

**Elke Vesper**

# **Ist unsere Liebe noch zu retten?**

## **12 Schritte zu einer starken Partnerschaft**

### **Vorwort**

Es kommt darauf an, wie gut deine Beziehung sein soll, nicht, wie schlecht sie gerade ist. Kaum ein Mensch, der in einer glücklichen Partnerschaft lebt, entspricht dem Bild des erträumten *Idealpartners*. Er ist weder reich noch schön, noch besonders charmant, kurzum: Er ist nicht perfekt. Irgendetwas fehlt immer, irgendetwas ist immer zu viel. Menschen haben eine glückliche Partnerschaft, weil sie eine glückliche Partnerschaft haben *wollen*. Und weil sie ihre Absicht in die Tat umsetzen, Tag für Tag.

Deine Vision von guter Partnerschaft ist dein stärkster Garant für Erfolg. Ohne Tor kann man schlecht zielen. Ohne sich in Bewegung zu setzen, bleibt das Ziel ein ferner Traum. Ich will dich mit diesem Buch darin unterstützen, sowohl deine Vision klarer zu entwickeln als auch deine Fähigkeit zu zielen.

Pardon, ich habe *du* gesagt. Diese Anrede ist mir nicht einfach rausgerutscht, ihr gingen Gespräche mit Klienten, Freunden, Kindern, meinem Partner voraus. Den Ausschlag gab meine Tochter, die sagte: Ich lese solche Bücher oft abends im Bett. Das ist ein intimer Ort. Und sie sprechen intime Themen an. Wenn ich dann gesiezt werde, entsteht eine unstimmgige Distanz. Was du schreibst, geht dir und ihnen nah. Duzen passt zu dieser Nähe.

Zurück zur Beschäftigung mit diesem Buch.

Der Ausgangspunkt ist deine Not, deine Unzufriedenheit, dein Gefühl, dass es so nicht weitergehen kann. Manchmal gibt es gute Gründe, einen Partner zu verlassen. Die meisten Menschen tun dies erst, wenn sie überhaupt nicht weiterwissen. Es gibt Psychologen, die behaupten, dass 85 Prozent aller Trennungen hätten vermieden werden können, wenn ...

Klar: Wenn. Meine Mutter sagt immer: Wenn meine Großmutter Räder hätte, wäre sie ein Omnibus. Und wenn dieses Wenn nicht erfüllt wird, finden eben Trennungen statt, die nicht selten tiefe Wunden in die Persönlichkeit beider schlagen. Manche bewältigen die Entstörung der Narben nie, wiederholen mit jedem neuen Partner immer das gleiche Szenario und bewältigen nie die Lernaufgabe, die bereits die erste Beziehung gerettet hätte.

Es gibt gute Gründe, eine stabile langjährige und befriedigende Liebe anzustreben. Die Nachrichten, die dafür sprechen, überschlagen sich. »Die Zeit« widmete eine ganze Ausgabe der »Kraft des Zusammenlebens«. Keine Woche vergeht, ohne dass ein weiteres wissenschaftliches Untersuchungsergebnis Licht in das Wechselspiel von Gesundheit und Zusammenleben bringt.

Vor zwei Jahren wiesen Molekularbiologen das erste Mal nach, wie sich soziale Kontakte auf das Immunsystem auswirken. Seitdem forschen Mediziner aller Couleur eifrig. Eines steht inzwischen fest: Einsamkeit zwingt das Immunsystem in die Knie

und schürt Entzündungen. (Das gilt auch für die geleugnete Einsamkeit, also für Menschen, die behaupten, sie würden sich »allein«, ohne Liebe, Wärme, Austausch wohl fühlen, sie bräuchten niemanden.) Mediziner haben inzwischen nachgewiesen, dass Schmerzen weniger intensiv empfunden werden, wenn der Partner einem die Hand hält. Dass Angst in Stresssituationen reduziert, dass Krebs stärker bekämpft wird. Und vieles andere mehr hat die Forschung über den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Zusammenleben aufgedeckt.

Unnötig allerdings zu sagen, dass das Gegenteil ebenso gilt: Unglück in der Liebe, Krise in der Partnerschaft, Einsamkeit zu zweit, Traumata durch Vertrauensbruch, seelische und körperliche Verletzung, Rohheit und Kälte machen Menschen traurig, depressiv, krank.

