

MATTHEW HUSSEY  
Love Life





MATTHEW HUSSEY

# LOVE LIFE

**Warum du höhere Ansprüche haben  
darfst und andere Erkenntnisse auf  
dem Weg zum Partner fürs Leben**

Aus dem Englischen  
von Christine Heinzius

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel »Love Life« bei HarperCollins Publishers, New York.

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

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

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

### 1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2025

Copyright © 2024 der Originalausgabe: 320 Media LLC

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Andrea Kalbe

Umschlag: Uno Werbeagentur, München,  
nach einem Design von Bonni Leon-Berman

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

AR · CB

ISBN 978-3-442-18047-9

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für Audrey Hussey, die Frau im Aufzug.*

*Für Mum, um die Flamme weiterzutragen.*

*Und für alle, die nicht nur Liebe suchen,  
sondern auch mutig genug sind, sie zu geben.*

*Das ist für euch.*



# **Inhalt**

---

Einleitung: Karma Is A Bitch .....	9
------------------------------------	---

## **LOVE LIFE**

1 Single sein ist hart .....	25
2 Wie man Liebesgeschichten erzählt .....	37
3 Den Instinkt umschulen .....	55
4 Vorsicht vor Vermeidern .....	67
5 Schließ dich keiner Zweiersekte an .....	78
6 Red Flags .....	86
7 Schwierige Gespräche führen .....	105
8 Aufmerksamkeit ist nicht gleich Absicht .....	127
9 Nie zufrieden .....	140
10 Das Gehirn umprogrammieren .....	160
11 Die Kinderfrage .....	187
12 Wie man jemanden verlässt, den man scheinbar nicht verlassen kann .....	210
13 Identitätsvertrauen .....	237
14 Eine Trennung überleben .....	258
15 Kernvertrauen .....	283
16 Glücklich genug .....	320
Danksagung .....	357
Ressourcen für deine <i>Love-Life-Reise</i> .....	361
Sieh mich live .....	363



## Einleitung

# Karma Is A Bitch

Z eit für eine Beichte. Den Großteil meines Lebens war ich wirklich ein schrecklicher Dating-Partner. Ich war vielleicht ein effizienter Coach und Redner, aber ich war eben auch ein Mann in seinen Zwanzigern, in der surrealen Lage, Kommentare wie diesen unter meinen Videos zu lesen: »Er wäre das perfekte Date.« Viele gingen davon aus, dass jemand mit meiner emotionalen Intelligenz auch im direkten Kontakt wunderbar sein muss.

Sie lagen falsch.

Ich kann mit hundertprozentiger Sicherheit sagen, dass ich beim besten Willen niemals ein perfektes Date war. Ich hatte zwar genug Selbsterkenntnis, dass mich diese Kommentare verlegen machten, aber in meinen Zwanzigern – und ich muss sagen, sogar noch Anfang dreißig – hatte ich keinen blassen Schimmer, dass eigentlich das Gegenteil stimmte.

Von dem Augenblick an, in dem ich meine Karriere als professioneller Dating-Coach begann und als Neunzehnjähriger Frauen Ratschläge gab, musste ich als Partner versagen. Das ist vielleicht das Schicksal von Coaches, Therapeutinnen und Beratern jeglicher Art, wenn sie bereits Weisheiten verkünden, bevor sie selbst erleuchtet wurden – also von uns allen. Vielleicht außer Eckhart Tolle ... dessen Erleuchtung scheint ziemlich echt. Der ganze Rest liegt öfter falsch, als wir zugeben wollen. Und der große Witz dabei ist, sobald wir anfangen, selbstgerecht über irgendwas zu schimpfen, wird uns das Leben exakt darüber stolpern lassen.

Was genau hat mich denn nun zu so einem schrecklichen Date gemacht?

Ich habe mehrere Leute gleichzeitig gedatet, ohne offen darüber zu reden. Meistens habe ich deswegen nicht gelogen. Ich habe es einfach nicht angesprochen, weil das für mich so leichter war. Manchmal habe ich auch gelogen – dann habe ich mir selbst eingeredet, es wäre richtig so, weil ich damit »die Gefühle meines Gegenübers schone« (ein lockeres Verhältnis zur Wahrheit, das ich inzwischen versucht habe zu korrigieren). Ich habe ab und zu Leute gehostet. Ich habe mit Frauen geschlafen und es dann im Sande verlaufen lassen, wobei ich mir nie eingestanden, ja es nicht einmal wirklich bemerkt habe, dass ich Gefühle verletzt habe. Manchmal habe ich weiterhin die Aufmerksamkeit von Frauen gesucht, die mehr von mir wollten, obwohl ich, wäre ich ehrlich zu mir selbst gewesen, mich eigentlich schon gegen sie entschieden hatte. Ich habe das getan, weil sich die Aufmerksamkeit gut anfühlte und das Leben ohne einsam schien. In ruhigen Momenten, wenn ich mich hätte hinsetzen und meine Gefühle analysieren und an mir arbeiten sollen, habe ich einfach jemand Neuen angerufen.

