

Alfred Preuß  
Marina Preuß

# Die Paar Probleme

## loslassen

-oder: Das ist schwer: ein Leben zu zwein.  
Nur eins ist noch schwerer: einsam sein.



## Vorbemerkung

Dieses Buch ist in der vorliegenden Fassung während der (noch andauernden) Corona-Krise entstanden.

Es wurde in den letzten zwei drei Wochen mit der heißen Nadel gestrickt, damit es in dieser Fassung schon mal ins Netz gehen kann. Es ist unser Beitrag zur Corona-Krise.

In Zeiten, wo man möglichst zuhause bleiben sollte, wo fast alle gewohnten Freizeitaktivitäten nicht mehr möglich sind, man soziale Kontakte vermeiden muss, wo man bis ans Limit und darüber hinaus arbeitet, oder nur noch zuhause, ohne den direkten Kontakt zu Kollegen arbeiten oder gar gar nicht mehr arbeiten kann und finanzielle Sorgen und Ängste hinzukommen, wo man sich um Freunde oder Verwandte oder um seine eigene Gesundheit sorgt, erlebt man zwangsläufig eine Menge Frustrationen. Frustration erzeugt Aggression, eine der ältesten Binsenweisheiten der Psychologie! So kommt es zu viel Streit und Stress in den Familien und Partnerschaften, in extremen Fällen nimmt die sogenannte häusliche Gewalt zu. An wem kann man seinen ganzen Frust, seine Aggressionen ausleben? Am Partner, an wem sonst!?

Was in dieser Situation unbedingt nötig ist, ist eine achtsame (sehr bewusste), um gegenseitiges Verstehen und Akzeptieren bemühte Kommunikation, wie Sie sie mit diesem Buch lernen können! Vielleicht ist die dadurch entstandene Verbesserung Ihrer Beziehung das Beste, was Sie aus dieser Krise mitnehmen können.

Bochum im April 2020

Alfred & Marina Preuß

Erstausgabe Bochum 15. März 2020  
ISBN: 978-3-00-065483-1

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen, bedürfen  
der Zustimmung des Autors.

Bisher erschienen: Stress loslassen leicht gemacht –  
ein Plädoyer für Achtsamkeit und Meditation

## **Inhalt**

Dies ist ein interaktives Buch! Über meine Internetseite – [diemitderachtsamkeit.de](http://diemitderachtsamkeit.de) - ,die ich mit meiner wundervollen Nichte Simone Adelt betreibe, die dafür über das notwendige medientechnische know how verfügt, können Sie per Email Fragen stellen und um individuelle Details, Erklärungen und Anleitungen bitten, die Sie von mir kostenlos erhalten, sei es per Email oder Videokontakt.

Vorwort	5
1. Kapitel – Die Kunst des Liebens	6
2. Kapitel – Die positive Reziprozität	9
3. Kapitel – Reden	12
4. Kapitel – Schreiben	25
5. Kapitel – Klären	29
6. Kapitel – Liebe machen	32
7. Kapitel – Über Männer und Frauen	35
8. Kapitel – Kinder-(Er)Beziehung	39

9. Kapitel – Tipps für halbe Paare	40
Anhang	44
Schlusswort	52
Danksagung	53
Über den Autor	54
Impressum	55

## **Vorwort**

Dieser Text basiert auf meiner über 38-jährigen Erfahrung mit Einzel-, Paar- und Gruppentherapien sowie auf Therapieausbildungen, auf zahlreichen Fort- und Weiterbildungen, Literatur- und Internet-Recherchen und nicht zuletzt auf eigenen Lebenserfahrungen. Aber, glauben Sie mir nichts, probieren Sie es einfach aus und vertrauen Sie Ihrem eigenen Erleben!

Ich habe diesen Text einfach so runtergeschrieben, so, wie es mir in den Sinn kam. Dabei habe ich auf Doppelpunkt und Anführungszeichen ebenso weitgehend verzichtet wie auf die Verwendung von Innen (LeserInnen) usw. Satzzeichen habe ich nach Gefühl gesetzt.

Alles, um den Text leichter lesbar zu machen, ich hoffe, es ist mir gelungen.

Wörtliche Zitate kommen nicht vor. Ausnahme: die Titelseite – das Zitat stammt von Kurt Tucholsky (Das ist schwer...) Fast alles habe ich irgendwann, irgendwo gelesen oder gelernt, ohne die Quelle im Einzelfall immer benennen zu können oder im Buch anzugeben.

Das Ganze erhebt nicht den Anspruch, wissenschaftlich zu sein. Es soll informieren und motivieren.

Sie wissen ja, es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß mit diesem Buch!

Am besten, Sie lesen es zu zweit!

# 1. Kapitel – Die Kunst des Liebens

Wenn wir Single sind oder in einer eher unglücklichen Beziehung leben, passiert es uns von Zeit zu Zeit, dass wir uns verlieben. Wann und in wen wir uns verlieben, ist eine Entscheidung unseres Unbewussten, unser Verstand, unser Bewusstsein hat wenig Einfluss darauf. Unser Unbewusstes ist auf der Suche nach einem (neuen, besseren) Partner. Oberstes Ziel ist dabei, wie bei allen Lebewesen, die Reproduktion, wir wollen uns vermehren, unser Erbgut weitergeben, auch wenn unser Verstand, unser Bewusstsein, unser Wille, andere Ziele verfolgt. In den ersten Sekundenbruchteilen entscheidet unser Unbewusstes, ob ein potentieller Sexualpartner interessant erscheint, oder nicht. Es registriert auch die Signale des möglichen Partners und steuert das eigene Verhalten, z.B. Blickkontakt halten, Lächeln, Zuwendung usw. Kommt man sich nahe genug trägt unser Geruchssinn zur Entscheidung bei, ob es weitergeht oder nicht. Er stellt fest, ob die Chemie stimmt. Passt unser Erbgut nicht gut zusammen, weil mögliche gemeinsame Kinder vielleicht unter wichtigen Erbkrankheiten leiden könnten, fällt die Entscheidung negativ aus. Im übertragenen Sinn, können wir den anderen nicht riechen!

Wenn alles passt, geht es weiter, wir verlieben uns. Das fällt quasi vom Himmel. Unser Verstand, der bis gerade noch gut funktioniert hat, geht erst mal in Urlaub. Der neue Partner ist einfach nur toll. Wir haben die rosarote Brille auf, sind total euphorisch, glücklich. Dieser Zustand wird durch archaische, unbewusste Strukturen gesteuert, entsprechende

Botenstoffe und Hormone werden pausenlos ausgeschüttet. Wir haben kaum Angst, uns dem auserwählten Partner zu nähern und Intimitäten auszutauschen, was den ganzen Prozess weiter vorantreibt. Warum passiert das? Wir kennen den neuen Partner nicht, haben also keinerlei Erfahrung mit ihm und damit kein Vertrauen. Wir wären also erst mal äußerst vorsichtig, misstrauisch, ängstlich und würden die Annäherung vermeiden. So würde das nichts, Sie könnten diesen Text nicht lesen, ich hätte ihn nicht schreiben können, wir wären nämlich ausgestorben! Mit der Zeit lernen wir den Partner besser kennen, das Vertrauen wächst, die Verliebtheit wird runtergefahren, dieser Zustand ist für unseren Organismus auf Dauer einfach zu anstrengend und zu kräftezehrend, auch wenn wir das manchmal nicht so merken.

Jetzt wird es Zeit, die Beziehung zu festigen. Unser Verstand kommt aus dem Urlaub zurück und ist meist erstaunt, welche neuen Fakten unser Unbewusstes während seiner Abwesenheit geschaffen hat. Jetzt erkennen wir, quasi nach dem Ablegen der rosaroten Brille, dass nicht alles so gut passt, der Partner doch nicht in Allem so toll, so perfekt ist. Nun gibt es zwei Möglichkeiten, wir versuchen, den Partner passend zu machen, zu verändern, was meist dann auch noch gegenseitig versucht wird. Das führt zu viel Streit und langfristig zum Abbruch der Beziehung, zur Trennung. Das mühsam anverliebte Vertrauen schrumpft bis zur kritischen Masse, es kommt zur vernichtenden Explosion! Die zweite Möglichkeit besteht darin, die Kunst des Lebens anzuwenden! Die Beziehung verfestigt sich, Liebe, Vertrauen und Akzeptanz, die drei Säulen, auf der eine stabile Liebesbeziehung ruht, wachsen. Je nach Alter und Lebenssituation erwacht



ein ernsthafter Kinderwunsch, was zur Gründung einer glücklichen Familie und einer lebenslangen Liebesbeziehung führen kann!

Aber wie funktioniert das, was ist die Kunst des Liebens? Eigentlich ist es ganz einfach! Schauen Sie immer nach dem Liebenswerten bei Ihren Partner und versuchen Sie, die Anteile, die Ihnen nicht gefallen, zu verstehen und zu akzeptieren! Das heißt, ändern Sie Ihre Einstellungen, Ihre Bewertungen, Ihre Vorurteile, also ändern Sie sich selbst, nicht den Partner! Und erfreuen Sie sich an der phantastischen Einzigartigkeit des Partners, an den unzähligen wunderschönen Aspekten des geliebten Menschen. Das gilt im Übrigen für alle Liebesbeziehungen, also auch für Freundschaften, Geschwister und andere Verwandte – und – es gilt auch für Sie selbst. Es ist von grundlegender Bedeutung für Ihr Lebensglück, dass Sie die Kunst des Liebens auch auf sich selbst anwenden! (Erich Fromm hat dazu ein Buch geschrieben, Die Kunst des Liebens)

## **2. Kapitel – Die positive Reziprozität**

Am Anfang der Beziehung, auch nach dem Ende der Verliebtheitsphase, findet ein reger positiver Austausch (Reziprozität) statt. Wir verwöhnen unseren neuen Partner und registrieren ständig, wie wir selbst verwöhnt werden. Dieser ständige Austausch von Nettigkeiten, Komplimenten, Zärtlichkeiten, von Liebesbekundungen, Anerkennung, Akzeptanz, festigt die Liebesbeziehung. Wir sind grundsätzlich solidarisch, empathisch und betonen die Wichtigkeit, die der neue Partner für unser Leben hat. Wir sind freundlich, tolerant, hilfsbereit, machen viele kleine Geschenke usw. usw. Das tut uns gut. Das tut unserem Partner gut. Das tut unserer Beziehung gut.

