

Hans Jörg Forster

**EURE**  
*Partnerschaft.*  
**DEINE**  
*Herzenssache.*

**Wie du die Liebe wachsen lässt,  
auch durch Krisen hindurch**

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,  
die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung,  
die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher,  
Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2025 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

Das Buch. Neues Testament – übersetzt von Roland Werner,

© 2009 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Lektorat: Christiane Kathmann, [www.ektorat-kathmann.de](http://www.ektorat-kathmann.de)

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter, [www.sonnhueter.com](http://www.sonnhueter.com)

Autorenfoto: © Vera Greiner

Bilder Innenteil: shutterstock

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6255-5

Bestell-Nr. 396.255

# INHALT

<b>Teil 1 Herzenssache</b> .....	6
1 Komplikationen im Herzbereich .....	15
2 Herzkreislauf der Liebe .....	23
3 Glaube, Liebe, Hoffnung .....	33
<b>Teil 2 Glaube</b> .....	46
Herzkreislauf der Liebe: Die Lunge .....	51
4 Die blöde Romantik .....	53
5 Die Sache mit dem Happy End .....	65
6 Zeit für ein neues Dream-Team .....	81
<b>Teil 3 Liebe</b> .....	94
Herzkreislauf der Liebe: Die Muskulatur .....	99
7 Lass los! .....	101
8 Halte fest! .....	115
9 Sechs Gründe für Sex .....	133
<b>Teil 4 Hoffnung</b> .....	152
Herzkreislauf der Liebe: Die Nieren .....	156
10 Enttäuscht und trotzdem nah .....	159
11 Verletzungen – die Beziehung auf dem Spiel! .....	169
12 Der glücklichste Mensch .....	183
NACHWORT: Die große Lovestory .....	199
Herzspezialisten – wenn du Unterstützung brauchst .....	209
Literaturverzeichnis .....	211
Anmerkungen .....	218

Teil 1

# Herzenssache

Herzlich willkommen! Du willst in der Liebe wachsen? Oder hast du die Hoffnung auf eine Zukunft deiner Beziehung schon fast aufgegeben, und dies ist sozusagen dein letzter Versuch, etwas zu ändern? Gerne nehme ich dich mit auf eine Reise, meine Reise, die zeigt, dass Liebe nicht zufällig entsteht und zu einer Leidenschaft werden kann. Dazu braucht es keine idealen Bedingungen!

Nie hätte ich als junger Mann gedacht, dass ich einmal einen Beziehungsratgeber schreiben würde, denn mein Interesse, Paare fürs Miteinander zu ermutigen und mich dabei theologischer Einblicke und medizinischer Bilder zu bedienen, hat wenig mit meinem Berufseinstieg zu tun.

Im frommen Elternhaus sollte ich zum Engel erzogen werden, draußen unter meinen Freunden aus der Nachbarschaft meines kleinen Heimatstädtchens am Bodensee war ich aber eher der Bengel und schwang gelegentlich eine aus einem Kirschbaum geschlagene Keule. Das machte mich zum Anführer unserer Kinderbande. Zu Hause aber brachte man mir bei, angepasst, lieb und artig zu sein.

Es gab zwei Frauen in meinem Leben, die mir sagten, wo's langgeht: meine bestimmende Mutter und meine Schwester. Daheim wollte ich gar kein Bengel, sondern ein Guter sein und es meinen Eltern möglichst recht machen.

Mein Kindheitstraumberuf war Lehrer, was vermutlich auch an meinen guten Schulnoten lag. Weniger erfolgreich war ich darin, das weibliche Geschlecht zu erobern. Da waren meine Freunde besser – oder einfach schneller. Mir blieb daher mehr Zeit fürs Lernen, aber neugierig war ich trotzdem. Und so kaufte ich mir als Teenager mit dem letzten angesparten Geld ein mit Farbfotos bebildertes Aufklärungsbuch, um endlich mehr vom anderen Geschlecht zu erfahren. Selbstverständlich durfte meine Familie nichts davon erfahren, deshalb versteckte ich das Buch fein säuberlich dort, wo ich auch meine getrockneten Nielen (*Clematis vitalba*) zum Rau-

chen aufbewahrt hatte. Mein Interesse am Sex war geweckt, aber von einer Beziehung war ich noch meilenweit entfernt.

Nach der Matura (dem Schweizer Abitur) landete ich nicht an der Pädagogischen Hochschule, da sich meine strenggläubige Mutter ihren Sohn nicht mit einer Lehrtätigkeit an einer öffentlichen Schule vorstellen konnte, sondern an der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich. In der Mitte meines Ingenieurstudiums schloss ich mich einer christlichen Jugendgruppe in meinem Heimatstädtchen an. Dort begegnete ich einem bildhübschen weiblichen Wesen, ausgestattet mit viel Herzenswärme. Ich fand mich in absolutem Neuland wieder. Ihr Name war Helene. Einige Male habe ich sie einfach beobachtet und kein Wort mit ihr gesprochen. Ja, ich musste mir eingestehen, dass ich wirklich nichts vom Flirten verstand. Noch während ich in meinem Kopf erste Worte formulierte, um auf mich aufmerksam zu machen, gab ich es wieder auf. Unmöglich, das schaffe ich nicht! Mir blieb nichts anderes übrig, als nach einem klaren Plan vorzugehen.

