

JENS CORSEN · STEPHANIE EHRENSCHWENDNER
Lieben



GOLDMANN

Buch

Uns alle eint die Sehnsucht nach Eins-Sein, wie es uns das Gehirn im Rausch der Verliebtheit vorgaukelt. Doch die Verantwortung für Lebensfreude und Verbundenheit lässt sich nicht an einen Partner delegieren. Liebe ist eine Frage der inneren Haltung, sagen Jens Corssen und Stephanie Ehrenschwendner. Sie zeigen, wie man diese bewusste, erwachsene Form der Liebe lebendig macht: Der Wandlungsprozess setzt ein, wenn wir das Leben bejahen und in gehobener Gestimmtheit bleiben – auch wenn wir Konflikte in der Beziehung erleben oder Single sind. Er setzt sich fort, wenn wir unsere Einzigartigkeit in all ihren Facetten entwickeln. Indem wir uns von hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern lösen, können wir uns auf ein gelingendes Miteinander ausrichten. Dann kann wahre Verbundenheit wachsen.

Autoren

Jens Corssen ist seit über 50 Jahren Diplompsychologe, Verhaltenstherapeut und psychologischer Berater für Persönlichkeitsentwicklung und gelingende Beziehungen. Seit mehr als 20 Jahren begleitet er Führungskräfte und Manager, denen er auch hilft, ihre durch beruflichen Stress häufig gefährdeten Ehen zu retten. Der Selbst-Entwickler®, dessen Philosophie und Praxis zu Corssens Markenzeichen wurden, gehört zu den erfolgreichsten psychologischen Konzepten im deutschsprachigen Raum. Jens Corssen ist seit 45 Jahren verheiratet und lebt und arbeitet in München.

Stephanie Ehrenschwendner ist Wissenschaftsjournalistin und Autorin vieler Sachbücher und Ratgeber. Zusammen mit Jens Corssen hat sie bereits mehrere Bücher verfasst. Zahlreichen erfolgreichen Büchern von Prominenten verhalf sie als Co-Autorin zum Sprung auf die Bestsellerlisten. Sie lebt und arbeitet in München und La Palma.

Jens Corssen · Stephanie Ehrenschwendner

LIEBEN

Warum das größte aller Gefühle
in Wahrheit eine Haltung ist

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2023

Copyright © 2020 der Originalausgabe: Kailash Verlag

Copyright © 2023 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Diane Zilliges

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung: Daniela Hofner, ki 36 Editorial Design, München

Autorenfoto: Frank Bauer

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JS · CB

ISBN 978-3-442-22357-2

Inhalt

Vorwort	7
Teil 1: Das Leben lieben	13
Das Gehirn ist das Organ der Liebe	15
Für das Leben sein	22
Sich vom Gehirn nicht alles bestimmen lassen	30
Schmerz gehört dazu, Leid nicht.	40
Das Kopfspiel gewinnen	46
Sie sind der Guru Ihrer Stimmung	56
Die Natur beseelt	67
Teil 2: Sich selbst lieben	79
Mit sich befreundet sein	81
Die Suche nach der eigenen Identität	91
Ihr unveräußerlicher Wert	99
Wie verlässlich sind Sie?	107
Der Partner als Spiegel	113
Der Mensch ist ein dynamisches Wesen	122
Die Unlust überwinden.	133

Teil 3: Den anderen lieben	141
Die Andersartigkeit respektieren.	143
Das Seelenband stärken	151
Nähe und Distanz	160
Wollen Sie recht haben oder lieben?	172
Begriffe engen den Raum für Gefühle ein . . .	180
Eine neue Herzlichkeit	193
Die Freude des anderen mehrten	202
 Zum Abschluss.	 211
Anmerkungen.	213
Literaturverzeichnis	216
Sachregister	217

Vorwort

»Warum bleiben manche Paare ein Leben lang zusammen und andere nicht?«, fragte ich Jens Corssen vor ein paar Jahren, als wir in einem Café zusammensaßen. Unser Gespräch war auf das Thema Liebe gekommen, weil mein Freund und ich uns kurz zuvor getrennt hatten.

