



Wie geht lieben, **LARS AMEND?**



BÄRBEL SCHÄFER BRINGT MÄNNER ZUM REDEN



Schreiben über Gefühle, das kann Lars Amend bestsellermäßig gut. Wer bei „Dieses bescheuerte Herz“ kein feuchtes Glitzern in den Augen hatte, hat kein Herz. Nur an seine eigenen Gefühle ist er lange nicht rangekommen. Dann hat er beschlossen, die Liebe zu suchen...



Lars Amend hat mit 40 noch gefeiert wie mit 20. Als er auf der Höhe seines Erfolgs war als Autor und Coach hat er 24/7 gearbeitet und die Nächte mit One-Night-Stands mit Models

verbracht, er war immer unterwegs und – innerlich allein. Dann ließ er sich auf einen Facebook-Kontakt ein, auf eine 48-stündige „All-in-Love-Challenge“ ... **Lars, was war deine Vorstellung von Liebe, nach der du dich gesehnt hast?** Ich habe mich nach einem Gefühl von Wärme und Zuhause gesehnt. Obwohl ich viel besaß, habe ich mich leer gefühlt. Ich habe mich nach innerer Ruhe gesehnt und vielleicht nach dem Kindheitsgefühl, nicht infrage gestellt zu werden. Gerade in meiner Generation ist in einer Großstadt wie Berlin immer alles verfügbar, auch Menschen. Es gibt so viele, mit denen du dich verbinden könntest – und ständig denkt man, hinter der nächsten Ecke wartet vielleicht noch was Besseres. So verpassen wir es, uns auf einen Menschen einzulassen.

Aber das ist doch eine Illusion, dass das Neue immer das Bessere ist.

Ja, und dadurch habe ich mich immer weiter von mir und den Werten, nach denen ich mich sehne, entfernt. Im Grunde habe ich auch da einen Menschen gesucht, der mit mir gemeinsam einen Weg gehen will. Der sich interessiert. Der wissen will, wer ich bin.

Musstest du bereit sein für die Liebe, als du begonnen hast, sie zu suchen?

Nein. Wir erwarten ja immer ein großes Boom-Bäm. Dabei ist Liebe die Entscheidung, die Dinge durchzuziehen. Das weiß ich aber auch erst seit Kurzem. Heute renne ich nicht mehr weg, wenn es in Gesprächen in die Tiefe geht. Ich bleibe, auch wenn es unangenehm wird. Das heißt auch, kein „vielleicht“ oder „Ich melde mich dann“, wenn beide wissen, ich werde mich nicht melden.

Ist es eine Entscheidung für oder gegen etwas?

Für die Liebe. Aber zusammen in einem Boot gemeinsam durchs Leben zu schippern – das weckt in uns Männern auch die Angst, unsere Freiheit zu verlieren. Die Wahrheit ist, wir verlieren durch die Liebe nichts. Wir gewinnen etwas dazu.

Dafür muss man lernen, die eigenen Bedürfnisse klar auszusprechen. Ich bin der Typ einsamer Wolf. Ich musste eine Frau finden, die mein Bedürfnis nach Rückzug versteht. Wir müssen nicht alles gemeinsam erleben, sind aber neugierig auf die Welt des anderen.

Nach welchem Kick hast du denn früher in Begegnungen gesucht?

Nach sexueller Anziehung, nach der Aufregung, ihr zu gefallen, nach dem vor Kribbeln nicht schlafen zu können. Sobald das Herzklopfen abflaute, bin ich abgehauen, um erneut der Verliebtheit nachzujagen. Das war sehr egoistisch, ich war nur auf mein Vergnügen aus.

Ein Leben auf der Überholspur, Bucherfolge, Affären – warst du dir in diesen Jahren fremd?

Ich war nicht bei mir. Ich habe oft eine Rolle gespielt, versucht, Hollywood-Momente zu inszenieren. Ich war *lost*.

