



ELENA-KATHARINA SOHN

Goodbye Beziehungs- stress

Eine Anleitung zum
Zusammen-Glücklichsein

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-taschenbuch.de



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage April 2018

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2018

Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach

Gesetzt aus der ITC Berkeley

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-548-37714-8

*Für den liebevollen Blick
in Euren Augen.*

Du solltest dieses Buch lesen, wenn...

- ... Du in Deiner aktuellen Partnerschaft noch glücklicher sein möchtest.
- ... Beziehungen in Deinem Leben aktuell oder früher mit Schmerz, Trauer, Wut oder anderen für Dich belastenden Gefühlen verbunden waren – und Du daran ein für alle Mal etwas ändern möchtest.
- ... Du Dich in Deiner Partnerschaft manchmal einsam, enttäuscht oder vernachlässigt fühlst.
- ... Du Dich glücklich verlieben möchtest.
- ... Du mit einer neuen Bekanntschaft erst im siebten Himmel gelandet und dann von jetzt auf gleich abgestürzt bist.
- ... Du aufgrund schlechter Erfahrungen Angst hast, Dich neu zu verlieben oder Dich wieder auf jemanden einzulassen.
- ... Du Single bist und Dich das manchmal unglücklich macht.

Oder einfach, wenn Du Deinem Herzen
etwas Gutes tun möchtest!

Denise Elena



Inhalt

Warum dieses Buch Dir helfen wird, eine
glückliche Beziehung zu führen (oder zu finden) 11

Was eine *glückliche* Beziehung von einer
08/15-Beziehung unterscheidet 15

**Teil I Wie wir unser Beziehungsglück verhindern,
ohne es zu bemerken 19**

Paare sind Unikate –

Beziehungsprobleme nicht 21

Die zehn Irrtümer des Beziehungsglücks 27

Teil II Was glückliche Beziehungen ausmacht 99

**Teil III Deine Anleitung zum
Zusammen-Glücklichsein 133**

Die besten Sofortmaßnahmen für die Zwischenzeit 196

Goodbye Beziehungsstress! 222

Schlusswort 225

Umfassendes Inhaltsverzeichnis 233

Quellenverzeichnis 235

Warum dieses Buch Dir helfen wird, eine glückliche Beziehung zu führen (oder zu finden)

Im Frühjahr 2016 kam mein Buch »Goodbye Herzschmerz – Eine Anleitung zum Wieder-Glücklichsein« in die deutschen Buchhandlungen. Ein Ratgeber für Frauen und Männer, die eine Trennung hinter sich oder aus anderen Gründen Kummer mit der Liebe haben. Darin versammelt war all das Liebeskummer-Wissen, das ich in meinem Alltag als Coach und Beraterin mit meiner Agentur »Die Liebeskümmerer« zum Zeitpunkt des Schreibens zusammengetragen hatte – vor allem im Kontakt mit rund 3.000 Betroffenen und ihren ganz persönlichen Liebes(kummer)-Geschichten.

Und auch wenn ich für »Goodbye Herzschmerz« selbstverständlich mein Bestes gegeben habe: Niemals hätte ich beim Schreiben an meinem Manuskript auch nur zu hoffen gewagt, was für eine Resonanz dieses Buch später erfahren hat. Die Leserkommentare reichten in den ersten Monaten nach dem Erscheinen von »Dieses Buch hat mir meine Lebensfreude zurückgegeben!« über »Ich hätte niemals für möglich gehalten, dass ein Buch mir so sehr helfen kann« bis hin zu »*Goodbye Herzschmerz* ist wie eine Freundin, die einem mit Rat und Tat zur Seite steht und einen mit sanftem Nachdruck wieder ins Leben holt«. Wie sehr ich mich noch heute für all diese Frauen und Männer freue!

Zusätzlich überrascht war ich jedoch, als das erste halbe Jahr nach dem Erscheinungstermin verstrichen war und das Feedback meiner Leserinnen und Leser plötzlich noch einmal einen ganz neuen Tenor bekam. Denn sowohl per E-Mail als auch in persönlichen Gesprächen erreichten mich nun immer öfter Nachrichten wie diese:

»Hätte ich alles, was ich in ›Goodbye Herzschmerz‹ gelernt habe, doch nur schon früher gewusst, Frau Sohn – vielleicht wäre es dann gar nicht erst zu meiner Trennung gekommen!«

»Es ist so schade, dass dieses Buch nur die Leute erreicht, die akuten Liebeskummer haben. Denn eigentlich sollte es einfach jeder lesen, der glücklicher sein und bessere Beziehungen führen will, Kummer hin oder her.«

»Kurz nachdem ich angefangen habe, Ihre Ratschläge zu beherzigen, habe ich mich neu verliebt – und diese Partnerschaft funktioniert nun soooo viel unkomplizierter, selbstverständlicher und besser als all meine vorherigen. Das ist verrückt! Danke!«