Mit der Zeit wird es weniger. Hat die Beziehung eine kritische Phase erreicht, gibt es kaum noch einen positiven Austausch. Stattdessen nimmt ein negativer Austausch zu, es entwickelt sich eine negative Reziprozität.

Wenn Sie in Ihrer Beziehung soweit sind oder wenn Sie eine solche Entwicklung feststellen, wird es höchste Zeit zu reden, das haben Sie dann nämlich garantiert auch vernachlässigt! Sie sollten sich vornehmen, den positiven Austausch wieder wichtig zu nehmen. Dabei hilft es erstens, den Partner immer wieder zu beobachten und dabei zu erwischen, wie er Ihnen etwas Gutes tut. Vieles davon nehmen wir meist gar nicht mehr zur Kenntnis, es ist quasi selbstverständlich geworden. Denken Sie mal darüber nach, ob all diese mehr oder weniger kleinen Selbstverständlichkeiten bei einem anderen Partner auch so selbstverständlich wären, und ob Sie die dann

nicht vermissen würden!

Zweitens sollten Sie so oft wie möglich bewusst und gezielt all die Dinge (wieder) tun, von denen Sie wissen, dass Ihr Partner sie mag, dass sie ihm gut tun! Verwöhnen Sie ihren Partner wieder öfter! Steigern Sie das langsam! Homöopathische Dosen helfen hier ganz sicher nicht! Fragen Sie sich nicht, wie viel denn Ihr Partner tut, ob er jetzt nicht mal langsam dran wäre, etwas zurückzugeben usw. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und warten Sie geduldig, bis das Ganze Fahrt aufnimmt, lassen Sie nicht nach! Erwarten Sie auch nicht jedes mal die angemessene begeisterte Reaktion Ihres Partners. Nach längerem negativen Austausch ist man nämlich erst mal ziemlich misstrauisch, ablehnend und nicht bereit, auf alles sofort positiv zu reagieren. Verwöhnen Sie Ihren Partner sooft Sie können, erhöhen Sie Ihre Frustrationstoleranz und bleiben Sie hartnäckig!

### *Praktische Übung: Beobachtungstage*

Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner regelmäßig Tage, an denen einer den anderen beobachtet. Wenn Sie dran sind und Ihren Partner beobachten, schreiben Sie alles auf was Ihnen auffällt, auch ganz kleine Dinge. Ihr Partner beobachtet Sie an einem anderen Tag und schreibt sich dann auch alles auf. Vereinbaren Sie diese Beobachtungstage und einen Termin, an dem Sie sich über Ihre Erfahrungen damit austauschen und sich gegenseitig vorlesen, was Ihnen aufgefallen ist. Beobachten Sie sich jedoch nicht gegenseitig am selben Tag. Schummeln Sie soviel wie möglich, d.h. bemühen Sie sich ruhig, möglichst viele beobachtungswürdige Verhaltensweisen zu zeigen!

## *Praktische Übung: Verwöhnungstage*

Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner regelmäßig Tage, an denen einer den anderen bewusst verwöhnt. Wenn Sie dran sind und Ihren Partner verwöhnen, schreibt Ihr Partner alles auf was ihm auffällt, auch ganz kleine Dinge. Ihr Partner verwöhnt Sie an einem anderen Tag und Sie schreiben dann auch alles auf. Vereinbaren Sie diese Verwöhnungstage und einen Termin, an dem Sie sich über Ihre Erfahrungen damit austauschen und sich gegenseitig vorlesen, was Ihnen aufgefallen ist. Verwöhnen Sie sich jedoch nicht gegenseitig am selben Tag.

Beide Übungen Beobachtungs- und Verwöhnungstage finden Sie im Anhang, wo Sie auch eine Vorübung (5 Dinge) finden.

Schreiben Sie grundsätzlich nichts Negatives auf, das macht u.U. Alles kaputt!

### **3. Kapitel – Reden**

Die weltweite Forschung zu Scheidung/Trennung zeigt immer wieder das gleiche Ergebnis: Paare, die sich trennen, haben zu wenig oder nicht richtig miteinander gesprochen! Reden ist das Wichtigste in einer Liebesbeziehung überhaupt!

Leider haben wir nie gelernt, wie man richtig miteinander redet, deswegen laufen viele Gespräche eher frustrierend ab. Wir geraten ins Streiten, immer wieder über die gleichen Themen, irgendwann wird der Frust so unerträglich, dass wir lieber gar nicht mehr drüber reden. Wenn sich nichts Gravierendes ändert, nähert sich die Beziehung im Laufe der Zeit ihrem Ende!

Aber, wie redet man richtig miteinander?

Das Wichtigste dabei ist die innere Einstellung zu diesem, jetzt gerade stattfindendem Gespräch: Ich will meinen Partner jetzt mal wirklich verstehen und ich selbst will auch wirklich verstanden werden! Mit all seinen bzw. meinen Gefühlen, Erfahrungen, Vorurteilen, Eigenarten usw.

Wenn wir unseren Partner wirklich verstehen, können wir ihn meist auch akzeptieren. Und Akzeptanz ist neben Liebe und Vertrauen eine der drei tragenden Säulen einer Liebesbeziehung! Ist eine Säule brüchig oder zu klein wird das Ganze instabil und kann so nicht lange halten! Wir werden in dieser extrem stressigen und hektischen Welt, in dieser Massentierhaltung, in der wir uns befinden, mit pausenlosem Leistungs- und Bewertungsdruck, einfach nicht artgerecht gehalten, wir alle haben viel zu viel Stress! In einer

Liebesbeziehung müssen wir uns gegenseitig helfen, mit dem Stress klarzukommen und uns nicht auch noch zusätzlichen Stress machen!

Wir brauchen Liebe, Akzeptanz, Vertrauen, Anerkennung, Wichtigkeit und Solidarität von unserem Partner, er darf unsere Grenzen nicht verletzen und unsere Autonomie nicht einschränken! Und um das alles zu bekommen, müssen wir es auch alles geben, sonst kann das nichts werden!

Akzeptieren können wir in der Regel nur etwas, das wir auch verstehen können. In unserer Partnerschaft müssen wir dafür reden und zwar so, dass das Gespräch nicht in einen Streit ausartet, sondern uns wirklich hilft und weiterbringt. Das klappt in aller Regel nur, wenn wir dem Partner auch wirklich zuhören und ihn verstehen wollen!

Um das hinzukriegen müssen wir uns an ungewohnte Kommunikationsregeln halten. Als erstes führen wir ein solches partnerzentriertes Konfliktgespräch nicht im gewohnten Diskussionsstil, d.h. wir antworten nicht sofort auf jeden Inhalt, widerlegen, bestätigen oder kommentieren nichts sofort, wir hören erst mal nur zu und versuchen, den Partner erst mal nur zu verstehen und stellen unseren eigenen Standpunkt, unsere Meinung, unsere Erinnerung usw. erst mal ganz zurück.

Das kann nur funktionieren, wenn der Partner sich an bestimmte Regeln hält, also z.B. keine Vorwürfe macht, uns nicht kränkt oder beleidigt, keine vermeintlich allgemeingültigen Tatsachen oder Wahrheiten von sich gibt, keine alten oder nicht zum Thema gehörenden Konfliktstoffe mal eben so

einstreut. Er darf nicht provozieren, nicht bewerten und urteilen, nicht kränken und verletzen, nicht belehren, nicht klugscheißern usw., sonst können wir einfach nicht weiter einfühlsam zuhören, weil wir ärgerlich, wütend, traurig, enttäuscht usw. reagieren.

Anfangs ist es sehr hilfreich, aber gar nicht so einfach, wenn der Partner drei Regeln (Sprecher-Regeln) einhält:

- 1 – Der Ich-Gebrauch
- 2 – Konkret bleiben
- 3 – Gefühle äußern

Ich-Gebrauch: Der Partner sollte, wenn er ein Problem anspricht, immer von sich, seiner Sicht der Dinge, seinen Gedanken und Gefühlen sprechen (Mich stört – statt du machst immer / ich erlebe dich so – statt du bist / ich habe es so erlebt, so in Erinnerung – statt es war so / ich finde es richtig – statt alle finden es doch richtig / ich möchte nicht – statt man sollte nicht / das hat mich richtig geärgert – statt das war richtig Scheiße von dir usw.) So haben wir das nicht gelernt. Ich, ich, ich das klingt nach Egoismus, Egozentrik, fehlender Bescheidenheit, Unverschämtheit. Man fängt eine Brief nicht mit dem Wort ich an! Man nennt sich nicht zuerst (Ich und Jojo gehen jetzt in den Garten)! Geht nicht, es muss heißen: Jojo und ich! Der Esel nennt sich immer zuerst! Gar nicht so einfach! Man verfällt immer wieder in den gewohnten Kommunikationsstil.

