



Leseprobe

Veit Lindau

Liebe radikal

Wie du deine Beziehungen
zum Erblühen bringst

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 416

Erscheinungstermin: 25. Juni 2025

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguin.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die Neuerfindung der Liebe

Veit Lindau „entmystifiziert“ die Liebe: Wenn wir frei und erfüllt in Beziehungen leben wollen, müssen wir uns von Luftschlössern, Traumfrauen und Traumprinzen verabschieden. Denn viel zu oft hängen wir Wunschvorstellungen nach, wie unsere Partnerschaft idealerweise sein sollte, anstatt uns existenziell auf den anderen einzulassen. Begriffe wie Dominanz, Eifersucht, Freiheit, Treue, Achtsamkeit und Respekt werden in ein neues Licht gerückt. Mit vielen persönlichen Erfahrungsgeschichten und wirksamen Praxistools veranschaulicht Veit Lindau, wie man radikale Liebe leben kann.

Der Klassiker als Neuausgabe.



Autor

Veit Lindau

Veit Lindau gilt im deutschsprachigen Raum als führender Experte für eine integrale Selbstverwirklichung des Menschen. Mit seinen Büchern, Seminaren und Ausbildungen erreicht er seit mehr als drei Jahrzehnten ein Millionenpublikum. Er ist EASC zertifizierter Lehrtrainer, Lehrcoach und Mastercoach. Für sein Buchwerk wurde er mit dem Coaching Award ausgezeichnet. Gemeinsam mit seiner Frau Andrea gründete er die Plattform Homodea für Potenzialentfaltung.

Veit Lindau

LIEBE RADIKAL

Wie du deine Beziehungen
zum Erblühen bringst



Dieses Buch ist bereits 2014 unter demselben Titel
im Kailash Verlag erschienen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Dataminings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Aktualisierte Neuauflage

© 2025 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Lektorat: Anne Nordmann

Umschlaggestaltung: ki 36, Editorial Design, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63277-4

www.kailash-verlag.de

Gewidmet der Kraft,
die milde lächelnd alle Illusionen zerstört,
die Dunkelheit besiegt,
dich vernichtet und erhebt,
dich hinauslockt und nach Hause führt.

Liebe.

Dieses Buch ist für die, die an die Liebe zwischen Mensch und Mensch glauben und bereit sind, alles dafür zu geben, um sie wirklich zu finden.

Schau dich um. Du bist auf einem mehr als 4,5 Milliarden Jahre alten winzigen Planeten gelandet.

Die Wahrscheinlichkeit, in diesem Universum Leben vorzufinden, ist verschwindend gering. Jede deiner Begegnungen mit einem anderen Menschen grenzt an ein Wunder.

Vermassele es nicht.

Inhaltsverzeichnis

»Mal ehrlich, willst du dich heute überhaupt noch einlassen?«	11
Menschenmöglichkeit	17
Radikal lieben	18
Über dieses Buch	21
 Willst du dich wirklich einlassen?	 29
Eine persönliche Vorgeschichte	30
Die nächste Revolution steht an	35
Die Chance	41
Die Wahl	45
Brenne das Schiff nieder	51
Einer oder alle?	56
Inkarniere ganz	57
<i>Umsetzung</i>	63
 Der Weg	 67
 Gestalten	 71
Liebe ist eine Illusion	72
<i>Umsetzung</i>	76
Eine glückliche Beziehung ist kein Geschenk	78
Deine Übungsmatte wählen	81
<i>Umsetzung</i>	88
Heirate dich frei	92
Der härteste Entzug der Welt	98

Nur deine Antwort zählt	103
Die Faszination der fremden Baustelle	111
Nagel dich freiwillig fest	115
<i>Umsetzung</i>	121
Nur mit dem Herzen sieht man gut? Quatsch! . . .	123
<i>Umsetzung</i>	130
Die Macht deines schöpferischen Fokus	133
<i>Umsetzung</i>	138
Entscheidest du noch oder hast du schon gewählt?	141
<i>Umsetzung</i>	144
Die Macht einer Vision	149
Das Schiff auf einen neuen Kurs bringen	153
Neuronale Gartenkunde	159
<i>Umsetzung</i>	160
Überzeuge dich durch deine Taten	163
Der höhere Sinn	169
 Verbinden	 175
Das Geheimnis einer guten Beziehung?	
Kommunikation, Kommunikation, Kommunikation	177
<i>Umsetzung</i>	181
Dasselbe Bett bedeutet nicht dieselbe Welt	182
<i>Umsetzung</i>	185
Durch den Zweifel ins Vertrauen	188
Erst einzahlen, bevor du vom Konto abhebst	197
<i>Umsetzung</i>	200
Zuverlässigkeit	202
<i>Umsetzung</i>	206
Die Sehnsucht nach Zerstörung	209
Deine wahre Absicht	212
<i>Umsetzung</i>	216
Wie weit bist du bereit zu gehen?	218
<i>Umsetzung</i>	221

