

Warum machst du  
mich nicht glücklich?



BERIT BROCKHAUSEN

# Warum machst du mich nicht glücklich?

Wie Sie in Ihrer Beziehung bekommen,  
was Sie wirklich wollen (und noch viel mehr)

**südwest°**

eISBN 978-3-641-04824-2  
© 2010 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der  
Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion,  
gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung  
oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag  
können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen  
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Programmleitung: Silke Kirsch  
Projektleitung: Esther Szolnoki  
Lektorat: Marion Schulz, Buch plus  
Umschlaggestaltung: schwecke.mueller Werbeagentur GmbH, München,  
unter Verwendung zweier Fotos, Frosch: fotolia/rf, Frau: gettyimages/M. Tunger  
Layout und Satz: Greiner & Reichel, Köln

# Inhalt

<b>Vorbemerkungen</b> .....	7
<b>Ebenbürtig</b> .....	8
Das Gleiche ist nicht dasselbe .....	9
<b>Hoffnung und Enttäuschung</b> .....	14
Die Sehnsucht .....	17
Der Zauber des Anfangs .....	19
Enttäuschung ist unvermeidlich .....	24
Aktiv werden: die Schritte eins und zwei .....	26
<b>Beziehung und Bedürfnisse</b> .....	28
Grundlagen der Liebesbeziehung .....	31
Die innere Buchhaltung .....	35
Abhängigkeit .....	38
Aktiv werden: die Schritte drei und vier .....	44
<b>Erwartungen und Forderungen</b> .....	46
»Normal« – der Vorschlaghammer unter den Waffen im Beziehungskampf .....	49
Es ist mein Recht! .....	51
Aktiv werden: die Schritte fünf und sechs .....	63
<b>Ansprüche und Gejammer</b> .....	65
Meine Bedürftigkeit verpflichtet dich! .....	67
Aktiv werden: Schritt sieben .....	81
<b>Groß und Klein</b> .....	83
Der übermächtige andere – warum willst du mich nicht glücklich machen? .....	85
Mit dem Rücken zur Wand – zwei Opfer und kein Täter ...	87
Aktiv werden: Schritt acht .....	91

<b>Wünschen und Riskieren</b> .....	<b>93</b>
Den Tatsachen ins Auge sehen –	
ich kann dich nicht zwingen .....	<b>95</b>
Aktiv werden: die Schritte neun und zehn .....	<b>100</b>
<b>Bitten und Bieten</b> .....	<b>103</b>
Die Kunst des Wünschens .....	<b>104</b>
Finden Sie heraus, was Sie wirklich brauchen .....	<b>107</b>
Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen .....	<b>115</b>
Aktiv werden: die Schritte elf und zwölf .....	<b>117</b>
<b>Erfüllen und Ablehnen</b> .....	<b>120</b>
Hilfe, mein Partner wünscht sich etwas von mir! .....	<b>122</b>
Einen Wunsch ablehnen .....	<b>127</b>
Aktiv werden: die Schritte dreizehn bis fünfzehn .....	<b>130</b>
<b>Spielräume und Grenzen</b> .....	<b>133</b>
Den anderen ernst nehmen, ohne sich aufzugeben .....	<b>135</b>
Entgegenkommen, anbieten und verhandeln .....	<b>138</b>
Was kann ich selbst für meinen Wunsch tun? .....	<b>142</b>
Mit einem unerfüllten Bedürfnis (gut) leben .....	<b>148</b>
Aktiv werden: die Schritte sechzehn bis zwanzig .....	<b>151</b>
<b>Geschenk und Tauschhandel</b> .....	<b>155</b>
Mit einem erfüllten Wunsch umgehen .....	<b>156</b>
Aktiv werden: die Schritte einundzwanzig und	
zweiundzwanzig .....	<b>161</b>
<b>Liebe und Respekt</b> .....	<b>163</b>
Der Königsweg .....	<b>166</b>
Es war einmal? .....	<b>169</b>
<b>Schlussbemerkungen</b> .....	<b>174</b>

# Vorbemerkungen

**DIE PAARE:** Sie gibt es wirklich, aber Alter, Beruf und Lebenshintergrund sind geändert. Wenn Sie glauben, jemanden (oder sich selbst) zu erkennen, liegt das vermutlich daran, dass bestimmte Probleme sehr verbreitet sind – also herzlich willkommen im Club!

**DIE MÄRCHEN:** Obwohl die meisten oberflächlich gar nichts mit Liebe und Beziehung zu tun haben, enthalten sie ein altes, immer noch gültiges symbolisches Wissen über die menschliche Seele, über persönliche Entwicklung sowie über die in allen Beziehungen gültigen Regeln. Ob Sie sich von diesen Geschichten inspirieren lassen oder sie überspringen, überlasse ich Ihnen. Mehr zu den Märchen erfahren Sie im Anhang.

