

HEIKO KIENBAUM, LARS CHRISTIANSEN

Was Paare glücklich macht



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Wer möchte nicht Teil eines glücklichen Paares sein? Doch wie führt man eine erfüllende Beziehung – und was kann jeder selbst dazu beitragen? Was ist Liebe überhaupt? Was macht ein gutes Paar aus? Wie lassen sich ungesunde Muster vermeiden? Und vor allem: Was tun, wenn die Partnerschaft ins Stocken geraten ist? Heiko Kienbaum weiß, was es für eine glückliche Beziehung braucht. Denn der studierte Theologe und Paarcoach begleitet als sogenannter Pastor2Go oder »Geistlicher zum Mitnehmen« jedes Jahr viele Paare auf dem Weg in die Ehe. Mithilfe seines reichen Erfahrungsschatzes entschlüsselt er nun die zehn Geheimnisse der Liebe. Der inspirierende und authentische Begleiter für alle, die auf der Suche nach ihrem ganz persönlichen Liebesglück sind!

### *Autoren*

**Heiko Kienbaum**, geboren 1981 in Köln, war mit Mitte zwanzig Vermögensmillionär in der Immobilienbranche. Doch dann verlor er alles und wurde vom Saulus zum Paulus: Nach einem abgeschlossenen Studium der Theologie traut er heute als Pastor2Go – als »Geistlicher zum Mitnehmen« – jedes Jahr viele Paare und bereitet sie auf die Ehe vor. Zudem studiert er Psychologie und arbeitet als Paarcoach. Heiko Kienbaum lebt mit seiner Familie in Berlin.

**Lars Christiansen**, geboren 1975 in Hamburg, ist freier Autor und Journalist. Zunächst war er für verschiedene Verlage tätig, seit 2010 ist er mit seinem Redaktionsbüro »Lieblingswort« in Berlin selbstständig.

Heiko Kienbaum

Lars Christiansen

WAS  
Paare  
glücklich  
*macht*



Die 10 Geheimnisse der Liebe  
vom Pastor2Go

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft.  
Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.  
Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage  
Originalausgabe Februar 2020  
Copyright © 2020: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: FinePic®, München  
Autorenfoto: Sandra Janzen  
Redaktion: Birthe Vogelmann  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
KW · Herstellung: CB  
ISBN 978-3-442-17840-7  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Auftakt	11
<i>Liebesgeheimnis 1:</i>	
Mach deinen Partner groß	17
Den eigenen Mangel beseitigen	21
Wo liegen deine blinden Flecken?	23
Der Kreislauf des Großmachens	27
Klein anfangen, groß rauskommen	28
Tritt mit deinen Mitmenschen in	
Beziehung	33
Lob ist wichtig, Ermutigung wichtiger	36
Wer sich angenommen fühlt, kann andere	
groß machen	38
Rechne mit Rückschlägen	39
Liebesgeheimnis 1 – auf einen Blick	41
Übungen	44

*Liebesgeheimnis 2:*

Offenbare deine dunklen Seiten	45
Flucht in die Pornografie	47
Macht deine Traumwelt dein Leben größer oder kleiner?	49
Raus mit der Sprache	50
Die Angst vor Ablehnung	53
Eigen-Arten und Persönlichkeit voneinander trennen	55
Mut für den, der erzählt, De-Mut für den, der zuhört	57
Investiere in ein gutes Fundament deiner Beziehung	59
Männer fallen über Sexgeschichten	66
Wir können uns auch spät noch offenbaren	67
Liebesgeheimnis 2 – auf einen Blick	69
Übungen	72

*Liebesgeheimnis 3:*

Lerne die Liebessprache deines Partners	75
Die sechs Sprachen der Liebe	78
Auf welche Liebessprache reagierst du?	80
Teste deine Sprache der Liebe	83
Die Liebessprachen in der Praxis	90
Der Anfang einer Beziehung	96

Das zweite Ziel in der Beziehung . . . . .	97
Die Liebessprache »Zeit allein« . . . . .	102
Liebesgeheimnis 3 – auf einen Blick . . . . .	106
Übungen . . . . .	108

### *Liebesgeheimnis 4:*

Rückschnitt ist kein Rückschritt . . . . .	111
Im Leben aufräumen . . . . .	113
Dein Lebensbaum . . . . .	114
Wo kannst du Dinge zurückschneiden, damit du wieder mehr Energie hast? . . . . .	120
Anspannung und Entspannung . . . . .	123
Nicht tragfähige Beziehungen im Voraus erkennen . . . . .	125
Die Eckpunkte des Lebens . . . . .	129
Was Rückschnitt nicht ist . . . . .	132
Liebesgeheimnis 4 – auf einen Blick . . . . .	134
Übungen . . . . .	136

