



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Es ist nie zu spät, die Leidenschaft neu zu entfachen und die Liebe zwischen Ihnen und Ihrem Partner wiederherzustellen. Hören Sie auf, auf den ewig gleichen Streitpunkten herumzureiten, finden Sie heraus, wober Sie wirklich streiten, und starten Sie noch heute in eine glücklichere und stärkere Beziehung. Mit diesem Buch gibt die Paar- und Familientherapeutin Dr. Tara Fields Ihnen praxiserprobte und bewährte Werkzeuge an die Hand, die Ihnen helfen sollen, Ihre Beziehung zu stärken.

Autorin

Dr. Tara Fields ist Psychotherapeutin und betreibt seit über dreißig Jahren eine Praxis für Paar- und Familientherapie in der Nähe von San Francisco. Sie tritt regelmäßig als Gastexpertin im US-Fernsehen auf, z.B. in den Sendungen von Dr. Phil und Oprah Winfrey. Sie war außerdem Gastgeberin der enorm erfolgreichen Reality-Show »Fix My Family«.

Dr. Tara Fields

Love Repair

Wie Sie Ihre Beziehung
retten und sich
wieder ineinander verlieben

Aus dem Amerikanischen
von Regina Schneider

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2016 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2015 der Originalausgabe Tara Fields, PhD, LMFT.

Originaltitel: The Love Fix

Originalverlag: William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers,
LLC, New York

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Birthe Katt

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JT · Herstellung: kw

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17640-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz




*In liebevoller Erinnerung an Jerry Fields,
der nie zu fragen vergaß: »Wie läuft's mit dem Buch?«
Dad, ich glaube, du wärst stolz auf mich.*

Inhalt



Vorwort	9
1. Wie konnte es so weit kommen?	31
2. Die Beziehung ändern – aber wie?	53
3. Die Elternfalle ∞ Gleichwertige Partnerschaft	79
4. Komm her, geh weg ∞ Harmonischer Gleichklang	133
5. Die Scham-Schuld-Spirale ∞ Eigenverantwortung und Respekt	187
6. Test, Test, 1, 2, 3 ... ∞ Tiefes Vertrauen	251

7. Auseinanderleben 	
Zusammenwachsen	289
8. Gebrauchsanleitung für eine glückliche Partnerschaft	333
Nachwort	356
Dank	361
Quellen	365
Register	366

Vorwort



»Ich bin es so leid, ignoriert zu werden. *Nie* hörst du mir zu.« Sara hielt das winzige Kissen fest vor ihrer Brust gepresst und ließ sich tiefer in das Sofa sinken.

»Ich habe keine Ahnung, wovon du redest, ich höre dir die ganze Zeit zu.«

»Ach? Gestern habe ich dir erzählt, dass deine Mutter angerufen und ihren Besuch angekündigt hat. Und du hast einfach nur dagesessen. Hast du mich überhaupt *gehört*?«

Sean sah sie irritiert und ratlos an. »Ich erinnere mich nicht daran.«

»Siehst du? Genau das meine ich, genau davon rede ich. Du hast einfach nur dagesessen und die Nachrichten geschaut. Es kommt mir vor, als würdest du dich mehr für die Nachrichten als für mich interessieren!«

»Das ist nicht wahr.«

Sara verschränkte die Arme fest vor ihrer Brust und funkelte ihren Ehemann zornig an. Ihre Körpersprache vermittelte Frust und Enttäuschung. »Okay, dann sag mir, wann wir uns das letzte Mal hingesetzt und richtig

geredet haben«, sagte sie und schraubte die Tonlage ihrer Stimme einen Tick höher. »Wann haben wir das letzte Mal etwas zusammen gemacht, nur wir zwei? Ich kann mich nicht einmal mehr daran erinnern! Weil du immer beschäftigt bist, arbeitest oder Nachrichten schaust, während ich versuche, über wichtige Dinge mit dir zu reden.«

»O mein Gott. Nicht schon wieder die Platte.« Sean verdrehte die Augen, warf die Hände in die Luft und sah reflexartig auf die Uhr.

»Sehen Sie?« Sara zeigte mit einem Finger in Seans Richtung. »Genau so macht er es immer. Er macht zu. Ich meine, es ist doch offensichtlich, dass ihm alles egal ist. Ich bin ihm egal, unsere Ehe ist ihm egal, das ist doch offensichtlich.«

Und damit heftete Sean seinen Blick an das Fenster meines Büros und sah dem Regen zu, der sanft auf die Mammutbäume fiel, und dem dichten Nebel, der um den Fuß des Mount Tamalpais waberte.

Als diplomierte Paar- und Familientherapeutin mit mehr als 28 Jahren Erfahrung habe ich hunderte von Klienten beraten, und fast alle von ihnen kommen zu mir, weil sie frustriert oder todunglücklich sind, oder weil ihre Beziehung feststeckt. Wie Sara und Sean lieben sie sich, aber irgendetwas scheint zerbrochen. Sie haben das Gefühl, sich verändert zu haben, sich auseinandergelebt zu ha-

ben, oder dass einfach zu viel passiert ist. Sie wissen nicht, wie sie ihre Beziehung wieder kitten können, und haben Angst, dass der einzige Weg aus der Krise die Trennung bedeutet.

Klingt das vertraut?

Nun, da Sie zu diesem Buch gegriffen haben, lautet die gute Nachricht: Sie haben ganz offenbar den Wunsch, die Dinge zum Besseren zu wenden. Egal, mit welchen Problemen Sie gerade zu kämpfen haben oder wie viele davon Sie mit sich herumschleppen, Sie wissen, dass Ihre Beziehung noch eine Chance hat. Sie erinnern sich an die Liebe und die Leidenschaft, die Sie einmal geteilt haben, und Sie wünschen sich eine Chance, den Weg zurück zu finden zu der Person, die Sie einmal waren, und zu der Person, die Ihr Partner einmal war – und zu dem Paar, das Sie zusammen einmal waren, bevor alles schiefzulaufen begann.

