

MATHIAS VOELCHERT

*CHANCEN VERLIEBEN SICH*

*WIE PARTNER SICH IMMER WIEDER  
NEU ENTDECKEN KÖNNEN*

A photograph of a man and a woman dancing in a field at sunset. The man, with grey hair, is wearing a light blue shirt and is lifting the woman. The woman is wearing a light blue top and a long, flowing skirt, and she is smiling with her head tilted back. The background shows a field of tall grasses and a bright, hazy sky. A semi-transparent yellow banner is overlaid across the middle of the image.

MATHIAS VOELCHERT

*CHANCEN*  
*WIE PARTNER*

A landscape photograph featuring tall, thin grasses in the foreground and a rolling green hill in the background under a bright, clear sky. The text is overlaid on a semi-transparent yellow band across the middle of the image.

*VERLIEBEN SICH*  
*SICH IMMER WIEDER NEU*  
*ENTDECKEN KÖNNEN*

**Kontaktmail:**

mv@chancen-verlieben-sich.de

**Internet:**

www.chancen-verlieben-sich.de

www.paareimwandel.de

www.trennung-in-liebe.de

www.mathias-voelchert.de

**Wichtiger Hinweis**

Beziehungen sind so individuell wie die Menschen, die sie leben und erleben. *Chancen verlieben sich* bietet viele Lösungsmöglichkeiten, die als hilfreich erfahren wurden. Dieses Buch dient der Information und Reflexion darüber, wie die gemeinsame Entwicklung in Beziehungen gelingen kann. Es handelt sich hierbei nicht um Psychotherapie und es stellt auch keinen Ersatz hierfür dar. Wer die Beschreibungen anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Der Autor beabsichtigt nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische oder therapeutische Behandlung oder Beratung zu verstehen.

Der besseren Lesbarkeit wegen wurde auf eine durchgängige Schreibweise »Partnerin und Partner« verzichtet, natürlich sind immer beide Geschlechter, mit Partner, gemeint.



Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. GFA-COC-1298  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random  
House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch  
verwendete FSC-  
zertifizierte Papier  
*Praximatt* liefert

Condat,  
Frankreich

Copyright © 2008 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: fuchs\_design, Sabine Fuchs, München  
Umschlagmotiv: Getty Images, Paul Vozdic  
Fotonachweis: siehe Seite 190  
Layout und Herstellung: Armin Köhler, Vaterstetten  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-466-30784-5

www.koesel.de

## *Für Eleonore*

*»Zu sehen und zu hören, was in mir ist und mit mir ist und nicht, was dort sein sollte, dort war oder vielleicht sein könnte! Zu sagen, was ich fühle und denke und nicht, was ich sagen sollte! Zu fühlen, was ich fühle und nicht das, was ich fühlen sollte! Zu fragen, was ich möchte und nicht warten, warten, warten auf Erlaubnis! Zu wagen, was mich reizt, statt immer nur Sicherheit zu wählen!«*

Virginia Satir



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 9  
Einleitung 13

## **VERLIEBTSEIN IST KEINE KUNST! . . . . . 22**

Ich gebe dir den wichtigen Platz in  
meinem Leben 26  
Ja und Nein 30  
Ich bin ich und du bist du 31  
Was ich tun kann 34

## **WIE GEHT ES WEITER NACH DEM VERLIEBTSEIN? . . . . . 36**

Die Macht unserer inneren Bilder 40  
Was ich tun kann 41  
Über Spielen und Beziehung 42  
Was ist richtig für mich? Wo liegen meine  
persönlichen Grenzen? 45  
Was ich tun kann 47

## **WAS BRINGEN WIR MIT? AN WELCHE ROLLEN GLAUBEN WIR? . . . 48**

Welche Erfahrungen bringen wir aus  
unserer Kindheit mit in die Partner-  
schaft? 50  
Fakten zur Gewalt 52  
Was ich tun kann 53  
Welche Erfahrungen bringen wir aus  
unserer Kultur mit in die Partner-  
schaft? 54  
Welche Rolle spiele ich? An was  
glaube ich? 54  
Eine Sucht nach Erlösung und Machbarkeits-  
fantasien 58  
Vom bedingungslosen Gehorsam zur eigenen  
Verantwortung 60  
Was ich tun kann 63