Ehrlichkeit und Zurückhaltung	223
<i>Umsetzung</i>	228
Reinen Tisch machen	229
Hörst du dem anderen zu oder lauschst du ihm offen?	237
<i>Exkurs: Was ist das Ego und wer bist du?</i>	241
<i>Umsetzung</i>	246
 STÄRKEN	 247
Deine Wahl, dich zu verbinden	248
<i>Umsetzung</i>	252
Verbünde dich mit dem, was dich stärkt	254
<i>Umsetzung</i>	257
Ein guter Deal!	260
<i>Umsetzung</i>	265
Freies Geben	267
<i>Umsetzung</i>	271
Und was ist mit mir?	274
Freies Empfangen	277
<i>Umsetzung</i>	282
Der Zauber eines Wunsches	284
Auf einem Basar darf auch gehandelt werden	286
Da wo die Freude ist, geht's lang	294
 HEILEN	 296
Das Feuer der Nähe aushalten	297
<i>Umsetzung</i>	304
Wenn du dich selbst nicht liebst, lass es nicht an uns aus	306
<i>Umsetzung</i>	310
Emotionale Intelligenz – im Feuer stehen	312
<i>Umsetzung</i>	324
Deinen Schatten willkommen heißen	325
Mitfühlen heilt. Mitleiden schwächt	331
Vergebung ist ein Lebensstil	335
<i>Umsetzung</i>	346

Erwachen	347
Die sieben Phasen des Erwachens	348
Wie du die verdammte Kontrolle loslassen und den seltsamen Attraktor mehr genießen kannst . . .	355
Das Geschenk der Freiheit	364
<i>Umsetzung</i>	366
Lach mehr	367
Spiele dich frei	369
Freude, schöner Götterfunken!	372
<i>Umsetzung</i>	377
Dein erster und dein letzter Kuss	378
 Liebe(n)	 379
Die Liebe täglich neu entdecken	381
<i>Umsetzung</i>	383
Die Welle erinnert sich	386
Beziehung ist Meditation	390
Die Liebe wählen	395
Du bist wichtig	399
Worauf wartest du?	404
Liebe radikal	405
Heirate alles	409
 ANHANG	 414
Buchtipps	415
Der Autor	416

»Mal ehrlich, willst du dich heute überhaupt noch einlassen?«

Ein Vorwort für eine radikal neue Zeit

Ich freue mich sehr, dass der Verlag anlässlich des zehnjährigen Jubiläums beschlossen hat, mein Buch »Liebe radikal« neu aufzulegen.

Noch mehr freue ich mich, dass du es jetzt in den Händen hältst. Das bedeutet mir viel. Denn das kommende Jahrzehnt wird entscheidend für das Schicksal der Menschheit sein, und in welcher Zukunft wir landen, hat aus meiner Sicht sehr viel mit der Frage zu tun: »Sind wir überhaupt noch bereit und in der Lage, uns wirklich einzulassen?«

Wie sieht es mit dir aus?

Bist du dazu bereit?

Dich wirklich auf dich einzulassen?

Auf deine Liebsten?

Auf deine Mitmenschen?

Auch auf die, die anders denken?

Auf Mutter Erde?

Auf die großen Fragen unserer Zeit?

Bevor du in dieses Buch eintauchst, atme bitte einmal tief mit mir gemeinsam durch.

Denn das hier ist keine Lektüre für zwischendurch.
Das hier ist kein weiterer Ratgeber, den du beim Kaffee überfliegst, um dich ein bisschen schlauer zu fühlen,
bevor du zurück in unsere schnelllebige, digital fragmentierte und stellenweise so oberflächliche Welt zurückkehrst.

Dieses Buch enthält viele praktische Ansätze und Methoden für Menschen, die die Kunst lebendiger Beziehung erlernen wollen.

Doch vor allem ist es eine Einladung an uns alle, uns tiefer, ehrlicher, nackter auf uns selbst und das Leben einzulassen.

Als ich *Liebe radikal* vor über zehn Jahren geschrieben habe, war mir bereits klar: Wir stehen an einem Scheideweg. Die Menschheit hat auch ein kollektives Beziehungsproblem.

Aber ich ahnte damals nicht, wie schnell der Schatten all der nicht vergebenen Wunden, der ungefühlten Gefühle, all der nicht gestellten Fragen sich auftürmen und uns in mannigfacher Form individuellen und kollektiven Krisen stellen würde.

Wahrscheinlich hast du dieses Buch gewählt, weil du daran interessiert bist, deine Beziehung besser, wacher, erfüllter zu gestalten. Keine Sorge, darum geht es auch hauptsächlich. Doch um dich zusätzlich zu motivieren, möchte ich gern ein größeres Bild aufmachen.

Es geht nämlich um viel mehr als die *eine* Liebesbeziehung.

Es geht um die Frage, ob wir Menschen bereit sind, uns endlich wirklich einzulassen.