Möglicherweise wissen Sie gar nicht, wo Sie anfangen sollen. Wenn Sie das Gefühl haben, den Tag verpasst zu haben, an dem das Handbuch der Liebe ausgegeben wurde, dann sind Sie nicht allein. Keiner von uns hat ein solches Handbuch in der Tasche, das erklärt, wie man kommuniziert und eine liebevolle Beziehung erschafft. Anstatt also nach gemeinsamen Regeln zu spielen, werden wir von den Mustern, die wir in unserer Kindheit und in früheren Beziehungen ausgebildet haben, geformt. Da mehr als 50 Prozent aller Ehen in einer Scheidung enden,

gibt dieses Beziehungsmodell oft kein gutes Beispiel ab. Viel zu oft fühlen wir uns wütend oder missverstanden, verletzen einander, geben die Hoffnung auf und leben uns währenddessen immer weiter auseinander.

Bis Paare wie Sara und Sean mich dann um Rat aufsuchen, sind sie bereits derart in Konflikte verstrickt – fühlen sich jeder für sich verletzt und einsam –, dass sie sich auf gegenseitige Schuldzuweisungen verlegt haben. Ich werde oft gebeten, entweder direkt oder indirekt, mich auf eine Seite zu schlagen, zu bestätigen, dass der jeweils andere (Ehe-)Partner Schuld habe. («Sehen Sie? Genau so macht er es immer. Er macht einfach dicht.»). Dabei kann sich die eine wie die andere Seite derart darauf versteifen, immer Recht haben zu wollen, dass die reflexhaften Reaktionen auf die Äußerungen des Partners einen liebevollen Umgang miteinander allmählich ersticken. Und irgendwann kommt es zu dem Punkt, da scheint es, als würde man ein wesentliches Stück von sich selbst verlieren, wenn man den Kampf verliert, sprich in einem Streit den Kürzeren zieht. Und das wiederum kann man keinesfalls zulassen. Man verliert alle Maßstäbe und mithin die Fähigkeit zu erkennen, dass man gerade aktiv dabei ist, die Chance auf eine friedliche Einigung und damit einen »Sieg für beide« zu verspielen.

Und genau hier komme ich ins Spiel. Zu meinem Job als Familientherapeutin gehört es, Paare mit klaren Augen zu sehen – und sie an Folgendes zu erinnern: Egal,

wie schlimm die Dinge stehen mögen, es gibt immer einen Weg, sie zum Besseren zu wenden. Woher ich das weiß? Weil in allen Beziehungen eine einfache Wahrheit steckt, die die meisten von uns nicht sehen: Es sind nicht der Streit, der Groll, das eisige Desinteresse oder die Tatsache, dass »er nie zuhört«, die die Partnerschaft zerstören. Mit anderen Worten, es geht nicht um den Inhalt des Streits. Vielmehr um die Muster, in die Sie verfallen, wenn Sie streiten. Sie können eine Beziehung auseinanderreißen. Klienten kommen zu mir und sagen: »Tara, ich kapiere es nicht. Ich habe noch nie jemanden so geliebt, und ich habe noch nie mit jemandem so gestritten. Bin ich mit der falschen Person zusammen? Sollten wir uns trennen? Ticke ich nicht richtig? Habe ich einen Fehler gemacht?«

Nein! Sie sind nicht verrückt, und es bedeutet auch nicht, dass Sie in Sachen Partner die falsche Wahl getroffen haben. In den meisten Fällen bedeutet es, dass Sie eine gute Wahl getroffen haben. In dem Buch *Ein Kurs in Wundern* von Helen Schucman, herausgegeben von der Foundation for Inner Piece (FIP) gibt es eine Zeile, die besagt, dass die Liebe zu ihrer Heilung alles hervorbringe, was ihr selbst unähnlich sei. Die Liebe bringt also alles zum Vorschein, was Sie verborgen hielten: nicht aufgearbeitete Wunden, Traumata und Ängste. Vielleicht fühlen Sie sich gerade in dieser Liebe sicher genug, verletzlich genug, um diese alten Gefühle und Erfahrungen wieder

zum Vorschein kommen zu lassen. Indem Sie es zulassen, dass die Liebe den Deckel der Büchse der Pandora hebt, setzen Sie Ihren persönlichen Dämonen frei – und einmal von ihm befreit, können sie geheilt werden.

Und das geschieht: Sie stecken sich Ringe an, ziehen zusammen, Sie vereinen Ihre Herzen – Sie werden Teil der Welt eines anderen, und dieser andere wird Teil Ihrer Welt –, und dann fangen die Konflikte an. Vielleicht waren sie schon die ganze Zeit vorher da, und Sie dachten, sie würden sich mit diesem nächsten Schritt der Bindung in Wohlgefallen auflösen. Wie dem auch sei, wenn ein Konflikt anfängt oder wächst, machen viele den Fehler zu glauben, es läge daran, dass sie mit der falschen Person zusammen sind. Sie sagen: »Hey, wenn ich mit der *richtigen* Person zusammen wäre, würden wir nicht streiten, oder?«

