

Liebe
in bewegten Zeiten

Ich, Du, Wir und Single-sein
von Gabriele Aigner

copyright Gabriele Aigner 2014

copyright Gabriele Aigner 2014

aigener verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11	<i>Sich öffnen –</i>		Streit Text	124	<i>Bereit zum ...</i>		
Gebrauchsanweisung	14	<i>Nähe & Distanz</i>	63	Streit Reiz	130	<i>Neubeginne ...</i>	185	
		<i>Sich finden</i>	64	Streit Bogen	131		Leben	186
<i>Sie als Individuum</i>	17	<i>Zusammenleben</i>	66	Versöhnung	136		Weiter gehen	188
 Familiengeschichte, Ahnen und Geschlechterrollen	18	<i>Ja-Wort</i>	67	Streit Resümee	140		Einsammeln & ernten	190
Ihre Herkunftsfamilie	26	<i>Beziehungs-Alltag</i>	70				Öffnen	194
Ihre Eltern	27	<i>Kinder Kinder</i>	74	<i>Abschied nehmen</i>	143		Ankommen	196
Ihre Kindheit	32	Märchenprinz & Traumprinzessin	76	 Trennungs- & Trauerphasen	144		Danke	200
Jugend & Erwachsenwerden	34	Ein Partner für alles – viele für vieles	80	Ambivalenz	146		Liebe Leser	200
Resümee der familiären Rollenbilder	40	Gemeinsamkeiten, Unterschiede & Gegensätze	86	Güterabwägung	149		Literaturverzeichnis	201
		<i>Polaritäten</i>	87	Trauern	152			
<i>Ihre partnerschaftliche Vergangenheit</i>	43	Resümee der Polaritäten	90	Verabschieden	156			
 Erste Liebe/n	44	Ich brauche Dich	94	Ritual: Der Abschiedsbrief	161			
Ihr persönlicher Grenzbereich	50	Resümee Ihrer derzeitigen Partnerschaft	98	Resümee nach einer Trennung	162			
Resümee der Wertekreise	52	<i>Kommunikation in der Partnerschaft</i>	101	<i>Single-sein</i>	165			
Resümee Ihrer partner- schaftlichen Vergangenheit	54	 Sprechen & Hören	102	 Sie sind Single?	166			
		Wie stellen Sie Beziehung her?	106	Sie haben immer die Wahl	167			
<i>Ihre derzeitige Partnerschaft</i>	57	Resümee Ihres Kommunikationsverhaltens	110	Allein oder einsam?	170			
 Ihre derzeitige Partnerschaft	58	<i>Streiten</i>	113	Hauptsache: Raus!	174			
<i>Und jedem Anfang wohnt Zauber inne ...</i>	61	 Richtig gut streiten	114	<i>Im Büro</i>	175			
		Streit Verhalten	116	<i>Ihre Freunde</i>	175			
		Ich richtig – Du falsch	120	<i>Klick ins Glück</i>	175			
				<i>Jemanden kennenlernen</i>	176			
				<i>Das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden</i>	178			
				Was wollen Sie?	180			
				Resümee des Single-seins	182			

Vorwort

*I*ch will geliebt sein oder ich will begriffen sein.
Das ist eins.
Bettina von Arnim



Ratgeber über die Verschiedenheit von Venus-Frauen und Mars-Männern gibt es viele und gute. In jahrelanger Beratung und Selbsterfahrung habe ich jedoch beobachtet, dass letztlich kaum ein von außen erteilter Rat so wertvoll sein kann, wie eine Antwort die man selbst findet. Kein Mensch außer Ihnen selbst kann wirklich wissen, was gut und richtig ist für Sie, weder, was Ihre Wahrheit und Ihre Empfindungen sind, noch was Sie sich wünschen, was Sie brauchen oder nicht ertragen können.

So sammelte ich in diesem Buch für Sie Fragen zur eigenen Persönlichkeit, zu Ihren partnerschaftlichen Erfahrungen, zu Ihrer derzeitigen Beziehung und zu den Vorstellungen für die Zukunft, die meinem Verständnis nach hilfreich und nutzbringend sein können.

