

ANDREAS WINTER



LESEPROBE

ARTGERECHTE PARTNERHALTUNG

Das Geheimnis glücklicher
und beständiger Liebe

TASCHENBUCH

man
kau:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

Artgerechte Partnerhaltung

Das Geheimnis glücklicher und beständiger Liebe

ISBN 978-3-86374-508-0

1. Auflage März 2019

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis; Barbara Böhm,

Mankau Verlag GmbH (Taschenbuchausgabe)

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Umschlag: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Phase4Photography – stock.adobe.com (10); sergiophoto – shutterstock.com (16);
fotorince – shutterstock.com (16/17); AboutLife – stock.adobe.com (28/29); Vasy1 – stock.adobe.com (46/47); Thong – stock.adobe.com (90/91); Photographee.eu – stock.adobe.com (132/133); Robert Kneschke – stock.adobe.com (192/193); stakhov – stock.adobe.com (210/211); New Africa – stock.adobe.com (226/227); Voyagerix – stock.adobe.com (232/233); StockPhotoPro – stock.adobe.com (248/249); JenkoAtaman – stock.adobe.com (258); ivanko8o – stock.adobe.com (262/263)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Hinweis: Dieses Buch ist eine überarbeitete und in wesentlichen Teilen ergänzte Fassung der Bücher „Liebe, Sex und Partnerschaft. Warum Erfüllung so einfach sein kann!“ aus dem Jahr 2008 und „Artgerechte Partnerhaltung. Lieben ohne Stress“ aus dem Jahr 2014.

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbsthilfe, und suchen Sie bei Erkrankungen oder auffälligen Verhaltensstörungen einen erfahrenen Arzt oder Therapeuten auf.

Für Ernst und Didi

Inhalt

Vorwort von von Bernhard Reicher	11	Genauigkeit zählt	72
Vorwort des Autors	14	Ein Känguru hat keinen Rüssel	73
<i>Am Anfang war der Regen</i>	17	Memory – schnell gelöst	77
Über artgerechte Partnerhaltung	19	Der Charakter	78
<i>Der „Gute Grund“ für eine Partnerschaft</i>	29	Eine ganz alte, offene Rechnung	79
Was wollen Sie eigentlich von Ihrem Partner?	30	Die soziale(n) Rolle(n)	81
Erst mal richtig kennenlernen	35	Die Suche nach dem verlorenen Zwilling	85
Ich sehe was, was du nicht siehst:		Der Einfluss der Geschwisterreihenfolge	88
Projektion auf den Partner	37	<i>Die Spielregeln</i>	91
<i>Persönlichkeit und Charakter</i>	47	Ein Wort über die Liebe	92
Die Sternzeichen	48	Der Unterschied zwischen Liebe und Verliebtheit	95
Was sagt uns die Astrologie?	52	Physik und Liebe	98
Steinbock	55	Beziehungsstress kann krank machen	101
Wassermann	57	Herzinfarkt aus Einsamkeit	101
Fische	58	Prostatakrebs als Selbstbestrafung für Sex	104
Widder	60	Liebesfähigkeit kann man „reparieren“	106
Stier	61	Keine Liebe ohne Selbstliebe	108
Zwillinge	63	Familie ist eine Burg	110
Krebs	64	Hassen heißt geliebt werden wollen!	112
Löwe	65	Angst ist das Gegenteil von Liebe	117
Jungfrau	67	Sind Sie Vermeider oder Erreicher?	119
Waage	68	Liebe macht nicht blind, sondern schön	124
Skorpion	69	Bereichern oder belasten Sie?	125
Schütze	70	<small>SEHR PSYCHOTIPF</small> Säen Sie „Liebessaat“!	128
		<i>Sex</i>	133
		Warum schämen wir uns für unsere Sexualität?	134
		Die Rolle der Biologie	142
		Die Pille als Beziehungskiller	144
		Sex muss spannend sein	145
		Sind Sie „Yin-Yang-verpolt“?	147



Homosexualität – eine Folge der Erziehung?	153
Was ist männlich, was ist weiblich?	159
Warum ist Sex so wichtig?	161
Macht Fruchtbarkeit sexy?	163
Sexprobleme – Frigidität, Impotenz, vorzeitiger Orgasmus ..	164
SM und Co. – gibt es „kranken“ Sex?	168
Sexsucht und Promiskuität	170
Liebe und Sex – eine Einheit?	174
PSYCHOTIPP Zeig mir, wie du tanzt, und ich sag dir, wie du im Bett bist!	178
Sex hält jung!	184
Liebeskiller Treueschwur	185
Dauerbeziehungen	193
Körper, Geist und Seele – die drei Säulen einer Partnerschaft	194
Prototyp einer unglücklichen Partnerschaft – der „Zwangsplatoniker“	198
PSYCHOTIPP Zeig mir, wie du aussiehst, und ich sag dir, wofür du geliebt werden willst	208
Wir heiraten zuerst unsere Eltern	211
Partnerschaftsmuster	216
Ehe ist eine Aktie	217
Sich liebevoll trennen erhält den Respekt	219
... bis dass wer uns scheidet?	221
Ein Beispiel aus meiner Praxis	222
Eifersucht	227
Liebesbeweis oder Minderwertigkeitskomplex?	228



Wie Sie endlich Erfüllung finden!	233
Partnerverständnis durch Hypnose	234
„Bastelanleitung“ für den Traumpartner	237
Nicht suchen – finden lassen!	238
Sich öffnen zieht mögliche Partner an	240
PSYCHOTIPP Entschuldigen Sie sich doch mal!	244
PSYCHOTIPP Kleiner Kompatibilitätscheck	246
Die perfekte Beziehung	249
„Liebeserklärung“ oder „Eine ungewöhnliche Ehe“	251
Ein paar Worte über die Treue	253
Sieben Tipps für eine glückliche Partnerschaft	256
Nachwort	259
Anhang	263
Zum Autor	264
Ausbildung zum Coach	265
Bestimmung des Aszendenten	266
Weitere Bücher von Andreas Winter	268
Audio-CDs von Andreas Winter	270
DVDs von Andreas Winter	272
Anmerkungen	273
Stichwortregister	276



Vorwort

von Bernhard Reicher

Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für Sie.

Die schlechte lautet: Menschliches Zusammenleben ist an einem Tiefpunkt angekommen. Wir alle beklagen den zunehmenden Verlust an Sozialkompetenz, Empathie und echtem menschlichen Kontakt in unserer Gesellschaft, haben aber eine fast instinktive Scheu davor, Gefühle zu zeigen. Wir sind top informiert, wollen in der Regel aber gar nicht wissen, wie es den Menschen in unserem Umfeld tatsächlich geht. Wir sind mehr interessiert an *Likes* als an Wahrhaftigkeit.

Sind wir dabei, die Verbindung zueinander endgültig zu verlieren? Oder haben wir sie überhaupt nie richtig kennengelernt? Ich vermute Letzteres. Schließlich beklagen sich Moralisten seit der Antike über den zunehmenden Verfall von Ethik und verbindlichen Werten. Soweit wir das überblicken können, mangelte es unserer Gesellschaft stets an dauerhaftem Mitgefühl und Vertrauen.

Ich nehme an, dass wir durch jahrhundertelange, kollektive Konditionierung Aufmerksamkeit, Nähe und Liebe als Mangelware empfinden. Wir haben als Gesellschaft unhinterfragt Konzepte zu Beziehungen und Sexualität übernommen, die nicht primär dem Leben dienen, sondern dem Machterhalt von unterdrückenden Systemen.