**WER IST OSKAR?** Oskar habe ich frei erfunden – irgendjemand muss ja als schlechtes Beispiel dienen.

**SPRACHGEBRAUCH:** Dieses Buch wendet sich an Männer und Frauen, an Frauenpaare, Männerpaare und Mann-Frau-Paare. Das kann sprachlich kompliziert werden. Lassen Sie sich bitte nicht abschrecken, wenn von der Leserin und ihrem Partner die Rede ist. Das Gesagte gilt genauso für die Leserin und ihre Partnerin, für den Leser und seine Partnerin oder den Leser und seinen Partner.



*Meinen Eltern zur Goldenen Hochzeit –  
wenn das kein Grund ist!*



# Ebenbürtig



**Das erste Kapitel, das sich mit der Frage beschäftigt, was Ebenbürtigkeit ausmacht, und die Behauptung aufstellt, dass sie die Voraussetzung für eine glückliche Liebesbeziehung ist.**





In einem meiner Lieblingscartoons hebt Hägar der Schreckliche sein Trinkhorn und sagt: »Auf Helga, mein geliebtes Weib, treusorgende Mutter meiner Kinder, hervorragende Köchin ... und ebenbürtige Gegnerin!«

Ebenbürtig. Was für ein merkwürdiges Wort. Altmodisch, aber absolut aktuell, wenn es um Beziehungen geht. Denn meine Klientin, die über die Respektlosigkeit ihres Partners klagt – sie leidet darunter, dass sie sich nicht mehr ernst genommen fühlt und er ihre Wünsche nicht zu berücksichtigen scheint. All die Paare, die einander vorwerfen, dass der andere sie ja nur noch kritisiert – sie sehnen sich danach zu spüren, dass er sie schätzt, auch in Momenten, in denen er anderer Meinung ist. Wie häufig sehe ich Paare, die in Kämpfe oder Machtspiele verstrickt sind – weil sie sich dem anderen unterlegen fühlen, aber ein gleichwertiges Gegenüber sein wollen.

## Das Gleiche ist nicht dasselbe

Ebenbürtig, was für ein schönes Wort. Es bedeutet: von gleicher Geburt, also gleich an Rang, Vermögen, Kraft, Fähigkeiten. Bei allen sonstigen Unterschieden in Charakter, Temperament, Interessen, persönlichen Vorlieben, Eigenschaften, Erfahrungen und Aufgaben. Man kann also ebenbürtig sein und dennoch sehr verschieden. Im letzten Jahrhundert kämpften die Frauen um Emanzipation. Sie forderten gleiche Rechte und Möglichkeiten, und sie wollten die Entscheidungen über ihr eigenes Leben selbst treffen. Doch ob sich zwei Menschen in einer Beziehung einander ebenbürtig fühlen, ist nicht zwangsläufig von äußerer Gleichberechtigung abhängig: Meine Schwiegereltern führten immer eine traditionelle Ehe mit klarer Rollenverteilung. Er verdiente das Geld und sie versorgte Haushalt und Kinder. Sie lebten weit entfernt vom heutigen Ideal partnerschaftlicher Aufgabenverteilung. Schließlich war sie finanziell völlig von

ihm abhängig – und er hätte sich noch nicht einmal ein Spiegelei selbst machen können. Dennoch empfanden sie es nicht als Abhängigkeit, sondern als Ergänzung. Weder war sie ein unselbständiges Muttchen, noch war er ein egozentrischer Pascha. Beide schätzten den Beitrag des anderen und drückten das auch aus. Sie respektierten die Entscheidungen, die der andere in seinem Verantwortungsbereich traf, und arbeiteten gleichberechtigt für das Unternehmen Familie. Sie waren sich in ihrer Beziehung – soweit ich das beobachten konnte – in jeder Hinsicht ebenbürtig.

Doch heutige Paare haben andere Voraussetzungen. Inzwischen ist es selbstverständlich, dass jeder der Partner nach Selbstverwirklichung im beruflichen und privaten Bereich strebt. Was aber bedeutet, dass beide immer wieder neu verhandeln müssen, wenn sie sich Gemeinsamkeit wünschen. Das fängt schon bei der Frage an, wann man denn ins Kino geht, ohne dass das mit ihrem Englischkurs oder seinem Sporttermin kollidiert.

Einerseits ist Gleichberechtigung selbstverständlicher geworden. Andererseits erfordert sie Absprachen und kann zu Konflikten führen. Und wenn Sie sich einmal bei den Paaren in Ihrer Umgebung umschauchen, führt die Tatsache, dass beide arbeiten, dass beide Geld verdienen und an ihrer Karriere interessiert sind, ja selbst die Tatsache, dass er kocht und sie gemeinsam entschieden haben, eine Putzfrau einzustellen, noch lange nicht dazu, dass sie sich als ebenbürtig empfinden. Warum eigentlich nicht? Und wieso scheitern so viele Ehen an dieser Stelle? Warum sehen zwei Menschen, die einander doch einmal liebten, plötzlich keinen anderen Ausweg mehr als die Trennung?

