

Thomas Hohensee | Renate Georgy

GELASSENHEIT  
.....  
*in der*  
.....  
LIEBE

Vom Beziehungsfrust zum  
entspannten Glück

mvgverlag 

Thomas Hohensee | Renate Georgy

GELASSENHEIT

---

*in der*

---

LIEBE



Thomas Hohensee | Renate Georgy

GELASSENHEIT  
.....  
*in der*  
.....  
LIEBE

Vom Beziehungsfrust zum  
entspannten Glück

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

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

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2016

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Birgit Bramlage  
Umschlaggestaltung: Stephanie Druckenbrod, München  
Umschlagabbildung: Shutterstock  
Satz: Georg Stadler, München  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-654-8  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-907-7  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-908-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# Inhalt

<b>I. Plädoyer für mehr Gelassenheit in der Liebe .....</b>	<b>9</b>
<i>Schluss mit dem Stress in der Beziehung.....</i>	11
<i>Entspanntes Glück zu zweit.....</i>	12
<b>I. Gelassen lieben für Anfänger .....</b>	<b>15</b>
<i>Sind Sie emotional aufgeklärt?.....</i>	15
<i>Die Achterbahn der Gefühle.....</i>	17
<i>Emotionales Selbstmanagement     oder wie man mit seinen Gefühlen klarkommt.....</i>	19
<i>Klär mich auf.....</i>	23
<i>Geteiltes Leid und doppelte Freude.....</i>	26
<i>Mit dir sind wir vier.....</i>	30
<b>II. Frustfallen.....</b>	<b>33</b>
<b>1. Mythen über die Liebe .....</b>	<b>34</b>
<i>Der natürliche Geschlechterkampf.....</i>	34
<i>Gegensätze ziehen sich an .....</i>	37
<i>Die Liebe trifft einen wie der Blitz .....</i>	40
<i>Herz und Schmerz.....</i>	42
<i>Die Liebe heilt alles .....</i>	44
<b>2. Typische Denkfehler, die Liebe betreffend .....</b>	<b>46</b>
<i>Ich will das gar nicht bewerten .....</i>	46
<i>Dreimal darfst du raten.....</i>	48
<i>Dramen, die keine sind.....</i>	50
<i>Nicht so voreilig, Liebling.....</i>	52
<i>In welche Schublade passt du am besten? .....</i>	53
<i>Absolutismus in Liebesbeziehungen .....</i>	56

3. Lebensthema trifft Partner .....	58
<i>Welcher Beziehungstyp sind Sie?</i> .....	58
<i>Wie die Gedanken zum Schicksal werden</i> .....	73
<b>III. Liebe + Gelassenheit = Glück</b> .....	77
1. Liebe dich selbst und heirate den Richtigen .....	77
<i>Erkenne dich selbst</i> .....	77
<i>Das Einmaleins der Selbstliebe</i> .....	80
<i>Emotionale Freiheit</i> .....	82
<i>Drum prüfe, wer sich ewig bindet</i> .....	84
2. Ziemlich beste Freunde.....	86
<i>Worst case: Der Feind in meinem Bett</i> .....	87
<i>Bekanntschaften</i> .....	88
<i>Freunde fürs Leben</i> .....	90
<i>Seelengefährten</i> .....	92
<b>IV. Gelassen lieben für Fortgeschrittene</b> .....	95
1. Streiten will gekonnt sein.....	96
<i>Worauf es in einer Partnerschaft</i> <i>wirklich ankommt</i> .....	96
<i>Gut streiten können oder</i> <i>die sieben Grundregeln kluger Kommunikation</i> .....	97
<i>Meinungsverschiedenheiten</i> .....	104
<i>Grenzen ziehen</i> .....	106
<i>Die Aufgaben verteilen</i> .....	109
<i>Schließlich sind es auch deine Kinder</i> .....	113
<i>Die private Eurozone</i> .....	116
<i>Alles ist verhandelbar, oder?</i> .....	119
<i>Unsere unveräußerlichen Rechte</i> .....	121
<i>Lösungsorientiert</i> .....	125