Schau dich um.

Eine Gesellschaft im Overload.

So viel angehäuften Information ohne wirklich gelebte Weisheit.

So viele technische Verbindungen ohne wahrhaftige Begegnung.

So rasantes Wachstum ohne echte Wurzeln.

So viel materieller Wohlstand, so ungerecht verteilt und nicht wirklich erfüllend.

Wir ficken gerade den einen Planeten ab. Statt das zu heilen, bauen wir Raketen zum Mars.

Wir verlieren junge Generationen an TikTok und Zukunftsangst.

Und wie viele Paare kennst du, die für dich ein leuchtendes Beispiel einer wirklich lebendigen, liebevollen Beziehung sind?

Acht Milliarden Menschen. Im Grunde genommen wollen und brauchen wir alle dasselbe – Vertrauen, Verbindung, Nähe, Freiheit, Freude... Eigentlich könnte es doch so einfach sein: Lasst uns zusammenkommen und einander helfen, glücklich zu sein.

Was ist unser Problem?

Wir rennen vor uns selbst weg. Weil uns niemand beigebracht hat, uns selbst zu halten.

Die These des Buches ist: Lebendige Beziehungen sind unser Geburtsrecht und gleichzeitig sind sie eine Kunst. Wir sind nicht beziehungsgestört. Wir haben es einfach nicht gelernt.

Die gute Nachricht ist: Wir können es lernen. Du kannst es lernen.

Doch es gibt eine Eintrittsschwelle in alles, was uns unsere Beziehungen schenken können: Wir müssen bereit sein, uns einzulassen. Und das bedeutet: auch alles zu fühlen, wovor wir weggerannt sind. Unsere Verletzbarkeit. Unser Nichtwissen. Unsere alten Wunden. Unsere bis hierher nicht erfüllten Sehnsüchte.

Beziehung ist ein wundervolles Abenteuer. Es lohnt sich so sehr. Denn unsere wahre Stärke liegt nicht im Panzer des Selbstschutzes, sondern in unserer Berührbarkeit und dadurch bewusst erfahrenen Menschlichkeit.

Und niemals war der Ruf an uns alle so dringend, uns unserer Menschlichkeit zu stellen, sie zu erkunden, sie nach Hause zu holen und zu feiern. Denn während ich dies schreibe, erobert KI in einem unvorstellbaren Tempo viele unserer Lebensbereiche. Sie ist jetzt bereits in manchen Bereichen intelligenter und mächtiger als wir. Sie studiert uns. Sie wird ihre Form der Kreativität entwickeln. Es ist keine dystopische, sondern eine nüchterne Prognose, dass in wenigen Jahren alle von uns vor einer existenziellen Wahl stehen werden:

Warum soll ich mich auf eine unvollkommene, manchmal auch verletzende und mühsame Beziehung mit einem Menschen einlassen, wenn ich mir in einer virtuellen Welt eine:n ideale:n

Beziehungs-Partner:in ganz nach meinen Wünschen bauen kann?

Wenn du glaubst, diese Vision wäre weit hergeholt, geh mit offenen Augen durch die Straßen deiner Stadt. Wer schaut dir noch offen in die Augen und wer starrt auf sein Handy?

Ich bin kein Pessimist, kein Angstmacher. Doch wir müssen begreifen, dass gerade so viel auf dem Spiel steht. Die Menschheit hat sich so sehr auf Tun, Wachsen, Wissenschaft, Technologie konzentriert. Es ist ein massives Ungleichgewicht entstanden. Zwischen unserer inneren und äußeren Welt. Zwischen materieller Verbindung und echter Beziehung.

In einem Zeitalter, in dem KI immer mächtiger wird, bleibt uns nur eine Wahl: menschlicher zu werden. Und dafür brauchen wir lebendige Beziehungen. Sie sind unsere Heimat in einer Welt des permanenten Wandels. Sie sind das Heilungsbiotop für unsere Angst. Sie sind der Nährboden für unser Erblühen. Sie sind der Nektar, dem die Liebe nicht widerstehen kann.

Deshalb bin ich dir so dankbar. Denn wenn du dich auf dieses Buch einlässt, wirst du mit einem oder vielleicht mehreren Menschen einen Raum schaffen, indem ihr euch an das Gute, Wahre und Schöne erinnert und es von hier aus mit uns allen teilt.

Für mich sind lebendige Beziehungen kein Selbstzweck.

Sie inspirieren und bereichern uns alle.

Sie zeigen uns, warum es sich lohnt, an uns zu glauben.

Ich lade dich mit diesem Buch ein, *radikal zu lieben*.

Diese Art des Liebens ist keine Romantik. Sie ist eine aktive, kühne Wahl. Sie ist nicht von positiven Emotionen abhängig. Sie bleibt auch im Feuer der Versuchung aufrecht.