Also nahm ich mir vor: Sollte sie von ihrer dreiwöchigen Abenteuerreise mit Freunden durch die Sahara lebend zurückkommen, würde ich die nächstbeste Gelegenheit beim Schopf packen und ihr ohne Umschweife meine Liebe gestehen, *all in* sozusagen.

Zugegeben, die erste Gelegenheit ließ ich verstreichen. Beim ersten Gottesdienstbesuch nach ihrer Rückkehr nämlich tänzelte sie mit einem Augenaufschlag an mir vorbei und setzte sich in die Bankreihe vor mir – nein, genauer – direkt vor mich hin. Ich zählte eine Stunde lang wie versessen ihre dunkelbraun glänzenden Locken. Ich war wortlos glücklich und die geplanten Worte steckten fest in meiner Kehle.

Doch beim nächsten Jugendgruppenabend schritt ich zur Tat: Ich forderte die verblüffte Helene freundlich, aber bestimmt, dazu auf, mir ins Nebenzimmer zu folgen. »Ich liebe dich«, platzte es

aus mir heraus, »und ich würde gerne eine Freundschaft mit dir beginnen! Kannst du dir das vorstellen?« »Ja, das kann ich mir vorstellen«, säuselte es zurück. Und eh ich mich versah, war ich mit diesem zwei Jahre älteren Mädchen in einer Liebesbeziehung. Erst im Nachhinein fiel mir auf, dass ich gar nicht geprüft hatte, ob sie bereits einen Ring trug – zu meinem Glück tat sie das nicht. Als sie mich eine Woche später in meiner Studenten-WG in Zürich besuchte, hatte ich vergessen, wie sie aussah. Schwer verliebt hatte ich eine partielle Amnesie erlitten. Doch ihr grüner VW Golf war das Erkennungsmerkmal: Da war sie! Es war mehr als ein Traum!

Knapp drei Jahre später heirateten wir. Was ich damals mit meiner ersten Liebe erlebte, ist mit einem Föhnsturm im Winter zu vergleichen: Während das Erdreich der Gefühle noch gefroren daliegt, fegt ein heißer Hormonsturm durch die Lande. Keine Ahnung, wie eine Beziehung tatsächlich gelingen kann. Wie lange geht das gut, wenn Kopf und Herz nicht wirklich Freundschaft geschlossen haben? Wenn ich nur Gefühl bin und dabei keine Ahnung davon habe, wo die Reise eigentlich hingeht?

Drei Monate bis maximal drei Jahre kann das gehen, sagt die Paartherapeutin Andrea Bräu: »Die Verliebtheit muss quasi weichen, weil man so ja nicht ewig leben kann – nicht essend, nicht schlafend, nur an den anderen denkend, kaum arbeitsfähig, also mit rosaroter Brille.«<sup>1</sup> Und tatsächlich, kaum hatten Helene und ich die Flitterwochen hinter uns, bekam unsere angebliche Seelenverwandtschaft Risse: Ich wollte unbedingt einen Auslandsjob annehmen, aber meine Liebste wollte so bald wie möglich Kinder und auf keinen Fall aus der Schweiz weggehen. Zehn Jahre später hatten wir vier Kinder und die Schweiz niemals länger als für ein paar Wochen verlassen. Volltreffer – für sie!

Trotz vieler Differenzen bin ich noch immer mit der gleichen Frau verheiratet. Und ich liebe sie, jedoch auf andere Weise als

damals im Sturm der Hormone. Doch zwischen der ersten Verliebtheit und unserer heutigen Liebesbeziehung lag eine schwere Zeit.

Das »Ja, mit Gottes Hilfe!«, das wir uns gegenseitig vor dem Traualtar so frisch zugesprochen hatten, verkam mit den Jahren immer mehr zum verzweifeltsten Stoßgebet. Mein inniger Wunsch, von meiner Frau geliebt zu werden, war oft größer als meine eigene Bereitschaft, zu lieben, meine eigene Liebeskapazität. Bei den kleinsten Anzeichen dafür, dass ich bei meiner Frau nicht mehr die Nummer eins sein könnte (weil unser erster Sprössling diesen Platz für sich beanspruchte), wurde ich laut und oft auch verletzend. Ich fragte mich: Wie kann ich an den Gott der Liebe glauben und gleichzeitig so lieblos sein?

Dreißig Ehejahre später habe ich diese Fragestellung umgedreht. Ich bin mittlerweile selbstständiger Paartherapeut und habe mich beruflich über mehrere Stationen hin zu meiner Leidenschaft entwickelt: Wie kann der Glaube an den Gott der Liebe unsere beschränkte menschliche Liebe stets neu in Gang bringen? Dabei konzentriere ich mich als Verhaltenstherapeut gern auf die praktischen Aspekte der Liebe im Alltag und dies ist auch mein Hauptanliegen mit diesem Buch: Ich möchte Menschen dazu ermutigen, der Liebe auf konkrete Weise neu Ausdruck zu geben und sich in der eigenen Haltung inspirieren und korrigieren zu lassen. Ein wichtiger Schritt dabei ist, nicht aufs Gegenüber zu warten, sondern sich selbst auf den Weg zu machen und zu tun, was in der eigenen Macht steht.

