



Jillian Turecki

IT BEGINS WITH YOU

9 harte Wahrheiten
über die Liebe,
die dein Leben
verändern werden

Aus dem
amerikanischen Englisch
von Heidi Lichtblau
und Lene Kubis



FISCHER



Erschienen bei FISCHER

Die Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel »It Begins With You.
The 9 Hard Truths About Love That Will Change Your Life«
im Verlag HarperOne, ein Imprint von HarperCollins, New York

© Jillian Turecki

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2025 S. Fischer Verlag GmbH, Hedderichstr. 114, 60596 Frankfurt am Main

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining
im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Lektorat: Katharina Theml

Typografie: Iris Farnschläder, Hamburg

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-7587-0019-4

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
produktsicherheit@fischerverlage.de

Inhalt

EINLEITUNG

Tod einer Beziehung

9

WAHRHEIT 1

Es beginnt bei dir

19

WAHRHEIT 2

Deine Gedanken sind ein Schlachtfeld

43

WAHRHEIT 3

Lust ist nicht dasselbe wie Liebe

67

WAHRHEIT 4

Du musst dich selbst lieben

101

WAHRHEIT 5

Du musst dich mitteilen und die
Wahrheit sagen

133

WAHRHEIT 6

Du musst dein Bestes geben –
auch nach den Flitterwochen

163

WAHRHEIT 7

Du kannst niemanden dazu überreden,
dich zu lieben

191

WAHRHEIT 8

Niemand kommt, um dich zu retten

219

WAHRHEIT 9

Du musst mit deinen Eltern Frieden schließen

249

FAZIT

Es ist nie zu spät, dich für dich zu entscheiden

273

Dank

283

EINLEITUNG

Tod einer Beziehung

Am 2. Juni 2014 lag mein Leben in Trümmern. Bei meiner Mutter war kürzlich Krebs im Endstadium diagnostiziert worden, sie hatte nur noch drei Monate zu leben. Ich erlitt an diesem Morgen meine dritte Fehlgeburt, und mein Mann verließ mich. Was er mir am Telefon mitteilte.

Zunächst hatte er mir eine Nachricht geschrieben. Ich saß mit meinem Hund draußen auf der Bank vor unserem Haus und ahnte schon, dass etwas nicht stimmte. Obwohl ich am Morgen davon aufgewacht war, was mir meine Gynäkologin als Fehlgeburt bestätigte, hatte ich seitdem nichts mehr von meinem Mann gehört. Die ganze Zeit hatte ich das ungute Gefühl, dass er mich verlassen würde. Um 17 Uhr schrieb er mir dann endlich eine Textnachricht, in der nur stand: »Ich bleibe ein paar Tage bei meinen Eltern.«

Panisch rief ich ihn an. Zum Glück nahm er ab. Die nächsten 20 Minuten gehören zu den schlimmsten Momenten meines Lebens. »Wir sind einfach nicht auf derselben Wellenlänge, Jillian«, sagte er, wie ich mich erinnere.

»Was!? Was zum Teufel meinst du damit? Du kommst einfach nicht mehr nach Hause? Ich blute ohne Ende, weil ich einen Abgang hatte, und du gehst einfach?« Zu diesem Zeitpunkt lief ich auf der Straße auf und ab und fühlte mich wie eine Verrückte – wahrscheinlich sah ich auch so aus.

Mir war bewusst, dass wir beide Probleme hatten – so richti-

ge. In den vergangenen beiden Jahren hatte ich mich extrem reinhängt, um ihn davon zu überzeugen, dass ich liebenswert sei. Ingeheim schwante mir, dass er imstande war, mich von heute auf morgen zu verlassen. Und tief in mir wünschte ich mir wohl auch, dass dieses Ehemartyrium ein Ende hätte. Doch zu gehen war nie eine Option. Dazu hatte ich zu viel Angst vor dem Alleinsein.

Mein Mann kam nie mehr nach Hause zurück.

