

Schmetterlinge im Bauch
... sind für'n Arsch



*Dieses Buch widme ich in unendlicher Liebe
meiner Partnerin Isabella, meinen liebevollen Eltern,
meiner wunderbaren Schwester und all den Menschen,
die meinen Lebensweg segneten.*

*In tiefer Dankbarkeit und Demut gegenüber all
meinen Lehrern und Mentoren. Dieses Buch stellt
nur eine Zusammenfassung jenes Wissens dar,
das mir von euch geschenkt wurde.*

Emanuel Erk

Schmetterlinge im Bauch ... sind für'n Arsch

Warum Liebe und eine erfüllte Beziehung kein Zufall sind

Originalausgabe
1. Auflage 2020
Verlag Komplet-Media GmbH
2020, München
www.komplet-media.de
ISBN: 978-3-8312-0575-2
Auch als E-Book erhältlich

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Lektorat: Ursula Kollritsch, Textbüro sommerfrisch, Bad Honnef
Korrektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Umschlaggestaltung: Daniela Nemetz, www.danielas-design-stories.com
Grafische Gestaltung, DTP: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Druck & Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany



Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Inhalt

Vorwort	7
<hr/>	
Die Sache mit den Schmetterlingen im Bauch	10
<hr/>	
»Spezies Beziehungsunfähig«	13
Das verrückte Gefühl, das wir Liebe nennen	17
<hr/>	
Je früher es vorbei ist, umso besser	19
Das ist Liebe für mich	20
Prince Charming und andere Märchen, an die wir glauben	22
<hr/>	
Mr. und Mrs. Right, oder wie du weißt, dass du den richtigen Partner hast	25
<hr/>	
Hilfe, ich führe eine Beziehung mit meinem Vater!	26
Die wirklichen Mr. und Mrs. Right	31
Partnerbörsen – mehr Auswahl bedeutet nicht bessere Beziehung	34
Wie du dein Herz wieder öffnest	36
<hr/>	
Gefühle – was ist das eigentlich?	40
Gefühle? Nein, danke! – Wie wir unsere Gefühle eliminieren	42
Eine Anleitung zum Fühlen	53
Lieber impulsiv als sensitiv?	58
Ich fühle einfach nichts	61
Die vier Bewusstheitsebenen	64
Wie ticke ich wirklich?	66
<hr/>	
Verstehst du dich, verstehst du deine Beziehungen	67
Die neun Charakterfixierungen	70

Die Ursache (fast) aller Beziehungsprobleme – unsere frühkindlichen Traumatisierungen **91**

Bindungstraumata und unsere Überlebensstrategien	97
Endlich Frieden finden – wie Traumaheilung geht	102
Bindungstraumata und unsere Partnerschaften	108
Wie eine Beziehung der Schlüssel zur Traumaheilung sein kann	112

Die Grundüberzeugungen, die dein Beziehungsleben bestimmen **119**

Deine Grundüberzeugungen in der Beziehung	121
Die Überzeugung deiner Charakterfixierung	124
Eine neue Entscheidung, ein neues Leben	129
Neue Entscheidungen brauchen neue Erfahrungen	131

Die sechs Stützen einer erfüllten Partnerschaft **133**

1. Stütze: Liebe deinen Partner wie dich selbst	134
2. Stütze: Nichts als die Wahrheit	142
3. Stütze: Du musst endlich »Ja« sagen!	150
4. Stütze: Zeit zu zweit	160
5. Stütze: Ein Team und nicht zwei Gegner	167
6. Stütze: Richtig streiten leicht gemacht	174

Let's talk about Sex, Baby **195**

Schneller, härter, aufregender – wie Pornos unser Sexleben bestimmen	196
Sex ist nicht gleich Sex	198
Warum habe ich eigentlich Sex?	201
Wie aus Sexmuffeln wieder Betthäschen werden	206
Frauenkörper ticken anders	208
Männer und ihre Lust	209
Eine kleine Anleitung zum Liebemachen	211

»Ja, aber mein Partner ...« – wie du das Wissen an den Mann oder die Frau bringst **216**

Das Ende **220**



Schmetterlinge im Bauch sind für'n Arsch« ist wohl das bisher anspruchsvollste Projekt meines Lebens. Ich wollte nicht einfach einen unter vielen Beziehungsratgebern schreiben, sondern dieses Buch sollte in seiner Tiefe und Klarheit in Bezug auf dieses allgegenwärtige Thema anders sein als all die anderen Bücher. Es ist nicht darauf ausgerichtet, dich bloß zu inspirieren oder dir ein paar gute Tipps an die Hand zu geben. Es beinhaltet vielmehr in seinen Grundzügen bereits all die wesentlichen Aspekte, die du brauchst, um eine erfüllte Beziehung durch deine innere Transformation leben zu können.

