

**JOANNE FEDLER
GRAEME FRIEDMAN**

**WIE DIE
LIEBE
BLEIBT**



**DAS
GEHEIMNIS
ERFÜLLTER PARTNERSCHAFT**

KNAUR*

Joanne Fedler & Graeme Friedman

Wie die Liebe bleibt

Das Geheimnis erfüllter Partnerschaft

Aus dem Englischen von Katharina Volk

Über dieses Buch

Was tun, wenn man das Gefühl hat, sich immer mehr vom Partner zu entfernen?

Die Bestseller-Autorin Joanne Fedler («Weiberabend«, »Heißhunger«) geht gemeinsam mit dem bekannten Psychologen Graeme Friedman den Fragen um echte Nähe und Vertrauen auf den Grund: Anhand von bewegenden, lustigen und uns allen nur allzu bekannten Geschichten werden die fünf Phasen vom Kennenlernen bis zum Entstehen echter Nähe und Vertrautheit beschrieben - und die typischen Fallstricke auf dem Weg dahin. Kurzweilig, witzig, pointiert: So, wie man es von der Autorin gewohnt ist.

Inhaltsübersicht

Widmung

Zitat

Prolog

- Der erbärmliche Zustand der Liebe
- Unsere Liebesgeschichten

Wenn wir uns begegnen

- 1. Verlieben
- 2. Die Masche
- 3. Dir selbst begegnen
- 4. Flammendes Herz

Wenn wir zurückgehen

- 5. Erste Liebe
- 6. Im Dreieck
- 7. Sich vor Leid drücken
- 8. Die verlorenen Anteile

Wenn es anstrengend wird

- 9. Tiefer
- 10. Der erste Streit
- 11. Eifersucht
- 12. Tote Hose
- 13. Langeweile und Grenzen

Dreiecksbeziehungen

- 14. Das destruktive Dreieck
 - 15. Spill-over
 - 16. Schweigen, Sex und Scham
 - 17. Neuverfilmung
 - 18. Festgefahren
 - 19. Brechen (auf- und auseinander)
 - 20. Wenn es Zeit wird, sich zu trennen
- Nähe praktizieren
- 21. Krisenintervention
 - 22. Erwacht
 - 23. Vergebung – und was jenseits liegt
 - 24. Sich ganz einer Sache widmen

Epilog

Danksagung

Literaturnachweis

Für Zed und Tracey

»Kaum hatte ich zum ersten Mal eine Liebesgeschichte
gehört, begann ich nach dir zu suchen, ohne zu ahnen, wie
blind das war.

Liebende begegnen sich nicht endlich irgendwo.

Sie sind schon immer einer im anderen.«

Rumi (persischer Dichter und Mystiker, 1207-1273)

Prolog

Die beste Geschichte, die Sie jemals gehört haben, war bestimmt eine Liebesgeschichte. Noch nie waren zwei Menschen so verrückt nacheinander gewesen ... doch alles Mögliche kam ihnen in die Quere – böse Menschen, tragische Umstände und wer weiß was noch alles. Sie dachten, die Liebenden würden einander verlieren, aber am Ende haben sie es doch geschafft. Oder auch nicht, und war das nicht furchtbar traurig?

Irgendwo in Ihnen, im funkelnden Irrgarten, den wir Phantasie nennen, flackert diese Geschichte noch immer. Ein gläserner Tanzschuh. Ein versteckter Liebesbrief. Ein Fläschchen Gift.

Lange nachdem das Buch beiseitegelegt oder die Erzählung beendet war, hat sich diese Geschichte noch tiefer in Ihre Träume gegraben und es sich dort gemütlich gemacht.

Geschichten helfen uns, dem Leben Bedeutung zu verleihen. Wie der Mythologe Joseph Campbell einmal sagte, sind sie »die Spur, die zu uns selbst zurückführt«. Geschichten sind Laternen, die uns den Weg leuchten, damit wir die Brücke zu unseren Erfahrungen leichter finden. In Geschichten schauen wir zu, wie Menschen mit überwältigenden Problemen und Fragen ringen, große

Entscheidungen treffen und sich einander anzunähern versuchen, oft ungeschickt und auf unterschiedlichste Weise – die wir aber immer als menschlich wiedererkennen. Geschichten sprechen unsere rechte Hirnhälfte an, befeuern unsere Vorstellungskraft und ziehen uns in ihren Bann. Was wird er jetzt tun? Trifft sie die richtige Entscheidung? Wird er ihr sagen, dass er sie liebt?

Geschichten öffnen uns die Tür zu Empathie und Kreativität, zwei großen Schatzkammern der Selbsterkenntnis. Durch Geschichten lernen wir unser eigenes Herz besser kennen.

Liebe ist keine abstrakte Idee, sondern eine Geschichte, die sich abspielt, wenn sich zwei Menschen begegnen.