Die Wahl, radikal zu lieben, erhebt uns aus den Niederungen unseres Egos und führt uns in den großzügigen Freiraum unserer Seele.

Ich bin kein Prophet. Doch in einem bin ich mir ganz sicher: Die Antwort auf die derzeit scheinbar unlösbaren Herausforderungen der Menschheit ist die Liebe.

Und die Liebe wird kommen, uns öffnen, ermächtigen und führen, wenn wir bereit sind, uns voll einzulassen.

Bist du bereit?

Dann lass uns sie rufen!

In stiller Verbundenheit, Veit

Menschenmöglichkeit

Als wir uns fanden, waren wir blind. Wir verletzten uns.
Der Treibsand unserer Missverständnisse zog uns voneinander weg.

Doch eine geheime Kraft,
nennen wir sie *Liebe*,
verführte uns, immer wieder aufeinander zuzugehen.

Wir fürchteten uns, aber wir blieben im Feuer der Nähe stehen.

Wir berührten einander.
Das Dunkle kam ins Licht.
Das Licht gab sich dem Dunklen hin.
Das Hässliche offenbarte seine eigene zarte, leise Schönheit.
Alte Wunden brachen auf und heilten.

Das Tier tobte sich aus und kam zur Ruhe.
Das Göttliche küsste sich in uns wach.
Und in all dem fand der Mensch seinen Frieden.

Wir erinnerten uns.
Der Geist wurde still.

Wir erhoben unseren Blick und ...
erkannten uns.

Radikal lieben

Dieses Buch ist dem Liebenden in dir gewidmet.
Deiner unerschöpflichen Fähigkeit zu lernen und zu wachsen.
Deiner ungestümen Neugier.
Deinem Mut, Neuland zu betreten.
Deiner Bereitschaft, deine Beziehungen in ein lebendiges Feld der Freude zu verwandeln.
Deinem Wunsch, dich vollständig hinzugeben.

Das schönste Geschenk, das du mit uns teilen kannst, bist du!
Du bist schön. Du bist wichtig. Du bist Liebe.

Radikal lieben ist eine aktive Wahl. Es ist deine Bereitschaft, dich mit ganzem Herzen und klarem Verstand auf einen anderen Menschen einzulassen und die Beziehung zu ihm in ein lebendiges, stärkendes Feld zu verwandeln.

Radikal lieben ist auch ein Imperativ. Dein Herz wird dich nicht in Ruhe lassen, bis du dich vollkommen verschenkst.

In meinem ersten Buch aus dieser Reihe¹ ging es um deine gesunde und starke Beziehung zu dir selbst. Es ist ein wesentli-

¹ Veit Lindau: *Heirate dich selbst. Wie radikale Selbstliebe unser Leben revolutioniert*, München 2013.

ches Anliegen meiner Arbeit, den Einzelnen in seinem Erblühen zu unterstützen. Dieses Buch nun handelt von der logischen Konsequenz aus radikaler Selbstliebe: Wer sich selbst bejaht, findet einen Schatz in sich. Und den muss er mit uns teilen, denn wir alle wurden als Beziehungswesen geschaffen. Wenn wir unser Potenzial nicht mit anderen leben, erleiden wir einen Schöpfungstau.

Erst die Beziehung zu anderen erlaubt dir, dich zu dem emporzuschwingen, was du sein kannst. Wenn du herausfinden möchtest, wie stark, komplex, wundersam und schön du tatsächlich bist, brauchst du ein Gegenüber. Du musst dich auf deine Mitmenschen einlassen. Natürlich kannst du auch in der Einsamkeit viel über dich herausfinden. Doch irgendwann willst du wissen, ob es wahr ist, was du in dir entdeckt hast, oder vielleicht nur eine trügerische Illusion. Dafür brauchst du einen Spiegel, in dem du dich erkennen kannst. Das sind wir anderen. Dich wirklich einzulassen bedeutet, mutig in diesen Spiegel zu schauen und weder vor dem Licht noch vor der Dunkelheit davonzulaufen, die du darin erblickst. Dich wirklich einzulassen bedeutet, dein unsichtbares Ganzkörperkondom – gewoben aus Vorbehalten, Taktiererei und Fassaden – abzustreifen und dem, was dich in deinen Beziehungen erwartet – du, andere, Gefühle, Lektionen, Plötzlichkeiten, Liebe –, offen zu begegnen.

Was es für dich bedeutet, dich existenziell – mit deinem ganzen Wesen – einzulassen, das weiß nur dein Herz. Es wird still, wenn du alles gibst. Es leidet, wenn du etwas zurückhältst. Irgendwann stirbst du. Irgendwann sterbe ich. In unseren letzten Minuten werden wir uns sehr wahrscheinlich nicht mit unserem Erfolg oder Ruhm beschäftigen, sondern unser Herz wird sich fragen:

»Habe ich wirklich geliebt?« »Habe ich mich voll und ganz eingelassen?« »Habe ich alles gegeben?«

Deshalb spreche ich im Imperativ: Um glücklich zu leben und friedvoll zu sterben, *müssen* wir lieben. Wir sind nicht hier, um zu bekommen – wir sind hier, um uns zu verschenken.