<i>Das Leben als Improvisationstheater</i> .....	128
<i>Dos and don'ts</i> .....	130
2. Der (Ehe-)Alltag als Übung .....	133
<i>Liebling, du lebst nicht mehr allein</i> .....	133
<i>Toleranz: Heißt das etwa,</i> <i>den anderen so zu lieben, wie er ist?</i> .....	135
<i>Wen habe ich da eigentlich alles mitgeheiratet?</i> .....	138
<i>Meine Freundinnen, deine Freunde</i> .....	142
<i>Von 9 bis 5 und von 5 bis 9</i> .....	144
<i>Vergeben, nicht vergessen</i> .....	146
3. Probleme rund um Macht, Sex und Geld.....	150
<i>Wer hat die Hosen an?</i> .....	151
<i>Gemeinsam kommen: über Stress beim Sex</i> .....	153
<i>Affären und Nebenbeziehungen</i> .....	156
<i>Kinder: Die Karten werden neu verteilt</i> .....	160
<i>Was deins ist, ist auch meins;</i> <i>was meins ist, geht dich gar nichts an</i> .....	162
<b>V. Gelassen lieben – ein Leben lang</b> .....	165
<i>Ist das Ganze größer als die Summe seiner Teile? ....</i>	165
<i>Gemeinsame Ziele</i> .....	167
<i>Das Glück einer Wachstumsbeziehung</i> .....	169
<i>Neugierig und spannend wie am Anfang</i> .....	171
<i>Wie Lachyoga, nur besser</i> .....	173
<i>Flitterwochen, die nie enden</i> .....	174
<i>Zyniker, bitte draußen bleiben!</i> .....	176
<b>VI. Der Merktzettel für Gelassenheit in der Liebe</b> .....	181
Literatur .....	185





# I. Plädoyer für mehr Gelassenheit in der Liebe

Gelassenheit und Liebe – passt das überhaupt zusammen?

Ist wahre Liebe nicht etwas, das uns wie ein Tornado erfasst, wie der Blitz trifft oder wie eine riesige Welle mitreißt?

Nun ja, wenn man auf Tragödien steht, trifft das vielleicht zu. Oder wenn man sich gemütlich in einen Kinossessel kuscheln kann, um anderen bei ihren dramatischen Geschichten zuzusehen. Aber wer möchte schon selbst in Katastrophen verwickelt sein?

Es lohnt sich, gelassen zu lieben.

Nervenaufreibende, kränkende Dauerkonflikte, aber auch die ständige Fahrt in der Achterbahn der Gefühle sind Gift für Körper und Seele. Noch wichtiger als wohlthuende Bewegung und vernünftige Ernährung sind für ein langes, gesundes Leben gute Beziehungen. Und unsere bedeutsamste Verbindung ist die zu unserem/unserer PartnerIn.

Kein Liebespaar hat es jemals darauf angelegt, nach einiger Zeit wie Fremde nebeneinander zu existieren und allenfalls noch die berühmten achteinhalb Minuten pro Tag miteinander zu sprechen. Kein Paar schweigt sich gerne an oder möchte sich in verbittertem Dauergenörgel verlieren.

Wie war das noch mit dem Himmel voller Geigen?

Wäre es nicht wunderbar, jenseits von dramatischen Fantasien, realitätsfernen Mythen und süßlichen Klischees über die Liebe, Kopf und Herz für eine entspannte, glückliche und vor allem lebbare Beziehung mit dem Menschen einzusetzen, der einem am meisten bedeutet? Aber wie kann eine solche Liebe gelingen, die ebenso erfüllend und inspirierend wie unaufgeregt und bodenständig ist?

Gelassene Liebe fällt nicht vom Himmel. Wir können uns aber ein Stück vom Paradies auf die Erde holen, wenn wir wissen, worauf es ankommt und wie zwei Menschen nicht nur in der ersten Verliebtheitsphase, sondern auch nach Jahrzehnten noch entspannt und gelassen miteinander umgehen können.

