

KAPITEL 1

Nur die Liebe zählt ...

Mit der Liebe kommt das Herzeleid. Das ist einfach so im Leben und es ist gar nicht mal so schlimm, wie es im ersten Augenblick scheint. Solange Ihnen jemand nicht wirklich am Herzen liegt, stellen Uneinigkeiten und Probleme lediglich ein vorübergehendes Ärgernis dar. Doch je mehr Ihnen der Partner bedeutet, desto mehr leiden Sie darunter, wenn es zwischen Ihnen nicht stimmt.

Die Probleme, die in jeder Partnerschaft entstehen, stellen Ihre Liebe auf die Probe – sie können sie schwächen oder stärken. Das Herzeleid, das die Liebe mit sich bringt, kann die Liebe wachsen lassen. *Relate*-Berater haben die Erfahrung gemacht, dass das Glücklichein in der Beziehung nicht von Harmonie abhängt. Probleme gemeinsam und in der rechten Weise anzupacken vertieft die Liebe; und Paare, die es lernen, mit Unterschieden konstruktiv umzugehen, können selbst schwer wiegende Krisen überleben. Und sie können noch mehr als nur überleben: Indem sie Probleme gemeinsam so bewälti-

gen, dass es weder einen Gewinner noch einen Verlierer gibt, gewinnt ihre Liebe an Stärke und Flexibilität. Im gleichen Zug gewinnen die Paare an Vertrauen in das Band der Liebe, das sie zusammenhält. Liebe, die nie eine Bewährungsprobe aushalten musste, ist viel zerbrechlicher. So gesehen können Probleme eine gute Sache sein.

Warum aber gehen so viele Beziehungen in die Brüche? Manche Paare gehen schon beim allerersten Anzeichen von Schwierigkeiten auseinander, andere trennen sich nach vielen Ehejahren oder sogar -jahrzehnten – zum großen Erstaunen und Kummer von Familie und Freunden. Dann wieder gibt es Paare, die zusammenbleiben, obwohl eindeutig keine Liebe vorhanden ist, weil Kümernisse und Probleme ihre Liebe nicht vertieft, sondern erstickt und in Bitterkeit und Hass verwandelt haben. In all diesen Fällen haben sich ungelöste Probleme als schädlich und zerstörerisch erwiesen.

Aber die meisten Dinge im Leben, die wirklich von Wert sind, können wir nur erwerben, indem wir uns gewaltig anstrengen und gezielt darauf hinarbeiten. Eine tiefe, dauerhafte, das Leben bereichernde Liebe sollte eigentlich das Kostbarste sein, was uns das Leben zu bieten hat. Sie beginnt üblicherweise mit einer fantastischen Explosion von Gefühl, Leidenschaft und Aufregung. Ob sie sehr schnell ausbrennt wie ein wunderschönes Feuerwerk oder aber sich zu jener starken und grundlegenden Liebe entwickelt, die wir alle brauchen, hängt nicht zuletzt davon ab, wie wir die schlechten Zeiten angehen.

Probleme können eine gute Sache sein. Aber nur dann, wenn beide Partner wissen, wie sie damit umgehen sollen. Jeder muss also das Beste in die Angelegenheit einbringen: seine Erfahrung, Klugheit und Weisheit; seinen Sinn für Humor; seine Großzügigkeit und den

Respekt für den Partner; seine Toleranz und Wertschätzung der Beziehung. Geduld und Mut gehören ebenfalls dazu, und das manchmal über lange Zeiträume hinweg. Ja, es ist ein großer Berg, der da vor Ihnen liegt. Eine Beziehung am Leben zu erhalten ist vielleicht das Schwierigste, was Sie je im Leben vollbringen werden – aber wenn Sie es richtig anstellen, wird es nichts geben, was auch nur annähernd so lohnend ist. Wenn das alles so einfach wäre, gäbe es *Relate* nicht und niemand würde dieses Buch lesen!

Es gibt Menschen, die nicht in der Lage oder nicht willens sind, derartige Anstrengungen in ihre Liebe zu investieren. Aus diesem Grund werden sie die reichste und befriedigendste Erfahrung, die es auf Erden gibt, niemals machen können. Dieses Buch ist für diejenigen unter Ihnen geschrieben, die bereit sind, alles zu tun, was in ihrer Macht steht, um die Liebe am Leben zu erhalten, die aber nicht wissen, wie sie es anstellen sollen. Zu diesem Zweck enthält es praktische Ratschläge zum Umgang mit Problemen und wahre Fallbeispiele aus den Unterlagen der Berater.

