

Einführung

Warum der Schwerpunkt dieses Buches auf der Partnerschaft liegt

Vom Segen der Begrenzungen

Wir sind freie Menschen. Wir sind gewohnt, individuell zu handeln, wir wollen uns verwirklichen und sind dankbar, in diesem Jahrhundert mit all seinen Freiheiten und Möglichkeiten zu leben. Es fällt uns schwer, uns für Ordnungen oder gar Eingrenzungen zu interessieren. Diese Phase, so denken wir, liegt längst hinter uns. Zulang sind wir von veralteten Normen und Regeln gegängelt worden – vor allem wir Frauen.

Im Gegenzug jedoch führt uns unser freiheitsbezogenes Handeln immer wieder zu offenen Fragen des täglichen Lebens und der Kindererziehung, zu Verwirrung und Aufweichung von Umgangsformen und Rechten. Rücksichtnahmen sind nicht mehr jedermanns Sache. Manchmal setzt sich der stärkere Ellbogen durch. Kinder und Jugendliche suchen nach Grenzen, klaren Aussagen, richtungsweisenden Werten, um sich „auszukennen“. Erwachsene tun sich oft damit schwer, denn das, was einmal galt, scheint außer Kraft. Wo sind die Werte, in deren Rahmen sich sicher bewegen lässt und sich jedermann anerkannt und wohl fühlen kann?

Im Folgenden möchte ich Sie einladen, einen gemeinsamen Blick auf unsere freiheitliche Zeit und deren Blüten zu werfen.

Ordnungen, Werte und Prioritäten sind zeitlos, und sie wirken machtvoll und heilend. Meine Jahrzehnte langen kritischen Beobachtungen auf dem Therapiemarkt unter Trainern, TherapeutInnen und Coachs führten mir dies deutlich vor Augen:

Die Menschen, die gesund und recht glücklich lebten, hielten sich in ihrem Leben an Ordnungen, Werte und Prioritäten. So, als ob sie bei Durst einen Schluck Wasser aus ihrem Gefäß trinken, damit ihren Durst stillen und befriedigt weiterleben können.

Die anderen, die glaubten, sich nicht an Ordnungen halten zu müssen, hatten fast immer keine oder eine unglückliche Partnerschaft oder eine Partnerschaft ohne Sex. Ihr Leben war fast immer von Misserfolg, Krankheiten und Leid geprägt. Und sie setzten keine für sie stimmigen Prioritäten, sondern lebten „so dahin“.

Ist es wirklich so einfach, werden Sie vermutlich fragen?

Darauf kann ich nur sagen, das ist es, was ich beobachten konnte. Und möglichst objektiv beobachten zu lernen, war ein wesentlicher Teil meines Studiums und meiner Therapieausbildungen.

Probieren Sie es doch einfach aus und prüfen Sie, ob es funktioniert? Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung.

Doch zurück zum Thema der hilfreichen Ordnungen, Werte und Prioritäten: Wenn das Leben seine Ordnungen verliert ist es, als ob man Durst hat, aber kein Gefäß, mit dem man das Wasser zum Mund führen kann. Das Leben spendende Nass rinnt einem zwischen den Fingern hindurch und nur wenig Wasser kommt am Ende im Mund an. Die Begrenzung, die das Wasser in einem Gefäß festhält und dadurch trinkbar macht, fehlt.

Hierzu ein Beispiel:

Eine Familie hat fünf Kinder, davon haben vier ADHS. In der Partnerschaft gibt es seit Jahren keinen Sex mehr, das Paar lebt distanziert. Alle Kinder gehen auf eine Privatschule. Die Familie hält etliche Haustiere (Hund, Katze, Hasen, eigenes Pferd). Die Frau verfolgt ihre Hobbies und vernachlässigt den Haushalt. Der Mann arbeitet Vollzeit und im Haushalt mit, da die Frau hier viel liegen lässt – und wird depressiv. Irgendwie doch völlig logisch, oder?

Was fehlt hier an Ordnungen, Werten und Prioritäten?

Es fehlt die Teamarbeit des Paares und das gegenseitige Einander-Begrenzen sowie das Begrenzen der Kinder. Zu viele Reize und zu wenig Konzentration auf das Wesentliche – genau wie ADHS funktioniert.

Was wäre dringend nötig?

- **TEAM-ARBEIT:** Beide treten ein für das gemeinsame Wohl. Keiner veranstaltet einen Ego-Trip zu Lasten der anderen. Dabei lernt man zu fragen, was ist für UNS gut, und man begreift, dass das WIR bedeutet, dass ALLE glücklich sind. Das bedeutet wiederum: Weder wird der eine unterdrückt oder muss sich selbst unterdrücken, noch stellt der eine sein Wohl über das der anderen.
- **BEGRENZEN:** Das Paar begrenzt sich gegenseitig in seinem Verhalten, das dem Wohl der Partnerschaft entgegengerichtet ist. Zu viele Außentätigkeiten, zu viele Abwesenheiten und zu viele eigene Interessen belasten das Innere der Familie. Arbeitsintensive Haustiere schädigen ebenso, da die Eltern überfordert

sind. Süchtiges Verhalten jeder Art entzieht dem WIR Präsenz und Kraft.

- WAHRHEIT: Das Paar konfrontiert sich gegenseitig, wenn sich die Partner etwas vormachen auf Kosten des oder der anderen Familienmitglieder. Hilfreiches Handeln bedeutet hier: Beherzt und mutig den Punkt ansprechen mit einfühlichem Gefühl für den Partner. Auch wenn es belastet und weh tut – stilles Hoffen, es erledigt sich von selbst, duldet den Zustand und verschweigt die Wahrheit.

Ich konnte beobachten, dass sich das Leben von selbst reguliert, wenn wir uns als Menschen mit unserem individuellen Ich einfügen in ein Miteinander, das LIEBE und WAHRHEIT zu seinen Werten erhebt.

LIEBE allein genügt nicht, da die Grenze fehlt. Der Mensch neigt dazu, sich selbst etwas vorzumachen. Er sieht seine Schattenseiten nicht und macht sich gerne selbst etwas vor.

WAHRHEIT allein genügt nicht, da sie ohne Liebe zu hart wird.

Ich konnte weiterhin sehen, dass bei den meisten psychischen Erkrankungen von Kindern die Partnerschaft der Eltern in Schiefelage geraten war und dies verleugnet wird. Ebenso beobachtete ich bei vielen psychischen Problemen Erwachsener ein dahinter stehendes Paarproblem.

Deshalb begann ich einen meiner Arbeitsschwerpunkte immer mehr auf Paartherapie zu legen und auf diejenigen Wirkmechanismen und Werte, die allen Beteiligten einer Familie ein gesundes und glückliches Leben ermöglichen.

Für diese Forschung ist ein möglichst naturwissenschaftliches Denken im psychologischen Bereich wichtig. Warum? Wir können uns alles denken und wir können uns ganz schnell etwas vormachen, weil wir etwas Bestimmtes sehen wollen.

Aus diesem Grunde bin ich sehr dankbar, dass mein psychologisches Studium viel Wissenschaftstheorie und objektive Messverfahren enthielt und ich vor allem in der Gestalttherapieausbildung lernen konnte, meine Sinne immer wieder an der konkreten Wahrnehmung der Lebenswirklichkeit auszurichten.

Die Wahrheit scheut keine kritische Überprüfung. Deshalb möchte ich Sie ermuntern: Hinterfragen Sie Denkmodelle, vermeintliche Hilfsangebote, Ihr eigenes Leben. Wichtig ist hierbei nur – das habe ich im Psychologie-Studium lernen dürfen - dass die Messverfahren dem Untersuchungsgegenstand wirklich auch gerecht werden und diesen zuverlässig erfassen. Sonst führt das Überprüfen zu logisch unsinnigen Ergebnissen. Deshalb: Überprüfen Sie ohne vorgefasste Theorien den Sachverhalt, auf den es ankommt und suchen Sie nach objektiv messbaren Aspekten, nach Fakten, an denen Sie feststellen können, ob etwas wirklich so ist.