## **LÖSEN UND BINDEN . . . . . 64**

Müssen wir perfekt sein? 66  
Der Weg zu neuen Beziehungsformen 69  
Ohne Haltbarkeitsgarantie 71  
Was ich tun kann 73

## **SEXUALITÄT . . . . . 74**

Die Idee unserer Liebe 76  
Frieden unter der Bettdecke 80  
Was ich tun kann 82  
Die Mosuo – sie empfinden die Ehe  
als unnatürlich 82  
Treue, Betrug und Vergebung 83  
Ganz gewöhnlicher Ehebruch oder die  
Sehnsucht, ein Paar zu bleiben? 87



**MACHT IN UNSERER BEZIEHUNG:  
WER HAT SIE, WIE WIRD SIE  
BENUTZT UND WIE GEHEN WIR  
DAMIT UM? . . . . . 90**

- Du sollst nicht merken ... 95
- Was ich tun kann 97
- Zwischen Eltern und Schwiegereltern 98
- Was ich tun kann 100
- Verachtung und Vorurteile 100
- Was ich tun kann 103

**STREITKULTUR: VOM PAAR-  
KONFLIKT ZU HOFFNUNG UND  
HEILUNG. . . . . 104**

- Das Paar im Zentrum 107
- Was ich tun kann 110
- Angst – woher und wohin damit? 113
- Gewalt in Beziehungen – häusliche  
Gewalt 114
- Was ich tun kann 115
- Von der Schonkultur zur Streitkultur 118
- Kümmern Sie sich um Ihre Beziehung 120
- Vorwurf und Rechtfertigung 123
- Was ich tun kann 125

**EINE UNVERWÜSTLICHE  
BEZIEHUNG. . . . . 126**

- Wunsch nach Nähe oder Wunsch nach  
Distanz? 128
- Was ich tun kann 131
- Die mystifizierte Ehe 132
- Was ist ein Erwachsener? 133
- Leiden ist leichter als Handeln 137

**CHANCEN ALS SCHÄTZE HEBEN . . . 138**

- Selbstvertrauen und Selbstwert 141
- »Ich finde deine Haut alt« 143
- Was ich tun kann 146
- Über den Verzicht 147
- Ehe-Tandem? 148
- Modell der Inklusion – einbeziehen statt  
ausschließen 151
- Erst »happy« und dann »end«? 153
- Was ich tun (oder lassen) kann 155
- Fremdgehen 156

**WIE REDEST DU DENN MIT MIR!  
ÜBER KOMMUNIKATION . . . . . 158**

- Umgang mit Stress in der Beziehung 161
- Eigen-Verantwortung 161

**WENN DIE LIEBE GEHT. . . . . 166**

- Zusammenhalten im Abschied 169
- Wir schaffen das 173
- Wir tun nichts, was dir oder mir schadet 174
- Wenn Papa und Mama sich nicht  
mehr küssen 175
- Was ich tun kann 176
- Partnerschaften scheitern nie! 177
- Verarbeitungsschritte 178

- Danksagung 180
- Weiterführende Literatur 182
- Fotonachweis 190







# VORWORT

Ja, wie schaffen wir es, unsere Verliebtheit in eine währende Liebe zu wandeln? Für die ganz Schnellen unter Ihnen hier die wichtigen Punkte, wie ich sie erlebe:

Unbedingt, gegenseitiges Vertrauen. Wissen, dass ich als erwachsener Mensch allein bin – allein und dennoch mit allem verbunden. Mir sicher sein, dass ich den Partner nicht ändern kann. Fair miteinander umgehen. Den Partner so akzeptieren, wie er ist, und mich auch so nehmen, wie ich bin. Gemeinsame Werte finden. Sich neu entdecken wollen.

Falls das manchen zu schnell ging, führe ich diese Erfahrungen im Folgenden noch etwas weiter aus. Diese Beschreibungen sollen Sie inspirieren und nicht belehren. Jedes Paar muss für sich den richtigen Weg finden. Und trotzdem gibt es Erfahrungswerte, die bei den als glücklich beschriebenen Partnerschaften, gelten. Wenn ich es in drei Worten zusammenfassen will: Respekt, Fairness, Anziehung. Respekt mir gegenüber einfordern und auch respektvoll dir gegenüber sein. Fair miteinander umgehen. Die Anziehung genießen, die uns geschenkt ist und die wir nicht herstellen können. Respekt und Fairness können wir trainieren, die Anziehung entzieht sich unserem Wollen.

