

Nick Duffell & Helena Løvendal

Das Buch
für Paare
die es
bleiben wollen

ÜBER DEN MUT, ZU LERNEN WIE MAN LIEBT

Titel der Originalausgabe:

Sex, Love & the Dangers of Intimacy

1. Auflage 2007

Überarbeitete und gekürzte Fassung der Originalausgabe

Umschlaggestaltung: Silke Watermeier

Übersetzung: Rainer Steffens, Jivana Werner

Copyright© Nick Duffell & Helena Løvendal

Copyright© Deutsche Ausgabe, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,

nur mit Genehmigung des Verlages

www.innenwelt-verlag.de

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-936360-23-3

INHALT

Vorwort	6
I: IN GUTEN WIE IN SCHLECHTEN ZEITEN	
1. Mann und Frau – eine unmögliche Alchemie?	10
2. Unwiederbringlich zerbrochen?	28
3. Verliebtsein	40
4. Im Dunkeln tappen	58
II: DER TANZ IN DER DUNKELHEIT	
5. Wenn du denkst, dass alles vorbei ist	69
6. Die Jagd	86
7. Muster der Vergangenheit	102
8. Selbstbetrug im Namen der Liebe	118
III: IM SUMPF DES PARADIESES	
9. Vive la Difference!	137
10. Der Tanz der Geschlechter	150
IV: EIN NEUES LEBEN	
11. Konflikt, Hingabe und Macht	163
12. Das Ende der Verwirrung	182
13. Mitgefühl	196
14. Tod	205
15. Das dritte Element	217
16. Die heiligen Gesetze	223
17. Leben mit Lust und Leidenschaft	231
Anmerkungen, Bibliografie	248

VORWORT

DIESES BUCH WURDE im Jahre 2002 unter dem Titel *Sex, Love and the Dangers of Intimacy* veröffentlicht. In Amerika dachte man, es wäre ein Buch über Aids; Kinder, die ihre Eltern beim Lesen beobachteten dachten, es wäre ein Krimi. Es ist jedoch keins von beiden. Es ist auch kein weiterer Ratgeber, der ihnen ein Rezept verspricht, wie sie glücklich bis ans Ende ihrer Tage leben können. Wenn sie dies suchen, dann sollten sie dieses Buch besser beiseite legen.

Dies ist ein Buch für Menschen, die genug davon haben, sich ständig im Kreis zu drehen und von einer Beziehung in die nächste zu wechseln.

Dies ist ein Buch für Leser, die wissen möchten, wie ihre Beziehung ihr persönliches und spirituelles Wachstum unterstützen kann, anstatt es zu verhindern.

Es ist für Paare, die offen sind für die unbequeme Idee, dass intime sexuelle Beziehungen zuerst einen transformatorischen Charakter haben, bevor sie Erfüllung gewähren.

Einigen wird das tantrische Konzept von der „Beziehung als spirituellem Weg“ ein Begriff sein, aber sie wissen nicht genau, wie sie diesen Weg gehen sollen. Obwohl es materiellen Erfolg und veränderte Geschlechterrollen gibt, finden überall in der westlichen Welt, wenn es um die Liebe geht, auch deutsche Männer und Frauen es einfacher, sich zu trennen, als in langfristigen Beziehungen zu bleiben.

Wer die transformatorische Kraft der Sexualität erfahren hat, weiß, dass sie uns Bereiche öffnet, die wir sonst kaum erleben können. Verbunden mit Liebe in einer langfristigen Beziehung, geleitet sie uns in ein anderes Territorium, denn diese beiden außergewöhnlichen Energien, Sex und Liebe, sind die stärksten uns bekannten Kräfte, und vereint können sie uns Himmel oder Hölle bescheren.