Immerhin bekommen wir Integralrechnung beigebracht, aber nicht, wie man wertschätzend kommuniziert. Wir lernen Königslisten, aber nichts über Persönlichkeitstypen. Wir



üben Gehorsam, aber nicht, wie man die eigenen Bedürfnisse erkennt und mitteilt: „High-Tech im Krieg, Neandertal in der Liebe“, wie es Dieter Duhm formuliert, dessen Wunsch, unsere Intelligenz endlich in den Dienst der Liebe zu stellen, ich mich vollsten Herzens anschließe. Da ist noch viel Entwicklungsarbeit zu leisten, mitunter sogar Pionierarbeit. Und dazu trägt Andreas Winter mit diesem Buch bei – die gute Nachricht lautet nämlich:

Beziehungsfähigkeit kann man lernen.
Und dafür ist es auch nie zu spät.

Allerdings fordert er uns dafür auch auf, uns einer der größten Herausforderungen zu stellen, der wir uns möglicherweise gegenübersehen: verletzlich zu sein und bedingungslos Ja zu uns selbst zu sagen. Echte Selbstliebe ist die Basis für erfüllte Partnerschaften.

Dafür muss der eine oder andere festgefahrene Glaubenssatz schon mal infrage gestellt werden – und das gehört zu den Spezialitäten von Andreas Winter. Dass er dabei gern auch mal provoziert, liegt in der Natur der Sache. Man kann bei einigen Themen auf den folgenden Seiten durchaus anderer Meinung sein als er oder ihm vorwerfen, nur an deren Oberfläche zu bleiben ... doch „Artgerechte Partnerhaltung“ will ja auch keine akademische Arbeit sein, in der diese Teilbereiche erschöpfend behandelt werden sollen, sondern ein allgemeinverständlicher Ratgeber für den praktischen Alltag.

Für einen Alltag, der mehr und mehr geprägt sein kann von einem Miteinander, das wir ganz selbstverständlich und tief empfunden als respektvoll, einfühlsam, bestätigend, inspirierend, friedlich und lustvoll erleben – und zwar in jeder



gewählten Beziehungsform, sexuellen Orientierung, Spielart und Identität – finden Sie hier wertvolle Anregungen, die Ihnen helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Und das kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Bernhard Reicher, Philosoph und Coach
Graz im März 2019

Vorwort

des Autors

Jeder Mensch braucht Liebe! Eine glückliche Partnerschaft gilt neben Wohlstand und Gesundheit als wichtige Zutat von Lebensqualität. Doch jeder weiß: Ausgerechnet hier kommt es oft zu großen Schwierigkeiten. Partnerschaftliche Beziehungen, die in Harmonie ein Leben lang halten, sind seltener als Gold. Vorwürfe und Erwartungen vergiften das „Betriebsklima“ zwischen Menschen, die einst gehofft hatten, auf ewig in Liebe zusammenbleiben zu können.

Doch das hat Ursachen! Ich behaupte, die meisten Probleme und Konflikte in Partnerschaften kommen allein dadurch zustande, dass die Partner sich selbst und den anderen nicht gut genug kennen und daher vom anderen etwas erwarten, das dieser gar nicht erfüllen *kann*. Eine weitere ernste Ursache von großen Schwierigkeiten in Beziehungen sind die eigenen versteckten Verhaltensmuster, mit denen man seine eigene Liebesfähigkeit sabotiert und vor allem: den falschen Partner anzieht. Hinzu kommen noch zahlreiche blockierende Glaubenssätze, veraltete Moralvorstellungen sowie Ängste und Vorbehalte.

Vor rund zehn Jahren schrieb ich ein kleines Büchlein mit dem Titel „Liebe, Sex und Partnerschaft“. In diesem versuchte ich, zu erklären, wie man aus Beziehungen den Stress hinaus- und die Harmonie hineinbringt und diese auch erhält. Nach einigen Jahren stellte sich heraus, dass einige Dinge in diesem Buch noch viel deutlicher und ausführlicher gesagt

werden mussten, also schrieb ich es noch einmal neu, und es bekam den Titel „Artgerechte Partnerhaltung – Lieben ohne Stress“.

Nun, wieder einige Jahre später, zeigt sich eine Thematik, die mir zuvor in dem großen Ausmaß nicht bewusst war, die ich aber aufgrund meiner Forschung, Erfahrung und praktischen Arbeit hervorheben möchte. Es geht um ein Thema, das ich bislang in keinem mir bekannten Partnerschaftsbuch gefunden habe: verborgene gesellschaftliche Gründe für unseren oft hilflosen Umgang mit Partnerschaft. Gebrochene Herzen, Scheidungskriege und Einsamkeit sind nämlich ein Milliardenmarkt für Mediziner, Psychologen, Partnervermittler, die Unterhaltungsindustrie und die Kirche. Wer selbstsicher, aufgeklärt, aufgeschlossen und reflektiert ist, der ist ein verlorener Kunde für die Glücksversprecher-Wirtschaft. Nun haben Sie selbst aber sicher ein großes Interesse daran, gesund und glücklich zu sein und entweder mit ihrem Partner in Harmonie zusammenzuleben oder sich friedlich und liebevoll zu trennen, ohne sich einsam zu fühlen. Daher habe ich beschlossen, mein Büchlein erneut etwas umzuarbeiten, zu aktualisieren und Ihnen mit einem neuen Titel zur Verfügung zu stellen. Es geht um das Geheimnis glücklicher und beständiger Liebe!

Andreas Winter
Iserlohn im März 2019



Am Anfang war der Regen

Mein Vater war gerade 19 Jahre alt, als er meine Mutter zum ersten Mal sah. Sie stand mit einer Freundin im strömenden Sommerregen unter dem Vordach eines kleinen Schuhgeschäfts. Die beiden jungen Frauen kamen gerade aus dem Kino und hatten noch einen weiten Heimweg vor sich. Es war Sonntag. Mein Vater war mit zwei Freunden unterwegs,



und ihm war sofort klar: Sie ist es! Sie und keine andere. Seine Freunde sollten die andere Dame nach Hause bringen, er würde sich um „die Blonde“ kümmern. Ein Weg von zehn Kilometern unter seinem Regenschirm wurde für beide eine viel zu kurze Ewigkeit. Höflich untergehakt, mit verlegenen Gesprächen und großer Schüchternheit, in der mein Vater meine 16-jährige Mutter noch siezte, nahm sie vor der Haustür seine Hand und gab ihm zum Abschied einen Kuss auf den Mund. Mein Vater war wie vom Blitz getroffen, und von ihm aus hätte nun in diesem Augenblick die Welt um ihn herum untergehen können. Ihm war klar: Dieses Mädchen wollte er nie wieder gehen lassen.

Es war ein kleiner elektromagnetischer Ausschlag im Gehirn. Er war auf dem Monitor im Krankenzimmer für jeden gut sichtbar. Ein kleiner Impuls, den meine Mutter aussendete und der die Nulllinie, die schon viel zu lange über den Bildschirm flimmerte, unterbrach, als mein Vater zum letzten Male ihre Hand nahm, sanft streichelte und ihr sagte, wie sehr er sie liebte und immer lieben werde. Dann, fast sechs Jahrzehnte nach ihrem ersten Kuss, musste er sie schließlich doch gehen lassen. Die Linie auf dem Monitor rührte sich nicht mehr. Das blonde Mädchen, seine Frau, meine Mutter, war nun verstorben und lag vor meinem Vater im Bett eines Krankenhauses. Die Welt um ihn herum ging unter.

Wenn man meinen Vater heute nach seinem Befinden fragt, so sagt er, er wäre ein sehr glücklicher Mensch, weil er das Glück hatte, so lange mit so einer wundervollen Frau zusammen sein zu dürfen.

