

ANLEITUNG  
IN SACHEN  
LIEBE

LEOPOLD ZILLINGER

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-398-1

1. Auflage 2013

Gestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Einsicht



Nachdem du zu diesem Buch gegriffen hast, darf ich davon ausgehen, dass es um dein Beziehungs- und Liebesleben nicht zum Besten steht. Oder dass es momentan so gut wie gar nicht vorhanden ist.

*Schon wieder getrennt? Erneut enttäuscht? Restlos ernüchtert?*

Es ist zum Verzweifeln. Alles läuft irgendwie verkehrt. Die Prinzen verwandeln sich in Frösche zurück, und die Prinzessin jammert launisch auf der Erbse herum. Dumm gelaufen. Und weil wir uns unendlich leidtun und in Schuldzuweisungen bestens ausgebildet sind, ist natürlich immer der andere das Biest, der Versager, das Weichei, der Kühlschrank, der Schweiger, die Verweigerin. Na klar.

Als ob Schuldzuweisung jemals ein Problem gelöst hätte. Man fühlt sich zwar kurzfristig besser oder erleichtert, doch in Wahrheit stiehlt man sich aus der Verantwortung. Nicht vorsätzlich, sag ich mal, sondern weil wir es nicht besser gelernt haben. Doch selbst wenn du die Schuld bei dir suchst und die Selbstvorwürfe in deinem verwundeten Herzen stapelst, in allen Fällen drängt sich irgendwann die befreiende Erkenntnis auf:

*So, wie du bisher dachtest, dass eine Beziehung funktioniert, funktioniert sie höchst launenhaft! Die Bedienungsanleitung, der du bisher vertraut hast, ist ein Flop!*

Gut, doch da drängt sich die Frage auf:

*Warum?*



## Aussicht



**D**ieses Handbuch ist eine aufklärende Reise in den Backstagebereich der Beziehungen und Partnerschaften.

Alles im Leben, auch das Leben selbst, folgt gewissen Regeln und einer unbeirrbaren Dynamik. Das Problem ist, dass uns niemand mit diesen Regeln vertraut gemacht hat. Unsere Eltern, unser Umfeld, in dem wir aufgewachsen sind – sie alle hatten ja selbst wenig Ahnung. Oh ja, es gab Regeln, und klar wurde uns beigebracht, wie wir uns als Mann oder Frau verhalten sollten. Doch diese Bedienungsanleitung wird von Verlustängsten bestimmt und verkauft uns haarsträubende Glaubensmuster. So glauben wir etwa, wir hätten irgendwelche legalen Besitzansprüche an unseren Partner oder das Recht, ihn zu verändern. Lustig. Oder?

Auf die Details unserer Irrtümer kommen wir noch ausführlich zu sprechen.

Zwar wissen wir, dass es so etwas wie bedingungslose Liebe geben soll, und wir würden sie gerne selbst genießen, doch bedingungslos in eine Partnerschaft hineingehen? Haben wir noch alle Sinne beisammen? Ist unser Herz noch bei klarem Verstand?

*Und doch ist es das schönste und aufregendste Abenteuer, das wir erfahren können!*

*Und ja, die Bedingungslosigkeit ist hingebungsvoll möglich!*

Ich würde diese Behauptung kaum so selbstbewusst herausstreichen, wenn ich sie nicht rundum glücklich leben würde – und das bereits seit einigen Jahren.

*Eine Beziehung, in der nicht jeder so sein darf, wie er ist, und sich nicht so entwickeln kann, wie er will, ist für mich nicht mehr vorstellbar.*

*Wenn eine Beziehung nicht auf diesen Grundbedürfnissen basiert, wird die Gemeinsamkeit auf Dauer aus Kompromissen bestehen, die mit jedem Zuge-*

*ständnis die persönliche Freiheit immer mehr be-  
grenzen.*

*Und mit jeder Begrenzung stirbt ein Teil unserer  
Liebe.*









*Herzgedanken 1*

# *Hüte deinen Gral*

## ***Hüte deinen Gral***

*Irgendwann bist du ihr begegnet, der Liebe deines Lebens, und jetzt lebst du mit ihr – und du lässt sie zur Selbstverständlichkeit verkümmern. Du bist nicht mehr bereit, alles, was dich ausmacht, und mehr zu investieren. Doch wenn du aufhörst, Himmel und Hölle für deine Liebe zu durchqueren, wenn du ihre Einzigartigkeit im Alltag vergisst und von den Anfängen schwärmst, aber nicht von der Gegenwart, dann verliert sich der Zauber.*

*Dann gerät alles in Vergessenheit. Dann wird aus Liebe »ich hab dich gern, ich bin an dich gewöhnt« – allein zu zweit. Und es kann passieren, dass du es nicht einmal bemerkst.*

