

MOHSEN CHARIFI

Die Kunst  
Beziehungen  
in den Sand zu setzen



WINDPFERD

1. Auflage 2017

© 2017 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form oder zu irgendeinem Zweck elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopie, Recording und Wiederherstellung, ohne schriftliche Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: Jennifer Jünemann | [www.bitdifferent.de](http://www.bitdifferent.de)

Illustrationen: Olivér Svéd © 123rf.de · Napat Polchoke © 123rf.de

Boarini Pictures © turbosquid.com

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Lektorat: Sarah Varga

Korrektur: Sylvia Luetjohann

Gesetzt aus der Warnock

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen



Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-146-5

[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

# INHALT

1. Wer klopft denn da an meine Tür?	5
2. Die Reise nach Italien	9
3. Der erste Fehler liegt schon vor dem Anfang	13
4. Die Entzauberung der Verliebtheit	26
5. Mein Bild von dir stammt aus meinem Farbkasten	36
6. Der Sonnenbrand auf der Seele	43
7. Was ist überhaupt eine Beziehung?	49
8. Wie viel „Du“ verträgt ein „Ich“?	58
9. Vom guten Ruf der Hoffnung	67
10. „Es“ ist ein Wurm in der Beziehung	79
11. Vergiss das Glück, Hauptsache du hast recht	87
12. Vom Verstehen zum Verständnis	100
13. Von der bitteren Wahrheit und süßen Lügen	113
14. Fliehen, Gehen oder Bleiben?	123
15. Von der Unmöglichkeit, nicht logisch zu denken	132
16. Der Mensch als Schöpfer der Realität?	142
17. Die wichtigste Beziehung in meinem Leben	151
18. Die Kunst, die Beziehung zu sich selbst nicht in den Sand zu setzen	158
19. Meine Goldmine	164
20. Der verborgene Schatz in meiner Beziehung	166
Anmerkungen und Quellen	180
Vom gleichen Autor sind folgende Bücher erschienen	182

Liebe Bettina,  
Dir verdanke ich die Kunst,  
Beziehungen nicht in den Sand  
zu setzen.

Und Dir, liebe Sarah,  
danke ich für Deinen Beitrag,  
diese Kunst poetisch  
zu gestalten.

# 1. WER KLOPFT DENN DA AN MEINE TÜR?

Ein Mann kam an die Tür seiner Geliebten und klopfte. Eine Stimme fragte: „Wer ist da?“

„Ich bin da!“, war seine kraftvolle und entschlossene Antwort. Er wartete lange, aber die Tür blieb verschlossen. Er kehrte um und dachte ein langes Jahr nach, kam wieder und klopfte.

„Wer ist da?“

„Du bist da“, antwortete er leise und zaghaft und wartete und wartete, doch die Tür blieb verschlossen.

Er kehrte um. Wieder zu Hause, sagte er sich: „Ich habe ein Jahr auf meine Gedanken gehört. Jetzt höre ich, was mein Herz mir zuflüstert.“ Das tat er auch ein Jahr lang, dann ging er wieder zu seiner Geliebten und klopfte.

Wieder fragte die Stimme: „Wer ist da?“

Er antwortete: „Wir sind da.“

Und die Tür wurde geöffnet.<sup>1</sup>

Der Zauber dieser kurzen Geschichte liegt in ihrer Aussagekraft. Sie schaut durch die vielfältigen Facetten zwischenmenschlicher Beziehungen und reduziert sie auf zwei Fragen und zwei Antworten. Die eine Frage ist das Klopfen an der

Tür und die andere: „Wer ist da?“ Und die Antworten sind die verschlossene oder die geöffnete Tür.

In diesen Fragen und Antworten spiegeln sich das Wesen und das Schicksal von Beziehungen wider. Derjenige, der klopft, ist ein Suchender. Er sucht ein Zuhause in und mit einem Menschen. Er will ankommen und bleiben. Er sucht einen Platz für das Haus seines Lebens. Derjenige, der fragt: „Wer ist da?“, ist auch ein Suchender. Er wartet neugierig auf den anderen, mit all seinen Mitbringseeln. Auch er will ein gemeinsames Haus und Zuhause auf dem noch leeren Platz in seinem Leben bauen.

Diese Geschichte ist jedoch irgendwie auch unsere Geschichte, deine und meine, denn wir alle sind Suchende, klopfen, fragen und antworten, mit der Hoffnung, dass wir nach dem Öffnen der Tür dem begegnen, mit dem wir verschmelzen und eins werden und Hand in Hand mit einem Lächeln auf den Lippen und Wind in den Haaren durch die Landschaft des Lebens wandern können.

Im realen Leben aber stehen wir, anders als in der Geschichte, nicht immer vor einer ganz offenen oder ganz geschlossenen Tür, wie wir auch selbst die Tür nicht immer ganz offen oder ganz geschlossen halten. Außerdem klopfen wir selbst manchmal ganz zaghaft, manchmal stürmisch, und manchmal fallen wir sogar gleich mit der Tür ins Haus. Manchmal stecken wir nur unseren Kopf durch den Türspalt oder gehen nur ein paar Schritte hinein. Manchmal schlagen wir sogar nur ein Zelt auf, um erst einmal schnuppern und schauen zu können.

Und wenn wir doch ein gemeinsames Haus bauen, sitzen oft entweder schon die ersten Steine schief oder wir verwenden einen Mörtel, der sich in den Gewittern des Schicksals und den Regenschauern des Alltags auflöst. Und am Ende vermissen wir eine gemütliche Hütte zum Verweilen. Das ist heutzutage die Geschichte der meisten Beziehungen – Beziehungen, die scheitern. Wir wollen jedoch zu den anderen gehören, die das Glück einer harmonischen Beziehung auf ihrer Seite haben.