Wow. Das ging weiter als von mir beabsichtigt! »Goodbye Herzschmerz« war doch ein Liebeskummer-Ratgeber, und meine Erkenntnisse über Beziehungen tauchten darin eigentlich nur am Rande auf. Aber je mehr solcher Kommentare bei mir eintrudelten, umso stärker keimte schließlich eine neue Idee in mir. An einem Donnerstagabend im Dezember 2016 setzte ich mich also an meinen Schreibtisch und machte eine Skizze. Eine Skizze für ein neues Buch, in dem ich all meine praktischen Beobachtungen darüber, woran Beziehungen scheitern können, und vor allem darüber, was glückliche Beziehungen stattdessen ausmacht, sowie die Erfahrungen meiner Klienten und Leser und zusätzlich die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema sammeln wollte. So wollte ich eine ganz konkrete Anleitung dafür schaffen, wie jeder (und nicht nur Menschen

mit Liebeskummer) die Ratschläge aus »Goodbye Herzscherz« für sich und sein eigenes Beziehungsleben umsetzen kann. Und was soll ich sagen: Dieses Buch hältst Du nun in Deinen Händen.

»Goodbye Beziehungsstress« ist kein klassischer Beziehungsratgeber, denn ich bin keine Paartherapeutin und möchte mich auch nicht als solche ausgeben. Ich habe großen Respekt vor den wunderbaren Leistungen und dem Wissen meiner auf diesem Gebiet arbeitenden Kolleginnen und Kollegen und werde mich an vielen Stellen im Buch auch explizit auf sie beziehen – wann immer paartherapeutisches Know-how gefragt ist.

In der Praxis habe ich aber beobachtet, dass die Frage, ob wir eine glückliche Partnerschaft führen oder nicht, vor allem mit uns selbst zu tun hat. Und erst in einem zweiten Schritt damit, wie gut unser Partner zu uns passt und wie wir beide uns als Liebende, als Team und im Optimalfall auch als beste Freunde anstellen. Wenn zwei Menschen mit sich selbst nicht im Reinen sind, dann kann auch die beste Paartherapie dieser Welt sie nicht zu einem glücklichen Liebespärchen machen. Oder anders gesagt: Es gibt Frauen und Männer, die sind einfach »gut in Partnerschaften«, und andersherum gibt es auch Menschen, die selbst mit ihrem theoretischen »perfect match« oder mit wechselnden Partnern über kurz oder lang immer wieder bei ähnlichen Beziehungsproblemen landen. Und das sind keinesfalls Sonderlinge, notorische Einzelgänger oder zwischenmenschlich schwierige Personen. Es handelt sich im Gegenteil um ganz viele, vollkommen normale, liebenswürdige Menschen, die sich eigentlich auch nur nach einem Partner sehnen, mit dem es unkompliziert, fröhlich, vertraut und schön ist – und zwar auf Dauer.

Wenn auch Du also zur großen Gruppe derer gehörst, die das Gefühl haben, dass ihr Beziehungsleben noch nicht ganz so glücklich ist, wie es eigentlich sein sollte und könnte, und

Du Dich zudem auf den Gedanken einlassen kannst, dass dafür möglicherweise nicht nur Dein Partner verantwortlich ist, dann ist »Goodbye Beziehungsstress« genau die richtige Lektüre für Dich. Denn ich werde Dir zeigen, was Du selbst dafür tun kannst, dass Du in Zukunft in Deiner bestehenden Partnerschaft, beim Dating, als Wunsch- oder Bald-nicht-mehr-Single noch glücklicher und noch zufriedener bist.

Was eine glückliche Beziehung von einer 08/15-Beziehung unterscheidet

Der Mediziner Dr. Werner Bartens, auf den ich später noch einmal zu sprechen kommen werde, hat herausgefunden, dass Paare dann besonders *lang* zusammenbleiben, wenn sie chronisch streiten, einer von beiden emotional eher unsicher ist und sie wenig bis keinen Sex miteinander haben. Oje! Ich kann Deinen ungläubigen Gesichtsausdruck erahnen. Aber nein, das ist leider kein Scherz, sondern wissenschaftlich tatsächlich belegt. Eigentlich ist es auch nur auf den ersten Blick überraschend: Wenn in einer Beziehung nämlich chronischer Streit, Unsicherheit und kaum Sex vorherrschen – und damit Dinge, die wohl die meisten von uns als unangenehm empfinden dürften –, aber zwei Menschen dennoch (und das auch noch lang!) zusammenbleiben, dann deutet das darauf hin, dass zwischen ihnen anstelle von Beziehungsglück möglicherweise eher eine Art »emotionale Abhängigkeit« besteht. Es könnte also sein, dass sie sich zum Beispiel aus ihrer eigenen Angst vor dem Alleinsein heraus nicht trennen, sich ohne einen Partner minderwertig fühlen oder zusammenbleiben, weil sie einfach keine (bessere) Alternative für sich sehen. Und all das bringt natürlich, zumindest äußerlich, Stabilität mit sich. Hinter den Kulissen bedeutet es jedoch meist Schmerz, Langeweile, Wut und viele andere negative Gefühle.

