

Silke Heimes



Du – Ich – Wir

Kreatives Schreiben für die Liebe

Silke Heimes, Du – Ich – Wir



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 978-3-647-49012-0

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.

Produced in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

*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	9
Einleitung	11
Die hohe Kunst der Beziehung	11
Was Hänschen gelernt hat	11
Ordnungsdienst bitte!	12
Spieglein, Spieglein an der Wand	13
Wasch mich, aber mach mich nicht nass	13
Keine Gebrauchsanweisung	14
Was uns prägt	15
Auf keinen Fall wie die Eltern?	15
Schau mir in die Augen, Kleines	17
Ich vertraue dir, wenn ich kann	19
Irgendjemand muss doch wissen, wie es geht	20
Was heißt hier Liebe?	22
Alles so schön rosa hier	22
Phase zwei der Verliebtheit	26
Ich brauche Geborgenheit	28
Vertrauen: ein weites Feld	32
Liebe ist	37
Wie wir lieben wollen	40
Ich bin dir treu!?	40
Begegnung auf Augenhöhe	43
Wie sehr ich dich schätze	49
Menschenwürde in der Partnerschaft	55
Gibt es Gerechtigkeit?	59
Beziehungswerte kompakt	64

Wer wir sind	66
Wir sind uns ja so (un-)ähnlich	66
Ich und Du, das sind Viele	70
Mein Partner, der Vertraute/der Fremde	75
Wie der Herr, so's Gescherr	80
Beständig verändert?	83
 Wie nah wir uns sind	86
Alles autonom oder was?	86
Zusammen und doch für sich	87
Die Medaille Nähe und Distanz	89
Liebevolle Abgrenzung	93
 Wie wir reden wollen	96
Am Anfang war das Wort	96
Ich versteh dich nicht	99
Lass uns miteinander reden	100
Was ich eigentlich sagen will	103
 Was wir uns wünschen	105
Vom Wünschen und Wundern	105
Ich seh'n mich so	107
Bedürfnisse sind menschlich	110
Das Ziel vor Augen	112
 Was zu schreiben bleibt	117
Schreiben als Paar im Alltag	117
Beziehungsarbeit ist Arbeit	119
Schreiben ersetzt keine Therapie	122
Gespräche und Schreiben mit anderen Paaren	123
Ende gut, alles gut?	124
 Literatur	125

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

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.

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

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 die-

ser 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 lebhaften 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 Gründe gibt, bestimmte Themen erst einmal für sich selbst zu beleuchten und zu klären, bevor man damit in den Austausch geht.

Was uns prägt

»Du bist deine eigene Grenze. Erhebe dich darüber.«
(Schamsoddin Mohammad Hafis)

Auf keinen Fall wie die Eltern?

Wie wir uns Beziehungen und Partnerschaften vorstellen und leben, hängt unter anderem davon ab, wie unsere Eltern Partnerschaft gelebt haben und was wir an Beziehungsmodellen im Kreis von Verwandten, Freunden und Bekannten kennengelernt haben. Zudem hängt es davon ab, wie sich unsere eigene Beziehung zu unseren Eltern und anderen wichtigen Personen gestaltet hat. Schon Sigmund Freud wies darauf hin, dass die frühe Eltern-Kind-Beziehung ein Prototyp aller späteren Liebesbeziehungen sei.

Vorstellungen und Beziehungsideen

Im Kontakt zur ersten Bezugsperson entwickelt der Mensch Vorstellungen über sich und den anderen sowie die gemeinsame Beziehung. Es entstehen Ideen, wie Beziehung funktioniert, was möglich ist, was man erwarten kann und was man dafür selbst einbringen muss. Außerdem kristallisiert sich heraus, was nicht funktioniert und was schmerzlich oder sinnlos ist.

Mitunter gefällt uns, was wir im Kontakt zur ersten Bezugsperson, meist Vater oder Mutter, erleben, mitunter nicht. Was uns nicht gefällt, wollen wir in jedem Fall anders machen. In diesen Punkten wollen wir nicht so werden wie unsere Mutter oder unser Vater.

In die frühen Vorstellungen von Beziehungen eingeschlossen ist meist auch das Partnerschaftsmuster unserer Eltern, das wir in der Regel lange erlebt haben und zu dem wir in der Anfangszeit nur wenige Vergleichsmöglichkeiten hatten.

Beziehungsmuster ade?