Konkret bleiben: Bleiben Sie bei einer konkreten Situation, wenn Sie ein Konfliktthema ansprechen. Beschreiben Sie Ihr Verhalten, Ihre Gedanken, Ihre Gefühle so genau, wie möglich, beschreiben Sie das

Verhalten Ihres Partners (was er in dieser konkreten Situation gemacht oder gesagt hat) so genau und konkret, wie möglich, machen Sie deutlich, dass Sie das so in Erinnerung haben (nicht, dass es so war) wenn Sie Vermutungen über seine Gedanken oder Gefühle haben, benennen Sie es auch so: Ich vermute, dass du dies oder jenes gedacht hast, dass du dies oder jenes Gefühl hattest. (Statt: Du warst gleich wieder eingeschnappt) Ich hatte das Gefühl, dass du dich darüber geärgert hast, ich habe es so wahrgenommen, dass du die Augen verdreht hast, erst mal nichts mehr gesagt hast und mich auch nicht mehr angeguckt hast! Konkret bleiben! Während Sie eine Konfliktsituation beschreiben, fallen Ihnen gute Beispiele aus länger zurückliegenden Situationen ein, die das Ganze noch klarer machen! Behalten Sie das für sich! Bleiben Sie bei der einen Situation.

Gefühle äußern: Wenn Sie bei zwischenmenschlichen Problemen verstanden werden wollen, müssen Sie Ihre Gefühle hinterfragen und äußern – nur so kann Ihr Partner verstehen, was z.B. sein Verhalten bei Ihnen ausgelöst hat. Wir sind alle Psychologen, wir machen uns ständig Gedanken über Motive und Gefühle unserer Mitmenschen, dabei schließen wir ganz oft von uns auf andere und – liegen oft falsch! Wir glauben, unseren Partner gut zu kennen und glauben oft auch, dass er uns gut kennt. Wenn Sie häufig über Ihr Erleben, Ihre Gedanken und Gefühle, Ihre Werte, Ziele, Motive und Einstellungen miteinander reden, wird das auch so sein, ansonsten wohl eher nicht! Dann müssen Sie mit Vermutungen und Interpretationen arbeiten, die leider oft einfach falsch sind. Das bestimmt dann auch oft die Art und Weise, wie Sie Ihren Partner in zukünftigen Situationen (falsch) einschätzen, so wird mit der Zeit manches



immer falscher und schlimmer.

Schafft es Ihr Partner sich einigermaßen an die drei Sprecher-Regeln zu halten, können Sie viel über ihn erfahren, ihn besser kennenlernen, verstehen und akzeptieren! Damit er sich an diese Regeln halten kann ist es unbedingt notwendig, dass Sie selbst drei Zuhörer-Regeln einhalten:

- 1 – Akzeptierendes Zuhören
- 2 – Paraphrasieren
- 3 – Gefühle ansprechen

Was genau sollen Sie da jetzt tun?

Akzeptierendes Zuhören: Sie sollen nonverbal deutlich machen, dass Sie Ihrem Partner jetzt empathisch zuhören wollen, ihn besser verstehen wollen, um ihn besser akzeptieren zu können. Dazu müssen Sie sich ihm zuwenden, Blickkontakt halten, Interesse signalisieren, zeigen, dass Sie das Gesagte verstanden haben (Nicken usw.) und akzeptieren, dass Ihr Partner es so empfunden, so erlebt hat – nicht, dass er recht hat, dass Sie alles richtig finden, was er sagt.

Dabei halten Sie Ihre eigene Sicht der Dinge ganz für sich, auch nonverbal (schütteln Sie nicht den Kopf, verdrehen Sie nicht die Augen usw.), am besten, Sie denken gar nicht drüber nach, sondern versuchen Ihren Partner erst mal wirklich zu verstehen!

Paraphrasieren: Das ist total hilfreich aber auch total ungewohnt, man kommt sich irgendwie blöd dabei vor, denn Sie sollen alles (Wichtige), was der Partner sagt, wiederholen, am besten mit eigenen Worten, was am Anfang besonders schwierig ist, deshalb ist es besser, das, was der Partner gesagt hat, wörtlich zu

wiederholen, als gar nichts zu sagen. Der Partner (Sprecher) sagt, ich fand das total Scheiße, wie du dich da verhalten hast! Richtige Paraphrase, du fandest das total Scheiße! Bessere Paraphrase, das hat dir wirklich gar nicht gefallen. Falsche Paraphrase, es einfach so stehen lassen, nichts sagen. Bei der richtigen Paraphrase antwortet der Partner vmtl., ja genau, das hat mich total geärgert, ich hab mich total verarscht gefühlt! Bei der besseren Paraphrase ist die Antwort eher, nee, es hat mich echt verletzt. Beide Paraphrasen führen auf die Ebene der Gefühle, was das Wichtigste ist, wenn Sie sich wirklich verstehen und akzeptieren wollen. Die falsche (also keine) Paraphrase führt dazu, dass der Partner auf der Beschreibungsebene bleibt, bis er sich verstanden fühlt, was aber nicht klappen wird. Es wird eher dazu führen, dass der Partner sich nicht mehr an die Sprecher-Regeln hält, z.B sagt, ja du hast dich total Scheiße verhalten, du wolltest mich verarschen und verletzen. Dann kann man meistens auch die Zuhörer-Regeln nicht mehr einhalten, das Gespräch endet im Streit und wird abgebrochen, die Motivation, solche Gespräche zu führen, sinkt deutlich ab!

Gefühle ansprechen: Das ist das Wichtigste in Beziehungsgesprächen! Wir können oft Gefühle erahnen, wobei wir meist meinen, sie zu erkennen. Aber was ist genau los, wenn Mimik, Gestik und Tonfall sich ändern? Ist es Ärger, Wut, Verzweiflung, Frust? So genau können wir es oft nicht wissen. Bei der Einschätzung der hinter dem offen erkennbaren Verhalten liegenden Gefühle, sind wir auf Vermutungen, Interpretationen und Erfahrungen mit diesem und früheren Sozialpartnern bis zurück zu den Eltern in der (frühen) Kindheit angewiesen, und wir liegen oft damit falsch. Wir reagieren nicht nur auf das

offene Verhalten des Partners incl. Mimik, Gestik und Tonfall, sondern v.a. auf unsere eigenen, oft falschen, Interpretationen! Da der Partner es genauso mit unserem Verhalten macht, schaukelt sich da schnell etwas hoch. Solche unnötigen Streits sind purer Stress für beide Partner und belasten kurz- und langfristig die Beziehung. Würde man die Gefühle erforschen und benennen, würde man besser verstanden. Der Partner regiert auf die tatsächlich vorhandenen Gefühle und nicht auf eigenen falschen Interpretationen. Weiß man, der Partner ist frustriert, enttäuscht und traurig, kann man es oft einfühlsam akzeptieren, auch wenn man es für übertrieben oder unnötig hält, oder erkennt, dass ein Missverständnis vorliegt. Glaubt man, der Partner ist ärgerlich, wütend, sauer, aggressiv, erlebt man das gleiche offene Verhalten als gegen sich gerichtet und reagiert entsprechend, worauf der Partner reagiert usw. Es ist etwas völlig anderes, wenn man sagt, ich fand das total Scheiße, wie du dich da verhalten hast – oder wenn man sagt, ich fand das total Scheiße, wie du dich da verhalten hast, das hat mich total traurig gemacht. Spricht der Partner sein Gefühl nicht an, sollte man sich nicht auf eigene Vermutungen verlassen, sondern diese aussprechen. Man sagt z.B., da warst du richtig enttäuscht von mir, - oder, mein Verhalten hat dich richtig traurig gemacht, - oder, da warst du stinksauer auf mich. Je nachdem, ob man das Gefühl richtig erkannt hat oder nicht, jetzt wird der Partner sein Gefühl verdeutlichen. Entweder er stimmt zu, sagt, ja genau, oder er stellt es klar, sagt z.B., nee, ich war nicht traurig, ich war total sauer auf dich. In beiden Fällen geht das Gespräch jetzt in die Tiefe, beide Partner sind jetzt bemüht, das Geschehen besser zu verstehen bzw. besser verstanden zu werden. Ohne dieses in die Tiefe gehen, dauert ein Konfliktgespräch

vielleicht nur fünf oder zehn Minuten, auch ohne dass es dabei zum Streit kommt. Mit diesen Vertiefungen, die durch das Ansprechen von und das Nachfragen nach Gefühlen entstehen, dauert das ganze Gespräch vielleicht ein oder zwei Stunden.

Solche Gespräche sind kurz- und langfristig sehr gut und ungeheuer wichtig für die Beziehung, sehr wichtig zur Aufrechterhaltung, Verbesserung und Stabilisierung der dauerhaften Liebesbeziehung.

Wir sind es unserem Partner schuldig, ihm unsere Gefühle zu zeigen, damit er uns besser verstehen und akzeptieren kann, - und wir sind es ihm schuldig, nach seinen Gefühlen zu fragen statt uns auf unsere eigenen Vermutungen zu verlassen, damit wir ihn richtig verstehen können!

Sie sollten diese Regeln üben, d.h. sie sooft es passt anwenden, nicht unbedingt beim Chef, aber bei Arbeitskollegen, Freunden, Verwandten, Fremden, Kindern, Alten und v.a. beim Partner. Trauen Sie sich einfach, Gefühle zu äußern, nach Gefühlen zu fragen, üben Sie den Ich-Gebrauch (statt man oder wir zu sagen), paraphrasieren Sie öfter, so kriegen Sie langsam ein Gespür für diese Regeln. Meistens werden Sie damit gute Erfahrungen machen, was dazu führt, dass es immer öfter tun.

