

*Für Paare, die sich lieben wollen.*



## Danke...

...dass wir dieses wunderschöne Leben führen dürfen.

...unserer wundervollen Tochter, die uns als erstes gelehrt hat, was es wirklich bedeutet, zu lieben. Und unserem Enkel, der diesen Weg weiterführt und uns in die Welt der schmerzhaft süßen, tränenreichen Liebe führt, indem er durch sein Lächeln unsere Herzen schmelzen lässt.

...unserer Paartherapeutin Dagmar Uhl, die uns gelehrt hat, was wir hier weitergeben dürfen, und die uns durch all die kleinen und großen Beziehungskrisen geführt hat, ohne jemals den Glauben an uns zu verlieren. Ohne sie gäbe es dieses Buch nicht und wahrscheinlich nicht mal unsere Ehe.

...an all die Menschen, die uns ausgebildet und begleitet haben. Thomas Bormann, Clinton Callahan, Ute und Volker Augustyniak, Kristin Kelly und noch einige mehr, aber wir haben nur eine Seite Platz.

...an alle Paare, die uns seit über 20 Jahren ihre Beziehung anvertraut haben. Wir haben unendlich viel von euch gelernt.

...an unsere Familien und Freude dafür, dass ihr uns aushaltet und an uns glaubt.

... Christina Emmer, die uns – ganz liebevoll – in die Sichtbarkeit gekickt hat und allen von The Coach Net.

...Veit Lindau für den Schreibglückworkshop und all den wundervollen, unbekannten Menschen in Facebook, die gegengelesen, Feedback gegeben, korrigiert, uns motiviert und getröstet haben. Wir haben nur wenige von euch bis jetzt persönlich getroffen, aber ihr seid in unserem Herzen.

...Karin Frauenfelder für die wundervolle Gestaltung des Covers und den unglaublichen Schnellschuss.

...an Susanne Hülsenbeck für das wundervolle Lektorat. Für deine schlaun Fragen, das Aufdecken von Ungereimtheiten sowie deine Achtsamkeit und Liebe für Autoren.

... Dr. Ana Kerstin Kreysing für die erste Struktur und Konstantin Josuttis fürs Finden unzähliger Fehler.

...Joachim Kamphausen für seinen Glauben an uns.

Und Danke an Mr. P – dafür, dass Du uns gefunden hast.

Dee und Matthias Stolla

Von Paar zu Paar

**Kämpfst Du Noch?**

**Oder**

***Liebst Du Schon?***

*Das Praxisbuch für eine erfüllende Beziehung*



tredition

### *Impressum*

© 2023 Dee und Matthias Stolla

Illustriert von: Karin Frauenfelder  
Lektorat: Susanne Hülsenbeck

ISBN Softcover: 978-3-347-94473-2

ISBN Hardcover: 978-3-347-94474-9

ISBN E-Book: 978-3-347-94475-6

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926  
Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Packungsbeilage</b>	<b>7</b>
<b>Ach ja, die Liebe</b>	<b>11</b>
<b><u>Kämpfst Du noch?</u></b>	<b>21</b>
<b>Einführung ins Kampfgeschehen</b>	<b>23</b>
Schlachtfeld: Willkommen im Drama	27
<i>Das Opfer</i>	28
<i>Der Verfolger</i>	30
<i>Der Retter</i>	31
<b>Die Kampfmittel</b>	<b>33</b>
Nörgeln und Jammern	35
Grollen	45
Rechtfertigen	50
Zurückziehen	58
Beschuldigen	65
Recht haben	71
<b>Warum kämpfen wir?</b>	<b>77</b>
Mann versus Frau	85
<i>Der Mann und die männlichen Prinzipien</i>	87
<i>Die Frau und die weiblichen Prinzipien</i>	91
Herz versus Verstand	99
<i>Die Aufgaben des Verstandes</i>	100
<i>Die Aufgabe des Herzens</i>	102

