

Philippa Perry

Das Buch,
von dem du
dir wünschst,
deine Liebsten*
würden es
lesen



Wie wir gute
Beziehungen
führen – mit
anderen und
mit uns selbst

*und ein paar von
den anderen auch

Philippa Perry

Das Buch, von dem du dir wünschst,
deine Liebsten würden es lesen
(und ein paar von den anderen auch)

PHILIPPA PERRY

Das Buch, von dem
du dir wünschst,
deine Liebsten
würden es lesen
(und ein paar von den
anderen auch)

Wie wir gute Beziehungen führen –
mit anderen und mit uns selbst

Aus dem Englischen
von Corinna Rodewald und Claudia Max

Ullstein

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



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

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel
The Book You Want Everyone You Love To Read*
**(and maybe a few you don't)* bei Cornerstone Press,
einem Imprint von Penguin Random House, London



ISBN 978-3-550-20259-9

© Philippa Perry 2023

© der deutschen Ausgabe: Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2023

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

Das Buch enthält Material aus den *Ask Philippa*-Kolumnen im *Observer Magazine*

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München, nach einer Vorlage
von Penguin UK

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Dante

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

*Dieses Buch ist all jenen gewidmet, die mutig genug waren,
mir ihre Zuschriften an den Observer zu senden.*

Inhalt

Einleitung 9

1. WIE WIR LIEBEN 15

*Tiefe und dauerhafte Beziehungen aufbauen,
zu anderen und sich selbst*

Warum wir uns nach Verbindung sehnen 19 –
Manchmal sind Beziehungen schwierig 26 – Wie wir
Bindungen eingehen 32 – Zwei Formen von
Freundschaft 37 – Der Mythos der Perfektion 41
– Die Angst vor dem »Für immer« 46 – Obsession
ist nicht Liebe 49 – Eine Beziehung ist mehr als
Sex 53 – Sich auf etwas einlassen 58 – Ein starkes
Selbstgefühl bewahren 65

2. WIE WIR STREITEN 73

Konflikte in Privatleben und Beruf bewältigen

Konflikt Nr. 1: Denken, Fühlen, Handeln 77 –
Konflikt Nr. 2: Es liegt nicht an mir, es liegt an dir 82
– Konflikt Nr. 3: Gut gegen Böse 87 – Konflikt Nr. 4:
Fakten vs. Gefühle 95 – Konflikt Nr. 5: Das Drama-
dreieck von Karpman 98 – Konflikt Nr. 6: Konflikt-
vermeidung 103 – Konflikt Nr. 7: Wenn der Impuls
übernimmt 110 – Durchsetzungsfähigkeit als A und
O 114 – Aus und vorbei 118 – Bruch und
Reparatur 122

3. WIE WIR UNS VERÄNDERN KÖNNEN 129

Sich im Neuen zurechtfinden, was auch immer geschieht

Wie man aus der Sackgasse herauskommt 132 –
Veränderung kann befreiend sein 146 – Wie man
eingefahrene Gewohnheiten ändert 148 –
Veränderungen gehen mit Verlust einher 155 –
Das Älterwerden akzeptieren 163 – Mit Trauer
umgehen 170

4. WIE WIR ZUFRIEDENHEIT ERLANGEN 177

Inneren Frieden, Erfüllung und Lebenssinn finden

Stress und Angst bewältigen 180 – Den inneren Kriti-
ker besiegen 188 – Den Sündenbock suchen 195 –
Wie man Traumata verarbeitet 204 – Erfüllung
finden 212 – Unsere Suche nach Sinn 220

Nachwort 231

Dank 236

Register 238

Einleitung

Ich arbeite seit vielen Jahren als Psychotherapeutin, und schon immer fand ich es schade, dass meine Kolleginnen und Kollegen dazu neigen, sich vor allem untereinander und hinter verschlossenen Türen darüber auszutauschen, welche Lösungsansätze sie warum verfolgen. Mich begeistert es nämlich stets aufs Neue, wie hilfreich solche therapeutischen Prinzipien in der Praxis sein können. All die Zuschriften, die ich bekomme, ergeben ein Bild davon, welche Fragen und Dilemmas die Menschen in Bezug auf ihr Leben umtreiben, und ich bemühe mich, Antworten darauf zu geben. Meine Mission besteht also darin, diese Konzepte und Ideen zugänglicher zu machen, und indem ich sie niederschreibe und mein Wissen in leicht verdaulichen Häppchen anbiete, können hoffentlich noch mehr Menschen davon profitieren.