## Das Konfliktgespräch

Haben Sie ein Problem, über das Sie immer wieder reden oder streiten, ohne eine Lösung zu finden, oder über das Sie gar nicht mehr reden, weil Gespräche oder Streits zu frustrierend verlaufen? Dann vereinbaren einen Termin für ein Konfliktgespräch, am besten am Wochenende oder an einem Tag, an dem Sie beide voraussichtlich in der Lage sein werden, ein

solches Gespräch zu führen. Es ist wichtig, dass Sie ein paar Voraussetzungen erfüllen, bevor Sie beginnen: Sie sollten ausgeschlafen sein, sie dürfen nicht zu erschöpft sein, Sie dürfen keine Kopfschmerzen haben usw. Positiv ausgedrückt: Sie müssen wach, frisch und gutgelaunt sein, sonst wird das schwierig. Was Sie für den Aufbau regelmäßiger Konfliktgespräche nicht gebrauchen können, sind frustrierende Erfahrungen, die Ihre Motivation herabsetzen!

Organisatorisch sollte es so ablaufen, dass einer von Ihnen ein Konfliktgespräch über ein konkretes Thema vorschlägt, oder Sie vereinbaren aus einem schwierigen Gespräch oder Streit heraus, über das Thema ein Konfliktgespräch zu führen, aber nicht sofort, weil Sie dann die notwendigen Voraussetzungen sicherlich nicht erfüllen, weil Sie zu aufgebracht oder frustriert sind. Ist der Termin gekommen, überwinden Sie Vermeidungsabsichten, die anfangs ganz normal sind. Haben Sie einige erfolgreiche Konfliktgespräche hinter sich, verschwinden diese und Sie sind viel motivierter.

Anfangs sollten Sie sich einen ruhigen Ort suchen, wo Sie möglichst nicht gestört und abgelenkt werden, später geht's auch beim Spaziergang. Einigen Sie sich, wer zunächst in die Sprecher-Rolle geht, meist der, der das Thema vorgeschlagen hat. Schauen Sie sich die Regeln für Sprecher- bzw. Zuhörer-Rolle nochmal in Ruhe an, am besten legen Sie sich diese ausgedruckt vor sich. Ich schicke Ihnen alle Materialien aus dem Anhang zum Ausdrucken auch gerne per Email zu. Starten Sie beide an Ihrem Handy die Sprachaufzeichnung, damit Sie sich das Gespräch bei Bedarf hinterher nochmal anhören können, v.a., wenn

Sie es abgebrochen haben (s.u.).

Jetzt geht's los: Der Sprecher schildert das Problem aus seiner Sicht, möglichst konkret an einer Situation festgemacht, so dass der Zuhörer nicht angeklagt, kritisiert oder sonstwie provoziert wird, also Ich-Sätze, keine Du-bist-Aussagen, keine Verallgemeinerungen oder Tatsachenschilderungen, schildern Sie genau und ausführlich, welche Gefühle bei Ihnen ausgelöst wurden! Also z.B.: Ich hatte (in dieser Situation) den Eindruck, dass Dich gar nicht interessiert hat, was ich gesagt habe und dass Du mir gar nicht richtig zugehört hast, ich hatte auch das Gefühl, dass Du abfällige und abwertende Gedanken dazu hattest, weil Du die Augen so verdreht hast. Das hat mich total frustriert und traurig gemacht, das hat mir richtig weh getan, gleichzeitig hat es mich auch ärgerlich und am Ende auch richtig wütend gemacht. - Statt (wie gewohnt!?): Du hast mir wieder mal gar nicht zugehört, es interessiert Dich ja sowieso nicht, was ich denke, Du hast Dich, wie so oft irgendwie total lustig gemacht über meine Meinung (Sorgen, Ängste, Probleme), hast wahrscheinlich wieder nur gedacht, die/der spinnt, die/der Alte! - Der Zuhörer hat eigentlich die viel aktivere Rolle, was man anfangs meist nicht so gut hinkriegt. In der Zuhörer-Rolle muss man den Sprecher ganz oft unterbrechen. Am besten hebt man die Hand, oder sagt etwas, wie stopp, stopp, stopp, damit man dranbleibt und hilft, dass das Gespräch so oft wie möglich mehr in die Tiefe geht (s.o.). Er unterbricht schon nach dem ersten Halbsatz, etwa in dem er sagt, Du hattest das Gefühl, mich interessiert gar nicht, was Du sagst? Dann wird der Sprecher antworten, ja genau und diesen Eindruck näher erforschen und beschreiben. Unterbrechen Sie immer wieder, auch der Sprecher kann Pausen

einlegen, um dem Zuhörer Zeit zu geben zum paraphrasieren oder um Gefühle anzusprechen, die er herausgehört hat oder vermutet. Völlig falsch wäre es, den ganzen o.a. Gesprächsablauf geschehen zu lassen, um dann (wie gewohnt!?) zu sagen, das ist doch totaler Quatsch, das bildest Du Dir doch nur ein, Du spinnst doch!

Bei den ersten Konfliktgesprächen wird es Ihnen schwerfallen, sich immer an die Regeln zu halten, was dazu führen kann, dass der Partner ärgerlich wird! Dann muss das Konfliktgespräch unbedingt abgebrochen werden, oder man macht eine Pause (mindestens 15-30 Minuten!). Beide Partner sollten genug Zeit haben, Ihre Handy-Sprachaufzeichnung abzuhören. Jeder sollte versuchen herauszufinden, wann er sich nicht an die Regeln gehalten hat und warum das Gespräch schiefgelaufen ist. Auf gar keinen Fall darf die Aufzeichnung dazu missbraucht werden, dem Partner seine Fehler vorzuhalten oder gar vorzuspielen, es sei denn er bittet darum.

Der Ablauf eines Konfliktgesprächs

1. Schritt: Darstellen des Problems
2. Schritt: Darstellen der eigenen Idealvorstellung
3. Schritt: Änderungsvorschläge für die Zukunft
4. Schritt: Erarbeiten einer Lösung für die Zukunft

Darstellen des Problems: Hier sollte jeder Partner ganz subjektiv und egozentrisch das Problem aus seiner Sicht, möglichst an einer konkreten Situation festgemacht, die möglichst nicht zu lange zurückliegt, nach den Sprecher-Regeln darstellen, wobei der andere Partner bemüht ist, ihn wirklich zu verstehen. Dazu ist es zwingend notwendig, so oft wie möglich in

die Tiefe zu gehen, d.h. er muss unterbrechen, paraphrasieren, Gefühle heraushören und ansprechen (s.o.) - eben die Zuhörer-Regeln anwenden. Fühlt sich der Sprecher wirklich verstanden (!) und hat der Zuhörer das Gefühl, ihn wirklich verstanden (!) zu haben, werden die Rollen getauscht. Der Zuhörer wird jetzt zum Sprecher und schildert dabei seine Sicht. (Erst) Jetzt darf er auch zu dem Stellung nehmen, was der Partner gesagt hat (natürlich immer nach den Regeln!). Haben beide Partner das Gefühl, wirklich verstanden worden zu sein und den Partner wirklich verstanden zu haben, werden die Rollen erneut getauscht, wobei dieser Rollentausch in jedem Fall einvernehmlich vereinbart werden muss! Das geht solange hin und her, bis keiner mehr etwas zum Darstellen des Problems sagen möchte. Jetzt wird der Wechsel zum 2. Schritt beschlossen und geklärt, wer in der Sprecher-Rolle beginnt.

Darstellen der eigenen Idealvorstellung: In diesem Schritt sagt jeder, wie er es am liebsten hätte. Dann kann man schon mal erkennen, inwieweit der Partner einem schon entgegengekommen ist, welche Kompromisse er schon eingegangen ist. Geht es z.B. um die Aufteilung der Hausarbeit, sagt vielleicht der eine Partner, dass er am liebsten gar nichts tun und sich von vorne bis hinten verwöhnen und bedienen lassen würde, wie das vielleicht bei den Eltern der Fall war. Wichtig ist hier, diesen Schritt nicht als Verhandlungsbasis zu missbrauchen, sondern ganz offen und ehrlich und mutig zu sein. Der Zuhörer reagiert natürlich nicht empört, sondern versucht diese Idealvorstellung, die ja kein konkreter Vorschlag sein soll – nach den Regeln – zu verstehen. Manchmal passt dieser Schritt nicht so richtig zum Thema, dann lässt man ihn weg. Die Abfolge der Schritte ist eh nur



ein theoretischer Rahmen, meist läuft es mehr durcheinander. Man sollte sich aber bemühen, bei der Darstellung des Problems nicht schon Änderungs- oder Lösungsvorschläge zu machen. Hat man sich geeinigt, den Schritt wegzulassen oder ist er abgeschlossen, geht man einvernehmlich zum nächsten Schritt über und legt vorher fest, wer anfängt.

Änderungsvorschläge für die Zukunft: Hier hat fast jeder sofort eine Menge Ideen, wie der Partner sich ändern sollte, aber das ist nicht zielführend. Vielmehr sollte man überlegen, was man selbst zukünftig anders machen will. Nur so kommt man weiter. Beide Partner bieten andere Verhaltensweisen an, nachdem sie nun verstanden haben, was das bisherige Verhalten ausgelöst hat. Man weiß jetzt, dass eigene Interpretationen der Intentionen des Partners falsch waren, dass sie vielleicht mehr mit einem selbst zu tun hatten!? Von hier ist der Übergang zum 4. Schritt meist fließend, die Rollen wechseln auch schneller (aber immer nach Absprache!).

Erarbeiten einer Lösung für die Zukunft: Jetzt geht's darum, konkrete Absprachen, Kompromisse usw. für den zukünftigen Umgang miteinander zu verabreden. Die vereinbarte Lösung muss sich dann noch in der Zukunft bewähren, sonst muss man noch mal an das Thema ran. Manchmal ist aber auch der 1. Schritt schon ausreichend, weil man nach einem in die Tiefe gehenden Problemgespräch oft schon ein tiefgreifendes Missverständnis aufklären konnte. Man versteht das Verhalten jetzt ganz anders, man sieht es vielleicht als kleine Schwäche des Partners, die man gut verstehen und akzeptieren kann, statt sich immer gleich angegriffen und abgewertet zu fühlen.

