geht um eine weitere Dimension der »Befreiung aus der selbstverschuldeten Unmündigkeit«, wie der Philosoph Immanuel Kant es vor fast dreihundert Jahren genannt hat. Meine Bücher zu MINDFUCK werden derzeit in zahlreiche Sprachen der Welt übersetzt und werden, wie es aussieht, auch in Ländern erscheinen, in denen die Freiheit des Einzelnen momentan stark gefährdet ist oder noch niemals durchgängig möglich war. Was ich schreibe, auch über die Liebe, schreibe ich für jeden Menschen, egal, welchen Geschlechts, welcher Hautfarbe und welcher sexuellen Identität und Orientierung. Ich halte die Freiheit zu lieben und volle bürgerliche Rechte für Partnerschaften jeder Art zwischen Erwachsenen für ein Menschenrecht.

Ich habe mich deshalb entschieden, einen Teil der Einnahmen, die ich aus diesem Buch erhalte, Organisationen zu spenden, die sich mit Mut, Herz und Verstand genau dafür einsetzen. Mehr über dieses Engagement erfahren Sie auf der Website www.mindfuck-coaching.com.

Dr. Petra Bock, Berlin, im Juni 2014

Wie wir uns in der Liebe selbst sabotieren

Ich coache und berate seit vielen Jahren Menschen, die sich ein deutliches Plus an Lebensqualität wünschen. Häufig sind dies Menschen, die nicht nur beruflich weiterkommen wollen, sondern auch in der Liebe etwas anderes suchen, als ihnen bisher möglich war. Schließlich gibt es wenig, das uns so stärkt und unser Leben so lebenswert macht wie eine glückliche Partnerschaft, eine gelungene Begegnung, eine tiefe Verbindung und wirklich guter Sex. Und doch scheint es keinen Bereich zu geben, in dem wir uns selbst mehr im Weg stehen als in der Liebe. Die Liebe ist geradezu ein Eldorado für die gesamte Bandbreite der Selbstsabotage.

Da sind zum Beispiel die unfreiwilligen Singles, die sich immer wieder in »die Falschen« verlieben. In Verheiratete, Vergebene oder Verschrobene. *Ich weiß genau, dass er mir nicht guttun wird. Aber es ist immer der gleiche Typ Mann, in den ich mich verliebe. Unter dreißig Männern im Raum suche ich mir garantiert den aus, mit dem es schwierig wird.* Andere haben den Eindruck, einfach niemanden zu finden. *In meiner Umgebung sind alle vergeben, und im Internet sind auch nur Idioten.* Wieder andere haben Probleme, sich überhaupt zu verlieben. *Bei mir klappt das einfach nicht, es fällt mir so schwer, wahrscheinlich sind meine Ansprüche einfach zu hoch, oder die Traumfrau/der Traummann muss erst noch geboren werden.* Manche wiederum bekommen kalte Füße, sobald es ernst wird. *»Zu viel Nähe macht mir Angst«,* sagen sie. Viele sind so resigniert, dass sie sich selbst das Zeugnis »nicht beziehungsfähig« ausstellen. *Das wird wohl nichts mehr in diesem Leben.*

Für diejenigen, die bereits in einer Beziehung leben, wird es

manchmal schon bei den Definitionen schwierig: Sind wir ein Paar oder keines? Nur eine Liaison oder die große Liebe fürs Leben? Heiraten, ja oder nein? Den Ehepartner verlassen oder behalten? Geheim oder offen zusammen sein? Doch damit beginnt sich das weite Panorama der Liebesnöte erst zu öffnen.