Fragen sind Angebote. Wenn eine Frage treffend gestellt ist, kann sie überraschend direkt zu Selbsterkenntnis führen. Falls eine Frage nicht trifft, lässt man sie einfach fallen. Ich lade Sie ein, zu lesen, zu blättern und Fragen wirken zu lassen, um diese dann selbst oder zusammen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zu beantworten. Im besten Fall finden Sie Lösungen für eine Problemstellung oder Schwierigkeit oder spüren neue Sichtweisen und Umgangsformen miteinander auf.

Dieses Buch ist als persönliches Arbeitsbuch gedacht. Die Texte möchten Sie neugierig machen auf sich selbst und aufeinander. Sie bestimmen Weg, Richtung und Tiefe und haben die Wahl, wohin und wie weit Sie Ihre Selbstbetrachtungen schweifen lassen möchten. Es geht nicht um „Seelen-Striptease“, sondern darum, durch Hinterfragen aufzuschlüsseln, woran Sie bisher vielleicht ergebnislos „rumgekaut“ haben um dadurch Interpretationsmöglichkeiten einer Situation zu erweitern und Ihre Unterschiedlichkeiten wertschätzend neu zu entdecken.

Die Übungen und Anregungen sind eine bunte Mischung aus Techniken der systemischen Therapie, der Mediation, des Schauspiels, spiritueller Praxis und der Biografie-Arbeit.

Mein Buch richtet sich an alle Formen von Partnerschaften – egal welche Beziehungsvariante oder sexuelle Orientierung Sie derzeit leben.

Eine Geschichte aus meinem Leben:

Mitte der 90er Jahre lebte ich in Frankfurt mit meinem damaligen Partner zusammen. Wir teilten eine kleine Wohnung und arbeiteten gemeinsam in seiner dreiköpfigen Firma. Uns verband Liebe, kreatives Schaffen und stressige Projekte. Auf der anderen Seite trennten uns kontroverse Arbeitsweisen und Ansichten. Daraus resultierten immer wieder jede Menge Konflikte. Mal hatten wir es richtig gut miteinander, dann stießen wir wieder an unvereinbare Punkte. Jeder Streit eskalierte zunehmend schneller - die Fronten waren verhärtet. Nach vier Jahren saßen wir fest. In der ständigen Erwartung missverstanden zu werden, hörten wir nicht mehr zu. Wir konnten uns kaum noch aneinander freuen. Und wir waren müde von den ewigen Streitschleifen.

Wir vereinbarten einen Termin zur Paarberatung. Wir waren aufgeregt: Wer wird mit uns sprechen? Wie läuft so eine Sitzung ab? Was antwortet man, wenn man gefragt wird, wie die Beziehung läuft? Wird das peinlich? „Hoffentlich kommt ganz schnell raus, dass er schuld ist!“, dachte ich über ihn und er vermutlich über mich ...

So saßen wir zu dritt da. Beide beschuldigten wir uns wie üblich. Bald jedoch unterbrach uns die Therapeutin und fragte: „Wenn sich nichts ändert - wollen Sie dann überhaupt noch zusammen sein?“ Mit der Frage hatte ich nicht gerechnet. Ich wollte Gerechtigkeit, Sühne, Klarheit, ein Rezept damit wieder alles gut wird. - Wollte ich überhaupt noch? Eine wirklich sehr unangenehme Frage!

Ich erinnere mich noch gut, wie wir stockten, stützten und uns dann überrascht ansahen. Mit einem Mal war die Wut weg, die Luft zum Schneiden und uns beiden wurde klar, dass wir nicht mehr wollten. Ganz einfach. Ich mochte und schätzte ihn sehr als Mensch, als Künstler, als Kollegen, aber ich hatte die Reibereien satt. Ich hatte keine Kraft mehr zu glauben, dass sich je etwas ändern würde, so dass es mir damit wirklich entspannt gut gehen würde.

Drei Beratungstermine führten schnell und klar zur Trennung. Wären wir früher in Beratung gegangen, hätten wir uns vorher viel Ärger erspart! Trennung ist nicht unbedingt das, was man von Paartherapie vordergründig erwartet. Man hofft ja erst einmal, dass sie kittet und endlich alles, wie

durch ein Wunder, gut wird. Aber für uns war es damals genau richtig nach all den Kämpfen und die Erschöpfung und das Ende der Beziehung einzugestehen.

