

Lass die Liebe rein

Wie Selbstliebe Deine Beziehung revolutioniert

VON CHRISTINE BRÄHLER | DCLINPSY, PHD

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Übersetzung aus dem Englischen von Christine Braehler, DCLinPsy, PhD
Originaltitel: Let Love In: Deepen Your Intimate Relationship with Self-Love

© 2025, Christine Braehler, DCLinPsy, PhD

© 2025, Christine Braehler, DCLinPsy, PhD

Cover Design & Illustrationen: Layla Blaxstone

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg,
bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6951-5711-2

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	v
Raus aus dem Kopf und rein ins Herz	1
Gebe dich deiner Sehnsucht hin	37
Liebe ist nicht das, was du denkst	65
Emotionen durch Herzenergie meistern	99
Je mehr du dich selbst liebst, desto mehr liebst du	121
Wie unsere Bindungsvergangenheit unsere Liebesgegenwart prägt	153
Grenzen bringen euch näher	185
Aufsteigen in eine reifere Liebe	211
Lieben, ohne dich zu verlieren	237
Einander ganz nah kommen	259
Macht Liebe, nicht Krieg	285
Hütet euer heiliges Band	319
Erweckt eure wildesten Träume zum Leben	339
Ressourcen	359
Literaturverzeichnis	361

- | -

Einleitung

Bist du in einer neuen Beziehung und möchtest diesmal wirklich, dass die Liebe Bestand hat? Oder bist du auf der Suche nach einer Partnerschaft? Bist du fest entschlossen, nicht die gleichen Fehler wie in deiner letzten Beziehung zu wiederholen und nicht erneut verletzt zu werden? Dann heiße ich dich herzlich willkommen zu diesem Buch, mit dem ich dir die Werkzeuge an die Hand geben möchte, die du benötigst, um zu einer erfüllenden und beständigen Liebesbeziehung zu gelangen.

Im Laufe unseres Lebens gehen wir heutzutage allein schon aufgrund unserer längeren Lebenserwartung mehr romantische Beziehungen ein, als es unsere Groß- oder Urgroßeltern taten. Mehrere Beziehungen oder gar Ehen zu haben, bedeutet, mit mehr Personen enge Bindungen einzugehen und diese auch wieder zu lösen. Das Suchen, Zusammenfinden, Pflegen und Sich-Abnabeln konfrontiert uns unweigerlich mit schmerzhaften Gefühlen wie Angst, Scham, Wut, Enttäuschung, Schuld, Trauer und Einsamkeit. Es ist also normal, dass solche Emotionen in romantischen Beziehungen auftreten.

In unserer schnelllebigen Konsumkultur haben wir überall und jederzeit Zugang zu oberflächlichen Ablenkungen. Die ständige Verfügbarkeit eines derartigen Zuckerrausches verkürzt nicht nur

unsere Aufmerksamkeitsspanne, sondern untergräbt auch unsere Motivation, uns mit diesen unangenehmen Emotionen auseinanderzusetzen. Es fehlt uns an der nötigen emotionalen und sozialen Kompetenz, die es braucht, um schwierige Gefühle zu meistern und die Beziehung zu pflegen. Wir neigen dazu, die Beziehung beim ersten Aufkommen von Unbehagen zu beenden, anstatt die Auseinandersetzung mit unseren Emotionen als Chance für Wachstum zu sehen. Wir benötigen also mehr emotionale und soziale Kompetenz, um unsere Beziehungen besser zu pflegen und instand zu halten.

Unsere leistungsorientierte Kultur erschwert es uns zudem, eine Liebesbeziehung zu pflegen. Wir sind es gewöhnt, ein kurzlebige, aufregendes Hochgefühl einem beständigen, unaufgeregten Gefühl von Frieden und Verbundenheit vorzuziehen. Wir neigen dazu, einen optimierten Körper als wertvoller zu betrachten als das Angenommensein in unserer Menschlichkeit. Gleichzeitig haben wir weiterhin dieses tiefe Verlangen, anzukommen und so geliebt zu werden, wie wir sind. Keine Technologie oder optimierte Erscheinung kann dieses Verlangen stillen. Es kann nur durch reife Liebe gestillt werden. Wir hoffen dann, einen Partner zu finden, der uns diese Art von Liebe geben kann. Die anhaltende Epidemie der Einsamkeit zeigt uns, dass diese tiefsitzende Sehnsucht in den meisten von uns jedoch nicht erfüllt ist – selbst wenn wir in einer Partnerschaft sind. Es fehlt an der inneren Bindung zu uns selbst, die das Fundament jeglicher Liebe zu einem anderen darstellt. Eine reife Liebe muss also in uns selbst beginnen.

Unsere romantischen Beziehungen haben das Potenzial, uns tief zu erfüllen und uns bis ins Mark zu erschüttern. Hast du schon einmal

erlebt, dass dasselbe Problem, das du hofftest, samt deinem Ex hinter dir zu lassen, bei einem neuen Partner wieder auftauchte? Dieses Phänomen zeigt den Kern der Herausforderung auf: Wenn wir uns nicht bewusst dafür entscheiden, uns weiterzuentwickeln, wiederholen wir ungewollt unsere Muster in der Liebe. Mit anderen Worten: Alle emotionalen Probleme aus der letzten Beziehung, die wir nicht gelöst haben, werden uns wahrscheinlich in der nächsten wieder einholen. Eines ist gewiss: Die meisten Menschen brauchen intensive Nachhilfe in Sachen Liebe und Beziehungen. Wir sitzen als Menschheit alle im selben Boot. Wir mögen vielleicht den Umgang mit unseren technischen Geräten gemeistert haben, aber im Fach Beziehungen gibt es noch einiges zu lernen. Dieses Buch soll dir helfen, mit den herausfordernden Momenten, die in allen romantischen Beziehungen auftreten, direkt zu arbeiten und sie zu verwandeln, anstatt gegen sie anzukämpfen.

Um die Gefühle, die in uns aufkommen, zu verwandeln, brauchen wir Selbstliebe. Was sich wie ein zartrosa Klischee anhören mag, ist ein wirkungsvolles psychologisches Werkzeug, das uns hilft, insgesamt zufriedener, gelassener und reifer zu werden.

Mich selbst zu lieben bedeutet, dass ich mich gut genug kenne, um meine Talente und Stärken realistisch einzuschätzen, ohne mich mit anderen zu vergleichen.

Mich selbst zu lieben bedeutet, Mitgefühl für die Teile in mir zu haben, die Scham und Schmerz tragen, und mein Menschsein zu akzeptieren, anstatt zu versuchen, perfekt zu sein.

Mit anderen Worten: Selbstliebe bezieht sich auf eine bewusste und liebevolle Beziehung, die ich zu mir selbst pflege.

Selbstliebe befreit mich von der übermäßigen Beschäftigung mit mir selbst und ermöglicht es mir, andere aufrichtig zu lieben.