Das ist einer der Gründe, warum meine Ratschläge so präzise sind. Wenn ich Frauen erzähle, wem sie aus dem Weg gehen sollten, dann ist das oft eine jüngere, rücksichtslosere Version von mir selbst.

Ich meine damit nicht, dass ich kein Gentleman war. War ich ritterlich? Absolut. War ich nett? Meistens schon, ja. Ich wollte alle gut behandeln. Ich verabscheute die Vorstellung, jemals jemanden zu verletzen. Waren mir die Gefühle der anderen wichtig? Sehr. Aber am Ende waren mir meine wichtiger.

So locker, wie ich damals datete, verletzte ich automatisch Menschen. Und doch habe ich den meisten Schmerz nicht etwa dann verursacht, wenn keine Beziehung daraus entstand, sondern genau dann, wenn es zu einer kam.

Warum? Obwohl ich dachte, ich wäre bereit, war ich es nicht. Ich war nicht für ein echtes Commitment oder irgendeine Art von Kompromiss bereit, geschweige denn für irgendwelche Zukunftspläne. Beziehungen erschienen mir immer noch negativ, wie eine Art Opfer. Aber ich war bereit, mich zu verlieben. Doch wie ich später lernte, ist das nicht dasselbe wie Bereitschaft für eine Beziehung.

Nicht dass ich mir dessen bewusst gewesen wäre. Hätte man mich damals gefragt, hätte ich ganz aufrichtig behauptet, dass ich ein toller Typ für eine Beziehung sei. Ich hatte tiefe Gefühle, ich habe intensiv geliebt, habe viel in die Beziehung investiert, ich war respektvoll, achtete auf die Bedürfnisse meiner Partnerin und konnte gut reden. All das machte aus mir wahrscheinlich den gefährlichsten Typ Mann, der schlecht für einen ist: denjenigen, bei dem man es nicht erwartet. Bei einem offensichtlichen Idioten weiß man wenigstens, worauf man sich einlässt. Man geht vielleicht trotzdem mit ihm nach Hause, weil es aufregend und eine gute Story ist, aber man erwartet definitiv keine gemeinsame Zukunft.

Wie so viele, die glauben, sie wären in ihren Zwanzigern ganz harmlos, dachte auch ich, mein Job sei es, mich in jemanden zu verlieben, und los geht's. Aber das ist keine Beziehung. Das ist eine Karusselfahrt. Die ist für unser Vergnügen da. Wenn die Fahrt keinen Spaß mehr macht, steigt man aus. Dieses »Du musst so und so groß sein«-Schild vor Achterbahnen kennst du sicher – für eine ernsthafte Beziehung müsste man sehr, sehr viel größer sein.

**RÜCKBLICK: ICH BIN VIERUNDZWANZIG** und glaube bereits, alles zu wissen, oder will jedenfalls, dass die Welt das glaubt.

Ich stehe vor dem Beverly-Hills-Schild mit einem Vertrag für mein erstes Buch, *Get the Guy*, in der Tasche, dazu Millionen You-

Tube-Klicks und einer brandneuen NBC-Show zur Hauptsendezeit namens *Ready for Love*.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits seit sechs Jahren Leuten in allen Dating-Phasen geholfen, hatte Tausende persönlich gecoacht, auf der Bühne und in privaten Sitzungen, in kleinen Gruppen und großen, bei jedem Schritt von der ersten Anziehung bis zum gebrochenen Herzen.

Aber all das war in London geschehen, und das hier war Los Angeles, mein neues Zuhause für die nächsten drei Monate, in denen gedreht wurde. Ich war aufgereggt, ich war zuversichtlich. Ich wollte dazugehören. Hier in Beverly Gardens Park, zu neu in der Stadt, um zu wissen oder mich darum zu scheren, was für ein Klischee ich abgab, filmte ich mein erstes YouTube-Video auf amerikanischem Boden: »Drei Tipps, um über Liebeskummer hinwegzukommen.«

Während ich meine unbezahlbaren Tipps ablieferte, stand die ganze Zeit ein älterer Mann an der Seite. Er mischte sich nicht ein, aber es fiel mir schwer, vor ihm als Publikum nicht unsicher zu werden. Es ist schon ein kurioses Phänomen, keine Probleme damit zu haben, ein Video hochzuladen, das von Hunderttausenden oder gar Millionen gesehen wird, und gleichzeitig schüchtern zu sein, weil ein Einzelner mir bei der Aufnahme zusieht. Ihn schien mein Guerrillafilmdreh an einem sonnigen Tag zu amüsieren, und als wir danach zusammenpackten, kam dieser Fremde auf mich zu und sagte: »Ihnen ist noch nie das Herz gebrochen worden, oder?« Er sagte es nicht aggressiv, aber sein Tonfall war eindeutig. Es war der von jemandem, der schon lange genug auf dieser Welt ist, um vom Leben umgehauen worden zu sein – vielleicht ein paarmal, vielleicht sehr oft –, und der mit jemandem spricht, der es einfach nicht begreift (oder genauer gesagt, der es noch nicht begriffen hat).

