

EVA-MARIA ZURHORST

Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest



GOLDMANN

Buch

»Die meisten Scheidungen sind überflüssig«, glaubt Eva-Maria Zurhorst, die aus ihrer Erfahrung als Beziehungscoach reichlich Einblick hat in den Frust und das zermürbende Alltagshack vieler Paare. In einer Zeit, in der fast jede zweite Ehe geschieden wird, ist diese Ansicht nicht gerade trendy. Doch die Autorin räumt gründlich auf mit der Erwartung, beim nächsten Partner bzw. der nächsten Partnerin werde alles anders. Beim nächsten Mal trifft man nämlich über kurz oder lang wieder auf dieselben Probleme. Anhand zahlreicher prominenter und anonymer Beispiele macht Eva-Maria Zurhorst deutlich, woran es eigentlich hakt, wenn vom Anfangsglück einer Partnerschaft nicht mehr viel übrig bleibt außer Enttäuschung, Ärger und Wut.

Die Autorin zeigt, wie wir die Partnerschaft als Entwicklungsweg nutzen können. Denn eine tiefe Beziehung und Liebe sind gerade dort möglich, wo wir die Hoffnung vielleicht schon aufgegeben haben. Dieses Buch ist ein flammendes Plädoyer für das Abenteuer Alltag in Beziehungen und eine Liebeserklärung an die Ehe.

Autorin

Eva-Maria Zurhorst ist Deutschlands bekannteste Beziehungsberaterin und Bestsellerautorin. Sie war ursprünglich als Journalistin tätig, unter anderem in Südafrika und Ägypten, und wechselte später als Kommunikationsberaterin in die Wirtschaft. Heute arbeitet sie, nach einer psychotherapeutischen Zusatzausbildung, mit ihrem Mann Wolfram als Beziehungs- und Karriere-Coach. Ihre Bücher wurden weltweit in 17 Sprachen übersetzt.

*Von Eva-Maria und Wolfram Zurhorst
sind bei Arkana und Goldmann außerdem erschienen:*

Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest (Praxis-CD, 33910) ·
Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise (21969) · Liebe dich selbst – LIVE (CD, 33941) · ida – Die Lösung liegt in dir (22122, mit mp3) · Liebe dich selbst und entdecke, was dich stark macht (22022) · Der Beziehungsretter (HC, 34153) · Soulsex (HC, 34163) · Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest – Der große Praxiskurs: Das Liebesgeheimnis (mit Übungs-CD, 34203), Liebe kann alles (34257)

EVA-MARIA
ZURHORST

Liebe dich selbst

und es ist egal,
wen du heiratest

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2004 bei Arkana, München.

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

23. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2009

© 2009 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2004 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Lektorat: Kristina Lake-Zapp

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Design Team

SB · Herstellung: CZ

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21903-2

www.goldmann-verlag.de

Für Wölf und Annalena
Für Ruth und Eberhard

Ich werde erobert,
besiegt und entmachtet.
Von der Liebe.

Inhalt

Vorwort

Geben Sie nicht auf	17
---------------------------	----

Warum dieses Buch?

Weggehen, um wiederzukommen	20
-----------------------------------	----

Für wen ist dieses Buch?	34
--------------------------------	----

Gehören Sie zu den von innen Ausgelaugten	35
--	----

... oder zu den von außen Gehetzten?	36
--	----

I. Teil

<i>Endstation Ehealltag</i>	37
-----------------------------------	----

1. Kapitel

Es ist egal, wen Sie heiraten	38
-------------------------------------	----

Die meisten Scheidungen sind überflüssig	39
--	----

Der einzig wahre Partner sind Sie selbst	42
--	----

Lügen, Mieder und andere Liebestöter	45
--	----

Sucht und Suche	49
-----------------------	----

Eine wie alle – das Boris-Becker-Phänomen	54
---	----

Warum alles gleich bleibt, wenn alles anders werden soll	58
---	----

Wie aus Prinzen Gott sei Dank Frösche werden	60
Ehepaar, Elternpaar, Liebespaar	62
Scheidung heißt, sich von alten Schmerzen zu trennen	64
Die neue Beziehung – »Ich hatte Sehnsucht nach Leben!«	67
Eigene Kraft entdecken, eigene Leidenschaft entfachen	71
<i>2. Kapitel</i>	
Sie heiraten sowieso aus den falschen Gründen . .	76
Zwei Einbeinige wollen laufen lernen	77
Die Gründe gehen, der Partner bleibt	79
»Ich liebe dich« ist ein Satz mit »ich«	80
Das Eisbergmodell	82
Das Kind in uns lebt weiter	85
Die Frau will Leidenschaft – das Kind will Schutz	89
Was wir nicht sagen, hört der andere ganz genau	93
Wenn wir heiraten, wollen wir heilen	97
<i>3. Kapitel</i>	
Ihr Partner spielt nur eine Rolle in Ihrem Stück	100
Wir verlieben uns, damit wir nicht lieben müssen	102
Du bist so schwach	105
Projektion – Ihr Partner ist das, was Sie nicht wollen	112
Spiegel – Ihr Partner ist das, was Sie nicht sehen können	114
Schatten – Ihr Partner ist das, was Sie nicht leiden können	115

Der gefallene Engel	118
Endlich bin ich so rücksichtslos wie mein Mann!	124
Die böse Stiefmutter ist unsere engste Verbündete ...	125
Wenn der Eisberg schmilzt	127
 <i>4. Kapitel</i>	
Je größer die Verliebtheit, desto größer die Ent-Täuschung	130
Der romantische Rausch	132
Der ernüchternde Machtkampf	135
Der Steppenwolf und die Klette	141
Die Eiszeit	146
Du machst mich krank	152
Es hört nie auf – aber es wird immer schöner	156
 <i>5. Kapitel</i>	
Supergeil ...!? – Keine Lust ...!?	160
Sex haben, Liebe machen – alles ist möglich	163
Idealbilder, Idealpartner, Idealstellungen	166
Die große Sackgasse Sexualität	168
Wir wollen alles und fühlen nichts	169
Sex als Waffe	172
 <i>6. Kapitel</i>	
Von Furien und Jammerlappen	175
Klagelied der verletzten Weiblichkeit	179
Träume von Rittern und Rettern	184
Hinter jeder unzufriedenen Frau steht ein schwacher Mann	188

Wenn Frauen Geld verdienen, können Männer	
Kinder hüten	192
Frauen sind Anführer auf dem Weg zum Herzen	
der Männer	194

