

Chris

Die Kunst, sich selbst präziser zuzuhören
Chris Redel

Impressum

Titel: Chris – Die Kunst, sich selbst präziser zuzuhören

Autor: Chris Redel

Adresse: Berliner Weg 4, 75365 Calw

E-Mail: info@easyr.de

© 2026 Chris Redel. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar.

Vorwort

Dieses Buch begann ursprünglich als Versuch, eine Frau zu verstehen.

Es endet als Versuch, einen Mann zu verstehen.

Dazwischen liegen viele Gespräche, viele Kilometer, viele schlaflose Nächte und viele Gedanken, die sich zunächst wie Wahrheiten anfühlten und sich später als Interpretationen herausstellten.

Die Geschichte beginnt nicht mit einer Trennung.

Sie beginnt mit einer Sehnsucht.

Denn lange bevor Menschen sich begegnen, Beziehungen eingehen oder Häuser teilen, tragen sie bereits Vorstellungen davon in sich, was Liebe bedeuten soll.

Auch ich tat das.

Ich glaubte an Verbundenheit. An Loyalität. An gegenseitige Unterstützung. An das Gefühl, gemeinsam stärker zu sein als allein.

Und ich glaube noch heute daran.

Dieses Buch handelt nicht davon, diese Werte zu verlieren. Es handelt davon, zu lernen, dass andere Menschen dieselben Worte benutzen können und dennoch etwas völlig anderes darunter verstehen.

Vor allem aber handelt dieses Buch von einem Mann, der langsam entdecken musste, dass zwischen einem Gefühl und einer Wahrheit oft ein großer Unterschied liegt.

Kapitel 1: Frankreich, Sehnsucht und das leere Bett

Die ersten wirklich wichtigen Erkenntnisse kamen nicht zu Hause. Sie kamen über tausend Kilometer entfernt. Während einer Reise durch Frankreich. Ausgerechnet dort. Dort, wo eigentlich Freiheit sein sollte. Dort, wo die Landschaft schön war. Dort, wo niemand etwas von mir wollte. Dort, wo ich endlich Zeit hatte.

Und dennoch fühlte sich etwas nicht richtig an. Nicht jeden Tag. Not ständig. Aber immer wieder.

Es gab Momente, in denen ich aufwachte und eine Leere spürte, die sich nur schwer beschreiben ließ. Es war keine Verzweiflung. Es war keine Depression. Es war nicht einmal klassische Traurigkeit. Es war eher eine Mischung aus Einsamkeit, Sehnsucht und dem Gefühl, für niemanden wirklich wichtig zu sein.

Das irritierte mich. Denn objektiv betrachtet war vieles gut. Meine Kinder waren da. Meine Mutter lebte. Mein Hund begleitete mich. Ich war gesund. Ich war frei. Und trotzdem fehlte etwas. Oder genauer: Jemand.

Kapitel 2: Anna

Ich liebte Anna. Und gleichzeitig wollte ich irgendwann nicht mehr mit ihr zusammenleben. Beides war wahr. Und genau das machte es so schwer.

Ich erinnere mich noch gut an den Satz, den ich ihr sagte: „Ich liebe dich und ich werde dich immer lieben, auch wenn ich nicht weiter mit dir zusammenleben möchte.“ Für mich war dieser Satz ehrlich. Für Anna ergab er wenig Sinn. Vielleicht für viele Menschen nicht.

Denn wir neigen dazu, Liebe und Beziehung miteinander zu verwechseln. Als wären sie dasselbe. Sind sie aber nicht. Liebe beschreibt ein Gefühl. Eine Beziehung beschreibt eine Form des Zusammenlebens. Das eine kann existieren, ohne dass das andere funktioniert. Diese Erkenntnis hat mich viel Kraft gekostet. Denn natürlich wäre die bequemere Lösung gewesen: Nicht mehr lieben. Dann gehen. Dann abschließen. Dann weitermachen. So funktionieren Menschen aber selten. Zumindest ich nicht.

