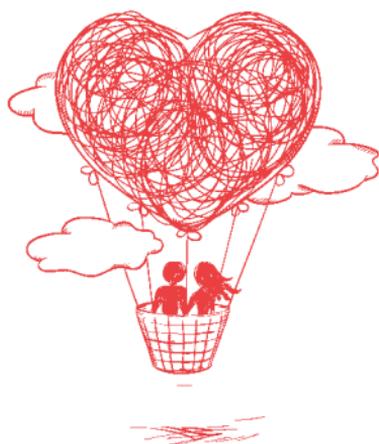


**Achtsamkeit  
in der Liebe**  
7. Umbruch  
= Imprimatur  
30.01.2017

ANJA SIEPMANN

# Achtsamkeit in der Liebe

Für eine erfüllte  
Partnerschaft



**SCORPIO**

*Anja Siepmann* ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis. Sie leitet Achtsamkeitskurse, Aufstellungsseminare und vermittelt die Übung der Achtsamkeit auch in Unternehmen. In dieser Reihe ist bereits von ihr erschienen: »Gelassen arbeiten«. Sie lebt mit ihrem Mann in Köln.  
[www.anjasiepmann.de](http://www.anjasiepmann.de)



© 2017 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie  
Werbeagentur, Zürich  
Layout und Satz: Veronika Preisler, München  
Druck und Bindung: Print Consult, München  
ISBN 978-3-95803-095-4  
Alle Rechte vorbehalten.  
[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

## Inhalt



Vorwort .....	5
<b>1 An guten wie an schlechten Tagen</b> .....	<b>7</b>
Achtsamkeit – ein Kleid für jedes Wetter ...	9
Machen Sie Ihre Liebe wetterfest .....	14
Gute Bedingungen für die Liebe .....	17
Die Weisheit des Herzens .....	18
<b>2 Ärger, Sehnsucht, Herzschmerz &amp; Co.</b> .....	<b>23</b>
Lassen Sie sich nicht verunsichern .....	27
Hausapotheke gegen Unsicherheit .....	31
Zufrieden sein macht glücklich .....	38
Hausapotheke gegen Unzufriedenheit .....	42
Liebe ist kein Pflegefall .....	46
Hausapotheke gegen das Gefühl des Getrenntseins .....	48
<b>3 Sich rundum wohlfühlen</b> .....	<b>57</b>
1. Schlüssel: Blick für das Gute .....	58
2. Schlüssel: Großherzigkeit .....	58
3. Schlüssel: Aufmerksamkeit .....	59

4. Schlüssel: Resilienz .....	60
Achtsamkeit als Generalschlüssel nutzen .....	62
Hausapotheke gegen Unwohlsein .....	63

## **4** Tanzen zwischen Alleinsein und All-Eins-Sein 75

Beziehungsstile werden in die Wiege gelegt ..	80
Mit der Liebe kommt die Angst .....	89
Hausapotheke gegen Angst .....	92
Vom Schatten der Vergangenheit lösen .....	98
Werden Sie Ersthelfer*in für Ihr Herz .....	102
Hausapotheke gegen Urteile, Kritik und Ablehnung .....	110

## **5** Ein Gasthaus für die Liebe 117

Hausapotheke auf einen Blick .....	122
Literatur .....	125

## Vorwort

Ertappen Sie sich manchmal dabei, am Glück Ihrer Beziehung zu zweifeln? Lassen Sie sich verunsichern, weil das Zusammenleben weniger erfüllt, weniger aufregend, weniger beständig, leicht oder freudvoll scheint, als Sie es sich ausgemalt haben? Ich möchte Sie ermutigen, diesen Sorgen und Zweifeln weniger Beachtung zu schenken. Denn Sorgen und Zweifel sind ein idealer Nährboden für noch mehr Sorgen und Zweifel. Sie verstellen uns den Blick auf das Kostbare, Gute und Förderliche in unserem (Paar-)Leben. Und damit stellen sie sich auch allen Bemühungen um mehr Erfüllung und Freude in den Weg.

*In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie den Herausforderungen in Ihrer Beziehung begegnen können, ohne sich von negativen Gedanken vereinnahmen zu lassen.* Dabei geht es nicht darum, Schwierigkeiten zu ignorieren oder schönzureden. Vielmehr möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie den Ursachen für Anspannung und Unzufriedenheit auf den Grund gehen und gleichzeitig Ihr volles Potenzial für eine erfüllte Beziehung entfalten können.

Dabei ist es so, dass die Art und Weise, wie wir

unsere Paarbeziehung erleben und gestalten, stark davon geprägt ist, welche Erfahrungen wir bislang in unserem Leben mit Nähe, Vertrauen, Geborgenheit, Halt und Liebe gemacht haben. Und da kein Menschenleben einem anderen aufs Haar gleicht, erlebt und gestaltet jeder einzelne Mensch Beziehung individuell verschieden. Was wir im Rheinland etwas lax mit »jeder Jeck is anders« formulieren, ist eine fundamentale Tatsache.

