

Teil V

STAIRWAY TO HEAVEN ODER HIGHWAY TO HELL? – PARTNERSCHAFT ALS HALTUNG

Krisen als Prüfstein der Beziehung: Spiegel und Chance

Wenn die Krise die Hölle ist, dann ist die Partnerschaft ... tja. Vielleicht der Himmel. Vielleicht aber auch nur das verlängerte Fegefeuer mit Kuscheldecke. In jedem Fall ist sie eins: ein spiritueller Intensivkurs ohne Rückgaberecht.

Hand aufs Herz – es gibt kaum etwas, das unsere Schatten so zuverlässig aus dem Keller holt wie der Mensch, mit dem wir das Bett, den Kühlschrank und die Fernbedienung teilen. Du kannst noch so erleuchtet, noch so reflektiert, bewusst oder transformiert sein – spätestens, wenn dein Partner die Zahnpastatube falsch ausdrückt oder dir mitten in einer energetischen Krise vorschlägt, »doch mal früher ins Bett zu gehen«, weißt du: Hier endet die Theorie. Hier beginnt die Praxis.

Viele Menschen reagieren erstaunt, wenn sie hören, dass wir seit über 20 Jahren verheiratet sind. Für mich ist das keine Glückssache, sondern eine Entscheidung. Kein Märchen, sondern tägliche Arbeit – manchmal unbequem, aber immer ehrlich. Unsere Verbindung war nie makellos, aber echt. Und das ist die Basis, die trägt, wenn das Leben dich prüft.

In Krisen zeigt sich, worauf Liebe gebaut ist. Nicht auf Romantik, sondern auf Loyalität. Nicht auf Harmonie, sondern auf Haltung. Wenn das Außen wankt, werden innere Risse sichtbar – alte Muster, Ungleichgewichte, Erwartungen. Und genau da entscheidet sich, ob du dich verlierst oder dir treu bleibst.

Als wir in diese Ausnahmesituation kamen, war nichts mehr kontrollierbar. Kein Notfallplan, kein sicherer Boden. Doch wir hatten etwas, das uns hielt: ein stilles Einverständnis. Kein Schwur, kein Pathos – nur Blicke, die sagten: »Ich bin da«. Und es gab eine Entscheidung: Jeder bleibt bei sich – und wir bleiben zusammen.

Das klingt einfacher, als es war. Denn während außen alles eskalierte, war innen alles empfindlicher denn je. Ich war gereizt, schnell überfordert, oft in Gedanken, manchmal körperlich anwesend, aber seelisch ausgeflogen. Mein Nervensystem war im Alarmzustand – fight or flight. Permanent. Und auch Sven hatte mit sich zu tun. Mit seiner

Würde. Mit seiner Angst. Mit dem Gefühl, als Mann, Vater und Partner nicht mehr greifen zu können, was gerade passiert.

Wir hätten uns verlieren können. In Vorwürfen. In Rückzügen. In Erwartungen, die der andere nicht mehr erfüllen konnte. Aber wir haben etwas anderes getan: Wir haben uns gegenseitig gelassen – und dennoch gehalten.

Das ist schwer zu erklären, wenn man es nicht erlebt hat. Es ist kein romantisches »Ich liebe dich trotz allem«. Es ist ein bewusstes »Ich sehe, dass du kämpfst. Und ich respektiere, dass du gerade wenig zu geben hast«. Ohne Drama. Ohne Erpressung. Ohne Preis.

Wir sprachen weiterhin sehr klar miteinander. Kein Small Talk. Kein Gefasel. Nur ehrliche Worte, auch wenn sie schmerzten.

»Ich schaffe es heute nicht, präsent zu sein.«

»Ich habe Angst, dass das alles zu viel für uns wird.«

»Ich brauche gerade Raum, aber ich bin nicht weg.«

Diese Art von Ehrlichkeit rettete uns – sie war keine Flucht, sondern Verbindung. Wir hielten aus, ohne uns zu retten, und blieben aufrecht, auch wenn wir schwankten.

Die Substanz unserer Beziehung zeigte sich nicht in großen Gesten, sondern in den leisen Momenten: der Hand auf der Schulter, dem Kaffee am Morgen, dem Blick, der sagt: »Ich sehe dich.« Diese unsichtbaren Gesten sind die wahren Liebeserklärungen – nicht laut, dafür beständig.

Natürlich gab es Phasen, in denen wir uns fremd fühlten. Zeiten, in denen keiner mehr wusste, was richtig ist. Aber wir haben nicht aufgegeben. Wir sind dageblieben. Auch ohne Lösung. Auch ohne Sicherheit. Denn Liebe heißt nicht, dass immer alles leicht ist. Liebe heißt, sich auszuhalten, nebeneinander, bis sich das Chaos sortiert.

In dieser Zeit habe ich gelernt: Man kann sich getrennt fühlen und trotzdem gemeinsam handeln. Diese Ambivalenz ist schwer zu halten, aber sie ist echt. Einmal saßen wir abends nebeneinander auf dem Sofa, leer, still, ohne Worte.

Er sagte: »Ich weiß, dass ich gerade wenig da bin.«

Ich antwortete: »Ich weiß, dass du kämpfst.«

Mehr brauchte es nicht. Kein Vorwurf, keine Lösung – nur Anerkennung. So entsteht Verbindung. Nicht durch Gleichklang, sondern durch Präsenz.

Wir haben Nähe nie mit Kontrolle verwechselt, Liebe nie mit Verschmelzung. Wir haben uns gelassen – und dadurch gehalten. Unsere Loyalität kam nicht aus Angst, sondern aus Integrität. Das war unser stiller Vertrag: Wir bleiben, auch wenn es unbequem ist.

Eine Beziehung ist kein Dauerzustand, sondern ein lebendiger Organismus. Sie darf sich verändern, bröckeln, wachsen. Und manchmal stirbt darin eine Illusion – die, dass Liebe immer leicht und fühlbar sein muss. Manchmal ist sie still. Manchmal ist sie schwer. Und trotzdem echt.

Am Ende dieser Prüfungen blieb etwas, das tiefer war als Verliebtheit: Freundschaft, Vertrauen, Verlässlichkeit. Das Wissen: Wenn es still wird, trage ich mich selbst – und dann können wir uns wieder begegnen. Frei. Ohne Maske. Ohne Drama.

Das ist für mich Liebe. Nicht laut. Nicht perfekt. Aber wahr.

Spirituelle Intelligenz in der Liebe – vom inneren Kind zur erwachsenen Präsenz

Auch in unserer Beziehung begannen viele Konflikte nicht im Jetzt. Ihr Ursprung lag irgendwo in der Vergangenheit – in alten Prägungen, Verletzungen und Geschichten. Und sie zeigten sich dort, wo es am meisten wehtat: in der Nähe. Da, wo auch alte Wunden berührt werden.

Wenn der Partner plötzlich zum Gegner wird. Wenn eine Geste zu viel, ein Wort zu wenig ist. Wenn das Herz eng wird, noch bevor etwas ausgesprochen wurde – dann meldet sich nicht der Erwachsene. Dann schreit das Kind. Dieser Schrei ist kein Vorwurf, sondern ein Echo – ein uralter Ruf nach Liebe, der so laut sein kann, dass er alles übertönt, auch den Menschen, der dir gegenübersteht.

Ich habe gelernt, diesen Moment zu erkennen. Dieses innere Kippen. Wenn mein Wunsch nach Verbindung zur Forderung wird. Wenn ich nicht mehr kommuniziere, sondern projizierte. Wenn ich erwarte, dass der andere etwas stillt, das ich selbst nicht heilen kann. Früher glaubte