Hat dein 40. Geburtstag eine Rolle gespielt, dass du dich gefragt hast: „Where is the love?“

Alles hat seine Zeit. Ich habe mit 40 noch dieselben Sachen gemacht wie mit 20. Ich war nur nicht mehr glücklich dabei. Du kannst die ganze Welt ▶



SCHNAPPSCHUSS



verarschen, aber nicht dich selbst. Ich wollte die Energie der Liebe endlich in meinem Leben haben.

Was setzt das voraus?

Du musst ehrlich mit dir selbst sein, sonst ändert sich nichts. Vor fünf Jahren fing mein Körper an, mir Signale zu senden. Ich hatte über ein Jahr Panikattacken, schlaflose Nächte, Schweißanfälle, eine Odyssee zu Ärzten begann, und mein Herz hat so sehr gerast, dass ich dachte: Ich sterbe. Heute mache ich viel Yoga, meditiere und bin wieder in meiner Mitte. Aber positive Veränderungen passieren nicht von allein. Du musst die Arbeit machen.

Wo war in diesen Jahren die Liebe?

Die habe ich mir woanders geholt. Beim Schreiben, auf Lesereisen, bei meinem kleinen Bruder Daniel. Meine Partnerschaften waren eher sexuelle Freundschaften. Von den Frauen, mit denen ich in diesen Jahren Kontakt hatte, habe ich nicht eine wirklich geliebt.

Gab es einen Auslöser für den Beginn der Veränderung?

Wenn ich mich verändere, beginnt das immer in der Küche. Das ist der Ort, an dem ich Espresso trinke und meiner inneren Stimme lausche. Ich habe mich gefragt: Was fehlt dir, Lars? Und dann habe ich spontan ein Treffen mit einer Frau zugesagt, die mir über Facebook geschrieben hatte.

Ein „All in“-48-Stunden-Date mit einer Facebook-Bekanntheit.

Ja, und sofort war alles klar. Schon während der Begegnung mit Ana wurde es ganz ruhig in mir, es gab keine Aufregung. Ich wusste, ich bin bei ihr zu Hause. Ich bin gespannt, wohin unser Weg uns führt.

„Ich wusste sofort, ich bin bei Ana zu Hause“



Hoodie oder Bademantel? Definitiv relaxt! Dass entspannt zu sein auch der Liebe guttut, darüber hat ein ziemlich glücklicher Lars Amend mit Bärbel Schäfer gesprochen

War sie spontan dein Typ?

Eigentlich nicht. Aber ich kannte auch nur Großstadt-Frauen, die zig Filter über ihre Bilder legen. Aber ich wollte alte Muster verlassen. Anas Bilder waren normal, richtig natürlich. Sie sah so echt aus. Ich hatte vorher die Idealvorstellung einer Frau, die gar nicht existiert. Und würde mich so eine Superwoman überhaupt daten wollen? Was für ein Stress, dieser Überhöhung nachzujagen.

Hattest du Vorbilder in Sachen Liebe?

Ich bin ein Scheidungskind. Es gibt keine Menschen, die schlechter zusammenpassen als meine Eltern. Es bleibt ein Mysterium für mich, wieso die mal was miteinander hatten. In meinem Freundeskreis gibt es ein Paar, die lassen sich gegenseitig strahlen und freuen sich über das Glück des anderen. Beide können gönnen, rechnen nicht auf, besprechen alles offen. Sie sind meine Vorbilder, sie kapten nicht das Leuchten des anderen.

Setzt Liebe Kommunikation voraus?

Die Frage: „Wie meinst du das?“ kann Ehen retten. Oft interpretieren wir Dinge, die der andere macht, ganz falsch. Beziehungen sind ein fragiles Konstrukt. Wer das Gespräch mit Partner oder Partnerin nicht sucht, gerät in Gefahr. In der Pandemie gibt es keine

Fluchtmöglichkeiten. Deshalb hatten in den Monaten des Lockdowns viele Beziehungskrisen. Ana und ich haben in den Covid-Monaten bewusst zusammengelebt, um uns noch besser kennenzulernen. Liebe ist ein Tu-Wort. Du musst es tun!