Bevor wir mit den Buchinhalten loslegen, möchte ich dir etwas gestehen. Ich halte wirksame Paartherapie für die komplexeste Form der Psychotherapie. Als klinische Psychologin und Psychotherapeutin bin ich es gewohnt, Menschen und ihre Familien zu behandeln, die unter schweren psychischen Problemen leiden. Ich bin auch eine sehr erfahrene Seminarleiterin. Als ich jedoch zum ersten Mal gebeten wurde, Paare zu unterstützen, die mit Untreue, Eifersucht und Meinungsverschiedenheiten über den Kinderwunsch kämpften, sah ich mich mit zusätzlichen Schichten unausgesprochener Emotionen konfrontiert, die gegen jede Intervention immun zu sein schienen.

Was mich an meiner Wirksamkeit zweifeln ließ, war, dass ich die mächtigste Kraft im Raum nicht erfassen konnte: die energetische Verbindung zwischen den beiden Menschen vor mir. Diese unbekannte und unsichtbare Variable bestimmte, was geschah: ob das Paar nach einer Affäre wieder zusammenkam, ohne die zugrunde liegenden Probleme wirklich zu lösen, oder ob ein Partner weiterhin lügen würde. Es fühlte sich an, als gäbe es hier größere Lebenslektionen, die jeder von ihnen lernen musste und in die ich mich nicht einmischen durfte.

Solange ich diese Energie nicht erfassen konnte, hatte ich nicht das Gefühl, meinen eigenen professionellen Standards gerecht zu werden, also mied ich vorerst die Arbeit mit Paaren. Mir wurde auch klar, dass die meisten Paare viel zu spät Hilfe suchten. Sie hatten bereits den Punkt erreicht, an dem es kein Zurück mehr

gab, weil zu viele Verletzungen zugefügt worden waren oder sich zu viel Unzufriedenheit angestaut hatte. Eine aktuelle Studie mit mehreren tausend deutschsprachigen Paaren bestätigt dies. Der Trennung ging in der Regel eine etwa zweijährige Phase voraus, in der ein Partner mit der Beziehung unzufrieden war. Wenn dies nicht angesprochen wurde, erreichten die Paare einen Punkt, an dem es kein Zurück mehr gab. Die Trennung erfolgte meist innerhalb weniger Monate nach Erreichen dieses Punktes².

In den Jahrzehnten seither habe ich drei Dinge für mich verstanden:

1. Warum zwei Menschen eine Liebesbeziehung eingehen, zusammenbleiben oder sich trennen, hängt von der Stärke ihrer Bindung, ihrer Kompatibilität und den Lernerfahrungen ab, die sie miteinander oder durch den anderen machen sollen. All dies scheint mir außerhalb unserer bewussten Kontrolle zu liegen und deshalb auch gewissermaßen vorbestimmt zu sein.
2. Folglich ist das Einzige, was du als Partner oder als Therapeut beeinflussen kannst, ergebnisoffen das Bewusstsein und die Liebe zu stärken: die Liebe zum Leben, zu dir selbst und zum anderen.
3. Paartherapie hat nur dann eine Chance, wirkungsvolle Veränderungen herbeizuführen, wenn die Probleme noch nicht chronisch geworden sind – unabhängig davon, wie effektiv der therapeutische Ansatz oder der Therapeut sein mag.

Das zeigt uns, dass es für Paare ratsam wäre, früher professionelle Hilfe zu suchen, wenn nur ein Partner unzufrieden ist, anstatt zu warten, bis sich die Unzufriedenheit angestaut hat. Noch klüger

wäre es, deine Beziehung und dich selbst wie einen Garten zu pflegen, sodass ihr jeder aufkommenden Unzufriedenheit entspannt begegnen und diese selbstständig klären könnt.

Ich werde dir in den folgenden Kapiteln Tipps geben, wie du deine Liebe zu dir selbst, zu deinem Partner und zu deiner Beziehung jetzt stärken kannst, damit sie langfristig größer wird. Wenn du gerade nicht in einer Partnerschaft bist, nutze dieses Buch, um deine Selbstliebe zu verbessern, und lerne, was du beim nächsten Mal anders machen willst.

Und genau darin liegt meine wahre Superkraft: dir dabei zu helfen, dich selbst und all die Teile von dir, die du nicht magst, zu lieben.

Im Jahr 2008 begann ich, mich mit der Entwicklung neuer Ansätze in der Psychologie zu beschäftigen, die sich auf Selbstmitgefühl konzentrierten. Innerhalb weniger Jahre unterrichtete ich Hunderte von Menschen weltweit, bildete andere als Lehrer aus und habe inzwischen mehrere Tausend Menschen persönlich unterrichtet, ausgebildet und begleitet. Zudem habe ich bisher Zehntausende durch meine Meditationen, Programme und Bücher erreicht.

Was ich in den letzten 20 Jahren durch das Unterrichten von Selbstmitgefühl und Selbstliebe gelernt habe, ist, dass jeder von uns ein riesiges, ungenutztes Potenzial an Liebe und Weisheit in sich trägt. Es ist dieses ungenutzte Potenzial an positiven Emotionen und mentalen Zuständen, das uns befähigt, mit den chaotischen Emotionen umzugehen, die in Beziehungen ganz natürlich aufkommen: Angst vor Verlassenwerden, Angst vor Ablehnung, Scham, Eifersucht, Neid, Wut, Enttäuschung, Schmerz und Trauer.

In Liebesbeziehungen werden wir am meisten getriggert und können daher auch am meisten wachsen. Egal, wie unverbunden und technokratisch unsere Kultur werden mag, unser menschliches Bedürfnis nach intimer Liebe wird unverändert bleiben. Tatsächlich könnte es sogar noch stärker werden, um den Auswirkungen der Technologie auf unsere Gesellschaft entgegenzuwirken. Der Psychologe Erich Fromm sagte bereits im 20. Jahrhundert: „Liebe ist die einzig vernünftige und befriedigende Antwort auf die Frage nach dem Sinn der menschlichen Existenz.“ Um starke, belastbare Bindungen aufzubauen, müssen wir unsere Fähigkeiten verbessern, uns selbst, einschließlich unserer Schattenseiten, zu kennen, zu lieben und mit uns selbst in Beziehung zu treten. Im 21. Jahrhundert gilt es dringend, in herzbasierter Beziehungen zu investieren und diese meistern zu lernen!

Beruflich hat sich der Kreis für mich geschlossen, da ich all meine Expertise jetzt auch wieder anwende, um Paare zu begleiten. In diesem Buch lade ich dich ein, dich mit Scham, Schuldgefühlen und Wut auseinanderzusetzen, die in Beziehungen aufkommen können. Diese Emotionen sind universell und schüren das Feuer unverbundener Bindungswunden. Wir können diesen Schritt nicht umgehen. Wenn andere Methoden bei dir nicht funktionieren haben, liegt das wahrscheinlich daran, dass diese zugrunde liegenden Emotionen noch nicht angesprochen wurden. Die Anleitung, die ich dir anbieten werde, ist von innen nach außen gerichtet. Ich werde dich dabei unterstützen, deinen inneren Zustand zu verändern, was dich ganz natürlich dazu bringen wird, dich authentisch anders zu verhalten. Dies unterscheidet sich von Anleitungen, die von außen nach innen arbeiten, indem sie dich anhalten, dich auf eine bestimmte Weise zu verhalten, wodurch sich dein innerer Zustand verändert.