Also lass dich, dir zuliebe, richtig ein.

Über dieses Buch

Warnung

Lies dieses Buch NICHT,

- wenn du einen Ratgeber suchst, der dir erklärt, wie du in deinen Beziehungen immer das bekommst, was du willst,
- wenn du Recht behalten willst,
- wenn du ein emotionales Weichei² bist und daran nichts ändern möchtest,
- wenn du zu keinem Risiko bereit bist,
- wenn du denkst, du wüsstest, was Liebe ist.

Dieses Buch ist für die nüchternen Narren unter uns. Für die, die wissen, dass sie sterben und dass jede Sekunde des Lebens kostbar ist. Für die, die deshalb nichts zu verlieren haben, außer der Chance, jetzt und hier alles zu geben. Für die, die bei all den Katastrophen, die die menschliche Spezies auf diesem Planeten anrichtet, verrückt genug sind, immer noch an die Möglichkeit der Liebe zu glauben. Für die, die der Romantik hemmungslos frönen *und* klar denken können. Sich wirklich einzulassen ist nichts

2 Ein emotionales Weichei ist nicht dasselbe wie ein sensibler Mensch. Du kannst sehr wohl ein zartbesaiteter, stiller Held sein. Ein emotionales Weichei ist jemand, der es nicht gelernt hat, seine eigenen Gefühle mit Würde zu ertragen, sondern sie stattdessen benutzt, um vor dem Leben wegzurennen, anderen die Schuld zu geben und völlig unnötige Dramen zu inszenieren.

für berechnende Krämerseelen. Es braucht ein wildes Herz. Es braucht DICH.

Für welche Beziehung ist dieses Buch geeignet?

Ganz einfach: Für jede, die dir wirklich wichtig ist.

Auch wenn ich viele Beispiele aus Liebesbeziehungen anführe, beziehen sich alle Qualitäten, von denen ich spreche, genauso auf die Beziehung mit deinen Kindern oder deinem besten Freund, und alle Übungen sind auch auf sie anwendbar.

Ich selbst bin hetero, deshalb verwende ich oft Fallbeispiele aus Mann-Frau-Konstellationen. Doch von einigen wunderbaren bi- und homosexuellen Freunden und Klient:innen weiß ich: Wenn es um unsere Sehnsucht und unsere Angst vor wirklich existenziellem Einlassen geht, sind wir alle gleich. Also hänge ich mich glaube ich nicht weit aus dem Fenster, wenn ich sage: Die Essenz dieses Buches tut jeder Beziehung gut.

Du bist gerade Single? Auch dann wirst du von diesem Buch sehr profitieren können. Es kann dir helfen, vergangene Beziehungen besser zu verstehen und loszulassen. Und es wird dich auf das nächste Beziehungsabenteuer vorbereiten.

Mit dem Herzen lesen

Ich schreibe frei von der Leber weg. Das heißt, du bekommst mich unzensiert. Manches wird dir gefallen, anderes wird dich nerven. Du musst mich nicht mögen, um aus dem Buch großen Nutzen zu ziehen. Wir können mit Menschen, mit denen wir starke Reibungen erfahren, durchaus sehr wertvolle, kreative Beziehungen führen.

Ich möchte dich zu einem Experiment einladen. Lies nicht nur mit dem Verstand. Lies *existenziell*. Fluche, stöhne, weine beim Lesen; kommentiere, liebe, lobe oder feiere, was du liest. Aber vor allem: Nimm es persönlich.

Glaubst du an Zufälle? Ich nicht. Das ist jetzt DEIN Buch. Deine Botschaft. Mach was daraus. Glaube mir nichts blind. Aber lass dich berühren. Verdaue die Worte nicht nur mit deiner Großhirnrinde, sondern lass dich ganz auf sie ein. Dann kann und wird unsere Begegnung etwas verändern. Alles andere wäre Zeitverschwendung.

Lass uns gemeinsam erforschen, was das Geheimnis einer lebendigen, glücklichen Beziehung ist. Ich werde mich hüten, etwas darüber zu schreiben, wie eine perfekte Beziehung für dich auszusehen hat. Das weiß nämlich niemand. Auch du nicht. Doch du kannst es herausfinden, wenn du dich auf deine Mitmenschen voll einlässt. Dann finden sich die richtigen Spielpartner und die angemessene Form. Dann geht es nicht mehr primär um die Dauer einer Beziehung, sondern um die vollständige Erfüllung dieses Augenblicks.

Letztendlich ist das mein zentrales Anliegen: Ich möchte dich verführen, dich noch tiefer, noch ehrlicher, noch aufmerksamer auf deine Umgebung einzulassen. Denn dort wartet bereits alles auf dich. Die Liebe, dein Frieden und die Antwort auf alle deine Fragen. Also lass dich richtig ein. Auch auf dieses Buch. Ob du willst oder nicht, wir haben nun eine Beziehung miteinander. So schnell kann's gehen ... Lass uns das Beste daraus machen.