Raus aus der Negativspirale

Viele Menschen halten Glück und Erfüllung in der Liebe für ungefähr so wahrscheinlich wie einen Sechser im Lotto. Sie glauben, die Liebe sei im Grunde nicht beeinflussbar, sie sei Schicksal. Oder sie denken, die Liebe sei lediglich ein Spiel unserer Hormone – schwierig und undurchsichtig. Ich glaube das nicht. Nachdem ich Menschen über Jahre begleitet und unzählige Spielarten geglückter und misslungener Begegnungen aus einem sehr persönlichen Blickwinkel kennengelernt habe, bin ich davon überzeugt, dass die Liebe selbst vielleicht ein unergründliches, wunderbares Mysterium sein mag, ein erfülltes Liebesleben dagegen ist es nicht. Es ist kein Mysterium, sondern eine Praxis, etwas, das man lernen, sich aneignen und kultivieren kann. Es gibt kaum ein aufregenderes und lohnenswerteres Projekt als die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit als Liebender oder Liebende. Geht man dann noch einen Schritt weiter und entdeckt sein volles Potenzial als Paar, wird man etwas Aufregendes und Neues erleben, das an Intensität und Tiefe seinesgleichen sucht. Wenn man die wichtigsten Dinge, die Grundprinzipien und den fundamentalen Wechsel verstanden hat, den Liebe ohne Selbstsabotage bedeutet, dann ist ein erfülltes Liebesleben für jeden Menschen möglich.

Blockierende Denkmuster

Liebe und Beziehung – das soll einfach sein? Warum fühlt es sich dann oft so schwer, so unendlich kompliziert an? Ich glaube, es liegt daran, dass wir in der Regel unbewusst eine Menge dazu beisteuern, wenn etwas schief läuft. Das größte Hindernis sind die Denkmuster, mit denen wir uns selbst und die Liebe sabotieren. Diese behindernden Denkmuster nenne ich MINDFUCK. Sie liegen zwischen uns und dem Liebesleben, das wir uns wünschen und für das wir eigentlich gemacht sind. Sie führen in unserem ganzen Leben und ganz besonders in unseren Liebesangelegenheiten zu Illusionen, Missverständnissen, dummen Fehlern, Streit und Dramen. Wir bleiben mit uns selbst und mit dem Menschen, den wir lieben, weit unter unseren Möglichkeiten. Die meisten Probleme, die wir in Liebe und Partnerschaft haben, hängen aus meiner Sicht mit MINDFUCK zusammen. Die gute Nachricht ist: Wir können diese Muster erkennen, verstehen und uns von ihnen verabschieden. Vielleicht sind wir in unserer Zeit sogar die erste Generation, die die Liebe in ihrem vollen Potenzial erleben kann. Ich nenne das Phänomen, mit dem wir uns selbst sabotieren, MINDFUCK, weil das ein Begriff ist, der locker und eigenwillig genug ist, um uns davor zu bewahren, das Ganze als eine Art Krankheit zu betrachten. MINDFUCKS sind Denkgewohnheiten, keine psychische Krankheit. Kurz gesagt: Sie sind nicht Ihr MINDFUCK, sondern Sie betreiben ihn höchstens. Was auch immer Ihnen in dem Moment, in dem Sie diese Zeilen lesen, schwierig und vielleicht sogar unlösbar oder schicksalhaft in Ihrem Leben erscheint, wird in ein neues Licht gestellt und eine neue, lösbare Perspektive bekommen. Denn betrachten wir die Liebe und die Probleme, die uns gerade beschäftigen, in einem neuen, MINDFUCK-freien Licht, kommen wir zu ganz neuen, äußerst befreienden Gedanken, Gefühlen und Handlungsmöglichkeiten.