Unsere Beziehung hatte sehr romantisch begonnen, als ich mich im Urlaub in diesen Mann verliebte, der auf La Palma, einer kleinen kanarischen Insel mitten im Atlantischen Ozean, lebte. Um uns besser kennenzulernen, trafen wir uns monatelang in den schönsten Städten Europas, in Verona, Madrid und Barcelona. Schon bald war klar, dass wir zusammenleben wollten. Aber wie sollte das funktionieren, mit über viertausend Kilometern Distanz, die zwischen unseren Leben lagen?

Nach reiflicher Überlegung kam ich zu dem Schluss, dass es Zeit für eine größere Lebensveränderung sei: Erstens wollte ich nach sechzehn Jahren des Angestelltendaseins endlich mein eigener Boss sein. Zweitens stand auf meinem Wunschzettel, mal im Ausland zu leben. Drittens fand ich den Gedanken

verlockend, auf einer »Insel des ewigen Frühlings« zu wohnen. Und viertens war ich schwer verliebt. Also lernte ich Spanisch, knüpfte Kontakte zu potenziellen Kunden, kündigte ein halbes Jahr später meinen Job und meine Wohnung und machte mich auf in mein neues Leben auf La Palma. Alles, was ich zu dem Zeitpunkt besaß, passte in den Kofferraum meines kleinen Autos, mit dem ich gen Süden losfuhr.

Mein Freund und ich verbrachten viele schöne Jahre zusammen. Diese große Herausforderung gemeinsam meistern zu wollen hat uns auch getragen. Die Reaktion der Menschen, die mich später fragten, wie ich auf meine Insel gekommen sei, war immer gleich: »Hach, was für eine romantische Geschichte! Wie ein Liebesfilm.«

Leider fand unsere Story kein Happy End. Nach zehn Jahren Beziehung trennten wir uns, und ich verließ die Insel. Eine seit siebenundzwanzig Jahren verheiratete Freundin sagte nach meiner Rückkehr nach Deutschland zu mir, es sei nicht immer alles wunderbar in ihrer Ehe, es gäbe auch magere Jahre. Ihr Erfolgsgeheimnis: »Durchhalten.«

Ich saß vor den Scherben meiner Beziehung und versuchte zu verstehen, warum sie zu Bruch gegangen war: Hatte ich zu früh das Handtuch geworfen? Trug einer von uns beiden die »Schuld« daran, dass es nicht funktioniert hatte? War ich beziehungs- oder liebesunfähig? Oder war es einfach nicht die große Liebe gewesen, obwohl alles so romantisch begonnen hatte?

Dass ich keine Ausnahme zu sein schien, beruhigte mich etwas. Die Scheidungsrate liegt in Deutschland bei rund 30 Prozent. Manche Paare sprechen danach kaum ein Wort mehr miteinander. Einige meiner Freunde leben seit fünfundzwanzig Jahren oder länger in einer Partnerschaft oder Ehe. Manche sind getrennt oder geschieden. Eine Freundin beschloss vor Jahren, bis ans Ende ihrer Tage allein zu bleiben. Ab und an eine Affäre, ja, aber das Leben mit einem anderen teilen? »Nein danke!«, das sei ihr zu anstrengend. Ein Kumpel wünscht sich seit Jahren eine Frau, findet aber einfach nicht die »Richtige«. Ein Witwer, der nach fünfundzwanzig Jahren Beziehung seine große Liebe verlor, erhielt den Rat, sich doch eine Gefährtin zu suchen, mit der er ab und zu ein paar schöne Stunden verbringen könne. Als sei das Recht auf Liebe mit dem Tod der Frau begraben worden. Meine eigene Mutter ist, nachdem mein Vater gestorben war, nie wieder eine Partnerschaft eingegangen.