Sicher kennst auch Du Paare, von denen Du sagen würdest:

»Ja, die sind zwar zusammen, aber den Eindruck, dass sie wirklich glücklich oder zumindest verliebt sind – den machen sie eher nicht.« Umso wichtiger ist mir, noch einmal Folgendes klipp und klar zu sagen:

»Goodbye Beziehungsstress« handelt nicht davon, wie Du eine lange, eine funktionierende oder eben überhaupt eine Beziehung führst, sondern mir geht es darum, Dir zu zeigen, wie Du eine *glückliche Beziehung* führen kannst – wenn Du das willst. Eine glückliche Beziehung definiere ich als Partnerschaft, in der Du Dich Deinem Partner tief verbunden und bei ihm geborgen fühlst, Ihr liebe- und respektvoll miteinander umgeht, Euch gegenseitig emotional stärkt sowie in Eurer persönlichen Entwicklung unterstützt: Ihr begegnet einander auf Augenhöhe, macht Euch gegenseitig groß statt klein und habt das Gefühl, an der Seite Eures Partners ganz Ihr selbst sein zu können.

Ich liebe Menschen, und ich liebe das Leben! Und ich finde, dass Lebenszeit unglaublich kostbar ist. Deshalb möchte ich Dir und auch allen anderen Mut machen, anspruchsvoll in Bezug auf ihr eigenes Liebesglück zu sein. Gib Dich nicht mit etwas zufrieden, was nur ein »Okay« ist oder Dich traurig und unzufrieden macht. Es geht auch anders, das verspreche ich Dir.

Im Folgenden habe ich »Goodbye Beziehungsstress« in drei Teile gegliedert: Im ersten Teil, »Wie wir unser Beziehungsglück verhindern, ohne es zu bemerken«, schauen wir gemeinsam, was wir *nicht erleben* möchten: Ich werde Dir davon berichten, was Beziehungen meiner Erfahrung nach am allerhäufigsten daran hindert, glücklich zu sein. Ich stelle Dir viele Fälle aus meiner Praxis vor, um Dir zu zeigen, dass es oft ganz ähnliche Denk- und Verhaltensweisen sind, die dahinterstecken, wenn

das Beziehungsglück ausbleibt oder leidet. Denn wenn Du diese Muster kennst und in Zukunft bewusst gegensteuerst, hast Du schon einen Riesenschritt auf dem Weg in eine glückliche Partnerschaft gemacht!

Im zweiten Teil, »Was glückliche Beziehungen ausmacht«, schauen wir uns die Erkenntnisse aus der Praxis dann auf theoretischer Ebene an: Was genau könnten die Frauen und Männer aus den Fallbeispielen aus der Sicht von Paarforschern und Psychologen anders machen, um glücklichere Menschen und Partner zu werden? Was unterscheidet diejenigen, denen gute Partnerschaften leicht fallen, eigentlich von denen, bei denen es nicht klappt? Und vor allem: Welche Schlussfolgerungen kannst Du für Dein eigenes Leben daraus ziehen?

Im dritten Teil geht es dann ans Eingemachte – »Deine Anleitung zum Zusammen-Glücklichsein«: Ausgestattet mit dem Wissen aus den ersten beiden Teilen werde ich Dir Schritt für Schritt und mit vielen Übungen erklären, was genau Du persönlich tun kannst, um Deinem Liebesglück näher zu kommen, als Du es möglicherweise jemals zuvor warst. Ein großes Versprechen, ich weiß – aber ich weiß auch, dass Du es schaffen kannst!

»Goodbye Beziehungsstress« zu lesen kann für Dich bedeuten, dass Deine Beziehung endlich richtig gut und erfüllend wird. Dass eine geplante Paartherapie Dir plötzlich gar nicht mehr notwendig erscheint. Oder dass Du bereit bist, Dich neu und erfolgreich zu verlieben – je nachdem, in welcher Lebenslage Du Dich gerade befindest. Manchmal – auch das möchte ich gleich vorwegnehmen – wird es vielleicht auch bedeuten, dass Du zu dem Entschluss kommst, dass Deine aktuelle Partnerschaft Dir nicht guttut, und möglicherweise sogar, dass Du sie beenden solltest. Aber wenn das der Fall ist, dann verspreche

ich Dir: Du wirst von Deiner Entscheidung überzeugt sein, und es wird Dir gut gehen damit! Weil Du erkannt haben wirst, dass Du nicht glücklich bist, und endlich den Mut findest, daran auch etwas zu ändern. Hab also bitte keine Angst.

Bist Du bereit? Ansonsten hol Dir, wenn Du magst, jetzt schnell noch etwas Leckerer zu essen und zu trinken, und mach es Dir so richtig gemütlich. Ich möchte nämlich, dass Du schon in diesem Augenblick damit beginnst, gut für Dich und Dein (Beziehungs-)Glück zu sorgen. Und mit einer scheinbaren Kleinigkeit wie einem kuscheligen Leseplatz, Zeit, Ruhe und Muße fängt das bereits an. Dann heißt es schon bald: Goodbye Beziehungsstress! Auf Nimmerwiedersehen!

TEIL I

*Wie wir unser
Beziehungsglück verhindern,
ohne es zu bemerken*

Paare sind Unikate – Beziehungsprobleme nicht

Lass das Buch bitte kurz mit einer Hand los, und wirf einen Blick auf die Innenseite Deines Zeigefingers. Führe die Fingerkuppe ganz nah an die Augen, und schau Dir die vielen feinen Linien an, die Du dort in Deiner Haut findest. Schön, oder?

