

Silke Heimes



Du - Ich - Wir

Kreatives Schreiben für die Liebe

V&R

Silke Heimes

Du - Ich - Wir

Kreatives Schreiben für die Liebe

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-99804-6

Umschlagabbildung: beeboys/shutterstock.com

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

EPUB-Erstellung: Lumina Datamatics, Griesheim

*Ich mache meine Sache,
ich bin ich,
du machst deine Sache,
du bist du.*

*Es ist nicht meine Aufgabe,
deine Erwartungen zu erfüllen,
und du musst meine nicht erfüllen.*

*Ich bin ich und du bist du,
und wenn wir einander begegnen,
ist das wunderschön,
wenn nicht,
ist das so.*

»Gestaltgebet« von Fritz Perls (1976)
(Übersetzung aus dem Amerikanischen durch die Autorin)

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Die hohe Kunst der Beziehung
Was Hänschen gelernt hat
Ordnungsdienst bitte!
Spieglein, Spieglein an der Wand
Wasch mich, aber mach mich nicht nass
Keine Gebrauchsanweisung

Was uns prägt

Auf keinen Fall wie die Eltern?
Schau mir in die Augen, Kleines
Ich vertraue dir, wenn ich kann
Irgendjemand muss doch wissen, wie es geht

Was heißt hier Liebe?

Alles so schön rosa hier
Phase zwei der Verliebtheit
Ich brauche Geborgenheit
Vertrauen: ein weites Feld
Liebe ist ...

Wie wir lieben wollen

Ich bin dir treu!?
Begegnung auf Augenhöhe
Wie sehr ich dich schätze

Menschenwürde in der Partnerschaft
Gibt es Gerechtigkeit?
Beziehungswerte kompakt

Wer wir sind

Wir sind uns ja so (un-)ähnlich
Ich und Du, das sind Viele
Mein Partner, der Vertraute/der Fremde
Wie der Herr, so's Gescherr
Beständig verändert?

Wie nah wir uns sind

Alles autonom oder was?
Zusammen und doch für sich
Die Medaille Nähe und Distanz
Liebevolle Abgrenzung

Wie wir reden wollen

Am Anfang war das Wort
Ich versteh dich nicht
Lass uns miteinander reden
Was ich eigentlich sagen will

Was wir uns wünschen

Vom Wünschen und Wundern
Ich sehn mich so
Bedürfnisse sind menschlich
Das Ziel vor Augen

Was zu schreiben bleibt

Schreiben als Paar im Alltag
Beziehungsarbeit ist Arbeit
Schreiben ersetzt keine Therapie
Gespräche und Schreiben mit anderen Paaren

Ende gut, alles gut?

Literatur

Vorwort

Wer bitte ist Silke Heimes, dass sie sich befugt fühlt, ein Buch über Beziehungen zu schreiben? Wer fühlt sich überhaupt befugt, ein Buch über Beziehungen zu schreiben? Oder über Liebe? Sicher doch nur jemand, der selbst eine stabile und glückliche Beziehung hat - langjährig, versteht sich. Oder jemand, der wenigstens theoretisch Bescheid weiß, von Berufs wegen gewissermaßen, ein Paartherapeut¹, ein Sexualtherapeut, ein ...

Aber es soll ja durchaus Chirurgen geben, die einen Blinddarmdurchbruch operieren, ohne selbst einen gehabt zu haben. Hebammen, die zum sanften Atmen einladen, ohne je ein eigenes Kind bekommen zu haben. Oder Automechaniker, die ... Aber lassen wir das. Ich bin mir sicher, niemand weiß wirklich, wie man eine glückliche Beziehung führt, weil es *die* glückliche Beziehung nicht gibt. Es gibt immer nur individuelle Lösungen für Beziehungen, für das Zusammenleben, dafür, wie etwas funktionieren könnte.

Und um es noch ein wenig komplizierter oder beliebiger zu machen: Was bei einem Paar eine Zeitlang funktioniert hat, kann zu einer anderen Zeit plötzlich nicht mehr funktionieren. Menschen verändern sich, Beziehungen verändern sich. Etwas fällt weg, etwas kommt hinzu. Gemeinsame Pläne oder Träume können sich zu einsamen Plänen und Träumen entwickeln - oder zerplatzen.

Also kein Buch? Keine Therapie? Einfach alles hinschmeißen, wenn es nicht mehr flutscht? Auch das wäre natürlich eine Möglichkeit, zu der ich Ihnen allerdings nicht

unbedingt rate, weil ich sonst kaum dieses Buch geschrieben hätte. Was ich in Wahrheit sagen will, ist, dass es niemanden gibt, der weiß, wie Ihre Beziehung am besten zu führen wäre. Nicht einmal Sie oder Ihr Partner wissen das mit Sicherheit. Aber Sie sind zumindest diejenigen, die es herausfinden können, Schritt für Schritt und zu jeder Zeit aufs Neue.