Ein Großteil der Beratungstätigkeit richtet sich darauf, den Paaren zu zeigen, wie sie ihre Probleme angehen sollen. Jedes Problem, ob groß oder klein, stellt Sie vor die Herausforderung zweier potenzieller Ausgänge: Ihre Liebe kann dadurch gestärkt oder geschwächt werden. Es gilt also, den richtigen Kurs zu finden. Und das lässt sich lernen, es bedarf dazu keines Wunders – wenn auch viele Paare nach einer erfolgreichen Beratung den Eindruck haben, in ihrer Beziehung sei ein Wunder geschehen! Die Beratung und auch dieses Buch kann Sie mit einer Menge Handwerkszeug ausrüsten, das Sie benötigen, um aus Ihrer Beziehung das Beste zu machen. Aber die Arbeit müssen Sie selbst tun. Es ist eine Arbeit, die nie

vergeblich ist. Wenn Sie lernen, mit der Liebe und den daraus resultierenden Problemen umzugehen, werden Sie an Stärke und Selbstbewusstsein gewinnen. Gleichzeitig wird natürlich Ihre Beziehung profitieren.

Der überwiegende Teil dieses Buches befasst sich mit den Problemen, die in einer Beziehung entstehen können. Was ist aber mit jenen traumhaften Tagen, in denen Probleme anscheinend keine Rolle spielen, weil man Hals über Kopf verliebt ist? Gibt es etwas, das man über sich selbst oder die geliebte Person schon gleich zu Anfang wissen sollte, damit später alles leichter wird? Diese und ähnliche Fragen werden in den Kapiteln 1 bis 3 behandelt.

Die „perfekte Beziehung“

Im Grunde ihres Herzens sind die meisten Leute auf der Suche nach einer perfekten Beziehung, nicht nach einer, die gerade so in Ordnung oder besser als die meisten ist. Wenn man eine Beziehung eingeht, ist man wahrscheinlich bereit, gewisse Kompromisse zu machen, Schwierigkeiten und Enttäuschungen zu ertragen – aber irgendwo glaubt man vielleicht immer noch, dass so etwas nicht nötig sein sollte, dass die Liebe in einer perfekten Beziehung ohne Mühe und Anstrengung möglich sein sollte. Wenn Sie sich hier angesprochen fühlen, sollten Sie sich fragen, was Sie sich unter einer perfekten Beziehung vorstellen. Eine „perfekte Beziehung“ – viele definieren sie als eine fast mystische Einheit auf körperlicher, geistiger, seelischer und emotionaler Ebene mit einem Partner, der ihnen ganz harmonisch und konfliktfrei all das bietet, was sie sich wünschen ... ein Leben lang.

Einen Vorgeschmack auf eine solche anscheinend perfekte Beziehung erhalten die meisten Menschen, wenn sie sich verlieben. Und daraus setzt sich in ihrem Kopf die oben beschriebene Vorstellung einer perfekten Beziehung fest. Denn wenn man sich verliebt, weckt das Gefühle, die in ihrer Intensität von kaum einem anderen Gefühl je übertroffen werden können. Sie wurden verglichen mit der Euphorie nach Drogen- oder Alkoholgenuss und tatsächlich übertönen auch solche starken Verliebtheitsgefühle andere Gedanken und Empfindungen. Vielleicht weiß sogar ein Teil des Verstandes, dass nicht alles so ganz in Ordnung ist, doch das scheint keine Rolle zu spielen. Nur: Ähnlich wie Drogen oder Alkohol ebbt auch die Verliebtheitsgefühle im Laufe der Zeit ab. Was bleibt, ist die quälende Erinnerung an jene rosarote Zeit.