Für mich brach eine Welt zusammen. Dieser 2. Juni markiert nicht nur das Ende meines Lebens, wie ich es bis dahin kannte, sondern auch den Beginn meiner Reise, um herauszufinden, was zum Teufel nötig ist, um eine gesunde und dauerhafte Beziehung zu führen. Was ich dabei lernte, überraschte mich. Es hat sehr wenig mit Glück, dem Universum, dem Alter oder auch nur damit zu tun, ob man ein guter Mensch ist. Dagegen alles mit der Beziehung, die wir zu uns selbst haben. Ich lernte, dass wir Verantwortung übernehmen müssen, wenn wir eine bedeutungsvolle Beziehung voller Verbundenheit, Sicherheit und Intimität haben wollen. Ich lernte, dass eine Beziehung wie ein Spiegel ist: Sie reflektiert unsere Beziehung zu uns selbst.

Es geht hier nicht um Scham oder Selbstvorwürfe. Ich möchte, dass du dich stark fühlst und weißt, dass du den Schlüssel zu den gewünschten Veränderungen in deinem Liebesleben selbst in der Hand hast. Und zwar auch dann, wenn du denkst, dass du gerne klammerst, Nähe eher meidest oder wenn du dich mit einem anderen persönlichen Problem herumschlägst. Du *kannst* eine gesunde Beziehung führen. Es ist nicht so, dass an dir etwas nicht stimmt oder du dazu verdammt bist, für immer allein zu bleiben oder kein Glück in der Liebe zu haben. Du musst dich nicht von deinem Bindungsstil oder deiner Vergangenheit einschränken lassen. Hier geht es darum, eine Veränderung herbeizuführen.

Als ich meinen Ex-Mann kennenlernte, hielt ich mich für reif und bereit für eine wirklich liebevolle und bewusste Partnerschaft. Immerhin machte ich seit zwölf Jahren Yoga und unterrichtete es seit acht Jahren auch selbst. Ich hatte mehrere Beziehungen hinter mir, darunter leider auch eine missbräuchliche Beziehung, mit der ich mich aber auseinandergesetzt und die ich verarbeitet hatte. Eine Therapie hatte ich ebenfalls schon gemacht. Mein Vater und unsere Beziehung saßen mir allerdings wie ein Stachel im Fleisch (dazu später mehr), doch von diesem Stachel nahm ich an, er würde nie verschwinden, und hatte entsprechend gelernt, damit umzugehen. Ich hatte eine genaue Vorstellung davon, wie eine Beziehung auszusehen hat: Man findet die Person, bei der man Schmetterlinge im Bauch spürt, stellt sicher, dass sie einen gut behandelt, und wenn man dann heiratet, hat man einen Gefährten fürs Leben.

Meine Ehe dauerte zwei schmerzvolle Jahre. Es stellte sich heraus, dass es nicht ausreichte, eine intelligente, intuitive und freundliche Yogalehrerin mit Therapieerfahrung zu sein. Ich hatte durchaus einige Schwächen, und trotz meiner ganzen Studien über die Verbindung von Seele und Körper und mit dem *Bewusstsein*, dass ich eine problematische Beziehung zu meinem Vater gehabt hatte, war mein Liebesleben inzwischen die reinste Katastrophe. Und genau das motivierte mich, in Bereiche von mir einzutauchen, denen ich bislang keine Beachtung geschenkt hatte – einschließlich meiner Gefühle, meiner Überzeugungen, meiner Ängste und meines Verhaltens.

In meinem Beziehungsplan fehlte ein wichtiger Aspekt: Die Beziehung zu uns selbst ist die wichtigste Beziehung, die wir je haben werden, und wir müssen ständig daran arbeiten, um die Barrieren zu durchbrechen, die uns von wahrer emotionaler Intimität mit einem anderen Menschen abhalten. Die wertvollste Lektion über Beziehungen, die ich in meiner Ehe gelernt habe, ist, dass keine Beziehung eine Chance hat, zu funktionieren, wenn wir nicht in uns gehen und die notwendige Selbstprüfung vor-

nehmen. Verbessern wir unsere Beziehung zu uns selbst, verbessern wir damit auch unsere Beziehung zu anderen. Das ist eine absolute Wahrheit.