Ebenso wie die medizinische Forschung zu Gesundheit und Beziehung läuft seit ein paar Jahren die Glücksforschung auf Hochtouren. Auch da geht es unter anderem um den Zusammenhang von Glück und Gesundheit. Und was macht Menschen glücklich? Natürlich, ganz weit vorn steht die Liebe.

Wir wissen heute aufgrund all dieser Forschungen, dass Glück Menschen nicht zustößt, wie es oft geglaubt wird. Nicht das Schicksal, der Zufall, irgendetwas von außen Kommendes wie ein Lottogewinn, der Idealpartner, nicht einmal die Geburt eines Kindes bewirken das Ansteigen des Glückspegels. Der Lottogewinn bringt neue Verantwortung und Angst, der Idealpartner entpuppt sich als gewöhnlicher Mensch mit Stärken und Schwächen, das Baby entwickelt eine andere Persönlichkeit, als wir es uns erträumt haben, und schreit in der Pubertät: Ich hasse dich!

Menschen mit hohem Glückspegel sind nicht diejenigen, denen nichts Schlimmes zustößt, die keine Krisen durchleben, wo alles »glatt« läuft. Glückliche Menschen sind diejenigen, die Krisen als Herausforderung ansehen, die sie meistern.

Auch die Eigenschaften besonders glücklicher Menschen wurden erforscht. Es sind nicht die Egoisten, die vor allem sich selbst lieben. Es sind nicht die Reichen und Schönen. Es sind vor allem nicht die Erben, denen von Kindheit an alles in den Schoß gefallen ist. Glückliche Menschen sind nicht diejenigen, die sich alle paar Jahre in den nächsten tollsten, schönsten anderen verlieben und deren Leben aus einer Aneinanderreihung heißer Liebesnächte besteht. Menschen mit einem hohen Glückspegel leben in stabilen, Halt gebenden Partnerschaften.

Selbst die Stärken glücklicher Menschen wurden erforscht: Es sind Dankbarkeit, Aufmerksamkeit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, Gelassenheit, Geduld, Offenheit, Neugier, Mut, Entschlossenheit und Beharrlichkeit. Und genau das sind die Stärken, die einer Partnerschaft zum Gelingen verhelfen.

Ein stabile Liebe macht glücklich, gesund und krisenresistent. Glückliche Paare durchlaufen ebenso Krisen wie die anderen, doch sie meistern sie. In glücklichen Liebesbeziehungen gibt es Visionen, die gemeinsam verfolgt werden, zum Beispiel die einer glücklichen Liebesbeziehung. Wichtig ist also, wie gut eure Beziehung sein soll und was du dafür tust, dass sie so gut wird. Denn eines ist ebenso wahr: Schlechte, un stabile Beziehungen machen unglücklich und krank. An einer Beziehung festzuhalten, nur aus Angst vor Einsamkeit, ist nicht das Ziel eines Menschen, der nach Gesundheit und Glück strebt. Beziehungen ohne Vertrauen,

ohne seelische und körperliche Berührung, ohne Liebe und Halt bewirken nicht das Gegenteil von Einsamkeit.

Aber auch sie können glücklich werden. Keine Beziehung, die nicht Berg- und Talfahrten erlebt. Kein Mensch, der keine Krisen durchläuft.

Dein Glück und das deiner Beziehung hängen davon ab, ob du die Krise annimmst und die Fähigkeiten entwickelst, die du benötigst, um sie zu meistern und gestärkt und glücklicher daraus hervorzugehen. Abwehr, Leugnung, Rückzug, Kopf-in-den-Sand-Stecken oder Übertragung der Verantwortung an den anderen oder das Schicksal treiben dich nur tiefer in die Krise und letztlich in die Einsamkeit.

Alle Eigenschaften, die einen Menschen mit einem hohen Glückspegel ausmachen, kannst du in der Bewältigung einer Paarkrise entwickeln. Wenn deine Beziehung dann immer noch scheitert, hat dein nächster Partner eine große Chance auf Glück mit dir.