Obwohl man vieles oder einiges anders machen möchte, als man es in der Herkunftsfamilie erlebt hat, werden gerade die in der Familie erfahrenen Beziehungsmuster oft in den eigenen Beziehungen

wiederholt oder fortgeführt. Dafür gibt es viele gute Gründe. Einer ist, dass uns Vertrautes Halt und Sicherheit gibt. Nach dem Motto: Besser schlecht als unvertraut.

Oftmals ist uns gar nicht bewusst, dass wir Beziehungsmuster unserer Eltern wiederholen. Es ist wie ein blinder Fleck, eine Prägung auf dem Rücken, die wir selbst nicht sehen. Meist sind es andere, die uns entweder direkt oder indirekt auf bestimmte Muster aufmerksam machen, sie uns widerspiegeln.

Da wir die Beziehung unserer Eltern die meiste Zeit eher unreflektiert erleben, fällt es uns vielleicht schwer, sie differenziert zu betrachten. Aber genau das wäre gut. Denn mit Sicherheit gibt es nur wenige Beziehungen, in denen alles schlecht oder alles gut läuft. Sondern meist besteht eine gewisse Balance zwischen den Dingen, die schwierig sind, und denen, die gut funktionieren.

Vielleicht ist es am Ende auch gar nicht so entscheidend, wie wir die Beziehung unserer Eltern bewerten, sondern dass wir uns bewusst machen, dass sie einen mehr oder weniger großen Einfluss auf uns hat. Vielleicht sollte man sich zugleich bewusst machen, dass man als Erwachsener die Freiheit hat zu wählen, wie man seine Beziehungen leben will.

Damit will ich nicht sagen, dass es leicht ist, alten Beziehungsmustern zu entkommen, aber der erste Schritt ist ein Erkennen der Muster und eine Auseinandersetzung mit diesen Mustern. Dafür kann es hilfreich sein, sich die Beziehungsmuster anzusehen, die in der Kindheit und Jugend einen Einfluss auf uns hatten.

Wie erinnern Sie die Beziehung Ihrer Eltern?



Vielleicht mögen Sie darüber schreiben, wie Sie die Beziehung Ihrer Eltern erlebt haben. Was erinnern Sie, wenn Sie daran denken, wie Ihre Eltern miteinander umgegangen sind? Vermutlich gibt es Dinge, die Ihnen am Umgang Ihrer Eltern gut gefallen, und welche, die Sie gestört haben. Vielleicht gibt es Erfahrungen aus der elterlichen Beziehung, die Sie für Ihre eigene Beziehung übernehmen, und solche, die Sie vermeiden wollen.

Unter Umständen gibt es in Ihrem Verwandten-, Freundes- oder Bekanntenkreis Beziehungen, die für Sie Vorbildcharakter haben könnten. Was hat Ihnen an diesen Modellbeziehungen gefallen oder gefällt

Ihnen noch immer? Vielleicht haben Sie auch Vermutungen, warum eine Beziehung, die für Sie als Vorbild dienen könnte, gut funktioniert.

Schreiben Sie auf, was Ihnen zu diesem Thema einfällt. Verlassen Sie sich dabei darauf, dass Ihnen schon das Passende einfallen wird, und versuchen nicht zu angestrengt, Ordnung in Ihre Gedanken zu bringen.

Schau mir in die Augen, Kleines

Auch was wir in Filmen sehen und in Romanen lesen, prägt unsere Vorstellungen und Einstellungen zur Partnerschaft. Möglicherweise haben wir Bilder im Kopf, die als romantische Sehnsuchtsphantasie dienen oder als Gegenentwurf zu einer möglicherweise weniger perfekten Welt.

Leicht verlieren wir dabei aus dem Blick, dass Filme und Romane Dinge verdichten und zuspitzen, Details ein- und ausblenden, bestimmte Abschnitte und Phasen bewusst darstellen, während anderes weggelassen wird. Wenn wir etwas von diesen Beziehungsmodellen übernehmen wollen, sollten wir uns bewusst machen, dass es mehrere Aspekte und Perspektiven gibt und wir nur selten das Gesamtbild sehen.

Humphrey Bogart oder Cary Grant?

Marilyn Monroe oder Brigitte Bardot? Oder wer immer Ihre Beziehungs- und Sehnsuchtsphantasien angeregt hat oder noch immer anregt. Was mit Sicherheit davon abhängt, wie alt Sie sind und welche Kultfilme Sie gesehen haben.