Dafür gibt es keine Patenrezepte. Jedes Paar ist anders. Deshalb beschreiben wir verschiedene Wege, wie zwei Menschen das für sie passende Modell ihrer Liebesbeziehung entdecken und vor allem umsetzen können. Denn Liebe und Glück sind für jede/n etwas anderes.

Wie immer schreiben wir sowohl in der männlichen als auch in der weiblichen Form. Für uns ist unerheblich, ob sich unsere LeserInnen als Frauen, Männer, irgendetwas dazwischen oder etwas ganz Neues verstehen. Wir freuen uns über alle, die mehr Spaß an der Liebe haben wollen, unabhängig von Geschlechternormen. Auch hier täte uns allen mehr Gelassenheit gut.

## Schluss mit dem Stress in der Beziehung

Wir alle kennen Paare, bei denen man sich fragt, was da schiefgelaufen sein mag. Wie konnten zwei einstmals ineinander verliebte Menschen zu solch missgelaunten Wesen werden, die sich im Supermarkt über den Kauf der richtigen Eier in die Haare geraten und am Ende nur noch durch den gleichen Nachnamen verbunden sind?

Man spürt, dass rund um so ein zerstrittenes Paar jede Menge Konflikte lauern, die wie Tretminen bei einer falschen Bewegung explodieren können. Da nur noch wenige Themen spannungsfrei sind, ist es kein Wunder, dass ihnen der Gesprächsstoff ausgegangen ist und unbedachte Äußerungen sorgsam vermieden werden.

Bei einigen haben sich die Gemeinsamkeiten vielleicht tatsächlich erschöpft, und es wäre besser, wenn sie sich trennen. Für diese haben wir unser Buch »Zufrieden geschieden« geschrieben.

Andere dagegen könnten an frühere, glücklichere Zeiten anknüpfen, wenn sie mehr darüber wüssten, wie Gelassenheit in der Liebe funktioniert. Und dann ist da noch die große Gruppe derjenigen, bei denen vieles rund läuft, die aber allzu oft in vermeidbare Frustfallen tappen. Für sie alle ist »Gelassenheit in der Liebe« genau richtig. Und wir können Ihnen gleich am Anfang ein Geheimnis verraten: Auch wir haben dabei noch eine ganze Menge gelernt!

## Entspanntes Glück zu zweit

Es muss einen Grund dafür geben, dass Sie einmal ein Paar geworden sind. Warum ist Ihre Wahl genau auf die Person gefallen, die jetzt an Ihrer Seite ist?

Vielleicht war das bei Ihnen so ähnlich wie bei uns: Sie mochten sich gern anschauen. Sie haben sich gern berührt. Sie konnten sich stundenlang unterhalten. Sie haben viel miteinander gelacht. Sie fanden alles am anderen spannend. Sie haben sich miteinander wohlgefühlt.

Mit anderen Worten: Sie mochten sich sehr, sehr gern und wollten so viel wie möglich zusammen sein.

Wenn alles gut gegangen ist, empfinden Sie heute noch genauso. Manchmal scheint sich aber unmerklich der Alltag in das Liebesglück geschlichen zu haben. Das ist an sich nichts Schlimmes. Niemand hält es dauerhaft auf Wolke sieben aus. Wir leben schließlich auf der Erde. Der Himmel kommt später.

Aber sehnen wir uns nicht doch alle nach der großen, dauerhaften Liebe, die unser Herz wärmt, uns (immer noch) ein wohliges Kribbeln im Bauch vermittelt und unseren Kopf frei und klar macht. Was kann man dafür tun?

Wir empfehlen jedem: Probier's mal mit Gelassenheit!

Um es miteinander nicht nur auszuhalten, sondern auch auf Dauer richtig Spaß zusammen zu haben, braucht es eine Fähigkeit, die die meisten in Beziehungen vollkommen übersehen: Gelassenheit.

Mit ihr gelingt es, Konflikte, die in jeder Partnerschaft unweigerlich auftreten, so zu entschärfen, dass keine Verletzungen zurückbleiben. Gut miteinander streiten

zu können, ist für den Bestand einer Beziehung ganz entscheidend (und nicht, wie oft vermutet wird, dass es im Bett gut läuft; denn wenn es sonst nicht funktioniert, klappt es auch dort nicht für immer).