Die wichtige Wahrheit aber ist die, dass die Liebe nie immer nur Sonnenschein und rosarot ist. Wenn Sie die Person finden, die Sie lieben, und diese Person Sie ebenfalls liebt, so wird diese Liebe die Schutzmauern, die Sie um sich herum aufgebaut haben, durchdringen, und sie wird an den Kern so vieler Dinge kommen, an denen Sie nie zuvor gerührt haben. Und dass Sie sich nun streiten, mag genau daran liegen, dass Sie die richtige Person dafür gefunden haben – nun, da Ihr Herz geöffnet ist. Und da ist er, dieser Moment, in dem Sie sich mit sich selbst konfrontiert sehen, in einer Weise wie nie zuvor; doch nun

haben Sie durch diese Beziehung die Chance, all die un-
verarbeiteten Themen und Ängste aus Ihrer Vergangen-
heit emporsprudeln zu lassen, sie ganz authentisch anzu-
gehen und zu heilen. Sie haben es in der Hand: Wenn Sie
es schaffen, Ihre Beziehung durch einen Streit neu aus-
zurichten, können Sie den Weg zurück zur Leidenschaft
wiederfinden und das Staunen über das Wunder der Lie-
be neu entdecken. Darüber hinaus können Sie sich in der
sicheren Geborgenheit einer Beziehung auch getrost in
die ausgestreckten Arme Ihres Partners zurückfallen las-
sen, um mehr über sich *selbst* zu erfahren. Die Frage ist:
Schaffen Sie es, den Streit als Chance zu begreifen, und
zwar nicht nur, um die Beziehung mit Ihrer/m Liebste/n
zu kitten und zu stärken, sondern auch, um Ihre eigenen
Wunden zu heilen?

Ich erlebe es tagtäglich, dass Paare ihren Frieden fin-
den, einander wieder näherkommen, ihre Beziehung ret-
ten, einfach nur, indem sie verstehen, wie sie ihre Proble-
me angehen müssen, und einfache Änderungen in ihrem
Kommunikationsverhalten vornehmen. Sie wären er-
staunt, wie viele Beziehungen funktionieren würden, wie
viele Familien zusammenbleiben würden und wie viele
Menschen eine glückliche und erfüllte Beziehung hät-
ten, wenn jeder es schaffen könnte, sich in einem Streit
nur ein wenig zurückzunehmen. Wenn Sie just in diesem
Moment, da Sie diese Zeilen lesen, mit Ihrem Partner
zerstritten sind oder Ihre Beziehung in einer Sackgasse

steckt, dann haben Sie hier und jetzt eine der wohl größten Chancen Ihres Lebens, eine neue, tiefe Verbindung sowohl mit Ihrem Partner als auch mit sich selbst einzugehen. In diesem Buch erläutere ich die fünf typischen Streitmuster, denen Paare in einer Beziehung anheimfallen, zeige Ihnen anhand von exemplarischen Fällen, wie Sie diese Konfliktschleifen durchbrechen können, und gebe Ihnen Werkzeuge an die Hand, die Ihnen helfen, eine stabile, langwährende Beziehung aufzubauen. Und so ist dieses Buch, wie ich hoffe, ein praktischer Ratgeber, der Ihnen Mut machen soll, sich Wege in eine wunderschöne, glückliche und erfüllte Beziehung zu erschließen und alles in Ihren Kräften Stehende dafür zu tun. Sie haben es in der Hand!

Die fünf Konfliktschleifen und die fünf Liebeskreise

Kreise sind ein traditionelles Symbol für die Einheit, die Eintracht und die Verbundenheit aller Dinge. Die runde Form des Eherings, zum Beispiel, symbolisiert ein ewiges Band zwischen den Ehepartnern, ein immerwährendes Bekenntnis. In der keltischen Kultur stellen Kreise Schutzgrenzen dar, die Feinde und Unheil abwehren sollen. Wir stellen uns das Leben als einen sich schließenden Kreis vor, angefangen bei den regelmäßig wiederkehren-

den Verrichtungen des täglichen Lebens bis hin zu dem sehr viel größeren Kreis von der Geburt bis zum Tod.

Wenn es um Beziehungen geht, stelle ich mir gerne vor, dass Paare sich in einem Kreis der Liebe vereinigen. In gesunden Beziehungen findet sich ein gewisses Maß an Auf und Ab, an Geben und Nehmen. Sie geben Ihrem Partner Liebe, und Ihre Liebe wird erwidert. Sie stecken Energie in Ihre Beziehung hinein und bekommen dafür Energie zurück.






Doch Kreise symbolisieren nicht nur Eintracht und Zusammenschluss; sie symbolisieren auch Vergeblichkeit. Man denke nur an einen Hund, der seine eigene Rute jagt, oder an Filmfiguren, die sich im Wald verirren und immer rein zufällig wieder an ihren Ausgangspunkt zurückzukommen scheinen. Man kann in einem Kreis also nicht nur geborgen und behütet sein, sondern man kann auch darin *festhängen*. Und so können immer wiederkehrende Streitereien Ihren Liebeskreis in eine Konfliktschleife verwandeln.

Nehmen wir Sara und Sean. Sara war frustriert darüber, dass Sean ihr nie zuhört. Und Sean war es leid, ständig von Sara angegriffen zu werden. Die beiden waren drauf und dran, das Handtuch zu werfen – nicht, weil sie sich nicht mehr liebten, sondern weil sie sich auf der Negativspirale schon so lange nach unten bewegten, dass sie sich gar nicht mehr vorstellen konnten, den Weg zurück in die liebevolle Beziehung zu finden, die sie anfangs einmal führ-

ten. Er schleppte einen ganzen Wust alter Wunden aus seiner Jugend mit sich herum, vor denen er immer wieder davonlief. Sie wiederum versuchte, ihn eng an sich zu ziehen und festzuhalten. Und er stieß sie zurück, was sie wiederum empfindlich traf. Als Sara und Sean zu mir kamen, steckten sie fest in einer Konfliktschleife, die ich als »Komm her, geh weg« bezeichne – ein Beziehungsmuster, das aus der schleichenden Progression von Gleichgültigkeit, bewusster Ignoranz und Selbstgefälligkeit erwächst.