### *Liebesgeheimnis 5:*

Entdecke das Einfache . . . . .	139
Entscheidungen nicht jedes Mal neu treffen . . . . .	141
So kann Streit entstehen . . . . .	144
Klarheit in der Beziehung . . . . .	146

## Inhalt

Das Rollenverständnis klären . . . . .	148
Einfach, nicht einfältig . . . . .	153
Inseln der Einfachheit . . . . .	156
Wer bin ich? Nicht: Was bin ich? . . . . .	160
Daniel-Fasten . . . . .	163
Liebesgeheimnis 5 – auf einen Blick . . . . .	166
Übungen . . . . .	167

### *Liebesgeheimnis 6:*

Ordne den Rucksack deines Lebens . . . . .	169
Die Vergangenheit richtig ablegen . . . . .	172
Menschen, die uns wehgetan haben, verzeihen . . . . .	177
Praktische Anleitung: So geht Verzeihen . . . . .	178
Um Entschuldung bitten . . . . .	180
Neue Kraft aus alten Verletzungen schöpfen . . . . .	182
Während der Reise den Rucksack kontrollieren . . . . .	185
Liebesgeheimnis 6 – auf einen Blick . . . . .	190
Übungen . . . . .	192

### *Liebesgeheimnis 7:*

Der richtige Umgang mit Geld . . . . .	195
Über finanzielles Gefälle sprechen . . . . .	197
Gemeinsame finanzielle Verantwortung . . . . .	201



Überforderung durch finanzielle Überlastung	
vermeiden . . . . .	202
Geld als Statussymbol . . . . .	208
Welcher Geld-Typ bist du? . . . . .	211
Liebesgeheimnis 7 – auf einen Blick . . . . .	215
Übungen . . . . .	218

### *Liebesgeheimnis 8:*

Entwickelt Visionen als Paar und erkennt Chancen	221
Wer Visionen hat, muss nicht zum Arzt . . . . .	226
Das Leben unter ein Motto stellen – allein	
und als Paar . . . . .	229
Langfristige Ziele als Paar setzen . . . . .	232
Chancen im Alltag erkennen . . . . .	236
So nutzt du die vielen Möglichkeiten . . . . .	239
Liebesgeheimnis 8 – auf einen Blick . . . . .	245
Übungen . . . . .	247

### *Liebesgeheimnis 9:*

Überlege, was dir deine Liebe wert ist	249
Liebe ist eine Entscheidung . . . . .	256
Die (negative) Kraft kurzfristiger	
Entscheidungen . . . . .	259
Die beste Version deiner selbst . . . . .	261

## Inhalt

Der Reiz des Neuen . . . . .	264
Der Wert der Vertrautheit . . . . .	266
Den Wert der Beziehung für sich selbst bestimmen . . . . .	268
Liebesgeheimnis 9 – auf einen Blick . . . . .	272
Übungen . . . . .	275
<i>Liebesgeheimnis 10:</i>	
Du sollst nicht töten . . . . .	277
Das richtige Umfeld für Träume . . . . .	279
Lebe in deinen Talenten und Gaben . . . . .	283
Ziele nicht zu hochstecken . . . . .	286
Träume umwandeln und nach vorn gehen . . . . .	289
Schaffe Platz für deine Träume und lebe los . . . . .	292
Liebesgeheimnis 10 – auf einen Blick . . . . .	295
Übungen . . . . .	297
Das Beste kommt zum Schluss . . . . .	299
Register . . . . .	301



## Auftakt

Der Titel »Was Paare glücklich macht« ist ein Versprechen. Denn wollen wir das nicht alle – glücklich sein mit der großen Liebe? Das Problem: Wunsch und Wirklichkeit sind oft so weit voneinander entfernt wie Klimaschutz und SUVs.

Das Versprechen, mit diesem Buch Paare glücklich zu machen, halte ich. Und sage doch: Es ist kein Rezeptbuch für die Liebe. Weil es für die Liebe kein allgemeingültiges Rezept gibt. Dieses Buch ist eher wie eine Hello-Fresh-Box für Beziehungen: vertraute Zutaten, aber neu gemixt und leicht anzuwenden, damit die Liebe überraschend bleibt, frisch und abwechslungsreich.

Mein Name ist Heiko Kienbaum, ich bin Pastor2Go und bereite viele Männer und Frauen auf die Ehe vor, also auf eine auf Dauer angelegte Beziehung. Aber ob du heiraten willst oder nicht, spielt für dieses Buch keine Rolle. Hier geht es darum, was du tun kannst – für dich und deinen Lieblingsmenschen und für euch als Paar –, um eine Beziehung auf Augenhöhe zu führen, damit sie tragfähig ist für die Zukunft. Eine Zukunft, in

der sich beide Partner bestmöglich entwickeln und dauerhaft wachsen.

