campus

Marion und Werner Tiki Küstenmacher

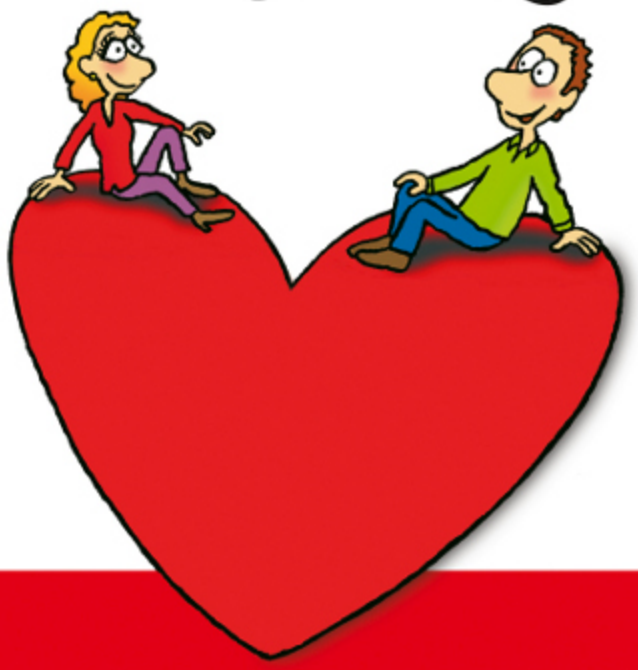
simplify your Love

Gemeinsam einfacher und glücklicher leben

campus

Marion und Werner Tiki Küstenmacher

simplify your Love



Gemeinsam einfacher und glücklicher leben

Küstenmacher, Marion und
Werner Tiki

simplify your love

Gemeinsam einfacher und glücklicher leben

campus

campus

www.campus.de

Impressum

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2006. Campus Verlag GmbH

Besuchen Sie uns im Internet: www.campus.de

E-Book ISBN: 978-3-593-40267-3

Für unsere Kinder Simon, Lukas und Sophia

Die Liebe ist in der Zukunft ansässig, eine Art rückwärts strahlender Stern, dessen Licht uns erreicht, noch ehe er zu existieren begonnen hat – und nicht erst, wenn er längst erloschen ist.
Jill Tweedie

Das schwimmende Herz

Menschen sind verstreute Inseln im Eismeer der Einsamkeit; Liebe baut Brücken vom Ich zum Du, vom irdischen zum überirdischen Ufer: Ich bin nichts mehr, so sehr bin ich Du. Wer diesen Zustand erreicht hat, den kann nichts zerbrechen.

Zenta Maurina

Liebe Leserin, lieber Leser!

Als wir beide 1998 die Chefredaktion des Beratungsdienstes *simplify your life* übernahmen und ein Servicetelefon einrichteten, dauerte es nicht lange, bis wir erkannten, welches Thema auf der Kompliziertheitsliste den ersten Platz einnahm: die Beziehungsfrage. Nirgendwo herrschte mehr Verwirrung und Verzweiflung, nirgendwo gab es so viel Anspruchsdenken und Durcheinander auszuhalten. Ein chaotischer Haushalt oder ein in Papierfluten untergegangenes Büro waren ein Klacks dagegen – nichts schrie so sehr nach Vereinfachung wie das große Thema der Liebe zwischen Mann und Frau. Auch wenn wir beide keine Paartherapeuten sind, so haben wir uns doch über all die Jahre immer wieder an der Aufgabe versucht, mit unseren Artikeln ein bisschen Ordnung im

großen Haus der Beziehungen zu machen und Brücken zu bauen vom Ich zum Du.

Dem Thema haben wir beide uns unterschiedlich genähert:

Marions langjährige Erfahrungen mit Kursen zur Persönlichkeitsentwicklung haben ihr geholfen, bei Partnerschaftsfragen prozessorientiert zu denken und einen systemischen Blickwinkel einzunehmen. Auf dieser Basis hat sie das Stationenmodell der fünf Wohnungen der Liebe entwickelt, dem die Hauptkapitel dieses Buches gewidmet sind. Viele praktische Einsichten daraus stammen aus dem Dialog mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieser Seminare, denen wir dafür herzlich danken.

Seit 2001 das Buch *simplify your life* erschienen ist, hat *Tiki* viele Vorträge gehalten, danach Bücher signiert und in so gut wie jedes Exemplar ein kleines Bild zeichnen dürfen. Das am häufigsten verlangte Motiv war eine Illustration, die er meist am Ende des Vortrags vorgestellt hat. Er hat nicht mitgezählt, aber dieses eine Bild hat er wohl bald 1 000-mal zeichnen dürfen. Manche haben Fotos geschickt, wie das Bild über dem Sofa im Wohnzimmer hängt, es wurde Leitmotiv für Hochzeitspredigten und eine Art modernes Wappen auf Visitenkarten. Die überwältigende Resonanz auf diese kleine einfache Zeichnung war es, die uns schließlich ermuntert hat, ein Buch über die Liebe zu schreiben. Wir haben daraus einmal mehr gelernt, welche seelische Unterstützung von einem positiven Bild ausgehen kann: Prozesse brauchen Bilder, und Bilder lösen Prozesse aus.

Zwei Menschen auf zwei Inseln

Das Bild zeigt als Sinnbild einer modernen Partnerschaft zwei Inseln, auf der einen ein Mann, auf der anderen eine

Frau. Zwei Menschen, die eigentlich zusammengehören und trotzdem in zwei getrennten Welten leben: er in seiner Welt und sie in ihrer Welt. Es ist ein Bild der Sehnsucht: Wie sehr wünschen wir uns, dass wir einen Partner finden. Dass wir miteinander verschmelzen. Dass wir selbstvergessen auf eine gemeinsame Insel ziehen, und sei sie noch so klein!

