



Wie du all deine Beziehungsprobleme lösen kannst

Tipps aus der Erfahrungsschatzkiste der
Beziehungsarchitektin
Anna-Karina Hauer



Inhalt:

1. Die wichtigste Beziehung deines Lebens: Möchtest du gerne mit dir selbst zusammen sein? – Die Schuldfrage und wie du mit Verletzungen umgehen kannst
2. Lügen - oder die Vertrauensfrage
3. Eifersucht
4. Selbst-Respekt und Selbst-Fürsorge – ein Kapitel für Frauen, queere Männer, Transmenschen, Diverse und alle anderen, die sich mit dem Kapitel angesprochen fühlen möchten
5. Selbst-Wertschätzung
6. Achtsamkeit
7. Abgrenzungsübung – Gehört das Gefühl zu dir oder zu mir?
8. Emotionsmanagement - Gedankensteuerung - The Work und das „Was wäre wenn-Spiel“
9. Die Beziehungsbedürfnisse und was passiert, wenn du sie nicht erfüllst
10. Die Liebe – der Mythos – das Dilemma
11. Exkurs: Toxische Beziehungen & Narzissmus
12. Hochsensibilität vs. Tiefsensibilität

13.wie du gelassener mit dir selbst umgehen kannst und so automatisch gelassener mit anderen umgehst – Mut zur Veränderung
14. Drei Tipps aus der Schatzkiste der Beziehungsarchitektin
15. Offene Beziehung und andere Beziehungsformen

Vorwort

Hallo, Servus, Grüaß di, Gude, Moin, Guten Tag, Morsche. Fühl dich einfach so begrüßt wie man dich in deinem zu Hause begrüßt. Du darfst dich, wenn du möchtest, in diesem Buch für eine kurze Zeit ein wenig zu Hause fühlen.

Ich freue mich sehr, dass du dieses Buch gekauft hast. Wie der Titel schon verspricht, ist es DIE Lösung für ALLE deine Beziehungsprobleme.

Mal im Ernst: wenn du wirklich glaubst, dass es D A S eine Buch gibt oder DIE eine Formel, die alle deine Probleme löst, dann nenne ich dich ab sofort Peter, Peter Pan. Denn dann bin ich Glöckchen Tinkerbelle und fliege mit dir durch Nimmerland.

So, nun aber Schluss mit den Albernheiten. Das ist ja hier keine Comedy-Veranstaltung.

Ich möchte allerdings, dass du auch ein bisschen Spaß bei der Sache hast. Klar sind manche Themen echt traurig, schwer und es ist nicht leicht damit umzugehen. Eine Prise Humor hilft hier aber manchmal, nein, sogar sehr oft, einfach sehr gut weiter.

Humor und Fantasie.

Was meinst du? Hast du Humor? Hast du die Fantasie dich einfach mal in einer Situation gedanklich an einen ganz anderen Ort zu bringen?

Wenn ja, hast du mit diesem Buch eine gute Wahl getroffen.

Fantasie kann bei der „Bearbeitung“ von „Beziehungsproblemen“ hilfreich sein, aber nur, wenn sie in

die richtige Richtung gelenkt wird.

Aber bevor ich hier weiter gehe und deine Zeit vergeude. Wenn du wirklich dachtest, dass dieses Buch alle deine Beziehungsprobleme löst und du nun enttäuscht bist, schreib mir gerne eine E-Mail an die Adresse im Impressum und ich erstatte dir umgehend den Kaufpreis dieses Buches zurück.

Falls du aber über die Enttäuschung hinweg gehen möchtest und Lust hast weiterzulesen, nehme ich dich gerne mit auf eine Reise, auf eine kleine Reise durch die Welt der Beziehungsarchitektin.

Ab hier wünsche ich dir viel Spaß, Erfolg, viele gute Erkenntnisse und eine gute Reise.

Tata! Schon sind wir angekommen an der ersten Sehenswürdigkeit.

Diese Sehenswürdigkeit ist deine Seele. Als allererstes möchte ich dir die Frage stellen: Bist du glücklich?