Das bezeichne ich als eine liebevolle Partnerschaft.



Ich bin aufgewachsen mit einem seltenen Exemplar von Elternpaar – mit einem, das zusammenhält. Mit einem, das trotz mancher Schwierigkeiten jedes Problem miteinander gelöst hat. Der Umgang der beiden war stets respektvoll, auf gleicher Augenhöhe und immer konstruktiv. Und ich kann Ihnen nun fast zwei Jahre nach dem Tod meiner Mutter sagen: Die Liebe, die Menschen einst verbunden hat, stirbt nicht. Und es lohnt sich, nach ihr zu suchen, denn es gibt sie!

Über artgerechte Partnerhaltung

Aber was passiert, wenn man eine Beziehung eingehen will? Dann muss man diese ja hegen, pflegen und schützen wie ein zartes Pflänzchen. Man muss Kompromisse machen, auf den anderen Rücksicht nehmen, man darf nicht mehr so leben wie zuvor, schließlich hat der andere ja auch Bedürfnisse und Eigenschaften, die zu ihrem Recht kommen wollen... Doch ich glaube: Nein! Das ist der Denkfehler, den viele machen! Echte partnerschaftliche Liebe bedarf weder Vorsätze noch Disziplin. Sie verbindet Menschen, die wie Mond und Erde durch eine unsichtbare Kraft zusammengehalten werden. Wenn man an den richtigen Partner geraten ist, ist alles ganz einfach. Wenn etwas wackelt, stimmt da etwas nicht. Meist fehlt dann zumindest einem von beiden eine wichtige Eigenschaft: die (Selbst-) Liebe! Solche Menschen erhoffen sich, vom anderen geliebt zu werden, weil sie sich selbst nicht lieben. Das Gefühl „falsch gehalten zu werden“, haben viele, die zu mir in die Beratungspraxis kommen. Daher der Titel „Artgerechte Partnerhaltung“.

Das klingt fast so, als wollte ich sagen, Ihr Partner wäre gefangen, abhängig und würde darunter leiden, dass er mit Ihnen



zusammen sein muss? Stimmt! Genau darum geht es. Allerdings gilt das natürlich nicht immer und in jeder Situation – schließlich lieben Sie Ihren Partner und wollen ein Stück Ihres Lebens mit ihm teilen. Sie würden ihm nicht nur die Sterne vom Himmel holen, sondern sogar versuchen, seinen Lebensstil, seine Macken, ja sogar seine Freunde zu tolerieren – so gut es geht zumindest. Gesagtes bezieht sich also nur auf die wenigen Momente der Partnerschaft, in denen bestimmte Konflikte zwischen Ihnen auftreten. Konflikte, in denen man sich übereinander ärgert. Situationen, in denen man sich fragt, ob der andere noch „ganz dicht“ ist oder man selbst vielleicht eine Meise hat. Wenn Ihre Frau Ihnen ungerechterweise unterstellt, Sie hätten etwas mit der Buchhalterin – obwohl die gar nicht in Ihr Beuteschema passt. Situationen, in denen Ihr Mann wie selbstverständlich davon ausgeht, dass Sie den Bucheckernkuchen seiner Mutter perfekt und auf Verlangen nachbacken – Arbeitsaufwand ca. fünf Stunden –, anstatt zum inoffiziellen Firmendinner zu gehen, wo zugunsten eines besseren Betriebsklimas die sozialen Gefüge gemischt und neu gekittet werden. Kleine Konflikte, wie die berühmte Zahnpastatube, die SIE vorn zusammenquetscht, weil SIE dort das schnellste Ergebnis bekommt, damit allerdings SEIN „Von-hinten-aufrollen-und-bis-zum-letzten-Tropfen-ausnutzen-Sparprogramm“ zunichtemacht. Reibereien also, die wenn sie nur ausgesessen und verdrängt, aber nicht wirklich grundsätzlich gelöst werden, eine Partnerschaft schleichend und dauerhaft vergiften können. Eine vergiftete Partnerschaft ist das Gegenteil von dem, was sie eigentlich sein sollte, oder? Schmetterlinge im Bauch, Euphorie, Gemeinsamkeit, Power ohne Ende und Unzertrennlichkeit, war das nicht das Gefühl, weswegen Sie diesen Menschen nach dem ersten Frühstück nicht rausgeschmissen haben, sondern am liebsten nie wieder gehen lassen wollten?



Ein Leben lang den Himmel auf Erden haben, das war der Plan, und nun haben Sie diesen Menschen an der Backe und denken: Warum hat mich keiner gewarnt? Ich persönlich glaube, dass aber genau diese Konflikte einzig und allein dadurch zustande kommen, dass wir unsere Partner nicht gut genug kennen und dass wir vielleicht manchmal selbst nicht genau wissen, wer wir wirklich sind, was wir wirklich wollen, es also möglicherweise an *Selbstbewusstsein*, *Selbstsicherheit* und *Selbstvertrauen*, kurzum, an *Selbstliebe* mangelt.

Klar: Wenn es mal „knirscht“, dann trennt man sich nicht sofort – schließlich ist Ihr Partner ja kein Tamagotchi (Sie kennen diese kleinen virtuellen Spielzeug-Haustiere aus Japan, die, wenn man sie auch nur einen Tag zu lang nicht beachtet, nicht mehr funktionieren. Alles, was man dann tun kann, ist, sie wegzuworfen!). Aber wenn die Lösung ausbleibt, knirscht es so lange weiter, bis es kracht. Das muss nicht sein, und das will auch keiner. Wenn Sie jedoch wissen, welches „Tier“ Sie da zu Hause haben, wenn Sie selbst die Gelassenheit aufbringen, die fremdartigen Eigenschaften nicht nur zu tolerieren, sondern sogar zu akzeptieren, dann lebt es sich viel entspannter und harmonischer. Es geht also um Lieben ohne Stress.

Dieses Buch ist für Eheleute, Singles und Geschiedene, für Teenies und Senioren, für Schwule, Lesben, Heteros und Selbstmacher. Es ist ernst und humorvoll, differenziert und plakativ. Dieses Buch ist Psychologie für Partner und für die, die es werden wollen. Dieses Buch wird Sie nachdenklich, wütend und auch traurig machen, aber ohne Happy End geht keiner nach Hause – das verspreche ich Ihnen!

Wenn Sie wissen möchten, was genau hinter Einsamkeit und Beziehungsstress steckt und wie man diese dennoch



überwindet, wenn Sie Spaß an tiefenpsychologischer Detektivarbeit haben und offen für ungewöhnliche Sichtweisen sind, dann wird dieses Buch für Sie eine erkenntnisreiche Lektüre sein. Liebe ist zwar ein recht philosophisches Thema, doch mit anschaulichen Praxisbeispielen werde ich Ihnen zeigen, was es Spannendes zu entdecken gibt bei der Suche nach dem Schlüssel zu partnerschaftlicher Erfüllung.

Natürlich ist dieses sehr vielschichtige Thema zu umfangreich, um es im Detail zu besprechen. Wenn wir über den Wald reden, besprechen wir auch nicht jeden Baum. Daher möchte ich mich auf einer formalen, übergeordneten Ebene bewegen; ich versuche jedoch, Sie nicht zu langweilen. Ich benutze beim Begriff „Partner“ stets die in der deutschen Sprache für Verallgemeinerungen gebräuchlichere maskuline Form. Gemeint sind natürlich beide Geschlechter.