Was hat mich zum Schreiben bewegt? Ich habe einen langen Weg zurückgelegt. Und genau das wünsche ich auch meinen Leserinnen und Lesern von Herzen! – Nicht den langen Weg, sondern eine stete Entwicklung, auch wenn es länger dauern sollte!

Wenn ich über meine Beziehungsanfänge in der Kindheit und Jugend nachdenke, dann wird mir bewusst, was für eine Chance



ich bekommen habe. Ich verdanke es meinen bereits verstorbenen Eltern, dass sie mich gelehrt haben, wie man mit Erfolg an sich selbst arbeitet. Auch wenn ihre Ehe von großen Spannungen überschattet war, haben sie nie aufgegeben! Überhaupt hatte ich über all die Jahre viele Freunde und Mentoren um mich, für die die eigene Verantwortung wichtiger ist, als mit dem Finger auf andere Leute zu zeigen. Und so war es mir geschenkt, dass ich mich in den kleineren und größeren Konflikten unserer Ehe immer wieder zu der Frage durchringen konnte: »Was kann ich an mir selbst ändern, wenn ich schon mein Gegenüber nicht ändern kann?« So ist über die Jahre aus einem Rückstand in Sachen Beziehungskompetenz eine fröhliche Lern- und Spielwiese geworden. Dahin will ich dich mitnehmen. Angekommen sind wir nie!

Wir leben in einer Welt, in der man wegwirft, was einem nicht mehr in den Kram passt. Diese Haltung hat sich auch auf unseren Umgang mit Beziehungen übertragen. So viele Ehen scheitern! Statt an uns selbst zu arbeiten, erscheint es uns leichter, uns von dem Menschen zu trennen, der uns kritisiert. Dabei steckt in fast jeder Kritik mindestens ein Funke Wahrheit, wenn nicht sogar mehr. Wenn ich meiner eigenen Person nicht total unkritisch gegenüberstehe, kann dieser Funke ausreichen, um die Liebe in mir neu in Gang zu setzen. Oft machen wir es genau umgekehrt, wenn wir uns unglücklich fühlen. Dann suchen wir die Schuld dafür außerhalb von uns. Dabei achten wir eifrig darauf, ja nichts an uns selbst ändern zu müssen. Und dann wundern wir uns, wenn uns das Glück oder der Partner oder die Partnerin tatsächlich verlässt.

Für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und das Gegenüber nicht mit vergeblicher Liebesmüh zu ändern zu versuchen, ist dagegen der Schlüssel zu mehr Glück in der Liebe. Das ist der zündende Gedanke hinter diesem Buch. Ich wünsche mir von Her-

zen, mit dir als Leserin oder Leser über die nächsten Seiten hinweg in einen Dialog zu treten. Darum auch das »Du« in diesem Buch! Dabei spielt es keine Rolle, in welcher Phase deiner Beziehung du gerade steckst oder ob du dir ganz einfach Gedanken darüber machst, wie eine Partnerschaft gelingen kann. Auch wenn du dir gerade Sorgen über eure Zukunft als Paar machst, werden dir hilfreiche Anregungen für deine Situation begegnen.

Mein Wunsch ist, dass dir beim Lesen hilfreiche eigene Gedanken kommen, denn am Ende zählen nicht meine Auffassung oder die Meinungen anderer Experten, die ich auch zurate gezogen habe. Wichtig ist, was in deinem Inneren Resonanz erzeugt. Schon oft ist es mir so ergangen, dass ich zuerst einem Gedanken kritisch gegenüberstand. Aber irgendetwas hat mich dazu gereizt, den Wahrheitsgehalt dieser neuen Idee zu testen. Als ich zum Beispiel auf das Trainingsmuster für die Liebe stieß (vgl. Kapitel 8), dachte ich: »Das darf doch nicht wahr sein!« Als theologisch interessierter Mensch hatte ich vorher schon viele hochtrabende Definitionen von Liebe gehört. Dies hier schien mir einfach zu platt zu sein, um im Leben tatsächlich eine Wirkung zu entfalten. Aber siehe da: Ich habe es ausprobiert und glaube festzustellen, dass sich meine Frau seither tatsächlich geliebter fühlt.

Sollte dir der Gedanke also noch ungewohnt erscheinen, Gründe für die stockende Liebe in dir selbst zu suchen, dann gib ihm erst mal entspannt eine Chance. Achte dabei auf deine Reaktionen, wenn im Laufe der Lektüre verschiedenste Facetten dieses Gedankens zum Ausdruck kommen. Solltest du wie ich den Reiz verspüren, Neues zu wagen, dann schreite mutig zur Tat! Es könnte sich lohnen, wenn du dich trotz oder gerade wegen der Arbeit an dir selbst dabei liebevoller und zufriedener fühlst.