Wenn du glücklich wärst mit deiner Beziehung, hättest du das Buch hier wahrscheinlich nicht gekauft, oder? Von daher, entschuldige bitte meinen kleinen Scherz am Anfang. Du darfst allerdings auch trotz der Tragik, die das Leben manchmal so mit sich bringt, das Lachen nicht vergessen.

Lachen ist wichtig!

Weinen auch! Mehr dazu allerdings später.

Du wirst in diesem Buch eine Zusammenfassung und Quintessenz aus ein paar für mich relevanten Quellen und einer ganzen Menge Lebenserfahrung finden. Diese Mischung aus Wissen und Anwendung dieses Wissens führen zu einem Leitfaden, der auch dich in deinem Leben weiterbringen kann, wenn du dich drauf einlässt und Bock hast auf Veränderung.

In meinem bisherigen Leben hat mir am meisten geholfen, dass ich oft meinen eigenen Standpunkt hinterfragt habe. Ist das was ich gerade denke tatsächlich das Richtige in dem Moment? Bringt es mich weiter?

Eine Zeitlang konnte ich mir ganz gut selbst im Weg stehen. Hin und wieder schaffe ich das auch heute noch ;-). Aber es wird besser. Jeden Tag!

Ich stehe auf dem Standpunkt, dass die Beziehungen zu den Menschen um dich herum automatisch gut werden, wenn du eine gute Beziehung zu dir selbst hast. Allerdings wird uns die gute Beziehung zu uns selbst als Menschen nicht in die Wiege gelegt. Im Gegenteil: Jeder von uns bekommt schon von Geburt an ein paar Päckchen mit auf den Weg. Diese Päckchen sind bei jedem von uns mit anderen Dingen gefüllt.

Der eine hatte die überfürsorgliche Mutter, dafür hatte die andere einen überwiegend narzisstisch geprägten Vater, der selten Zeit für seine Kinder hatte. Der Nächste hatte eine Mutter, die seine eigenen Autoritätsbestrebungen mehr unterstützte als ihm lieb war. Eine Andere hatte eine Zeitlang einen Stiefvater, der Gewalt als Erziehungsmaßnahme betrachtete. Darüber hinaus gibt es viele weitere Kombinationsmöglichkeiten. Wir sind alle eine bunte Mischung aus Genetik und Umwelt und jeder von uns ist wahnsinnig komplex.

Daher kann die Aussage "DAS ist das Allheilmittel für ALLES!" nie richtig sein.

Die Methoden, die dir helfen, können ganz anders sein als die Methoden, die mir helfen. Nur weil mir etwas geholfen hat, muss es nicht heißen, dass es dir auch zwingend helfen MUSS. Es kann sein, muss es aber nicht.

Aus diesem Grund erzähle ich hier ein bissl was aus meinem Leben, von meiner Arbeit und den Methoden, mit

denen ich arbeite.

Ich habe nie Psychologie studiert und auch keine andere Ausbildung in dem Bereich. Allerdings habe ich mich trotzdem sehr viel damit beschäftigt und tue es immer noch. Wahrscheinlich mehr als es jemand, der einmal ein Studium absolviert hat und sich danach nie wieder mit manchen Themen auseinandergesetzt hat.

Ich bin psychologisch und psychosomatisch gebildet, dennoch ist mein Ansatz kein rein psychologischer. Wenn du dich für Zertifikate interessierst, kann ich dir sagen, dass ich ein Zertifikat für Neurolinguistische Programmierung - kurz NLP - habe. Allerdings gibt es so vieles, was du weder aus Büchern noch in Kursen lernen kannst, sondern einfach durch Erfahrung. Deshalb bin ich gerne deine Expertin aus Erfahrung.

Es gibt in jeder Disziplin interessante Aspekte, die man im Hinterkopf haben sollte. Es gibt auch hier - wie in so ziemlich allen Fachrichtungen - unterschiedliche Sichtweisen und Meinungen. Ich arbeite gerne interdisziplinär und lösungsorientiert.

Meiner Meinung nach muss man auch niemanden „heilen“. Wir sind ja nicht kaputt.

