

1€

# Laviva

## URLAUBS-REZEPTE

*Fisch mediterran,  
Filet mit Cabanossi,  
coole Drinks mit  
Melone*

## LIEBESRETTER

So bekommen Sie  
in der Beziehung  
endlich, was Sie  
wollen!

Sofort  
hier einlösbar  
**COUPONS**  
IM WERT VON ÜBER  
**60€**

## HAPPY HIPPIE

Die Mode der  
70er feiert ihr  
Comeback

# 33

## SOMMERTIPPS

Damit Sie die heiße  
Zeit so richtig  
genießen

# STRAND-FRISUREN

Ob Fischgrat-Zopf oder lässig in Wellen:  
So schnell sind Ihre Haare super gestylt



# Meine liebe Liebe, ich behandel dich schlecht

*Immer wieder fallen wir in Beziehungen in Muster, die uns ein Leben mit angezogener Handbremse bescheren. Warum sabotieren wir uns ausgerechnet in der schönsten Sache der Welt?*

Text *Katrin Rave*

**J**eder kennt Sätze wie: „Ich finde eh nie den Richtigen!“, „Es gibt einfach keine guten Männer!“ oder „Unsere Beziehung ist wie eingeschlafene Füße, wir funktionieren nur noch.“ – Vielleicht haben Sie sie selbst schon gesagt und sich von ihrem Inhalt

runterziehen lassen. Sätze wie diese haben nämlich nur einen Effekt: Sie blockieren uns, verhindern die Suche nach dem Traumkerl und zerstören die Hoffnung auf eine erfüllte Beziehung, die so auch gar nicht entstehen kann.

„Mindfucks“ nennt Dr. Petra Bock diese negative Art zu denken. Die Autorin und Beraterin coacht Menschen in ganz

verschiedenen Lebenslagen seit mehr als zehn Jahren. In ihrem aktuellen Buch „Mindfuck Love: Wie wir uns in der Liebe selbst sabotieren und was wir dagegen tun können“ schreibt sie diesmal über das Drama in der Gefühlswelt, denn Selbstdemontage kommt gerade in der Liebe besonders oft vor. Aufgeschnappte Glaubenssätze wie „Glück im Job, Pech in der Liebe“ sind für viele Menschen keine Möglichkeit mehr, sondern eine Tatsache, die lahm, misstrauisch und ängstlich macht. Nehmen wir ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie haben einen neuen, fantastischen Mann vor sich. Denken sie dann: „Super! Mit dem probiere ich mal das Leben aus“? Oder ist Ihr erster Gedanke: „Der will von mir sowieso nichts Festes“? Wer aus Schutz, Vorsicht oder Angst vor zu viel Nähe skeptisch ist, wird das Glück in der Liebe nicht finden.

Wenn eine Frau ständig an den Faltschen gerät, sollte sie die eigene Liebesgeschichte betrachten: Wie waren meine letzten Beziehungen? Wann wurde das Zusammensein anstrengend? Hat einer zum Beispiel immer nachgegeben um des lieben Friedens willen? Wer die Muster erkennt, kann sie überwinden. Sogar nach vielen Jahren.

Auch in einer festen Partnerschaft spielt die Selbstsabotage viel zu oft eine große Rolle: „Meist lassen wir uns in einer Beziehung irgendwann gehen, erlauben uns Launen und halten den anderen für gesetzt im Leben“, sagt Petra Bock. Dann kommt es zu Machtkämpfen, Spielen oder einem langweiligen Nebeneinanderher, in dem sich beide nichts zu sagen haben. Manche Paare verfallen dann in Aktionismus, heiraten oder bekommen ein Kind, um der Beziehung einen neuen Kick zu geben. In anderen Bindungen verkriecht sich der Mann ständig in seinen Hobbykeller, sie flüchtet jeden dritten Abend zu ihrer besten Freundin aufs Sofa – häufig die ersten großen Schritte in Richtung Ende.