Aber die kleine einsame Insel für zwei gibt es nicht, und es hat sie wahrscheinlich nie gegeben. Die romantische Fantasie der völligen Verschmelzung hat für moderne Individuen einen großen Haken: Auch wenn sie ein Paar werden, behalten beide Liebenden ihre unverwechselbare Identität. Jeder von beiden hat weiterhin seine ureigensten Gefühle und Gedanken, seine ganz persönliche Geschichte, seine individuellen Wunschträume und Sehnsüchte, sein eigenes Persönlichkeitsmuster, seine einzigartigen Stärken und Schwächen. Jeder von beiden darf fragen: »Wer bin ich? Wo ist mein Raum?« Sich selbst zu vergessen und für den anderen aufzugeben, das muss heute keiner mehr. Heißt das dann aber, dass wir die ganze Sache mit der Liebe vergessen sollten? Dass die zwei nie wirklich zusammengehören werden?

Wenn diese Frage auftaucht, zeichnet Tiki, wie unter Wasser das Bild weiter geht: Die beiden Inseln sind die Spitzen einer riesigen herzförmigen schwimmenden Insel. Wie bei einem Eisberg liegen 90 Prozent unter der Oberfläche. Das ist nicht nur ein hübscher zeichnerischer Einfall, sondern eine psychologische Tatsache: Ein Paar hat, das lässt sich sogar wissenschaftlich nachweisen, ein gemeinsames Unbewusstes.

Was vor diesem Bild geschah

Als Sie noch allein durch das Meer des Lebens geschwommen sind, war Ihre Persönlichkeit eine vergleichsweise kleine Eisscholle. Sie hat gerade mal für Sie selbst gereicht. Aber dann, als Sie sich gefunden haben, ist etwas Wundervolles passiert: Ihre Persönlichkeit hat sich vertieft. Die Psychologen sagen: Ihr spezifisches Gewicht hat sich erhöht. Sie haben das sicher schon einmal gefühlt: Ein Mann, der eine Frau hat, steht anders da als ein Junggeselle. Eine Frau, die einen Mann hat, schaut fester und gelassener in die Welt als eine ungebundene.

Seit Sie sich gefunden haben, sind Sie innerlich gewachsen, haben Tiefgang bekommen, Stabilität, Sicherheit. Die Fahrt wurde schlagartig ruhiger. Kraft strömte durch Sie hindurch. Eine Kraft, die nicht aus Ihnen kam. Kam sie von dem geliebten anderen Menschen?

Bei näherem Hinsehen werden Sie feststellen: Dem anderen ging es genauso. Die Kraft, die er (oder sie) erlebte, kam nicht vom anderen, sie kam auch nicht aus dem eigenen Inneren, sondern sie kam aus der Tiefe. Die Kraft war größer als Sie beide. Da ist etwas passiert, das stärker war als Ihre beiden Leben zusammen, stärker als die Gefühle von Ihnen beiden, stärker als Ihre gemeinsamen Erfahrungen und Träume.

Bei allem, was Sie an Streit und Unruhe erleben – da ist etwas, das Sie zusammenhält. Sie werden getragen von etwas unter Ihnen, auf das Sie sich verlassen können. Das erleben viele Menschen erst, wenn sie sich trennen wollen. Sie leben in trübem Wasser und sehen nur all die Grässlichkeiten dort oben, durch die sie getrennt sind. »Wir haben uns doch nichts mehr zu sagen.« »Wir haben uns auseinander gelebt.« »Wir sind doch kein Paar, nur zwei nebeneinander her lebende Menschen.« Wie zwei Eisenbahnschienen, die sich erst in der Unendlichkeit treffen, so hat das *Paulo Coelho* einmal beschrieben. Dann wollen sie auseinander gehen und sind erstaunt, wie schmerzhaft und langwierig das ist. Es ist mühsam und

manchmal schier unmöglich, diese mächtige, tragfähige, über oft viele Jahre gewachsene Bindung so einfach zu zerstören.

Zwei verbreitete Fehleinschätzungen

Wir erleben immer wieder: Die Menschen überschätzen, was *über* dem Wasser ist. Und sie unterschätzen, wovon sie *unter* der Oberfläche ihres Lebens getragen werden. Was sie bewusst sehen, sind die Gemeinsamkeiten dort oben, auf der Oberfläche der beiden Inseln: die Übereinstimmungen im Alltag, im Geschmack und in den Vorlieben, im gefühlsmäßigen und praktischen Miteinander. Aber sie unterschätzen die Gemeinsamkeiten in ihrer Seele, die sich tief unter ihnen zu einer tragenden Kraft ausgeformt haben.

Das ist der fundamentale simplify-Tipp dieses Buchs: Verlassen Sie sich auf die Liebe. Sie trägt. Nehmen Sie's gelassener. Ihr Leben ist nicht so oberflächlich, wie es Ihnen manchmal erscheinen mag. Da ist etwas unter der Oberfläche, das größer ist als Sie. So ist *simplify your love* eigentlich nichts weiter als ein großer Kursus in Vertrauen und Gelassenheit.

Die Liebe, die Sie erlebt haben, ob laut oder leise, mit gewaltigem Getöse oder allmählich sanft anschwellend – diese Liebe haben Sie beide nicht erfunden (auch wenn es sich manchmal so anfühlte, als seien Sie zwei die ersten Menschen auf der Erde, denen so etwas widerfährt). Diese Liebe ist die große Kraft des Lebens, uralt und immer wieder neu, das Geheimnis des menschlichen Herzens. Dieser Kraft verdanken Sie, dass Sie geboren wurden. Dass Sie sich verliebt haben. Dass Sie zusammengeblieben sind.

Warum es heute so schwer ist

Obwohl wir ganz und gar keine Nostalgiker sind, denken wir manchmal: Die Paare vergangener Generationen hatten es an diesem Punkt vielleicht besser. Das Schiff »Ehe« haben sie vorgefunden, sie mussten es nicht fortwährend begründen. Früher hat man sich in das fertige, von allen anerkannte Schiff namens Ehe gesetzt. Unter dem Beifall aller ist man feierlich an Bord gegangen und stolz in einer stattlichen Flotte solcher Schiffe mitgefahren.