Du sprichst in „Where is the Love“ von vier Aspekten, die für die Liebe entscheidend sind. Welche sind das?

Erstens, nichts beschönigen, immer alle Fakten auf den Tisch legen. Triff Entscheidungen, auch wenn sie nicht leicht sind oder wehtun. Zweitens, berücksichtige, welcher Aufwand nötig ist. Unabhängig davon, was du verlierst oder schon investiert hast. Veränderungen brauchen Kraft und Zeit. Drittens, betrachte deine Optionen. Mach dir dazu eine Liste. Und viertens, betrachte jede Option hinsichtlich der Zukunft und nicht der Vergangenheit. Welche Option verspricht dir nach deinem Handeln die meisten Jahre an guter Lebenszeit.

Kann das helfen, die Gefahr, in der Liebe zu scheitern, zu minimieren?

Diese vier Regeln garantieren kein Glück. „Für immer“ funktioniert auch für mich nicht, das macht auch mir Angst und ist Selbstbetrug. Es gilt immer der Stand jetzt. Ich mag es, mich einmal im Jahr mit meiner Freundin hinzusetzen, und wir erneuern unsere Liebe für das nächste Jahr mit der Frage: „Willst du die nächsten zwölf Monate wieder mit mir verbringen?“ Ein Jahr können wir aktiv gestalten. Die Etappen sind konkret, und wahrscheinlich sind 20 Jahre dann auch schnell um.

Bist du glücklich?

Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich das Gefühl, dass meine Beziehung sehr nah an dem ist, was ich mir immer unter Liebe vorgestellt habe. Und trotzdem kann ich mich zurückziehen, mich in kreativer Einsamkeit suhlen und melancholisch sein. Ich ziehe aus diesem Gefühl Kraft. Das ist mein Schutzraum als Autor, der wird mir in der jetzigen Liebe nicht weggenommen.

Viele Paare entlieben sich nach wenigen Jahren. Sie wirken zusammen wie

ein lauwarmer Kompromiss. Was sagst du diesen Paaren?

Sich nicht zu trennen, obwohl du unglücklich bist, ist Selbstbetrug. Gerade mit Kindern leben viele Paare im Kompromiss. Aber Kinder kennen die Wahrheit. Stell dir vor, du bist zwölf Jahre alt und fühlst dich schuldig, weil deine Eltern ständig streiten und nur deinetwegen noch zusammen sind. Was für ein Bild von Liebe vermitteln wir diesen Kids? Sie erleben Eltern, die sich weder berühren oder küssen. Schieb nicht deine Kinder vor, weil dir der Mut fehlt. Wir haben nur dieses eine Leben. Entscheide dich, erfüllt zu leben, auch wenn du dafür aus dem schönen Haus rausmusst. Ich wähle lieber die harte Matratze als ein Himmelbett, in dem es keine Liebe gibt.

Warum ist das so schwer?

Wir haben Angst, den Status quo zu verlieren, selbst wenn der ein Luxusgefängnis ohne jedes Lebensfunkeln ist. Ich bin überzeugt, wenn du ehrlich zu dir, zum Partner, zu den Kindern bist, dann passieren gute Dinge.

Viele setzen das Nachlassen des Begehrens mit dem Ende der Liebe gleich. Ein Missverständnis?

Mein Sexleben hat sich radikal verändert. Früher wollte ich gefallen, habe auf den Orgasmus hingearbeitet. Ich

hatte fast jede Woche neue Partnerinnen und kannte dabei doch nur meine eigene Sexualität. Heute ist alles, was vor dem Höhepunkt passiert, mein Fokus, denn mit dem Orgasmus ist ja alles vorbei. Das gemeinsame Sich-treiben-Lassen, Fallenlassen, nicht schön sein zu müssen beim Sex und die Scham abzulegen, ist unglaublich befreiend.