Mir war es daher auch wichtig, dass das Vorwort von einem für mich ganz besonderen Menschen verfasst wird: meiner Partnerin Isabella. Sie hat maßgeblich zur Fertigstellung dieses Buchs beigetragen. Ohne sie sowie ihre Liebe für eine differenzierte und fundierte Darstellung der Inhalte wäre dieses Buch nicht im Ansatz das Gleiche geworden. Ich habe sie darum gebeten, ein paar einleitende Worte zu verfassen. »Mein Schatz, ich liebe dich und bin dir unendlich dankbar. Du bist das größte Geschenk meines Lebens.«

Wenn sich jemand nach dem Beruf meines Partners erkundigt, ist die darauffolgende Frage zumeist schon vorprogrammiert: »Und, wie ist es, mit einem Beziehungskoach zusammen zu sein?«

Für mich ist es ganz klar das Beste, das mir passieren konnte. Ich habe einen Partner, der genauso, wenn nicht sogar mehr, an den

Themen interessiert ist, die meiner Meinung nach zu den wichtigsten überhaupt gehören. Der Wunsch, sich selbst, seine Beziehungen, sein Leben und Erleben ganzheitlich und tiefer zu verstehen, begleitet die Menschheit vermutlich bereits seit Anbeginn der Zeit. Je tiefer ich in diese Materie eintauche, umso faszinierter und zugleich schockierter bin ich über all das Wissen, das dazu bereits existiert. Ein Wissen, für das ich so unendlich dankbar bin und bei dem es mir schwer ums Herz wird, wenn ich sehe, wie wenig es zum aktuellen Zeitpunkt in der Welt verbreitet ist und somit in unserem Alltag kaum einen Platz erhält. Es ist deshalb so wichtig, weil es jeden betrifft und uns dazu befähigt, wieder bei uns selbst ankommen zu können und am eigenen Leib zu erfahren, was das überhaupt wirklich bedeutet.

Zu lernen, wie man auf gesunde Art und Weise mit bestimmten Situationen und seinen damit verbundenen Gefühlen umgeht, wie man wirklich auf sich selbst achtet und in wahren Kontakt mit sich und anderen sein kann – all das ist ein unglaublich großes Geschenk. Dafür ist es notwendig, Körper, Geist und Seele miteinzubeziehen. Das haben wir schlichtweg nie richtig gelernt oder einfach seit Generationen nicht anders vorgelebt bekommen. Und so leben die meisten ein angepasstes, entfremdetes Leben, in dem bewusst wie unbewusst sehr viel Leid erschaffen und an andere weitergegeben wird, anstatt endlich Heilung zu erfahren.

Als ausgebildete Ärztin kann ich von mir sagen, dass ich Menschen dabei zusehen durfte, das Licht der Welt zu erblicken, ihr Leben auf verschiedenste Arten zu gestalten und dabei sehr unterschiedlich mit dem eigenen Körper und der eigenen Psyche umzugehen. Ich durfte auch denjenigen zur Seite stehen, für die sich das Leben auf dieser Erde bereits dem Ende zuneigte. Für all diese Menschen spielen und spielten zwischenmenschliche Beziehungen eine wesentliche Rolle. Schließlich begleiten diese uns von unserem ersten bis zum letzten Atemzug. Und auch wenn der medizinische Fortschritt bereits sehr groß ist, gibt es etwas

Wichtiges, das in meinen Augen nicht nur im Krankenhausalltag bisher noch weitestgehend außer Acht gelassen wird: die Ausrichtung darauf, den Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst zu heilen. Indem man ihn dazu befähigt, sich in der Tiefe zu verstehen und zu begegnen. Um dadurch liebevoll in allen Lebenslagen mit sich selbst und anderen umgehen zu können.

Ich wünsche jedem, der dieses Buch in die Hände bekommt, dass er sich auf diesen Weg macht. Auf die Reise zu sich selbst. Sei es jetzt sofort oder dann, wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Dabei geht es nicht um Selbstoptimierung, sondern um eine tiefergehende und heilsame Ausrichtung. Um eine Erlösung all der vielen kleineren und größeren Verletzungen, die wir in uns tragen, die uns unbewusst antreiben und uns nie wirklich zur Ruhe kommen lassen. Du wirst dabei entdecken, was wahres Glück, innere Freiheit und ein tiefes Einverständnis mit dem Leben wirklich für dich bedeuten. Diese Frage kann sicherlich nicht mit dem Verstand allein beantwortet werden, und dennoch sind gewisse Informationen notwendig und hilfreich auf dieser Suche, bei der wir alle im selben Boot sitzen.

