

Als ich am liebsten geflüchtet wäre



Die Beziehung war noch frisch zwischen Tom und mir. So frisch, dass ich seine Schuhe zum ersten Mal vor meinem Bett stehen sah und erschrak. Sie waren so riesig, dass ich für einen Moment tatsächlich an U-Boote dachte. Tom ist fast zwei Meter groß. Plötzlich wirkte mein kleines Schlafzimmer noch kleiner. Dieser große, fremde Mann in meinem überschaubaren Reich war, ehrlich gesagt, gewöhnungsbedürftig. Und während er noch etwas aus der Küche holte, bemerkte ich plötzlich, wie mein Herz schneller schlug.

Wir landeten in dieser Nacht im Bett, ohne miteinander zu schlafen. Stattdessen näherten wir uns vorsichtig an, tastend, sanft. Ich war so aufgeregt, dass ich in dieser Nacht kaum ein Auge zumachte. Und trotzdem, das ist das Merkwürdige, an das ich mich bis heute erinnere, fühlte ich mich sicher genug, mich ganz nah an den schlafenden Tom zu legen. Diese Nähe machte mir keine Angst. Im Gegenteil. Sie beruhigte mich.

Am nächsten Morgen kamen sie, meine alten Zweifel. Diese Angst, mich wirklich einzulassen. Sie taucht bei mir immer dann auf, wenn es ernst zu werden droht.

Ein unbewusster Teil von mir war überzeugt, dass Liebe am Ende eben Schmerz und Trennung bedeutet. Ich wurde kratzbürstig, mein Instinkt schaltete auf Flucht, und ich sagte ihm, dass ich das alles nicht wolle, nicht könne.

Ein anderer Mann wäre vielleicht beleidigt gewesen. Hätte sich zurückgezogen, wäre eingeschnappt gewesen oder hätte mir Vorwürfe gemacht. Tom sah mich nur an. Einen Moment lang war ich mir sicher, dass jetzt sein genervter Rückzug käme, den ich erwartete. Doch er tat nichts von alledem. Er blieb einfach da. Ruhig. Gelassen. Und sagte liebevoll, dass ich einfach eine Auszeit brauche und dass er mich am Freitag zu einem Wellness-Wochenende abholen würde.

Er dachte in diesem Moment nicht an sich, sondern an mich. Das haute mich um. Diese Ruhe. Diese Klarheit, mit der er bei mir blieb.

Am Tag vor der Abfahrt saß ich beim Friseur, aufgeregt wie ein Teenager vor dem ersten Date, und erzählte meinem italienischen Friseur die ganze Geschichte. „Was soll ich bloß mitnehmen?“, fragte ich ihn. Für ein Wochenende, dessen Ziel ich nicht kannte. Er lächelte in den Spiegel und sagte, ich solle eine schöne Flasche Champagner einpacken. Und zwei Gläser.

Am Freitag holte Tom mich ab. Ich wusste nicht, wohin die Reise ging, und je länger wir fuhren, desto aufgeregter wurde ich. Dann, im Dunkeln, es war Winter und früher Abend, bog das Navi von der Straße auf einen schmalen Weg ab. Bäume. Schlaglöcher. Kein Licht. Vor uns tauchten Wohnwagen auf, trostlos, verlassen wirkend im Winterdunkel. Ein Campingplatz.

Ich starrte Tom an.

„Wenn wir hierbleiben“, sagte ich entgeistert, „steige ich aus und fahre mit dem Taxi zurück nach Wuppertal.“

Er schaute mich einen Moment an, als würde er gerade überlegen, ob sein Plan komplett nach hinten losgegangen war. Dann brach er in Lachen aus, so herzlich, dass ich selbst grinsen musste, noch bevor ich verstand, warum.

„Kleines Ablenkungsmanöver“, sagte er. „Nur ein Spiel, bevor die eigentliche Überraschung kommt.“

Eine Stunde später fuhren wir durch eine prächtig beleuchtete Allee auf ein Fünf-Sterne-Hotel zu. Er hatte an alles gedacht. Ein wunderschönes Zimmer, eine Hot-Stone-Massage im Hotel-Spa für mich, ein Tisch war reserviert fürs Abendessen.

Ich ließ mich verwöhnen und spürte, wie die Anspannung der letzten Tage langsam von mir abfiel. Danach saßen wir uns bei einem schicken Dinner gegenüber, und ich merkte, wie zwischen uns etwas leichter wurde. Spielerischer. Näher.

Als wir später das Hotelzimmer betraten, war es das erste Mal, dass wir ein ganzes Wochenende für uns hatten. Kein Blick auf die Uhr. Kein Gedanke an morgen. Nur dieses große Zimmer, gedämpftes Licht und Tom, der den Champagner öffnete, während ich mich auf dem Bett zurücklehnte und ihm dabei zusah.

Entspannt von der Massage, beschwingt vom Champagner und mit einem ganzen Wochenende noch vor uns, ließ ich alle Gedanken ziehen und erlaubte mir, einfach Ja zu sagen. Ich genoss es, alle Anstrengung loszulassen und mich führen und verführen zu lassen. Er war zu Beginn ruhig, fast bedächtig, als hätte er alle Zeit der Welt. Ich schloss die Augen und tauchte ein in pure Sinnlichkeit. Nur noch unsere Hände auf nackter Haut und unser immer intensiver werdender Atem.

Später, noch ganz warm und aufgelöst, an ihn gekuschelt, fragte ich ihn halb im Scherz, ob das eben vielleicht ein bisschen zu „versaut“ für seinen Geschmack gewesen sei. Ich wollte etwas verschämt wissen, wie er

es erlebt hatte. Ob er mir auf einer Skala von eins bis zehn sagen könnte, wie es für ihn war.