In diesem Buch habe ich viele der Antworten auf die Fragen zusammengetragen, die Sie mir über die Jahre gestellt haben, sei es bei meiner Arbeit als Therapeutin oder als Ratgeberkolumnistin, bei Vorträgen und Veranstaltungen oder bei Alltagsbegegnungen. Ich liebe Ihre Fragen, denn aus ihnen erfahre ich, wo es hakt und Klärungsbedarf besteht. Auch wenn jeder Mensch einzigartig ist und die vorgebrachten Probleme in der Regel sehr spezifisch sind, entdecke ich doch Muster und Gemeinsamkeiten, auf die sich allgemeingültige Weisheiten und Techniken anwenden lassen. Jede Ihrer Fragen hat mich etwas gelehrt, und vielleicht konnte

ich auch Ihnen hin und wieder zu einem »Aha-Moment« verhelfen.

Wir alle entwickeln in unserer Kindheit Wertesysteme und Anpassungsstrategien, die uns helfen, uns in unserem frühen Umfeld zurechtzufinden. Oftmals sind wir uns dieser Muster gar nicht bewusst und merken nicht, dass wir anhand von ihnen Entscheidungen treffen und andere Menschen entsprechend dieser ursprünglichen Sicht auf die Welt behandeln. Wenn wir dann älter werden, neuen Menschen begegnen und mehr von der Welt kennenlernen, dienen diese Wertesysteme und Reaktionsweisen uns womöglich nicht mehr, sondern halten uns in überholten Denk- und Verhaltensmustern gefangen. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, Ihre frühen Anpassungsstrategien und Wertesysteme zu verstehen und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, an welcher Stelle sie noch ihren Zweck erfüllen und wo sie womöglich auf den neusten Stand gebracht werden sollten. Stellen Sie sich Ihr Leben wie auf einer Landkarte vor: Nur wenn Sie Ihren Standort kennen und sich somit Ihrer selbst gewahr sind, finden Sie heraus, wie Sie an Ihr gewünschtes Ziel gelangen. Es ist wichtig zu lernen, wie wir auf unser Umfeld reagieren, wie wir wütend werden, wie wir Annahmen über andere treffen und wie wir mit uns selbst sprechen, denn solange wir nicht wissen, was wir tun und wie wir es tun, werden wir auch nicht herausfinden, was wir ändern müssen.

Wer mit einer Therapie anfängt, möchte oft erst einmal über andere reden. Ich erkläre dann, dass wir an anderen Menschen nichts ändern können, an uns selbst aber sehr wohl. Vielen von uns ist nicht bewusst, dass wir diese Kraft haben: Wir können ändern, wie wir auf etwas reagieren. Wir können unsere Prioritäten ändern, unsere Wertesysteme

me, unsere Gewohnheiten. Veränderungen brauchen Zeit, und es dauert, neue Gewohnheiten zu etablieren. Aber wir können mit Veränderungen experimentieren, wenn wir begreifen, dass wir viel mehr Macht über unser Leben haben, als uns bisher klar war. Insbesondere haben wir Macht über unseren Geist und darüber, womit er sich beschäftigt. Selbst wenn wir uns vollkommen machtlos fühlen, sind wir in der Lage zu entscheiden, wie wir denken wollen, was in unserem Körper vorgeht und wie wir uns auf andere beziehen. Für den Körper bedeutet das, sich bewusst zu machen, wo wir die Spannung halten und wo wir loslassen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Beispiel auf Ihren Kiefer lenken, sind die Muskeln dort angespannt oder locker? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem, atmen Sie dann tiefer oder flacher?