Der erbärmliche Zustand der Liebe

Als sie sich begegneten, waren sie nicht auf Partnersuche. Daniel machte gerade eine steile Karriere in der digitalen Welt und war noch ziemlich angeschlagen, nachdem Olga wie ein Wirbelsturm in sein Leben hinein- und wieder hinausgefegt war, um mitsamt ihren scharfen Tricks (dass Frauen so etwas mit dem Mund machen konnten ...) nach Holland zurückzukehren. Stephanie, Kunstmanagerin, war zum ersten Mal in ihrem Erwachsenenleben Single, nachdem sie endlich ihre Beziehung mit Nathan beendet hatte - wegen völliger Perspektivlosigkeit. Nicht nur, dass sie mit ihm nie zum Orgasmus gekommen war - er wusste es nicht einmal (und mit ihr war alles in Ordnung, nur damit wir uns verstehen - sie hatte tolle Orgasmen mit Alistair gehabt, der an der University of California, Los Angeles, studierte und bald zurückkommen sollte, aber immer noch nicht wieder da war). Und vor allem nervte Nathans Heuschnupfen sie mehr, als unwillkürliches Niesen einen nerven sollte, und das war ein sehr deutliches Warnsignal, was eine langfristige Bindung anging.

Steph und Daniel gingen zufällig beide an einem heißen Samstagabend einkaufen, als die Obst- und Gemüseabteilung schon von den Wochenendeinkäufern geplündert war. Steph musterte die letzten paar Bananen, um welche mit möglichst wenigen braunen Flecken

herauszusuchen. Daniel warf einen Blick auf sie in ihrem Sommerkleidchen und ließ sich zu einem etwas ordinären Scherz hinreißen, der einem bei angematschten Bananen schon mal einfallen kann. Sie musste lachen. Schließlich ließen sie das Einkaufen sein und gingen Fish and Chips essen. Und später am selben Abend erlebte Steph einen längst überfälligen Orgasmus auf Daniels Sofa.

Daniel nahm sie mit auf Partys in die angesagtesten Clubs oder zum Kajakfahren nach Thailand. Steph zog ihn schick an und nahm ihn zu Filmpremieren und Vernissagen mit. Himmel, er war ja so witzig. In diesen ersten drei Monaten lachte sie so viel wie ... vielleicht noch nie in ihrem ganzen Leben. Er behauptete, das sei sein jüdischer Humor - in der Tradition von Lenny Bruce und Woody Allen. Sie war noch nie mit einem Juden ausgegangen, doch alle ihre Freundinnen sagten, jüdische Jungs gäben die besten Ehemänner ab. Er zog sie damit auf, dass sie das Gehirn der Bande sei. Sie brachte ihn dazu, nachzudenken und Wörter zu benutzen, die mehr als zwei Silben lang waren. Sie fand seinen Charme und seine jugenhafte Art anziehend. Ihre selbstsichere Haltung, ihre Contenance, die Ferne in ihrem Blick und der süße Geschmack ihrer Haut machten ihn wild. Keine zwei Jahre später heirateten sie am Strand, und Mike und Jenny, Steps protestantische Eltern, sind auf jedem Hochzeitsfoto mit verzerren Gesichtern zu sehen. Daniel erklärte, er sei beinahe froh, dass seine Eltern schon tot waren, denn wenn man ein Ohr

an den Boden drückte, könne man sie in ihren Gräbern rotieren hören. Darüber lachte sich Steph kaputt.

Fünfzehn Jahre später. Daniel ist 48, Steph 43. Sie haben ein familienfreundlich designtes Architektenhaus und eine weniger familienfreundliche Hypothek darauf. Und zwei Kinder: Justin ist 13 und Legastheniker, und die neunjährige Georgia ist pummelig, trotz einer mit Schwimmen, Gymnastik und Stepptanz angefüllten Woche. Nachdem Steph eine Weile mit den flammenden Fackeln Kindererziehung und Karriere jongliert und sich dabei völlig verausgabt hatte, gab sie ihren Job auf, um ganz für die Kinder da zu sein. Daniel leitet inzwischen seine eigene Marketingagentur für digitale Medien und kommt manchmal rechtzeitig nach Hause, um mit der Familie zu Abend zu essen. Dafür übernimmt er am Wochenende einen Großteil der Fahrdienste für die Kinder und bringt sie zu Sportveranstaltungen, zum Training und zu Freunden. Alles war schön gewesen – eine Zeitlang. Steph hatte es genossen, Hausfrau und Mutter zu sein. Aber jetzt, da die Kinder sie nicht mehr so sehr benötigen, beginnt ihre Contenance zu wackeln und klingen Daniels Witze nur noch abgedroschen. Alles, was er tut, geht ihr irgendwie auf die Nerven. Und das weiß er auch. Sie ist rastlos. Sie will mehr vom Leben, und sie fragt sich, ob Daniel da noch dazugehört. Er arbeitet sich auf und will mehr Sex. Sie denkt daran, wieder arbeiten zu gehen, sich eine neue Garderobe zuzulegen oder sonst irgendetwas für sich zu tun, Herrgott noch mal. Er windet sich innerlich, wenn er