Der durch Beratung begleitete friedliche Trennungsprozess machte einen großen Unterschied: Wir hörten sogleich auf, uns zu zerfleischen und begannen langsam loszulassen - „in gegenseitigem Einverständnis“.

Er ist bis heute einer meiner besten Freunde. Wir können uns alles erzählen. Und wenn ich ihn sehe, verstehe ich beides: Ich erkenne, warum ich mich damals verliebte und warum ich mich später trennte und lebe heute in Frieden damit.

Und noch etwas verdanke ich dieser Erfahrung: Ich wurde Paartherapeutin. Das, was ich damals selbst erlebt hatte, interessierte und faszinierte mich: Wie hilfreich die klärende Funktion eines neutralen Dritten sein kann. Ich wollte mehr über Beziehungsdynamiken wissen, mich selbst verstehen und dann anderen Menschen hilfreich in Krisen zur Seite stehen.

Wir werden in so vielem unterrichtet: Deutsch, Mathematik, Wirtschaft, Physik, Chemie, Computerbedienung, Fremdsprachen ... – aber Beziehungskunde? Fehlt.

Selbstverständlich fahren wir das Auto zur Reparatur wenn etwas klappt, dampft oder ein rotes Licht auf dem Armaturenbrett leuchtet. Wir bringen den Wagen sogar vorsorglich zum Kundendienst, obwohl alles läuft, um den Garantieanspruch zu verlängern. Und wir machen Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt.

Es kann sein, dass wir im Umgang mit Anderen, seien es KollegInnen oder PartnerIn, FreundInnen, Familienangehörige oder Bekannte, immer wieder ähnliche Erfahrungen machen, dass wiederholt das gleiche rote „Konfliktlämplein“ aufleuchtet.

Nehmen Sie sich Zeit, hinzusehen, welche zwischenmenschliche Zusammenhänge bestehen könnten und welche alternativen Verhaltensweisen es zu hinderlichen Wiederholungsschleifen gibt.

Und vielleicht ist nach diesem Buch die Idee, sich in Notzeiten Beistand zu holen, auch leichter.

Gebrauchsanweisung

Acht *Kapitel* begleiten Sie auf einer individuellen und partnerschaftlichen Entdeckungsreise:

Wir beginnen bei Ihrer familiären Herkunft, erforschen bisherige persönliche Beziehungserfahrungsschätze, die Geschichte Ihrer derzeitigen Partnerschaft und Ihr Streitverhalten. Darauf folgt ein Passus zu Ambivalenz und Trennung, Ermutigung für Phasen des Alleinseins und am Ende eine weite Einladung zur Neuorientierung für den nächsten Lebensabschnitt. Der Bereich Elternschaft ist in Teilen eingeschlossen, wird jedoch nicht eigens angeführt.

Gendergerechte Sprache ist mir wichtig, damit Sie sich sowohl als Frau wie auch als Mann angesprochen fühlen.

Die Kapitel sind inhaltlich zusammenhängend aufgebaut, aber Sie können die einzelnen Themenbereiche durchaus auch unabhängig voneinander bearbeiten. Beginnen Sie einfach mit der Fragestellung, die Ihrer derzeitigen Lebensphase gerade entspricht. Wählen Sie, was Ihnen leicht fällt oder was Sie neugierig macht.

Zu jedem *Kapitel* gibt es eine Einleitung, dann folgen Fragen, Übungen, Anregungen oder Spiele mit ausreichend Platz, damit Sie allein oder zusammen, Ihre Antworten und Gedanken notieren können.

Bei machen Themen lasse ich *biografische Erzählungen* aus meinem Leben einfließen und ergänze durch *Zitate*.

Gelegentlich formuliere ich *ironisch* oder *provokativ*, um Sie humorvoll aus der Reserve zu locken.

Am Ende jeder Passage resümieren Sie Ihre bisher gewonnenen Erkenntnisse: Welche Gedanken möchten Sie weiterhin verfolgen? Welche Antworten waren dienlich?

Bei der Bearbeitung können möglicherweise weitere Fragen entstehen, vielleicht auch die eine oder andere Verunsicherung. Trauen Sie sich, darüber zu sprechen mit Freunden, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, einem Coach oder sich therapeutische und ärztliche Hilfe zu holen.

Diese Empfehlung ist mir sehr wichtig.