Doch für jede düstere Konfliktschleife gibt es ein Licht namens Liebeskreis – einen Weg, den Konflikt in einsichtsvolles Verständnis umzuwandeln. Das Gegenstück zur Konfliktschleife »Komm her, geh weg« ist der Liebeskreis des harmonischen Gleichklangs. Wie viele Paare kennen Sie, die ähnlich extrem sind wie Sara und Sean? Wie viele Paare stecken Ihrer Meinung nach in Konflikten fest, die unter der Oberfläche brodeln, diese aber nie wirklich durchbrechen? Paare können Monate, Jahre oder Jahrzehnte oder gar ihr ganzes Leben lang in ständigen Konflikten leben, ohne sich je die Pflaster abzureißen, um diesen oder jenen Konflikt ans Tageslicht zu befördern. Aber wenn Sie lernen, einen Konflikt zu erkennen, können Sie ihn bearbeiten. Gut möglich, dass es Ihnen anfangs scheint, als würden Sie in den Höllenabgrund starren, aber genau am Rand des Abgrunds liegt auch die Chance, die Beziehung zu erschaffen, die Sie sich schon immer gewünscht haben.

Alles in allem gibt es fünf Konfliktschleifen, die mit fünf Liebeskreisen einhergehen:

- Elternfalle  Gleichwertige Partnerschaft
- Komm her, geh weg  Harmonischer Gleichklang
- Die Scham-Schuld-Spirale  Eigenverantwortung und Respekt
- Test, Test, 1, 2, 3  Tiefes Vertrauen
- Auseinanderleben  Zusammenwachsen

Springen Sie gerade auf und ab wie ein Kind, das in der Schule den Arm in die Luft reckt und ruft: »Das bin ich!« Manchmal reicht es schon, wenn Sie Ihren Namen hören. Manchmal sind diese Muster aber auch sehr viel schwieriger auszumachen, insbesondere, wenn Sie versuchen, eine Konfliktschleife aus der Innenperspektive einer Beziehung zu erkennen. In diesem Fall müssten Sie vielleicht zuerst alle Geschichten, Beschreibungen, Tests und Übungen in diesem Buch durchlesen, ehe Sie sich selbst finden. Und es gibt eine Vielzahl von Gründen, warum wir in diese oder jene Muster verfallen. Sie haben vielleicht das Gefühl, Teile von sich, die Sie nicht für liebenswert halten, verstecken zu müssen; oder Ihr Partner entwickelt sich in Richtungen, die Sie nicht verstehen können oder in die Sie nicht mitgehen wollen; oder es gibt einen scheinbar so abgründigen Vertrauensbruch, dass Sie keinen Weg sehen, ihn zu überbrücken

und wieder zueinanderzufinden. Manche Paare erkennen vielleicht sogar mehr als nur ein Verhaltensmuster, das jeweils auf die Beziehung einwirkt. Doch ganz egal, mit welcher Konfliktschleife Sie sich am meisten identifizieren – hat sie erst einmal begonnen, verstärkt und verfestigt sie sich, und es wird immer schwieriger, sie zu durchbrechen. Ohne ein Eingreifen wird dieser toxische Kreis, dieser Teufelskreis, nur schlimmer werden.

Und es gibt noch etwas, was diesen Schleifen gemein ist: Konfliktschleifen entstehen aus einem tiefen Wunsch heraus, geliebt und verstanden zu werden. Die Person, die Sie in einem fort angreift, fragt vielleicht: »Liebst du mich überhaupt noch? Bin ich dir überhaupt noch wichtig? Wie lange machst du das noch mit, bevor du mich verlässt, wie alle anderen vor dir auch?« Indem Sie verstehen, was Ihr Partner braucht – auch wenn er selbst nicht weiß, was mit ihm los ist, was er von Ihnen will, wie er sich Ihnen begreiflich machen soll und was Sie in diesen schwierigen und hoffnungslos scheinenden Zeiten brauchen –, können Sie einen Konflikt in Kommunikation, Verständnis, Akzeptanz, Leidenschaft und Mitgefühl umwandeln.

Ich möchte, dass Sie auf den Verlauf Ihrer Beziehung zurückblicken. Gab es einmal eine Zeit, in der Sie beide leidenschaftlich ineinander verliebt waren, sich als gleichwertige Partner behandelt haben, sowohl Liebende als auch treue Freunde waren? Wenn Sie diese Liebe einst

gehabt haben, wenn Sie diese Leidenschaft einst gelebt haben, dann verspreche ich Ihnen, dass Sie all das zurückbekommen können. Das bedeutet Arbeit. Um die Muster, die im Spiel sind, zu erfassen, anzuerkennen und anzugehen, muss man Ängste ergründen sowie Unsicherheiten, alte Wunden und unrealistische Erwartungen durchleuchten, durch die diese Muster überhaupt erst entstanden sind.

Es gibt in einer Beziehung zwei Arten von Kreisen – der eine erzeugt Vergeblichkeit und Frustration, der andere hingegen Leben, Liebe und einen sicheren Raum. Mit den Anleitungen in diesem Buch und intensiver Beziehungsarbeit können Sie die Konfliktschleifen in Liebeskreise umwandeln.

Beziehungskiller Nummer eins

Entgegen der weitläufigen Meinung gehen bissige Bemerkungen, kalte Gleichgültigkeit, blinder Zorn und beleidigende Verhaltensweisen nicht aus einem Gefühl der tiefsten Verachtung hervor. Egal, wie kontraproduktiv sie sein mögen, diese Verhaltensweisen sind »Schutzmechanismen«, Mittel und Wege, um weitere unbehagliche Emotionen wie Angst, Schmerz oder Scham zu vermeiden.