Die Liebe ist so alt wie die Menschheit, sie ist das schönste und größte Gefühl, das viel in uns zum Schwingen bringt. Wenn wir Menschen uns doch so sehr nach Liebe sehnen, wieso fällt es vielen schwer, auf Dauer eine liebe- und freudvolle Partnerschaft zu führen? Warum sieht die Realität der Liebe oft so anders aus: Unerfüllte Sehnsüchte, gegenseitige Entfremdung, Sich-Anschweigen, Einsamkeit zu zweit, Streit, Untreue und Hass gehören viel eher zum Beziehungsalltag als innige Verbundenheit. Es gibt viel

Kummer im Namen der Liebe: Über zweiundsechzig Millionen Ergebnisse auf Google unter dem Stichwort »verlassen worden«, dreiundzwanzig Millionen Einträge unter »Trennung« und zwanzig Millionen unter »nicht mehr glückliche Beziehung«.

Vielleicht weiß Jens Corssen ja etwas, das ich und viele andere nicht wissen, dachte ich. Er ist seit über vierzig Jahren verheiratet, während ich mich vor einer Weile wieder frisch verliebt habe. Was machte er anders als ich? Hat er einfach Glück gehabt? Oder kannte er ein Liebesgeheimnis, das mir bisher verborgen blieb? Und was könnte ich daraus für meine neue Beziehung lernen?

Nach diesem ersten Gespräch wollte ich mehr erfahren, also bohrte ich bei einem erneuten Treffen einige Monate später nach: »Wieso klappt es oft nicht zwischen zwei Menschen, wo doch schon so viel über die Liebe geschrieben wurde?«

»Um eine gute Beziehung zu führen, reicht es nicht aus, sich allein auf die Partnerschaft zu beziehen«, erklärte er mir.

»Aber darauf fokussieren sich doch die meisten Ratgeber! Was braucht es denn noch?«

»Im großen Kontext der Liebe ist die Verbundenheit mit anderen Menschen erst das Schlusslicht«, antwortete er mit einem verschmitzten Lächeln. »Das kannst du dir vorstellen wie ein Haus: Die Liebe zum Leben ist das Fundament, das dich unerschütterlich macht. Die Liebe zu dir selbst sind die Mauern und

das Dach. Sie geben dir Sicherheit und Geborgenheit. Und die Beziehungen zu anderen Menschen sind alles, was das Haus im Innen und Außen verschönert. Das gibt dir ein Wohlgefühl. Wer das Leben oder sich selbst nicht liebt, kann sich nur schwerlich auf einen anderen beziehen. Vermutlich ist irgendein Bestandteil deines Hauses der Liebe nicht stabil genug gewesen, sonst wärest du noch auf deiner Insel.«

Unsere Gespräche im Café waren der Auftakt für dieses Buch. *Lieben* ist die Grundlage und zugleich die Essenz der »Selbst-Entwicklung«. »Die Kunst zu leben verdichtet sich in der Liebe, weil reine Selbstoptimierung nicht das Ziel von uns Menschen sein kann, sondern nur echte, tiefe Verbundenheit: mit dem Leben, mit sich selbst und mit anderen. Der Selbst-Entwickler fängt bei sich an und hört nicht bei sich auf«, sagt Jens Corssen und umschreibt damit, worum es in den folgenden Kapiteln gehen wird. Es gibt keine absolute Wahrheit über die Liebe, denn die Haltung dahinter ist dynamisch und fließend. Um die Erkenntnisse aus seiner fünfzigjährigen therapeutischen Arbeit mit einer Erfahrungsebene zu bereichern und zu zeigen, dass wir alle übende Meister sind, möchten wir dabei auch einige persönliche Geschichten mit Ihnen teilen, die jeweils mit einem Kürzel versehen wurden. JC steht für Jens Corssen und SE für mich.

Bücher können unser Leben verändern. Das gilt nicht nur für Leser, sondern auch für Autoren. Dieses Buch mit Jens Corssen zu schreiben hat mich dem

Leben, mir selbst und den Menschen, die ich liebe, nähergebracht. Ich wünsche mir sehr, dass es Ihnen bei der Lektüre ebenso ergeht.