Ich fühlte mich bevormundet und war genervt. Wer war dieser Typ überhaupt? *Ich habe dich nicht darum gebeten, mir zuzuse-*

hen, dachte ich. *Und jetzt urteilst du über mich?* Doch obwohl ich es nicht zugeben wollte, hatte er einen Nerv getroffen. Es war nicht so, dass die »Tipps«, die ich gab, unvernünftig waren. Das waren sie nicht. Eigentlich ist es überraschend, dass viele der Ratschläge, die ich mit zweiundzwanzig, dreiundzwanzig oder vierundzwanzig gab, wirklich korrekt waren – nicht alle, aber viele. Aber auf einer tieferen Ebene, wie dieser Mann sofort erkannt hatte, passte mir der Schuh nicht.

Jemand Älteres, der schon echten Liebeskummer erlebt hat, hätte gewusst, dass fröhliche »Tipps« für jemanden, der gerade in der Liebeskummerhölle steckt, wirklich das Falsche sind.

Ich bin meinem ersten amerikanischen Kritiker nie wieder begegnet, aber wäre das der Fall, würde ich ihm erzählen, dass ich dieses Loch in meinem Lebenslauf inzwischen geschlossen habe. Meine Version dieser prägenden Erfahrung war ein einziges Klischee. Ich habe exakt die Fehler gemacht, von denen ich allen immer erzählt habe, sie sollten sie vermeiden: Ich habe mein Leben verändert, um es ihrem anzupassen. Ich habe Warnzeichen ignoriert. Ich habe so getan, als wollte ich Dinge, die ich gar nicht wollte, nur um mit ihr zusammen zu sein. Mein Selbstwertgefühl beruhte darauf, dass wir zusammen waren, sodass ich meine Karriere hintangestellt und meine tieferen Bedürfnisse übersehen habe. Ich fühlte mich über Monate elend und grübelte über das Verliebtsein, anstatt es einfach zu genießen. Kurz gesagt, ich war vielleicht zum ersten Mal in meinem Leben nicht in meiner Lieblingsposition: dem Fahrersitz.

Ich habe mir schon immer begeistert Notizen gemacht. Was mich am meisten beschäftigt, landet in meinen Tagebüchern, meinem Handy oder dort, wo ich unterwegs meine Gedanken gerade notieren kann. Aber es sind nicht lauter »Liebes Tagebuch«-Einträge. Meine Tagebücher stecken voller Dinge, die ich mir sage, um über den Tag zu kommen. Daher entsteht beim Lesen dieser

Bücher ein ziemlich genaues Bild von dem, was ich gerade verarbeitet habe. Wenn ich mir heute anschau, was ich während dieser Beziehung aufgeschrieben habe, dann ist das Gruseligste daran nicht die spürbare Angst, die ich vertreiben wollte, sondern die »aufmunternden« Notizen, mit denen ich versucht habe, mich zum Bleiben zu überreden.

Ich brauche sie nur zu überfliegen, um auf solche sanften und liebevollen Selbstgespräche zu treffen: »Wenn irgendwer damit klarkommt, dann ich.« »Das ist ein Kämpfertraining. Wenn ich damit umgehen kann, kann ich mit allem umgehen.« »Wünsch dir kein einfacheres Leben. Arbeit daran, stärker, resilienter zu werden. Das ist eine riesige Chance für dich, daran zu wachsen.«

Wenn man das so liest, könnte man glauben, ich hätte mir mittler in einem Navy-SEAL-Training Mut machen wollen. Nur dass ich über meine Beziehung schrieb. So unglücklich war ich. Es trifft mich, wie wenig Mitgefühl ich mit mir selbst hatte und wie gefährlich meine Entschlossenheit und meine Schmerztoleranz sein können, wenn sie auf das falsche Ziel gerichtet sind – in diesem Fall Märtyrer in einer Beziehung zu spielen, in der meine grundlegenden Bedürfnisse nicht befriedigt wurden.

Diese Notizen waren nicht einmal schwer zu finden. Es gibt eine Menge, und viele sind zu peinlich, um sie in dieses Buch aufzunehmen. Einige besonders traurige Zeilen fand ich auf einer beruflichen To-do-Liste: »Meine Erwartungen ziehen mich gerade runter. Vorher habe ich es einfach nur zu schätzen gewusst, aber dann bin ich von Dankbarkeit zu Erwartung gewechselt.«

Das ist die beunruhigende Rechtfertigung für meinen damals gut trainierten Masochismus: *Mein Problem ist nicht, dass meine Bedürfnisse nicht erfüllt werden, mein Problem ist, dass ich Bedürfnisse habe. Ich muss einfach nur dankbar dafür sein, diese Person zu haben, anstatt irgendetwas von ihr zu erwarten. Vergiss den Wunsch,*

*dich sicher und geliebt zu fühlen. Du hast schon Glück, dass du überhaupt da bist!*

Nach dem ersten Liebeskummer war vollkommen klar, dass das die falsche Beziehung für mich gewesen war. Wenn ich diese Notizen lese, tut mir der Matthew in dieser Beziehung immer noch leid. Trotzdem bin ich dankbar für diese Tagebücher. Sie erinnern mich daran, wie erschreckend viel Energie man in die falsche Richtung investieren kann.