Seit mindestens 100 Jahren versucht man uns gleich zu machen. Mit mehr oder weniger großem Erfolg. Denn jeder Mensch ist individuell und jeder macht seine eigenen Erfahrungen. Diese Erfahrungen haben auf jeden von uns andere Auswirkungen. Die Pharmaindustrie und andere „Industrien“ möchten dir gerne erzählen, dass du kaputt bist, um irgendwie Medikamente oder ähnliches verkaufen zu können.

Jeder von uns hat Verletzungen erlitten in seinem Leben. Diese Verletzungen gehören zum Leben dazu. Es gibt niemanden, der komplett ohne Verletzungen durchs Leben

kommt. Aber deswegen ist niemand wirklich dauerhaft komplett kaputt. Wenn doch, gibt es dafür eine eigene Fachrichtung, die Psychiatrie, die sich um die ganz Kaputten kümmern kann. Die meisten von uns fallen aber nicht in die Kategorie tatsächlich psychiatrisch behandlungsbedürftig zu sein.

Verletzungen an sich können sogar etwas Gutes haben. Sagt dir das Wort Resilienz etwas? Resilienz ist die Fähigkeit, wie man mit Verletzungen umgeht, wie man sich schnell davon erholt. Oder anders ausgedrückt, die Fähigkeit sein Verhalten an die sich veränderten Lebenssituationen anzupassen.

Alle Menschen, mit denen ich bisher im Kontakt stand um über massive Verletzungen in ihrem Leben zu sprechen sagten, dass sie im Nachhinein dankbar für das Ereignis waren. Sie haben im Nachhinein aus der Erfahrung gelernt. Die Verletzung war schlimm und es hat eine Zeit gebraucht drüber hinweg zu kommen, aber sie haben keinerlei nachhaltige Beeinträchtigung oder sind daran gestorben.

Daraus haben sie das Selbstbewusstsein gewonnen, dass jetzt nichts mehr im Leben so schlimm sein kann, dass sie es nicht überleben könnten.

Wir leben hier in einer sehr luxuriösen Welt. In einer so luxuriösen Welt, dass wir es uns leisten können unsere Kinder zu verhätscheln und zu versuchen ihnen Dinge des Lebens abzunehmen.

Ich stehe diesem „Dinge des Lebens abnehmen“ grundsätzlich kritisch gegenüber. Alles, was man dir abnimmt, lernst du nicht und alles, was du nicht lernst, kannst du nicht. Merkst du was?

Darüber hinaus führt es dazu, dass sich bei Kindern teilweise gar keine Resilienzfähigkeit mehr entwickelt, dafür

aber maligne narzisstische Züge größer werden.

Im Dezember 2021 habe ich ein neues Hobby für mich entdeckt. Naja, Hobby ist das falsche Wort. Eine Art Therapie für mich. Krav Maga.

Krav Maga ist hebräisch für Kontaktkampf. Aber bevor ich hier zu tief einsteige, möchte ich einfach nur erzählen, dass der Trainer meines letzten Kurses zu Beginn sagte, dass wir in einer Welt leben, in der es fast keine Leidensfähigkeit mehr gibt. Wir sind das Leiden einfach nicht mehr gewohnt. Bei Krav Maga geht es, unter anderem, darum die Leidensfähigkeit zu trainieren. Denn: wer viel einstecken kann, tut sich beim Austeilen leichter, ganz hart ausgedrückt.

In diesem Zusammenhang ist mir vor kurzem der Begriff „Robuste Verletzbarkeit“ über den Weg gelaufen. Der drückt am besten aus, was ich damit meine. Lerne dich selbst so gut kennen, dass du weißt, an welchen Stellen du verletzlich bist. Schütze diese Stellen, aber mach dich nicht komplett „unnahbar“, sondern bleibe robust und verletzlich.

Ich habe z.B. an meinem Körper eine Stelle, die durch ein traumatisches Erlebnis vor 27 Jahren verletzt wurde. Diese Stelle wird immer verletzlich bleiben, aber ich lerne - unter anderem durch Krav Maga - wie ich diese Stelle anders schützen kann.