Ist all das eine Frage des Schicksals? – Nein! Wir selbst sind der Architekt unserer Beziehungen. Ob sie glücklich und harmonisch verlaufen, zu einer einvernehmlichen Trennung führen, an ewigen Schlachten zerbrechen oder in erduldeter Unzufriedenheit fortgesetzt werden, all das liegt in unserer Hand. Hier taucht natürlich die Frage auf: „Wenn das Schicksal meiner Beziehungen in meiner Hand liegt, warum verlaufen sie dann so oft anders, als ich es will?“ Weil wir immer wieder über die Unebenheiten in unseren eigenen Denk- und Verhaltensmustern stolpern, die wir im dichten Nebel unserer Routinen nicht bemerken. Und so zaubern wir mit bester Absicht das Unerwünschte herbei. Dies gilt natürlich auch für unseren Partner. Das Ziel dieses Buches ist, gerade das zu bemerken, was wir sonst nicht merken, denn erst dann können wir darauf Einfluss nehmen und es verändern.

Übrigens: Wenn wir in diesem Buch von Beziehungen sprechen, sind immer eheliche, feste eheähnliche Beziehungen sowie gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften gemeint.

Auch Menschen, die sich gerade nicht in einer Beziehung befinden, haben natürlich eine Vorstellung davon, wie ihre künftige Beziehung sein soll. Somit betreffen die Themen dieses Buches auch diese Menschen mit ihren Beziehungskonzepten.

Wir machen jetzt eine Wanderung durch die Landschaft der Beziehungen, und es ist mir eine Freude, dich bei dieser Wanderung zu begleiten. Der erste Schritt auf diesem Weg wird hier symbolisch als die „Reise nach Italien“ umschrieben.

## 2. Die Reise nach Italien

Du kannst dir selbst und vielen anderen Menschen die Frage stellen: „In welche Richtung muss man gehen, wenn man nach Italien will?“ Fast immer ist die Antwort: „Nach Süden.“ Diese Antwort ist natürlich nicht immer richtig, denn wenn sich jemand in Nordafrika befindet und nach Süden wendet, um Italien zu erreichen, muss er sehr, sehr weit laufen und sehr, sehr lange schwimmen, um nach Italien zu kommen. Wie lautet jedoch eine Antwort, die immer richtig und gültig ist? – „Es kommt darauf an, wo man steht.“

Welche Absicht steckt hinter dieser Frage? Italien steht für eine glückliche, stabile und bereichernde Partnerschaft: Das ist der „Soll-Zustand“, also das, was wir erreichen wollen. Aber in welche Richtung müssen wir uns bewegen, um dies zu erlangen? Wir kennen nun die richtige Antwort: Es kommt darauf an, wo wir jetzt stehen, also auf unseren „Ist-Zustand“. Bevor wir also ein Ziel anstreben, müssen wir zuerst einmal unseren Standpunkt kennen. Wenn diese beiden Punkte klar sind, dann ist auch die Richtung klar. Anders als bei einer Reise ist bei einer Partnerschaft der Standpunkt, also der „Ist-Zustand“, oft aber ganz und gar nicht einfach zu erkennen und nicht offensichtlich.

Das hängt damit zusammen, dass der „Ist-Zustand“ eines Paares, also eines Wir, die Summe des „Ist-Zustandes“ eines Ich und des „Ist-Zustandes“ eines Du ist, mit all ihren sich ergänzenden und einander widersprechenden Facetten. Jeder hat seine eigene Geschichte, sein eigenes Leben und seine eigenen Erwartungen, Ziele, Stärken und Schwächen – und nicht zuletzt seine eigenen Gebote und Verbote, sein eigenes Wertesystem. Hinzu kommt, dass die Aspekte, die uns bewusst sind, einen sehr geringen Teil von dem darstellen, was uns treibt. Und was uns wirklich treibt, ist tief in den dunklen Höhlen des Unbewussten verborgen. Die Fülle von all dem Bewussten und Unbewussten ist unser „Ist-Zustand“, der in jedem Augenblick neu entsteht, aber in diesem komplexen Wirrwarr erkennen wir ihn nicht. Der Schlüssel, der eine Tür zu einer harmonischen Beziehung öffnet, ist das Erkennen dieser „Ist-Zustände“. Es macht uns bewusst, an welcher Tür, wie und warum wir klopfen, welche Sehnsüchte in der Frage „Wer ist da?“ und welche Einstellungen in der Antwort „Ich bin da“ beziehungsweise „Wir sind da“ schlummern. Die Klarheit über all diese „Ist-Zustände“ ist die Fahrkarte für die Reise nach Italien.

Der Beginn einer Beziehung ist in Wirklichkeit der Beginn zweier Reisen, deiner Reise und der Reise deines Begleiters. Man geht zwar Schritt für Schritt den gleichen Weg und kommt so von einem „Ist-Zustand“ zum nächsten, doch jeder erlebt diesen Weg anders. Und dieses unterschiedliche Erleben führt meistens dazu, dass die Wege sich trennen, weshalb nur wenige gemeinsam Italien erreichen.

