

DIE
REGELN
DER
LIEBE



RICHARD TEMPLAR

AUTOR DES INTERNATIONALEN BESTSELLERS
DIE REGELN DES LEBENS



DIE
REGELN
DER
LIEBE



RICHARD TEMPLAR

AUTOR DES INTERNATIONALEN BESTSELLERS
DIE REGELN DER ARBEIT

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The Rules of Love
ISBN 978-0-273-72025-6

© Copyright der Originalausgabe 2009:
Richard Templar. Alle Rechte vorbehalten.
This edition of Templar: The Rules of Love (The Rules Series)
published by arrangement with Pearson Education Limited.

© Copyright der deutschen Ausgabe 2010:
Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Dr. Tilmann Kleinau
Gestaltung und Satz: Johanna Wack, Börsenbuchverlag
Lektorat: Hildegard Brendel
Druck: Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG

ISBN 978-3-941493-46-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: 0 92 21-90 51-0 • Fax: 0 92 21-90 51-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de

*An meine beste Freundin,
Geliebte, Kameradin, Partnerin
und Seelenverwandte
(Du weißt schon, wer gemeint ist)*

INHALT

10 EINLEITUNG

16 REGELN, WIE SIE IHRE LIEBE FINDEN

- 18 **REGEL 1:** Seien Sie ganz Sie selbst
- 20 **REGEL 2:** Lassen Sie Altes hinter sich, bevor Sie neu anfangen
- 22 **REGEL 3:** Sie werden mit Ihrem Partner nicht glücklich, solange Sie nicht allein glücklich sind
- 24 **REGEL 4:** Sie wissen, dass es der Richtige ist, wenn Sie ihn kennenlernen
- 26 **REGEL 5:** Suchen Sie sich jemanden aus, der Sie zum Lachen bringt
- 28 **REGEL 6:** Nicht hundertprozentig attraktiv zu sein, ist ein guter Filter
- 30 **REGEL 7:** Machen Sie nicht immer wieder dieselben Fehler
- 33 **REGEL 8:** Manche Menschen kommen nicht in Frage (Sie wissen, welche)
- 35 **REGEL 9:** Sie können Menschen nicht ändern
- 37 **REGEL 10:** In einer Beziehung geht es nicht um Sex
- 39 **REGEL 11:** Lernen Sie Ihren Partner in allen Lebenslagen kennen, bevor Sie größere Entscheidungen treffen
- 41 **REGEL 12:** Bleiben Sie nicht bei jemandem, der Sie nicht liebt
- 43 **REGEL 13:** Wenn Sie Ihrem Partner nicht vertrauen können, ist es keine Partnerschaft
- 46 **REGEL 14:** Seien Sie ehrlich (solange es noch geht)
- 48 **REGEL 15:** Spielen Sie nicht miteinander
- 51 **REGEL 16:** Messen Sie den neuen Partner nicht mit dem alten Maß
- 53 **REGEL 17:** Prüfen Sie, ob Sie beide dieselben Ziele haben

- 56 **REGEL 18:** Sie können jemanden nicht dazu bringen, Sie zu lieben
- 58 **REGEL 19:** Seien Sie ehrlich, auch wenn's weh tut

60 REGELN FÜR DIE PAARBEZIEHUNG

- 64 **REGEL 20:** Seien Sie nett zueinander
- 66 **REGEL 21:** Seien Sie zusammen, weil Sie wollen, nicht weil Sie es brauchen
- 68 **REGEL 22:** Lassen Sie Ihrem Partner den Freiraum, er selbst zu sein
- 70 **REGEL 23:** Kümmern Sie sich um Ihre eigenen Fehler
- 72 **REGEL 24:** Seien Sie aufrichtig
- 75 **REGEL 25:** Die Bedürfnisse des Partners gehen vor
- 77 **REGEL 26:** Erkennen Sie die Anzeichen
- 80 **REGEL 27:** Seien Sie ein Held – oder eine Heldin
- 82 **REGEL 28:** Akzeptieren Sie die Unterschiede, freuen Sie sich über alles Gemeinsame
- 84 **REGEL 29:** Setzen Sie Ihren Partner nicht herab
- 86 **REGEL 30:** „Was willst Du tun?“
- 89 **REGEL 31:** Nehmen Sie Ihren Ärger nicht über Nacht mit ins Bett
- 92 **REGEL 32:** Sagen Sie als Erster: „Es tut mir leid“
- 95 **REGEL 33:** „Houston, wir haben ein Problem“
- 97 **REGEL 34:** Stellen Sie Ihren Partner nicht auf ein Podest und erwarten Sie nicht, dass er da oben stehen bleibt
- 100 **REGEL 35:** Sie sollten wissen, wann es Zeit ist zuzuhören und wann, zu handeln
- 103 **REGEL 36:** Hören Sie nicht auf zu versuchen, attraktiv zu sein
- 106 **REGEL 37:** Wenn Sie etwas Liebes sagen können, tun Sie es
- 109 **REGEL 38:** Seien Sie nicht wie seine Mutter oder sein Vater
- 111 **REGEL 39:** Seien Sie ein Teil seines Lebens