7. Kapitel

Wenn zwei sich streiten, nützt der Dritte auch nichts	199
Die heimliche Liebe als Lebenselixier	201
Erst der Spaß und dann die Schuld	203
Der Betrogene ist zuerst gegangen	206
In der Dreiecksbeziehung haben drei Angst vor Nähe	209
Von der Ehepartner-Raupe zum Geliebten-Schmetterling	212
Nur Unabhängigkeit ist schlimmer als Abhängigkeit	216

8. Kapitel

Trennung – die Vertagung der Lösung	219
Die Chancen der Trennung	221
Wie Sie sich wirklich befreien	225
Ohne Frieden bleiben Sie abhängig	227
In der Trennung die Liebe lernen	230

II. Teil

<i>Rückkehr zu Liebe</i>	235
--------------------------------	-----

1. Kapitel

Wahre Liebe – oder: Die Sache mit Gott	236
Die Sache mit Gott	239
Die Sinnlosigkeit von Sieg	242
Wir müssen nichts tun	245
Gott ist nicht der Mann mit dem grauen Bart	252
Sterben, um geboren zu werden	256

2. Kapitel

Die Wahrheit ist, es gibt Lügen in Ihrer Ehe	261
Lieber sterben wir	262
Lügen für die Liebe	265
Vor dem Anfang kommt das Ende	266
Wenn wir loslassen, kommt die Heilung zu uns	268
Das Nützliche an Katastrophen	271
Die Wahrheit heilt	273

3. Kapitel

Abenteuer Alltag	276
Lassen Sie Ihren Gefühlen wieder freien Lauf	278
Gehen Sie nicht fremd – geben Sie bekannt, was Sie denken	281
Es gibt nichts außer diesem Moment	284
Ein Leben in Gottvertrauen	288

4. Kapitel

Vergebung – Sie können niemanden ändern	293
Groll macht krank	295
Vergeben heißt sich selbst befreien	298
Eltern sind wie Hanteln	300
Wahre Wunder	303

5. Kapitel

Die Lust an der Liebe	305
Alles ist möglich	306
Der Fluss der Liebe	309
Die Suche nach dem Geheimnis körperlicher Liebe	311
Der Schoß gebiert alle Dinge	313
Erfüllung jenseits von Orgasmus	316
Das Phantom der Leidenschaft	318
Verlernen Sie den Sex	319
Wahre körperliche Liebe geht nur durch das Herz	322
Unser Körper ist unser Gedächtnis	325
Tun Sie es, so oft Sie können	327

6. Kapitel

Kinder der Liebe	331
Schwangergehen mit uns selbst	332
Die Geburt – Anfang der Trennung	334
Das Neugeborene bringt unsere Defizite zur Welt	337
Das Gegenteil von gut ist gut gemeint	340
Unsere Kinder brauchen das, was uns am meisten schmerzt	342

Ich will nicht Papa – ich will die Liebe	344
Machtkampf ist Kinderlähmung	347
Kinder heilen ihre Eltern	349
Ihre Heilung ist Ihr wahres Vermächtnis	351
Abtreibung – Zeit zur Trauer	354
<i>7. Kapitel</i>	
Die Liebe – Arbeit, Ausdauer, Disziplin und Ernte	
	359
Superstars aus der Tüte	361
Mache deine Hausaufgaben, sonst machen sie dich ...	362
Die Krise ist die Geburtswehe der Liebe	364
Es gibt nur Siege mit Verlierern	367
Ja, ich will!	369
<i>Nachwort</i>	
Einer reicht – aber zu zweit lesen ist besser	373
Dank	379
Literaturnachweis und Empfehlungen	383

Ich liebte sie nicht,
weil wir zueinander passten.
Ich liebte sie einfach.

Robert Redford alias Tom Booker im *Pferdeflüsterer*

Vorwort

Geben Sie nicht auf

Ich weiß, dass es geht. Ich weiß, dass aus Ihrer Beziehung genau die Beziehung werden kann, die Sie sich wünschen. Das Schicksal hat Ihnen dieses Buch in die Hände gespielt. Vielleicht haben Sie es ja nur geschenkt bekommen, von einem dieser wohlmeinenden Freunde. Vielleicht lesen Sie diese ersten Zeilen nur, weil jemand gesagt hat: »Komm, wenn du deine Beziehung retten willst, dann lies so was endlich mal.« Vielleicht hat Ihr Partner mit diesem Buch gedroht wie mit einem Nudelholz: »Tu doch endlich mal was für unsere Ehe!« Vielleicht lag es einfach plötzlich vor Ihrer Nase, in einer Buchhandlung, auf einem Couch- oder Nachttisch und sagte: »Schlag mich auf und lies mich.« Vielleicht waren Sie aber auch schon lange auf der Suche nach Antworten auf Ihre Fragen, nach einer neuen Sicht, nach einer tief greifenden Veränderung Ihres Liebeslebens ... Wenn Sie jetzt gerade diese Zeilen lesen, dann seien Sie sich auf jeden Fall sicher, dass Sie bewusst oder unbewusst den Wunsch haben, Ihre Beziehung zu vertiefen oder endlich eine tiefe Beziehung zu finden. Seien Sie sich sicher, Ihre Seele will sich von ganzem Herzen geben, selbst wenn Ihr Verstand vielleicht noch etwas anderes sagt.

Auch wenn Sie die Hoffnung womöglich schon aufgege-

ben haben, dass Ihre Ehe tiefer und erfüllender sein könnte, dass es noch mal klappen könnte mit Ihrem Partner, wenn Sie oder Ihr Partner eine Affäre oder immer wieder neue haben; wenn die körperliche Liebe Ihre Erfüllung verloren hat. Wenn Sie sich nur noch streiten; wenn alles einfach nur leer ist, so vor sich hin dümpelt und Sie sich und Ihren Partner mit freundlichen, aber leeren Nettigkeiten schonen. Vielleicht können Sie nicht mehr verzeihen und sind gefangen in Ihrem Groll. Vielleicht führen Sie über aufgeschraubte Zahnpastatuben oder Krümel auf dem Tisch Kleinkrieg und sind erschreckt über die stetige Aufrüstung zwischen den Fronten. Vielleicht haben Sie aber auch schon dutzende von Büchern gelesen, Seminare besucht, sogar eine Paartherapie gemacht und dennoch den Glauben an eine Lösung für Ihre Beziehung verloren.