Dieses Buch hilft dir dabei, Schritt für Schritt, partnerschaftliche Stärken zu entwickeln. Es hilft euch, ein Paar mit einem hohen Glücksfaktor zu werden. Ich habe es geschrieben, weil mir die Liebe am Herzen liegt. Vor zwanzig Jahren begann ich als Tanz- und Körperpsychotherapeutin. Damals machte ich viele Gruppen zu »Weiblichkeit und Sexualität« und wurde immer häufiger mit Problemen in Partnerschaften konfrontiert.

Um Paaren besser helfen zu können, machte ich eine weitere mehrjährige Ausbildung in Paar- und Sexualtherapie, und seit fünfzehn Jahren arbeite ich mit Paaren, helfe ihnen, Krisen zu meistern und die manchmal in einer Krise verlorengegangene Liebe wiederzufinden.

Immer wieder berührt mich tief, wie groß die Sehnsucht der Frauen und Männer ist, zu lieben und geliebt zu werden. Wie gern sie eine befriedigende und stabile Beziehung hätten. Und wie hilflos sie das anstreben, oft leider, indem sie das Gegenteil bewirken, nämlich lieb-los sind, unehrlich, flüchtig, abwehrend, zurückgezogen, kühl. Sie wollen so gern geliebt werden, aber sie be-fremden sich. Und leider erlebe ich immer wieder, wie Partner zusammenbrechen, die mit ihrer Beziehung nachlässig und lieb-los umgegangen sind, wenn der Partner wahr macht, was er schon tausendmal als letzte Rettung angekündigt hat: Wenn sich nichts ändert, gehe ich. So will ich nicht länger leben.

Eine Krise zu meistern verlangt, als Lehrling noch einmal von vorn zu beginnen. Du hast wahrscheinlich schon einige Krisen hinter dir, bist darin gewachsen, hast daraus gelernt. Vielleicht siehst du dich sogar als Meister der Liebe. Das will ich gar nicht in Abrede stellen. Aber diese Situation jetzt, diese Krise, diese Not, verlangt etwas Neues von dir, sonst wäre ja alles gut. Immer wieder im Leben müssen wir in den Status des Lehrlings zurückgehen, wenn der nächste Reifeschritt oder gar Reifesprung gelingen soll.

Ich habe dieses Buch auch deshalb geschrieben, weil es mir in den letzten Jahren immer wieder nahegelegt worden ist. Mein Liebespartner, meine Klienten, Freunde, selbst meine Kinder sagten: Warum schreibst du nicht endlich einmal über deine Arbeit? So viele könnten davon profitieren.

Noch ein Paarratgeber?, gab ich stets zurück. Davon gibt es doch genug!

Aber keinen von dir!, bekam ich zur Antwort. Du hast vielen Paaren auf deine eigenwillige und kreative Weise geholfen. Ihr Leben hat sich verändert. Warum gibst du nicht mehr Menschen die Möglichkeit, dein Wissen, deine Ideen, deine Erfahrung, deine Impulse kennenzulernen und damit ihre Beziehung zu verbessern oder gar zu retten?

Nun, das tue ich hiermit.

Ich schrieb an dem Manuskript an manch einem besonderen Ort: Im Zug von Agra nach Varanasi oder von Varanasi nach Kalkutta oder von Kanyakumari nach Valkala, also in Indien. Ich schrieb auch in Cafés in Chicago und New York, ebenso wie in Spanien in einer verglasten Veranda mit Blick aufs Meer. Während der Zeit des Schreibens war ich mit vielen Paaren beschäftigt, habe mit ihnen gelacht und geweint, war erschüttert von der Tiefe des Leidens an der Liebe und bezaubert davon, was es mit Menschen macht, wenn sie zu zweit den Zauber wiederentdecken, der im Geliebten liegt.

Das Schreiben dieses Buches hat auch meine Partnerschaft berührt. Alte Verletzungen taten noch einmal weh, unbewältigte Altlasten kamen noch einmal hoch. Wir haben uns gestritten und geliebt, ich habe manches wieder gewürdigt und gesehen, was als scheinbar selbstverständlich einfach so passierte. Ja, nichts war mehr selbstverständlich. Und das war gut so.