Heute aber steigen die meisten Liebenden mit schwerem Gepäck in dieses schwimmende Gefährt der Liebe. Sie müssen die Frage beantworten: Wollen wir überhaupt heiraten? Und warum? Populäre Magazine bombardieren sie mit angeblichen wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass der Mensch überhaupt nicht für die Monogamie geeignet sei. Sie lesen frustrierende Statistiken, mit welcher prozentualen Wahrscheinlichkeit ihre Partnerschaft in einer Scheidung enden wird. Sie nehmen es als unabänderlich hin, dass wieder eine Beziehung im Freundeskreis in die Brüche gegangen ist. Sie haben kein Gegenbild im Herzen, aus dem sie Kraft und Vertrauen schöpfen können. Das Bild vom großen Herz im Meer des Lebens ist ein Gegenbild, wenn Sie sich wieder einmal fragen: »Wo bleibt die Liebe?« Es will Ihnen sagen: Diese schwimmende Insel aus Liebe hält eine Menge aus. Sogar, dass einer der beiden vielleicht einmal über Bord geht, sich verirrt und verwirrt nach anderen Inseln Ausschau hält. Wir haben uns mit älteren Paaren unterhalten und dabei erfahren, dass sich einige von ihnen schon einmal fast getrennt hätten, dann aber wieder zusammengefunden haben. Wenn einer über Bord geht, muss das nicht immer seine eigene Schuld sein. Es gibt Stürme in diesem Leben, die auch unsere schwimmenden Inseln der Zweisamkeit tüchtig durcheinander schütteln. Aber die Inseln gehen davon nicht unter. Es gibt eine Menge Chancen, wieder an Land zu krabbeln.

Platz für Sie selbst

Noch eine zweite ermutigende Botschaft enthält das Bild des großen schwimmenden Herzens: Das Inselchen, auf dem Sie sitzen, gehört Ihnen. Jeder von Ihnen hat auf dem großen gemeinsamen Herzen seinen eigenen Platz, den ihm der andere nicht wegnehmen kann. Dazu dürfen Sie das Bild in Gedanken größer machen, Ihren Inselbuckel mit Pflanzen und Bauwerken besiedeln, sich auf Ihrer Grundstückshälfte einrichten. Daran erkennt man ja gerade, dass Sie diese Partnerschaft mit Leben füllen und liebevoll gestalten. Ihr Gebiet trägt Ihre Handschrift, es entspricht Ihrer Art und Weise, zu lieben und Sie selbst zu sein. »Wo bleibe ich?«, fragen sich viele Menschen, die sich nicht trauen, ihren Inselteil für sich schön zu gestalten, in einer Partnerschaft. Unser Bild soll Ihnen die Gewissheit geben: Getragen von der wunderbaren Kraft der Liebe dürfen Sie Ihren Platz einnehmen. Sie werden sogar sehen, dass Sie mehr Platz für sich selbst gewinnen, als Sie jemals allein auf Ihrer kleinen Eisbärenscholle hatten.

Nehmen Sie das Bild des schwimmenden Herzens in Ihr eigenes Herz auf. So wie es als kleines Daumenkino auf jeder Seite dieses Buchs zu sehen ist, ist es die Grundmelodie von *simplify your love*: Die Liebe trägt. Behalten Sie es vor Augen, wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sich nun auf die Reise begeben, um die fünf Wohnungen der Liebe kennen zu lernen.

Beginnen Sie mit einem Traum …

Willkommen im Land der Liebe

Ihr simplify-Traum: Das Land der Liebe

Sie träumen, wie sich eine unbekannte Hand auf Ihre Schulter legt. Sanft und liebevoll, doch zugleich mit einer enormen Kraft, von der Sie mühelos emporgehoben werden. Sie schweben über eine Landschaft im Morgengrauen. Sie sehen hinunter und wissen: Dieses weite Gebiet, bis an den Horizont und weit darüber hinaus, das alles ist mein Land. Mein gelebtes Leben erstreckt sich hier unter mir, und auch mein noch nicht gelebtes. Es ist erstaunlich groß, ein ganzer Erdteil. Über allem liegt zartblauer Nebel. Es ist kaum möglich, sich hier zu orientieren. Aber Sie lieben dieses Land aus tiefstem Herzen. Darüber wundern Sie sich, doch nur einen kurzen Moment. Denn dann fällt Ihnen ein, wie dieses unermesslich weite und wunderbare Land unter Ihnen heißt: Es heißt Liebe.

Liebe, dunkler Kontinent

So hat *Ingeborg Bachmann* dieses Land genannt, das keiner kennt, nach dem sich aber alle sehnen. Eingehüllt in feinen Nebel wartet es darauf, entdeckt zu werden. Wir möchten Ihnen mit diesem Buch helfen, diesen herrlichen Kontinent zu erforschen und seine Geheimnisse besser zu verstehen. Als Single werden Sie entdecken, dass Ihr Teil des Großreichs Liebe keineswegs so klein ist, wie Sie dachten. Und wenn Sie bereits vergeben sind, werden Sie merken, dass Sie gewaltige Teile neu entdecken und

erobern können – ohne dass Sie dafür Ihren Partner wechseln müssen.

Wir beide sind seit 1977 ein Paar und seit 1980 verheiratet. Wir haben in all den langen Jahren im Königreich der Partnerschaft und Liebe – wie unzählige andere Paare auch – folgende Erfahrung gemacht: Das Leben als Paar ist kein festgelegter Zustand. Wir lassen uns im Land der Liebe nicht einfach für immer irgendwo nieder. Wir und unsere Partner verändern uns ständig – allein schon dadurch, dass wir älter werden. Wer sich auf eine Partnerschaft einlässt, unternimmt eine große Reise, auf der er sich selbst und seinem Partner immer wieder anders begegnet. Die Liebe ist eine gemeinsame Abenteuerfahrt, die in zahllosen Mythen vieler Völker in prächtigen Bildern beschrieben wird: *quest, aventiure, grand voyage*. Die große Reise jedes Paares ist einzigartig und unverwechselbar, so wie kein Mensch dem anderen gleicht. Aber es gibt fünf typische Stationen oder Aufenthaltsorte, die ein Paar bei seiner Reise besucht und die wir *Die fünf Wohnungen der Liebe* genannt haben.

