



Tanja & Christian Roos

DAS ICH IM DU

Mit einem
Vorwort von
Laura
Malina Seiler

*Du hast dein
Beziehungsglück
selbst in der Hand*
allegria

Tanja und Christian Roos
Das Ich im Du

Tanja und Christian Roos

DAS ICH IM DU

Du hast dein Beziehungsglück
selbst in der Hand

allegria

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- Druckfarben auf pflanzlicher Basis
- ullstein.de/nachhaltigkeit

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



Allegria ist ein Verlag
der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN: 978-3-7934-2451-2

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2023

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Alle Rechte vorbehalten

Gesetzt aus der Minion Pro

Satz und Repro: LVD GmbH, Berlin

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Füreinander.

Weil wir durch den anderen wurden, wer wir immer sein wollten.

Für unsere vier Kinder.

Weil sie uns weit über unsere Vorstellungskraft hinaus erweitern und dieses Buch Zeugnis einer Liebesgeschichte ist, aus der sie entspringen.

Für unsere Eltern.

Weil sie uns das Leben schenkten und zudem die Wurzeln und Flügel, um es frei zu gestalten.

Für dich.

Weil die Qualität deiner Beziehungen die Qualität deines Lebens bestimmt.

Für die Welt.

Weil Frieden und Geborgenheit zu Hause beginnen.

Inhaltsverzeichnis

Widmung	5
Vorwort	9
Disclaimer	11
Einleitung	13
1 Wie gelingt eine erfüllte Beziehung?	19
Erfüllte Beziehung ist für jeden möglich	20
Der Beziehungsbaum – unser Modell für erfüllte Beziehungen	27
Wurzeln: deine Glaubenssätze	29
Stamm: die sechs Elemente einer erfüllten Beziehung	29
Krone: Wofür sich erfüllte Beziehung lohnt	35
Wachstum: Beziehung pflegen und vertiefen	37
Wie ich mich durch eine erfüllte Beziehung selbst verwirklichte	42
2 Die Wurzeln: Alles, was du über unterbewusste Glaubenssätze und Beziehungsprobleme wissen musst	45
Lebendigkeit und die Unterbrechung des Liebesflusses	46
Die Macht deines Unterbewusstseins	48
Begrenzende Glaubenssysteme	52
Unser Glaubenssystem erschafft unsere Realität	57
Das Ich im Du	71
Wozu? Die wichtigste Frage deines Lebens	87
Glaubenssysteme wandeln	94
Toxische Kultur und die Grenzen von Glaubenssätzen	113
3 Unsere Glaubenssätze: Wer wir waren und wie wir heilten	117
Chris' Identität: »Ich bin nicht gut genug«	119
Chris' Glaubenssatz über Frauen	135
Tanjas Identität: »Ich bin machtlos«	144
Tanjas Glaubenssatz über Männer	155

4 Am Anfang: sich begegnen und eine Beziehung erschaffen	171
Deine Lebensvision ist die Basis für deine Beziehung	171
Vertraue dem Timing deines Lebens	174
Die Sehnsucht nach Beziehungen zulassen	177
Die Kraft eurer Kennenlerngeschichte	180
Liebe beginnt mit dem Ende der Verliebtheit	183
Deine Werte: Ist er:sie der:die Richtige?	187
Macht einander zum Perfect Match	190
Ganz oder gar nicht: Freiheit und Unabhängigkeit neu verstehen	192
5 Der Stamm: die sechs Elemente einer erfüllten Beziehung	203
Nummer 1	204
Liebe	225
Vertrauen	240
Wertschätzung	260
Sexualität	288
Gleichberechtigung	320
6 Die Krone: alle Wunder, die wir durch eine erfüllte Beziehung erleben	361
7 Der Wald – unsere Utopie	375
Danksagung	379
Begleitmaterial zum Buch	383
Abbildungsverzeichnis	385
Quellenverzeichnis	387

Vorwort

Vielelleicht denkst du dir: Wie soll mir jetzt noch der nächste Beziehungsberater helfen? Diese Frage kann ich gut verstehen, denn wir alle sind manchmal gerade in unseren Beziehungen besonders verzweifelt und denken: Es wird einfach nicht besser. Und egal, welches Buch ich lese, es wird sich sowieso nichts ändern ...

Ich kann dir jetzt versprechen: Dieses Buch von Tanja und Chris wird der letzte Beziehungsberater sein, den du lesen wirst, vor allen Dingen, wenn du die Ratschläge wirklich beherzigst und danach handelst. Denn ich kenne niemanden, der erfüllte und gleichberechtigte Partnerschaft so sehr lebt, vorlebt und inspiriert wie Tanja und Chris.

Die beiden sind seit Jahren Teil meines Lebens, und es ist so inspirierend und schön, zu sehen, wie ihre Beziehung immer enger, immer wahrhaftiger wird. Wie sie nicht nur zusammen ihre Paar-Beziehung, sondern auch ihre Beziehung zu und mit ihren Kindern meistern und ihren Kindern gleichzeitig die Möglichkeit eröffnen, eine moderne und zugleich warmherzige Art von Liebe, von Beziehung, von Nähe und Vertrauen kennenzulernen zu dürfen.

Sowohl Tanja als auch Chris haben es geschafft, ihre eigenen Traumata zu heilen, ihre blockierenden Überzeugungen zu lösen und ihre dysfunktionalen Identitäten abzulegen. Durch ihr Commitment zu ihrer eigenen persönlichen Weiterentwicklung, aber auch zu ihrer Liebe füreinander haben sie geschafft, was sich so viele wünschen: eine wirklich lebendige, leidenschaftliche und erfüllte Liebesbeziehung.

Ich bin den beiden so dankbar, dass sie all ihren Mut zusammengetragen und sich trotz vier kleiner Kinder die Zeit genommen haben, sich hinzusetzen und all ihr Wissen, all ihre Erfahrung, all

ihre Höhen und Tiefen in diesem Buch festzuhalten. Denn dieses Buch kann uns allen der Wegweiser dahin sein, wie wir erfüllte Beziehungen erschaffen können.

Was bei den beiden vor allen Dingen so wirksam ist: dass sie zeigen, dass erfüllte Beziehung nichts ist, was wir auf Knopfdruck erschaffen können. Sondern eine erfüllte Beziehung ist die Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten und bedeutet tiefere innere Transformation. Die Bereitschaft, den eigenen Themen wirklich die Möglichkeit zu geben, sich zu zeigen, sich für die eigene Transformation zu öffnen und den Partner oder die Partnerin als Spiegel zu sehen für das eigene Potenzial bei der Heilung. Gleichzeitig aber auch dem Partner oder der Partnerin als genau dieser Spiegel ebenfalls zur Verfügung zu stehen.

Darüber hinaus ist es so schön, zu sehen, dass Tanja und Chris das Thema Konflikte in Beziehungen auf so eine heilsame Art und Weise leben und gerade Konflikte auch nutzen, um mehr Verbindung herstellen zu können.

An dieser Stelle möchte ich einfach nur Danke sagen. Danke, Tanja! Danke, Chris! Danke, dass es euch gibt. Danke, dass ihr euch so sehr liebt. Danke, dass ihr eure Liebe zu einer Heilung werden lasst für alle, die euch begegnen. Und danke, dass ihr dieses Buch hinaus in die Welt tragt. Ich wünsche euch und diesem Buch, dass es alle Herzen tief im Kern erreichen darf sowie Hoffnung und Vertrauen schenkt, dass eine erfüllte Beziehung für uns alle möglich ist.

Laura Malina Seiler
Unternehmerin, Autorin, Coach

Disclaimer

Das Buch beschreibt unsere persönlichen Erfahrungen und stellt dabei Methoden und Modelle vor, die uns als Paar selbst immens geholfen haben und die wir in unserer Praxis als Beziehungs-Coaches gemeinsam mit unseren Klient:innen anwenden. Das Buch ersetzt damit in keiner Weise eine qualifizierte und individuell auf dich zugeschnittene Therapie. Wir sind Coaches und keine Psychologen. Wir haben verschiedene therapeutische Aus- und Weiterbildungen absolviert, jedoch kein psychologisches oder medizinisches Studium. Die von uns verwendeten Coaching-Methoden kommen im Wesentlichen aus dem Feld der *kognitiven Verhaltenstherapie* und der *Rational-Emotiven Therapie*. Sie ersetzen keine Therapie oder Diagnose und vor allem aber bei Bedarf keine Behandlung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten. Im Rahmen des Buches erfolgt zudem keinerlei Heilungsversprechen. Du bist selbst in vollem Umfang für deine Handlungen, deine Maßnahmen, deine körperliche und psychische Gesundheit verantwortlich. Und das ist auch gut so! Denn niemand kennt dich so gut wie du selbst.