Das Buch ist aber nicht nur für diejenigen gedacht, die ihren Partner schon gefunden haben. Es ist genauso für jene, die gerade eine Beziehung hinter sich haben und über die Gründe für deren Scheitern nachdenken wollen. Und feststellen möchten, was eventuell schiefgelaufen ist, was bei der nächsten Liebe besser werden soll, was sie selbst dafür tun können und woran man eine gute Beziehung erkennt.

Ich bin Theologe und angehender Psychologe, kenne mich also mit dem Glauben und der Psyche gleichermaßen aus. Im Laufe der Jahre habe ich viele Ratgeber gelesen und sah immer wieder: Die meisten dieser Werke haben ein Problem – sie nehmen dich mit in dem Moment, wo du sie liest – und hören auf zu wirken, sobald du sie aus der Hand legst. Sie entfalten ihre Wirkung nicht nachhaltig, sondern sind auf kurzfristigen Konsum, die schnelle Heilung oder Lösung eines bestimmten Problems angelegt. Deshalb räumst du sie nach dem Lesen ins Regal und stellst fest: Das Leben hat sich doch nicht geändert, es ist alles beim Alten geblieben. Frustrierend.

Mein Wunsch ist, dass es bei diesem Buch anders ist. Dafür brauche ich deine Hilfe, denn du sollst es nicht nur lesen, sondern auch anwenden. Nach jedem Kapitel habe ich Übungen vorbereitet, es wäre schön, wenn du sie aus-

probierst. Nicht alle zur gleichen Zeit, sondern immer mal wieder eine. Denn auch das ist eine wichtige Botschaft dieses Buches: Nimm dir nicht zu viel vor. Mach lieber kleine Schritte und feiere jeden kleinen Erfolg.

In meinen Ehevorbereitungsgesprächen vergleiche ich das Leben oft mit einem Computer, auf dem viele Programme installiert sind. Du siehst den Desktop und denkst, du hast den Überblick, du hast alles im Griff. Aber das stimmt gar nicht. Warum? Du musst nicht auf den Desktop schauen, sondern den Taskmanager öffnen, um einen vollkommenen Blick in dein inneres System zu bekommen. Nur hier, im Kern, erkennst du, was bei dir alles im Hintergrund läuft, was du im oberflächlichen Desktop-Betrieb gar nicht siehst. Dieses Buch wird dich in die Lage versetzen, die bei dir im Hintergrund laufenden, unsichtbaren Programme und Prozesse zu identifizieren und gegebenenfalls zu beenden.

Das Buch entschlüsselt anhand vieler Beispiele das Wesen der Liebe. Es beantwortet die Fragen: Was ist Liebe überhaupt? Was bedeutet sie? Was macht ein gutes Paar aus – und was muss der Einzelne für Voraussetzungen mitbringen? Wie kann man ungesunde Muster vermeiden? Was tun, wenn die Beziehung ins Stocken geraten ist? Immer wieder sind im Text Beispiele von verschiedensten Menschen eingebunden. Die Geschichten und Personen sind verfremdet. Mir geht es um den Kern der

Erzählungen, denn wir lernen am besten am Modell, an Vorbildern, deshalb habe ich diese Form benutzt.

Bereite dich darauf vor, dass dieses Buch auch ein bisschen nervenaufreibend werden kann, du musst über dich nachdenken. Aber anstrengend muss ja nicht schlecht sein. Denn wessen Persönlichkeit wurde schon im Auenland geformt, wo alles schön ist und rundum für einen gesorgt wird? Viel eher ist es wie in *Herr der Ringe* die Reise ins abgründige Mordor, die dich prägt und weiterbringt.

So war es auch bei mir. Ich war nämlich nicht immer Pastor und bin nicht seit ewigen Zeiten als Geistlicher unterwegs. In einem »früheren Leben«, das noch gar nicht so lange her ist, ein paar Jahre nur, brachte ich es in der Immobilienbranche zu viel Geld. Jedes Jahr verdiente ich mehr, jedes Jahr wurden meine Autos größer. Ich war Vermögensmillionär und plante den Bau eines Whirlpools auf meiner Bonner Dachterrasse, von der aus ich die Spitzen des Kölner Doms sehen konnte. Man konnte mit Fug und Recht behaupten: Ich hatte es geschafft. Ich war jung, Anfang 30, schwamm im Geld und (fast) im Pool. Jeden Morgen stieg ich in einen klimatisierten SUV, aus dem ich die Welt abgeschirmt an mir vorbeiziehen sah.