Coaching für die Liebe

Im Gegensatz zu anderen Experten aus der Paar- und Sexualtherapie arbeite ich als Coach. Professionelles Coaching ist ein im Idealfall exzellentes, methodisch geführtes Gespräch, das einen Klienten entscheidend weiterbringt. Es stammt aus dem Leistungssport und wurde in seinen Grundlagen entwickelt, um sehr guten Sportlern dabei zu helfen, durch eine veränderte innere Haltung ihr volles sportliches Potenzial zu entfalten. »Der Gegner im Kopf«, sagt die Coaching- und Tennis-Legende Timothy Gallwey, »ist stärker als der Gegner auf der anderen Seite des Netzes.« Ähnlich wie einem Sportcoach geht es mir darum, meinen Klienten dabei zu helfen, ihr volles Potenzial in den Lebensbereichen zu entfalten, in denen sie eine andere Qualität erreichen wollen. Ein wesentlicher Unterschied zur klassischen Therapie ist, dass ich nicht nach Ursachen für Probleme suche und Diagnosen stelle, sondern gemeinsam mit meinen Klienten ermittle, was sie aktuell denken, fühlen und schließlich tun, wenn etwas nicht so läuft, wie sie es eigentlich beabsichtigen. Die Frage, die sich ganz natürlich anschließt, ist, was sie stattdessen denken, fühlen und tun können, um mit hoher Wahrscheinlichkeit zu anderen, besseren Ergebnissen zu kommen. Wenn Sie selbst wissen, worum es geht und was da genau passiert, werden Sie die Dinge in einem neuen Licht sehen und ganz automatisch Ihre innere Haltung verändern. Weniges kann Ihr Leben so stark verändern wie die Einsicht in diese Muster in Ihrem Kopf und Ihrem Herzen. Und wenigens wird Sie so glücklich machen, wie den Menschen zu entdecken, der Sie in der Liebe heute wirklich sind, wenn Sie sich nicht mehr selbst stören.

Muster verstehen, das Missverständnis klären

Es sind zwei Schritte, die ich mit Ihnen gehen werde. Im ersten Schritt erkläre ich sieben Muster, mit denen Sie sich in der Liebe selbst sabotieren. Sie werden lernen, diese zu erkennen und zu verstehen, woher sie kommen. Eine Überraschung könnte sein, dass es sich im Grunde oft um ein winziges, aber weitreichendes Missverständnis handelt, das uns wie das berühmte Brett vor dem Kopf blockiert. Haben wir dieses Verwechslungsprinzip verstanden, verschwindet dieses Brett wie von selbst, und wir gewinnen eine ungeahnte, extrem befreiende Perspektive. Wahrscheinlich werden Sie nach der Lektüre des Buchs gar nicht anders können, als Beziehungsthemen ganz von selbst auf MINDFUCK zu untersuchen und dann sehr schnelle, elegante alternative Sichtweisen und wirklich funktionierende authentische Lösungen zu entwickeln.

In einem zweiten Schritt zeige ich Ihnen, wie Sie nicht nur typische Probleme lösen, sondern insgesamt eine neue Qualität in Ihr Liebesleben bringen können. Ich erarbeite mit Ihnen anhand konkreter Beispiele aus der Coaching-Praxis Wege, wie Sie aus der Liebe in Ihrem Leben das Erlebnis und die Erfüllung erschaffen, die sie heute für Sie tatsächlich sein kann. Hinter den MINDFUCKS steckt der Mensch, der Sie eigentlich sind, und dieser Mensch hat ein komplett anderes Potenzial als der, der Sie sind, wenn Sie sich mit MINDFUCK blockieren. Das hat Auswirkungen auf alle drei Ebenen, auf denen sich die Liebe abspielt. Diese sind: die Ich-Ebene, also unser Verhältnis zu uns selbst und das, was wir der Liebe in unserem Leben erlauben, die Du-Ebene, also unser Verhältnis zum anderen, und die Wir-Ebene, in der es für Paare auf das Verhältnis zueinander und zur gemeinsamen Verbindung ankommt.

Eine neue Qualität

Wenn wir die einfachen Prinzipien der heute möglichen Liebe auf allen drei Ebenen verstanden haben, leisten wir keine »Beziehungsarbeit« mehr, sondern befinden uns in einem ganz natürlichen Wachstumsprozess. Ihre Liebesgeschichte bekommt dann eine andere Qualität – sowohl geistig als auch emotional und körperlich. Ein Niveau, auf dem Sie keine Angst mehr davor haben müssen, falsch zu sein oder anders sein zu müssen. Weder jemanden zu verlieren, noch einsam zu bleiben oder erdrückt zu werden. Etwas werden Sie jedoch loslassen müssen, wenn Sie diesen Weg gehen, denn Menschen, die die Liebe ohne Selbstsabotage leben, sind nicht mehr bereit, dauerhaft Angst, Schmerz, Unsicherheit und Spielchen zu akzeptieren. Stattdessen setzen sie sich für ein vollständiges, erfülltes und intensives Leben auf allen Ebenen ein. Paare, die sich auf eine Beziehung ohne MIND-FUCK einlassen, nennen diese Erfahrung häufig »Liebe in einer neuen Dimension«. Manchen mag das zu abgehoben klingen, aber aus meiner Sicht ist es genau das. Eine neue Dimension von Partnerschaft, die erst in unserer Zeit möglich ist.