Aus diesem Grund sagen wir, dass Intimität auch Gefahren birgt und eine bewusste Beziehung unser Bestes verlangt. Es hat nichts mit der märchenhaften Vorstellung vom Traumprinzen oder der Traumprinzessin zu tun, und es hat auch nichts mit den Versprechungen der Partnervermittlungen gemein, die sie mit einem perfekten Partner bekannt machen wollen. Wir schlagen ihnen vor, die Suche nach dem perfekten, zu ihnen passenden Partner aufzugeben.

Nach unseren Erfahrungen braucht es eine ganz andere Einstellung: Nach über zwanzig Jahren des Zusammenlebens und der professionellen Arbeit mit Paaren sind wir überzeugt, dass wahrhaft Liebende Schwierigkeiten haben müssen, um zu wachsen. Wachstum ist oft schmerzhaft, und wenn zwei Menschen zusammen wachsen, kann dies doppelt wehtun. Abgesehen davon aber, ist ihr Partner ihr bester Verbündeter. Er wird sie an Punkten berühren, an die weder Therapeuten noch Meditation herankommen können.

Selbst wenn sie bei der Arbeit kompetent, klar und stark sind, können sie sich daheim mit ihrem Partner in einer verblüffend kindlichen Wut wiederfinden oder in einem Meer von Verletzlichkeit versinken. Sie können Jahre damit verbracht haben, zu wachsen, Stille, Mitgefühl und Ausgeglichenheit zu kultivieren, um dann mit ihrem Geliebten Wut, Eifersucht und Unsicherheit zu erleben. Es kann wie das genaue Gegenteil von dem aussehen, wofür sie immer gearbeitet haben, und häufig

genug wird der Geliebte als das Problem gesehen und die Beziehung beendet. Vielleicht haben sie bereits einige Beziehungen hinter sich und haben erkannt, dass sie ihr altes Gepäck jedes Mal wieder dabei haben.

Egal wie ihre Situation aussieht: Wir schlagen ihnen vor, erst dieses Buch zu lesen, bevor sie ein weiteres Mal ihre Koffer packen. Es ist wirklich möglich, die Beziehung zu leben, nach der sie sich gesehnt haben, selbst mit dem Partner, mit dem sie bereits zusammen sind.

I. In guten wie in schlechten Zeiten

1. Mann und Frau – eine unmögliche Alchemie?

Liebe ist die Chaostheorie der menschlichen Beziehungen.
Unser tägliches Leben scheint Gesetzmäßigkeiten zu folgen,
die sich um bestimmte Routinen und Prinzipien drehen,
bis die Liebe auftaucht und alles durcheinanderbringt.

Susan Edwards¹

DIE LICHTER GINGEN AUS, wir schlossen zufrieden die Tür unserer Praxis hinter uns, in der wir den ganzen Tag Klienten empfangen hatten. Wir waren müde, aber in guter Stimmung.

Während der letzten Stunde hatten wir mit einem Paar gearbeitet, das etwas schüchtern und beschämt die Treppe zu unserem Behandlungsraum heraufgekommen war, so als ob sie Versager wären und keine Hilfe in Anspruch nehmen dürften. Wie immer versuchten wir sie zu beruhigen, weil wir nicht zuletzt aus eigener und beruflicher Erfahrung wissen, dass es nicht einfach ist, in einer Beziehung zu leben.

Als wir mit unserer Beratungstätigkeit begannen, hatten wir ein umfangreiches und aufwendiges Ausbildungsprogramm hinter uns. Wir wussten, wie man zur Seele einer Person vordringt und nicht nur bei den Symptomen hängen bleibt. Doch als wir in einer großen therapeutischen Gemeinschaftspraxis mit unserer Arbeit begannen waren wir nicht wirklich auf das vorbereitet, was uns erwartete.

Fast jeder Fall hatte mit Beziehungs- oder sexuellen Problemen zu tun, wir waren aber in Beziehungsarbeit überhaupt

nicht ausgebildet. So mussten wir es in der Praxis lernen, während wir parallel dazu eine Zusatzausbildung absolvierten. Wir machten einige schlimme Fehler, hatten aber auch Erfolge. Zum Durchbruch kam es, nachdem wir damit begonnen hatten, gemeinsam als Paar zu arbeiten und ehrlich unsere Meinung und Gefühle ausdrückten. Auf diese Weise entwickelten wir unseren eigenen Stil, unsere spezielle Methode.