Meinem Lebensweg entspricht es, dass einige Hinweise in diesem Buch theologischer Natur sind. Seit ich denken kann, hat

der Glaube an den Gott der Bibel in meinem Leben eine Rolle gespielt. Möglicherweise musste Gott in meiner Kindheit auch als Erziehungsmittel herhalten. Ich erinnere mich noch gut an ein Liedchen, zu dem ich angeleitet wurde: »Pass auf, kleiner Mund, was du sprichst ... Pass auf, kleiner Fuß, wohin du gehst ...«, worauf dann immer der Refrain folgte: »Denn der Vater im Himmel schaut herab auf dich. Darum pass auf ...« In der Teenagerzeit wollte ich von diesem Gott loskommen, der scheinbar zu meinen Ungunsten der strengen Mutter den Rücken stärkte. Ich kam zum Schluss, dass alle Probleme in meinem noch jungen Leben diesem einengenden Glauben geschuldet seien. Ich hasste mich selber und die Welt um mich herum. Später jedoch entdeckte ich ein ganz anderes Narrativ in der Bibel, dass nämlich Gott seiner Schöpfung unendlich viel Liebe mitgegeben hat und die Welt nicht an der begrenzten Liebe meiner Familie oder meiner selbst zu messen ist. Erstaunlicherweise erlebte ich von da an immer mehr liebevolle Menschen um mich herum. Mein Blick auf die Welt war anders geworden. Wo ich vorher überall Hass und Versagen sah, entdeckte ich plötzlich Funken von Liebe, die sich in mir und in anderen Menschen ausbreiteten. Diesen Weg wollte ich unbedingt weiterverfolgen.

So haben die drei Worte **Glaube**, **Liebe** und **Hoffnung** aus dem biblischen Hohelied der Liebe (1. Korinther 13) in meinem Leben eine zentrale Bedeutung und geben diesem Buch sozusagen den Rahmen. Vielleicht hast du über diese drei Worte schon viel nachgedacht, weil du wie ich ein gläubiger Mensch bist. Ich setze aber gleichzeitig nicht voraus, dass dir biblische Aussagen besonders viel bedeuten. Im Gespräch mit den Paaren in meiner Praxis habe ich oft zweierlei festgestellt:

Die einen sagen von sich, dass sie an Gott glauben, und bekunden dabei gleichzeitig Mühe, ihren Glauben praktisch umzusetzen.

Dabei fühlen sie sich oft unglücklich. An sie ergeht die Einladung, Glaube, Liebe und Hoffnung durch die Lektüre als überraschend praktisch ausgerichtete Denk- und Handlungsimpulse zu erleben. Der Glaube soll, wie bei meiner Entwicklung nach der Kindheit, nicht im Kopf stecken bleiben!

Andere sagen frei heraus, dass sie nicht an einen Gott glauben oder dass es für sie nicht relevant ist, ob es einen Gott gibt. Dennoch hat jeder Mensch persönliche Glaubenssätze, also tief sitzende Überzeugungen, zum Beispiel: »Wenn wir uns streiten, ist das der Anfang vom Ende unserer Beziehung« oder »Das Wichtigste im Leben ist, keine Fehler zu machen«. Solche Glaubenssätze müssen auf ihre Alltagstauglichkeit hin überprüft werden. Dienen sie der Liebe und dem gemeinsamen Leben? Auch hier können treffende Aussagen der Bibel zum Nachdenken anregen.

Eine Aufforderung der Bibel hat es mir besonders angetan: »Vor allem achte auf dein Herz, denn aus ihm entspringt das Leben« (Sprichwörter 4,23; Das Buch). Im eigenen Herzen pulsiert nicht nur das Blut, sondern auch die Liebe. Und beide sind fürs Leben verantwortlich. Ihr Zustand bestimmt über unser Wohlergehen. Darum dient mir das Bild der Blutbahn im Körper dazu, den Kreislauf der Liebe zu verdeutlichen. Der »HerzKreislauf der Liebe« ist das Beste aus zwei Welten, in denen du und ich leben, im Körper und in der Liebe! Die Entdeckung dieser erstaunlichen Analogie zwischen der Liebe und dem lebensspendenden Blut hat mich zum Schreiben dieses Beziehungsratgebers bewegt. Ich brenne darauf, dir davon zu erzählen.

# KOMPLIKATIONEN IM HERZBEREICH

Mir stockt der Atem! Eben habe ich in meiner Brustgegend wiederholt ein Stechen gespürt, das mich ängstigt. Zum Glück bin ich mit meinem Hausarzt befreundet. So mache ich schnell einen Anruf. Die Praxis ist zwar an diesem Tag geschlossen, aber er gibt mir trotzdem sofort einen Termin für ein Bewegungselektrokardiogramm. Schon sitze ich mit Elektroden an meinem Körper auf dem Hometrainer und trete immer heftiger in die Pedale. Endlich, total verschwitzt, darf ich aufgeben. Ergebnis? Mein Herz arbeitet einwandfrei, auch unter Belastung. Der Wellenverlauf der Herzströme gibt zu keiner Besorgnis Anlass. Also gehe ich erleichtert nach Hause und habe die Sache innerhalb von Stunden vergessen.