Jeder von uns macht Lebenskrisen durch. Das ist vollkommen normal.

Wenn es dich interessiert, kannst du in den nächsten Abschnitten ein wenig über meine Krisen erfahren. Wenn nicht, blättere einfach weiter.

Eine meiner größten Krisen hatte ich im Alter von 25 Jahren. In dieser Zeit bin ich dann auch intensiver in Berührung

gekommen mit Psychologie, Psychiatrie, Neurologie und anderen Geistes-Wissenschaften.

Im Rahmen dessen habe ich erlebt, wie sehr man mit diesen Verletzungen beschäftigt sein kann und damit Schuldige für diese Verletzungen zu finden. Während einer Therapie wurden meine Eltern dann als „Schuldige“ identifiziert. Dann wurde fleißig darauf herumgehackt, was sie falsch gemacht haben und was das für Auswirkungen auf mich hatte. Aber hilft das wirklich weiter?

Mir hat es geholfen manches besser zu verstehen. Ich habe ein „Verständnis“ für viele Themen entwickelt. Allerdings heißt für mich, dass ich etwas verstehe, also Verständnis dafür habe, nicht, dass ich es gutheiße.

An dieser Stelle ein kurzer Einwurf zum Thema Verständnis. Wenn ich sage, dass ich Verständnis habe, heißt das nicht, dass ich das Verhalten des anderen damit für gut befinde, toleriere oder gar akzeptiere. Ich VERSTEHE es lediglich. Punkt!

Man kann etwas verstehen, sich aber trotzdem dagegen wehren oder es nicht akzeptieren. Wenn ich jemanden provoziere und er mir danach eine Ohrfeige gibt, kann ich verstehen, warum derjenige das getan hat. Nichtsdestotrotz möchte ich nicht geohrfeigt werden und wehre mich dagegen.

Jedes Elternteil macht Fehler, jeder Mensch macht Fehler. Wir alle handeln immer nach unserer besten Option.

Für mich fühlte es sich damals in der Therapie so an als würde man bei einer Schnittwunde am Arm alle paar Tage mal ziehen, um zu schauen, ob sie nicht endlich verheilt ist. Manche Wunden sollte man auch einfach mal in Ruhe lassen und dem Körper die Chance auf Selbstheilung zu geben.

Denn so ist unser Körper nun mal konzipiert. Er versucht sich immer wieder selbst zu heilen. Diese Fähigkeit nimmt

im Laufe des Lebens ab, aber sie ist bis zum Lebensende vorhanden.

Auch unsere Seele ist daran interessiert sich immer wieder selbst zu heilen. So wie unser Körper manche Fremdkörper, die eingedrungen sind, einfach verkapselt und in sich einschließt, tut das die Seele ebenfalls. Das nennt der Psychologe dann Trauma.

Wenn du an einem ganz massiven Trauma arbeiten möchtest, kannst du dich an speziell dazu ausgebildete Trauma-Therapeuten wenden.

Unsere Gesellschaft wird immer mehr darauf konditioniert, dass man immer und ewig glücklich zu sein hat. Wenn man unglücklich ist, ist was nicht in Ordnung. Ich erlebe da teilweise groteske Auswüchse dahingehend wie Menschen mit sich selbst umgehen, wenn sie traurig sind...oder wütend... oder verängstigt. Klar ist es nicht angenehm, wenn man traurig oder niedergeschlagen ist. Allerdings ist das vollkommen normal. Wie komisch wäre es, wenn man z.B. auf einer Beerdigung plötzlich das Lachen anfangen würde? Allerdings sind in unserer Gesellschaft manche Gefühle in manchen Situationen akzeptiert, in anderen wieder nicht.

Wir sollten unsere Gefühle regulieren können. Diese Ansicht vertrete ich auch. Dazu gibt es einen schönen Begriff: Emotions-Management.

Das funktioniert jedoch nur in gewissem Maße. Denn ich habe selbst erlebt, was passiert, wenn man versucht sich selbst zu „überregulieren“. Gefühle dürfen ihren Platz haben. Wir sind schließlich Menschen und keine Maschinen.