Ich helfe Menschen jetzt schon seit über 20 Jahren dabei, ihre Beziehungen zu sich selbst und anderen zu heilen. Mein Weg zu meinem Beruf als Beziehungscoach begann an einem vielleicht überraschenden Ort: auf der Yogamatte. Und meine Reise als Yogalehrerin wiederum begann in New York City, wo ich in einem der beliebtesten Studios der Stadt arbeitete. Ich unterrichtete dort Gruppen, aber auch einzelne Personen, Paare und Familien. Ich half Menschen, ihre Schmerzen zu heilen. Bei manchen waren es Schulterschmerzen, bei anderen Rückenschmerzen oder eine Zerrung des Oberschenkels. Doch bei allen war auch emotionaler Schmerz mit im Spiel.

Unsere Lebensqualität wird überwiegend von unseren täglichen Gewohnheiten und Verhaltensmustern bestimmt. Wir haben Gewohnheiten, die für Stabilität und Gesundheit sorgen, wie zum Beispiel das Zähneputzen, Baden, das Zubettgehen und Aufwachen zu bestimmten Uhrzeiten, Wassertrinken über den Tag verteilt, gutes Essen und der Gang ins Fitnessstudio. Auch in unseren Beziehungen gibt es Gewohnheiten, wie etwa das wöchentliche Familienessen, die morgendliche Umarmung und der morgendliche Kuss, den wir unseren Partnern oder Ehepartnerinnen geben, die Treffen mit Freund:innen an bestimmten Tagen in der Woche, tägliche Nachrichten an liebe Menschen und soziales Engagement. In den meisten Fällen sind unsere Gewohnheiten darauf ausgerichtet, unsere Bedürfnisse nach Stabilität, Verbundenheit und – für manche mehr als andere – nach Spaß zu befriedigen.

Zusätzlich zu unseren täglichen und wöchentlichen Routinen haben wir alle körperliche Gewohnheiten, die unsere Physiologie beeinflussen. Ich sehe oft Menschen mit hängenden Schultern und nach vorne und unten geneigtem Kopf und Nacken. Die Ur-

sachen dafür sind übermäßiges Grübeln und Sorgen (eine Epidemie in der westlichen Kultur) und dass wir ständig am Handy hängen.

Häufig ist es auch ein Anzeichen für Depressionen, Angstzustände oder Fatigue. Im Yogaunterricht lernen wir, dass der Körper nicht nur das Fenster zu unserem emotionalen Zustand ist, sondern dass wir unseren emotionalen Zustand auch durch den Körper verändern können. Sprich, dass wir zusammen mit der Atmung durch gezielte Bewegung Körper und Geist trainieren können, um mehr Ausgeglichenheit, Kraft und Frieden zu finden.

Als Yogalehrerin hatte ich drei Gaben: Erstens konnte ich das körperliche Muster meines Gegenübers fast sofort erkennen; zweitens konnte ich die emotionale Entsprechung (wie etwa Stress oder Sorgen) ausmachen, und drittens konnte ich meinen Schüler:innen klar und verständlich beibringen, wie sie ihr Muster durchbrechen und durch ein neues ersetzen können, das ihrem Körper und damit auch ihrem Leben zu mehr Leichtigkeit verhilft.

Besonders erhellend war es, Paare in Yoga zu unterrichten. Den Stress eines Paares konnte ich oft schon innerhalb der ersten zehn Minuten einer Paarstunde sehen und spüren. Sie waren nicht bei der Sache und unkonzentriert. Manchmal stritten sie sich in meiner Gegenwart sogar. Und dennoch lagen sie nach der Stunde in der abschließenden Yogastellung Shavasana ausnahmslos nebeneinander, tief entspannt und Hand in Hand. Das Unterrichten und Praktizieren von Yoga hat mir gezeigt, dass sich unsere Beziehungen verbessern, einschließlich der Beziehung zu uns selbst, wenn wir uns wohler fühlen. Allerdings ahnte ich nicht, dass ich mich dadurch, dass ich anderen beibrachte, mit ihren Schmerzen umzugehen und sich in ihrem Körper besser zu fühlen, allmählich auf eine Reise vorbereitete, von der ich niemals im Leben gedacht hätte, dass ich sie einmal antrete.

Ich fing Beziehungscoaching in derselben Community an, in der ich Yoga unterrichtete. Mir war klar, dass Tausende von

Übungsstunden nötig sind, um mir eine neue Fertigkeit anzueignen, und ich wollte keine Zeit verlieren. Wollte es darin zur Meisterschaft bringen. Wollte sehen, wie ich so schnell wie möglich eine Expertin darin werden konnte, und ich wusste, dass das nur zu schaffen war, wenn ich mit so vielen Menschen wie möglich arbeitete.