Fühlen	109
<i>Wut</i>	116
<i>Angst</i>	121
<i>Trauer/Schmerz</i>	125
<i>Freude</i>	131
Prägende Momente	137
<b><u>Liebst Du schon?</u></b>	<b>151</b>
<b>Liebe zeigt sich im Tun</b>	<b>153</b>
Zuhören - ersetzt Nörgeln/Jammern	157
<i>Alltägliches Zuhören</i>	160
<i>Aktives Zuhören</i>	162
<i>Dienendes Zuhören</i>	164
<i>Liebes-Übung #1</i>	168
Verzeihen - ersetzt Grollen	171
<i>Liebes-Übung #2</i>	177
Entschuldigen - ersetzt Rechtfertigen	179
<i>Liebes-Übung #3</i>	184
Mitteilen - ersetzt Zurückziehen	185
<i>Liebes-Übung #4</i>	190
Anerkennen - ersetzt Beschuldigen	191
<i>Die Neun-Kuh-Geschichte</i>	196
<i>Liebes-Übung #5</i>	201
Hingabe - ersetzt Recht haben	203
<i>Liebes-Übung #6</i>	208
<b>Ein letztes Wort</b>	<b>209</b>
<b>Die Stollas</b>	<b>210</b>

# Packungsbeilage

**D**ieses Buch ist nicht frei von Risiken und Nebenwirkungen. Die Lektüre kann zu kurzzeitiger Verwirrung und starken Gefühlswallungen führen. Das ist beabsichtigt und im Grunde sogar unvermeidlich, denn wir werden vieles hinterfragen, was als normal und selbstverständlich gilt.

Und wir werden Antworten geben, die auf den ersten Blick ganz und gar nicht normal und selbstverständlich scheinen.

Wir werden erklären, was Liebe nicht ist und was sie, unserer Erfahrung nach, tatsächlich ist. Und wir können jetzt schon versprechen, dass dieses Kapitel insbesondere für Romantiker kein leichtes sein wird.

Wir beide sind seit Sommer 1999 verheiratet und führen eine großartige Ehe, die von Liebe geprägt ist. Meistens.

Mitunter prägt sie auch etwas Anderes: Ärger über die Arroganz, die Schludrigkeit, die Egozentriertheit oder eine andere der zahllosen

Macken und Eigenheiten des Partners oder der Partnerin. Wir sind oft nicht der gleichen Meinung, wir haben sehr viele unterschiedliche Vorlieben, wir streiten, gehen durch Konflikte, und hin und wieder verletzen wir uns. All das ist nur ein Teil des großen Ganzen.

Wir sind überzeugt, dass hinter Paarbeziehungen zwischen Mann und Frau ein Sinn steckt: der natürliche Trieb, sich selbst zu vervollkommen und der, unseren Partner darin zu unterstützen, dass er vollkommen wird – unabhängig voneinander, aber Seite an Seite.

In diesem Kontext beraten wir seit vielen Jahren sehr erfolgreich Paare in Krisensituationen und solche, die sich große Krisen ersparen wollen. Und ja, die meisten von ihnen sind zunächst verwirrt und reagieren mit starken Gefühlswallungen auf das, was sie bei uns erfahren.

Ab dem Punkt aber, wo sie nie hinterfragte Überzeugungen ablegen wie einen alten Mantel, beginnen sie in der Regel, ihren Partner und – was nicht weniger wichtig ist – sich selbst in einem anderen Licht zu sehen: im warmen Kerzenschein der Zuneigung und nicht im Mündungsfeuer des



ständigen Kampfes. Wenn uns klar wird, dass all unser Kämpfen sich nur oberflächlich gegen den Feind im Außen richtet, dass wir stattdessen – bewusst oder unbewusst – fortwährend gegen alles gekämpft haben, was wir an uns selbst nicht mögen, dann entsteht Raum für ein Wunder:

Wir erfahren, was Liebe wirklich bedeutet. Dafür lohnt es sich, ein wenig verwirrt zu sein und Gefühlswallungen auszuhalten. Versprochen.

