

Schatz, so mach ich uns glücklich

Gute Beziehungen sind kein Selbstläufer - leider. Die Bestsellerautoren Eva-Maria Zurhorst und Wolfram Zurhorst coachen Sie durch die Liebeskrisen



1 Warum es nichts bringt, den Partner ändern zu wollen

Wir haben sehr genaue Vorstellungen von unserer Beziehung: glühende Leidenschaft, immerwährende Geborgenheit, tiefstes Verständnis, uneingeschränkte Aufmerksamkeit. Und das rund um die Uhr, lebenslang. All das soll der Mensch, für den wir uns entschieden haben, leisten. Stellt sich dieser paradiesische Zustand nicht ein, beginnen wir, uns am Partner abzarbeiten, dann starten wir das große Umerziehungsprogramm. Doch egal, wie entschlossen und raffiniert Sie vorgehen, Sie werden zwangsläufig scheitern. Der einzige Weg zu einer erfüllenden Partnerschaft führt über den Weg zu sich selbst. Wir müssen lernen, mal von unseren Außenaktivitäten loszulassen und uns selbst zu erkunden. Das hat nichts mit Egozentrik zu tun. Gezielte Präsenz- und Achtsamkeitsübung hilft uns, mit unserem Inneren in Kontakt zu kom-

men und uns mit unseren Verletzungen und Ängsten wieder anzunehmen. So können alte Glaubenssätze und Muster einer neuen Authentizität weichen. Sie kommen wieder in die Kraft, während Sie lernen, nicht äußeren Idealen, sondern Ihrer inneren Navigation zu folgen. Selbst wenn Sie kein Wort darüber verlieren, wird Ihrem Partner diese innere Verwandlung nicht verborgen bleiben. Endlich kommt Bewegung in den Stillstand.

2 Ihre Software ist veraltet, starten Sie das Update

Das klingt Ihnen alles zu esoterisch? Dann lassen Sie es uns so formulieren: Unser grundlegendes Bindungsverhalten wird im Alter zwischen null und drei geprägt. Da fahren die meisten Jahrzehnte später auf einer Beziehungssoftware, mit der sie kaum die aktuellen Daten der Partnerschaft verarbeiten können. Doch wie funktioniert dieses Update? Programmier-

Liebe dich selbst, sonst liebt dich keiner. Es bringt nichts, den Partner umzu-erziehen. Und im Falle einer Trennung exportiert man eh bloß alte Verhaltensmuster in eine neue Beziehung

te Verhaltensmuster können wir ablegen, wenn wir Zugang zu den inneren Bereichen jenseits unseres Alltagsbewusstseins bekommen. Und wenn wir regelmäßig für emotionale Neuausrichtung und für neue positive Erfahrungen sorgen. Das ist kein Hexenwerk und bedarf auch keiner jahrelangen Selbstanalyse. Möglich wird dieser Wandel durch achtsamen Umgang mit sich selbst. Etwa indem wir meditieren. Sie werden sagen, wieso soll ich meditieren, wenn doch mein Partner das Problem ist? Probieren Sie es. Sie tun es für sich.

3 Der Beginn einer wunderbaren Freundschaft mit sich selbst

Mich selbst kennen und lieben lernen? Setzen Sie sich in einer ruhigen Minute in stiller Umgebung auf einen Stuhl. Nehmen Sie bewusst wahr, was um Sie herum geschieht. Was hören Sie? Was sehen Sie? Wie fühlt sich der Boden

unter Ihren Füßen an? Nehmen Sie einen tiefen Atemzug, und schließen Sie die Augen. Lassen Sie beim Ausatmen alles da draußen los, und gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen zu Ihren Füßen. Spüren Sie Ihre Füße von innen heraus. Sind sie kalt oder warm? Gibt es ein Kribbeln? Bemerkten Sie Spannungen. Können Sie jeden Zeh einzeln spüren? Stellen Sie sich dann vor, Ihre Füße seien tief in der Erde verwurzelt, und eine pulsierende Energie strömt vom Boden durch die Fußsohlen in Ihren ganzen Körper. Tanken Sie diese Energie, bis Sie sich geerdet fühlen. Und dann öffnen Sie langsam die Augen und kommen wieder in der Außenwelt an.

Das ist ein wunderbarer Einstieg in die Achtsamkeit. Er bringt Sie an den vom Kopf entlegenen Ort im Körper und hilft Ihnen, im stressigen Alltag runter- und bei sich anzukommen.

