

**HEYNE <**



**Elena-Katharina Sohn** ist die Gründerin der Agentur »Die Liebeskummerer«. Seit dem Jahr 2011 haben sie und ihr Team sich auf psychologische Dienstleistungen rund um Liebeskummer, Liebe und Beziehungen spezialisiert. »Das Buch, das dein Herz gern lesen würde« ist das vierte Buch der Bestseller-Autorin, deren Arbeit den Streamingdienst Netflix zur Produktion der romantischen Komödie »Die Liebeskummerer« inspirierte. Informationen zu den Beratungsdienstleistungen, Gruppen- und Reiseangeboten sowie Online-Kursen der Liebeskummerer:

[www.die-liebeskummerer.de](http://www.die-liebeskummerer.de)

ELENA-KATHARINA SOHN

Das Buch,  
das dein  
Herz  
gern lesen  
würde

10 Fragen für ein glückliches L(i)eben

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe 01/2024

Copyright © 2024 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Olivia Kuderewski

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design

Umschlagfoto: Hans Georg Meierotto / georgmeierotttophotography.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60653-1

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*FÜR VIGO*



# INHALTSVERZEICHNIS

Ein Vorwort für dein Herz .....	9
1. »Is this the real life? Is this just fantasy?« <i>Oder: Liebst du eine Illusion? .....</i>	15
2. »Muss ich mich schlecht behandeln lassen, um mich glücklich zu verlieben?« <i>Oder: Liebst du ungesund? .....</i>	40
3. »Also muss ich jetzt herausfinden, wo genau es für mich langgeht?« <i>Oder: Liebst du deinen eigenen Weg? .....</i>	60
4. »Denkst du nicht, dass Konflikte die Liebe auch wachsen lassen können?« <i>Oder: Liebst du im Team? .....</i>	84
5. »Kann ein Herz aus Pattex sein?« <i>Oder: Lebst du auch das Loslassen? .....</i>	102
6. »Was, wenn ich mich total blamiere?« <i>Oder: Liebst du mutig? .....</i>	132

7. »Warum gebt ihr so schnell auf?« <i>Oder: Liebst du an guten und an  schlechten Tagen? .....</i>	143
8. »Was ist bloß verkehrt mit mir?« <i>Oder: Liebst du auch dich selbst? .....</i>	164
9. »Belügen und betrügen sich nicht sowieso alle?« <i>Oder: Liebst du monogam? .....</i>	194
10. »Warum liebe ich, wie ich liebe?« <i>Oder: Über die wichtigste und leider auch  schwierigste Frage des L(i)ebens .....</i>	215
Dank .....	254

Liebe Leserin und lieber Leser,  
liebes lesendes Herz,

ich habe lang überlegt, ob ich dieses Buch mit einem Vorwort beginnen soll. Denn, um ehrlich zu sein, lese ich selbst Vorworte nie, sondern fange immer gleich mit dem »richtigen« Inhalt an.

Bei meinen letzten zwei Büchern habe ich deshalb auf ein Vorwort verzichtet. Aber diesmal ist es ein bisschen anders. Ich schreibe *Das Buch, das dein Herz gern lesen würde* und habe das Gefühl, dass es vorab – im wahrsten Sinne eines Vorwortes – einiges zu sagen gibt. Denn gleich wird es vermutlich sehr schnell sehr emotional, es wird vielleicht sehr tief gehen. Und ich weiß, dass ich dir damit eventuell einiges abverlangen werde, was sowohl Lese-Freude als auch Lese-Traurigkeit bedeuten kann. Mir ist wichtig, dass du darauf vorbereitet bist.

Die Tiefe dieses Buches ist dem Umstand geschuldet, dass es die Essenz meiner täglichen Arbeit mit Menschen, die unter »Liebes-Kummer« aller Art leiden, enthält, und zwar aus über einem Jahrzehnt: *Die zehn Fragen für ein glückliches L(i)eben* sind jene Fragen, die im Rahmen von mehreren tausend Beratungsprozessen am allerhäufigsten entscheidend waren, wenn es für Menschen zu dem von ihnen so sehr ersehnten Wendepunkt kam: vom *Kummer mit der Liebe* zurück (oder endlich, das erste Mal!) auf den Weg zum *Lebens- und Liebesglück*. Bis zu diesem Punkt

waren in der Regel schon zahlreiche Tränen geflossen und jede Menge Emotionen besprochen worden. Anders gesagt: Wir haben längst nicht mehr an der Oberfläche gekratzt. Das spiegeln die folgenden 254 Seiten.