Das Problem war nur: Unbewusst hatte ich mir immer die Frage gestellt, ob das so richtig war, was ich da tat

mit den Immobiliengeschäften, die zwar legal, aber moralisch höchst fragwürdig waren. Ich hatte zu der Zeit zwar einen Glauben (und hatte auch das theoretische Wissen durch mein berufsbegleitendes Studium der Theologie), in meinem täglichen Leben – in meinem Business, in meiner Ehe – spielte er jedoch (noch) keine Rolle. Ich konnte sonntags in die Kirche gehen und montags Mieter vor die Tür setzen, um eine Wohnung besser verkaufen zu können. Das war scheinbar okay.

In mir war aber eine Sehnsucht nach mehr, die immer stärker wurde. Und eines Tages sprach ich ein Gebet, das sich lange aufgedrängt hatte, vor dem ich aber auch Angst hatte. Ich betete für mehr Tiefe in meinem Leben. Ich betete um Erkenntnis. Die dann auch kam. Quasi über Nacht und anders, als ich es mir vorgestellt hatte: In den nächsten Wochen und Monaten klappte kein Geschäftsabschluss mehr. Deals, die schon eingefädelt waren, platzten. Kein Mieter wollte mehr ausziehen, damit ich dessen Wohnung anschließend gewinnbringend verkaufen konnte.

Ich stürzte (ziemlich schnell) ab und befand mich auf meinem ganz persönlichen Weg nach Mordor. Das Auenland sah ich erst wieder, als ich mich entschied, meinen überkandidelten X5 der Leasinggesellschaft wieder vor die Tür zu stellen. Als ich mich entschloss, alle meine Firmen abzuwickeln. In Frieden. Als ich mich für ein an-

Auftakt

deres Leben entschied, in dem ich mir noch einen Lebenstraum erfüllte: das Studium der Psychologie.

Weißt du übrigens, woran die meisten Ehen in Deutschland scheitern? Am Geld. Meins hatte ich verloren. Auch meinen Status. Und wer ist heute immer noch da? Meine Frau. Mit meinen drei Kindern. Woran das liegt und wie wir unsere Liebe füreinander frisch halten, auch davon erzähle ich in diesem Buch.





## *Liebesgeheimnis 1*

# Mach deinen Partner groß

»Mach deinen Partner groß.« Neben der Frage »Willst du diesen Mann oder diese Frau heiraten?« ist das mein wohl am meisten verwendeter Satz, bevor ich Paare traue oder es sich im Gespräch darum dreht, was eigentlich die Aufgabe im Leben oder in einer Beziehung ist. Ich sage dann: »Mach dein Gegenüber groß.« Aber was meint das eigentlich, jemanden groß machen – und wie geht das?

Das Bild, Menschen groß zu machen, kommt aus unserer Erziehung. Erinnerst du dich: Wenn deine Mutter oder dein Vater mit stolzem Blick auf dich zukam und sagte: »Das hast du großartig gemacht«, da bist du als Kind vor Glück im Kreis gesprungen. Es gibt am Beginn des Lebens kein größeres Bestreben, als der Mutter oder dem Vater zu gefallen. Die meisten Kinder würden dafür alles tun. Dieser ursprüngliche Wunsch nach Anerkennung und Wachstum (das ist wichtig) ist uns bis heute geblieben. Er ist nur

meistens falsch belegt. Oft hört man dann: Der oder diejenige heischt nur nach Anerkennung. Das klingt negativ und ist, wenn wir ehrlich sind, auch so gemeint. Als wäre es etwas Schlechtes, anerkannt sein zu wollen oder nach Annahme zu streben. Das Gegenteil ist richtig: Es ist total gesund, Anerkennung zu bekommen. Ich darf mich nicht über Anerkennung definieren, aber sie ist gesund.

Es gibt ein Buch, das heißt *Heirate dich selbst: Wie radikale Selbstliebe unser Leben verändert*. Der Titel verspricht, die Menschen würden glücklicher, wenn sie sich selbst bloß radikal genug lieben würden. Ich halte das für Quatsch. Man selbst wird nur dann glücklicher, wenn man seinen Partner radikal liebt. Bedingungslos.

Dein Lebensgefährte wünscht sich von dir also maximale Anerkennung (auch wenn er das vielleicht nicht so formulieren würde). Ihn groß zu machen bedeutet, ihn zu etwas, das er sich wünscht, aber noch nicht realisiert hat, zu ermutigen. Zu erbauen. An das zu glauben, was man zwar noch nicht anfassen kann, das aber in den Träumen und Wünschen deines Partners schon lebendig ist.

