

**campus**

MARION UND WERNER TIKI KÜSTENMACHER

# simplify

*your Love*



**GEMEINSAM EINFACHER  
UND GLÜCKLICHER LEBEN**



## Inhalt

Das schwimmende Herz	9
Willkommen im Land der Liebe	16
Die erste Wohnung der Liebe: Der Turm	
simplify-Idee 1: Lernen Sie sich kennen	26
simplify-Idee 2: Gehen Sie auf sich zu	32
simplify-Idee 3: Richten Sie sich her	37
simplify-Idee 4: Bereiten Sie sich auf die Liebe vor	51
Die zweite Wohnung der Liebe: Das Liebeszelt	
simplify-Idee 5: Folgen Sie Ihrer Sehnsucht	65
simplify-Idee 6: Suchen Sie aktiv den Partner fürs Leben	83
simplify-Idee 7: Lernen Sie Flirten, die Kunst des Zeltbaus	99
simplify-Idee 8: Verfeinern Sie die Kunst des Genießens	109
simplify-Idee 9: Sichern Sie Ihr Liebeszelt	124

## Die dritte Wohnung der Liebe:

### Der Gutshof

simplify-Idee 10: Klären Sie die Heiratsfrage	138
simplify-Idee 11: Bauen Sie sich ein gemeinsames Leben auf	150
simplify-Idee 12: Leben Sie intelligent zusammen	170
simplify-Idee 13: Klären Sie die Kinderfrage	179
simplify-Idee 14: Erleichtern Sie sich den Paar-Alltag	195

## Die vierte Wohnung der Liebe:

### Der Finsterwald

simplify-Idee 15: Wachen Sie auf	219
simplify-Idee 16: Streiten Sie sich - aber fair	237
simplify-Idee 17: Verteidigen Sie Ihre Partnerschaft	252
simplify-Idee 18: Trennen Sie sich auf humane Weise	284
simplify-Idee 19: Erschaffen Sie Ihre Beziehung neu	289

## Die fünfte Wohnung der Liebe:

### Das Schloss

simplify-Idee 20: Erfassen Sie das ganze Panorama	311
simplify-Idee 21: Versöhnen Sie die Gegensätze	327
simplify-Idee 22: Leben Sie eine königliche Liebe	337

Weiterführende Informationen: Literaturempfehlungen, Internetlinks und Adressen	349
---------------------------------------------------------------------------------	-----

Danksagung	357
------------	-----

Register	359
----------	-----

## Das schwimmende Herz

Menschen sind verstreute Inseln  
im Eismeer der Einsamkeit;  
Liebe baut Brücken vom Ich zum Du,  
vom irdischen zum überirdischen Ufer:  
Ich bin nichts mehr, so sehr bin ich Du.  
Wer diesen Zustand erreicht hat,  
den kann nichts zerbrechen.

Zenta Maurina

Liebe Leserin, lieber Leser!

Als wir beide 1998 die Chefredaktion des Beratungsdienstes *simplify your life* übernahmen und ein Servicetelefon einrichteten, dauerte es nicht lange, bis wir erkannten, welches Thema auf der Kompliziertheitsliste den ersten Platz einnahm: die Beziehungsfrage. Nirgendwo herrschte mehr Verwirrung und Verzweiflung, nirgendwo gab es so viel Anspruchsdenken und Durcheinander auszuhalten. Ein chaotischer Haushalt oder ein in Papierfluten untergegangenes Büro waren ein Klacks dagegen - nichts schrie so sehr nach Vereinfachung wie das große Thema der Liebe zwischen Mann und Frau. Auch wenn wir beide keine Paartherapeuten sind, so haben wir uns doch über all die Jahre immer wieder an der Aufgabe versucht, mit unseren Artikeln ein bisschen Ordnung im großen Haus der Beziehungen zu machen und Brücken zu bauen vom Ich zum Du.