***Hüte deinen Gral!***



**E**s waren meine tiefsten Sehnsüchte, die mich vor langer Zeit angetrieben haben, mein eigenes Scheitern zu hinterfragen. Es war wichtig und, ganz ehrlich, nicht immer leicht, den Mut aufzubringen, die richtigen Fragen zu stellen und die Klarheit der Antworten willkommen zu heißen. Ich wollte das Gleiche wie du. Wie jeder Mensch. Einfach glücklich sein! Also musste ich herausfinden, wie Glück funktioniert! Ich habe sämtliche Puzzleteile zusammengetragen, um für mich das richtige Erfolgsrezept zu begreifen. Ich nenne es ganz bewusst »mein Erfolgsrezept«. Aber nicht aus Eitelkeit, sondern um jede Gleichmacherei zu vermeiden. Mein Rezept erhebt nicht den Anspruch, für jeden Topf der passende Deckel zu sein. Obwohl ich insgeheim sehr wohl davon überzeugt bin, dass gewisse Lebensregeln Allgemeingültigkeit besitzen. Aber das findet man am besten selbst heraus. Wenn ich also eindringlich formuliere »du musst«, entspringt das bloß meinem Wunsch, dich zu notwendigen Veränderungen von Denkmustern und Verhaltensweisen zu motivieren. Denn ...

*... dein Glück liegt mir am Herzen!*

Natürlich gibt es bereits viele lehrreiche Liebes-, Beziehungs- und Partnerschaftsbücher. Einige habe ich mit Begeisterung gelesen. Vor allem jene, bei denen die Leichtigkeit nicht zu kurz kam. Trotzdem – vielleicht auch deshalb – hat es mich stets gereizt, meine eigene Sicht zu Papier zu bringen. Meine eigene Sichtweise, die sich aus vielen Puzzleteilen wie Ausbildungen, persönlichen Erfahrungen und gesundem Menschenverstand zusammensetzt. Und, unter uns gesagt, kaum ein anderes Thema lässt sich besser zu einem Bestseller verarbeiten ... Bezüglich des Buchtitels liebäugelte ich ursprünglich mit so neumodischen Formulierungen wie etwa:

*»Heirate dich selbst – und du kannst fremdgehen, mit wem du willst!«*

Damit hätten wir (ich und der Verlag) zweifelsohne Aufsehen erregt. Aber am Ende hat sich dann doch eine seriöse Variante durchgesetzt.

Wie steht's nun mit uns? Bist du bereit, die Reise anzutreten? Genügend Taschentücher in Griffweite? Sorry, ich wollte jetzt kein Tränenmeer auslösen.

Aha. Alles klar. Du befindest dich noch mitten in einer Trauerphase. Das war die große Liebe deines Lebens. Okay, okay, da hilft nur ein Notprogramm. Du benötigst dringend seelische Stabilisierung. Schneuz' dich mal kräftig, dann tief durchatmen. Noch einmal. Siehst du, geht gleich schon viel besser. So, jetzt werde ich dir etwas über die große Liebe erzählen. Ich habe schon vor einiger Zeit eine Geschichte darüber geschrieben, und ich denke, sie passt gut zu deiner Situation.

## *Wenn die große Liebe geht*

Dies ist eine Geschichte über den Verlust der großen Liebe ... und warum du sie wiederfinden wirst.

*Wenn du allen Ernstes davon überzeugt bist, dass es für dich in deinem Leben nur eine große Liebe gibt, dann steuerst du geradewegs in eine einsame Sackgasse hinein. Vielleicht befindest du dich auch bereits dort. Ziemlich traurige Aussichten. Oder? Es ist mir ein Bedürfnis, dich da herauszuholen. Ich meine, wenn du gerne leidest, im Selbstmitleid*

*zerfließt und dir selbst Hoffnungslosigkeit predigst – bitte. Deine freie Entscheidung.*

*Wenn du jedoch aus deinem Herzschmerz einen gangbaren Ausweg suchst, habe ich eine himmlische Botschaft für dich: Irgendwo da draußen, vielleicht gleich um die Ecke, wartet die nächste große Liebe auf dich.*

*Nicht möglich? Aber ja doch! Ich weiß, wovon ich rede. Immerhin schlafe ich jede Nacht in den Armen meiner siebten großen Liebe ein. Oder ist es doch schon die achte? Ich kann mich nicht mehr an alle erinnern. Schockiert? Schieb deine verkorksten Vorurteile etwas beiseite, und lies erst meine Geschichte, bevor du urteilst. Oh weh. Schon passiert. Du fragst dich entrüstet, wie es mir ernst sein kann? Nun, es war mir immer ernst. Und wie ernst! Ich bin jedes Mal tausend Tode gestorben, wenn die Trennung unausweichlich war. Erst recht, wenn es erst gar nicht zu einer Beziehung kam. Doch wenn ich an meinem Schmerz festgehalten hätte, an der verklärten Vorstellung, dass es nur eine große Liebe im Leben gibt, wäre ich bereits ab dem sechsten Lebensjahr rettungslos vereinsamt. Denn bis dahin eroberte ich bereits zwei große Lieben! Wobei ich gestehe: Rein verstandesmäßig hatte ich in diesem unschuldigen*