Was ist denn nun Liebe, Lars?

Liebe ist der unsichtbare Klebstoff, der alles zusammenhält. Ohne Liebe hat alles keinen Sinn. Ob die Liebe zum Leben, zu deinen Eltern, Freunden, den Dingen, die du machst. Die Liebe hat mich wieder ins Jetzt katapultiert.

Ihr lebt eine Fernbeziehung mit viel Freiraum. Ohne Schwiegereltern, Kindern, Hund, Alltag. Gefällt dir das?

Fernbeziehungen basieren auf Vertrauen. Wir haben ein starkes Band, auch wenn wir uns nicht jeden Tag sehen.

Was sagst du denen, die auch lieben und geliebt werden wollen, die suchen, tindern und niemanden finden?

Ändere dein Muster. Frag dich, wonach du dich wirklich sehnst. Wiederhole nicht die immer gleichen Fehler. Wenn du ein Rehkitz bist und auf Wölfe stehst, darfst du dich nicht wundern, wenn du gefressen wirst. Im Wald gibt es noch viele andere Tiere.

DER INSPIRATOR

Buchautor Lars Amend, 42, versteht sich als Life Coach. Das vermittelt er auch in seinem Podcast „Auf einen Espresso mit Lars Amend“



Gerade erschienen ist sein Ratgeber „Where is the Love?“ (Kailash), ein herausfordernder Mutmacher für alle, die Angst vor Commitment haben



2017 wurde „Dieses bescheuerte Herz“ verfilmt. Elyas M'Barek (r.) spielte darin die Romanfigur Lenny, die Amend (l.) seinen Erlebnissen nachempfunden hat

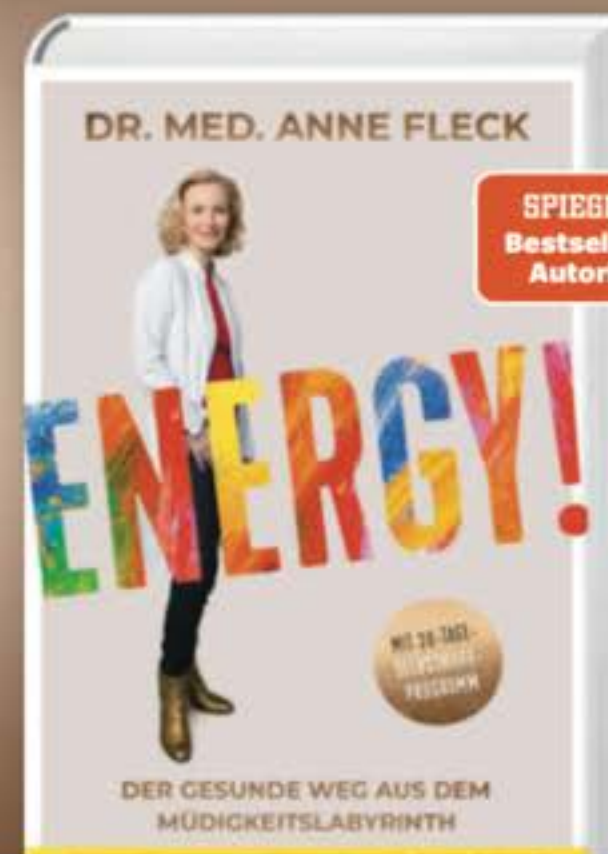
FOTOS DDP IMAGES, PR



Gesund und energiegeladen mit dem ENERGY!-Programm

»Anne Fleck ist eine außergewöhnliche Ärztin. Mit unerschöpflichem Wissen setzt sie sich für die Gesundheit ihrer Patienten ein.«

Guido Maria Kretschmer



SPIEGEL Bestseller-Autorin

WILDE TAGE - WILDE TAGE VERBODEN

DER GESUNDE WEG AUS DEM MÜDIGKEITSLABYRINTH