

Es gibt allerdings zwei fundamentale Unterschiede zwischen unseren Laptops und unserem Unterbewusstsein:

1. Mein Notebook bekommt regelmäßige Updates. Das gilt für die Programmierung unseres Unterbewusstseins in der Regel leider nicht. Diese wird vor allem bis zu unserem siebten Lebensjahr installiert und läuft dann oft ohne Aktualisierung oder Fehlerbehebung weiter.
2. Bei unserem Laptop wissen wir, dass er auf der Basis von Programmen läuft. Bei unserem Leben haben wir meist keinen blassen Schimmer, was da so auf unserer Festplatte passiert, geschweige denn, wie wir uns umprogrammieren können.

Die Beschränkungen unserer Programmierung merken wir nirgendwo deutlicher als in der Beziehung zu einem anderen Menschen. Da agieren dann zwei Menschen miteinander, die häufig eine beziehungsfeindliche, nicht kompatible Software in sich tragen.

Viele von uns haben früher oder später die Erfahrung gemacht, dass eine Beziehung zu einem geliebten Menschen auch Schmerz mit sich bringen kann. Wir wurden vielleicht durch die Trennung der Eltern von einem Elternteil verlassen, oder Mama und Papa haben uns nicht immer so viel Liebe geschenkt, wie wir es gebraucht oder uns gewünscht hätten. Jeder von uns trägt seine ganz persönlichen emotionalen Verletzungen mit sich herum. Dass Beziehungen und Liebe immer nur schön sind, hat daher im Grunde niemand so richtig erlebt. Wir alle tragen also sogenannte Bindungstraumata in uns. Anstatt aber diese Traumata zu lösen und aufzuarbeiten, trägt unsere unbewusste Art eine Beziehung zu führen eher dazu bei, dass diese alten Erfahrungen immer und immer wieder durchlebt werden.

Es ist kein Zufall, ob du beispielsweise der Beziehungs-Hopper bist, der nicht länger als ein paar Monate allein bleibt, oder ein Dauersingle. Genauso wenig, ob du eifersüchtig bist und klammerst oder ständig um Freiheit in deiner Partnerschaft bangst und dich eingengt fühlst. All das wurde schon ziemlich früh auf deiner Festplatte gespeichert.

Diese Verhaltensweisen sind dann unsere Schutzmechanismen, die wir aufgrund unserer Bindungstraumatisierung entwickelt haben. Wir bleiben Single und lassen uns auf niemanden mehr ein, weil wir unbewusst Nähe mit emotionalem Schmerz verbinden. Oder wir klammern und machen Eifersuchtsdramen, weil eine Partnerschaft Verlustängste in uns hochholt, die wir nicht noch einmal erleben wollen.

Welche genau deine persönlichen Muster sind, wie sie entstanden sind, und wie du damit umgehst, erfährst du in diesem Buch.

Memo an dich!

Wirkliche Veränderung in einer Beziehung beginnt erst, wenn du deine eigenen, bisher unbewussten Muster erkennst. Denn nur dann hast du Zugriff darauf und kannst dich mit ihnen auseinandersetzen.



Das verrückte Gefühl, das wir Liebe nennen

Liebe – das ist ein Begriff, der fast so oft gebraucht wie missbraucht wird. Aber was bedeutet Liebe eigentlich? Was steckt hinter diesem sagenumwobenen Wort?

Wenn wir an Liebe und Beziehungen denken, verbinden wir das mit der Aktivität der besagten Schmetterlinge in unserem Bauch. Doch diese ist nicht mehr als ein Vorgeschmack auf die Liebe, wenn überhaupt. Wenn man es sehr unromantisch sagen will, dann ist Verliebtheit erst mal nur das Produkt unserer schwächeren und stärkeren Neurosen. Wir finden jemanden, bei dem wir uns wichtig, geliebt, gesehen und wertgeschätzt fühlen. Einen Menschen, der uns endlich all das gibt, wonach wir gesucht haben. Die Freude darüber lindert die kleinen oder größeren Mängel, die wir in uns tragen. Endlich fühlen wir uns vollständiger – zumindest temporär. So kann Verliebtsein fast zu einer Sucht werden.

