

Uli Bott • Bernd Bott

Der #gemeckerfrei® BeziehungsCode

Für immer knallverliebt

HERDER 

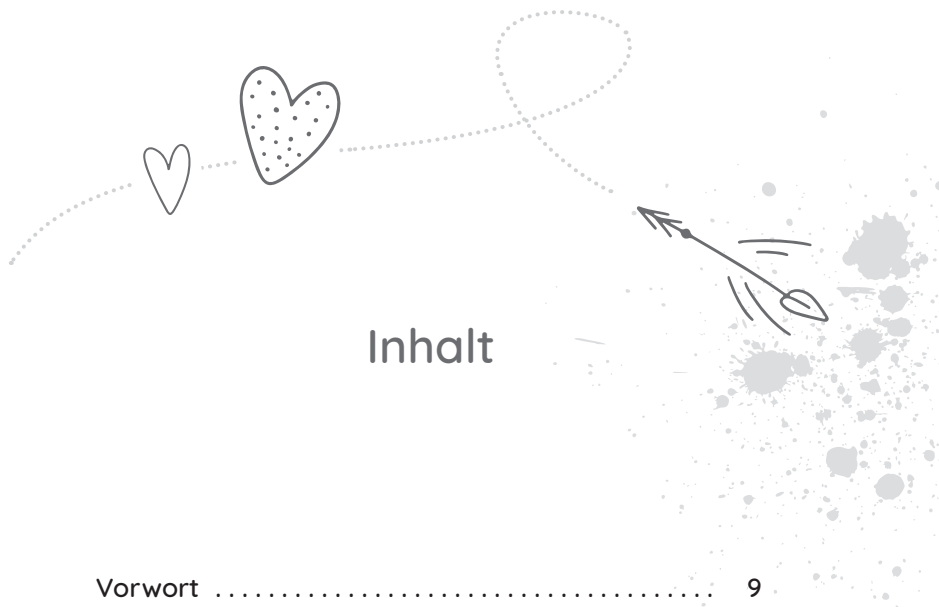
FREIBURG · BASEL · WIEN



©Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03378-0
ISBN E-Book (ePub) 978-3-451-82773-0



Inhalt

Vorwort	9
Prolog: Wovon kleine Mädchen träumen	15
1. Beziehungs-Check-up	19
2. Warum so viele Beziehungen scheitern	27
So lieber nicht! Unsere Eltern und andere Beziehungs-Vorbilder	33
Halt mich fest, aber komm mir nicht zu nahe!	41
Große Ängste, große Träume	51

Zu viel Zweifel, zu wenig Vertrauen 58

Zu schön, um wahr zu sein? Für immer knallverliebt! 62

**3. Wie erfüllte Beziehungen
gelingen: Der #gemeckerfrei®**

BeziehungsCode 67

Das Wunder erkennen:

Das Ich sterben lassen für das Wir 69

Verliebtsein ist ein Gefühl, Lieben ist
eine Tätigkeit. 78

Scheitern ist keine Option 93

Beziehung als größtes Invest. 101

Gemeinsam expandieren:

Miteinander übereinander hinauswachsen 117

4. Gemeinsam leben mit dem

BeziehungsCode – knallverliebt forever. 133

Eltern sein als Paar 140

Sexualität als Paar. 146

Älter werden als Paar 152

Finanzen als Paar 157

Business als Paar 161

Epilog:

Wie sich Ullis Träume erfüllten 165

Grundlagen von **#gemeckerfrei**® 167

Danke 173



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass ihr euch gefunden habt – dieses Buch und du. Dass es dir in die Hände gefallen ist, du darüber gestolpert bist oder es empfohlen bekommen hast. Vielleicht hast du auch gezielt danach gesucht. Wir sind in jedem Fall fest davon überzeugt, dass das kein Zufall war. Genauso wie es aus unserer Sicht kein Zufall ist, dass du genau mit dem Menschen dein Leben teilst, der gerade an deiner Seite ist. Es ist vielmehr ein Wunder, dass es euch gelungen ist, euch unter Millionen Möglichkeiten zu finden und miteinander dasselbe Gefühl zu teilen. Und da ihr euch irgendwann einmal verliebt habt, ergänzt ihr euch perfekt. Ihr seid füreinander gemacht. Vielleicht fühlt es sich im Moment nicht so an. Dann haben wir eine gute Nachricht für dich und für euch als Paar: Ihr habt das gute Gefühl, das ihr einst füreinander empfunden habt, lediglich vergessen. Es ist nicht verschwunden – vielleicht schläft es nur. Und es kann wieder geweckt werden. Dabei will euch dieses Buch unterstützen.

Aus der Arbeit mit vielen Tausend Menschen wissen wir, dass es in jedem Moment einer Beziehung möglich ist, sich neu ineinander zu verlieben. Und nicht nur das: Ihr seid in der Lage, euer Wir zu etwas noch nie Dagewesenem zu machen. Und das ist für euch sogar dann möglich, wenn nur du dieses Buch liest und

dein Partner (meist sind es eher die Männer) sich nicht dafür interessiert oder nichts davon wissen will.

Wenn dich der Titel dieses Buches angesprochen hat und du das hier liest, dann ist in dir dieses Gefühl lebendig, auch wenn es vielleicht vergraben ist, dass das noch nicht alles gewesen sein kann. Dass noch mehr möglich sein muss. Und da hast du vollkommen Recht. Unabhängig davon, wie verliebt ihr gerade seid, wie glücklich du gerade in deiner Beziehung bist – es ist noch viel mehr möglich. Ihr könnt jeden Tag knallverliebt und immer verliebter werden, weil Beziehungen bestimmten Prinzipien folgen, die jeder erlernen kann. Es ist nämlich absolut kein Zufall, ob die Liebe bleibt, ob ihr es schafft, miteinander glücklich alt zu werden, sondern die Folge eurer Beziehungsfähigkeit. Und diese basiert nicht darauf, ob ihr euch im richtigen Sternzeichen getroffen habt. Beziehungsfähigkeit kann von jedem erworben werden. Die einzige Voraussetzung dafür ist: Ihr seid ein Paar und du willst knallverliebt mit deiner Partnerin oder deinem Partner alt werden.

Dieses Buch unterstützt dich dabei zu verstehen, warum eure Beziehung gerade so ist, wie sie ist, und wie du es anstellen kannst, dass die Schmetterlinge zu euch zurückkehren oder sich ausbreiten. Wie es funktioniert, dass ihr euch neu ineinander verliebt und miteinander durchs Leben tanzt: zwei Menschen, jeder in seinem eigenen Körper, aber in ihren Seelen vereint.

Wir – Uli und Bernd Bott – sind seit 27 Jahren ein glückliches Liebespaar. Gemeinsam sind wir Eltern von vier zauberhaften Kindern zwischen 13 und 22 Jahren und die Gründer von **#gemeckerfrei**® – einem Ansatz, der es uns ermöglicht, in der Familie und darüber hinaus die liebevollsten Beziehungen zu erschaffen. Seit vielen Jahren begleiten wir Eltern dabei, den Alltag mit ihren Kindern ohne Gemecker, Streit und Geschrei zu gestalten und stattdessen eine „Family in Love“ zu werden.