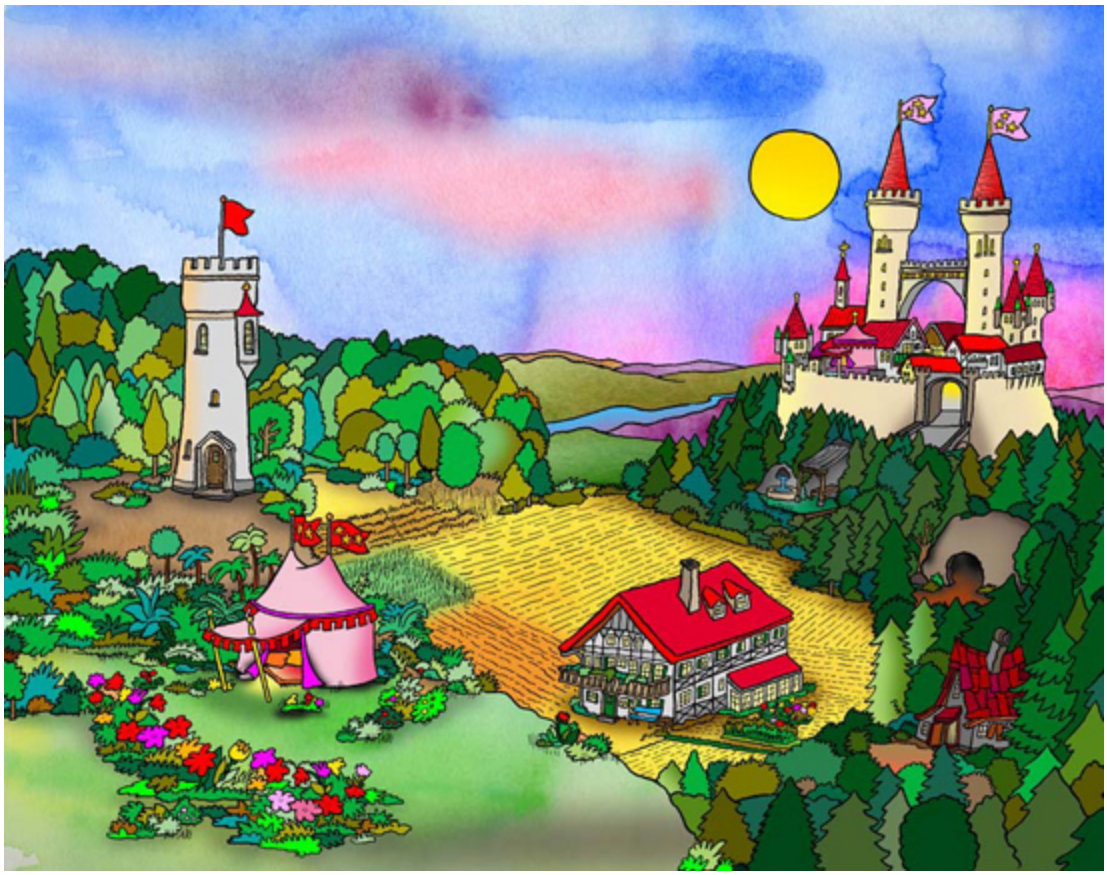
Für wen *simplify your love* geschrieben ist

Zum einen ist es für Singles gedacht, die sich für eine Partnerschaft fit machen wollen. Wenn Sie (noch oder wieder) allein leben, ist es nützlich, die Landkarte des Königreichs der Liebe zu kennen, bevor Sie sich dort wieder auf Partnersuche begeben. Es ist, als ob Sie vor einer Reise einen Reiseführer über Ihr ersehntes Urlaubsland lesen. Sie werden träumen, planen, Vorfreude tanken und sich auf mögliche Gefahren besser einstellen können.

Zum zweiten ist *simplify your love* ein Buch für Paare aller Altersgruppen. Ihnen möchten wir eine positive Vision

geben für das Potenzial, das in ihrer Beziehung steckt. Wenn Sie mehr über die augenblickliche Phase Ihrer Beziehung wissen, sich gegenseitig besser verstehen und miteinander weiterentwickeln möchten, gehören Sie zu den Lesern, die wir beim Schreiben vor Augen hatten.

Bitte lassen Sie sich von uns an der Hand nehmen und brechen Sie auf zu einer Reise in die Innenwelt Ihrer Beziehung. Orientieren Sie sich: Welche der fünf möglichen Wohnungen Ihrer Liebe bewohnen Sie gerade? Welche haben Sie hinter sich, welche noch vor sich? Manche Paare werden nicht alle fünf Wohnungen benutzen – und trotzdem eine tiefe Beziehung miteinander erleben können. Aber gerade dann kann es für Sie wichtig sein, gemeinsam darüber zu reflektieren, warum Sie eine wichtige Station im Land der Liebe nicht besuchen möchten oder können.



Die fünf Wohnungen der Liebe

Am liebsten würden wir Ihnen noch gar nicht alle Stationen verraten, weil das Lesen so am spannendsten wäre. Aber bevor Sie neugierig vorausblättern, hier zum besseren Überblick die einzelnen fünf Domizile Ihrer Zweisamkeit:

- Turm,
- Liebeszelt,
- Gutshof,
- Finsterwald und
- Schloss.

Die Reise beginnt immer im *Turm*. Er steht für Sie selbst als einzigartige Persönlichkeit. Hier geht es um Ihre gesunde Ich-Stärke, Ihre lebenswichtige Liebe zu sich selbst und alle Ihre notwendigen Entwicklungsprozesse. Und dieses Bauwerk hat eine geheime Kammer!

Das *Liebeszelt* ist eine zauberhafte Station, nach der sich alle Verliebten sehnen. In dieser wunderbar leichten, improvisierten Behausung findet sich das Paar. Hier kann es sich der Liebe hingeben, sich vergnügen und die Welt um sich herum vergessen.

Später zieht das Paar um in den *Gutshof*. Das ist der Ort, an dem sich die zwei Liebenden aneinander anpassen, wo Alltag, Beruf und Familie beide vielfältig beanspruchen und sich ihre Liebe im Alltag bewähren muss.

Direkt angrenzend an alle diese Wohnungen breitet sich der *Finsterwald* aus, in den sich der eine oder der andere schon einmal verirren kann. Der dunkle Wald steht für schwierige Phasen, für allerlei Krisen und Katastrophen in der Partnerschaft.