Hörbuch mit Coaching

Für die Hörbuch-Version dieses Buches habe ich auch ein tiefenpsychologisches Audio-Coaching produziert. Damit können Sie ein paar Ihrer möglicherweise bislang nicht bewussten Eigenschaften entdecken und ergründen. Dieses Coachingprogramm wird Ihnen helfen, das Gelesene auf emotionaler Ebene nachzuvollziehen, damit Sie es im Alltag auch umsetzen können. So gelingt es Ihnen, Ihre Selbstsicherheit und damit auch Liebesfähigkeit zu verstärken. Auf Seite 225 finden Sie noch weitere Informationen.

Andreas Winter | Artgerechte Partnerhaltung | 19,95 € UVP (D/A) | 978-3-86374-511-0



Begeben wir uns nun in die spannende Welt der Tiefenpsychologie. Ich werde Ihnen Dinge zeigen, die Sie schon immer geahnt haben, aber vielleicht nicht wussten, dass Sie damit sogar recht hatten.

Ich erlebe in der Beratungspraxis immer wieder Menschen, die nach anfänglichen Schwierigkeiten mit dem Partner überrascht sind, wie leicht sich Konflikte lösen lassen. Jahrelang sind sie mit ihren eigenen Problemen anderen zur Last gefallen und stellen nun fest, wie einfach deren Lösungen sein können. Allerdings ist es so, dass man oftmals mit viel Reflexionsarbeit einen „blinden Fleck“ sichtbar machen muss. Aber dann lebt es sich plötzlich leichter in der Partnerschaft. Wenn Streit, Eifersucht, Misstrauen und Verlustangst sich abmildern, Vorwürfe, Ermahnungen und Appelle seltener werden oder ausbleiben, dann ist das für die Betroffenen schon recht erleichternd.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich persönlich bin ein recht harmoniebedürftiger Mensch. Bereits als Teenie fand ich Zank und Streit albern und überflüssig, und so suchte ich, wenn es auf dem Schulhof wieder einmal zwischen zwei bis an die Zähne mit verbotenen Wörtern bewaffneten Siebenjährigen knallte, nach einer Konfliktlösung. Oft fiel mir sogar etwas ein, womit alle leben konnten.

Denn wozu soll Streit eigentlich führen? Genau: zum Frieden. Den kann man aber auch einfacher haben (damals wusste ich allerdings noch nichts über die Temperamente und Persönlichkeitseigenschaften). Nun bringt es ja in den meisten Fällen rein gar nichts, wenn man den Streithähnen sagt: „Auseinander, vertragt euch!“ Daraus entsteht bestenfalls ein Waffenstillstand, aber kein Frieden. Schon damals war schon früh klar, dass die Lösung eines Konflikts





wandelt werden, wenn man einem hasserfüllten Menschen die Möglichkeit zur Toleranz eröffnet. Deshalb versuchen hasserfüllte Menschen ja auch, mit massivsten Mitteln Macht zu erlangen – in der Hoffnung, damit an Größe zu gewinnen und somit wiederum die Eigenschaften des anderen nicht länger als Bedrohung zu empfinden.

Das große Problem des Hassenden ist, dass er sich nicht selbst verändern will, denn genau dies wäre ja ein weiteres Eingeständnis von Schwäche, vor welcher er sich zu schützen trachtet.

Wir haben es bei Hass also mit einer Kettenreaktion zu tun: Ein Mensch kommt zur Welt, macht traumatisierende Frustrationserfahrungen durch subjektiv empfundenen Liebesentzug oder Lieblosigkeit und wird hierdurch immer misstrauischer und intoleranter gegenüber Frustrationen. Diese Misstrauens-Erwartungshaltung (Angst) verzerrt seine Wahrnehmung, und er leistet übertriebenen Ausgleich (überkompensiert) in der Hoffnung, seine Mitmenschen mit Druck derart verändern zu können, dass sie seinem Machtanspruch gerecht werden (und ihm die erhoffte Liebe entgegenbringen). Natürlich ist dieses Konzept zum Scheitern verurteilt, denn zur Liebe kann man niemanden zwingen. Liebe erhält man nur freiwillig – sonst ist sie keine. Außerdem gehören zur Liebe ohnehin zwei. Liebe sät Liebe, Hass sät Hass.

In meiner Beratung erlebe ich zig tragische Beispiele von Menschen, die ihre Beziehung niemals richtig getrennt haben und sich hassen – und damit für weitere Partner gar nicht offen sind. Diese Menschen sind sehr unglücklich und noch unglücklicher, wenn einer der beiden verstirbt, weil man niemals mit dem anderen seine Konflikte klären konnte. Hassen heißt geliebt werden wollen.

Angst ist das Gegenteil von Liebe

Angst ist für eine Partnerschaft die Hölle. Aus Angst werden die unglaublichsten Dinge getan, die man später unter Tränen oder gar vor Gericht bereut. Jeder kennt Angst, doch was ist Angst denn eigentlich genau?

Meine Definition: *Angst ist ein unreflektierter Schutz gegen befürchtete Bedrohung.*

Damit ist Angst eine unterbewusste Vermeidungstaktik der Psyche mit dem Ziel, sich nicht in eine Situation zu begeben, die man selbst für existenzbedrohlich hält. Diese Bedrohung muss man allerdings zuvor selbst erfahren oder zumindest kennengelernt haben, um sie in Zukunft von sich fernhalten zu wollen.

Die Psyche des Menschen hat nur ein einziges Bestreben, nämlich *die maximale Verwirklichung der eigenen Absicht bei minimalem Widerstand.*

Dieses Bestreben nenne ich den „Algorithmus der Psyche“. Der Begriff Algorithmus entstammt der Mathematik und bezeichnet eine Berechnungsvorschrift zur Lösung eines Problems. Er liefert unter denselben Voraussetzungen immer dasselbe Ergebnis. Ich behaupte, dass die menschliche Psyche durchaus nach berechenbaren Gesetzmäßigkeiten Problemlösungen anstrebt. Nur sind ebensolche komplexe Informationen sowohl über das Problem als auch über die zur Lösung notwendigen Strategien noch längst nicht bekannt, geschweige denn mit derzeit verfügbaren Mitteln darstellbar. Vergleichbar mit einem Wetterbericht, der auf die Sekunde und den Meter genaue Prognosen stellt. Möglich ist das bislang nur in der Theorie. Man muss sich die



Psyche vorstellen wie ein Computerprogramm, welches dem Algorithmus folgt: optimale Entfaltung bei minimalem möglichem Widerstand und maximalem Verwirklichungsgrad. Damit hat die Psyche, wie jedes Programm, ihren Niederschlag in der Realität.

Wir alle wollen an unseren Absichten nicht gehindert werden. Eine subjektiv empfundene oder objektive „Machtlosigkeitserfahrung“ hindert die Psyche an der Entfaltung und ist somit das Letzte, was sie hinnimmt. Für das Gefühl der Selbstbestimmtheit nehmen Menschen auch körperliche Einbußen in Kauf.

Wir haben keine Wahl, *ob* wir auf eine Grenze reagieren – wir *müssen!* Doch hierfür haben wir dann gleich mehrere Möglichkeiten und Dosierungen zur Auswahl.

- ① Defensive (Rückzug)
- ② Offensive (Jähzorn)
- ③ Akzeptanz (Verständnis)

Eine dieser Rückzugstaktiken ist Angst. Dazu gehören Depression, Introversion, Anpassung oder einfach Feigheit. Man bewegt sich nur noch im vorhandenen Freiraum und vermeidet damit, an die empfundene Grenze zu stoßen. Emotionale Erpressung, also das Zurschaustellen der eigenen Verletztheit, ist ein oft benutztes Mittel, um seine Mitmenschen dazu zu bringen, auf weitere Beschränkungen zu verzichten.