Manchmal stellt man sich vielleicht auch die falschen Fragen. Ständig heißt es: »Warum?«, denn wir sind eben sinnssuchende Wesen und sehnen uns nach einem Narrativ. »Warum hat XY mit mir Schluss gemacht?«, »Warum hört mein Kind nicht auf mich?«, »Warum bin ich so unglücklich?«. Das *Warum* ist so emotional aufgeladen, weil wir Geschichten und Erklärungen lieben. Die Frage nach dem *Warum* ist allerdings selten hilfreich; die Antwort liegt in der Regel im *Wie*. Mich interessiert, *wie* es dazu kommt, dass Sie sich so fühlen, wie Sie sich eben fühlen: wie Sie lieben, sich streiten, sich verändern können und Zufriedenheit erlangen. Deswegen ist dieses Buch in vier »Wie«-Kapitel unterteilt. Sie werden zwar separat behandelt und können jeweils für sich stehen, sind aber alle miteinander verbunden.

Als Psychotherapeutin habe ich gelernt, dass Menschen sich jeweils auf eigene Weise und im eigenen Tempo weiterentwickeln, wenn sie in ihrem Umfeld sie selbst sein dürfen

und damit experimentieren können, wer sie sein *könnten* – ohne dass ihnen andere oder sie selbst vorschreiben, wer sie sein *sollten*. Genau so gehe ich vor. Meine Definition von einem guten Rat ist, dass jemand etwas in Worte fasst, das Sie schon längst gewusst, aber noch nicht artikuliert haben. Niemand hat immer recht. Auch ich nicht. Und wenn Sie jemandem begegnen, der das von sich behauptet, sollten die Alarmglocken bei Ihnen schrillen, denn die Rechthaber machen uns meist zu Falschliegern – und das ist keine schöne Rolle.

Wenn ich Ihnen einen ersten Rat mitgeben soll, dann wohl den folgenden von der Altmeisterin der Selbsthilfe, Dr. Susan Jeffers: »Sie sind gut genug, genauso wie Sie sind, nämlich ein starker und liebevoller Mensch, der mit jedem Schritt dazulernt und sich weiterentwickelt.« Mit anderen Worten: Sie sind in Ordnung, so wie Sie hier und jetzt sind. Wenn wir etwas gut hinbekommen, wissen wir manchmal gar nicht, warum das so ist, dabei kann auch dieses Wissen nützlich sein. Manchmal sind wir aber auch sehr streng mit uns. Das ist nicht ungewöhnlich. Jede Woche höre ich: »Ich bin nicht gut mit Beziehungen«, »Ich bin eine schreckliche Freundin«, »Ich bin kein kluger Mensch«, »Ich bin zu schüchtern«, ... Sie verstehen, was ich meine. Es ist nicht nötig, sich so abzuwerten. Ja, wir haben alle Fehler gemacht, aber sie machen uns nicht aus. Wir lernen aus ihnen, auf dass wir weitergehen und neue Fehler machen können. Wir stellen uns vor, was wir möchten und brauchen, und wenn sich unser Traum erfüllt, lehrt uns die Wirklichkeit womöglich, dass es ein Fehler war. Also korrigieren wir diesen Fehler und lernen daraus, und es folgt die nächste Entscheidung. Eine Weile läuft es gut, doch dann, nach einer gewissen Zeit, müssen wir wieder etwas anpassen. Es ist nicht vorbei, ehe

es vorbei ist, und so lange können wir weiter hoffen, uns weiter bemühen und weiter experimentieren. Wenn wir ein endgültiges Urteil über uns selbst fällen und gewissermaßen den Stab über uns brechen, tun wir weder uns selbst noch anderen einen Gefallen. Sich mit seinem Urteil zurückzuhalten, ist fast immer eine gute Idee. Wir alle sind verletzbare Wesen, die lernen müssen, dass man stärker ist, wenn man zu seiner Verletzlichkeit steht, als wenn sich hinter einer Fassade falscher Stärke versteckt.