Abschließend möchte ich mich bei meinem wundervollen Partner Emanuel bedanken, der nicht nur Tag um Tag bemüht ist, dieses wunderbare Wissen in die Welt hinauszutragen, sondern dies auch mit einer unglaublich liebevollen und aufrichtigen Art tut. Es fasziniert und berührt mich sehr, wie groß seine Sehnsucht und Offenheit dafür ist, sich selbst immer tiefer zu begegnen. Ich spüre und erlebe jeden Tag, was für eine unglaubliche Bereicherung das auch für unsere Beziehung ist. Ich kann mir also keinen besseren Mann an meiner Seite wünschen.

»Ich liebe dich aus tiefstem Herzen und bin gespannt, was unsere gemeinsame Entdeckungsreise noch alles für uns bereithält.«

Emanuel Erk & Dr. Isabella Bogad



Die Sache mit den Schmetterlingen im Bauch

Schmetterlinge im Bauch sind für'n Arsch?! Ich bin eigentlich nicht der Typ, der mit Fäkalsprache um sich wirft. Bei diesem Thema scheint es mir aber angebracht.

Um eines direkt klarzustellen: Dieses Buch stellt nicht die Memoiren eines deprimierten jungen Mannes dar, der sein unglückliches Liebesleben verarbeiten muss. Nein. Ich habe die Entscheidung, auf die sich der provozierende Titel bezieht, nicht nur gründlich überdacht, es ist sogar noch extremer – ich habe die Liebe, die Sache mit den Schmetterlingen also, zu meinem Beruf gemacht.

Als Beziehungscoach durfte ich in vielen Einzelcoachings, Paartherapien, Online-Kursen, Büchern, Artikeln und Videos bereits Tausenden Frauen und Männern dabei helfen, einen Ausweg aus ihren Beziehungskrisen und -fragen zu finden, und vielleicht gelingt das mit diesem Buch auch bei dir. Übrigens, obwohl wir uns nicht kennen, werde ich dich in diesem Buch duzen. Denn das »Du« ermöglicht, dass wir uns deutlich näher und verbundener begegnen können – von Mensch zu Mensch.

Wenn du dieses Buch aufgeschlagen hast, dann haben wir ziemlich sicher etwas gemeinsam. Die angeblich so wundervolle Liebe hat uns beiden schon mal übel mitgespielt, wahrscheinlich sogar das Herz gebrochen. Vielleicht hast du es dann wie ich gemacht und dich für eine

»Beziehungs-Abstinenz« entschieden. »Ich will mit dem Mist nichts mehr zu tun haben, ich brauche das nicht«, hast du möglicherweise gedacht. Vielleicht steckst du gerade jetzt mitten in einem Beziehungsschlamassel, während du diese Zeilen liest. Vielleicht wurdest du sitzen gelassen, gegen den oder die Nächstbeste/n ausgetauscht, oder die am Anfang so feurige Liebe mit deinem Partner ist mittlerweile im langweiligen und unbefriedigenden Alltag untergegangen. Über kurz oder lang kommen wir alle einmal an den Punkt, dass die Schmetterlinge in unserem Bauch nur noch für'n Arsch sind ...

Ich habe dieses Buch aber nicht geschrieben, um das Offensichtliche mit Schimpfworten zu versehen, sondern weil ich der festen Überzeugung bin: Es gibt einen Weg heraus aus der Misere.

Dafür braucht es nicht die vollkommene Selbstliebe oder den perfekten Partner. Die Lösung ist: Wir müssen »nur« uns selbst, unsere Beziehungen und die Liebe neu entdecken und wirklich verstehen lernen. Ich weiß, das klingt leichter gesagt als getan. Trotzdem gebe ich dir das Versprechen, dass du nach diesem Buch einen neuen Blick auf dich und deine Partnerschaften haben wirst, und darüber hinaus kannst du einen individuellen Weg für dich finden, wie du dich und deine Partnerschaften wirklich veränderst und neu erlebst.

Meistens haben wir leider ein sehr oberflächliches Verständnis von einer Partnerschaft. Eine Beziehung ist in unserer Gesellschaft zu etwas verkommen, das, wenn wir mal ehrlich sind, nur einen Zweck erfüllen soll: Sie soll uns glücklich machen! Wir wollen einfach diese flatternden Schmetterlinge im Bauch, und das am besten für immer! Das kann natürlich nicht klappen. An irgendeinem Punkt müssen wir daher einsehen: Wenn wir nach der großen Erfüllung in unserer Beziehung suchen, werden wir diese niemals finden. Besagte Schmetterlinge haben nämlich hauptsächlich etwas mit einem Hormoncocktail und unserer Verliebtheit zu tun und nichts mit echter Liebe. Warum das so ist, wirst du im Laufe der nächsten Kapitel nachvollziehen können.