Dieses Buch ist nicht nur eine Lektion über „Ist-Zustände“, über die ewig neue Front und die Grabenkämpfe zwischen einem Ich und einem Du, sondern auch eine Landkarte, die begehbare Wege vom „Ist-Zustand“ zum „Soll-Zustand“ aufzeigt und uns auf die Brücken, Tunnel, Engpässe, Aussichtspunkte, Abgründe und Raststätten auf diesem Weg hinweist. Zwar gibt es unzählige viele Beziehungen und jede hat ihre individuelle Färbung, Dynamik und Entwicklung. Dennoch haben sie alle einiges gemeinsam und folgen gewissen Mustern. Wie wir im vorigen Kapitel erfahren haben, scheitern die meisten Beziehungen. Deshalb widmet sich dieses Buch dem Anliegen, die häufigsten Ursachen des Scheiterns von Beziehungen aufzudecken. Daraus ergeben sich gleichzeitig Hinweise darauf, wie man selbst zum Gelingen seiner Beziehungen beitragen kann. Konkret geht es um den ersten Fehler, den man bereits vor dem Anfang jeder Beziehung begeht, um den Zauber der Verliebtheit und ihre Tücken und den Einfluss, den unsere Einstellungen, Grundbedürfnisse und unsere Persönlichkeit auf unsere Beziehungen haben. Im Weiteren geht es darum, was überhaupt eine Beziehung ist, wie schicksalhaft Beziehungen sind, wie viel „Du“ ein „Ich“ verträgt, welche Rolle recht behalten wird, welche Rolle Wünsche und Hoffnungen und so weiter spielen und welche Beziehung zwischen Verstehen und Verständnis besteht. Schließlich werfen wir einen Blick auf die wichtigste Beziehung in unserem Leben. Im Verlauf dieses Buches wird immer wieder an konkreten Beispielen gezeigt, wie die erwähnten Themen einmal unmerklich, aber nachhaltig ihre Schatten auf unsere

Beziehung werfen und wie sie ein andermal als Fackel unseren Weg zu einer erfüllten Beziehung erleuchten.

Auf den Punkt gebracht:

Jede Phase und jeder Augenblick in einer Beziehung vollzieht sich durch eine Auseinandersetzung zwischen einem Ich und einem Du. Aus diesem Augenblick, aus diesem „Ist-Zustand“ entsteht der nächste und daraus der nächste und so weiter. Erst das Erkennen dieser „Ist-Zustände“ ermöglicht es, die in ihnen verborgenen Defizite zu beheben und die vorhandenen Potentiale zu entfalten. Das ist der kürzeste, schönste und im Grunde vielleicht auch der einzige Weg nach Italien.

Das nächste Kapitel gibt die Antwort auf die Frage: Was ist der erste Fehler, der eine Beziehung beeinflusst, bevor sie überhaupt begonnen hat?

### 3.

## DER ERSTE FEHLER LIEGT SCHON VOR DEM ANFANG

Wir haben Vorstellungen und Überzeugungen, die uns so klar und selbstverständlich erscheinen, dass wir nicht einmal auf die Idee kommen, dass etwas an ihnen nicht stimmen könnte. Ein typisches Beispiel ist die gängige Auffassung davon, was der Anfang einer Beziehung ist. Wenn man Eheleuten oder sonstigen Paaren die Frage stellt: „Wie habt ihr euch kennengelernt? Wie hat eure Beziehung begonnen?“, lautet im Allgemeinen die Antwort etwa so: „Da oder dort haben wir uns gesehen, fanden uns sympathisch, haben dann ein paar nette Gespräche geführt, waren ein paarmal essen und haben Verschiedenes unternommen. So kamen wir uns langsam näher, wurden intim und haben uns verliebt. So hat unsere Beziehung angefangen.“ So oder so ähnlich lauten die Antworten häufig.

Dennoch entsprechen solche Antworten, die sehr naheliegen und sehr plausibel klingen, *nicht* dem Anfang einer Beziehung. Die Ereignisse und Erlebnisse, die wir für den Anfang einer Beziehung halten, beschreiben lediglich die Abläufe in der Frühphase einer Beziehung, sind aber nicht deren *Anfang*. Diese Behauptung klingt etwas befremdlich, denn wenn all das, was als Anfang einer Beziehung empfunden wird, nicht deren Anfang sein soll, was *ist* dann der Anfang einer Beziehung?

Allgemein formuliert: Wenn man mit etwas anfängt, hält man das, was man dann gerade tut, für den Anfang dieser Sache. Bei näherem Hinschauen liegt jedoch etwas vor diesem Anfang, das diesen Anfang überhaupt in Gang gesetzt hat. Zum Beispiel steigt man in einen Zug ein und hält das für den Anfang seiner Reise. Man könnte genauso gut sagen, die Reise hat damit angefangen, in das Taxi einzusteigen, das einen zum Bahnhof gebracht hat, oder die Koffer zu packen, die man mitnimmt. Der eigentliche Anfang ist jedoch in der Absicht zu sehen, die Reise zu machen. Damit wird deutlich, dass alle anderen Handlungen aus dieser Absicht entstehen und dass sie daher nicht der Anfang der Reise sind. Genauso verhält es sich mit dem Anfang einer Beziehung. Die Begegnung mit einem Menschen entspricht dem Zug, den wir nehmen, und die Beziehung ist die gemeinsame Fahrt. Aber worin besteht hier der Anfang, der vor der Reise der Beziehung lag?

Dieses Etwas, das wir als den Anfang einer Beziehung auffassen wollen, ist ein großes Paket, gefüllt mit unserem Wertesystem, unserem Geschmack, unseren Erwartungen, Vorstellungen, Absichten, Denkmustern und damit, wie wir mit unserer Lebenssituation umgehen. Dieses Paket trägt den Namen „Persönlichkeit“.

