

Laura &
Tobias
Goldfarb



Die 13 Beziehungs wölfe

und wie wir die wilden Kräfte
zähmen, die jede Liebe auf
die Probe stellen

GLU

Inhaltsverzeichnis

	Willkommen im Beziehungswald	5
I	Der Streitwolf	11
II	Der Nähe-Distanz-Wolf	49
III	Der Rollenwolf	71
IV	Der Herkunftswolf	89
V	Der Finanzwolf	113
VI	Der müde Sexwolf	137
VII	Der toxische Wolf	173
VIII	Der Entscheidungswolf	191

IX	Der Out-of-the-box-Wolf	209
X	Der Tempowolf	231
XI	Der Nebenwolf	245
XII	Der weiße Wolf	269
XIII	Der zufriedene Wolf	283
	Danksagung	290
	Literaturverzeichnis	292
	Impressum	302

Will kommen im Bezieh ungs wald



Will kommen im Beziehungs- wald

Tag für Tag kommen Paare zu uns und schildern uns ihre Beziehungen, ihre Verflechtungen, ihre Abhängigkeiten, ihre Abenteuer, ihre Fluchtversuche, ihre Melancholie, ihren Zorn, ihre Verzweiflung, ihre Leidenschaft oder ihren rasenden Stillstand. Jede Beziehung, die wir kennenlernen, ist wie ein großer Wald – ein Dickicht aus verschlungenen Pfaden, versteckten Lichtungen, Dornen, die über die Wege wuchern, und Quellen, die im Verborgenen plätschern. Manche dieser Beziehungsgefilde gleichen Urwäldern, in denen die kuriossten Pflanzen üppig wuchern und alles über- und untereinander wächst. Andere ähneln eher kargen, streng symmetrisch angelegten Kiefernwäldern, in denen ein kalter Wind durch die hohen Stämme weht. Jeder Wald ist einzigartig, jede Beziehung hat ihre eigene Dynamik. Doch eines haben diese Wälder gemeinsam: Es gibt Wölfe, die darin leben. Diese Wölfe sind die Konfliktfelder, die ungelösten Fragen, mit denen die Paare zu uns

kommen. Manche dieser Raubtiere zeigen sich offen, andere lauern im Verborgenen. Und auch, wenn jeder Beziehungswald anders ist, sind es häufig immer die selben Wolfsarten, die dort auf die Jagd gehen: 13 Wölfe, denen Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit begegnen werden oder schon begegnet sind, wenn Sie in einer Beziehung leben. Sie stehen für all die Verletzungen, die Missverständnisse, die Enttäuschungen, die endlosen Diskussionen um Liebe, Treue, Kinder, Geld oder Sex, die in jeder Beziehung vorkommen.

Sie werden diesen 13 Wölfen also kaum entkommen können. Solange Sie sich in Ihrem Beziehungswald befinden, werden sie Ihnen immer wieder über den Weg laufen, sie werden Ihnen auflauern, Sie jagen, sich zusammennrotten und Sie einkreisen. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, sich den Untieren zu stellen und ihre wilde Kraft für sich zu nutzen. Jedes Kapitel nimmt sich einen Wolf vor:

- Sie werden Übungen finden, die wir selbst in unserer paartherapeutischen Arbeit verwenden, die Sie aber auch eigenständig zu Hause durchführen können. Wir möchten Sie einladen, das auch wirklich auszuprobieren. Eine erlebte Übung ist etwas ganz anderes als eine Übung, über die Sie nur lesen.

• Ihnen werden Beispiele aus der Praxis begegnen – Paare, die ebenfalls mit Wölfen ringen. Ihre Namen, Berufe und andere Merkmale haben wir geändert. Aber ihre Geschichten sind echt. Diesen und unzähligen anderen Paaren, die uns mit auf ihre Reise genommen haben, gilt unser tiefster Dank.

• Sie werden etwas zum wissenschaftlichen Hintergrund erfahren und Anregungen zu weiterführender Lektüre bekommen.

