

ANDREAS WINTER



ARTGERECHTE PARTNERHALTUNG

Das Geheimnis glücklicher
und beständiger Liebe

TASCHENBUCH

man
kau:

Andreas Winter

Artgerechte Partnerhaltung

*Das Geheimnis glücklicher
und beständiger Liebe*

Haben Sie Fragen an Andreas Winter?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de/forum



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

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-509-7

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-508-0, 1. Auflage 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); VasyI – 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

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
Vorwort des Autors	14
<i>Am Anfang war der Regen</i>	17
Über artgerechte Partnerhaltung	19
<i>Der „Gute Grund“ für eine Partnerschaft</i>	29
Was wollen Sie eigentlich von Ihrem Partner?	30
Erst mal richtig kennenlernen	35
Ich sehe was, was du nicht siehst: Projektion auf den Partner	37
<i>Persönlichkeit und Charakter</i>	47
Die Sternzeichen	48
Was sagt uns die Astrologie?	52
Steinbock	55
Wassermann	57
Fische	58
Widder	60
Stier	61
Zwillinge	63
Krebs	64
Löwe	65
Jungfrau	67
Waage	68
Skorpion	69
Schütze	70



Genauigkeit zählt	72
Ein Känguru hat keinen Rüssel	73
Memory – schnell gelöst	77
Der Charakter	78
Eine ganz alte, offene Rechnung	79
Die soziale(n) Rolle(n)	81
Die Suche nach dem verlorenen Zwilling	85
Der Einfluss der Geschwisterreihenfolge	88
<i>Die Spielregeln</i>	91
Ein Wort über die Liebe	92
Der Unterschied zwischen Liebe und Verliebtheit	95
Physik und Liebe	98
Beziehungsstress kann krank machen	101
Herzinfarkt aus Einsamkeit	101
Prostatakrebs als Selbstbestrafung für Sex	104
Liebesfähigkeit kann man „reparieren“	106
Keine Liebe ohne Selbstliebe	108
Familie ist eine Burg	110
Hassen heißt geliebt werden wollen!	112
Angst ist das Gegenteil von Liebe	117
Sind Sie Vermeider oder Erreicher?	119
Liebe macht nicht blind, sondern schön	124
Bereichern oder belasten Sie?	125
DER PSYCHOTIPP 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
DER PSYCHOTIPP Zeig mir, wie du tanzt, und ich sag dir, wie du im Bett bist!	178
Sex hält jung!	184
Liebeskiller Treueschwur	185
<i>Dauerbeziehungen</i>	193
Körper, Geist und Seele – die drei Säulen einer Partnerschaft	194
Prototyp einer unglücklichen Partnerschaft – der „Zwangsplatoniker“	198
DER PSYCHOTIPP Zeig mir, wie du aussiehst, und ich sag dir, wofür du geliebt werden willst	208
<i>Wir heiraten zuerst unsere Eltern</i>	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
<i>Eifersucht</i>	227
Liebesbeweis oder Minderwertigkeitskomplex?	228



<i>Wie Sie endlich Erfüllung finden!</i>	233
Partnerverständnis durch Hypnose	234
„Bastelanleitung“ für den Traumpartner	237
Nicht suchen – finden lassen!	238
Sich öffnen zieht mögliche Partner an	240
DER PSYCHOTIPP Entschuldigen Sie sich doch mal!	244
DER PSYCHOTIPP Kleiner Kompatibilitätscheck	246
 <i>Die perfekte Beziehung</i>	 249
„Liebeserklärung“ oder „Eine ungewöhnliche Ehe“	251
Ein paar Worte über die Treue	253
Sieben Tipps für eine glückliche Partnerschaft	256
 Nachwort	 259
 <i>Anhang</i>	 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 | 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. So wurde mir schon früh klar, dass die Lösung eines Konflikts immer über



den Grund des Streites führt und dieser Grund zudem bei fast allen Menschen der gleiche ist: Missverständnis! Als ich dann noch erfuhr, dass nicht nur die ganze Menschheit schon seit Tausenden von Jahren wie ein Ochs vor dem Berge vor der Frage stand, wie man miteinander konfliktfrei leben kann, sondern sogar Ehepaare, die eigentlich die stabilste Einheit des Zusammenlebens bilden sollten, war ich erschüttert.

Dabei ist das Geheimnis der harmonischen Partnerschaft und Liebe eigentlich längst bekannt – und gar nicht so schwierig.