*Matthias und Stefanie haben gemeinsam schon einen viel beachteten Roman geschrieben und arbeiten unermüdlich an einem Nachfolger. Das Problem ist: Sie sind oft kurz davor, eine Idee realisieren zu können, aber ein Verlag lässt sich letzten Endes nicht finden. Zu je-*

*dem Treffen mit Freunden kommt immer nur einer der beiden, auch an den Wochenenden, der andere arbeitet weiter an ihrem Traum. Stefanie überlegt, vielleicht doch einen »normalen« Job anzunehmen, der sie zwar nicht glücklich machen, aber sie über Wasser halten würde. Und was sagt Matthias? »Mach bitte weiter, du schreibst so toll.« Auch er entscheidet sich gegen eine Arbeit in einer Redaktion. Sie wollen eigene Ideen verwirklichen. Und sie bestärkt ihn darin. »Wir machen weiter«, bestätigt sie. »Es wird klappen irgendwann.« Das tut es schließlich auch. Es findet sich ein Literaturagent, der an eine ihrer Ideen glaubt. Ein Jahr später veröffentlichen sie wieder ein Buch.*

Das Beispiel von Matthias und Stefanie zeigt uns: Es klappt. Der Glaube an den anderen kann Berge versetzen. Es ist schön und wir fühlen uns angenommen, wenn der Partner mit uns mitgeht. Es gibt aber eben leider auch die andere Seite der Medaille, wenn jemand nicht an uns glaubt.

*Patrick und Marie haben jung geheiratet, mit Mitte 20, und sich ein Leben in einer kleinen Stadt bei Augsburg aufgebaut. Patrick ist in einer großen Firma in der IT-Abteilung beschäftigt, und Marie hat nach dem Abitur eine Ausbildung zur Bürokauffrau abgeschlossen. Sie wohnen in einem Haus auf dem Grundstück von Patricks Familie, beide gehen regelmäßig zur Arbeit. Aber*

*Marie möchte gern studieren. Schon als Kind hatte sie den Traum, einmal zur Uni zu gehen, und nun, nachdem sie etwas gesammelt und auch Patrick genug Geld verdient, will sie ihren Wunsch in die Realität umsetzen. In München bekommt sie einen Studienplatz. Patrick könnte sich mit seiner Frau freuen und sie unterstützen, aber das tut er nicht. Insgeheim ist er eifersüchtig auf ihre Herausforderung und ihre Möglichkeiten, Neues zu entdecken. Zudem will er keine »gebildete« Frau, die am Ende womöglich noch schlauer sein würde als er. Er mag ihr gemeinsames Leben so, wie es ist. Er mag es, wenn er abends nach Hause kommt und sie da ist. Und was tut er? Er versucht, sie kleinzumachen. Er legt ihr Steine in den Weg, indem er sie nicht unterstützt. »Muss das Studium sein?«, fragt er. »Haben wir nicht auch so ein schönes Leben?« Das findet Marie auch, aber sie strebt nach mehr – das Leben, wie es sich für sie darstellt, ist ihr nicht genug. Sie möchte sich entwickeln. Immer öfter gibt es Streit. Er schläft meist schon, wenn sie von der Uni nach Hause kommt. Am Wochenende flüchtet Patrick sich vor den Fernseher und wird langsam immer stummer. Neue Menschen, die Marie durch ihr Studium kennenlernt, will Patrick nicht treffen. Und so fängt Marie an, ihr Leben ohne Patrick zu führen. Sie sprechen sich nicht mehr ab, sie leben nebeneinanderher. Bis am Ende Marie einen Mann an der Uni kennenlernt, in den sie sich verliebt.*

Wir haben jetzt zwei Beispiele von Menschen und ihrem Umgang miteinander in ihrer Beziehung gelesen. Nun gilt es herauszufinden: Was unterscheidet sie? Sind die einen bessere, die anderen schlechtere Menschen? Nein, ich würde sogar behaupten: Bevor sich Patrick und Marie trennten, liebten sie sich nicht weniger als Matthias und Stefanie. Der Unterschied liegt in der Fokussierung auf der Ermutigung, auf dem Großmachen des anderen. Und einem bedingungslosen Ja: Wir wollen eine Beziehung, in der wir für den anderen da sind, in der wir an ihn glauben und unsere Fähigkeiten dafür einsetzen, dass der andere seine Ziele verwirklichen kann. Und nicht zu vergessen: Spaß zu haben auf dem Weg dahin.