Und genauso sollten Sie dieses Buch nutzen. Ausprobieren, was für Sie stimmig ist, was Ihnen hilft, was Ihnen gute Anregungen gibt. Vielleicht finden Sie auch heraus, dass Sie einige Übungen verändern müssen, damit diese für Sie Sinn machen. Oder Sie merken, dass das Buch für Sie vielleicht einen Anreiz bietet, Sie aber noch etwas anderes oder mehr brauchen.

Versuchen Sie, achtsam für sich, für Ihren Partner und für den Prozess zu sein. Offen, neugierig und bereit, sich allein, gemeinsam oder auch mit Hilfe auf die Suche nach einer gelingenden Beziehung zu machen. Sie sind auf dem besten Weg, mehr über sich, Ihren Partner und Ihre Beziehung zu verstehen, indem sie sich respektvoll miteinander auseinandersetzen – schriftlich.

Und denken Sie daran: Wunder passieren in der Regel woanders. Beziehungsarbeit ist anstrengend – aber auch lohnend. Denn wenn wir sie nicht leisten, ist die Gefahr groß, dass wir mit immer denselben Mustern von Beziehung zu Beziehung taumeln oder frustriert allein bleiben. Das wäre natürlich in Ordnung, so lange Sie sich damit arrangieren können und es Ihnen gut damit geht. Doch dass Sie dieses Buch lesen, zeigt, dass Sie neugierig sind, etwas erfahren, verstehen und vielleicht auch verändern wollen.

Dieses Buch ist aber nicht nur für Paare, sondern für alle, die sich mit dem Thema Beziehung auseinandersetzen und verstehen wollen, wie sie Beziehungen leben, warum Beziehungen in der Vergangenheit vielleicht auseinandergegangen sind und wie man unter Umständen reflektierter in eine neue Beziehung starten könnte.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und gute Schreibenergie!

Ihre Silke Heimes

-
- 1 Es wurde im gesamten Text die männliche Schreibweise gewählt. Genauso gut hätte die weibliche gewählt werden können. Es geht dabei nur um die bessere Lesbarkeit.

Einleitung

Eine Beziehung zu führen, ist nicht immer leicht. Keine Beziehung zu führen, ebenfalls nicht. Allein bleiben hat seine Vorteile, in einer Beziehung zu sein, hat seine Vorteile. Und beides hat natürlich seine Nachteile.

Es ist ein bisschen wie mit dem Fernweh und dem Heimweh. Sind wir zu Hause, wünschen wir uns in die Ferne, sind wir in der Ferne, wünschen wir uns nach Hause. Sind wir in einer Beziehung, kann es schnell eng werden und wir wünschen uns auf eine einsame Insel. Sind wir allein, sehnen wir uns nach jemandem, der uns in den Arm nimmt und uns versteht.

Die hohe Kunst der Beziehung

Wir alle haben schon einmal den Satz gehört: »Beziehung ist Arbeit.« Oder: »Für eine gute Beziehung muss man etwas tun.« Dabei möchte man sich doch nur zurücklehnen, ankommen, sich aufgehoben, verstanden und geborgen fühlen.

Nur? Ganz schön hohe Erwartungen. Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse, die sich nicht immer verwirklichen lassen. In einer Beziehung seine Individualität, seine Zeithoheit und seinen Raum zu wahren und zugleich Zeit und Raum für den anderen und das Gemeinsame einzuräumen, ist nicht leicht. Bei sich zu bleiben und zugleich auf den anderen einzugehen und ihn anzunehmen, ist wahrlich die hohe Kunst der Beziehung.

Was Hänschen gelernt hat

Zudem sind da noch die alten Beziehungsmuster, die wir mit uns herumschleppen. Da kann es schon mal passieren, dass wir uns ineinander verhaken und dem Partner Dinge überstülpen, die mit ihm nicht viel zu tun haben, und umgekehrt. Und obwohl uns viele dieser Muster nicht bewusst sind, haben sie oft einen starken und lang anhaltenden Einfluss auf unser Leben und verursachen schon mal das eine oder andere Beziehungschaos.

Weder vor noch zurück geht es und am Ende manch eines Streits weiß man nicht mehr genau, um was es am Anfang eigentlich ging und ob der Streit überhaupt lohnt. Der Streitanlass erscheint lächerlich und klein. Zumal man den anderen doch liebt und alles so gut wie möglich machen will. Harmonie möchte man und nicht diese ewigen Streitereien.