Wenn du mehr zum Thema Emotionsmanagement lesen möchtest, lies gerne direkt in [Kapitel 8](#) weiter.

Uns wird oft vorgegaukelt, dass man nur einfach ein paar Tabletten nehmen müsse und sich dann jede Krankheit von alleine heilt. Gerade in der Psychiatrie wird sehr viel medikamentös gelöst. In Härtefällen oder für eine bestimmte Zeit kann das sinnvoll sein. Aber die wirklichen „Härtefälle“ sind erfreulicherweise auch wieder ein geringer Prozentsatz der Bevölkerung.

Wenn man Depressionen hat, bekommt man heutzutage sogar schon vom Hausarzt Antidepressiva verschrieben. Diese kann man dann auch jahrelang nehmen. Antidepressiva verändern die Chemie im Hirn. Ich habe diese Erfahrung selbst gemacht. Du fühlst dich damit besser. Sie können dir helfen für eine gewisse Zeit lang deine „Funktionsfähigkeit“ aufrecht zu erhalten. Nachdem ich die Antidepressiva abgesetzt hatte, hatte ich das Gefühl, dass ich währenddessen „wie in Watte gepackt“ war. Ich war weder besonders traurig noch besonders fröhlich.

Das Gespräch mit dem Arzt war rückblickend auch relativ unqualifiziert, ohne ihm zu nahe treten zu wollen. Er fragte mich, ob es sein könnte, dass ich depressiv sei. Woran er das festgemacht hat, kann ich rückblickend nicht mehr sagen. Ich zuckte mit den Schultern, weil ich es nicht wusste. Woher auch. Dann schrieb er mir die Tabletten auf.

Das war's.

Nach Absetzen der Medikamente spürte ich eine sehr deutliche Veränderung in meiner Gefühlswelt. Eine ähnliche Veränderung spürte ich auch als ich aufhörte hormonell zu verhüten, aber das ist eine andere Geschichte.

Endlich konnte ich wieder weinen und endlich wieder lachen. Alle meine Gefühle, die „von außen reguliert“ waren kamen plötzlich wieder zurück. Das war eine ziemlich krasse, aber auch faszinierend gute Erfahrung.

Lachen ist wichtig. Weinen auch! Alles gehört zu uns.

Eine befreundete Diplom-Psychologin hat mir mal gesagt, dass sie nicht an Depressionen glaubt. Ich habe gefragt, was sie damit meint.

Gerade sie, die ein volles Psychologie-Studium – mit allem drum und dran – absolviert hat. Sie sagte, dass ja jeder Mensch in seinem Leben mal eine Phase hat, in der er niedergeschlagen ist. Nur, umso mehr wir versuchen dagegen anzukämpfen, umso mehr Energie verlieren wir damit. Wir werden noch trauriger und niedergeschlagener.

Versteh mich bitte richtig. Ich möchte damit keine klassische Depression „schlecht reden“. Eine Depression kann massive Auswirkungen auf einen Menschen haben, bis hin zu suizidalen Folgen.

Ich sehe eine „Depression“ immer als Folge von etwas, eine Depression entsteht nie ohne Grund.

Leider wird in der klassischen Medizin oder Psychiatrie zu wenig nach den Gründen geforscht. Tabletten verschreiben ist halt billiger und lukrativer als sich wirklich mit den Menschen auseinanderzusetzen.

Wir fangen ja schon bei den kleinen Kindern an: wenn ein Kind weint, möchten wir, dass es aufhört. Hast du mal darüber nachgedacht, dass das Kind in dem Moment vielleicht allen Grund hat zum Weinen? Für ein Kind ist es zum Beispiel in dem Moment das Traurigste der Welt, wenn das Lieblingsspielzeug nicht mit zur Oma darf.

Allerdings kann 10 Minuten später ja auch schon wieder alles okay sein. Kinder können Weinen und Lachen gleichzeitig. Wir Erwachsenen können das auch. Wir erlauben es uns nur nicht mehr. Wir erlauben uns viele unserer Gefühle nicht mehr.