In jener fraglichen Nacht, etwa fünf Jahre nachdem wir zu praktizieren begonnen hatten, waren wir zufrieden mit dem Ausgang der Sitzung. Wie schon andere vor ihnen, hatten sie seit geraumer Zeit keinen Sex miteinander. Sie waren voller Enttäuschungen, die sich in gegenseitigen Vorwürfen ausdrückten. Wir hatten ihnen dabei helfen können, jeweils die Sicht des anderen einzunehmen, und auf diese Weise war etwas Mitgefühl und Verständnis entstanden. Mit Hilfe unserer Fragen wurde ihnen klar, dass ihre Beziehung reif war für einen nächsten Schritt, eine neue Ebene, was beide etwas beäunstigend, aber auch aufregend fanden. An diesem Abend hatten wir alle vier den Raum mit einem zarten Lächeln auf den Gesichtern verlassen.

Aber hier ist der Haken: Als wir tollen Therapeuten fast schon zu Hause waren, kam ein Thema hoch, das von uns zwei Helden mit ein paar unbeherrschten Worten kommentiert wurde – dann folgte eisiges Schweigen. Wir fühlten uns wie Versager. Und was noch schlimmer war: wie Heuchler.

Trügerische Intimität

Als Psychotherapeut zu arbeiten ist ein großes Privileg. Nicht nur, dass man die Chance hat jemandem zu helfen und dafür bezahlt wird, sondern durch das Fenster der jeweiligen Geschichte kann man auch unendlich viele Erkenntnisse über

die Probleme des Lebens gewinnen. Wir hatten mit vielen Paaren in Krisensituationen gearbeitet und hatten sicherlich Gutes geleistet. Wir waren beide Psychotherapeuten, Trainer und Kursleiter, angeblich Experten im Kommunizieren und Zuhören, aber privat war das bei uns eine andere Geschichte.

Um ehrlich zu sein, müssen wir gleich zugeben, dass keiner von uns beiden eine größere Herausforderung im Leben gefunden hat, als mit einem anderen Menschen emotional und sexuell in einer intimen Beziehung zu leben. Ungeachtet dessen, dass wir uns seit Beginn der Achtzigerjahre mehr oder weniger in Therapie und psychologischen Trainings befanden, konnte nichts anderes unseren „Mist“ derartig ans Licht bringen, wie wir selbst in unserer intimen Beziehung. Warum war das so? Sehnen wir uns doch alle danach, mit einem anderen Menschen in Liebe, Freundschaft und Sex verbunden zu sein.

Darauf könnte man sofort einiges sagen. Zunächst einmal sind Mann und Frau völlig verschieden. Und was die intime Nähe betrifft, so mussten wir uns eingestehen, dass sie uns manchmal innerlich zutiefst erschrickt und sogar abstößt, auch wenn die Sehnsucht danach aufrichtig ist. Sie zuzulassen ist so verdammt schwer und scheint den Verzicht auf so vieles zu bedeuten. Abgesehen von Rollenmustern, die uns unsere eigenen Familien vorleben, werden wir auf wirkliche Nähe kaum vorbereitet.

Die erlernten Rollen helfen uns Beziehungen irgendwie zu ertragen oder – wie wir noch sehen werden – leiten uns auf einer subtileren Ebene dazu an, uns gegenseitig voreinander zu beschützen.

Trotz unserer ganzen Ausbildungen und Arbeit als Mediatoren in Scheidungsangelegenheiten, Paar- und Einzeltherapie war unser eigenes Versagen, wenn es um die bewusste intime Beziehung ging, schwer zu übersehen. Und natürlich glaubten wir meistens, der andere sei schuld. Auch wenn unsere eigenen

Fehler noch so offensichtlich waren, schoben wir sie laut und deutlich dem anderen in die Schuhe.