Der beste Zugang ist eine Kombination der Haltung von Sokrates mit seinem: „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ und Sherlock Holmes mit seiner Orientierung an den Fakten und der Ableitung von Fakten, statt sich auf die eigenen Denkkonzepte zu verlassen.

Das Denken ist zu störanfällig, um präzise Erkenntnisse zu liefern. – Das sehe ich täglich bei meiner Arbeit als Psychotherapeutin. Wir machen uns viel vor, glauben dem, was

wir uns zuvor selbst eingeredet haben und leben häufig vom Hoffen.

Lernen wir wieder, mit allen Körpersinnen unsere Lebenswirklichkeit wahrzunehmen, so dass wir selbst erfahren können, was wirkt und was wirklich heilt.

Kontakt verändert

Wenn zwei Menschen sich begegnen und hierbei mit allen Sinnen wahrnehmen, verändert sie das beide. Das Anderssein des Anderen berührt das eigene Sein und löst etwas aus.

Damit arbeite ich als Psychotherapeutin jeden Tag und das kann ich auch bei allen privaten Beziehungen und Begegnungen beobachten. (Diese Denkansätze stammen aus der Begegnungsphilosophie von Martin Buber und der Gestaltpsychotherapie von Fritz Perls.)

Eine solche Veränderung geschieht aber nicht, wenn wir uns oder den anderen nicht spüren, wenn wir gefangen sind in unseren Gedankenmustern und die Welt durch die Brille unseres Denkens wahrnehmen.

Deshalb lege ich viel Wert auf die Arbeit mit den Körpersinnen. Es braucht für einen Kontakt, der verändert, der heilt, das Wahrnehmen mit allen Körpersinnen: nicht nur Sehen und Hören, sondern auch Erspüren, Riechen, Schmecken und dann das Wahrnehmen der Wirkung dieser Sinneswahrnehmungen auf mich mit „Wie wirkt der/die/das auf mich?“, heute zu neudeutsch „Achtsamkeit“. Und es braucht eine Offenheit für das Andere, eine Bereitschaft, sich durch die Begegnung mit dem Anderen verändern zu lassen. Wenn wir strikt auf unserer

Position beharren, kann es zu keinem wirklichen Kontakt kommen, denn dieser würde uns ja verändern.

Der/die oder das Andere kann ja nun positiv oder negativ sein, d.h. wir werden mit verschiedensten Aspekten des Lebens konfrontiert. Beziehung ist immer auch herausfordernd und belastend. Sie belastet umso stärker, je näher sie ist. D.h. bei Freundschaften, bei denen wir uns selten sehen, können wir uns am ehesten „die positiven Aspekte herauspicken“, bei Beziehungen am Arbeitsplatz eher weniger. Und am Herausforderndsten ist die Paarbeziehung. Hier sind wir uns nicht nur am Nächsten, sondern auch durch die Sexualität, das Zusammenleben und das Kinderbekommen und -erziehen auf allen Ebenen des Menschseins eng miteinander verbunden. Mehr Nähe ist als Mensch nicht möglich.

Manchmal werde ich gefragt: Wenn aber mein Gegenüber stark negativ geprägt ist, z.B. durch Angst, Wut, Traumata etc., dann werde doch auch ich zum Negativen verändert?

Nein, ich werde nicht automatisch zum Negativen verändert, sondern ich werde mit diesem Negativen konfrontiert. Die Frage ist, wie ich darauf reagiere. Wenn ich darauf ebenfalls mit Negativem antworte, entsteht zwischen uns ein negativer Austausch, der so immer weitergehen kann, und der oftmals in einer Abwärtsspirale von Eskalation, Drama, Krankheit oder Trennung endet.

Die Fragestellung geht weiter: Kann das sein, dass ich auf das Negative des anderen nicht mit Negativem antworten muss? Ich leide doch unter seiner/ihrer Reaktion?

Nein, ich kann eine andere Strategie anwenden. Hier hilft das Erlernen der Unterscheidung zwischen liebevollem und angstvollem Handeln. Angst kommt vom lateinischen „angustus“,

d.h. eng: Unser Körper, Hals, Brustraum, aber auch unser Geist und unser Blick werden eng. Die Augen starren. Wir bekommen einen „Tunnelblick“. So verändert uns die Angst. Wenn wir aus Angst, aus Erstarrung heraus handeln, wird es immer Drama erzeugen. Die Worte, in die wir es packen, sind egal. Die Worte können sanft, gewaltfrei oder intellektuell sein. Wir können auch schweigen. Trotzdem ist die Botschaft angstbesetzt. Es wird zum Drama, weil wir nicht in Kontakt mit unseren Bewältigungsfähigkeiten sind, weil wir unsere Potenziale nicht nutzen, sondern hypnotisiert in unserer Angst sind vor dem Problem, vor dem, was passieren könnte.

Weit machen

Handeln aus der Liebe heraus macht uns körperlich wie geistig weit. Wir sehen viele Aspekte, müssen nicht kämpfen, können lassen, hören und fühlen. Es fließt frei in uns. Wir bleiben in unserer Mitte. Vielleicht gelingt uns eine humorvolle Sichtweise. Wie kommt man in diese liebevolle Haltung hinein, sich selbst und anderen gegenüber?

Hier hilft es, sich zu erlauben, dass die Situation, die Empfindung, die Beziehung gerade genau so ist, wie sie ist, und das ist in diesem Augenblick in Ordnung. Ich gestatte mir, die Situation mit allen Körpersinnen wahrzunehmen. Ein paar mal durchatmen hilft. Die Entspannung wird sich einstellen.

Im nächsten Schritt kann ich Liebe hinein geben in das, was ist. Das kann man sich bildlich vorstellen: Man lässt vom eigenen Herzen her Liebe in die Situation hineinfließen. Es ist gewaltfrei, weil wir nicht kämpfen, sondern erlauben, was ist,

es mit Liebe durchdringen – und dann schauen, welche Impulse aus unserem Inneren kommen. Dieses Vorgehen lässt sich üben. (Es ist einfach nur eine Sache des Trainings: jeder kann es erlernen!)

Noch einmal: Es zunächst einmal erlauben, dann mit Liebe durchdringen und zuletzt aus unseren inneren Impulsen heraus handeln. Das ist die heilende Verbindung von Wahrheit und Liebe.

Also:

- 1) **Erlauben, was ist,**
- 2) es **mit allen Körpersinnen wahrnehmen**
- 3) und **durchatmen.**
- 4) **Liebe hineinfließen lassen** von der eigenen Herzmitte aus
- 5) und erst dann **nach den inneren Impulsen handeln.**

Sie haben es gemerkt: Das Gelingen von Beziehungen hat mit unserer Kontakt- und Liebesfähigkeit zu tun – damit, ob und in welchem Ausmaß wir imstande sind, auf herausfordernde Aspekte unseres Gegenübers mit Wahrheit und Liebe zu reagieren.

Anhand folgender Liste können Sie ersehen, wie Beziehungen zu anderen in ihrer Herausforderung ansteigen, je näher sie sind:

- 1) *Alltagsbegegnungen* (z.B. beim Einkaufen)
- 2) *Bekanntschaften* (Vereine, Gemeinde, Fortbildungen, Nachbarn, Geschäftspartner etc.) bei denen man sich nach Normen verhält

- 3) *Lockere Freundschaften* mit seltenem Kontakt, bei denen man eine nette Zeit miteinander verbringt, aber vieles ungesagt bleibt
- 4) *Tägliche Arbeitsbeziehungen*
- 5) *Intensive Freundschaften* mit häufigem Kontakt, in denen man alles miteinander teilt, sich ganz zeigt
- 6) *Eigene Kinder*
- 7) *Paarbeziehung*

(Die in der Psychotherapie intensiv bearbeitete Beziehung der Kinder zu den eigenen Eltern habe ich hier bewusst ausgenommen, da sie ein Sonderfall zu sein scheint: erstens aufgrund der großen Abhängigkeit des Kindes von den Eltern; zweitens, weil die Evolution der Menschheit bedingt, dass die Kinder in ihrer Entwicklung aufbauen auf dem, was die Eltern geleistet haben. Das meint, die Kinder gehen auf der Treppe der menschlichen Entwicklung den nächsten Schritt, für den die Eltern die Basis bereitet haben. Diese Aspekte sind in anderen Beziehungen nicht enthalten. In der Beziehung der Eltern zu den Kindern hingegen zeigen sich dieselben Wirkmechanismen wie in anderen Beziehungen.)