Wir schreiben das Buch für *Dich*. Du wählst, wer du sein willst. Auch in Bezug auf deine Geschlechtsidentität. Wenn wir von Männern und Frauen schreiben, meinen wir alle, die sich als männlich und weiblich identifizieren. Wenn wir von weiblich und männlich sprechen, dann tun wir das mit der Absicht, alte Konditionierungen bewusst zu machen, um ein neues Geschlechterverständnis zu etablieren. Ein Verständnis, das berücksichtigt, dass jeder Mann auch weiblich und jede Frau auch männlich ist, indem Geschlechter nicht binär, sondern als Spektrum verstanden werden. Um diesem Spek-

trum Ausdruck zu verleihen, nutzen wir die gendergerechte Schreibweise mit Doppelpunkt.

Triggerwarnung: Wir teilen mit dir in diesem Buch unsere persönlichen Geschichten, die sich mitunter mit Themen wie Suizid, Alkoholismus, Krankheit und Gewalt beschäftigen. Solltest du für dich entscheiden, dass dich diese Themen zu sehr belasten, überspringe gern die Kapitel »Erfüllte Beziehung ist für jeden möglich« und »Unsere Glaubenssätze: Wer wir waren und wie wir heilten«, ohne dass das Buch an Verständlichkeit für dich verliert.

Einleitung

Die weltweit längste Studie zum Thema glückliches Leben wird seit 1938 in Harvard durchgeführt. Sie kommt zu dem Schluss, dass es für ein glückliches Leben auf eine Sache ankommt: erfüllte Beziehungen! Sie geben uns Sinn, das Gefühl, Teil von etwas Größem zu sein, sorgen dafür, dass wir uns auf diesem Planeten nicht einsam fühlen und tragen maßgeblich zu unserer Gesundheit bei.¹

Du hältst hier ein sehr persönliches und intimes Buch in den Händen. Denn wir teilen mit dir unsere wichtigsten Erkenntnisse, die wir sowohl als Paar im Laufe unserer Beziehung als auch als Paartherapeut:innen gewonnen haben, wie eine erfüllte Beziehung gelingen kann.

Unsere Beziehungsreise begann mit sehr schwerem Gepäck: Beide haben wir eine turbulente Vergangenheit, die lange Zeit teils auch frustrierende Auswirkungen auf unsere Partnerschaft(en) hatte. Wir haben immer wieder gekämpft und gestritten und dabei halb im Scherz gesagt, dass sich diese ganze wahnsinnige Beziehungsarbeit doch auch für andere Menschen eines Tages lohnen müsste. Et voilà: Ein neuer Berufsweg als Paartherapeut:innen und auch dieses Buch waren geboren.

Wir zeigen dir, wie wir unsere Vergangenheit in unserer Beziehung mit den für uns effektivsten Methoden heilen konnten, sodass wir heute eine erfüllte Beziehung leben können, die Basis unserer sechsköpfigen Familie ist. Wir verdanken einander unser Beziehungsglück und haben es gleichzeitig selbst erschaffen. Um da hinzukommen, hat es viele Stunden teils erschöpfender Auseinandersetzungen gebraucht, und diese vielen Stunden wollen wir dir gerne ersparen. Wir möchten dir eine Abkürzung aufzeigen. Wir möchten dir das Wissen mitgeben, wie ihr eure Konflikte verkürzen könnt,

damit ihr eben nicht in einer frustrierenden oder langatmigen Dauерwiederholung landet. Sondern euch stattdessen gemeinsam immer höher schwingt! Das Beste ineinander zum Vorschein bringt. Euch gegenseitig empowert. Zusammenwachst und euch weiterentwickelt. Euch immer näher kommt und miteinander Freude am Leben habt!

Manchmal kann sich aber eine Beziehung wie eine Sackgasse anfühlen. Unendlich anstrengend, auszehrend, verletzend, toxisch ... Auch die Suche nach der:dem Richtigen kann sich wie eine frustrierende Endlosschleife anfühlen. We feel you! Auch ist allein die Möglichkeit, mehr Zeit und Energie in Beziehungen zu investieren, ein Privileg, das viele gar nicht haben. Dazu mehr ab Seite 113. Aber es gibt auch für die Gehetzten unter uns Hoffnung: Oft sind es schon kleine Änderungen im Alltag oder eine neue Perspektive, die euch einander wieder näherbringen.

Unser größter Herzenswunsch ist es, Menschen zu tiefen und nährenden Beziehungen zu empowern und die dysfunktionalen Muster und Blockaden auf diesem Weg nachhaltig aufzulösen, um zu wirklich neuen Lösungen zu kommen. Denn wie schon Einstein wusste: »Man kann ein Problem nicht mit der Denkweise lösen, durch die es entstanden ist.« Es kursieren viele Beziehungstipps, die jedoch nur dann funktionieren, wenn davor die darunterliegende unterbewusste Ebene beleuchtet und transformiert wurde. Dieser unterbewussten Ebene wollen wir uns hier in diesem Buch hauptsächlich widmen.

Denn eines ist gewiss: Unsere Beziehungen sind immer Spiegel unserer inneren Welt. Unserer Glaubenssätze. Sie können unser Untergang oder unsere größte Weiterentwicklungsmöglichkeit sein. Oder wie der Psychologe Stan Tatkin so schön sagt: »In Beziehungen werden wir verletzt und in Beziehungen heilen wir.«² Die Entscheidung, ob wir an unseren Beziehungen zerbrechen oder wachsen, verletzt werden oder heilen, stagnieren oder über uns hinauswachsen, liegt bei uns.

Es gibt schon viele Beziehungsberater. Allerdings bestehen viele aus Tipps für die bewusste und sichtbare Sachebene. Diese werden dann vielleicht ein paar Tage motiviert umgesetzt, bis man wieder in alte Muster zurückfällt. Wenn du nicht erkennst, was eigentlich hinter deinen Verhaltens- und Denkweisen liegt und worauf dich deine Gefühle aufmerksam machen wollen, kannst du nur eine kurzfristige Veränderung und Verbesserung herbeiführen. Wenn du aber wie ein Detektiv untersuchst, welche über Jahre oder Jahrzehnte entwickelten Glaubensmuster deine Gefühle und dein Handeln prägen, kannst du diese Muster aktiv transformieren und dadurch nachhaltig andere (bessere, erfüllende, gesunde und nährende) Ergebnisse erzielen.

Unser Buch ist also eine Einladung, dir und deinen *Glaubenssätzen* auf die Schliche zu kommen und diese tiefgreifend nach und nach zu verändern. Was denkst du unterbewusst über dich, über das Leben, über Beziehungen, über Männer, über Frauen? Und wie kommst du auf diese Glaubenssätze? Wie funken sie immer wieder in deine erwachsenen Beziehungen? Und sabotieren diese. Nicht böswillig. Sondern weil dich diese Glaubenssätze bis jetzt beschützt haben. Das Problem ist, dass du bisher mit diesen Glaubenssätzen, auch wenn sie dysfunktional sind und dein Leben manchmal richtig »versauen«, sicher überlebt hast. Weil du ja hier bist und gerade diese Zeilen liest. Dein System schert sich in erster Linie leider nicht darum, dass du glücklich bist und in erfüllten Beziehungen lebst, sondern möchte primär sicherstellen, dass du überlebst. Hallo, Evolution. Daher ist es oft so schwierig, deine Glaubenssätze zu ändern oder überhaupt erst zu erkennen. Wie Sherlock Holmes werden wir Detektiv spielen, blinde Flecken erkennen oder den Scheinwerfer auf den Elefanten im Raum richten. Unterbewusste Glaubenssätze überhaupt erst zu erkennen, um sie dann nachhaltig zu wandeln, ist der erste Schritt. Deine Partner:in oder Gegenüber ist dabei übrigens der beste Spiegel, um dir deiner Glaubenssätze bewusst zu werden.

Sprich: Das Ich im Du zu erkennen. Wenn du gerade keine:n Partner:in hast, dann löst auch das vielleicht Gefühle und Gedanken in dir aus, die dir deine Glaubenssätze bewusst machen können.

Damit du dein Ich im Du erkennen kannst, ist es aber wichtig, dich nicht mehr als Opfer deiner Umstände zu sehen, sondern zu verstehen, was du selbst zu deinem Leben und Liebes(un)glück beiträgst. Du hast nicht auf alles Einfluss, bist aber doch so viel wirkungsvoller, als du denkst. Und: Du hast immer Einfluss darauf, wie du auf Geschehnisse in deinem Leben antwortest. Und aus einer neuen Antwort kann auf wundersame Weise eine neue Zukunft entstehen. Das ist die Macht der Eigenverantwortung. In diesem Sinne:

I am the master of my fate: I am the captain of my soul.³

WILLIAM HENLEY

Eigenverantwortung gibt dir das Steuer des Lebens wieder in die Hand. Dich für Eigenverantwortung zu entscheiden, bedeutet, nicht mehr auf dem Beifahrersitz hilflos zuzuschauen, sondern selbst zu fahren. Wieder in deiner Kraft zu sein. Es gibt dir die Möglichkeit, Umstände, die dir nicht gefallen, zu ändern. Du wirst wieder der:die Regisseur:in deines Lebens und kannst maßgeblich entscheiden, wie du dein (Liebes-)Leben gestalten willst.