die Verachtung in ihrem Blick sieht. Lautstarke Auseinandersetzungen stolpern schließlich über die Worte »Auszeit« und »eine Weile getrennt leben«. Sie hat es bisher nicht gewagt, mit ihren Eltern darüber zu sprechen. Die haben sich endlich mit der Tatsache angefreundet, dass Daniel Jude ist, und betrachten ihn nun als »einen dieser netten, tüchtigen Juden mit Unternehmergeist – seht nur, was für ein Leben er Steph und den Kindern ermöglicht«. Daniel denkt nicht darüber nach, was seine Eltern sagen würden, aber sie hätten ihm ganz sicher haufenweise Schuldgefühle einreden wollen – weil er eine Schickse, eine Nichtjüdin, geheiratet hatte.

Steph und Daniel stecken in der Scheiße. Wenn sie jetzt nichts unternehmen, werden sie entweder als altes Ehepaar enden und einander am Frühstückstisch anbrummen (»Du hast mein Leben ruiniert, du Dreckskerl ... äh, ich meinte, gibst du mir bitte die Butter, mein Lieber?«) oder sich vor dem Scheidungsrichter Beleidigungen an den Kopf werfen.

Bedauerlicherweise sind sie damit nicht allein. Die Scheidungsstatistik macht deutlich, dass unsere gesamte Generation unter einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom leidet, was die Ehe angeht – wir sind Konsumenten, die Beziehungen wegwerfen wie Verbrauchsgüter, um uns dann ungeduldig nach einem neuen Modell umzuschauen. Eine wirklich langfristige Liebesbeziehung ist ein höchst unwahrscheinlicher Lottogewinn oder ein extremer Ausdauersport für die wahren Masochisten unter uns.

Jedenfalls ist klar: Liebe zu finden und sie zu erhalten, das sind zwei Paar Schuhe. Die Menschen, die wir sind, wenn wir uns neu verlieben, verwandeln sich in Fremde, die wir nicht mehr wiedererkennen, wenn die Liebe nicht mehr so taufersch ist. »Wer bist du eigentlich?«, fragen wir uns selbst und unseren Partner gereizt, angewidert und verständnislos, als sei uns nicht nur das Glück geraubt worden, sondern auch unsere Identität. Was passiert zwischen »Ja, ich will« und »Du mich auch«? Warum ist es so verdammt schwer, die Liebe festzuhalten? Wie verbocken wir es immer wieder? Gibt es vielleicht irgendein Geheimnis, wie es leichter geht? Muss es denn wirklich so schwer sein?

Wer hat die Liebe bloß so versaut?

Vollgestopft mit unrealistischen Erwartungen und Ansprüchen (den beiden Krebsgeschwüren der Vertrautheit), haben wir schon als Kinder gelernt, dass jedes Mädchen eine zukünftige Prinzessin ist, auch wenn sie als Haushaltshilfe anfängt. Und dass sie, um ihren Prinzen zu finden, nur schön und sexy sein muss – sie braucht nicht gut, freundlich oder klug zu sein, ja nicht einmal zu atmen. (Finden Sie es nicht bedenklich, dass Schneewittchens Prinz sich in sie verliebte, als sie bleich und leblos in einem Sarg lag? Das Fehlen jeglicher Lebenszeichen tönnte ihn anscheinend überhaupt nicht

ab ...) Und die Jungs bekommen immer das Mädchen, wenn sie nur mit ihrer speziell für sie angefertigten Waffe und dem einen oder anderen Drachen umgehen können. Der kulturelle Hype um Schönheit und Romantik hat mit unserem Liebesleben das gleiche Unheil angerichtet wie die Medien mit unserem Körperbild. Sie haben die Messlatte so hoch gelegt, dass zitternde Knie und Herzrasen das Mindeste sind, was man erwartet, wenn man sich zu jemandem hingezogen fühlt. Weniger gilt nicht. Wir wollen Designerbeziehungen. Königliche Hochzeiten. Seelenverwandtschaft. Wie bei den Promis. Wir sind zu besonders, als dass weniger gut genug für uns wäre. Und wir brauchen für all das gar nichts zu tun. Die Liebe kommt zu uns wie der Pizzaservice.