Was dich in diesem Buch erwartet

Im ersten Teil des Buches – *Willst du dich wirklich einlassen* – möchte ich mit dir erforschen, was es bedeutet, dich wirklich einzulassen. Ich werde dich darin einladen, eine sehr wichtige Wahl zu treffen, ohne die alles andere nicht viel Sinn ergibt.

Im zweiten Teil – *Der Weg* – stelle ich dir sechs essenzielle Qualitäten einer lebendigen Beziehung vor: *Gestalten, Verbinden, Stärken, Heilen, Erwachen und Lieben*.

Praxis

Theoretisches Geschwafel interessiert mich nicht. Ich möchte dich mit jedem Kapitel einladen, bewusst über deine bestehenden Beziehungen nachzudenken und alles, was du liest, konkret darauf zu beziehen. Im Anhang zu den einzelnen Themen findest du oft Übungen und Tipps, die es dir ermöglichen, deine neuen Erkenntnisse sofort auszuprobieren. Diese Methoden sind die Quintessenz aus meiner persönlichen Erfahrung und zwei Jahrzehnten Arbeit mit diesem Thema. Lass dich nicht von der Einfachheit vieler Instruktionen täuschen. Glaube mir, sie wirken. Jede einzelne kann deine bestehenden und deine zukünftigen Beziehungen tief greifend und positiv beeinflussen. Ich möchte dir ans Herz legen, von Anfang an sehr praktisch mit dem Buch zu arbeiten, sonst landet es schnell bei den anderen Ratgebern im Regal und verstaubt. Und das wäre schade. Denn egal, was du bereits in deinen Beziehungen erfährst – es ist noch viel, viel, viel mehr drin, für alle Beteiligten.

Wenn das keine guten Nachrichten sind!

Andrea und ich

Wenn du zu den eher reservierten Menschen gehörst, mag es dich vielleicht ein wenig befremden, dass ich so viel aus der Beziehung von meiner Frau Andrea und mir berichte. Ich mache das nicht, weil unsere Story so spektakulär wäre. Im Gegenteil. Du wirst feststellen, dass wir stinknormale Menschen sind. Aber genau deshalb ist es eine gute Geschichte. Wir haben uns in den letzten zwanzig Jahren die volle Bandbreite an Verletzungen und Missverständnissen geliefert. Wenn sogar wir zwei so verschie-

dene Dickköpfe es schaffen, eine lebendige und glückliche Beziehung zu führen, kann es jeder. Ich glaube, dass wir am besten aus konkreten Beispielen lernen können. Deshalb teile ich meine Erfahrungen wie ein Freund mit dir.

Mir ist es wichtig, dass du weißt, dass ich zwar derjenige bin, der schreibt, doch dass hinter diesem Buch zwei Menschen stehen. Es ist unser beider Kraft und das Extrakt unserer gemeinsamen Erfahrungen. Ursprünglich hatten Andrea und ich vor, dieses Buch gemeinsam zu schreiben. Das scheiterte dann an der ultrakompakten Art, mit der Andrea die Dinge auf den Punkt bringt. Du musst dir das so vorstellen: Ich legte ihr ein Thema vor, und am nächsten Morgen lag ein Satz auf meinem Tisch, versehen mit dem Kommentar: »Mehr gibt es dazu wirklich nicht zu sagen.«³

Optimismus

Manches von dem, was ich schreibe, mag dir zu optimistisch erscheinen. Doch keine Sorge, ich weiß genau, wovon ich schreibe. Wir haben uns in unserer Beziehung nichts erspart. Von wirklich Tausenden Streits, Dutzenden Trennungen, sexuellen Eskapaden, verzweifelter Ödnis und einer abgesagten Hochzeit war alles dabei. Dass ich meinen Enthusiasmus dennoch nicht verloren habe, hat nichts mit krampfhaft positivem Denken zu tun. Mein Weg ins existenzielle Einlassen begann nicht freiwillig und war stellenweise zappenduster. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn ein verbitterter Einzelkämpfer anfängt, wirklich zu lieben – es ist sehr, sehr schön. Ich erlebe seit zwanzig Jahren persönlich und bei meinen Klienten, wie sich selbst tief verwurzelte Beziehungsneurosen entspannen und natürliches Sein freigeben können.

3 Ich arbeite hart daran, Andrea dazu zu verführen, einen Bildband mit ihren zenmäßigen Quintessenzen herauszubringen. Bis dahin musst du, wenn du die Schöne kennenlernen möchtest, mal eines unserer Events besuchen oder unser Forum im Internet aufsuchen. Es lohnt sich. Andrea ist ein Erlebnis.