Wir beide hatten drei zerrüttete Ehen hinter uns. Damit wir zusammen sein konnten, hatte ich, Nick, meine erste Ehefrau verlassen und dadurch Chaos im Leben meiner zwei Söhne ausgelöst, und ich, Helena, hatte weniger als ein Jahr nach der Heirat meinen zweiten Ehemann verlassen. Nach einer relativ kurzen Zeit, in der wir auf Wolke 7 dahinschwebten, wurden wir von der unbarmherzigen Realität eingeholt. Wir entdeckten, dass wir eigentlich nichts anderes zustande brachten, als zwischen wütenden Streitereien und kühler Zurückhaltung hin und her zu pendeln – unsere schlimmsten Seiten kamen so zum Vorschein. Zwei Therapeuten im Clinch ist kein schöner Anblick, jeder glaubt an das Kranke im anderen. Was einmal ein Traum gewesen war, verwandelte sich nun in einen Alptraum.

Unsere Flitterwochen, eine Zeit in der sich eine Beziehung ausschließlich auf die guten Dinge konzentriert und die Schwierigkeiten noch vor sich hat, waren wahrscheinlich kürzer als gewöhnlich, weil wir der zusätzlichen Belastung ausgesetzt waren, als Stiefeltern zu fungieren.

Wir wissen jetzt, dass eine Stieffamilie eine schwierige Wirklichkeit ist, die wenig Spielraum für romantisches Träumen lässt. Aber zunächst fühlten wir uns stark genug, jede Schwierigkeit zu bewältigen. Heutzutage, wo so viele Familien auseinanderbrechen, hat eine wachsende Zahl von Menschen damit zu tun. In einer Stieffamilie ist es praktisch unmöglich, es jederzeit allen recht zu machen, im Gegenteil, man kann eigentlich davon ausgehen, dass man es fast immer für alle falsch macht. Man weiß auch nicht, für wen es am schlimmsten ist. Der Stiefvater oder die Stiefmutter fühlen sich ausgeschlossen oder wie auf der Anklagebank. Die Kinder sind verwirrt und wollen nur, dass es nie passiert wäre. Der ursprüngliche Elternteil hat

Schuldgefühle und versucht, es irgendwie allen recht zu machen, erzeugt damit aber leicht einen noch größeren Schlamassel. So war es jedenfalls bei uns.

Eine Stieffamilie ist eine Konstellation, die großen Stress für alle Beteiligten bedeutet. Und unter Stress tendieren die meisten dazu, auf primitive Überlebensstrategien zurückzugreifen. Dummerweise bekommt unser Partner, da er uns am nächsten ist, die größte Ladung dieses Stresses ab. Wo wir einmal Nähe, Wärme, Liebe, Unterstützung, Fürsorge und Sicherheit erfahren hatten, sehen wir jetzt nur noch Wut, Hass, Misstrauen, Betrug und tiefen Schmerz. Wenn so etwas passiert, ist es schwer zu verstehen, dass solche schrecklichen Gefühle auch Teil einer intimen Beziehung sind. Für uns wurde es immer schwieriger, uns an die guten Qualitäten zu erinnern, die wir beim anderen gesehen hatten. Nun zeigte uns unser Partner sein wahres Gesicht: Egoismus, Stolz und all die anderen ehemals kleinen Ungeheimheiten, die jetzt nicht länger ignoriert werden konnten.