Er antwortete, wie aus der Pistole geschossen:

„Das war elf.“

Ich musste lachen, und erst viel später verstand ich, warum mir dieses Wochenende bis heute so lebendig in Erinnerung geblieben ist.

Es war das Gefühl, mich nicht schützen zu müssen.

Weibliche Hingabe beginnt für mich in dem Moment, in dem ich mich sicher fühle. Dass ich Nein sagen darf, ohne dafür bestraft zu werden. Dass ich zweifeln darf, ohne verlassen zu werden. Dass ein Mann bleibt, ohne zu drängen.

Vielleicht war genau das das größte Geschenk dieses Wochenendes.

Nicht, dass Tom mich verführt hat, sondern dass ich mich wirklich fallen lassen konnte.



3 Erkenntnisse über Liebe, Lust und Beziehungen, die dich vielleicht überraschen werden

1. Du wirst einen Mann nicht durch deine Liebe verändern

Ich erlebe es in meinen Seminaren ständig: Frauen, die sich an einer unglücklichen Beziehung festkrallen, weil sie fest daran glauben, dass ER sich irgendwann ändert. In genau die Richtung, die sie sich wünschen.

Du siehst sein Potenzial. Du weißt genau, wie gut es sein könnte, wenn er nur ein bisschen offener wäre. Oder verbindlicher. Oder wenn er unangenehme Gefühle aussprechen oder Konflikte aktiv angehen würde, statt sich in Arbeit zu vergraben.

Also liebst du ihn noch ein bisschen mehr. Hast Geduld. Erklärst. Wartest. Und merkst irgendwann, dass du im Grunde ein Umbau-Projekt betreibst: Du versuchst, aus einem guten Mann einen besseren Mann zu bauen.

Das funktioniert nicht. Liebe kann berühren. Sie kann etwas anstoßen. Aber sie ist kein Meißel, mit dem du an einem Menschen herumschnitzt, bis er passt.

Die Frage ist also nicht: „Wie bringe ich ihn dazu, sich zu ändern?“ Sondern: „Sage ich Ja zu dieser Beziehung, wenn er so bleibt, wie er JETZT ist?“ Und: „Mag ich selbst die Frau, die ich an seiner Seite bin?“

Das ist Selbstverantwortung. Und genau darin liegt deine Eigenmacht: Du entscheidest.

Du bist frei, dich zu entwickeln. Frei zu gehen. Oder frei zu bleiben und bewusst Ja zu sagen zu dem Mann, der tatsächlich vor dir steht.

2. Liebe und Lust ticken anders

Wir wollen alles gleichzeitig: die Geborgenheit einer festen Beziehung und das Kribbeln der ersten Verabredung. Am besten für immer.

Das Problem: Liebe und Begehren wollen unterschiedliche Dinge. Liebe sucht Nähe, Sicherheit, Vertrautheit. Lust dagegen braucht oft etwas anderes: Spannung, Neugier, Überraschung, ein bisschen Fremdheit.

Deshalb kann eine Beziehung tief und liebevoll sein und sich trotzdem im Bett manchmal ziemlich unspektakulär anfühlen. Das heißt nicht, dass etwas kaputt ist. Es heißt, dass Liebe und Lust unterschiedlich genährt werden wollen.

Die Brücke zwischen beiden ist Intimität: dich wirklich zeigen, den anderen neugierig ansehen, als würdet ihr euch gerade erst kennenlernen.

Lust braucht manchmal etwas anderes als den gewohnten Abend auf dem Sofa.

Plant bewusst einen Abend, der nichts mit eurem Alltag zu tun hat. Kein Netflix, keine Kinder-Themen, kein „Wie war dein Tag“.

Lass es kribbeln! Ein neuer Ort, ein Date wie am Anfang, vielleicht ein neues, sinnliches Outfit. Lust liebt das Besondere, das Neue, das Spiel, das Unerwartete.

3. Deine Lust beginnt nicht im Schlafzimmer

Wir waren mit den Kids unterwegs, ein Tag volles Programm. Ich hatte den ganzen Tag den Kopf bei den Kleinen, dafür gesorgt, dass alles läuft und alle happy sind. Um 21 Uhr endlich Ruhe, Kinder selig im Bett. Und genau in diesem Moment schaut mich mein Mann mit

„diesem Blick“ an. Ich wusste nicht, ob ich lachen oder fauchen sollte. Nach so einem Tag voller Funktionieren war Sex für mich ungefähr so interessant wie Rasenmähen. Ich wollte nur noch meine Ruhe und vorher ein Dankeschön für meinen ganzen Einsatz.

Wenn deine Lust verschwunden scheint, ist die eigentliche Frage nicht „Was stimmt nicht mit mir?“, sondern: Wie lebendig bist du eigentlich in deinem Alltag?

Lust ist nämlich mehr als Sex. Sie ist Lebensenergie. Wann hast du das letzte Mal etwas getan, nur weil es dir Freude macht, ganz ohne Nutzen, ganz ohne Haken dran? Wie verbunden bist du mit deinem Körper?

Wenn dein Alltag hauptsächlich aus To-do-Listen, Verpflichtungen und Funktionieren besteht, kann auch deine Lust irgendwann leiser werden.

Du musst nicht im Schlafzimmer anfangen, wenn du sie zurückholen willst. Vielleicht fängt es mit einem duftenden Bad an. Mit lauter Tanzmusik in der Küche. Mit einer entspannenden Massage oder einer zärtlichen Selbstberührung.

Lust ist Lebensenergie. Und die gehört nicht nur in dein Bett, sondern in dein ganzes Leben.