## Den eigenen Mangel beseitigen

Wer seinen Partner kleinmacht wie in dem Beispiel von Patrick und Marie, sieht nicht die Größe des anderen, er schaut nur auf den Mangel. Das ist ein Klassiker in Beziehungen, und ich kenne das sogar von mir selbst. Ich hatte eine Phase, kurz bevor mein Immobilien-Business zusammenbrach, da war das Erste, was ich meiner Frau nach dem Nachhausekommen entgegenbrachte, Kritik. Ich war mit mir selbst nicht im Reinen, das war mir aber nicht bewusst. Dafür musste mein Unterbewusstsein jemanden bestrafen – meine Frau. Alles, was ich aber mein-

te mit: »Warum stehen die Schuhe wieder im Weg?«, oder: »Wieso haben die Kinder noch nichts gegessen?«, war: Ich bin nicht zufrieden mit mir. Mir geht es nicht gut. Ich muss etwas verändern in meinem Leben. Kritik am Partner überspielt das. Die Frage ist daher immer, ob wir nicht aus dem eigenen Mangel heraus am Partner etwas auszusetzen haben. Obwohl konstruktives Feedback gut ist, hat die Kritik an sich nämlich immer schon die Macht zu zerstören.

Menschen, die die Fehler anderer gehäuft zur Sprache bringen, kreieren ein Momentum, in dem der Druck entweichen kann: Wenn dein Leben gerade in der Krise steckt oder du keinen Lauf hast, wenn es dir nicht gut geht, kritisierst du – und zwar als Erstes deinen Partner. Das ist ein typisches psychologisches Phänomen. Das meiste Gemecker und Rumkritteln geht von den Menschen aus, die sich selbst am wenigsten leiden können. Der Grund ist einfach: Durch die Kritik am anderen können sie vor sich selber besser bestehen. Wenn ich selbst nicht schuld sein will, mich nicht leiden kann und dann die Fehler bei dir suche, geht es mir im Verhältnis schon wieder besser. So ist auch der Erfolg von vielen Trash-TV-Formaten zu erklären. Wenn ich dort Kandidaten sehe, denen es vermeintlich noch schlechter geht als mir, stellt mich das über sie. Der eigene Mist verringert sich dadurch. Auch meine negativen Gedanken relativieren sich, wenn ich genug Negativität auf mein Umfeld ab-

strahle. Dann stehe ich – im Verhältnis – gar nicht mehr so schlecht da.

Was sind die Voraussetzungen für das Großmachen des Partners? Was muss ich mitbringen? Der Punkt ist: Du kannst nicht in eine Beziehung gehen, wenn du nicht klar mit dir selbst bist. Du musst dir überlegen: Wie hast du die Erlebnisse der letzten Jahre verarbeitet? Wie hast du die gesammelten Erfahrungen für dich abgelegt? Sind die Schubladen sauber sortiert? Oder liegen noch Blätter lose verteilt, die du zwar weggelegt und einen Vorhang davorgezogen hast, aber wenn der fällt oder der Partner aus Versehen dagegenkommt, kippt dir der ganze Mist vor die Füße.

## Wo liegen deine blinden Flecken?

Die Geschichte fängt also bei dir selbst an. Du solltest dich fragen: Wo im Bereich deines Herzens sind blinde Flecken? Wo bin ich klein, und wo will ich groß werden und muss wachsen? In manchen Bereichen bist du total sicher mit dir selbst, aber in anderen Teilen deines Herzens bist du es nicht.

*Martin hat die größten Probleme seines Lebens immer im Bereich Beziehung. In Partnerschaften verwandelt er*

*sich, er ordnet sich immer sehr unter und lässt seine Frau alles entscheiden – nach der (obligatorischen) Trennung muss er stets erneut lernen, was ihn eigentlich ausmacht und was er selbst gern mag, um in einer neuen Partnerschaft mehr Sicherheit zu bekommen.*

*Bei Lea liegt der blinde Fleck im Bereich Geld, weil ihre Mutter ihr als Kind am Ende des Monats oft kein Eis mehr kaufen konnte und es jeden Tag Kartoffeln gab. Als Erwachsene ist es für sie nun das Schlimmste, wenn nicht genug Polster auf dem Konto ist. Ihrem Freund war Geld aber immer schon egal, es ist immer genug da gewesen, er macht sich deshalb keine Sorgen.*

*Karls Vater war sehr leistungsorientiert. Karl fühlt sich deshalb wertlos an Tagen, an denen er etwa »nur« ein Buch liest. Er denkt in diesen Momenten, er sei faul und nutzlos. Sein Freund weiß das und ermutigt ihn, auch ab und zu die Seele baumeln zu lassen und sich dabei nicht schlecht zu fühlen. Weil das auch wichtig ist, um insgesamt ein gesundes Leben zu leben. Karl arbeitet daran, nicht immer nur zu arbeiten.*

*Diana hat von außen gesehen nichts zu klagen. Sie hat einen guten Job in der Marketingabteilung eines großen Unternehmens, sie fährt ein schickes Cabrio und wohnt in einem Penthouse. Und trotzdem: Zufrieden ist*



*sie nicht. Ihr Kollege verdient noch ein Stück mehr, jemand anderes hat ein neueres Smartphone bekommen als sie und das Eckbüro mit dem tollen Lichteinfall ist auch nicht ihres. Sie fühlt an vielen Tagen, dass sie zu kurz kommt. Das ist ihr blinder Fleck. Sie fühlt sich unsichtbar.*

Da, wo es dich triggert und reizt, da musst du tiefer gehen, um zu gesunden. Denn die Heilung deines Herzens ist wichtig zum Erbauen anderer Menschen. Du kannst niemals aus einem Mangel heraus aufbauen. Du musst selbst gefüllt sein und wissen, wo deine blinden Flecken sind. Dann kannst du daran arbeiten.