Warum haben wir damals nicht aufgegeben? Vielleicht deshalb, weil es so schnell passierte, dass wir uns immer noch an unsere Liebe erinnerten, oder vielleicht weil wir dachten, wir wären es unseren Kindern schuldig, die ja schon durch das Auseinanderbrechen ihrer Familien gelitten hatten, oder vielleicht weil wir einfach zu müde waren, uns zu trennen und es noch einmal woanders zu versuchen. Wahrscheinlich war es von allem ein bisschen. Als sich nach einiger Zeit das Unbehagen ausgebreitet hatte und zum Muster wurde, auf das wir immer wieder zurückgriffen, hatten wir einen Moment der Klarheit. Wir sahen uns an und stellten die offensichtliche Frage: „Was passiert hier eigentlich?“

Aus unserer Arbeit wussten wir, dass viele Paare den Schwierigkeiten in intimen Beziehungen nicht gewachsen waren. Viele hatten resigniert oder wagten nicht einmal zu hoffen, dass es

noch mehr gibt als das, was sie bereits hatten. Wir sahen uns in unserem Freundeskreis und bei den Kollegen um, und es war fast immer das gleiche Bild: Es klappte bei niemandem so richtig. Scheidungsraten, Statistiken von alleinerziehenden Eltern und die allgegenwärtigen Kontaktanzeigen schienen unsere Wahrnehmung zu bestätigen.

„Es geht aber nicht nur uns so!“, stellten wir fest. Dann erinnerten wir uns an einen Witz, die Geschichte eines naiven Jungen, der einen Stall ausmistet. Er hatte eine Sprechblase über seinem Kopf, die besagte: „Bei so viel Mist muss es irgendwo hier drinnen ein Pony geben!“

Das war der Auslöser. Wir begannen uns zu fragen, ob unsere Probleme vielleicht einfach deshalb da waren, damit wir uns mit ihnen auseinandersetzten. Konnte es sein, dass wir so Dinge über uns und unsere Intimität entdeckten, die nur durch extremes Unbehagen auf den Tisch kamen? War es denkbar, dass diese Konflikte einen Zweck hatten? Fast alle, die wir kannten, schienen in irgendeiner Weise Probleme mit ihren Beziehungen zu haben, mit dem Unterschied, dass einige versuchten, sie aktiv zu vermeiden, während andere scheinbar süchtig danach waren. War es möglich, dass es sich dabei um dieselbe Dynamik in verschiedenen Formen handelte?

Wenn also Konflikte ihre Daseinsberechtigung haben, *wofür* in Gottes Namen sollen sie gut sein? Konnte es sein, dass genau diese unangenehmen, selbstbemitleidenden, verschmähten Teile unserer Persönlichkeit durch die Beziehung bewusst gemacht werden sollen, damit wir verwandelt daraus hervorgehen? Gibt es da eine dritte Kraft, die „Beziehung“ heißt und tatsächlich heilende Fähigkeiten besitzt? Oder war das nur Wunschdenken? Wenn es so wäre, würde es jemals bleibendes Glück geben? Wir waren uns nicht sicher, aber unser Interesse war geweckt. Wir lasen Psychologiebücher, erforschten Mythen und Geschichten,

um herauszufinden, ob es irgendeinen historischen oder aktuellen Hinweis für eine solche Theorie gab.

In solchen Momenten der Klarheit, wenn wir diese Fragen zulassen konnten, entwickelten wir ganz langsam ein Gefühl dafür, was unsere Aufgabe war. Es sah so aus, als ob hier ein ungeheurer Prozess im Gange war, der für eine Beziehung tödlich sein konnte. Was offensichtlich starb, waren zwei Dinge: einmal die Vorstellung einer Liebe, die praktisch jedes Hindernis überwindet, und zum Zweiten die attraktiven Bilder, die wir voneinander hatten. Ersteres war zu dieser Zeit unvorstellbar, wir taten uns ja selbst immer noch leid. Das Zweite schien zwar sehr verdreht, aber absolut zutreffend.