Eine Warnung, bevor du weiterliest: Dieses Buch bietet zahlreiche praktische Übungen, die mitunter sehr herausfordernd sind. Sie sind alle für Paare gedacht, die daran arbeiten wollen, verantwortlich mit Konflikten umzugehen, **bevor** daraus ernsthafte Krisen werden.

Wenn du aber bereits in einer ernsthaften Beziehungskrise steckst, empfehlen wir dir dringend, diese Übungen nicht zu machen. Die Gefahr, dass sie Erkenntnisse oder Emotionen erschaffen, mit denen Partner in der Krise nicht umgehen können, ist zu groß. Paaren in der Krise empfehlen wir dagegen, die Begleitung und Unterstützung einer guten Paarberatung.



## Ach ja, die Liebe

**B**eginnen wir mit der Liebe. Kein anderes Wort kommt in unseren Paarberatungen so häufig vor. Alle wollen sie. Alle vermissen sie. Wenn unsere Beziehung funktioniert, ist sie da, und wir sind glücklich. Wenn nicht, sind wir unglücklich. So einfach ist das.

Die Liebe, dieses unzuverlässige Gefühl, ist schuld an unserem Elend. Arme Liebe. Früher oder später landet jedes Beratungsgespräch beim L-Wort. Es scheint keinen Ausweg zu geben.

Einer von beiden fängt irgendwann damit an und spricht von dieser Liebe, die einfach nicht mehr da sei. Gute Paarberater hören dann aufmerksam zu und warten auf die Gelegenheit, eine simple Frage zu stellen, die ihre Klienten aus ihrem Liebes-Konzept bringt. Sie lautet:

Was, bitteschön, bedeutet denn Liebe?

In der Regel folgt darauf erst einmal Stille. Auch auf die Wiederholung der Frage: Was bedeutet denn Liebe? Nach dem ersten und dem zweiten Schock meldet sich der Verstand des

Klienten zurück und kramt Erklärungen aus alten, längst vergessenen Schubladen hervor. Die Liebe... die Liebe... also die Liebe ist so ein unglaublich starkes Gefühl, heißt es dann.

Von Zuneigung und Wertschätzung ist die Rede, manchmal auch von Flugzeugen oder Schmetterlingen im Bauch. Danach folgt üblicherweise wieder Stille.

Die Liebe scheint ein Mysterium zu sein, das sich nicht erklären lassen will. Wir nehmen unseren ganzen Mut zusammen und versuchen es dennoch. Zunächst ganz rational mit der Internet-Enzyklopädie Wikipedia. Dort steht:

**Liebe** (über mhd. *liep*, „Gutes, Angenehmes, Wertes“ von idg. *\*leubh-* *gern*, *lieb haben*, *begehren*[1]) ist im Allgemeinen die Bezeichnung für die stärkste Zuneigung und Wertschätzung, die ein Mensch einem anderen entgegenzubringen in der Lage ist. Der Erwidierung bedarf sie nicht.

Interessant. Von *gern* oder *liebhaben* und *begehren* ist die Rede. Zuneigung und sogar Wertschätzung kommen in dieser Definition ebenfalls vor. Im Grunde ist das keine Erklärung, der man widersprechen müsste. Und doch lässt sie uns ein

wenig ratlos zurück. Mit einem Beigeschmack von Zweifel. Denn wenn wir ganz ehrlich zu uns selbst sind, erfüllt uns der letzte Satz mit Unbehagen: „Der Erwiderung bedarf sie nicht.“

Hallo? Das mag vielleicht für die Liebe an sich gelten, aber doch ganz sicher nicht für uns. Wir wollen die Erwiderung, sonst ist die Liebe doch keine Liebe.

