

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Das Buch *Ist Ihre Beziehung noch zu retten?* behandelt ein Thema, mit dem ich in den letzten 30 Jahren in meiner Praxis als niedergelassener Psychologe am häufigsten konfrontiert wurde. Es ist nicht nur von allgemeinem Interesse, sondern darüber hinaus für all die Einzelpersonen und Paare, die mich über die Jahre hinweg konsultiert haben, auch eine außergewöhnlich komplexe Herausforderung. Ich hoffe, dass dieses Buch die Komplexität überschaubarer macht, damit Sie die Phase der Unsicherheit schneller hinter sich lassen und die für Sie anstehenden Probleme zufriedenstellend lösen können.

Zur Vereinfachung werde ich den Ausdruck »Beziehung« durchgängig benutzen. Damit gemeint sind verheiratete und verlobte Paare, eheähnliche Gemeinschaften und jegliche andere Form von Liebesverhältnissen, lang oder kurz, ungeachtet ihrer sexuellen Orientierung; dazu gehören auch geschiedene oder getrennt lebende Paare, die an Versöhnung denken oder ihre Trennung rechtfertigen wollen.

Ich werde den Begriff »Partner« für den gegenwärtigen (oder Ex-)Ehemann, Lebensgefährten, Liebhaber, Begleiter oder Freund verwenden. Hierfür verwende ich im Buch die männliche Form, wobei es selbstverständlich ist, dass damit immer auch die Ehefrau, Lebensgefährtin, Liebhaberin, Begleiterin und Freundin gemeint ist.

Dieses Buch ist genau richtig für Sie, wenn

- Sie in einer problematischen Beziehung leben (zum Beispiel in einer, der die Leidenschaft abhanden gekommen oder die brenzlich, gleichgültig oder einseitig geworden ist) und Sie sich gerade zu entscheiden versuchen, ob Sie diese Beziehung aufrechterhalten oder beenden möchten. Außerdem zeigt es Ihnen die Konsequenzen Ihrer Entscheidung auf.
- Sie innerlich immer noch in einer vergangenen Beziehung hängen und sich wieder und wieder mit dem Gedanken quälen, was wohl wäre, wenn Sie sich anders verhalten hätten. »Hätte ich nur ... (ergänzen Sie selbst), wären wir vielleicht immer noch ein glückliches Paar.«
- Sie versuchen zu verstehen, was in einer beendeten oder gerade endenden Beziehung schiefgelaufen ist, damit Sie dieses Verhaltensmuster nicht wiederholen.
- Sie verstehen wollen, warum die Beziehung Ihnen nahe stehender Personen (z.B. Eltern, erwachsene Kinder, andere Familienmitglieder oder Freunde) zu Ende geht, obwohl sie vielleicht von außen ganz intakt aussah.
- Sie versuchen, Ihre eigenen Verhaltensmuster oder die potenzieller Partner zu durchschauen, damit vielleicht auch greifbarer wird, warum Ihre Beziehungen nicht von Dauer sind oder warum Sie nicht die Erfüllung in ihnen finden, die Sie sich erhoffen.
- die im Buch behandelten Themen zurzeit für Sie oder Ihren Partner oder Sie beide aktuell sind.
- Sie als Psychologin, Pfarrerin, Anwältin oder in einem anderen helfenden Beruf tätig sind; wenn Sie

sich also in einer Position befinden, die es Ihnen ermöglicht, Menschen in Beziehungsfragen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Sie sind kein Einzelfall

In den letzten Jahren kamen auf 100 geschlossene Ehen etwa 46 Scheidungen. Die Tendenz ist steigend. Rein statistisch ist es sogar eine Tatsache, dass Frauen, die in der ersten Dekade des 21. Jahrhunderts ihre Volljährigkeit erreichen, im Durchschnitt mehr Ehemänner als Kinder haben werden. Vielleicht ist dies durch die höhere Lebenserwartung unserer schnelllebigsten Gesellschaft bedingt, denn dadurch sind wir im Allgemeinen beruflich und privat viel häufiger bedeutenden Veränderungen unterworfen. Ob das gut oder schlecht ist, kann ich nicht entscheiden; wirklich wichtig ist nur, dass wir diese Tatsache akzeptieren. Das ist auch der Grund für meine möglichst neutrale Wortwahl in diesem Buch. So bezeichne ich beispielsweise eine geschiedene Ehe nicht als gescheiterte Ehe, sondern als Beziehung, deren Zeit abgelaufen ist. Dazu möchte ich auch Sie ermutigen.

