



Leseprobe

Daniela Bernhardt

Raus aus dem Beziehungs-Burnout

Erst ich, dann du, dann die Liebe – endlich wieder glücklich sein - Mit persönlichem Test für den schnellen Erfolg

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 30. September 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wenn Liebe zu perfekt sein soll

Wenn die Gefühle kälter werden, zu Hause nur noch gestritten wird, Partner sich überfordert fühlen, unter Schlafmangel leiden, nicht mehr miteinander reden können und lieber allein sind als zu zweit, folgt oft die falsche Diagnose: Beziehung am Ende. Schmerzhaftes Konsequenz: Trennung oder eine (oft erfolglose) Paartherapie. Die Corona-Krise wirkt dabei wie ein Brandbeschleuniger. Das staatlich verordnete Social Distancing, finanzielle Unsicherheit und Gesundheitsorgen lassen das allgemeine Stresslevel in die Höhe schnellen. Zugleich werden Paare mit ohnehin schon strapazierter Beziehung gezwungen, auf unbestimmte Zeit den Großteil des Tages miteinander zu verbringen. Ein Pulverfass. Wer jetzt weitermacht wie bisher, riskiert seine Partnerschaft nachhaltig zu schädigen, vielleicht sogar abrupt zu zerstören. Doch es geht auch anders. Beziehungscoach Daniela Bernhardt hat schon Hunderte Paare erfolgreich therapiert und zeigt, an welchen Alarmsignalen man einen Beziehungs-Burnout erkennt, wie er sich verhindern lässt und was Paare tun können, die schon mittendrin stecken. Mithilfe von Tests, vielen Beispielen und spannenden Fakten aus der aktuellen Hirnforschung verrät Bernhardt das Erfolgsrezept, wie wir wieder zu uns selbst finden, zu unserem Partner und zur gemeinsamen Liebe. So wird die erzwungene Zweisamkeit während der Covid-19-Pandemie nicht zur Zerreißprobe für die Partnerschaft. Sondern zur Chance, die Liebe wieder aufblühen zu lassen und gemeinsam gestärkt aus der (Beziehungs-)Krise zu kommen.



Autor

Daniela Bernhardt

Daniela Bernhardt
Raus aus dem Beziehungs-Burnout

DANIELA BERNHARDT

RAUS aus
dem
BEZIEHUNGS-
BURNOUT

*Erst ich, dann du, dann die Liebe –
endlich wieder glücklich sein*

ARISTON 

Haftungsausschluss

Die Ratschläge im Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft.
Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat.
Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung
oder Garantie seitens des Autors und des Verlags.
Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist 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.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
unter www.dnb.de abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

© 2019 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten
Redaktion: Evelyn Boos-Körner
Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München,
unter Verwendung eines Motivs von © shutterstock/Subbotina Anna
(Bild-Nr. 93547159)
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-424-20209-0

Inhalt

Einleitung – Eigentlich lieben wir uns noch, wir kommen nur so selten dazu	9
Ziele, Ideale und die liebesfeindliche Realität	17
Wie auf Droge	18
Der Entzug	19
Jede Partnerschaft hat schwierige Phasen	20
Ein TEST – Mit ein paar Fragen zum Nachdenken	23
Das Blatt der Kritik	24
Das Blatt der Selbstkritik	24
Das Blatt des Guten in der Beziehung	25
Das Blatt der Wünsche und Träume	25
Symptome und Alarmsignale: Nur eine kleine Krise oder schon mittendrin?	27
Vom Himmel in die Hölle in fünf Akten	27
Rückenschmerzen, Schlafstörungen und andere körperliche Signale	32
Selbsttest: »Ich habe keinen Burnout« – oder doch?	35
Auf der Suche nach dem Positiven	41
Veränderte Wahrnehmung	42
Ihr Gedächtnis ist manipulierbar	43
So tunen Sie Ihr Gedächtnis	44
Entstehung und Ursachen	45
Wer ist besonders gefährdet?	45