Herzlichst Ihre
Stephanie Ehrenschwendner

Teil 1

Das Leben lieben

Das Gehirn ist das Organ der Liebe

Herzrasen. Dauergrinsen. Die Minuten zählen, bis man sich wiedersieht. Über nichts anderes als das Objekt der Begierde reden können. Stundenlange Telefonate. Sich tief in die Augen schauen. Endlose Küsse. Durchwachte Nächte voller Zärtlichkeit und himmlischem Sex. Am nächsten Morgen trotz Schlafmangel mit Elan durch den Tag flattern. Romantische Wochenenden. Lange Liebesschwüre per WhatsApp. Sich seelenverwandt fühlen. Vor lauter Liebe nichts essen können und fünf Kilo abnehmen. Unzählige Male dieselbe Ballade anhören, die beim ersten Kuss gespielt wurde. Sich endlos zurechtmachen, um für den anderen begehrenswert zu sein. In Komplimenten der Mitmenschen baden, weil man nie besser aussah ...

Frisch Verliebte schweben auf einer riesigen rosa-roten Wolke. Das Herz läuft ihnen über. Sie könnten das Leben ständig umarmen. Nichts Schlechtes kommt an sie ran. Sie ärgern sich kaum über einen Stau oder eine Serie roter Ampeln, sondern nutzen jede Sekunde, um sich gedanklich an ihrer Liebe zu

laben. Sie sind auch bessere Kollegen. Wenn Frau Müller aus dem Marketing Unfug redet, stören sie sich nicht daran, auch wenn sie vorher eher genervt oder verärgert reagierten. Sie fühlen sich dem Liebsten und dem Leben nah.

Die große Verführung an dieser romantischen Verliebtheit ist: Sie macht uns glauben, eine solche magische Verbundenheit müsse ewig währen, bis dass der Tod uns scheidet. Liebe ist auch ein Synonym für Sicherheit und Geborgenheit. Das Gefühl der Zugehörigkeit, das Sich-nicht-allein-Fühlen, gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen und findet in dem Wunsch nach liebender Einheit einen Ausdruck. Tief in unserem Inneren sehnen wir uns alle zurück in den Mutterleib. Da war es schön warm und geschützt. Romantische Verliebtheit löst ein ähnliches Gefühl aus. Die Verbindung mit dem anderen verspricht Schutz und Geborgenheit. Liebesromane, Hollywood-Schmonzetten, romantische Poesie und Schlager gaukeln uns vor, das Glück käme über die Beziehung zu uns. Das Leben sei dann wunderbar. Und es soll bitte immer so bleiben. Wer sich verliebt, wer heiratet, hat nicht selten das Gefühl: Endlich habe ich es geschafft. Endlich bin ich ganz. Jetzt geht es mir gut.

Im Rausch dieser Gefühle sehen wir über kleinere oder größere Makel des anderen großzügig hinweg – bis wir eines Tages von der rosaroten Wolke fallen. Die Wirklichkeit zieht in die Beziehung ein: Dann

sind viele Menschen unzufrieden, weil ihnen auf einmal etwas fehlt, weil sie vom Partner enttäuscht sind, sobald er ihre Erwartungen nicht erfüllt, und weil die Dinge nicht so laufen, wie sie es gern hätten – was doch eher die Regel ist als die Ausnahme. »Die Ewigkeit war unser Plan«, besingt eine deutsche Schlagersängerin diese Fallhöhe und »1000 Himmel stürzen ein«, wenn es nicht mehr so ist. Der Schauplatz des Miteinanders wechselt vom Himmel in die Hölle.