Da ich dir von den zehn Fragen in Form von wahren Fallgeschichten aus meiner Praxis berichten werde, klingen sie teilweise sehr umgangssprachlich. Im Sinne der Authentizität habe ich nämlich entschieden, sie innerhalb der Erzählungen nicht zu »glätten« oder zu verallgemeinern, sondern sie exakt so zu zitieren, wie sie im Rahmen der echten Beratung jeweils aufgetaucht sind. Natürlich steht jede der zehn Fragen aber für ein größeres Thema und wirklich nur exemplarisch für viele weitere Formulierungen, mit denen man sie genauso gut ausdrücken könnte. Der Frage »Was ist bloß verkehrt mit mir?« bin ich beispielsweise in anderen Konstellationen auch als »Weshalb bin ich nicht liebenswürdig?« begegnet, als »Was mache ich nur falsch, dass ich schon so lang allein bin?« oder »Weshalb schaffe ich es einfach nicht, einen Partner zu finden?« Im Anschluss an jede einzelne Geschichte ordne ich die zitierte Frage daher für dich in den übergeordneten Kontext ein.

Ich vermute, dass viele der Menschen, von denen ich dir berichten werde, »ihre« Frage vorher schon mal irgendwo gehört haben – aber noch nie *ernsthaft* durchfühlt und durchdacht. Genau das macht jedoch einen großen Unterschied. *Die zehn Fragen für ein glückliches L(i)eben ha-*

ben meiner Erfahrung nach das Potenzial, in puncto Lebens- und Liebesglück echte »Game-Changer« zu sein. Sich ernsthaft auf sie einzulassen und sie sich zu beantworten, kann ALLES verändern. Denn meist ist die Wurzel des Kammers mit der Liebe – von der Trennung über das Nicht-loslassen-Können oder die komplizierte Partnerschaft bis hin zu Affären, Einsamkeit und emotionaler Abhängigkeit – irgendwo in den Antworten auf diese Fragen zu finden. Und das, obwohl oder vielleicht gerade weil sie alle in erster Linie mit der betroffenen Person selbst und nicht so sehr mit ihren äußeren Umständen zu tun haben. Das liegt daran, dass, meiner tiefsten Überzeugung nach, glückliche Liebesbeziehungen und ein positives Erleben der romantischen Liebe überhaupt nur dann möglich sind, wenn wir auch als Individuen, unabhängig von einer Partnerschaft, glücklich im Leben stehen. Nur so können wir zum Beispiel frei entscheiden – und nicht aus einem Gefühl der Unsicherheit, Bedürftigkeit oder Einsamkeit heraus –, wen wir an unserer Seite haben wollen. Nur so kann es gelingen, dass eine extrem schmerzhaft Trennung dennoch nicht zur tiefen Lebenskrise wird. Und nur so sind wir gelassene, konfliktfähige und an gemeinsamem Persönlichkeitswachstum interessierte Partner für unser Gegenüber. Deshalb achte ich auch immer sehr auf die Reihenfolge: Lebens- und Liebesglück. Erst kommt das eine, dann das andere. Nicht umgekehrt.

Natürlich erheben meine zehn Fragen dennoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Liebe und damit auch

der Kummer mit der Liebe sind, wie das Leben selbst, so unglaublich individuell und verschiedenartig, dass es immer Ausnahmen und viele weitere Lösungswege geben wird. »Meine« zehn sind diejenigen, die mir am häufigsten begegnet sind und den meisten Menschen in meiner Praxis helfen konnten. Die Wahrscheinlichkeit, dass auch du dich in ihnen wiederfinden wirst und sie dich dabei unterstützen können, (noch) glücklicher zu leben und zu lieben, ist daher groß. So, und nun noch zwei praktische Hinweise, bevor es losgehen kann:

Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes der Menschen, über die ich schreibe, habe ich selbstverständlich deren Namen und alle signifikanten Rahmendetails ihrer Geschichten verändert. Sollte es dennoch zu Ähnlichkeiten mit »echten« Personen kommen, so ist das reiner Zufall – oder es liegt daran, dass wir fast alle den Kummer mit der Liebe kennen und er immer wieder ähnliche Probleme bereitet.