Am Ende des Weges winkt der Einzug ins *Königsschloss*. Das ist die grandiose Verheißung für jedes Paar: Das Zelt ist nicht die größte erfahrbare Ebene der Liebe. Die Anstrengung im Gutshof geht nicht endlos weiter. Der Finsterwald bedeutet nicht zwangsläufig das Ende. Als Paar können Sie hinter all dem Ihr Schloss entdecken und in einer neuen Dimension der Liebe, der Reife und der persönlichen Integration ankommen. Das erhöht gelegene Schloss mit dem fantastischen Panoramablick symbolisiert den umfassendsten Aspekt Ihrer Liebe, der weit über Sie und Ihre Familie hinausgeht. Eine Liebe, die hinausstrahlt in die Gesellschaft, die gut ist für das ganze Land, die sich ins Universale erstreckt und sogar über die Grenzen Ihrer Lebenszeit hinaus reichen kann.

Eine Landschaft ohne Autobahnen

Wenn Sie sich die Landschaft vorne im Buch anschauen, merken Sie sofort: Im Land der Liebe gibt es keine vorgefertigten Wege. Die Wege entstehen dadurch, dass sie von Ihnen allein oder gemeinsam beschritten werden. Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie sicher schon einiges an Weg kennen gelernt und können sich auch einer der fünf Wohnungen zuordnen.

Ebenso wenig gibt es im Land der Liebe Schnellstraßen, so wie es keine Patentrezepte gibt für das Glück zu zweit: Das Eheversprechen vor dem Traualtar oder dem Standesbeamten ist keine Garantie dafür, dass Ihre Beziehung ewig hält und Sie ein Leben lang glücklich im Land der Liebe verweilen dürfen. Doch auch wenn Sie Ihren Partner bewusst *nicht* heiraten, bringt das keine Sicherheit für die Beziehung. Kinder sind ebenso wenig ein Rezept für ewige Bindung wie eine geplante Kinderlosigkeit, damit sich die beiden Liebenden ohne

Ablenkung ganz auf sich konzentrieren können. Die Möglichkeit, ins Schloss zu gelangen, haben alle: Eltern und Kinderlose, Verheiratete und Geschiedene, Hauptschüler und Akademiker, Arme und Reiche, Gesunde und chronisch Kranke. Nur zwei Gruppen von Menschen bleibt der Zugang vermutlich dauerhaft verwehrt: den Faulen und den Dummen.

Werden Sie liebesfleißig und liebesklug

Vielleicht der größte Beziehungskiller ist die Faulheit. Ob Ihre Partnerschaft gelingt und hält, hängt von Ihrem Einsatz ab. Und zwar dem Einsatz beider. Schon an dieser Stelle möchten wir Ihnen raten: Investieren Sie Zeit, Liebe und Anstrengung in Ihre Beziehung. Sehen Sie sich immer als Gestalter, nicht als Opfer Ihrer Liebe. Bleiben Sie aktiv, auch wenn der andere Ihnen entsetzlich passiv erscheint. Tun Sie weiterhin etwas für Ihre Beziehung, ohne aber den anderen dabei ständig abzuwerten. Es gibt auch einen hektisch-fordernden Aktionismus, der lieblos ist und den Partner erdrückt.

Der andere Hauptgrund für das Scheitern der Liebe ist leider die Dummheit, die mangelnde Bildung in Sachen Zweierbeziehung. Einen Teil der erforderlichen Bindungskraft stellt Ihr Körper am Anfang automatisch bereit, über die Hormone und das Urverlangen nach Sexualität. Für die meisten anderen verbindenden Paar-Erfahrungen aber wird Ihr Geist benötigt, Ihre Fantasie, Ihr Verstand, Ihr Herz und Ihre spirituelle Antriebskraft. Wer heute meint, eine Paarbeziehung ohne innere Weiterbildung meistern zu können, hat schlechte Aussichten. Er wird vermutlich erleben, wie seine Liebe einfriert oder vertrocknet.

Die gute Nachricht aber lautet: So weit wird es bei Ihnen nicht mehr kommen. Wenn Sie jetzt dieses Buch nicht aus der Hand legen, sondern weiterlesen und das Land der Liebe lustvoll erforschen – dann können Ihnen diese beiden ärgsten Gegner eines glücklichen Liebeslebens schon deutlich weniger anhaben.

Woran wir glauben

Viele Paare gehen auseinander, weil einer der beiden sagt: »Mit dir kann ich mich nicht weiterentwickeln.« Wir dagegen glauben, dass ein Mensch, der zu seinen tiefsten und innersten Möglichkeiten finden möchte, das überhaupt nicht allein tun kann. Er wird sich immer in irgendeinem Du spiegeln müssen. Wir glauben an die Liebe als die große gemeinsame Entwicklungsmöglichkeit zwischen Mann und Frau. Wir glauben, dass das nicht nur für wenige »Spitzenpaare« möglich ist, sondern für sehr viele Menschen, die in einer Partnerschaft zusammenleben – und natürlich auch viele, die zurzeit allein leben und eine Partnerschaft hinter beziehungsweise vor sich haben. Wir glauben auch an die großen Gefühle, die Sie im Königreich der Liebe erwarten. Wir glauben aber auch, dass viele Paare einfach keine ausreichende Übersicht haben, was sie in diesem unbekannten Riesenreich der Liebe alles erwartet. Noch einmal: Dieses Buch ist wie ein guter Reiseführer. Er ersetzt nicht die Tour, aber er kann ausgesprochen nützlich sein, damit Sie nicht auf Abwege geraten oder ganz und gar verloren gehen. Aber nun lassen Sie uns die Reise beginnen!

simplify-Idee 3:
Richten Sie sich her
simplify-Idee 1:
Lernen Sie sich kennen
simplify-Idee 2:
Gehen Sie auf sich zu
simplify-Idee 4:
Bereiten Sie sich auf die Liebe vor

Die erste Wohnung der Liebe:

Der Turm

Den ganzen Tag denk ich drüber nach, am Abend sag ich's dann. Woher kam ich, und was erwartet man von mir? Ich habe keine Ahnung. Meine Seele stammt von woanders her, dessen bin ich sicher, und dort zu enden, ist mein Ziel.