Weil sie spüren, dass etwas ganz Wichtiges in ihrer Liebe fehlt. Sie können einander nicht mehr auf Augenhöhe begegnen. Immer wieder wird aus dem Geliebten ein Gegner, ein Konkurrent, ein Despot, ein Quälgeist. Doch der Schlüssel für eine glückliche Beziehung ist Ebenbürtigkeit, damit Sie voneinander bekommen können, was Sie brauchen. Warum, das erfahren Sie in diesem Buch.

- Außerdem erwartet Sie die Wahrheit über Liebesbeziehungen: Sie werden sich von einigen Vorstellungen verabschieden und einige unangenehme Tatsachen akzeptieren müssen. Wie die Heldin eines Märchens werden Sie vertraute Landschaften hinter sich lassen und ins Unbekannte reiten. (Kapitel »Hoffnung und Enttäuschung«, ab Seite 14, Kapitel »Beziehung und Bedürfnisse«, ab Seite 28).
- Doch keine Angst, Sie erfahren alles über die Gefahren und Irrwege auf Ihrem Weg. So können Sie Fallstricke und Sackgassen erkennen und vermeiden. (Kapitel »Erwartungen und Forderungen«, ab Seite 46, Kapitel »Ansprüche und Gejammer«, ab Seite 65, Kapitel »Groß und Klein«, ab Seite 83).
- Und wie im Märchen wartet eine Aufgabe auf Sie. Sie werden sich entscheiden müssen, ob Sie Ihr Verhalten verändern oder weiter unzufrieden sein wollen. Die Veränderung wird Sie Mühe, Disziplin und Anstrengung kosten – und wie im Märchen ist ohne diese Prüfung ein glückliches Ende nicht möglich. Doch wenn Sie sich dafür entscheiden, erfahren Sie ganz genau, welche Schritte Sie gehen müssen (Kapitel »Wünschen und Riskieren«, ab Seite 93, Kapitel »Bitten und Bieten«, ab Seite 103, Kapitel »Erfüllen und Ablehnen«, ab Seite 120, Kapitel »Spielräume und Grenzen«, ab Seite 133, Kapitel »Geschenk und Tauschhandel«, ab Seite 155).
- Auf dem Weg in das Abenteuer glückliche Beziehung werden Sie einige Paare begleiten. Sie begegnen diesen in verschiedenen Kapiteln wieder und erfahren, wie sie die Schwierigkeiten dieser Etappe bewältigt haben. Ich hoffe, dass diese Beispiele Ihnen Mut machen und ein realistisches Bild von dem vermitteln, was vor Ihnen liegt.
- Und Ihr Einsatz lohnt sich. Denn wenn Sie Ihre Aufgabe erfüllen, erwartet Sie eine Verwandlung: Nicht nur Ihre Beziehung, auch Sie und Ihr Partner werden sich verändern. Rechnen Sie damit,

dass Sie und Ihr Liebster oder Ihre Liebste am Ende als Königs-  
paar im Reich der Liebe herrschen. Glücklich und zufrieden, und  
wer weiß, vielleicht bis an das Ende Ihrer Tage ... (Kapitel »Liebe  
und Respekt«, ab Seite 163).



### **Die Prinzessin, die auszog, einen Prinzen zu befreien**

*Dieses Märchen erzählt von einer Bewährungsprobe und davon, wie  
die Heldin bekommt, was sie sich wirklich wünscht: einen ebenbür-  
tigen Partner.*

**E**s war einmal eine schöne und mutige Königstochter. Als die Zeit  
kam, dass sie heiraten sollte, wurde sie sehr unzufrieden, denn  
all die Prinzen, die um sie warben, waren ihr entweder zu oberfläch-  
lich, zu jung, zu hässlich oder zu langweilig. Als sie erfuhr, dass der  
Königssohn des Nachbarreiches von einem bösen Zauberer entführt  
und gefangen gehalten wurde, sattelte sie ihr Pferd und machte sich  
auf den Weg, um den Prinzen zu befreien.

Unerschrocken drang sie in das Land des Zauberers ein. Sie schlich  
sich in sein Schloss und durchsuchte die Kerker, doch diese waren  
leer. So durchstreifte sie nach und nach die Räume des Schlosses und  
fand schließlich den Prinzen auf einer Ottomane. Er schwelgte in den  
köstlichsten Speisen und wirkte wenig begeistert, als sie ihm mit-  
teilte, dass sie ihn befreien wollte. Widerstrebend erhob er sich und  
folgte ihr mit einer Wachtel und einer Weintraube in der Hand.