Hyperaktivität und die Verdrängung eigener Bedürfnisse	48
Zweckpessimismus und Perfektionismus	50
Ideale und Realität	56
Fluch und Segen der Empathie	59
Aufreibende Unterschiede	63
Auf den Spuren der Kindheit	69
Erst das ICH! – Heute schon gelebt?	75
Noch fremd- oder schon selbstbestimmt?	75
Mitgefühl statt Selbstkritik	80
Guter und schlechter Selbstbetrug	90
Die hohe Kunst der Bedürfnis-Kommunikation	97
Stress- und Emotionsmanagement	102
Werte und Ziele im Alltag	107
Dann das DU – Jeder braucht was anderes	125
Glauben Sie nicht alles, was Sie denken	125
Zuhören will gelernt sein	131
Anhimmeln statt kritisieren	138
Warum Sie eine »Warum-Diät« halten sollten	143
Streiten kann man nicht allein	146
Burnout und Depression beim Partner	153
Die unterschätzte Kraft der Entschuldigung	156
Ist das Liebe?	159
Dann kommt die LIEBE –	
Von der WG wieder zur Liebesbeziehung	163
Alltag, Routine und dumme Angewohnheiten	163
Nie wieder aneinander vorbeigeliebt	169
Lust statt Frust	178
Zeit zu zweit – woher nehmen?	189
Die Sieben-Wochen-Challenge	194

ANHANG	200
Dank	200
Literatur	201
Quellen	205

Einleitung

Eigentlich lieben wir uns noch,
wir kommen nur so selten dazu

»Eigentlich müssten wir zufrieden sein«

So oder so ähnlich lautet das Mantra der Generation Burnout. Große Ziele und überdurchschnittliches Engagement begünstigen die Erfüllung von Lebensträumen, haben aber auch Nebenwirkungen. Immer höher, schneller, weiter, immer optimal. Doch wer zu sehr für etwas brennt, läuft irgendwann Gefahr auszubrennen. Burnout im Beruf ist ein weitverbreitetes Phänomen, und die meisten erwischt er im vollen Lauf. Aber Burnout in der Beziehung? Auch hier führen überhöhte Erwartungen an sich selbst und den Partner zu Problemen. Wenn die Laune dann in den Keller geht, alles zu viel wird und der Partner nur noch nervt, wird schnell an seiner oder ihrer Liebe gezweifelt. Doch das ist oft ein Trugschluss, der schlimme Folgen haben kann. Lassen Sie es nicht so weit kommen. In meiner Praxis konnte ich schon vielen Paaren, die mitten in einem Beziehungs-Burnout steckten, wieder zu einer schönen und beglückenden Partnerschaft verhelfen. Entscheidend war dabei die richtige Reihenfolge, mit der wir das Problem aufgelöst haben. Erst das ICH, dann das DU und dann die LIEBE. Erst das ICH, weil nur jemand, der wieder voll in seiner Kraft und mit sich selbst im Reinen ist, noch genügend Energiereserven hat, um sich angemessen dem Projekt »Gute Beziehung« widmen zu können. Dann das DU, weil Sie erst im zweiten Schritt wieder in der Lage sind, den anderen richtig wahrzunehmen, seine Sicht der Dinge zu verstehen, um dann liebevoll zu kommunizieren und Lösungen für gemeinsame Probleme zu finden.

Sobald das geschehen ist, folgt der dritte Schritt, in dem Sie lernen, welche Möglichkeiten Sie haben, um Ihre LIEBE wieder so aufblühen zu lassen, dass Sie zur tragfähigen Basis eines gemeinsamen Lebens werden kann. Dieses Buch fasst diese drei Schritte so zusammen, dass Sie, auch ohne therapeutischen Beistand, Ihren Weg zurück in eine glückliche Beziehung gehen können. Natürlich arbeiten im Optimalfall beide daran, ihrer Partnerschaft wieder eine stabile und liebevolle Basis zu geben. Doch selbst wenn zunächst nur einer von beiden die Ratschläge dieses Buches für sich umsetzt, wird damit eine Dynamik in Gang gesetzt, welche die Beziehung spürbar verbessert. Und da der erste Schritt, in dem es um das ICH geht, ohnehin von jedem allein gegangen werden darf, möchte ich Sie nun ermutigen, sofort loszulegen. Je schneller wir das ICH wieder zum Erlühen gebracht haben, desto eher können auch die anderen Schritte folgen.