Es kann trotzdem gehen! Alles kann sich um hundertachtzig Grad wenden, zwei Menschen können wieder – oder zum ersten Mal richtig – zusammenfinden. Ich weiß, dass das möglich ist, selbst wenn es klingt wie ein Wunder. Wenn man es erlebt, fühlt es sich auch manchmal an wie ein Wunder. Aber es liegt trotzdem ganz und gar in Ihrer Macht. Sie können genau die Beziehung führen, die Sie sich wünschen, und zwar genau mit dem Partner, den Sie jetzt haben. Egal, wie distanziert, unattraktiv oder abschreckend er gerade auf Sie wirkt. Ich weiß einfach, dass es geht. Ich weiß es deshalb, weil ich es selbst erlebt habe. Vielleicht bin ich verdächtig, so etwas wie eine Beziehungsspezialistin zu sein, weil ich das Thema schon seit vielen Jahren studiere, schon so viel darüber gelesen und von großartigen und kompetenten Lehrern ge-

lernt habe. Vielleicht deshalb, weil ich schon mit vielen Menschen an der Heilung ihrer Beziehung gearbeitet habe. Das alles ist wichtig. Aber die Wahrheit ist: Ich weiß deshalb, dass es geht, weil ich heute noch mit meinem Mann verheiratet und von tiefstem Herzen dankbar dafür bin.

Wir galten vom ersten Tag an nicht als Traumpaar. Es gab Jahre, da hätte niemand auch nur einen Pfifferling auf unsere Ehe gegeben. Aber heute glaube ich, dass dieser vermeintliche Mangel zwischen uns beiden mich gezwungen hat, nach der wahren Kraft einer funktionierenden Beziehung zu suchen. Heute bin ich überzeugt davon, dass das Leben uns zusammengeführt und so unendlich viele Hürden in den Weg gestellt hat, weil deren Überwindung, der wachsende Glaube und damit die Heilung unserer selbst unsere eigentliche Lebensaufgabe war. Ohne diese Herausforderung hätten wir nie entdecken können, wie viel Liebe und Geduld, Stärke und Mut schon immer in unseren Herzen wohnten, hätten wir nie erfahren, dass zwei Menschen zusammen alle scheinbar unüberwindbaren Gräben überwinden können; hätte ich nicht Stück um Stück annehmen können, dass alles an mir in Ordnung ist. Hätte ich dieses Buch nicht schreiben können.

»Ich weiß, dass es geht!« ist die eigentliche, wahrhaft authentische Kraft meiner Arbeit. Und es ist auch die Kraft, die in diesem Buch steckt.

Meiner Tochter und meinem Mann in tiefer Dankbarkeit verbunden

Wuppertal, im Juni 2003

Eva-Maria Zurhorst

Warum dieses Buch?

Weggehen, um wiederzukommen

Ich wollte dieses Buch nicht schreiben. Dieses Buch habe ich geschrieben, weil ich es schreiben musste. Es ließ mich nicht in Ruhe, es breitete sich einfach in mir aus, begegnete mir überall. Es wollte auf die Welt, und das offensichtlich durch mich.

In meinem Leben ging es immer um die Erforschung von Beziehungen, allerdings ohne dass mir dies lange Zeit auch nur im Geringsten klar gewesen wäre. Ich hatte jede Menge eigene Ziele, Pläne und Wünsche. Aber häufig, wenn ich sie mit aller Kraft verfolgen wollte, kam alles ganz anders. Mein Leben hat mich früh daran gewöhnt, dass ich es nicht kontrollieren, darüber bestimmen kann. Dass es sich entfaltet und ich lediglich dazu aufgefordert bin, dieser Entfaltung beizuwohnen. Auch gegen meinen Willen hat es mich gelehrt, dass es immer – Zyklus um Zyklus – in Bewegung ist, immer im Wandel begriffen. Dass dieser Wandel mein eigentlicher Lebenssinn ist. Dass sich in jedem dieser Zyklen die Dinge vollenden und sterben. Dass ich damit gleichzeitig zur Neuordnung, Neubewertung und Neuentwicklung meiner selbst und damit zum Wiedererlangen meiner Lebendigkeit geführt werde.

Mit jedem Zyklus, der mich in der Vergangenheit schon

geängstigt und geschüttelt hat, lernte ich, noch tiefer darauf zu vertrauen, dass immer etwas Neues kommt. Ich lernte, wach zu bleiben, ein Gespür für die Richtung und den Sinn meines Lebens aufrechtzuerhalten. Ich lernte, vertraute Gewohnheiten und Muster aufzugeben, die mich von dort zurückhielten, wo ich gerne wäre. Ich lernte, darauf zu vertrauen, dass die unbekannte Strecke, die noch vor mir lag, der beste Teil der Reise sein könnte. Dass an der nächsten Weggabelung wieder eine Chance wartete, neu zu erfassen, was für mein Lebensglück eigentlich wichtig ist. Nie war wirklich Ende. Immer entpuppte sich das Fremde in mir, der Makel, die scheinbare Behinderung, als Wegweiser. Immer eröffnete sich dahinter eine Möglichkeit, ein tieferes und authentischeres Gefühl von Erfüllung zu erfahren als jemals zuvor. Wieder und wieder war ich gezwungen auszuhalten, dass sich ein gewohnter Raum leerte – nur um Platz zu schaffen für etwas Neues. Aber dieses scheinbar Neue trug in seiner Tiefe doch immer das Gleiche. Am Ende ging es in meinem Leben immer – auch wenn es mir eben lange Zeit nicht bewusst war – um die Erforschung von Beziehungen und die Annahme meiner selbst.

Als Fünfjährige fühlte ich mich oft einsam. Mich überkam manchmal eine so seltsame Angst, dass ich es nicht wagte, mit jemandem darüber zu reden. Ich hatte das Gefühl, das Leben sei irgendwie nicht echt. Ich beobachtete die Menschen und fragte mich, ob sie wohl alle Bescheid wüssten und nur ich keine Ahnung hätte. Ängstlich stellte ich mir vor, dass die Personen um mich herum vielleicht nur Schauspieler wären, die sich ein Theaterstück ausgedacht hätten. Dass ich

womöglich die Einzige wäre, die das alles für wahr hielt. Die Einzige, die echte Furcht kannte oder sich wirklich freute. Oder ich fragte mich, ob es vielleicht auch genau andersherum sein könne. Dass vielleicht nur ich ahnte, dass irgendetwas gar nicht real sei an diesem Leben. Dass ich mich deshalb häufig so fremd und einsam fühlte, während alle anderen bestimmt glücklich und zufrieden wären.