Sie zog ihn gerade hinter sich auf ihr Pferd, als der Zauberer aus  
dem Tor in den Hof trat. »Halt!«, rief er, und die Prinzessin gab ihrem  
Pferd die Sporen. Der Zauberer verwandelte sich in einen Rappen und  
galoppierte hinter ihnen her. Als die Prinzessin sah, dass sie mit dem  
Prinzen nicht schnell genug reiten konnte, löste sie einen Kamm aus  
ihren Haaren und warf ihn hinter sich. Der Kamm verwandelte sich in  
einen dunklen Wald, der zu dicht war, als dass der Rappe hindurch-

galoppieren konnte. Da verwandelte sich der Zauberer in einen Adler und flog über den Wald hinweg.

Als die Prinzessin ihn schon bald wieder als schwarzen Hengst hinter sich erblickte, zog sie ihren kleinen Spiegel aus der Tasche und warf ihn hinter sich. Und siehe da, der Spiegel wurde zu einem See, dessen glatte Wasserfläche sie von ihrem Verfolger trennte. Da verwandelte sich der Zauberer in einen Fisch und durchschwamm eilig den See. Wenig später hörte die Prinzessin erneut den Rappen hinter sich. »Tu etwas, sonst hat der Zauberer uns gleich eingeholt!«, forderte sie den Prinzen auf, doch dieser schaute sie nur gelangweilt an und beschwerte sich über die Unbequemlichkeit des Reitens.

Da zog die Königstochter ihr Schwert und forderte den Zauberer zum Kampf. Doch der schüttelte den Kopf. »Behalte den jungen Gecken, ich bin froh, dass ich ihn los bin. Er lebte bei mir, weil das bequemer ist, als in seinem Reich das Regieren zu lernen.«

Die Prinzessin war verwirrt. »Warum verfolgst du uns dann?« Da antwortete der Zauberer: »Du bist es, der ich folge. Du bist schön und mutig und zauberkundig. Nach jemandem wie dir habe ich mein Leben gesucht. Ich bitte dich, meine Frau zu werden!« Die Prinzessin schaute in seine Augen und erkannte, dass er klug und freundlich war. Da ergriff sie seine Hand und sie lebten glücklich und zufrieden bis ans Ende ihrer Tage. Nur der faule Prinz beschwerte sich hin und wieder, wenn es keinen frischen Kapaun zu essen gab.



# Hoffnung und Enttäuschung



**Das zweite Kapitel, das sich mit der Frage beschäftigt, was wir uns in einer Liebesbeziehung am meisten wünschen, und warum, nachdem in der Verliebtheit alles möglich scheint, eine Bruchlandung in der Realität unvermeidbar ist.**



Wie sieht die Beziehung aus, die Sie sich wünschen? Nehmen Sie sich etwas Zeit und notieren Sie mindestens zehn Eigenschaften Ihres Partners, die für Sie unverzichtbar für eine Liebesbeziehung sind. Die für Sie unabdingbar und die Gewähr dafür sind, dass Sie bekommen, was Sie wirklich wollen und brauchen.

Vielleicht sieht Ihre Antwort ähnlich aus wie die vieler anderer Menschen: ein attraktiver Mann, durchtrainiert, humorvoll, beruflich erfolgreich und verständnisvoll noch dazu. Möglicherweise mit Familiengründungsambitionen und etwas Vermögen. Eine kluge Frau, ausgesprochen sexy und gutaussehend, zielstrebig und zufrieden im Beruf, mit ähnlichen Hobbys und Interessen wie Sie selbst. Doch leider führen all diese wunderbaren Eigenschaften nicht zwangsläufig zum Beziehungsglück.

Partnerbörsen und Kontaktanzeigen gaukeln uns vor, man müsse nur einen Menschen mit genau den richtigen Eigenschaften finden, um glücklich werden zu können. Und doch haben wir es alle schon erlebt: Die gleichen Interessen oder genau das richtige Alter oder auch ein dem Beuteschema perfekt entsprechendes Äußeres konnten nicht verhindern, dass diese Liebesgeschichte zu einer Tragödie wurde. Was also braucht es wirklich, um das Glück in einer erfüllten Beziehung zu finden?



### **Der Fischer und seine Frau**

*Dieses Märchen warnt davor, die eigenen Wünsche zu übergehen und sich nur an Äußerlichkeiten zu orientieren. Des Fischers Frau wird in ihren Wünschen immer verzweifelter und unmäßiger, weil Reichtum und Macht ihre wahre Sehnsucht nach einem glücklichen Leben nicht stillen können.*

**E**s war einmal ein armer Fischer, der lebte mit seiner Frau in einer schäbigen, zugigen Hütte am Meer, die alle nur Pisspott nannten.