Wir hatten bereits herausgefunden, dass viele Eigenschaften, die uns zuerst zueinander hingezogen hatten, nun zur Ursache größter Verärgerung wurden. Zum Beispiel hatte Helenas optimistische und entspannte Einstellung zum Leben Nick einmal sehr angezogen. Er war dazu erzogen worden, mit Zeit sehr reglementiert umzugehen, und hatte am Anfang Helenas Gelassenheit geliebt. Aber schon bald war er damit beschäftigt, dass sie ihn ständig warten ließ und niemals pünktlich war! Das machte ihn total verrückt. Während Nicks Scharfsinn, seine Fähigkeit Entscheidungen zu treffen und auch danach zu handeln von Helena ursprünglich als maskuliner Bonus betrachtet wurde, fühlte sie sich nun von ihm total kontrolliert!

Schlimmer noch, als wir damit anfangen uns nicht mehr so viel Mühe zu geben, anziehend auf den anderen zu wirken, merkten wir, dass Familiendämonen von uns Besitz ergriffen hatten: Nick fand sich in der Rolle des vertrauten Tyrannen wieder, den er eigentlich bei seinem Vater zurückgelassen wähnte, und bekam auf wundersame Weise immer mehr Ähnlichkeit mit dem kontrollierenden und abweisenden Vater von Helena. Dadurch hatte er das Gefühl, dass Helena ihm ihr liebevolles Verständnis vor-

enthielt, genau die mütterliche Zuwendung, wonach er sich schon immer gesehnt hatte. Tatsächlich verwandelte sich Helena vor seinen Augen in eine böse Hexe. Als Nick dies merkte, überkam ihn ein eisiges und doch vertrautes Gefühl.

Es war, als hätte jeder Partner die Macht, die unangenehmste und unkooperativste Seite im anderen hervorzurufen. Darum ging es wohl. Häufig wissen wir nichts von solch schwierigen Aspekten unserer Persönlichkeit oder wir sind nicht gewillt, sie uns einzugestehen. Wir jedenfalls kamen zu dem Schluss, dass wir unsere Integrität nur bewahren konnten, wenn derjenige, in dem diese Eigenschaften hervorgerufen wurden, nicht länger so tat, als würden sie nicht existieren. So wurde die Kritik des einen Partners merkwürdigerweise auch eine Hilfe für den anderen. Und so entdeckten wir, wie die Beziehung uns dazu ermutigte, uns weiterzuentwickeln. Wir wurden dazu gezwungen, Teile von uns selbst anzuschauen und anzunehmen, die wir in anderen Lebenssituationen nicht zeigten oder die wir gar nicht erst als Teil von uns selbst erkannten.

Nach und nach wurde uns klar, dass der Beziehungskonflikt uns dazu brachte, uns auf einen Prozess des Sterbens einzulassen. Was starb, waren die Bilder, die wir uns von uns selbst und vom anderen gemacht hatten. Aber es gab Licht am Ende des Tunnels. Dies war nicht das Ende der Geschichte, sondern ein organischer Prozess, ein Teil vom Zyklus des Lebens, das zum Tode führt, der wieder neues Leben hervorbringt – ein fundamentales Naturgesetz. Es schien, als hätte dieser Zyklus einen Sinn, getragen von einem Prinzip, das größer war als wir beide. Es blieb auch dann wahr, wenn wir uns wieder verhakt hatten und kaum in der Lage waren, daran zu glauben. Dennoch schienen Sinn darin zu liegen, uns mit den verleugneten Teilen von uns selbst zu konfrontieren, um sie zu integrieren. Wenn wir uns innerlich wirklich auf uns einlassen, können wir heilen, ganz

werden und paradoxerweise damit unsere Glaubenssätze über uns loslassen. Das schien der Weg zu sein.

Dieser unglaubliche Kreislauf hatte Räume in uns erschlossen, zu der eine Therapie noch nie vorgedrungen war. Die Gestalt erschien uns feminin und chaotisch, beängstigend und heilend und erinnerte uns an die Beschreibung der indischen Göttin Kali, bekannt für ihre Macht über Leben und Tod. Ungeachtet ihrer beängstigenden Erscheinung sagt man ihr Mitgefühl nach, und sie tötet nur, um neues, besseres Leben zu schaffen.