Meine eigenen Erfahrungen mit der Paartherapie hatten mir nichts gebracht, und zwar vor allem, weil mein Ex-Mann und ich nicht dazu aufgefordert worden waren, Verantwortung für unseren Beitrag zum Zusammenbruch unserer Beziehung zu übernehmen. Man hatte uns nie dazu ermutigt, uns offen und ehrlich über unsere tiefsten Ängste und Bedürfnisse auszutauschen. Was mich auf die Idee brachte, dass es einen besseren Weg geben müsste, anderen hinsichtlich ihres Liebeslebens zu helfen.

Durch meine fundierten Kenntnisse als Yogalehrerin verstehe ich die Beziehung zwischen Körper und Seele. Ich weiß, dass die Art und Weise, wie wir uns körperlich fühlen, unsere Emotionen und unser emotionales Empfinden beeinflusst. Ich weiß auch, dass der Atem ein Tor ist, um unser System entweder zu beruhigen oder aber in Schwung zu bringen.

Ich merke, wenn jemand den Atem anhält; auch am Telefon. Ich erkenne, wenn jemand den Kiefer zusammenpresst oder mit den Zähnen knirscht. Ich spüre Anspannung. Ein angespannter Körper ist eine angespannte Seele. Eine angespannte Seele wiederum ein angespannter Körper. Spüren wir körperliche Anspannung, ist das ein Anzeichen für irgendeine Art von Ungleichgewicht, da der Körper auf das Gefühl von Unsicherheit oder Kontrollverlust mit Anspannung reagiert.

»Atme tief ein und dann lange wieder aus«, bitte ich meine Klient:innen oft. Manchmal sage ich auch so etwas wie: »Nimm dir gleich mal einen Moment Zeit und entspann dich. Steh auf, geh raus, hol dir ein Glas Wasser.« Diese kleinen Aktionen machen etwas mit deinem Körper; du wirst feststellen, dass sich dein emotionaler Zustand dadurch verändert. Oder ich lockere

die Stimmung etwas auf und bringe die Klient:innen zum Lachen, denn damit lässt sich großartig Anspannung abbauen. Danach sind sie imstande, ihre Lebensumstände mit anderen Augen zu betrachten.

Manchmal mache ich mit ihnen während eines Einzelgesprächs auch einen Spaziergang, weil das eine sehr wirkungsvolle co-regulierende Aktivität ist. Viele Menschen denken klarer, wenn sie sich bewegen. Es ist gut für die Durchblutung und macht gleichzeitig wacher und entspannter.

Vor meiner Zeit als Beziehungscoach habe ich fast 20 Jahre lang erforscht, wie man Geist und Körper in Einklang bringt. Meine Fähigkeit, bestimmte Bewegungen oder Atemübungen anzuleiten – um Klient:innen zu helfen, sich stärker, klarer und geerdeter zu fühlen –, hilft mir als Beziehungscoach außerordentlich.

Ich glaube, dass die Beziehung zwischen Lehrperson und lernender Person heilig ist. Der Kultfilm *Karate Kid* ist eine ausgezeichnete Demonstration der Wirksamkeit von Mentoring und der Bedeutung, mindestens einen Menschen im Leben zu haben, der einem beibringen kann, eine Fertigkeit zu beherrschen. Ich hatte das Glück, von wunderbaren Menschen gefördert zu werden, angefangen bei meinen Yogalehrer:innen bis hin zu den Mentor:innen, die mir geholfen haben, mein Leben zu verändern, und die mich auch weiterhin zu größerer Meisterschaft im Unterrichten und Coachen führen. Ich glaube fest daran, dass eine Lehrperson erscheint, sobald der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Wenn du dieses Buch liest, habe ich das Glück und die Ehre, deine Mentorin zu sein und dich auf dem Weg zur eigenen Meisterschaft und Transformation begleiten zu können.

Ich glaube, dass jeder Mensch zu einem bestimmten Zeitpunkt in seinem Leben an sich selbst arbeiten sollte. Aber wie sieht diese innere Arbeit aus, die wir tun müssen, um ein großartiges Liebesleben zu haben? Nun, nicht so, wie viele denken.