Wenn ich also empfehle, ein Verhalten, das einen unglücklich macht, neu zu bewerten, dann glaub nicht, dass ich mich auf eine Art Podest stelle. Ich bin in dieselbe Falle getappt. Und gib nichts auf die Leute in deinem Leben, die wegen deiner Taten die Augen verdrehen. Glaub mir, höchstwahrscheinlich haben sie ebenfalls so einigen verrückten Mist gebaut.

Wenn unsere Art des Verrücktseins uns auf den falschen Weg führt, aber auch wenn wir alles richtig machen und uns trotzdem jemand verletzt, hilft es, ein Zuhause zu haben, in das man sich zurückziehen kann: einen Ort der Liebe, Wahrheit und Erholung. Als es mir richtig schlecht ging, war mein sicherer Hafen bei meinen Eltern, meinen Brüdern, meinem Boxtrainer und meinen engsten Freunden. Ich hatte das Glück, damals auf all ihre Erfahrungen und ihre Weisheit zurückgreifen zu können. Und doch, trotz all dieser liebenden Menschen in meinem Leben, die mir ihre Positivität und Lösungen anboten, glaube ich immer noch, dass eines der wirksamsten Gegenmittel gegen den Schmerz noch mehr Schmerz ist. Nicht mehr eigener Schmerz, sondern der Schmerz der anderen – das Bedürfnis, sich mit anderen Menschen, die dasselbe durchmachen, auszutauschen.

In meinen dunkelsten Momenten hat es immer einen ganz besonderen Ort gegeben, an dem ich diese Art von Gemeinschaft gefunden habe. Einen Ort, an den ich immer gehen konnte, um mich weniger einsam und mehr wie die beste Version von mir

selbst zu fühlen, einen Ort, an dem meine Sorgen verschwanden. Dieser Ort war für mich die Bühne – oder auch Sitzungen –, wo ich Menschen zugehört, ihre Probleme besprochen und Pläne geschmiedet habe, wie sie mit ihren aktuellen Problemen umgehen konnten. Wenn wir dann ein bisschen mehr Luft und unsere Perspektive erweitert hatten, habe ich ihnen geholfen, das nötige Selbstvertrauen zu finden. In fast jedem Fall konnte ich sie daran erinnern, dass sie eigentlich bereits über dieses Selbstvertrauen verfügten. Diese Gemeinschaft war immer schon einer der schönsten Aspekte meiner Karriere, und sie hat mir erlaubt, dem Schmerz anderer Raum zu geben.

Stell mich bei einer Konferenz von Atomphysikern auf die Bühne und ich fange an zu schwitzen. (*Gibt es vielleicht Atomphysiker mit Liebeskummer? Wenn ja, dann kann ich helfen.*) Aber stell mich vor lauter verletzte Menschen und ich fühle mich wie zu Hause.

Auf der letzten *Love-Life*-Tour, bevor das Land in den Lockdown ging und es zwei Jahre lang keine Events mehr gab, stand ich auf der Bühne, mitten im Fragen-und-Antwort-Teil des Abends, und entdeckte hinten im Raum einen Mann, der seine Hand hob. Dazu muss ich sagen, dass in früheren Jahren nicht viele Männer zu meinen Veranstaltungen kamen. Wenn einer da war, noch dazu ein stämmiger, raubeiniger Texaner, dann fiel er auf.

»Wie heißt du?«

»Roy«, antwortete er.

Roy sah auf eine wettergegerbte Art gut aus und wirkte auf den ersten Blick nicht sonderlich ergriffen. Aber es braucht schon Mut, um aufzustehen und die eigene Verletzung oder Sorge oder Verwirrung auszusprechen, daher fragte ich ...

»Hi, Roy, wie geht's?«

»Gut, Matthew, danke. Meine Ex hat viel von dir gesprochen, daher dachte ich, ich komme mal her, um zu sehen, was dahinter-

steckt.« Das brachte den ganzen Raum zum Lachen und ihm einen spontanen Applaus, woraufhin Roy sich sichtlich entspannte.