## 4. Kapitel – Schreiben

Neben dem richtigen und häufigen Reden hat auch das Schreiben eine Menge heilbringender Wirkungen, auch wenn sich manche Paare damit schwertun. Aber hier ist die Devise, wie so oft, erst ausprobieren, dann urteilen! Für manche Paare klappt das auch erst mal viel besser, als das Reden. Das Wichtigste dabei gleich vorweg, Schreiben auch immer nach den Regeln!

Das Schreiben dient dazu, wie das Konfliktgespräch, sich selbst (!) und sich gegenseitig besser zu verstehen, weil es dann leicht(er) ist, den Partner (und sich selbst) zu akzeptieren und damit die wichtige Säule der Akzeptanz zu stärken, ohne die jede Liebesbeziehung zum scheitern verurteilt ist (s.o). Ich empfehle zwei sehr hilfreiche Mittel:

1. Das Partnerschafts-Tagebuch
2. Briefe, Gedichte, kleine Botschaften usw.

Das Partnerschafts-Tagebuch: Das ist keine so neue Idee, schon Clara Schumann hat ihrem Ehemann Robert Schumann (der eines meiner Lieblingsstücke: Träumerei, komponiert hat) kurz nach der Eheschließung vorgeschlagen, ein solches zu führen. Es ist bekannt, dass sie häufig etwas hineingeschrieben hat, ihr Mann nur einmal etwas ganz am Anfang. So sollte es aber nicht sein! Vielmehr sollte es so laufen, das beide Partner, wie bei einem Konfliktgespräch, häufig etwas in das gemeinsame Tagebuch schreiben, immer nach den Sprecher-Regeln. Man sollte so schreiben, als führe man ein eigenes Tagebuch, wobei der Partner die Beiträge lesen darf und auch zum gleichen Thema etwas

schreiben darf. Somit bekommt man viele wichtige Informationen über das Erleben, die Gedanken und Gefühle des Partners, wodurch man vieles besser verstehen und akzeptieren kann. Es kann auch im Tagebuch ein hilfreicher Dialog entstehen oder man einigt sich, ein Thema in einem Konfliktgespräch anzugehen. Beispiel: Gestern bin ich ganz traurig geworden, weil ich das Gefühl hatte, dass mein Partner (Name) mir gar nicht zugehört hat. Irgendwann hat er die Augen so verdreht, sodass ich das Gefühl hatte, dass er etwas Abwertendes über mich denkt, das hat mir richtig weh getan. Ich bin dann einfach rausgegangen und musste erst mal heulen! - Der Partner liest irgendwann diesen Tagebucheintrag und schreibt sofort oder später: Gestern hat mein Partner (Name) wieder etwas in einem so scharfen Tonfall, so erlebe ich das oft, angesprochen, dass ich gleich innerlich dicht gemacht habe, irgendwann habe ich wohl auch die Augen verdreht, weil ich so genervt war und keinen Bock mehr darauf hatte. Ich wollte meinen Partner (Name) nicht verletzen und es tut mir auch Leid, dass er wieder so traurig geworden ist, aber ich würde mir wünschen, mein Partner (Name) würde Sachen vielleicht eher ansprechen, und vor allem, wenn er selbst nicht schon total genervt ist. - Statt mein Partner, schreibt man natürlich den Namen des Partners. Anderes Beispiel: Ein Partner schreibt, heute morgen habe ich mich total gefreut, weil mein Partner so liebevoll mit mir umgegangen ist, das hat mir richtig gut getan und ich habe wieder mal gespürt, wie sehr ich ihn liebe! - Trauen Sie sich, Sie schreiben ja in Ihr Tagebuch. Da kann man als Antwort auch einfach mal ein Herzchen oder zwei malen! Wichtig ist, dass Sie ein wirkliches Tagebuch aus Papier benutzen und mit der Hand reinschreiben, das bewirkt in unserem

Gehirn eine ganz andere und wünschenswerte Verarbeitung, als bei getippten Einträgen in ein virtuelles Tagebuch. Probieren Sie es einfach!

Briefe, Gedichte, kleine Botschaften usw.: Ein total gutes Mittel, um dem Partner etwas von sich zu zeigen oder Fragen zu stellen ist ein kleiner oder auch langer Brief! Hier auch immer mit der Hand auf Papier geschrieben, dabei kommt garantiert was ganz anderes (besseres) raus. Natürlich immer auch nach den Regeln: Ich-Gebrauch, konkret bleiben, Gefühle ansprechen usw.! Ist die Botschaft nicht so lang, gehen auch einfach kleine Zettel, aber bitte keine WhatsAPPs, SMS oder Mails! Auch schön sind natürlich kreative Sachen: Man schreibt und komponiert einen Song für den Partner, machen fast alle bekannten Musiker, kann aber nicht jeder. Einfacher sind kleine Gedichte. Viele wundern sich, was alles aus einem rauskommt, wenn man einfach mal anfängt, ein Gedicht zu schreiben, egal ob es sich reimt oder nicht. Beispiel: Man will's mal ausprobieren, setzt sich hin und wartet erst mal, was einem so in den Sinn kommt. Irgendwann schreibt man z.B.: Manchmal sitze ich da und weiß nicht weiter. (Das ist dann quasi die Situation in der man sich gerade befindet. Als nächstes kommt dann vielleicht:) Bin irgendwie traurig, gar nicht heiter. Eine Hand umfasst mein Herz, ich fühle Angst, ich fühle Schmerz. Geht's weiter mit uns Beiden? Ich kann die Frage gar nicht leiden. Sie macht mir Angst, beschwert mein Herz, ich fühle einen tiefen Schmerz. Ich wünsch' es mir, ich liebe Dich, ich will Dich nicht verlieren! Lass uns Reden, Briefe und Gedichte schreiben. Alles was hilft, nur nicht mehr so leiden! Usw. - Einfach mal ausprobieren, was so kommt, wenn man sich mal drauf einlässt. Meist braucht man schon eine ganze Weile für so ein Gedicht und es kommen

einem eine Menge Gedanken und Gefühle in den Sinn, da können dann ganz unerwartet auch mal ein paar Tränen fließen. Weinen ist ein ganz Wichtiges Ventil, wenn der Druck in einem zu groß wird.

Natürlich sind auch kleinere Botschaften hilfreich, ein Zettel z.B., auf den man einfach nur, Danke für..., schreibt, kann total gut tun. Überlegen Sie sooft wie möglich, welche kleinen positiven Botschaften Sie ihrem Partner zukommen lassen können. Schreiben Sie nur nichts Negatives! Seien Sie ein gutes Vorbild!

## 5. Kapitel – Klären

Durch produktive Gespräche, Tagebucheintragungen, Briefe , Songs, Gedichte (da kann auch mal einen neuen Text zu einem bekannten Song oder Gedicht schreiben!), usw. kann man bei sich und beim Partner dysfunktionale Schemata erkennen und mit gegenseitiger Hilfe und Achtsamkeit auch erfolgreich verändern. Dysfunktionale Schemata sind quasi automatisierte Programme in unserem Gehirn oder Geist, mit denen wir nicht das erreichen, was wir eigentlich wollen. Ein solches Schema oder Programm können z.B. Überzeugungen sein, wie: ich kann gar nichts, ich bin nicht liebenswert, keiner nimmt mich ernst, ich bin für niemanden wirklich wichtig, keiner hält zu mir, uvm. Das sind immer Programmierungen aus der (frühen) Kindheit. Jedes Kind hat wichtige psychische Grundbedürfnisse. V.a. die Eltern, aber auch andere wichtige Personen, Geschwister, Großeltern, Lehrer usw. können mit diesen Grundbedürfnissen, schematisch betrachtet, auf vier verschiedene Arten umgehen. 1. positiv - man zeigt dem Kind z.B., dass man es liebt. Kommt das auch so beim Kind an, ist alles gut! 2. negativ - man zeigt dem Kind Hass, muss man nichts zu sagen! 3. neutral - das Kind weiß nicht, wo es dran ist, Hass oder Liebe werden nicht verständlich ausgedrückt, es wird völlig neutral behandelt. 4. konditional – nur unter bestimmten Bedingungen (artig sein, gute Noten nach hause bringen, leise, ordentlich, fleißig sein usw.) wird Liebe ausgedrückt. Alles außer positiv ist für das Kind mehr oder weniger traumatisierend, das führt im späteren Leben zu (oft) unbewussten Sehnsüchten (z.B.: von jedem geliebt werden zu wollen) und dysfunktionalen Verhaltensweisen, man versucht, es

jedem Recht zu machen, kann nicht Nein sagen, vermeidet Konflikte, geht immer den unteren Weg, täuscht positive Gefühle vor usw. , was alles nicht wirklich dazu führt, dass man geschätzt und gemocht wird! D.h. es ist meist dysfunktional, führt nicht zum gewünschten Ergebnis, man wird als unsicher, unecht, oberflächlich usw. angesehen und nicht selten benutzt, ausgenutzt und verarscht, belächelt und letztlich abgewertet und abgelehnt. Nicht das, was man wollte! Aber was genau sind diese Grundbedürfnisse und warum sind sie so wichtig für das Kind? Es sind die Bedürfnisse nach Liebe, Anerkennung, Akzeptanz, Wichtigkeit, Solidarität, dem ungestörten Entfalten der Autonomie, dem Schutz der eigenen Grenzen (hier darf es z.B. nicht zu Misshandlungen und Missbrauch kommen). Die meisten Menschen können sich noch vorstellen, dass Ohrfeigen, Schläge und schlimme Misshandlungen und Missbrauchserfahrungen traumatisierend sind. Aber der nicht positive Umgang mit den o.a. Grundbedürfnissen ist ebenfalls traumatisierend, d.h., er führt zu nachhaltigen psychischen Störungen (s.o.).