Aufgrund unserer eigenen Kindheitserfahrungen – unsere Eltern trennten sich, als wir jugendlich waren – ist es uns ein Herzensanliegen, für unsere Kinder als Paar Eltern zu sein. Wir möchten ihnen andere Erfahrungen mitgeben, als die, die wir selbst gemacht haben und die uns immer wieder angetrieben haben, neue Wege zu finden und nicht aufzugeben. Weiterzumachen und uns nicht mit dem Status quo zufriedenzugeben. Stattdessen wollten und wollen wir noch immer herausfinden, wie wir miteinander knallverliebt und glücklich alt werden können, trotz all der Herausforderungen, die das Leben als Familie mit sich bringt. Seien es der Zeitmangel im Alltag mit kleinen Kindern, finanzielle Sorgen, unterschiedliche Wertvorstellungen oder das Fehlen von Vorbildern. Da wir selbst erlebt haben, wie bedeutsam die Qualität unserer Paarbeziehung für das Gelingen unseres Familienprojekts ist, teilen wir mit dir in diesem Buch unsere besten Erkenntnisse zum Thema Partnerschaft.

Damit du von diesem Buch profitierst, musst du weder Kinder haben noch einen Partner. Es reicht völlig aus, wenn du begierig bist, mehr über das Wesen von Paarbeziehungen zu lernen. Wer weiß, was dir die Zukunft bringen wird? Ulis Eltern zum Beispiel waren sieben Jahre getrennt und sind nun seit über 20 Jahren wieder glücklich vereint. Wir können heute mit Mitte 40 sagen: Bisher haben wir es geschafft. Wir haben jede Krise gemeistert und dabei unsere Liebe nicht nur immer und immer wieder erneuert, sondern sie auf ein neues Level gehoben. Heute sind wir verliebter als jemals zuvor und zutiefst gespannt und neugierig darauf, was wir noch alles gemeinsam erleben werden.

Das Gute für dich ist, dass wir es nicht nur für uns geschafft haben. Sondern wir wissen nun auch, wie wir andere Menschen dabei unterstützen können, sich neu ineinander zu verlieben. Wir wissen, was es braucht, um knallverliebt alt zu werden und eine lebenslange, glückliche Beziehung zu führen – über alle

Lebensphasen hinweg. Und genau das werden wir dir auf den folgenden Seiten zeigen. Weil die Liebe nicht stirbt, sondern sich lediglich zurückzieht.

Und keine Angst, dieses Buch ist nicht der nächste ultimative Beziehungsratgeber, der dir fünf Schritte, zwanzig Geheimnisse oder sonstige Werkzeuge präsentiert, um mit dem Partner glücklich zu sein. Davon gibt es wahrlich genug. Dieses Buch ist eine Einladung an dich, einen neuen Ort in dir zu entdecken, von dem aus du deinen Partner mit neuen Augen betrachten kannst. Wir wünschen uns, dass du als Leserin oder Leser verstehst, dass deine Beziehung bisher nur deshalb noch nicht oder nicht mehr so wundervoll ist, wie du es dir erhoffst, weil du bisher nicht gelernt hast, eine erfüllte Beziehung zu führen. An dir ist nichts falsch, du hast weder versagt noch hast du den falschen Menschen an deiner Seite. Du kannst heute mit jedem Satz, den du in diesem Buch liest, beginnen, dein und euer Beziehungsglück neu zu erschaffen. Einfach so. Weil du lernen wirst, wie eine glückliche Beziehung funktioniert und wie du dies umsetzen kannst.

Dafür ist es wichtig, dass du verstehst, dass allein die Anwendung anderer Kommunikationstechniken oder das Treffen neuer Absprachen euch nicht langfristig helfen wird, solange ihr nicht einen neuen Ort in euch entdeckt, eine neue Haltung zueinander entwickelt und eure Liebe neu findet. Wir vergleichen das gerne mit einem Sprung durch die Dimensionen. Was sich genau dahinter verbirgt, werden wir im Laufe des Buches zeigen. Fürs Erste kannst du es dir so vorstellen: Im einen Fall stehst du zwischen lauter Lastern im Stau auf der Autobahn und siehst keine hundert Meter weit. Das ist deine bisherige Dimension. Ein Sprung durch die Dimensionen katapultiert dich in einen Hubschrauber, mit dem du über den Stau hinwegfliegst. Dann ist der Stau zwar noch da, aber er tangiert dich nicht mehr. Genauso ist es in der Beziehung. Sobald du in deinem persönlichen Hubschrauber





sitzt, werden alltägliche Schwierigkeiten irrelevant: die Socken im Bad, die vermeintlich falsch eingeräumte Spülmaschine oder was auch immer es ist, das euch nervt. Von einem anderen Ort in dir gelingt es dir viel leichter, eine neue Perspektive einzunehmen und Lösungen zu finden, ohne immer Ja und Amen zu sagen.