Beziehungs-Burnout und berufliches Ausgebranntsein gehen oft Hand in Hand

Eine Liebesbeziehung hat nichts mit Leistung zu tun. Trotzdem starten nicht wenige Menschen mit hohen Idealen eine Beziehung und möchten beste Freunde, ideale Liebespartner, vollendete Gastgeber und (gegebenenfalls) perfekte Eltern sein. Nicht wenige streben zusätzlich noch Erfolg im Beruf an. Doch zu großer Erwartungs- und Leistungsdruck tut der Liebe nicht gut. Perfektionismus in der Partnerschaft führt zwangsläufig zu Überanstrengung und Enttäuschung, der Verlust von Leichtigkeit und Lebensfreude ist vorprogrammiert. Das daraus resultierende Bedürfnis nach Ruhe und Harmonie kann so weit gehen, dass Probleme verdrängt und Bedürfnisse gar nicht – oder erst viel zu spät – angesprochen werden. Unter Aufopferung und Überforderung leidet bei vielen die Erotik, und die Libido lässt nach. Irgendwann beschränken sich die körperlichen Begegnungen – selbst bei vorher sehr aktiven Paaren – auf das Kuscheln vor dem Fernseher.

Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen. Wenn für innige Zweisamkeit weder Zeit noch Kraft übrig bleiben, ist es höchste Zeit, zu handeln.

Sie waren stets bemüht

Während für Kollegen und Nachbarn so manches Paar noch einen glücklichen Eindruck macht, redet dieses schon über eine Trennung oder denkt zumindest darüber nach. Das Traurigste daran ist, dass es einigen dieser vermeintlichen Traumpaare *eigentlich* an nichts fehlt. Zumindest reden die Betroffenen sich das noch lange ein. Berufliche Erfolge, eine tolle Wohnung, Wunschkind(er) oder finanzielle Sicherheit hatten leider nicht den erwarteten Glückseffekt. Stattdessen ist da immer häufiger das Gefühl, nur noch »zu funktionieren«.

Wenn die Liebe depressiv wird, ist das die Folge eines verlorenen Kampfes gegen das eigene Idealbild. Enttäuschung, Frust, Sehnsucht, Angst oder gar Wut sind nicht unbedingt der Stoff, aus dem Hollywoodträume gemacht sind, aber diese und ähnliche Emotionen gehören nun mal zum Beziehungsleben dazu.

Wer sich diese Gefühle nicht eingesteht und sie ständig verdrängt, neigt dazu auszubrennen. Deshalb erwischt es besonders häufig die Perfektionisten. In allerbesten Absicht geben sie mehr, als Körper und Psyche auf Dauer leisten können. Unangenehme Gefühle wie Müdigkeit, Enttäuschung oder Widerwillen werden beiseitegeschoben. Die psychischen Folgen können mit jemandem verglichen werden, der unangenehme, aber dringende Anrufe immer wieder wegdrückt und dabei versehentlich sein Telefon ganz abschaltet. So werden wichtige Nachrichten verpasst, und selbst positive Informationen kommen nicht mehr durch. Die ständige Verdrängung wird zur Überforderung und verlangt ihren Tribut. Schließlich lässt sich das Telefon gar nicht mehr anschalten. Es bleibt stumm. Die Betroffenen sind erschöpft und fühlen sich leer. Dann ist der Kontakt zu den eigenen Gefühlen unterbrochen.

Wer sich selbst nicht richtig fühlt, kann auch die Nähe zum Partner nicht mehr richtig spüren. Die zunehmende Distanz der Partner verhindert die zur Heilung nötige Geborgenheit und Unterstützung. Doch zum Glück lässt sich dieser Zustand mit den richtigen Maßnahmen erstaunlich schnell rückgängig machen.

Overworked and underfucked

Paare, die zu mir in die Praxis kommen, fühlen sich oft sehr hilflos und ahnen nicht, wie leicht sie die sprachlose Resignation beenden könnten. Es gibt aber auch Fälle, in denen der Burnout bereits zum Freak-out mutiert ist. Dann reicht zu Hause ein einziges falsches Wort, und es kommt zur emotionalen Explosion. Was die Betroffenen leider in der Regel nicht wissen, ist, dass sie es mit den typischen Symptomen eines Burnouts zu tun haben: Rückzug und Aggression, Eskalation und Resignation. Zudem werden die Ursachen dafür oft an den falschen Stellen vermutet. Gesucht wird dort, wo es am leichtesten ist – im Außen. Und wer sucht, der findet, selbst wenn es häufig die Falschen trifft. Der Partner, der Job, die Kinder, die Umstände – die anderen sind schuld! Doch die Zerstörung ist hausgemacht. Sie entsteht nicht außen, sondern im Inneren. In der Art, wie Sie über sich selbst nachdenken, wie Sie mit sich selbst sprechen und welche absurd überzogenen Anforderungen Sie an sich selbst stellen.