Eigentlich wissen wir es natürlich alle, aber zumindest ich mache es mir selten bewusst: Kein Zweiter unter den zig Milliarden Menschen auf dieser Welt hat exakt denselben Fingerabdruck wie ich – und das gilt natürlich auch für Dich. Warum? Weil Du einzigartig bist. Und das betrifft nicht nur Deinen Zeigefinger, sondern auch den ganzen Rest von Dir: Niemand sonst hat dieselbe Lebensgeschichte wie Du. Niemand sonst hat dieselben schönen und traurigen Momente erlebt. Niemand sonst hat dieselben Erfahrungen gesammelt. Und niemand sonst hat dieselben Menschen auf dieselbe Weise geliebt. Was natürlich auch auf all Deine Ex-, Deine aktuellen und Deine zukünftigen Partner zutrifft.

Im Grunde, könnte man also schlussfolgern, kann auch keine Partnerschaft wie eine andere und kein Beziehungsproblem wie das andere sein, weil ja immer zwei einzigartige Individuen aufeinanderstoßen – womit jeder Beziehungsratgeber wohl ziemlich überflüssig oder zumindest in wirklich großen Teilen unbrauchbar wäre. Tja, und auch »Goodbye Beziehungsstress« würde dann gar keinen Sinn ergeben. Aber stopp: Mein Gedanke geht noch weiter, hör jetzt bitte nicht auf zu lesen!

Denn obwohl keine Partnerschaft der anderen gleicht, zeigt

sich in der Praxis, dass die Beziehungsprobleme der Menschen einander trotzdem oft extrem ähnlich sind. Frauen und Männer, die sich wegen ihrer unglücklichen oder gescheiterten Beziehungen und Dates an mein Team und mich wenden, schildern mitunter beinahe identische Szenen, zitieren Gespräche und Diskussionen, die vom Wortlaut her fast austauschbar erscheinen. Sie regen sich über ähnliche Dinge beim Partner auf und berichten von vergleichbaren Trennungsgründen, verwandten Konfliktthemen und beschreiben ihre eigene Gefühlslage nicht selten mit denselben Begriffen. Bestimmt geht es auch Dir so, dass Du von Paaren in Deinem Freundes-, Familien- und Bekanntenkreis immer wieder ähnliche »Geschichten« erzählt bekommst. Sie könnten zum Beispiel so klingen:

- Ein Partner fühlt sich vom anderen nicht ernst genommen.
- Ein Partner fühlt sich vom anderen vernachlässigt, weil der sich zu selten meldet, sich zu wenig Zeit nimmt oder zu unaufmerksam ist.
- Einer fühlt sich vom anderen ausgenutzt.
- Ein Partner ist mit dem Lebenswandel des anderen nicht einverstanden.
- Zwei langweilen sich in ihrer Beziehung, weil sie jeden Abend auf dem Sofa sitzen.
- Ein Partner fühlt sich vom anderen veralbert, weil der erst noch ganz verliebt wirkte, aber dann plötzlich die Beziehung oder den Kennenlernprozess beendet hat.
- Einer von beiden ist rasend eifersüchtig.
- Einer wirft dem anderen vor, egoistisch zu sein.
- Die Partner streiten, frotzeln, sind zynisch und respektlos zueinander oder kritisieren sich andauernd.
- Das Paar hat wiederkehrende Streitthemen, vom Haushalt bis zur Kindererziehung, und dreht sich damit im Kreis.

- Die Partner sagen zwar immer, dass sie total glücklich in ihrer Beziehung sind – wirken aber ganz anders.
- Einer von beiden oder beide gehen fremd.
- Das Paar hat kaum noch oder keinen Sex mehr, oder einer von beiden will mehr Sex als der andere, was zum Streitthema wird.
- Einer von beiden hat das Gefühl, in seiner Beziehung ständig und alles zu geben, sich regelrecht aufzuopfern, und ist enttäuscht und irgendwann wütend, weil der andere es ihm nicht angemessen dankt.
- Jemand lernt wechselnde potenzielle Partner kennen, glaubt jedes Mal, die große Liebe gefunden zu haben, und wird nach kurzer Zeit bitterlich enttäuscht.
- Jemand hat jegliches Vertrauen in Partnerschaften verloren, weil er so oft enttäuscht wurde, und glaubt, sich nie wieder verlieben zu können.

Möglicherweise kennst Du einiges davon sogar von Dir selbst. Wie kann es also sein, dass die Sorgen von Paaren sich oft so ähneln, obwohl jedes von ihnen eigentlich einzigartig ist?

Ganz einfach: Das liegt zum einen daran, dass natürlich jeder von uns bestimmte menschliche Bedürfnisse hat, die er mehr oder weniger stark in seiner Partnerschaft stillen möchte: zum Beispiel das Bedürfnis nach Geborgenheit, nach Sicherheit, das Bedürfnis, geliebt zu werden, akzeptiert und ernst genommen zu werden, Leidenschaft zu erleben, sich attraktiv und begehrt zu fühlen.