Schließlich hoffe ich, dass Sie dieses Buch lesen, um sich etwas Gutes zu tun. Es mag trivial klingen, aber wir sollten in erster Linie darauf achten, dass es uns im Leben gut geht. Sollte Ihnen die Lektüre nicht nur gefallen, sondern obendrein dazu führen, dass Sie denken »Ja!« und dass die Dinge auch nur ein kleines bisschen mehr Sinn ergeben – umso besser. Genau das hoffe ich selbstverständlich mit diesem Buch zu erreichen. Aber nur Ihr Leseerlebnis wird Ihnen am Ende sagen, ob ich damit Erfolg hatte oder nicht.

1. WIE WIR LIEBEN

*Tiefe und dauerhafte Beziehungen
aufbauen, zu anderen und sich selbst*

In den westlichen Gesellschaften glauben wir heutzutage, es komme darauf an, unabhängig zu sein. Überall begegnen uns Geschichten vom angeblichen Selfmademan und das Stereotyp von der »modernen unabhängigen Frau«. Nach meiner Überzeugung sind wir jedoch niemals wirklich unabhängig: Im Grunde sind wir bei jedem Aspekt unseres Lebens auf andere angewiesen, von der Ernte unserer Grundnahrungsmittel und deren Lieferung in die Geschäfte über die Versorgung mit fließendem Wasser bis hin zum Bau der Häuser, in denen wir leben. Es ist ein Irrtum zu glauben, es gäbe so etwas wie völlige Unabhängigkeit. Und so wie wir andere brauchen, die uns mit Trinkwasser versorgen, brauchen wir auch die Gesellschaft anderer – selbst wenn die eine oder der andere von uns versucht hat, sich dieses Bedürfnis abzutrainieren.

Anders als viele Tiere sind wir Menschen bei unserer Geburt noch nicht voll entwickelt. Wir entwickeln uns in der Beziehung zu unseren ersten Bezugspersonen: Je nachdem, wie sie sich um uns kümmern, werden unsere Selbstwahrnehmung, unsere Identität, unsere Bedürfnisse und Charaktereigenschaften geformt. Der Psychoanalytiker und Kinderarzt Donald Winnicott sagte: »So etwas wie ein Baby gibt es nicht, es gibt nur ein Baby und seine Mutter.« Das macht uns zu Geschöpfen, die ihr Leben lang Verbindungen brauchen, um sich als Teil der Welt zu fühlen. Normalerweise bestehen diese Verbindungen zu anderen Menschen,

doch wir können sie auch zu Vorstellungen, Orten und Gegenständen knüpfen.

Bei meiner Arbeit als Psychotherapeutin habe ich festgestellt, dass die Sorgen und Probleme meiner Klienten fast immer in ihren Beziehungen wurzeln: zum Beispiel darin, wie ihre früheren Beziehungen ihr Wertesystem oder ihre Beziehung zu sich selbst beeinflusst haben oder darin, wie sie selbst in ihren Beziehungen zu anderen feststeckten. Ich beginne dieses Buch deshalb mit der Frage, wie wir Bindungen zu anderen aufbauen, weil es der wichtigste Aspekt in unserem Leben ist. Auf dem Sterbebett wird fast jeder Ihnen sagen, dass das Bedeutendste, was ihm noch bleibt, seine Beziehungen sind, und diese Beziehungen sind in der Regel Beziehungen zu anderen Menschen.

Weil wir kompliziert sind und jeder einen anderen Hintergrund hat – dazu gehören Gewohnheiten, Familiendynamiken, Sprachen und die Art und Weise, wie wir bestimmte Dinge tun –, können Beziehungen knifflig sein. Jeder Mensch hat sein eigenes Wertesystem und seine eigene Art, mit anderen umzugehen. Einen Weg zu finden, wie Ihre Beziehungen für Sie und die Menschen in Ihrem Umfeld funktionieren können, ist daher vielleicht von wesentlicher Bedeutung, aber eben alles andere als ein Kinderspiel. Dieses Kapitel wird Ihnen dabei hoffentlich ein wenig Hilfestellung leisten.