Sean und Sara waren sich dessen zwar nicht bewusst, dennoch verhielt sich Sean in einer Weise, mit der er sich

sicher wähnte; und Sara verhielt sich in einer Weise, mit der sie sich sicher wähnte. Vielleicht haben die beiden diese Verhaltensweisen im Laufe ihrer Beziehung erlernt, oder diese Form des Umgangs miteinander hatte sich bereits vor langer Zeit ausgebildet. Vielleicht hatte Sean als Kind gelernt, dass Abwarten und Aussitzen die besten Methoden waren, um sich vor dem Seelenleid zu schützen, das durch den Zwist seiner Eltern sowie durch Belehrungen, Maßregelungen und emotionale Angriffe verursacht wurde. Nun, da er erwachsen ist, mag diese Verhaltensweise bockig, abweisend und respektlos erscheinen, doch wenn Sie näher betrachten, warum er sich verhält, wie er sich verhält, werden Sie möglicherweise sehen, dass der »gute Grund« dafür in der Vergangenheit vergraben liegt – in der Kindheit, als er lernte, sich zu distanzieren, um sich vor Kummer und Schmerz zu schützen.

Und Sara, die ständig das Gefühl der Sicherheit braucht? Welchen »guten Grund« könnte sie haben? Vielleicht wuchs sie mit einem Vater auf, der nicht greifbar war und sich irgendwann komplett davongemacht hat, während Saras Mutter den Kopf in den Sand steckte. Vielleicht hatte Sara sich damals geschworen, dass ihr so etwas nie wieder passieren würde. Oder sie hatte es sich in ihrer letzten Beziehung recht bequem eingerichtet und bereute es nun, nicht mehr dafür getan zu haben. Und statt ihre Ängste mit Sean zu teilen, zog sie ihn immer enger an sich. Im Fall Sean und Sara lässt sich sehr gut erkennen, wie sich eine

Konfliktschleife bildet: Die Verhaltensweisen der beiden Einzelpersonen sind so gegeneinander ausgerichtet, dass zwangsläufig ein Konflikt entsteht. Sara hatte ein emotionales Bedürfnis, das Sean nicht erfüllte – und vielleicht nicht erfüllen konnte –, und er hatte ein Bedürfnis, das *sie* nicht erfüllen konnte. Beide verhielten sich in einer Weise, die beim jeweils anderen an tiefsten Ängsten rührte. Es gilt also herauszufinden – und dazu werden Sie im Laufe der Lektüre dieses Buches noch ausreichend Gelegenheit bekommen –, ob diese Verhaltensmuster letztlich dazu führen, das zu bekommen, was man bekommen will. Dummerweise bringen die jeweiligen Konfliktreaktionen, mit denen man sich vermeintlich auf der sicheren Seite wähnt, am Ende genau die Dinge hervor, vor denen man sich schützen wollte. So war es bei Sean und Sara, und so war es bei all den vielen anderen Paaren, die ich im Laufe der Jahre kennengelernt und begleitet habe. Seans Distanzierung führte dazu, dass Sara noch mehr Nähe einforderte; und Saras ständige Belehrungen führten dazu, dass Sean sich nur noch weiter zurückzog.

Wenn Sie andauernd über die ewig gleichen Dinge in Streit geraten, sollten Sie dies als Zeichen nehmen, dass irgendetwas in Ihrer Beziehung rumort. Betrachten Sie es als ein Indiz dafür, dass es *in Ihrem Streit gar nicht um die Sache oder die Situation an sich geht*. (Das werden Sie mich in diesem Buch noch öfter sagen hören.) Reaktive Verhaltensweisen – verletzendes Bemerkungen, die direkt

ins Herz treffen, Anschuldigungen, der Hang, sich zurückzuziehen oder nachzugeben – mögen als Schutzmechanismus in Kindertagen oder in früheren Beziehungen funktioniert haben. Aber jetzt nicht mehr, wie Sie im Laufe der Lektüre erfahren werden.

Als Erwachsener haben Sie die Wahl. Sie müssen dem angstvollen Kind, das in Ihnen wohnt, nicht hörig sein. Jetzt sind Sie bereit, neue Wege auszuprobieren. Jetzt ist es Zeit, sich zu fragen, worum Sie wirklich streiten. Was verlangen Sie von Ihrem Partner, das er nicht willens ist zu geben? Und was steht auf der anderen Seite des Streits? Was bekommt Ihr Partner nicht, das er braucht, um sich gehört, verstanden, respektiert, geliebt oder erfüllt zu fühlen? Sie müssen verstehen lernen, dass in einer Konfliktschleife beide Partner mitwirken. Überlegen Sie doch mal: Eine Komm-her-geh-weg-Konfliktschleife kann sich nur dann erhalten, wenn der eine »Komm her« und der andere »Geh weg« fordert.

Im Eifer des Gefechts jedoch will keiner der Beteiligten die Verantwortung für den eigenen Anteil am Konflikt übernehmen. Keiner hört auf und sagt: »Warte, lass mich kurz einen Schritt zurückgehen, meinen Standpunkt überprüfen und die Verantwortung für meinen eigenen Anteil übernehmen.« Verantwortung anzunehmen ist schwierig, Verantwortung zu meiden ist üblich. Doch es kann zu einem großen Problem werden, wenn Paare sich gebärden wie knurrende Hunde mit einem Knochen im Maul und

geradezu tollwütig darauf beharren, dass ihre Beziehungsprobleme – einzig und allein – die Schuld des jeweils anderen sind. »Er hört nicht zu.« – »Sie klammert und ist immer so fordernd. Es ist alles ihre Schuld.« – »Er ist an allem schuld.« Den eigenen Anteil an einem Konflikt herauszufinden ist ein wichtiger Teil des Prozesses.