In diesem Sinne laden wir dich ein: an mancher Stelle ungewöhnliche Schritte zu gehen. Deine gewohnte Brille, durch die du blickst, mal abzunehmen. Neue Geschichten über dich und dein Leben zu erzählen. Oder wie Marisa Peer es so treffend formuliert: »Tell yourself a better lie«⁴. Denn das, was wir manchmal für eine Wahrheit halten, ist oft nur eine Interpretation der Realität, eine Wahrnehmung (mehr dazu in Kapitel xx). Also nur eine vermeintliche Wahrheit – an die jedoch dein ganzes Selbst glaubt. Das bedeutet nicht, dass du dir deine Welt schönredest und Dinge verdrängst, die du erlebt hast oder täglich erlebst. Im Gegenteil: Eigenverantwortung

bedeutet gerade, deine Realität in Gänze wahrzunehmen, zu erfahren und damit auf neue Weise gedanklich und emotional umzugehen. Erst dann kannst du frei wählen, wie du dich verhalten willst. Wir werden dir das anhand unserer eigenen Geschichten verdeutlichen.

Das größte Hindernis, eigenverantwortlich zu leben, ist unsere Angst davor, noch mal enttäuscht zu werden. Denn das eint uns Menschen: Wir alle haben Enttäuschungen und Zurückweisungen erlebt, die wir nicht wiederholen wollen. Doch die Nähe, die du dir am meisten wünschst, liegt hinter deiner größten Angst. Wir alle wollen geliebt werden und lieben und haben doch große Angst, (wieder) verletzt zu werden. Doch uns ganz und gar auf jemand anders einzulassen, 100 % zu vertrauen und uns hinzugeben, ist der Preis für wahre Nähe. Sprich, das Risiko einzugehen, Herzbruch zu erleiden.

Und du wirst sehen: Liebe beginnt mit Selbst-Liebe. Kein:e Partner:in der Welt kann die negativen Gedanken, die du selbst über dich oder das Leben hast, kompensieren. Auch wenn wir das häufig erwarten. Er oder sie möge uns bitte glücklich machen. Erraten, was wir wann brauchen. Die schlechte Nachricht: Das wird nie passieren. Die gute Nachricht: Du kannst dich (mithilfe anderer) selbst glücklich machen.

Da passt es doch gut, dass Lieben ein »Tun-Wort« ist.⁵ In diesem Buch wirst du deshalb immer wieder hilfreiche Fragen und Übungen finden, damit du das Gelesene besser auf dich übertragen und sofort anwenden kannst. Wir haben die Übungen allesamt selbst und auch mit Klientent:innen getestet, du bist also in guter Gesellschaft. Die Übungen sind nicht nur sehr wirksam, sondern machen sogar – meistens – Spaß. Versprochen.

Wir freuen uns sehr, dass du diese Zeilen liest. Dass du mit uns diese abenteuerliche Beziehungsreise unternimmst. Dass du dir für dich und deine Beziehung(en) Zeit nimmst, denn wir wissen, wie kostbar und endlich Lebenszeit ist. Und doch ist es die am besten

investierte Zeit, weil die Qualität deiner Beziehungen maßgeblich die Qualität deines Lebens bestimmt.⁶

Von Herzen: Danke! Für deinen Mut. Und dein Vertrauen.

Wir sind der festen Überzeugung, dass Frieden zu Hause beginnt und dass erfüllte Beziehungen die Basis für eine friedliche, gesunde Welt sind. Wir versprechen dir neue Antworten auf alte Fragen. Und bewährtes Wissen auf neue Fragen.

Let's go deep.

1

Wie gelingt eine erfüllte Beziehung?



Was ist eigentlich Erfüllung? Erfüllung bedeutet, dass nichts fehlt. Das heißt aber nicht, dass du keine Wünsche mehr hast. Auch Probleme wird es immer geben, auch in der Erfüllung. Erfüllung folgt, wenn du den Standpunkt lebst:

Das, was es ist, ist es!

Es bedeutet, Frieden zu schließen. Es bedeutet, für uns im tiefen Vertrauen zu sein, dass das Leben dir wohlgesonnen und *für* dich ist und dass alles, was du jetzt gerade hast und eben auch gerade nicht hast, so sein darf. Du kannst etwas haben wollen und gleichzeitig wissen, *wozu* du es noch nicht hast. Das bringt den Frieden, den es für Erfüllung braucht. Weil du weißt, dass das, was du haben willst, es aber nicht hast, deine größte Weiterentwicklungsmöglichkeit ist, um Frieden, Vollständigkeit und Heilung mit dir zu finden. Du musst bei Weitem nicht alles gut finden, was du bis hierhin erlebt hast, und trotzdem kannst du sagen: Ich stimme zu, diese Erfahrungen gemacht zu haben. Es bedeutet, sich dem Leben ganz und gar hinzugeben, um zu lernen und zu wachsen. Alles hat Platz: der Streit, der Zweifel, die Trauer, die Wut, die Angst, die Liebe, die Freude, die

Ekstase und die Dankbarkeit. Du gibst dich hin. Allem, was das Leben für dich an Erfahrungen zu bieten hat. Es gibt keine guten und schlechten Gefühle. Es gibt nur Gefühle. Du bist nicht deine Gefühle, du hast welche. Du bist nicht deine Gedanken, du hast welche. Du bist nicht dein Körper, du hast einen.

Du brauchst auch keine:n Partner:in für Erfüllung. Wir können alleine erfüllt sein. Viele Probleme beginnen sogar erst, wenn du eine:n Partner:in hast und erschweren dadurch die Erfüllung temporär auch. Aber Erfüllung verlangt nach tiefen Beziehungen – um uns selbst zu erkennen und uns als Menschen zu spüren. Oder wie Daniel Schreiber es so wunderbar formuliert: »Freundinnen und Freunde helfen uns dabei, die innere narzisstische Schallmauer zu durchbrechen und die ganze Realität des Lebens wahrzunehmen. Ohne sie wäre es unmöglich, sich weiterzuentwickeln, unmöglich, wirklich Mensch zu sein.«⁷

Erfüllte Beziehung ist für jeden möglich

Tanja:

Ich sitze hier auf der Terrasse von unserem schwedischen Sommerhaus. Alle vier Kinder schlafen selig im Haus. Ich höre nur das Rauschen der Bäume, inhaliere den Waldduft, der mich so sehr an meine Kindheit erinnert, und blicke über den spiegelglatten See, über den mein Mann gerade mit dem Paddle Board gleitet. Hier und da sehe ich einen Fisch, der an die Oberfläche kommt. Die Sonne wärmt meine Haut, ab und an versteckt sie sich wieder hinter den Wolken. Die Vögel zwitschern. Ich trinke meinen Kaffee. Es ist friedlich. Im Außen wie in meinem Inneren.

Das war nicht immer so. Jahrelang war ich auf der Suche, war unglücklich, habe mich in meinen Beziehungen aufgerieben und meine Vorwürfe mein Leben bestimmen lassen. Habe gestritten,

bis ich nicht mehr konnte. Ich habe mit dem Blick in die Vergangenheit gerichtet gelebt und hatte Angst vor der Zukunft. Ich konnte mir nicht vorstellen, wie eine glückliche, erfüllte Beziehung aussehen sollte. Wie ich eine glückliche, erfüllte Familie haben konnte. Diese Vorstellungen waren über lange Zeit ziemlich weit weg. Für andere erreichbar, für mich – mit meiner Geschichte – sicher nicht. Davon war ich lange felsenfest überzeugt.