Daher möchte ich Sie einladen, meine Erfahrungsberichte und Handlungsanregungen nicht eins zu eins auf sich selbst zu übertragen. Lassen Sie zu, dass die im Buch angeführten Beispiele Ihre Neugierde wecken, lassen Sie sich inspirieren und experimentieren Sie mit den Übungen, sodass Sie diese an Ihr Leben, Ihre Erfahrungen und Ihre Partnerschaft anpassen können.



# 1

## An guten wie an schlechten Tagen

Seit 25 Jahren bin ich mit meinem Mann zusammen. Seit 19 Jahren teilen wir Kühlschrank, Zahnpasta und Hausputz miteinander. Seit 13 Jahren sind wir verheiratet. Bis vor Kurzem vereinte uns auch die Arbeit im Filmgeschäft. Als ich die Branche 2010 nach 20 Jahren verließ und mich als Coach und Therapeutin selbstständig machte, hat mein Mann diesen Karrierewechsel nach Kräften unterstützt. Wenn ich gefragt werde, bekenne ich aus tiefstem Herzen, dass ich meinen Mann liebe und wir ein glückliches Paar sind. Ebenso wahr ist aber, dass wir es auch schwer hatten und immer wieder haben: Gesundheitliche Krisen, Liebschaften, berufliche Herausforderungen, die das Äußerste von uns verlangten, und insbesondere der bittere Abschied vom Traum eigener Kinder haben unsere Beziehung mehr als einmal auf die Probe gestellt. Aber auch die Tatsache, dass Jörg

eine Nachtule ist und ich ein früher Vogel bin, dass er Gartenarbeit ablehnt, während ich gerne mit ihm gemeinsam im Grünen buddeln würde, hat uns schon einige Verstimmungen beschert. Ganz abgesehen von unseren völlig verschiedenen Vorstellungen von Ordnung. Wie wir kleine und große Krisen gemeistert haben? Wir haben sie als das gesehen, was sie sind: Wolken am Himmel. Wir wissen, dass sie zum Leben gehören und wir nicht verhindern können, dass ab und zu Dinge geschehen, die die Sonne verdunkeln. Aber wir können lernen, das Wetter immer besser zu lesen und uns darauf einzustellen. Ganz nach dem Motto:



Schlechtes Wetter gibt es nicht.  
Es gibt nur schlechte Kleidung.  
Volkswisheit

Heute können wir harmlose Nebelschwaden ignorieren, schweren Gewitterwolken dagegen ernst, aber nicht zu ernst begegnen. Wir können uns gegen Regen, Hagel und Schnee einen sicheren Unterstand bauen und Sonnenschein in vollen Zügen genießen. Ganz allmählich verlieren wir sogar die Angst vor Gewitter, da wir heute wissen, dass die

Luft hinterher klarer ist und die Sonne wieder scheint. Jörg und ich lernen jeden Tag dazu, was wir tun und was wir lassen können, damit wir glücklich sind – an guten wie an schlechten Tagen.

## Achtsamkeit - ein Kleid für jedes Wetter

Ich habe festgestellt, dass wir Menschen uns bei Beziehungsproblemen im Grunde ganz ähnlich verhalten wie bei miesem Wetter. Wir regen uns auf, klagen an, verkriechen uns und verlangen nach Besserung. Manche heben sogar drohend die Fäuste gen Himmel! Das alles kostet Energie – positiven Einfluss auf die Wetterlage hat es jedoch nicht.

*Was das Wetter sowohl meteorologisch als auch in Sachen Beziehung tatsächlich beeinflusst, ist das Klima. Wenn wir also für gutes Klima und passende Kleidung sorgen, werden wir unser Leben zu zweit mehr genießen können.* Vielleicht finden wir das Spiel der Wolken dann sogar interessant, weil wir wissen, dass sie nicht der Himmel sind. Statt über das Wetter bzw. eine Krise zu klagen, können wir auch mitfühlend auf sie reagieren. Wie hilfreich das ist, wurde mir zu Beginn unserer Beziehung bewusst.