»Danke, dass du hier bist.«

»Ja, mir hat zwar alles gefallen, was du gesagt hast, aber ich bin ein Mann.« Roy sprach das letzte Wort etwas tiefer aus. »Deswegen versuche ich, herauszufinden, was ich aus der männlichen Perspektive davon mitnehmen kann.« Er redete langsam, nicht vor Nervosität, sondern anscheinend vor Ergriffenheit. »Ich bin sehr ... Ich denke, ›zurückhaltend‹ trifft es. Und ich beschäftige mich so intensiv mit meiner Verletzung, weil ... es menschlich ist. Aber ich habe ein Problem.« Er öffnete sich jetzt ganz. »Meine Ex hat schnell weitergemacht. Und das tut weh, Mann. Wir waren fünf, sechs Jahre zusammen, und wenn sie dann schnell den Nächsten hat, dann fühlt sich das an, als wäre man nicht gut genug. Und ich will einfach wissen, wie ich meine Perspektive ändern und alles loslassen kann. Denn das muss ich tun. Ich muss es loslassen, sonst bin ich für den Rest meines Lebens unglücklich.«

Am Ende seiner Frage applaudierte der Raum wegen Roys Aufrichtigkeit. Dann herrschte lange Stille, während ich überlegte, wie sehr ich das, was Roy gesagt hatte, nachvollziehen konnte, nicht nur das über den Liebeskummer, sondern die schwindelerregende Fassungslosigkeit, wenn jemand, den man nicht aufgeben möchte, in erschreckendem Tempo weitermacht. Die Stille wurde von jemandem aus einem anderen Teil des Publikums gebrochen: »Hier sind zwanzig Frauen, die dir gern ihre Nummer geben möchten!« Der gesamte Raum – inklusive Roy – lachte.

»Roy, du erlebst gerade eine enorme Verletzung. Wann ist das passiert? Seit wann hat sie einen Neuen?«

Er sagte, dass es erst ein paar Monate her sei.

»Also«, sagte ich, »es war unglaublich schmerhaft. Ein Teil des Schmerzes liegt darin begründet, dass du dir irgendwie immer noch einredest, sie wäre die Richtige gewesen. Und dass deine

›Richtige‹ jetzt mit jemand anderem zusammen ist. Nun, ich glaube das nicht. Ich glaube, dass man nur dann von der Richtigen sprechen kann, wenn zwei Menschen sich jeweils für einander entscheiden. Egal, wie sehr man jemanden liebt und wie unglaublich derjenige auch sein mag, wenn diese Person sich nicht für dich entscheidet, kann es nicht die wahre Traumbeziehung sein.

Du trauerst, weil du glaubst, du hättest die Person verloren, mit der du eigentlich zusammen sein solltest. Aber ich kann dir versprechen, so ist es nicht. Denn wenn diejenige sich nicht für dich entscheidet, dann ist sie nicht diejenige, mit der du zusammen sein sollst. Du kannst enttäuscht sein, weil sie nicht die Richtige war, aber du kannst nicht trauern, als wäre sie es gewesen, denn das war sie nicht. Es dauert eine Weile, eine Enttäuschung zu verarbeiten, aber es ist viel leichter, über eine Enttäuschung hinwegzukommen als über die Vorstellung, dass man die Liebe seines Lebens verloren hat. Das hast du nicht. Die kommt erst noch. Etwas Besseres wird kommen, das verspreche ich dir, Bro.«

Ich möchte gern das, was ich zu Roy gesagt habe, wiederholen, für den Fall, dass du auch Schwierigkeiten hast, jemanden hinter dir zu lassen, der sich nicht für dich entschieden hat:

*Es ist okay, enttäuscht zu sein, weil jemand nicht der richtige Mensch war. Aber trauere nicht, als wäre er es gewesen. Wenn er sich nicht für dich entschieden hat, dann war er es nicht.*

Und wo wir gerade dabei sind, am Ende des Buchs sollte dein Selbstvertrauen so groß sein, dass die Tatsache, dass sich jemand nicht für dich entscheidet, das Unattraktivste überhaupt ist. Das eigentliche Problem ist, und vielleicht befindest du dich im Moment genau an diesem Punkt, dass man schnell seinen Selbstwert in Frage stellt, wenn sich jemand gegen einen entscheidet und deshalb das eigene Selbstvertrauen gerade nicht in Bestform ist.

Ich sagte weiter zu Roy:

»Dann ist da die Frage des Egos: Sie hat sich für jemand anderen entschieden, warum nicht für mich? Was hat er? Warum war ich nicht gut genug? Einer der besten Ratschläge, den ich jemals bekommen habe, lautet: Kill dein Ego. Ein Teil von dir muss sterben. Im Augenblick machst du gerade die Hölle durch. Es ist furchtbar. Jemand hat dir das Herz herausgerissen. Das ist die Hölle. Aber am Ende *will* ich die Version von dir, die durch die Hölle geht und lebendig wieder herauskommt und uns etwas zu sagen hat. Will ich die Version von Roy, die das nicht durchgemacht hat? Die ist langweilig. Den Roy will ich nicht. Ich will den erfahrenen Roy, den Roy mit Narben. Das, was in unserem Leben schiefläuft, macht uns viel stärker als das, was gut läuft. Alles, was du jetzt durchmachst, ist wie ein Eintopf, es verstärkt das Aroma. Es wird dich komplexer machen, mitfühlender. Es wird dich liebevoller machen, empathischer mit anderen Menschen. Es wird dir erlauben, dich mehr in deine nächste Beziehung einzubringen. Und es wird dich zu einer sehr starken Person machen. Und wenn du es einmal durchgemacht hast? Wovor solltest du dann noch Angst haben? Ich bin schon gestorben! Mir jagst du keine Angst mehr ein!«