Ich bin halb Österreicherin, halb Schewedin. Meine Mama ist unweit von hier, wo wir gerade unseren Sommerurlaub verbringen, aufgewachsen. Nach ihrem Abitur ist sie in die Schweiz gegangen und hat dort meinen Papa kennengelernt. Sie ist zu ihm nach Österreich gezogen, hat Deutsch gelernt, in Salzburg studiert und ist dort Lehrerin geworden, und sie haben meine Schwester und mich bekommen. Mein Papa war ein sensibler, liebevoller Mann. Außer wenn er getrunken hat – dann haben seine Dämonen überhandgenommen, die aus seiner eigenen schwierigen Kindheit stammten. Meine Mama war die Einzige, die wirklich an ihn herangekommen ist und seine Wunden ein Stück weit geheilt hat. Seine Alkoholkrankheit hat aber unsere ganze Familie zerstört. Hunderte Male hat er versprochen, aufzuhören und sich helfen zu lassen, und es doch nicht geschafft. Wir sind in einem kleinen österreichischen Ort aufgewachsen, wo es ein großes Tabu war, über derartige Probleme zu sprechen. Meine Eltern haben sich heiß geliebt, und doch hat ihre Liebe zueinander nicht ausgereicht. Ich kann mich an so viele Nächte erinnern, an denen mein Papa betrunken nach Hause kam, ich als kleines Kind voller Angst auf der Treppe saß und den beiden beim Streiten zugehört habe. Zwischen diesen Eskapaden hatten wir aber auch sehr glückliche Zeiten als Familie. Vor allem auch hier in Schweden. Doch kurz nach meinem 18. Geburtstag ist meine Mama an Leukämie erkrankt und innerhalb von drei Monaten gestorben. Sie hat fünf Tage wie eine Spitzensportlerin auf

der Intensivstation der Uniklinik in Innsbruck im Tiefschlaf gekämpft. Wir waren alle rund um die Uhr bei ihr und haben bis zur letzten Sekunde auf ein Wunder gehofft, bis der Arzt sagte: »Es tut mir leid, Ihre Mama ist jetzt hirntot.« Sie wurde nur vierundvierzig. Es war der schlimmste Tag in meinem Leben. Mit achtzehn Halbwaise. Mein Papa hat sich die Schuld gegeben und sie schmerzlich vermisst. Es hat mir das Herz gebrochen, ihn so zu sehen. Eineinhalb Jahre lang habe ich mich jede Nacht über Stunden in den Schlaf geweint. Mal laut schluchzend, mal leise wimmernd. Mein damaliger Freund lag häufig hilflos daneben. Jedes Mal, wenn wir Sex hatten, fing ich danach an zu weinen. Die Trauer so groß. Eine Jugendliebe, die viel aushalten musste.

Sieben Jahre nach dem Tod meiner Mama, am 21. Oktober 2010, hat sich mein Papa in unserem Heimatort vor den Zug gelegt und sich so das Leben genommen. Ich war gerade bei meiner Schwester in Salzburg. An dem Tag wollten meine Mit-Gründerin und ich unser Start-up NECTAR & PULSE launchen. Dazu kam es nicht. Um 18.30 Uhr läutete die Polizei an der Tür und teilte uns mit, dass sich mein Papa das Leben genommen hat. Es war ein strahlend blauer Herbsttag mit Blättern in allen Farben. Statt einem Business-Launch musste ich mit meiner Schwester wieder ein Begräbnis organisieren. Das vierte in sieben Jahren. Mit fünfundzwanzig war ich jetzt Vollwaise. Ich musste immer wieder an unsere letzte Umarmung zwei Wochen vor seinem Tod denken. Noch heute kann ich sie bildlich abrufen. Er hat sich minimal weggedreht. So, als würde er sich gar nicht mehr ganz auf die Liebe und Nähe einlassen wollen. Rückblickend hat er das häufig so gemacht.

Er hat keinen Abschiedsbrief hinterlassen, nur einen Zettel, auf dem geschrieben stand: »Ich will an meinem Lebensabend nicht so enden wie mein Vater, und ich bewege mich dahin.«

Warum ich das alles in einem Buch über glückliche Beziehungen erzähle? Weil die Beziehung zu unseren Eltern maßgeblich unsere weiteren Beziehungen prägt. Und weil ich zur Zuversicht ermutigen will, dass eine erfüllte Beziehung immer möglich ist, egal, wie ausweglos es manchmal scheint. Egal, wo wir herkommen. Transformation ist immer möglich. Auch wenn die Ausgangsbedingungen unfair verteilt sind.

Sechs Monate nach dem Suizid meines Papas habe ich Chris kennengelernt. Der Beginn von etwas Neuem. Etwas Großem. Etwas Hellem. Ich habe mit und durch ihn meine Geschichte neu geschrieben. Eine große Liebesgeschichte. Nicht nur ein neues Kapitel in meinem Lebensbuch, sondern ein ganz neues Buch. Wir haben uns geschworen, eine erfüllte Beziehung zu erschaffen *oder* eine erfüllte Beziehung zu erschaffen und sind diesem Versprechen bis heute treu geblieben. Wir wollten uns auch nach heftigen Streits nicht trennen. Lieber wollten wir alles daransetzen, es hinzukriegen, Lösungen zu finden, wissend, dass wir uns eigentlich so guttun. Unsere persönliche Kindheitsgeschichte wäre die beste Rechtfertigung gewesen, sich niemals auf eine Paarbeziehung einzulassen, sondern lieber auf die allseits bekannte Bindungsangst und Verlustangst zu vertrauen. Aber wir wollten einander so sehr. Haben dafür gekämpft. Mit Wut und Liebe. Trauer und Angst. Und unerbittlicher Empathie. Wie beim Poker: All in. Volles Risiko. Auf dem teils holprigen Weg waren wir natürlich auch immer wieder traurig, wütend und resigniert, haben alles infrage gestellt, um dann noch mehr zu riskieren, noch mehr Nähe zuzulassen. Noch mehr Liebe zu spüren. Denn im Angesicht des Todes ist die Einsamkeit vermeintlich viel sicherer. Aber eben auch gefährlich, wenn wir uns bewusst machen, dass wir im alleinigen Alleinsein vieles, was das Leben so lebenswert macht, verpassen. Und wir haben doch nur dieses eine Leben.

Manchmal erschaffen wir lieber Distanz, um nicht verletzt werden zu können. Nicht sehend, dass wir dabei so viel mehr verlieren als

gewinnen. Wenn wir mit angezogener Handbremse in einer Beziehung oder Freundschaft sind. Uns nicht voll und ganz ein- und kriegen lassen. Uns nicht authentisch und verletzlich zeigen. Wenn wir eine Mauer um unser Herz aufrechterhalten. Dann verpassen wir all das, was uns wahre Nähe, Hingabe, sich verletzlich zeigen und uns Hals über Kopf zu lieben geben kann. Das, was wir uns am allermeisten wünschen, liegt oft hinter unserer größten Angst.

Wir selbst haben als Paar so viel gestritten. Nächtelang. Lauthals im Zug. Auf dem Münchner Marienplatz mit Baby umgeschnallt und auf dem Wiener Stephansplatz mit Baby im Kinderwagen. Im Tuk-Tuk-Taxi in Thailand. Im Camperbus in Neuseeland und im Zelt auf Hawaii. Im Badezimmer nach dem Zähneputzen und im Auto in Berlin. Darüber, wer mehr erwerbsarbeitet und wer mehr care-arbeitet und umgekehrt. Über die Zahnpasta, die Unordnung und Aufgabenverteilungen. Darüber, was gerecht ist und wer sich gerade nicht gesehen fühlt. Über fehlende Anerkennung. Darüber, wer Sex initiiert und wie. Über Ex-Partner:innen. Über Me-Time. Über den falschen Ton und übers Schmatzen. Über Geburtstagsgeschenke, wer mit den Kindern aufsteht und über das liebe Geld. Über vermeintlich fehlendes Engagement, Unzuverlässigkeit und über die Gretchenfrage in Partnerschaften: Kannst du nicht anders, oder willst du einfach nicht? Wir haben uns gegenseitig entwertet, beleidigt, ange schrien und voneinander distanziert.

Dabei ging es (fast) nie um den inhaltlichen Auslöser des Streits, sondern immer um dahinterliegende Vorwürfe und Verletzungen aus der Vergangenheit. Und häufig über Verletzungen, die gar nichts mit dem:der Partner:in zu tun hatten. Keiner triggert einen so sehr wie der:die Partner:in. Deshalb sind Beziehungen auch die größte Möglichkeit, ganzheitlich zu heilen. Dein:e Partner:in ist dein bester Coach, weil er dein klarster Spiegel ist! Immer wieder haben wir so lange um den richtigen Weg gestritten, bis wir einen neuen dritten Weg gefunden haben, der für uns beide eine Win-win-Lösung war.

Wofür wir uns aber auch beide ins Unrecht setzen mussten. Eine wirkliche Erweiterung, in die wir hineinwachsen konnten. Denn keiner von uns wollte (faule) Kompromisse leben. Dafür war uns das Leben zu kurz und zu wertvoll. Wir wussten immer: Bevor eine Beziehung ein einziger großer Kompromiss wird, leben wir lieber alleine. Wenn Beziehung, dann so richtig: ALL IN! Es ist uns wichtig zu betonen, dass es zum einen Glück ist, dem:der »richtigen« Partner:in zu begegnen, und wir gleichzeitig die glückliche Partnerschaft erst selbst erschaffen haben. Es war ein langer, teils steiniger Weg dahin. Es war »Blood, Sweat, Tears«-Arbeit. All das hat sich aber gelohnt. Hoffentlich nicht nur für uns, sondern auch für dich.