Ach ja, und wenn Sie ein ganz sicheres Mittel suchen, wie Ihre Beziehung misslingt, dann nehmen Sie sie einfach nicht als die wichtigste Sache der Welt, sondern kümmern Sie sich um alle möglichen anderen Dinge. Als Nächstes verstehen Sie unter bedingungslosem Zusammenhalt bedingungslosen Gehorsam. Und führen Streit so lange, bis Sie sich verletzen. Oder Sie streiten sich nie und tun, als ob Sie immer eins wären. Wenn das noch nicht reicht, Ihre Partnerschaft zu ruinieren, dann versuchen Sie es mit Unterdrückung, Drohung und Gewalt. Und wenn Sie dann immer noch nicht miteinander fertig sind, dann bleiben Sie eben zusammen – dann hilft dieses Buch auch nicht mehr.

Ziel dieses Buches und meiner Beratung ist es, Paare, und Menschen allgemein, bei der Suche nach neuen Wegen in der Beziehung zu unterstützen und zu bestärken. Heute finden wir eher ein Zuviel an Theorie und Wissen vor und ein Zuwenig an Beziehung. Wenn ich in Beziehung komme, lasse ich die Maske fallen. Dann spiele ich nicht Partner oder Mann oder Frau, sondern ich werde immer mehr ich selbst. Ich mute mich sozusagen mir und dann dir zu! Mit allem, was ich bin und nicht bin.

In dem, was auf den nächsten Seiten folgt, geht es um Grundwerte, wie etwa die Verantwortung für das zu übernehmen, was wir in der Beziehung gemeinsam geschaffen haben. Partner sollten dafür Verantwortung übernehmen, was in ihren Beziehungen möglich ist und was nicht. Können Sie akzeptieren, dass nur Sie in der Lage sind, Ihre Beziehung zu verändern? Dafür ist es möglich, sich gelegentlich von außen Hilfe zu holen. Aber zu einer echten Veränderung wird es nur kommen, wenn alle am gleichen Strang ziehen und bereit sind, auch dorthin zu gucken, wo es vielleicht wehtut – in die eigene Seele.

Dieses Buch soll als Grundlage und Anstoß für das eigene Weiterdenken dienen und Sie ermutigen, gemeinsam eine Lösung zu finden. Diese Lösung könnte das Zusammenhalten ohne Wenn und Aber zur Grundlage haben. Ein bedingungsloses Zusammenhalten, das nicht auf einer Garantie beruhen muss. Das schon gar nicht eingefordert werden kann! Dieses Zusammenhalten könnte unabhängig vom Zusammenbleiben sein. Damit wäre es ziemlich frei von persönlichen Interessen – und Ihr gemeinsames Wohl könnte im Zentrum Ihrer Handlungen stehen. Dann stünde die menschliche Verbundenheit zwischen Ihnen als Partnern im Vordergrund. Dann wäre das Gefühl der Zugehörigkeit wichtiger als das täuschende Gefühl, den anderen besitzen zu können. Wäre dieser Stein des Anstoßes zu weit geworfen? Wäre es besser, doch lieber alles so zu lassen, wie es ist? Zur Sicherheit? Einer Sicherheit, die uns fast umbringt und sich am Ende einfach aus dem Staub macht?

Diese Gedanken erscheinen uns vielleicht fremd. In einer Zeit, in der wir Arbeit als weisungsgebundene, abhängige Beschäftigung beschreiben, gehen wir oft auch mit unseren Beziehungen ähnlich um. Wir verbinden uns nach vorgegebenen Ritualen und bringen uns in gegenseitige Abhängigkeit. Gehorsam wird eingefordert und ist ge-

*Beziehungen  
durchlaufen  
verschiedene  
Phasen und  
jede Phase  
bietet Krisen  
und Chancen.*

wünscht. Das so zu formulieren ist keine Breitseite gegen die Ehe, es ist eine Breitseite gegen unseren Umgang mit Ehe. Die Sicherheiten, die wir mit dem Schwur der ewigen Treue zu erkaufen trachteten, gab es nie. Und, noch schlimmer, gerade diese Sucht nach Ewigem, Garantien, Absolutem, Einheit, hat uns in die Misere gebracht, die Millionen von Beziehungen heute erleben.