Dem Thema haben wir beide uns unterschiedlich genähert:

Marions langjährige Erfahrungen mit Kursen zur Persönlichkeitsentwicklung haben ihr geholfen, bei Partnerschaftsfragen prozessorientiert zu denken und einen systemischen Blickwinkel einzunehmen. Auf dieser Basis hat sie das Stationenmodell der fünf Wohnungen der Liebe entwickelt, dem die Hauptkapitel dieses Buches gewidmet sind. Viele praktische Einsichten daraus stammen aus dem Dialog mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieser Seminare, denen wir dafür herzlich danken.

Seit 2001 das Buch *simplify your life* erschienen ist, hat Tiki viele Vorträge gehalten, danach Bücher signiert und in so gut wie jedes Exemplar ein kleines Bild zeichnen dürfen. Das am häufigsten verlangte Motiv war eine Illustration, die er meist am Ende des Vortrags vorgestellt hat. Er hat nicht mitgezählt, aber dieses eine Bild hat er wohl bald 1000-mal zeichnen dürfen. Manche haben Fotos geschickt, wie das Bild über dem Sofa im Wohnzimmer hängt, es wurde Leitmotiv für Hochzeitspredigten und eine Art modernes Wappen auf Visitenkarten. Die überwältigende Resonanz auf diese kleine einfache Zeichnung war es, die uns schließlich ermuntert hat, ein Buch über die Liebe zu schreiben. Wir haben daraus einmal mehr gelernt, welche seelische Unterstützung von einem positiven Bild ausgehen kann: Prozesse brauchen Bilder, und Bilder lösen Prozesse aus.

## Zwei Menschen auf zwei Inseln

Das Bild zeigt als Sinnbild einer modernen Partnerschaft zwei Inseln, auf der einen ein Mann, auf der anderen eine Frau. Zwei Menschen, die eigentlich zusammengehören und trotzdem in zwei getrennten Welten leben: er in seiner Welt und sie in ihrer Welt. Es ist ein Bild der Sehnsucht: Wie sehr wünschen wir uns, dass wir einen Partner finden. Dass wir miteinander verschmelzen. Dass wir selbstvergessen auf eine gemeinsame Insel ziehen, und sei sie noch so klein!

Aber die kleine einsame Insel für zwei gibt es nicht, und es hat sie wahrscheinlich nie gegeben. Die romantische Fantasie der völligen Verschmelzung hat für moderne Individuen einen großen Haken: Auch wenn sie ein Paar werden, behalten beide Liebenden ihre unverwechselbare Identität. Jeder von beiden hat weiterhin seine ureigensten Gefühle und Gedanken, seine ganz persönliche Geschichte, seine individuellen Wunschträume und Sehnsüchte, sein eigenes Persönlichkeitsmuster, seine einzigartigen Stärken und Schwächen. Jeder von beiden darf fragen: "Wer bin ich? Wo ist mein Raum?" Sich selbst zu vergessen und für den anderen aufzugeben, das muss heute keiner mehr. Heißt das dann aber, dass wir die ganze Sache mit der Liebe vergessen sollten? Dass die zwei nie wirklich zusammengehören werden?

Wenn diese Frage auftaucht, zeichnet Tiki, wie unter Wasser das Bild weiter geht: Die beiden Inseln sind die Spitzen einer riesigen herzförmigen schwimmenden Insel. Wie bei einem Eisberg liegen 90 Prozent unter der Oberfläche. Das ist nicht nur ein hübscher zeichnerischer Einfall, sondern eine psychologische Tatsache: Ein Paar hat, das lässt sich sogar wissenschaftlich nachweisen, ein gemeinsames Unbewusstes.

## Was vor diesem Bild geschah

Als Sie noch allein durch das Meer des Lebens geschwommen sind, war Ihre Persönlichkeit eine vergleichsweise kleine Eisscholle. Sie hat gerade mal für Sie selbst gereicht. Aber dann, als Sie sich gefunden haben, ist etwas Wundervolles passiert: Ihre Persönlichkeit hat sich vertieft. Die Psychologen sagen: Ihr spezifisches Gewicht hat sich erhöht. Sie haben das sicher schon einmal gefühlt: Ein Mann, der eine Frau hat, steht anders da als ein Junggeselle. Eine Frau, die einen Mann hat, schaut fester und gelassener in die Welt als eine ungebundene.