Ich weiß, wie unendlich schön die Erfahrung ist, seine Liebsten endlich zu erkennen und selbst erkannt zu werden. Deswegen kann ich nur optimistisch sein. Alles andere wäre nicht authentisch.

So einfach?

Vielleicht wirst du dich beim Lesen das eine oder andere Mal bei dem Gedanken ertappen: »So einfach kann es doch nicht sein!« Ich lade dich ein, dir selbst in diesen Augenblicken eine Frage zu stellen: »Was wäre, wenn doch ...?« Was wäre, wenn es eigentlich doch so einfach ist? Was wäre, wenn es nur unser Geist ist, der sich ab und zu in der Kompliziertheit seiner eigenen Träume verirrt. Leben ist komplex. Aber es ist nicht kompliziert. Und wenn du dich richtig einlässt, wird es tatsächlich einfach. Nicht immer leicht, doch immer einfach.

Die richtige Ansprache

... gibt es nicht. Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, wie ich allen Leser:innen die gebührende Wertschätzung entgegenbringen kann. Doch eine politisch korrekte Ansprache aller Geschlechter und Zwischenformen klingt so sperrig, dass ich mich entschieden habe, darauf zu verzichten. Ich wünsche mir, dass du dich auch als Frau und jegliche andere zauberhafte Geschlechtsform persönlich von mir gemeint fühlst. Aus demselben Grund schreibe ich auch nicht jedes Mal »dein Partner beziehungsweise deine Partnerin, dein Kind, dein Kollege, deine Mitmenschen etc.«. Der Text käme ins Holpern, und wir verbrauchten mehr Tinte und Papier. Deshalb bitte ich dich um aktives, flexibles Mitlesen. Wo auch immer von »deinem Partner« die Rede ist, meine ich den liebenswürdigen Menschen, mit dem du gerade ein Beziehungsabenteuer in welcher Form auch immer genießt.

Und schließlich wäre da noch die Sache mit dem Duzen. Ich tue dies aus drei Gründen: Erstens zeigen Untersuchungen, dass das »Du« unser Unterbewusstsein direkter anspricht. Und dort wird nun mal über dein Beziehungsglück entschieden. Zweitens möchte ich dir gern auf einer Ebene begegnen, auf der unsere Sehnsüchte und Ängste einander sehr ähnlich sind. Und drittens werden meine Bücher von vielen Menschen gelesen, die mich bereits aus Seminaren oder Vorträgen kennen. Die würden sich arg wundern, wenn ich sie plötzlich siezen würde.

1

**WILLST DU
DICH WIRKLICH
EINLASSEN?**

Eine persönliche Vorgeschichte

Es war still. Verdächtig still.

Dann krachte es mörderisch. Die Tür erbebt, und ich beobachtete in einer Mischung aus Schock und Faszination, wie ihre Faust das Holz durchbrach.

Mein überrumpelter Verstand sah die Dinge plötzlich ganz klar: Jetzt gab es kein Entrinnen mehr. Ich saß fest.

Kennst du das Gefühl, dass sich dein Leben just an einer schicksalhaften Weggabelung befindet? Die Sekunden dehnen sich aus wie in Zeitlupe, und du weißt: Dein nächster Schritt schließt die Tür zu einem Universum und öffnet die zu einem anderen. Als stiller Zeuge beobachtest du dich selbst wie von außen: »Na, was wirst du jetzt tun? Was willst du wirklich-wirklich?«

Als ich Andrea vor zwanzig Jahren begegnete, fühlte es sich zuerst an wie eine meiner üblichen, neurotisch verworrenen, kurzfristigen Liebesbeziehungen. Eine wilde und doch bekannte Mixtur aus Romantik, Sex, Einlassen und Wegrennen. Vor und zurück. Eine neue Frau. Ein altes Spiel. ... bis zu diesem Tag, an dem es krachte.

Ich hatte mich (wieder einmal) mitten in einem heftigen Streit entzogen. Wie gesagt, nichts Neues. Verletzt sein, angreifen, Vorwürfe, Stimme erheben, zurückziehen, mit der Tür knallen und abschließen, damit sie mich in Ruhe lässt. Jetzt würde sie noch eine Weile davorstehen, schimpfen, heulen, bitten. Dann würde sie ablassen, und ich wäre wieder für mich.

Doch dieses Mal überraschte mich das Leben. Als ihre Faust durch die Tür brach, nahm ich das auf einer existenziellen Ebene sehr persönlich. Ich verstand die Botschaft: Das war keine nervende Frau, die eine Tür einschlug – es war das Leben, welches endlich zu mir durchdrang. In dieser Beziehung ging es um alles oder nichts.