Unsere Persönlichkeit ist die Quelle und die Basis unseres Fühlens, Denkens und Handelns. Sie bestimmt unsere Grundeinstellung gegenüber uns selbst und gegenüber der Welt um uns herum. Insofern ist unsere Grundeinstellung auch der Aus-

gangspunkt und die Ursache dafür, warum, mit welcher Absicht und Vorstellung und vor allem mit welchen Menschen wir überhaupt eine Beziehung eingehen.

Demnach sind nicht die Begegnung mit einer Person und die anfänglichen Ereignisse und Erlebnisse mit dieser der Beginn einer Beziehung, sondern unsere Grundeinstellung, die schon lange da ist, bevor wir uns überhaupt auf einen Menschen einlassen. Auf ihr basiert unsere Bewertung und somit unsere Wahl. Also: Nicht eine Person bestimmt unsere Wahl, sondern unsere Wahl bestimmt die Person.

Dass nicht immer unsere bewussten Entscheidungen und plausiblen Erklärungen und Begründungen, sondern weitgehend unsere unbewusste Grundeinstellung – vertrauter formuliert: unser Bauchgefühl – über das Ja oder das Nein zu einer Beziehung entscheidet, soll folgendes Beispiel verdeutlichen: Wir begegnen jemandem, der uns sehr gut gefällt. Aber etwas in uns winkt ab, warnt uns und wir lassen die Finger von dieser Beziehung. Dann begegnen wir einem anderen Menschen, an dem uns vieles stört. Aber irgendwie fasziniert er uns, er zieht uns magisch an und wir entscheiden uns trotzdem für ihn. Zwar begründen wir unser Nein oder Ja mit einer bewussten und für uns selbst plausiblen Erklärung, doch in beiden Fällen folgen wir dem ominösen Bauchgefühl, eben unserer Grundeinstellung.

Dieses Konzept liegt allen unseren Absichten und Entscheidungen zugrunde, und dies gilt nicht nur für lebensentscheidende Prozesse, sondern auch für banale, alltägliche Handlungen.

Als eine Analogie zu Partnerschaften schauen wir uns ein entsprechendes Beispiel an, das den Zusammenhang zwischen bewussten Entscheidungen und deren unbewussten Ursachen, eben unserer individuellen Grundeinstellung, verdeutlichen soll. Eine Frau will sich einen Pullover kaufen und geht in ein Einkaufszentrum. Die Auswahl an Geschäften und damit an Pullovern ist riesig. Je nach ihrem Lebensstandard, ihrem Geschmack, ihrem Alter und letztlich, wie sie aufgrund ihrer Einstellung diese Dinge bewertet, sucht die Frau bestimmte Läden auf. Von den unzähligen Pullovern, die dort angeboten werden, nimmt sie ein Dutzend in die Hand, wenige davon nimmt sie mit in die Umkleidekabine mit und am Ende entscheidet sie sich für den einen, der ihr am besten gefällt. Oder sie ist mit ihrer Freundin unterwegs und entdeckt zufällig in einem Schaufenster einen Pulli, der sie besonders anspricht. Sie geht in das Geschäft und kauft ihn direkt, obwohl sie zu diesem Zeitpunkt eigentlich gar keinen Pullover gesucht hat.

Entscheidend ist, dass ihre Grundeinstellung und damit unter anderem auch ihr Geschmack in beiden Fällen schon da waren, bevor sie überhaupt die Absicht hatte, einen Pullover zu kaufen. Allein die Tatsache, dass sie der Meinung war, sie könnte einen neuen Pullover brauchen, ist eine unbewusste Folge ihrer Einstellung, denn bei einer anderen Einstellung würde dieses Bedürfnis vielleicht gar nicht entstehen. Und das Gleiche gilt für jeden weiteren Schritt und jede weitere Entscheidung. Aus der Sicht dieser Frau waren ihr Geschmack, ihr Bedürfnis und ihr Wille die Gründe für den Kauf des Pullovers. Wie schon

erwähnt, weiß sie jedoch in Wirklichkeit selbst nicht einmal, weshalb sie diesen Geschmack und diesen Willen hat. Denn ihre Beweggründe sind die Folge der Bewertung von Dingen, die gänzlich unbewusst abläuft.

Dieses Muster weist identische Elemente mit den Überlegungen auf, die wir bei der Suche nach dem Anfang einer Reise angestellt haben. Einem ähnlichen Muster folgen wir auch bei der Wahl eines Partners, und jeder Schritt bei dem Kauf des Pullovers kann im Großen und Ganzen darauf übertragen werden. Das Einkaufszentrum entspricht den Menschen, die es in unserem weiteren Umfeld gibt, und die Läden, welche die Frau aufsucht, unserem Arbeitsumfeld, unseren Hobbys, die wir zusammen mit anderen pflegen, Partys und so weiter. Die Pullover, die sie prüfend in die Hand genommen hat, lassen sich vergleichen mit Gesprächen, ein paar Treffen und gemeinsamen Unternehmungen und vielleicht auch Intimität; jene Pullover, welche die Frau in der Umkleidekabine liegen gelassen hat, entsprechen Beziehungen, die irgendwie doch nicht gepasst haben und beendet sind, und der gekaufte Pullover symbolisiert den Menschen, mit dem wir eine längere Beziehung oder eine Ehe eingegangen sind. Analog zu der Begründung, die diese Frau für die Wahl ihres Pullovers hatte, kreieren wir Begründungen für die Wahl unseres Partners. Häufig hört man als Gründe dafür Sympathie, das Aussehen, den sozialen Status, Sexualität, bestimmte Charakterzüge et cetera. Aber wie wir wissen: Auch hier ist unsere Grundeinstellung die treibende Kraft, die unsere Wahl bewirkt.