Seit Sie sich gefunden haben, sind Sie innerlich gewachsen, haben Tiefgang bekommen, Stabilität, Sicherheit. Die Fahrt wurde schlagartig ruhiger. Kraft strömte durch Sie hindurch. Eine Kraft, die nicht aus Ihnen kam. Kam sie von dem geliebten anderen Menschen?

Bei näherem Hinsehen werden Sie feststellen: Dem anderen ging es genauso. Die Kraft, die er (oder sie) erlebte, kam nicht vom anderen, sie kam auch nicht aus dem eigenen Inneren, sondern sie kam aus der Tiefe. Die Kraft war größer als Sie beide. Da ist etwas passiert, das stärker war als Ihre beiden Leben zusammen, stärker als die Gefühle von Ihnen beiden, stärker als Ihre gemeinsamen Erfahrungen und Träume.

Bei allem, was Sie an Streit und Unruhe erleben - da ist etwas, das Sie zusammenhält. Sie werden getragen von etwas unter Ihnen, auf das Sie sich verlassen können. Das erleben viele Menschen erst, wenn sie sich trennen wollen. Sie leben in trübem Wasser und sehen nur all die Grässlichkeiten dort

oben, durch die sie getrennt sind. "Wir haben uns doch nichts mehr zu sagen." "Wir haben uns auseinander gelebt." "Wir sind doch kein Paar, nur zwei nebeneinander her lebende Menschen." Wie zwei Eisenbahnschienen, die sich erst in der Unendlichkeit treffen, so hat das Paulo Coelho einmal beschrieben. Dann wollen sie auseinander gehen und sind erstaunt, wie schmerzhaft und langwierig das ist. Es ist mühsam und manchmal schier unmöglich, diese mächtige, tragfähige, über oft viele Jahre gewachsene Bindung so einfach zu zerstören.

## Zwei verbreitete Fehleinschätzungen

Wir erleben immer wieder: Die Menschen überschätzen, was über dem Wasser ist. Und sie unterschätzen, wovon sie unter der Oberfläche ihres Lebens getragen werden. Was sie bewusst sehen, sind die Gemeinsamkeiten dort oben, auf der Oberfläche der beiden Inseln: die Übereinstimmungen im Alltag, im Geschmack und in den Vorlieben, im gefühlsmäßigen und praktischen Miteinander. Aber sie unterschätzen die Gemeinsamkeiten in ihrer Seele, die sich tief unter ihnen zu einer tragenden Kraft ausgeformt haben.

Das ist der fundamentale simplify-Tipp dieses Buchs: Verlassen Sie sich auf die Liebe. Sie trägt. Nehmen Sie's gelassener. Ihr Leben ist nicht so oberflächlich, wie es Ihnen manchmal erscheinen mag. Da ist etwas unter der Oberfläche, das größer ist als Sie. So ist simplify your love eigentlich nichts weiter als ein großer Kursus in Vertrauen und Gelassenheit.

Die Liebe, die Sie erlebt haben, ob laut oder leise, mit gewaltigem Getöse oder allmählich sanft anschwellend - diese Liebe haben Sie beide nicht erfunden (auch wenn es sich manchmal so anfühlte, als seien Sie zwei die ersten Menschen auf der Erde, denen so etwas widerfährt). Diese Liebe ist die große Kraft des Lebens, uralt und immer wieder neu, das Geheimnis des menschlichen Herzens. Dieser Kraft verdanken Sie, dass Sie geboren wurden. Dass Sie sich verliebt haben. Dass Sie zusammengeblieben sind.