Und wenn wir noch ehrlicher als bisher zu uns sind, müssen wir einräumen, dass wir noch nicht einmal mit der Erwiderung zufrieden sind. Wir wollen zuerst geliebt werden und dann – möglicherweise, wenn alles passt – den anderen lieben. Gar nicht wenige Paare, die nach jahrelangem Beziehungsleben in die Beratung kommen, stehen vor diesem Problem und finden keinen anderen Ausweg als ausdauerndes Warten darauf, dass der oder die andere endlich wieder mit dem Lieben beginnt. Schade eigentlich, denn die Erfahrung lehrt: So wird das nichts.

Im Grunde ist das alles nichts anderes als ein gigantisches Missverständnis. Den Teil mit dem Begehren und dem liebHABEN nehmen wir sehr ernst, den Rest der Definition vergessen wir im

Lauf der Jahre, manchmal sogar in Monaten oder Wochen. Wie war das nochmal? Zuneigung und Wertschätzung. Doch, natürlich, wir erinnern uns: Die wollen wir haben. Von unserem Partner. Und zwar subito.

Wer eine Definition liefern will, die dem Phänomen Liebe auch nur annähernd gerecht werden soll, muss sich von seiner eigenen Bedürftigkeit, vom Haben wollen, lösen.

Was wollen wir nicht alles haben? Wertschätzung für unser Tun, Verständnis für unsere Macken, Akzeptanz für unser Sein. Das kann doch nicht so schwer sein, sagen wir. Uns selbst gelingt das doch auch, denken wir.

Die traurige Wahrheit ist: Wer Liebe einfordert, wird sie nicht bekommen. Das ist hart und fühlt sich ungerecht an, aber es kommt noch schlimmer: Dem Universum ist komplett egal, dass das ungerecht ist. Da können wir noch so viel jammern, nörgeln oder beschuldigen. Mal ganz abgesehen davon, dass wir uns ohnehin selbst belügen, weil wir in der Regel von unseren eigenen Qualitäten gar nicht so sehr überzeugt sind, wie wir glauben. Die allermeisten kritischen

und überkritischen Bewertungen hören wir nicht im Außen, sondern tief in uns selbst. Selbstakzeptanz? Wir wissen nicht, wie das geht. Was, bitte schön, ist dann Liebe? Wikipedia definiert weiter:

Nach engerem und verbreitetem Verständnis ist Liebe ein starkes Gefühl, mit der Haltung inniger und tiefer Verbundenheit zu einer Person, die den Zweck oder Nutzwert einer zwischenmenschlichen Beziehung übersteigt und sich in der Regel durch eine entgegenkommende tätige Zuwendung zum anderen ausdrückt.

Ein starkes Gefühl? Das ist – pardon - kompletter Nonsens, wenn auch ein weit verbreiteter. Verknallt und verliebt sein sind Zustände, die mit starken Gefühlen und erhöhtem Hormonspiegel verbunden sind. Kein Widerspruch.

Aber mit Liebe haben beide nicht viel zu tun.

Auch die Liebe bringt starke Gefühle mit sich – angenehme wie unangenehme.

Sie aber selbst als Gefühl zu bezeichnen, ist nichts anderes als ein leicht geöffnetes Hintertürchen, durch das wir uns schnell mal davonschleichen können, wenn unsere Beziehung „nicht funktioniert“. Gefühle sind ja bekanntermaßen

nicht kontrollierbar und manchmal sogar einfach weg. „Love has the nasty habit of disappearing over night“ („Liebe hat die unschöne Angewohnheit, über Nacht zu verschwinden“) hat Paul McCartney 1965 gesungen und damit sein schwindendes Interesse an einer Frau begründet.

Wer in unsere Paarberatung kommt, dem sagen wir: Liebe ist kein Gefühl. Schade, liebe Romantiker, das klingt hart. Was aber ist Liebe dann?