- 114 **REGEL 40:** Wenn Kleinigkeiten Sie stören, sagen Sie es – mit Humor
- 117 **REGEL 41:** Versuchen Sie, ihm zuliebe etwas mehr zu tun
- 119 **REGEL 42:** Sorgen Sie dafür, dass Ihr Partner sich immer freut, Sie zu sehen
- 121 **REGEL 43:** Bürden Sie Ihrem Partner nicht zu viel Verantwortung auf
- 124 **REGEL 44:** Lassen Sie Ihren Partner wissen, wenn Sie seine Freunde nicht mögen
- 126 **REGEL 45:** Eifersucht ist Ihr Problem, nicht das Ihres Partners
- 128 **REGEL 46:** Ihr Partner ist wichtiger als Ihre Kinder
- 131 **REGEL 47:** Etwas Zeit für Romantik muss sein
- 133 **REGEL 48:** Teilen Sie miteinander eine Leidenschaft
- 135 **REGEL 49:** Teilen Sie sich gemeinsam die anstehende Arbeit
- 138 **REGEL 50:** Vertrauen Sie Ihrem Partner, dass er seinen Job gut macht
- 141 **REGEL 51:** Nörgeln Sie nicht an ihm herum
- 143 **REGEL 52:** Sorgen Sie dafür, dass Ihr Liebesspiel auch liebevoll ist
- 146 **REGEL 53:** Kontrollieren Sie Ihren Partner nicht
- 149 **REGEL 54:** Hören Sie auf das, was Ihr Partner *nicht* sagt
- 152 **REGEL 55:** Bei den meisten alltäglichen Streitigkeiten geht es um etwas ganz anderes
- 154 **REGEL 56:** Respektieren Sie die Privatsphäre Ihres Partners
- 156 **REGEL 57:** Behandeln Sie Ihren Partner besser als Ihren besten Freund
- 158 **REGEL 58:** Seien Sie nicht beleidigt, wenn Ihr Partner etwas Freiraum braucht
- 160 **REGEL 59:** Auch Männer mögen Blumen
- 162 **REGEL 60:** Getrennte Kassen sind besser
- 165 **REGEL 61:** Zufriedenheit ist ein hohes Ziel
- 167 **REGEL 62:** Seien Sie finanziell großzügig zueinander
- 170 **REGEL 63:** Sie haben jeden Tag die Wahl

- 173 **REGEL 64:** Seien Sie kein Märtyrer
- 175 **REGEL 65:** Sie müssen nicht beide dieselben Regeln haben
- 178 **REGEL 66:** Versetzen Sie sich in den Standpunkt Ihres Partners
- 180 **REGEL 67:** Die Familie Ihres Partners gehört nun mal dazu
- 183 **REGEL 68:** Hören Sie nicht auf, miteinander zu reden

186 REGELN ZUM ABSCHIEDNEHMEN

- 188 **REGEL 69:** Hören Sie auf Ihre innere Stimme
- 190 **REGEL 70:** Erkennen Sie, dass es dazu zweier Menschen bedarf
- 192 **REGEL 71:** Bleiben Sie moralisch oben
- 194 **REGEL 72:** Hören Sie auf damit, alte Geschichten aufzuwärmen
- 196 **REGEL 73:** Lassen Sie die Kinder aus dem Spiel