Was haben wir durch diese beiden Beispiele erreicht? Durch das erste Beispiel, die Reise mit dem Zug, wurde deutlich, dass ein Anfang nicht eine Handlung, sondern eine Absicht ist. Durch das zweite Beispiel, den Kauf eines Pullovers, haben wir gesehen, dass nicht die bewusste Begründung, warum wir so handeln, wie wir handeln, sondern unsere Einstellung der wahre Grund und die eigentliche Ursache unseres Handelns ist. Aus der Analogie, die jedes dieser Beispiele mit einer Beziehung aufweist, folgt: Der Anfang einer Beziehung ist nicht das, was wir für deren Anfang halten, sondern der Antrieb, unsere bewussten Bedürfnisse zu befriedigen. Zweitens basiert unsere bewusste Entscheidung für eine Beziehung auf unserer Grundeinstellung, die uns wiederum gänzlich unbewusst ist.

Da weder der Anfang noch die Quelle der Absicht, aus der wir eine Beziehung eingehen, klar ist, liegt es nun nahe, davon auszugehen, dass sich Fehler einschleichen. Mit der Auswirkung unserer Absichten auf unsere Beziehung beschäftigen wir uns in den weiteren Kapiteln. In diesem Kapitel liegt der Fokus auf dem Fehler, der sich daraus ergibt, dass wir auf einem Anfang aufbauen, der gar kein Anfang ist. Als Beispiel dafür betrachten wir einen Mann, Herrn Fixiert, und schauen, mit welcher Einstellung und wie er eine Beziehung aufbaut.

Herr Fixiert hat eine klare Vorstellung davon, welche Eigenschaften seine zukünftige Frau haben soll: Er schwärmt von einer Frau, die klassische Musik liebt, Akademikerin ist und pechschwarze, ins Bläuliche schimmernde Haare hat. Es bedarf

keiner näheren Erklärung, wie lange es dauert und wie viele Frauen Herrn Fixiert begegnen müssen, bis ein so hochgebildetes musikalisches Geschöpf mit schwarzen Haaren, wie er es sucht, auftaucht. Wir gehen davon aus, dass diese geringe Wahrscheinlichkeit eines Tages doch eintritt und er einer solchen Frau begegnet. Die Euphorie, endlich seine ideale Frau gefunden zu haben, gibt ihm die Kraft und die Entschlossenheit, alles zu tun, um sie für sich zu gewinnen.

Nach ein paar netten Gesprächen kommt es zu einem ersten gemeinsamen Abendessen in einem feudalen Restaurant. Die Freude über das Wiedersehen ist groß; der Rest des Abends verläuft jedoch nicht gerade schön. Sie reagiert auf fast alles genervt und patzig. So regt sie sich unter anderem darüber auf, dass sie wegen des vollen Restaurants einige Minuten auf einen freien Tisch warten müssen und dass anschließend der Ober auch auf das zweite Rufen nicht reagiert. Sie bestellt deshalb den Geschäftsführer und macht ein großes Theater. Darüber hinaus trinkt sie zunächst ein Glas Prosecco, dann ein Glas Wein – und weil dieser ihr schmeckt, bestellt sie eine ganze Flasche, die sie fast alleine leert. Mit solchen und ähnlichen Ereignissen wird Herr Fixiert auch in der folgenden Zeit oft konfrontiert.

Herr Fixiert registriert natürlich schon bei den ersten Begegnungen, dass seine Begleiterin ungeduldig, aggressiv und egoistisch reagiert und auch, dass sie im Übermaß Alkohol trinkt. Aber angesichts seiner Überzeugung, eine Frau mit idealen Eigenschaften und Merkmalen gefunden zu haben, erscheinen ihm all

ihre Reaktionen, die er sonst für unangemessen halten würde, als bedeutungslose und unwichtige Kleinigkeiten. Deshalb umhüllt er all ihre Schwächen mit dem Schleier des Verständnisses. Die Anziehung durch ihre idealen Eigenschaften ist eben viel stärker als die Abstoßung durch ihre negativen Wesenszüge.

Erst nach und nach, wenn Zukunft zur Gegenwart wird, verlieren die idealen Merkmale ihren Zauber und das Zusammenleben mit dem realen Menschen bestimmt den weiteren Verlauf der Beziehung. Jetzt hat Herr Fixiert eine Frau mit den gewünschten Eigenschaften an seiner Seite, doch das Leben mit ihr ist nicht das Leben, von dem er geträumt hat. Er fällt in die tiefe Schlucht zwischen dem idealen und dem realen Menschen. Herr Fixiert zahlt den Preis für den Fehler, den er schon vor Beginn der Beziehung gemacht hat: nämlich die Einstellung, dass eine Frau mit bestimmten Eigenschaften eine ideale Partnerin wäre. Durch diese Einstellung war er fixiert auf äußere Eigenschaften und hatte keinen ungetrübten Blick auf den Menschen hinter den Eigenschaften. Diese Einstellung hatte er wohl schon bemerkt, bevor er dieser Frau begegnet ist. Mit anderen Worten: Er hat an eine bunte Tür geklopft, die ihm gefiel, und diese Tür zu seiner Gefährtin gemacht. Doch der Mensch hinter der Tür wurde nicht seine Begleiterin.