Beziehungen sind wohl die härteste Schule des Lebens, in denen wir immer wieder nur auf uns selbst treffen. Aber sie bieten uns den effektivsten Weg, persönlich zu wachsen und zu uns selbst zu finden, wenn wir uns wirklich darauf einlassen. Eine Beziehung wird dann zu einer der wertvollsten Bereicherungen, wenn sie uns dabei hilft, die Erfüllung und den inneren Frieden in uns zu entdecken.

Willst du aber lieber weiterhin glauben, dass du ein Opfer der Umstände bist und dass du nur den passenden Partner brauchst für eine gute Beziehung, dann ist jetzt der Moment, wo du dieses Buch zuklappen und vielleicht besser jemand anderem schenken solltest. Bist du jedoch bereit, die volle Verantwortung für dich und damit auch deine Partnerschaft zu übernehmen, dann kannst du mit diesem Buch tatsächlich dein Leben verändern. Auch wenn du gerade an dem Punkt sein solltest, der dich verzweifeln lässt, was Beziehungen betrifft. Ich kann dich beruhigen: Es gibt für jeden von uns einen Weg in eine Beziehung, die uns guttut, die uns wachsen lässt und in der wir auch Erfüllung erleben.

So sehr uns also diese bunten flatternden Schmetterlinge im Bauch auch fehlleiten können, es ist am Ende die Liebe, die unserem Leben die Erfüllung schenkt! Und zwar nicht die verklärte, romantisierte Version, die wir aus herzerreißenden Romanen und kitschigen Hollywoodfilmen kennen, sondern die wahre und bedingungslose Liebe in der Tiefe unseres Selbst.



Hier findest du begleitende Audiodateien und Übungen zum Buch. Scanne hierfür den QR-Code, oder gehe auf folgende Website:
www.schmetterlingeimbauch.com/geschenk

»Spezies Beziehungsunfähig«

Wie viele Frauen und Männer kennst du in deinem Umfeld, von denen du sagen würdest, dass sie wirklich glücklich miteinander sind? Jetzt zieh von der Zahl einmal alle Paare ab, von denen du eigentlich nicht sicher weißt, was hinter geschlossenen Türen bei ihnen zu Hause wirklich los ist. Dann bleiben meistens nur wenige Menschen übrig, denen wir mit großer Sicherheit glückliche Beziehungen zuschreiben. Ziemlich traurig, oder? Auf der anderen Seite aber auch nicht verwunderlich, weil uns niemand erklärt, wie das mit der Liebe geht, geschweige denn, wie wir selbst ticken. Gleichzeitig leben uns auch zu wenige eine lebendige und erfüllte Partnerschaft vor. Wenn ich Klienten nach der Beziehung ihrer Eltern frage, dann kommt meistens die Antwort, dass sie daraus vor allem gelernt haben, wie sie es definitiv nicht machen möchten.

Ich musste deswegen auch sehr schmunzeln, als ich vor einigen Jahren das Buch »Generation Beziehungsunfähig« von Michael Nast in die Hände bekam. Wenn ich auf die Generation meiner Eltern und Großeltern schaue, dann lebten diese in der Regel länger mit derselben Person in einer Beziehung als wir heute. Besonders glücklich wirkten sie deswegen nicht unbedingt. Vielleicht müsste man also eher sagen, wir sind die »Spezies Beziehungsunfähig«.

Bei Beziehungsfähigkeit oder -unfähigkeit geht es nicht darum, dass wir jemanden als unseren Partner bezeichnen und damit den Beziehungsstatus »vergeben« in unserem Facebook-Profil angeben können. Ich glaube, es ist entscheidend, dass wir die Fähigkeit haben, eine gesunde und lebendige Partnerschaft zu führen, in der gemeinsames Wachstum und die Entfaltung beider Seiten möglich sind. Und wir nicht zwei Menschen sind, die sich nur gegenseitig verletzen oder die einfach gelernt haben, miteinander auszukommen und in ihrer Symbiose ihr Dasein zu fristen, ohne echten Höhen und Tiefen.

Die Basis für Beziehungsfähigkeit ist die Beziehung zu uns selbst. Für diese Beziehung müssen wir uns selbst erst einmal wirklich kennenlernen. Erst dadurch können wir lernen, uns wertzuschätzen und anzunehmen. Können wir das nicht selbst, wie soll das dann ein anderer Mensch für uns übernehmen?