Beim Lesen dieses Buches wirst du vielleicht erleben, dass du jedes Mal, wenn du eine Passage liest, etwas anderes aus ihr mitnimmst. Denn abhängig vom Grad deiner Offenheit wirst du unterschiedliche Informationen aufnehmen. Ich, Uli, lese bestimmte Bücher daher viele Male und profitiere jedes Mal aufs Neue von ihnen. Vielleicht magst du es auch so machen.

Zu zweit ein Buch zu schreiben, heißt bei uns, dass wir den Inhalt gemeinsam kreieren und ich, Uli, die Ergebnisse unserer Gespräche anschließend in Worte gieße und voller Freude für dich zu Papier bringe. Bernd spürt danach mit seinem Adlerblick alle Ungereimtheiten auf und wir überarbeiten den Text gemeinsam. Dadurch hast du die Gewissheit, dass alles, was du liest, aus unserem Wir entstanden ist und immer sowohl die männliche als auch die weibliche Perspektive einfließt, auch wenn manche Passagen aus meiner Sicht geschrieben sind.

Das Buch ist in einen Prolog, vier Kapitel und einen Epilog gegliedert: Im Prolog nehme ich dich mit in die Welt meiner Mädchenträume. Anschließend geht es in Kapitel eins darum, einen Check-up zu machen, um herauszufinden, wie du eure Beziehung aktuell einschätzt und wo du hinmöchtest. In Kapitel zwei führen wir auf, woran Beziehungen aus unserer Sicht scheitern – wie es also nicht geht. Dann stellen wir dir in Kapitel drei den BeziehungsCode vor und zeigen dir, wie die Schmetterlinge zu euch zurückkehren können. Anschließend wird's richtig praktisch und wir beschreiben, wie ihr jene Alltagsthemen, die die meisten Paare kennen, so miteinander meistern könnt, dass

es eure Liebe stärkt. Und zum Abschluss folgt unser Epilog, lass dich überraschen!

Eines ist uns noch wichtig, weshalb wir es gleich zu Beginn ansprechen: Es ist unsere Wahrheit, dass du mit deinem Partner oder deiner Partnerin glücklich alt werden kannst. Wir sind fest davon überzeugt, dass das für jeden von uns – der das will – möglich ist. Wie verfahren die Situation auch gerade sein mag: Du musst dich nicht trennen, um glücklich zu werden. Aber du darfst dich natürlich trennen, wenn du das möchtest. Vielleicht liest du aber erst noch das Buch zu Ende, da du ja schon damit angefangen hast.

Jetzt wünschen wir dir viel Freude beim Lesen, wundervolle Erkenntnisse, ein Schmunzeln auf den Lippen, wenn dir bewusst wird, wie schwer ihr es euch gemacht habt, und gleichzeitig viele Aha-Erlebnisse, wenn du erfährst, mit welchen einfachen Veränderungen die Liebe zu euch zurückkehrt. Zugunsten einer besseren Lesbarkeit haben wir uns für die Formulierung „dein Partner“ entschieden. Natürlich umfasst das genauso deine Partnerin und schließt mit ein, dass Beziehungen nicht zwangsläufig heterosexuell sein müssen. Fühl dich einfach immer angesprochen, denn das bist du in deiner wundervollen Einzigartigkeit.