Dschelaleddin Rumi

Ihr simplify-Traum: Der Turm

Sie blicken immer noch gedankenverloren auf die Landschaft vor Ihren Augen, aber langsam sinken Sie nach unten. Sie kommen sanft auf und spüren dankbar den festen Boden unter Ihren Füßen, umgeben von zartem Nebel. Da sehen Sie ein Licht, vor Ihnen und zugleich über Ihnen: Vor Ihnen erhebt sich ein mächtiger Turm, ganz allein ragt er wie ein Pfeiler aus der Landschaft empor. Er ist wunderschön und Ihnen seltsam vertraut, als wären Sie schon oft hier gewesen.

Das Licht kommt aus einem kleinen Fenster, hoch oben eingelassen in die raue Außenmauer des Turms. Etwas Wundervolles leuchtet da, mild und freundlich. Es zieht Sie hin zu diesem schönen Turm, aus dem das geheimnisvolle Schimmern kommt. Als Sie um den Turm herumgehen, finden Sie eine offene Tür. Sie gehen hinein und werden von einer breiten Wendeltreppe empfangen. Jede Stufe, jeder Stein ist Ihnen vertraut. Gerüche, die Sie aus Ihrer Kindheit kennen, steigen Ihnen in die Nase. Unzählige Erinnerungen kommen hoch, während Sie

langsam die Treppe hinaufgehen. Die nächsten davon stammen aus Ihrer Jugendzeit, nach und nach kommen Bilder aus Ihren Erwachsenenjahren dazu. Etwas weiter oben liegt ein fensterloses Zwischengeschoss mit einem Kamin, in dem ein gemütliches Holzfeuer knistert. Ein Sessel lädt Sie ein, sich davor niederzulassen. Sie blicken in die Flammen und sinnieren über den geheimnisvollen Raum, dessen warmes Licht Sie vorhin von außen schimmern sahen. Er muss irgendwo über Ihnen liegen, und es muss einen Zugang geben. Sie wollen dort unbedingt hinein und stehen auf, um weiter nach ihm zu suchen.

Am Beginn der Reise zu zweit steht ein einzelner Turm. Bevor es zwei gibt, die sich lieben, gibt es einen, der sich danach sehnt, zu lieben und geliebt zu werden. Ohne erfüllte Liebe haben die meisten Menschen das Gefühl, einsam zu sein. Darum steht der Turm erst einmal allein da. Ob Sie ein Mann oder eine Frau sind – der Turm ist Ihr Aussichtspunkt in die ganze Welt. Der Turm steht für Sie selbst und Ihren lebenslangen Prozess, Sie selbst zu werden – erst einmal ganz unabhängig davon, ob Sie eine Partnerschaft eingehen werden oder nicht. Ihr Turm ist die Basis Ihres Daseins. Ihr Leben lang bleibt er Ihr persönlicher Bezugspunkt. Von hier aus nehmen Sie sich wahr, wenn Sie »ich« sagen.

simplify-Idee 1: Lernen Sie sich kennen

Wenn in einem Märchen ein Turm vorkommt, steht er in der Regel für das Ich-Zentrum oder die Persönlichkeit eines einzelnen Menschen. Das Symbol ist mit Bedacht gewählt: Ihre Persönlichkeit ist keine primitive Höhle, keine kleine geduckte Hütte, kein protziger Palast, sondern ein klar strukturiertes und gut sichtbares aufrechtes Gebäude. In unserer Landschaft steht der Turm außerdem nicht an einem belebten, geselligen Ort, sondern eher außerhalb der bewohnten Gegend. Ihr Turm hebt sich damit klar von seiner Umgebung ab. Das alles sagt, dass Sie als Erwachsener ganz zu sich selbst und für sich allein stehen können sollten. Wenn wir erwachsen werden, tun wir nichts anderes, als einen eigenen freistehenden Turm zu bauen. Dieser Turm sollte nicht zu nahe bei den Türmen unserer Eltern stehen oder gar an diese angelehnt sein. Das ist oft gar nicht so einfach und erfordert Mut, Kraft und Einsatz. Ein Turm kann auch schief geraten oder gar einstürzen, wenn er unsorgfältig oder übertrieben hoch gebaut wird. Vor allem aber: Selbst der schönste Turm ist keine wirkliche Wohnung, mag er noch so viel Sicherheit und Schutz bieten.

Es scheint zur Metapher vom Turm zu gehören, dass sein Bewohner aus dem Fenster schaut und sich nach einer anderen Bleibe sehnt. Wer dagegen sein Leben lang ein einsamer Turmbewohner bleiben will, ist vielleicht eine ungewöhnliche oder gar geniale Persönlichkeit, gehört aber, was seine Beziehungskompetenz betrifft, eher zu denen, die im Land der Liebe nicht weit herumgekommen sind.

Psychologisch gesehen ist der stabile Turm also Ihr Symbol für ein gut entwickeltes Persönlichkeitszentrum. Er stellt den Kern Ihrer Person dar, um den Ihr seelisches Geschehen kreist. Wenn Sie Zugang zu diesem Zentrum haben, erleben Sie in sich einen ruhenden Pol: Sie haben Selbstvertrauen und wissen, wer Sie sind. Freuen Sie sich über Ihren Turm! Es ist ein Leben lang spannend, den eigenen Turm zu erforschen und herauszufinden, was sich alles in ihm findet. Das ist besonders wichtig, wenn Sie sich dauerhaft mit einem anderen Menschen zusammentun wollen. Der einfache Grund: Dieser andere besitzt auch einen Turm, seinen eigenen, und macht vergleichbare Prozesse durch.