Vom Wunder zur Wunde

Die Liebe ist die großartigste und schönste und manchmal zugleich die lächerlichste und schmerzhafteste Erfahrung unseres Lebens. Seit der Pubertät wissen wir, dass genau hier nicht immer alles, wenn nicht sogar das wenigste, nach Plan läuft. Wer nicht früh im Leben Scheuklappen aufgesetzt hat, weiß von sich und der Beobachtung seiner Mitmenschen, dass es auf diesem Planeten eine schier unendliche Anzahl an Möglichkeiten gibt, sich selbst und anderen, mit denen man sich eigentlich den Himmel auf Erden wünscht, eine wahre Hölle zu bereiten. Sehen wir uns diese »Hölle« genauer an,

ordnet sich das Chaos, und es lassen sich ganz bestimmte Muster erkennen, die in allen Arten von Beziehungsproblemen immer wieder auftauchen, ja geradezu ihr Merkmal sind. Betrachten Sie die Problemzone Liebe durch die Brille des MINDFUCK-Ansatzes, lassen sich die neuralgischen Leidenspunkte klar und deutlich erkennen. Und Lösungen drängen sich geradezu auf. Das gilt nicht nur für Paare, sondern auch dann, wenn Sie vielleicht schon lange mehr oder weniger unfreiwillig Single sind.

Vor einigen Jahren arbeitete ich mit einem Paar, Katja und Bernd, das geradezu fassungslos war, wie ihre Liebe im Laufe der Jahre zu etwas verkommen war, das beide einen »Kleinkrieg« nannten. Es war ihnen kaum möglich, in meiner Praxis mehr als drei zusammenhängende Sätze zu sprechen, ohne einander ins Wort zu fallen. »Nein, das war ganz anders ...«, unterbrach Katja ihren Partner Bernd. »Das ist doch gar nicht wahr, jetzt lügst du ja schon wieder«, fiel er ihr ins Wort. Wurde der eine laut, wurde der andere weinerlich und leise oder noch lauter als der andere. Hätte jemand die beiden gefilmt, hätte er den Eindruck gehabt, zwei Kinder streiten sich darum, wer recht hat und wer mehr Liebe und Aufmerksamkeit verdient hat als der andere. In Wirklichkeit saßen da aber zwei höchst attraktive erwachsene Menschen vor mir, die sich einmal eine Menge zu sagen hatten.

Ich fragte sie, wie es war, als sie sich kennenlernten. Sie hielten inne. Dann begannen sie zu erzählen, tauschten Blicke aus, lachten gemeinsam, hielten gemeinsam inne, erzählten ihre Geschichte und strahlten. Katja und Bernd hatten sich bei einem Oldtimer-Rennen kennengelernt. »Ich wusste sofort, sie ist meine Traumfrau«, sagte er. »Dieser oder keiner, das war mir klar«, sagte sie. Unglaubliche Wochen der Leidenschaft folgten, eine Reise zu den schönsten Orten der Côte d'Azur. »Eine Zeit wie im Traum.« Sie waren sich

wieder nah, als sie mir das erzählten. Doch die Trauer über das, was sie jetzt hatten, folgte auf dem Fuß: »Vielleicht waren es ja doch nur die Hormone«, sagte Katja. »Nichts als eine Illusion, frisch verliebt eben.« Er nickte und schwieg. Beide sahen zu Boden. Und ich wusste, dass sie und ich, dass wir alle im Raum wussten, dass das nicht stimmte.

In jeder Krise, egal, wie weit sie bereits fortgeschritten ist, spüren wir den Keim des Lebens, den es im innersten Kern einer wahren und tiefen Begegnung zwischen zwei Menschen gibt. Dieser Keim ist so stark, dass wir uns selbst manchmal wundern, wie weit wir miteinander zu gehen imstande sind. Wie groß der Schmerz, die Angst und die Unsicherheit sein können, und immer noch lebt etwas und lässt uns so sehr an die Liebe glauben wie an das Leben selbst. Und das Leben ist stark.