Um auf der gefährlichen Welle einer bewussten Beziehung zu reiten, braucht man Mut und Ausdauer, aber unser wachsendes Verständnis half uns, mehr Respekt für uns selbst und den anderen zu entwickeln. Unsere banger Herzen begannen sich allmählich wieder füreinander zu öffnen. Wir fingen an, uns auf einer anderen Ebene aufeinander zu beziehen. Dennoch schmolzen nicht alle unsere erlernten Verhaltensmuster und Ängste dahin.

Wir fanden heraus, dass wir uns stärker abgrenzen mussten, um uns diesem Chaos aussetzen zu können. Es reichte nicht mehr aus, einfach nur zusammen zu sein, solange es sich okay anfühlte. Meistens fühlte es sich nicht okay an. Wir stellten fest, das unser emotionales Leben, auch wenn es wichtig war, so flüchtig war, dass es unverantwortlich schien, ihm das Kommando über unser Schicksal zu überlassen. Letztendlich sind Gefühle nur freigesetzte Energie; sie zu unterdrücken ist genauso gefährlich, wie sie auszuagieren. Und so entschieden wir uns, zu heiraten.

Jetzt rotierten sämtliche Ventilatoren im Stall – mit voller Kraft, und der Mist war überall!

Von den Vögeln, Bienen und Blumen lernen

In Dänemark, wo Helena geboren wurde, vergleicht man die Liebe auch mit „den Bienen und den Blumen“. Die köstliche Erfahrung sich zu verlieben erinnert daran, wie die Blumen mit ihrem verführerischen Duft die Bienen anlocken. Dennoch ist Verliebtsein oder das Finden der Blumen nur der Anfang in der Kunst, Honig zu machen. Menschen sind komplex und vielschichtig. Hin- und hergerissen von scheinbar sich widersprechenden Bedürfnissen und Sehnsüchten, kämpfen wir damit, die verschiedenen Aspekte in uns zu integrieren. Hätte die Natur darauf gewartet, dass Individuen füreinander ausgesucht werden, bevor der Duft des Sexualtriebs freigesetzt wird, dann hätte die Gattung nicht überlebt. So spielt sie einen wunderbaren Trick: Wir verlieben uns. Dann entlieben wir uns, das ist der nächste Schritt und der tut weh. Die Logik ist klar: Die Kraft der Anziehung bestimmt das Maß der Abneigung.

Wir hatten uns nun ganz aufeinander eingelassen, konnten aber dennoch nicht mit den Unterschieden zwischen uns umgehen. Wie der Winter dem Sommer folgt, so waren wir von der Verliebtheit zur Enttäuschung übergegangen. „Du bist nicht der, für den ich dich gehalten habe...“ „So habe ich mir das mit uns nicht vorgestellt...“ „Wenn wir uns gegenseitig so behandeln, dann können wir nicht füreinander geschaffen sein...“ In unserer schmerzvollen Isolation gingen diese Gedanken immer wieder durch unsere Köpfe.

Es ist nun nicht überraschend, dass unser Sexleben darunter litt. Was einmal ein kraftvoller, aufregender Austausch war, als wir uns zuerst begegneten, wurde nun zum Anlass für endlose Konflikte. Sex wurde zum Medium, das ständig emotionale Probleme hervorbrachte. Unsere Versuche, die sexuellen Schwierigkeiten zu meistern – entweder durch Vermeiden oder übermäßiges Ausleben, scheiterten. Schließlich konnten wir

nicht länger ignorieren, was wir sahen. In Beziehungen, in denen der Sex nie zurückgehalten wird, können Konflikte klein gehalten werden – dies hilft vor allem dem männlichen Partner, sich gut zu fühlen. Aber häufig basieren solch unausgesprochenen Vereinbarungen auf einer Art Sicherheitspakt, der es beiden Partnern ermöglicht, Intimität innerhalb der Beziehung zu vermeiden.