Worin liegt nun die gewinnbringende Erkenntnis aus dieser Geschichte? Diese Erkenntnis trägt den Namen „Bewertungsbrille“. Wie bereits erwähnt, ist unsere Persönlichkeit die Basis und der Ausgangspunkt all unserer Empfindungen, Entscheidungen

und Handlungen. Sie ist uns zwar in ihrer Komplexität und in all ihren Auswirkungen nicht bewusst, dennoch bewirkt sie, wie wir uns und die anderen sehen. Damit sehen wir die Welt so, wie wir sind. Jeder Mensch trägt sozusagen in jeder Lebenssituation und in jedem Augenblick eine Bewertungsbrille. Je nach seiner Persönlichkeit hat die Bewertungsbrille in einer Situation jedoch sehr dicke Gläser, ist stark gefärbt und verzerrt alles, während ihre Gläser in anderen Situationen nur zu geringen Verfärbungen der Realität führen. Zum Beispiel reduzierte die Bewertungsbrille von Herrn Fixiert einen realen Menschen auf wenige Eigenschaften und verzerrte seine Wahrnehmung sehr stark, was folgenschwere Auswirkungen hatte.

Wenn sich unser Streben bei der Begegnung mit einem Menschen lediglich darauf konzentriert, unseren anfänglichen Impulsen unreflektiert zu folgen, das heißt, die Welt nur durch unsere Bewertungsbrille zu sehen, besteht die Gefahr, dass wir keinen Zugang zum Ursprung dessen finden, was uns antreibt, und nicht in der Lage sind, die in uns wirkenden Kräfte in die richtigen Bahnen zu lenken. Wenn sich Herr Fixiert zum Beispiel nicht die Frage stellt, warum ein paar Eigenschaften eines Menschen die Basis seiner Beziehung werden sollen, und er diese Einstellung nicht überdenkt, versäumt er die Chance, mit einem Menschen mit all seinen Facetten eine nachhaltige und harmonische Beziehung aufzubauen.

Am Rande bemerkt: Gewiss sind die sogenannten inneren Werte wie Verantwortung, Aufrichtigkeit, die Fähigkeit zur

Hingabe, Toleranz und Ähnliches für eine Beziehung sehr wichtig. Das Ausmaß, in dem man diesen Werten folgt, kann aber ebenso zu einer Bewertungsbrille werden, die den Blick verengt.

Viel vertrauter für uns als dieser Fehler – das Tragen einer „Bewertungsbrille“ –, der vor dem Beginn einer Beziehung gemacht wird, ist ein anderer Fehler, der sich im frühen Stadium einer Beziehung, also in der Phase der Verliebtheit, einschleicht. Dieser Fehler trägt den Namen „Zukunftsbrille“ und bewirkt, dass anstelle der Realität die Emotionen der Verliebtheit als Basis für die gemeinsame Zukunft dienen. Das wird im nächsten Kapitel eingehend behandelt. Ein direkter Vergleich der beiden Fehler schärft den Blick dafür, sie besser zu erfassen. Die Bewertungsbrille trägt man bereits vor dem Beginn einer Beziehung, aber eine zweite Brille, eben die Zukunftsbrille, kommt erst hinzu, wenn man sich verliebt hat. Mit der Bewertungsbrille baut man die Zukunft auf ein paar Eigenschaften – mit der Zukunftsbrille auf Illusionen und Träume. Dennoch haben sie im Kern etwas Gemeinsames: Beide sind mit einem eingeschränkten und engen Blickwinkel auf die Zukunft gerichtet. Und der Blick in die Zukunft ist unweigerlich mit Hoffnung und Angst verbunden. Jede positive Eigenschaft eines Menschen erweckt die Hoffnung, er könne der Richtige sein, und jede nicht passende Eigenschaft die Angst, er sei der Falsche. Je nachdem, ob die Angst oder die Hoffnung siegt, verpasst man vielleicht die Richtige oder man bindet sich an jemanden, der nicht geeignet ist. Das Fatale daran ist, dass man die Beziehung zu einem Menschen weiter aufbaut, intensiviert oder sie be-

endet, ohne dem Menschen hinter dem Mann oder der Frau jemals begegnet zu sein.

Hier wird nun ein zauberhaftes Hilfsmittel aufgezeigt, mit dem du das gute Vorhaben, ohne Bewertungsbrille zu sehen, auch tatsächlich umsetzen kannst: Streiche den Begriff „Kennenlernen“ nicht nur aus deinem Vokabular, sondern auch aus deinem Gedächtnis, aus deinen Gedanken, aus deinen Plänen. Das klingt unrealistisch, ist aber sehr nachhaltig, befreiend und nützlich. Denn „Kennenlernen“ ist zwar ein vertrauter Gedanke und eine naheliegende Absicht zu Beginn einer Beziehung. Aber was bedeutet es, wenn man jemanden kennenlernen will? Das bedeutet, man will erfahren, was er oder sie für ein Mensch ist. Warum aber will man das wissen? Um zu schauen, ob derjenige zu einem passt, ob man mit diesem Menschen eine Beziehung eingehen will oder sogar den Rest seines Lebens mit ihm verbringen möchte. Und so trägt man, ohne dass man es merkt, doch mit nachhaltigen Folgen eine Bewertungsbrille.