Das nimmt man sich jedes Mal vor. Und dann ist alles nur mühsam. Man versteht den anderen nicht und sich selbst noch viel weniger. Und es geht auch immer wieder um die gleichen Dinge – oder täuscht man sich?

Ordnungsdienst bitte!

Kann hier bitte mal jemand Ordnung in das Chaos bringen? Kann mal jemand sagen, um was es geht? Sollen wir zusammenbleiben oder uns trennen? Hat es überhaupt einen Sinn zusammenzubleiben, wenn wir dauernd streiten und scheinbar keinen Schritt weiterkommen? Was wird aus den Kindern, dem gemeinsamen Haus oder dem, was wir uns zusammen aufgebaut haben? Was wird aus unseren Plänen und Träumen?

Gelegentlich gelingt es uns, über die Schwierigkeiten zu sprechen und das Durcheinander an Gefühlen und Gedanken zu entwirren. Aber oftmals sind wir nur

erleichtert, wenn die See nach einem Streit wieder ein wenig ruhiger wird, und halten still, um das Boot nicht gleich in die nächste Welle zu treiben.

Zugleich wünschen wir uns, etwas zu verändern, uns gemeinsam in eine Richtung oder voller Respekt auseinander zu entwickeln, wenn das Zusammensein nicht mehr funktioniert. Manchmal wünschen wir uns auch nur, die Dinge besser zu verstehen und einen Umgang damit zu finden. Uns selbst und dem Partner gegenüber toleranter zu sein und eine akzeptierende Haltung zu gewinnen.

Wir möchten erkennen, was uns mit dem Partner zusammengeführt hat, und wissen, ob davon noch etwas vorhanden ist. Ob es möglich ist, zu den Gefühlen zurückzufinden, die am Anfang da waren. Ob es gelingen kann, einen Alltag zu leben und sich zugleich besondere Momente zu bewahren.

Spieglein, Spieglein an der Wand

Wenn wir uns mit unserem Partner und unserer Partnerschaft auseinandersetzen, setzen wir uns immer auch mit uns selbst auseinander. Wir versuchen zu verstehen, was unser Anteil an Beziehungsthemen ist, und kommen dabei nicht umhin, über die eigenen Stärken und Schwächen nachzudenken.

Eine solche Auseinandersetzung kostet Mut, Neugier und Zeit. Das alles ist man bereit zu geben, weil einem der andere am Herzen liegt, weil einem das Gelingen der Beziehung wichtig ist. Weil es etwas gibt oder zumindest gab, das es wert ist. Schloss und Schlüssel: Etwas hat offensichtlich einmal zusammengepasst.

Sich selbst, den anderen und die Beziehung anzusehen und zu verstehen, kann zu einer Fortsetzung der Beziehung führen, aber ebenso zu einer respektvollen Trennung. Denn selbst wenn man den anderen liebt, heißt das nicht, dass

man einen lebbaren Alltag mit ihm gestalten kann. Oder es kann sein, dass man von bestimmten Idealen und Vorstellungen Abschied nehmen muss, um neue Grundlagen zu schaffen.

Wasch mich, aber mach mich nicht nass

In der Beschäftigung mit sich, dem Partner und der Partnerschaft geht es darum, zu erkennen, wer man selbst ist, was man sich wünscht und braucht, was man geben kann und bereit ist zu geben, wer der Partner ist, was man für ihn empfindet und was man sich mit ihm vorstellen kann. Es geht darum, zu verstehen, wie man miteinander umgeht und ob in der Beziehung Veränderungen gewünscht und inwieweit diese möglich sind.

Denn obgleich man vielleicht mit einem Veränderungswunsch in die Auseinandersetzung gegangen ist, kann sich nach achtsamer Betrachtung unter Umständen herausstellen, dass es gut ist, wie es ist. Wichtig sind Neugier und Ergebnisoffenheit, um sich möglichst vorurteilsfrei in den Prozess zu begeben.

Keine Gebrauchsanweisung

Dieses Buch möchte Ihnen beim Prozess des Erkennens Hilfestellung geben. Sie können es von vorn nach hinten lesen oder als Arbeitsbuch verwenden, je nachdem, ob Sie sich mit Beziehungsthemen im Allgemeinen auseinandersetzen wollen oder aktuelle Themen Sie besonders umtreiben. Manchmal kann es auch hilfreich sein, einzelne Übungen zu verschiedenen Zeitpunkten zu wiederholen.

Ob Sie die Übungen für sich allein oder gemeinsam mit Ihrem Partner durchführen, kann ebenfalls von Situation zu Situation unterschiedlich sein, zumal es manchmal gute