Während der Schulzeit bekam ich, wenn ich unter Leuten war, häufig starke Migräneanfälle und konnte es nur noch in einem dunklen Zimmer aushalten. In meiner Jugend begann ich in Ansammlungen mit vielen Menschen plötzlich zu hyperventilieren, bis ich ohnmächtig wurde. Kaum volljährig, verließ ich eher fluchtartig unsere Kleinstadt und trat aus der katholischen Kirche aus in der Hoffnung, irgendwo sonst Glauben und Zugehörigkeit zu finden. Mit Anfang zwanzig hatte ich das große Glück, als Journalistin nach Ägypten gehen zu können. Die kulturelle, religiöse und räumliche Distanz zu meinem bisherigen Leben weckte all meine Neugierde. Ich war fasziniert von der allgegenwärtigen Präsenz der im Alltag gelebten Religion. Leben und Glaube schienen hier in Verbindung zu stehen. Aber der Preis dafür war hoch: Während die Muezzins durch die Straßen von Kairo hallten, waren diese voll von bedrohlich begierigen Männeraugen und von sich selbst aufgegebenen Frauen.

Mit Ende zwanzig trieb mich meine innere Suche bis ans Kap der Guten Hoffnung. Aber selbst im Land von Schwarz und Weiß konnte ich keine Klarheit finden. Stattdessen wurde ich dort Wanderer zwischen den Welten und traf bis in den innersten Kern verfeindete Menschen mit den trotzdem

gleichen, tiefen Sehnsüchten – egal, welche Hautfarbe sie hatten. Irgendwann war mir auch hier kein eindeutiger theoretischer Anti-Apartheids-Standpunkt mehr vergönnt. Ich fühlte mich nicht länger im Stande, als aktuelle Journalistin zu funktionieren. Drei-Minuten-Hörfunk-Beiträge über die Lage am Kap kamen mir wie eine Vergewaltigung der Wahrheit vor. Die Fragen, die mich nach Gesprächen mit rechtsradikalen, Hakenkreuz tragenden Buren oder jahrelang gefolterten schwarzen Untergrundkämpfern wirklich bewegten, waren nach zwei Jahren immer weniger politischer als vielmehr psychologischer Natur. Ich begann, mit Blinden über Südafrika zu sprechen. Sie hatten gelernt, eine andere Hautfarbe zu riechen oder zu hören. Alles schien mir absurd. Ich hatte nur noch eine Sehnsucht – ich wollte die Menschen unterschiedlicher Hautfarbe wieder in Kontakt bringen. Um meinen Erfahrungen treu bleiben zu können, beendete ich meine Laufbahn als Journalistin in Südafrika und schaffte mir in einem Buch ausreichend Raum für meine komplexen, manchmal verwirrenden Begegnungen mit den Schwarzen und Weißen am Kap.

Zurück in Deutschland, wartete schon der nächste Lehrzyklus im Forschungsprojekt Mensch auf mich. Die Mauer war gefallen. Ich wurde verantwortlich für Kommunikation, später auch für Personalwesen bei einem großen ehemaligen Ostunternehmen in Berlin. Gut drei Jahre war ich unter den Pionieren des Aufbau Ost, als mich eines Morgens in meinem Büro ein Nervenzusammenbruch ereilte. Ich hätte an diesem Tag erstmalig die Kommunikationsstrategien, die ich für unser Unternehmen entwickelt hatte, einer breiteren Öff-

fentlichkeit vorstellen sollen. Der Zusammenbruch war nur der Höhepunkt eines schleichenden Prozesses gewesen.

Tagelang hatte sich alles in mir gesträubt, diesen Vortrag zu halten. Ich hatte ihn mit größter Mühe so geschrieben, wie »man« als Managerin solche Präsentationen formuliert: Charts, Zahlen, Diagramme, managerale Sprache. Aber das alles war es schon lange nicht mehr, was mich bei meiner Arbeit bewegte. Wieder waren es die Menschen. Diesmal war der Spannungsbogen nicht schwarz-weiß. Auch für die interne Kommunikation in unserem Unternehmen zuständig, war ich neben meinen offiziellen Aufgaben zu so etwas wie der Übersetzerin zwischen Ost und West, zwischen Management und Arbeiterschaft avanciert. Ich führte Coaching-Prozesse und Persönlichkeitsentwicklungs-Seminare und wurde von unserem Vorstandsvorsitzenden bei allen möglichen Verhandlungen als Mittlerin eingesetzt. Wieder stand ich vor der Herausforderung, scheinbar unüberwindbare Gräben zwischen Menschen kommunikativ zu überwinden. Offiziell war ich verantwortlich für meinen Bereich, dessen Mitarbeiter und dessen Tagesgeschäft, aber innerlich war ich ein weiteres Mal in meinem Leben vollkommen erfüllt von Forschergeist und dem Wunsch, Menschen unterschiedlicher Sozialisation einander näher bringen zu können.

Diesmal hatte ich besonders lange versucht, den Anforderungen gerecht zu werden. Äußerlich dynamisch, ließ ich mich von einem stetig voller werdenden Terminkalender kettenrauchend durch einen Zwölf-Stunden-Tag jagen. Im Inneren war ich immer öfter geplagt von medizinisch nicht begründbaren Herzrhythmusstörungen und diffusen Angstge-

fühlen. Es war, als ob ich eine Rolle spielte, unter der ich mich selbst nicht mehr wiederfand. Der Nervenzusammenbruch hatte Kraft genug, mich ein weiteres Mal aus allem herauszureißen, mir meinen Mut und die Treue zu mir selbst zurückzubringen: Ohne zu wissen, was kam, reichte ich meine Kündigung ein und gab meinen gut bezahlten Job auf. Damit war ich gezwungen, mich auch von meinem Sportwagen, meiner opulenten Penthouse-Wohnung, den Reisen und Nächten in Luxushotels zu verabschieden. Ich renovierte einen heruntergewohnten Altbau und lebte dort ziemlich zurückgezogen von kleinen Jobs als Texterin ohne irgendeine Idee, wie mein Leben weitergehen sollte.

Erschöpft und ausgebrannt kam ich mir vor, wie jemand, der die ganze Welt überall und nirgends vergeblich nach einer Antwort auf seine Fragen nach der menschlichen Natur abgesucht und durchforstet hatte. Ich war gerade zweiunddreißig, hatte eine ziemlich umwegige Karriere mit einem Nervenzusammenbruch abgeschlossen und lebte nun nach Jahren als Weltenbummler zurückgezogen als Eremit. Ich war reduziert auf ein Thema: Wie finde ich Erfüllung? Wie kann ich dabei gleichzeitig etwas wirklich Sinnvolles tun? Und wie kann ich Verbindung zwischen Menschen schaffen?