## Aus der Not eine Tugend machen

Damals litt ich extrem darunter, dass wir mehr als 400 Kilometer getrennt waren. Ich studierte in Ludwigsburg, während Jörg in unserer gemeinsamen Heimat im Ruhrgebiet lebte. Manchmal kam es vor, dass bei unserer Verabschiedung nach einem gemeinsamen Wochenende irgendetwas schief lief – ein falsches Wort, eine abweisende Geste – und ich mit einem schlechten Gefühl in den Zug stieg. Oft erlebte ich dann eine Höllenfahrt mit endlosen Grübeleien darüber, wie er dieses oder jenes gemeint haben könnte. Mit jedem Kilometer Bahnstrecke wurde ich unsicherer und niedergeschlagener. Es konnte passieren, dass ich aus dem Karussell negativer Gedanken und Gefühle nicht herausfand und bei meiner Ankunft überzeugt war, dass Jörg mich nicht liebte. Manchmal steckte ich noch Tage danach in einer Krise. Unsere Fernbeziehung dauerte sechs Jahre, aber bereits nach wenigen Monaten ahnte ich, dass mich die Grübeleien in die Irre führten. Sie entsprachen nicht der Realität, unsere Verbindung war stark und wir beide entschlossen, unsere Liebe über die Distanz zu retten. Ich versuchte, aus der Not eine Tugend zu machen, und übte mich darin, aus der Achterbahn ängstlicher Gedanken auszusteigen. Mich stattdessen auf die vielen tollen Stunden vor der

missglückten Verabschiedung zu besinnen. Damit entspannte sich mein Körper, mein Gesicht wurde weicher, manchmal kullerten ein paar Tränen, aber längst nicht so dramatisch wie in dem Moment, wo ich von einem Horrorgedanken zum nächsten sprang. Vielmehr kam jetzt etwas Zartes zum Vorschein, ich hatte Mitgefühl für meine Sehnsucht und meinen Trennungsschmerz. Die Wolken waren nicht der Himmel. Wenn ich mich meinen inneren Erfahrungen widmete, war ich hinterher wie gereinigt, hatte mehr Gefühl für mich und fand Vertrauen in die Liebe. Innehalten, mich spüren, ohne auszuagieren und meiner inneren Stimme hinter Gedanken, Körperempfindungen und Gefühlen zu lauschen, hat mir immer wieder den rechten Weg in die Liebe gewiesen.

**Achtsamkeit** ist wie ein perfektes Kleidungsstück für jedes Wetter, das uns schützt, ohne einzuengen, das uns wärmt bei Kälte und kühlt bei Hitze, das uns bedeckt und doch unsere ganz eigene, unverwechselbare Schönheit zum Ausdruck bringt.

Erst viel später, während meiner Ausbildung in Humanistischer Psychotherapie, habe ich erfahren, dass das der Grundgedanke der Achtsamkeit ist.

Achtsamkeit wurde zum Fundament meines Lebens, und heute wird auch meine professionelle Arbeit von dieser Geisteshaltung geprägt, in der es darum geht, Erfahrungen so anzunehmen, wie sie sind, mit liebevoller Gelassenheit, und sich für die Weisheit zu öffnen, die jenseits von richtig oder falsch, gut oder böse liegt.

Achtsamkeit ist Weg und Ziel zugleich. Sie umfasst Methoden, wie beispielsweise die gezielte Beobachtung von Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen, oder die Atembetrachtung und achtsame Körperbewegungen. Außerdem gehören innere Einstellungen wie Akzeptanz und Offenheit und konkrete Verhaltensweisen, nämlich Innehalten, Entspannen und Konzentrieren, zum Konzept der Achtsamkeit.

Wir können Achtsamkeit systematisch trainieren, bis sie uns in Fleisch und Blut übergeht. Wenn wir häufig achtsam sind, wird das zu einem unserer Wesenszüge und beeinflusst jeden Lebensbereich – unsere Gesundheit, unsere Arbeit, unser inneres Wachstum.

*In diesem Buch wird es darum gehen, wie Sie in Ihrer Beziehung achtsam sein und Krisen liebend begegnen können, um bei jeder Wetterlage, bei Regen, Schnee oder Sonnenschein, auf Ihre innere Stimme zu achten und sich mutig, gelassen und liebevoll in Ihrer Partnerschaft zu bewegen.*

Manchmal kann sich ein Tiefdruckgebiet in einer Beziehung ausbreiten wie ein Virus. Dann gerät das Gute außer Sicht. Wir sehen nur noch die Dinge, die nicht rundlaufen – dass der oder die andere Sachen rumliegen lässt, den Schwimmunterricht des Kindes vergisst, am Wochenende müde auf der Couch liegt, statt mit auf eine Wanderung zu gehen.

Diese unschönen Erfahrungen überlagern dann alles andere – wie bei einer heftigen Erkältung, bei der wir auch nur noch das Schniefen und Husten registrieren. Es entgeht unserer Aufmerksamkeit, dass trotz des Infekts vieles im Körper super läuft: Muskeln und Knochen machen ihren Job und halten uns in Bewegung, die Verdauung läuft von selbst, ja sogar das Fieber ist ein Indiz für ein funktionierendes Wunder. Aber wir können es nicht würdigen, weil wir nur mit Ächzen und Krächzen beschäftigt sind.