In meinen Gesprächen, Workshops und Radiosendungen wurde ich immer wieder wegen meiner neutralen Haltung kritisiert, aber die Erfahrung hat mich gelehrt, dass es keine glücklichen oder unglücklichen Paare gibt, sondern nur glückliche oder unglückliche Menschen, aus denen sich Paare zusammensetzen.

Außerdem war ich schon immer davon überzeugt, dass wir uns auf schwankendem Boden befinden, sobald wir versuchen, unsere eigenen Wertvorstellungen auf andere Menschen zu übertragen. Bedenken

Sie: Glück ist immer subjektiv, und nur Sie bestimmen, was Sie brauchen!

In diesem Buch finden Sie die Fragen, die Sie im Prozess der Entscheidungsfindung unterstützen. Dazu kommen Hinweise für die Beantwortung dieser Fragen in Eigenregie und die Informationen und Strategien, die Sie brauchen werden, um Ihre einmal getroffene Entscheidung in die Praxis umzusetzen.

Ambivalenz ist ein Geisteszustand, in dem man zwischen zwei oder mehreren konfliktträchtigen Alternativen hin- und hergerissen wird, weil man nicht weiß, wie man im Innersten fühlt. Dieser Zustand kann sehr schmerzhaft sein, und wenn Sie Schmerzen haben, ist Ihnen mit Beschwichtigungen, Klischees, Plattitüden oder fremden Wertvorstellungen nicht gedient.

Ich möchte Ihnen stattdessen zu der Erkenntnis verhelfen, dass Sie und Ihre Situation einzigartig sind. Auf diese Weise können Sie Ihre ambivalenten Gefühle guten Gewissens bald hinter sich lassen. Sie werden die Gewissheit erlangen, dass Sie den bestmöglichen Weg eingeschlagen haben und über alle notwendigen Hilfsmittel verfügen, die Sie für die vor Ihnen liegenden Herausforderungen brauchen werden.

Dieses Buch ist in drei Abschnitte unterteilt.

Teil I

»Ihre Beziehung« beschäftigt sich hauptsächlich mit dem gegenwärtigen Zustand Ihrer Beziehung. Im zweiten Kapitel werde ich eine überarbeitete Version meines Fragebogens »Ist Ihre Beziehung noch zu retten?« vorstellen.

Dieser Fragebogen wurde schon von unzähligen Psychotherapeuten, Scheidungsanwälten und Laien auf der ganzen Welt eingesetzt. Das Feedback, das ich bekommen habe, hat mich dazu veranlasst, die ursprünglichen Fragen leicht abzuändern und außerdem zehn neue hinzuzufügen. Die Auswertung der Antworten führt Sie dann zu bestimmten Kapiteln, in denen Sie anregende Strategien für alle Problembereiche finden.

Teil II

»Wege aus der Ambivalenz« gibt Ihnen die Möglichkeit, die drei großen Fragezeichen genauer zu betrachten, die über Ihrer Beziehung schweben:

1. Bleiben oder gehen?
2. Was passiert, wenn ich gehe?
3. Was passiert, wenn ich bleibe?

Möglicherweise (und das ist ganz normal), stellen Sie sich alle drei Fragen gleichzeitig. Deshalb habe ich hier sowohl Strategien beschrieben, die Ihnen zur Entschlüsselung ihrer ambivalenten Emotionen dienen, als auch Querverweise zu anderen relevanten Stellen im Buch eingefügt.