Hinzu kommt, dass die meisten von uns mit ungefähr den gleichen Vorstellungen davon, wie eine Beziehung *theoretisch* zu sein hat und was sie uns *geben* soll, in eine Partnerschaft starten: Geprägt werden diese Vorstellungen von dem Wertesystem, in dem wir leben und mit dem wir uns identifizieren, genauso

wie von Eltern, Freunden, Verwandten und anderen Vorbildern, die uns umgeben, von Medien und Kultur. Infolgedessen kategorisieren wir viele Verhaltensweisen unseres Partners in *richtig* und *falsch*, beurteilen, was in einer Partnerschaft *gut* und was *schlecht* ist, und haben idealtypische Bilder davon, wie eine glückliche Beziehung aussehen sollte.

Obwohl jede Annäherung zwischen zwei Menschen komplett neu, besonders und unverwechselbar ist, begegnen wir ihr innerhalb eines gemeinsamen Kultur- und Lebenskreises also dennoch häufig und von Anfang an mit einer Reihe von vorgefertigten Erwartungen und Ansprüchen.

Überspitzt gesagt: Dass mein Partner fremdgeht, wird für mich vor allem dadurch zum Problem, dass Treue in unserer Kultur ein wichtiger Wert ist und ich deshalb davon überzeugt bin, dass Monogamie zu einer guten Beziehung dazugehört. Oder ich bin frustriert, dass mein Partner nie Zeit für mich hat, weil ich daraus ableite, dass ich ihm nicht wichtig genug bin – weil »man« seine Freizeit meiner Überzeugung nach nun mal mit dem Menschen verbringt, den man am liebsten hat.

In vielen Fällen sind die Erwartungen und Ansprüche, die wir an einen Partner haben, vollkommen nachvollziehbar und sinnvoll. Aber das Problem ist: In vielen anderen Fällen schaden sie uns und unserem Beziehungsglück im Grunde viel mehr, als dass sie uns nutzen. Weil sie einem Bild von Partnerschaft entspringen, an das wir tragischerweise fast alle glauben, das erwiesenermaßen aber gar nicht dafür geschaffen ist, wirklich glückliche, zufriedene Paare hervorzubringen – sondern stattdessen Konflikte, Enttäuschungen und Unzufriedenheit erst entstehen lässt. Zu entlarven, welches Bild von Partnerschaften das genau ist, ist Ziel dieses ersten Teils von »Goodbye Beziehungstress«, in dem ich Dir die zehn (meiner Beobachtung

nach) am weitesten verbreiteten »Irrtümer des Beziehungsglücks« vorstellen werde – jene Denk- und Verhaltensweisen also, von denen wir meinen, dass sie dazugehören, wenn man als Paar glücklich sein möchte, mit denen wir in Wahrheit aber leider genau das Gegenteil erreichen.

Hm, will sie mir damit etwa sagen, dass ich vermutlich selbst schuld daran bin, wenn ich keine glückliche Beziehung führe, weil ich ein falsches Bild von Partnerschaft habe? Wie kann sie das denn behaupten? Das wirst Du Dich jetzt vielleicht fragen – vollkommen zu Recht! Und Folgendes möchte ich Dir dazu sagen:

Zum einen geht es hier niemals um Schuld. Denn erstens ist ja niemand dazu verpflichtet, eine glückliche Beziehung zu führen, und zweitens sind die »Irrtümer des Beziehungsglücks« wie gesagt allgegenwärtig und dennoch den allermeisten Menschen so wenig bewusst, dass es weder von besonderer Nachlässigkeit noch von irgendeiner Absicht zeugt, wenn man ihnen erliegt.

Zum anderen komme ich zu meiner Aussage auch nur deshalb, weil ich jahrelang und anhand von zig Beispielen live miterleben konnte, was so viele Menschen in Beziehungen eben *nicht glücklich* macht. Ich erkannte Parallelen, zog Schlussfolgerungen und durfte beobachten, was passiert, wenn Frauen und Männer die »Irrtümer des Beziehungsglücks« verhindern: Paare kamen wieder zusammen, führten harmonischere Beziehungen, oder aus der nächsten neuen Bekanntschaft wurde endlich eine feste und glückliche Partnerschaft.

Und erst dann, nachdem mir all das im »echten Leben« aufgefallen war, habe ich mich an die theoretische Überprüfung meiner Beobachtungen gemacht. Und voller Freude festgestellt, dass das, was ich da miterleben durfte, keinesfalls Zufall oder überraschend war – sondern ziemlich logisch. Das Verrückte daran ist nur: Viel zu wenige Menschen wissen davon. Vermut-

lich, weil es so selten in klaren, praxisnahen und für jeden nachvollziehbaren Sätzen erklärt wird! Und das möchte ich nun ändern.

Die zehn Irrtümer des Beziehungsglücks

Ich habe Dir erklärt, dass es in diesem Buch darum geht, wie Du eine *glückliche* Beziehung führen kannst. Und dass sehr viele Menschen in der festen Überzeugung, das Beste für sich und ihre Partnerschaft zu tun, leider genau das Gegenteil erreichen – weil sie den »Irrtümern des Beziehungsglücks« erliegen. Nun wollen wir mal konkret werden, o. k.?