Gelassenheit ist ein Zeichen emotionaler Intelligenz. Die eigenen Gefühle sowie die Emotionen der anderen verstehen und damit umgehen zu können, gilt zu Recht als unerlässlich für ein harmonisches Zusammenleben, nicht nur in Liebesbeziehungen.

Ohne innere und äußere Entspanntheit wird jede Partnerschaft zu einer stressvollen Angelegenheit.

Lieben will also gelernt sein. Anders als so viele meinen, fällt es einem nicht in den Schoß. Die Instinkte lassen einen in diesem Fall kläglich im Stich. Sie taugen höchstens dafür, dass die Sache mit der Fortpflanzung klappt. Für eine langjährige, erfüllte Partnerschaft ist mehr nötig. Die Mythen über die Liebe helfen einem nicht weiter. Sie führen nur in die Irre. Deshalb gilt es, sie zu entlarven und die Denkfehler zu vermeiden, die das gemeinsame Glück erschweren oder sogar unmöglich machen. Und es braucht ein paar Tricks, die die Liebe frisch halten.

Wir sind davon überzeugt, dass »Gelassen lieben« die neue Formel für das dauerhafte Glück zu zweit ist!

Aber sehen Sie selbst.



# I. Gelassen lieben für Anfänger

Die meisten Menschen wissen nicht, wie ihre Gefühle entstehen. Deshalb fällt es ihnen schwer, ihre Emotionen zu regulieren. So glauben sie, von ihrer PartnerIn emotional abhängig zu sein. Ein Irrtum, aus dem viele weitere hervorgehen, die sich allesamt negativ auf Liebesbeziehungen auswirken.

Aus diesem Grund beginnt unser Buch mit der Aufklärung über Gefühle.

Die Basis dafür ist das Kognitive Modell, das aus der empirisch gut erforschten Kognitiven Verhaltenstherapie stammt und sich in unzähligen Studien als richtig erwiesen hat.

**Die Kernthese lautet: Man fühlt so, wie man denkt.**

**Sind Sie emotional aufgeklärt?**

Seit den 1960er-Jahren werden Kinder in Deutschland sexuell aufgeklärt. Man würde es heute schockierend finden, wenn zum Beispiel eine 12-Jährige nicht wüsste, woher die Babys kommen.

Eine vergleichbare Aufklärung darüber, woher die Gefühle kommen, findet bislang nicht statt. Deshalb wissen



sogar die meisten gebildeten Erwachsenen nicht, warum sie fühlen, wie sie fühlen.

In Verkennung der wahren Ursachen machen sie ihre Umgebung und insbesondere den Partner/die Partnerin für ihren Ärger, Frust, Ängste und ihre Eifersucht, aber auch für ihr Glück insgesamt verantwortlich. »Du machst mich glücklich« oder »Du machst mich traurig« sagen sie zu ihrem Lieblingsmenschen im Glauben, dass es so sei.

Die Kognitive Verhaltenstherapie hat durch zahllose Studien belegt, dass wir so fühlen, wie wir denken. Mit dieser Erkenntnis leitete sie eine Revolution in der Psychologie ein. Vorher galt das Reiz-Reaktions-Schema als richtig, wonach ein äußeres Ereignis Emotionen und Verhalten auslöst. Erst die Kognitive Verhaltenstherapie fand heraus, dass das Entscheidende zwischen dem äußeren Reiz und der Reaktion geschieht, nämlich die Bewertung des Reizes.