Das Buch durchzieht eine Hoffnung: dass Veränderung unsere Beziehungen und Ehen nicht nur »überfällt«, sondern dass wir sie bewusst zu gestalten vermögen – wenn wir das Interesse füreinander und am eigenen Leben behalten.

Eine weitere Motivation, dieses Buch zu schreiben, kommt aus der entgegengesetzten Ecke: aus der Abneigung gegen das Überhandnehmen des *Alarmismus*, jener panischen Haltung der Zukunft gegenüber, mit der in unserem Kulturkreis Aufmerksamkeit erzwungen wird. Die große Aufgabe unserer Zeit ist das Herstellen von Beziehung in Ehen, Familien, Schulen, Unternehmen, die sich durch Individualismus, die Informations-, Bildungs- und Wissensgesellschaft und die Globalisierung eher bedroht fühlen. Damit Beziehungen Gestalt annehmen und Wirklichkeit werden können, brauchen wir neue Absprachen, die Gegensätze achten und Gemeinsamkeiten hervorheben, die Unterschiedlichkeit als Herausforderung und Bereicherung begreifen und den eigenen Standpunkt auf den Markt der Ideen, Vorstellungen und Ansichten einbringen. Deshalb soll dieses Buch Mut machen, die eigenen Dinge in die Hand zu nehmen, getreu der Aufmunterung eines wunderbaren Lehrers, der unsere Kinder motiviert, neue Aufgaben mit dem Wahlspruch anzugehen: »Ich kann es, und ich tue es!«

Ich möchte Sie gerne dazu gewinnen, genauer bei sich hinzuschauen. Manchmal ist dazu professionelle Hilfe nötig. Die gibt es und es tut gut, sich einem anderen Menschen zu öffnen, um auf Eigenes, Schweres nicht allein schauen zu müssen, wenn es Zeit ist, dranzugehen. Wann ist es Zeit? Wenn es nicht vorwärts geht in Beziehung zu Partnern, Kindern, im Beruf. Wenn ich mich unwohl fühle, unerklärliche Angst spüre, wenn Hilflosigkeit ein vertrauter Zustand geworden ist. Wenn Freude kein selbstverständlicher Teil meines Lebens mehr ist.

Was können Sie gewinnen? Sie können Ihren Schmerz anschauen und verarbeiten: so, dass Ihre Seele nicht mehr weint, wenn Sie an alte

*Wie kann man Paare überzeugen, dass sie ihre Art zu denken leichter verändern können als den Partner?*

*Jenseits von  
Glück und  
Unglück ist  
Frieden. Glück  
und Unglück  
sind davon  
abhängig,  
wie wir die  
Umstände  
deuten. Innerer  
Frieden nicht.*

Erfahrungen rühren, sondern diese Wunden heilen. Die Narben bleiben und erinnern an das, was war. Sie können den Zusammenhalt mit Ihrem Partner gewinnen, der sie beide weiterträgt. Dann sind Sie frei für Neues. Ein neues Glück zu zweit.

Ich wünsche Ihnen auf diesem Weg Standhaftigkeit. Dass er auch schmerzhaft ist, wissen Sie selbst. Ich will Sie bestärken und ermuntern, loszugehen. Denn bisher gibt es keine Erkenntnisse, dass wir uns anders aus diesen Verstrickungen lösen könnten. Die Methode ist zweitrangig, sie bleibt Mittel zum Zweck. Der Zweck ist die Heilung der Wunden, das gelingt durch Anschauen dessen, was war. Das gelingt am besten durch Austausch mit guten Helfern und durch Reflexion mit dem Partner. Dafür brauchen Sie Vertrauen. Ich wünsche Ihnen die Kraft zu vertrauen. Vertrauen Sie auf einen guten Ausgang!

Das ist für mich eine Hoffnung, die sich in diesem Buch, vielleicht auch für Sie, ausdrückt. Dass wir zuversichtlich sein können, dass wir uns auf das Morgen freuen können, dass wir etwas unternehmen können, dass wir unsere Beziehungen verbessern und die Chancen nutzen können, die sich verlieben. Und dass wir – mit einem Augenzwinkern – akzeptieren, dass es »Is, wie et is« und »Kütt, wie et kütt«, wie die Rheinländer wissen. Ich wünsche Ihnen und Ihrem Partner den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch.