Ich werde Dir die Beziehungsirrtümer, die mir am häufigsten begegnet sind, jetzt beschreiben und sie anhand von echten Beispielen für Dich greifbar machen. Erst einmal geht es dabei wirklich nur darum, dass Du ein Gefühl dafür bekommst, inwieweit sie auch in Deinem Liebesleben eine Rolle spielen. Warum diese Irrtümer einen so großen Schaden anrichten und wie Du sie verhindern kannst, werden wir dann im zweiten Teil von »Goodbye Beziehungsstress« klären.

Am Ende jedes Irrtums findest Du einen kurzen Selbst-Check, der es Dir erleichtern soll, Dich in Bezug zum jeweiligen Thema einzuschätzen – denn natürlich sind die Fälle, die ich hier exemplarisch gewählt habe, besonders plakativ. Vielleicht denkst Du zunächst also etwas wie »Um Gottes willen, so bin ich niemals!« oder »So was gibt es in meiner Partnerschaft ganz sicher nicht!«. Bitte fülle die Fragebögen deshalb sehr ehrlich aus, lass Dir Zeit zum Nachdenken. Und dann notiere, wie häufig Du tatsächlich »Ja« als Antwort angekreuzt hast. Am Ende des ersten Teils wirst Du eine Auswertung zu Deinem Ergebnis finden. Und, das sei schon jetzt gesagt: Ganz egal, wie

es ausfällt, mach Dir keine Sorgen! Denn alle zehn Irrtümer des Beziehungsglücks lassen sich mit einem einzigen Gegenmittel behandeln, wenn man weiß, wie es funktioniert – Ehrenwort! Du kannst dem Ergebnis Deines Selbst-Checks also ganz gelassen entgegensehen.

All die Frauen, Männer, Singles und Paare, um die es nun gehen wird, haben mir übrigens nicht nur ihre Erlaubnis dafür gegeben, dass ich über sie schreibe, sondern haben mich sogar ausdrücklich darum gebeten, Dir von ihnen zu erzählen. Weil sie einen Beitrag dazu leisten möchten, dass auch Du in Zukunft eine glücklichere Beziehung führst. Danke, Laura, Falko, Tommy, Sarah, Frieda, Schorsch, Clara, Anna, Tilo, Emilia, Fee, Marie und Benjamin hier schon einmal von mir für Euer Engagement, Eure Offenheit und Euer Vertrauen!

Irrtum #1

Das *Hättest-könntest-müsstest-solltest*-Paar

»Mein Partner sollte sich (für mich) verändern.«

Laura, die 32-jährige Biologin aus Köln, mit der ich im Sommer 2016 ein Skype-Gespräch führte, war empört. Das merkte ich nicht nur daran, dass sie ihre Stirn immer wieder in zwei tiefe, senkrechte Zornesfalten legte, sie sprach auch seit zehn Minuten sehr schnell und mit aufgeregter Stimme in die Kamera. Pausen machte sie kaum, so viel hatte sie mir mitzuteilen. Eine Woche zuvor hatte sie sich von ihrem Freund getrennt – war aber alles andere als glücklich mit dieser Entscheidung.

»Das Problem ist: Ich habe mich eigentlich gar nicht wirklich von Falko getrennt«, erklärte sie mir. »Also, ich wollte das

zumindest eigentlich gar nicht. Und ich glaube, es ist auch nicht so, dass ich ihn nicht mehr liebe. Sondern, na ja, er hat mir irgendwie gar keine andere Wahl gelassen. Wir haben in den letzten Monaten total viel gestritten, und als es dann am letzten Sonntag wieder mal so richtig schlimm eskaliert ist, habe ich in meiner Aufregung einfach gesagt, dass das so vielleicht alles keinen Sinn mehr macht. Aber ich habe das ja nur mal so in den Raum geworfen! Nur – anstatt zu versuchen, mich vom Gegenteil zu überzeugen, was Falko doch hätte machen sollen, wenn er mich liebt, hat er einfach nur genickt. Dagesessen und genickt! Tja, und dann war's plötzlich irgendwie aus, obwohl ich das gar nicht beabsichtigt hatte. Zumindest war ich mir noch nicht sicher. Aber er sich ja scheinbar schon.« Sie schüttelte ungläubig den Kopf. »Und alles nur, weil er wieder mal vor *World of Warcraft* festhing, wie so oft. Ich meine, mal ehrlich: Findest Du es normal, dass ein 35-jähriger intelligenter Mann, der ein erfolgreicher Anwalt ist, jede freie Minute mit Computerspielen verbringt? Deswegen haben wir am Ende fast jedes Wochenende gestritten. Am vorletzten Sonntag war es draußen ja endlich mal wieder sonnig, und ich habe Falko natürlich gesagt, dass er mal besser mit mir raus zum Laufen kommen sollte, anstatt da im Dunkeln vor dem Bildschirm zu hocken. Eigentlich ist er nämlich ein guter Sportler, und Tageslicht ist doch gesund, gerade wenn man schon die ganze Woche über immer nur im Büro sitzt. Aber da war er dann gerade wieder mitten in irgendeinem Quest oder wie man das nennt und wollte nicht unterbrochen werden. Ich verstehe das einfach nicht, und das habe ich ihm dann auch gesagt, ich meine es doch nur gut mit ihm. Daraufhin meinte er dann, dass ich nicht immer so rastlos sein soll und dass ich hyperaktiv bin und warum ich es mir nicht einfach mal mit ihm gemütlich machen könnte und ein Buch lesen. So ging das bei uns irgend-