*H*umor ist der Knopf, der verhindert,
dass uns der Kragen platzt.
Joachim Ringelnatz

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Freude und Interesse an sich selbst und aneinander, sowie eine gute Zeit zusammen!

Nutzen Sie Ihr Leben und Ihr Zusammensein! Zur Freude und für Ihr lustvolles Wachstum!

Gabriele Aigner
Gabriele Aigner





Sie als Individuum

Wenn Sie das Leben kennen,
geben Sie mir doch bitte seine Anschrift.
Jules Renard

Wir alle hatten ein ganz eigenes Leben „vor“ unserer jetzigen Beziehung. Dazu gehören Prägungen aus unserer Herkunftsfamilie und Erfahrungen aus früheren Liebesgeschichten. Wir treten mit unseren Eigenheiten und persönlichen Wertvorstellungen ins Leben und in eine Partnerschaft. Daraus resultieren dann mögliche Ähnlichkeiten, Fremdheiten oder Missverständnisse mit anderen Menschen. Deshalb ist es sinnvoll, sich mit dem eigenen Lebensweg zu beschäftigen. Man wird sich so der eigenen Einzigartigkeit und der Andersartigkeit anderer bewusst. In diesem Kapitel geht es um Themen, wie:

- Welches Rollenbild lebten Ihre Eltern?
- Welche Tradition pflegte Ihre Familie?
- Wie verlief Ihre Pubertät?
- Welchem Geschlecht wandten Sie sich wann und wie zu?

Sie können auf den nun folgenden Seiten eingehend Ihre individuellen und familiären Spuren erkunden.

Familiengeschichte, Ahnen und Geschlechterrollen	18
Ihre Herkunftsfamilie	26
Ihre Eltern	27
Ihre Kindheit	32
Jugend & Erwachsenwerden	34
Resümee der familiären Rollenbilder	40

Familiengeschichte, Ahnen und Geschlechterrollen¹

*D*er Mensch ist nichts als ein Bündel von Beziehungen.
Antoine de Saint-Exupéry „Flug nach Arras“

Unser Verständnis der Geschlechterrollen hat sich so grundlegend während der letzten 100 Jahre verändert wie nie zuvor in der Geschichte und das mit weitreichenden Folgen für uns alle, für Gesellschaft, Familie, Politik und Wirtschaft. Seit diesen rechts dargestellten Fotos sind gerade einmal ein bis drei Generationen vergangen.

Vielleicht haben Sie Alben mit Fotos Ihrer Eltern, Großeltern oder sogar Urgroßeltern. Ich lade Sie ein, eines der Familienalben zur Hand zu nehmen und in Ruhe die Aufnahmen anzusehen und auf sich wirken zu lassen.

- Was wissen Sie vom Leben dieser Menschen?

- Welche Geschichten erzählen Ihnen die Gesichter Ihrer Ahnen?

¹ Mehr zum Thema Familiengeschichte: „Blick zurück auf die eigene Lebensspur – Familiäre Biografie-Arbeit“ von Gabriele Aigner – ISBN 978-3-00-044536-1



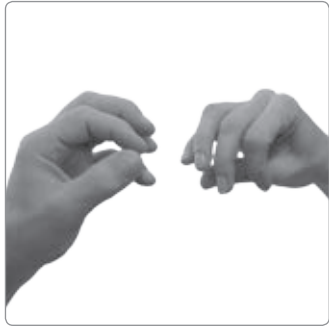
- Wie lebten Ihre Verwandten? Wo wuchsen sie auf?
In der Stadt? Auf dem Land?

- Wie groß war die Familie Ihrer Mutter und die Familie Ihres Vater?
Welche Bildung genossen sie? Wie kleideten sie sich?

- Was erlebten sie im Ersten bzw. Zweiten Weltkrieg?
Zogen Väter, Söhne, Brüder in den Krieg?
Wer kehrte wann und vor allem *wie* von der Front oder Gefangenschaft zurück?

- Wie war die Nachkriegszeit für Ihre Eltern, Großeltern oder auch für Sie selbst?
Veränderte „die Wende“ 1989 Ihr Leben?