*Ihr  
Mathias Voelchert*



# EINLEITUNG

Die Zahl der wichtigen Begegnungen in unserem Leben ist begrenzt. Wenn sich Chancen, die sich gefunden haben, verlieben, ist das wie ein Geschenk des Lebens an diese beiden Menschen. Es macht Hoffnung und verspricht das Glück, nicht allein zu sein. Oft sind unsere Erwartungen an diese Partnerschaft sehr groß. Eine glückliche Partnerschaft zu führen gehört für die meisten von uns zum Wichtigsten, was wir uns wünschen. Was wir zum Gelingen beitragen können, davon handelt dieses Buch.

Wir sehnen uns nach dem Glück zu zweit! Dass wir in Ruhe und Frieden zusammen leben und uns des Lebens erfreuen können. Unser gelebte Realität sieht anders aus, ganz anders, als es uns oft in den Medien vorgegaukelt wird. Und trotzdem verlieben sich Chancen, Möglichkeiten, ineinander, um alte Wunden zu heilen und gemeinsam aneinander zu wachsen.

Menschen fühlen sich häufig enttäuscht von dem, was in ihrer Partnerschaft möglich oder nicht möglich war. Sie beginnen an sich, der Beziehung, am anderen zu zweifeln. Dabei ist es doch ziemlich einfach: Wenn wir die Partnerschaft nicht isoliert betrachten, sondern als Folge unseres Lebens bisher, von Geburt, Erziehung, von Schwerem und Schönem, das uns geprägt hat, können wir das in unsere Paarbeziehung geben, was in uns steckt. Oft stecken tiefe Verletzungen in uns, die nur zu ertragen waren, indem wir die Wahrnehmung dieser Gefühle abschalteten, um nicht mehr spüren zu müssen, was wir nicht aushalten konnten. Dieses Nicht-aushalten-Können rührt aus dem Konflikt, dass oft die, die für unseren Schutz zuständig gewesen wären, gleichzeitig auch die waren, die uns mit Worten und Blicken entwürdigte, uns vielleicht körperlich oder mit Worten misshandelt oder uns auf andere Weise in Bedrängnis gebracht haben.

Das stürzt uns schnell in einen Loyalitätskonflikt mit unseren Eltern, mit unserer Herkunft, mit dem, was wir als unser Fundament erleben.

*Es geht  
im Leben nicht  
darum, gute  
Karten zu  
bekommen,  
sondern um die  
Kunst, mit  
einem miesen  
Blatt möglichst  
gut zu spielen.*


frei nach Robert Louis  
Stevenson



Das in Frage zu stellen ist für manche undenkbar, für andere schmerzlich, und es bedarf einiger Übung, neben dem Schmerzlichen die erhaltenen Geschenke nicht zu übersehen. Dazu ist es nötig, die Verantwortung für das eigene Handeln zu sich selbst zu nehmen und die Fremdbestimmung zu beenden. Das gelingt peu à peu, es braucht Zeit. Sie können Ihre eigene Betroffenheit an dem Widerstand messen, den Sie diesem Thema entgegenbringen. Dieses Buch soll eine Anregung bieten, darüber nachzudenken, welche Art von Beziehungen wir als Kinder erlebt haben und welche Beziehung wir mit unserem Partner leben wollen. Was ich auf den folgenden Seiten in Worte zu fassen versuche, ist vergleichbar mit einem Puzzle. Wenn man Glück hat, bringt man die Teile so zusammen, dass daraus Stück für Stück ein Gesamtbild sichtbar wird. Ein Gesamtbild unserer selbst, eine Erklärung, warum wir so geworden sind.