Wir bewerten die Welt aus unserer Erwachsenen Sicht. Dabei sollten wir öfter mal hergehen und uns in die Kinder zurückversetzen, die wir mal waren.

Wir waren wütend, wir waren traurig, wir haben rumgeschrien. Im besten Fall kam jemand, der sich um uns gekümmert hat.

Auch die Liebe wurde von uns in starre Normen gepresst. Dazu mehr im Kapitel: [Die Liebe - der Mythos das Dilemma.](#)

Ich blicke mittlerweile auf insgesamt 40 Jahre Beziehungserfahrung zurück. „Hä? Wie? Was? Wie alt ist die denn?“ denkst du jetzt vielleicht. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Buches bin ich gerade 40 Jahre alt.

Die ersten Beziehungen, die wir in unserem Leben haben, sind die Beziehungen zu den Eltern. Auch ich habe Eltern. Sonst wäre ich schließlich nicht hier und könnte dieses Buch schreiben.

Mit 15 hab ich dann angefangen mal über den Tellerrand der Beziehungen zu anderen Menschen, außer meinen Eltern, zu schauen.

Ich lasse jetzt mal die Beziehungen zu Großeltern, Geschwistern, anderen Verwandten und Freunden ein wenig außen vor. Seit meinem 15. Lebensjahr hab ich also fast 25 Jahre Erfahrung in Beziehungen mit Menschen. Vier Langzeitbeziehungen mit Männern sind dabei, wenn du es genau wissen willst. Heutzutage bezeichnet man als Langzeitbeziehung alles, was länger als drei Jahre anhält. Die aktuelle ist schon über zwei Jahre alt, hat aber natürlich auch wieder den Anspruch eine Langzeitbeziehung zu werden. Ich denke, dass ich ein Langzeitbeziehungstyp bin. Das ist aber nicht jeder.

Von Beziehung zu Beziehung schleppest du immer einen Menschen mit.

Dich selbst. Egal, wie deine Beziehung läuft. Du bist immer ein Teil davon.

Auch in diese Beziehung habe ich mich wieder mitgenommen. Das ist, als ob du in Urlaub fährst. Du bist zwar weg von zu Hause, aber deine Gedanken sind doch

immer bei dir. Es gibt schon den ein oder anderen, der während des Urlaubs an zu Hause, die Kinder, die Arbeit oder andere Dinge denkt.

Da fällt mir gerade eine Textzeile von den Fantastischen Vier ein, aus dem Lied „Sie ist weg!“: „Jetzt ist sie weg, weg! Ich sag's euch sie ist weg und hat mich mitgenommen.“

Ich hoffe inständig, dass er sich irgendwann wieder gefunden hat. In manchen Beziehungskontexten wird davon gesprochen, dass man sein

Ich verliert. Das kann durchaus schon mal passieren. Aber man darf es sich wiederholen.

Die Musik der Fantas ist tiefgründig und ich mag sie total. Gerade auch dieses Lied. Die Autoren beschreiben, wie der Protagonist die Beziehung vergeigt hat.

„Ich erinnere mich wir waren beide verdammt cool
Doch innerlich raffte ich Spinner ich null
Denn wann ich immer dachte ich tu alles für sie
War was immer ich machte für mich irgendwie
Mit dieser Philosophie fuhr ich einwandfrei
Sorgenfrei an ihr vorbei
Schätze bin ein bisschen hochgeflogen ungelogen
Und hab sie dabei mit mir selbst betrogen“

Es freut mich sehr, dass er die Erkenntnis hatte, dass er es vergeigt hat. Ich hoffe inständig, dass er es in der nächsten Beziehung besser gemacht hat. Hier war das ICH stärker als das WIR. Und in Beziehungen ist es wie auch sonst im Leben: alles will sich immer ausgleichen. Wenn in einer Beziehung das EGO, das ICH zu dominant ist, kann es schwierig werden für alle Beteiligten. Der Verhältnis von ICH:ICH und WIR:WIR sollte sich irgendwie immer ausgleichen und einpendeln.