Lange Zeit versuchte ich einen Widerspruch aufzulösen, der keiner war. Ich dachte: Wenn ich sie liebe, müsste ich bleiben wollen. Oder: Wenn ich gehen will, kann ich sie nicht wirklich lieben.

Heute denke ich anders. Heute glaube ich: Liebe beantwortet nicht die Frage, ob eine Beziehung funktioniert. Sie beantwortet nur die Frage, ob Gefühle vorhanden sind. Alles andere sind zusätzliche Bedingungen.

Kapitel 3: Konflikte

Mit Anna gab es einen wiederkehrenden Ablauf, der sich über die Jahre erstaunlich konstant zeigte. So gut wie jedes Mal, soweit ich mich erinnere. Der Ablauf sah ungefähr so aus: Es gab einen Konflikt. Dann kam eine Explosion. Vorwürfe. Unterstellungen. Emotionale Eskalation.

Anschließend Beruhigung. Und irgendwann eine gewisse Verhaltensänderung.

Interessanterweise fehlte fast immer ein Teil, den ich mir gewünscht hätte. Der eigentliche Dialog. Nicht der Streit. Nicht die Rechtfertigung. Nicht die Verteidigung. Sondern der ehrliche Austausch. Das gemeinsame Untersuchen dessen, was gerade passiert war.

Ich erinnere mich an viele Situationen, in denen ich genau das suchte. Verstehen. Verstanden werden. Gemeinsam hinschauen. Und immer wieder lief ich gegen dieselbe Wand. Lange Zeit machte mich das wütend. Weil ich dachte: Das müsste doch möglich sein. Später wurde daraus: Warum ist das nicht möglich? Heute lautet die Frage anders: Muss es überhaupt möglich sein?

Die Realität lautete: Ich habe in zweieinhalb Jahren keine Konfliktkultur erlebt, die sich für mich wie ein Dialog auf Augenhöhe angefühlt hat. Das ist mein Erleben. Und dieses Erleben darf wahr sein. Ohne dass ich beweisen muss, warum es so war. Ohne dass Anna zustimmen muss. Ohne dass jemand schuld sein muss. Einfach als Erfahrung.

Kapitel 4: Loyalität

Wenn ich heute gefragt würde, welche Eigenschaft mir in einer Beziehung am wichtigsten ist, müsste ich nicht lange nachdenken. Nicht Schönheit. Nicht Intelligenz. Nicht Humor. Nicht Sexualität. Nicht einmal Liebe. Die Antwort würde lauten: Loyalität.

Früher hätte mich diese Antwort vermutlich selbst überrascht. Denn Loyalität klingt zunächst etwas altmodisch. Fast wie ein Begriff aus einer anderen Zeit, den man nicht unbedingt mit modernen Partnerschaften verbindet. Und doch wurde mir während der Beziehung mit Anna und vor allem während der Trennung klar, wie zentral dieses Thema für mich ist.

Interessanterweise bemerkte ich das nicht an den schönen Momenten. Loyalität fällt selten auf, wenn alles gut läuft. Sie zeigt sich erst, wenn es schwierig wird. Wenn Konflikte entstehen.

Wenn Interessen kollidieren. Wenn Entscheidungen getroffen werden müssen. Wenn jemand permanent Stellung beziehen könnte. Oder eben nicht.

Viele meiner Verletzungen hatten rückblickend weniger mit dem konkreten Anlass zu tun. Der Anlass was oft nur die Oberfläche. Darunter lag etwas anderes. Ein Gefühl. Ein Eindruck. Eine Wahrnehmung. Die Wahrnehmung lautete: Ich habe nicht das Gefühl, dass wir auf derselben Seite stehen.

Ich kann Loyalität leben. Aber ich kann Loyalität nicht erzwingen. Ich kann zuhören. Aber ich kann niemanden dazu bringen, ebenfalls zuzuhören. Diese Einsicht schmerzte. Und gleichzeitig

machte sie mich freier. Denn sie nahm mir eine Verantwortung ab, die nie meine gewesen war.