Bei uns war es Nick, der ständig Sex einforderte, während Helena sich rar machte; entsprechend fühlte sich Nick noch mehr zu ihr hingezogen und verflucht von einem ironischen Gott, derweil seine Frustration größer wurde. So vermieden wir die Sicherheitsabsprache, schafften aber ein perverses System, das wir erst später verstanden. Wir hatten ein Gesetz entdeckt, das wir jetzt „die Jagd“ nennen, das Phänomen des „Komm-hergeh-weg“.

Die nächste Phase war die schwierigste. Wir waren dabei, viele Muster zu erkennen, hatten bis dahin aber keine Mittel, sie zu verändern. Unsere sexuellen Schwierigkeiten waren wie ein Mikroskop für diese Kraftspiele. Sie legten eine Goldmine von Informationen frei, aber unser Leid und unsere Verunsicherung hielten uns davon ab, sie damals wirklich sinnvoll einzusetzen. Stattdessen schien es sehr verlockend, sich außerhalb der Beziehung zu amüsieren. Schließlich wurden wir gezwungen zu erkennen, dass die einzige Chance für unsere noch übrig gebliebene Liebe darin bestand, offen mit unserem Beziehungsschmerz umzugehen: Uns wurde bewusst, wie schnell sexuelle Energien von ungelösten emotionalen Problemen überlagert werden. Unser Interesse, die Macht der sexuellen Energie zu erforschen, war geweckt. Um mehr darüber zu lernen, nahmen wir an verschiedenen Trainings teil, die uns in eine Richtung brachten, die sich als großes Abenteuer erwies.

Obwohl wir von ihnen total dominiert wurden, hatten wir bis

dahin noch nicht verstanden, wie Beziehungsmuster eigentlich funktionieren. Als wir diese Mechanismen in unserem Sexualleben erkannten, brachten wir Licht in so manch andere unserer Interaktionen. Wir werden noch ausführlich auf Beziehungsmuster in den folgenden Kapiteln eingehen.

Im Wesentlichen sind es Verhaltensweisen, bei denen sich der innere Elternteil eines jeden Partners auf das innere Kind des anderen positiv oder negativ bezieht. Diese unbeabsichtigte Bindung ist grundsätzlicher Bestandteil der anfänglichen Anziehung zwischen den Partnern. Sie wird zur dynamischen Basis fast aller Streitigkeiten und formt ein Beziehungsmuster, das ein Leben lang andauern kann.

Heute können wir einen Teil der anfänglichen Anziehung zwischen uns folgendermaßen analysieren: Nick hatte sich ursprünglich in den „Gute-Mutter“-Teil von Helena verliebt, der seinem hilfsbedürftigen inneren Kind aufmerksam zuhören und es nähren konnte. In seiner vorangegangenen Ehe hatte er diesen Teil unterdrückt, indem er die Rolle desjenigen spielte, der alles im Griff hatte. Natürlich hatte diese Verhaltensweise ihren Vorteil, es lebte sich bequemer damit und man war nicht so verletzbar. Aber es war eine Illusion, die sterben musste. Auf der anderen Seite hatte Helena Nick sagen hören, dass er seine Kinder niemals verlassen würde, und auf einer bewussten Ebene hatte sie die Integrität dieser Entscheidung unterstützt. Das kleine Mädchen in ihr hatte jedoch daraus geschlossen, einen Mann gefunden zu haben, der sie, im Gegensatz zu ihrem Vater, nicht verlassen würde. So spielte sie für Nicks Kinder tatsächlich nur die zweite Geige – eine weitere Rolle als Betreuer ohne eigene Bedürfnisse in der Familie, die sie aus ihrer Ursprungsfamilie nur zu gut kannte. Um in ihre Kraft zu kommen, musste sie lernen, ihre eigenen Bedürfnisse anzuerkennen, anstatt sie gegen das Versprechen Liebe zu bekommen, einzutauschen.