Deshalb ist die übliche Verordnung von mehr Zweisamkeit oder das reine Training von Kommunikationstechniken meist nicht zielführend. Ohnehin ist unter Stress die Fähigkeit zur liebevollen Interaktion beeinträchtigt. Dafür würde man nämlich ein zuverlässig arbeitendes Gehirn benötigen. Jenseits eines Herzschlags von neunzig Schlägen pro Minute, also bei starker Anspannung, ist das jedoch nicht mehr gewährleistet. Unter Stress greift das menschliche Gehirn auf Mechanismen zurück, die ursprünglich dazu dienten, das Überleben zu sichern – und nicht die Beziehung.

Fight-or-Flight-Syndrom

Rein biologisch betrachtet, ist es in einer extremen Stresssituation unmöglich, klar zu denken. Dies kann der Fall sein, wenn beispielsweise ein schlimmer Streit unter Partnern ausgebrochen ist. Die Aktivitäten des Gehirns finden dann in Hirnregionen statt, die zu Beginn der Menschheitsgeschichte angelegt und in der Kindheit maßgeblich geprägt wurden. In diesem Zustand ist es ausgeschlossen, rational zu reagieren und objektiv zuzuhören, geschweige denn, Liebe zu empfinden. Je länger die Situation andauert, desto mehr gleichen wir den Neandertalern: Wir reagieren reflexhaft und ohne lange nachzudenken mit Aggression oder Flucht. Das Blut wird so umverteilt, dass die höher entwickelten Bereiche unseres Gehirns kurzfristig unterversorgt sind und zu wenig Sauerstoff erhalten, um die gewohnte emotionale Intelligenz zur Verfügung stellen zu können. Medizinisch betrachtet, könnte man sagen, dass in solchen Momenten mehr Cortisol im Umlauf ist, als der Liebe guttut. Für Aktionen, die für das Überleben zu »luxuriös« (weil unnötig) sind – wie Nachdenken oder gar Empathie –, stellt der Körper in diesem Moment keine Ressourcen zur Verfügung. Die Großhirnrinde läuft im Notbetrieb und ist daher zu smarten oder gar liebevollen Reaktionen nicht mehr in der Lage. Für viele meiner Klienten ist es eine enorme Erleichterung und der erste Schritt zur Verbesserung der Beziehung, wenn sie verstehen, dass nicht mangelnde Liebe oder fehlende Zuneigung zu bösen Worten geführt haben, sondern Stress, Überforderung und falsch verstandene Rücksichtnahme die missliche Lage begünstigt haben.

In meiner Praxis

Wenn Paare die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch nehmen, liegt meist schon einiges im Argen. Die Situation ist schwierig und beide sind sehr unglücklich. Dann soll es schnell gehen, und aus diesem Grund

entscheiden sich die meisten meiner Klienten auch für einen Intensivtag statt für wöchentliche Sitzungen. Entlastung und Entspannung sind jetzt wichtiger als alles andere. Deshalb arbeite ich nicht mit der üblichen non-direktiven Therapeutenhaltung, sondern agiere eher wie ein Coach, gebe klare Handlungsanweisungen und erkläre die dazu notwendigen Tools. Wenn ich mit Burnout-Paaren in meiner Praxis spreche, lasse ich gerne ein altes Gebot der Paartherapie unbeachtet, nämlich den Verzicht auf Einzelsitzungen. Indem ich mit beiden Partnern unmittelbar nach einer gemeinsamen Sitzung zunächst zwei Einzelgespräche führe, erhalte ich sehr ehrliche Aussagen. Häufig wird mir dann gebeichtet: »Ich fühle mich so leer. Ich habe das Gefühl, ich funktioniere nur noch. Ich weiß nicht mehr, was ich will und ob ich überhaupt noch liebe.« Während in der gemeinsamen Sitzung noch behauptet wurde, dass beide einander lieben und auf jeden Fall zusammenbleiben wollen! In den Einzelsitzungen sind, dank der gebotenen Schweigepflicht, die wahren Ursachen schnell erkannt. Unter vier Augen kann ich optimal unterstützen und dem Einzelnen individuelle Strategien an die Hand geben. Ähnlich werde ich auch in diesem Buch vorgehen. Wer die Techniken nutzt und wieder zu sich selbst gefunden hat, der kann sich auch für den Partner öffnen. Wenn Sie sich selbst verstehen, sind sie anschließend besser in der Lage, die Beziehung und einander zu begreifen. Als Initialzündung für diesen Prozess schicke ich meinen Klienten einen Test bzw. Fragebogen nach Hause, mit dem sie sich vor ihrem Intensivtag eingehend beschäftigen sollen. Beziehungsarbeit ist umso effektiver, je intensiver sich alle darauf vorbereiten. Viele berichten mir, dass allein schon die Auseinandersetzung mit dem Fragebogen bei ihnen sehr viel in Gang gesetzt hat und sich erste wichtige Erkenntnisse auftaten. Damit auch Sie von meinem Fragebogen profitieren können und diese Lektüre maximal effektiv für Sie wird, finden Sie diesen im übernächsten Kapitel »Ein Test mit ein paar Fragen zum Nachdenken«.

