

Die 5 größten Lügen über Beziehungen

*Was uns über Liebe erzählt wurde –
und warum es uns schadet.*

Ein kostenloses PDF für alle, die lieben und manchmal nicht wissen wie.

+ 7 sofort umsetzbare Tipps für Paare und Singles

Bevor wir anfangen

Ein kurzes Wort von Stephan Johanning

Du hältst dieses PDF in den Händen, weil du etwas verstehen willst. Vielleicht, weil gerade etwas wehtut. Vielleicht, weil du merkst, dass da mehr sein könnte. Oder einfach, weil du neugierig bist – auf dich, auf andere, auf das komplizierteste Ding der Welt: die Beziehung zwischen zwei Menschen.

Was du auf den nächsten Seiten liest, ist kein Selbsthilfe-Programm. Es gibt keine fünf einfachen Schritte zum Glück und keine Garantie, dass danach alles besser wird. Was du bekommst, ist Ehrlichkeit. Über das, was uns über Liebe erzählt wurde. Und warum es uns schadet.

Ich arbeite seit Jahren als Paartherapeut. Ich habe ein Buch über Beziehungen geschrieben. Ich halte Vorträge über Kommunikation und Bindung. Und ich mache täglich dieselben Fehler wie alle anderen auch. Das ist nicht Heuchelei. Das ist Menschsein. Und genau das ist der Anfang von allem.



— *Stephan Johanning, Paartherapeut & Gründer PAARDOLOGIE™*

Los geht's. Sei ehrlich mit dir. Und mit dem Menschen neben dir.

TEIL 1

Die 5 größten Lügen über Beziehungen

Was uns über Liebe erzählt wurde – und warum es uns schadet.

1

DIE LÜGE

"Wenn ihr euch wirklich liebt, klappt es einfach."

DIE WAHRHEIT

Verliebt sein klappt von alleine. Das ist Neurochemie – Dopamin, Noradrenalin, ein rauschhafter Mix, der nach 18 bis 36 Monaten nachlässt. Was dann kommt, ist nicht das Ende der Liebe. Es ist die Einladung, sie überhaupt erst anzufangen. Echte Liebe ist kein Zustand – sie ist eine tägliche Entscheidung. Eine Praxis. Ein Handwerk. Wer das nicht versteht, wartet auf ein Gefühl, das nicht zurückkommt, anstatt etwas zu bauen, das bleibt.

2

DIE LÜGE

"Ich muss mich nicht verändern. Wer mich liebt, akzeptiert mich."

DIE WAHRHEIT

Es gibt einen Unterschied zwischen Selbstakzeptanz und Wachstumsverweigerung. Natürlich sollst du jemanden finden, der dich mag. Aber wenn „so wie ich bin“ bedeutet: „Ich muss nie reflektieren, nie wachsen, nie unbequeme Fragen stellen“ – dann ist das keine Stärke. Dann ist das Schutz. Die mutigste Sache in einer Beziehung ist, sich selbst ehrlich anzuschauen. Nicht um sich zu bestrafen. Sondern um zu verstehen, was man mitbringt.

3

DIE LÜGE

"Es ist einfach passiert. Kein Drama, keine Schuld."

DIE WAHRHEIT

Auseinanderleben passiert nicht mit euch. Es ist das Ergebnis von hunderten kleinen Nicht-Entscheidungen. Momenten, in denen man sich hätte zuwenden können – und es nicht getan hat. Aus Müdigkeit, aus Gewohnheit, aus der stillen Hoffnung, dass der andere schon merkt, was man braucht. Das ist kein Schicksal. Das ist Vernachlässigung. Und Vernachlässigung kann man umkehren – wenn man bereit ist hinzuschauen.

4

DIE LÜGE

"Glückliche Paare streiten nicht."

DIE WAHRHEIT

Glückliche Paare streiten genauso oft wie unglückliche. Das zeigt die Forschung von John Gottman nach Jahrzehnten der Paarforschung. Der Unterschied liegt nicht im Streit selbst. Er liegt darin, wie man streitet. Ob Verachtung im Spiel ist. Ob man nach dem Sturm wieder zueinander findet. Ob man kämpft, um recht zu haben – oder um verstanden zu werden. Konflikt ist nicht das Problem. Konflikt ist der Ort, an dem echte Verbindung entstehen kann.

5

DIE LÜGE

"Liebe entweder fühlst du – oder sie ist nicht da."

DIE WAHRHEIT

Gefühle kommen und gehen. Sie sind Wetterlage, keine Klimazone. Man kann tiefe Liebe für jemanden empfinden und trotzdem Tage haben, an denen man ihn gerade nicht besonders mag. Das ist nicht das Ende der Liebe. Das ist der Alltag der Liebe. Wer auf ein Gefühl wartet, das ihn trägt, ohne selbst etwas beizutragen, wird immer enttäuscht werden. Liebe ist eine tägliche Entscheidung. Manchmal mit zitternden Händen. Manchmal wenn man noch wütend ist. Manchmal einfach: wieder.

TEIL 2

7 Tipps die wirklich helfen

Sofort umsetzbar. Für Paare und für alle, die alleine unterwegs sind.

1

Leg heute Abend das Handy weg.

Für Paare

Nicht für immer. Nicht als große Geste. Einfach heute Abend, für eine Stunde. Kein Scrollen, kein Nachschauen, kein Halbzuhören. Nur du und der Mensch neben dir – oder du und deine eigenen Gedanken, wenn du gerade allein bist. Was passiert, wenn du aufhörst, dich abzulenken, ist meistens überraschend. Manchmal unbequem. Oft wichtiger als alles, was du im Feed gefunden hättest.