Ich weiß nicht, wie viele Filme wir in unserem Leben sehen und wie viele Bücher wir lesen, die uns Beziehungsbilder präsentieren, die dann in unseren Köpfen herumgeistern. Mal nehmen sie uns mehr, mal weniger gefangen, mal begleiten sie uns eine längere, mal eine kürzere Zeit unseres Lebens. Selbst wenn wir wissen, dass es nur Film- und Romanbeziehungen sind, haben diese Bilder doch Einfluss auf unsere Beziehungsvorstellungen.

Schreiben Sie, welche Film- und Romanbeziehungen Sie besonders beeinflusst haben. Nehmen Sie entweder die, die Ihnen als Erstes in den Sinn kommen, oder wählen Sie einige, die Sie in Ihrer Jugend beein-



flusst haben, und einige, die Sie kürzlich beeindruckt haben. Notieren Sie alles, was Ihnen dazu einfällt.

Wenn Sie mögen, bitten Sie Ihren Partner, die gleiche Übung zu machen, und tauschen Sie die Texte aus oder unterhalten Sie sich darüber.

Wenn Ihnen zu Beginn keine konkreten Beispiele einfallen, vertagen Sie die Schreibidee und tragen Sie sie eine Weile in sich, bis Ihnen etwas einfällt. Oder warten Sie, bis Sie den nächsten Film gesehen beziehungsweise das nächste Buch gelesen haben, das Beziehungs-ideen oder Sehnsüchte in Ihnen wachruft. Vielleicht sind es auch Filme, die Sie zusammen mit Ihrem Partner gesehen haben, oder ein Buch, das Sie gemeinsam gelesen oder sich wechselseitig empfohlen haben.

Ist »bürgerlich« ein Schimpfwort?

Auch gesellschaftliche Konzepte von Beziehung und Partnerschaft sowie bestimmte Konventionen, die landes- und kulturabhängig sind, haben Einfluss auf unsere Beziehungsvorstellungen. Ob wir wollen oder nicht, sind wir von ihnen umgeben, werden mit ihnen konfrontiert und müssen uns auf irgendeine Weise zu ihnen verhalten.

Wir können diese Vorstellungen erfüllen und uns den herrschenden Ideen unterwerfen oder wir können uns verweigern beziehungsweise die gesellschaftlichen Vorstellungen ignorieren. Natürlich können wir auch einen Mittelweg wählen oder uns situativ entscheiden. Alles ist möglich. Aber auch das Ignorieren von etwas bedeutet, eine Haltung dazu einzunehmen.

Besonders schwierig wird es, wenn die gesellschaftlichen Werte und Normen auf einen der beiden Beziehungspartner einen stärkeren Einfluss haben als auf den anderen. Oder wenn sogar die Familie eines Partners Druck ausübt (denken Sie an Romeo und Julia). Dann wird es schwer, sich eine eigene Position zu erarbeiten, weil diese nicht mehr nur mit der des Partners kompatibel sein muss, sondern mit seinem gesamten Umfeld.



Was glauben Sie, welche Beziehungsvorstellungen in der Gesellschaft vorherrschen, in der Sie aktuell leben? Haben Sie eine Ahnung, wie sehr

diese Konventionen Sie und Ihre Beziehung beeinflussen? Schreiben Sie etwas dazu, wie frei Sie sich fühlen, Ihre eigenen Beziehungsmodelle zu entwickeln, oder wie gefangen Sie sich in den Beziehungsmustern fühlen, die von der Mehrheit der Sie umgebenden Paare gelebt werden.

Ich vertraue dir, wenn ich kann

Die Entwicklung von Urvertrauen kann als Basis für eine gute Beziehung zu sich selbst sowie für die Entwicklung von Selbstwert und Selbstvertrauen verstanden werden. Sie gilt zudem als Voraussetzung für das Gefühl von Sicherheit in der Kindheit und Jugend und dafür, später in sich selbst das Gefühl von Sicherheit zu entwickeln, ohne dabei von anderen Menschen abhängig zu sein. Fehlt das Urvertrauen, kann es sein, dass man in späteren Beziehungen immer wieder nach dem Gefühl der Sicherheit sucht oder davon abhängig ist.

Sicherheit bei einem Partner zu suchen und zu finden, ist natürlich nichts Schlechtes, aber eine gleichberechtigte Partnerschaft im Erwachsenenleben unterscheidet sich von der Mutter-Kind-Symbiose, die von einer bedingungslosen Innigkeit und Liebe ausgeht, die das Kind in den frühen Jahren zum Überleben braucht.