Wahre Beziehungen müssen diesen Traum hinter sich lassen. Leider ist manch einer nicht in der Lage einzusehen, dass eine gute Beziehung in Wirklichkeit etwas viel Wertvolleres leistet als jenen romantischen Nebel. Wer verliebt ist, der ist in gefährlich exklusiver und aufregender Weise „eins“ mit dem Partner. Dieses Einssein – würde es andauern – müsste dazu führen, dass sich die Partner gegenseitig limitieren und ersticken; doch es kann nicht andauern. Jegliche Veränderung an einem der beiden Partner oder an den Umständen (selbst eine so erfreuliche Veränderung wie eine Heirat) schwächt den Bann, bis er schließlich irgendwann unvermeidlich gebrochen ist.

In den *besten* Beziehungen wirkt die Liebe wie ein starkes unsichtbares Band, das biegsam und elastisch wie eine Muskelfaser ist und zulässt, dass sich beide Partner als Einzelpersonen weiterentwickeln. Schwer wiegende Ereignisse können dieses Band so dehnen, dass es sehr

dünn wird; aber – wie beim Muskel – durch das Training wird die Liebe nur gestärkt.

Das Wort „Partner“ ist in seiner ursprünglichen Bedeutung ein sehr gutes Wort (auch wenn es im Journalismus als Kaugummibegriff verwendet wird). Und eine gute Beziehung ist eine sich kreativ entwickelnde *Partnerschaft*. Eine gute Beziehung hat ihre Höhen und Tiefen und nutzt diese, um sich zu verändern und weiterzuentwickeln. Die besten Beziehungen können fast jeder Herausforderung begeben und sie zu einer positiven Erfahrung machen.

Eine Krise kann den Wert der Beziehung unterstreichen, weil sie den Beteiligten aufzeigt, wie viel ihnen ihre Beziehung bedeutet. Sie kann beweisen, wie gut das Paar mit einer Krisensituation umgehen kann, sie kann das Paar auch zwingen, neue Wege der Krisenbewältigung einzuschlagen. Alle *Relate*-Berater können Geschichten erzählen von Paaren und scheinbar unlösbaren Problemen, bei denen jeder sich fragt, ob eine Beziehung so etwas überhaupt überleben kann. Doch Paare, die in einer starken Beziehung leben, wenden sich gerade in der Krise neu und noch inniger dem Partner zu und setzen ihre Beziehung in dem Gefühl fort, durch das Erlebte bereichert worden zu sein.

Alison und Mike sind solch ein Paar. Sie kamen nach einem äußerst tragischen Erlebnis zur Beratung: Ihr zweites Kind war mit einem Herzfehler zur Welt gekommen und im Alter von wenigen Monaten im Krankenhaus gestorben. In dieser Zeit erzählte Mike seiner Frau, dass er eine Affäre mit ihrer besten Freundin gehabt hatte. Zwar war diese Affäre vorbei, doch Alison war sehr verletzt und wusste nicht, wie sie mit der Wut fertig werden sollte, die sie Mike gegenüber empfand, während sie gleichzeitig um ihr verlorenes Kind trauerte. Und sie

konnte nicht sagen, ob sie je wieder in der Lage sein würde, ihm zu vertrauen.

Die Beratung zeigte einige der Muster auf, die zu dieser Krise geführt hatten. Durch seinen familiären Hintergrund lebte Mike in dem Gefühl, ein Versager zu sein, und hatte das Bedürfnis, fast wie ein Kind umsorgt zu werden. So war er auf das erste Kind sehr eifersüchtig gewesen, das von Alison mehr „bemuttert“ worden war als er. Der Tod des zweiten Kindes hatte Schuldgefühle in ihm geweckt – er hatte das völlig irrationale Gefühl, er hätte irgendwie in der Lage sein müssen, diesen Tod zu verhindern. Außerdem fühlte er sich schlecht, weil er auf Alisons Trauer egoistisch reagiert hatte: Die Trauer hatte ihm seine Frau weggenommen. Alison auf der anderen Seite hatte Probleme damit, Männern zu vertrauen, weil ihr Vater viele Affären gehabt hatte. Tatsächlich „bemutterte“ sie Mike, aber in einer bevormundenden Art. Die Trauer machte sie verletzlich und plötzlich brauchte sie ihren Mann als jemanden, der sich *ihrer* annahm. Und keiner konnte seine Gefühle vernünftig ausdrücken.