wie die ganze Zeit hin und her. Ich hätte mir von meinem Partner einfach gewünscht, dass er öfter mal die Dinge mit mir macht, die mir Spaß machen. Ich finde, das sollte ein Partner einfach tun. Und klar, als Gegenleistung hätte ich das dann auch total gern gemacht! Man sagt doch auch immer, dass gemeinsame Interessen wichtig sind, oder? Ich weiß nicht, vielleicht passen wir einfach wirklich nicht zusammen. Obwohl am Anfang, als ich Falko kennengelernt habe, da war das alles anders. Da hat er schon mit mir trainiert. Oder zumindest hat er nicht an mir rumgenörgelt, wenn ich sonntags früh aufgestanden bin, um Sport zu machen. Später hat ihn das ja immer total genervt, sodass ich mich schon kaum mehr getraut habe, mich morgens aus dem Bett zu schleichen, weil er mir dann oft hinterhergeraunzt hat: »Du hättest ja auch ruhig mal mit mir aus-schlafen können, das kann doch nicht zu viel verlangt sein.« Und dann bin ich zwar gegangen, aber habe mich irgendwie schon schlecht gefühlt. Und was mir dabei gerade einfällt, was richtig fies war, auch wenn es jetzt eigentlich unwichtig ist, war, dass er neulich bei einem Abendessen mit alten Schulfreunden in die Runde gesagt hat, ich würde ihn manchmal richtig an unsere ehemalige Sportlehrerin erinnern, Frau Stefens. Das war so eine zickige Alte mit Trillerpfeife. Er hat zwar dabei gelacht, und es hat auch keiner so richtig ernst genommen, glaub ich, aber an jedem Scherz ist ein Stück Ernst. Mich hat es insgeheim verletzt. Später, als wir zu Hause im Bett lagen, war Falko dann auch besonders lieb zu mir, da hatte er bestimmt ein schlechtes Gewissen. Na ja, die Nacht war dann am Ende eigentlich noch sehr schön.« Sie zögerte kurz. »Diese guten Momente zwischen uns gibt es halt auch noch. Ich mag, wie Falko riecht, der Sex ist gut, und er kann mich zum Lachen bringen. Ich fühle mich bei ihm oft geborgen. Ich weiß einfach nicht, was ich jetzt machen soll. Ob das mit der Trennung wohl

ein Fehler war? Oder einfach ein unglückliches Missverständnis? Ein blöder Zufall an einem blöden Sonntag? Soll ich ihm vorschlagen, es noch mal zu versuchen?»

Wie ging es Dir dabei, Lauras Bericht zu lesen? Denkst Du, die Trennung der beiden war eine Kurzschlussreaktion, ein »blöder Zufall an einem blöden Sonntag«? Oder vielleicht doch vorhersehbar und richtig? Was Laura mir damals erzählte, war ja relativ ambivalent: Einerseits stritten sie und Falko viel – andererseits aber meinte sie es »doch nur gut mit ihm«, mochte seinen Geruch, den Sex und lachte oft mit ihm gemeinsam. Irgendetwas zwischen den beiden stimmte ganz offensichtlich, aber irgendetwas eben auch nicht.

»Was mir aufgefallen ist«, erklärte ich Laura also während unserer weiteren Unterhaltung, »ist, dass du an ein paar Stellen erzählt hast, dass du zu Falko sagtest, er solle mal besser so und so sein oder dieses und jenes machen, und dass er das Gleiche bei dir auch macht, Laura. Ihr habt schon ziemlich präzise Vorstellungen davon, wie der andere sein und was er für euch tun soll, oder? Kam das jetzt nur so rüber, oder ist es wirklich so?« Sie überlegte kurz. »Tja. Das ist schon wirklich so. Ich sage ihm halt oft, dass er mal interessierter an mir sein und mehr Zeit mit mir verbringen sollte, und so. Weil ich mir das mit uns manchmal eben so anders vorstelle, als es dann in Wirklichkeit ist. Und ich finde, Falko könnte sich schon auch ein bisschen Mühe geben, sich zu verändern, wenn ich mir das nun mal wünsche! Und bei ihm ist es eben meistens die Sache mit dem Ausschlafen oder dass ich häuslicher sein sollte. «Ich nickte. »Und nun sagst du, du machst so was manchmal, weil du eigentlich nur das Beste für Falko willst. Aber beschreib mal: Wie fühlt es sich eigentlich für dich an, wenn er so was zu dir sagt?« Sie presste die Lippen aufeinander, ehe sie sprach.