Auszeit vom »Ich-Land« nehmen!

Um die notwendigen Veränderungen herbeizuführen, die Ihnen helfen werden, Ihren Weg zurück zueinanderzufinden, ist es wichtig, dass Sie sich über Ihre Rolle und die Rolle Ihres Partners in Ihrer Beziehung im Klaren sind. Wenn Sie Ihre Beziehung retten wollen, müssen Sie bereit sein, dafür zu arbeiten. Ihre Verhaltensweisen stehen in einem direkten Zusammenhang mit denen Ihres Partners. Indem Sie Ihre Energien in eine andere Richtung lenken, steigen Sie aus dem Streitkreislauf aus und haben so die Macht, diesen komplett zu verändern.

Wer von Ihnen beiden hat dieses Buch erworben? Sie? Haben Sie Angst, dass Ihrem Partner nicht daran gelegen ist, Ihre Beziehung neu und besser zu machen? Lassen Sie Ihre Angst los! Nur, wenn Sie Mut zur eigenen Verletzlichkeit haben, werden Sie auf Ihrem Weg vorankommen. Das bedeutet, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse zeitweilig beiseitestellen und sich aus Ihrer Wohlfühlzone, aus Ih-

rem Ich-Land, wie ich es nenne, herausbewegen müssen. Im Ich-Land heißt es nämlich: »Hier dreht sich alles um mich«. Sie leben dort in Ihrem eigenen Kreis, in dem Sie alles »Gute« für sich horten, und alles Fordernde, sprich das »Schlechte«, an sich abprallen lassen.

Wer sich im Ich-Land befindet,

- schreit seinen Partner an,
- macht ihm Vorwürfe,
- stellt ihn bloß,
- beschuldigt ihn,
- bestimmt, was richtig und was falsch ist,
- mauert, macht dicht,
- bleibt stur,
- ist selbstgefällig,
- ist reaktiv.

Wer sich nicht im Ich-Land befindet,

- hält auch mal inne,
- atmet tief durch und überlegt, wie er reagieren soll,
- ist sanft und offen,
- ist neugierig,
- fragt sich, wie eine liebevolle Reaktion aussehen könnte,
- pocht nicht darauf, dass es nur die »eine« richtige Lösung gibt,
- übernimmt Verantwortung,
- sieht im Konflikt eine Chance.

Erkennen Sie Aspekte des Ich-Landes in der Beschreibung von Sean und Sara? Entdecken Sie einige dieser Punkte in Ihrer eigenen Beziehung? Während wir diese Reise gemeinsam machen, behalten Sie bitte im Hinterkopf, dass die Geschichten, die ich hier beispielhaft illustriere, zwar aus dem wirklichen Leben gegriffen sind, aber sich nicht ausschließlich auf eine bestimmte Person oder ein bestimmtes Paar beziehen. Ich wähle diese Geschichten aus, weil ich die darin enthaltenen Konflikte häufig erlebt und genau denselben Wortlaut von sehr vielen verschiedenen Einzelpersonen und Paaren im Verlauf der Jahre immer wieder gehört habe. Die Szenarien sind real, Namen und Berufe sowie andere Details habe ich verändert.

Beim Lesen denken Sie vielleicht: *Genau so bin ich!* Oder: *Genau so sind wir!* Oder: *Genau das tut mein Mann/meine Frau immer!* Wenn Sie sich selbst in diesen Geschichten wiedererkennen, werden Sie feststellen, dass Sie mit Ihren Problemen nicht allein sind. Und wenn die Neugestaltung Ihrer Beziehung nicht ganz so schnell gelingt wie bei den Paaren in den Beispielgeschichten, dann sind Sie auch damit in bester Gesellschaft. Ich wünsche, es wäre genauso leicht, eine Beziehung zu heilen, wie eben schnell ein paar aufschlussreiche Betrachtungen anzustellen und ein paar Verhaltensänderungen zu empfehlen. Im wirklichen Leben und in Echtzeitgeschwindigkeit jedoch braucht es viel Zeit und Geduld, Einlassung und Mut, um die Konfliktschleifen (von denen meist mehr als

eine am Werk ist) zu identifizieren, das typische Streitmuster allmählich zu verändern, die Veränderungen über einen langen Zeitraum beizubehalten und die notwendige Beziehungsarbeit zu leisten, um Ihren Liebeskreis zu finden oder wiederherzustellen.

Aber ich verspreche Ihnen, dass Sie mit einem starken und engagierten Willen zur Veränderung die Leidenschaft und enge Verbundenheit, die Sie einmal hatten, wiederherstellen, erneuern und neu entfachen können. Wenn Sie es schaffen, eine Auszeit vom Ich-Land zu nehmen, wird sich die gesamte Dynamik Ihrer Beziehung zu verändern beginnen, Schritt für Schritt. Die erste große Frage lautet daher ...

Gehen oder bleiben?

Dies ist eine der ersten Fragen, die ich den Paaren, die gemeinsam zu mir in die Paartherapie kommen, stelle: »Gehen oder bleiben?« Gewiss, auf diese Weise stelle ich sicher, ob sich beide Partner auf diesen Prozess der Neuentdeckung und Veränderung überhaupt einlassen wollen und es ernst damit meinen. Außerdem schafft diese Fragestellung ein visuelles Ziel. Wollen Sie eintreten in einen Liebeskreis, oder haben Sie sich eingeschworen auf die Konfliktschleife, die zur toxischen Gewohnheit geworden ist?