Warum wir uns nach Verbindung sehnen

Sich mit anderen verbunden zu fühlen, ist Teil des Menschseins. Wir brauchen jedoch nicht nur zu anderen Menschen eine Verbindung, sondern auch zu Vorstellungen, Gegenständen und unserem Umfeld. Wir möchten uns zu etwas zugehörig fühlen – sei es durch tiefgehende Unterhaltungen, einen Schwatz an der Bushaltestelle, das Lesen eines Buches oder durch etwas, das man im Fernsehen sieht. Unter anderem deshalb sind wir so süchtig nach unseren Smartphones: Sie vermitteln uns ein Gefühl von Verbindung, und es werden dabei niedrige Dosen des »Glückshormons« Dopamin ausgeschüttet.

Findet Verbindung für uns allerdings nur über ein Display statt, dürfte uns das irgendwann deprimieren, da wir uns aktiver verbinden wollen und Austausch mit anderen brauchen. Ohne ausreichende Verbindungen leidet unsere mentale Gesundheit. Wir möchten Menschen in unserem Leben haben, die uns ein gutes Gefühl geben, und wir sind auf Menschen angewiesen, die unser derzeitiges Selbstbild unterstützen und somit unsere Identität bestätigen. Verbindung ist von Bedeutung, weil die Menschen in unserem Leben wie Spiegel sind, in denen wir uns selbst sehen. Wie andere auf uns reagieren, dient als eine Art Kontrollsystem für unsere psychische Gesundheit.

Allerdings birgt es auch Gefahren, wenn wir zu viele Verbindungen haben. Zur Veranschaulichung kann man sich vorstellen, man hätte überall kleine Häkchen am Körper. Ist keines davon ausgeklappt, kann niemand mit einem in Verbindung treten, und man selbst kann es genauso wenig, was zu Isolation und Einsamkeit führt. Sind jedoch *alle* Häkchen

ausgeklappt, verbinden wir uns mit allem und jedem, und zwar ständig, sodass die einzelnen Verbindungen ihre Bedeutung verlieren. Wir springen von einer Person zur anderen, von einer Vorstellung zur nächsten, und es fällt uns schwer, bei einer Person oder einer Sache zu bleiben. Wer sich mit allem und jedem verbindet, wird merken, dass er letztlich gar keine Verbindung aufbaut. Jeder kennt diese zerstreuten Menschen, deren Aufmerksamkeit sich auf alles richtet, denen man nicht gut folgen oder mit denen man sich nicht richtig unterhalten kann, weil man permanent das Gefühl hat, sie seien von etwas abgelenkt. Diese Menschen legen ein sogenanntes manisches Verhalten an den Tag. Manchmal manisch zu sein, ist in Ordnung – für viele kann es ein Weg hin zu Kreativität sein –, aber auf Dauer bietet es keine Stabilität.

Wie so oft gilt es auch hier, eine Balance zu finden. Haben wir ein paar Häkchen ausgeklappt – nicht alle, aber ein paar –, können wir uns bei denen einhaken, die uns wichtig

Alltagsweisheit

Jeder Mensch braucht das Gefühl dazuzugehören, sei es zu einer Familie, einem Projekt, einer Gemeinschaft oder zu einem anderen Menschen. Wir sind dazu geschaffen, uns zu verbinden, und wenn wir das leugnen, so nur auf eigene Gefahr.

sind, und bei dem, was uns interessiert, und können in diesen Verbindungen einen Sinn finden. So können wir unsere Freizeit für das nutzen, was uns zu Frieden macht, können offen für neue Leute sein und uns die Zeit nehmen, ihre Werte kennenzulernen und

zu prüfen, ob sie zu unseren passen. Wir tun gut daran, Menschen um uns zu versammeln, die uns ein positives Ge-

fühl über uns selbst vermitteln und auf unserer Seite stehen, Menschen, die uns, wenn sie uns doch einmal hinterfragen, inspirieren, statt uns herunterzuziehen.