So führt beispielsweise das Auftauchen eines als attraktiv empfundenen Passanten und die Beachtung, die er beim weiblichen Teil eines Paares findet, nicht zur Eifersucht beim männlichen Teil. Eifersucht entsteht nur dann, wenn der Mann so etwas denkt wie: »Warum glotzt sie jetzt diesem Schönling hinterher? Meine Frau sollte mich ansehen und keinen anderen! Ich weiß schon: Sie steht auf diese smarten Typen. Ich bin nicht liebenswert. Aber ich werde nicht kampfflos aufgeben.«

Würde der Mann anders denken, käme keine Eifersucht auf: »Die Jacke von dem Typen da drüben ist nicht übel. So eine könnte ich mir auch mal kaufen. Die würde mir sogar besser stehen als dem. Silvia guckt auch schon ganz interessiert. Die Jacke ist wirklich toll.«

Oder auch (eignet sich für Fortgeschrittene):

»Silvia schaut sich ziemlich nach diesem Typen um. Für solche smarten Männer hat sie ein Faible. Er sieht ja auch nicht schlecht aus. Klappen würde das mit so einem aber nicht. Sonst hätte sie sich nicht vor drei Jahren von David getrennt. Pech, mein Junge, du kommst zu spät.«

Während der Mann in unserem ersten Beispiel am Rande des Nervenzusammenbruchs steht, freut er sich im zweiten Beispiel auf den Kauf einer neuen Jacke. Im dritten Beispiel bleibt er gelassen, ist sogar etwas amüsiert. Während der Mann im ersten Beispiel auf dem besten Weg ist, seiner Frau heftige Vorwürfe zu machen oder sich den ganzen Abend deprimiert zurückzuziehen, verabredet er sich im zweiten Beispiel vielleicht mit seiner Frau zu einer vergnüglichen Einkaufstour oder verbringt im dritten Beispiel einen angenehmen Abend mit ihr.

Wenn man nicht weiß, wie Gefühle entstehen, fällt es schwer, mit sich und anderen gut auszukommen. Deshalb ist es allerhöchste Zeit, der sexuellen Aufklärung endlich die emotionale folgen zu lassen.

Schnallen Sie sich an, jetzt wird es spannend ...

## Die Achterbahn der Gefühle

Wer kennt das nicht? Gerade wenn man frisch verliebt ist, hängt der Himmel voller Geigen. Man ist so begeistert, endlich jemanden gefunden zu haben, den/die man anziehend, interessant, sexy, lustig und überhaupt ganz wunderbar findet. Es gehen einem Gedanken durch den Kopf wie: »Ach, ist das alles aufregend und schön. Ich

glaube, ich platze gleich vor Glück. Hoffentlich ist bald Wochenende, dann haben wir endlich wieder richtig Zeit füreinander.«

Andererseits ist so eine junge Liebe oft auch mit Zweifeln verbunden. Man fragt sich: »Wird das alles gut weitergehen? Wird mich der andere auch nicht enttäuschen? Vielleicht erwartet sie etwas, das ich ihr nicht geben kann? Vielleicht meint er es nicht ernst und spielt nur mit mir?«

Während man zunächst mit der Achterbahn in die höchsten Höhen gekurvt ist, steht dann schon wieder der Absturz bevor. Ratternd rast man die ganze Strecke holtedipolter wieder herunter, sodass einem ganz anders wird. Und dann geht das Spektakel wieder von vorne los.

Dieses Achterbahnfahren ist leider kein Phänomen der ersten Verliebtheit. Auch wenn man schon länger zusammen ist, wechseln sich unter Umständen himmelhoch jauchzende mit zu Tode betrübten Stimmungen ab. Man hat vielleicht ein schönes Wochenende irgendwo am See verbracht, ist geschwommen, hat gekuschelt und lecker gegessen. Doch dann zieht wieder der Alltag ein, und der Liebingsmensch teilt einem plötzlich mit, dass er wieder mehr Zeit für sich haben will.

Schon geht die Achterbahnfahrt von vorn los: »Was soll das bedeuten? Liebt er mich nicht mehr? Gibt es da vielleicht jemand anderen, und ich werde deswegen auf Distanz gehalten? Es ist alles so furchtbar, obwohl es gerade noch so wunderbar war!«

Manche Menschen ziehen daraus den Schluss, Liebe sei zwar schön, mache aber auch viel Arbeit und vor allem eine Menge Kummer. Sie bleiben deshalb lieber allein.

Andere arrangieren sich mit den Auf's und Abs in ihrer Beziehung, träumen aber insgeheim von der großen,