Ich erinnere mich noch sehr gut, wie die zwölfjährige Heike sich heulend ihrer Freundin Petra anvertraute und untröstlich darüber war, dass ihr Freund Arne sie offenbar nicht genug liebte. Er hätte nie Zeit für sie, träfe sich lieber mit seinen Freunden, und das Schlimmste, er würde sie nicht küssen, obwohl sie schon seit drei Wochen zusammen seien (Heike war eine echte Furie). Da Petra damit völlig überfordert war, sie mit „Ach, der Arne ist doch sowieso doof“ offenbar nicht den gewünschten seelsorgerischen Effekt erzielte und Heike mir mit ihren verheulten Augen einen Hilfesuchenden Blick zuwarf, knüpfte ich mir innerlich meinen „Superhelfer-Umhang“ um und flog mit gestreckten Armen herbei, dazu berufen, eine weitere Seele aus dem Tal der Tränen zu retten. Ich fragte Heike: „Kann es sein, dass der gar nicht weiß, wie sehr du ihn magst, und sich das auch gar nicht vorstellen kann?“ Man musste allerdings dazu wissen, dass Heike damals in der Tat ein ziemlich steiler Zahn war und Arne ein Pickelgesicht mit kariertem Pullunder, Cordhose und fettigen Haaren. Sie blickte mich an, als hätte jemand das Licht in ihrem Kopf angeknipst. „Meinst du



wirklich?“, fragte sie mit unsicherer Stimme. Ich sagte: „Klar, doch! Du bist seine erste Freundin, du bist eine der Klassenschönheiten, und das ist einfach zu hoch für ihn. Er ist viel zu verklemmt, um dich zu küssen. Schnapp ihn dir und küss ihn selbst. Und dann erkläre ihm, was du an ihm liebst!“ (Das hätte ich zwar auch gerne mal gewusst, aber das war nicht Teil meiner Aufgabe.)

Nun, die beiden haben zwar, soweit ich weiß, nicht geheiratet und vier Kinder bekommen, aber für ein paar Wochen waren sie tatsächlich ein regelrechtes Turteltaubenspärchen. Interessanterweise veränderte sich Arne in der Zeit etwas zum Positiven. Die Pickel verschwanden und der karierte Pullover auch. Mission erfüllt!

Konflikte lösen – hieraus entstand mein Berufswunsch als Coach. Die Partnerschaftsberatung ist zwar nur ein Teil des gesamten Aufgabengebietes, doch er ist einer der schönsten. Zu mir kommen verzweifelte und Hilfe suchende Menschen, zerstritten, sexuell ausgehungert, wütend, resigniert und vor Kummer ganz krank. Menschen, die schon fast alles versucht haben, um endlich mit dem Partner glücklich zu sein. Ich gehe zwar nie mit einer Kettensäge an eine Partnerschaft – aber auch niemals mit Sekundenkleber! Wenn eine Partnerschaft am Ende ist, ist sie am Ende!

Manchmal ist es besser, sich freiwillig von einem falschen Partner zu trennen, als zu warten, bis man selbst am Ende ist. Doch meist, so zeigte sich, hatte die echte Liebe noch gar nicht begonnen, obwohl die Partner seit Jahren schon zusammenlebten.

Ich halte es bei der Partnerschaft ähnlich wie bei der Gesundheit – nicht die Dauer ist entscheidend, sondern die Qualität.



Es gibt also Hoffnung. Ich möchte Ihnen zeigen, wie man mit ein wenig Liebes-Psychologie viele Blockaden aus dem Weg räumt, die man in der Kindheit erworben hat. Mit diesem Wissen werden Sie Ihre Beziehung künftig ganz anders erleben können. Dann ist Schluss mit Eifersucht, Einsamkeit, Streit und Enttäuschung, und der Weg ist frei für eine gesunde Partnerschaft.

Wie schon gesagt, die Liebe ist zusammen mit Job, Wohlstand und Familie eines der zentralen Lebensthemen, worüber die meisten Menschen ihre persönliche Lebensqualität definieren und wovon die Gesundheit abhängen kann. Stimmt es mit der Partnerschaft nicht, kann einen das krank und unglücklich machen. Eine unharmonische Partnerschaft wird oftmals sogar schlimmer empfunden als ein unbefriedigender Job, vielleicht, weil man bei einem Job irgendwann Feierabend machen kann. Bei einer Beziehung ist das meist nicht so einfach. Sie können schlecht sagen: „Schatz, es ist Wochenende. Denk dran, dass mein Lover gleich kommt, und räum bitte deinen Kram aus dem Schlafzimmer.“ Umgekehrt kann eine erfüllte Beziehung den empfundenen Berufsstress durchaus ausgleichen, wobei es in der täglichen Beratungspraxis interessanterweise eine hohe Übereinstimmung zwischen Jobunzufriedenheit und Partnerschaftsnörgeleien gibt.

In den nun folgenden Kapiteln wollen wir sehen, wie wir nicht nur mehr Harmonie, sondern vielleicht sogar eine Win-win-Situation für beide Partner mit weitreichenden positiven Folgen hinbekommen, denn: Klappt's in der Liebe, klappt's meist auch im Leben.