„Gerade in der Liebe passiert das so oft, weil wir erwachsene Liebe mit der Eltern-Kind-Liebe oder einer Versorgungsgemeinschaft aus früheren Jahrhunderten verwechseln“, sagt Petra Bock. „Wir sind voll von veralteten Bildern, wie die Liebe zu sein hat, und geben

uns in eine Art Rollenspiel, in dem ein Partner das hilflose Kind, der andere den fürsorglichen oder auch bewertend-strafenden Elternteil mimt.“ Offenbar agiert der Mensch so, da ihm diese Gefühls- und Verhaltensmuster vertraut sind, nur lenken sie uns in die falsche Richtung. Viel zu oft macht sich gerade eine Frau aufgrund der Situation kleiner, als es ihr zusteht. Bleibt eine Frau zum Beispiel der Kinder wegen zu Hause oder betreut sie die Kinder deutlich häufiger als er, kann es schnell dazu kommen. Spielt ihr Mann dann die Karte des dominanten Geldgebers aus, fühlt sie sich plötzlich ohnmächtig und hilflos. Eine Kommunikation auf gleicher Ebene ist angesagt! Eine Frau, die nur weint und jammert, ihr Partner schätze sie nicht, benimmt sich wie ein Kind, das mehr Aufmerksamkeit von seinem Papa möchte. „Das ist aber ein falscher Ansatz“, so Petra Bock. „Der Partner ist weder dazu da, uns zu retten noch zu bevormunden.“

Die Lösung ist an sich einfach. In jedem Menschen schlummern drei Ich-Anteile: das Kindheits-, das Eltern- und das Erwachsenen-Ich. Entscheidend in der Liebe sei es, im Erwachsenen-Ich zu ticken, so die Autorin. Nur in diesem Zustand sind wir selbstwirksam, ganz bei uns, und man kann beim anderen sein, ohne sich dabei selbst zu verlieren. Erwachsene begegnen sich in einer Beziehung auf Augenhöhe, nehmen sich ernst und behandeln den Partner so, wie sie selbst behandelt werden wollen. Dazu gehört auch, dass beide Partner sich entfalten können. Die schönste Villa, brave Kinder und ein liebevoller Ehemann nützen nichts, wenn die Frau im Hausfrauen- und Mutterdasein nicht aufgeht. Eine Basis für eine glückliche Beziehung legt deshalb derjenige, der sich erst einmal selbst versteht und weiß, was er will. Und der seine Wünsche erfüllen darf.

Gute Fragen, um das herauszufinden, sind zum Beispiel: Wie bin ich, wenn ich verliebt bin? Welche Träume habe ich? Wie soll mein Partner sein? Viele Menschen äußern bei der Partnersuche nur

rationale Wünsche an eine Beziehung: Der Mann soll humorvoll sein, treu und verantwortungsbewusst. „Zu einer erfüllten Beziehung gehören aber auch unsere tief emotionalen, oft erotischen Wünsche, das Prickeln, die Nähe, der Sex“, so die Expertin. „Eine erfüllte Beziehung kennt beides.“ Auch von Traumbildern sollte man sich verabschieden: „Wer den Prinzen sucht, möchte Prinzessin sein, also eigentlich Kind“, sagt Petra Bock.

In bestehenden Partnerschaften ist es wichtig, immer auch den

anderen zu sehen: Was ist ihm wichtig? Was wünscht er sich gerade? Was beschäftigt ihn? Wenn Dr. Petra Bock Paare coacht, deren Beziehung vor dem Aus steht, sucht sie gemeinsam mit ihnen die sogenannte DNA der Beziehung. „Die macht die Essenz einer Begegnung aus, wir spüren sie in den ersten Wochen am meisten“, sagt die Expertin. Fragt sie Paare nach dem Beginn der Partnerschaft, fangen die Augen wieder an zu leuchten. Meistens erzählen beide sofort begeistert vom Verliebtsein, vom gemeinsamen Lebensgefühl und von Träumen, von tollen Erlebnissen zu zweit. „Das ist das wahre Potenzial der Beziehung“, meint die Expertin. Hieran sollten beide anknüpfen.

„Wer die Selbstsabotage stoppt, kann wieder intensive und stärkende Gefühle erleben!“, sagt die Autorin. „Es bringt die eigene Liebe in eine völlig neue Dimension. Dann wird es zu zweit wieder aufregend, lebendig, echt.“ Der beste Grund, ganz schnell mit den trüben Gedanken aufzuhören und sich umeinander zu bemühen. □

## Wer in einer Beziehung die jammernde Kinderrolle einnimmt, verliert



Ein Buch voller guter Ratschläge: „Mindfuck Love“ von Petra Bock, Knauer HC, 14,99 Euro