Auch für Sie beginnt der erste Schritt mit dieser Frage: *Gehen oder Bleiben?* Fürs Erste reicht es, wenn Sie den Neubeginn *wollen*, auch wenn Sie noch nicht so recht wissen, wie das funktionieren soll. Schließlich fallen Sie nicht über Nacht in diese Konfliktschleifen hinein. Unser eigenes Verhalten in einem Streit- oder Konfliktmuster zu ändern ist schwierig genug. Und erst recht, wenn eine zweite Person miteinbezogen wird, denn das verlangt die doppelte Arbeit. Sind Sie bereit und gewillt, Zeit und Mühe zu investieren, um in einen Liebeskreis einzutreten?

Love Repair gibt Ihnen die Werkzeuge an die Hand, die Sie brauchen, um Ihrer Beziehung eine neue Wende zu geben – es sind die gleichen Werkzeuge, mit denen ich bereits unzähligen Paaren in meiner Praxis geholfen habe. Sie finden eine Kombination aus Übungen (z.B. die »Quick Tipps«, wie ich sie nenne) und Ratschlägen, die Sie umgehend umsetzen können, um destruktive Streitmuster zu durchbrechen. Mit der sogenannten HEART-work-Übung dringen wir tiefer vor, um die Verletzungen, Schmerzen und Ängste, die hinter den Verhaltensmustern verborgen liegen, aufzuspüren.

Ich habe viele Paare erlebt, deren Beziehung mit dem Gebrauch dieser Werkzeuge wieder überaus innig, erfüllt und leidenschaftlich erblühte, trotz der Tatsache, dass sie sich jahrelang zermürbt haben. Ich habe Paare erlebt, die

kurz vor der Scheidung noch abgesprungen sind, um eine neue, gemeinsame Liebe zu erleben, die noch stärker und intensiver wurde als die, die sie anfangs einmal hatten. Alles das kann passieren, das garantiere ich Ihnen.

Wunder können geschehen, auch wenn Ihr Partner sich an diesem Prozess nicht beteiligt. Ganz gleich, ob Sie frisch verliebt sind, Silberhochzeit feiern oder züversichtlicher Single sind – indem Sie lernen, auch die Sehnsüchte und Wünsche Ihres Partners zu erkennen, zu deuten und nachzufühlen, können Sie Problemmuster ab- und umwenden, um ein dauerhaft starkes Band der Liebe wiederzuerschaffen und zu erhalten.



1.

Wie konnte es so weit kommen?

Vor nicht allzu langer Zeit war ich mit einer alten Freundin von mir zum Mittagessen verabredet. Ich traf am verabredeten Restaurant zuerst ein und wählte einen Tisch draußen im Garten. Es war ein herrlicher Tag – sonnig, wolkenloser Himmel, leichte Brise –, und der Garten war proppenvoll mit Menschen, die den legendären Indian Summer in der San Francisco Bay Area genossen. Am Tisch neben mir saß ein Händchen haltendes Pärchen Ende 20, und ich sah die Eheringe in der Sonne funkeln.

Ich erinnere mich, wie sanft und liebevoll sie miteinander waren, wie zärtlich sie einander in die Augen sahen und wie sie zusammen lachten. Ist das nicht wunderbar?, dachte ich bei mir und schwelgte in diesem stillen Moment, während ich auf meine Freundin wartete. Dann hörte ich das typische »Pling« eines iPhones – mein Tischnachbar bekam eine SMS.

»Sieht aus, als würden die Jungs die Fahrradtour von

Samstag auf Sonntag verschieben«, sagte der Mann, der seine freie Hand am Handy hatte.

Seine Frau wich prompt zurück. »Du sagst hoffentlich nicht zu.«

»Na ja ...«, erwiderte er, während er bereits dabei war, eine Antwort zu tippen. »Ist unsere Wochenend-Radtour.«

»Gut, aber Sonntag ist unser Familientag. Und wir wollten auf den Bauernmarkt? Dim Sum probieren?«

»Oh, entspann dich, ist ja nur dieses eine Mal.«

Ich konnte förmlich zusehen, wie seine Frau immer angespannter wurde. »Aber, Schatz, wir hatten das fest vor!«

»Es ist doch nur dieses eine Mal«, sagte er wieder und verlieh seiner Stimme einen übertrieben nachdrücklichen Tonfall. »Ich weiß gar nicht, warum du immer gleich so ein Fass aufmachen musst.«

Und schon ging es hin und her, der Streit schaukelte sich rasch auf, und es war herzzerreißend. Eben noch hielten sie Händchen, und von einer Minute zur nächsten gerieten sie in einen erbitterten Streit über so etwas Banales wie die Wochenendplanung.

Alle Paare streiten. Aber wie kann es sein, dass manche Paare an einen Punkt gelangen, von dem aus es scheinbar kein Zurück mehr gibt? Wie gelangen sie von der Euphorie des ersten Kusses, vom alles überwältigenden Hochgefühl, den Traummann oder die Traumfrau gefunden zu haben, vom Glück einer gemeinsamen Zukunftsplanung,

an den Punkt, an dem sie sich fragen, was um alles in der Welt sie in ihrem Partner einmal gesehen haben?

Die Sache ist die: In einer Beziehung streiten Sie sich fast nie über genau das, worüber Sie sich gerade streiten. Ob es Ihnen bewusst ist oder nicht, Sie streiten über etwas, das am vergangenen Abend oder vor einem Jahr passiert ist, oder ja, es kann sogar sein, dass Sie alte Kammellen aus früheren Beziehungen wiederkäuen oder dass Sie Beziehungskämpfe wiederholen, wie Sie sie aus der Familie kennen, in der Sie aufgewachsen sind. Sie *denken* vielleicht, dass Sie über eine Radtour, ein Abendessen, Urlaubspläne oder finanzielle Ausgaben streiten, und Sie *denken* vielleicht, dass Sie viele verschiedene Ansichten über viele verschiedene Dinge haben. Sehr viel wahrscheinlicher aber ist, dass Sie den gleichen Streit immer und immer wieder führen, ein Streit, der viele verschiedene Facetten hat und der genau das widerspiegelt, was Ihnen an jedem beliebigen Tag den größten Verdruss zu bereiten scheint.