Erstaunlich!

Beeindruckend war für mich die Beobachtung, dass Menschen mit vielen Freund- und Bekanntschaften keineswegs „gesünder“ waren als Menschen mit wenigen Freundschaften, dass aber Menschen mit einer erfüllenden Partnerschaft eindeutig gesünder und glücklicher waren als Menschen ohne oder mit belastender oder distanzierter Partnerschaft. Die Paarbeziehung scheint für das Glück und die Gesundheit des

Menschen von zentraler Bedeutung zu sein. Freundschaften hingegen scheinen eher „nice to have“ zu sein und ein Partnerschaftsproblem nicht ausgleichen zu können. D.h. Freundschaften tun gut, wenn man sie hat - und bergen zugleich die Gefahr, dass man sich damit begnügt und das nicht ungefährliche Abenteuer einer lebendigen Partnerbindung mit allen Beziehungselementen meidet.

Deshalb lade ich Sie ein, noch einmal einen tieferen Blick auf das Thema Partnerschaft zu werfen: Sie ist die größte Herausforderung im Leben und auch der größte „Hebel“ zu Glück und Heilung wie ich in meiner Praxis als Psychotherapeutin jeden Tag beobachten kann.

Immer wieder stoße ich bei der Arbeit mit einzelnen Menschen und ihren Problemen auf Schwierigkeiten in deren Partnerschaft. Und fast immer kristallisiert sich eine enge Verknüpfung zwischen beiden heraus. Auf engem Raum „hauteng“ zusammen zu leben, sich gegenseitig herauszufordern, die Unterschiede in Charakter, Bedürfnissen, Ansprüchen zu erfahren, Ungeduld und Sprachlosigkeit zu erleben, verwirrt zu sein, das WIR nicht mehr zu spüren, impulsarm nebeneinander her zu leben – das ist das Feld, das „beackert“ werden will, um wieder „fruchtbar“ zu sein. Nirgendwo sonst ist das menschliche Potential stärker gefragt als im Partnerschaftlichen. Nirgendwo sonst erlebe ich mehr Herausforderung. Nirgendwo sonst kann ich dieses tiefe Glück erfahren und nirgendwo sonst kann ich mehr reifen als durch die Herausforderung in einer langjährigen Partnerschaft. Deshalb erscheint mir die Paarbeziehung immer mehr als die zentrale Lebenskomponente, die stärkere Auswirkungen hat als alle anderen menschlichen Beziehungen, da sie das Innere eines

Menschen existentiell berührt – seelisch, psychisch und körperlich.

Weiblicher Aufbruch – und wo bleibt der andere?

Wenn Sie die Bestseller-Filme der letzten Jahre anschauen, dann handeln viele vom „Aufbruch der Frauen“, heraus aus den Zwängen gesellschaftlicher Normen hin zu einem selbstbestimmten Leben: von „Yentl“, „Titanic“ bis zu „Kudamm 56“.

Viele moderne Mittelalterfilme handeln von Frauen, die „es schaffen“, wie „Die Wanderhure“, „Die Hebamme“ etc. Manchmal frage ich mich, wo die Männer bleiben. Und ganz häufig frage ich mich, wo der andere Pol bleibt: das Anerkennen von Grenzen, Rahmenbedingungen und das Sich-Einfügen in eine Teamarbeit.

Ja, in früheren Zeiten war dieser Aufbruch nötig. Zu einengend war die Situation der Frauen. Heute jedoch sind wir beim Gegenteil angelangt. Viele Frauen verlieren sich in ihrer Freiheit und werden Opfer des eigenen Egoismus. Das richtet in den Partnerschaften großen Schaden an, da die Beziehungsweisheit der Frau nicht mehr in die Partnerschaft fließt. Sie „tobt sich aus“ irgendwo zwischen Job und Esoterik, Vergnügen und Selbstverwirklichung. Heilsam ist dies nicht, wie ich in meiner täglichen Arbeit erleben kann.

Deshalb möchte ich mit Ihnen gemeinsam genau hinschauen, was uns unter den veränderten Vorzeichen zu mehr Glück verhilft. Wir Frauen im Westen sind schon befreit. Wir können unseren Weg ausschöpfen. Was ist hier und heute wichtig, um

gesund und glücklich zu leben? Lassen Sie uns das in diesem Buch offen und an der Wirkung orientiert betrachten. Seien Sie wie das Marsmännchen in kindlicher Neugier empfänglich für alles und bewerten Sie nicht!

Kapitel 1: Beziehung ZUM PARTNER: Vom Partner-WERDEN zum Partner- BLEIBEN

A. Theorie der Paarbeziehung

Ein paar Fakten

Die Zeitschrift „Gehirn und Geist“ veröffentlichte in ihrer Ausgabe 10/2013, S. 10 einen interessanten Artikel. „Überleben als Treuebonus“ untersucht die Frage, warum sich monogame Beziehungen beim Homo sapiens im Lauf der Evolution durchgesetzt haben.

Die Forschergruppe um Christoph Opie vom University College London untersuchte drei Erklärungshypothesen für Monogamie an Daten zur Paarung und Jungenaufzucht von 230 Primatenarten:

- 1) Monogamie, weil zwei Elternteile als eingespieltes Team die Jungenaufzucht besser schultern können.
- 2) Monogamie aufgrund der weiträumig verstreuten Lebensweise, aufgrund derer ein Männchen nicht mehr als eine Partnerin dominieren konnte.
- 3) Monogamie zur Senkung der Häufigkeit von Kindstötung: Wenn jedes Männchen den Nachwuchs aus vorherigen Beziehungen tötet, überleben nur die Jungen, bei denen die

Elternbeziehung zumindest so lange treu war, bis die Kinder „aus dem Haus“ waren.

Die statistischen Analysen ergaben, dass sich monogame Populationen mit wenigen Kindstötungen besonders gut vermehrten. „Die anderen beiden Faktoren“ traten wohl eher als Folge auf, denn weil beide Eltern ihren Nachwuchs schützen konnten, konnten monogame Paare auch mehr Kinder großziehen. Zusätzlich wurden die Nachkommen durch die gemeinsame Fürsorge früher eigenständig – und die Weibchen konnten schneller wieder schwanger werden.“
(Proc.Natl.Acad.Sei: USA 110, S. 13328-13332.2013)

Glücksforschung und Partnerschaft

Man könnte sagen, aus der Naturwelt kommen wir her, das sind unsere Wurzeln und so sieht die Wurzel, der Grundstock von Paarbeziehung aus: Sie ist überlebensförderlich, dient dem Art-erhalt und hat damit ein „höheres“ Ziel.

Diese Wurzeln gilt es zu berücksichtigen, wenn wir Paarbeziehung in Liebe leben lernen wollen. Das bedeutet gleichzeitig, dass wir uns damit anfreunden, dass Paarbeziehung sich immer am realen Alltagsleben orientieren möchte, wofür sie auch von der Natur geschaffen wurde. Paarbeziehung ist nicht als das Genuss-Gut schlechthin konzipiert. Alternative Beziehungssettings wie „offene Ehe“, polyamore Beziehungen, „Freundschaft Plus“, Liaisons etc. führen nach meiner Erfahrung immer wieder zu schwerwiegenden Problemen, die des Beistandes bedürfen.