Die romantische Verliebtheit ist ein Geschenk der Biologie und zugleich eine Sonderphase, die in der Regel sechs bis achtzehn Monate dauert. Dieser vorübergehende Zustand entsteht, auch wenn das unromantisch klingen mag, aufgrund eines berauschenden biochemischen Cocktails aus Hormonen und Botenstoffen wie Dopamin, Oxytocin, Serotonin, die in unserem Gehirn ein Liebesfeuerwerk entzünden und uns in einem Gefühl des Eins-Seins wiegen. Diesem Zustand jagen die meisten Menschen über alle Kulturen hinweg ihr Leben lang hinterher. Jedoch vergeblich. Unser Gehirn kümmert sich nämlich nicht um dauerhaftes Liebesglück, sondern nur um unser Überleben. Es folgt gewissermaßen einem archaischen Dating-Programm, das im Dienst der Art-erhaltung steht, um in einer sicheren Paarbeziehung die Aufzucht des Nachwuchses zu gewährleisten.

Liebe passiert im Gehirn, sagt der Neurowissenschaftler Manfred Spitzer. Auch wenn das Herz bei Verliebten ein bisschen heftiger schlage, sei das

Gehirn das Organ der Liebe, weil dort unsere Emotionen verarbeitet werden, die sich dann wiederum in körperlichen Reaktionen zeigen. Spitzer vergleicht die romantische Verliebtheit aufgrund der vielen unbewussten chemischen Prozesse eher mit einer Sucht.

Tritt die Partnerschaft in eine nächste Phase ein, die nicht mehr hormonell gesteuert ist, mehr Alltag umfasst und im Prozess des Zusammenwachsens Konflikte mit sich bringen kann, stehen wir dem Menschen, den wir am meisten lieben, oft am kritischsten gegenüber. Vermutlich kennen Sie das in irgendeiner Weise, sonst hätten Sie nicht nach diesem Buch gegriffen. Die Enttäuschung ist größer, weil uns die Liebe sehr verletzlich macht. Damit geht jeder anders um: Die einen ziehen sich emotional zurück, und die anderen schlagen verbal auf den Partner ein.

»So habe ich mir das nicht vorgestellt!«, »Warum kann es nicht wieder so sein wie am Anfang?« oder »Du bist schuld, dass es mir nicht gut geht!« – fürchterliche Auseinandersetzungen und Rosenkriege sind das Ergebnis der irrationalen Annahme, ein anderer Mensch sei für unser Glück und Wohlbefinden verantwortlich. Das ist ein Wunschdenken, das die Beziehung belastet, weil die Erwartungen, egal ob man immer wieder darauf hinweist oder im Stillen klagt, spürbar für den anderen sind.

Ich habe mal einen Strafzettel bekommen, weil ich mein Auto unabgesperrt am Straßenrand stehen

ließ. Das sei Anstiftung zu einer kriminellen Tat, hieß es in der Begründung. Ich würde es einem potenziellen Dieb leicht machen, den Wagen zu stehlen. So betrachtet müsste man eigentlich eine einstweilige Verfügung gegen Schnulzenromane, Kitschfilme und Schlagertexte erwirken, weil sie uns eine Welt vorspielen, die in der Realität keinen dauerhaften Bestand hat, aber der Sehnsucht der Menschen entspricht. Vor Jahren schaute ich mal das Konzert eines deutschen Schlagerstars im Fernsehen an. Die Atmosphäre war mit Emotionen aufgeladen. Die Anwesenden, überwiegend Frauen, hielten Wunderkerzen hoch, während sie inbrünstig mitsangen und sich mit verklärtem Blick zum Klang der schönen Melodien wiegten. Ich fand die Stimmung sehr traurig, sie kam mir wie kollektiver Weltschmerz vor. Diese Lieder beglaubigten die Sehnsucht nach der Liebe als Erlösung von den Übeln der Welt. Ein anderer kann uns aber nicht retten. »Ich kann nicht ohne dich, erst mit dir wird mein Leben ganz, du bist mein Himmel ...« – solche Texte stiften doch, kommt es anders, wegen der Enttäuschung, dem Kummer, dem Ärger und den Rachegefühlen zur bösen Tat an. (JC)

Der Mythos von ewiger Liebe, Seelenverwandtschaft und Leid, wenn diese Sehnsucht sich nicht erfüllt, mag etwas Erbauliches haben, weil sich die Zuhörer vielleicht in ihrer Traurigkeit verstanden fühlen. Er