Prolog: Wovon kleine Mädchen träumen

Als ich zehn Jahre alt war, fand in meinem Heimatort eine Hochzeit statt. Die Tochter des größten Bauerns heiratete mit allem Pipapo: geschmückte Kutsche, Schimmel, Schleier, weißes Kleid natürlich. Und so viele Blumen! Es war eine Hochzeit wie im Märchen. Fortan war das mein Traum. Wenn ich groß sein würde, wollte ich eine solche Hochzeit feiern. Meinen Märchenprinzen heiraten und mit ihm ein Leben à la Barbie und Ken führen. Hach, war das schön. Und gut, dass meine Mama nichts von diesen Träumen wusste, es hätte ihr vermutlich den Magen umgedreht, denn genau dieses Frauenbild war wohl einer der Gründe, warum ich mir Barbies hart erkämpfen musste.

Je älter ich wurde, desto überzeugter war ich von der Richtigkeit eines emanzipierten Frauenbildes. Eine Hochzeit mit Pomp und in Saus und Braus passte nicht mehr in dieses Bild und wurde von mir als altmodisch und hinterwäldlerisch abgetan. Stattdessen formte sich in mir der Wunsch, eine moderne, gleichberechtigte Frau zu sein. Diese Entwicklung war ein bisschen vergleichbar mit meinem Kindertraum vom Süßigkeitenregal, durch das ich mich liebend gerne einmal durchgefuttern hätte. Als ich dann genug Geld hatte, um den Traum Wirklichkeit werden zu lassen,

hatte ich Zucker, Farbstoffe und Co. schon längst auf dem Abstellgleis der ungesunden Lebensmittel geparkt. Also wurde wieder nichts aus Zucker ohne Grenzen.

Immer getrieben von dem Vorsatz, alles richtig zu machen, war ich in den neunziger Jahren intensiv auf der Suche nach einem Lebensmodell, nach einem Weg, der zu mir passte. Wer will ich sein? Wie will ich leben? Diese Fragen beschäftigten mich während meiner Jugend immer und immer wieder. Dabei wurden meine Mädchenträume mehr und mehr von emanzipativen Gedanken überlagert. Ich wollte der bessere Mann sein. Alles selbst zu können, war von entscheidendem Wert. Sich von einem Mann die Tür aufhalten zu lassen, hätte ich als altmodischen Tüdelkram und Eingeständnis von Schwäche empfunden.

Ich machte erste zaghafte Erfahrungen mit der Liebe, war lange Zeit aber mehr der Kumpel als die Freundin. Genau genommen war ich, glaube ich, ziemlich furchteinflößend. Schließlich wusste ich auf alles eine Antwort, war mir für nichts zu schade und musste vor nichts und niemandem beschützt werden. Dann wurde ich – mehr aus Gefälligkeit dem armen Jungen gegenüber – zur Freundin, nur um innerhalb kürzester Zeit festzustellen, dass das nicht meiner Vorstellung von Beziehung entsprach. So verging meine Jugend mit der ein oder anderen erfüllten oder unerfüllten Liebelei, alles nichts Ernstes und schnell wieder vorbei.

Als ich siebzehn war, stolperte ich über ein Mantra, eine Affirmation mit Musik unterlegt, aus dem Hinduismus, das dazu dienen sollte, seinen perfekten Partner anzuziehen. Weil ich für solche Dinge schon immer offen war, dachte ich, es könne bestimmt nicht schaden, das Mantra zu singen. Gesagt, getan. Wenige Monate später traf mich die Liebe wie der Blitz. Auf eine Art und Weise, wie mein emanzipiertes Hirn es niemals für möglich gehalten hätte. Mit Schmetterlingen im Bauch, weichen Knien und der absoluten Sicherheit: Das ist er! Der Eine, mit dem ich





mein Leben teilen werde. Lustigerweise gingen wir seit Jahren zusammen zur Schule. Niemals im Leben hätte ich es für möglich gehalten, dass ich mich jemals in Bernd verlieben könnte. *Never ever*. Und doch, eines Tages in der Chorprobe, war es um mich geschehen. Da ich zunächst überhaupt nicht verstand, was in mir vorging, testete ich einige Tagen immer wieder, was passierte, wenn ich in seine Nähe kam. Um es kurz zu machen: Es hatte „Bumm“ gemacht.