## Warum es heute so schwer ist

Obwohl wir ganz und gar keine Nostalgiker sind, denken wir manchmal: Die Paare vergangener Generationen hatten es an diesem Punkt vielleicht besser. Das Schiff "Ehe" haben sie vorgefunden, sie mussten es nicht fortwährend begründen. Früher hat man sich in das fertige, von allen anerkannte Schiff namens Ehe gesetzt. Unter dem Beifall aller ist man feierlich an Bord gegangen und stolz in einer stattlichen Flotte solcher Schiffe mitgefahren.

Heute aber steigen die meisten Liebenden mit schwerem Gepäck in dieses schwimmende Gefährt der Liebe. Sie müssen die Frage beantworten: Wollen wir überhaupt heiraten? Und warum? Populäre Magazine bombardieren sie mit angeblichen wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass der Mensch überhaupt nicht für die Monogamie geeignet sei. Sie lesen frustrierende Statistiken, mit welcher prozentualen Wahrscheinlichkeit ihre Partnerschaft in einer Scheidung enden wird. Sie nehmen es als unabänderlich hin, dass wieder eine Beziehung im Freundeskreis in die Brüche gegangen ist. Sie haben kein Gegenbild im Herzen, aus dem sie Kraft und Vertrauen schöpfen können.

Das Bild vom großen Herz im Meer des Lebens ist ein Gegenbild, wenn Sie sich wieder einmal fragen: "Wo bleibt die Liebe?" Es will Ihnen sagen: Diese schwimmende Insel aus Liebe hält eine Menge aus. Sogar, dass einer der beiden vielleicht einmal über Bord geht, sich verirrt und verwirrt nach anderen Inseln Ausschau hält. Wir haben uns mit älteren Paaren unterhalten und dabei erfahren, dass sich einige von ihnen schon einmal fast getrennt hätten, dann aber wieder zusammengefunden haben. Wenn einer über Bord geht, muss das nicht immer seine eigene Schuld sein. Es gibt Stürme in diesem Leben, die auch unsere schwimmenden Inseln der Zweisamkeit tüchtig durcheinander schütteln. Aber die Inseln gehen davon nicht unter. Es gibt eine Menge Chancen, wieder an Land zu krabbeln.

Platz für Sie selbst

Noch eine zweite ermutigende Botschaft enthält das Bild des großen schwimmenden Herzens: Das Inselchen, auf dem Sie sitzen, gehört Ihnen. Jeder von Ihnen hat auf dem großen gemeinsamen Herzen seinen eigenen Platz, den ihm der andere nicht wegnehmen kann. Dazu dürfen Sie das Bild in Gedanken größer machen, Ihren Inselbuckel mit Pflanzen und Bauwerken besiedeln, sich auf Ihrer Grundstückshälfte einrichten. Daran erkennt man ja gerade, dass Sie diese Partnerschaft mit Leben füllen und liebevoll gestalten. Ihr Gebiet trägt Ihre Handschrift, es entspricht Ihrer Art und Weise, zu lieben und Sie selbst zu sein. "Wo bleibe ich?", fragen sich viele Menschen, die sich nicht trauen, ihren Inselteil für sich schön zu gestalten, in einer Partnerschaft. Unser Bild soll Ihnen die Gewissheit geben: Getragen von der wunderbaren Kraft der Liebe dürfen Sie Ihren Platz einnehmen. Sie werden sogar sehen, dass Sie mehr Platz für sich selbst gewinnen, als Sie jemals allein auf Ihrer kleinen Eisbärenscholle hatten.

Nehmen Sie das Bild des schwimmenden Herzens in Ihr eigenes Herz auf. So wie es als kleines Daumenkino auf jeder Seite dieses Buchs zu sehen ist, ist es die Grundmelodie von simplify your love: Die Liebe trägt. Behalten Sie es vor Augen, wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sich nun auf die Reise begeben, um die fünf Wohnungen der Liebe kennen zu lernen.

Beginnen Sie mit einem Traum ...