Dir wird natürlich aufgefallen sein, dass ich, da ich das Ganze selbst durchgemacht hatte, Roys Liebeskummer nicht mit drei Tipps abgebügelt habe. Zum Glück für Roy war an dem Abend ein erfahrenerer, bescheidenerer Mathew am Start. Durch meine Verletzung ist mein Wert für jeden in diesem Raum, für Roy und alle in meinem Leben gestiegen. Ich bin für mein Publikum ein besserer Partner geworden, genau wie Roy jetzt die Chance hat, dasselbe für jene Person zu werden, die in der Zukunft auf *ihn* wartet.

Eine echte Beziehung verlangt von beiden Parteien Mut. Wir müssen verletzlich genug sein, damit wir gesehen werden können. Wir müssen den anderen voller Neugier und Weitsicht annehmen.

Ihn wirklich sehen. Sein Ich vor der Kamera akzeptieren und sein Chaos hinter den Kulissen. Seine schlimmsten Ecken und Kanten großzügig akzeptieren und nicht verachten. Und man braucht genug Glauben und Stärke, um der anderen Person zu vertrauen, dass sie unseren dunklen Seiten denselben Spielraum lässt. Darüber hinaus braucht es zwei Menschen, die eine Vision haben, wohin ihre Beziehung führen soll, und sich täglich dafür einsetzen. Außergewöhnliche Beziehungen findet man nicht einfach. Man baut sie auf.

Auf den folgenden Seiten möchte ich die Lektionen und Geschichten teilen, die mein Leben verändert haben – und das Leben von Millionen Menschen, die meiner Arbeit folgen. Jeden Tag bemühe ich mich, bei meinen Auftritten in der Öffentlichkeit und privat ihr Vertrauen zu verdienen.

Wer sind diese Millionen überhaupt? Vor fünfzehn Jahren habe ich zwar mit Videos für heterosexuelle Frauen angefangen, doch auch wenn sie immer noch den größten Teil meines Publikums ausmachen, ist dieses heute diverser. Es gibt viel mehr Roys. Und Menschen aus der LGBTQ+-Community haben hier auch Hilfe gefunden. Liebe ist universell und fließt in alle Richtungen. Meine Ratschläge basieren auf der menschlichen Natur. Ich bin allen dankbar, die über meine begrenzte Anzahl von Pronomen in den Einleitungen zu meinen Videos hinweggesehen haben, obwohl sie sich dadurch eventuell nicht berücksichtigt gefühlt haben. Egal, auf welches Pronomen du in diesem Buch triffst, fühl dich bitte angesprochen. Einerlei, welchem Gender oder welcher sexuellen Orientierung sich die Menschen in diesem Buch zugehörig fühlen, wir alle können dieselben Fehler machen, deswegen denke ich, dass du, wer auch immer du bist, dich irgendwo auf diesen Seiten wiederfindest und dich gesehen fühlst, egal, wen und wie du liebst oder wie du dich identifizierst.

Ich lerne immer noch, um bei den Konzepten, die ich in diesem Buch vorstelle, selbst besser zu werden, aber ich habe schon ziem-

lich große Fortschritte gegenüber früher gemacht. Wir alle werden irgendwann einmal Rat für unser Liebesleben brauchen. Ich fand das Thema Daten und Beziehungen immer einen wunderbaren *Einstieg*. Er führt zu unseren Dämonen, unseren Unsicherheiten, unseren Traumata, unseren Hoffnungen und Träumen und unserem eventuellen Straucheln auch in anderen Lebensbereichen.

Meiner Erfahrung nach kann man nicht über Liebe reden, ohne über das Leben zu sprechen. Und man kann keine gute Beziehung zur Liebe haben, wenn man keine gute Beziehung zum Leben selbst hat. Für ein außergewöhnliches Liebesleben muss man auch eine Liebe *fürs* Leben kultivieren. Egal, wo du gerade stehst, ich lade dich auf den nächsten Seiten dazu ein, die Tools zu entdecken, die es für beides braucht.





**LOVE**  
**LIFE**



# 1

## Single sein ist hart

Vor über fünfzehn Jahren habe ich damit begonnen, Dating-Tipps zu geben, vor allem in kleinen Männergruppen. Ein paar Frauen haben bemerkt, dass die Tipps funktionierten, und baten um eigene Sitzungen. Als dann mehr Frauen als Männer kamen, hatte ich manchmal Anfälle eines schlechten Gewissens: Wer bin ich denn, dass ich Ratschläge gebe, was eine Frau tun oder fühlen soll? Was weiß ich denn schon darüber, wie es ist, eine Frau zu sein? Aber diese Anfälle entstanden fast immer aus der luxuriösen Perspektive des Rückblicks, nach einer Sitzung, wenn ich alles noch mal durchging, oder nachdem ich angefangen hatte, die Events aufzuzeichnen, wenn ich sie mir noch mal anhören oder ansehen konnte. Sie ereilten mich nie in dem betreffenden Moment, auf der Bühne, wenn eine Frau mir etwas über eine Lebenskrise erzählte und auf Erleichterung, Erkenntnisse oder irgend-einen Plan wartete. In dieser Situation kann ich nur auf meine Erfahrung vertrauen und mich bemühen, alles weiterzugeben, was ich durch das Beantworten ähnlicher Fragen gelernt habe.