Für uns ist Liebe eine Haltung gegenüber einem Menschen, den wir so sehr mögen, dass wir bereit sind, unsere eigene Bedürftigkeit seinem Glück unterzuordnen. Unterordnen? Dieses Wort ist zugegebenermaßen nicht gerade in Mode. Fehlt nur noch, dass wir mit „dienen“ kommen. Und wir kommen.

Dienen ist ebenfalls ein sehr altmodisches Wort. Der moderne, westliche Mensch ist doch viel lieber selbstbestimmt, individuell und verwirklicht sich selbst. Wir wünschen viel Spaß dabei. Mit diesem auf modern gebürstetem Egoismus hat Liebe nichts zu tun. Die grundsätzliche Haltung eines Liebenden ist geprägt von der eigenen Entscheidung, dem Wachstum und



Glück des anderen zu dienen. Liebe nimmt nicht, sie gibt. Das ist der Grundton unseres Liebeslieds. Dabei geht es ganz und gar nicht darum, sich selbst aufzugeben oder sich ausnutzen zu lassen.

Erwachsene Menschen können für sich selbst eintreten, Grenzen setzen und Entscheidungen treffen. Einen Menschen zu lieben, bedeutet, alles zu tun, was möglich ist, damit der Partner bekommt, was er für sein inneres Wachstum braucht. Das bedeutet nicht immer, dass er bekommt, was er will, sondern eben das, was seinem Wachstum dient.

Wer sich auf den Pfad der Liebe begibt, lernt, dazwischen zu unterscheiden, und sieht, was sein Partner tatsächlich benötigt.

So etwas lernen wir nicht in der Schule, wir können es auch nicht von einem Tag auf den anderen umsetzen. Und nur in seltenen Fällen haben uns unsere Eltern vorgelebt, was es bedeutet, diesem Weg zu folgen. Der Pfad der Liebe ist ein langer Weg mit Irrungen und Wirrungen. Wir erleben Rückschläge und Durststrecken, aber wir bleiben auf dem Weg, weil wir dem Glück unseres Partners und unserer Beziehung verpflichtet

sind. Egal, wie heftig wir uns streiten oder wie weit unsere Standpunkte und unsere Meinungen voneinander entfernt sind. Liebe ist eine Entscheidung. Dafür, dass Streit und Meinungen nicht mehr sind als Streit und Meinungen. Sie sind Teil unseres Beziehungslebens. Mehr nicht. Tatsächlich sind Konflikte keine lästigen Ruhestörungen, sondern wichtige Stationen auf unserem Pfad der Liebe.

Im Konflikt erleben wir, wie unser Autopilot funktioniert. Wie wir uns wehren, wie wir beschuldigen, rechtfertigen, Recht haben wollen, jammern, etc. Das zu sehen macht selten Freude. Aber es zeigt uns, wo wir stehen.

Eine Beziehung ohne Konflikt ist keine gesunde Beziehung. Im Wort Waffenstillstand steckt nicht nur das Wort Waffe, sondern auch der Stillstand. Paare, die nicht miteinander streiten, stehen still. Die Beziehung entwickelt sich nicht weiter, die Partner auch nicht.

Liebe will etwas anderes. Sie will, dass Paare aneinander wachsen, zu emotional erwachsenen Menschen reifen. Dazu braucht es Konflikte. Nicht jeden Tag, aber hin und wieder. Auf Wolke

Sieben findet kein Wachstum statt. Liebe ist die Verpflichtung, die gelebte Entscheidung dafür, dass kein Streit, kein Konflikt und keine Meinungsverschiedenheit wichtiger oder größer ist als die Beziehung.

Das hört sich nicht so romantisch an wie Flugzeuge oder Schmetterlinge im Bauch. Tatsächlich aber ist das die Basis für wachsende Verbundenheit. Wer sich für Verpflichtung und Wachstum entscheidet, wird seinen Partner oder seine Partnerin als sein emotionales Zuhause empfinden.

Auch ohne Sonnenuntergang und Stehgeiger.