Ihre partnerschaftliche Vergangenheit

So ist das Leben seit jeher, alles gehört dazu:
Leid und Trennung und Sehnsucht.
Rosa Luxemburg

Wenn Sie nicht Ihre erste Große Liebe geheiratet haben und immer noch mit ihr zusammen sind, haben Sie eine eigene „Beziehungsvergangenheit“.

Diese Erfahrungen vom ersten Verlieben, sich finden, zusammen gehen und trennen wirken sich auf zukünftige Partner, Partnerinnen und Partnerschaften aus.

- Welche Liebeserfahrungen prägten Ihr Leben?
- Wovon träumen Sie noch heute?
- Welche Erfahrung hat Sie intensiv geprägt?
- Was würden Sie nie wiederholen wollen?
- Welche Begegnung hat Sie tief beglückt?
- Welche Vorstellungen von Beziehung tragen Sie in sich?

Auf diesen Seiten ist Raum, diese Themen und Fragen zu erkunden.

Erste Liebe/n	44
Ihr persönlicher Grenzbereich	50
Resümee der Wertekreise	52
Resümee Ihrer partnerschaftlichen Vergangenheit	54

Erste Liebe/n

The first cut is the deepest.
Cat Stevens

Wenn Sie nicht mehr mit Ihrer ersten Liebe zusammen sind, dann haben Sie bereits eine Trennung erlitten. Es gibt die eine oder den andere/n Ex oder Exen und Liebesgeschichte in Ihrem Leben. Ein Abschied kann froh stimmen, wenn man sich endlich aus einer misslungenen Beziehung befreit hat. Oder man trauert lange um eine verflossene Liebe, einen verschiedenen Partner. Möglicherweise sammelten Sie im Laufe mancher Lebensabschnitte allerlei partnerschaftliche und sexuelle Erfahrungen und entdeckten dabei eigene Neigungen oder Unverträglichkeiten. Vielleicht wünschen Sie sich auch mehr Selbstbewusstsein auf diesem Gebiet. Hier können Sie Ihren Erinnerungen nachspüren:

- Wann verliebten Sie sich das erste Mal? In wen?
- Hatten Sie Schmetterlinge im Bauch? Wie war das damals?
 Wo begegneten Sie ihm oder ihr? Was haben Sie unternommen?

- Gab oder gibt es eine Große Liebe in Ihrem Leben?
 Wann und wie sind Sie Ihrer Großen Liebe begegnet?
- Warten Sie noch darauf?
- Wofür haben Sie diesen Menschen geliebt?
 Welche Erinnerungen, Bilder, Momente tauchen in Ihrem Herzen auf?
- Würden Sie sagen, Sie lieben jeden Menschen anders?

- Wer verehrte oder verehrt Sie?
- Wen verehrten oder verehren Sie selbst?
- Wen haben Sie zum ersten Mal geküsst?
An welchem Ort war das?
Welchen „Geschmack“ hatte der erste Kuss?
Küssen Sie gerne? Würden Sie von sich sagen, Sie küssen gut?
- Wem konnten Sie von den ersten sexuellen Erfahrungen erzählen?
- Wann hatten Sie Ihren ersten Freund / Ihre erste Freundin?
Wie lange gingen Sie miteinander?
Welche bedeutenden Erlebnisse und Entwicklungsphasen teilten Sie?
Schule, Abschluss, berufliche Orientierung, Wehrdienst, Auslandsaufenthalt, Ausbildung, Studium, Prüfungen, Stellensuche, Schwangerschaft, Umzug?

- Durften Sie Ihre Freundin oder Ihren Freund mit nach Hause nehmen?
Durften Sie bei ihm oder zu ihr übernachten?
Trafen Sie sich heimlich?
- Welche Rolle spielt dieser Mensch möglicherweise bis heute in Ihrem Leben?
Wie ist diese Erinnerung für Sie gerade?
- Wie war die Trennung, der erste Liebeskummer?
Haben Sie sich einfach irgendwann auseinandergeliebt? Haben Sie sich im gegenseitigen Einverständnis getrennt oder gab es einen langen, aufreibenden Rosenkrieg?
- Was haben Sie sich damals geschworen?
Heilte die Zeit Ihre Wunden oder reißen diese immer wieder auf?
Womit haben Sie abgeschlossen in Ihrem Leben?
Was kam danach?

- Haben Sie ein Gedicht für jemanden geschrieben?
Haben Sie ein Gedicht von jemandem erhalten?