198 REGELN FÜR DAS FAMILIENLEBEN

- 200 **REGEL 74:** Machen Sie Ihren Eltern keine Vorwürfe
- 203 **REGEL 75:** Lassen Sie es nicht zu, dass Ihre Eltern Ihre Gefühle kontrollieren
- 206 **REGEL 76:** Ihre Kinder kommen vor Ihnen
- 208 **REGEL 77:** Nichts ist es wert, darüber zu streiten
- 210 **REGEL 78:** Behandeln Sie sie so, wie Sie es für richtig halten, egal wie sie Sie behandeln
- 213 **REGEL 79:** Setzen Sie Ihre Familie nicht unter Druck, nur weil Sie es können
- 216 **REGEL 80:** Seien Sie nie zu beschäftigt, wenn Ihre Lieben Sie brauchen
- 218 **REGEL 81:** Ihre Kinder müssen den Konflikt mit Ihnen suchen, um ihr Zuhause verlassen zu können
- 221 **REGEL 82:** Ihre Kinder müssen nicht so sein wie Sie

- 224 **REGEL 83:** Unter Geschwistern gibt es immer Reibereien
- 227 **REGEL 84:** Geben Sie Ihre Rolle auf

230 REGELN FÜR DEN UMGANG MIT FREUNDEN

- 232 **REGEL 85:** Es gibt keine Regeln
- 234 **REGEL 86:** Ihr bester Freund war früher ein Fremder für Sie
- 237 **REGEL 87:** Sie sollten nur Menschen in Ihr Leben lassen, die es alles in allem besser machen, nicht schlechter
- 240 **REGEL 88:** Wenn Sie ein Freund sein wollen, seien Sie ein guter Freund
- 242 **REGEL 89:** Geben Sie anderen keine Ratschläge
- 244 **REGEL 90:** Suchen Sie sich Freunde, die die Wahrheit mögen
- 246 **REGEL 91:** Verleihen Sie niemals Geld, es sei denn, Sie sind bereit, es abzuschreiben
- 248 **REGEL 92:** Wenn Sie seine Partnerin nicht mögen, wird's schwierig
- 250 **REGEL 93:** Wenn ein Finger nach vorne zeigt, zeigen drei nach hinten
- 252 **REGEL 94:** Freundschaften können sich ändern
- 255 **REGEL 95:** Werden Sie sich bewusst, wann es besser ist, loszulassen
- 258 **REGEL 96:** Bitterkeit hilft niemandem weiter

260 REGELN FÜR JEDERMANN

- 262 **REGEL 97:** Schuldbewusstsein ist ein egoistisches Gefühl
- 265 **REGEL 98:** Liebe ist gleich Zeit
- 267 **REGEL 99:** Je mehr Liebe Sie verströmen, umso mehr bekommen Sie zurück
- 269 **REGEL 100:** Das Glück liegt in anderen Menschen

EINLEITUNG

Liebe. Eigentlich ist doch alles ganz einfach, nicht? Man liebt seine Familie und seine Freunde, und sie lieben einen auch. Man findet einen Partner, den man liebt und der einen wieder liebt¹. Man muss sich nicht einmal groß anstrengen – es passiert einfach. Das ist ja alles schön und gut, aber wenn Sie dieses Buch lesen, wissen Sie bereits, dass alles erheblich vielschichtiger ist.

Liebe zwischen zwei Menschen ist fast immer etwas sehr Kompliziertes. Warum? Weil wir Menschen kompliziert sind. Die Liebe kann man testen und auf die Probe stellen, man kann sie bis an ihre Grenze dehnen und beanspruchen. Manchmal lieben wir den falschen Menschen. Wir können zu sehr lieben oder nicht genug lieben. Wir fühlen es vielleicht, wissen aber nicht, wie wir es nach außen hin zeigen sollen. Oder wir meinen, es genügt zu lieben und sehen, es reicht doch nicht. Wir können um die Liebe kämpfen, um sie zu finden – und uns dann doch nicht sicher sein, ob es Liebe ist oder nicht. Manchmal meinen wir auch, die Liebe sei noch da, aber wir fühlen, dass sie abnimmt und wissen nicht recht, wie wir sie wieder zum Leben erwecken können.