»Wissen Sie, was ich denke?«, fragte ich. »Ich glaube, Sie waren damals der Mann und die Frau, die Sie wirklich sind. Das Paar, das Sie sein können, wenn Sie sich nicht selbst sabotieren.« Die beiden blickten auf. »Viele Menschen denken, wir würden uns verstellen, wenn wir verliebt sind, ich aber bin überzeugt davon, dass wir unser wahres Selbst und seine Möglichkeiten genau dann erleben, wenn wir verliebt sind.« Das Potenzial einer Liebe zeigt sich bereits ganz am Anfang. Es ist, als erhielten wir einen kleinen Ausblick auf die Zukunft, die uns gemeinsam möglich wäre. Der Anfang ist eine wertvolle Zeit, auf die wir immer wieder wie auf einen Schatz zurückgreifen können. Denn sie enthält wie eine kleine, wunderschöne Kastanie bereits das ganze Potenzial des großen, weit ausladenden Baums. Doch es liegt an uns, an beiden Partnern, ob aus dem Keim in unserer Hand etwas erwächst, ob wir für die richtigen Bedingungen sorgen und jeder seinen Teil dazu beiträgt. Nach der ersten großen Verliebtheit tragen wir selbst die Verantwortung, wie es weitergeht, doch viele verstricken sich genau dann in Muster, die zu einer

Abwärtsspirale führen und das eigentlich mögliche Wachstum der Liebe behindern. Häufig ist das der Anfang vom Ende.

»Aber warum sind wir so abgerutscht?«, fragten mich die beiden. Ja, diese Frage ist mehr als berechtigt. Warum sabotieren wir uns selbst, wenn es um das größte Wunder unseres Lebens, die Liebe, geht?

Wir spielen Spiele, die wir nicht gewinnen können, achten darauf, dass wir nicht zu kurz kommen, dass niemand besser dasteht als der andere. Da wir weder uns noch den anderen wirklich sehen können, führen wir einen Kampf weitab von unseren eigentlichen Wünschen und Ressourcen. Manche Paare flüchten sich dann in Aktionen. Heiraten plötzlich, bekommen Kinder oder kaufen sich ein Haus, weil dies nach außen hin eine Zusammengehörigkeit demonstriert, die es nach innen nicht mehr gibt bzw. noch nie gegeben hat. Andere suchen sich Nebenbeziehungen, Affären oder Ablenkungen verschiedenster Art. Ich habe von Männern gehört, die ihren Hobbykeller so gut wie nicht mehr verlassen haben. Und von Frauen, die kurzerhand ihren Arbeitsplatz zum Lebensmittelpunkt erklärt haben. Nur, um zu Hause nicht mit einem »wir« konfrontiert zu werden, in dem weder ein reales, anziehendes »ich« noch ein »du« vorkamen. Ein sicheres Zeichen für gravierende Störungen auf der Wir-Ebene ist, wenn sich ein Mensch in der Beziehung schlechter mit sich und dem Leben fühlt als allein, wenn es ihm oder ihr unangenehm ist, als Paar in Gesellschaft zu sein, oder wenn Angst, Dramen und Langeweile das gemeinsame Erleben prägen.

Ich beobachte vier Arten von Liebesbeziehungen, wenn das Wunder zu einer Wunde geworden ist. Da gibt es die völlig *verrückte Liebe*. Begegnungen, in denen sich beide schaden, unmöglich miteinander umgehen, sich quälen, sich lieben, sich hassen, nicht mit- und nicht ohne einander können.

Dann gibt es die Liebe, die *nicht passen will*: Beide haben völ-

lig unterschiedliche Vorstellungen vom Leben und lassen das Gemeinsame zu einer ständigen Auseinandersetzung werden. Hintergrund, Werte und Zukunftsvisionen klaffen himmelweit auseinander. Der eine will Kinder, der andere keine. Der eine liebt das einfache Leben, der andere glamourösen Jetset. Jeder verbiegt sich, keiner ist wirklich ganz glücklich. Kompromisse muss man wohl doch machen dürfen, oder? Ja, aber nicht so lange, bis sich keiner mehr wiedererkennt oder die Liebe tot ist.