Mein Hausarzt und Freund braucht sehr viel Verständnis für Patienten wie mich. Wie kann man in einem Moment so entsetzlich besorgt und im nächsten Moment gleich wieder total achtlos sein, was das eigene Herz betrifft?

Unser Herz pumpt täglich ungefähr 6 000 Liter Blut durch unsere Blutbahnen<sup>2</sup> und wir kümmern uns kaum darum. Moment mal, das sind zur besseren Vorstellung fast 38 Ölfässer! Wie kann man das nicht mitbekommen? Nun ja, ich bin seit dem Zwischenfall doch etwas achtsamer auf mein Herz geworden und habe dazu meine Alltagsroutine umgestellt: Treppen wollen von mir grundsätzlich bestiegen werden, Fahrstühle sind tabu. Dabei kann der Puls auch einmal mächtig in Fahrt kommen, wenn ich über mehrere Stockwerke aufsteige und oben die Leute begrüße, die ich unten

beim Eingang zum Fahrstuhl bereits gesehen habe. Das Herz will trainiert werden und quittiert diese Bemühung dankbar mit einem tieferen Ruhepuls.

Ebenso steht es mit der Liebe: Training macht den Meister! Wer die Liebe nicht dem Zufall überlässt, sondern auf sein Herz achtet, kann mit Belastungsspitzen in der Beziehung besser umgehen. Ja, auch die Liebe wird mit dem Herzen in Verbindung gebracht. Ist es nicht erstaunlich, dass dieses Organ nicht nur als Blutpumpe, sondern kulturübergreifend auch als Sitz der Gefühle und teilweise des Verstandes, des Denkens und des Urteilens gesehen wird (so schon im Alten Ägypten<sup>3</sup>)? Es lässt sich bis heute nicht restlos klären, welche neurologischen oder gar bewusstseinsbestimmenden Faktoren tatsächlich mit dem Herzen verbunden sind. »Das ist ein herzlicher Mensch!« und ähnliche Aussagen basieren auf der Vorstellung, dass das Herz etwas mit Liebe zu tun hat, ohne dass wir uns dabei viel denken.

Nicht nur das physische Herz, sondern auch das emotionale Herz funktioniert weitestgehend unabhängig von unserem Bewusstsein. Dadurch reagieren Menschen oft erst, wenn es zu Komplikationen kommt. Zu wenig Bewegung, schlechte Essgewohnheiten oder auch genetische Voraussetzungen sind der Grund für eine Herzinsuffizienz. Glücklicherweise ist im Rahmen der Volksgesundheit viel Sensibilisierung zum besseren Schutz des physischen Herzens geschehen. Aber wenn es um das Herz der Liebe geht, tapen wir noch weitestgehend im Dunkeln. Was lässt die Liebe wachsen und was lässt sie verkümmern?

So ging es mir als frischgebackenem Vater mit unserem ersten Kind. Nach traumhaften sechs Flitterwochen – okay, mit dem Sex wollte es nicht gleich auf Anhieb klappen – hatten wir als Paar noch ein Jahr der unumschränkten Harmonie. Meine Arbeitsstelle im Ingenieurbüro war von zu Hause aus in fünf Minuten zu erreichen.

Wir konnten alle Mahlzeiten, jede Minute der Freizeit miteinander verbringen. Und wir genossen es in vollen Zügen. Doch mit der Stunde null unseres Familienstarts änderten sich die Verhältnisse schlagartig. Ich hatte von einem Moment auf den anderen meine Freundin verloren, die fortan mit unserem Söhnchen und mit sich selbst beschäftigt war. So jedenfalls kam es mir vor.

Diese harte Landung in der Realität machte uns beiden große Probleme. Wir hatten keine Ahnung, wie wir mit der neuerlichen Distanz zwischen uns umgehen sollten. Was genau hatte sich da zwischen uns geschoben? Sicher nicht unser Kind, an dem wir beide unsere Freude hatten! Uns fehlte schlicht und einfach die Tiefe in unseren Gesprächen, um in den neuerlichen Herausforderungen Verständnis füreinander zu erzielen. Ich verstand nicht einmal mich selbst. Warum war ich über Nacht zu einem selbstbezogenen Neurotiker geworden?

So wie Helene und ich bewegen sich viele Paare durch die erste Phase ihrer Beziehung und genießen den Rausch der intensiven Gefühle. Und plötzlich kann man mit dem »liebsten Menschen auf Erden« nichts mehr anfangen. Was ist passiert? Niemand, vor allem nicht die Beteiligten selbst, haben das Verhängnis kommen sehen.

Die Komplikation war in meinem Herzbereich entstanden. Meine Selbsteinschätzung, dass ich bereit sei für die aufopferungsvolle Rolle eines Vaters und gleichzeitig meine Frau lieben könne, war schlicht und einfach falsch. Auf das eigene Herz zu achten, das einem in der Krise fremd vorkommt, ist ein guter Anfang. Fremdheitsgefühle gegenüber dem Partner oder der Partnerin lassen sich so besser einordnen. Ich gehe eben zuallererst dem nach, wo ich mir selbst fremd geworden bin. Ich setze mich ehrlich mit meinem Inneren auseinander, bevor ich im Außen zu klären versuche. Wie kann ich mit den unterschiedlichen Beziehungs Herausforderungen umgehen? Es kommt zuallererst auf das eigene Herz an.