Liebe ist oft der Anlass für unsere höchsten Glücksgefühle und unsere schlimmsten Tiefs. Und sie ist fast immer verbunden mit Zufriedenheit, mit dem, was die meisten von uns eigentlich im Leben suchen. Diese Zufriedenheit ist ein absolut berechtigtes, zugleich aber auch ein hoch gestecktes Ziel. Stellen Sie sich mal einen Moment lang vor, Sie sind schon ein sehr alter Mensch. Sie sitzen neben Ihrem Partner in der Sonne, der zugleich Ihr bester Freund, Ihr Vertrauter und Geliebter ist, um Sie herum gibt es die Familie und die Freunde. Kinder spielen vor Ihnen im Gras, überall hören Sie glückliche Stimmen und fröhliches Gelächter. Ich weiß, das klingt wie ein wunderschöner, aber viel zu

1) Der Einfachheit halber sagen wir hier immer nur „der Partner“, es ist aber immer auch „die Partnerin“ gemeint.

schnulziger Film. Aber suchen Sie tief in Ihrem Inneren nicht auch nach solchen Augenblicken?

Es kommt entscheidend darauf an, dass es Ihnen gelingt, liebevolle und haltbare Beziehungen zu knüpfen, die Ihr ganzes Leben lang – wenigstens von jetzt an – bestehen bleiben, und Menschen um sich zu scharen, die sich bei Ihnen wohlfühlen und die Sie glücklich machen.

Es kommt auf die Liebe an. Von diesem Wort mit fünf Buchstaben handeln mehr Gedichte, Geschichten und Reden als von jedem anderen Thema. Liebe ist eigentlich ein einfaches, ganz direktes Gefühl, aber für viele von uns ist es viel schwieriger, als es im Grunde sein müsste. Es heißt doch immer, wir sollen unsere Nachbarn lieben, unsere Mitmenschen lieben, Liebe bewegt die Welt, Liebe stellt alles andere in den Schatten, alles, was man im Leben braucht, ist Liebe.

Aber wie geht das, jemanden lieben? Wie macht man es richtig, wie erreicht man, dass das Gefühl bleibt? Wie hält man Liebe frisch? Liebe ist vielleicht ein menschliches Grundbedürfnis, ein Instinkt, aber einfach ist es ganz und gar nicht. Immer wieder haben wir Probleme damit. Beziehungen gehen in die Brüche, Freunde lassen uns fallen, wir eine heiße Kartoffel, Angehörige sind auf einmal, wenn wir sie wirklich brauchen, nicht für uns da, oder unsere Kinder werfen uns an den Kopf, wir seien an allem schuld, was in ihrem Leben nicht funktioniert.

Es ist schön und gut, zu sagen: „Alles, was man braucht, ist Liebe“, aber so ganz stimmt es nicht. Klar, man braucht Liebe, aber zusätzlich braucht man am besten noch eine Bedienungsanleitung, in der steht, was man tun soll, wenn man sie gefunden hat. Da ich noch nie eine solche Bedienungsanleitung gefunden und befolgt habe, musste ich mein Bestes tun, um selbst eine zusammenzustellen.

Am Anfang war ich ebenso ratlos wie wohl jeder von uns. Aber wie Sie wissen, wenn Sie auch nur eines meiner anderen Regel-Bücher kennen, ist das Eine, was ich wirklich gut kann, andere Menschen zu beobachten. Ich selbst schaffe es nicht immer, alles im Leben richtig zu machen, aber ich kann sehen, wie es die Menschen anstellen, die es offenbar richtig machen. Das habe ich getan.

Ich habe alle Arten von Menschen und ihre Beziehungen studiert, ihren Umgang mit ihren Verwandten und Freunden. Schnell wurde mir klar, dass es ein paar Leute gibt, die wirklich gut lieben können, aber dass die meisten von uns immer ein bisschen mit dem Thema zu kämpfen haben. Also – was, fragte ich mich, machen die erfolgreichen Menschen? Gibt es etwas, was sie wissen und tun, aus dem wir übrigen etwas lernen können? Natürlich gibt es so etwas, und dieses Etwas steht in diesem Buch. Hier ist es: Ich glaube fest an den Zauber gegenseitiger Anziehung – wenn Sie so handeln wie die glücklichsten Menschen, werden Sie bestimmt bald auch so glücklich sein wie sie.