Der Alltag wirkt. Sich in Liebesabenteuer zu flüchten, um ihm zu entkommen, verursacht emotionale Schmerzen bei den

Beteiligten und schiebt meist die anstehenden Probleme des Alltags in den Hintergrund. Die erhoffte heilsame Wirkung bleibt aus und Probleme bleiben bestehen, statt sie zu lösen.

Es tut mir leid, dass ich Ihnen ein derart pragmatisches Statement zumute. Es ist das, was ich beobachten kann. Auch in meinem privaten Umfeld sehe ich keine Paare, bei denen dies wirklich funktionieren würde. Oft bekomme ich hinter vorgehaltener Hand zugeflüstert, wie schlimm es einem Beteiligten dabei geht – nach außen wagt man jedoch nicht, dies zu sagen, denn man ist ja offen und frei, um Liebe auch anders zu leben...

In einer Hochkultur wie der unseren geht es in einer Partnerschaft viel um Innerpsychisches – die anderen Bedürfnisse deckt unser Sozialsystem zu einem großen Anteil.

Ursprünglich – beim Neandertaler - diente sie nur dem „Durchbringen“ der Kinder und damit dem Arterhalt. Später kam die Altersversorgung der Eltern durch die Kinder hinzu. Hierfür stellten die Eltern ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Somit war der Mensch eingebunden: sein persönlicher Nutzen war gleichzeitig der Nutzen seiner Angehörigen und auch der Nutzen der gesamten Menschheit.

Heute geht Paarbeziehung weit darüber hinaus. Trotzdem muss der Einzelne für das Gelingen der Paarbeziehung und für seine ganz persönliche Erfüllung seine oberflächlichen Bedürfnisse ein Stück weit zurückstellen.

Dies belegt auch die moderne Glücksforschung: Wir werden nicht etwa glücklicher, wenn wir bekommen, was wir wollen und tun, was wir wollen. Sondern wir brauchen einen tieferen

Sinn im Leben, für den wir immer wieder Bedürfnisse zurückstellen (vgl. z.B. die Logotherapie von Viktor Frankl) und wir brauchen das Geben, um glücklich zu werden (vgl. Buch vom Geben). Deshalb leben Menschen mit Hunden länger, gesünder und glücklicher (vgl. Forschung von Prof. E. Olbrich).

Die eigenen inneren Themen tauchen auf

Heute sieht das Grundlegende in einer Paarbeziehung so aus, dass die eigenen existenziellen und psychischen Themen in einer Paarbeziehung an die Oberfläche kommen möchten. Die Entwicklung der Zivilisation geht über das konkrete Kinderbekommen hinaus hin zur psychischen Entwicklung. Wenn wir unsere eigenen psychischen Themen in der Paarbeziehung „anschauen“, statt sie dem Partner oder den Kindern hin zu schieben, geschieht Wachstum und Erfüllung.

Wenn wir aber diese Themen langfristig vermeiden, kostet uns dieses Vermeiden nicht nur viel Kraft - es macht krank. Warum? Wir müssen dann unsere Aufmerksamkeit weg halten von dem, was in der Realität geschieht. Hierzu müssen wir Muskeln anspannen, um unsere aufsteigenden Impulse zu unterdrücken.

Damit unterdrücken wir jedoch automatisch unser Inneres an sich und verlieren so den Kontakt zu unseren wirklichen Bedürfnissen, zu dem, was uns wirklich in diesem Leben erfüllt.

Das erzeugt ein Gefühl von Leere, Depression, Sinnlosigkeit und auf die Dauer psychische und körperliche Symptome.

Oder aber wir schaffen es, unsere Themen derart gut zu verdrängen, dass wir selbst nicht erkranken, sondern nur verhärten. Das gelingt am ehesten, indem wir unsere eigenen Themen den anderen Menschen zuschieben: Sie sind schuld, wir sind nur die Opfer. Wir sind die Guten, die anderen sind die Bösen... Dann tragen unsere Kinder die ungelösten Themen weiter, die wir nicht wahrhaben wollen.

So hat die Forschung zur systemischen Familientherapie festgestellt, dass in einer Familie zumeist nicht etwa derjenige erkrankt, der das Thema verursacht, sondern derjenige, der das schwächste Glied in der Kette ist – und das sind zumeist die Kinder. Deshalb unterscheidet man in der systemischen Therapie zwischen dem Symptomträger in einer Familie im Gegensatz zum Problemträger.

Nähe kann Angst machen

Aber zurück: Eine Paarbeziehung möchte sich immer im konkreten Leben verwurzeln und sie möchte ebenso unsere existenziellen, persönlichen Themen an die Oberfläche bringen. Das löst natürlich große Angst in uns aus.

Angst vermindert man am effektivsten durch Angst-Konfrontation.

Das weiß man aus der therapeutischen Forschung zu Angststörungen. Man kann bei darunterliegenden Traumata zwar Traumatherapie benützen, um Verhärtungen zu lösen und den

Betroffenen wieder flexibler werden zu lassen. Doch lebensfähig wird ein Mensch nur, wenn er lernt, sich seiner Angst zu stellen, seine Angst als Teil des Lebens anzuerkennen und sich weniger von ihr hypnotisieren zu lassen.

Dazu ein Beispiel: Ich fahre auf der Autobahn und komme an eine Baustelle mit Fahrbahnverengung. Rechts neben mir fährt ein breiter Laster. Ich bekomme Angst, dass ich das Auto nicht in meiner schmalen Spur halten kann und die Leitplanke berühre. Meine Hände verkrampfen sich am Steuer, sie beginnen zu schwitzen. Ich halte den Atem an und starre immer erstarrter auf die Fahrbahn, die mir immer enger zu werden erscheint. - Die Angst breitet sich aus.

Das ist der normale Vorgang der Angstausbreitung. Ganz ähnliches geschieht auch täglich in der Paarbeziehung. Nur hier fällt es nicht so auf, weil die Situation weniger konkret ist. Doch das Prinzip ist das gleiche.

Wenn ich alleine Auto fahre, wird mir meine Angst relativ leicht bewusst: ich spüre die schwitzenden Hände am Steuer, ich merke, wie ich den Atem anhalte etc. Durch angstlösende Maßnahmen kann ich diesen Vorgang relativ leicht unterbrechen und die Angst bewältigen lernen. Hier hilft alles, was entspannt und weit macht, denn Angst macht körperlich und geistig eng (lateinisch: „angustus“ = eng). Diese Enge lässt sich lösen.

Wohltuend sind hier auf körperlicher Ebene Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation, Ausatmen mit Seufzen oder Stöhnen oder wie ein sich entspannendes Pferd mit den Lippen (nicht mit der Zunge) „Brrrr“ zu machen.

Auf psychosomatischer Ebene helfen Vorstellungsbilder davon, sich innerlich weit zu machen, den Brustkorb wie zwei Flügeltüren zu öffnen und im ganzen Innenraum wohlige Weite entstehen zu lassen.

Auf psychischer Ebene ist es wesentlich, sich zu erlauben, dass man Angst hat und sich mitten hinein in die Angst zu entspannen. Dies wird unterstützt durch das Bild, das eigene Körpergewicht heruntersinken zu lassen auf die Unterlage und sich ganz bewusst vom Boden oder Sitz tragen zu lassen sowie die Atmung fließen zu lassen.