Das ist das Mittel der Wahl von besonders emotionalen Menschen: andere an den eigenen Gefühlen teilhaben lassen wollen, in der Hoffnung, das Gegenüber empfindet Mitgefühl und lässt ab vom Opfer. Nicht-Wasserzeichen stoßen dabei schnell an ihre Grenzen.



Sind Sie Vermeider oder Erreicher?

Was machen Sie, wenn Sie an Ihre Grenzen stoßen? Treten Sie den Rückzug an, schmollen und zeigen Sie allen, wie ungerecht die böse Welt ist? Oder bleiben Sie am Ball und lassen nicht locker, bis Sie Ihre Herzenswünsche in Einklang mit der Mitwelt verwirklicht haben?

Hand aufs Herz: Meist tendieren wir doch zum Vermeiden. Wir haben gelernt, bei einer befürchteten Einschränkung unserer Entfaltung zu kapitulieren und den Rückzug anzutreten. Damit weichen wir der Grenze zwar aus, haben aber zugleich unsere primäre Absicht aufgegeben. Meist geht diese Defensiv-Strategie auch mit dem schon erwähnten Zurschaustellen der eigenen Verletztheit einher und bekommt somit den Beigeschmack der emotionalen Erpressung, denn ein jegliches soziales Verhalten hat schließlich auch einen Adressaten, an den es sich richtet. Selbst wenn der Adressat nur noch in der unterbewussten Erinnerung existiert – irgendjemand soll „wissen“, wie es uns geht, während wir unseren Heiligenschein polieren. Wird der Rückzug nun zum Grundsatz, so endet diese Strategie möglicherweise sogar im Suizid.

Tatsächlich nehmen Menschen für das Gefühl der Entscheidungsfreiheit körperliche Einbußen bis hin zur Selbsttötung in Kauf. Die Motivation eines Selbstmörders ist nicht, die schöne Welt von sich zu bereinigen, sondern immer eine verzweifelte Rückzugsreaktion auf eine als aussichtslos und unverschiebbar empfundene Grenze. Somit verhindert die Psyche die ultimative Machtlosigkeitserfahrung, indem sie weiteren Einschränkungen von außen zuvorkommt. Wer sich selbst tötet, tut das, um dies den anderen *vorwegzunehmen* und zusätzlich zu zeigen, wie eingeschränkt man sich fühlt.



Die Verwirklichungsfähigkeit unserer eigenen Absichten zu sichern oder das Erreichte zu erhalten, danach trachten alle Lebewesen von Geburt an – wir können gar nicht anders. Deswegen reagieren wir ja auch so empfindlich auf Einschränkungen und Rückschritte. Der Vermeider weicht der Grenze aus, Symptome hierfür sind alle autoaggressiven Krankheiten, alle chronischen Störungen, Rauchen, Übergewicht, Missbrauch von Bewusstsein trübenden Drogen wie Alkohol, Cannabis und anderen.

Wir können aber auch unsere Energien bündeln und versuchen, ganz offensiv eine Grenze einzureißen – das rächt sich aber meist und würde im Extremfall zur totalen Vernichtung führen.

Ein Offensiver ist jemand, der versucht, seine empfundenen Grenzen taktisch auszuweiten (typisch für Feuerzeichen). Ein solches Verhalten finden wir beispielsweise bei vielen totalitären Herrschern, bei vorsätzlichen Straftätern sowie grundsätzlich bei allen Menschen, die uns einschüchtern wollen. Wütende Menschen fühlen sich unterdrückt, machtlos und hilflos und versuchen, durch Jähzorn ihre Beschränkungen niederzureißen. Je cholerischer ein Mensch auf Sie reagiert, desto mehr zeigt er Ihnen, dass er Minderwertigkeitsgefühle hat und sich von Ihnen dominiert oder eingeschränkt fühlt. Vielleicht hilft Ihnen bereits diese Information, um im Umgang mit cholerischen Menschen künftig einfach etwas fester und gelassener zu bleiben?

Diese Offensive der Wüteriche und Polterer ist meiner Ansicht nach somit ebenfalls keine Strategie, die von nachhaltigem Erfolg gekrönt ist. Widerstände mit offensiver Gewalt zu überwinden, ist zwar kein Vermeiden, aber ein automatisches Erreichen ist hier ebenso nicht möglich, denn was



passiert, wenn die Offensive nicht aufrechterhalten werden kann? Wenn der Despot also durch Krankheit oder anderen Kontrollverlust geschwächt ist und seine Kontrolle nicht ausüben kann? Einer Rachereaktion seiner Opfer würden Tür und Tor geöffnet. Ein Straftäter, dem es nicht gelingt, seine Situation unter Kontrolle zu halten, würde durch die Justiz an seiner Entfaltung oder gar an der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben gehindert. Nach dem Motto „Ist die Katze aus dem Hause, tanzen die Mäuse auf dem Tisch“, würde sich auch ein Partner, der durch strukturelle Gewalt, Kontrolle und Druck versucht, seine Beziehung zu „leiten“, nicht darauf verlassen können, dass alle Familienmitglieder genau in seinem Sinne funktionieren, wenn er beispielsweise einmal krank wird.

Dennoch wählen viele Menschen mit Führungsaufgaben noch diesen Weg der Einschüchterung mangels Wissens und Erfahrung. Dabei weiß jeder, dass Druck zunächst Gegen Druck erzeugt und damit ein lösungsorientiertes und kongruentes Miteinander schon fast ausgeschlossen ist.

Es gibt für Sie einen Ausweg, falls Sie einmal unter Druck gesetzt werden:

Einem Menschen, der Sie einschüchtern, also bedrohen, anschreien oder mobben will, begegnen Sie ganz einfach damit, dass Sie ihm den geforderten Freiraum zugestehen. Geben Sie nach (das fällt Luftzeichen leichter als den anderen). Wenn Sie dies nämlich bewusst und absichtlich tun, ist es für Sie keine Einschränkung Ihrer Freiheit mehr, sondern gewollt und damit die einzige Möglichkeit, mit von außen gesetzten Grenzen konfliktfrei umzugehen, nämlich sie zu *akzeptieren* und damit zu integrieren und auch keinen Gegendruck zu erzeugen. So wird die Beschränkung nicht



länger als Machtlosigkeitserfahrung wahrgenommen, sondern als *freie Entscheidung*. Sie nehmen die Grenze bewusst an und können diese somit von innen heraus verschieben. Das hat den immensen Vorteil, dass Sie Ihren neuronalen Hauptspeicher nicht mit „Scharmützeln“ blockieren, sondern für Ihre wirklichen Wünsche freihaben. Wenn Sie dann noch herausfinden, was Ihr Gegenüber tatsächlich mit seinem Verhalten bezwecken will, und ihm auch noch behilflich sind, dies zu erreichen, sind Sie ein Virtuose in Möglichkeit drei, der *Akzeptanz*.

Dies ist das Erkennen der Sinnhaftigkeit einer Grenze, um diese dann strategisch zu verschieben. Dafür braucht man etwas, das Sie als Kind noch nicht haben konnten: Reife, Kommunikationsfähigkeit und Empathie (das Hineindenken in die Gefühle eines anderen). Die beiden letzteren Eigenschaften können sich ab dem Erreichen des Erwachsenenalters zu Diplomatie entwickeln. Dies ist die Fähigkeit, sich derart in die Bedürfnisse und Absichten eines anderen hineinzusetzen, dass man das übergeordnete gemeinsame Ziel erkennt und es nach gegebener Möglichkeit widerstandslos ansteuern kann.