Ich habe die 100 wichtigsten Regeln zusammengestellt, die ich aus der Beobachtung anderer Leute quasi als Extrakt gewonnen habe. Es sind auch ein paar darunter, die ich aus eigener Lebenserfahrung herleiten konnte. Diejenigen, die diese Regeln am ehesten befolgen, sind die, die einen Partner finden, der sie glücklich macht. Sie schaffen es, ihre Beziehung frisch zu halten, sodass sie ihnen womöglich ein Leben lang Freude beschert. Sie sind die Leute mit engen, hilfreichen Familienkontakten, die Eltern, mit denen ihre Kinder gerne viel Zeit verbringen. Sie sind die Leute mit engen, erfüllenden Freundschaften zu Menschen, die immer für sie da sind, wenn es darauf ankommt. Kurz, sie sind diejenigen, die, ob bewusst oder unbewusst, nach diesen Regeln leben.

Eine Bedienungsanleitung für die Liebe? Klingt absurd. Es ist jedenfalls keine Gebrauchsanweisung für guten Sex – wenn Sie eine solche für nützlich halten, dann kaufen Sie sich eine, zusätzlich zu diesem Buch, denn hier werden Sie keine finden. Hier finden Sie vielmehr eine Sammlung von Verhaltensweisen, die Sie Ihr Leben lang befolgen sollten, um sich besser darauf zu verstehen, Menschen zu lieben und von ihnen geliebt zu werden. Es gibt praktische Regeln, emotionale, schwer und leichter zu befolgende – ich habe hier einfach alles zusammengestellt, was Ihnen meiner Ansicht nach helfen kann, mit dem Thema Liebe besser zurecht zu kommen und es sinnvoll auf Ihr Leben anzuwenden. Vielleicht kennen Sie das Meiste aus diesem Buch sowieso schon, auch wenn Sie es noch nicht wussten. Vieles entspringt einfach dem gesunden Menschenverstand. Wie bei allen meinen Büchern handelt es sich auch bei diesem eher um eine Art Gedächtnisstütze als um eine Offenbarung neuer, nie gehörter

Weisheiten. So soll es auch sein. An der Liebe ist nichts, was so schwer wäre, dass da Geheimnisse wären, die Sie bisher niemals ergründen konnten; es ist nur so, dass wir manchmal ein bisschen den roten Faden verlieren und uns daran erinnern müssen, was wirklich wichtig ist und was wir unbedingt im Auge behalten sollten, wenn wir dauerhafte, schöne Beziehungen führen wollen.

Ich habe das Buch in ein paar Abschnitte unterteilt, damit Sie es leichter anwenden können. Es gibt Abschnitte über das Anbahnen einer Liebesbeziehung, über das Verhalten in der Partnerschaft, über das Sich-Trennen (hierzu gibt es nur wenige Regeln, denn Sie werden sich ja wohl nicht darauf spezialisieren wollen), über den Umgang mit Familienangehörigen und Freunden. Einige der Regeln schienen sich ein wenig zu überlappen, also habe ich sie dem mir dafür am geeigneten erscheinenden Abschnitt zugeordnet – verzeihen Sie mir bitte, sollten Sie anderer Ansicht sein als ich. Am Ende waren noch ein paar Regeln übrig, die eigentlich in jeden Abschnitt passen; daher habe ich sie in eine Extra-Rubrik „Regeln für jedermann“ gepackt.

Diese Zusammenstellung von Regeln ist das Ergebnis vieler Jahre; trotzdem bin ich mir sicher, dass es noch weit mehr über die Liebe zu lernen gibt. Das ist Gott sei Dank immer so. Vielleicht sind Sie auf einige wichtige Prinzipien gestoßen, die ich hier nicht aufgeführt habe. Wenn ja, würde ich mich darüber freuen, sie zu erfahren, um sie in meine Sammlung aufnehmen zu können. Schicken Sie mir einfach eine E-Mail an Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk.

Liebe Grüße,
Richard Templar

REGELN, WIE SIE IHRE LIEBE FINDEN

Es ist ja schön und gut, werden Sie denken, wenn dieses Buch **Die Regeln der Liebe** heißtt. Aber was ist, wenn ich meine Liebe noch nicht gefunden habe? Vielleicht vermuten Sie auch, Sie haben sie gefunden, sind sich aber nicht sicher. Ist Ihr neuer Partner wirklich **der Richtige**? Wie können Sie das sicher sagen und was sollten Sie tun, bis Sie sich entschieden haben?