Mit der Zeit ist es uns immer besser gelungen, unsere verletzten inneren Kinder aka *Schattenkinder*⁸ zu verstehen, zu umarmen und zu integrieren. Es erforderte aber die Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen, seinen eigenen »Shit« aufzuräumen, nicht mehr die Schuld beim anderen zu suchen, sondern die eigene Straßenseite zu kehren, ins kalte Wasser zu springen und in Vertrauensvorleistung zu gehen. Alte geglaubte Wahrheiten zu hinterfragen und aufzugeben und neue (vorerst) ungemütliche Standpunkte einzunehmen. Das bekannte Denken ist so bequem und vermeintlich sicher. Aber die Erfüllung liegt hinter der Bequemlichkeit. Dorthin zu gehen, fühlt sich manchmal an, wie aus dem Flugzeug zu springen – ohne Fallschirm. Ohne Absicherung. Nach dem Fall stellt es sich ein: das Gefühl der unendlichen Liebe. Das Einssein mit dem großen Ganzen. Nichts mehr beweisen müssen. Nichts mehr vortäuschen. Sein authentisches Selbst sein. Vertrauen. Wertschätzung. Co-Kreation. Der Himmel auf Erden, mit einem anderen Menschen.

Manchmal frage ich mich, was wohl gewesen wäre, wenn meine Eltern sich früher Hilfe geholt hätten. Wenn mein Papa früher Psychotherapie in Anspruch genommen hätte. Wenn er gelernt hätte, zu sprechen. Über seine Gefühle und Gedanken. Wenn Themen wie Alkoholismus und Depression nicht derart stigmatisiert wären.

Wenn er früher gelernt hätte, die durch seine kriegsgeschädigten Eltern verursachten Traumata aus der Kindheit aufzuarbeiten. Wenn meine Eltern Zugang zu Paartherapie und Coaching gehabt hätten, so wie wir heute. Meine Erfahrungen mit meinen Eltern sind ein maßgeblicher Grund, warum ich heute als Coachin arbeite und Menschen dabei helfe, ihre Vergangenheit zu transformieren und eine erfüllte Gegenwart zu erschaffen. Wir suchen so oft Ärzt:innen auf – zur Vorsorge oder wegen körperlicher Beschwerden. Alleine in meinen Schwangerschaften war ich um die 50 Mal bei Ärzt:innen. Obwohl das Gehirn mit Abstand das komplexeste Organ des menschlichen Körpers ist, nehmen wir dafür nur selten Hilfe in Anspruch. Ich bin fest davon überzeugt, dass die Welt ein besserer Ort wäre, hätten alle die Chance und die Methodik, regelmäßig ihr Hirn aufzuräumen. Und das nicht nur in einer Krise oder wenn schon alles zu spät ist, sondern schon lange vorher. Prophylaktisch. Eigentlich müsste es sowas wie Denk- und Gefühls-Vorsorgen geben.

Nirgends lernen wir, wie erfüllte Beziehungen funktionieren können. Bei unseren Eltern meistens nicht, in der Schule nicht, und auf einmal steckt man in einer und soll wissen, was zu tun ist. Das ist verrückt! Und so gut wie unmöglich!

Also, liebe Freund:innen, höchste Zeit, mal ordentlich in der Beziehungskiste aufzuräumen! Es gibt fast immer eine Lösung für das Problem. Man kriegt fast alles wieder hin. Und es gibt fast immer eine größere Dimension von Beziehung, mit viel mehr Nähe und Wertschätzung. Fast? Natürlich müssen wir das wollen. Niemand kann zu Veränderung gezwungen werden. Aber wir können Veränderung bewirken. Es reicht zu Beginn, wenn einer von beiden mehr sieht. Mehr will. Ein Risiko eingeht. Und wenn du schon lange vor dem gleichen Problem stehst, sei bitte großzügig mit dir. Wir alle haben Probleme in unseren Beziehungen. Bewusst oder unterbewusst. Alle. Probleme gehören zum Leben dazu. Durch Probleme wachsen wir, und Wachstum ist nie linear, sondern auf Durchbrüche

folgen auch wieder Phasen der Stagnation. Du darfst dir vertrauen. Und wenn am Ende die glückliche Beziehung zu dir selbst steht, die nur durch eine Trennung möglich wurde: Dann geht es auch nach einer Zeit der Wut und Trauer immer wieder weiter und du stärker daraus hervor.

Wenn es uns gelungen ist, eine erfüllte Partnerschaft zu erschaffen, ist es auch für dich möglich. Lasst uns ganz neue Beziehungen erschaffen. Das Neue Wir.

Der Beziehungsbaum – unser Modell für erfüllte Beziehungen

»Die Menschen wissen, dass sie einen Baum angemessen pflegen müssen, damit er lebt und wächst. Aber was die eigene Seele betrifft, wissen sie nicht, wie sie sie angemessen behandeln müssen?« KONFUZIUS

Der Beziehungsbaum ist unsere Analogie, um dir zu veranschaulichen, wie erfüllte Partnerschaft gelingen kann und was es dazu braucht. (Funfact: Wir hatten beide beim Kennenlernen ein Facebook-Profilfoto, auf dem wir einen Baum umarmen.) Viele glauben, Bäume bräuchten keine Pflege und wachsen von allein. Der gleiche Fehlglaube herrscht häufig bei Beziehungen und Liebe. Für die Vitalität und Widerstandskraft des Baumes aber sind vor allem die ersten Jahre und seine Wachstumsbedingungen entscheidend. Da wird die Grundlage für ein langes, gesundes Leben geschaffen. Auch erfüllte Beziehungen basieren auf einem täglichen Tun, einer Investition an Zeit und Aufmerksamkeit, um die Liebe lebendig zu halten. Wie ein Feuer, das einfach ausgeht, wenn kein Holz nachgelegt wird, geht die Liebe und Begeisterung für einander verloren, wenn wir nicht aktiv Holz nachlegen in Form von Beziehungsarbeit.

»Wann ist die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen? Vor zwanzig Jahren. Wann ist die zweitbeste Zeit? Heute.« CHINESISCHES

SPRICHWORT

Wenn du gerade keine:n Partner:in hast, kannst du den Beziehungsbaum auch auf dich selbst anwenden. Denn eine erfüllte Beziehung zu dir selbst unterliegt denselben Prinzipien und ist Grundlage für alle anderen Beziehungen in deinem Leben.

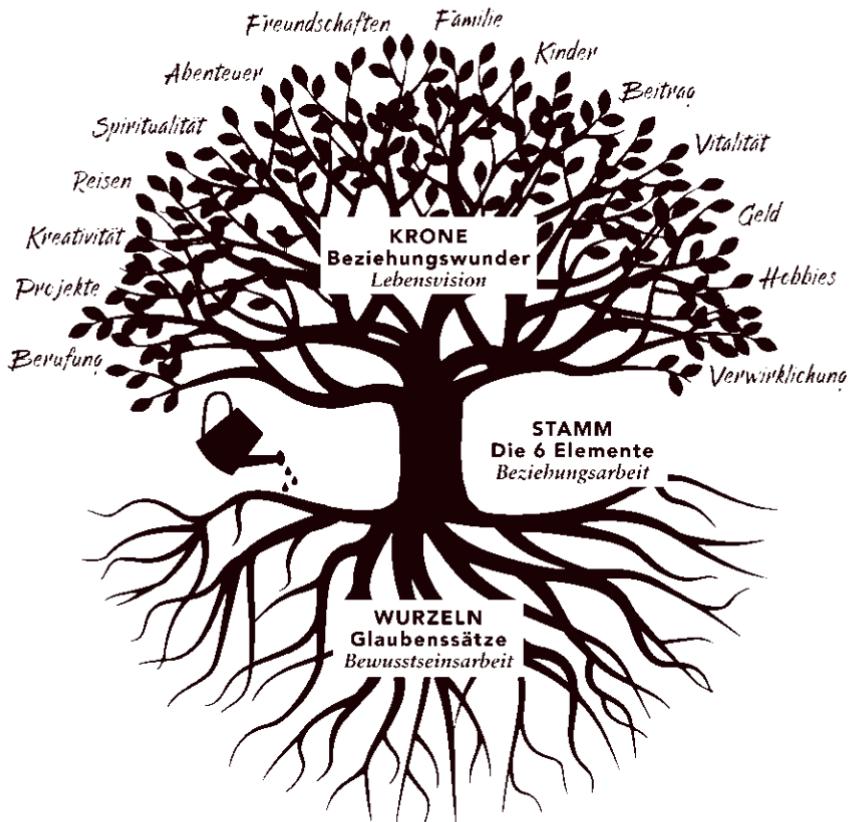


Abbildung 1: Der Beziehungsbaum

Wurzeln: deine Glaubenssätze

Der Baum erwächst aus seinen Wurzeln. Sie geben ihm Halt und Kraft und versorgen ihn. Die Wurzeln sind dabei häufig viel tiefer oder breiter gefächert, als wir auf den ersten Blick annehmen. In unserer Analogie stehen die Wurzeln des Baumes für unsere unterbewussten Glaubenssätze, die wir im Laufe unseres Lebens und vor allem in der Kindheit entwickelt haben. Glaubenssätze sind zunächst unsichtbar und unbewusst, weil sie für uns derart tiefe Wahrheiten sind, dass wir sie nicht infrage stellen. Wir haben Glaubenssätze über uns selbst (Identität), über unser und das andere Geschlecht, über Beziehung als Konzept, über Geld, über Menschen, über alles, was wir uns im Laufe unseres Lebens begreiflich machen mussten. Viele dieser Glaubenssätze funktionieren hervorragend für unser Leben, andere, die wir häufig in Enttäuschungen geschlussfolgert haben, begrenzen uns und verhindern die Ergebnisse, die wir eigentlich ersehnen. Und meistens, ohne dass wir es merken! Wir tun immer mehr auf der Sachebene, aber die Lösung liegt auf einer anderen Ebene, nämlich verborgen unter der Erde. Du kannst einen Baum so viel gießen, wie du willst, wenn das Wurzelwerk beschädigt ist, wird das Gießen nichts helfen. Du kannst noch so viel die Äste beschneiden und das Blattwerk pflegen, wenn die Wurzeln leiden, leidet der ganze Baum.