Im Alltag einer Paarbeziehung ist die Situation eigentlich nicht anders als bei der geschilderten Autobahn-Angst-Situation. Es wird einem nur schwerer bewusst, was wirklich geschieht, weil man durch die Geschehnisse im Miteinander und durch den restlichen Alltag abgelenkt ist. Z.B. mein Mann sagt oder tut etwas, das in mir starke Impulse erzeugt, z.B. von Wut oder Schmerz. Gleichzeitig braucht mein Kind Unterstützung und eigentlich war ich gerade beim Durchsehen der Kontoauszüge. Man hat im Alltag halt einfach anderes zu tun, als sich ständig mit seinem Mann auseinander zu setzen. Ich weiß nicht mehr, was jetzt am wichtigsten ist (werde unklar in der Setzung meiner Prioritäten), gerate unter Druck, fühle mich überfordert – und schon drücke ich die einen Themen und Impulse weg, fühle mich von meinem Mann genervt, schiebe ihm die Schuld zu, weil dem Kind will ich sie ja nicht zuschieben und so weiter und so fort.

Darauf reagiert wiederum mein Mann mit Verletztheit und Ärger und wir beginnen uns hochzuschaukeln.

Deshalb kommt es in Paarbeziehungen häufig zu psychischen, psychosomatischen oder somatischen Symptomen. Abhilfe

schaft die Schulung der Körperwahrnehmung (heute „Achtsamkeit“ genannt), das Erlernen von Angstbewältigungsstrategien und natürlich eine Einstellung zum Leben, sich den Unbilden des Lebens und den eigenen Schattenseiten Lebens mutig zu stellen, statt davor zu fliehen.

Es ist im Leben halt doch ein bisschen so wie in den Märchen: Der oder die Mutige bekommt den Schatz. (Gott sei Dank: wenigstens ein Bereich im Leben, in dem es einigermaßen gerecht zugeht!)

Sobald ich gelernt habe, mich selbst über die Körpersinne genauer wahrzunehmen, kann ich anfangen, meine Empfindungen und Impulse in der Situation (oder danach, wenn wieder etwas mehr Ruhe eingetreten ist) zu erforschen und mir klar zu werden, was eigentlich los ist in mir und was genau mich so geängstigt, unter Druck gesetzt, getroffen etc. hat.

Geheimnisvolles UND

Dies führt dann zur Auseinandersetzung in der Partnerschaft. Nun braucht es Bewältigungsfähigkeiten, damit das Erkennen des „Problems“ nicht zur Verzweiflung und Verfestigung führt, weil man keinen Weg mit dem Partner gemeinsam zu finden scheint.

Sie ahnen es schon: Bewältigungsfähigkeiten für eine Partnerschaft gehen weit über unsere Alltagsstrategien hinaus. Warum? Weil die Lösungen von Paarproblemen normalerweise Lösungen „höherer Ordnung“ darstellen (vgl. Watzlawick, Kunst des Unglücklichseins), d.h. sie sind nicht einfach mit

unserem Verstand lösbar. Im Gegenteil scheint unser Denken einer Lösung von Paarproblemen eher im Wege zu stehen. Das hat mit der Verzweigung der Neuronen in unserem Großhirn zu tun, die sich digital verzweigen nach dem Schema A oder B. UND scheint unser Großhirn nicht denken zu können.

Unser sogenanntes „Bauchhirn“, die Kombination aus den komplexen Nervengeflechten von Solarplexus und Darm enthält zwar ähnlich verzweigte Nervenzellen, doch hier kommen ganzheitlich funktionierende Mechanismen zur Reizweiterleitung hinzu wie z.B. Hormonausschüttungen etc. D.h. unser Bauch kann UND FÜHLEN, aber unser Großhirn kann UND nicht DENKEN

Genau in diesem UND liegt die Lösung für Paarprobleme. Solche Lösungen werden mehr aus „dem Bauch heraus“ entwickelt. Der Weg dazu heißt „Erleben mit allen Körpersinnen“. Zuerst keine Ahnung haben, dann innerlich loslassen im Sinne von „ich weiß, ich nichts weiß“ bzw. „vieles gibt es, das ich mir nicht vorstellen kann“, dann „dein Wille geschehe“ wie im christlichen Vaterunser.

Wie dieser Weg genauer und im Einzelnen zu beschreiten ist, finden Sie an anderer Stelle ausführlich.

Wenn wir diesen Prozess aus Selbstwahrnehmung, Auseinandersetzung, Loslassen und innerem Nicht-Wissen zulassen, erfahren wir Lösungen höherer Ordnung, die uns und unsere Paarbeziehung weiterbringen, unserem Leben tieferen Sinn und unserer Partnerschaft Erfüllung bescheren.

Dieser Prozess wird natürlich immer wieder abgebrochen, sobald wir eine Beziehung beenden und eine neue beginnen. Dann fangen wir halt wieder von vorne an, sehen wieder

zunächst durch die rosarote Brille, dann kommt der Alltag und mit ihm die Schwierigkeiten, diese verfestigen sich ...

Immer wieder fange ich bei mir selbst an, und immer wieder nehme ich mich selbst mit, wenn ich eine neue Beziehung beginne. Ein neuer Partner wird andere Seiten meines Wesens nach oben bringen, aber es geht dennoch wieder um mich.

Raus aus der Bequemlichkeit

„Wenn dem so ist“, könnten Sie einwerfen, „dann ist es egal, wen ich heirate?“ (So lautet übrigens der Buchtitel eines Bestsellers der letzten Jahre.)

Nein, so ist nun auch wieder nicht. Es scheint sehr wohl eine Passung zwischen zwei Menschen zu geben. Diese liegt nicht offen an der Oberfläche und diese sieht nicht aus wie „Friede, Freude, Eierkuchen“. Es gibt es etwas Tiefes, das Paare verbinden kann.

Und das sind die inneren Anliegen ans Leben, die jeder Mensch hat. Ich nenne sie, die Seelen-Anliegen. Deshalb heißt es so schön: „Ehen werden im Himmel geschlossen“, denn wenn diese Seelen-Anliegen zusammenpassen, kann ein Paar sich gar nicht mehr so einfach trennen, weil ihre Seelen sich verbunden haben. Sie wollen etwas Gemeinsames in diesem Leben erreichen und dafür brauchen sie einander. Sie sind quasi ein „himmlisches Team“.

Doch auf eine solche Seelen-Tiefe lassen sich Menschen oft erst nach einer als furchtbar erlebten Scheidung ein, erst, nachdem sie das Entsetzliche eines ersten Scheiterns erlebt haben,

nachdem ihr Lebensentwurf zusammengebrochen ist. Erst wenn der Mensch mit mehr Lebenserfahrung gelernt hat, sich seiner Angst zu stellen, wird er auch bereiter und fähiger, sich einer Paarbeziehung mit seelischer Passung zu stellen. Vorher sucht der Mensch unserer Kultur üblicherweise einen Partner, der „zu ihm passt“ im Sinne von, dass es schön und harmonisch wird. Paarbeziehung ist aber nicht einfach schön und harmonisch. Paarbeziehung ist existenzielle Herausforderung, wenn sie halten soll.

Unser modernes Partner-Such-Schema scheint nicht mehr mit der Realität des Lebens zusammenzupassen, ebenso wie unsere Figur-Ideale nicht mehr in Relation zu unserem Nahrungsmittelangebot und Konsumverhalten stehen. Wir leiden. Die Kopflastigkeit unseres Lebens hat uns das Gespür verlieren lassen, was wir wirklich ersehnen, was wir wirklich brauchen. Eine Orientierung an der Lebensrealität geht eben nur über die Körpersinne: körperlich spüren, was nötig ist.