Diesmal wollen Sie es richtig machen. Sie wollen nichts Falsches sagen oder tun, nicht zu viel oder zu wenig erwarten. Wie sollten Sie sich also am besten verhalten, während Sie auf den perfekten Partner warten oder die neueste Möglichkeit kennenlernen, wie sollten Sie sich verhalten und wonach sollten Sie Ausschau halten?

Der erste Abschnitt dieses Buches möchte Ihnen an die Hand geben, was Sie brauchen, um Herrn oder Frau Richtig zu erkennen, wenn Sie sie treffen. Und selbst wenn Sie bereits in einer Beziehung leben, ist es vielleicht auch für Sie von Interesse, in diesen Abschnitt hineinzuschauen. Vielleicht fühlen Sie sich daran erinnert, warum Sie überhaupt zusammengekommen sind oder Sie sehen den Punkt, an dem Sie jetzt gerade stehen, in einem anderen Licht. Außerdem können Sie anderen besser Ihre Unterstützung anbieten, wenn Sie merken, dass sie auf der Suche nach Liebe auf der falschen Fährte sind.

Sind Sie nicht versucht, sich sozusagen neu zu erfinden, wenn Sie jemanden kennenlernen, den Sie ganz toll finden? Oder zu versuchen, so zu sein, wie es Ihr Partner gerne hätte? Vielleicht wollen Sie komplizierter werden, stärker, ruhiger oder geheimnisvoller. Zumindest könnten Sie damit aufhören, peinlich zu wirken, indem Sie im falschen Augenblick Scherze machen oder Probleme übertrieben hochstilisieren.

Halt, das können Sie nicht. Es geht vielleicht einen oder zwei Abende lang, vielleicht sogar für einen Monat oder zwei, aber es wird kaum möglich sein, diese Rolle für längere Zeit aufrecht zu erhalten. Und falls Sie wirklich glauben, die von Ihnen angebetete Person wäre die Richtige, wollen Sie doch viel länger mit ihr zusammenbleiben, 50 Jahre lang oder so. Stellen Sie sich das bloß mal vor – 50 Jahre lang so tun, als wären Sie gekünstelt oder super-intellektuell oder 50 Jahre lang Ihren natürlichen Sinn für Humor unterdrücken.

Wie soll das gehen? Wollen Sie wirklich ein halbes Leben lang irgendeine Rolle spielen, die Sie sich ausgedacht haben, nur um interessant zu wirken? Stellen Sie sich mal vor, wie das wäre, wenn Sie nie zugeben dürften, dass das gar nicht wirklich Sie selbst sind, vor lauter Angst, Ihren Partner dann womöglich zu verlieren. Nehmen Sie an, er findet es irgendwann heraus, in ein paar Wochen, Monaten oder Jahren, wenn Sie schließlich schwach werden? Da wäre Ihr Partner ganz schön entsetzt, wie Sie es auch wären, wenn er Ihnen die ganze Zeit über nur etwas vorgespielt hätte.

Ich will damit nicht sagen, dass Sie nicht versuchen sollten, mit der neuen Partnerschaft ein neues Kapitel in Ihrem Leben aufzuschlagen. Verbessern Sie sich ruhig ein bisschen. Wir alle sollten das die ganze Zeit über tun, und nicht nur in unserem Liebesleben. Sicher können Sie sich darum bemühen, ein bisschen organisierter zu sein oder weniger negativ. Ihr Verhalten etwas zu ändern, ist ganz okay. Aber Ihren Charakter sollten Sie nicht zu ändern versuchen. Das funktioniert nicht, und um es überzeugend hinzukriegen, müssten Sie sich bis zur Unkenntlichkeit verbiegen. Seien Sie also Sie selbst. Verstellen Sie sich nicht – seien Sie lieber gleich so, wie Sie wirklich sind. Wenn das nicht dem entspricht, wonach Ihr Partner sucht, müssen Sie sich wenigstens nicht so tief auf diese Beziehung einlassen, bevor er es herausfindet. Und wissen Sie was? Vielleicht mag er ja gar keine komplizierten oder intellektuellen Menschen. Vielleicht steht er nicht auf starke, stille Typen, sondern tatsächlich auf Ihren offenen Sinn für Humor. Vielleicht will Ihr Partner mit jemandem zusammen sein, der es mag, wenn man sich ein bisschen um ihn kümmert.