Haben Sie den Mut, eine Persönlichkeit zu werden

Um zu verstehen, wie sich Ihre beiden Türme zueinander verhalten, unterscheiden wir am besten zwischen einer *kollektiv orientierten* und einer *individuell orientierten* Persönlichkeit. Kollektiv heißt: Sie sind stark vom Unbewussten und von der Gesellschaft bestimmt und dadurch von sich selbst getrennt. Sie tun, was man gerade so tut, und Ihnen ist wichtig, was die Leute über Sie denken. Sie gehen in einen Film, weil man den gesehen haben muss; Sie tragen bestimmte Kleider, weil man sie in Ihren Kreisen haben muss; Sie kaufen ein repräsentatives Auto, weil man in Ihrer Position eines haben muss und so weiter. Wenn Sie aber lernen, sich wahrhaft auf sich selbst und auf andere Menschen zu beziehen, werden Sie zu einer individuell orientierten Persönlichkeit. Sie werden dann alles daransetzen, eine echte Persönlichkeit zu werden. Sie werden Ihrem Turm ein eigenes Gesicht geben. Ihr Bauwerk wird unverwechselbar sein, mit

Verbindungsmöglichkeiten, Öffnungen, Durchgängen, Fenstern und Gästezimmern, die genau da sind, wo es wirklich sinnvoll ist. Wird das Kollektive überbetont, enden Sie in der Selbst-Entfremdung: Sie haben zwar dann einen perfekt an die allgemeinen Vorstellungen angepassten Turm, aber Sie werden das schreckliche Gefühl nicht los, dass er innen hohl und zu nichts gut ist. Wenn Sie jedoch zu einer Persönlichkeit werden, wird Ihre Individualität gestärkt und auf eine höhere Dimension gehoben. Lassen Sie sich davon nicht durch Stimmen abbringen, die den Individualismus als gemeinschaftsfeindlich verteufeln: Erst wenn Sie es wagen, Ihre eigene innere Wendeltreppe hochzusteigen und damit Ihren individuellen Entwicklungsweg zu beginnen, haben Sie überhaupt die innere Kraft, einen anderen Menschen aus der Tiefe Ihres Herzens heraus zu lieben! Nur zwei individuelle Persönlichkeiten können es wagen, sich in der Liebe zu begegnen, sich füreinander zu öffnen und miteinander ihren Weg finden.

Noch bis ins 20. Jahrhundert dachte man, ein gutes Paar entstehe dadurch, dass allein der Mann eine in sich gefestigte Persönlichkeit, also einen fertigen Turm, haben sollte. Die Frau brauchte ihre eigene Turmpersönlichkeit gar nicht zu entwickeln oder sollte sie mit der Ehe schleunigst ganz aufgeben, sich ihrem Mann völlig anpassen und sich völlig auf seine Unterstützung konzentrieren. Je jünger und »unfertiger« eine Frau in die Ehe ging, so dachte man, umso anpassungsbereiter sei sie, und umso besser stünden ihre Chancen auf eine gute Ehe. In unserer Gesellschaft ist dieses Denken zum Glück weitgehend überwunden, und keine Frau wird das Rad wieder dorthin zurückdrehen wollen. Frauen wie Männer haben das Recht, sich selbst als wertvoll und unverwechselbar zu empfinden. Glücklich zu werden durch Selbstaufgabe, im Schatten und als Diener eines anderen,

das bringt heute kaum noch eine Frau und noch weniger ein Mann zustande.

Praktisch gesehen heißt das: Die beste Voraussetzung für eine gute Beziehung sind zwei stabile freistehende Türme. Wenn Sie permanent schwach und anlehnungsbedürftig sind, oder wenn Sie meinen, Ihr Partner müsse immer alle Ihre Schwächen ausbügeln, haben Sie als Paar keine guten Karten. Haben Sie darum den Mut, Ihre eigene Persönlichkeit voll zu entwickeln und sich auch einen Partner mit einer Persönlichkeit zu suchen, die der Ihren ebenbürtig ist.

Die Außenmauern: Ihr Ego

Das leuchtet Ihnen sicher unmittelbar ein: Ein guter Turm braucht stabile Mauern. Ihr Selbstbewusstsein ist gut, wenn Ihr Turm ein tiefes Fundament und ein ordentliches Mauerwerk hat. Er wird dann frei stehen können. Bei unsicheren Menschen, die stark angelehnt sind an ihr Elternhaus, an äußere Autoritäten oder einen Partner, gerät dagegen das Gemäuer ins Wanken, sobald man eine dieser Stützen wegnimmt.

Die vielen Steine in den Außenmauern des Turms bilden Ihre eher egozentrischen Persönlichkeitsanteile. Sie setzen sich zusammen aus Ihren Ideen, Wertvorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen. Wir können sie alle zusammen kurz »Ego« nennen. Das Ego ist nichts Schlechtes. Es bietet Ihnen Schutz und Halt und fungiert als Leibwächter. Mit seiner Hilfe können Sie sich abgrenzen und definieren. Weil es Ihnen sagt, was Sie mögen und was nicht, mischt das Ego auch kräftig mit bei der Partnerwahl. Haben Sie sehr genaue Vorstellungen, wie der Traummann oder die Traumfrau aussehen soll (lange Haare, blaue Augen, so ein gewisser Schwung in den

Augenbrauen)? Dann können Sie ziemlich sicher sein: Das sind die Wünsche Ihres Egos. Ihr Ego möchte gestalten, bestimmen und die Kontrolle übernehmen. Es hat ein bisschen von einem anmaßenden Kleinkind: Ständig sagt es Ihnen, wo es lang gehen soll. Dummerweise hat Ihr Ego die Tendenz, sich um so eiserner zu verfestigen, je williger Sie auf es eingehen – wie ein Kind eben, das stets jeden Wunsch erfüllt bekommt.

Wenn Sie Ihrem Ego stets die Führung überlassen, werden Sie egozentrischer, starrer, sturer – und unsympathischer. Ihr Turm verliert an Lebendigkeit, Flexibilität, Aufnahmefähigkeit und Einfühlungsvermögen. Seine Mauern bilden eine unüberwindliche Abwehrschicht. Ein Ego, das allein das Sagen hat, schottet Sie nicht nur von der Außenwelt ab. Im Endstadium wird es sogar dafür sorgen, dass Ihr Turm zu einem selbst gewählten Gefängnis mutiert, das Sie völlig von Ihren Mitmenschen isoliert. Eine Partnerschaft wird so unmöglich.

Die Schatzkammer: Ihre Seele

Das wären trübe Aussichten, gäbe es da nicht noch etwas anderes in Ihnen. Das wahre Geheimnis Ihres Turms liegt gut verborgen in seinem Inneren. Inmitten der starken Mauern dreht sich eine Wendeltreppe empor, die zu einem wunderbaren Raum führt. Das ist die geheimnisvolle Schatzkammer in Ihrem Turm. Dort wohnt, gut verborgen und geschützt, die wahre Herrin Ihres Lebens. Es ist die eigentliche Mitte Ihrer Persönlichkeit, Ihr wahres Selbst, die Prinzessin Seele.