Bei meiner Suche nach dem, was das Zusammenleben von Paaren so schwer macht, bin ich zu dem Ergebnis gekommen, dass es nicht an den Menschen liegt, sondern an den Vorstellungen, die sie im Kopf haben. Sie halten diese Ideen für wichtiger als sich selbst und den Menschen, mit dem sie zusammen sind! Sie opfern eine gute Partnerschaft, nur weil etwas eingetreten ist, das sie mit ihren Ideen und Moralvorstellungen nicht vereinbaren können. Aber anstatt ihr Wertekostüm anzugleichen, versuchen sie, den Mensch an ihre Ideologie und Überzeugung anzupassen. Das geht regelmäßig schief. So sollte die eigentliche Frage lauten: »Willst du meine Wertvorstellungen mittragen, bis der Tod uns scheidet? Und auch ich garantiere dir, dass ich meine Werte nie mehr ändern werde.« Aber Sie merken selbst, das wäre das Ende jeder Entwicklung, da ist die Liebe und die nächste Chance schon über alle Berge. Was können wir dann versprechen? Ich glaube, wir können eine rechtschaffene Absicht ausdrücken, nichts garantieren, fair miteinander umgehen und es nehmen, wie es kommt.

Es geht in diesem Buch ständig darum, innere Bilder, die uns lähmen, die uns zu eng geworden sind, uns einschränken und in Sackgassen führen, zu hinterfragen. Und im Gegenzug darum, innere Vorstellungen wachzurufen und neue Erkenntnisse einzulassen, die uns stärken und unser Denken und damit unsere Handlungsmöglichkeiten erweitern. Jeder hat individuelle Erfahrungen mit Beziehungen. Jeder ist Experte.



*Manches kann  
man nur zu  
einer bestimmten  
Zeit sagen,  
dazu bleibt oft  
nur diese  
eine Chance.*

Diese Texte richten sich nicht gegen Einstellungen, Haltungen, Überzeugungen, Glauben – wenngleich immer wieder die Frage gestellt wird: »Nutzen diese Haltungen dem System oder den beteiligten Menschen?« Oft werden die Antworten jeder Leserin und jedes Lesers dazu unterschiedlich ausfallen. So ist die Absicht dieser Texte nicht zu spalten, sondern im Gegenteil: einzubeziehen statt auszuschließen. Schließlich ist das Gegenteil, die andere Sicht der Dinge, noch immer Teil derselben Medaille, und vielleicht kann der nächste Schritt erst gegangen werden, wenn alle Seiten dieser Medaille angesehen sind, auch das Dritte, in diesem Bild wäre das der Rand der Medaille.

Sich von Altbewährtem zu verabschieden ist beschwerlich und macht manchmal Angst, aber wir können unser Glück nur zu packen kriegen, wenn wir uns bewegen. Wie und wohin, das entscheiden Sie bei jedem Schritt selbst.

Es tut gut, sich selbst besser verstehen zu können und damit auch den Partner. Es tut gut, mehr mit sich in Beziehung zu kommen und damit überhaupt frei für Beziehung zu anderen zu werden. Es kostet Sie die Oberflächlichkeit und es braucht Ihr ernsthaftes Interesse an sich selbst. Denn bei Ihrer selbst angetriebenen Heilung ist es nicht mit Lesen und Reden getan, es braucht Ihren Willen zu handeln. Der





Antrieb für diese Veränderung ist das, was bisher nicht gelungen ist und Schmerzen, etwa in Form von Ängsten, gemacht hat.

Finden wir den Mut, um wieder miteinander sprechen zu lernen über die wirklich wichtigen Dinge, die dich und mich berühren. Persönliche Antworten finden auf die ewigen Menschenfragen: Was ist der Sinn meines Lebens? Nicht nur wiederholen, was wir vorgesagt bekommen, sondern hinterfragen: Tut mir das noch gut? Die Fragen zu stellen, die mich, und uns beide, weiterbringen, und dabei wissen, dass durch unsere Fragen noch weitere Fragen entstehen. Dadurch kommen wir in Beziehung!

Unser Ich ist nicht die Mitte unserer Existenz, unser Ich macht uns zu Menschen, aber erst im friedlichen Erkennen des Du erleben wir Erfüllung. Mit vielem sind wir am Ende unserer Weisheit angelangt. Wenn die dringendsten Bedürfnisse befriedigt sind, wenn die oberflächlichen »Weiter so«-Sprüche verhallt sind, fragt sich ein jeder, wie und wofür er lebt. Diese Sinnfrage steht für mich im Zentrum der derzeitigen Veränderungen von Beziehungen. Die fehlende Orientierung der Partnerschaft auf Menschenwürde hin ist für mich eine der Erklärungen für die hohe Zahl an Trennungen mit unbefriedigendem Ausgang und hohem Wiederholungscharakter.