Übrigens: Egal, für welche der drei Strategien Sie sich entscheiden, die beiden unreifen Offensive und Defensivität oder die mündige Akzeptanz – in jedem Falle haben Sie dafür einen Preis zu zahlen. Immer. Doch nur mit einer Möglichkeit werden Sie keine weiteren Grenzen provozieren und sichern sich einen nachhaltigen Erfolg.

Zusammenfassend kann man sagen: Schmolten, wüten oder akzeptieren – Sie haben die Wahl. Erwarten Sie eine Entfaltungsgrenze, werden Sie zum Vermeider; glauben Sie an die Überwindbarkeit (und damit an den Wegfall) einer Grenze, so werden Sie zum Erreicher.



Angst ist also ein sehr schlechter Ratgeber, wenn Sie erfolgreich und beliebt sein wollen, denn Angst verhindert Liebe. Ich begreife Angst sogar als das Gegenteil von Liebe. Denn wer Angst hat, vertraut nicht. Angst sorgt für Argwohn, Eifersucht usw. und muss erst einmal aufgelöst werden, bevor der Mensch anderen bedingungslos Liebe geben kann. Wenn Ihnen meine Ausführung zu drastisch formuliert erscheint, bitte ich Sie, einmal nachzudenken, ob Sie jemanden kennen, der Angst (im Sinne einer Selbstwertstörung) hat und dennoch in einer glücklichen und stabilen Liebesbeziehung lebt. Bedingungsloses Vertrauen, Respekt und Bewunderung, welche die Partner emotional und rational gegenseitig vereinen, lassen keinen Platz für die Angst.

Wenn Sie nun sagen, Sie kennen ohnehin kaum jemanden, der eine solche Liebe erfährt, gebe ich Ihnen recht. Das, wovon eigentlich alle Menschen träumen, ist genauso selten wie absolute Gesundheit ohne das kleinste Zipperlein. Dennoch glaube ich sowohl an Gesundheit als auch an die Liebe und ein angstfreies Leben. Was selten ist, muss deswegen noch lange nicht schwer zu erreichen oder gar unmöglich sein. Ich glaube nicht nur fest an die Liebe (und habe sie erlebt), ich weiß, dass sie jedem Menschen möglich ist.

In meiner Praxis begegne ich vielen Menschen, die den Weg zur Erfüllung gefunden haben. Doch hierzu muss man seine Angst zunächst weit hinter sich lassen. Wenn Sie selbst Ihren Weg zur Erfüllung gehen, werden Sie – und nicht nur Sie, sondern vor allem Ihre Mitmenschen – ein Phänomen im Spiegel beobachten können, das es in sich hat:



Liebe macht nicht blind, sondern schön

Und gesund, möchte ich hinzufügen. Sie kennen alle die negativ formulierten Beispiele: „Hass macht hässlich“, „Kummer macht dick“ oder „Trauer lässt einen alt aussehen“. Doch die gegenteilige Wirkung der Liebe ist ebenfalls nicht zu verachten. Der amerikanische Herzspezialist Dr. Dean Ornish beschreibt in seinem Bestseller „Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe. Schwere Krankheiten ohne Medikamente überwinden“¹¹ mehrere wissenschaftliche Studien, die eindeutig belegen, dass echte Liebe selbst todgeweihte Patienten wieder aufleben lässt. Im Tierversuch konnte bewiesen werden, dass es bei Kaninchen, denen man – durch Streicheln, Sprechen und Spielen – täglich nur eine halbe Stunde Aufmerksamkeit schenkte, zu 60 Prozent seltener gelang, eine Arterienverkalkung künstlich herbeizuführen, als bei den Tieren, die man schlichtweg ignorierte.

Ich habe in über drei Jahrzehnten Partnerschafts- und Konfliktberatung selbst so oft erlebt, dass Menschen von einem Moment auf den anderen viel entspannter, fröhlicher und somit attraktiver aussahen, nachdem sie mit einem einfachen psychologischen Verfahren, das man „Reframing“ nennt, mit ihrer Vergangenheit abgeschlossen und ihr Selbstwertgefühl wiedergefunden hatten. Hierbei erinnern sich Menschen an negative kindliche Erfahrungen und interpretieren sie neu mit einer erwachsenen Sichtweise. Meine Erfahrung: Nach nur einer sehr intensiven Coachingsitzung wirken die Augen etwas runder, die Nasenflügel gespannter, die Wangen besser durchblutet und die Unterlidfältchen glatter! Wie ich oben schon erwähnte, stimulieren positive Gefühle jeglicher Art eine Vielzahl an Neurotransmittern, die selbstverständlich ei-



nen enormen Einfluss auf unseren Körper haben. Serotonin, Noradrenalin, Dopamin und Co. können die Haut glätten, die Durchblutung fördern, die Immunabwehr anregen und nicht zuletzt natürlich auch die Libido, die Liebesbereitschaft, steigern. Wie man diesen Aspekt der körperlichen Regeneration noch weiter nutzt und fördert, beschreibe ich in meinem Ratgeber „Anti-Aging“.

Bereichern oder belasten Sie?

Das Schlimme an Ihnen, wenn Sie keine Selbstliebe haben, ist, dass Sie damit meist Ihr Gegenüber „nerven“. Ich habe einmal eine soziologische Grundregel formuliert, die Sie auf jeden Fall kennen sollten, wenn Sie keine bösen Überraschungen erleben wollen. Sie lautet:

In einem Sozialkontakt wird stets entschieden: Bereichert oder belastet Ihre Anwesenheit oder der Gedanke an Sie?

Niemand kommt um die Antwort herum! Sie nicht und Ihr Gegenüber auch nicht. Wir können nicht anders, als immer abzuwägen, ob sich der Kontakt lohnt oder nicht. Vorsicht: Ein Sozialkontakt ist nur so lange neutral, wie keine Resonanzen auftreten. Sobald Sie etwas mehr mit Ihrem Mitmenschen zu tun haben, treten Sie in Resonanz, entweder negativ oder positiv. Und wehe, der Daumen Ihres Gegenübers zeigt nach unten, dann wird er bei nächstmöglicher Gelegenheit den Kontakt abbrechen. Höflichkeit, Stärke, Unterlegenheits- oder Schuldgefühle bei einem Menschen ermöglichen, dass er sich trotz Negativresonanz zunächst freundlich verhält und mitspielt. Verliert er aber seine Schuldgefühle oder seine Stärke, wird er sich abwenden. Besonders deutlich wird dies bei Pflegefällen. Während



meiner Studienzeit habe ich als Pflegeassistent in der häuslichen Krankenpflege gearbeitet. Angehörige zeigen nach einer Weile sehr deutlich, ob es sich lohnt, Vater oder Mutter zu pflegen. Nach wenigen Monaten kommt die lebenslange Grundtendenz zum Vorschein. Angehörige, die ihre Pflegefälle als Belastung empfinden, vergessen bei der Pflege schnell mal das gründliche Rasieren, Fingernägelschneiden oder das Abendessen. Deshalb ist es auch nicht zu empfehlen, darauf zu setzen, dass die eigenen Kinder einen im Alter pflegen – zu oft wird von denen unterbewusst entschieden, dass die Eltern eine Belastung sind. Und danach wird dann gehandelt.

Nerven Sie in Ihrer Beziehung, trennt man sich von Ihnen, sobald der Leidensdruck zu groß wird. Sind Sie eine wirkliche Bereicherung für denjenigen, der über den Kontakt mit Ihnen zu entscheiden hat, läuft er Ihnen bis ins Grab hinterher. Ich weiß, dass Sie das entrüstet, aber sehen Sie sich um: Sehr viele Menschen beklagen sich darüber, dass man ihnen am Arbeitsplatz das Leben schwer macht. Anstatt dies einfach zu ändern, gibt man der Sache zunächst erst einmal einen Namen – Mobbing – und verstärkt damit die Belastung.