Viele Tage hatte er beim Fischen kein Glück gehabt, als plötzlich ein großer Butt in seinem Netz zappelte. Erfreut machte er sich daran, ihn ins Boot zu ziehen, da bat ihn der Fisch um sein Leben. Erstaunt ließ der Fischer ihn frei.

Doch als er nach Hause kam, schimpfte seine Frau mit ihm: »Wenn du ihn schon schwimmen lässt, hättest du dir wenigstens ein anständiges Haus für uns wünschen können!« Zögernd ging der Fischer ans Meer und sprach: »Mantje mantje timpete, Buttje Buttje in der See, meine Frau, die Ilsebill, will nicht so, wie ich wohl will.« Da erschien der Fisch und sprach: »Was will sie denn?« – »Sie will in einem Haus leben!« – »Dann geh nur hin, sie hat es schon«, sprach der Butt und verschwand in der See.

Doch es dauerte nicht lange, da war des Fischers Frau erneut unzufrieden: »Geh zum Butt und wünsch dir ein Schloss!«, befahl sie ihrem Mann. Widerwillig stand er am Meer und rief: »Mantje mantje timpete, Buttje, Buttje in der See, meine Frau, die Ilsebill, will nicht so, wie ich wohl will.« – »Was will sie denn?« – »Ach, sie will ein Schloss!« – »Dann geh nur hin, sie hat es schon«, erwiderte der Butt und versank in den Wellen.

Doch des Fischers Frau war noch immer nicht zufrieden. Wieder und wieder schickte sie ihren Mann zum Butt, und der Fisch machte sie zunächst zur Königin, dann zur Kaiserin und schließlich zur Päpstin. Der Mann dachte, dass sie nun zufrieden sein konnte, doch sie rief ihn erneut und befahl: »Geh zum Meer und sage dem Butt, dass ich sein will wie Gott!« Zitternd und ängstlich lief der Mann zum Wasser, wo ein schweres Unwetter tobte und die Wellen sich gewaltig am Strand brachen. Man hörte seine Stimme kaum im Sturm. Nach langer Zeit tauchte der Fisch auf: »Was will sie denn?« – »Ach, sie will sein wie Gott!«, rief der Mann verzweifelt. »Geh nur hin«, sprach der Fisch, »sie sitzt schon wieder im Pisspott.« Und er verschwand im Meer und ward nie wieder gesehen.





# Die Sehnsucht

Ich bin ziemlich sicher, dass die Beziehung, die Sie sich wirklich wünschen, eine ganze Menge Abweichungen vom Ideal der Kontaktanzeigenbeschreibung verträgt. Hand aufs Herz: Gutes Aussehen oder Geld oder gemeinsame Hobbys sind eine nette Dreingabe. Doch darauf können Sie notfalls verzichten, vorausgesetzt

- Sie fühlen sich von Ihrem Partner ernst genommen,
- Sie spüren, dass Sie ihm wichtig sind,
- Sie merken, dass er ganz viel an Ihnen schätzt,
- Sie wissen, dass er Ihnen vertraut – und auch etwas zutraut,
- Sie fühlen sich von ihm angenommen,
- Sie fühlen sich wohl und entspannt in seiner Gegenwart,
- Sie spüren sein Interesse an Ihnen,
- Sie sind sicher, dass er Sie begehrt,
- Es gibt liebevolle und zärtliche Momente zwischen Ihnen,
- Sie wissen, dass beide füreinander etwas ganz Besonderes sind,
- Sie merken, dass der andere zu Ihnen steht, Sie unterstützt und auf Ihrer Seite ist.

Wonach wir uns wirklich sehnen, ist also eine Beziehung, in der wir gleichwertig und gleichberechtigt sind. In der wir dem Partner auf Augenhöhe begegnen. Als ebenbürtiges Gegenüber. »Na toll«, sagen Sie jetzt »Sie haben zwar völlig recht, Frau Brockhausen. Aber können Sie mir jetzt vielleicht auch noch sagen, wo ich so einen Märchenprinzen (oder eine Märchenprinzessin) finde?«

Kann ich. Vorausgesetzt, Sie sind nicht gerade Single. Aber wenn Sie in einer Beziehung leben, sollten Sie das Exemplar neben sich einer gründlichen Musterung unterziehen. **ICH BEHAUPTETE, DASS ALL**

**DAS, WONACH SIE SICH SEHNEN, MIT DIESEM MENSCHEN MÖGLICH IST.** Sie sind skeptisch? Völlig in Ordnung. Ihre Zweifel sind ja nicht unbegründet. Sie teilen sie mit vielen Paaren, die sich im Alltag miteinander festgefahren haben.