*Es kann  
nur das  
gelingen,  
was auch  
schiefgehen  
darf.*



Unser dualistisches Weltbild hat uns vom Größeren, von unserem Ursprung, getrennt. Die alte Tradition, die Welt in »Gut und Böse« zu teilen, hat uns seelischen Schaden gebracht. In Schule, Erziehung, Beruf, in den monotheistischen Religionen Islam, Judentum und Christentum werden wir zum Gehorsam erzogen. Wir erhoffen Heilung von einem Gott, den wir ins Außen transportiert haben, dementsprechend erhoffen wir uns auch, dass »Du« mich glücklich machst.

Wenn wir die Einheit erfahren, und das ist die Liebe zu allem, zur Natur, zum Partner, der sich getrennt hat, zu unseren Eltern, ohne ihr Tun zu beschönigen und sie damit zu decken, die Einheit erleben zu unseren Kindern, die nicht so werden, wie wir wollen, erst wenn wir diese Einheit *in uns* erleben und herzustellen versuchen, tritt Kontakt zu unserem Selbst auf. Zufriedenheit ist dann unvermeidlich.

Ich hatte vor 30 Jahren eine eindrückliche Erfahrung. Eine Lehrerin fragte mich: Wo bist du, wenn du »hier« bist? Na hier, sagte ich. Und wo bist du, wenn du »dort« bist?, fragte sie und zeigte mit der Hand zur Tür in fünf Meter Entfernung. Na, »dort«, sagte ich. Falsch, sagte sie, geh rüber. Ich stand an der Tür. Wo bist du jetzt? Aha! Jetzt bin ich auch »hier«!

Ähnlich ist es mit der Zeitenabfolge von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir sind nur im Hier und Jetzt handlungsfähig, keine Sekunde davor und keine danach. Jedoch wirkt unsere Vergangenheit auf uns in unseren Erinnerungen, und die Zukunft wirkt auf uns in unseren Erwartungen. Die Wirklichkeit ist etwas anderes, als unser »Ich« uns vorspielt. Diese Erfahrung bestätigen uns die Hirnforschung und die Quantenphysik. Liebe ist ein anderes Wort für Einheit. Chancen verlieben sich, um diese Einheit zu leben, für Sekunden in sexueller Vereinigung, für Minuten in Zärtlichkeit, für Tage und Jahre in Verbundenheit in Partnerschaft und Familie. Das ist eine existentielle Erfahrung der Liebe, keine persönliche. Wenn es uns gelingt, diesen überpersönlichen Aspekt in die Partnerschaft einzuführen, entsteht Mitgefühl für uns selbst und unseren Partner. Solche Partnerschaften erleben wir als glücklich.

Viele von uns haben vor nichts mehr Angst als vor dem Scheitern der Partnerschaft. Allein schon das Wort »Scheitern« lässt wenig Inter-

*Nur die Liebe  
hat Zukunft:  
eine Liebe,  
die einbezieht  
statt auszu-  
schließen.*



*Mit dir ist die  
Welt so gut  
es geht.*

pretationsspielraum. Und doch! Ohne Scheitern, ohne Fehler würde es uns nicht geben. Wir sind, so sagt die Wissenschaft, das Produkt von Mutationen, also »Fehlern«. Unser aufrechter Gang ist ein ständiges Abfangen vor dem Hinfallen, ein Pendeln zwischen Stabilität und Instabilität. Es geht heute um eine neue Sicht von nicht Gelungenem, sogenannten Fehlern in Beziehungen, Ehen, Partnerschaft. Es geht darum zu sehen, dass wir diese »Fehler« machen müssen, um daraus zu lernen. Wer keine Fehler macht, in Beziehungen, der bewegt sich nicht. Wer sich nicht bewegt, in Beziehung, erstarrt und wird seine Lebendigkeit, und bald seine Liebe, verlieren. Wer Neuland betritt, macht unweigerlich Fehler. Unser Versuch, perfekte Beziehungen zu inszenieren, ist das, was sicherlich scheitert. Nur noch die TV-Soaps bleiben daran hängen.