Der Wunsch, dass jemand ganz für einen da ist, kann in einer Partnerschaft leicht zum Gefühl der Überforderung für den Partner werden, an den diese Ansprüche gestellt werden. Deswegen ist es hilfreich, sich immer wieder vor Augen zu führen, dass jeder für sein Leben selbst verantwortlich ist und ein Partner sich auch um seine eigenen Bedürfnisse kümmern muss.

Wie steht es mit Ihrem Urvertrauen? Sicher haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie viel Urvertrauen Sie am Start Ihres Lebens mitbekommen haben. Manche Menschen haben ein so ausgeprägtes Urvertrauen, dass es sich auch durch schlechte Erfahrungen nicht erschüttern lässt, während das Urvertrauen anderer Menschen so fragil ist, dass schon kleine Enttäuschungen reichen, um es zunichte zu machen.

Sie kennen sich mittlerweile gut genug, um zu wissen, ob Sie eher ein vertrauensseliger Mensch sind oder tendenziell misstrauisch.



Was für eine Wirkung hat der Satz »Am Ende wird alles gut« auf Sie? Schreiben Sie einen Text darüber, wie gut Sie vertrauen können. Wählen Sie dafür mehrere konkrete Situationen. Versuchen Sie am Ende, die Frage zu beantworten, welcher Typ Mensch Sie tendenziell sind: der vertrauensselige oder der misstrauische.

Irgendjemand muss doch wissen, wie es geht

Oft im Leben wünschen wir uns einen Mentor. Jemand, der weiß, wo es langgeht und wie das Leben sich am besten leben lässt. Aber wie schrieb Richard David Precht: »Liebe, ein unordentliches Gefühl«. Das ganze Leben ist eine unordentliche Angelegenheit. Seien Sie versichert, dass Ihnen in dieser Hinsicht niemand einen wirklich guten Rat geben kann, weil niemand das erlebt und empfindet, was Sie erleben und empfinden.

Natürlich kann man sich mit anderen Menschen über seine Erfahrungen und Ideen austauschen, aber auch hier sollte man sich stets bewusst sein, dass das, was andere und wir selbst erzählen, individuelle Erfahrungen und Ideen sind, die sich nicht eins zu eins auf das Leben eines anderen Menschen übertragen lassen. Nicht im Allgemeinen und schon gar nicht, wenn es um so etwas Komplexes wie Beziehung geht.



Vielleicht erscheint es Ihnen hilfreich, einen kleinen Text zu verfassen, der den Titel trägt: »Was ich anderen über das Thema Beziehung gerne mitteilen würde.« Und wenn Sie mögen, bitten Sie Ihren Partner und Ihre Freunde, dasselbe zu machen.

Anders als im Gespräch, werden Sie und die Menschen, die Sie zum Schreiben aufgefordert haben, sich erst Gedanken machen, bevor Sie schreiben. Sie, Ihr Partner und Ihre Freunde werden im Schreiben die gemachten Erfahrungen reflektieren und verdichten, was mit Sicherheit zu einem anderen Ergebnis führt als spontane Äußerungen in einem Gespräch.

Versuchen Sie beim Schreiben keine abstrakten Beziehungsideen zu entwickeln oder in irgendeiner Weise allgemeingültige Aussagen zu treffen. Schreiben Sie so konkret, wahrhaftig und persönlich wie

möglich. Und denken Sie daran, dass Sie den Text nicht weitergeben müssen, wenn Sie nach dem Schreiben feststellen, dass Ihnen der Text zu persönlich ist. Dann behalten Sie den Text und Ihre Erfahrungen für sich.

Was heißt hier Liebe?

*»Bedenke, dass die beste Beziehung die ist,
in der jeder Partner den anderen mehr liebt als braucht.«*

(Dalai Lama, Rede zum Beginn des
neuen Jahrtausends am 1.1.2001)

Alles so schön rosa hier

Waren Sie schon mal so richtig verliebt? Eigentlich eine Frechheit diese Frage, nicht wahr? Natürlich waren Sie schon mal verliebt! Und sicher kennen Sie auch dieses wunderbare und zugleich kaum aushaltbare Gefühl, dieses körperlich beinahe schmerzhaftes Sehnen nach dem anderen. Das Prickeln in seiner Nähe, das Gefühl, der glücklichste Mensch auf Gottes Erdboden zu sein, wenn die Liebe erwidert wird, oder der unglücklichste, wenn sie nicht erwidert wird oder sich nicht leben lässt.