*Alter keine Ahnung von großer Liebe und so. Erst recht nicht, dass ihr Verlust so brutal verletzt! Meiner ersten großen Liebe begegnete ich, als sie mit mir schwanger war. Der erste Eindruck von ihr war also ziemlich finster, und unsere Verbindung baute sich daher rein über Gefühle auf. Nicht die schlechteste Variante, wie ich betonen möchte. Von Beginn an gab es allerdings extreme Spannungen. Es ging ihr nicht gut. Körperlich schon, aber, na ja, ich kam ungelegen. Das trübte unsere Beziehung so sehr, dass ich für einen Augenblick überlegte, wieder abzuhaufen. Aber ich blieb, und als sie mich zum ersten Mal in ihren Armen hielt und ich wenigstens schemenhaft ihr Gesicht erkennen konnte, wuchs meine Liebe zu ihr ins Unermessliche. Da war sie! Die beste, die göttliche, die schönste, die liebevollste Frau der Welt: **meine Mutter!***

*Vier Jahre später erklangen wieder die Glocken. Im Kindergarten. Ich weiß noch genau, dass meine Herzensdame Sissi hieß. Wenn ich meine Augen schließe, sehe ich immer noch ihre fülligen Backen vor mir und die riesigen Kulleraugen. Und die blonden Locken. Ehrlich! Und ich kann mich auch noch ganz genau an den ersten scheuen Kuss erinnern. Im*

*Park, hinter der großen Marienstatue. Okay, es war natürlich kein richtiger Kuss. Wahrscheinlich hätte es uns geekelt. Aber, ja, doch, es war ein richtig inniger Schmatz. Wie ihn die Lieblingstante bekam, wie ich meine Schwestern manchmal abknutschte – und auch meine Mutter verwöhnte ich fortwährend damit. Ach Sissi. Seufz ...*

*Trotzdem war dieser Kuss auch irgendwie anders. Denn zum ersten Mal pochte mein Herz bis in die Socken.*

*Im Normalfall wäre ja mein Vater die zweite große Liebe gewesen. Doch ich habe ihn als Kind nie kennengelernt. So blieb er ewig eine große Sehnsucht. Die erste unerfüllte große Liebe. Ganz schön stressig. Oder? Gerade vier Jahre alt und schon zwei tolle große Lieben und eine unerfüllte große Liebe! Kinder treiben es in dieser Beziehung recht bunt.*

*So hast du die Sache noch nie betrachtet. Habe ich recht? Aber das ist wichtig! Es ist unbeschreiblich wichtig, deine Mutter als erste große Liebe anzuerkennen! Immerhin prägte sie maßgeblich deine Liebes- und Beziehungsfähigkeit für die Zukunft. Damit*



*steht fest: Dein erstes geschlechtsreifes Abenteuer ist nicht gleichzusetzen mit deiner ersten Liebe. Falls Ersteres überhaupt mit Liebe zu tun hatte und nicht rein der Entlastung des Hormonspiegels diene.*

*Das war also mein Einstieg.*

*Unabhängig von diversen Popstars, Marilyn Monroe und Winnetous Schwester, die Heldinnen meiner Generation, bin ich in meinem Leben noch oft der großen Liebe begegnet, und ich verbinde damit viele unvergessliche Erlebnisse. Und ich möchte keines davon missen.*

*All die großen Lieben haben mich gelehrt, groß zu lieben.*

*Meine seelischen Wunden zu heilen, mich mit Hingabe zu öffnen, um heute die große Liebe leben zu können, die ich als das große Finale meines Herzens begreife. Mir ist die Sehnsucht abhandelkommen.*

*Meine kurze Geschichte steht hier stellvertretend für viele Menschen mit vielen Geschichten über die große Liebe. Und du weißt ganz genau, dass du mit*

*deiner Enttäuschung nicht alleine bist. Du befindest dich in bester Gesellschaft. Allerdings weiß ich, dass es auch immer wieder ein Happy End gibt!*

*Denn wie sehr du auch trauerst, wie sehr du dir auch vornimmst, allem zu entsagen, wie dumm du dich auch anstellst, welche Kompromisse du auch immer eingehst, wie übermächtig deine Angst vor Nähe ist: Der großen Liebe entgehst du nicht. Sie erwischt dich! Gleich hinter der nächsten Ecke, wenn du es am wenigsten erwartest. Und dann riskierst du sie erneut! Gott sei Dank! Denn sie ist stets ein Geschenk. Selbst wenn sie dich vorübergehend in den Wahnsinn treibt. Herrlich! Das Einzige, was du tun musst, ist zuzugreifen. Manchmal erwartet sie, dass du über deine Schatten springst. Dass du ausbrichst aus Zwängen, aus deinem Schutzpanzer, aus festgefahrenen Mustern und Erwartungshaltungen. Die große Liebe kann sich in einer Art und Weise offenbaren, mit der du am wenigsten rechnest. **Sei einfach bereit dafür!***

*Tröstet dich das? Schenkt dir das Hoffnung? Ich wünsche es dir sehr.*