Eine Beziehung haben kann jeder, aber niemand lehrt uns, wie man eine schöne und gesunde Beziehung zu jemandem aufbaut.

Niemand bringt uns bei, wie wir unsere Partner:innen auswählen sollen. Oder wie man liebt, wenn man verängstigt, überfordert, wütend oder gestresst ist. Viele von uns haben nicht gelernt, sich selbst zu lieben, selbst dann nicht, wenn jemand aufgehört hat, uns zu lieben. Und viele von uns haben nie gelernt, dass der Sinn einer Beziehung darin besteht, unser Nervensystem zu unterstützen und nicht darin, es zu zerstören. Wenn wir eine bessere Beziehung haben wollen, müssen wir uns unseren Ängsten stellen und bereit sein, Fehler zu machen. Daran führt kein Weg vorbei. Das ist die besagte »Arbeit«. Dazu sei allerdings gesagt, dass wir alle »work in progress« sind. Es geht nicht darum, unbesiegbar zu werden. Um eine gesunde und erfüllende Beziehung zu haben, müssen wir nicht furchtlos werden, frei von Traumata und pausenlos glücklich sein. Und auch wenn Awareness der Schlüssel ist, ist es allein damit nicht getan. Wir können alle Awareness der Welt an den Tag legen und imstande sein, unsere Traumata perfekt zu benennen, aber wenn wir nicht wissen, wie wir das, was uns davon abgehalten hat, gesunde und liebevolle Beziehungen zu führen, überwinden können, werden wir weiterhin das Gefühl haben, in einer Falle zu sitzen, und unglücklich sein.

Aus diesem Grund habe ich beschlossen, dieses Buch zu schreiben. Es spielt keine Rolle, ob du Single bist, dir kürzlich das Herz gebrochen wurde oder ob du deine derzeitige Beziehung verbessern möchtest. Es ist egal, welche Beziehungserfahrungen du gemacht hast – oder auch nicht. Ich werde dir zeigen, warum du in deinem Liebesleben manchmal kämpfen musst und was dir dabei hilft. Du *kannst* eine gesunde und erfüllte Beziehung führen, und ich werde dir zeigen, wie.

In diesem Buch findest du neun Wahrheiten über Liebe und Beziehungen, die dein Leben verändern werden:

- Wahrheit 1: Es beginnt bei dir.
- Wahrheit 2: Deine Gedanken sind ein Schlachtfeld.
- Wahrheit 3: Lust ist nicht dasselbe wie Liebe.

- Wahrheit 4: Du musst dich selbst lieben.
- Wahrheit 5: Du musst dich mitteilen und die Wahrheit sagen.
- Wahrheit 6: Du musst dich von deiner besten Seite zeigen (auch nach den Flitterwochen).
- Wahrheit 7: Du kannst niemanden dazu überreden, dich zu lieben.
- Wahrheit 8: Niemand kommt, um dich zu retten.
- Wahrheit 9: Du musst mit deinen Eltern Frieden schließen.

Ich werde konkrete Fallstudien von Klient:innen vorstellen, die mutig in den Spiegel geschaut und hart daran gearbeitet haben, diese Wahrheiten in ihrem Leben umzusetzen. Tatsächlich entspricht alles, was ich in diesem Buch erzähle und lehre, genau dem, was ich auch meinen privaten Klient:innen mitgegeben habe. Obwohl viele davon Frauen waren, sind die Lektionen für jeden geeignet, unabhängig von Geschlecht oder sexueller Orientierung. Am Ende jedes Kapitels findest du sowohl Anregungen, die deine Selbstwahrnehmung wecken sollen, als auch konkret umsetzbare Vorschläge, wie du dich auf die benötigten Veränderungen einstimmen kannst.

Ich bin zu diesen neun Wahrheiten auf der Grundlage meiner eigenen Transformation und der zehn Jahre, in denen ich Tausende von Menschen in ihrem Liebesleben beraten habe, gelangt. Einige Wahrheiten mögen etwas weher tun als andere, aber wenn du deinen Geist und dein Herz für die jeweiligen Botschaften öffnest, werden sie dir den Weg zu einer gesunden Liebe und schließlich zur Selbstliebe weisen.

Es beginnt bei dir.