Warum ist der positive Umgang mit diesen Grundbedürfnissen so wichtig? Kinder haben von Natur aus Angst, die Kindheit nicht zu überleben, wie jedes andere Lebewesen auch. Bei Krokodilen z.B. überlebt nur etwa jedes 100. seine Kindheit, kleine Löwen sind oft in Lebensgefahr durch andere Raubtiere, neue Löwenrudel-Chefs, die erst mal das Erbgut des Vorgängers beseitigen wollen, auch damit die Löwinnen schneller wieder schwanger werden, und zwar von ihm. Kinder können sich nur gesund und positiv entfalten, wenn sie sich einigermaßen sicher fühlen. Spüren Sie, dass sie geliebt, anerkannt, akzeptiert werden, dass sie für die Eltern wichtig sind

und diese solidarisch mit ihnen sind, werden sie in der Entfaltung ihrer Autonomie nicht behindert, werden sie nicht Opfer von Gewalt und Missbrauch, fühlen sich Kinder sicher und haben weniger Angst!

Da kann man nun getrost davon ausgehen, dass (fast) alle Kinder das nicht so erleben, wie sie es eigentlich bräuchten, sie werden traumatisiert, es entwickeln sich Traumata, dysfunktionale Schemata und psychische Störungen, automatisierte Programme, die das Leben schwer machen. Damit geht nun auch jeder erwachsene Mensch in alle seine Beziehungen, auch in seine Liebesbeziehung.

Durch Achtsamkeit, liebevolle Akzeptanz, Empathie und den (nicht ganz uneigennütigen) Wunsch, dem Partner weiterzuhelfen, ist es möglich, diese dysfunktionalen Schemata und automatisierten Programme gegenseitig wahrzunehmen und dem Partner zu helfen, sich darüber bewusst zu werden und daran zu arbeiten, diese abzuschwächen oder ganz zu überwinden. Welch wunderbare Möglichkeit!



## 6. Kapitel – Liebe machen

Eine der schönsten und wichtigsten Sachen in jeder Beziehung ist der Sex. Natürlich muss man da nicht viel erklären, jeder weiß im Prinzip wie es geht. Alles entwickelt sich instinktiv, das war schon immer so, sonst wäre die Menschheit längst ausgestorben. Heute hat man mit dem Internet alle Möglichkeiten, sich zu informieren, davor gab's die Bravo und Oswald Kolle, den man heute nicht mehr kennt. Beim ersten mal hätte man alle möglichen Angst-, Scham- und Ekelgefühle, wäre man nicht so schrecklich verliebt. Also klappt das meist ganz gut und mit zunehmender Erfahrung (auch aus früheren Beziehungen) immer besser. Aber für viele Paare wird der Sex im Laufe der Jahre weniger und weniger schön, manchmal schläft er irgendwie auch ganz ein. Oft hängt es damit zusammen, dass man eine ziemlich gestresste Beziehung führt, oft mit vielen Streits, manchmal verlieren junge Eltern sich als Paar aus den Augen, manchmal ist der ganze Stress dieser leistungs- und erfolgsorientierten Welt einfach zu viel, man wird unterschwellig depressiver, antriebsschwächer, freud- und lustloser, nicht selten bleibt die Libido, das sexuelle Verlangen, auf der Strecke.

In den meisten Fällen hilft ein altes Therapieprogramm, das Sensualitätstraining, von William Masters und Virginia Johnson, die in den 1950er und 1960er Jahren Pionierarbeit zur Erforschung der menschlichen Sexualität und zur Sexualtherapie geleistet haben. Sind die Probleme nicht unbedingt therapiebedürftig, ist das Paar motiviert und kooperationsfähig, kann die

folgende Anleitung möglicherweise schon weiterhelfen. Ist der Sex nicht mehr so befriedigend, traut man sich nicht anzusprechen, was man sich wünscht, oder was einen stört, ist man irgendwie unzufrieden kann man es probieren. Ist bei einem Partner die Libido nicht mehr vorhanden (ist bei burnout-Patienten meistens der Fall) passt dieses Programm gar nicht!

Wollen Sie Ihren Sex verbessern oder gar wiederbeleben, gehen Sie folgendermaßen vor: Lesen Sie zunächst dieses Kapitel und die Anleitung zum Sensualitätstraining im Anhang mit dem Partner komplett durch. Sind Sie sich einig, es auszuprobieren, vereinbaren Sie einen Termin an dem Sie beginnen wollen. Sorgen Sie für eine angenehme, entspannte Atmosphäre an einem passenden Ort, z.B. im Bett, legen Sie sich unbekleidet nebeneinander, einigen Sie sich, wer zuerst die aktive und wer die passive Rolle übernimmt, und fangen Sie an. Nachdem Sie beide die aktive und passive Rolle innehatten, streicheln Sie sich gegenseitig, wobei Sie schon von den vorherigen Rückmeldungen des Partner profitieren werden. Anschließend reden Sie ausführlich über alles, was Sie erlebt haben, Gedanken, Gefühle, Empfindungen usw. Das sollte mindestens eine halbe Stunde in Anspruch nehmen! Anfangs ist es oft schwer, reinzukommen, es wird Phasen des Schweigens geben, aber wechseln Sie nicht das Thema, sprechen Sie nicht über andere Dinge und v.a. brechen Sie das Gespräch nicht ab!

Sie sollten in jedem Schritt möglichst vier Begegnungen in möglichst jeweils zwei Wochen haben. Termine können Tage vorher oder auch ganz spontan vereinbart werden. Versuchen Sie keine Vermeidungsabsichten zuzulassen!

In jedem Schritt werden die Grenzen weiter gesteckt.

Halten Sie sich unbedingt an die Grenzen, auch wenn ein starkes Verlangen auftaucht, weiter zu gehen. Aber diese Grenzen geben ihrem Partner ein Stück Sicherheit, das er vielleicht noch braucht. Seien Sie geduldig, dann wird alles gut!

## 7. Kapitel – Über Männer und Frauen

Eigentlich passen Männer und Frauen gar nicht zusammen, wie Lorient schon festgestellt hat, aber auch gleichgeschlechtliche Paare haben so ihren Stress, wobei dort oft ein Partner weiblicher, der andere männlicher ist, vielleicht liegt es daran!?

Ist man, wie die meisten Menschen, heterosexuell orientiert, bleibt einem keine Wahl. Aber was unterscheidet Männer und Frauen?

In der Evolution des Menschen waren solche Männer im Vorteil, die größer, stärker und schneller waren, weil es die Aufgabe der Männer war, zu Jagen und ggf. auch zu kämpfen. Da war es auch besser, möglichst wenig Mitgefühl und schnell viel Wut zu haben. Schlecht angepasste Männer haben vielleicht den Feind im Kampf nicht bei erster Gelegenheit getötet und waren dann kurz darauf selber tot, was für die Weitergabe seines empathischen Erbguts sehr nachteilig war. Konnte jemand das Rehkitz nicht erschlagen, weil es ihm so Leid tat, ist er vielleicht verhungert, auch nicht gut für die Weitergabe des Erbguts. Wie immer in der Evolution hat sich der besser angepasste durchgesetzt, daher sind Männer meist größer, stärker, schneller. Sie haben doppelt soviel Schweißdrüsen, können ihren Körper dadurch schneller abkühlen, was wichtig für Kampf, Flucht und Jagd ist (heute ist es hilfreich bei schwerer körperlicher Arbeit und beim Sport). Männer sind aber auch weniger emotional intelligent und sozial kompetent. Sie erleben natürlich auch alle möglichen Gefühle, verstehen sie aber nicht so gut wie Frauen, zeigen sie nicht so (außer Ärger und Wut) und reden

nicht drüber. Sie sind viel damit beschäftigt, die soziale Rangfolge zu klären oder zu verfestigen. Wie in der Affenhorde gibt es viel Imponiergehabe und Kämpfe, jeder will zeigen, dass er den längsten hat.

Wer Kinder hat und Kindergruppen in der Kita mal beim freien Spiel beobachtet hat, sieht, dass Jungs hauptsächlich damit beschäftigt sind, kämpfen, flüchten, jagen und imponieren zu üben. Sie fechten mit dem Stock, klettern die Bäume hoch, ringen miteinander, spielen Fußball, veranstalten Rennen mit dem Roller oder Dreirad usw. Mädchen sitzen in kleinen Gruppen zusammen und spielen Vater, Mutter, Kind oder andere Rollenspiele. Das ist instinktiv gesteuert, man kann Jungs kaum zum spielen mit Puppen oder Mädchen zum Spielen mit Autos usw. motivieren. Im Jugendalter ist für Jungs der Umgang mit anderen Jungs eher kumpelhaft, man macht zusammen Sport oder Ballerspiele am Computer. Mädchen werden oft als besonders zickig erlebt. Sie trainieren miteinander Kommunikation und soziale Kompetenz, was auch schnell mal zu Streitereien führen kann, denn sie machen noch viele Fehler, anders kann man es aber auch nicht lernen. Natürlich gibt es immer Ausnahmen, aber Ausnahmen bestätigen ja bekanntlich die Regel.