Ein großer Teil der Menschheit ist überzeugt, dass er aus freiem Willen seine Beziehung führt und Entscheidungen im Leben trifft. Das ist aber leider ziemlicher Quatsch. Die Neurowissenschaften liefern uns dafür zwei wichtige Zahlen: 95 Prozent und 5 Prozent. Zu 95 Prozent werden unsere Verhaltensweisen, unsere Gefühle und Entscheidungen durch unser Unterbewusstsein bestimmt. Unser Bewusstsein macht bei dem Ganzen nur lausige 5 Prozent aus. Da ist nicht viel Raum für unseren ach so freien Willen. Die 5 Prozent sind der Anteil von uns, der gern eine Diät machen will, und die anderen 95 Prozent sorgen dafür, dass wir uns trotzdem die Tafel Schokolade schmecken lassen. 5 Prozent wünschen sich die erfüllte Beziehung, und 95 Prozent gehen dann doch lieber fremd, wenn die Schmetterlinge nach einigen Jahren den Abflug gemacht haben beziehungsweise plötzlich bei jemand anderem zu flattern beginnen. Es gibt sogar Wissenschaftler und Therapeuten, die das noch weiter zuspitzen und von 99,9 Prozent und 0,01 Prozent sprechen. Dem schließe ich mich an.

Diese Erkenntnis hat zur Konsequenz, dass wir uns eingestehen müssen, dass wir einem unbewussten Programm folgen. Das ist zunächst nicht schlimm und kann vieles vereinfachen. Ich bin beispielsweise sehr glücklich, dass mein Laptop, an dem ich gerade schreibe, ein so tolles Programm hat, und ich genau weiß, welche Tasten ich drücken muss, damit das Gerät macht, was ich möchte. Die Programmierung meines Computers ermöglicht mir, dass ich damit schnell und effizient arbeiten kann, den gleichen Zweck erfüllt unser Unterbewusstseinsprogramm. Stell dir vor, du müsstest bei jeder Tätigkeit neu überlegen, wie du es machst. Du müsstest dann jeden Tag neu laufen lernen. Wir können in vielen Punkten froh sein, dass wir in unserem täglichen Tun auf bewährte, funktionierende Programme zugreifen können.

Es gibt allerdings zwei fundamentale Unterschiede zwischen unseren Laptops und unserem Unterbewusstsein:

1. Mein Notebook bekommt regelmäßige Updates. Das gilt für die Programmierung unseres Unterbewusstseins in der Regel leider nicht. Diese wird vor allem bis zu unserem siebten Lebensjahr installiert und läuft dann oft ohne Aktualisierung oder Fehlerbehebung weiter.
2. Bei unserem Laptop wissen wir, dass er auf der Basis von Programmen läuft. Bei unserem Leben haben wir meist keinen blassen Schimmer, was da so auf unserer Festplatte passiert, geschweige denn, wie wir uns umprogrammieren können.

Die Beschränkungen unserer Programmierung merken wir nirgendwo deutlicher als in der Beziehung zu einem anderen Menschen. Da agieren dann zwei Menschen miteinander, die häufig eine beziehungsfeindliche, nicht kompatible Software in sich tragen.

Viele von uns haben früher oder später die Erfahrung gemacht, dass eine Beziehung zu einem geliebten Menschen auch Schmerz mit sich bringen kann. Wir wurden vielleicht durch die Trennung der Eltern von einem Elternteil verlassen, oder Mama und Papa haben uns nicht immer so viel Liebe geschenkt, wie wir es gebraucht oder uns gewünscht hätten. Jeder von uns trägt seine ganz persönlichen emotionalen Verletzungen mit sich herum. Dass Beziehungen und Liebe immer nur schön sind, hat daher im Grunde niemand so richtig erlebt. Wir alle tragen also sogenannte Bindungstraumata in uns. Anstatt aber diese Traumata zu lösen und aufzuarbeiten, trägt unsere unbewusste Art eine Beziehung zu führen eher dazu bei, dass diese alten Erfahrungen immer und immer wieder durchlebt werden.

Es ist kein Zufall, ob du beispielsweise der Beziehungs-Hopper bist, der nicht länger als ein paar Monate allein bleibt, oder ein Dauersingle. Genauso wenig, ob du eifersüchtig bist und klammerst oder ständig um Freiheit in deiner Partnerschaft bangst und dich eingengt fühlst. All das wurde schon ziemlich früh auf deiner Festplatte gespeichert.

Diese Verhaltensweisen sind dann unsere Schutzmechanismen, die wir aufgrund unserer Bindungstraumatisierung entwickelt haben. Wir bleiben Single und lassen uns auf niemanden mehr ein, weil wir unbewusst Nähe mit emotionalem Schmerz verbinden. Oder wir klammern und machen Eifersuchtsdramen, weil eine Partnerschaft Verlustängste in uns hochholt, die wir nicht noch einmal erleben wollen.