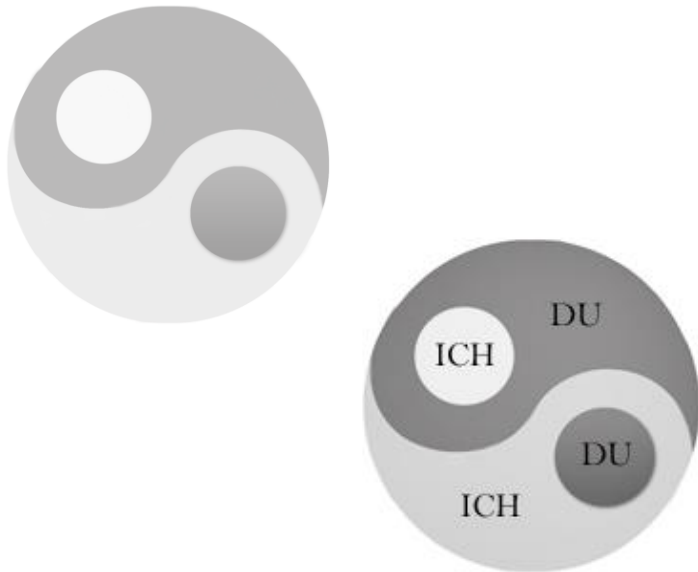
Ohne Verzicht kommt man nicht zur Erfüllung, nicht zur Tiefe, nicht zur Schlankheit – und auch nicht zu einer guten Paarbeziehung.

Der Weg zum WIR

Jetzt kommen wir zu dem Weg, der aus einem „hier Ich“ und „dort Du“ zu einem „gemeinsamen WIR“ zusammenführt. Das Yin-Yang-Zeichen gilt als Symbol für Ganzheit. Im Bereich der Paararbeit können wir es auch verstehen als die Begegnung von zwei ICHs, wodurch jedes ICH sich verändert und etwas von dem anderen ICH in sich aufnimmt. Gemeinsam bilden beide

eine Ganzheit, etwas völlig Neues, das beide ICHs ausgeglichen beinhalten sollte, ohne dass eines davon unterdrückt wird.

Dafür braucht es Handwerkszeug. Und dieses Handwerkszeug tragen Sie in sich. Es ist Ihre Körperwahrnehmung. Sie sagt



Ihnen, was los ist, was sich verändert hat, wo es hakt oder wo es stimmt.

- 1) **Körperwahrnehmung** für die Selbstwahrnehmung
Was fühle ich jetzt? Was will ich jetzt?
- 2) **Selbstaussdruck**
Sagen lernen, was ich jetzt will.
Sagen lernen, was ich jetzt nicht will
- 3) **Begrenzen-Lernen**

Sich selbst begrenzen lernen, worin man der Beziehung schadet.

Die Begrenzung des anderen annehmen lernen, weil man sonst selbst der Beziehung schadet.

Den anderen begrenzen lernen, worin er der Beziehung schadet.

4) Angst-Bewältigung und Mut-Entwicklung

Um tun zu können, was man will und sich nicht von der eigenen Angst darin hemmen zu lassen

Sie sehen, die Angst taucht immer wieder auf. Sie ist das, was uns im Leben unterschwellig begleitet, uns oft steuert und unser Verhalten formt.

Deshalb ist es so wichtig, Angst als solche zu erkennen (und nicht etwa für etwas Anderes zu halten) und mit ihr umgehen zu lernen.

Das Grundproblem einer Partnerschaft bleibt normalerweise bestehen und die damit verbundenen Ängste ebenso. Daran ist nichts falsch. So muss es sein. Das führt zu einem fortdauernden und vertieften Lernen an diesem Punkt, und hierfür sind die Ängste sinnvoll. Durch Ihren Beziehungspartner werden Ihnen Ihre Lernthemen, Ihre Ängste, im Alltag ständig quasi „vor die Füße gelegt“, wie eine kostenlose Dauer-Therapie, damit Sie daran wachsen.

Nach meiner Forschung gibt es sieben verschiedene Angst-Themen (vgl. meine Doktorarbeit in klinischer Psychologie) und jeder Mensch scheint sich in diesem Leben auf zwei davon zu konzentrieren – was es etwas einfacher macht, mit sich selbst und der eigenen Angst umgehen zu lernen.

Im Folgenden eine kurze Einführung hierzu – nachher ausführlicher in Kapitel 5 die Details zu den sieben Angst-Typen:

Also nochmal: Jeder Mensch scheint sich auf zwei Angst-Typen von insgesamt sieben möglichen zu konzentrieren, eine Hauptangst und eine Nebenangst. Die Hauptangst durchzieht latent alle Lebensthemen wie eine zarte Hintergrundtönung und ist schwer erkennbar. Sie erzeugt den größten Widerwillen gegen etwas oder die meiste Verachtung. Die Nebenangst dagegen zeigt sich fassbarer, ist bewusster und tritt vor allem im Umgang mit anderen Menschen zutage. Die sieben Angst-Typen sind Selbsterabsetzung, Selbsterhöhung, Selbstschädigung, Gier, Märtyrertum, Ungeduld, Starrsinn. Sobald es gelingt, sie neugierig, interessiert und liebevoll zu betrachten, verlieren sie von ihrer Macht und wir werden freier und handlungsfähiger.

Das ist wie in Märchen von einem bösen Gespenst: Wenn ein Kind neugierig und ohne Angst dem Gespenst begegnet, verliert es seine Macht und wird nett und zutraulich.

Im Umgang mit der Angst ist es ebenso und noch viel stärker. Je mehr Sie Ihrer Angst ins Gesicht zu schauen wagen, umso mehr entfaltet die Angst das ihr innewohnende Potenzial. Das bedeutet, je mehr sie Ihre Schattenseiten liebevoll betrachten, umso mehr entfalten Sie Ihre Fähigkeiten! Ist das nicht wunderbar! Es ist wirklich wie im Märchen.

Also nochmal: Das Grundproblem in einer Partnerschaft bleibt normalerweise ... Und daran ist nichts falsch. So muss es sein. Denn ein fortdauerndes Problem führt zu fortdauerndem und damit vertieftem Lernen an diesem Punkt.

Geben Sie die Hoffnung lieber auf, dass das Problem irgendwann weg sein müsste. Lassen Sie sich auf Ihr zentrales

Lernthema ein – und dieses „serviert“ Ihnen Ihr Beziehungspartner.

Ich zeige Ihnen im Folgenden, wie Sie trotzdem oder gerade deshalb glücklich mit ihm leben können.

PartnerLIEBESbeziehung

Irgendwie zeigen unsere Worte für Paarbeziehung unsere Probleme damit:

Partnerschaft

– und wo bleibt hier das Wort Beziehung oder gar Liebe?

Paarbeziehung

- auch hier fehlt die Liebe.

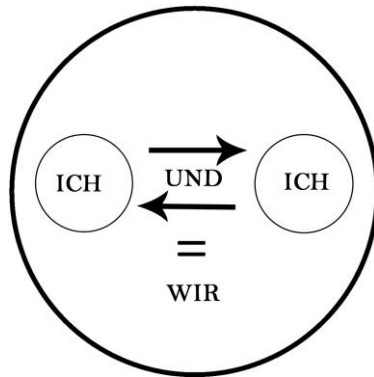
Liebesbeziehung

- klingt mehr nach Liaison, als nach dauerhafter Paarbeziehung

Lebensabschnittspartnerschaft

- hier wird ganz klar, dass man sich nicht vorstellen kann, dass so eine Partnerschaft länger dauert als nur einen Abschnitt lang.

Deshalb prägte ich für das hier vorgestellte Konzept einer funktionierenden, alltagstauglichen Paarbeziehung mit Liebe und Sex das Wort PartnerLIEBESbeziehung.



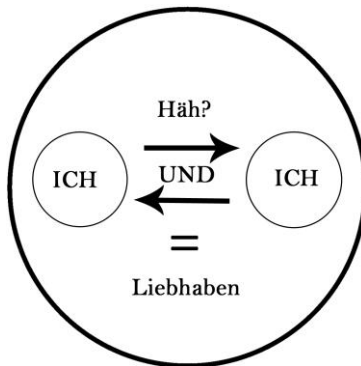
Diese Form der Paarbeziehung zeichnet sich aus durch eine Verbindung der beiden ICHs zu einem WIR, die auf gelebter Begegnung im Alltag mit allen Körpersinnen beruht, auf der mutig durchlebten Erfahrung des Keine-Lösung-Findens und dem dankbaren Erleben, wie die Liebe dann doch immer wieder eine Brücke schlagen kann. (vgl. Abbildung unten) Es ist eine Verbindung, die die Seelen-Anliegen beider Partner mit dem Alltagsleben verknüpft, so dass sich Kopf, Herz und Unterleib versöhnen. Und deshalb ist diese Form des Lebens einer Paarbeziehung sehr heilsam.