Was kann man daraus schließen? Männer und Frauen haben eine andere genetische Grundausstattung und eine andere Sozialisation! Frauen müssen einfach wissen, dass Männer nicht über die gleiche soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz verfügen wie sie selbst, sie sind in diesen Bereichen quasi meist ein wenig behindert. Von einem geistig Behinderten würde man keine Primzahlzerlegung verlangen. Der größte Fehler, den (junge) Frauen im Umgang mit ihrem

Partner machen, ist von sich auf andere zu schließen. Sie denken oft, das muss er doch spüren, das muss er doch wissen, wenn sie sich nicht verstanden und schlecht behandelt fühlen. Besser wäre, sie würden denken, der spürt nichts, der weiß nichts (ohne ihm das übel zu nehmen!) und würden ihm helfen, ihre und seine Gefühle (besser) zu verstehen! Männer sind meist sehr motiviert, ihre geringere soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz zu verbessern, sie sind auch durchaus lernfähig. Dazu muss man sie aber liebevoll abholen, von da, wo sie sind, man darf sie nicht kränken oder demütigen, hier ist pädagogisches Geschick gefragt, was bei Frauen meist durchaus vorhanden ist. Man würde von einem Erstklässler ja auch nicht verlangen, dass er ein Gedicht von Gottfried Benn interpretiert oder schwierige mathematische Aufgaben löst und wenn er das nicht kann, würde man ihm ja auch nicht sagen, wie blöd er ist! Frauen müssen so mit Männern reden, dass sie sich wertgeschätzt und angenommen fühlen, dann entwickeln sie sich auch weiter. Auch wenn das viel Zeit und Anstrengung kostet, lohnt es sich – nicht nur für den Mann!

Es gibt natürlich noch viele andere Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Ein wichtiger in diesem Zusammenhang ist noch der Umgang mit Streit, Versöhnung und Sex. Hängt der Haussegen schief, wollen Frauen ihn zunächst mal wieder gerade gerückt haben, bevor sie Lust auf Sex haben (man sollte das nicht als Bestrafung missverstehen!). Männer sind meist auf Versöhnungssex aus, damit wieder alles gut ist, sie stehen eben nicht so auf reden.

Mir kommt dabei ein schöner Witz in den Sinn, den ich vor einiger Zeit gehört habe: Ein Mann und eine Frau

begegnen sich. Der Mann hat einen Papagei auf der Schulter sitzen. Sagt die Frau, ooch ist der süüß! Kann der auch sprechen? Sagt der Papagei, keiine Ahnung!

## **8. Kapitel – Kinder-(Er-)Beziehung**

Der Begründer der Kindergarten-Idee, Friedrich Fröbel, hat sinngemäß gesagt, für eine gute Kindererziehung braucht es nur zwei Dinge, Liebe und Vorbild! Denken Sie an die o.a. sozialen Grundbedürfnisse eines Kindes, der Wunsch nach bedingungsloser Liebe, Akzeptanz, Anerkennung, Wichtigkeit, Solidarität, Entfaltungsmöglichkeit für die Autonomie und Respekt und Schutz der Grenzen des Kindes. Versuchen Sie, auf dieser Grundlage in erster Linie eine Beziehung zu Ihren Kindern zu gestalten, ohne die notwendige Erziehung aus dem Auge zu verlieren. Die Eltern müssen sich wie Erwachsene verhalten, nicht wie etwas größere Kinderkumpel, sie müssen v.a., wenn auch so liebevoll, wie möglich, klare Grenzen setzen und durchsetzen, sonst wird das Kind orientierungslos! Und verhalten Sie sich immer wie ein Vorbild. Auch wenn Sie das Gefühl haben, ihr Kind hört Ihnen nicht zu, seien Sie sicher, dass es Sie ständig beobachtet. Man erzieht ein Kind nicht so sehr mit dem, was man sagt, mehr mit dem, was man tut und am meisten mit dem, was man ist!



## 9. Kapitel – Tipps für halbe Paare

Ist man Single, also quasi nur ein halbes Paar, sollte man alles daran setzen, ein ganzes Paar zu werden, denn halbe Sachen sind meist nicht so gut. Glückliche Singles gibt es in aller Regel nicht. Mancher ist froh, nach einer stressigen Beziehung mal eine Weile alleine zu leben, aber Menschen sind so gestrickt, dass sie auf Dauer nur in einer Partnerschaft glücklich sein können. Nicht umsonst habe ich das Zitat von Kurt Tucholsky mit in den Titel dieses Buches aufgenommen: Das ist schwer: ein Leben zu zweien. Nur eins ist noch schwerer: einsam sein.

Zur Zeit steigt die Zahl der Singles in Deutschland immer mehr an, vmtl. proportional zur Höhe der Ansprüche, die man an einen Partner hat. Hilfreich wäre zumeist, wenn man in Frage kommende mögliche Partner erst mal näher kennenlernen würde, bevor man sie aufgrund von Äußerlichkeiten ablehnt (Beruf, Status, Interessen, Finanzen, Kinder, Auftreten, Aussehen usw.).

Sucht man einen Partner, sollte man zum einen auch Situationen aufsuchen, in denen man auf mögliche Kandidaten treffen kann. Wartet man zuhause ist die Auswahl geringer (Paketboten, Zeugen Jehovas usw.) - zum anderen sollte man mutig sein, Blickkontakt suchen und halten, lächeln, den interessanten Kandidaten aktiv ansprechen. Das könnte dann so ablaufen: Man ist in der Kneipe, im Café, beim Konzert, im Museum usw., sieht jemanden, der interessant erscheint, sucht den Blickkontakt, guckt nicht sofort wieder weg, wenn er erwidert wird, lächelt, sucht eine Möglichkeit ins Gespräch zu

kommen, spricht den Kandidaten an. Man kann z.B. sagen, Hallo ich bin..., du bist mir gerade aufgefallen und ich würde dich gern näher kennenlernen. Wie sooft im Leben gibt es zwei Möglichkeiten, der Kandidat sagt, ja gern, du bist mir auch aufgefallen, oder, da weiß ich jetzt gar nicht, was meine Frau dazu sagen würde, aber wir können sie ja fragen, da kommt sie gerade. Die zweite Variante ist der Grund, warum einem der Mut fehlt, diesen Weg zu gehen. Es tut weh, wenn man einen Korb kriegt, es schadet dem Selbstwertgefühl und der Selbstsicherheit. Das muss man aber in Kauf nehmen. Hat man zehn mal jemanden so angesprochen, hat man vielleicht 9 Körbe in Folge kassiert und beim zehnten mal beginnt eine wunderbare Liebesbeziehung. Vermeidet man aus Angst und Scham dieses aktive Vorgehen, hat man nach zehn Gelegenheiten keinen einzigen Korb kassiert und keinen einzigen neuen Partner kennengelernt! Hätte man die Garantie, dass es spätestens beim 10. Mal klappt, könnte man sich leichter überwinden, aber diese Garantie gibt es nicht, es ist einfach nur sehr wahrscheinlich, dass es klappt und das reicht einem nicht. Es gibt aber so etwas wie eine Garantie, dass es nicht klappt, wenn man es nicht ausprobiert!

Es liegt also meistens am Selbstwertgefühl, am Selbstbild, am Selbstbewusstsein, am Selbstvertrauen, an der Selbstsicherheit usw., wenn man sich nicht traut! Dabei sind Sie doch ganz einzigartig, haben bestimmt vieles zu bieten, sind bestimmt ein liebenswerter Mensch! Schauen Sie einfach oft in den Spiegel, lächeln Sie sich zu, falten Sie die Hände vor der Brust, sodass die Fingerspitzen zur Nase zeigen, verbeugen Sie sich vor Ihrem Spiegelbild und sagen Sie, Namaste, was soviel heißt wie, ich grüße das göttliche in Dir. Haben Sie so gar keine spirituelle Ader,

sagen Sie sich vielleicht, ich grüße das Einzigartige in dir, oder etwas vergleichbares! Kennen Sie den Gruß, Namaste, nicht, googeln Sie das mal.

Stellen Sie sich mal vor, Sie suchen keinen neuen Partner, sondern einen neuen Mantel. Wie gehen Sie vor? Sie bleiben zuhause, bestellen sich einen im Internet, um dann festzustellen, er passt Ihnen nicht, er steht Ihnen nicht, er gefällt Ihnen doch nicht usw. Besser ist, Sie gehen in ein zu Ihnen passendes Geschäft. Was dann? Sie gucken überall hin, nur nicht zu den Mänteln und warten, dass die Verkäuferin Ihren Wunsch errät und mit einem Mantel auf Sie zukommt? Oder schauen Sie sich bei den Mänteln um, nehmen den einen, dann den anderen usw., bis Sie einen gefunden haben, der Ihnen wirklich gut gefällt, nicht zu teuer ist, Ihnen passt und Ihnen gut steht? Falls Sie nichts gefunden haben, gehen Sie in ein anderes Geschäft, bis Sie den richtigen haben. Warum machen Sie das bei der Partnersuche nicht genauso. Ein neuer Partner wäre für Ihre Lebensqualität, für Ihr Glück, doch viel wichtiger als ein neuer Mantel!

Wenn Sie mit einem Kandidaten ins Gespräch kommen, benutzen Sie unbedingt die o.a. Kommunikationsregeln, egal, ob Sie gerade etwas sagen oder zuhören! Erzählen Sie offen von sich, stellen Sie Fragen, versuchen Sie das Liebenswerte Ihres Gegenübers zu entdecken. Diese Art der Kommunikation sollten Sie sowieso kennen und möglichst beherrschen, auch wenn Sie gerade keinen Partner haben. Wenn es Ihnen hilft, sehen Sie das Ansprechen eines Kandidaten einfach als Übungssituation an, wobei es nicht so wichtig ist, was letztlich dabei herauskommt, ob Sie den Partner für's Leben gefunden haben, oder eine Abfuhr einstecken

mussten. Meist ist so etwas auch nicht so schlimm, wie Sie es sich vorstellen!