Hochglanzmagazine, Hollywoodfilme und TV-»Reality Shows« (der Märchenersatz unserer Zeit) verkaufen uns diese Täuschung. Sie verdienen an dem unterschwelligen Gefühl, dass die Liebe ein uns zustehendes Erbe ist, das uns irgendwann in den Schoß fallen, unsere sämtlichen Bedürfnisse erfüllen und uns glücklich machen wird. Ohne »die Liebe« sind wir zu lebenslänglicher Einsamkeit bei Mikrowellen-Fertiggerichten verurteilt – nicht das Happy End, das uns vorschwebte (auch nicht mit einem supertollen Vibrator mit allem Schnickschnack oder einer Gummipuppe mit Echthaar und naturgetreuen Gesichtszügen). Diejenigen unter uns, die noch auf die Liebe warten, könnten auf die Idee kommen, sie bei der Polizei als vermisst zu melden – denn der Betreffende

müsste doch wenigstens ins Weltall geschickt oder vom Bermudadreieck verschluckt worden sein, wenn er es bisher versäumt hat, Sie zu seiner Seelengefährtin zu machen. Wir sind manchmal so nah dran, einfach aufzugeben, weil alle Männer Arschlöcher sind und alle Frauen Miststücke (oder so ähnlich). Zu welchem anderen Schluss sollten wir auch kommen?

Diejenigen von uns, die »den Richtigen« oder »die Richtige« gefunden haben, sind auch nicht viel besser dran, nachdem wir unser Gelübde abgelegt, die Torte angeschnitten, das Haus gekauft und die Kinder bekommen haben. Wie uns die traurige Geschichte von Steph und Daniel zeigt, ist »bis ans Ende ihrer Tage« nicht automatisch glücklich. Der Seelengefährte von heute ist der nervige Langweiler von morgen, der schmutziges Geschirr auf der Küchentheke stehen lässt oder aus der Flasche trinkt und sie dann wieder in den Kühlschrank stellt (ist das nicht supereklig?). Den Märchen fehlen die Fortsetzungen, in denen der Prinz sich wieder in einen Frosch und die Heldin in einen Kürbis verwandelt oder seine königliche Hoheit eine Affäre mit der Kammerzofe hat und die Prinzessin zwanzig Kilo zunimmt, weil sie deprimiert und vom Leben enttäuscht alle Mousse au Chocolat im Palast aufisst. Am klassischen idealisierten Ende eines Märchens weist uns nichts darauf hin, dass wir hinterher sehr wohl mit jemandem dasitzen könnten, der nie zuhört oder ständig nörgelt, nie oder immer Sex will, seinen Teil der Hausarbeit nicht übernimmt, zu viele

Pfunde an den falschen Stellen mit sich herumschleppt, zu wenig Zeit mit den Kindern verbringt und nichts zu schätzen weiß, was wir für ihn tun. Wenn die Liebe eine Investition wäre, würden wir unser Geld zurückverlangen, kündigen und stattdessen die »Verbittert und verkorkst« abonnieren.

Wahnsinn – kein Wunder, dass wir solche Schwierigkeiten haben. Diese unsinnigen Vorstellungen von der Liebe sind vergiftete Äpfel – verlockend von außen und abscheulich im Inneren. Sie machen uns oberflächlich und neidisch, sie verschmutzen unser Verständnis von wahrer Vertrautheit – der Art Vertrautheit, die wir als Kinder kannten. Die Art, die Rainer Maria Rilke meinte, als er schrieb: »Liebhaben von Mensch zu Mensch: Das ist vielleicht das Schwerste, was uns aufgegeben ist, das Äußerste, die letzte Probe und Prüfung, die Arbeit, für die alle andere Arbeit nur Vorbereitung ist.« Aber echt, Rilke!

Vertrautheit und Nähe in einer monogamen, langfristigen Beziehung am Leben zu erhalten, das ist nichts für Weicheier – da holt man sich besser eine Katze, die sich wenigstens selbst putzt und in ein Katzenklo schießt anstatt auf einen selbst. Aber wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen zu sagen, dass Sie die Liebe noch nicht aufgeben sollten. Sie können sowohl das Katzenklo als auch den Kerzenschein haben. Wir stehen an der Schwelle zu einer aufregenden Wiedergeburt menschlicher Beziehungen. Unsere Welt verändert sich – dass Neurowissenschaft, Quantenphysik, Psychologie,

Demokratie und Spiritualität immer näher zusammenfließen, bedeutet für uns die Chance, Nähe neu zu definieren. Die Turbulenzen der gesellschaftlichen Evolution haben Ehe und Monogamie (die konventionellen Zwangsjacken der Liebe) aufgewirbelt und ausgespuckt. In der westlichen Welt schütteln die Frauen den Fluch des »biologisch bestimmten Schicksals« ab. Immer mehr Männer bekennen sich fröhlich zum »sensiblen New-Age-Mann« und beteiligen sich ganz selbstverständlich am Füttern und am Brötchenverdienen. Schwule und lesbische Paare heiraten und bekommen Kinder. Die Sexualität in all ihren Formen und ihrer Vielfalt wird immer mehr gefeiert und verstanden. Zölibat, Monogamie, »eheähnliche Gemeinschaft«, Ehe, Scheidung, Patchwork-Familien – alles Ausdruck unserer Entscheidungen auf dem Spielfeld der Liebe. Die Nähe in ihren vielen Farben und Formen kommt endlich zurück ins Haus. Als Spezies sind wir Menschen endlich erwachsen genug geworden, um uns unsere Gedanken über die Vertrautheit bewusst zu machen und uns ihr denkend anzunähern.