Um das Ganze praktisch zu machen, werden uns drei Paare durch dieses Buch begleiten. Sie alle sind frei erfunden, aber repräsentieren drei Beziehungskonstellationen, mit denen sich Personen in meiner Paartherapiepraxis melden. Lena und Dennis sind das erste Paar.

## Lena und Dennis

Lena (32) hat während ihres Soziologiestudiums an der Uni Zürich Dennis (31), den umtriebigen Barista aus dem Studentencafé, kennen und lieben gelernt. Jetzt sind sie seit fünf Jahren ein Paar. Mittlerweile arbeitet Lena als Marktforscherin an einem Institut in Luzern. Eigentlich wollen beide Kinder, aber für die Familiengründung lassen weder Lenas Karriere noch der Lebensstil ihres Partners viel Spielraum. Und außerdem fühlt sich Lena bei Dennis einfach nicht sicher. Wenn sie Mutter werden will, sollten da vorab ein paar Dinge geklärt werden.

Lena vermutet, dass Dennis Interesse an anderen Frauen haben könnte. Und ihr Sexleben ist ein Abbild der Unsicherheit, wann denn die Pille abzusetzen sei. Wann wird es für beide der richtige Zeitpunkt sein? Kein Wunder, dass es zwischen den beiden nicht mehr annähernd so prickelt wie in den Anfangsjahren. Jetzt, wo das persönliche Glück infrage gestellt ist, ist nicht mehr so klar, ob es sich überhaupt lohnt, für die Beziehung zu kämpfen.

Lena und Dennis erleben in ihrer jungen Beziehung nichts Untypisches. Als sie sich kennenlernten, schienen sie wie füreinander gemacht zu sein. Es war nicht nur das Äußere, das sie gegenseitig anzog – Lena mit ihrer sexy Ausstrahlung und dem selbstbewussten Lächeln, Dennis mit seinen geheimnisvollen Augen und



den dunklen Locken. Nein, sie starteten ihre Beziehung auch mit der Erwartung, dass das Gegenüber sie unendlich glücklich machen würde. Dass sie jetzt nach fünf Jahren der Beziehung so unsicher sind, damit hatten sie keinesfalls gerechnet.

Wie Dennis die Dinge einfach mal vorwegnimmt, damit kann Lena je länger, je weniger leben. Ihren Wunsch nach einer eigenen Familie will sie nicht mehr hinauszögern. Doch wie soll sie mit Dennis darüber sprechen? Sie hat es versucht und ist dabei immer wieder abgeblitzt. »Wenn er mich lieben würde, würde er doch auf mich eingehen!« ist ihre Logik. Und Lena zweifelt nunmehr sogar an ihrer eigenen Liebe zum Partner. Macht sie sich da nur etwas vor?

## Tragödie oder Chance?

Noch ist nichts verloren. Die Situation ist mit dem Stechen in meiner linken Brusthälfte zu vergleichen – alarmierend, aber zum Glück nicht lebensgefährlich. Die gute Botschaft ist: Das Herz kann trainiert werden! Wenn der »Herzkreislauf der Liebe« gestärkt wird, wird das Risiko eines Beziehungsinfarakts minimiert.

Wenn du also dieses Buch zu einem Zeitpunkt in den Händen hältst, wo du angespannt bist oder dir Sorgen um den weiteren Verlauf deiner Beziehung machst, dann gibt es gute Neuigkeiten: Noch ist nichts verloren! Solange du in dir noch Potenzial zur eigenen Veränderung spürst, gibt es gute Chancen, dass sich deine Situation entspannen wird. Dieses Buch ist mit der Absicht geschrieben, mit dir zusammen jede erdenkliche berechnigte Hoffnung auszuloten, um an der Krise zu wachsen und nicht zu scheitern.

Und um die Sache gleich von Anfang an nicht zu kompliziert zu machen: Es geht vorerst nur um dich!

## Dein »HerzKreislauf der Liebe«

Wie bitte? Geht es bei der Liebe denn nicht immer um zwei Menschen, die sich mögen? Was soll die Aufforderung, sich zunächst nur um den eigenen »HerzKreislauf der Liebe« zu kümmern?

Es geht um dreierlei. Erstens ist es tatsächlich viel einfacher, nicht auf den Partner oder die Partnerin warten zu müssen. Egal wie er oder sie dir im Moment gerade gegenübersteht, du kannst gleich damit anfangen, Veränderungsschritte einzuleiten. Und zwar bei dir selbst. Es ist schon anspruchsvoll genug, in der eigenen Person die nötigen Vorkehrungen zu treffen, um die Liebe ungehindert fließen zu lassen. Mit deinem Gegenüber magst du da gar nicht anfangen. Achte zunächst einfach auf dein Tempo, deine Möglichkeiten, deine Verantwortung! Das reicht fürs Erste.

