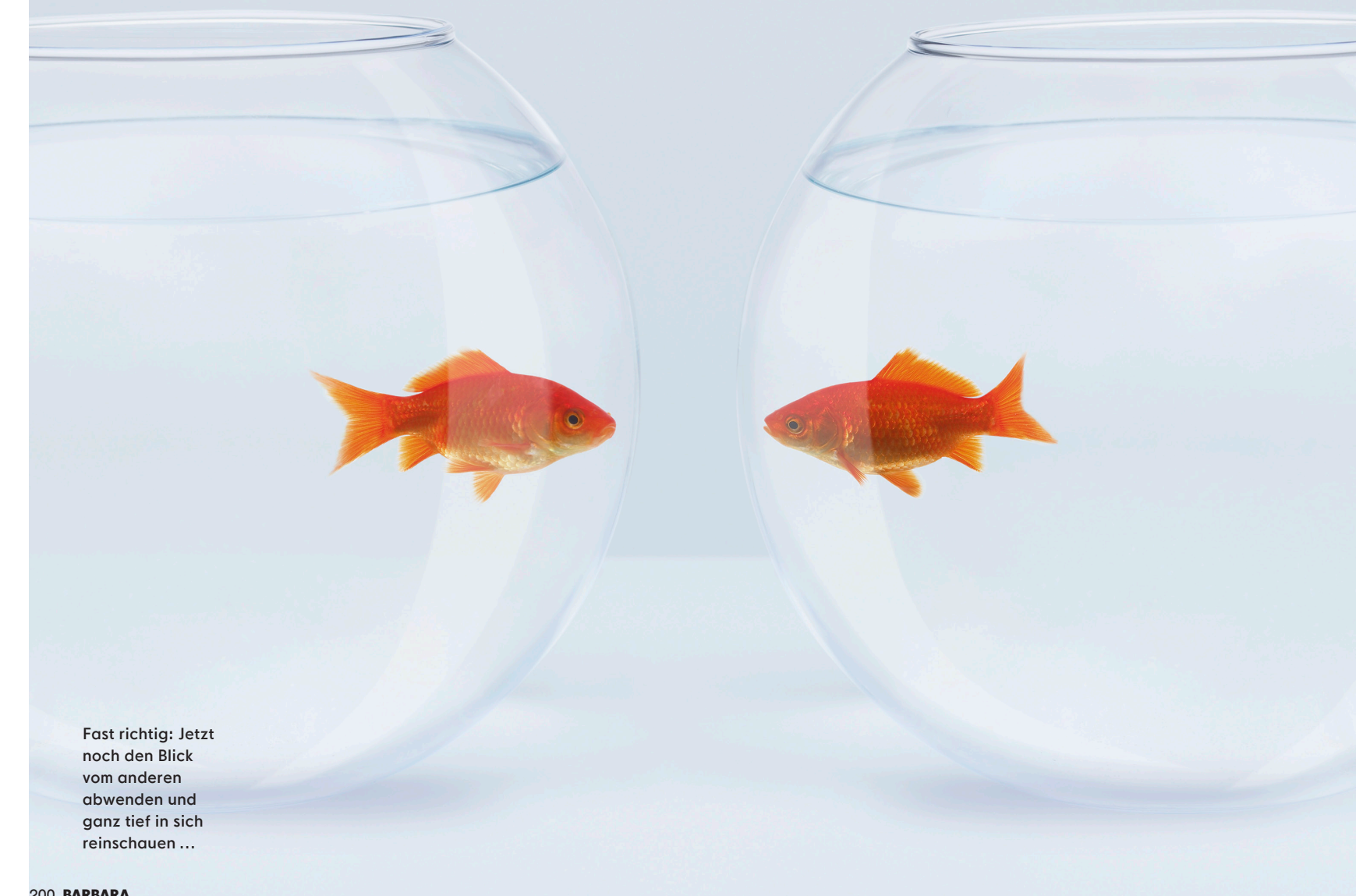


UND JETZT BITTE GANZ LANGSAM UMDREHEN



Fast richtig: Jetzt noch den Blick vom anderen abwenden und ganz tief in sich reinschauen ...

Krisen kommen in den besten Beziehungen vor, werden aber selten geschätzt oder gar genutzt. Paarberaterin Eva-Maria Zurhorst weiß aus eigener Erfahrung, dass weder Ausharren noch Abhauen etwas bringt

text Eva-Maria Zurhorst

Die meisten, die zu uns kommen, wollen, dass wir ihre Beziehung retten. Und sind dann überrascht, wenn wir bei näherem Hinschauen raten, voneinander erst mal loszulassen – mit dem Ziel, dadurch wieder glücklich miteinander zu werden. Die Männer freuen sich dann meist zu früh und denken: „Super, kann ich ja doch weiter als Marlboro-Mann in meine Freiheit und Unabhängigkeit reiten und meine emotionale Kommunikation auf Morsezeichen beschränken.“ Die Frauen sind erst mal enttäuscht und fragen sich, ob sie in ihren Bemühungen um mehr Nähe und Liebe

wir mehr Ahnung davon hätten, wie die Liebe eigentlich funktioniert und warum Krisen für eine Partnerschaft wichtig sind und sogar wie Dünger aufs Liebesleben wirken können.