Ganz gleich, was die Liebe Ihnen in der Vergangenheit angetan haben mag: Veränderung bringt Hoffnung mit sich. Die Liebe hat eine große Zukunft. In der Menschheitsgeschichte gab es noch nie eine Zeit wie diese, in der so viel falsch läuft und die dennoch den Menschen eine solch große Chance bietet, sie als wahrhaft Gleichberechtigte mitzuerleben.

Unsere Liebesgeschichten

Die Idee klang gut. Zwei Freunde schreiben zusammen ein Buch. Was soll da schon schiefgehen? Unserer Freundschaft, die vor über zwanzig Jahren bei einem Schriftstellertreffen begann, und der Wärme und Offenheit unserer Familien verdanken wir jede Menge Zeit, uns zu unterhalten – und zu streiten, denn die Kluft zwischen unseren beiden Weltanschauungen ist der Grand Canyon. Graemes Fundament ist die rationale, westliche, theoretische Psychologie, während Jo sich in fernöstlichen spirituellen Praktiken heimisch fühlt. Immerhin respektieren wir einander so sehr, dass Jo nicht die Augen verdreht, wenn Graeme psychologisches Fachchinesisch spricht, und er bemüht sich um Gelassenheit, wenn sie ein »Ritual« vorschlägt.

Außerdem sind wir die Ehe aus entgegengesetzten Richtungen angegangen. Jo glaubte lange, sie würde sich nie auf eine so langfristige monogame Beziehung einlassen, und Graeme glaubte, ohne eine solche Beziehung nicht leben zu können. Genau genommen ist Jo bis heute überzeugt davon, dass Monogamie dem menschlichen Instinkt widerspricht – einmal von den gesellschaftlichen Erwartungen und Konventionen rund um die Arterhaltung abgesehen, hat es rein gar nichts Natürliches oder Instinktives, sich emotional an einen anderen Menschen zu

fesseln. Und das auch noch in der expliziten Absicht, auf ewig in dieser Gefangenschaft zu bleiben. Sie will die Liebe ja nicht schlechtmachen oder der Spielverderber sein, wenn es um den Valentinstag geht, aber he, was soll so toll daran sein, fürs ganze restliche Leben nur noch mit ein und demselben Menschen zu schlafen? Sie fragt sich, ob Monogamie überhaupt gut für uns ist, wie Kleie oder Spinat. Wir wissen im Grunde gar nichts, also könnte es doch ungesund sein, das Verlangen nach unterschiedlichen Leuten zu unterdrücken – diese Verdrängung verstopft wahrscheinlich irgendwas in uns, so wie schlechtes Cholesterin. Jo wüsste gern, warum offene Beziehungen – beispielsweise – gesellschaftlich nicht vorgesehen sind? Und ob eine feste Bindung jemals ... na ja, Spaß machen kann?

Wenn Jo im Prozess »das Volk gegen die Monogamie« die Staatsanwaltschaft vertritt, spielt Graeme den Verteidiger. Erotische Phantasien von anderen Menschen hält er für natürlich, doch die Grenzen in der Realität zu überschreiten ist seiner Ansicht nach ein Symptom einer kränkelnden Beziehung und kann sie nur verschlimmern. Dennoch werben wir hier nicht für die monogame Intimität als moralisch bessere Wahl. Wir ziehen sie auch nicht deshalb vor, weil sie allgemein am beliebtesten ist. Wir haben uns nur für unsere eigenen Beziehungen dafür entschieden, also kennen wir diese Variante am besten.

Wenn wir zwei unsere Beziehungsprobleme zusammenzählen, ist uns im Laufe unseres Lebens so

ziemlich alles begegnet. Jos Arbeit als Beraterin von Opfern häuslicher Gewalt in den 1990er Jahren hat ihren Glauben an gesunde Nähe erschüttert. Viele harte Jahre lang half sie Menschen, sich aus gefährlichen Beziehungen zu befreien, und musste dann hilflos mit ansehen, wie diese Menschen zu ihrem gefährlichen Partner zurückkehrten, um sich erneut misshandeln zu lassen. Da fühlt man sich leicht mal als die miserabelste Opferberaterin der Welt. Graeme arbeitet seit dreißig Jahren als Psychotherapeut. Ausgerüstet mit einem großen Vorrat an Taschentüchern, verbringt er den ganzen Tag damit, Männern, Frauen und Paaren (homo- wie heterosexuellen) zu Einsicht und Selbsterkenntnis zu verhelfen. Er hat Menschen in ihren besten und ihren schlimmsten Augenblicken erlebt, am Ende und in tiefstem Schmerz. Er hat mit schwer traumatisierten Patienten gearbeitet, Gutachten über Mörder im Todestrakt verfasst, Folteropfer therapiert und in politischen Schauprozessen als Sachverständiger für Freiheitskämpfer gesprochen. Und er hat gesehen, über welche gewaltige innere Ressourcen Menschen verfügen können - zu trauern, Scham und Hass zu überwinden, zu lieben und ihre Fähigkeiten zu inniger Verbundenheit auszubauen.