Egal ob glücklich oder unglücklich verliebt, viele Psychologen gehen davon aus, dass der Zustand der Verliebtheit mit einem eingegengten Bewusstsein einhergeht, was dazu führt, dass Fehler des anderen tendenziell übersehen oder beschönigt werden.

Wissenschaftler vermuten, dass zahlreiche biochemische Mechanismen an den Stimmungsänderungen zu Beginn einer Verliebtheit beteiligt sind. Bei Verliebten scheinen sich die Botenstoffe und Hormone im Gehirn zu verändern. Das hat zur Folge, dass Verliebte sich mitunter verrückt benehmen, was schon Platon zu der Anmerkung verleitete, die Liebe sei eine schwere Geisteskrankheit.

Doch das mitunter merkwürdige Benehmen frisch Verliebter hängt eben mit den Veränderungen der Botenstoffe im Gehirn zusammen. Der Hormoncocktail im Gehirn kann manchmal wie ein Zustand im Drogenrausch anmuten und sich ebenso anfühlen. Und die Zerstreutheit von Verliebten hängt wahrscheinlich damit zusammen, dass der Körper die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausschüttet, was die Konzentration stört. Wir alle kennen die Redeweise, dass jemand, der das Essen versalzt, wohl gerade verliebt sein muss.

Wann war bei Ihnen das letzte Mal?

Erinnern Sie sich, wann Sie das letzte Mal so richtig verliebt waren? Wissen Sie noch, wann das war? Und waren Sie in Ihren aktuellen Partner verliebt? Diese Frage ist durchaus berechtigt, da nicht alle Lieben mit dem Zustand der Verliebtheit anfangen.

Schreiben Sie über Ihre letzte Verliebtheit. Wie war das genau? Wo und wie haben Sie sich kennengelernt? War es gleich da, dieses Gefühl von Schmetterlingen im Bauch, die weichen Knie, das Herzklopfen? Oder hat es sich erst entwickelt? War es wechselseitig oder zeitversetzt oder nur bei einem von Ihnen? Wie war der erste Tag oder Abend und wie ging es weiter? Wie lange hat Ihre Verliebtheit angehalten? Oder vielleicht hält sie ja noch an?



Wenn Sie mögen, können Sie Ihren Partner bitten, einen ähnlichen Text zu schreiben.

Wissen Sie, wie er sich gefühlt hat? Natürlich spricht man darüber, gerade zu Beginn. Aber mal ganz ehrlich, wenn man selbst sehr verliebt ist und der andere etwas weniger, würde er das zugeben? Am Anfang? Würden Sie es zugeben, wenn es umgekehrt wäre, oder würden Sie sich doch lieber ebenfalls sehr verliebt geben, um den anderen nicht zu verletzen und das Anfangsglück nicht zu schmälern? So gesehen könnte es interessant sein, heute einen Text dazu von Ihrem Partner zu erhalten und umgekehrt. Wie lange Ihr Kennenlernen auch immer her sein mag.

So ist das also

Wie schon beschrieben, kann eine heftige Verliebtheit mitunter wie ein Drogenrausch anmuten. Verliebte können beinahe als unzurechnungsfähig gelten und manche Zeichen des Körpers scheinen sogar auf eine Krankheit hinzuweisen, wie etwa ein schneller Herzschlag oder Schweißausbrüche. Und wenn das alles dann noch schlagartig auftritt, kann es einen im wahrsten Sinne des Wortes schon mal umwerfen. Besonders beim ersten Mal, wenn man noch keine Erfahrung damit hat und das, was mit einem passiert, noch nicht einordnen kann.

Nachdem wir uns Ihre letzte Verliebtheit bereits angesehen haben, wollen wir uns nun Ihrer ersten Verliebtheit widmen. Wie

war das erste Mal bei Ihnen? Wann waren Sie das erste Mal so richtig verliebt? Woran haben Sie das gemerkt? Und wie haben Sie sich verhalten? Haben Sie Dummheiten begangen? Schmalzige Zeilen geschrieben? Herzen auf Spiegel gemalt? Dinge verlegt und nie wiedergefunden? Sind Sie ohne Schuhe auf die Straße gegangen oder haben Sie sonstige Unkonzentriertheiten an den Tag gelegt?