Mein Traum wäre daher Beziehungsglück als Schulfach oder wenigstens ein „Führerschein“ für die Ehe: Wenn ich den ausstellen dürfte, würde ich die Leute reihenweise scheinbare Paradoxien pauken lassen. Etwa: „Eine Scheidung löst selten mein Beziehungsproblem.“ Oder: „Eine Krise ist eine der kostbarsten Phasen in einer Partnerschaft.“ Oder: „Das Zauberwort für die Liebe heißt Nein.“ Oder – sehr, sehr wichtig: „Wenn wir wieder

Eine Scheidung löst selten mein Beziehungsproblem

von uns unterwandert werden und unsere Arbeit womöglich komplett missverstanden haben. Wer uns kennt, weiß nämlich, dass wir Menschen eigentlich nicht vorschnell zu einer Trennung bewegen. Wir sind der Ansicht: Ziemlich viele Scheidungen müssten nicht sein, wenn

richtig glücklich miteinander werden wollen, dann sollten wir eine Trennung in der Beziehung einlegen und uns erst mal nur um uns selbst kümmern.“ Es ist nämlich folgendermaßen: Der Weg der Liebe führt nach innen. Und stellt man mir die alles entscheidende Frage – gehen

oder bleiben? –, kann ich aus Erfahrung und Überzeugung nur sagen: weder noch. Gehen oder bleiben ist meist so gut oder schlecht wie durchhalten oder abhauen. Beides führt nicht zur Erfüllung mit einem anderen Menschen. Will man wirklich Einfluss auf das Beziehungsglück nehmen und den Ausweg aus einer Sackgasse finden, muss man erst einmal auf Tauchstation in sein Inneres gehen. Anders gesagt: vom Bildschirm auf die Festplatte wechseln und dort für ein Update sorgen.

Das Problem dabei sind unsere Prägungen, Ängste und Glaubenssätze über Nähe und Gefühle. Tatsächlich wird unser aller Bindungsverhalten maßgeblich im Bauch unserer Mütter und in den ersten drei Lebensjahren geprägt. Und zwar weitgehend durch das, was die Menschen in unserer Nähe über die Liebe glaubten und wie sie in der Lage waren, mit Gefühlen umzugehen – oder eben auch nicht. Das heißt für unser heutiges Beziehungsglück, dass wir weitgehend auf einer Software von anderen laufen. In der entscheidenden Prägungsphase haben wir einfach nur inhaliert, was in der Familie und der unmittelbaren Umwelt in Sachen Gefühle und Partnerschaft los war. Das hat für Programmierungen in unserem Herzen gesorgt und wirkt bis heute auf jede emotionale Entscheidung und Begegnung ein, meist ohne dass uns dies ansatzweise bewusst wäre.

Die meisten von uns fahren also in der Liebe auf Autopilot entsprechend unserer Erfahrungen. Und deshalb schaut man vielleicht gerade zum x-ten Mal hilflos dabei zu, wie →

AUF EINMAL IST MAN DANN WIEDER NAH DRAN

fünf Prozent des Herzens schmachten und auf eine erfüllende Beziehung hoffen, während die restlichen 95 Prozent Schiss vor zu viel Nähe, Angst vor dem Verlassenwerden oder Zweifel an sich selbst haben – und sich deshalb lieber verdrücken statt einlassen. Oder wie jemand einen schon wieder auf die gleiche vertraute Art und Weise zurückweist, schlecht behandelt, nicht versteht, und man sich trotzdem fürs Bleiben statt fürs Gehen und Auf-sich-selbst-aufpassen entscheidet.

Und jetzt? Weder gehen noch bleiben, sondern: die Festplatte aufräumen. Und dabei geht es weder darum, die Schuld bei den Eltern und ersten Beziehungslehrern aus der Kindheit zu suchen, noch 500

ich gebe, und nicht an dem, was ich brauche. So wie ich mit mir umgehe, so gehen andere mit mir um. Die unabdingbare Folge ist: Wenn ich mich verändere, verändern sich auch die Beziehungen um mich herum.