Es ist nichts falsch an einer Anleitung, die von außen nach innen arbeitet, wenn sie für dich funktioniert. Wenn du sie ausprobiert hast und sie für dich nicht funktioniert hat, dann ist es vielleicht an der Zeit, meine Arbeitsweise auszuprobieren.

Die Inhalte dieses Buches richten sich an Paare, die psychisch gesund sind, sich wohlgesonnen sind und gemeinsam in ihrer Liebe wachsen möchten, sowie an Einzelpersonen, die wieder nach einer Liebesbeziehung suchen. Der Inhalt konzentriert sich auf monogame heterosexuelle Paare. Wenn du eine andere sexuelle Orientierung oder Beziehungsstruktur hast, kannst du die Inhalte gerne nach eigenem Ermessen versuchen, auf dich anzuwenden.

Ich verwende häufig das Wort „Partner“ oder den Plural „sie“, „ihr“ oder „wir“ und beziehe mich damit auf alle Geschlechter. Egal, welche Form ich verwende, es sind immer alle Menschen und alle verschiedenen Geschlechter angesprochen.

Dieses Buch ist nicht für Situationen gedacht, in denen deine Beziehung bereits stark zerrüttet ist. Wenn das grundlegende Vertrauen und der Respekt durch Missbrauch, Gewalt, Fremdgehen, Betrug oder Verlassenwerden massiv beschädigt wurden, dann lade ich dich ein, professionelle Hilfe vor Ort zu suchen. Diese Themen werden hier nicht behandelt.

Dieses Buch ist auch nicht für Situationen gedacht, in denen einer von euch unter Drogenmissbrauch, einer schweren psychischen Erkrankung, einer Persönlichkeitsstörung oder schwerwiegenden Traumafolgestörungen leidet. Wenn du selbst erkrankt bist, dann sind meine Übungsanregungen wahrscheinlich destabilisierend

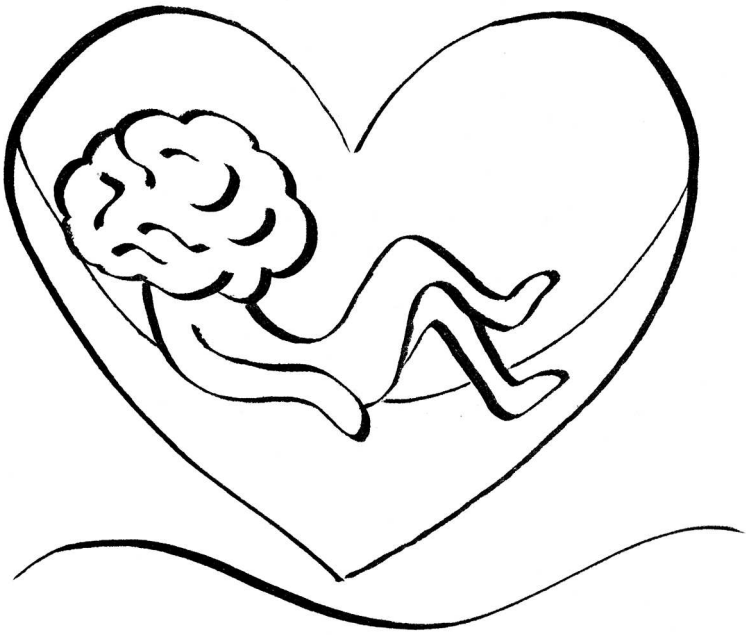
für dich. Eine maßgeschneiderte Psychotherapie ist der beste und sicherste Weg, um an psychischen Problemen zu arbeiten. Die Paar- oder Familienunterstützung muss der spezifischen Behandlung, die der Betroffene erhält, angepasst werden, damit alle an einem Strang ziehen.

Alles, was ich hier mit dir teile, basiert auf Wissen aus der Sozialpsychologie, Bindungstheorie, Emotionsregulation, Teile-Arbeit oder auf alten Weisheitslehren sowie meinen eigenen Entdeckungen und Erfindungen.

Ich bin dankbar, mit 46 Jahren in einer reifen Liebesbeziehung mit meinem Partner angekommen zu sein. Jetzt fällt es mir viel leichter, auf meine vorigen Beziehungen zurückzublicken, da sich Scham, Ärger und Bedauern gelöst haben. Selbstmitgefühl sei Dank! Ich kann jede Phase klar als wichtigen Meilenstein erkennen, der mich herausgefordert hat, mich mehr selbst zu lieben, mehr über Beziehungen zu lernen und mich immer wieder auf eine höhere Liebe einzulassen. Innere Arbeit kombiniert mit einem festen Glauben zahlt sich also aus.

Egal, welche Frage dich in Bezug auf die Liebe umtreibt, die Antwort ist immer: *Lass die Liebe rein*. Ich zeige dir, was das konkret bedeutet und wie du es praktisch üben kannst. Dieses Buch ist so gestaltet, dass du es Kapitel für Kapitel durcharbeitest und dabei wichtige Phasen einer Beziehung durchläufst. Du wirst merken, dass ich zentrale Ideen und Übungen wiederhole, damit dein Herz beim Lesen lernen kann. Ich vertraue darauf, dass du erkennen kannst, was auf dich zutrifft, was dich unterstützt und was nicht.

Ich freue mich, dich auf dieser Reise zu begleiten, die damit beginnt, dass du deinen Verstand einlädst, sich in der Hängematte deines Herzens zu entspannen.



Raus aus dem Kopf und rein ins Herz

Wo Beziehungsratschläge zu kurz greifen

Die folgenden Beziehungstipps hast du sicherlich schon mal gehört:

- ~ Spricht offen über eure Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen.
- ~ Hört einander aktiv zu.
- ~ Zeigt Empathie und Mitgefühl.
- ~ Schenkt einander körperliche Zuneigung.
- ~ Unternehmt spannende und lustige Dinge zusammen.

Zusammengefasst sagen diese Verhaltenstipps: „Mach einfach das, was du bisher nicht gemacht hast.“ Wenn du diese Empfehlungen leicht umsetzen kannst, dann hat dich innerlich nichts daran gehindert. Du brauchtest lediglich eine Erinnerung daran, deine Beziehung zu pflegen.

Wenn du jedoch versucht hast, diese Empfehlungen umzusetzen, aber immer wieder gescheitert bist, dann willkommen im Club der fehlbaren Menschen, die an ihren Beziehungen arbeiten müssen!