Sie können in Ihrer Paarbeziehung die Liebe und das Miteinander fördern, indem Sie die Körperwahrnehmung an den oben beschriebenen vier Punkten einbeziehen (vgl. auch oben in „Der Weg zum WIR“), nämlich

1) Körperwahrnehmung für die Selbstwahrnehmung

Was fühle ich jetzt? Was will ich jetzt?

2) Selbstaussdruck



Sagen lernen, was ich jetzt will und nicht will ...

3) Begrenzen-Lernen

sich selbst und den anderen, d.h. gut mit sich sein, aber auch „Nein-Sagen“ lernen zu pervertierendem Verhalten, zu Verhalten, das sich oder dem anderen schadet.

4) Angst-Bewältigung und Mut-Entwicklung

Um tun zu können, was man will und sich nicht von der eigenen Angst darin hemmen zu lassen

Partnerschaft ist Teamarbeit

Partnerschaft ist eine Teamarbeit für die Liebe – nicht mehr und nicht weniger. Weder bekommen wir automatisch mit dem „richtigen“ Partner Sex und Erfüllung, noch ist die Lösung ein ständiges Analysieren des Miteinanders.

Teamarbeit für die Liebe funktioniert anders:

Sie braucht zum einen ein gemeinsames Ziel, ein Drittes, auf das sich das ICH und das DU hin gemeinsam ausrichten für ein WIR. Warum ist das so wichtig? Wenn wir Menschen kein höheres Ziel haben, verlieren wir uns schnell in unserer persönlichen Thematik, unseren Neurosen und Illusionen.

Und wenn beide Partner nur aufeinander ausgerichtet sind, bleiben sie damit in ihrer eigenen Egozentrik und Neurotik hängen. Diese wird mit dem Älterwerden immer stärker.

Das sind z.B. jene Partnerschaften, die mit Verliebtheit oder intensivem Sex starten und den Schritt in die Liebe nicht schaffen: Der Blick ist aufeinander ausgerichtet, auf das Bekommen des Ersehnten, das der andere „liefern“ soll, aber nicht auf das Über-Sich-Hinauswachsen, nicht auf wirklich lieben lernen.

Kurz gefasst folgt nun: Wie geht lieben lernen?

Liebe braucht Ordnungen

Liebe ist frei fließend. Ohne Begrenzung verliert sie sich.

Deshalb braucht eine Liebesbeziehungen Begrenzungen und Disziplin. Erinnern Sie sich an die Einführung, wo es um das

Zusammenhalten, das Begrenzen des Wassers durch das Wasserglas ging? Ohne begrenzendes Gefäß würde es durch die Finger rinnen ...

Der Sexualtrieb ist die wohl größte Kraft im Menschen – auch wenn unsere moderne Kultur so tut, als würden wir hier „darüberstehen“ als kultivierte Menschen. Als Sexualtherapeutin sehe ich täglich das Gegenteil: Wenn der Mensch keinen guten Weg im Umgang mit der Sexualität findet, belastet diese das Leben und seine Beziehungen enorm.

Deshalb braucht die Sexualität Begrenzungen wie ein Fluss ein Flussbett, sonst überschwemmt er die Dörfer. Solche Begrenzungen sollen sinnvoll und hilfreich sein.

Wir können diese unsere Freiheit nützen, um auszuprobieren, welche Grenzen „funktionieren“, welche Ordnungen uns wohl-tun, welche Grenzen die Liebe wachsen lassen, das Glück vermehren und unserer Gesundheit zuträglich sind. Dafür gibt es allgemein-hilfreiche Werkzeuge, die uns helfen können, um hier einen guten Weg zu finden.

Die Körperorientierung ist meiner Erfahrung nach dafür eines der besten Werkzeuge in Verbindung mit den beziehungsförderlichen Werten, die ich im Folgenden beschreibe.

Jahrhundertlang haben wir Menschen uns in moralische Regeln eingezwängt, die oftmals unserer Entwicklung, der Entwicklung eines freien Geistes, eines gesunden Körpers und auch einer gesunden Sexualität im Wege standen.

Heute haben wir die entgegengesetzte Tendenz: Wir möchten frei sein, um unseren individuellen Weg zu gehen und ohne Regeln das Leben zu genießen.

Meiner Erfahrung nach funktioniert dies jedoch nicht. Bei allen Menschen, die ich beruflich wie privat mit diesem Lebenskonzept angetroffen habe, führte diese Haltung nicht dauerhaft zu Erfüllung, sondern verursachte viel Erkrankung und Leid.

Und ich konnte umgekehrt beobachten, dass es Werte gibt, die für das Glück in einer Partnerschaft förderlich sind. Diese sind

- 1) Liebe**
- 2) Treue**
- 3) Team-Denken**
- 4) Wahrheit**

Ja, tatsächlich, die „guten, alten“ Werte. Wirke ich hier langweilig auf Sie? Oder moralisierend? Hm, es ist einfach das, was ich als wirksam beobachten konnte – bei meinen KlientInnen, bei meinen Mitmenschen und bei mir selbst.

Wenn es „hin und her zieht“

Was macht eine gelingende Partnerschaft aus?

In dem Wort Be“zieh“ung steckt eigentlich alles drinnen: Es geht zuerst um einen „Zug“ zum andern hin. Etwas zieht mich hin zu ihm und etwas zieht ihn her zu mir. Der Fachbegriff nennt dieses gegenseitige bleibende Ziehen Bindung.

Dann geht's weiter mit der Beziehung, dem „Bezug“: Ich beziehe mich auf Dich und Du Dich auf mich. Es beschreibt die Hin-Bewegung zum anderen. Eine Beziehung, in der jeder sein eigenes „Ding“ macht ohne Rücksicht auf den anderen ist also keine echte Beziehung. Der Zug, die Spannung, fehlt.

Beziehung enthält noch ein Drittes. Es geht um das Gegenseitige, das WIR als Paar, das gepflegt werden will und das seinen Ausgleich sucht über ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Das lässt sich am besten mit dem Wort „Team“ umschreiben: Jeder gibt und jeder nimmt. Und zusammen schafft man mehr als allein, so dass jeder von beiden von der Teamarbeit profitiert. Beide können ihr gemeinsames Ziel am besten gemeinsam erreichen. Alleine würden sie es nicht schaffen.

Und genau dies ist oftmals eine große Hürde für moderne Frauen: sie möchten alles alleine schaffen können und unabhängig bleiben. Das ist so gut verstehbar nach all den Jahrhunderten, in denen wir Frauen unter der Abhängigkeit von den Männern gelitten haben. Und doch: wenn wir Frauen uns nicht einlassen auf eine Teamarbeit mit den Männern, werden wir nie die Liebe erleben, die wir uns so ersehnen, sondern erleben eine Enttäuschung nach der anderen, bis wir uns – wie so viele Frauen – ganz für das Alleinleben entscheiden.

B. Praxis der Paarbeziehung

Paarbeziehung ist Bindung, ist das Hin- und Herziehen und das Ausgeglichenere im Geben und Nehmen. Das WIR und das UND.
Wie kommt man dazu?

In vier Schritten möchte ich dies Ihnen darlegen. Sie sind gegliedert in **Partner-SUCHEN – Partner-FINDEN – Partner-WERDEN – Partner-BLEIBEN.**

1. Partner-SUCHEN

= Effektive Partnersuche als das innere Bereit-Werden und das Sich-Klar-Werden, "wen suche ich und wozu?"

Wenn eine Paarbeziehung erfüllend sein und bleiben soll, ist es wichtig, einen Partner zu finden, der zu einem passt und mit dem man sich auf allen sieben Ebenen des Menschseins verbindet.