Teil III

»Das Ende der Ambivalenz?« wird Ihnen helfen, Ihr neues gemeinsames Leben als Paar zu gestalten und/oder sich in Ihrem Leben als Single zurechtzufinden. Sie werden Gelegenheit bekommen, beide Lebenswei-

sen eingehend zu prüfen oder neu zu überdenken und sich Strategien anzueignen, wie Sie glücklicher werden, *egal, ob Ihre Beziehung fortbesteht oder nicht.*

Ein Wegweiser durch das Buch

Ist Ihre Beziehung noch zu retten? ist so angelegt, dass Sie das Buch entweder von Anfang bis Ende durchlesen können, oder aber direkt zu den Teilen blättern, die Sie am meisten interessieren. Auf jeden Fall möchte ich Ihnen nahelegen, die vorgeschlagenen Strategien anzuwenden und die Übungen zu machen. Sie werden Ihnen bei der Klärung Ihrer konkreten Situation helfen. Sie werden feststellen, dass die Botschaft dieses Buches bei wiederholtem Lesen jedes Mal eine andere ist, denn schließlich entwickeln Sie sich ja auch weiter in Ihrem Prozess.

Damit Sie wissen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind, wäre es gut, Ihre Beziehung einmal unter einem anderen, neuen Blickwinkel zu betrachten. Sie und ich werden zusammen daran arbeiten. Ich werde Ihnen die Fragen liefern, die Sie sich stellen müssen, Ihnen eine Vielzahl von Wahlmöglichkeiten aufzeigen und Ihnen Hinweise geben, wie Sie sich Ihre inneren Quellen zunutze machen, denn dort finden Sie die wahrhaftigsten Antworten auf die wichtigen Lebensfragen. Kein Buch weiß besser als Sie, was gut für Sie ist, aber zusammen werden wir es herausfinden. Manches, was Sie lesen, wird vielleicht genau ins Schwarze treffen, während anderes überhaupt nicht auf Sie übertragbar ist.

Wenn Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner mit der Frage auseinandersetzen, ob Ihre Beziehung noch zu

retten ist, sollten Sie die passenden Strategien und Übungen immer zuerst nacheinander allein durchgehen. (Sie können dann später noch entscheiden, was Sie Ihrem Partner davon mitteilen wollen.)

Vieles können Sie gedanklich durchspielen, anderes dagegen sollte schriftlich bearbeitet und immer wieder konsultiert werden. Außerdem würde ich Ihnen vorschlagen, sich für jedes einzelne Kapitel genügend Zeit zu nehmen, damit Sie die darin behandelten Themen auch emotional verarbeiten können. Dieses Buch gründet auf einer jahrzehntelangen therapeutischen Erfahrung mit unzähligen Einzelpersonen und Paaren. Es beschreibt praktisch jede vorstellbare Beziehungssituation und Problemstellung, die für Sie relevant sein könnte.

Vor allem aber geht es in diesem Buch um Sie und die Beziehung, die vielleicht eine ganz entscheidende Rolle in Ihrem Leben spielt. Die Thematik ist zwar ernst und oftmals frustrierend, wird aber in optimistischer und konstruktiver Weise behandelt.

Noch einmal: Sie können das Buch nur dann optimal nutzen, wenn Sie sich auf die Übungen auch wirklich einlassen und sich die Strategien aneignen, von denen Sie sich angesprochen fühlen. Nur so ist dieses Buch mehr als eine anregende Lektüre, nur so werden Sie wirklich von ihm profitieren. Denn dann werden Sie Ihren zukünftigen Weg und die Schritte in Richtung auf Ihr Ziel klarer vor sich sehen.

Mein größter Wunsch ist es, Ihnen den Zugang zu der größten Ressource zu erleichtern, die Ihnen bei jeder Lebensentscheidung zur Verfügung steht: Ihre eigene innere Weisheit.

Ich bin sehr glücklich, dass ich an diesem Prozess teilhaben darf und wünsche Ihnen viel Erfolg.

Michael S. Broder, Ph.D.
Philadelphia, Pennsylvania/USA