Irgendwie hat sich dein Versuch, offen mit deinem Partner zu kommunizieren, in einen weiteren Streit verwandelt, bei dem all das mitfühlende Zuhören über Bord geworfen und durch Frust und Unverständnis ersetzt wurde. Die anhaltende Unverbundenheit hat euch davon abgehalten, wertvolle Zeit miteinander zu verbringen, geschweige denn einander Zuneigung zu schenken.

Warum ist es so schwer, diese Tipps umzusetzen?

Meiner Meinung nach sind diese Tipps das Ergebnis eines Gefühls von Sicherheit, Nähe und Zufriedenheit mit sich selbst und dem Partner. Sie verraten uns jedoch nicht, wie wir diese emotionale Intimität erlangen können oder wie wir mit den offensichtlichen Hindernissen umgehen können. Das wirst du in diesem Buch lernen.

Wenn uns ein Mensch wirklich wichtig ist, dann werden all unsere bestehenden Ängste vor Ablehnung, Verlassenwerden, Demütigung, Verrat und Verlust aktiviert. Was uns daran hindert, eine Bindung aufzubauen, aufrechtzuerhalten und zu reparieren, sind schwierige Emotionen wie Scham, Schuld, Wut und Ängste vor Verlassenwerden sowie unsere unzähligen Möglichkeiten, uns diesen Emotionen unbewusst und automatisch zu widersetzen.

Jeder von uns muss lernen, Verantwortung für die eigenen Emotionen zu übernehmen und sie mit Mitgefühl zu verwandeln. Die wenigsten von uns haben jedoch Übung darin.

Welche Art von Training hast du erhalten, um mit deinen schwierigen Emotionen auf kluge Weise umzugehen?

Welche Fähigkeiten wurden dir vermittelt, um dir deiner Emotionen und deiner persönlichen Prägung, die in diesen Situationen ausgelöst wird, bewusst zu werden?

Wenn wir keine Psychotherapie oder andere Persönlichkeitsentwicklung durchlaufen haben, lernen wir dies in der Regel erst, wenn wir so sehr unter dem Widerstand gegen diese Emotionen leiden, dass wir gezwungen sind, uns ihnen zu stellen.

Emotionale Intimität mit einem anderen bedarf der emotionalen Intimität mit uns selbst. Wenn ich etwas an mir selbst nicht mag, wie zum Beispiel, wie mein Bauch aussieht, dies aber leugne, kann ich nicht erwarten, dass mein Partner dies weiß, geschweige denn Verständnis für meine Unsicherheit aufbringt.

Ich muss diese verdrängten Gefühle zuerst erkennen, verstehen und Mitgefühl mit mir selbst haben. Dann kann ich auch in meiner Beziehung für meine Gefühle Verantwortung übernehmen.

Selbstmitgefühl ist dabei zentral, da es uns die Fähigkeit gibt, eine freundliche und weise Beziehung zu jedem Teil von uns selbst aufzubauen, egal wie sehr wir ihn aus unserem Bewusstsein verdrängt haben. Selbstmitgefühl ermöglicht es uns, diesen Teil zu sehen und zu verstehen, anstatt ihn unbewusst auszuagieren.

Diese radikale Liebe zu uns selbst existiert unabhängig von einem Partner und kann in einer Partnerschaft mit jemandem, der gleichermaßen Verantwortung für seine Wunden übernimmt, verstärkt und erweitert werden. Beziehungsratschläge, die uns anhalten, unser Verhalten zu verändern, greifen zu kurz, da sie diesen



Gebe dich deiner Sehnsucht hin

Wenn du dich für die Liebe entscheidest, ist es deine Aufgabe, die Liebe zu meistern

What Is Love? von Haddaway war ganz oben in den Charts, als ich als Teenager in meinen ersten Freund verknallt war und mich dieser ersten Liebe ganz unvoreingenommen hingab.

Etwa zwei Jahre später lag ich krank im Bett, und meine Haare fielen aus, weil er gerade mit mir Schluss gemacht hatte. Meine Mutter war wütend auf meinen jetzt Ex-Freund, weil er mir so viel Kummer und den noch viel offensichtlicheren Haarausfall verursacht hatte!

Schließlich wurde ich auch wütend auf ihn. Ich erinnere mich, dass sich mein Herz verschloss, um mich davor zu schützen, noch einmal so verletzt zu werden. Dieser Verlust war zu erschütternd und schmerzhaft gewesen.

Das Lied *The First Cut Is the Deepest* von Cat Stevens beschreibt die Intensität dieser ersten Verletzung unseres jungen und offenen

Herzens. Es ist verständlich, dass manche von uns ihr Herz für immer verschließen wollen. Wenn wir Angst vor Verletzlichkeit haben und uns selbst die Schuld für das Beziehungsende geben, dann schämen wir uns zu sehr, um über unseren Liebeskummer oder andere Probleme zu reden. Scham und Selbstvorwürfe hindern uns also daran, unser Herz zu heilen und davon zu lernen.

Was wäre, wenn keiner von uns, der auf der Suche nach Liebe ist, einen Fehler gemacht hätte, sondern wir einfach nur einen Meisterkurs in Sachen Beziehungen belegt haben, für den wir uns nie bewusst angemeldet haben?

Was wäre, wenn wir uns selbst auf die Schulter klopfen würden, weil wir den Mut hatten, uns dieser Sehnsucht überhaupt zu stellen und uns auf diese Reise zu begeben, anstatt ihren Ruf aus Angst zu leugnen?

Mit anderen Worten: Was wäre, wenn wir alle darauf vertrauen würden, dass wir auf dem richtigen Weg zu einer reifen Liebe sind? Und dass diese Reise jedoch mit Herausforderungen verbunden ist, die wir meistern müssen, um mit der Energie der Liebe und allen Bewegungen des Herzens vertraut zu werden?

Erinnerst du dich an deinen ersten Liebeskummer und wie du damit umgegangen bist?

Hast du dich nach der Person gesehnt und wolltest, dass sie zurückkommt?

Hast du dein Herz verschlossen, um diese Erfahrung so schnell wie möglich hinter dir zu lassen?

Oder hast du vielleicht eine Weile geschmachtet und dann aus Wut dein Herz verschlossen?

Es ist nur natürlich, dass wir unser Herz schützen, nachdem wir in einer Beziehung verletzt worden sind oder all die Gefühle wie Trauer, Wut, Sehnsucht, die mit jedem Ende einhergehen, nicht spüren wollen. Was passiert aber, wenn wir unser Herz auf Dauer fest verschlossen halten? Das Herz ist das energetische Zentrum unseres Wesens und verbindet unsere Seele mit der Welt, in der wir leben. Wenn es verschlossen ist, sind wir vom Leben abgeschnitten. Nichts fließt mehr. Das Leben stagniert und wird schal. Wir können vielleicht mechanisch über den Verstand funktionieren, aber die Freude ist verschwunden. Wir haben vielleicht sogar Beziehungen, in denen wir uns intellektuell oder sexuell mit einem anderen Menschen verbinden, aber nicht emotional.