Inzwischen habe ich wirklich Tausende Stunden in solchen Situationen verbracht. Es ist egal, wer der- oder diejenige ist, welchen Hintergrund sie haben oder wie sie sich identifizieren ... die richtige Antwort ist die, die ihnen aus den aktuellen Schwierigkeiten heraushilft und sie hoffentlich in Richtung einer Langzeitstrategie bringt. In diesem Buch stecken die Antworten, zu denen ich immer und immer wieder zurückkehre. Ich ziehe praktische

Ratschläge blassen positivem Denken vor. Ich möchte, dass die Leute wissen, dass es konkrete Schritte gibt, die sie umsetzen können, Dinge, die sie tun können, und andere, die sie nicht mehr tun sollten.

Etwas, was mir einen Hauch von Verständnis für die Art von ständigem Druck, dem Frauen durch ihre Familien und verheirateten Freunde ausgesetzt sein können – manchmal muss es sich so anfühlen, als käme er von allen Seiten –, vermittelt hat, ist der Druck, den ich verspüre, weil ich als Mann über Dating und Beziehungen spreche. Wenn mich ein Journalist oder jemand im Publikum fragte, ob ich Single sei, fühlte ich immer eine Mischung aus Langeweile, weil mir diese Frage zum tausendsten Mal gestellt wurde, und Frustration, weil sie eine Farce ist. Wenn ich antwortete, dass ich eine Beziehung hätte, sagten sie »Oh, toll« und machten weiter. Wenn ich sagte, dass ich Single sei, erwideren sie: »Wie das? Du bist doch schließlich der Beziehungstyp.«

Darf ich zugeben, dass mich das belastet hat? Nicht jedes Mal, aber immer öfter, wenn man mir diese Frage stellte, begann ich, an mir zu zweifeln, sodass es unmöglich erschien, zuzulassen, dass dieser Teil meines Lebens sich ganz organisch von allein entwickelte. Ich rutschte in genau die Situation, vor der ich immer warne: Ich setzte mich so sehr unter Druck, jemand Besonderes kennenzulernen, dass ich ständig gegen schlechte Entscheidungen ankämpfen musste, und all das nur, weil ich einen Haken hinter das Thema Beziehung setzen wollte – ich musste mir ins Gedächtnis rufen, dass das doch zunächst mal gar nicht wichtig war.

Lass mich die Frage ein für alle Mal beantworten. Als Erstes bin ich nicht der »Beziehungstyp«. Mir ist nicht wichtig, dass jemand eine Beziehung hat, sondern dass sie oder er glücklich ist, egal, wie der aktuelle Status ist. Ich habe niemals gepredigt, dass Leute in einer Beziehung sein *sollen*, ich habe ihnen nur dabei geholfen, eine zu finden, wenn sie das wollten. Zweitens glaube ich

nicht, dass das Führen einer Beziehung meine größte Qualifikation ist. Per Zufall habe ich mich verlobt, während ich dieses Kapitel schrieb, was für mich ein Glück ist, aber keine Auszeichnung. Einfach nur eine Beziehung zu führen, macht weder aus mir noch irgendjemandem sonst einen erfolgreichen Menschen – für viele Menschen, die ich gecoacht habe, war das Beenden ihrer Beziehung ein Erfolg. Und wir alle kennen mindestens ein Paar, das nach außen perfekt und glücklich wirkt, aber hinter den Kulissen kurz vor dem Ende steht.

Hier eine ganz ehrliche Liste:

- Falls du durch meine Arbeit die Liebe findest, bin ich glücklich.
- Falls du durch meine Arbeit mit jemandem Schluss machst, mit dem du eigentlich nicht zusammen sein solltest, und wieder Single bist, dann bin ich ganz genauso glücklich.
- Und falls du nach der Lektüre dieses Buchs beschließt, dass du es mit einer Beziehung gar nicht so eilig hast, weil du dein Leben und dich selbst liebst, und nicht versuchst, jemanden zu finden, um ein Loch zu füllen, dann ist das der Jackpot.