Doch wie stets hat uns der eigene Lebensweg - von den ersten liebevollen Beziehungen zu Eltern und Geschwistern bis hin zur aktuellen Ehe und zu eigenen Kindern - am allermeisten gelehrt.

Jos Geschichte

Als ich zehn Jahre alt war, malte mein Vater, ein Comiczeichner, ein Superman-Plakat für mich. Am Himmel über dem Superhelden prangten die Worte »Superman Loves Joanne« - die Messlatte für meine romantischen Erwartungen war gelegt. Als ich mit Mitte zwanzig zur radikalen Frauenrechtlerin wurde, waren sämtliche Träume von einem großen, aufregend finsternen Liebhaber, dessen Leidenschaft mich von den Füßen reißen würde (Sie wissen schon - wie Heathcliff, aber ohne dessen psychotische Angewohnheiten), eines ziemlich grausigen Todes gestorben. Ganz offensichtlich war die Ehe nur etwas für wenig intelligente Mädchen, die nicht das Ziel hatten, zu reisen oder Bücher zu schreiben. Ich würde mich nie zum Altar »führen« oder als Mrs. Sowieso mit dem Nachnamen eines Mannes anreden lassen. Ich stellte mir vor, dass ich ein paar Kinder großziehen würde, gezeugt von verschiedenen Liebhabern, die kamen und gingen, vorzugsweise nach einer Art Rotationssystem wie in einer Sushi-Bar, damit mir nicht langweilig wurde. Das im Rahmen einer Ehe zu bewerkstelligen, deren Schwerpunkt nun mal eher auf Dingen wie Treue liegt, erschien mir nicht machbar.

Ich musste recht früh erwachsen werden - meine ältere Schwester war taub, also begann ich sehr früh zu sprechen (mit neun Monaten, erzählte man mir) und für sie zu übersetzen. Ich lernte, mich an mich selbst zu halten, wenn

ich mich mal arm und hilfsbedürftig fühlte, und wurde ziemlich ungeduldig und intolerant, was Hilflosigkeit und Abhängigkeit anging. Also formte ich mich natürlich zu einem Menschen, der niemals abhängig von einem Mann sein würde. Ich flatterte zwischen Männern hin und her, immer mit einem Fuß schon wieder aus der Tür. Tagsüber war ich eine feministische Kriegerin in schwarzen Overknee-Lederstiefeln, doch bei Nacht - und nur, wenn ich ganz allein war - gestand ich mir in tragischen, vor Selbstmitleid triefenden Gedichten meine Sehnsucht nach der einen wahren Liebe, nach dem Richtigen ein.

Mit Ende zwanzig hatte ich genug vom fliegenden Wechsel und freundete mich mit dem klugen, lustigen Typen an, dessen Büro in der juristischen Fakultät, an der ich damals unterrichtete, neben meinem lag. Wir wurden richtig gute Kumpel, er brachte mich zum Lachen. Aber ich hatte kein romantisches Interesse an ihm. Ich meine, he - er war kleiner als ich.

Aber eines Abends nach ein paar Drinks sagte er mir, ich sei die Eine. Also die, mit der er den Rest seines Lebens verbringen wolle. Ich war stinkwütend darüber, dass er eine so wunderbare Freundschaft riskierte, nur weil er mit mir ins Bett wollte (immerhin ganz nett zu wissen). Aber als ich über meine Wut hinwegsah, wurde mir klar, dass ich noch nie einen Mann etwas so Mutiges hatte tun sehen, die großen dunklen eingeschlossen. Also sagte ich: »Okay, aber nächstes Jahr will ich ein Baby.« Nachdem ich ihn wiederbelebt hatte, erklärte er, er müsse darüber

nachdenken, weil er nicht sicher sei, ob er Kinder wolle. Es dauerte nur ein paar Tage, bis er sich wieder meldete: »Ja. Auf geht's.« Ein Jahr später bekamen wir unsere Tochter und ein paar weitere Jahre darauf unseren Sohn. Und die ganze Zeit über vermehrten wir uns unehelich, zum kaum verhohlenen Grauen unserer Eltern.