Noch ein Wort zum Thema gendergerechte Sprache: Wir haben es ausprobiert, doch bedingt durch das Thema war die Sternchendichte dann doch so hoch, dass sie die Lesbarkeit zu stark beeinträchtigt hat. Alle Gender und Identitäten sind immer mitgemeint, genau wie die Wölfe, die hier in der Mehrzahl heterosexuellen Paaren begegnen, auch in jeder anderen Beziehungsform und -konstellation auftauchen können. Fühlen Sie sich bitte ebenfalls angesprochen. Die Beziehungswölfe selbst sind mythologische und metaphorische Wesen und somit geschlechtslos.

Nun aber: Sammeln Sie Ihren Mut, straffen Sie Ihre Schultern und machen Sie sich bereit, dem ersten Wolf die Stirn zu bieten.



Schlusswort, sonst besteht die Gefahr, dass ein wichtiger Moment ausplätschert.

Wenn Sie es geschafft haben, werden alle Beteiligten dankbar für diese Reise sein. Es braucht Mut, tief in die eigene Familie einzutauchen und sich selbst als verletzlicher Teil davon zu zeigen.

Den Herkunftswolf auf die Rückbank setzen

In eine Familie mit all ihren Geistern, Geschwistern, Eltern, Tanten, Onkeln, Haustieren, Überzeugungen und Ritualen wird man hineingeboren, und man muss sich ein Leben lang mit ihr auseinandersetzen – in guten wie in schlechten Zeiten (ein Spruch, den Geistliche lieber bei der Geburt als bei der Eheschließung verwenden sollten). Unsere Rolle in diesem Schauspiel können wir uns nicht aussuchen: jüngstes Kind, ältestes Kind, Sandwich-Kind, Einzelkind, Zwilling, adoptiertes Kind, Wunschkind oder Huch-wie-konnte-das-passieren-Kind. Da liegen wir in Windeln in unserem Gitterbettchen und beginnen unsere Heldenreise. Wenn wir dann irgendwann unterwegs jemanden finden, mit der, dem oder denen wir die Reise gemeinsam bestreiten wollen, fühlt es sich wie ein Ankommen bei sich selbst an. In einer Liebesbeziehung wird man idealerweise für das, was man ist, geliebt und angenommen. Menschen, die in ihrer Kindheit diese Liebe empfangen haben, erinnern sich zurück an die Geborgenheit. Andere, die diese Wärme als Kind nicht erleben konnten, dürfen jetzt im Moment des Geliebtwerdens endlich Kind sein, lachen, weinen, ängstlich sein. In Momenten innigster Verbundenheit weinen wir, wir sind in diesen Augenblicken gehalten und schreiben die Geschichte fort.

Eine Liebesbeziehung einzugehen bedeutet, sich auf eine Reise zu sich selbst und seinen Wurzeln zu begeben. Wir können dem Herkunftswolf mit Zuversicht begegnen, selbst wenn wir beim Blick zurück nicht nur Schönes, vielleicht sogar Erschreckendes sehen. Unsere Herkunft ist Teil von uns, aber wir sind nicht unsere Herkunft. Wir können in den Rückspiegel schauen und viel aus diesem Blick lernen, doch die Straße unseres Lebens liegt vor uns. Der Herkunftswolf darf mitfahren, aber lieber im Kofferraum oder auf der Rückbank, nicht auf dem Beifahrersitz und erst recht nicht hinter dem Steuer.





Der Finanz wolf





Konflikte erkennen und gemein- sam lösen

Jeder Beziehungswald ist einzigartig. Jede Partnerschaft hat ihre eigene Dynamik. Doch eines haben die Wälder gemeinsam: Es gibt Wölfe, die in ihnen leben. Diese Wölfe stehen für die Konfliktfelder und ungelösten Fragen, für all die Streits, die Verletzungen, die Missverständnisse, die Enttäuschungen, die endlosen Diskussionen um Liebe, Treue, Kinder, Geld oder Sex. Sie verstecken sich in der Alltags-Lichtung, im Finanz-Gestrüpp, dem Eifersuchts-Morast oder im Unterholz der Resignation. Doch genau hier liegt die Chance: Wer den Mut hat, sich diesen Wölfen zu stellen, kann ihre wilde Kraft für sich nutzen.

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0122-5