In jeder Gruppe von Menschen – ob in der Schule, bei der Arbeit, in einer sozialen Gruppe oder in einer großen Familie – bilden sich ganz von selbst Untergruppen. Das ist weder gut noch schlecht, sondern normales menschliches Verhalten. Eine Untergruppe entsteht, sobald sich einzelne oder mehrere Personen enger verbinden, und wenn wir einen Platz in einer Gruppe finden, so kann dies für unser Gefühl von Identität und Zugehörigkeit prägend sein. Die Dynamik von Gruppenbildung dient uns nicht nur dazu, die Menschen um uns herum zu spiegeln und dadurch herauszufinden, wer wir *sind*, sondern auch dazu, sich von den Menschen außerhalb der Gruppe abzugrenzen, um zu bestimmen, wer wir *nicht* sind.

Deswegen ist Gruppenzugehörigkeit so wichtig, und deshalb kann es schwierig sein, wenn wir uns ausgeschlossen fühlen. Eine Frau schrieb mir, weil sie mit diesem Gleichgewicht zu kämpfen hatte und es ihr nicht gelang, außer mit ihrem Mann, ihrem Kind und den Freunden ihres Mannes Freundschaften aufzubauen.

Ich bin zweiunddreißig und Mutter eines fröhlichen Babys. Ich liebe meinen Sohn und genieße die Elternzeit. Mein Mann ist wunderbar und findet es großartig, Vater zu sein.

Wir haben nette Freunde, aber das sind alles Freunde meines Mannes. Ich gehe zwar zu Krabbelgruppen und unterhalte mich dort mit den Leuten, aber wie schließt man tatsächlich Freundschaften? Ich hatte gehofft, ich würde im Geburtsvorbereitungskurs neue Freundinnen

finden, aber es hat so etwas Cliquenhaftes – ich habe mich wieder wie in der Schule gefühlt. Es kam mir vor wie ein Wettkampf, und mein Mann und ich haben nicht so viel Geld für all die Baby-Accessoires, Aktivitäten und Kurse. Einmal waren wir zum Grillen bei einer der Mütter eingeladen, die in einer Villa lebt, und mir ist es so peinlich, dass wir zur Miete in einem kleinen Haus wohnen.

Schon früher haben mir die Leute gesagt, sie würden mich nicht richtig kennen oder sie fänden es schade, dass sie mich nie richtig kennengelernt hätten. An der Uni habe ich mich mehr auf das Studium konzentriert und nicht viel Zeit mit anderen verbracht. Ich mache mir Sorgen, dass es meinen Sohn womöglich beeinflusst, wenn ich keiner Gruppe von Müttern angehöre, weil er dann keine anderen Kinder zum Spielen hat und sich nicht verabreden kann, dabei will ich ihm doch alles ermöglichen, damit er glücklich ist.

Als Erstes möchte ich feststellen, dass diese Frau Beziehungen durchaus *kann*, denn sie scheint zwei gute zu führen: eine mit ihrem Baby und eine mit ihrem Mann. Aber sie tut etwas, das uns allen hin und wieder passiert: Sie redet sich heraus, weil es ihr schwerfällt, eine Verbindung aufzubauen. Sie wird zu jemandem nach Hause eingeladen, empfindet die Gruppen und Untergruppen, die sich automatisch bilden, aber als »cliquenhaft« und sieht in allem Konkurrenz. Indem sie das Verhalten der anderen analysiert, anstatt ihr eigenes anzuschauen, hat sie eine Ausrede dafür, weshalb sie nichts an ihrer Situation ändern kann. Aber eben weil wir das Verhalten anderer nicht kontrollieren können, unser eigenes aber schon, fängt man meines Erachtens am besten damit an, sich über die eigene Rolle bei dem Problem Ge-

danken zu machen. Inwiefern tragen wir selbst dazu bei, dass wir keiner Gruppe angehören? Was tun wir, dass wir uns entweder zu überlegen oder zu unterlegen fühlen, um uns dazuzugesellen?