Wenn du von dem Begriff „Kennenlernen“ Abschied nimmst, entsteht eine Lücke. Diese Lücke füllst du mit dem Wort „Begegnen“. Begegnen bedeutet, absichtslos, offen und neugierig zu sein. Wenn du dem anderen ohne Erwartung, Hoffnung und Angst begegnest, also ohne ihn in dein fertiges Bild von ihm hineinzuzwängen, erkennst du eher, wer der Mensch hinter dem Mann oder der Frau wirklich ist. Jemandem zu begegnen, also im Augenblick zu verweilen, bedeutet nicht, willenlos und anspruchslos zu sein, die Fähigkeit zu verlieren, entscheiden

und wählen zu können, sondern es soll nur bedeuten, den Augenblick als solchen zu erleben, ohne den Ballast der Vergangenheit und ohne eine Verfärbung durch Zukunftsgedanken. So ergibt sich das Kennenlernen im Sinne des Wortes automatisch aus den Begegnungen.

Quintessenz:

Es ist praktisch unmöglich, urteilsfrei auf Menschen zuzugehen und ihnen so zu begegnen, wie sie sind. Und je ausgeprägter unsere Fixierung ist, die unsere Grundeinstellung widerspiegelt, umso eingengter ist unsere Sicht auf die Realität und umso geringer unsere Offenheit für vorurteilslose Begegnungen. Wenn man einen Partner sucht, hat man eine Vorstellung von ihm und sucht automatisch einen Menschen mit bestimmten Eigenschaften – und diese Eigenschaften ergeben das bunte Bild, das man für den Menschen hält. Der Mensch, dem man begegnet, umfasst jedoch unermesslich viel mehr als unser Bild von ihm. Der andere ist sozusagen nicht der, den du suchst; er ist nicht dein unumgängliches Schicksal. Der andere, so wie du ihn wahrnimmst, ist das Produkt, das Geschöpf deiner Grundeinstellung. Suchen ist immer Schauen durch die Bewertungsbrille, die vom ganzen Leben, vom ganzen Menschen, nur das durchlässt, worauf du fixiert bist. Nimm die Bewertungsbrille ab und begegne dem Leben und den Menschen so offen, wie du kannst, ohne bejahende und verneinende Vor-Urteile. So bewahrst du dir einen klaren Blick und deine Offenheit und

hast die bestmögliche Chance, dich nicht zu irren. Denn wenn du dich am Anfang nicht täuschst, wirst du auch am Ende nicht ent-täuscht sein.

Damit das gelingt, vergiss das Wort „Kennenlernen“ und nimm Abschied von der Einstellung, die dahintersteckt. Ersetze „Kennenlernen“ durch „Begegnen“. Denn die Begegnung ist urteilsfrei, offen und lebendig. Während im „Kennenlernen“ Hoffnung, Angst und Enttäuschung schlummern, ist die Begegnung absichtslos, ohne Angst und Hoffnung und bietet so der Enttäuschung keinen Nährboden. Kennenlernen sollte nie das Ziel, sondern immer nur eine Folge von Begegnungen sein.

## 4.

### Die Entzauberung der Verliebtheit

Es gibt eine Redewendung, die lautet: „Wenn die Suppe versalzen ist, dann ist der Koch verliebt.“ Wie auch immer man dieses Sprichwort deutet, eines haben alle diese Deutungen gemeinsam: Sie sagen aus, dass die Verliebten den Blick für das richtige Maß verlieren. Die Zutaten der Suppe sind nicht ausgewogen; sie nehmen von dem einen zu viel und von dem anderen zu wenig. Am Ende entsteht etwas, das weder gut schmeckt noch bekömmlich ist. Im übertragenen Sinne wirft das die wesentliche Frage auf, warum aus den köstlichen Zutaten, eben aus den wundervollen Ereignissen und Erlebnissen der Verliebtheit, nicht immer Liebe, sondern oft eine versalzene Suppe, also Enttäuschung, Bitterkeit und Gleichgültigkeit oder eine schmerzhaft Trennung wird. Warum also aus dem freudigen Klopfen an einer bunten Tür, aus der lustvollen Frage „Wer ist da?“ und aus der enthusiastischen Antwort „Ich bin da!“ häufig nicht ein erfüllendes „Wir sind da!“ und ein beglückendes Zusammenbleiben wird.

Während im letzten Kapitel von Dingen wie Grundeinstellung und Persönlichkeit die Rede war, die schon vor einer Beziehung da sind, geht es in diesem Kapitel um die Anfangsphase in einer schon bestehenden Beziehung, die man im Allgemeinen als

Verliebtheit bezeichnet, also um die schönen Ereignisse und Erlebnisse, welche die ersten Tage, Wochen oder Monate einer Beziehung füllen.

Diesen Empfindungen beschreibt Hermann Hesse mit den Worten: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“<sup>2</sup> Dieser Zauber ist Verliebtheit, die mit ihrer magischen Anziehung verbindet und aus Begegnungen eine Beziehung macht. Verliebtheit ist aber nicht nur die Quelle von Verzauberung, Genuss und Leichtigkeit, sondern ihr Einfluss erstreckt sich auch über die Beziehung hinaus auf die Prozesse, die den Alltag und das Leben bestimmen. Verliebtheit berauscht und verzaubert, denn nicht umsonst gilt: Die Zeiten der Verliebtheit sind die schönsten Blätter im Tagebuch eines Menschen. Doch weit über das bewusste Erleben der Verliebtheit hinaus setzt sich Verliebtheit unbewusst aus mehreren Komponenten zusammen, die von evolutionärem, emotionalem und sozialem Charakter sind. Und aus dieser Quelle schöpft Verliebtheit ihre anfängliche magische Kraft. Was aber aus ihr wird, in was sie sich verwandelt, in eine durch Liebe geprägte Bindung, ein organisiertes Zusammenbleiben oder eine Trennung, hängt davon ab, was die Verliebten aus ihrer Verliebtheit machen.