Ich vermute, dass es auch dir so gehen wird: Deine Aufmerksamkeit wird geschärft, dein Fokus auf die Liebe gerichtet. Das Selbstverständliche kann wieder als Geschenk gesehen werden. Und das Geschenk kann wieder mit Geschenken beantwortet werden.

Wie kannst du am besten mit diesem Buch arbeiten?

Ich rate dir, ganz am Anfang einen Vertrag abzuschließen: Ich verpflichte mich, dieses Buch in den nächsten zwölf Wochen gemeinsam mit meinem Partner / meiner Partnerin durchzuarbeiten. Ich räume täglich eine halbe Stunde Beschäftigung mit diesem Buch, also mit meiner Beziehung, in meinem Tagesplan ein.

Und dann brauchst du als Ausrüstung lediglich ein schönes Schreibheft, einen Stift, der leicht übers Papier gleitet, und los geht's.

Möglicherweise wollt ihr den Vertrag aber auch individuell auf eure Situation abstimmen. In zwölf Wochen eine Krise zu bewältigen, ist nicht einfach. Eine Paartherapie dauert ungefähr ein Jahr. Ihr könnt also auch zwei oder sogar drei Wochen pro Kapitel anberaumen. Es gibt keine Dogmen.

Für Ungeduldige, die sich keine zwölf Wochen Zeit lassen wollen, gibt es natürlich auch die Möglichkeit, die Schritte in zwölf Tagen zu gehen. Wenn ihr das als Paar tut, solltet ihr euch freinehmen für eine Liebesreise. Nur für euch zwei und mit euch zweien im kompletten Fokus eurer Aufmerksamkeit. Das ist Turboheilung, anstrengend, aber durchaus möglich. In diesem Fall räumt euch ungefähr vier Stunden täglich ein, um euch mit der Arbeit an diesem Buch, eurem Wachstum als Frau, als Mann, dem Ziel, in eurer Partnerschaft wieder glücklich zu sein, zu beschäftigen. Diese Reise sollte mindestens zwei Wochen dauern, am besten vier,

dann könnt ihr Pausen einlegen, euch für die wirklich schwierigen Aufgaben zwei oder drei Tage Zeit nehmen.

Meiner Erfahrung nach tritt sofort eine spürbare Entspannung auf, sobald sich beide verpflichtet haben, der Beziehung Zeit und Raum und Aufmerksamkeit zu widmen. Oft steigert die sich bei den ersten Schritten zu richtiger Euphorie.

Bitte bleibt auch dann am Ball! Lasst es nicht einschlafen! Haltet euch an den Vertrag! Es geht ums Meistern und nicht darum, nach den ersten erfolgreichen Schritten die Lehrlingszeit abzubrechen.

Zur Arbeit mit den einzelnen Kapiteln: Ich habe viele Fragen gestellt, damit erforscht du dich selbst als Mann, als Frau, und du erforscht deine Partnerschaft. Sie bieten dir die Möglichkeit, tiefer zu tauchen, dich nicht damit zufriedenzugeben, wie du bislang alles erklärt hast: Sie meckert immer rum. Er arbeitet immer zu viel. Wir können nicht miteinander reden. Wir verstehen einander nicht. All diese Sätze, mit denen wir die Verantwortung von uns selbst wegschieben.

Frage, was bringt sie denn zum Meckern, wie sieht ihre Unzufriedenheit aus, und was bräuchte sie, um glücklich zu sein? Und was treibt ihn zur Arbeit, wohin treibt es ihn denn überhaupt? Und könnte er nicht besser das Ruder in die Hand nehmen, statt sich treiben zu lassen? Und was hindert euch, miteinander zu reden und nachzufragen, wenn ihr etwas nicht versteht, und sei es dich selbst?

All diese Fragen stellt euch bitte, und antwortet so ehrlich ihr könnt. Nehmt euch täglich Zeit dafür! Allerdings ist sehr, sehr wichtig, dass ihr keinen Leistungsdruck entwickelt. Es geht nicht um Perfektion, Urteil, Noten, Bewertung.