Von nun an werde ich aus Gründen der besseren Lesbarkeit an vielen Stellen aufs Gendern verzichten. Als ich vor zwölf Jahren mit meiner Agentur »Die Liebeskummerer« startete – das finde ich in diesem Zusammenhang ganz interessant –, waren rund 90 % der Menschen, die sich an uns wandten, weiblich. Heute sind wir bei einem 50:50-Verhältnis zwischen Frauen und Männern angekommen.

Dieses Buch ist ausdrücklich für alle Menschen, unabhängig von Aspekten wie Geschlecht, sexueller Orientierung, Alter, Klasse oder Herkunft. Und vor allem: für all ihre Herzen.

Alles, alles Liebe und viele gute Lesemomente,

Deine Elena



# 1.

## **»Is this the real life? Is this just fantasy?«**

### **Liebst du eine Illusion?**

Wenn man genau hinschaut, verrät einem der Körper eines Menschen oft schon erstaunlich viele Details über ihn, noch bevor man sich überhaupt kennengelernt hat. Das können naheliegende Dinge sein, die man anhand der Kleidung erkennt – was derjenige beruflich macht, welchen Sport er treibt, vielleicht, welche Musik er liebt. Aber auch viel Tieferes lässt sich häufig schon allein an der Körperhaltung, der Mimik oder den Bewegungen eines Menschen erkennen: Wie selbstbewusst ist er? Wie leicht oder schwer nimmt er das Leben? Geht es ihm psychisch gerade gut oder schlecht?

Ich betreibe dieses »Lesen« von Körpern im Kontakt mit meinen Klienten intuitiv, so wie jeder von uns es im Alltag macht, aber darüber hinaus achte ich auch ganz bewusst und intensiv darauf. Die Menschen, die zu mir kommen, haben ihren Kummer meist schon so durchdacht, dass ihnen *vom Kopf her* oft vollkommen klar ist, was sie tun müssten, damit es ihnen besser geht. Aber *vom Herzen her* schaffen sie einfach nicht, das auch umzusetzen. Indem ich dann den Körper eines Menschen in das Gespräch mit einbeziehe (ich weiß, das klingt hier etwas abstrakt, aber es wird an verschiedenen Stellen im Buch noch klarer werden), kann ich ihn den Weg aus seinem Schmerz *fühlen*, anstatt nur kognitiv begreifen lassen. Das kann echte Wunder bewirken.

Manche Körper von Menschen verraten mir auf Anhieb mehr, andere weniger. Und bei manchen verkörpert sich der Kern ihres »Problems« in einer Weise, die mich selbst überrascht. So ging es mir bei Michaela, die an einem verregneten Mittwoch im Sommer 2017 das erste Mal zu mir kam.

Zwei Minuten vor der vereinbarten Uhrzeit klingelte es in meiner Praxis. Ich habe die Angewohnheit, dann in den kleinen Flur im Eingangsbereich zu gehen und die Tür schon zu öffnen, sodass ich höre, wie meine Klientin oder mein Klient die Treppe nach oben kommt. Michaela, das fiel mir sofort auf, hatte einen sehr energischen Gang. Mit festen Schritten trat sie Stufe um Stufe. Einmal

stolperte sie allerdings, es polterte ein wenig, sie zischte leise ein Schimpfwort. Doch als Michaela schließlich vor mir stand, war von ihrem Ärger nichts mehr zu erkennen. Ich sah mich einer ziemlich forsch dreinblickenden Frau um die vierzig gegenüber, mit dunklem Haar, das mich spontan ein wenig an die Nena der 80er-Jahre erinnerte: Vorn mit Pony und toupiert, nach hinten schulterlang und etwas wild. Michaela war etwas füllig, trug beigefarbene sportliche Cargo-Shorts blaue Ballerinas mit einer Schleife auf der Schuhspitze und ein weißes hüftlanges Top mit Spaghettiträgern. Dank dieses Oberteils fiel mir sofort auf, dass Michaela – vielleicht unbewusst – versuchte, sich »breiter«, präsenter zu machen: Sie hielt die Arme etwas abgespreizt vom Körper und auch die Füße waren recht weit voneinander entfernt auf dem Boden platziert, was ihr einen auffällig breitbeinigen Stand verlieh. Während sie mir die Hand entgegenstreckte, hielt sie sich aufrecht. »Hallo, ich bin die Michaela, ich habe jetzt einen Termin!«, sagte sie und als wollte sie das überprüfen, untermauern oder insgeheim vielleicht auch nur einen Grund finden, mir doch nicht allzu lang in die Augen schauen zu müssen, warf sie schnell einen Blick auf die Uhr an ihrem linken Handgelenk. »Ja, wie schön, dass du da bist, Michaela. Willkommen!«, erwiderte ich, während auch ich ihr meine Rechte hinstreckte. Michaelas Händedruck war schwächer, als ich erwartet hätte. Ihre Hand schwitzte ein bisschen, was aber nicht unangenehm für mich war. Mit einer einladenden Geste bedeutete ich ihr hereinzukommen. Michaela machte sofort einen ein-