Welche genau deine persönlichen Muster sind, wie sie entstanden sind, und wie du damit umgehst, erfährst du in diesem Buch.

Memo an dich!

Wirkliche Veränderung in einer Beziehung beginnt erst, wenn du deine eigenen, bisher unbewussten Muster erkennst. Denn nur dann hast du Zugriff darauf und kannst dich mit ihnen auseinandersetzen.



Das verrückte Gefühl, das wir Liebe nennen

Liebe – das ist ein Begriff, der fast so oft gebraucht wie missbraucht wird. Aber was bedeutet Liebe eigentlich? Was steckt hinter diesem sagenumwobenen Wort?

Wenn wir an Liebe und Beziehungen denken, verbinden wir das mit der Aktivität der besagten Schmetterlinge in unserem Bauch. Doch diese ist nicht mehr als ein Vorgeschmack auf die Liebe, wenn überhaupt. Wenn man es sehr unromantisch sagen will, dann ist Verliebtheit erst mal nur das Produkt unserer schwächeren und stärkeren Neurosen. Wir finden jemanden, bei dem wir uns wichtig, geliebt, gesehen und wertgeschätzt fühlen. Einen Menschen, der uns endlich all das gibt, wonach wir gesucht haben. Die Freude darüber lindert die kleinen oder größeren Mängel, die wir in uns tragen. Endlich fühlen wir uns vollständiger – zumindest temporär. So kann Verliebtsein fast zu einer Sucht werden.

Leider ist dieses erste Gefühl für viele oftmals schon der Höhepunkt ihrer Partnerschaft. Dabei ist das nur der Anfang von Liebe. So etwas wie ein kleiner »Gruß aus der Küche«, der vielversprechend zeigt, was in einer Beziehung möglich ist. Aber wenn wir den Gruß aus der Küche bereits für die Hauptspeise halten, werden wir immer wieder enttäuscht werden.

Irgendwann kann dann das böse Erwachen kommen, wenn wir realisieren, dass unsere Beziehung uns nicht dauerhaft erfüllt und glück-

lich macht. Sondern uns sogar stattdessen mit unseren tiefsten Ängsten und Schmerz konfrontiert. Aber dann beginnt die Beziehung erst wirklich, wenn wir uns durch die Partnerschaft unseren eigenen Themen stellen müssen und sie heilen. Erst dann können wir es schaffen, immer tiefer in der Beziehung zu uns selbst und unserem Partner zu kommen. Erst dann sind Nähe und Wachstum möglich.

Beim Verliebtsein gibt es zwei Varianten. Entweder sind wir Hals über Kopf in jemanden verknallt. Dann lassen wir uns in einer überdimensionalen Euphorie auf jemanden ein. Meistens wird diese Gefühlsachterbahn beendet, wenn Prince Charming oder die Traumfrau dann doch zwischendurch quaken wie der garstige Frosch im Märchen.

Oder wir lernen jemanden kennen, und es kommt irgendwie nicht das Gefühl auf, das wir eigentlich erwartet haben. Wir beenden dann vielleicht eine Partnerschaft, die eigentlich großes Potenzial gehabt hätte. Und das nur, weil wir nie den Unterschied zwischen Verliebtsein und Liebe realisiert haben.

Bei beiden Extremen haben unsere Wahrnehmungen und Gefühle eigentlich wenig mit dem anderen zu tun und dafür viel mehr mit uns selbst: Eine übereuphorische Person kann zum Beispiel ein großes Thema mit Einsamkeit und Selbstliebe haben und springt deswegen umso stärker darauf an, wenn jemand ihr endlich Nähe schenkt und der Zeit des Alleinseins ein Ende bereitet. Eine zweifelnde Person hat oftmals ein Thema mit Bindungsangst und hat sich dann eine Idealvorstellung im Kopf gebastelt, wie sich das Kennenlernen anfühlen müsste. Dabei hat sie unbewusst Angst, ihr Herz für jemanden zu öffnen und unterbindet mit ihren Zweifeln, dass überhaupt irgendwelche Gefühle hochkommen können.

Je früher es vorbei ist, umso besser

Die Schmetterlinge in unserem Bauch sind für'n Arsch, wenn sie uns davon ablenken, was wirkliche Liebe in einer Beziehung bedeutet. Liebe, die nicht plötzlich da ist, sondern reifen darf.

Mir geht es nicht darum, die Phase des Verliebtseins oder die Schmetterlinge schlechtzureden, sondern darum, dass wir eine Art Realismus entwickeln, der eine echte und längerfristige Beziehung ermöglicht.