Ich bekam eine seltsame Antwort auf diese Fragen: Ich wurde schwanger. Meine Spirale war verrutscht. Das Schicksal schenkte mir ein Kind, das genug Lebenswillen besaß, um sich an meiner Verhütung vorbeizudrängen. Und als Vater brachte es mir einen umtriebigen jungen Mann, der weder Zweifel noch Suche kannte und dessen Lebenserfahrungen und -perspektiven zu meinen nicht unterschiedlicher hätten

sein können: Er war sechs Jahre jünger als ich und vom Leben gewöhnt, dass es ihm ohne große Umwege bescherte, was er sich von ihm wünschte. Jungenhaft attraktiv, fast immer guter Laune, wollte er Spaß haben, die Umsätze seines Unternehmens und seinen beruflichen Einfluss steigern. Irgendwann besser zu sein als seine großen Brüder – das war es, was er damals vom Leben erwartete.

Bis er mich kennen lernte, war er meist ins Nachtleben und heiter seichte Affären vertieft. In seinem Freundeskreis und seinem Lebensalltag wirkte ich wie ein Fremdling, nicht nur weil ich gänzlich anders aussah als die grazilen, geradlinigen Geschöpfe, die der unbekannte Vater meines Kindes vor mir hatte. Auch er verkörperte nichts von meinen bisherigen Idealen: Es war warm in seiner Nähe, er brachte mich zum Lachen. Aber weder hatte uns beim ersten Blick in die Augen der Blitz getroffen, noch war er der Kreative – der begnadete Architekt oder wortvirtuose Autor –, von dem ich immer geträumt hatte. Er war nicht der breitschultrige Mann zum Anlehnen und auch nicht auf der Suche nach dem Sinn oder der Frau des Lebens. Ich dagegen war bis zu diesem Zeitpunkt immer auf der Suche nach dem Mann fürs Leben gewesen. Vergeblich. Stets in der Hoffnung auf ihn, fand ich zwei Lieben und eine lange Reihe von Liebschaften. Mein Herz hatte nie Ruhe finden können. Obwohl ich so gerne bleiben wollte, mich so gerne ganz geben wollte, riss mich immer wieder etwas fort: Bei den einen war es die Angst, verlassen zu werden, bei den anderen die Angst, erdrückt zu werden. Alle, die mich kannten, waren sich einig: Sie ist unvermittelbar!

Mit uns war es unspektakulär. Keine große romantische Geschichte. Ich kannte meinen sechs Jahre jüngeren Ehemann ja kaum. Wir waren kein Traumpaar, das konnte jeder sehen. Aber Eltern waren wir, das konnte auch bald jeder sehen. Für mich war klar, ich würde dieses Kind bekommen. Und für ihn war klar: »Das kriegen wir schon hin!« Wir ließen alles hinter uns, zogen in eine neue Stadt und heirateten.

Zwei Jahre später: Unsere Tochter kann laufen. Unsere Ehe ist ein spießiges Tal der Langeweile. Mutti kocht, Vati arbeitet. Kaum etwas, was uns wirklich verbindet. Mein Ehemann kommt immer später und seltener nach Hause, ich erstickte zwischen Sandkästen und Krabbelgruppen. Wir streiten uns immer öfter. Die einen Freunde hatten es ja von Anfang an gewusst, den anderen schien es unausweichlich: Mit den beiden konnte das ja nicht gut gehen.

Nichts ist erfüllend, aber wir trennen uns nicht. Wir richten uns ein. Viele routinierte Abläufe und lieb gewonnene Gewohnheiten. Ein gemeinsames Kind. Anfänglich wurscheln wir uns durch – seelisch und körperlich immer sprachloser. Stille und laute Machtkämpfe. Schließlich quälen wir uns durch: heimeliger Alltag und heimliche Affären, Karrieresprünge, Umzüge, Hoffnungslosigkeit und Neuanfänge. Wir trennen uns trotzdem nicht. Immer wenn wir so weit sind, werden wir ergriffen von Traurigkeit, taucht dieses lange verloren geglaubte, warme Gefühl von tiefer innerer Verbindung zwischen uns auf. Nichts Wildes, nichts Leidenschaftliches – ein leises, melancholisches Gefühl in Erinnerung an Liebe, das, so überraschend es gekommen ist, auch genauso schnell wieder verschwindet.

Dieses Gefühl ist zwar noch nicht die Antwort auf meine innere Suche, aber es übt magische Anziehungskraft auf mich aus. Es scheint wie ein Geheimcode, den ich nur entschlüsseln muss. Wir versuchen, dieses Gefühl aktiv zu suchen. Wir beginnen, es zu erkunden. Irgendwie ahne ich, dass es in einer Beziehung um etwas anderes geht als um den einen wahren Richtigen. Irgendetwas in mir sagt: Gib noch nicht auf! Irgendwie entdecke ich Gräben zwischen uns wieder, die mich schon von gänzlich anderen Männern getrennt haben. Ja, wenn ich verzweifelt und ehrlich genug bin, muss ich mir eingestehen: Das alles kenne ich schon. Er ist so wenig schuld wie die anderen! Irgendwie befinde ich mich an diesem Punkt meiner Ehe mitten im Township von Südafrika, direkt an der Mauer zwischen Ost und West. An dem scheinbar unüberwindbaren Punkt, an dem ich schon immer die Menschen zusammenbringen wollte, obwohl sie sich getrennter nicht fühlen konnten.

Wir treffen uns nun häufiger an der Grenze unserer Verletzungen. Reden miteinander, beginnen die Welt des anderen langsam mit Neugierde statt mit Angst und Abwehr zu betrachten. Ich werde zur Beziehungsforscherin, lese jedes Buch zu diesem Thema. Besuche Seminare, beginne eine eigene therapeutische Ausbildung. Immer häufiger trauen wir uns, unsere jeweilige Wahrheit dem anderen wirklich zu offenbaren. Indem wir aussprechen, wie weit entfernt wir voneinander sind, desto näher kommen wir uns. Mit wachsendem Mut beginnen wir, über unser wenig ideales Eheleben auch mit Freunden zu reden. Anderen geht es auch nicht besser. Erleichterung. Noch mehr Nähe zwischen uns und mit anderen.