- Was war das Wertvollste, was Sie für einen Menschen getan haben?

- Was war das Schönste, das ein anderer Mensch für Sie tat?

- Wovon träumen Sie (noch)?
Gab/gibt es eine zweite Liebe in Ihrem Leben?

- Was ist Ihre größte Sehnsucht?

- Was bedeutet heute Liebe für Sie?

- Welche markante Erfahrung brachten Sie in Ihre jetzige Liaison mit?

- Würden Sie sich selbst als romantisch bezeichnen?

- Welche Rolle spielen Lust und Sexualität in Ihrem Leben?¹

¹ Mehr zum Thema Sexualität: „Sex spielt immer eine Rolle – Lustvoll und bewusstes Lieben“
von Gabriele Aigner – ISBN 978-3-00-045882-8

Ihr ganz persönlicher Grenzbereich

*W*er seine eigenen Grenzen nicht kennt,
findet nur sehr schwer die richtige Distanz zu anderen.
Ernst Ferstl

Lassen Sie nun die Eindrücke Ihrer familiären und partnerschaftlichen Geschichte aus den vorangegangenen Kapiteln auf sich wirken.

Ich verwende in einigen Übungen das schlichte Symbol von Kreisen, anhand dessen Sie bestimmte Persönlichkeitsaspekte wie auch Beziehungsdynamiken anschaulich erfassen können.

Rechts finden Sie einen Kreis im Kreis. Tragen Sie in die drei dadurch entstehenden Bereiche (innen, mittig und außen) Ihre Werte bzw. Grenzen ein.

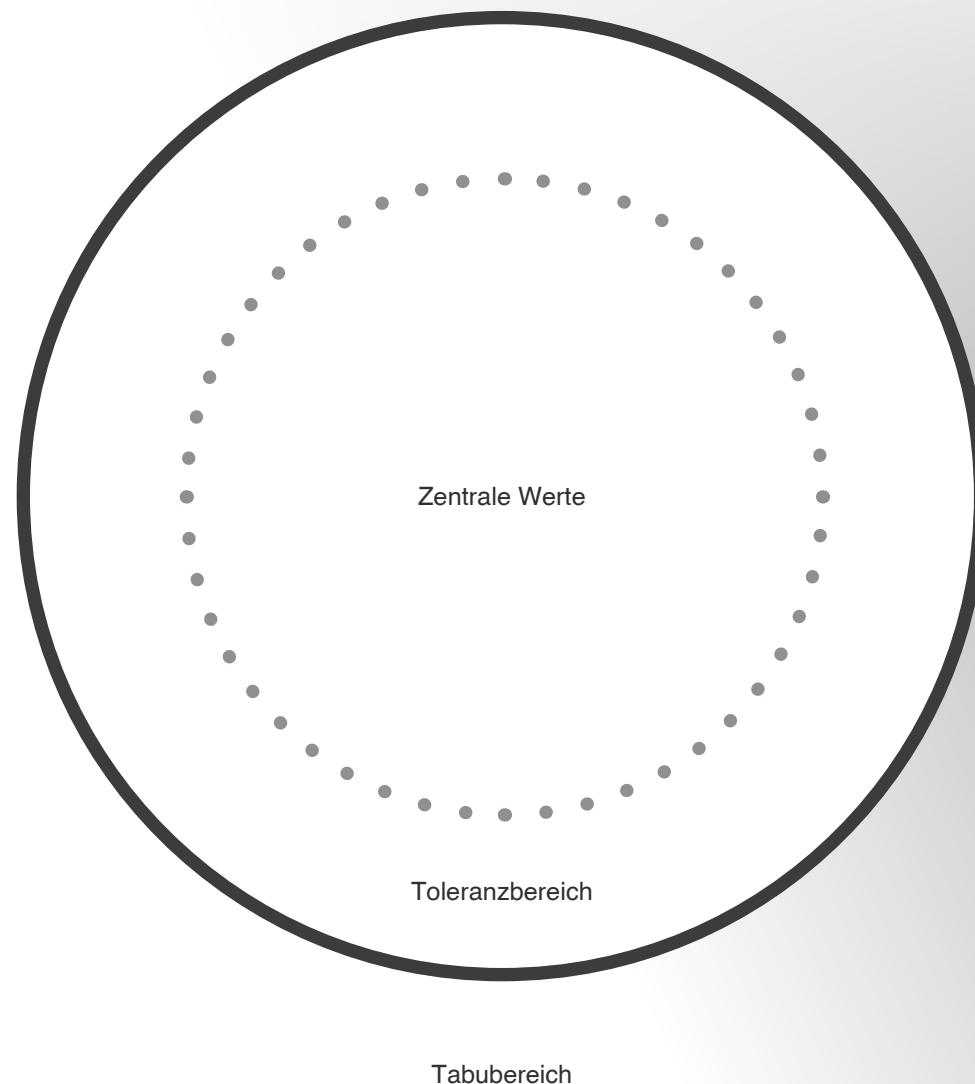
- Innerhalb des gepunkteten Kreises können Sie Ihre persönlichen, zentralen Werte eintragen: Erwartungen, Wünsche, Prinzipien und Prioritäten im Leben wie in Liebesangelegenheiten.
- Was haben Sie früher schon einmal ausprobiert und was fanden Sie daran gut, bewahrens- und wiederholenswert?