Bitte schreib täglich auf, was dir zu den Fragen in den Sinn kommt – und leg es beiseite. Über manches willst du bestimmt mit deinem Partner sprechen, anderes behältst du erst mal für dich, es braucht vielleicht noch Garungszeit.

Nehmt euch einmal in der Woche einen Abend Zeit, um miteinander darüber zu sprechen, was die Arbeit mit dem Buch in euch bewegt und bewirkt hat. (Ihr spart eine Stunde Paartherapie, das Honorar könnt ihr in ein Sparschwein stecken oder dafür in ein gutes Restaurant gehen). Achtet darauf, dass ihr euch auf die Themen beschränkt, die im Buch gerade anstehen. Wenn der große Rundumschlag der Paarkonflikte an diesem Abend gemacht wird, entsteht leicht Hoffnungslosigkeit. Außerdem kommt nichts Neues dabei raus.

Ich erlebe immer wieder Paare, die seit Jahren um die gleiche Sache kreisen, auf die gleiche unergiebig Weise streiten oder Streit vermeiden. Es tut jedem Paar gut, das bewusst und absichtlich zu beenden. Zu sagen: Gut, wir sind in einer Krise, wie groß oder klein sie auch immer sein mag. Auf die alte Weise sind wir auseinandergeraten. Das geht nicht so weiter. Jetzt lernen wir eine neue Weise, um wieder zueinanderzufinden. Wir lassen uns eine Weile an die Hand nehmen, werden Lehrlinge der Liebe und gehen Schritt für Schritt einen neuen Weg.

Außerdem gebe ich Impulse für kreatives Experimentieren: Briefe schreiben, Bilder malen, Collagen herstellen und Ähnliches. Auch wenn du denkst: Oh, ich kann nicht schreiben, ich bin nun mal kein Poet. Oder malen? Herrje, da hatte ich schon in der Schule eine 6. Mach es erst recht! Kreatives Gestalten macht den Kopf frei, gibt uns

die Möglichkeit, uns auszudrücken auf unsere ganz eigene Weise. Das beglückt, und es beglückt auch unseren Partner, von uns so ein Geschenk wie einen Liebesbrief zu bekommen.

Kreatives Experimentieren geschieht spielerisch. Wenn wir miteinander spielen, passiert etwas. Da kommt Bewegung in die Starre, das mag manchmal auch Schmerzen verursachen, so wie ein eingeschlafener Körperteil schmerzt, wenn er wieder durchblutet wird. Aber ums Aufwachen geht es letztlich doch, oder?

Am Ende eines jeden Kapitels rate ich euch, eine kleine Bilanz zu ziehen und sie niederzuschreiben:

- Was hat sich verändert?
- Welche Erfahrungen sind mir besonders nahegegangen?  
Was will ich auf keinen Fall wieder in Vergessenheit geraten lassen?
- Wofür will ich meinem Partner danken?

Und jetzt noch eine Bemerkung zu den Lesern, die dieses Buch allein durcharbeiten. In den meisten Fällen werden es wohl Frauen sein. Zum Glück ändert sich gerade sehr viel, was die Bereitschaft der Männer angeht, sich mit sich selbst als Mann, als Partner auseinanderzusetzen. Männer haben in den letzten 40 Jahren einige Schocks erlebt. Die meisten Scheidungen gehen von Frauen aus. Viele Männer um die fünfzig werden von ihren Frauen verlassen. Die Kinder sind aus dem Haus, die Frauen haben lange genug die Zähne zusammengebissen, jetzt wittern sie Morgenluft. Das alte Klischee, dass der Mann in der Midlife-Crisis sich eine Jüngere sucht, bröckelt zunehmend. Der Mann in der Midlife-Crisis wird nicht selten von seiner Frau verlassen, ob mit einem Jüngeren, Älteren oder Gleichaltrigen ist ziemlich egal. Viele Männer bekommen einen Schock, der heilsam wirken kann. Und nicht wenige suchen – zum Glück – einen Therapeuten auf. Immer wieder höre ich Sätze wie: Es kam aus heiterem Himmel für mich. Sie hat schon genörgelt vorher, ja klar, aber das habe ich nicht so ernst genommen, habe gedacht, das liegt an ihren Tagen, an den Wechseljahren, eben an den Hormonen. Jetzt erst begreife ich, dass ich viel zu viel mit mir selbst, meinem Job, meinen Interessen beschäftigt war. Als Mann, als Partner war ich zu wenig präsent. Ich glaube, ich war ihr gar kein Mann mehr, ich war irgendwie jemand, der funktioniert.