Nichts davon macht es leicht, Single zu sein. Selbst wenn wir den äußeren Druck, jemanden finden zu müssen, abschütteln, müssen wir immer noch mit unseren eigenen Gefühlen, dem Bedürfnis, sich zu binden, klarkommen. In den fünfzehn Jahren, in denen ich Coach bin, habe ich mit unzähligen Frauen gearbeitet, die das Gefühl hatten, dass ihr Daten nirgendwohin führt. Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit folgen auf Ablehnung und Herzschmerz, bis man denkt, der alte Spruch, dass jeder Topf seinen Deckel findet, gelte für alle, nur nicht für einen selbst. Dating erscheint sinnlos, weil es ohnehin nie funkts, und wenn doch, dann verarscht der andere dich oder will etwas anderes. Man sagt sich: »Vielleicht sollte ich mich einfach damit abfinden, dass ich

nie jemanden finden werde.« Dann finden all deine Freunde und Bekannten Partnerinnen und Partner und verschwinden aus deinem Leben, und aus dieser Enttäuschung wird die Überzeugung: Da ich als Einzige noch allein bin, stimmt etwas nicht mit mir.

Diese Gedanken werden mit jeder misslungenen Verbindung lauter. Und auch wenn wir uns bemühen, positiv zu bleiben, tragen wir tief in uns die hartnäckige Angst, dass die Welt sich vielleicht einfach zu sehr verändert hat. Vielleicht gibt es gar keine echten Beziehungen mehr. Oder, noch schlimmer, vielleicht gibt es sie nicht für mich.

Es kann deprimierend sein, wenn eine Beziehung, in die wir Monate oder Jahre investiert haben, endet und wir wieder am Anfang stehen. Es gibt eben kein Konto, auf dem wir Vermögen für unser Liebesleben aufbauen. Wenn jemand geht, dann beginnen wir mit jemand Neuem wieder von vorn, die Beziehungsuhr ist auf null gestellt. Aber weder unser Leben noch unseren Körper können wir wieder auf null stellen. Diese Uhren laufen immer weiter. Wäre unser Liebesleben ein Brettspiel, wäre es nicht Monopoly, bei dem man Häuser und Hotels erwirbt. Es wäre das Leiterspiel. Jede neue Beziehung eine Leiter, die man erklimmen muss, jedes Ende eine Rutsche, die uns wieder in dieselbe alte Einsamkeit stürzt, in der wir vorher waren. Aber das ist nicht unbedingt schlecht. Wir können von Neuem beginnen!

Wenn uns das Gefühl überfällt, übrig zu bleiben, während all unsere Freunde einen Partner haben, dann ist es sinnvoll, sich daran zu erinnern, dass jede und jeder jederzeit wieder Single werden kann. Langjährige Paare trennen sich. Ist es für sie nach zwanzig Jahren Ehe oder Partnerschaft schlimmer als für jemanden nach seinem sechsten (oder sechzehnten) Liebeskummer? Darauf gibt es nicht die eine Antwort. Manche Leute empfinden eine Trennung als Errungenschaft und sind froh über ihre neue Unabhängigkeit. Andere fühlen sich ohne die Geborgenheit oder

die Freundschaften oder Sicherheit ihres gerade zu Ende gegangenen Lebens vollkommen verlassen.

Aber egal, in welcher Situation du dich gerade befindest – dattend, verlassen, geschieden, trotzig –, jeder muss mit dem Gefühl umgehen, Single zu sein. Verglichen mit dem Trauma des Liebeskummers oder dem Weltuntergang einer Scheidung können die alltäglichen Herausforderungen eines Singlelebens frustrierend unklar sein. Wie geht man ein Problem an, wenn das Problem eine Leerstelle im Herzen des Lebens ist? Aber es kann wehtun, niemanden zu haben, und wenn man mal all die kleinen Schmerzen zusammenzählt, dann wird daraus eine chronische Krankheit. An Tagen, an denen man viel zu tun hat und zuversichtlich oder wenigstens angenehm mit dem Leben beschäftigt ist, lässt sich der Stress gut aushalten. An anderen Tagen kann es sich anfühlen wie ein stetiger Kampf mit einem Gegner, den nur du sehen kannst. Manchmal trifft einen der Schmerz, Single zu sein, an den allerbesten Tagen, wenn man gerade etwas besonders Tolles erlebt hat, und genau dieses außergewöhnliche Glück erinnert einen daran, dass man es mit niemandem teilen kann, dass niemand dabei ist, wenn man etwas tut, das einen begeistert, dass niemand in der Nähe ist, wenn man alles einfach nur still genießen möchte.

Manche Leute empfinden dieses Fehlen eines anderen als einen echten Verlust, als wäre jedes Jahr, in dem man allein ist, ein verlorenes Jahr mit der Person, die man noch nicht getroffen hat. Diese Vorstellung eines genau vorherbestimmten Partners ist gefährlich nah an etwas, das im nächsten Kapitel widerlegt wird. Aber das Verlustgefühl gehört zum Leben. Der Autor Christopher Hitchens sagte: »Eine melancholische Lektion in fortgeschrittenem Alter ist, dass einem klar wird, dass man keine alten Freundschaften schließen kann.« Das gilt auch für Beziehungen: Man kann nie zurückgehen und die Highschool-Liebe heiraten, die man nie gehabt hat. Und manche Leute, besonders solche, die