Stamm: die sechs Elemente einer erfüllten Beziehung

Der Stamm verleiht dem Baum seine Stabilität und transportiert Wasser und Nährstoffe in die Äste und Blätter. Er wird umso dicker und stabiler, je länger der Baum wachsen darf. Dies lässt sich auch auf Beziehungen übertragen: Die hier nachfolgenden Elemente des Stammes verleihen der Beziehung ihre Lebendigkeit und Stabilität. Je länger eine Beziehung wächst, desto stabiler und tiefer kann sie werden, und gleichzeitig bleibt sie lebendig und flexibel, sodass sie

auch Stürme im Außen meistern kann. Mit der Zeit werdet ihr als Paar sicherer miteinander und könnt immer größere Abenteuer gemeinsam wagen. Doch Zeit alleine reicht dabei nicht aus, es braucht auch funktionierende Wachstumsbedingungen. Es heißt eben nicht, dass nur eine lange Beziehung erfüllt sein kann. Wie für so vieles im Leben geht es nicht alleinig um die Quantität und die Dauer einer Beziehung, sondern viel mehr um die Qualität und Tiefe. Es gibt Paare, die sehr lange zusammen sind und trotzdem nur nebeneinanderher leben, sich in Ruhe lassen, sich aus dem Weg gehen und in völliger Distanz, Resignation und mit Vorbehalten leben.

Aus persönlicher Erfahrung und Gesprächen mit Klient:innen haben wir sechs Elemente definiert, die für eine erfüllte, lebendige Beziehung optimal funktionieren und die damit den Stamm des Beziehungsbaumes ausmachen. Sie sind wie die Eckpfeiler eines sicheren Spielfeldes und spannen den Rahmen, in dem ihr euch ausgelassen, authentisch, verletzlich, lebendig und ekstatisch austoben und ausprobieren könnt.

Diese sechs Elemente sind in jeder Phase deiner Beziehung relevant und werden in jeder Beziehungsphase vertieft. Es gibt dabei kein Richtig und Falsch, es geht vielmehr darum, wie du diese Elemente mit deinem:r Partner:in oder alleine leben möchtest. Es ist wichtig, dafür Vereinbarungen zu treffen und Verständnis zu schaffen, damit ihr Missverständnisse und Enttäuschungen vermeiden und gleichzeitig die besten Voraussetzungen schaffen könnt, um gemeinsam Neues, Großes und Schönes zu erleben. Die sechs Elemente dienen auch dazu, für euch zu schauen, was ihr in eurer Beziehung schon lebt und wo ihr gemeinsam noch mehr (zusammen-)wachsen möchtet.

Nr. 1

Dein Leben ist die Summe deiner Tage. Wie und mit wem du deinen Tag verbringst, bestimmt dein Leben. Daher gilt es zu priorisieren: Wer und was ist dir wirklich wichtig, und wie zeigst du das? Bevor

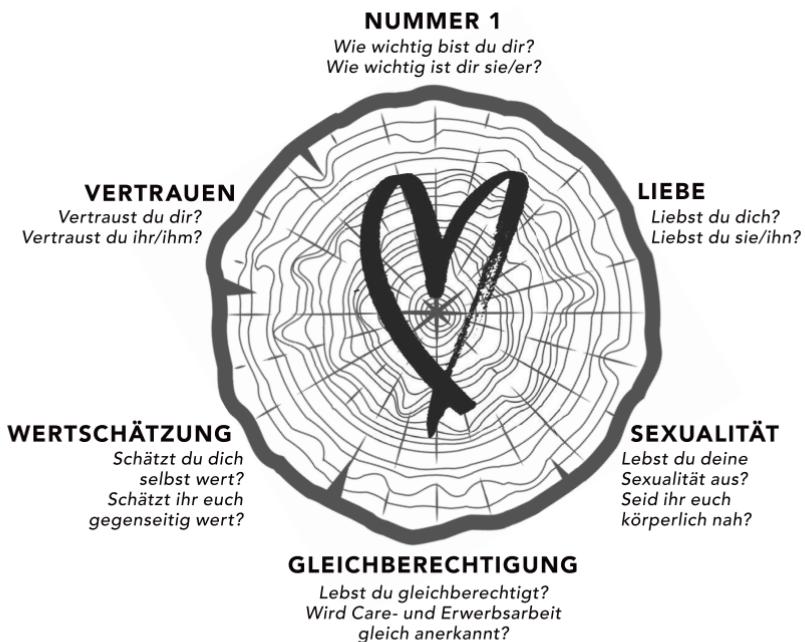


Abbildung 2: Die »sechs Elemente« des Baumstamms

du aber deine:n Partner:in / eure Beziehung priorisierst, ist es essenziell, dass du dir selbst wichtig bist. Was sind deine Bedürfnisse, und stehst du für diese ein?

Vielleicht stört dich der Begriff Nr. 1 irgendwie. Dann tut er aber genau, was er soll: Er bringt Klarheit! Verbindlichkeit zu unserer:m Partner:in bringt Wachstum auf allen Ebenen. Indem uns ein anderer Mensch wichtig ist, können wir uns in ihm erkennen, weil wir uns durch dieses Vertrauen erst ganz zeigen. Je höher ihr einander priorisiert, umso mehr emotionale Sicherheit werdet ihr haben. Die Erfahrung zeigt, dass ihr, sobald ihr darüber Klarheit habt, wieder mehr Energie und Ressourcen für alles andere habt, was euch auch wichtig ist. Wenn dein:e Partner:in die Nr. 1 ist, dann wählst du

ihn:sie für dich als deine wichtigste Weiterentwicklungs- und Selbstverwirklichungs-Möglichkeit. Du entscheidest dich jeden Tag neu für sie:ihn und dafür, dieses eine Leben mit ihm:ihr zu teilen. Natürlich gibt es immer mehr Menschen, die das nicht so leben wollen oder können. Weil sie zum Beispiel jemanden pflegen (müssen), einem sehr herausfordernden Beruf nachgehen, Kinder aus vorherigen Beziehungen mitbringen, in Familienverbünden leben oder in polyamoren Beziehungen. Es gilt einfach herauszufinden, welche Priorisierung für dich am besten funktioniert. Und ob vielleicht doch noch negative Glaubenssätze über dich, deine Beziehung oder das andere Geschlecht wirken, sodass du deshalb deine:n Partner:in nicht zu deiner Nr. 1 deklarierst, obwohl du dich eigentlich danach sehst und es auch gerne selbst für jemanden sein willst. Steckt also eine Vermeidungsstrategie oder ein unbewusstes Beziehungsmuster dahinter, oder bist du voll und ganz zufrieden, so wie es jetzt ist?

Die Frage nach deiner Nr. 1 regt einen inneren wie äußeren Dialog an, den jedes Paar irgendwann sowieso führt, mit der Leitfrage: Wie wichtig bin ich dir eigentlich?

Liebe

Liebe ist der größtmögliche universelle Rahmen, in dem all das hier passiert und wofür sich all die Beziehungsarbeit lohnt, und trotzdem reicht Liebe alleine nicht für eine erfüllte Partnerschaft. Lieben ist nämlich auch ein Tu-Wort. Die wunderbare Autorin bell hooks macht Liebe daran messbar, ob wir miteinander wachsen.⁹ Je mehr du liebst, desto mehr Liebe spürst du in dir. An dieser Stelle machen wir es uns einfach: Möchtest du deiner:m Partner:in gern nah oder wieder näher sein? Du darfst auch sagen: »Ich liebe ihn:sie, aber ...«, denn vielleicht habt ihr gerade einen Konflikt miteinander. Oder etwas funktioniert für dich nicht, obwohl du ihn:sie liebst. Stell dir für die Beantwortung dieser Frage vor, dass es eine Lösung für all eure Konflikte gibt. Wenn dir diese Vorstellung schwerfällt: Wir ha-

ben hier eine blaue Pille, und wenn du die schluckst, dann bist du wieder genauso verliebt in deine:n Partner:in, wie du es am Anfang einmal warst. Möchtest du diese Pille nehmen? Und dazu auch die Frage: Hast du ihn: sie schon einmal geliebt?