2

Stell heute eine Frage, die du noch nie gestellt hast.

Für Paare

Nicht „Wie war dein Tag?“ – das ist Logistik. Sondern: „Was beschäftigt dich gerade, das du mir noch nicht erzählt hast?“ Oder: „Was vermisst du gerade an uns?“ Oder einfach: „Wie geht es dir wirklich?“ Menschen verändern sich. Jeden Tag ein bisschen. Wer aufhört, neugierig zu sein, hört auf, den anderen wirklich zu sehen. Und wer allein ist: Stell dir diese Frage selbst. Die Antwort zeigt dir mehr als du denkst.

3

Hör zu, ohne sofort zu antworten.

Für Paare

Das nächste Mal, wenn jemand etwas erzählt, tu folgendes: Hör zu. Wirklich. Ohne innerlich bereits deine Antwort zu formulieren. Ohne den Satz zu beenden. Ohne sofort eine Lösung anzubieten. Lass eine kurze Stille entstehen, bevor du sprichst. Diese Stille fühlt sich für die meisten Menschen am Anfang seltsam an. Für den anderen fühlt sie sich an wie: Du bist mir wichtig genug, um wirklich bei dir zu sein.

4

Sag den Satz hinter deinem Satz.

Für Paare

Hinter jedem Vorwurf steckt ein Bedürfnis. „Du hörst mir nie zu“ bedeutet fast immer: Ich will dir wichtig sein. „Du kümmerst dich nicht“ bedeutet: Ich fühle mich allein. Versuch heute, einmal direkt zu sagen, was du wirklich meinst. Nicht den Vorwurf. Sondern das Bedürfnis darunter. Das ist schwerer als es klingt. Und es verändert jedes Gespräch, in dem du es versuchst.

5

Erkenne dein Muster – nicht das des anderen.

Für alle

In welchen Situationen reagierst du intensiver als die Situation es eigentlich rechtfertigt? Wo wirst du schnell wütend, verletzt, rückzugsbereit? Diese Momente sind keine Charakterschwächen. Sie sind Hinweise auf alte Geschichten, die noch nicht fertig erzählt sind. Nicht um sie als Entschuldigung zu nutzen. Sondern um zu verstehen: Das hier hat oft weniger mit dem anderen zu tun – und mehr mit dem, was ich schon lange mit mir trage.

6

Strecke die Hand aus – auch wenn du noch wütend bist.

Für Paare

Nach einem Streit, nach einer Stille, nach einem schwierigen Abend: Einer muss den ersten Schritt machen. Das ist kein Eingeständnis, dass man falsch lag. Es ist das Signal: Ich bin noch hier. Ich wähle dich trotzdem. Dieser Schritt – eine Berührung, ein Wort, ein Blick – ist einer der mutigsten Akte in einer Beziehung. Und er beginnt immer mit einer Entscheidung, nicht mit einem Gefühl.

7

Vergib dir selbst – und fang neu an.

Für alle

Du hast Fehler gemacht. In dieser Beziehung, in früheren, in deinem Umgang mit dir selbst. Das macht dich nicht unwürdig der Liebe. Das macht dich menschlich. Vergeben bedeutet nicht: Es war okay. Es bedeutet: Ich lasse mich nicht länger von dieser Geschichte gefangen halten. Das gilt für das, was andere dir angetan haben. Und es gilt – genau so wichtig – für das, was du dir selbst nicht vergeben hast.

BONUS

Die eine Übung für heute

Kein großes Programm. Nur ein Moment.

Ich möchte dir eine einzige Übung mitgeben. Sie dauert fünf Minuten. Sie braucht kein Setup, keine Vorbereitung, keine App.

Setz dich heute irgendwann hin – allein oder mit deinem Partner – und beantworte diese drei Fragen:

Frage 1 Was habe ich in letzter Zeit vermisst – in dieser Beziehung oder in mir selbst?

Frage 2 Was habe ich zuletzt nicht ausgesprochen, weil es sich zu schwierig angefühlt hat?

Frage 3 Was wäre ein kleiner Schritt, den ich heute noch machen könnte?

Schreib die Antworten auf, wenn das hilft. Oder sag sie laut. Oder sag sie dem Menschen neben dir. Das Wichtigste ist nicht die perfekte Antwort. Das Wichtigste ist, dass du überhaupt anfangst.

Das war der Anfang.

Wenn dich diese fünf Wahrheiten getroffen haben – wenn du gerade nickst oder nachdenkst oder beides gleichzeitig – dann bist du bereit für mehr.

Im Buch:

25 Kapitel. Wissenschaftlich fundiert. Schonungslos ehrlich. Über das innere Kind, das immer mit am Tisch sitzt. Über Kommunikation, die keine ist. Über Vertrauen, das nicht plötzlich verloren geht. Und über die eine Entscheidung, die alles trägt.

„Liebe 2.0 statt Rosenkrieg“

von Stephan Johanning

Auf der Bühne:

90 Minuten live. Mit Lachen. Mit Tiefgang. Mit dem einen Satz, den du danach nicht mehr vergisst.

Alle Infos, Termine und das Buch:

www.paardologie.de

Instagram & TikTok: @paardologie

info@paardologie.de

„Liebe endet manchmal. Würde nicht.“

— Stephan Johanning