Ich war 24 Jahre alt und in dieser kurzen Zeit doch schon so oft vor dem davongelaufen, was menschliche Nähe in mir auslöste. Ich hasste Angst und Ohnmacht. Ich hasste Abhängigkeit und Schwäche. Doch vor allem hasste ich jene Menschen, die offenbar die Blankovollmacht besaßen, mich an meinen wundesten Punkten zu berühren. Ich selbst war ein Meister des Angriffs und der Flucht. Doch an jenem Abend saß ich in der Falle. Die Absurdität der Situation ließ mir keine andere Wahl, als still zu werden und mich hinzugeben. Und ... das fühlte sich gut an!

Ich erzähle dir das, um von Anfang an klarzustellen, dass ich kein Überflieger bin, was Beziehungen betrifft. Vielleicht macht dir das Mut. Glaub mir, wenn ich es hinbekomme, eine gute Beziehung zu führen, schaffst du es auch!

Ich wusste damals nicht, was es mich kosten würde, stehen zu bleiben, statt abermals davonzurennen. Ich wusste auch nicht, welcher

Schatz auf mich wartete. Doch so oder so begriff ich: Es war an der Zeit, mich meinen Dämonen zu stellen.

Das war der Moment, in dem ich begann, mich zum ersten Mal wirklich einzulassen. Ich dachte, ich ließe mich auf Andrea ein. Rückblickend weiß ich: Es ging nicht um sie. Es ging um mein ganzes Leben.

Das Geschenk dieser Nacht war die Tatsache, dass ich zum ersten Mal nicht mehr fliehen konnte.

Bin ich seitdem nie wieder weggerannt? (Vor mir und vor anderen?) Natürlich doch. Ich habe seither noch oft gezappelt. Doch etwas in mir starb an diesem Abend. Etwas, das du auch kennst. Etwas, das sich zutiefst davor fürchtet, sich nackt und ohne Vorbehalte auf einen anderen Menschen einzulassen. Etwas, das an Trennung und Rechthaben sogar dann festhält, wenn es dich gerade das Leben kostet. Die Oberfläche meiner Psyche ist immer noch manchmal versucht wegzurennen. Doch im Grunde genommen ist alles klar. Etwas Tieferes in mir traf damals die Wahl, mich endlich richtig einzulassen. Von dieser Wahl und dem, was dann im Leben passiert, handelt dieses Buch.

Der größte Schatz, den ich bisher auf dieser Erde empfangen durfte, ist der Reichtum meiner Beziehungen. Es mag übertrieben für dich klingen, doch ich meine es tatsächlich so: Meine Beziehungen haben mich gerettet. Heute lebe ich wirklich gern. Ich liebe mein Leben. Es gab Zeiten, da war das definitiv anders. Alles war Kampf. Besonders meine Beziehungen. Seit meiner Jugend habe ich Begegnungen mit anderen Menschen oft als beängstigend, mühsam und unfair empfunden.

Als Kind verbrachte ich einmal einen ganzen Nachmittag im Auto, während meine Eltern draußen mit Freunden grillten. Ich erinnere mich noch gut an das Gefühl von Sicherheit dort hinter der Scheibe: zuschauen, ohne nah sein zu müssen. Auf Partys war ich einer von den Typen, die scheinbar cool am Rand stehen. Eigentlich wollte ich mitspielen, aber ich wusste nicht, wie. Später, mit 18, als ich zum Militär musste, wurde es so richtig dunkel. Ich zog mich in selbstgrüblerische Arroganz zurück. Menschen erschienen mir nur grob und oberflächlich. Ich suhlte mich LEIDENSchaftlich gern im Schmerz des Unverstandenen.

Meine Beziehungen mit Frauen waren kurz, intensiv und immer sehr, sehr anstrengend. Besser gesagt: *Ich* war anstrengend. Zwischen zwanzig und dreißig stürzte ich mich in zahlreiche bewusstseinsweiternde Experimente und schamanische Rituale. Ich reiste durch die Welt, begann zu meditieren. Egal, was ich ausprobierte, eigentlich habe ich immer nur eins gesucht: den Ausgang aus dem menschlichen Dilemma. Ich wollte raus aus der menschlichen Begrenzung, raus aus dem Körper, irgendwohin, wo es leichter ist, freier, fairer, liebevoller. Da ich ziemlich dickköpfig sein kann, dauerte es über zehn Jahre, bevor ich für mich einen Weg fand, der nicht mehr zerstörte, sondern aufbaute. Es hat viele zum Teil harte Lektionen gebraucht und einige sehr geduldige und gute Lehrer, bis ich bereit war, meinen Stolz niederzulegen und zu sagen: »Okay, ich bin jetzt willig mitzuspielen. Was muss ich dafür lernen? Was muss ich dafür fühlen?«

Ich begann mich zu öffnen.

Ich beschloss, das, wovor ich weggerannt war, lieben zu lernen.

Auf dieser Reise befinde ich mich noch immer. Ich lerne zu lieben. Ich lerne, das Schöne im Hässlichen zu finden. Ich lerne, das Vollkommene im Menschlichen zu finden.

Du musst auf einer ähnlichen Reise sein, denn sonst würden wir uns nicht hier in diesem Buch begegnen.