Beipackzettel

Dieses Buch ist für interessierte Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Da ich in meiner Praxis auch Menschen begleite, die in einer gleichgeschlechtlichen Partnerschaft leben, habe ich mich für die neutrale Bezeichnung »Partner« entschieden und auf die den Lesefluss störende Formulierung »Partner/in« verzichtet. Die Erfahrung zeigt ohnehin, dass viele Rollenklischees nicht auf jedes Individuum anwendbar sind, weil Frauen oft männliche und Männer oft weibliche Verhaltensmuster zeigen. Da bei einem Burnout die Harmonie und Kooperationsbereitschaft innerhalb der Beziehung meist zu wünschen übrig lässt, ist dieses Buch so angelegt, dass Sie sehr effektiv allein damit arbeiten können. Natürlich dürfen Sie es auch gerne zu zweit lesen und gemeinsam profitieren.

Ziele, Ideale und die liebesfeindliche Realität

Erst küssen sie sich, dann streiten sie sich, dann lieben sie sich, dann streiten sie sich wieder. Erst mit dem Traumpartner auf Wolke sieben und irgendwann bei der Paartherapie oder gleich vor dem Scheidungsrichter. Am Anfang war alles wunderschön und irgendwann nur noch bitterer Ernst, während die Umwelt sie oft noch für ein glückliches Traumpaar hielt. »Wie konnte es nur so weit kommen?«, werde ich dann von meinen Klienten gefragt. »Kann man denn nicht einfach immer so glücklich sein wie am Anfang einer Beziehung?« – »Warum funktioniert es nicht, obwohl wir uns beide die allergrößte Mühe geben?« – »Warum ist es für uns einfacher, ein berufliches Ziel zu erreichen als ein privates?« – »Wie kann es sein, dass ich das nicht hinkriege?«

Weil es Ihnen niemand wirklich beigebracht hat. Weil Lieben und Verliebtsein zwei völlig verschiedene Dinge sind. Der Zustand der Verliebtheit überfällt uns mehr oder weniger ungewollt und lässt sich nur schwer unterdrücken. Wir verlieben uns in einen Menschen, *weil* wir ihn attraktiv, sympathisch, intelligent oder ... finden. Unsere Zurechnungsfähigkeit lässt dabei vorübergehend etwas zu wünschen übrig. Warum das so ist, werde ich gleich noch näher erklären. Liebe ist dagegen eine ganz bewusste Entscheidung. Wir lieben einen Menschen, *obwohl* wir seine Macken, Ecken und Kanten kennen. Wahre Liebe muss sich erst entwickeln. Eine erfüllte Beziehung benötigt Engagement und keine Zielvorgaben – genauso wie ein schöner Garten. Selbst wenn ein preisgekrönter Landschaftsarchitekt ihn hingebungsvoll angelegt hat, erfordert ein Garten regelmäßige Arbeit und Pflege: gießen, säen, düngen und manchmal ein wenig Unkraut jäten. Allein Luft und Liebe

reichen weder für einen Garten noch für eine Beziehung. Und an den Blättern ziehen, damit diese schneller wachsen, hilft bekanntlich auch nicht.

Wie auf Droge

Wer frisch verliebt ist, hat nicht nur eine veränderte Ausstrahlung, auch die Wahrnehmung ist verändert. Kennen Sie dieses Phänomen? Verliebte fühlen sich oft wie auf Droge. Das ist auch kein Wunder, denn laut der Anthropologin Helen Fisher wird das Gefühl des Verliebtseins im gleichen Hirnabschnitt hervorgerufen wie eine Kokainsucht.¹ So hat der andere auf einmal enorme Anziehungskraft und scheint all das zu haben, worauf man ein Leben lang gewartet hat. Die Beteiligten sind freigebig, bereit, alles zu geben und so viel Zeit wie möglich miteinander zu verbringen. Einige Frischverliebte würden in dieser Phase sogar ihr Leben füreinander riskieren. Mit wachsender Begeisterung lesen sie sich jeden Wunsch von den Augen ab. Ein solches Verwöhnprogramm lässt sich natürlich nicht auf Dauer aufrechterhalten.