Von der Herzenergie abgeschnitten zu sein, trennt und entfremdet uns von uns selbst, von anderen und von der natürlichen Welt. Das Leben kann sich leer und sinnlos anfühlen. Vielleicht konzentrierst du dich mehr auf die Arbeit oder den Sport als auf Beziehungen. Vielleicht fühlst du dich isoliert und taub. Vielleicht umgibst du dich mehr mit Menschen, die Härte, Wettbewerb und Status wertschätzen, sodass du dich immer weiter von deinem Herzen entfernst. Das lebendige, dynamische und vernetzte Universum besteht ja weiterhin um uns herum, egal, ob wir von unserem Herzen abgeschnitten sind oder nicht.

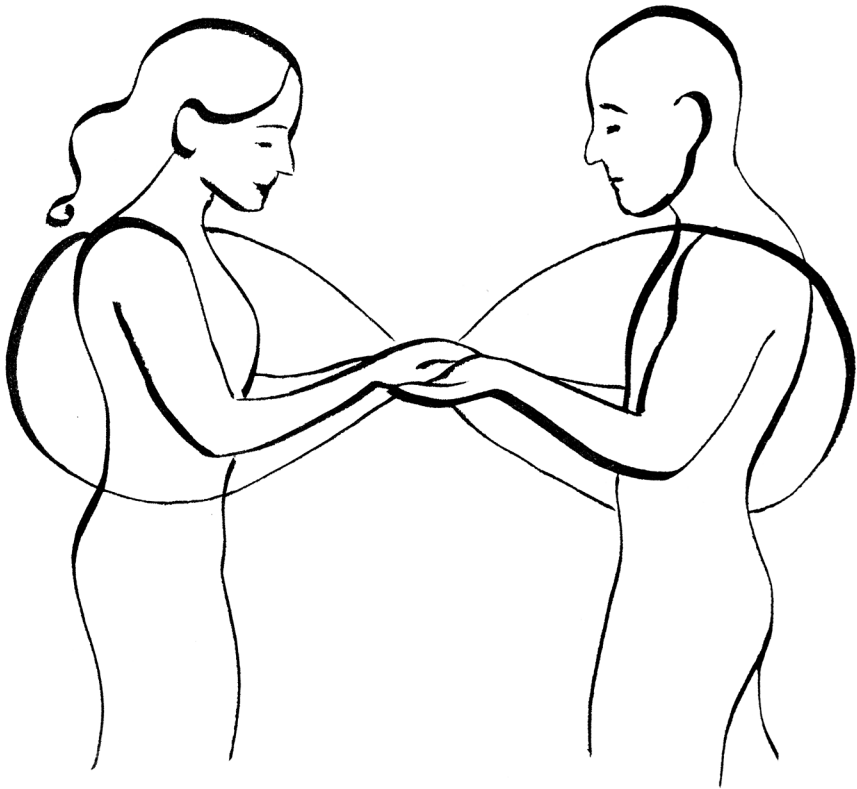
Was könnte also jemandem helfen, aus diesem enttäuschten und deprimierenden Zustand der Isolation herauszukommen? Sich mutig mit dem eigenen Herzen verbinden.

Was uns oft im Weg steht, ist, dass wir den Umgang mit unserer Herzensenergie noch nicht gemeistert haben. Die schlechte Nachricht ist, dass falsche Annahmen über Herzenergie und Emotionen weit verbreitet sind, wie zum Beispiel: „Wenn ich mein Herz öffne, werde ich von schmerzhaften Emotionen überflutet. Diese Emotionen sind nur negativ. Sie schaden mir, und ich werde nicht mehr funktionieren können.“ Die gute Nachricht ist, dass diese Annahmen falsch sind und dass Emotionsregulation nicht so funktioniert, es sei denn, man hat ein diagnostiziertes Problem mit der Emotionsregulation.

Wenn ich dir erzählen würde, dass ich nach meinem ersten Liebeskummer als Teenager beschlossen habe, mich nie wieder zu verlieben, würde dein weises Ich vielleicht zu mir sagen: „Christine, das ist aber ein bisschen voreilig! Das Leben hat viel zu bieten. Gib der Liebe noch eine Chance.“ Mit anderen Worten: Auch wenn wir Ängste vor der Liebe und vor Schmerz entwickeln können, weiß unsere innere Weisheit, dass das Leben und die Liebe mehr zu bieten haben, als nach dem ersten Versuch aufzugeben.

Wenn ich 30 Jahre vorspule und auf das zurückblicke, was seit meinem ersten Liebeskummer passiert ist, sehe ich wiederholte Zyklen von Sehnsucht, Öffnung, Verbundenheit und Freude, aber auch von mehr Schmerz, Wut, Einsamkeit und Trauer. Irgendwie ist mein Herz nicht gebrochen, obwohl ich das befürchtete oder manchmal gar fest davon überzeugt war, dass es zerbrechen würde. Natürlich bleiben Narben zurück.

Welche Energie nährt das Herz und ermöglicht es ihm, sich auf diese Weise zu bewegen und zu heilen? Was ist Herzenergie jenseits



Aufsteigen in eine reifere Liebe

Das erste Mal, dass ich auf eine Definition von reifer Liebe stieß, war, als ich für meine Abiturprüfungen lernte. Gelangweilt vom Dauerpauken wanderte ich in das Arbeitszimmer meiner Mutter, um in ihrem großen Bücherregal nach etwas zu suchen, das mich mehr inspirierte als Mathematik für die Oberstufe. Diesmal stieß ich auf *Die Kunst des Liebens* von Erich Fromm¹¹. Seine Worte ergaben so viel Sinn für mich, dass ich das Buch nicht mehr aus der Hand legen konnte und alles durchlesen musste. Es ist bis heute meine Bibel in Sachen Liebe und eindeutig eine zentrale Inspiration für dieses Buch.

Die Hauptbotschaft war, dass die Liebe zu einem anderen Menschen immer selbstbezogen und egozentrisch ist, es sei denn, jeder Einzelne hat genug Liebe zu sich selbst und zum Göttlichen. Nur dann kann das Paar Hand in Hand in die Welt hinausblicken und aus einem Feld der Liebe heraus gemeinsam etwas schaffen, das größer ist als die einzelnen selbst. Fromm beschrieb Liebe nicht als narzisstisches Bestreben, das sich nur auf eine Person konzentriert, sondern als eine positive und freudvolle Lebenseinstellung, für die wir uns bewusst entscheiden: „Wenn ich einen Menschen

wirklich liebe, liebe ich alle Menschen, ich liebe die Welt, ich liebe das Leben.“

Tatsächlich schwor ich mir insgeheim, dass der richtige Mann ebenfalls Fromms Liebesphilosophie vertreten muss, sonst wäre er nicht der Richtige. Im Laufe der Jahre vergaß ich das Buch und senkte meine Ansprüche, nur um sie in meinen Vierzigern wieder anzuheben. Ich erwähnte das Buch in den ersten schriftlichen Kontakten mit meinem Partner, um mir weitere Enttäuschungen zu ersparen, und siehe da, er schickte mir ein Foto von *Die Kunst des Liebens* in seinem sorgfältig zusammengestellten Bücherregal.