Kapitel 5: Trennung

Die Entscheidung zur Trennung war nicht der schwierigste Teil. Die eigentliche Schwierigkeit begann danach. Denn mein Verstand war schneller als mein Herz. Mein Verstand verstand vieles. Mein Herz wollte vieles nicht verstehen. Mein Verstand sagte: So kann es nicht weitergehen. Mein Herz sagte: Aber ich liebe sie doch. Beide hatten recht. Und genau deshalb tat es so weh.

Mit etwas Abstand glaube ich heute: Die größte Herausforderung bestand nicht darin, Anna loszulassen. Sondern die Hoffnung loszulassen. Diese Hoffnung war viel größer als die Beziehung selbst. Sie bestand aus unzähligen Vorstellungen. Vielleicht wird es doch noch anders. Vielleicht versteht sie mich irgendwann. Vielleicht entsteht irgendwann die Nähe, nach der ich mich sehne. Vielleicht erkennen wir irgendwann beide dasselbe. Vielleicht. Vielleicht. Vielleicht.

Hoffnung kann wunderschön sein. Sie kann aber auch ein Gefängnis werden. Vor allem dann, wenn sie verhindert, die Gegenwart wahrzunehmen.

Kapitel 6: Die eierlegende Wollmilchsau

Schon lange bevor Anna in mein Leben trat, gehörte ich immer zur Gruppe derer, die Hilfe anbieten. Zunächst sieht alles sehr positiv aus. Man ist zuverlässig. Man kümmert sich. Man organisiert. Man löst Probleme. Man übernimmt Verantwortung. Man springt ein. Man trägt. Und weil diese Eigenschaften gesellschaftlich hoch angesehen sind, bekommt man dafür oft Anerkennung.

Die Sache hat nur einen Haken. Irgendwann beginnt man zu glauben, dass genau das der Weg zu Verbundenheit sei. Wenn jemand, den ich liebe, ein Problem hat, möchte ich helfen. Das Problem beginnt nicht beim Helfen. Das Problem beginnt dort, wo Helfen unbemerkt eine zweite Funktion bekommt. Nämlich Nähe herzustellen.

Als mir das klar wurde, war das zunächst schmerzhaft. Denn ich musste anerkennen, dass meine Großzügigkeit nicht ganz so bedingungslos war, wie ich gerne geglaubt hätte. Nicht, weil ich etwas zurückfordern wollte. Sondern weil auch ich menschliche Bedürfnisse habe.

Verbundenheit. Nähe. Anerkennung. Gesehenwerden.

Vielleicht war das die wichtigste Erkenntnis dieses Kapitels: Ich muss keine eierlegende Wollmilchsau sein, um liebenswert zu sein. Ich muss nicht alles lösen. Nicht alles tragen. Nicht alles reparieren. Nicht alles ermöglichen. Es genügt, Mensch zu sein.

Kapitel 7: Der implizite Tauschvertrag

Irgendwo tief in mir existierte eine Hoffnung. Wenn ich mich kümmere, wenn ich unterstütze, wenn ich trage, wenn ich da bin, dann entsteht Verbundenheit. Und genau hier begegnete ich etwas, das ich heute den impliziten Tauschvertrag nenne. Nicht ausgesprochen. Not verhandelt. Not bewusst vereinbart. Aber dennoch vorhanden.

Der Vertrag lautete ungefähr: Ich kümmere mich. Ich trage. Ich unterstütze. Ich bin da. Und irgendwo tief im Hintergrund stand: Bitte sieh mich. Bitte schätze das. Bitte sei verbunden mit mir.

Das Tragische an solchen Verträgen ist: Der andere kennt sie oft gar nicht. Er hat nie unterschrieben. Er weiß häufig nicht einmal, dass sie existieren. Und dann passiert etwas Vorhersehbares. Der Helfende fühlt sich enttäuscht. Der Andere fühlt sich unter Druck gesetzt. Beide verstehen nicht, was eigentlich passiert.