Die Beratung konnte in Gang kommen, als beiden klar wurde, dass die Affäre von Mike nichts weiter war als eine verzweifelte Suche nach Linderung seiner Trauer und Ausdruck seines Bedürfnisses nach jemandem, der seine ganze Liebe auf ihn konzentrierte. Auch die Erkenntnis, dass Alisons starke negative Gefühle und ihre dominante Haltung – so verständlich beides auch war – für den Fortschritt der Beziehung ein großes Hindernis darstellten, war ein wichtiger Schlüssel.

Es genügte jedoch nicht, die Ursachen für die Krise zu kennen. Die Beraterin fand heraus, dass beide Partner einander sehr zugeneigt waren und dass beide bereit waren, Verhaltensmuster zu ändern, wenn dies ihrer Beziehung förderlich wäre. Als die Beratung abgeschlossen

sen war, konnte sie sagen, dass das Paar eine stärkere Einheit bildete als je zuvor. Und was die beiden gelernt hatten, würde ihre Beziehung im Lauf der Jahre immer weiter verbessern. Alison und Mike stimmten dieser Beurteilung zu. Natürlich litten beide nach wie vor große Trauer um das verlorene Kind, aber in jeder anderen Hinsicht ging es ihnen besser. Sie hatten eine wichtige Lektion für die Zukunft gelernt; sie hatten gelernt, sich und den Partner besser zu verstehen, und das hatte ihre Liebe zueinander vertieft.

Was war also geschehen? Die Beraterin hatte in diesem Fall das Paar mithilfe bestimmter Aufgaben dazu angeleitet, sich selbst und den Partner besser zu verstehen und die eigenen Verhaltensmuster zu ändern. Wir wollen sehen, wie das im Fall von Mike und Alison vor sich ging; im Kapitel über Kommunikation werden wir noch näher auf Aufgaben dieser Art eingehen.

Die erste Aufgabe bestand darin, dass Mike und Alison zweimal die Woche eine Stunde miteinander im Gespräch verbringen mussten. Und zwar sollte zunächst Alison eine halbe Stunde lang über sich reden, während Mike ihr zuhören musste, ohne zu unterbrechen. Dann tauschten sie die Rollen: Mike redete über sich, Alison hörte zu. Bei der nächsten Gesprächsrunde war Mike derjenige, der mit dem Part des Redens begann.

Die Regeln waren sehr streng. Es war nur erlaubt, über sich selbst zu sprechen, nicht über den Partner oder die Beziehung. Alison und Mike sollten über ihre Gefühle und Bedürfnisse sprechen und darüber, wie sie mit ihren Gefühlen fertig wurden – oder wie sie eben nicht damit fertig wurden. Nach der Gesprächsrunde durften sie sich nicht über das Gesprochene austauschen – das war erst bei der nächsten Sitzung mit der Beraterin erlaubt.

Alison war überrascht, wie schwer es ihr fiel, Mike zuzuhören – und zwar ohne ihn zu unterbrechen. Und Mike staunte, dass er tatsächlich imstande war, eine geschlagene halbe Stunde lang nur über sich selbst zu reden. Für ihn war es eine Freude, dass ihm Alison nicht ins Wort fiel – und es war befreiend zu wissen, dass sie keinen Kommentar abgeben durfte.

Diese Übung erwies sich als so hilfreich, dass die beiden von sich aus den Wunsch äußerten, sie über mehrere Wochen hinweg fortzusetzen. Mike lernte zu begreifen, dass er das Recht hatte, zu fühlen, wie er fühlte; und Alison lernte, nicht länger seine Gedanken und Gefühle beeinflussen zu wollen. Sie begann die wahre Bedeutung seiner Affäre zu begreifen und zu verstehen, warum es ihm nicht möglich gewesen war, während ihrer Trauer für sie da zu sein. Mike seinerseits wandte sich nicht länger einfach ab, sondern lernte Alisons Traurigkeit und Verletzbarkeit besser verstehen und konnte daraufhin besser damit umgehen.