Während mein Mann immer häufiger nach Hause kommt, steige ich wieder in den Beruf ein. Mittlerweile ausgebildete Psychotherapeutin, arbeite ich mit Menschen, die beruflich in ähnliche Sackgassen geraten sind wie ich damals als Managerin. Endlich stehen die Menschen im unmittelbaren Fokus meines Tuns. Ich beginne zu verstehen, dass man alles, was man selbst erst einmal geheilt hat, an andere Menschen weitergeben kann. Meine berufliche Suche, der Zickzack-Kurs von damals – alles macht Sinn. Zur gleichen Zeit beginnt meine Ehe zu erwachen – Erfolg und Erfüllung stellen sich parallel ein.

Zu Beginn dieser Phase fügen sich einmal mehr die Dinge in meinem Leben auf wundersame Weise. Während ich noch nicht einmal ahne, dass bald eine Beziehungswelle über mich hereinschwappen könnte, lerne ich Dr. Chuck Spezzano kennen. Die Blockaden meiner Ehe haben mich zu einem seiner Vortragsseminare geführt. Da sitze ich nun zwischen hundertfünfzig anderen Menschen und weiß nur, dass er ein angesehener Beziehungsspezialist aus Amerika sein soll und viele Bücher geschrieben hat. Ich habe davon noch keins gelesen.

Es dauert ungefähr zehn Minuten nachdem er mit seinem Vortrag begonnen hat, dass ich im Inneren so bewegt und angerührt bin, dass ich die Tränen nicht zurückhalten kann. Dieser Mann vorne scheint meine Suche, jeden meiner Gedanken zu kennen. Er spricht entscheidende Thesen und Gesetzmäßigkeiten von Beziehungen so selbstverständlich aus – Thesen, die ich lange schon in mir hin und her wälze, denen ich aber in ihrer tiefen Wahrheit nie ganz vertraut habe.

Außerdem hat er offensichtlich als Spion jahrelang bei uns zu Hause hinter dem Vorhang verbracht. Mit jedem seiner Beispiele, jeder Fallgeschichte, jedem Witz ist es, als ob er meinen Mann und mich in- und auswendig kennt. Ich bin erschüttert, berührt und befreit zugleich.

Drei Tage lang muss ich mich wieder und wieder meinen Tränen und einer tiefen inneren Bewegung beugen. Dann weiß ich, dass ich auf bedeutende Fragen in meinem therapeutischen und persönlichen Leben eine Antwort bekommen habe, die mich, egal, um welches Problem es auch in meinem Leben geht, immer mit der Liebe zu mir selbst konfrontiert. Meine Ehe und meine Arbeit hatten mich schon lange auf diesen Kern hingeführt, aber noch nie hatte man ihn mir so fundiert, detailliert und präzise nahe gebracht. All die Antworten waren immer in mir gewesen, aber ich hatte ihnen nicht vertraut. Chuck Spezzano hatte seinen Blick darauf gerichtet, und endlich entfaltete und verdichtete sich in mir eine neue Verständnisswelt. Ich war glücklich und von unendlichem Forschergeist.

Meine Art zu arbeiten verändert sich erneut. Meine Beziehung zu meinem Mann ändert sich erneut. Wir lösen die nächste Schicht in unserer Ehe: Wir zeigen uns noch ehrlicher, wie fremd wir uns gewesen waren. Dafür bekommen wir jeder vom anderen auf einmal Verständnis und Unterstützung, wo sonst ständiger Kampf herrschte. In unserem neuen Bewusstsein für unsere Unterschiede und Sehnsüchte bedarf es immer weniger Worte, und doch verbessert sich unsere Kommunikation dramatisch. Freunde trauen ihren Augen nicht. »Ausgerechnet die beiden ...« Unsere neu ge-

wonnene Kraft und Liebe sind nicht mehr zu übersehen. In alltäglichen Situationen wirken wir wie frisch verliebt.

Zur gleichen Zeit bricht in unserem Freundeskreis die Krankheit aus, die wir gerade heilten. Kaum ein Tag in meinem Leben vergeht, ohne dass mir nicht jemand von den Schwierigkeiten in seiner Partnerschaft erzählt. Immer mehr Männer, Frauen und Paare scheinen in einer Sackgasse angekommen zu sein. Manchmal werde ich von der Wucht dieses Themas regelrecht erschlagen. Gestern noch Plaudereien übers Wetter, heute Trennung und kalte Verbitterung am anderen Ende: »Meine Frau ist gerade ausgezogen. Sie will mit ihrem Liebhaber zusammenleben.« Manchmal gibt es vier kleine Kinder, manchmal haben beide einen Geliebten. Manchmal ist einfach nur alles leer zwischen den beiden Partnern, manchmal ist es wie im Krieg. Es hat etwas von einer sich ausbreitenden Epidemie. Der schleichende, aber unaufhaltsame Krankheitsverlauf endet immer häufiger im Tod durch Scheidung. Immer schneller, immer öfter, unter immer spektakuläreren Bedingungen laufen die Beziehungen auseinander. Gute Freunde, Nachbarn, Kollegen – niemand will sich trennen, aber alle haben resigniert, fühlen sich gezwungen, diesen letzten Schritt zu tun.

In meiner Praxis taucht das Thema anfangs eher über Umwege auf, verlagert sich der Schwerpunkt erst unmerklich. Vor allem die Männer kommen in erster Linie immer noch auf der Suche nach wachsendem Erfolg und beruflicher Erfüllung zu mir. Aber meist reichen ein, zwei Zielfindungsgespräche, und alles beginnt sich um Beziehungen zu drehen – Beziehungen zu Kollegen, Mitarbeitern, Vorgesetzten –

und – für meine Klienten überraschenderweise – auch zum Partner. An diesem Punkt stockt bei vielen von ihnen plötzlich der Atem, versagt die Kontrolle, beginnen Tränen zu rollen, weil das wahre Zentrum des Orkans zu Hause direkt durch die Mitte des Ehebetts fegt.

Mit dieser lang aufgestauten Welle von Gefühlen geht meist eine tiefe Erkenntnis einher: Zwar endlich weit oben auf der Karriereleiter angekommen, müssen die Männer sich eingestehen, wie sehr sich ihr ganzes Tun verselbstständigt und von ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen entfernt hat. Wie sehr sie sich dabei gleichzeitig von ihren Partnern und Familien entfernt haben. Wie groß ihr Wunsch nach einer erneuten Verbindung von persönlichen und beruflichen Zielen ist. Meist verliert die bisherige uneingeschränkte Ausrichtung auf den beruflichen Erfolg langsam an Gewicht, wenn die Kräfte zehrenden Schwierigkeiten in der privaten Partnerschaft endlich in den Mittelpunkt der Gespräche rücken dürfen. Auf einmal taucht der Wunsch auf, wieder mit dem Partner zu reden, diesen doch einmal zu unseren Sitzungen mitzubringen.