Eine *tote Liebe* ist wie ein totes Pferd, auf dem man trotzdem weiterreitet. Einer oder beide ahnen das, doch keiner weiß, wie es nun weitergehen soll. Wer stellt den Totenschein aus? Wie beerdigt man eine Liebe anständig? Wie trauert man ohne Selbstsabotage? Vor allem dann, wenn Kinder da sind? Und dann gibt es noch das bei weitem größte Feld der *schwierigen Liebe*. Das Potenzial, das eigentlich da ist, wird mit Spielchen, Machtkämpfen oder Dauerstreitereien vergeudet, und Rechthabereien bestimmen die Tagesordnung. Innere Beziehungskonten werden eröffnet, und es wird abgerechnet: Wie du mir, so ich dir. Der andere soll sich ändern, man selbst fühlt sich auch nicht mehr gut. Am Anfang war doch alles noch anders. Was ist nur passiert? Warum verletzen wir den, den wir lieben? Warum werden wir verletzt? Das Gefühl ist noch da, aber es ist anstrengend geworden, und immer öfter stellt sich ein Gefühl von Resignation ein. Vielleicht taucht schon eine andere Liebe am Horizont auf. Das macht die Sache nicht einfacher. Warum schaffen wir es immer wieder, aus der Liebe eine Orgie an Selbstsabotage zu machen? Was geschieht, wenn aus dem Wunder eine Wunde wird?

Die große Liebes-Krise

Die Liebe steckt in einer echten Krise. Und wenn wir genauer hinsehen, ist die Liebe schon länger in der Krise. Wer von

uns hat Eltern, die eine wirklich erfüllende, tiefe und intensive Beziehung leben? Wessen Mutter, wessen Vater war oder ist wirklich glücklich mit dem Partner? Viele können den Splitter im Auge der Eltern unschwer erkennen und sind trotzdem fassungslos über den Balken im eigenen Leben. »So wollte ich nie werden. Ich wollte alles besser machen.« Die Verwirrung, die an allen Ecken und Enden herrscht, ist fast schon dabei, das, was Liebe heute wirklich bedeuten kann, zu überschreiben. Es gibt die abenteuerlichsten Theorien, die die Liebe beinahe für tot erklären. Ist sie nicht nur eine Illusion? Ist sie nur ein Konstrukt, damit wir uns fleißig fortpflanzen? Oder ist sie doch eher so etwas wie ein weiterer Punkt auf unseren ohnehin schon langen To-do-Listen? Eine Aufgabe, die uns irgendein Karma oder ein kleinlich prüfender Gott aufs Lebenstablett gestellt hat? Die Verwirrung ist groß, und sie weist meines Erachtens auf den Kern des Problems hin, ohne ihn zu benennen. Die vielen, sich zum Teil widersprechenden Theorien über die Liebe sind ein Symptom des gesamten Problems. Ich glaube, wir leben in einem großen Zeitenwandel, der uns allen noch gar nicht ganz klar ist. Und der ganz natürlich auch das uns Nächste und Wichtigste unseres Lebens, die Liebe und unsere Beziehungen, betrifft. Die Welt um uns herum hat sich seit spätestens zwei bis drei Generationen so fundamental verändert, dass wir sie mit unseren alten Vorstellungen nicht mehr begreifen und deshalb auch nicht mehr gestalten können. Wir versuchen, mit unserem Denken unsere Realität zu verstehen und mit unseren Vorstellungen dafür zu sorgen, dass wir ein möglichst sicheres und gutes Leben führen. Wenn sich unsere Welt rasant verändert hat, dann müsste sich unser Denken ebenso rasant und grundlegend verändern. Das hat es aber bisher noch nicht getan. Wir leben als moderne Menschen, hinken aber in unserem Denken der Zeit hinterher. Wir sind antiquierter, als wir uns bisher vielleicht bewusst sind.