Das Bild der Schmetterlinge passt da sehr gut. Jeder von uns weiß ja, dass nicht wirklich irgendwelche Schmetterlinge eine Party in unserem Bauch schmeißen. Und genauso ist es mit dem Verliebtsein. Wir dürfen es genießen, sollten dabei aber nicht vergessen, dass es ein Produkt aus unseren individuellen »Neurosen« sowie Hormonen ist, das auch wieder verschwinden wird. Es muss nicht einmal eine intensive Verliebtheitsphase da gewesen sein, und trotzdem kann eine erfüllte Beziehung entstehen.

Wenn wir die Illusion durchschauen, können wir sie trotzdem genießen. Das ist der Schlüssel. Bei einer Zaubershow rennt auch keiner nach vorn und sagt, dass das ja keine Magie ist, nur weil er den Trick durchschaut hat. Wir entscheiden uns dafür, an dem Zauber unsere Freude zu haben, und so würde ich es auch mit dem Verliebtsein halten. Es fühlt sich immer noch wunderschön an, auch wenn wir verstanden haben, dass die Schmetterlinge in unserem Bauch nicht wirklich existieren. Es macht uns sogar noch freier, und wir sind nicht gleich voller Sorge, falls dieses Gefühl in der Partnerschaft einmal weniger wird oder ausbleibt.

Das ist Liebe für mich

Was ist Liebe für mich persönlich? Während ich darüber nachdenke und diese Sätze schreibe, liegt meine wundervolle Partnerin neben mir, versunken im Schlaf. Wenn ich sie anschau, bekomme ich Tränen in die Augen, weil es mich mit so tiefer Dankbarkeit erfüllt, sie in meinem Leben zu haben. Durch sie darf ich Liebe auf einer so viel tieferen Ebene erleben. Diese Liebe zwischen uns wirkt für mich nicht so, als ob es etwas ist, das neu zwischen uns entstanden ist. Es ist vielmehr wie ein Zurückfinden zu unserer wahren Essenz als Mensch. Diese Liebe ist der Moment, wo die Zeit für mich stillsteht. Liebe entsteht, wenn wir beide uns aus tiefstem Herzen wollen, aber nicht, weil wir uns brauchen oder voneinander abhängig sind. Diese Liebe ist ganz leise und berührt mich an so tiefen Stellen in mir, von deren Existenz ich vorher nicht mal etwas geahnt habe. In dieser Liebe darf ich meine Partnerin in all ihrer Schönheit erkennen. Sie strahlt dann so hell für mich, was weit über ihr wunderschönes Aussehen hinausgeht. Liebe ist der Augenblick, wo ich auf einmal realisiere, dass wir beide keine getrennten Wesen sind, sondern im tiefsten Inneren eins. Dann ist Liebe weit mehr als ein Gefühl, es ist der Zustand, in dem wir uns befinden.

Diese Erfahrungen der Liebe erleben wir, wenn wir es schaffen, mit uns selbst verbunden zu sein, wenn wir uns trauen, unser Herz weit zu öffnen und all die Schutzmauern um uns herum fallen zu lassen. Das ist kein dauerhafter Zustand in unserer Partnerschaft, sondern es sind magische Momente, die wie von selbst kommen und dann wieder gehen. Mit der Zeit lernen wir jedoch, wie wir sie immer häufiger, länger und tiefer erfahren.

Ich glaube, dass wir in unserer Essenz als Menschen die Liebe sind, aber all unsere Erlebnisse und Konditionierungen wie Schichten diese innere Wahrheit verdecken. Unsere Beziehungen geben uns die Möglichkeit, zu unserer Essenz zurückzufinden. Sie helfen, diese Schichten und Blockaden aufzudecken und aufzulösen.

Das Verliebtsein ist nur die erste Stichflamme, die dir zeigt, wie wärmend und erleuchtend das Feuer sein kann. Wenn wir nicht bereit sind, immer wieder Holz nachzulegen und aushalten, dass die Hitze auch mal unangenehm sein kann, dann wird die Flamme wieder verglühen, und wir begeben uns auf die Suche nach dem nächsten Menschen, der die Stichflamme in uns entzündet. Und so weiter.

Es ist so schwer, die Liebe zu beschreiben, denn wie will man etwas in Worte fassen, das man nur im Herzen erfahren kann. Mir ist es darum auch nicht wichtig, dir mit meinen Worten die Liebe vollständig zu erklären. Ich möchte dich vielmehr daran erinnern, dass wahre Liebe über all unsere romantischen Vorstellungen hinausgeht.