Zweitens schützt dich die Konzentration auf dich selbst davor, deine Partnerin oder deinen Partner mit maßlosen Liebeszeichen zu überfordern. Wenn du nämlich Angst um die Beziehung hast, dann passiert es leicht, dass Liebesbekundungen manipulativ werden. Der andere fühlt sich dann vereinnahmt und macht möglicherweise gerade deshalb die Schotten dicht. Übertriebener Liebeseifer, der den anderen mit allen Mitteln herumkriegen will, macht eine Beziehung toxisch. Diese schädliche Haltung wird auf Neudeutsch als *love bombing*<sup>4</sup> bezeichnet und wirkt so kontraproduktiv, wie es die Übersetzung »Liebesbombenangriff« zum Ausdruck bringt.

Drittens kannst du mit der Sorge um deinen eigenen »HerzKreislauf der Liebe« möglicherweise dein Gegenüber dazu gewinnen, Ähnliches bei sich selbst in Gang zu setzen. Wenn das geschieht und beide Personen für sich auf einen ungehinderten Fluss der Liebe achten, dann sind die besten Voraussetzungen gegeben, dass sich die beiden »HerzKreisläufe der Liebe« wieder zu einem kräftigen Strom vereinen.

Der Weg zu dir selbst ist also kein Umweg, sondern der direkteste Weg zum Herzen deiner Partnerin oder deines Partners. Der Weg zum Du kommt an deinem Herzen nicht vorbei. Wer sich selbst übergeht, kann das Gegenüber nicht finden!

## Zu spät?

Oft gehen Menschen davon aus, dass es schon zu spät sei, um Veränderungsschritte in der Beziehung einzuleiten. Jeder weitere Rückschlag wird als untrügliches Zeichen des nahenden Beziehungsausgesehen. Aber sind wirklich bereits alle Möglichkeiten der eigenen Veränderung ausgeschöpft? Und ist es tatsächlich so, dass du in der Beziehung kein weiteres Zugeständnis machen darfst, ohne dich selbst zu verlieren? Könnte es nicht vielmehr sein, dass du dir zu schade bist, dich selbst zu reflektieren? Was sind deine Motive? Warum tust du dich an der Stelle so schwer?

Wenn du diesen Schritt gehst, kommst du möglicherweise wie Thomas Edison zu dem Schluss: Das kann man besser machen! Nach unzähligen erfolglosen Versuchen, eine Bambusfaser mittels elektrischem Strom zum Glühen zu bringen, sagte er: »Ich bin nicht gescheitert – ich habe 10 000 Wege entdeckt, die nicht funktioniert haben.«<sup>5</sup> Genau darum geht es: keinen Versuch auszulassen, der Liebe deines Lebens zum Durchbruch zu verhelfen, auch wenn dabei Ausdauer gefragt ist.

Natürlich gibt es Situationen, in denen ein Partner oder eine Partnerin signalisiert, dass er oder sie nicht mehr mitmachen will. Das ist schmerzhaft, denn es scheint nun gar kein Spielraum zu einer eigenen Entscheidung mehr offen zu sein. Wie soll man noch wollen können, wenn der andere nicht mehr will? Doch gerade in einem solchen Fall ist es wichtig, sich selbst möglichst viel Freiraum

zur eigenen Veränderung zu erhalten! Denn auf die Arbeit an meiner eigenen Person hat das Gegenüber in der Regel keinen Zugriff!

Dazu ist es kaum je zu spät, selbst wenn dein Partner bereits eine Trennung angekündigt hat: Untersuchungen haben gezeigt, dass es durchschnittlich drei Jahre dauert, bis ein unglücklicher Partner wirklich geht.<sup>6</sup> Das ist nicht unendlich lange, aber es gibt einem Zeit, sich des eigenen Unglücks anzunehmen und an seiner Person zu arbeiten. Schade wäre es, wenn man diese wertvolle Zeit darauf verschwenden würde, nur die Fehler des Partners oder der Partnerin anzuprangern, denn das wird sicher nicht für eine positive Veränderung sorgen.

Nicht nur ich bin überzeugt davon, dass schon vierzig Tage konsequenter Eigenverantwortlichkeit in Sachen Liebe den Turnaround in der Beziehung bringen können.<sup>7</sup> Vielleicht braucht es nur einen kleinen Eingriff an der Blutbahn. Deshalb zeige ich dir im folgenden Kapitel mit dem originellen Modell des »Herz Kreislaufs der Liebe«, dass Komplikationen im Herzbereich nicht das Ende sind.

## 2

# HERZKREISLAUF DER LIEBE

Soeben habe ich die letzten Stufen des dritten Stockwerks erreicht, auf dem meine Paartherapiepraxis liegt. Mein Herz schlägt bis zum Hals und mein Atem geht schwer. Zwei Wochen Ferien auf dem Segelboot haben mich im persönlichen Trainingsprogramm zurückgeworfen. Erstaunlich, wie schnell mein Kreislauf schwächelt, wenn er nicht herausgefordert wird!

Das Gleiche gilt für die Paarbeziehung. Wenn man nicht investiert, dann geht es automatisch abwärts. Der »Herzkreislauf der Liebe« ist mehr als ein Bild, das sich an der Körperlichkeit orientiert. Natürlich brauchen der Körper und die Liebe Aufmerksamkeit, um kräftig zu bleiben. Aber dazu könnte auch eine andere Analogie gewählt werden. Das einprägsame Modell besitzt deshalb so viel Aussagekraft, weil es zwischen dem Blut und der Liebe einen erstaunlichen Zusammenhang gibt: Beide sind unabdingbar für das menschliche Leben. Ohne Blut können wir nicht leben, aber ohne Liebe auch nicht.