Was braucht es hierzu? Was führt mich da hin?

Die Ausgangsbasis für die Partnersuche

Das Grundlegende ist: die **Entscheidung!**

Tatsächlich, es braucht zunächst einmal die Entscheidung, einen Partner finden zu wollen und auch die Entscheidung: Lebenspartner, Lover, Lebensabschnittspartner oder was immer.

Hierzu folgender Vertiefungstext:

Der Text zum VIDEO:

Von der heilenden KRAFT der ENTSCHEIDUNG

Grüß Sie Gott,

Ich bin Dr. Ute Mahr.

Seit über 20 Jahren unterstütze ich Menschen auf ihrem individuellen Weg zu einer erfüllenden Partnerschaft.

Immer wieder sagen Klienten und Freunde zu mir, **Ja, ich suche einen Lebenspartner, aber das muss sich ergeben.**

Das kann man doch nicht erzwingen. Ich bin offen und schaue, was kommt.

Und **mit dieser Einstellung** finden sie über viele Jahre **keinen passenden Lebenspartner.**

Warum?

Weil sie **offenbleiben und schauen, was kommt, anstatt sich wirklich zu entscheiden** und das Thema effektiv anzugehen.

Wenn sich jemand **nicht entscheidet**, dann treibt er **bei der Partner-Suche wie ein Spielball im Wind** und reagiert auf Gelegenheiten.

Dann lässt die **Sehnsucht nach Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität eine rosa Wolke entstehen.**

Man neigt dazu, sich auf einen Menschen einzulassen, der den eigenen Träumen zu entsprechen scheint, dies aber gar nicht als Partnerschaft leben kann.

Die in unserer Kultur hochgelobte Verliebtheit wurde von der Wissenschaft inzwischen als Störung des Hirnstoffwechsels erkannt.

Mit Liebe leben hat Verliebtheit leider kaum etwas zu tun: sie ist wie ein schöner Traum, aus dem man irgendwann aufwacht. Das ist **kein guter Ratgeber für die Partner-Suche**.

Deshalb ist es wichtig, zu lernen, Partner-Suche effektiv anzugehen.

Der erste Schritt hierzu ist die ENTSCHEIDUNG, dass man sich jetzt auf die Suche nach einem LEBENSPARTNER macht – nicht nach einem Lover, nicht nach jemand, mit dem es halt „schön“ ist, sondern nach dem Menschen, mit dem man auf Dauer das Leben im Alltag wie im Bett miteinander teilen möchte, durch alle Höhen und Tiefen.

Durch diese Entscheidung richten sich **alle unbewussten Antennen darauf aus, den passenden Lebenspartner zu finden**

und eben nicht etwa einen *Lebensabschnittspartner*, einen *Lover*, *Freund* oder anderes.

Diese Entscheidung fungiert wie ein Traktorstrahl: Man beginnt einen potenziellen Lebenspartner anzuziehen.

Deshalb ist diese Entscheidung sehr wichtig.

Und es ist **eine große Entscheidung**, denn es geht ja um den Partner fürs Leben.

Lassen Sie sich mit allen Sinnen spüren, **dass es jetzt um etwas Großes geht**: den Partner fürs Leben.

Das bedeutet etwas.

Das darf Sie berühren.

Das darf Ihr Leben verändern!

Das darf Sehnsucht in Ihnen wachwerden lassen, endlich den Menschen zu finden, mit dem Sie Ihr Leben teilen können.

Wenn Sie jetzt an Ihrem Single-Leben zu leiden beginnen, ist das gesund, denn es hebt Sie heraus aus Ihrer Komfort-Zone.

Übrigens: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass **der einzige Unterschied zwischen Singles und Nicht-Singles** darin liegt, dass Singles *sich weniger stark einen Partner wünschen* als Nicht-Singles. Singles sind also nicht etwa weniger partnerschaftstauglich, neurotischer etc. Nein, sie sehnen sich nur nicht so offen und konsequent nach einem Partner wie Nicht-Singles.

Deshalb ist es so gesund, wenn Sie jetzt beginnen, zu leiden und sich zu sehnen.

Wenn Ihnen Ihr Single-Leben plötzlich öde erscheint und leer, dann werden Sie bereit, den Partner fürs Leben zu finden.

Und damit sie jetzt den Richtigen anziehen, ist es nötig, herauszufinden, was für Ihr Leben wesentlich ist. Hiervon handelt ein anderes Video. Das finden Sie kostenlos unter www.mein-lebenspartner.de

Ihre Ute Mahr

mit dem Team von

MEIN-LEBENSPARTNER.de

Jetzt braucht es die **Bereitschaft**, sich wirklich einzulassen auf ein WIR in Liebe und dies auch über die Jahre weiter zu lernen. Man darf ruhig Angst haben – das gehört dazu, aber es geht um dieses innere feste „Ich will“, wie das christliche Eheversprechen lautet.

Für diese Bereitschaft und Entscheidung braucht es **Mut**, ja wirklich! Wenn ich Bindung eingehe mit einem Partner, dann gehören wir zusammen – mit allem, was kommt. Dann gibt es kein „Man hat sich auseinandergelebt“, dann gibt es kein „Ich kann das nicht ertragen“. Dann muss – und darf - man über sich selbst hinauswachsen zum Partner hin, sonst wird und bleibt das gemeinsame Leben leidvoll oder erstarrt.

Das wird erleichtert durch das **Wissen**, wie eine Partnerschaft erfüllend werden kann, welche Einstellungen, Werte und Bewältigungsfähigkeiten hierfür nötig sind und wie man diese trainieren kann. Dazu braucht es aber auch die Bereitschaft, dieses Wissen im Alltag mehr und mehr umzusetzen.

Sportlicher Teamgeist ist hier eine große Hilfe: Sehen Sie das Ganze als sportliche Herausforderung, die Sie gemeinsam mit Ihrem Team-Partner schaffen wollen. Sie haben höherer Ziele, für die Sie beide gemeinsam einstehen wollen, nach dem Motto: „Die Vision macht's!“

Die innere Bereitschaft für ein „WIR“ will täglich neu mit voller Kraft abrufbar sein. Dadurch kann das Paar als Team erfolgreich werden und zusammen mehr schaffen als allein. So erhöht sich der Nutzen, den beide daraus ziehen. Das motiviert gewaltig, um weiter vorwärts zu gehen auf dem Weg der liebenden Partnerschaft.

ÜBUNG:

Die 3 Schritte zum BEZIEHUNGS-MUT

1) Klärungs-Phase

Nehmen Sie zunächst einmal Kontakt mit Ihrem Körper auf.

Bewegen Sie sich, dehnen sich

Und dann fragen Sie sich, was Sie wirklich in diesem Leben wollen, was Ihr Inneres auf dieser Erde tun will.

Und, was Sie mit Ihrem Lebens-Partner zusammen in diesem Leben erreichen wollen

2) Sehnsuchts-Phase

Dann lassen Sie diesen Menschen in sich deutlicher werden, bis Sie so richtig die Sehnsucht nach ihm spüren könne.

Lassen Sie zu, dass es weh tut.

3) Mut-Phase

Jetzt machen Sie sich klar, dass es etwas Großes ist, den Partner fürs Leben zu finden. Das wirft Sie raus aus der Komfortzone, das geht nicht ohne Schmerzen ab, denn hier setzen Sie sich dem leibhaftigen Leben aus.

4) Bereitsein

Und jetzt sind Sie bereit, Ihren Lebenspartner zu finden. Lassen Sie sich dies spüren! Gehen Sie mit diesem Gefühl ab jetzt durch die Straßen, stehen Sie mit diesem Gefühl auf und gehen Sie mit diesem Gefühl zu Bett: Sie sind bereit für Ihren Lebenspartner.

Jetzt kann er kommen und Sie sind bereit, sich auf Ihn einzulassen.