DOCH WIE SOLL MAN herausfinden, welche unbewussten Beziehungskiller Glaubenssätze und Liebesabwehrprogramme man hat? Das ist einfach und dennoch eine Herausforderung: Man schaut sich in diesem Moment im (Liebes-)Leben um. Was auch immer da los ist – es spiegelt das, was die eigenen inneren 95 Prozent glauben, selbst, wenn man sich bewusst nach etwas anderem sehnt. Diese scheinbar verdrehte Sicht von innen nach außen statt

gen?!“ Ja, bitte! Denn was Sie über die Liebe und Ihre eigene Liebeshwürdigkeit glauben, werden alle anderen um Sie herum Ihnen widerspiegeln. Daher ist eine Trennung oft nur eine Vertagung des eigentlichen Problems – des Liebesvirus auf Ihrer Festplatte. Wenn man den knackt und bei sich selbst aufräumt, wird sich der Rest im Außen zeigen – müssen. Umgekehrt gilt: Alles, was man im Außen versucht, wird nicht dauerhaft fruchten, wenn sich drinnen nichts ändert. „Mach mich glücklich!“ – das klappt nicht. Die Hoffnung, dass der andere dafür sorgen kann, dass man sich sicher und geborgen, geliebt und verstanden fühlt, macht einen selbst nur zum Junkie und den anderen zur Droge. Auch Stillhalten, Klammern oder Jammern bringt nicht die ersehnte Nähe – im Gegenteil, damit schiebt man den anderen nur weiter weg. Und fremdgehen und auf die große Befreiung hoffen? Aktiviert spätestens dann die gewohnten Muster und Prägungen, wenn der neue Partner zum Alltag wird. Also doch die Scheidung? Ich kenne unzählige Leute, die von Scheidung zu Scheidung immer höhere Schutzwälle gegen alte Verletzungen aufgebaut haben.

DER EINZIGE WEG zu einer erfüllenden Partnerschaft: allen Mut zusammennehmen, vom Partner loslassen und sich selbst erkunden. Das geht schon, wenn man morgens in den Spiegel guckt: Ist man dann begeistert von dem Menschen, den man da sieht, wird einem zumindest ein wenig warm ums Herz für ihn? Geht man den Weg anderer oder wagt man seine Träume? Wenn Herz oder Körper leise Signale geben und sagen: „Hey, das tut uns nicht gut“, folgt man dem? Setzt man Grenzen bei anderen, um auf sich selbst aufzupassen? Ist man sich selbst ein guter Liebhaber? Oder zumindest ein verlässlicher Freund?

Falls nicht, sollte man loslassen. Von allem Kämpfen um die Beziehung, von allem Suchen da draußen, vom Klammern oder Erziehen des Partners – und lernen, was mein Mann und ich innere Arbeit nennen. Dazu braucht man Zeit für sich und ein regelmäßiges Achtsamkeits- und

alltagstaugliches Meditationstraining, das einen nach innen auf die Festplatte führt. So ein Selbstcoaching ist kein Hexenwerk. Durch geführte Hörübungen etwa kann man sich in aller Stille von alten Verletzungen, blockierenden Prägungen, Unversöhnlichkeit, Bindungsangst, Selbstzweifeln und Dauerstress lösen – vorausgesetzt, man nimmt sich wirklich Zeit für diese Rendezvous mit sich selbst. Und vorausgesetzt, man bringt den Mut mit, den es braucht, um Schritt für Schritt im Alltag von ungesunden Beziehungsmustern und alten Abhängigkeiten loszulassen.

Wobei wir wieder am Anfang wären, denn genau aus diesem Grund raten wir Paaren oft zu einer (vorübergehenden) Trennung. Das heißt nicht, dass jetzt jeder abtaucht und sich in seiner Komfortzone einrichtet. Sondern das ist ein

grundlegendes Voneinanderlassen mit Trennung von Tisch und Bett, bei dem jeder sein eigenes Leben wieder in die Kraft bringt und seinen Teil der Softwareprobleme klärt: „In welchen Bereichen lebe ich nicht so, wie ich möchte? Wo verliere ich Kraft? Was muss ich in der Beziehung zu mir ändern, um mich besser zu fühlen? Was belastet mich?“

Wenn man so mehr und mehr mit seinem Inneren in Kontakt kommt, können alte Glaubenssätze und Muster einer neuen Authentizität weichen. Man findet wieder zu sich selbst und lernt, nicht äußeren Idealen oder den Ansprüchen anderer zu folgen. Manchmal folgt daraus auch eine ganz eindeutige Entscheidung des Herzens, die da heißt: „Ich muss mich trennen, wenn ich mir selbst treu sein will.“ Aber oft genug nimmt eine Beziehung auf

geheimnisvolle Weise wieder Schwung auf, wenn man sich dieses Training in Selbstliebe gönnt. Ich habe das unzählige Male bei meiner Arbeit und in meiner eigenen Ehe erlebt: Selbst, wenn man kein Wort über die innere Arbeit verliert, wird dem Partner diese Verwandlung nicht verborgen bleiben. Und ohne dass man es rational erklären könnte, kommt Bewegung in den Stillstand. Auf einmal weicht die Unversöhnlichkeit, bahnt sich wieder Nähe an, geht das Herz auf. Bei einem selbst und beim anderen. Und man spürt: In der Liebe gibt es doch ein Geheimnis – und das heißt Bei-sich-bleiben.



EVA-MARIA ZURHORST coacht den „Club der Traumfrauen“ und im Team mit ihrem Mann Wolfram. Aktuelles Buch: „Liebe kann alles“ (Arkana)