Vertrauen

Vertraust du deiner:m Partner:in? Was wäre deine Antwort, wenn du nur mit Ja oder Nein antworten könntest? Üblicherweise antworten unsere Klient:innen auf diese Frage entweder mit einem bestimmten Ja oder einer langen Pause. Die lange Pause zeigt häufig auf, dass es Lebensbereiche oder Situationen gibt, in denen ihr euch nicht vertraut. Das ist völlig in Ordnung, menschlich und sogar sehr wichtig. Es ermöglicht dir, euer Vertrauen ineinander zu vertiefen. Für Vertrauen braucht es zum einen eindeutige und beidseitig vereinbarte Spielregeln, auf deren Einhaltung ihr anschließend vertrauen könnt, und zum anderen braucht es eure beidseitige Bereitschaft, vertrauen zu wollen. Eine Entscheidung. Vielleicht denkst du jetzt: Wieso sollte jemand nicht vertrauen wollen? Weil zu vertrauen verletzlich macht. Der Gewinn ist Nähe, aber der Preis ist die Verletzlichkeit. Und wer einmal verletzt worden ist, als Kind oder als Erwachsener, der wird nur mit Bedacht vertrauen. Wird also nicht vollumfänglich vertrauen. Wird also misstrauen.

Wertschätzung

Wahre Wertschätzung ist, wenn dein:e Partner:in deine (dir noch unbekannten) Wünsche von den Augen abliest? *Genau nicht*. Das muss in einer desaströsen Enttäuschung mit lauten, vorwurfsvollen Streitereien enden. Wieso wir das wissen? Wir haben es selbst ausprobier! Wertschätzung ist meistens ziemlich unromantisch: Hast du deinem:r Partner:in erklärt, was du von ihm brauchst, um dich von ihm wertgeschätzt und respektiert zu fühlen? Und hat er der Erfüllung dieser Bedürfnisse zugestimmt? Dient ihr euch gegenseitig

gerne? Die eigenen Bedürfnisse zu kennen, die eigene Sprache der Liebe zu kennen und mit dem:der Partner:in eine Vereinbarung über deren Erfüllung zu verhandeln, ist Meisterklasse. Wir erklären dir, was es dafür braucht. Aber vorab: Wenn du etwas von deinem:r Partner:in nicht bekommst, was du gerne hättest, stell ihm doch mal folgende Frage: »Was bekommst du von mir nicht, sodass ich von dir nicht bekomme, was ich möchte?« Vielleicht könnt ihr einen Vergleich aushandeln. Denn so funktioniert erfüllte Partnerschaft eben auch: Der wahre Egoist kooperiert!

Sexualität

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie happy bist du mit deinem Sexleben? Fühlst du dich mit deinem:r Partner:in geistig und körperlich verbunden? Sex kann wunderschön und heilsam sein, aber auch schambehaftet oder schlicht nicht stattfindend. Die Bandbreite ist groß. Wann hattet ihr euren letzten (Zungen-)Kuss? Haltet ihr Händchen, wenn ihr gemeinsam nebeneinander spaziert? Wie drückt ihr körperliche Zärtlichkeiten aus? Welche sexuellen Vorlieben und Fantasien hast du, und wisst ihr diese voneinander? Wie gut kannst du generell mit deinem:r Partner:in über Sex sprechen? Fühlst du dich nach eurem Sex erfüllt und befriedigt? Wann habt ihr sexuell das letzte Mal etwas Neues gewagt? Hast du Orgasmen mit deinem Partner? Wie vital fühlst du dich und wie wohl in deinem Körper? Habt ihr als Paar irgendwie den Kontakt verloren und funktioniert nur noch als Team-Einheit oder nur noch als Eltern? Sex und Kommunikation sind wie zwei Seiten der gleichen Medaille, wie zwei verschiedene Arten, um Nähe und Intimität herzustellen: die körperliche und geistige. Beides ist gleich wichtig.

Gleichberechtigung

Gleichberechtigung in Beziehungen bedeutet, dass beide sich ihrer Unabhängigkeit bewusst sind und sich frei entscheiden, eine:n Part-

ner:in brauchen zu wollen. Gleichberechtigt zu leben, bedeutet nicht, gleich zu sein. Es bedeutet auch nicht, alles zwingend 50/50 aufzuteilen. Aber (vor allem als Eltern): Habt ihr gleich viel finanzielle (!) und emotionale Wertschätzung für Care-Arbeit und Erwerbsarbeit? Trefft ihr Entscheidungen einvernehmlich auf Basis eurer individuellen Bedürfnisse und in Rücksicht auf eure persönlichen Grenzen? Das System erhält alte Rollenbilder, die die Macht der Frau sowie die Gefühlswelt des Mannes unterdrücken. Es braucht daher dich! Jedes Paar, das es sich leisten kann und sich trotz aller (finanzieller) Einbußen und Anstrengungen dafür entscheidet, ein gleichberechtigte(re)s Modell zu leben, trägt zu einem Systemwandel bei. Wo wir einander brauchen wollen, anstatt brauchen zu müssen. So entsteht echte Nähe und ein Neues Wir.

Wir vertiefen die Bedeutung dieser wichtigen Elemente später im Buch und erklären dir anhand von persönlichen Erfahrungen, wie du sie im Leben etablierst.

Auch wie du sie wiederherstellen kannst, wenn ihr euch bereits gegenseitig enttäuscht habt. Wenn du es schon jetzt nicht mehr abwarten kannst und endlich wissen willst, wie du nun mehr Vertrauen oder Wertschätzung in deiner Beziehung erschaffen kannst, lass dich nicht zurückhalten und blätter gerne schon mal weiter in das Kapitel »Der Stamm« (S. 203).

Krone: Wofür sich erfüllte Beziehung lohnt

Die Krönung jeder erfüllten, glücklichen Beziehung sind die wunderschönen Äste und Blätter, die aus dem Zusammensein entstehen. Die Selbsterweiterung. Der schönste Ausdruck deiner Lebensvision. Unter der Prämisse, dass du dich im anderen erkennst (im Guten wie im Schlechten), dadurch deine Wurzeln nach und nach heilst, gemeinsam den starken Stamm erbaust, kann nun eine prachtvolle

Krone wachsen, die sich der Sonne entgegenstreckt und immer neue Blätter hervorbringt.

Hier sind deiner Kreativität und Individualität keine Grenzen gesetzt. Welcher Baum möchtest du sein? Wie wollt ihr leben, wo wollt ihr leben, was wollt ihr erschaffen, wollt ihr Kinder? Eigene? Wie viele? Oder lieber Hunde, Katzen und einen Esel? Wie wollt ihr Familie leben, was wollt ihr erleben, welche Projekte wollt ihr umsetzen, welchen Beitrag leisten, welchen Sex wollt ihr haben, wie häufig, wo? Noch mit anderen? Welche Länder wollt ihr bereisen, wie wollt ihr euren Alltag gestalten, welche Freundschaften wollt ihr vertiefen, was wollt ihr ausprobieren, wie wollt ihr Nähe leben, welche gemeinsamen Erlebnisse wollt ihr haben, was sind eure Kosenamen, eure Routinen, eure Hobbys, eure Rituale? Wie wollt ihr euch lieben? Was wollt ihr essen, was wollt ihr gemeinsam bewirken? Wofür könnt ihr eure Unterschiedlichkeit nutzen? Wie könnt ihr euch ergänzen und erweitern? Wie könnt ihr euch empowern und die schönsten Seiten und Fähigkeiten aus euch herauskitzeln? Was bringt eure Blätter zum Wachsen, zum Leuchten, zum Strahlen? Was ist die schönste gemeinsame Lebensvision? Welche Ziele habt ihr? Von welchen Werten sind diese getragen? Was für ein Baum wollt ihr sein? Wo wollt ihr hinwachsen? Wohin euch entwickeln? Was wollt ihr gemeinsam, und was wollt ihr getrennt machen?

Als Orientierung für diese Fragen stellen wir euch im Kapitel »Die Krone« das Lebensrad vor. Es strukturiert eure Lebensvision in verschiedene Lebensbereiche und gibt euch die Möglichkeit, zu sehen, wie weit ihr in der Realisierung eurer Vision vorangeschritten seid. Wir zeigen dabei anhand unserer eigenen Lebensvision auf, was es eigentlich bedeuten kann, frei und unabhängig sein Leben als Paar zu gestalten.