Es geht mir auch nicht darum, mit romantischen Anekdoten die Liebe zu verdeutlichen. Ich war schon oft selbst an dem Punkt, an dem ich die Hoffnung in die Liebe und Beziehung fast verloren hatte. Ich wünsche mir deswegen, dass ich dich aufwecken und begeistern kann, dass du dich dafür öffnest, dass in Beziehungen noch so viel mehr auf dich wartet und Liebe unsere Vorstellungskraft weit übersteigt, egal wie groß die Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit auch sein mag.

Memo an dich!

Liebe kann sich in ihrer vollkommenen Pracht dann entfalten, wenn du mit dir selbst verbunden bist, dein Herz weit geöffnet ist und all die einengenden Schutzmauern um dich herum endlich fallen dürfen.



Prince Charming und andere Märchen, an die wir glauben

Von den Gebrüdern Grimm über Rosamunde Pilcher und Nicholas Sparks bis Hollywood – es gibt viele Quellen, die uns von klein auf von der Liebe erzählen. Sie stirbt an einem Apfel, er küsst sie wieder wach, und schwupps haben wir ein glückliches Pärchen, und alles wird gut. Schneewittchens Liebesgeschichte zeigt auch gut das Konzept, nach dem die meisten Liebesmärchen ablaufen. Die Story steht sinnbildlich dafür, dass ein Mädchen Hilfe braucht und von ihrem Traummann gerettet wird. Das zeigt bestens, was beim Verlieben eigentlich passiert. Wir alle haben eine Bedürftigkeit, und jemand anderer befreit uns (scheinbar) davon. Doch Liebe geht so weit darüber hinaus.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass die meisten Liebesgeschichten in Büchern und Filmen kurz nach dem ersten Kuss oder dem Zusammenkommen enden? Ich kann dir auch sagen, warum. Danach wird's nämlich für jedes Paar irgendwann einmal richtig schwierig, und auch die schönste Romanze kann zum Drama, manche sogar zum Thriller werden. Nämlich dann, wenn wir entdecken, dass unser Partner unsere Bedürftigkeit nur scheinbar und temporär stillen kann.

Über kurz oder lang kommen all die alten Gedanken und Gefühle in uns wieder hoch, und wir fühlen uns wieder ungeliebt, nicht gut genug oder unwichtig. Wir glauben dann schnell, dass das auf die Kappe unseres Partners geht. Wenn er oder sie doch anders wäre, dann wür-

den wir uns nicht so mies fühlen. Aber wir sind eben nicht mit dem perfekten Märchenprinzen oder der perfekten Märchenprinzessin zusammen, sondern mit einem Menschen, der seine ganz eigene Geschichte, seine Stärken und Schwächen und Bedürfnisse hat.

Wir alle haben Erwartungen an und Vorstellungen von einem Partner, aber die wenigsten fragen sich, wie diese in ihren Kopf gekommen sind. Neben den eigenen Erfahrungen, den Vorbildern im Umfeld, den Romanen und Filmen ist die Social-Media-Welt inzwischen eine zuverlässige Quelle für pseudo-glückliche Beziehungen, sodass wir schnell denken können, dass wir wirklich die letzten Trottel sind, die das mit dem Paar-Dasein nicht gebacken kriegen. Ich durfte auch schon mit dem ein oder anderen Social-Media-Couple arbeiten, und du würdest dich wundern, was bei denen in der Realität abläuft. Ich habe einmal einen schönen Spruch gelesen: »Ein glückliches Paar erkennt man daran, dass es seine Liebesbekenntnisse im echten Leben miteinander teilt, anstatt auf seinem Online-Profil.« Das finde ich sehr passend. Also lass dich nicht blenden von irgendwelchen Verliebten auf Werbefotos oder in Filmen. Beziehungsthemen und -probleme machen auch vor Instagram und Twitter nicht halt. Auch wenn es nach außen so aussieht.

Wenn ich ehrlich bin, dann sind die genannten Darstellungen von vermeintlich glücklichen Romanzen in aller Welt so weit von einer echten Partnerschaft entfernt, wie der Sex in Pornofilmen von dem, was in unseren Schlafzimmern normalerweise vor sich geht. Das Problem ist, dass uns die »Liebesindustrie« weismachen will, wie wir uns in einer erfüllten Beziehung fühlen sollten oder wie ein perfekter Partner einen wirklich immer auf Händen trägt. Pustekuchen. Genauso wenig wie Männer immer eine steinharte Erektion haben, wenn es darauf ankommt oder Frauen darauf stehen, wie Karnickel behandelt zu werden. Fakt ist: Wir haben vollkommen überhöhte romantische Ideale entwickelt, die kein Partner der Welt langfristig erfüllen kann.

Diese Fake-Liebesvorstellungen haben sich leider fest in uns eingebrannt, ohne dass wir das wirklich realisieren oder endlich einmal