Das Blut ist das Medium, um physisches Leben zu transportieren (vgl. 3. Mose 17,11), und die Liebe ist das Medium, um emotionales Leben zu transportieren und soziale Verbundenheit zu schaffen. Es ist zu Recht gesagt worden: »Blut macht uns zu Verwandten, Liebe und Respekt zu Familien.«<sup>8</sup> Leben ist nicht nur physisches Leben, sondern auch emotional verbundenes, soziales Leben. Und da spielt die Verbindung zu den Personen, die uns nahestehen, eine zentrale Rolle. Sind unsere wichtigsten Bezie-

hungen von Liebe erfüllt oder nicht? Daran hängt unser Wohlbefinden.

Joachim Bauer hat nachgewiesen, wie die Qualität unserer sozialen Verbindungen sogar bis in die Genetik hineinwirkt. Es gibt also eine eindeutige Wechselwirkung zwischen dem Körper und der Liebe. Vereinfacht gesagt: Gute Beziehungen machen eher gesund; schlechte Beziehungen bedienen eine Menge »Knöpfe« im Körper, die Krankheiten aller Art fördern. Unter anderem kommt der Hormonhaushalt schnell aus dem Gleichgewicht.<sup>9</sup>

Natürlich stehen wir erst am Anfang solcher Erkenntnisse, die den Zusammenhang von Körper und Seele erfassen. Aber der Stellenwert interdisziplinärer Forschung steigt. So genügt es nicht, die Liebe nur von ihren körperlichen Botenstoffen her verstehen zu wollen und sogenannte Liebeshormone zu beschreiben, wie das Kuschelhormon Oxytocin und weitere.<sup>10</sup> Ebenso haben auch die Gedanken von Platon, Konfuzius, Paulus, Nietzsche, Bonhoeffer und vielen anderen über das Wesen der Liebe zwar erhellenden Charakter, dem Phänomen der Liebe an sich kommen sie aber nur ansatzweise auf die Spur. Es scheint, dass immer nur ein Teilaspekt von Liebe beschrieben wird, ohne je das Ganze zu erfassen. Wahrscheinlich ist meine Hochachtung für die Bibel unter anderem darum so groß, weil sie im Hohelied der Liebe (1. Korinther 13) die Liebe sehr treffend beschreibt und zugleich beteuert, dass unsere menschliche Erkenntnis nur Stückwerk ist (Vers 9).

Mit dem »HerzKreislauf der Liebe« kommt eine erstaunliche weitere Betrachtung hinzu, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Diese Parallele ist mir sozusagen in den Schoss gefallen, als ich ernsthaft darüber nachgedacht habe, was eigentlich einer Beziehung den Stecker zieht oder diese neu mit Liebe versorgt. Oft ist mir nämlich in der Paartherapie aufgefallen, dass es bei der Liebe und ihren Irrungen und Wirrungen nicht um einen Teilaspekt

des Lebens, sondern ums Ganze geht. Ums Ganze der einzelnen Person! Geht die Liebe kaputt, geht auch das Leben scheinbar den Bach runter. Flammt die Liebe auf, fühlt sich die Person wieder kräftig und ganz.

So bin ich auf den »HerzKreislauf der Liebe« gestoßen, der die Liebe mit dem lebenswichtigen Blutkreislauf in Verbindung bringt. Und siehe da: Die Parallelen, die zu gesundem Leben und gesunder Liebe gehören, sind offensichtlich! Ehrlich gesagt, habe ich das nicht geahnt, als ich das Bild zum ersten Mal vor einigen Jahren auf ein Blatt Papier kritzelte. Und heute vergeht kaum eine Therapie, ohne dass nicht an einer Stelle der »HerzKreislauf der Liebe« für Einsicht in wichtige Zusammenhänge sorgen würde.

Bei diesem Bild spielt nicht nur das Herz eine zentrale Rolle, sondern drei wichtige Organe, die am gesunden Blutkreislauf namhaft beteiligt sind, nämlich Lunge, Muskulatur und Nieren. Es würde mich nicht erstaunen, wenn künftige Forschungsergebnisse nicht nur, wie verschiedentlich geschehen, das Herz mit der Liebe in Verbindung bringen<sup>11</sup>, sondern auch die weiteren Organe in den Fokus rücken würden.

## Das Herz

Das physische Herz ist eine kräftige und ausdauernde Muskelpumpe. Es schlägt selbstständig rund drei Milliarden Mal im Laufe eines Lebens. Gesteuert wird es vom vegetativen Nervensystem und es reagiert äußerst sensibel auf Stimmungen und unterschiedliche Anforderungen.

Wir können unsere Herzfrequenz nicht bewusst ansteuern. Die eigentliche Steuerung des Herzens wird durch verschiedene Hormone veranlasst, die allesamt in anderen Organen gebildet werden.