Die zweite Aufgabe sollte dem Paar helfen, den Bedürfnissen des anderen gerecht zu werden und die Nähe zueinander zu fördern. Der Beraterin war nämlich aufgefallen, dass Mike und Alison ins Nörgeln und Streiten gerieten, sobald es darum ging, was der andere tat oder tun wollte. Folgendes war an der Tagesordnung: Mike sagt Bescheid, er gehe mit einem Freund in die Kneipe; darauf beklagt sich Alison, er habe nie Zeit für sie oder den gemeinsamen Sohn. Die Aufgabe sah deshalb vor, dass Mike seine Frau um etwas bitten musste, das sie für ihn tun sollte; am nächsten Tag war Alison an der Reihe, Mike um etwas zu bitten, dann wieder Mike und so fort. (Dabei hatten die beiden zuvor abgesprochen, innerhalb welcher Grenzen sich der geäußerte Wunsch bewegen durfte; es war gegen die Spielregeln,

den anderen um etwas zu bitten, das ihm bekanntermaßen verhasst war.)

Der erste Versuch. Mike hatte an jenem Tag den Garten umgegraben und bat Alison, ihm die schmerzenden Schultern zu massieren. Alison antwortete aus dem Bauch heraus: „Ach, ich glaube nicht, dass die Beraterin so etwas gemeint hat – sie hat etwas ganz anderes gemeint, etwas viel tiefer Gehendes ... wenn es um größere Nähe geht, sind das wichtigere Dinge!“ Mike war verärgert und äußerte keine zweite Bitte, also mochte auch Alison ihn um nichts bitten, als sie an der Reihe war. Beim nächsten Termin berichteten sie ihrer Beraterin, dass die Sache in die Hose gegangen war. Doch nachdem sie die Angelegenheit gemeinsam durchgesprochen hatten, konnte Alison erkennen, dass sie stark dazu neigte, Mikes Bedürfnisse als unwichtig abzutun.

Bei der nächsten Beratung konnten die beiden von einer erfolgreichen Woche berichten. Sie hatten es geschafft, einander um alles Mögliche zu bitten, und waren beide diesen Wünschen freudig nachgekommen. Zum ersten Mal dachten sie darüber nach, was sie brauchten und warum, zum ersten Mal teilten sie es einander klar und unmissverständlich mit, zum ersten Mal respektierten sie die Wünsche des anderen.

Sie stellten fest, dass sich ihre Wünsche eigentlich auf ganz einfache Dinge richteten. Alison sagte etwa: „Ich möchte, dass wir jetzt beschließen, was wir als Familie am Samstag unternehmen wollen, damit es ein schöner Tag für uns alle wird.“ Wenn sie unterschiedliche Vorstellungen von einem „schönen Tag“ hatten, dann konnten sie übereinkommen, an einem Samstag Alisons, an einem anderen Samstag Mikes Wunsch zu entsprechen. Sie hörten einander sorgfältiger zu und schafften es, sich die Verantwortung für eine glücklichere Beziehung zu teilen.

Als die Beratung abgeschlossen war, gingen sie mit ihrer Beziehung völlig anders um als zuvor. Beide waren zuversichtlich, dass sie mit jedem möglichen künftigen Problem fertig werden konnten. Durch die oben beschriebenen einfachen Aufgaben war eine größere Harmonie zwischen ihnen entstanden und dies gestaltete den gemeinsamen Alltag glücklich und angenehm. Aber in allererster Linie entwickelten sich beide als Einzelpersonen weiter: Mike begann, erwachsen zu werden und zu begreifen, dass er von Alison nicht erwarten konnte, ihn zu bemuttern und ihm zu sagen, was er tun sollte; und Alison lernte, bei Mike Unterstützung zu suchen, wenn sie solche benötigte, anstatt ständig alle Verantwortung allein zu tragen. „Die Veränderungen, die Mike und Alison machten, scheinen recht einfach“, sagt die Beraterin, „sie können jedoch ziemlich schwierig durchzuführen sein. Die beiden haben sehr hart an sich gearbeitet, weil sie ihre Beziehung am Leben erhalten wollten, und beide haben sich verändert. Viele Paare sind nicht willens, solch hohen Einsatz zu bringen.“

Wenn eine Beziehung dauerhaft sein soll, ist es wichtig, zu begreifen, dass Höhen und Tiefen dazugehören. Nicht jeder will das einsehen. Ein möglicher Grund dafür ist das falsche Bild, das man sich landläufig von Wesen, Bedeutung und Dauer der Verliebtheit macht. Jeder von uns wird unwillkürlich davon beeinflusst, wie sich Filme, Schlager, Bücher und Zeitschriften dazu äußern; und manch einer kann dann den wahren Wert seiner eigenen Liebesbeziehung nicht mehr sehen.