Der evolutionäre Anteil der Verliebtheit lässt sich am besten durch die folgende Analogie beschreiben: Warum hat die Natur die Blumen so erschaffen, dass sie Nektar erzeugen? Denn für ihr Überleben brauchen sie ihn nicht. Sie erzeugen ihn wegen

der Bienen und dabei dachte die Natur an Fortpflanzung. Das erklärt auch die Liebesbeziehung zwischen Bienen und Blumen.

Weil wir Menschen aber etwas schlauer sind als Bienen und Blumen, hat die Evolution einen viel stärkeren und wirkungsvolleren Nektar für die Menschen entwickelt – eben die Verliebtheit. So wie der Nektar die Arterhaltung der Blumen sichert, dient die Verliebtheit der Arterhaltung der Menschen. Das klingt sehr unromantisch, ist aber der Plan der Evolution und eine biologische Notwendigkeit.

Damit die Verliebtheit auch ihrer biologischen Aufgabe gerecht wird, hat die Natur sie entsprechend ausgestattet mit der treibenden Kraft der Emotionen, welche die Seele beflügeln, die Vernunft jedoch einschränken. Mit der zauberhaften Schönheit der leiblichen Verschmelzung, den pochenden Herzen und der alles überflutenden Sehnsucht tritt die Verliebtheit ihren Siegesmarsch an und baut ihre dominierende Herrschaft über das Fühlen und Denken der Verliebten auf. Aber nicht der sinnliche Durst und die Begierde, die den Leib ergreifen, sind die eigentliche Quelle der Kraft und Verzauberung der Verliebtheit, sondern die Schwingungen der Seele, welche die körperliche Verschmelzung zu einer globalen Verschmelzung mit dem Geliebten und mit der ganzen Welt ausdehnen. Verliebte fühlen sich vereint und verbunden. Aus einem isolierten Ich und einem isolierten Du wird ein Wir-Gefühl, eine erlebte Einheit und ein empfundenes Ganzes, entschlossen, kraftvoll und enthusiastisch. Die Verzauberung durch die Verliebtheit

verändert den Alltag und verzerrt die Realität; Verliebtheit schafft ihre eigene Wirklichkeit. Aus dem verführerischen Gemisch von zauberhaften Erlebnissen, schönen Träumen und der Überzeugung, dies sei ein ewiger Zustand, entsteht das, was mit dem einen Wort „Illusion“ zusammengefasst werden kann. Die Verliebten erleben das jedoch nicht als Illusion. Aus ihrer Hoffnung wird Gewissheit und aus ihren Träumen Pläne, ein Entwurf für die Zukunft. Das heißt, sie sehen das Leben durch eine Zukunftsbrille.

Während die evolutionäre und die emotionale Komponente der Verliebtheit, wie wir gesehen haben, relativ leicht erfassbar sind, ist der Einfluss der sozialen Komponente komplex und weniger durchschaubar. Die Komplexität ergibt sich aus den vielfältigen und vielschichtigen Interaktionen verliebter Paare mit ihrem Umfeld. Jeder der beiden Partner hat seine eigenen Erwartungen und Bedürfnisse und ist dadurch zwangsläufig mit den Zwängen und Erwartungen aus seinem Umfeld konfrontiert. Und wenn sich beide nähern, dann stoßen diese gewaltigen Pakete, die sie mitbringen, aufeinander. Es liegt nahe, dass sie nicht unbedingt harmonisch ineinanderfließen werden. Durch die kraftvolle Euphorie der Verliebtheit und das empfundene Eins-Sein übergehen die Verliebten jedoch diese Disharmonien und empfinden die Zwänge der Realität als eine Herausforderung und deren Bewältigung als einen Triumph ihrer Liebe.

Hinzu kommt, dass die Zukunftsbrille den Blick der Verliebten verengt und sie nicht den Menschen sehen, der geliebt wird, sondern das verzerrte Bild, das Verliebte aus ihm machen. Ein Bild, das die schöne Seite des Geliebten großflächig, bunt und strahlend und seine Schwächen als blasse Punkte erscheinen lässt. Aus einem Menschen wird eine Fiktion. Mit diesem Menschen an der Seite fühlen sich Verliebte sicher aufgehoben und der bunte Luftballon ihres Zusammenseins schwebt über den strahlenden Himmel eines sinnhaften und glücklichen Lebens für alle Ewigkeit.

In der Psychopathologie gibt es eine Definition für Wahn, die dem Zustand der Verliebtheit sehr nahekommt: „eine unerschütterliche Überzeugung ohne ausreichende Begründung“.<sup>3</sup> Auch mit den Worten von Erich Fromm: „Die Intensität der Vernarrtheit, dieses gegenseitigen ‚Verrücktseins‘ nach dem anderen sieht man als Beweis für die Intensität der Liebe.“<sup>4</sup> Allein die Tatsache, dass Wahn und Verliebtheit ähnliche Züge haben, ist ein sicheres Indiz dafür, dass Verliebtheit die Quelle von Irrtümern ist. Und je größer der Irrtum, umso schwerwiegender sind auch die Folgen. Aber wo genau liegen die Irrtümer der Verliebtheit?

Gerade das, was Verliebtheit so schön, faszinierend und ergreifend macht, ist gleichzeitig die Quelle dieser Irrtümer. Verliebtheit wirkt sozusagen wie ein süßes Gift. Mit dem Süßen nimmt man gleichzeitig auch das Giftige zu sich, denn das Süße und das Giftige sind zwei verschiedene Seiten ein und derselben