Und dann zieht die Frau mit dem Nachbarn davon, den ein paar Monate zuvor die Frau verlassen hat und der einiges über sich begriffen hat – mit ihrer Hilfe. Wie viele solcher Geschichten habe ich schon gehört!

Während ich dieses Buch schrieb, war ich auch in Varanasi in Indien. Ein Ort am heiligen Ganges. Hier werden Einäscherungen durchgeführt, die Reste des Toten werden in den Ganges geworfen. Und wie interessant ist das: Der sich am längsten der Verbrennung widersetzen Teil des Mannes ist sein Brustkorb und der der Frau ist ihr Becken. Ja, wir sind Mann und Frau und verschieden. Und das ist gut so.

Ich wurde fortgeschickt vom Ort der Verbrennung. Frauen dürfen hier nicht sein!, erläuterte ein Mann. Es ist verboten, damit die Witwen sich nicht ins Feuer werfen. Wie sollen sie weiter existieren?, sagte er. Es ist niemand mehr da, der sie ernährt. Da wollen sie sich lieber verbrennen.

Das ist der Unterschied. Die Frauen bei uns können sich ohne Mann ernähren. Sie können gehen. Und sie tun es.

Vor kurzem las ich ein Interview mit dem Paartherapeuten Hans Jellouschek. Dieser sagte, Männer seien zunehmend bereit, sich in einer Paartherapie für die Partnerschaft zu engagieren. Das entspricht meiner Erfahrung. Ich will also nicht ausschließen, dass auch Männer sich dieses Buch gekauft haben und es allein durcharbeiten.

Männern wie Frauen sage ich: Du investierst zwar eine ganze Menge: Zeit, Mühe, Geld und auch die Angst, dass es eure Beziehung doch nicht retten wird, aber du investierst es nicht nur in eure Beziehung, vor allem investierst du es in dich selbst, in dein Glück. Am Ende wirst du gewachsen sein, Blockaden werden sich gelöst haben, und wenn es nicht diese Beziehung jetzt ist, die dank deiner Investition, dank deines Engagements wieder aus der Krise kommt, wirst du mit viel weniger Ballast in deine nächste Beziehung gehen, sie wird leichter und glücklicher werden.

In diesem Sinne also: Viel Glück!

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Vor der Rettung ist die Not - Die Krise erkennen und anerkennen
2. Ohne Saat keine Ernte - Investition setzt Bewegung in Gang
3. Wer seid ihr - und wenn ja, wie viele? - Auch ein Paar hat eine Identität
4. Wo willst du hin? Wer willst du sein? - Ohne Ziel keine Orientierung
5. Wer hat die Macht? Wer ist oben, wer ist unten? - Über Bestimmer und Anpasser
6. Pack den Altlast-Rucksack aus! - Der böse Geist in der Liebe
7. Ganz ohne Verletzung geht die Liebe nicht - Über Täter und Opfer
8. Bevor du zur Rache schreitest, schaufle zwei Gräber - Verzeihen tut gut
9. Manche mögen lieber lieben lassen - Geben und Nehmen, kein Kinderspiel
10. Ausgesprochen unausgesprochen - ahnt er, was ich fühle? - Wer Telepathie nicht beherrscht, muss sprechen
11. Vive l'amour! Faire l'amour lässt Liebe leben - Sexualität, ein heißes Thema
12. Ende gut, alles gut - Vom Abspalten zum Integrieren, von der Lust auf Neugestaltung, vom Spaß am Feiern!

**Elke Vesper**

## **Ist unsere Liebe noch zu retten?**

### **12 Schritte zu einer starken Partnerschaft**

**Gebundene Ausgabe:** 320 Seiten

**Verlag:** Krüger, Frankfurt; Auflage: 1 (12. April 2010)

**Sprache:** Deutsch

**ISBN-10:** 3810522937

**ISBN-13:** 978-3810522931