Emotionale Reife ist der neue Pfauenschwanz

Was wäre, wenn du dich nicht mehr ständig fragen müsstest: „Liebt er mich? Bin ich liebenswert genug?“, sondern stattdessen fragen würdest: „Liebe ich mich selbst genug? Bin ich offen dafür, von jemand anderem geliebt zu werden und diese Liebe zu erwidern? Weiß ich, wie ich geliebt werden möchte? Weiß ich, wie mein Partner geliebt werden möchte?“ Das wäre ein Zeichen dafür, dass du dich von der unreifen, kindlichen Art zu lieben zu einer reiferen, erwachsenen Art zu lieben entwickelt hättest.

Diese emotionale Reife ist es, was die meisten von uns heutzutage an einem potenziellen Partner attraktiv finden. Eine Umfrage ergab, dass wir uns am meisten geliebt fühlen, wenn unser Partner unsere Emotionen anerkennt⁶⁷. Groß angelegte Metaanalysen zeigten, dass wir mit unserer Beziehung zufriedener sind, wenn unser Partner emotional intelligenter ist und besser in der Lage ist, die Dinge aus unserer Sicht zu sehen^{68,69}. Unsere Großmütter

könnten das wahrscheinlich nur schwer glauben. Immer weniger von uns brauchen einen Partner, um materiell abgesichert oder sozial akzeptiert zu sein. Wer also heutzutage in der Partnerwahl vorne liegen will, der muss emotional reifer werden und an sich selbst arbeiten. Es scheint, als wäre emotionale Reife unser neuer Pfauenschwanz geworden.

Der scheinbar einzige Grund, warum männliche Pfauen ein so prunkvolles und aufwändiges Gefieder entwickelt haben, ist, um den weiblichen Pfauen ihre Gesundheit und Stärke zu demonstrieren, in der Hoffnung, als Partner ausgewählt zu werden. Die jüngere Generation scheint dem zuzustimmen. Im Jahr 2023 hatte Selbstfürsorge für 80 % der 18- bis 25-jährigen Singles oberste Priorität. Diesen Singles war es nicht nur wichtig, sich um ihr eigenes Wohlbefinden zu kümmern, sondern, dass ein potenzieller Partner sich auch um sich selbst kümmern würde. 75 % dieser Gruppe fanden jemanden attraktiver, wenn er bereit war, an seiner psychischen Gesundheit zu arbeiten⁷¹.

In der Postmoderne scheinen wir alles von einer einzigen Person zu wollen. Dies wird als „reine Beziehung“¹⁵ oder „Alles-oder-nichts-Beziehung“⁷⁰ bezeichnet. Natürlich kann dies einen enormen Druck auf die Beziehung ausüben, weshalb wir lernen müssen, uns auch selbst um unsere Bedürfnisse zu kümmern. Wir können aber auch zu wählerisch bei der Partnerwahl sein. Untersuchungen zeigen, dass es schwierig ist, einen Partner zu finden, wenn man entweder zu viele oder zu wenige Auswahlkriterien hat⁷². Im Idealfall sollten wir einige Kriterien haben, die uns wirklich wichtig sind und die sich mit der Zeit weiterentwickeln können.

Ich lade dich ein, dir fünf Eigenschaften zu überlegen, die du an einem romantischen Partner am attraktivsten findest. Hier sind ein paar Beispiele: humorvoll, unbeschwert, inspirierend, emotional tiefgründig, schlagfertig, kreativ, künstlerisch, intelligent, bodenständig, temperamentvoll, willensstark, entschlossen, flexibel, spirituell, genussorientiert, familienorientiert, fürsorglich, altruistisch, gewissenhaft, ausgeglichen, abenteuerlustig, weise, diszipliniert, fröhlich, mitfühlend, loyal, selbstreflektiert, sensibel, belastbar.

Lass äußerliche oder materielle Kriterien vorerst beiseite, um die Herzensessenz dieser Person zum Leben zu erwecken. Stell dir vor, du könntest die Person nicht sehen, sondern nur ihre Anwesenheit spüren, indem du sie berührst und mit ihr sprichst. Wähle Eigenschaften aus, die dein Herz höher schlagen lassen, als würdest du gerade eine tiefe Resonanz und Frequenzübereinstimmung in deinem Herzen mit dieser Person herstellen. Du kannst deine Liste jederzeit überarbeiten, um Punkte zu löschen, hinzuzufügen oder zu verfeinern, wenn du mehr über dich selbst erfährst. Wenn du in einer Beziehung bist, werde dir bewusst, welche Eigenschaften du an deinem Partner am meisten liebst.

Wenn wir unseren Geist nicht aktiv trainieren, bleiben wir emotional reaktiv, statt bewusst mit unseren Emotionen umzugehen. Einfach nur dazusitzen und nichts zu tun, verstärkt nur unsere reaktiven Muster. Einige sagen, dass diese feminisierten Erwartungen, emotional intelligenter und selbstfürsorglicher zu sein, nach hinten losgehen und insbesondere Männer dazu bringen, lieber Single zu bleiben oder sich auf unverbindliche Beziehungen einzulassen. Es ist noch nicht klar, ob diese gestiegenen Standards unser Wachstum und unsere Zufriedenheit in Beziehungen fördern oder eher



Einander ganz nah kommen

Nähe schafft Reibung

Mit zunehmender Nähe steigt auch das Risiko von Reibereien. Konflikte in einer Beziehung sind einfach unvermeidbar. Egal, was der Grund ist – Stress auf der Arbeit, Persönlichkeitsunterschiede oder andere belastende Lebensereignisse – Konflikte sind nichts, wovor man Angst haben muss, wenn man weiß, wie man richtig streitet, sagen die Psychologen Julie und John Gottman⁴. Der größte Irrglaube ist, dass keine Konflikte zu haben ein Zeichen für eine erfolgreiche Beziehung ist. Selbst Paare, die Konflikte eher vermeiden, sprechen über ihre Gefühle und Unterschiede. Sie können sich darauf einigen, unterschiedlicher Meinung zu sein, und es dabei belassen, anstatt laut zu werden. Konflikte komplett zu vermeiden, führt auf lange Sicht oft zu mehr Distanz. Wenn man Probleme lange unter den Teppich kehrt, kann es passieren, dass man irgendwann seinen Partner anschnauzt, was zu einem heftigen Streit führt, oder dass einem der Partner einfach egal wird. Eine Studie mit frisch verheirateten Paaren hat gezeigt, dass Paare langfristig eher glücklich sind, wenn die Frau selbstbewusst genug ist, um Probleme früh in der Ehe anzusprechen, im Vergleich zu frisch verheirateten Paaren, die wenig Konflikte hatten⁷⁹. Konflikte können als eine Art der Auseinandersetzung mit dem anderen gesehen

werden, mit dem Wunsch, etwas zu klären. Das ist das Gegenteil von Gleichgültigkeit, Verslossenheit und Rückzug, ohne den Wunsch, eine gemeinsame Lösung zu finden.