Auch Ihr Partner hat, genau wie Sie, ein internes Punktekonto, auf dem Sie keine Hypothek bekommen. Leer ist leer. Ab dem Zeitpunkt tickt eine Bombe für Sie. Hat man Sie zu oft genervt, bevormundet, missverstanden und dominiert, werden Sie versuchen, den Kontakt zu meiden. Umgekehrt: Wenn Sie sich bei jemandem respektiert, ernst genommen und unterstützt fühlen, werden Sie ihm gegenüber große Toleranzen entwickeln. Bejahung ist die Droge, mit der Sie den anderen bereichern – vorausgesetzt, Sie haben genug Selbstachtung, denn ohne die sind Sie für die meisten



Empfänger wertlos. Sogar Menschen mit einem Helfersyndrom, die daraus Gewinn ziehen, dass Sie der Unterlegene und Bedürftige sind, werden Sie fallen lassen wie eine heiße Kartoffel, sobald die Zwangsbemutterung bei Ihnen keine dankbaren Entwicklungsergebnisse liefert.

Denken Sie einmal darüber nach, wann es Ihnen nicht mehr gelang, einen Menschen, den Sie länger kannten, zu ertragen. Es lag letztlich immer daran, dass „das Fass voll war“.

Begeistern Sie sich und andere

Sie können echte Zuneigung nicht erpressen. Vielleicht haben Sie Glück, und noch wenden sich Ihre Mitmenschen nicht von Ihnen ab, sei es aus Höflichkeit, Feigheit oder Liebe. Doch was geschieht, wenn Sie eines Tages zur echten Last werden, wenn Ihre Mitmenschen so richtig die Nase voll von Ihren Problemen haben? Dann können Sie sich ärgern, dann können Sie leiden, so viel Sie wollen, es wird keinen mehr kümmern. Menschen interessieren sich nicht wirklich dafür, warum Sie so sind, wie Sie sind, sondern letztlich nur dafür, ob Ihre Anwesenheit nervt oder guttut. Besser wäre es also, Sie begeistern Ihre Liebsten damit, wie sehr Sie sich zum Positiven hin entwickeln. Werden Sie ein Hoffnungsträger, ein lebendiges Symbol der Erneuerung. Machen Sie da weiter, wo Sie aufgehört haben, und fangen Sie erneut Feuer an sich selbst. Begeistern Sie sich und stecken Sie alle damit an. Glauben Sie, Sie müssten dann noch jammern? Glauben Sie, ein Rückfall ins alte Muster hätte dann noch irgendeinen Vorteil für Sie, wenn alle von Ihnen beeindruckt sind?

**DER PSYCHOTIPP**

Säen Sie „Liebessaat“!

Diesen goldenen Tipp habe ich von einem Freund, der meiner Ansicht nach in einer ausgesprochen glücklichen Partnerschaft lebt. Ich habe ihn schon zimal weitergegeben, und jedes Mal ist das Ergebnis verblüffend:

Sie warten nach dem Zubettgehen, bis Ihr Partner laut atmet, also offenbar an der Schwelle zum Einschlafen ist. Das sind im Normalfall so etwa 25 Minuten nach dem „Gute-Nacht-Sagen“. In diesem Zeitraum ist ein Mensch extrem suggestibel, der Zustand ist fast mit einer Hypnose vergleichbar. Nun sagen Sie mit normaler Betonung und normal lauter Stimme (nicht flüstern, das weckt auf) die Worte: „Ich bewundere dich! Ich freue mich auf dich! Jeden Tag!“ Falls Ihr Partner nun wach werden sollte, tun Sie bitte so, als hätten Sie im Schlaf gesprochen und drehen sich murmelnd zur Seite, sonst verspielen Sie sein Vertrauen, weil er denkt, Sie wollten ihn manipulieren. Wenn er aber mit einigen wenigen Atemunregelmäßigkeiten weiterschläft, wissen Sie: Er hat Ihre Worte unterbewusst registriert und reagiert darauf. Dann wiederholen Sie die Sätze nach ein bis zwei Minuten noch einmal, wieder in normaler Tonlage. Sagen Sie nicht so etwas Abstraktes wie: „Ich liebe dich“, oder „Ich will dich heiraten“. Darunter kann sich kein Unterbewusstsein etwas Konkretes vorstellen. Bleiben Sie bei der Vorlage. Damit passiert nun Folgendes: Sie geben Ihrem Partner mit diesen Worten genau das, was sich ein jeder Mensch von seinem Partner wünscht, nur mit dem Unterschied, dass er Ihnen im Schlaf nicht misstrauen und auch nicht aus falscher Bescheidenheit abwiegeln kann. Er muss es „schlucken“. Damit wird er sich, wenn alles geklappt hat, am nächsten Tag ein bisschen wie frisch verliebt fühlen. Machen Sie dies ein- bis zweimal innerhalb von zwei bis

drei Wochen, und sagen Sie ihm parallel dazu tagsüber, wie sehr Sie seinen Geist bewundern und für wie intelligent und attraktiv Sie ihn halten. Überhaupt wirkt es Wunder, wenn Sie dem Menschen, an dessen Seite Sie Ihr Leben verbringen wollen, öfters deutlich – am besten sogar in Gesellschaft, also „unter Zeugen“ – sagen, was Sie alles an ihm schätzen. Niemand ist dagegen immun, auch Sie nicht, oder?

Liebesspeicher auffüllen

Die edle, bedingungslose Liebe mag ein Ideal sein. Aber die wenigsten Menschen in unserer Kultur können damit tatsächlich etwas anfangen. Die meisten von uns sind nicht mit Liebe, sondern mit Bedingungen aufgewachsen. Wenn-dann-Abmachungen sind keine Liebe, sondern ein Handel. „Wenn du dein Zimmer aufräumst, dann darfst du noch Fernsehen gucken!“, „Wenn du eine Eins in der Klassenarbeit schreibst, gehen wir in den Zoo!“ und so weiter – das ist Erpressung. Liebe liebt auch ohne Gegenleistung.

Wenn Sie also den Liebesspeicher Ihres Partners auffüllen möchten, müssen Sie konkret werden, denn wahrscheinlich reicht es ihm nicht, dass Sie ihn einfach lieben. Menschen wollen wissen, wofür sie geliebt werden, damit sie steuern und kontrollieren können, wie sehr die Liebe fließt.

Probieren Sie also bitte einmal Folgendes aus:

Sagen Sie Ihrem Partner 30 Tage lang jeden Tag, was Sie an ihm bewundern. Nehmen Sie jeden Tag etwas anderes. Sagen Sie nicht, was Sie lieben, sondern wählen Sie bewusst das Wort „bewundern“. Sie werden sich wundern! Ihr Partner gibt Ihnen nach ein paar Tagen Liebe und Bewunderung zurück – damit Sie nicht aufhören.



(...)



Dauerbeziehungen

Wie funktionieren sie, die sogenannten Dauerbeziehungen, die auf lange Zeit angelegt sind? Gibt es Bedingungen, ohne die keine Bindung Bestand hat? Was ist der Klebstoff für die Diamantene Hochzeit? Werden Paare über die Jahre und Jahrzehnte einfach nur blind, oder gibt es noch weitere Kriterien für das Partnerglück?



