



J U T T A D . B L U M E

Minenfeld Partnerschaft

Wege aus der
Beziehungs-Krise

Inhalt

Einleitung	7
Die Liebe und das böse Erwachen	10
Unser Ausgangspunkt	10
Verliebt – verlobt – verheiratet	17
Das Ent-lieben	22
Die schwarze Liste	28
Unser (un-)heimlicher Wunschzettel	30
Die Positiv-Liste	40
Wie wäre Ihr neues Leben ohne ihn/sie?	42
Sinnvolle Arbeitshypothesen für das Projekt Liebe ..	43
Die 3-Schritte-Technik	53
Wie wir aus Enttäuschungen, Schocks und Schmerz lernen und daran wachsen können	53
Vorbereitungen	57
Schritt 1: Mit dem Tiger Kontakt aufnehmen	58
Ein Symbol finden	58
Unseren Kraftplatz aufladen	62
Unseren Rückzugsort einrichten	66
Der Unterschied zwischen Selbstmitleid und Mitgefühl	87
Schritt 2: Als Tiger in den Spiegel blicken	90

Arbeitshypothese 1:	
Auch unser Lieblingsfeind ist nur ein Mensch . . .	91
Arbeitshypothese 2:	
Wir können die Situation immer als Spiegel nutzen	103
Schritt 3: Den Tiger reiten	112
Auswertung der Brainstorming-Fragen	113
Auswertung der Erfahrungen am Rückzugsort . . .	117
Die Aspekte des Kraftplatzes nutzen	118
Die Übung „Neuanfang ohne Partner“ innerhalb der Beziehung nutzen	121
Die Positiv-Liste und den Beziehungswunschzettel für mehr Innigkeit nutzen	123
Den „Aura-Besuch“ auswerten	126
Die schwarze Liste für ein Klärungsgespräch nutzen	131
Perspektiven	136
Wie es weitergehen kann	136
Eine Übung zur Entscheidungsfindung	138
Eine Neuanfangszeremonie	143
Eine Trennungszeremonie	152
Anhang	155
Über die Autorin	155
Literaturempfehlungen	156
Empfohlene Musik für den Rückzugsort oder Klärungsgespräche	159
Empfohlene Meditationen	159

Die Liebe und das böse Erwachen

Unser Ausgangspunkt

Sie trägt uns hinauf auf Wolke sieben, sodass wir der glücklichste Mensch zu sein glauben – aber sie kann auch so wehtun, dass wir das Gefühl haben, es keine Minute länger aushalten zu können.

Theoretisch wissen wir alle, wie es geht: Offenheit, Verlässlichkeit, gegenseitiges Wohlwollen, ein gesundes Maß an Rücksichtnahme und „mal was verzeihen können“, eine für beide beglückende Intimität. Aber wie lebt man das, wenn es gerade schwierig oder vielleicht schon seit längerer Zeit abgekühlt ist – oder gar verhärtete Fronten existieren? Was, wenn wir bitter enttäuscht oder verletzt werden, was, wenn wir nach vielen heftigen Streitsituationen und ebenso vielen neuen Anfängen einfach nicht mehr weiterwissen – aber auch keine Trennung wollen?

Wenn die Partnerschaft die Hölle geworden ist, beide aber immer noch da sind, dann ist da noch etwas, weswegen es sich lohnt, zu bleiben.

Dieses Buch befasst sich mit Situationen, in denen es wirklich schwer ist, die Liebe zu leben: Enttäuschungen, Lügen, böse Streitereien, betrügen und betrogen werden, sich verraten und verlassen fühlen ... Und doch ist da noch etwas, das uns hält. Ist es die Angst vor der Einsamkeit oder die tief in uns liegende Gewissheit, dass Liebe möglich ist und wir in dieser Beziehung den verborgenen Schatz noch nicht gehoben haben?

Dieser Ratgeber wendet sich an Menschen, die dort weitermachen wollen, wo andere aufhören. An Menschen, die den Mut haben, ihrer Liebe allen Widrigkeiten zum Trotz noch eine Chance zu geben, auch wenn sie dafür vielleicht über eine Grenze gehen und etwas wirklich Neues ausprobieren müssen. Und an Menschen, die noch im Zwiespalt sind, ob es nicht besser wäre zu gehen.

Wir werden in diesem Buch gemeinsam versuchen, unsere menschlichen Schwächen mit psychologischem Sachverstand, aber auch mit warmem Humor von allen Seiten zu beleuchten, und herausfinden, welche seelischen Wunden, Herausforderungen, ja sogar Chancen für beide Partner dahinter verborgen sind. Wir werden ausloten, welche Möglichkeiten es gibt, um beiden Seiten gerecht zu werden und gleichzeitig mehr Klarheit, warmherziges gegenseitiges Verständnis, aber auch neue Verhaltensweisen in die festgefahrene Situation einfließen zu lassen – damit wieder Raum entsteht für die zarte Energie zwischen uns, die uns

einst so magnetisch angezogen hat. Oder Klarheit und Mut für einen sauberen Schlussstrich.