### **Sahra und Hannes – der Kampf um Nähe:**

#### **Zwischen Sehnsucht, Verzweiflung und Resignation**

Als ich Sahra und Hannes kennenlerne, ist für beide unklar, ob sie zusammenbleiben können. Dabei wirkt nach außen alles perfekt: zwei attraktive Menschen Anfang vierzig, er beruflich erfolgreich, ein eigenes Haus, eine Tochter, die gerade Abitur macht, und ein musikbegeisterter Sohn, ein Familienhund und regelmäßige Reisen ... Doch miteinander haben es die beiden schon seit mehr als zehn Jahren schwer. Sie sind sich alles andere als gleichgültig, das ist deutlich zu spüren. Doch beide sind zutiefst enttäuscht und resigniert. Sie fühlen sich in einem ausweglosen Kampf verstrickt, der immer neue Verletzungen hervorruft und aus dem sie keinen Ausweg mehr finden können.

Hannes bedeutet es viel, mit Sahra zu schlafen. Es gibt für ihn keinen schöneren Ausdruck von Nähe und Liebe, und er genießt das Gefühl von Gemeinsamkeit und Lebendigkeit. Doch wenn Sahra keine Lust hat oder nur kuscheln möchte, dann ist er enttäuscht, gekränkt, frustriert. Weil er das nicht verbergen kann und sich gereizt in sein Arbeitszimmer zurückzieht, fühlt sie sich für ihre Ablehnung bestraft. Dann gerät sie unter Druck, ob sie sich selbst treu bleiben soll oder um des lieben Friedens willen mitmacht. Doch der Preis dieses Friedens wäre ihre Unzufriedenheit und das Gefühl, nicht über sich selbst bestimmen zu können. Deshalb lässt Sahra sich seit einigen Jahren nur noch dann auf Körperkontakt ein, wenn sie es wirklich will. Und ist jedes Mal wütend auf Hannes, wenn dieser sich nach einer Abweisung kalt und schroff verhält.

(Wie es mit den beiden weitergeht, erfahren Sie auf Seite 20.)

Im Gespräch bin ich fasziniert von der Sehnsucht nach Begegnung und Nähe, die unter den Enttäuschungen und Verletzungen durchschimmert. Obwohl eine Trennung nicht ausgeschlossen ist, scheint es mir, dass diese beiden noch lange nicht miteinander fertig sind. Nichtsdestotrotz ist die Sackgasse, in der sie stecken, eine dramatische. Ohne es zu wollen, bestätigen sie durch ihr Verhalten die schlimmste Befürchtung des anderen und verhindern so das, wonach sie sich am meisten sehnen: Intimität.

Sahra ist sicher, dass sie von Hannes nur Nähe, Anerkennung und Zärtlichkeit bekommt, die sie sich wünscht, wenn sie funktioniert. Wenn sie mitspielt, alles so macht, wie er es braucht und will, und dafür sorgt, dass er durch Haus, Hund und Kinder nicht beeinträchtigt wird. Doch den despotischen Hannes ihrer Befürchtungen findet sie ätzend und unattraktiv.

Für Hannes dagegen bestätigt sich immer wieder, dass er sich bemühen kann, wie er will, er wird es Sahra nie recht machen. Nie wird er gut genug sein, um von ihr zu bekommen, wonach er sich sehnt. Innerlich rebelliert er gegen die Ansprüche und die Willkür, die er in Sahra sieht. Jeder erlebte sich als Opfer des anderen.

## Der Zauber des Anfangs

Zurück zu Ihnen und dem Menschen an Ihrer Seite. Warum sind Sie eigentlich mit ihm zusammengekommen? Und – noch viel interessanter: Warum sind Sie nach den ersten vier Wochen mit ihm zusammengeblieben? Ich wünsche Ihnen und Ihrer Beziehung sehr, dass damals etwas Verliebtheit im Spiel war. Die ist zwar weder vernünftig noch realistisch – aber der Zauber dieser Zeit ist wie ein Startguthaben für den Alltag und für den Beziehungsaufbau, der danach geleistet werden muss. Und es ist schwer vorstellbar, dass Sie länger als vier Wochen mit jemanden zusammen sein wollen, bei dem

Sie nicht zumindest immer mal wieder das Gefühl haben, dass er Sie schätzt, versteht, unterstützt, respektiert, bewundert, liebt und an Ihnen interessiert ist.