Acht Jahre später heirateten wir, umringt von ein paar Freunden, barfuß in einem Park. Fragen Sie mich nicht, warum ich das getan habe. Ich weiß es immer noch nicht genau. Ich verstehe jedenfalls, warum die Leute eine solche Scheißangst davor haben, dass sie manchmal kalte Füße bekommen und abhauen. Vielleicht habe ich es deshalb getan, weil es mir so albern erschien. Und wenn es nicht hinhaut, kann ich mich ja immer noch scheiden lassen, oder?

Graemes Geschichte

Während Jo als Teenie ein Superman-Poster in ihrem Zimmer hängen hatte, hing bei mir das eines Super-Seelenklempners: Sigmund Freuds Profil, dessen Konturen durch eine liegende nackte Frau dargestellt wurden. Darüber stand: »Woran ein Mann gerade denkt«. Ich hatte viel zu denken, und Mädchen waren nur ein Teil davon. Meine Eltern liebten mich und sorgten gut für mich, aber ich wuchs in der ständigen Spannung ihrer lieblosen Ehe auf, geprägt von der Resignation meiner Mutter und dem

Jähzorn meines Vaters. Ich war ein sensibles Kind mit einem guten Gespür für die Bedürfnisse und Stimmungen anderer Menschen. Und dann starb mein Vater, als ich acht Jahre alt war. Meine Schwester, mein Bruder und ich schlossen einen Pakt: Wenn wir Dad nie erwähnten, würden wir den Schmerz über seinen Verlust nie spüren müssen. Diese Kombination hätte wohl so ziemlich jeden zur Psychologie geführt.

Außerdem machte sie mich zum Serien-Monogamisten. Ich zappte von einer Freundin zur nächsten, blieb selten länger als ein Jahr bei einer hängen, bewältigte die Verliebtheitsphase mit mehr oder weniger seelischer Verbindung, zog mich aber dann zurück, wenn die größeren Herausforderungen echter Nähe anstanden. Von außen wirkte ich wie ein Fels, während ich mich innerlich wie ein Zweiglein fühlte. Ich war mit Schuldgefühlen beladen und von Ängsten getrieben. In meinen Beziehungen fiel ich stets in eine Art Starre, war wie gelähmt von den paradoxen Ängsten vor zu viel Nähe und zu viel Distanz. Wenn du zu intensiv fühlst, so lautete mein unbewusstes inneres Drehbuch, wird jemand sterben.

Mein Unbewusstes hielt mich also gefangen, doch es zeigte mir schließlich auch einen Ausweg: Ich wurde klinischer Psychologe – »um Menschen zu helfen«, sagte ich mir. In Wahrheit wollte ich natürlich mir selbst helfen, indem ich die Zehen ins Meer fernöstlicher Spiritualität tauchte, Meditation ausprobierte und Jung las. Ich war genauso verloren und unfreiwillig distanziert wie eh und je.

Falls es da draußen irgendwelche universellen Wahrheiten geben sollte, habe ich sie jedenfalls nicht gehört. Und dann fand ich zur Psychotherapie und zur Welt der Psychoanalyse. Die therapeutische Beziehung gab mir genau das, was ich wollte: das Gefühl, verstanden zu werden, und einen sicheren Ort, an dem ich weinen, meine Wut herauslassen und nachdenken konnte. Ich durfte meine Verluste betrauern und lernte mich selbst besser kennen. Allmählich lernte ich zu lieben, ganz unvollkommen (und zu dieser Zeit begann ich mich erst richtig auf meine Arbeit als Psychotherapeut einzulassen). Erst dann konnte ich mich dafür entscheiden, mit der Frau zusammen zu sein, die später meine Frau werden würde – jemand, mit dem ich gemeinsam weiterlernen und in deren Armen ich immer meinen Weg finden kann, wenn alte Dämonen sich bemerkbar machen. Zwanzig Jahre und drei tolle Kinder später haben wir viel gefunden, womit wir zu kämpfen haben, und viel Liebe, für die wir dankbar sein können.

Sich konstruktiv aneinander reiben

Jo als ehemalige Frauenrechtsaktivistin hat für dieses Buch eine Vision: Es soll eine Revolution der Nähe anstoßen und Menschen motivieren, die Liebe zu retten wie einen Regenwald oder eine vom Aussterben bedrohte Walart. Graeme hegt die bescheidene Hoffnung, es könnte

Menschen dazu bewegen, ein bisschen anders über ihre Beziehungen nachzudenken als bisher, doch er fragt sich schon, wie viele Leser die Weisheiten dieses Buches über die erste Begeisterung beim Lesen hinaus beherzigen werden. Ja, ja, erwidert Jo, aber das ist wie mit dem hundertsten Affen, einer könnte drei ermuntern, und die drei wieder zehn – du weißt schon, es könnte sich wie ein Virus verbreiten. Das ist Graeme ein bisschen zu »esoterisch«, doch selbst er gibt zu, dass auch jedes Paar zum menschlichen Kollektiv gehört und es einen gewissen Dominoeffekt geben könnte.