Wie auch in der Natur durch die Jahreszeiten, darf sich euer Beziehungsbaum mit der Zeit ändern. Manches hat sich erfüllt, darf gehen, und du darfst loslassen, so wie die Blätter im Herbst. Daraus

kann wieder Neues entstehen, Neues geboren werden, Neues erblühen so wie die wunderschönen Knospen im Frühling. Ein ständiger Kreislauf. Eine Beziehung ist kein starres Konstrukt, sondern ein lebendiger Rahmen, in dem ihr euch weiterentwickeln, verändern, neu kennenlernen und immer wieder neu verlieben dürft. Es gibt kein Ankommen. Das individuelle und gemeinsame Wachsen ist das Ankommen.

Wachstum: Beziehung pflegen und vertiefen

Ein Baum braucht für sein Wachstum und seine Vitalität auch die passenden Wachstumsbedingungen. Er braucht Nährstoffe, Wasser, Sonne, aber auch manchmal eine helfende Hand, gepaart mit den richtigen Werkzeugen und dem erforderlichen Wissen. Aka Therapeut:in oder Coach:in. Was du dafür brauchst? Die Absicht und den Willen, einen gesunden Baum haben zu wollen und die Bereitschaft, dich selbst um deinen Baum zu kümmern. Dass du eben nicht darauf wartest, dass sich das Wetter ändert oder jemand kommt und deinen kränkelnden, schwachen Baum heilt. Du selbst tust das. Du leitest den Beitrag, damit dein Beziehungsbaum gedeihen kann. Du lebst eigenverantwortlich. Und Eigenverantwortung heißt dabei: Du hast nicht auf alles Einfluss, was dir geschieht. Aber immer darauf, wie du (re-)agierst und antwortest! Erfüllte Beziehungen sind keine Folge von schicksalhaften Begegnungen mit deinem Soulmate. Sie sind eine Folge von Beziehungsarbeit.

Manchmal kann ein Baum nicht mehr gerettet werden und muss gefällt werden. Ein befreundetes Paar von uns hatte einen *echten* Baum im Garten, den es ironischerweise zur Hochzeit geschenkt bekommen hatte. Er wollte und wollte nicht wachsen, bis sie ihn letztlich gefällt haben. Ein Jahr später haben sie sich scheiden lassen. Aber nicht, weil der Baum schlecht war, sondern weil er nicht ausreichend gepflegt wurde.

Wenn ihr gerade eine Krise durchlebt und du dich fragst, ob deine aktuelle Beziehung noch eine Chance hat, wenn ihr seit Längerem »stuck« seid, beantworte dir doch einmal folgende drei Fragen:

1. »**Hast du bereits alles gegeben?«**
2. »**Arbeitest nur du an der Beziehung oder ihr beide?«**
3. »**Würdest du diese Beziehung deinem Kind wünschen?«**

Manchmal bleiben Paare um der Kinder willen zusammen. Glaubt uns, Kinder merken alle Stimmungen ihrer Eltern. Häufig ist es für die Kinder dann besser, wenn sich die Eltern in Liebe trennen, als in Vorwurf zusammenzubleiben. Mehr dazu später in Chris' Geschichte.

Jedem ist bewusst, dass Geld nicht vom Himmel fällt, sondern dass man für beruflichen Erfolg etwas leisten muss. Es gilt, Fehler zu machen, um daraus zu lernen, es gilt, neue Fähigkeiten zu erlernen und die sichere Komfortzone zu verlassen – Risiken einzugehen. Es gilt, herauszufinden, was funktioniert, und bereit zu sein, unrecht zu haben, und es gilt, Zeit zu investieren. Für erfüllte Beziehungen ist es das Gleiche. Es ist kein »Hexenwerk«, keine Magie, es ist manchmal auch einfach ganz normale Arbeit. Und Arbeit teilt sich auf in kleine tägliche Tätigkeiten. Die Summe dieser Tage macht unser Leben aus. Oft sind es also nur kleine Gewohnheiten, die wir in unseren Alltag integrieren oder eben nicht und die über ein erfülltes Leben und erfüllte Beziehungen bestimmen.

So wie der Baum ein Leben lang wächst und sich über die Jahreszeiten und im Verlaufe seines Lebens verändert, so bedeuten auch erfüllte lebendige Beziehungen immer wieder Veränderung und Weiterentwicklung. Lebenslang. Den Weg zu genießen und daran gemeinsam zu wachsen, ist das Ankommen. Aber Achtung: Ankommen, mit der Absicht, unzertrennlich in vollständiger Sicherheit zu einanderzugehören, das ist die größte Gefahr für eine erfüllte Be-

ziehung. Denn alles, was sich nicht mehr bewegt und starr ist, zerbricht auch leicht. Und mit der Sicherheit kommt auch die Gewohnheit, die ewige Harmonie und schließlich die leidenschaftslose Langeweile. So kann die Sicherheit auch zur größten Gefahr werden. Lasst uns also gemeinsam wachsen. Abenteuer leben. Und immer wieder neu das Risiko eingehen, enttäuscht zu werden. Uns ganz zu zeigen. Mit allen Schwächen. Ecken und Kanten. Hinzufallen. Unser Herz zu brechen. Nähe zuzulassen. Fast verrückt zu werden. Um am Ende ein Leben in Liebe gelebt und unser Geschenk Leben wirklich ausgepackt zu haben. So, wie *George Bernard Shaw* es so treffend formuliert:

*»Dies ist die wahre Freude im Leben,
gebraucht zu werden für einen Zweck,
den Du selbst als einen machtvollen erkennst.
Eine Kraft der Natur zu sein,
anstelle eines fiebrigen, selbstsüchtigen, kleinen
Bündels von Unpässlichkeiten und Beschwerden,
sich beklagend,
dass die Welt sich einfach nicht dem Zweck
verschrieben hat, Dich glücklich zu machen.«¹⁰*

Diese Form von Wachstum gelingt auf zwei Wegen: (1) Streit in deiner Partnerschaft ist eine der wichtigsten Möglichkeiten, um persönlich zu wachsen. Denn hinter fast jedem Streit steckt auch eine emotionale Altlast, die du mit dir herumträgst und die nach Heilung verlangt. In Konflikten geht es um Lösungen, in einem Streit hingegen geht es nicht mehr um Lösungen auf der Sachebene, sondern um die Lösung auf der Beziehungsebene. Der Konflikt erinnert uns an genau diese emotionale Altlast und das damalige Gefühl der Enttäuschung, das gelöst werden will. Streit ist ein Konflikt auf einer unterbewussten und tief emotionalen Ebene. Streit lässt sich daher

auch nie mit Lösungen auf der Sachebene klären, ohne die Beziehungsebene zu berücksichtigen. (2) Die andere Möglichkeit sind Ziele und Visionen, die du oder ihr verwirklichen möchtest. Und die so groß sind, dass du hineinwachsen musst. Dich »strecken« musst. Wir gehen ab Seite 171 im Detail darauf ein. Auf dem Weg zur Realisierung dieser Ziele und Visionen werdet ihr allerdings auch wieder Herausforderungen haben, die höchstwahrscheinlich zu Konflikten und Streit führen. So oder so werdet ihr miteinander wachsen, wenn ihr dieses Buch oder eine andere Methode nutzt, um eure Streits an der Wurzel aufzulösen.

Die nachfolgende Abbildung visualisiert den beschriebenen Ablauf als Kreislauf, der sich immerfort wiederholt: Ihr nehmt euch einer neuen Herausforderung an (Challenge), und nach anfänglichen Bemühungen treten häufig erste Konflikte oder Missverständnisse auf, die sich vielleicht später zu Vorwürfen und Streit aufstauen (Konflikt). Indem ihr den Streit und die Vorwürfe eigenverantwortlich klärt, werdet ihr jeweils wichtige Erkenntnisse über euch und eure Denkmuster gewinnen (Wachstum). Erkenntnisse, die euch euer Leben leichter machen, mit denen ihr mehr euer Potenzial leben und zunehmend eure Wahrheit erkennen könnt. Das *Wozu ihr eigentlich hier seid*. Und indem ihr durch einander etwas erkennt, entsteht Nähe zwischen euch. In dieser Nähe und Verbundenheit seid ihr im *Flow*, so lange, bis wieder neue Ideen, Ziele oder Projekte daherkommen und realisiert werden wollen. Dann beginnt der Kreislauf von Neuem. Und je geübter ihr mit dem Auflösen von Konflikten werdet, desto kürzer wird diese Phase, und desto länger werden die Phasen des Flows. Lange Phasen des Streitens sind unendlich ermüdend und kräftezehrend, wir wissen es aus eigener Erfahrung.

Doch wie können wir Konflikte und Streit nutzen, um einander näherzukommen? Häufig ist ja erst mal das Gegenteil der Fall: Konflikte führen zu dauerhafter Distanz. Die Antwort ist leicht, die Um-