zigen, ungewöhnlich großen Schritt in Richtung der Garderobe, wo sie etwas umständlich eine kleine Handtasche aufhängte. »Puh, das war jetzt richtig stressig für mich, pünktlich hier zu sein«, erklärte sie mir währenddessen. »Ich hab da so ein großes Projekt bei der Arbeit gerade, für das ich ganz allein die Verantwortung trage. Da ist wahnsinnig viel zu tun. Aber ich habs ja geschafft!« Sie stemmte für einen Augenblick die Hände in die Hüften, zupfte dann aber doch schnell ihr Oberteil nach unten und verschränkte schließlich die Arme vor dem Oberkörper. Erwartungsvoll sah sie mich an. »Ja, total pünktlich, alles gut! Komm rein, ich freue mich, dich kennenzulernen!« Ich lächelte sie an und ließ ihr den Vortritt in den eigentlichen Praxisraum.

Heute, im Rückblick, kann ich sagen, dass ich schon während dieser ersten Momente mit Michaela eine ungefähre Ahnung davon hatte, in welche Richtung unsere Gespräche laufen könnten. Selbstverständlich hätte es auch sein können, dass ich mich irrte! Aber ich weiß noch genau, wie mir, während wir jede in einem Sessel Platz nahmen, der Satz »Sie tut sich schwer mit echten Menschen« durch den Kopf schoss. Vermutlich, weil mir die Unstimmigkeit zwischen ihrem einerseits so betont selbstbewussten Auftreten, dem »Großmachen«, und der gleichzeitig immer wieder auf Unsicherheit hindeutenden Körpersprache aufgefallen war. Es kam mir so vor, als fühlte sich Michaela unwohl in ihrer Haut und als wäre es für sie Stress, mit mir in Kontakt zu sein – was sie aber zu überspielen versuchte.

Geleitet von diesem Gefühl lehnte ich mich in meinem Sessel zurück und lächelte sie möglichst warm an, um ihr schon rein körperlich zu signalisieren, dass sie sich in meiner Gegenwart vollkommen entspannen konnte.

»Ich bin seit zwei Jahren in meinen Nachbarn verliebt«, schoss es aus Michaela heraus, als ich eigentlich gerade Luft geholt hatte, um zu ein paar einleitenden Worten anzusetzen. Ich schwieg und hörte stattdessen erst mal zu, damit Michaela schnell emotionalen Druck loswerden konnte. »Aber er weiß das erst jetzt. Ich hätte ihm das eigentlich nie gesagt, weil er und seine Freundin immer so glücklich gewirkt haben. Aber dann haben die beiden sich vor acht Wochen getrennt und ich hab gedacht, jetzt ist vielleicht meine Chance gekommen. Und dann hab ich ihm einen Brief geschrieben.« Michaela machte eine kurze Pause, um mich anzustrahlen – was mich wunderte. Dass sie hier bei mir saß, deutete ja eigentlich nicht darauf hin, dass ihr Brief bei ihrem Nachbarn auf positive Resonanz gestoßen war. »Jetzt sind wir in so einer komischen Situation und ich bin hier, weil ich dachte, ich kann gut einen Rat von einer Frau gebrauchen, die sich mit so was auskennt. Was ich jetzt machen soll. Damit ich es nicht vermasselle. Liebeskummer hatte ich nämlich schon genug in meinem Leben.« – »Okay«, sagte ich bewusst langsam in dem Versuch, ein bisschen Ruhe in dieses so überstürzt gestartete Gespräch zu bringen, und fragte nach einer kurzen Pause erst einmal das Offensichtliche: »Und wie hat er reagiert?«