Meine Fähigkeit zu helfen ist eine Stärke. Aber sie darf keine Strategie sein, um Liebe zu sichern. Denn Liebe lässt sich nicht verdienen. Verbundenheit lässt sich nicht kaufen. Und Nähe entsteht nicht automatisch dadurch, dass man unverzichtbar wird.

Kapitel 8: Warum Sehnsucht kein Notfall ist

Wenn ich nur eine einzige Erkenntnis aus dieser ganzen Zeit mitnehmen dürfte, dann wäre es vermutlich diese: Sehnsucht ist kein Notfall.

Lange Zeit fühlte sich Sehnsucht genau wie ein Notfall an. Sie kam nicht als sanfte Besucherin. Sie kam wie ein Alarm. Vor allem nachts. Wenn es still wurde. Wenn nur noch ich mit meinen Gedanken übrig blieb. Dann tauchte sie auf. Nicht immer nach Anna, viel häufiger nach etwas anderem, Größerem, Grundsätzlicherem: Nähe. Verbundenheit. Gewolltsein. Gegenseitigkeit. Nicht die Sehnsucht erzeugte das Leiden. Sondern mein Widerstand gegen die Sehnsucht. Sobald das Gefühl auftauchte, begann sofort ein innerer Kampf. Der eigentliche Schmerz entstand häufig erst durch diese zweite Ebene. Nicht durch das Gefühl. Sondern durch den Versuch, das Gefühl loszuwerden.

Gefühle wollen oft gar nicht gelöst werden. Sie wollen wahrgenommen werden. Die eigentliche Stärke liegt manchmal nicht im Handeln. Sondern im Aushalten. Aushalten, dass etwas schmerzt. Aushalten, dass etwas unklar ist. Gefühle sind Wetter. Keine Identität. Sie verlangen keine Sofortmaßnahme. Sie sind zunächst nur eine Botschaft.

Kapitel 9: Der Affe im Kopf

Es gibt Gedanken, die benehmen sich wie ein Affe auf Koffein. Sie springen. Sie schreien. Sie reißen alles an sich. Während dieser Trennung lernte ich diesen Affen sehr gut kennen. Vor

allem nachts. Er war erstaunlich kreativ. Er zeigte mir Bilder. Geschichten. Szenarien. Der Affe war nicht an Wahrheit interessiert. Der Affe war an Alarm interessiert. Das Gefährliche an Gedanken ist: Sie kommen nicht mit einem Warnschild. Sie erscheinen als vermeintliche Tatsachen. Und genau deshalb wirken sie so überzeugend. Eifersucht ist kein Charakterfehler. Sie ist meist ein Symptom. Ein Symptom von Angst. Angst vor Verlust. Angst vor Austauschbarkeit. Angst vor Bedeutungslosigkeit. Sobald ich erkannte, dass der Affe keine Nachrichten über Anna sendete, sondern Nachrichten über meinen inneren Zustand, verlor er einen Teil seiner Macht. Die Gedanken verschwanden dadurch nicht. Aber sie wurden durchschaubarer. Nicht jeder Gedanke verdient Glauben. Aber fast jeder Gedanke enthält eine Information. Die Kunst besteht darin, beides voneinander zu trennen.

Kapitel 10: Warum ich keine Partnerin brauche, sondern Verbundenheit suche

Eine weitere Überzeugung lautete: Ich brauche möglichst bald wieder eine Partnerin. Damals fühlte sich dieser Gedanke vernünftig an. Heute erkenne ich ihn als Abkürzung. Nicht zur Liebe. Sondern zur Schmerzlinderung. Denn wenn ich ehrlich bin, suchte ich häufig nicht nach einer Partnerin. Ich suchte nach dem Ende meiner Sehnsucht. Das ist ein Unterschied. Ein gewaltiger Unterschied.