Leider ist dieses erste Gefühl für viele oftmals schon der Höhepunkt ihrer Partnerschaft. Dabei ist das nur der Anfang von Liebe. So etwas wie ein kleiner »Gruß aus der Küche«, der vielversprechend zeigt, was in einer Beziehung möglich ist. Aber wenn wir den Gruß aus der Küche bereits für die Hauptspeise halten, werden wir immer wieder enttäuscht werden.

Irgendwann kann dann das böse Erwachen kommen, wenn wir realisieren, dass unsere Beziehung uns nicht dauerhaft erfüllt und glück-

lich macht. Sondern uns sogar stattdessen mit unseren tiefsten Ängsten und Schmerz konfrontiert. Aber dann beginnt die Beziehung erst wirklich, wenn wir uns durch die Partnerschaft unseren eigenen Themen stellen müssen und sie heilen. Erst dann können wir es schaffen, immer tiefer in der Beziehung zu uns selbst und unserem Partner zu kommen. Erst dann sind Nähe und Wachstum möglich.

Beim Verliebtsein gibt es zwei Varianten. Entweder sind wir Hals über Kopf in jemanden verknallt. Dann lassen wir uns in einer überdimensionalen Euphorie auf jemanden ein. Meistens wird diese Gefühlsachterbahn beendet, wenn Prince Charming oder die Traumfrau dann doch zwischendurch quaken wie der garstige Frosch im Märchen.

Oder wir lernen jemanden kennen, und es kommt irgendwie nicht das Gefühl auf, das wir eigentlich erwartet haben. Wir beenden dann vielleicht eine Partnerschaft, die eigentlich großes Potenzial gehabt hätte. Und das nur, weil wir nie den Unterschied zwischen Verliebtsein und Liebe realisiert haben.

Bei beiden Extremen haben unsere Wahrnehmungen und Gefühle eigentlich wenig mit dem anderen zu tun und dafür viel mehr mit uns selbst: Eine übereuphorische Person kann zum Beispiel ein großes Thema mit Einsamkeit und Selbstliebe haben und springt deswegen umso stärker darauf an, wenn jemand ihr endlich Nähe schenkt und der Zeit des Alleinseins ein Ende bereitet. Eine zweifelnde Person hat oftmals ein Thema mit Bindungsangst und hat sich dann eine Idealvorstellung im Kopf gebastelt, wie sich das Kennenlernen anfühlen müsste. Dabei hat sie unbewusst Angst, ihr Herz für jemanden zu öffnen und unterbindet mit ihren Zweifeln, dass überhaupt irgendwelche Gefühle hochkommen können.

Je früher es vorbei ist, umso besser

Die Schmetterlinge in unserem Bauch sind für'n Arsch, wenn sie uns davon ablenken, was wirkliche Liebe in einer Beziehung bedeutet. Liebe, die nicht plötzlich da ist, sondern reifen darf.

Mir geht es nicht darum, die Phase des Verliebtseins oder die Schmetterlinge schlechtzureden, sondern darum, dass wir eine Art Realismus entwickeln, der eine echte und längerfristige Beziehung ermöglicht.

Das Bild der Schmetterlinge passt da sehr gut. Jeder von uns weiß ja, dass nicht wirklich irgendwelche Schmetterlinge eine Party in unserem Bauch schmeißen. Und genauso ist es mit dem Verliebtsein. Wir dürfen es genießen, sollten dabei aber nicht vergessen, dass es ein Produkt aus unseren individuellen »Neurosen« sowie Hormonen ist, das auch wieder verschwinden wird. Es muss nicht einmal eine intensive Verliebtheitsphase da gewesen sein, und trotzdem kann eine erfüllte Beziehung entstehen.

Wenn wir die Illusion durchschauen, können wir sie trotzdem genießen. Das ist der Schlüssel. Bei einer Zaubershow rennt auch keiner nach vorn und sagt, dass das ja keine Magie ist, nur weil er den Trick durchschaut hat. Wir entscheiden uns dafür, an dem Zauber unsere Freude zu haben, und so würde ich es auch mit dem Verliebtsein halten. Es fühlt sich immer noch wunderschön an, auch wenn wir verstanden haben, dass die Schmetterlinge in unserem Bauch nicht wirklich existieren. Es macht uns sogar noch freier, und wir sind nicht gleich voller Sorge, falls dieses Gefühl in der Partnerschaft einmal weniger wird oder ausbleibt.