Um meine eigene Negativität und meinen Mangel wieder loszuwerden, machte ich mir damals, als ich meine Frau ständig kritisierte, folgende Übung zur Regel. Sie ist ganz leicht, du kannst sie auch probieren, vielleicht am Anfang drei Tage lang hintereinander. Dann entscheidest du, ob sie dir gefällt. Die Übung geht so: Immer wenn du in eine Situation hineinkommst, zum Beispiel in ein Gespräch, machst du es dir zur Aufgabe, zunächst etwas Ermutigendes beizutragen. Wenn ich jemanden treffe, ist oft das Erste, was ich sage: »Schön, dich zu sehen.« Das habe ich mir angewöhnt. Weil es eine Wertschätzung dem anderen gegenüber ist. Wenn man das eine Zeit lang gemacht hat, wird das Wertschätzende zum Automatismus

und der Fokus verlagert sich mehr Richtung Dankbarkeit. Ich liege oft abends im Bett und denke: Es war ein großartiger Tag, ich bin sehr dankbar dafür. Weil ich tolle Menschen getroffen habe.

Positiv sein: Das versuche ich morgens, wenn ich aufstehe, und abends, wenn ich ins Bett gehe. Oder wenn ich einen netten Menschen treffe. Das sind Ankerpunkte, die ich mir setze: aufstehen, einschlafen, jemanden treffen. Und das Erste, was ich bei so einem Ankermoment tue, ist, etwas Nettes zu sagen oder Positives und Unvoreingenommenes, und ich versuche, dem Augenblick nicht wertend gegenüberzustehen. Das geht auch am Telefon. Wenn jemand anruft, sage ich: »Schön, dich zu hören.« Das ist irre: Einige Menschen sagen dann: »Warum?« Und dann antworte ich zum Beispiel: »Weißt du, ich hab den ganzen Tag rumgetrödelt, war auf Facebook, hab mich im Netz verloren, und jetzt kommst du und holst mich da raus. Und ich tue nichts anderes, als mit dir zu reden. Das ist schön. Das hilft mir, mich zu fokussieren. Deshalb bin ich dankbar für deinen Anruf.«

Was habe ich in diesem Moment gemacht? Einen Mind-Change. Ich habe meine Gedanken gedreht. Ich habe nicht gesagt: »Warum rufst du jetzt gerade an, wo ich mich bei Facebook entspanne, nachdem ich drei nervige Anrufe hatte und nicht zum Arbeiten gekommen bin?«, sondern: »Dein Anruf ist ein Geschenk. Danke, dass du mich aus diesem unklaren Tageswirrwarr rausgeholt hast.«

Du fragst dich vielleicht: Wann bin ich bereit, um in eine tragfähige Beziehung gehen zu können? Da jeder blinde Flecken in seiner Seele hat und auch Verletzungen, die nicht ganz verarbeitet sind, kann es keine zu 100 Prozent heilen Menschen geben. Es ist schlicht nicht möglich, weil es den perfekten Menschen ja auch gar nicht gibt. Perfekt musst du auch nicht sein: Jeder Mensch kann problemlos ein gewisses Maß an Rück- oder Niederschlägen und un-verarbeiteten Dingen wegstecken und auch gut damit leben, sie werden dir kaum zur Last fallen. Das Glas ist niemals ganz gefüllt. Aber es sollte tendenziell eher gut gefüllt sein. Wenn in dem Glas nur noch eine Pfütze drin ist, ist es schnell leer. Aber es gibt irgendwo einen Punkt, an dem die meisten Menschen sagen würden, das Glas (in meiner Seele) ist eher voll als leer. Und den kannst du spüren.

## Der Kreislauf des Großmachens

Wenn du nur auf den Mangel guckst und nur das Negative in dein Blickfeld lässt – »Ich kann wegen deines Anrufs nicht bei Facebook entspannen« – und das Positive über-siehst, ist der Grund dafür der Mangel in dir. Der man-gelnde Selbstwert verleitet uns dazu, immer auf das zu schauen, was schlecht ist, nicht auf das, was gut ist. Aber was kann alles Schönes passieren, wenn du den Mangel in

dir beseitigst, zum Beispiel mit der eben beschriebenen Übung?