Leider lösen etwa 70 % der Paare ihre Probleme nie. Sie lassen sie ungelöst. Probleme werden verdrängt oder schwelen weiter⁴⁷. Ungelöste Probleme und die durch Streit oder Rückzug verursachten Verletzungen häufen sich und können schließlich die Beziehung dominieren und eine giftige Atmosphäre schaffen. Das Paar könnte sich dann wegen einer Kleinigkeit streiten, die bei genauerer Betrachtung das unerfüllte Bedürfnis, den ungelebten Traum oder Wert offenbart, der die Ursache ist. Erich Fromm erinnert uns daran, wie belastend diese Art des Unverbundenseins ist: „Das Bewusstsein der menschlichen Getrenntheit ohne Wiedervereinigung durch Liebe — das ist die Quelle der Scham. Gleichzeitig ist es die Quelle von Schuld und Angst.“¹¹

Der Grund, warum die meisten Paare Probleme nicht lösen, ist, dass beide Partner ihre eigenen Gefühle von Scham, Verrat, Verlustangst und Wut noch nicht im Griff haben. Sobald wir diese starken Gefühle mit Selbstmitgefühl meistern, können wir klarer kommunizieren, um uns aus Liebe zu verbinden und die Dinge wieder in Ordnung zu bringen.

In ihrer Analyse von Interaktionen zwischen Hunderten von Paaren entdeckten die Gottmans, dass es einen entscheidenden Unterschied gab zwischen den Paaren, die Bestand hatten, und denen, die keinen Bestand hatten. Es spielte keine Rolle, ob Paare stritten oder nicht. Das unterscheidende Merkmal war, ob die positiven Interaktionen relativ zu den negativen Interaktionen überwogen, und

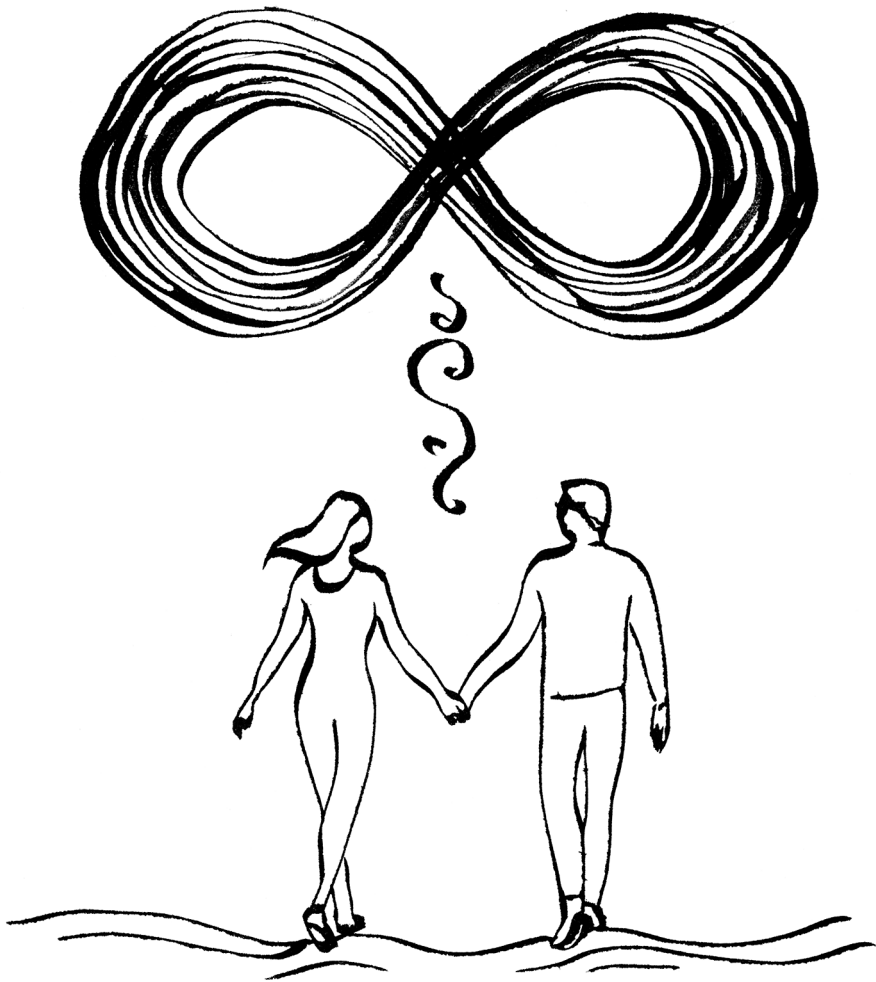
zwar im Verhältnis 5:1. Dies war besonders entscheidend während eines Streits. Die positiven Interaktionen schufen einen Puffer für alle negativen Emotionen, die aus der Meinungsverschiedenheit entstanden waren⁴. Was wir aus diesen Beobachtungen lernen können, ist, dass wir Konflikte mit unserem Partner weder verhindern können noch sollen. Wenn wir eine reife Liebe zu uns selbst und zu unserem Partner entwickeln, dann trägt uns diese auch ganz natürlich während Konfliktsituationen. Je mehr sich ein Paar liebt und diese Liebe zeigt, desto mehr Freude erleben beide Partner. Diese Liebe und Freude schaffen eine starke und widerstandsfähige Bindung, weil beide Partner bereit sind, daran zu arbeiten, um sie aufrechtzuerhalten. Wir können die Liebe sogar in Momente einfließen lassen, in denen wir uns gegenseitig auf die Nerven gehen. Auf diese Weise können wir unserer menschlichen Unvollkommenheit mit mehr Mitgefühl und größerer Akzeptanz begegnen.

Wie Scham Giftigkeit erzeugt

Wenn unser Partner unsere Bindungswunden berührt, ist Scham nie weit weg. Es kann sich entblößend und demütigend anfühlen, sich so verletztlich zu fühlen. Deshalb sagen wir vielleicht verletzende oder abwertende Dinge zu unserem Partner, der mit noch mehr Härte reagiert, wodurch der Streit zu einem sinnlosen Schreiduell eskaliert. Wenn nicht genügend Wohlwollen vorhanden ist, geraten wir in einen giftigen, unberechenbaren Streit. Wenn ein Partner versucht zu dominieren, versucht der andere vielleicht, ihn zu beschwichtigen. Der Grund dafür ist, dass diese soziale Mentalität der Dominanz und Unterwerfung in uns Menschen am stärksten ausgeprägt ist und somit leicht aktiviert wird. Unterwerfung

führt dazu, dass wir die Wut, die wir natürlich empfinden, wenn wir uns beschämt fühlen, gegen uns selbst richten. Dies kann zu Depressionen, Angstzuständen, Ohnmacht und zwanghaftem Verhalten führen. Wenn du dich von diesem Schmerz innerlich dissoziiert, machst du dich noch verletzlicher. Als Menschen müssen wir uns der unangenehmen Tatsache stellen, dass es unsere fest verdrahtete Standardeinstellung ist, in Konfliktsituationen mit Aggression, Unterwerfung oder Dissoziation zu reagieren. Wir können dieses Programm nicht deinstallieren, aber wir können es zähmen, indem wir akzeptieren, dass wir in der Lage sind, einander Schmerz zuzufügen, und indem wir die volle Verantwortung dafür übernehmen.