Wer verliebt ist, unterliegt aber auch einer Täuschung. Von Amors Pfeil getroffen, freuen Sie sich, endlich den Menschen gefunden zu haben, der Ihnen alles gibt, was Ihnen bisher im Leben gefehlt hat. Je ausgeprägter die Verschiedenheit zwischen den beiden Turteltauben ist, desto heftiger entflammt ihre Leidenschaft. Der andere Mensch hat alles, was Ihnen fehlt, ist scheinbar die ideale Ergänzung. Scheinbar. Auch wenn es kaum zu glauben ist, genau diese Fehleinschätzung ist die Wurzel für fast all Ihren späteren Beziehungsfrust. Besonders gefährdet sind an diesem Punkt die Perfektionisten. Denn sie legen in der idealisierenden Phase besonders anspruchsvolle Maßstäbe fest, an denen sie später ihren Partner, die Beziehung und sich selbst be- und verurteilen. Ein folgenreiches Unterfangen, zumal die Zurechnungsfähigkeit in der Verliebtheitsphase zu wünschen übrig lässt. Der Neurowissenschaftler Antonio Damasio hat Verliebtheit sogar als einen »kurzfristigen Hirnscha-

den« bezeichnet.² Im deutschen Wort »ver-liebt« scheint der Irrtum bereits enthalten – wie »laufen« und »ver-laufen«. Der Psychiater und Autor Jorge Bucay beschreibt das Verliebtsein als einen »Zustand wahnhafter Verschmelzung mit manischer Überspanntheit«.³ Kein guter Zeitpunkt also, um die inneren Richtlinien für das zukünftige Beziehungsglück festzulegen.

Der Entzug

Wer Glück hat, bei dem hält die Phase der Verliebtheit zweieinhalb Jahre an. Bei den meisten Paaren dauert sie nur ein paar Monate oder gar Wochen. Nachdem die rosa Brille zunehmend an Tönung verloren hat, schleicht sich die ernüchternde Realität ein. Mit dem Alltag lässt die hochmotivierte Großzügigkeit nach und die Verliebten fühlen sich wie auf Drogenentzug. Der Quell der Glückseligkeit mutiert plötzlich zu einem ganz normalen Menschen mit Ecken, Kanten, Fehlern und dummen Angewohnheiten. Statt Geschenken und wohlwollender Nachsicht gibt es zunehmend Ansprüche und Forderungen. Viele erkennen nun die wahren Wesenszüge der angehimmelten Person – ungeschönt und ohne den verklärenden Endorphin-Nebel. Diese Eigenschaften können sich von denen, die Sie bei Ihrem Liebesobjekt anfangs zu erkennen glaubten, erheblich unterscheiden. Genau das haben Sie womöglich als Veränderung wahrgenommen. Tatsächlich hat sich nur der Blickwinkel geändert, weil einige wichtige Hirnzentren während der ersten Verliebtheit vorübergehend wie deaktiviert waren. Denn die drogenähnliche Wirkung des Liebeszaubers hat einige Regionen im Kopf vorübergehend außer Gefecht gesetzt. Bereiche des Gehirns, die unter anderem für rationales Handeln und Entscheiden sowie für soziale Einschätzung und Menschenkenntnis zuständig sind, arbeiten in dieser Zeit nicht so zuverlässig wie gewohnt. Erst wenn die anfängliche Verliebtheit vorbei ist, sind Sie überhaupt in der Lage, Ihren Partner mit halbwegs realistischen Augen zu sehen.

Kaum ein Mensch verändert sich von heute auf morgen – er wird nur anders wahrgenommen. Aus den Wesenszügen, die Sie durch Ihre rosa Brille hinreißend fanden oder von denen Sie dachten, sie würden vergehen, sind Eigenschaften und Schattenseiten geworden, die Sie vielleicht zunehmend nerven. Jede Münze hat bekanntlich zwei Seiten – so kann aus einem Mann, der Sie einmal beruhigt und geerdet hat, ein Langweiler und eine fürchterliche Couch-Potato werden. Die vormals so spontane und lebenslustige Frau scheint plötzlich sprunghaft und schrecklich nervös zu sein. Die feurig Leidenschaftliche wird zur Dramaqueen und männliches Selbstbewusstsein zum arroganten Machotum.