### **Sahra und Hannes – der Kampf um Nähe:**

#### **Damals war es etwas ganz Besonderes**

(Fortsetzung von Seite 18) Die erste Begegnung zwischen Sahra und Hannes endete mit einem stundenlangen Spaziergang, bei dem sie in ein angeregtes Gespräch vertieft waren. Beide empfanden das als etwas ganz Besonderes und genossen es sehr. Schon bald kam auch der Sex dazu, an dem sie viel Spaß hatten. Da sie studierten, sahen sie sich oft spontan und unternahmten viel zusammen. Sie führten Gespräche über Gott und die Welt, aber auch über die eigenen Träume, Gedanken und Erfahrungen. Häufig entstand aus dieser Nähe heraus intensiver Sex. Sie schätzten einander auf jedem Gebiet: sowohl intellektuell als auch emotional, sowohl im Alltag wie auch im Bett. Ihre Unterschiedlichkeit konnten sie problemlos durch Gespräche überbrücken. Manchmal konnten sie ihr Glück kaum fassen.

(Wie es mit den beiden weitergeht, erfahren Sie auf Seite 39.)

### **Verliebtsein – etwas anderes als Liebe**

Fachleute sind sich inzwischen einig, dass es sich bei der Verliebtheit um einen leichten Wahn mit entsprechender Verkennung der Realität handelt. Sollte man deshalb diese ganze Zeit als Irrtum abtun? Ich meine nicht! Denn in dieser Zeit bekommt das Paar einen Vorgeschmack von dem, was gemeinsam möglich wäre. »In der Verliebtheit erkennt man den Menschen, wie Gott ihn gemeint hat«, sagte Dostojewski. Und jeder, der einmal verliebt war, weiß, dass er in dieser Zeit über sich selbst hinausgewachsen ist. Dass er viel mehr so sein konnte, wie er sein wollte. Dass ihm Dinge leicht fielen, die sonst problematisch sind.

»Wo die Liebe hinfällt ...«, sagt man manchmal und schüttelt den Kopf, weil die beiden Turteltäubchen so gar nicht zueinander zu passen scheinen. Doch meiner Erfahrung nach ist es kein Zufall, wo Amors Pfeil hintrifft. Im Gegenteil. »Partnerwahl ist Problemwahl«, sagte ein Kollege augenzwinkernd, und ich ergänze diesen Satz: »Egal, in wen Sie sich verlieben – Sie haben sich dadurch immer eine Herausforderung zur persönlichen Entwicklung eingehandelt.« Das bestätigt mir jede Paarberatung. Mit geheimer Intelligenz fühlen wir uns von genau dem Menschen angezogen, der uns in einem bestimmten Punkt an eine Grenze bringen wird. So dass uns nichts anderes übrigbleibt, als uns zu verändern und innerlich über diese Grenze hinauszuwachsen. Oder damit zu scheitern, unglücklich zu verharren oder uns schließlich zu trennen – um dann mit einem neuen Partner an den gleichen (oder einen ähnlichen) Punkt zu gelangen.

Doch die Bindung, die durch den Zauber des Anfangs entstanden ist, hilft uns, den Schritt in Richtung Veränderung zu riskieren. So anziehend ich Oskars Ruhe und Zuverlässigkeit am Anfang auch fand, so sehr macht mich jetzt seine kleinliche und penible Art wahnsinnig. Wie unverschämt von ihm, meine Spontaneität einzuschränken und auf der Einhaltung von lange vorher getroffenen Verabredungen zu bestehen! Wie zwanghaft! Und natürlich völlig uneinsichtig, geradezu veränderungsresistent! Doch weil ich mich trotz seiner unerträglich oberlehrerhaften Art nicht von ihm trennen will, muss ich mir darüber klar werden, wie viel Verbindlichkeit ich eigentlich selbst angemessen finde – Pünktlichkeit ist zum Beispiel tatsächlich eine Schwachstelle von mir, die regelmäßig zu Problemen im Job und bei meinen Freunden führt. Ich gebe zu, da besteht Veränderungsbedarf, und ich bin auch schon dabei, an meiner pubertären Ablehnung aller Verbindlichkeiten zu arbeiten – aber verraten Sie das bitte auf keinen Fall Oskar! Denn dieses selbstgefällige Lächeln, das er dann aufsetzen wird, ist die zweite Sache, die mich zur Weißglut bringt!

## Startguthaben für die unvermeidbaren Schwierigkeiten

Der Zauber des Anfangs schafft eine starke Bindung zwischen den beiden Menschen, die ihn erleben. All die kleinen Zeichen der Aufmerksamkeit, Zuneigung und des Interesses, die ausgetauscht werden, vertiefen das Gefühl, richtig füreinander zu sein und zusammenzugehören. Ohne dieses Gefühl wären wir kaum motiviert, miteinander Wege zu finden, wenn es später schwierig wird. Und schwierig wird es immer, wenn die Realität einsetzt.

Während im Märchen häufig die böse Stiefmutter das Glück des jungen Paares behindert und die Liebe vor eine harte Prüfung stellt, sind es im wirklichen Leben die unvermeidlichen Erfordernisse des Alltags. Nach den Wonnen des Anfangs tauchen Missverständnisse und Probleme auf, an deren Lösung die Liebe fast zu scheitern und zu zerbrechen droht.