4 Warum wir in die Harmonie-Falle tappen und wie wir wieder rauskommen

Egal, wie schlecht es in der Beziehung läuft, Hauptsache, die Harmonie wird nicht gefährdet. Wer auf Dauer alle negativen Gefühle unterdrückt, verliert an Lebendigkeit. Niemand kann alles hinunterschlucken. Wir müssen lernen, mit allen unseren Gefühlen umzugehen, auch mit scheinbar hässlichen wie Wut, Eifersucht, Schmerz oder Ohnmacht. Wenn wir diese Emotionen unter einem Deckel zurückhalten, ersticken wir auch die angenehmen wie Zärtlichkeit, Leidenschaft und Fürsorglichkeit.

5 Liebe zu dritt. Einer geht fremd

Nehmen Sie all Ihren Mut zusammen, und packen Sie aus. Lügen kosten zu viel Kraft. Erst durch schonungslose Offenheit hat Ihre Beziehung die Chance auf einen Neubeginn, auch wenn es erst mal nicht danach aussieht. Natürlich sorgt diese Beichte zunächst für Chaos, Schmerz, Leid. Womöglich will ein Partner die Scheidung. Der Betrogene rast zu Recht vor Kränkung. Und er sollte diesen Emotionen auch erst mal freien Lauf lassen. Trotzdem darf er sich nicht in der Opferrolle verlieren. Eine Dreiecksbeziehung entsteht nur, wenn der Partnerschaft Nähe, Lebendigkeit und Offenheit verloren gegangen sind. So schwierig es ist, der Betrogene muss sich darüber klar werden, dass der untreue Partner seine Gefühle nicht absichtlich verletzen wollte. Sondern dass er sich wagt, mit einem anderen zu leben, was die beiden sich nicht getraut oder im Lauf der Jahre verloren haben. Eine wirklich verarbeitete Affäre kann eine Partnerschaft auf eine neue, kraftvolle Ebene hieven.

6 Das Schlafzimmer – die verkehrsberuhigte Zone

Selbst im schönsten Romantikhotel wird Ihr Sexleben im Tiefschlaf bleiben. Auch für Erotik gilt: Sie können im Inneren nichts zum Leben erwecken, indem Sie von außen antönen. Im Gegenteil, in langfristigen Beziehungen stirbt der Sex meist wegen zu viel Druck und Action und zu wenig

echter Nähe aus. Wenn die Körper wieder lebendig und warm miteinander werden sollen, braucht es mehr Action in den Herzen und weniger Routine im Alltag. Viele Menschen stehen nicht mit ihren Gefühlen in Kontakt – und fühlen deshalb ihren Körper nicht. Oft spüren die Frauen zuerst, dass etwas schief läuft im Bett. Aber statt zu reden, zweifeln sie an sich und ziehen sich zurück. Die Männer wiederum denken, es liege an ihnen, wenn sie kein Begehren zeigt.

Sobald der Mann merkt, er wird gar nicht kritisiert, gibt es Annäherung. Sehr vorsichtig, da geht es dann erst mal nicht um Sex, sondern um Nähe und behutsame Berührung; darum, den Körper des anderen wieder neu kennen zu lernen. Und manchmal einfach nur darum, es anzunehmen, dass der Körper wie verschlossen ist. Dieses Zulassen sorgt für Entspannung und Öffnung. Dem anderen sagen zu können, wie es einem tief drinnen geht. Es erfordert sehr viel Mut, eigene Verletzlichkeit zu zeigen. Aber es ist die einzige Möglichkeit, echte Verbindung zu schaffen, sich anzuvertrauen und Hingabe zu erleben.

7 Ich bin mit dem falschen Partner zusammen

Wir sind überzeugt, dass sich 70 Prozent aller Scheidungen vermeiden ließen. Krieg und Machtkampf in Beziehungen sind meist Anzeichen von unverarbeiteten Verletzungen und Missverständnissen, die Sie in Lebendigkeit verwandeln können. Erst wenn Paare nicht mal mehr streiten und nur noch Gleichgültigkeit herrscht oder einer ein komplett eigenes Leben lebt, ist es fraglich, ob noch eine zweite Chance besteht. Aber am Ende gilt die Hauptregel – ob Sie bleiben oder gehen: Neue Liebe kommt von innen! Ganz gleich, wie viele neue Partner Sie ausprobieren, Sie nehmen nur sich selbst mit in die Beziehung. Vielleicht haben Sie ja eine Riesenangst vor wirklicher Nähe? Womöglich erwarten Sie von dem anderen etwas, das Sie nur selbst sich geben können? Statt Ihren Traumpartner zu finden, sollten Sie es vielleicht mal mit einem Frosch versuchen. Vorteil: Wenn Sie einen Frosch lieben, können Sie ganz entspannt selbst einer sein. ■



Das wirklich echte Leben
Unsere Models, die Schauspielerin Andra Kokott und ihr Kollege Hardy Schulz, sind seit Jahren ein Paar. Hier liegen sie eingerahmt von Fotograf Schah Eghbaly und den Helfern unseres Shootings