Denn eine Partnerin ist ein Mensch. Die Sehnsucht ist ein Gefühl. Menschen sind keine Medikamente gegen Gefühle. Diese Erkenntnis hat mein Denken grundlegend verändert. Vielleicht war deshalb eine der wichtigsten Korrekturen meines gesamten Reflexionsprozesses folgende:

Aus „Ich brauche eine Partnerin“ wurde: „Ich sehne mich nach Verbundenheit.“

Dieser Satz ist ehrlicher. Und Ehrlichkeit war letztlich das Ziel dieses ganzen Weges. Nicht Perfektion. Nicht Erleuchtung. Sondern Ehrlichkeit. Ehrlichkeit darüber, was ich fühle. Was ich denke. Was ich weiß. Und was ich nicht weiß. Denn genau dort beginnt die Revision. Nicht der Vergangenheit. Sondern der eigenen Geschichten. Und mit jeder Geschichte, die ich neu betrachtete, entstand eine weitere wichtige Frage: Was denke ich heute eigentlich?

Je präziser die Sprache wurde, desto weniger musste ich kämpfen. Sobald die Sprache ehrlicher wurde, wurden auch die Gefühle ruhiger. Nicht weil sie verschwanden. Sondern weil sie nicht länger künstlich verstärkt wurden. Du musst nicht zu jedem Krieg erscheinen, zu dem du eingeladen wirst.

Schlusswort

Ich habe gelernt, mir selbst etwas präziser zuzuhören. Die meisten Menschen hören ihre Gedanken. Aber nur wenige hören genau hin. Ein Gefühl tauchte auf. Und sofort entstand eine Geschichte dazu. Alles passiert innerhalb von Sekunden. Gefühl. Interpretation. Überzeugung. Und plötzlich wirkt die Interpretation wie eine Tatsache.

Meine Gefühle waren häufig richtig. Meine Erklärungen nicht immer. Sobald ich lernte, die Ebenen zu trennen, wurde etwas möglich. Ich musste meine Gefühle nicht mehr bekämpfen. Aber ich musste auch nicht jede Schlussfolgerung glauben.

Ich weiß es nicht. Ich weiß nicht, was Anna wirklich dachte. Ich weiß nicht, was sie wirklich fühlte. Ich weiß nicht, ob sie mich vermisst hat. Ich weiß nicht, ob sie mich verstanden hat. Und das Verrückte ist: Je mehr ich bereit war, dieses Nichtwissen zu akzeptieren, desto friedlicher wurde ich.

Vielleicht besteht Reife nicht darin, immer mehr Antworten zu besitzen. Vielleicht besteht Reife darin, Unsicherheit besser aushalten zu können. Für mich jedenfalls begann genau dort eine neue Form von Freiheit. Nicht die Freiheit, alles zu kontrollieren. Sondern die Freiheit, nicht alles kontrollieren zu müssen.

Und vielleicht ist das die eigentliche Kunst, sich selbst präziser zuzuhören: Nicht sofort zu glauben. Nicht sofort zu urteilen. Nicht sofort zu erklären. Sondern einen Moment länger hinzuschauen. Bis aus einer Geschichte wieder ein Gefühl wird. Und aus einem Gefühl eine ehrliche Aussage.

Denn erstaunlich oft war die Wahrheit viel einfacher als meine Gedanken. Ich bin ein Mensch, der gerade lernt. Und genau dort, zwischen Gefühl und Geschichte, begann für mich etwas, das ich lange gesucht hatte: Klarheit.

Nachwort

Als dieses Buch begann, glaubte ich, ich würde eine Frau besser verstehen müssen. Am Ende stellte sich heraus, dass ich vor allem lernen musste, mir selbst zuzuhören. Nicht lauter. Nicht härter. Nicht analytischer. Präziser. Vielleicht ist das die eigentliche Kunst.

Nicht die Welt zu erklären. Sondern die eigenen Geschichten immer wieder behutsam zu überprüfen.

Und wenn dieses Buch überhaupt eine Botschaft hat, dann vielleicht diese: Manchmal ist Wachstum nichts anderes als der Mut, einen Satz von gestern heute etwas ehrlicher zu betrachten.