»Total blöd. Ich fühle mich dann von ihm kritisiert und manchmal richtig gegängelt. Manchmal denke ich auch, dass er zu viel von mir verlangt. Ich verteidige mich, dann kriegen wir Streit. Oder ich ziehe mich einfach zurück.«

Laura und Falko sind das, was ich hier ein *Hättest-könntest-müsstest-solltest*-Paar nennen möchte. *Hättest-könntest-müsstest-solltest*-Konstellationen erkennt man daran, dass einer oder beide Partner in der Kommunikation dem anderen gegenüber oder über den anderen auffällig häufig die Begriffe *hättest*, *könntest*, *müsstest* und *solltest* benutzen – und zwar, um mit diesem Konjunktiv einen Wunsch, ein Bedürfnis, eine Bitte, ein Missfallen, eine Kritik, einen Vorwurf, eine Aufforderung oder auch eine Enttäuschung zum Ausdruck zu bringen:

- »Du *solltest* mal besser mit mir raus in die Sonne gehen, anstatt hier vor dem Computer zu hocken«, sagt Laura zu Falko.
- »Du *hättest* ja auch mal mit mir ausschlafen können, anstatt in aller Herrgottsfrühe aufzustehen«, kommentiert der, während Laura sich aus dem Schlafzimmer schleicht.
- »Um ein guter Partner zu sein, *müsstest* du öfter mit mir gemeinsam meinen Interessen nachgehen«, findet Laura und sogar:
- »Wenn du mich liebst, *müsstest* du um mich kämpfen.«

Bei anderen Paaren wird das *Hättest, könntest, müsstest, solltest* nicht wörtlich, aber unterschwellig ausgesprochen:

- »Nee, ganz toll, dann kann ich heute Abend ja mal wieder alleine essen.« (Also »Du *hättest* dir ja auch mal Zeit für mich nehmen können!«)

- »Wie kann man nur so einen schlechten Musikgeschmack haben!« (Aka »Du *solltest* andere Musik hören!«.)
- »Wieso bist du denn bitte müde, ich mache doch eh die ganze Arbeit allein!« (Aka »Du *könntest* mir ruhig mal helfen!«.)
- »Mir zeigt ja eh niemand, dass er mich lieb hat.« (Aka »Du *müsstest* liebevoller zu mir sein.«.)

Hinter dieser Art der Kommunikation steckt der Gedanke, dass der Partner sich auf irgendeine Weise verändern oder anders verhalten sollte, weil man das in einer guten Partnerschaft so macht, weil es normal wäre oder auch einfach, weil man es sich nun mal wünscht. Und wenn der Partner dieses oder jenes nicht tue beziehungsweise so und so sei, dann könne weder die Beziehung noch man selbst glücklich sein. In der Konsequenz sind Menschen, die *Hättest-könntest-müsstest-solltest*-Botschaften senden, oft enttäuscht, frustriert, wütend oder fühlen sich sogar als »Opfer« ihres Partners, wenn der nicht so funktioniert, wie sie es sich vorstellen. Im Extremfall kann das so weit gehen, dass zwei Menschen sich in Form von Nörgeln, Frotzeln, Vorwürfen und gegenseitiger Kritik regelrecht aneinander abarbeiten und man beinahe den Eindruck bekommen könnte, dass sie gezwungen werden, zusammen zu sein.

Obwohl viele Frauen und Männer mit dem Gedanken »Mein Partner sollte sich für mich verändern« eigentlich versuchen, ihre Beziehung zu verbessern, erreichen sie in der Regel genau das Gegenteil – denn kein Partner dieser Welt kann allen Ansprüchen eines anderen entsprechen. Stattdessen sind negative Emotionen in solchen Konstellationen beinahe vorprogrammiert: Auf Seiten des Absenders der Botschaften sind das Enttäuschung, Frustration, Wut, Unzufriedenheit, Schmerz oder Trauer. Und auf Seiten des Empfängers lösen *Hättest-könntest-*

müsstest-solltest-Botschaften häufig Reaktionen wie Kränkung, Verteidigung, Verunsicherung, Scham oder ebenfalls Wut, Schmerz und Enttäuschung aus. In der Folge zieht der kritisierte Partner sich meist emotional zurück oder geht zumindest auf Abstand – weil er sich permanent verletzt, infrage gestellt oder unter Druck gesetzt fühlt.

»Was wäre eigentlich, wenn Falko endlich so wäre, wie er deiner Meinung nach sein sollte?«, wollte ich von Laura am Ende unseres Gesprächs noch wissen. Sie wirkte erstaunt. »Na ja, wenn Falko nur ein bisschen aktiver wäre und ab und zu auch etwas engagierter, ich glaube, dann wäre ich richtig glücklich. Dann wären *wir* richtig glücklich«, korrigierte sie sich. Ich hakte nach: »Und so lang er das nicht ist, kannst du nicht glücklich sein?« Sie stutzte. »Nein, weil mir dann einfach vieles fehlt, um mich richtig wohlfühlen.«



Dein Selbst-Check

»Mein Partner sollte sich (für mich) verändern.«

Wenn Du denkst, dass Dein Partner sich (für Dich) verändern sollte, möchtest Du damit im Grunde erreichen, dass Eure Beziehung und damit auch Du selbst glücklicher wirst. Denn wenn Dein Partner nur endlich genau so wäre, wie Du ihn brauchst, dann wäre ja plötzlich alles ganz einfach! Oder? Natürlich kann man das so machen und ständig hoffen, bitten oder durch Kritik und Nörgeln fordern, dass der Partner den eigenen Wünschen nachkommen möge. Aber was man dabei