Als eigentliche Herrin Ihres Turmes sollte Ihre Seele auch das Sagen haben. Wenn Sie von der sanften und zugleich mächtigen Kraft Ihrer Seele geleitet werden, gewinnen Sie Selbstgewissheit und Selbstvertrauen. Sie

bekommen auf wunderbare Weise Zugang zu dem, was an guten Kräften noch unentdeckt in Ihnen steckt. Die noble Seele ist nicht stolz oder herrschsüchtig wie das Ego, im Gegenteil: Sie brennt darauf, sich einem anderen Menschen hinzugeben und sich zu verschenken. Sie hat eine fantastische Begabung, sich mit allem in schöpferischer Liebe zu verbinden. Und sie hat eine alles verwandelnde Kraft. Paulus hat es in der Bibel in seinem berühmten Lobgesang über die Liebe, dem Hohelied aus dem 1. Korintherbrief, so beschrieben: »Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie bläht sich nicht auf, sie benimmt sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu … sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles.«

Das ist keine unrealistische Utopie, sondern die Urkraft der Seele. Liebe ist ihr Element, dafür ist sie geschaffen. Es wäre furchtbar für Ihre Seele, wenn sie im Turm Ihres Egos eingeschlossen bliebe. Sie können darauf vertrauen: Ihre Seele ist begabt, für die Liebe aufs Ganze zu gehen – ganz gleich, ob es sich um die Liebe zu einem Menschen oder zu Gott handelt.

Die Fenster: Ihre Ausstrahlung

Wenn Sie eine große Liebe zu einem anderen Menschen empfinden, dann lieben Sie ihn sowohl mit der Kraft Ihrer äußeren Persönlichkeitsstruktur als auch mit der inneren Kraft Ihrer Seele. Liebe ist immer eine Mischung aus Ego und Seele, aus Ich-Kraft und Hingabe. Doch für eine zuverlässige, lange und tiefe Partnerschaft sollte Ihre Seele tonangebend sein, nicht das Ego. Wenn Sie also Ihre wahre Liebesfähigkeit entfalten wollen, dann werden Sie nicht darum herumkommen, Ihre Mitte zu entdecken und den

geheimnisvollen Raum im Turm Ihrer Persönlichkeit zu suchen, in dem Ihre Prinzessin Seele wohnt.

Wenn Sie den versteckten Zugang zur Schatzkammer endlich gefunden haben, dürfen Sie eine Weile staunen. Dann aber sollten Sie die Fenster Ihres Turmzimmers öffnen: Das Licht des Bewusstseins darf hier hinein, damit Ihre Seele hinaussehen und nach außen strahlen kann. Sobald Sie das wagen, werden Sie etwas Faszinierendes bemerken: Man wendet sich Ihnen zu, denn Ihre liebevolle Seele macht Sie attraktiv für andere. Im Französischen heißt der Magnet *aimant*, der Liebende, weil er anziehend und vereinigend wirkt. Die Seele wirkt also wie ein Attraktor oder Magnet, der andere Menschen anzieht. Der französische Mystiker *Franz von Sales* hat das einmal so ausgedrückt: Die Seele erzeugt mit ihrer Liebe ein »Kraftfeld des Hingerissen-Werdens«, dem man sich nicht entziehen kann.

Denken Sie bitte nicht: Das klingt zwar gut, aber das schaff ich nicht. Sagen Sie nicht: Dazu bin ich zu alt, zu einfältig, zu beschäftigt, zu wenig religiös. Das sind negative Einflüsterungen Ihres Egos, von denen Sie sich nicht entmutigen lassen dürfen. Die Seele kann jederzeit in jedem Menschen erwachen. Dafür ist es nie zu spät. Der große Schweizer Tiefenpsychologe *C. G. Jung* hat immer wieder betont: Die meisten Menschen haben die schöpferischen Möglichkeiten des Erwachsenseins und des Alters gar nicht wirklich erfasst, weil sie beim Wort »Entwicklung« zu einseitig an die Kindheit denken. Gerade Erwachsene aber können reifen, lernen und sich verändern – wenn sie sich der Regie ihrer Seele anvertrauen und lernen, die Herrschaft der egozentrischen Anteile zu reduzieren.

simplify-Idee 2: Gehen Sie auf sich zu

Ihr Lebensturm ähnelt im Inneren einer Treppe mit großen, flachen Stufen. Stellen Sie sich vor, dass es gut 100 Stufen sind, jede steht für ein Lebensjahr. Sie sind also schon ein ganzes Stück hochgestiegen. Etwa alle sieben Jahre vollziehen sich in der Persönlichkeit jedes Menschen größere Veränderungen. Die ersten drei Phasen von Stufe 1 bis 21 sind markiert durch gesellschaftlich festgelegte Ereignisse: Mit fast 7 Jahren kamen Sie in die Schule. Mit 14 Jahren wurden Sie gefirmt, konfirmiert oder waren bei der Jugendweihe. Mit 21 Jahren wurde noch bis 1975 in Deutschland die Volljährigkeit erreicht.

Vieles spricht dafür, dass der Siebener-Rhythmus darüber hinaus weitergeht. Die amerikanische Psychoanalytikerin *Clarissa Estés* hat die zwölf weiteren Stadien bis ins hohe Alter erforscht und benannt. Kein Stadium ist dabei besser oder erstrebenswerter als die anderen; jedes hat seinen Sinn und kann Erfüllung bringen.

Lernen Sie die Wendeltreppe Ihres inneren Wachstums kennen

Verwirrung in einer Partnerschaft entsteht häufig dadurch, dass einer nicht erkennt, in welchem Entwicklungsstadium er selbst gerade steckt. Manchmal werden Sie ein Stadium als sehr anstrengend empfinden, eine andere Phase erscheint Ihnen als Erholung. Betrachten Sie alle Phasen als sinnvolle Stufen auf dem Weg zur vollen Entfaltung Ihrer Prinzessin Seele, zu deren Gemach im Turm die große Wendeltreppe Ihres Lebens führt. Dazu können auch