Schließlich sehe ich mich in meiner Praxis immer öfter mit den Beziehungsproblemen konfrontiert, die ich so lange selbst erlebt hatte. Immer mehr Paare kommen so hoffnungslos und verzweifelt, wie ich es selbst gewesen war. Kaum jemand will die Trennung. Kaum jemand versteht, wie sich dieser Virus in die Beziehung hatte einschleichen können. Die meisten sind resigniert, voller Schuldgefühle oder Angst um die Kinder.

Ohne dass ich diesen Weg bewusst gewählt oder verkün-

det hätte, wurde ich zu so etwas wie einer Beziehungsfachfrau. Ich wurde dazu, so wie ein Flussbett vom Fluss stetig ausgehöhlt wird. Meine Ehe war die Quelle. Bücher und Ausbildungen die ersten Schneeschmelzen. Chuck Spezzano eine Überschwemmung. Meine Klienten mein stetiger Fluss. Sie wurden zu meinen Lehrmeistern. Mit jeder ihrer Fragen zeichnete sich immer deutlicher eine Landkarte durch das Beziehungsdickicht ab. Mit jeder ihrer Fragen erkannte ich, dass in dem, was ich in meiner Ehe durchlebt und erfahren hatte, Gesetzmäßigkeiten verborgen waren. Dass private und berufliche Beziehungen – ja sogar Rassenkonflikte – gleichermaßen nach diesen Gesetzmäßigkeiten verlaufen. Dass jede Beziehung nur in ihrer Tiefe verstanden und gelebt werden will. Dass die Probleme in einer Beziehung nur für die Menschen, die in ihr leben, als Aufforderungen verstanden werden müssen, sich selbst zu heilen. Dass Trennung keine Lösung ist, sondern nur ein Aufschub der Heilung.

Mit diesem Buch soll der Fluss weiterfließen. Mit ihm möchte ich meiner Dankbarkeit Ausdruck verleihen für das Geschenk der Liebe in meinem Leben. Von tiefstem Herzen würde es mich glücklich machen, wenn es Menschen, die den Glauben an ihre Ehe oder Partnerschaft verloren haben, noch rechtzeitig vor der Scheidung erreichen kann. Wenn ich ihnen mit diesen Zeilen etwas von der Hoffnung, Liebe und dem Mut weitergeben kann, die ich auf diesem Weg gefunden habe. Wenn ich sie ermutigen kann, das Gleiche auch in ihren Beziehungen wieder zu entdecken.

Für wen ist dieses Buch?

Dieses Buch ist für Menschen, die in einer festen, aber unbefriedigenden Beziehung leben. Für Menschen, die vor der Scheidung stehen oder in einer Dreiecksbeziehung leben. Für Menschen, die fremdgehen, betrogen werden, geradezu zwanghaft den Partner wechseln müssen oder immer wieder verlassen werden. Für Menschen, die auf der Suche sind nach Heilung für ihre Beziehung, die aber vielleicht nicht den Weg in eine Paartherapie wagen oder nicht die richtige gefunden haben. Für Menschen, die vielleicht schon einen längeren Leidensweg hinter sich haben.

Vielleicht sind Sie ernüchtert, erleben Ihre Ehe als Routine. Vielleicht sind Sie resigniert, haben kaum noch Hoffnung, jemals wieder echte Nähe zu Ihrem Partner finden zu können. Vielleicht will trotzdem noch irgendetwas in Ihnen um die alte verblasste Liebe kämpfen. Vielleicht sind Sie aber auch verzweifelt, weil Sie einen heimlichen Liebhaber oder eine Geliebte haben und geplagt sind von Schuldgefühlen und Angst um die Kinder oder Ihren Partner.

Vielleicht denken Sie bereits an Scheidung, haben Angst vor dem Aussprechen der Wahrheit, vor dem Geständnis, dem Auszug oder einem Rauswurf. Was auch immer nicht stimmt in der Beziehung – meine Erfahrung zeigt, dass es im

Grunde zwei Arten gibt, mit einer belasteten Beziehung umzugehen: Entweder fühlen Sie sich so erdrückt, dass Sie glauben, wegzurennen sei die einzige Chance, oder Sie verdrängen jedes Störgefühl sofort und versuchen es mit den drei Affen zu halten, die nichts sehen, hören oder sagen. Vielleicht schauen Sie selbst, ob und wo Sie sich wiederfinden:

Gehören Sie zu den von innen Ausgelagten ...

Scheint äußerlich vieles intakt zu sein, innerlich fühlt es sich aber erstarrt und kraftlos an? Werden Sie manchmal überfallen von einem dumpfen »Soll-das-wirklich-alles-gewesen-sein«-Gefühl? Plätschert alles so dahin? Ist es, als ob Sie sich selbst oder Ihrem Partner etwas vormachen, als ob Ihr Partner der Letzte ist, der wirklich weiß, was in Ihnen vorgeht? Kennen Sie die Angst, dass die anderen etwas merken könnten von der Lüge in Ihrer Partnerschaft? Ist da immer öfter im Restaurant, auf Partys, unter Freunden diese »Die-anderen-sind-wahrscheinlich-glücklicher«-Fantasie? Machen Sie immer mehr, und wird's gleichzeitig immer weniger? Ist die Sexualität unterwegs verloren gegangen, ist sie mechanisch versiert oder verlangt ständig nach neuen, ausgefalleneren Kicks? Fühlen Sie sich ausgebrannt? Haben Sie gerade einen Liebhaber oder eine Geliebte? Träumen Sie von der großen Liebe oder wenigstens von einer aufregenden Affäre? Haben Sie Angst um die Kinder? Angst davor, den anderen verlassen zu müssen? Angst vor dem Scheitern Ihres Lebenstraumes? Angst vor der Wahrheit Ihres Herzens?