Vorbei ist es mit den rosaroten Vorstellungen, die nach und nach ersetzt werden durch unspannendere Erfahrungen aus dem Alltag. Statt dieser Ent-Täuschung, also dem Ende der eigenen Täuschung, möchten wir die Leichtigkeit des ersten Miteinanderseins zurück. Für viele Paare mündet die Entzauberung in einem mehr oder weniger offenen Machtkampf: Sei wieder so, wie du warst! Sei so, wie ich dich will! Vor allem Menschen mit sehr hohen Idealen fällt es dann schwer, ihre Ansprüche wieder auf ein erfüllbares Normalmaß herunterzuschrauben. Eine Zeit lang lief doch alles wunderbar. Dann muss man sich halt einfach mehr anstrengen. Aus gut gemeint wird schlecht gemacht. Der zunehmende Druck zermürbt die Liebe, entfremdet die Partner und kann einen Beziehungs-Burnout in Gang setzen.

Jede Partnerschaft hat schwierige Phasen

In jeder Beziehungsgeschichte gibt es schwierige Phasen. Krisen und Konflikte entstehen vor allem dann, wenn ein Entwicklungsschritt ansteht. Die Lösung ist dabei selten auf der Paarebene zu finden und verbirgt sich eher hinter einem persönlichen Konflikt. Jedes Mal haben Sie als Paar die Wahl: Entweder Sie stellen sich den jeweiligen »Hausaufgaben« und setzen sich mit sich selbst, Ihren Themen und Bedürfnissen

erfolgreich auseinander oder Sie drücken sich, verdrängen die Probleme oder fliehen wohlmöglich sogar in eine neue Beziehung. Das Problem und der dahinter verborgene Wachstumsschritt sind damit natürlich nicht erledigt, sondern nur vertagt – der Kreislauf beginnt von vorn.

Eine erfüllte Partnerschaft braucht viel Engagement und Ausdauer – vor allem, wenn es schwierig wird. Liebe heißt auch, durchzuhalten und nicht bei jeder kleinen Schwierigkeit alles hinzuschmeißen, sondern sich zu behaupten und das Beste zu geben, um gemeinsam ans Ziel zu gelangen. Das heißt nicht, um der Harmonie willen alles zu ertragen und runterzuschlucken. Wenn Sie hingegen eine schwierige Phase richtig einordnen und angemessen darauf reagieren, können sie nicht nur das Schlimmste verhindern, sondern werden daran wachsen. So deklariert das griechische Wort »krisis« nicht eine aussichtslose Lage, sondern kündigt die Unterbrechung bzw. Wende – also schon das nahende Ende einer kritischen Situation – an. Da heißt es: Kopf hoch, jetzt kann es nur noch besser werden!

Ein TEST

Mit ein paar Fragen zum Nachdenken

Damit ab heute alles besser und die Lektüre maximal effektiv für Sie wird, werde ich Ihnen nun ein paar Fragen stellen. Für die Beantwortung brauchen Sie einen Stift, vier Seiten Papier und eine Tüte Gummibärchen.

Der erste Schritt zur Lösung eines Problems ist, es sich bewusst zu machen. Nehmen Sie sich deshalb so viel Zeit wie möglich für die folgende Bestandsaufnahme. Sie können die Fragestellungen auch ein paar Tage inkubieren lassen und Ihre Eindrücke Stück für Stück zusammentragen. Bitte tun Sie dies schriftlich und nicht nur gedanklich. Die mentale Verarbeitung geht tiefer, wenn man etwas aufschreibt. Hinzu kommt, dass Sie am Ende dieses Buches Ihre Niederschriften noch einmal brauchen werden. Nehmen Sie sich mindestens eine Stunde Zeit, in der Sie ungestört sind, und beschäftigen Sie sich bitte mit einer Frage nach der anderen. Sie können den Prozess – falls nötig – jederzeit unterbrechen und zu einem anderen Zeitpunkt wieder aufnehmen, aber lassen Sie sich dabei möglichst nicht ablenken. Die Herausforderung besteht darin, bei jedem Thema die damit verbundenen Gedanken und Gefühle zu reflektieren, sie zu ordnen und anschließend die passenden Worte dafür zu finden. Es gibt dabei kein richtig oder falsch. Zu jedem Thema gebe ich Ihnen einige Satzanfänge als Starthilfe. Sie können mit diesen arbeiten, müssen es aber nicht. Sie können auch Ihre ganz eigenen Formulierungen nutzen. Lassen Sie jede Frage zunächst auf sich wirken und machen Sie sich dann Notizen dazu. Formulieren Sie Ihre Antworten bitte so, als würden Sie Ihren Partner direkt ansprechen. Falls Sie dieses Buch mit Ihrem Partner gemeinsam lesen, beantworten Sie die Fragen bitte trotzdem jeder allein und ohne sich darüber auszutauschen.