Um ganz ehrlich zu sein: Als wir mit diesem Projekt begannen, hatten wir keine Ahnung, ob wir das wirklich durchziehen oder einander nur tierisch nerven würden. Unser Schreibstil, unsere Überzeugungen und unsere Lebenspraxis sind völlig entgegengesetzt. Jo ist impulsiv, Graeme bedacht. Jo stürzt sich am liebsten einfach in die Arbeit und lässt die Dinge sich entfalten, während Graeme Strukturdiagramme, Inhaltsübersichten und Arbeitsblätter vorzieht. Jo meditiert und glaubt an Gott, der in Graemes Augen ein Oberbegriff für bestimmte rezeptfreie Medikamente ist. Jo ist überzeugt davon, dass Psychotherapie eine »Krücke« ist und die Leute dabei nur in alten Wunden herumstochern und danach umso mehr an ihren Geschichten festhalten, warum sie das Opfer sind – wenn das stimmte, wäre Graeme seinen Job los. Verstehen Sie, worauf wir hinauswollen? Von der Startlinie weg sah es

so aus, als könnte unsere Freundschaft zum Untergang verdammt sein.

Warum also beschließen zwei Leute, die sich nicht einmal auf eine Lieblingssuppe einigen können, gemeinsam ein Buch über Nähe, über Intimität zu schreiben? Es wäre viel einfacher gewesen, das allein zu tun, oder? Dann müsste man mit niemandem streiten, es gingen keine gereizten SMS hin und her, keiner würde einem die Lieblingssätze rausstreichen oder drohen, das Ganze hinzuschmeißen, wenn man diesen Absatz drinlässt. Das Buch allein zu verfassen wäre leicht, bequem. Tja, genau deshalb haben wir das nicht getan. Wir finden, dass ein Buch über Nähe – mit Unterschieden klarkommen und trotzdem eng zusammenbleiben – ganz genau dieses etwas dünne Eis braucht. Unser gemeinsamer Prozess des Schreibens würde den Inhalt spiegeln. Wir würden Löcher in die unreflektierten Annahmen des jeweils anderen bohren, hochgeschätzte Überzeugungen schlucken müssen, dem anderen jede Heuchelei unter die Nase reiben und ihm seine blinden Flecken vor Augen führen. Uns war klar, dass das hin und wieder Auseinandersetzungen geben musste und wir gezwungen sein würden, sie möglichst konstruktiv zu lösen. Entweder einigten wir uns, oder wir würden dem Verlag unseren Vorschuss zurückzahlen müssen.

Aber was genau ist eigentlich Nähe? Intimität, Vertrautheit – Sie wissen schon, das, worum es in diesem Buch geht? Kuscheln? Knutschen? Schmetterlinge im

Bauch? Leise Stimmen? Gut zueinander sein? Und nie gemein sein? Jede Menge »Ja, Liebling« und »Wie du willst, Schatz«? Nein, auf keinen Fall, erklärte Jo schaudernd. Und Graeme stimmte zu. Aha! Da hatten wir also etwas, worin wir uns von vornherein einig waren: Nähe beinhaltet Konflikte. Denken Sie ruhig mal darüber nach. Die meisten von uns schaffen es nicht einmal, längere Zeit innerlich vollkommen ruhig und friedlich zu sein. Oder fühlen Sie sich nie hin- und hergerissen? Unsicher? Können Sie sich einfach nicht entscheiden? Wie groß ist also die Chance, dass zwischen zwei völlig verschiedenen Menschen dauerhaft friedliche Einigkeit herrscht? Harmonie ist etwas Schönes - in der Musik oder auch in einem Namen, aber ansonsten beruht sie auf unserem kindlichen Bedürfnis nach Sicherheit und der Illusion, wir könnten alles Unbekannte von uns fernhalten. Ja, ein paar Streitigkeiten (nicht so viele, dass wir uns bedroht fühlen) erhalten eine gewisse Spannung. Wenn wir unsere Unterschiede mit der Planierdrause ausbügeln, walzen wir damit die Erotik platt. Wo bleibt der Nervenkitzel? Ein bisschen Reibung, die den Funken hervorbringt? Ohne Leidenschaft geht der Nähe bald die Puste aus. Wer bedingungslos angehimmelt werden möchte, sollte sich einen Hund zulegen. Wenn Jo mit einem Schleimer und Speichellecker verheiratet wäre, käme es irgendwann zu Verzweiflungstaten, bei denen vermutlich ein Nudelholz oder ein anderer schwerer Gegenstand eine Rolle spielen würde. Graeme steht nicht so auf Nudelhölzer, aber ebenso wenig auf Jasager. Mit