Körper, Geist und Seele – die drei Säulen einer Partnerschaft

Ich hab's ja gern immer reduziert und übersichtlich. Daher versuche ich einmal, die Hauptbestandteile einer partnerschaftlichen Beziehung aufs Wesentliche zu reduzieren. Daher möchte ich Ihnen mein Dreisäulenmodell einer Beziehung vorstellen. Malen Sie in Gedanken das Vordach eines griechischen Tempels, welches von drei großen Eingangssäulen getragen wird – unabhängig davon, ob es dies in der Realität gibt. Dieses Dach ist die partnerschaftliche Beziehung.

Säule eins ist die körperliche, Säule zwei die geistige und Säule drei die seelische Ebene. Die körperliche Ebene bezieht sich auf äußere Merkmale wie Aussehen, Geruch und all die Schlüsselreize, die ein Mensch bewusst und unterbewusst auf körperlicher Ebene aussendet. Diese Säule, die antiken Griechen nannten sie „Eros“, ist sehr mächtig, denn sie kann dafür sorgen, dass sich zwei Menschen ohne viel Federlesens zueinander hingezogen fühlen, ohne sich näher kennen zu müssen. Diese Säule ist es wohl auch, die die schnellen Affären, die Kurzschlusshandlungen und den Quickie in der Besen-kammer begünstigt. Ihr Nachteil: Sie ist nicht besonders zuverlässig in Bezug auf soziale Bindungen. Sie ermöglicht Sex, aber keine Liebe ... Und wie wir gesehen haben, gereicht Sex allein keinem Menschen zur Erfüllung.

Säule zwei ist die geistige Ebene, welche die Beziehung trägt. Sie entspricht der griechischen „Philia“. Hiermit ist alles an gemeinsamen Interessen und rationalen Übereinstimmungen gemeint. Themen wie Kinofilme, Theaterstücke, Bücher und Musik sind die Elemente, aus denen die Säule besteht.



Diese Säule trägt auch Freundschaften zwischen Kumpeln und Freundinnen. Sie ist wesentlich zuverlässiger für eine Liebesbeziehung, auch durchaus spannend, aber das Feuer fehlt ihr natürlich. Eine Beziehung, bei der Säule zwei die Hauptlast trägt, ist sehr anfällig für Affären, in denen Säule eins dominiert, doch sie lässt sich aufbauen. Das heißt: Je besser man sich kennenzulernen bereit ist, desto stärker kann diese tragende Kraft werden. Auch Beziehungen, die ohne gemeinsame Interessen eingegangen worden sind, können nach wenigen Monaten durch eine enorme inhaltliche Übereinstimmung auf der geistigen Ebene beeindruckt werden.

Die dritte tragende Säule ist die seelische. Das griechische Wort „Agape“ oder der lateinische Ausdruck „Caritas“ bezeichnet hiermit auch die göttliche Liebe als die spirituelle oder metaphysische Verbindung zwischen Menschen, die vollkommen uneigennützig auf das Wohl des anderen bezogen ist. Wer meine anderen Bücher kennt, weiß, dass ich immer bemüht bin, streng naturwissenschaftlich zu argumentieren, und formal nicht zwischen Geist und Seele unterscheidet, weil beides zum gleichen Informationsfeld (das ist das, was unseren menschlichen Körper strukturiert und unser Verhalten und Empfinden steuert) gehört. Dennoch brauchen wir hier jetzt diesen Behelf, um zwischen den im Leben erworbenen Interessen (Geist) und der schon von vornherein vorhandenen Persönlichkeits- oder Seinsstruktur (Seele) zu unterscheiden. Diese seelische Ebene lässt sich nicht erzeugen, sondern nur entdecken und sie lässt sich leider auch nicht abbauen. Keine Trennung kann diese Verbindung lösen, was tragisch ist, wenn man sich nämlich auf den anderen Ebenen nicht versteht. Agape lässt zwei Partner beispielsweise gleichzeitig mitten in der Nacht aufwachen und das Gefühl verspüren,



miteinander verbunden zu sein. Sie ist auch dafür verantwortlich, dass ein Mensch seinem Partner alles Gute auf all seinen Wegen wünscht – egal, mit welchem anderen Partner, denn diese Säule verbindet ohne körperliches Zusammensein. Die seelische Verbundenheit kann somit so stark sein, dass man körperlich loslassen kann, ohne sich dabei voneinander zu trennen. Partnerschaften, die auf dieser Säule fußen, halten ewig.

Dennoch fehlt ihnen der Stoff, aus dem glückliche Ehen sind. Hierfür brauchen Sie nämlich eine möglichst ausgewogene Mischung von allen Anteilen der drei Säulen. Die seelische Säule lässt sich nicht aufbauen, wohl aber entdecken. Man sollte sie sehr ernst nehmen, selbst wenn sie vollständig immateriell (nichts zum Anfassen oder Zeigen) ist und vielleicht für Spinnerei gehalten wird. Ich habe viele Fälle erlebt, wo diese Säule eine Beziehung über den Tod hinaus getragen hat, was aber enorm unglücklich machen kann, wenn dadurch eine andere Partnerschaft verhindert wird!

Zusammengefasst gesagt: Die Körper-Säule erzeugt schnell ein paar Schmetterlinge im Bauch und lässt Menschen wie zwei Magnete zusammenkleben; die geistige Säule beeindruckt durch Resonanz in den Lebensgebieten, die dritte Säule sorgt für eine lebenslange Verehrung.

Ist eine der drei Säulen deutlich schwächer, also der Zusammenhalt der Partner in der entsprechenden Hinsicht nur gering, so ist die gesamte Beziehung nicht stabil. Sind die Säulen an sich nicht stark, bleibt immer eine Sehnsucht ungestillt, die beide Partner (und sei es auch auf verdrängter Ebene) weiter nach Erfüllung suchen lässt. Sehnsucht ist ein unerträglicher Zustand, der jede Beziehung an ihr Ende führen kann.



Die Liebe auf ausschließlich geistiger Ebene wird auch „platonische Liebe“ (lat. amor platonicus) genannt. Platon, der sich, wie schon erwähnt, sehr viele Gedanken über die Liebe machte, fasste auch die Philosophie selbst als eine Form der Liebe auf. Der Ausdruck „philosophia“ bezeichnet nämlich traditionell die Liebe bzw. Freundschaft (= philia) zur Weisheit (= sophia). Wesentlich ist hier das Streben nach dieser, die streng genommen nur den Göttern zukommt, während der Mensch zwar bescheidenerweise wissen sollte, dass er nichts weiß, aber dennoch nach dem höchsten Wissen strebt. Sie sehen also, warum dieses Buch über die Liebe ein sehr philosophisches Buch ist.

Heute bezeichnet die platonische Liebe eine innige Freundschaft und Beziehung, eine Liebe, bei der die seelische Verbundenheit dominiert, die sexuelle Komponente aber keine Rolle spielt.

Einige Menschen, so auch Platon, vertreten die Ansicht, zwischen Mann und Frau könne es keine rein platonische Liebe geben, da die Polarität zwischen den Geschlechtern immer auf Sex aus ist. Denken wir jedoch an das oben erwähnte Spannungsgefüge und an das Dreisäulenmodell, werden wir eines Besseren belehrt: Mann und Frau müssen nicht zwangsläufig an gemeinsamen Sex denken, wenn sie befreundet sind. Wenn jedoch einer der beiden in einer freundschaftlichen Beziehung sexuelle Ambitionen hat, die vom anderen nicht erwidert werden, so nenne ich den Betroffenen einen „Zwangsplatoniker“ – den Prototyp einer unglücklichen Partnerschaft. Was ein sogenannter Zwangsplatoniker ist, finden wir in einem anonymen Beitrag seit Jahren im Internet (zum Beispiel unter www.wissenschaft-und-versteher.de) herumgeistert.