

angefragt, in denen angehende Beziehungstherapeut*innen und Lifecoaches ihren Beruf erlernen. Dort habe ich Vorlesungen gehalten – während mich andere für meine Arbeit belächelt und sie nur als Entertainment gesehen haben. Diese Anfragen von Expert*innen haben mich bestätigt, sie gaben meiner Arbeit ein größeres Gewicht und eine außerordentliche Wertschätzung.

Viele Punkte, die ich ausspreche, oder viele Auffassungen, die ich vertrete, haben ihren Ursprung auch im eigenen empfundenen Schmerz und in seiner Verarbeitung. Ich habe oft versucht zu lieben, ich habe intensiv geliebt und wurde geliebt – und wer zu tiefen Gefühlen und Zuneigung fähig ist, der läuft Gefahr, genauso tief verletzt zu werden. Auch ich war und bin davor nicht gefeit. Doch ich versuche immer, stärker aus solchen Situationen herauszugehen und dazuzulernen. Deshalb setze ich mich schon lange mit den Geschlechtern und mit meinem Geschlecht auseinander, das mir physisch nicht von Geburt an gegeben war. Vielleicht hat meine Transsexualität ihren Anteil daran, dass ich mich immer besonders mit der Beziehung zwischen Mann und Frau beschäftigt habe – weil Männer mich zu der Frau gemacht haben, die ich heute bin, eben die Frau, die ich sein möchte, ohne Rücksicht darauf zu nehmen, ob andere das gut oder schlecht finden. Aus diesem Grund habe ich diesen Ratgeber geschrieben. Alle, die dieses Buch lesen, sollen daraus lernen: Lässt man sich auf die Liebe ein, sind Frust, Trauer, Enttäuschung oder Angst fehl am Platz. Liebe sollte keine harte Arbeit und schon gar nicht mit Schmerz verbunden sein. Enttäuscht zu werden, vor Sorge und Grübeleien schlaflos im Bett zu liegen – das alles hat nichts mit echter Liebe zu tun. Und das sage ich nicht, weil ich es in Artikeln, Büchern und Reportagen gelesen oder gesehen habe, sondern kann es (leider) mit der Überzeugung aus eigener Erfahrung weitergeben.

Trotzdem bin ich keine Therapeutin, keine Psychologin und halte mich auch nicht dafür – auch wenn Kritiker*innen immer wieder meinen, mir Letzteres vorwerfen zu müssen. Dennoch habe ich für mich Werte und Erkenntnisse gewonnen und kann zu Problemen von anderen mit meiner eigenen Sichtweise Stellung nehmen – wie es gute Freund*innen auch tun würden. Sie helfen einem durch Schwierigkeiten und Momente des Kopf- und Herzzerebrechens, indem sie zuhören und spiegeln, was man vielleicht eh schon lange für sich erkannt hatte – eben nur tief verborgen in der eigenen Seele. So ist es auch beim *Dirty Donnerstag*. Alle, die mir eine Frage geschickt haben, tragen die Antwort in sich. Ich bin kein allwissendes Orakel. Ich helfe nur, diese Antworten offenzulegen. Ist nur eine einzige Person darunter, die sie dank meiner Hilfe findet, oder nur eine Person, die durch meine Art befreit(er) lachen kann, dann habe ich meinen Job richtig gemacht.

„Liebe Nicolette, wie definierst du eine gesunde Beziehung?“

Meine Antwort

Mein Prinzip lautet 80/20. 80 Prozent der Beziehung sollte gut sein, 20 Prozent dürfen Lappalien sein. Punkte, bei denen du mal die Augen rollst, mal diskutierst. Eine gut funktionierende Beziehung bedeutet, dass dieser Mensch mein Fels in der Brandung ist, dass mein Mann meine Familie ist – und das auch in Zeiten der 20 Prozent.

„Liebe Nicolette, ich hätte von meinem Partner so gerne mehr romantische Gesten, zum Beispiel Dates, Kuscheln oder Blumen. Was soll ich tun?“

Meine Antwort

Diese Wünsche gehören für mich ganz klar in die Kategorie „Beziehungspflege“ und leider beobachte ich immer wieder, dass das einigen – vor allem männlichen Partnern – schwerfällt. Dabei ist es doch so einfach, eine Frau glücklich zu machen! Jeder Mensch freut sich über die Kleinigkeiten, die die Beziehung am Laufen halten. Sei es ein Überraschungsei von der Tankstelle, eine selbst gepflückte Blume oder ein Zettel mit ein paar lieben Worten auf dem Badezimmerspiegel – klingt kitschig, zeigt aber Wirkung! Am besten machst du deinem Partner klar, dass dir das wichtig ist und du das zu schätzen weißt. Ich empfehle dir außerdem, das Buch „Die fünf Sprachen der Liebe“ zu lesen. Dein Partner scheint im Gegensatz zu dir vielleicht nicht der Typ zu sein, der seine Liebe mit Geschenken oder gemeinsamer Zeit zum Ausdruck bringt – dafür vielleicht eher mit Hilfsbereitschaft, Worten der Anerkennung oder Zärtlichkeit.

Nicolettes Weisheit:

DANKBARKEIT

Glück empfinden zu können, ist eine wichtige Fähigkeit. Dafür ist es elementar, für Sachen, die einem widerfahren oder begegnen, dankbar sein zu können. Diese Dankbarkeit lenkt in jeder Situation den Blick auf das Positive, sei sie noch so deprimierend oder krisenbehaftet. Das bedeutet aber im Umkehrschluss eben auch: Sehe ich das Glück in meinem Leben, erkenne ich, wie privilegiert ich bin. Das Positive wertschätzen zu können, ist wahnsinnig zufriedenstellend und erfüllend. Läuft es mal nicht so, wie ich es mir wünsche, versuche ich dennoch, mir vor Augen zu führen, wofür ich dankbar sein kann. Mein Glas ist immer halb voll, niemals halb leer. In den ersten siebenundzwanzig Jahren meines Lebens habe ich mich schwer damit getan und ich musste diese Lektion im Leben erst lernen. Aber seit ich Dankbarkeit spüren kann, hat sich das gesamte Blatt für mich zum Positiven gewendet.