Die ringförmige Fläche zwischen den Punkten und dem durchgezogenen Kreis bezeichnet den flexiblen Toleranzbereich. Standpunkte anderer, die Sie zwar als grenzwertig wahrnehmen, die jedoch noch leicht verhandelbar sind, auch wenn sie Ihnen nicht direkt entsprechen.

Was geht „gerade noch so durch“?

Und zu guter Letzt vermerken Sie außerhalb des durchgezogenen Kreises alles, was für Sie nicht tragbar ist, was Ihnen tabu, unerlaubt, widerwärtig und intolerabel vorkommt.

Was würden Sie nie tun, nie wiederholen, nie dulden oder erleben wollen?





Ihre derzeitige Partnerschaft

Das Beste daran war aber nicht das Küssen und nicht das abendliche zusammen Promenieren und Heimlichtun. Das Beste war die Kraft, die mir aus jener Liebe floss, die fröhliche Kraft, für sie zu leben, zu streiten, durch Feuer und Wasser zu gehen. Sich wegwerfen können für einen Augenblick, Jahre opfern können für das Lächeln einer Frau. Das ist Glück.
Hermann Hesse „Eine Fußreise im Herbst“

Jetzt wenden wir uns Ihrer derzeitigen Beziehung, Ehe oder Liebschaft zu. Es geht um Sie zwei, oder drei, oder ...

- Mit welchen Träumen begann Ihre Beziehung?
- Welche Beziehungsform leben Sie heute?
- Wie verläuft Ihre ganz einzigartige Paargeschichte?
- Was teilen Sie miteinander? Was trennt Sie?
- Wie gehen Sie mit Schwäche um?

Zeit, den Anfang und gemeinsame Entwicklungen zu erinnern.

Ihre derzeitige Partnerschaft	58
<i>Und jedem Anfang wohnt Zauber inne ...</i>	61
<i>Sich öffnen - Nähe & Distanz</i>	63
<i>Sich finden</i>	64
<i>Zusammenleben</i>	66
<i>Ja-Wort</i>	67
<i>Beziehungs-Alltag</i>	70
<i>Kinder Kinder</i>	74
Märchenprinz & Traumprinzessin	76
Ein Partner für alles – viele für vieles	80
Gemeinsamkeiten, Unterschiede & Gegensätze	86
<i>Polaritäten</i>	87
Resümee der Polaritäten	90
Ich brauche Dich	94
Resümee Ihrer derzeitigen Partnerschaft	98

Ihre derzeitige Partnerschaft

Alein ist der Mensch ein unvollkommenes Ding;
er muss einen zweiten finden, um glücklich zu sein.
Blaise Pascal