Schreiben Sie einen Liebesbrief an den Menschen, in den Sie zum ersten Mal in Ihrem Leben verliebt waren. Es spielt keine Rolle, ob Sie noch Kontakt zu diesem Menschen haben oder nicht einmal mehr wissen, wo er wohnt. Der Brief wird nie abgeschickt werden – außer Sie wollen es. In erster Linie dient der Brief dazu, sich noch einmal in Ihre erste Verliebtheit hineinzusetzen.

Schrecken Sie nicht davor zurück, schnulzig zu werden oder klischeehaft. Sie wissen: Verliebte sind nahezu unzurechnungsfähig, was Ihnen alle Freiheiten der Welt verschafft, insbesondere in einem Brief, der nicht einmal dazu gedacht ist, abgeschickt zu werden.

Verliebt, verlobt, verheiratet

Was ist aus Ihrer ersten großen Liebe geworden? Unter Umständen sind Sie ja mit Ihrer großen Liebe noch immer zusammen? Dann gehören Sie zu den wenigen Glücklichen. Oder vielleicht auch Unglücklichen? Vielleicht ist Ihre erste Verliebtheit auch noch nicht lange her und Sie sind deswegen noch mit Ihrem Partner zusammen. Oder es hat besonders gut funktioniert oder ...



Schreiben Sie einen Text, wie Ihre erste große Liebe verlaufen ist. Ob Sie über das Stadium der Verliebtheit hinausgekommen sind oder sich getrennt haben, nachdem der erste Taumel nachgelassen hat.

Das ist nämlich durchaus keine Seltenheit. Nach der ersten intensiven Verliebtheit, in der man diese rosa Brille trägt, offenbaren sich viele Dinge, die uns am Partner unter Umständen nicht gefallen, und wir werden aufmerksam für Unterschiede und Ungleichgewichte. Zudem geht es nach der ersten Verliebtheit darum, einen Alltag zu leben, was nicht immer leicht ist.

Wie also verlief die erste Verliebtheit für Sie? Nehmen Sie sich Zeit, um den Verlauf zu beschreiben. Denn häufig zeigt uns der Verlauf unserer ersten Verliebtheit, wie spätere ähnliche Ereignisse verlaufen werden. Schließen Sie diesen Text ab, bevor Sie die nächsten Übungen beginnen.



Schreiben Sie nun einen Text, wie nachfolgende Verliebtheiten verlaufen sind. Je nachdem, wie viele es waren, können Sie über alle schreiben oder sich exemplarisch einige auswählen. Wichtig und interessant wäre, über die letzte Verliebtheit samt Verlauf zu schreiben und sich dann den Verlauf der ersten und der letzten Verliebtheit anzusehen.

Wenn Sie mögen und viel Schreibenergie haben, können Sie zu dem, was Ihnen beim Betrachten der ersten und der vorerst letzten Verliebtheit auffällt, ebenfalls einen Text schreiben. Oder sehen Sie sich die Gemeinsamkeiten oder Unterschiede an und ziehen Sie gedanklich Ihre Schlüsse.

Je älter, umso weiser?

Ich weiß nicht, ob das auch für die Verliebtheit gilt, möchte es aber eher bezweifeln. Manchmal habe ich sogar den Eindruck, man wird eher törichter, je älter man wird, jedenfalls wenn es um das Thema Verliebtheit geht. Vielleicht, weil man sich seltener verliebt und jede Verliebtheit zugleich die letzte sein könnte. Vielleicht, weil man erstaunt ist, dass man sich trotz aller Erfahrungen und möglichen Enttäuschungen trotzdem noch verlieben kann.

Zudem spüren die meisten Menschen, je älter sie werden, wie kurz die noch verbleibende Lebenszeit wird und wie kostbar sie ist. Man möchte sich vielleicht noch einmal verlieben, entweder in einen neuen Partner oder in denselben Partner auf neue Weise.

Schreiben Sie einen Text darüber, was Verliebtheit aktuell in Ihrem Leben für eine Rolle spielt. Was für Pläne, Wünsche und Träume haben Sie, wenn Sie das Thema Verliebtheit hören? Und wenn Sie mögen, bitten Sie Ihren Partner, dasselbe zu tun, und tauschen Sie sich über das Schreiben und Ihre dabei entstandenen Gefühle und Gedanken aus.



Seien Sie dabei sehr achtsam, denn beim Schreiben kann es auch zu Überraschungen kommen. Tauschen Sie Texte, Gedanken und Gefühle nur aus, wenn Sie das wirklich wollen, ansonsten behalten Sie die Erfahrungen für sich.