Egal ob wir uns diesem vielleicht letzten Versuch mit mehr oder minder großer Verzweiflung, mit Wut, mit Schmerz, Trauer, Angst oder Hoffnung nähern, oder einer Mischung aus all dem, wir spüren meist ganz genau, dass wir an einer Grenze angekommen sind. Einer Grenze, wo es nicht mehr weitergeht – jedenfalls nicht mehr so wie bisher. Und das ist auch gut so. Denn nur, wenn wir wirklich mit all unserer Kraft und bestem Glauben versucht haben, diese Liebe zu retten, wenn alle Illusionen aufgebraucht und unsere Energie zu Ende ist, nur dann sind wir bereit, etwas wirklich anderes in Erwägung zu ziehen.

So paradox es klingt: Wir müssen aufgeben haben, bevor etwas wahrhaft Neues entstehen kann. Solange wir – und sei es mit einem Prozent unserer Energie – noch an der

Erst wenn wir mit unserem Latein am Ende sind, öffnen sich innere Türen für etwas Neues.

Idee festhalten, die Liebe, und damit in gewissem Sinne unser Partner, unterläge unserer Kontrolle, so lange starren wir meist wie hypnotisiert und völlig angespannt auf unseren Lieblingsfeind und versuchen dies und jenes. Wir reden, schmollen, schreien, weinen, drohen, gehen, kommen wieder, versprechen, trauern, ärgern oder entschuldigen uns, explodieren, schmieden Rachepläne oder ziehen uns zurück und mauern. In dieser Phase sind wir vor lauter wechselndem Aktivismus oft blind und taub für die ret-

tende Erkenntnis, die vielleicht schon im nächsten, entspannten Atemzug auf uns warten würde.

Ein wirklich guter Ausgangspunkt auf dem Weg, die Liebe zu lernen, ist es, uns selbst, unseren Lieblingsfeind und die momentane Situation in Ruhe und möglichst wertfrei zu betrachten. Wieso wertfrei? Am meisten Erkenntnis bringt es uns tatsächlich, wenn wir versuchen, diese Betrachtung ohne innere Anschuldigungen zu tun. Dies können wir am besten, wenn wir die Anspannung loslassen, die mit dem verzweifelten Ansinnen auf Veränderung verbunden ist. Denn wenn wir in diesem Moment etwas oder jemanden verändern wollen, ist unser ganzes Nerven- und Energiesystem unter Strom. Und solange wir unter Strom sind, haben wir im wahrsten Sinne des Wortes Scheuklappen auf. Doch mit Scheuklappen sieht man nur wenig.

Natürlich heißt das nicht, dass wir eine unerträgliche Situation ab jetzt hinnehmen sollen. Aber es heißt durchaus, dass wir für die Zeit der Bestandsaufnahme und möglicherweise auch für die Zeit der ersten Veränderungsschritte dieses Jetzt als Ausgangspunkt so zu ertragen üben, wie es nun mal ist. Ob wir es verurteilen, es hassen oder innerlich mit aller Energie dagegen ankämpfen – wir können es im aktuellen Moment nicht ändern. Die Situation bleibt hier und jetzt, wie sie ist – alles andere wäre wünschenswerte Zauberei. Doch die innere Abwertung

Für eine Bestandsaufnahme mit Veränderungspotenzial muss man Anschuldigungen außen vor lassen.

kostet unglaublich viel Kraft, verursacht noch mehr Schmerz und verhindert manch wertvolle Erkenntnis, die wir eben nur dann bekommen, wenn wir die Situation vorerst einfach einmal als gegeben hinnehmen.

Das ist manchmal fast undenkbar, weil es uns so viel Schmerz, Angst oder Wut bereitet. Deswegen kämpfen wir ja auch mit allem, was wir haben, bis zum bitteren Ende – und sei es nur gegen uns selbst. Und nur wenn wir einfach überhaupt keine Kraft und Hoffnung mehr haben, sind wir hier angelangt, im Bodensatz der Situation. Von hier aus geht es nicht mehr weiter abwärts. Das ist das Gute daran. Man spürt es, wenn es so weit ist. Und wenn wir beginnen zu fühlen, dass es nicht mehr schlimmer werden kann, dann können wir uns auch endlich erlauben, loszulassen und uns ein bisschen zu entspannen. Und uns ausruhen. Von jetzt an kann es nur noch besser werden, schlechter nicht mehr.

Was lassen wir hier eigentlich los? Meist hat es etwas mit Hoffnung und der damit verbundenen Anstrengung zu tun, etwas in den Griff zu bekommen. Wie heißt es so schön: Die Hoffnung stirbt zuletzt. Wenn wir am Ende unserer Hoffnungen angekommen sind, scheint alles verloren.

Wir glauben nicht mehr daran, etwas verändern zu können. Der Kampf ist zu Ende. Plötzlich tritt Stille ein. Und zugleich tut sich ganz leise ein neuer Raum auf. Dies ist ein

Am Tiefpunkt einer Situation wird es plötzlich ganz still und friedlich.