Beziehungen sind nicht »fertig«, Gott sei Dank! Beziehung, Partnerschaft, Ehe ist eine Verabredung zum Wachsen aneinander. Diese Partnerschaft ist *die* Chance zu meinem Wachsen. Einem Wachstum und Lernchancen, die ich alleine nicht hätte. Ehen, Partnerschaften finden statt, um Gegensätzliches und Ähnliches miteinander zu leben. Sie zerbrechen nur, wenn diese Entwicklung nicht mehr möglich ist. Unsere Trauer darüber ist dann die Trauer über die vertanen Chancen und die zerbrechenden Illusionen.

Die Vermeidung von Krisen in Beziehungen wirkt sich aus wie Denk- und Entwicklungsverbote. Wie wir mit den Schwierigkeiten in unseren Beziehungen umgehen, zeigt, wo wir selbst stehen. Ob nahe der Beziehungsinquisition, die die bestehenden Verhältnisse ohne Rücksicht auf die Menschen fest- und fortschreiben will, oder näher einer Beziehungstoleranz, die sich an dem orientiert, was wir beide miteinander aushandeln können. Bei Beziehungschancen und -krisen werden unbekannte Räume erkundet und neue persönliche Fähigkeiten entdeckt.

Wie können wir eine Beziehungskultur schaffen, die uns hilft, mit dem, was sich in Familie und Ehe zeigt, mutig umzugehen, statt ermat-

tet aufzugeben? Es kann nur das gelingen, was auch schiefgehen darf. Es muss nicht jedes Rad neu erfunden werden, doch aus maschinenhafter Wiederholung erwächst nichts Neues. Sehr häufig entsteht nach einer Trennung der Wunsch nach neuen Chancen, die sich verlieben können. Wenn wir hierbei zu wenig Bewusstsein entstehen lassen, bleiben wir im Rad der Wiederholungen gefangen. Dem Leben ist das gleichgültig, uns kostet das Lebenszeit.

Gehen Sie *mit* den Irritationen, die Sie in Ihrer Partnerschaft erleben, gehen Sie *mit* dieser Kraft, die Sie »am Wickel« hat. Sie haben nur die Chance, sich von diesem Fluss der Veränderungen tragen zu lassen. Gegen den Strom des Lebens zu schwimmen, gelingt keinem lange. Die Fähigkeit, mit den sogenannten »Störungen« im Leben konstruktiv umzugehen, ist die Voraussetzung, um Neues zu lernen! Verweigern wir uns, entstehen Verbitterung, Selbstverleugnung und Angststarre.

Schaffen Sie zusammen mit Ihrem Partner eine Atmosphäre des Wohlwollens, um die Hürden, die sich ganz speziell in Ihrer Partnerschaft stellen, gemeinsam zu überwinden. Der Dreh- und Angelpunkt ist doch die Frage: Schaffen wir es, in unserer Beziehung miteinander ins Gespräch zu kommen, bevor das Vertrauen in Misstrauen umschlägt? Wenn wir diese Vertrauensbasis frühzeitig stärken, kann uns kaum eine Krise mehr aus dem Ehesattel hauen. Diese Fähigkeit zu vertrauen wird früh gelegt, doch wir können sie Stück für Stück aufbauen, falls wir zu wenig davon mitbekommen haben. Dazu braucht es Menschen, die die Chancen nutzen, die sich da verliebt haben. Beziehung, Ehe, Familie als freudiges Sicheinlassen, um zusammen zu leben und voneinander zu lernen.

Das ist kein leichtes Unterfangen in einer Gesellschaft, die das Selbstwertgefühl des Einzelnen systematisch ruiniert. Die Essenz einer beziehungsfreundlichen Kultur ist die Erkenntnis, dass jede Beziehung anders ist, dass jeder Mensch anders ist. Wenn wir die Unterschiedlichkeit und die Ähnlichkeit fördern, gelingt eine besondere Beziehung. Wir erkennen sie an der Strahlkraft der Menschen, die diese Beziehung leben. Erkennen Sie, dass Ihre Beziehung einmalig ist auf dieser Welt und nicht noch einmal existiert. Chancen haben sich verliebt, jetzt liegt es an uns, sie zu nutzen.

*Partnerschaft ist  
eine Wachstums-  
veranstaltung,  
keine Harmonie-  
veranstaltung.*





*VERLIEBT SEIN IST  
KEINE KUNST!*