Tatsächlich glaube ich, dass die Frau gar keine neuen Freundschaften schließen wollte. Sie war zufrieden mit ihren bereits bestehenden Verbindungen, und ihr Problem bestand eigentlich darin, dass sie Freundschaften für ihren Sohn schließen wollte und nicht für sich selbst. Nicht alle Menschen brauchen gleich viele Verbindungen – manche können mit sehr wenigen auskommen, und diese Frau ist ein Beispiel dafür. Ich weiß nicht, ob es möglich ist, echte Verbindungen und Allianzen aufzubauen, wenn man keine Freude daran hat und es nicht für das eigene Gefühl von Verbundenheit tut.

Um mit Menschen in Verbindung zu treten, müssen wir mutig sein und uns öffnen, unsere verletzbare Seite zeigen und auf andere eingehen, wenn diese dasselbe tun. Zwei Menschen müssen nicht gleich sein, um einander wirklich zu verstehen. Sie müssen nicht das Gleiche empfinden oder der gleiche Typ sein, ja nicht einmal die gleiche Meinung teilen. Allerdings müssen sie bereit sein, sich verwundbar zu machen und zu zeigen, wie sie sich selbst und die Welt erleben, wie sie reagieren, was sie fühlen und denken; und sie müssen im Gegenzug für das offen sein, was der oder die andere bei ihnen auslöst. Entscheidend ist, dass wir uns um Verständnis für die Gefühle der anderen bemühen, sodass wir mit ihnen mitfühlen und unsererseits Mitgefühl erfahren können.

Um uns wirklich mit anderen verbunden zu fühlen, müssen wir nicht die Person sein, die wir meinen, darstellen zu müssen, oder von der wir annehmen, die anderen würden

sie sich wünschen, sondern die Person, die wir tatsächlich sind. Geht man nie das Risiko ein, sein Gegenüber zu irritieren, lässt man auch nicht zu, dass der andere einen wirklich kennenlernt. Damit man uns kennenlernen kann, müssen wir sichtbar sein, wenn wir uns aber verstecken, bleiben wir unsichtbar. Die Sorge darüber, welchen Eindruck man auf andere macht, kann einem oftmals in die Quere kommen, wenn man eine Verbindung aufbauen möchte. Dieses Gefühl kann man umgehen, indem man sich stattdessen für die Person interessiert, die man gerade getroffen hat. Der Fokus verschiebt sich von der eigenen Befangenheit hin zur Neugier auf den anderen. Gelingt uns das, fällt es uns leichter, das Erfreuliche an jemandem zu sehen, statt ihn anstrengend zu finden.

Eine Möglichkeit, mehr Erfahrungen zu sammeln und Verbindungen aufzubauen, besteht darin, im Hier und Jetzt zu agieren und sich auszutauschen, ohne zu meinen, man müsse schon alles parat haben, bevor man den Mund aufmacht. Dafür darf man nicht jeden Gedanken filtern. Sagen Sie zu jemandem: »Ich möchte Sie gern kennenlernen«, oder versuchen Sie, andere furchteinflößende, selbstoffenbarende Gedanken zu artikulieren, ohne sicher zu sein, wie sie ankommen. Wie Sie sich fühlen, können Sie nicht nur im eigenen Kopf, sondern auch in Beziehung zu jemand anderem herausfinden. Äußern Sie sich spontan. Üben Sie, Sie selbst zu sein und nicht mit Sicherheit zu wissen, wie das bei anderen ankommt. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Ist das eine todsichere Methode? Nein, es ist ein Risiko. Aber dieses Risiko ist es wert. Wenn unsere Beziehung zu jemandem nur in unserem Kopf stattfindet und wir annehmen, wir wüssten, wie diese Person auf uns reagiert, dann ist es im Grunde keine Beziehung. Als die Frau in meinem Beispiel