## Bruchlandung in der Realität

Deshalb haben verliebte Menschen bei mir »Welpenschutz«. Da muss schon etwas sehr sehr Schlimmes passieren, bis ich jemandem in dieser Phase etwas Kritisches über das Objekt seiner Begierde sage. Oder Zweifel an der Konstellation äußere und meine Bedenken nicht zurückhalte. Die Entzauberung kommt früh genug – auch ohne eine wohlmeinende Freundin, die dazu auch noch unter einer beruflich bedingten Wahrnehmungsstörung leidet, weil sie ja nur mit den Paaren zu tun hat, bei denen es bereits schiefgegangen ist. Was den Verliebten natürlich niemals passieren wird, denn bei ihnen ist es ja alles ganz anders ...

Wie bei meiner Freundin Silke, die von Konstantin auf Händen getragen wurde. Den Heiratsantrag machte er ihr bereits nach sechs Wochen in einem Pferdeschlitten im Schnee, die Stadt Sankt Petersburg als romantische Kulisse im Hintergrund. Was für eine märchen-

hafte Szene, die sie ihren Freunden immer wieder mit leuchtenden Augen schilderte.

### **Silke und Konstantin – das Weihnachtsessen**

Sechzehn Jahre später schaue ich gemeinsam mit Silke alte Fotos an. »Ach, schau mal, hier bist du!«, sagt sie, und zeigt auf ein Bild. Ich beuge mich vor und nehme es hoch. »Gruselig war das«, entfährt es mir. Sie unterbricht ihr Blättern und schaut mich fragend an. »Das war dieses Weihnachtsessen, das du zum ersten Geburtstag von Marie gemeinsam mit Konstantin für ein paar Freunde gegeben hast. Ich habe mich so unwohl gefühlt!«

Sie nimmt mir das Bild aus der Hand und betrachtet es. »Ich kann mich gar nicht mehr genau erinnern. Aber es ging mir nicht gut. Marie hat so viel geschrien. Und Konstantin war überhaupt keine Unterstützung. Schau dir mal meine Augenringe an!« Ich stimme ihr zu. »Marie war eigentlich ganz süß bei dem Essen. Aber du wirktest wie eine Puppe, die die perfekte Gastgeberin spielte. Nicht mit der Wimper gezuckt hast du bei Konstantins abwertenden Bemerkungen.« Ich äffe Konstantin nach: »Silke hat ja viele Begabungen, aber Kochen gehört eindeutig nicht dazu. Kaum zu glauben, dass Silke in einer Bank arbeitet, so naiv, wie sie sich in Gelddingen verhält!« Ich halte kurz inne. »Ich wäre am liebsten gegangen. Und du hast einfach geschwiegen, sogar als er zu dir sagte: ›Schatz, ich weiß, es ist einfach nicht deine Stärke, jemanden auch mal ausreden zu lassen.‹ Dabei hat er dich die ganze Zeit unterbrochen!«

Silke nickt. »Ich glaube, mein Selbstbewusstsein war völlig im Keller. Das Studium hatte ich unterbrochen wegen Marie, der Job in der Bank war öde und von Konstantin kam nur noch Kritik. Kein Wunder, dass ich mich ein Jahr später von ihm getrennt habe, als ich ein neues Team bekam und für eine Zusatzausbildung vorgeschlagen wurde. Plötzlich habe ich gemerkt: Ich bin gar nicht so unfähig und unattraktiv, wie ich gedacht hatte.« Sie schweigt nachdenklich. »Für



Berit Brockhausen

**Warum machst Du mich nicht glücklich?**

Wie Sie in Ihrer Liebesbeziehung wirklich bekommen, was Sie wollen (und noch viel mehr)

eBook

ISBN: 978-3-641-04824-2

Südwest

Erscheinungstermin: August 2010

Zu seinen Bedürfnissen und Wünschen stehen

Der Schlüssel für eine glückliche Partnerschaft liegt im Selbstverständnis und im Umgang mit den Wünschen und Bedürfnissen der Liebenden. Am Anfang sehen sich die Partner durch die berühmte rosa Brille. Aber wenn die Verliebtheit nachlässt, ist irgendwann das Startguthaben der Beziehung verbraucht. Ab jetzt muss regelmäßig eingezahlt werden, damit man bekommt, was man will. Denn sonst entsteht ein Ungleichgewicht und keiner fühlt sich in der Beziehung wohl. Statt Respekt und Liebe gibt es dann nur noch Nörgeleien und Vorwürfe. Doch eine Beziehung auf Augenhöhe, die beide Partner glücklich macht, ist eigentlich ganz einfach – wenn man seine Bedürfnisse ernst nimmt und zu seinen Wünschen steht.