Geht es voran mit dem Kennenlernen ist es oft sehr hilfreich, wenn Sie an einen Spruch denken, den meine Frau ihren Fünftklässlern am Anfang immer mit auf den Weg gibt: Gut ist, wenn du nicht vergisst, dass du selber komisch bist! Oder wie der leider viel zu früh verstorbene begnadete Schauspieler Robin Williams es mal ausgedrückt hat, es ist ganz egal, ob er perfekt ist oder ob sie perfekt ist, solange sie perfekt füreinander sind. Und das müssen Sie ja erst mal raus finden, was nicht möglich ist, wenn Sie zu früh die Flinte ins Korn werfen! Zum Abschluss vielleicht noch ein Spruch aus dem Ruhrgebiet: Was nicht passt, wird passend gemacht. Und das geht oft ganz leicht, wenn es einem gelingt, Missverständnisse aus dem Weg zu räumen und dabei soll Ihnen dieses Buch helfen. Meine Überzeugung nach langjähriger Erfahrung in Therapie und Paartherapie ist, dass kein Paar sich jemals trennen würde, wenn es keine Missverständnisse gäbe!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Glück, viel Mut und viel Spaß bei der Partnersuche!

Mögen Sie (beide) immer glücklich sein!

## **Anhang**

Die folgenden Materialien sollten Sie sich ggf. ausdrucken.

**Partnerschafts- und Kommunikationstraining**

(Max-Planck-Institut München)

**Fünf Dinge, die Sie an sich gut finden**

(Eigenschaften, Fähigkeiten, Verhaltensweisen...)


**Fünf Dinge, die Sie an Ihrer Partnerin / an Ihrem Partner gut finden**

(Eigenschaften, Fähigkeiten, Verhaltensweisen...)


## **Partnerschafts- und Kommunikationstraining**

(Max-Planck-Institut München)

### **Beobachtungstage**

„Den anderen dabei erwischen, wie er mir etwas Gutes tut“

Ich habe mir folgenden Tag ausgesucht, an dem ich meinen Partner beobachten werde:

Datum:

Mir ist folgendes aufgefallen:

## **Partnerschafts- und Kommunikationstraining**

(Max-Planck-Institut München)

### **Verwöhnungstage**

„Dem anderen etwas Gutes tun“

Ich habe mir folgenden Tag ausgesucht, an dem ich meinen Partner verwöhnen werde:

Datum:

Ich habe mir folgendes ausgedacht:

Mir ist folgendes aufgefallen, als ich verwöhnt wurde:



## **Sprecher-Regeln**

- 1. Ich-Gebrauch** (Ich-Sätze, keine du-bist-Sätze, keine „Tatsachendarstellungen“, „Wahrheiten“)
- 2. Konkret bleiben** (Bei einem Beispiel, einer Situation bleiben, keine Verallgemeinerungen)
- 3. Gefühle ansprechen** (Alle Gefühle offen ansprechen ggf. durch Rückbesinnung erforschen)

**innere Haltung: „Ich will, dass sie/er mich wirklich versteht!“**

## **Zuhörer-Regeln**

- 1. Akzeptierendes Zuhören** (Blickkontakt, nonverbale Rückmeldung, kein bewertendes Verhalten, keine Diskussion, keine eigenen Aspekte oder Meinungen)
- 2. Paraphrasieren** (Das Wesentliche des Verstandenen mit eigenen Worten wiederholen)
- 3. Gefühle ansprechen/erfragen** (Verstandene oder vermutete Gefühle rückmelden, zur Rückbesinnung und Innenschau anregen, freundlich insistieren)

**innere Haltung: „Ich will sie/ihn jetzt wirklich verstehen !“**

## *Ablauf des Konfliktgesprächs*

1. Schritt: Herausarbeiten der Gefühle  
bei der Problemansprache

2. Schritt: Herausarbeiten der  
Bedürfnisse und Wünsche

3. Schritt: Spezifizieren der  
Änderungswünsche

4. Schritt: Konkrete Vereinbarungen  
Kompromisse, Bereitschaft zur  
Änderung des eigenen Verhaltens

# Sexual-Therapie - Sensualitäts-Training

**Dauer des Trainingsprogramms: ca. 10 Wochen**

Häufigkeit der Kontakte: mind. 2 pro Woche (spontan oder vorher vereinbart)

Voraussetzung für die Kontakte: beide Partner fühlen sich einigermaßen wohl / entspannte, möglichst ungestörte Atmosphäre / mind. 1 Stunde Zeit

## **Ablauf der Kontakte:**

<p><b>1. Abschnitt:</b> Ein Partner verhält sich weitgehend passiv, gibt aber Rückmeldung (verbal und/oder non-verbal) darüber, was ihm gut tut oder weniger gefällt - der andere Partner ist aktiv und achtet auf die Rückmeldungen.</p>
---

<p><b>2. Abschnitt:</b> Die aktive und passive Rolle werden getauscht, sonst wie beim 1. Abschnitt.</p>
---

<p><b>3. Abschnitt:</b> Beide Partner sind gleichzeitig mehr oder weniger aktiv und passiv. Sonst wie im 1. Abschnitt.</p>
--

<p><b>4. Abschnitt:</b> Beide Partner sprechen ausführlich und in aller Ruhe über die Erfahrung: Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Befürchtungen, Ängste, Bedürfnisse, Wünsche, Schwierigkeiten, Überraschungen, Neues, Altes usw.</p>
---

## **Die 5 Stufen des Trainingsprogramms:**

- 1. Stufe** (1. und 2. Woche): Beide Partner sind nackt. Sie sind zärtlich zueinander, liebkoosen sich und streicheln sich am ganzen Körper (Kopf bis Füße) außer an den "erogenen Zonen" (so als würden sie Bikini bzw. Badehose tragen).
- 2. Stufe** (3. und 4. Woche): Beide Partner streicheln sich am ganzen Körper, auch an den erogenen Zonen, aber ohne bewusste Stimulierung.
- 3. Stufe** (5. und 6. Woche): Wie Stufe 2 aber jetzt mit zusätzlicher Stimulierung (manual oder oral), jedoch nicht bis zum Orgasmus.
- 4. Stufe** (7. und 8. Woche): Wie Stufen 2 + 3 aber jetzt bis zum Orgasmus, ohne Geschlechtsverkehr.
- 5. Stufe** (9. und 10. Woche): Wie Stufen 2+3+4 mit Geschlechtsverkehr.

**Es ist besonders wichtig für den Erfolg des gesamten Trainings, dass beide Partner nie über die gesetzten Grenzen der jeweiligen Stufe hinausgehen!**

## **Schlusswort**

Mein therapeutisches Wissen verdanke ich zahlreichen Lehrern und Einflüssen. Den Wichtigsten, meinen spiritus rector, nenne ich zuerst, Prof. Dr. Rainer Sachse (zielorientierte Gesprächstherapie, Focusing, Klärungsorientierte Psychotherapie), Im Studium: Prof. Dr. Dietmar Schulte und seiner Einheit Klinische Psychologie (Verhaltenstherapie, Kognitive Verhaltenstherapie), Dr. Christian Kossak (Klinische Hypnose), Dr. Dietrich Graessner (Gesprächstherapie, Tiefenpsychologische Verfahren), Dr. Marianna Reitzenstein (Gesprächstherapie).

Mein Wissen über Paartherapie stammt aus den o.a. Quellen und v.a. von Prof. Dr. Kurt Hahlweg (Paartherapie). Ich praktiziere Paartherapie seit 38 Jahren.

## **Danksagung**

Ich danke meinen Töchtern Marina und Lilly und meiner Frau Ulla, ohne die auch dieses Buch nicht entstanden wäre. Man kann soviel von Kindern lernen, wer Kinder hat, weiß, was ich meine, wer keine hat, kann es nicht wissen. Ansonsten haben wir (Männer) doch alles Wichtige im Leben von unseren Frauen gelernt, Frauen haben so viel mehr soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz.

Ich danke allen o.g. Personen und vielen anderen, nicht genannten. Und ich danke mir selbst, dafür, dass ich dieses Buch geschrieben habe, denn es hat mir gut getan!

## Über den Autor

Alfred Preuß wurde 1950 in Bochum geboren. Er studierte Philosophie, Soziologie und Psychologie in Bochum und Bonn.

1981 schloss er als Diplom-Psychologe das Psychologie-Studium in Bochum ab.

Seit dem 15. März 1982 arbeitet er psychotherapeutisch in eigener Praxis in Bochum.

Er absolvierte Therapieausbildungen in Gesprächspsychotherapie (GwG), Klinischer Hypnose (DGH) und verfügt als approbierter Psychologischer Psychotherapeut seit 1999 über eine Kassenzulassung für Verhaltenstherapie für Erwachsene, Hypnose und Progressive Muskelentspannung (KVVWL).

Er lebt und arbeitet in Bochum, ist seit 35 Jahren in zweiter Ehe verheiratet.

Seine beiden Töchter wurden 1997 und 1999 geboren.

Dies ist sein zweites Buch.

## Impressum

Alfred Preuß  
Im Haarmannsbusch 116F  
44797 Bochum-Stiepel

Tel. 0234 797678  
[alfredpreussbochum@t-online.de](mailto:alfredpreussbochum@t-online.de)  
<https://diemitderachtsamkeit.de>

Der Text kann kostenlos auf meiner Homepage gelesen oder heruntergeladen werden. Wer lieber etwas in der Hand hält (und sich den Text nicht selbst ausdrucken möchte), kann ein gedrucktes Exemplar (im DINa5-Format) bei mir zum Preis von 10,00 Euro ggf. zzgl. Versandkosten erwerben, wenn das Buch fertig ist!

ISBN: 978-3-00-065483-1