

in Zeiten von Unversöhnlichkeit und Groll die Liebe neu aufblühen. Vor Jahren wollten wir uns scheiden lassen, weil wir hoffnungslos nebeneinander her lebten. Heute sind wir dankbar für jeden gemeinsamen Tag.

»Liebe dich selbst« hat mich erstmals wirklich mit mir in Berührung gebracht. Es hat mich zum Verzweifeln gebracht hat, zum Weinen, zum In-die-Knie-Gehen, aber auch zu dem Gefühl: Alles ist möglich, und zwar in mir und in meiner Beziehung. »Liebe dich selbst« hat mir überhaupt erst gezeigt, wie wichtig ich für unsere Partnerschaft und für meine Frau bin.

Ich würde der Frau, die sich nicht wagt, ihrer Weiblichkeit zu vertrauen, sagen:

Mach dir nichts vor. Du weißt vielleicht besser als er, woran es in eurer Beziehung gerade hakt, was dein Partner verdrängt, warum offene Kommunikation so wichtig ist. Aber all dieses Wissen heißt nicht, dass du deswegen mehr Liebe in eure Partnerschaft bringst. Echte Liebe fängt bei dir an. Damit, dass du deiner Intuition und deinem Körper vertraust. Dass du lernst, dir treu zu sein. Liebe wächst nicht davon, dass man über seine Gefühle gut reden kann, sondern davon, dass man sich traut, sie wieder voll und ganz zu fühlen, sie zu zeigen und ihnen zu folgen – ganz egal, ob die anderen sie verstehen oder mit ihnen umgehen können.

*»So nah wir beide uns durch Liebe dich selbst auch kommen konnten – jeder von uns*

*hat einen ganz eigenen Weg genommen und ganz eigene Erfahrungen an Sie weiterzugeben.«*

Dem Mann, der es nicht gewagt hat, sich einzulassen, würde ich sagen: Es geht nicht darum, dich auf eine Frau einzulassen, sondern auf ein Abenteuer. Und zwar ehrlich gesagt auf das größte, das ich bislang erlebt habe. Du musst begreifen, dass es keine Frau gibt, die dich von deinem Beziehungsglück abhält oder je abgehalten hat. Du bist der Einzige, der für dein Glück verantwortlich ist. Ich müsste allerdings auch ehrlich ergänzen: Es geht dabei um nicht weniger, als die Hosen vor dir selbst runterzulassen und dir alles in dir anzuschauen, was du dir bisher nicht

angucken wolltest. Du wirst Dinge in dir entdecken – allein die Worte sind in fast jedem Männerleben tabu: Unsicherheit, Verletzlichkeit, Versagensangst, Scham, Angst, Unwissenheit. Genau das sind die Türöffner für die Liebe, für echte Nähe, für Lebendigkeit, für Saft und Kraft im Beziehungsleben.

Der Frau, die vielleicht gerade denkt:  
»Solchen Gefühlen wird sich mein Mann nie stellen ...« Dieser Frau kann ich nur sagen:  
In Zeiten der Krise gehen zwei fast nie in die gleiche Richtung und im gleichen Tempo. Da ist es vielleicht deine wichtigste Lernaufgabe, allein voranzugehen, für dich.

Das kann ich als Mann nur bestätigen. Erst

als meine Frau mit aller Konsequenz ihrem Herzen gefolgt ist und von mir losgelassen hat, war ich bereit, mich selbst anzuschauen und schließlich auch zu bewegen. Und im umgekehrten Fall gilt natürlich das Gleiche für Männer: Wenn du als Mann spürst, so kann es nicht mehr weitergehen, dann wag deine Schritte – aber nicht aus der Beziehung heraus, sondern zu dir selbst hin.

Wenn ich heute auf die Jahre in unserer Ehe zurückschaue und an dem Tag lande, an dem wir uns trennen wollten, dann habe ich das Gefühl, das waren nicht wir. Das waren zwei andere. Zwei, die sich nicht kannten. Wie verrückt: Wir wollten uns