Unseren Partner zu beschämen, zerstört schnell die Liebe und den Respekt in einer Beziehung, weshalb wir es einander schuldig sind, dies in den Griff zu bekommen, egal wie schwierig das auch sein mag. Scham ist hartnäckig und schwer fassbar. Sie haftet an allem, verschwindet dann aber wieder, weil wir sie so schnell durch Aggression, Unterwerfung oder Dissoziation kompensieren. Scham kann sich auch in subtiler Verachtung zeigen, die die Liebe auch mit der Zeit zerstört. Wir versuchen zum Beispiel aus einer überheblichen Haltung heraus, unseren Partner zu überzeugen, indem wir ihm Vorträge über seine ignorante Sichtweise halten, seine Ansichten als dumm abtun oder die Sichtweise des anderen als unmöglich, unsinnig oder erfunden abwerten, was allgemein als *Gaslighting* bekannt ist. Als Reaktion darauf können wir uns noch mehr unterwerfen und von uns selbst dissoziieren: Wir machen uns klein, verstecken mehr von uns, zweifeln an uns, fangen an, auf Eierschalen zu laufen, und beginnen zu leugnen, dass all dies geschieht, oder wir fangen an zu lügen.



Erweckt eure wildesten Träume zum Leben

Gemeinsam in die Welt hinausblicken

Eure Reise endet nicht damit, dass ihr Händchen haltend in den Sonnenuntergang spaziert. Hier beginnt das gemeinsame Gestalten. Die Lektionen in diesem Buch helfen euch dabei, zu reifen und zu Schöpfern zu werden, die von Liebe motiviert sind. Euer gemeinsames Beziehungsfeld dehnt sich aus und steht in Verbindung mit der Welt um euch herum. Der Dichter Rumi schrieb: „Liebe ist die Brücke zwischen dir und allem.“ Liebe ist der Klebstoff. Sie verbindet euch wieder mit euren Anteilen, mit eurem Partner, mit dem Göttlichen, mit der Erde und mit denen, die ihr Familie und Nachbarn nennt. Dieses vibrierende und pulsierende Beziehungsfeld ist euer Ausgangspunkt für die gemeinsame Gestaltung eures Lebens.

Wichtig ist, dass wir uns daran erinnern, dass wir, auch als selbstermächtigte Schöpfer, immer noch Menschen sind. Als sterbliche Menschen brauchen wir die Unterstützung und Anleitung anderer, um ein Haus, ein Unternehmen, eine Familie oder ein anderes Vorhaben aufzubauen. Ein Paar ist keine Insel. Wenn wir sagen,

dass es ein ganzes Dorf braucht, um ein Kind großzuziehen, meinen wir damit, dass Eltern natürlich Unterstützung von der größeren Gemeinschaft brauchen, um die Harmonie in ihrer Familie aufrechtzuerhalten. Unabhängig davon, ob du Kinder hast oder nicht, ist deine Partnerschaft der Grundstein der Gesellschaft und jeder herzbasierten Gemeinschaft.

Wir können uns auf unser weises Selbst und auf unseren Partner verlassen, aber es entlastet uns beide, wenn wir auf ein größeres Beziehungsfeld zurückgreifen können, zu dem wir gehören. In einigen indigenen Kulturen fungieren Älteste als Paarberater, um Konflikte zwischen Paaren zu lösen. Harmonie und Ausgeglichenheit innerhalb der Partnerschaft eines Paares gelten als Schlüssel für die gesamte Gemeinschaft, da sie sich auf das gesamte Netzwerk auswirken.

Der Stamm oder die Familie, für die du dich entschieden hast, wird dich bei deinen nächsten Schritten unterstützen, um deine kühnsten Träume gemeinsam zu verwirklichen. Du musst das nicht allein tun. Wen betrachtest du als deine Familie? Wer gehört als Paar zu deinem gemeinsamen Stamm, dem dein und euer Wohl als Paar oder Familie am Herzen liegt? Wo befindet sich dieser Stamm? Das kann viel schwieriger zu definieren und zu lokalisieren sein, wenn ihr eine Fernbeziehung führt oder aus unterschiedlichen Kulturen stammt. Vielleicht fühlst du dich von deinen Wurzeln oder deinem ursprünglichen Stamm getrennt oder hattest nie das Gefühl, zu einem bestimmten Ort oder zu einer bestimmten Gruppe zu gehören.

Wenn ihr euer heiliges Band in ein größeres Netzwerk einbettet, das euch unterstützt und zu dem ihr beiträgt, könnte das eure Erfolgchancen als Paar in unserer individualistischen Welt verbessern. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren, die kaum eine Wahl hatten, können wir unseren Stamm – analog oder digital – selbst wählen, aber wir müssen ihn aktiv definieren und pflegen. Wir werden nicht unbedingt in ihn hineingeboren. Denkt daran, dass Qualität wichtiger ist als Quantität, wenn es um Beziehungen geht. Wenn ihr möchtet, schreibt gemeinsam auf, wer diese handverlesenen Menschen sind, die euch wohlgesonnen sind und eure Werte und Visionen teilen. Denkt daran, dass es sich dabei um Vorfahren handeln kann, deren Liebe und Unterstützung ihr stark spürt. Ihr könnt euch vorstellen, wie ihr beide in der Mitte eines Kreises steht, umgeben von dem Stamm eurer Wahl. Spürt, wie sie euch den Rücken stärken und euch mit dem größeren Netz des Lebens verbinden.

Es entsteht Leichtigkeit, wenn man Scham, Schuldgefühle und Groll ablegt und sich auf ein größeres Netz aus Liebe und Unterstützung einlässt. Diese Leichtigkeit ermöglicht es euch, gemeinsam voranzukommen. Wenn ihr euch nur gebannt anstarrt und so verharret, kommt ihr auf eurem gemeinsamen Weg nicht voran. Vielleicht hast du schon Beziehungen erlebt, die nicht dazu bestimmt waren, dass ihr gemeinsam gestaltet, und du hast dich nach einer wichtigen Lektion getrennt. Diese Lektion war vielleicht ein wichtiger Meilenstein auf deinem Weg, dich selbst mehr zu lieben. Vielleicht hast du Ängste überwunden, gelernt, an dich selbst zu glauben, für dich einzustehen, dich selbst wertzuschätzen, deine Stimme zu finden oder deine Form zu bewahren, wenn du mit einem anderen Menschen sexuell intim bist. Vielleicht hast du