Bei meinen Klienten ist übrigens der Inhalt des dritten Blattes, das sich mit dem Guten in der Beziehung beschäftigt, meist sehr überschaubar, wohingegen für den ersten Part am liebsten mehrere Seiten benutzt würden. Ich bin gespannt, ob Ihnen auch zur letzten Frage etwas Gutes einfällt.

Das Blatt der Kritik

Thema: Alles momentan Negative. Alles, was Sie nicht mehr wollen.

Das, was Sie an Ihrem Partner nervt. Dinge, die er Ihrer Meinung nach falsch macht. Was ihm leidtun sollte, was er bereut oder Ihrer Meinung nach bereuen sollte. Alles, was in Ihrem Beziehungsleben unangenehm ist oder Angst macht, selbst wenn Ihr Partner es nicht zu verantworten hat.

Beispiele: Ich habe genug von ... – Ich will nicht mehr ... – Es nervt mich wenn ... – Ich nehme dir übel, dass ... – Es verletzte mich, als ... – Ich bin traurig, über ... – Ich bin enttäuscht ... – Ich vermisse ... – Ich fürchtete, dass ... – Ich ängstige mich vor ...

Das Blatt der Selbstkritik

Thema: Alles momentan Negative. Alles, was Ihr Partner nicht mehr will.

Alles, was Ihren Partner sicher oder wahrscheinlich an Ihnen nervt. Themen, bei denen Sie ihm gegenüber nicht perfekt oder fair sind. Das, was Ihnen leidtut oder Sie bereuen. Alles, was für Ihren Partner unangenehm ist, selbst wenn Sie es nicht zu verantworten haben.

Beispiele: Du hast höchst wahrscheinlich genug von ... – Es nervt dich bestimmt, wenn ... – Es verletzte dich wahrscheinlich, als ... – Du fühltest dich vermutlich traurig, als ... – Du bist vielleicht enttäuscht über ... – Du vermisst wahrscheinlich ... – Du fürchtest vermutlich, dass ich ... – Du ängstigst dich vielleicht vor ... – Ich fürchte, dass

ich ... – Ich schäme mich für ... – Ich entschuldige mich, dass ... – Ich wollte nicht, dass ...

Das Blatt des Guten in der Beziehung

Thema: Alles, was positiv und schön ist oder einmal war. Alles, was Sie an Ihrer Beziehung und an ihrem Partner anerkennen, schätzen, bewundern und lieben.

Was mich damals an dir angezogen hat, war ... – Mich faszinierte an dir, dass ... – Du bist besonders attraktiv, wenn ... – Ich schätze an dir, dass ... – Ich fühle mich unterstützt bei ... – Du bringst mich zum Lachen mit ... – Ich danke dir für ... – Ich bewundere an dir ... – Ich liebe dich für ...

Das Blatt der Wünsche und Träume

Thema: Alles, was sein könnte, sein sollte, was Sie sich wünschen und erträumen. Alles, was die Zukunft hoffnungsvoller machen würde.

Ich wünsche mir ... – Ich verdiene ... – Du verdienst ... – Ich wünsche mir Verständnis für ... – Du wünschst dir vermutlich Verständnis für ... – Ich verstehe, dass ... – Ich erkenne an ... – Alles, was ich immer wollte, war ... – Alles, was wir immer wollten, war ... – Alles, was ich will, ist ...

Wenn Sie den Test bis hierhin tapfer durchgezogen haben, alle Themen bearbeitet und Ihre Antworten schriftlich festgehalten sind, haben Sie sich die Gummibärchen – oder was auch immer Sie lieber mögen – redlich verdient! Wahrscheinlich hat die intensive Beschäftigung mit meinen Fragen Sie auch schon mit dem einen oder anderen Aha-Effekt belohnt. Was hat Sie dabei am meisten überrascht? Verwahren Sie nun Ihre Arbeitsblätter griffbereit an einem sicheren Ort, denn wir werden sie später noch ein paarmal brauchen.