Bernd dagegen hatte zu dieser Zeit alles Mögliche im Kopf, nur keine Beziehung. Zwischen seinen Eltern tobte ein erbitterter Scheidungskrieg und er stand zwischen den Fronten. Infolge seiner Kindheits- und Jugenderfahrungen entschied er, als alleinstehender Musiker durchs Land zu ziehen. Weil er sich außerdem selbst als beziehungsunfähig bezeichnete, wollte er mich zunächst mit seinem besten Freund verkuppeln. Was für mich natürlich keine Option war. *Last, but not least* wurden wir innerhalb der nächsten sechs Wochen ein Paar. Bis heute fasziniert mich, wie sehr ich damals im Hier und Jetzt lebte. Ich war mir einfach nur sicher, dass ich *ihn* gefunden hatte. Den Menschen, der mich mich komplett fühlen lässt. Und ich wusste auf eine mir bis dahin unbekannte Art und Weise, dass wir zusammenkommen werden, wie lange es auch dauern würde.

Vielleicht denkst du jetzt: „Ja, klar, Uli und Bernd hatten also schon einen ganz anderen Start als wir.“ Vielleicht bist du der Meinung, dass euch die Liebe nicht wie der Blitz getroffen hat und Bernd und ich deshalb schon mit anderen Voraussetzungen gestartet sind. Und dass das der Grund dafür ist, dass wir noch immer knallverliebt sind. Diese Gedanken kann man denken, nur helfen sie dir nicht. Wir glauben nicht, dass es Schicksal oder Fügung ist, ob man knallverliebt durchs Leben geht oder nicht. Es ist die Folge von vielen kleinen und großen Entscheidungen. Und es ist nicht vorherbestimmt. Wie du oben lesen konntest,

gab es bei uns eine Fifty-fifty-Chance, ob wir zusammenkommen oder nicht, nur habe ich stärker an uns als Paar geglaubt als Bernd daran, beziehungsunfähig zu sein. Damit möchten wir dir Mut machen, denn das gilt für dich genauso: Wenn du dieses Buch liest und vor deinem inneren Auge den Traum von euch als knallverliebtem Paar entstehen lässt und daran glaubst, dann wird der andere dir folgen. Denn die wenigsten Menschen haben eine klare Vorstellung davon, was sie sich wünschen. Sobald einer von euch beiden dann beginnt, Träume und Ideen entstehen zu lassen, gibt derjenige die Richtung vor. Das einzige, was es unserer Erfahrung nach dafür braucht, ist der Mut, sich die eigenen Träume zu erlauben.

Der Moment, in dem eine Beziehung entsteht, fühlt sich zunächst wie ein Abschluss an, weil das Hoffen, Bangen und Werben ein Ende hat. Dabei ist der erste Kuss erst der „Startschuss“ für ein Wir, das mehr ist als die Summe aus dir und mir. Dieses Wir war mir damals schon heilig. Auch, wenn ich es weder so empfunden habe noch so hätte ausdrücken können. Dieses Wunder – das Wir – haben wir vor 27 Jahren angefangen zu hegen und zu pflegen. Dadurch haben sich meine Mädchenträume erfüllt, auch ohne Hochzeit in Weiß. Mehr darüber erzählen wir dir im Laufe des Buches.

Nimm dir einmal Zeit und erinnere dich an euren Start als Paar:

- Wie seid ihr zusammengekommen?
- Welchen Zauber hast du erlebt?
- Woran Erinnerst du dich besonders gerne zurück?