... oder zu den von außen Gehetzten

Sind Sie eigentlich viel zu beschäftigt, um sich mit Ihrer Beziehung zu beschäftigen? Mögen Sie diese Diskussionen um Befindlichkeiten nicht? Geht Ihr Inneres im Grunde niemanden etwas an? Haben Sie trotzdem manchmal Angst, verlassen zu werden? Zweifelt Ihr Partner gerade an seinen Gefühlen für Sie? Haben Sie lange schon eine Ahnung oder gerade erfahren, dass Ihr Partner in jemand anderen verliebt ist? Sie verstricken sich immer mehr in Arbeit, neue Hobbys und Termine, sodass Ihnen gar keine Zeit bleibt für Ihren Partner? Fühlen Sie sich von Ihrem Partner ausgeschlossen, unter Druck gesetzt, belagert oder aus dem Haus getrieben? Haben Sie das Gefühl, dass alles, was Sie tun, nie genug ist für Ihren Partner? »Passieren« Ihnen Affären, ohne dass Sie es eigentlich wollen?

Betäuben Sie sich mit Alkohol, Essen, Drogen, Sex, Fernsehen, Computer oder anderen Süchten, die Sie nicht mehr selber steuern können? Süchten, die entweder in heiterer Gesellschaft oder beim Alleinsein besonders stark werden?

Wenn vieles oder nur etwas davon auf Sie zutrifft, dann bedarf es nicht der Trennung von Ihrem Partner, sondern der Arbeit an Ihnen selbst. Es bedarf einer echten Entscheidung zur Heilung. Es bedarf nicht endlich des einzig richtigen Partners, sondern schonungsloser Offenheit und des Mutes zur Wahrheit in Ihrer Beziehung, und es bedarf Willenskraft, Verstehen, Zeit, Geduld und viel, viel Übung.

I. Teil

Endstation
Ehealthtag

1. Kapitel

Es ist egal, wen Sie heiraten

Es ist egal, wen Sie heiraten. Sie treffen dabei sowieso immer nur sich selbst. Der andere ist immer nur die Leinwand, auf der Sie Ihre eigenen unerfüllten Bedürfnisse, Ihre eigene Fähigkeit zu lieben, Ihre eigenen Blockaden und Verletzungen, Ihre eigene Lebendigkeit, vor allem aber Ihre eigene tiefe, innere Spaltung zwischen Sehnsüchten und Ängsten betrachten können. Kein Partner kann Ihnen zu Wohlergehen verhelfen, noch kann er Ihnen Selbstachtung oder Selbstvertrauen gewährleisten. Egal, wen Sie treffen, Sie begegnen am Ende sich selbst. Und deswegen können Sie meiner Erfahrung nach auch ruhig bei dem Partner bleiben, bei dem Sie gerade sind – egal, wie unangenehm Ihnen dieser Zustand erscheint. Gerade da, wo es sich besonders festgefahren, kalt, wutgeladen, hasserfüllt oder abstoßend anfühlt, gibt es eine Menge zu tun – und zwar in Ihnen selbst.

Ich bin mir im Klaren darüber, dass diese These sofort alle möglichen Widerstände hervorrufen wird. Von Kind an haben wir gelernt, dass nur der richtige Prinz auf die richtige Prinzessin treffen muss, und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute glücklich und zufrieden ... Meistens enden die Märchen allerdings am Tag der Hochzeit. Meistens fängt der Ehealltag aber nach der Hochzeit erst

richtig an. Und immer häufiger hört die Ehe weit vor dem und *wenn sie nicht gestorben sind* leider auch schon wieder auf.

Jede dritte Ehe endet hierzulande vor dem Scheidungsrichter. In den Ballungsgebieten sogar jede zweite. Seit Anfang der Neunziger ist die Tendenz kontinuierlich steigend, fand die Entwicklung ihren vorläufigen Höhepunkt mit der Scheidung von über zweihunderttausend Ehepaaren allein 2003. All diese Menschen haben geheiratet, weil sie etwas gesucht haben und weil sie geglaubt haben, mit dem anderen genau das gefunden zu haben. Und sie haben sich später scheiden lassen, weil sie dieses Etwas dann doch nicht bekamen. Der Partner kommt ihnen vor wie eine Mogelpackung, in der etwas anderes drin war, als vorher draufstand. Die Ehe mit diesem Menschen scheint rückblickend betrachtet ein Betrug gewesen zu sein.

Die meisten Scheidungen sind überflüssig

Wenn ich behaupte, dass bestimmt siebzig Prozent der Ehen nicht geschieden werden müssten; wenn ich behaupte, es sei egal, wen Sie heiraten, Sie trafen dabei sowieso immer nur sich selbst, dann möchte ich Sie mit dieser vielleicht provokanten These dazu bewegen, die Ehe als etwas ganz anderes zu begreifen, als Sie es bisher getan haben: Die Ehe ist nicht die Geschenkverpackung für eine Romanze, der wahre Sinn der Ehe ist immer, die inneren Konflikte der beiden Partner ins Gleichgewicht zu bringen. Damit ist sie ein Ort tiefer Hei-

lung und der Entdeckung wahrer gebender Liebe. Alltagsphilosophen behaupten, das Leben sei eine Schule. Wenn dem so ist, dann sind die intime Beziehung und die Ehe eine Art Elite-Universität. Hier stehen Sie vor den schwierigsten Prüfungen, hier können Sie am meisten lernen und wachsen – aber auch am meisten empfangen ...

Dies hat die Natur so angelegt, auch wenn uns die Brüder Grimm und all ihre Nachfolger in Hollywood etwas anderes glauben machen wollen. Tief im inneren Kern der Ehe liegt die herausforderndste Dynamik des Lebens – eine Art Paradoxon – versteckt: Obwohl die ihr innewohnenden Möglichkeiten der intimen Begegnung allumfassender sind als in irgendeiner anderen Beziehungsform, tauchen doch unsere Defizite nirgendwo deutlicher auf als in einer verpflichtenden, dauerhaften Partnerschaft. Nichts zwingt uns mehr als die Ehe zu erkennen, dass wir als Individuum aber keineswegs allumfassend sind, dass uns immer etwas – nämlich unsere bessere Hälfte – fehlt, dass wir *nur* Mann, *nur* Frau sind.

Wir alle werden als Mann oder als Frau geboren und befinden uns damit qua Geburt im größten Spannungsfeld, der größten Polarität des menschlichen Lebens. Vom ersten Moment an sind wir Menschen nicht ganz, sind wir entweder – oder, sind wir männlich oder weiblich. Vom ersten Moment an sehnen wir uns nach körperlicher, emotionaler und seelischer Wiedervereinigung mit dem anderen Pol. Die Suche nach der anderen Hälfte ist Teil von uns, die Sehnsucht sozusagen Bestandteil des genetischen Codes. Davon in jeder Zelle unseres Körpers, in unserem ganzen Sein unablässig angetrieben, treffen wir irgendwann endlich jemand, der das zu