Sie verstehen, was ich meine? Wenn Sie jemand zu sein vorgeben, der Sie nicht sind, ziehen Sie nur jemanden an, der zu Ihrer Rolle passt, nicht zu Ihnen. Was soll das bringen? Es gibt da draußen bestimmt jemanden, der genau so einen Menschen sucht, wie Sie es sind, mit all den Fehlern und Macken, die Sie nun einmal haben. Und ich sage Ihnen noch etwas – Ihr Partner sieht Ihre Fehler und Macken vielleicht gar nicht mal als solche an, sondern als Teil Ihres ganz persönlichen Charmes. Und er hat recht damit.

SEIEN SIE LIEBER GLEICH SO,
WIE SIE WIRKLICH SIND.

REGEL 2

LASSEN SIE ALTES HINTER SICH, BEVOR SIE NEU ANFANGEN

Wir alle werden vom Leben unsanft hin und her gestoßen, das ist nicht zu vermeiden. Manche von uns erwischt es dabei härter als andere. Natürlich verleihen gerade unsere Narben uns einen gewissen Charakter; daher sind sie auf längere Sicht gar nicht so schlecht. Aber kurzfristig gesehen, müssen wir uns erst erholen, bevor wir erneut in den Ring steigen können.

Wenn Ihre letzte Liebesbeziehung (oder Ihre beiden letzten) aus Ihnen ein emotionales Wrack gemacht hat, ist es besser, Sie reparieren den Schaden erst einmal, bevor Sie sich gleich wieder nach einem neuen Liebhaber oder Partner umsehen. Sonst werden Sie nicht fähig sein, ihm Ihr wahres Ich zu zeigen und sich auf ihn zu konzentrieren, weil Sie noch zu sehr mit sich selbst beschäftigt sind.

Wenn Sie in Ihrer neuen Beziehung einen Fehler machen (was uns allen passiert), sind Sie noch tiefer verletzt, als Sie es am Anfang noch waren. Und selbst wenn es Ihnen gelingt, jemanden zu finden, der Sie wirklich liebt und für Sie da ist, kann es passieren, dass Sie beide leiden aufgrund der Tatsache, dass einer von Ihnen beiden noch nicht bereit für eine neue Beziehung war.

Eine Freundin von mir hatte gerade eine Beziehung hinter sich, aus der sie nur mit seelischen Wunden herauskam. Dann traf sie einen gut aussehenden Mann, der nett und liebevoll war und sie beschützte – genau

das, wonach sie suchte. In den folgenden paar Jahren kümmerte er sich um sie, bis sie wieder eine innerlich starke, unabhängige Frau war. Was passierte? Ihre Beziehung ging daran zugrunde. Denn jetzt war sie nicht mehr die Frau, in die er sich einst verliebt hatte. Viele Männer suchen nach starken, unabhängigen Frauen, aber er war nicht so einer. Ihm war eine schwache Frau lieber, um die er sich kümmern konnte.

Das ist die Gefahr: Selbst wenn Sie den perfekten Partner für sich finden, ist der nur ideal für Sie, so wie Sie jetzt gerade sind, nicht für die Person, die Sie sind, wenn Sie sich innerlich von Ihrer früheren Beziehung erholt haben – die Person also, die Sie eigentlich sind. Ich will nicht behaupten, diese Art von Beziehung könne nicht funktionieren, aber wenn, dann ist das sehr, sehr selten der Fall.

Tun Sie sich selbst einen Gefallen. Gehen Sie weg und verstecken Sie sich irgendwo, so lange, bis Sie Ihre Wunden geleckt haben. Genießen Sie es, mit Ihrer Familie und Ihren Freunden zusammen zu sein und warten Sie, bis Sie sich ein bisschen erholt haben, bevor Sie erneut nach einem Partner Ausschau halten. Und wenn Sie es dann tun, suchen Sie sich jemanden, dessen Narben auch relativ gut verheilt sind – denn natürlich ist es anders herum genauso. So können Sie beide einander so sehen, wie Sie wirklich sind – und Ihre Beziehung zueinander so beginnen, wie Sie sie fortsetzen wollen.