Nach und nach wirst du dann aufhören, dich auf den Mangel bei anderen zu fokussieren. Und dann geschehen mit der Zeit Wunder, und deine Sichtweise von der Welt beginnt sich zu verändern. Wenn du nämlich nicht mehr auf den Mangel bei den anderen schaust, siehst du die Sachen, die gut sind. Blickst du auf die Sachen, die gut sind, beginnst du, die Dinge zu loben, die gut sind. Und wenn du die Dinge lobst, die gut sind, machst du die Menschen größer. Und wenn du Menschen größer machst, geben sie dir Dinge zurück. Das ist ein normales Prinzip. Sie fangen an, Dinge in dein Leben zurückzugeben, und du erfährst das Wohlwollen deiner Mitmenschen. Der erste Punkt aber, sozusagen die Grundlage für dieses Wunder, ist die Beseitigung des Mangels in dir – und das regelmäßige Üben.

## Klein anfangen, groß rauskommen

Aber Üben ist in unserer Gesellschaft unsexy geworden. Üben heißt nämlich auch: klein anfangen. Darauf haben wir aber keine Lust mehr. Wir wollen alle eine erfüllte Beziehung, in der wir einander die Wünsche von den Augen ablesen und vom Partner ermutigt und getragen werden – in allen Bereichen, sexuell und mental. Aber wir vergessen oft, dass wir einen Schritt vor den anderen set-

zen müssen. Das Leben besteht genau genommen aus einzelnen kleinen Schritten. Was viele von uns aber ständig machen, ist: Wir sehen den Apple-Konzern heute mit seinen Flagship-Stores überall auf der Welt und den heiß begehrten Produkten, die mancher Mann womöglich lieber anfasst als seine Frau. Aber wir denken nicht daran, dass das Unternehmen mal ganz klein angefangen hat – und der Konzern auch mal kurz vor der Pleite stand, sich von Steve Jobs trennte und ihn dann in zweiter Ehe sozusagen zurücknahm.

Jede großartige Beziehung, die du bei Menschen in deinem Umfeld siehst oder bei Prominenten im Fernsehen, hat irgendwo klein angefangen. Aber davor verschließen wir gern die Augen. Wir haben keinen Respekt mehr vor den kleinen Anfängen, sie erscheinen uns nicht so interessant. Uns reizt das Große und Schöne, aber den Weg dahin sehen wir nicht.

Das Großmachen des Partners bedeutet, klein anzufangen. Aber klein anzufangen, ist hart. Denn es heißt, dich hinzusetzen und dich zu fragen: Was kann ich für meine Frau oder für meinen Mann, meinen Freund oder meine Freundin heute tun? Es ist wie das Training im Fitnessstudio, bei dem viele von uns nur noch Karteileichen sind. Wir sind angemeldet, wir bezahlen jeden Monat für das Angemeldetsein, wir sehen das auf dem Kontoauszug, aber wir machen nicht mehr mit. Weil es anstren-

gend ist. Und keinen Spaß macht. Das Ergebnis wollen wir aber alle. Wir wollen gesund sein und fit und mit Bikinifigur am Strand gesehen werden, aber der Weg dahin ist Arbeit. So ist es mit Beziehungen auch. Investiere Gedanken und Empathie in deine Partnerschaft: Wie geht es meiner Frau, wie geht es meinem Mann gerade, was durchlebt er? Überleg mal, wo kannst du deinem Partner mit deinen Fähigkeiten helfen und ihn unterstützen?

Das gilt auch für Freunde. Leicht ist es zu sagen: Ich gehe nach einer anstrengenden Woche in meine Stammkneipe und trinke ein paar Gläser Wein, um runterzukommen. Anstrengender ist es, vorher vielleicht noch einen Freund anzurufen, ohne Anlass, einfach nur, um ihn wissen zu lassen: Ich habe gerade an dich gedacht, ich wollte dir nur sagen, es ist schön, mit dir befreundet zu sein.

Groß machen bedeutet auch: Wir müssen aufhören, uns immer nur um uns selbst zu drehen, wir müssen aufhören mit diesem Egotrip. Wann hast du dich das letzte Mal – gestern, heute, bevor du das Buch gelesen hast – mit dem Leben deines Partners oder Mitmenschen beschäftigt? Und zwar nicht im Sinne von: Was ist das denn für ein Idiot, der mich auf der Kreuzung vorhin angerempelt hat? Oder: Was ist das nur für ein missgünstiger Kollege, der mir meinen Erfolg nicht gönnt?! Sondern: Wo kann ich meine Gaben in deinem Leben investieren, damit du davon profitierst? Und dich positiv beeinflussen?