Immer wieder der gleiche Streit

Wenn ein Paar zu mir in die Praxis kommt, dann weiß ich meist, dass es nur eine Frage der Zeit ist: Sobald jeder der beiden in einer neutralen und kontrollierten Umgebung zu Wort kommen und darlegen konnte, worüber

sie immer wieder streiten, kommen langsam die Ängste, die hinter diesen toxischen Wutausbrüchen stecken, zum Vorschein. »Es einfach wegzustecken« funktioniert deshalb nicht. Und genau deshalb streitet man sich auch immer und immer wieder wegen der gleichen Dinge. Nicht nur über dreckiges Geschirr im Spülbecken oder Wochenendpläne, sondern auch über Fragen wie: »Liebst du mich überhaupt noch?« – »Hörst du mir überhaupt zu?« – »Bin ich dir noch wichtig?« – »Werden wir irgendwann mal wieder Sex haben?«

Sie beide, Sie und Ihr Partner, bringen nicht nur Ihre jeweils eigenen unbewussten Reaktions- und Verhaltensmuster in die Beziehung mit ein, vielmehr bildet auch das Rohmaterial, das Ihnen jeweils zur Verfügung steht, eigene und neue Beziehungsmuster aus. Je mehr Sie mit reaktiven Mustern und eigenen Plänen auf Ihre Beziehung einwirken, desto stärker wirbelt es sie derart durcheinander, dass jede Menge Konfliktschleifen entstehen. Und je länger diese Konfliktschleifen bestehen bleiben, desto schwieriger wird es, sich davon zu lösen.

Nur, indem Sie die tieferen Wurzeln Ihres Beziehungsverhaltens gründlich erforschen, können Sie erkennen, worüber Sie wirklich streiten, und zum ursprünglichen Konflikt vordringen. Nur, indem Sie diesen Konflikt von seinem Schattendasein ans Licht holen, indem Sie ihn an der Wurzel packen und ausreißen, können Sie bewirken, dass er nicht immer wieder neu erwächst – als ein neuer

Streit im neuen Tarnkleid. Stritt das Pärchen an meinem Nebentisch *wirklich* über eine Radtour? Wohl kaum. Aber wenn nicht über eine Radtour, worüber dann? Worüber streiten Sie *wirklich* in Ihrer aktuellen Beziehung?

Die sechs häufigsten Gründe für Beziehungsstreit

In jeder Konfliktschleife, die in den folgenden Kapiteln erörtert wird, liegt der Schlüssel darin, das tiefer liegende Problem zu ergründen, um von der Konfliktschleife in den Liebeskreis gelangen zu können. Doch es gibt auch häufige Gründe für einen Beziehungsstreit, die nicht auf eine Konfliktschleife beschränkt sind. Diese Ursachen zu erkennen und sie zu verstehen wird Ihnen helfen, sich Ihrer Verhaltensmuster bewusst zu werden. Ein kleiner Vor- ausblick an dieser Stelle lohnt daher durchaus.

»Da hast du meinen wunden Punkt getroffen!«

Waren Sie als Kind der Liebling oder das schwarze Schaf der Familie? Wurden Sie für Ihre Leistungen belohnt oder für Ihre Misserfolge bestraft? Wurden Sie gedrängt, einem naturwissenschaftlichen Verein beizutreten oder Tennis zu spielen – so wie Ihr Vater –, obwohl das überhaupt nicht Ihre Leidenschaft war? Oder mussten Sie sich Ihren

Weg selbst suchen, mit wenig Orientierungshilfe ... und möglicherweise noch weniger Unterstützung? Die Erfahrungen, die Sie als junger Mensch gemacht haben, haben Ihre Persönlichkeit geformt, und die Beziehungen, die Sie aufgebaut haben – mit Eltern, Geschwistern, Freunden und Liebespartnern –, haben tiefsitzende Ängste, Unsicherheiten, Wunden und Erwartungen geschaffen. Niemand ist immun gegen die eigene Vergangenheit. Sie lässt sich nicht auslöschen. Wir alle tragen Gepäck aus unserer Vergangenheit mit uns herum. Vielleicht sind Sie schon ein Leben lang dabei, Ihre Probleme aufzuarbeiten. Vielleicht haben Sie sich noch nie damit befasst. Vielleicht wussten Sie bislang auch gar nicht, dass Sie Probleme hatten. Manchmal kommen erst durch das Sichverlieben die Hemmnisse zum Vorschein, sich der Liebe zu öffnen. Erst in einem Liebeskreis ist es möglich, sich so weit zu öffnen, dass ureigene Probleme an die Oberfläche treten.

Tiefe Liebe macht tief verletzlich. Wenn Sie von ganzem Herzen lieben, sind Sie einem höheren Risiko ausgesetzt, verletzt zu werden. Das Gefühl von besorgter Unsicherheit (*Was, wenn er mich verlässt? Was, wenn wir uns trennen?*) kann Ängste wachrufen, die tief verborgen in Ihrem Innersten liegen (*Bin ich liebenswert? Bin ich gut genug?*).

Bei meiner Arbeit mit Einzelpersonen, Paaren und Familien habe ich festgestellt, dass ungelöste Traumata und Verletzungen aus der Vergangenheit die häufigsten