TUN SIE SICH SELBST EINEN GEFALLEN.
GEHEN SIE WEG UND VERSTECKEN SIE SICH
IRGENDWO, SO LANGE, BIS SIE IHRE
WUNDEN GELECKT HABEN.

REGEL 3

SIE WERDEN MIT IHREM PARTNER NICHT GLÜCKLICH, SOLANGE SIE NICHT ALLEIN GLÜCKLICH SIND

Eine Frau, die ich kannte, lebte ständig in einer Beziehung. Sie kennen die Sorte Mensch – vielleicht sind Sie ja selbst so einer –, die, kaum ist die eine Partnerschaft zu Ende, schon wieder einen neuen Partner hat. Ich habe sie einmal gefragt, warum sie das tat; sie antwortete, sie sei eben nicht gern allein und sorge lieber dafür, dass das nicht passiert. Als ich sie näher kennenlernte, erkannte ich, dass sie mit einem Mann zusammenlebte, der zwar anständig zu ihr war, ihr aber nicht die Liebe entgegenbrachte, die sie verdiente. Ich fragte sie, warum sie das hinnehme. Sie erwiderte, weil sie keine andere Wahl habe; die Alternative sei, allein da zu stehen, und damit komme sie nicht zurecht.

Schließlich jedoch wurde es in der Beziehung zusehends schlechter, und der Mann ging. Sie wappnete sich für den inneren Zusammenbruch, der folgen würde. Ich traf sie erst wieder einen Monat später. Als ich sie fragte, wie es ihr geht, sagte sie: „Ach, ganz gut. Ich dachte, ich wäre mittlerweile längst kaputt, aber es dauert offenbar doch länger, als ich dachte.“ Ich glaube, es dauerte sechs Monate lang, bis es ihr schließlich dämmerte, dass der erwartete große innere Zusammenbruch gar nicht kommen würde. Drei Monate später lernte sie einen attraktiven Typen kennen, der es ernst mit ihr meinte und möglichst bald bei ihr einziehen wollte.

Doch sie widerstand der Versuchung. Der Grund: Seit sie allein war, fühlte sie sich wieder richtig wohl.

Worauf ich mit dieser Story hinaus will, ist, dass sie immer an Beziehungen festhielt, die nicht gut waren und sich Ärger aufhalste, den sie nicht verdiente, nur um nicht allein leben zu müssen. Aber als sie erkannt hatte, dass sie auch allein glücklich sein konnte, setzte sie ihre Standards viel höher an und war nicht länger mit dem Zweitbesten zufrieden. Das musste sie auch gar nicht. Denn was konnte ihr schlimmstenfalls passieren? Dass sie wieder allein leben musste – aber das war jetzt kein Problem mehr für sie.

Die Moral von der Geschichte? Lernen Sie, sich auch allein glücklich und sicher zu fühlen. So sind Sie nie mehr gezwungen, in unbefriedigenden Verhältnissen zu leben, nur aus Angst vor dem Alleinsein. Wenn es nicht harmoniert, können Sie einfach gehen. Viel zu viele Menschen bleiben in unglücklichen Beziehungen, nur weil sie Angst davor haben, wieder allein zu leben. Leute, die die Regeln befolgen, lernen es, das Alleinsein zu genießen und wenn sie sich dann bewusst dafür entscheiden, eine Partnerbeziehung einzugehen, tun sie es wenigstens aus gutem Grund.

Wenn Sie diese Regel hinbekommen, werden Sie mit einer anderen Person nur noch deshalb zusammen sein, weil Sie sie lieben und sie Sie glücklich macht. Alleinsein kann richtig toll sein, aber mit einem geliebten Menschen zusammen ist es viel schöner. Wenn das aber nicht mehr der Fall ist, dürfen Sie jederzeit gehen.

VIEL ZU VIELE MENSCHEN BLEIBEN IN
UNGLÜCKLICHEN BEZIEHUNGEN,
NUR WEIL SIE ANGST DAVOR HABEN,
WIEDER ALLEIN ZU LEBEN.