Hier ein paar statistische Erhebungen: Seit 2000 wurde europaweit in Zypern am häufigsten geheiratet, am wenigsten in Slowenien, Bulgarien und Belgien. Die durchschnittlich höchsten Scheidungsziffern gab es in Litauen und der Tschechischen Republik, die niedrigsten in Irland, Italien und Griechenland. Deutschland belegt einen mittleren Rang mit je 4,6 Ehen pro 1000 Einwohner. Paare treten hierzulande immer später vor den Traualtar. Frauen: 1991 mit durchschnittlich 26 Jahren, 2011 mit 30 Jahren; Männer 1991 mit 28 Jahren, 2011 mit 33 Jahren.¹ 2011 wurden 187.640 Ehen geschieden. Die Paare, die vor den Scheidungsrichter traten, waren im Durchschnitt 14 Jahre und 7 Monate verheiratet (1992 dauerten Ehen durchschnittlich 11 Jahren und 6 Monate). Bei der Scheidung waren Männer im Durchschnitt 44,7 Jahre alt, die Frauen 41,8. Derzeitigen Scheidungsverhältnissen entsprechend, werden etwa 37 % aller 2012 geschlossenen Ehen im Laufe von 25 Jahren geschieden.² Früher war das Motiv der Eheschließung Sicherheit – heute überwiegen romantische Motive.³

Das war's nun auch schon mit statistischen Erhebungen, denn der Vergleich mit anderen ist wenig hilfreich bei den eigenen Themen und Problemen. Deshalb lege ich den Fokus weiter auf persönliche Fragen und anschauliche Übungen, die Ihnen und Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner dienen möchten. Sie können gemeinsam lesen oder auch nacheinander ein Thema angehen und sich anschließend darüber austauschen. Vielleicht entdecken Sie neue Herangehensweisen und verstehen sich selbst und einander danach besser.

¹ <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/1328/umfrage/heiratsalter-lediger-maenner/>
² <http://www.ruhm Nachrichten.de/nachrichten/region/hierundheute/Scheidungen-im-europaeischen-Vergleich;art1544,1701949#plx1593220542> – <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/Ehescheidungen/Ehescheidungen.html>
³ <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/Ehescheidungen/Ehescheidungen.html> – alle getestet im April 2014

Sich verlieben

Liebe macht nicht blind.
Der Liebende sieht nur weit mehr als da ist.
Oliver Hassencamp

Vom Verlieben und von der Liebe singen Lieder, erzählen Geschichten, darüber werden Gedichte verfasst, dafür werden Abenteuer bestritten, Reisen getan, Berge versetzt, Kriege geführt – zu allen Zeiten und in allen Ländern dieser Welt.

Wenn wir uns verlieben, sehen wir die Sonne hinter Regenwolken, haben Flugzeuge oder Schmetterlinge im Bauch, Frösche im Hals, Halswirbelsäulenverkrümmung aufgrund des verdrehten Kopfes, falls wir ihn nicht gleich ganz verlieren. Unser Körper schüttet einen Zauberscocktail an Hormonen aus, der einer Psychose gleichkommt. Schlafbedürfnis und Hungergefühl sind wie weggeblasen und wir leben von Luft und Liebe. Im Auge des anderen werden Memmen zu Helden und Mäuschen zu strahlenden Schönheiten.

Wer sich verliebt, den durchwehen wahre Gefühlsstürme voller Hoffnungen, Erwartungen, Erlösungsfantasien. Angst vor Zurückweisung wechselt mit Bärenstärke und überschäumender Lebensfreude.

Wie war das bei Ihnen beiden?

- War es Liebe auf den ersten Blick?
- Traf Sie die Begegnung wie ein Blitz?
- Oder kannten Sie sich schon länger und die Zuneigung erwachte still und langsam füreinander?

Resümee der Polaritäten

Das Gefühl braucht Opposition.
 Wenn man schon aus Liebe heiratet,
 sollten wenigstens die Eltern dagegen sein.
Hermann Bahr

Als Zusammenfassung und Auswertungsmöglichkeit Ihrer Ergebnisse der vorangegangenen Eigenschaften-Gegensatz-Liste greife ich erneut das Kreismodell auf, dieses mal zur Darstellung Ihrer Partnerschaftsstruktur. Anhand dieses Schematas lassen sich Gemeinsamkeiten und Eigenheiten Ihrer Beziehung leicht verbildlichen.

Rechts sehen Sie drei mögliche Beziehungskonstellationen:

- Beispiel A: Sie begegnen sich als zwei sehr eigenständige Individuen mit einem eher kleinen gemeinsamen Nenner.
- Beispiel B: In Ihrer Partnerschaft sind Gemeinsamkeiten wichtig.
- Beispiel C: Eine/r dominiert, ist stärker als die/der andere und vereinnahmt.

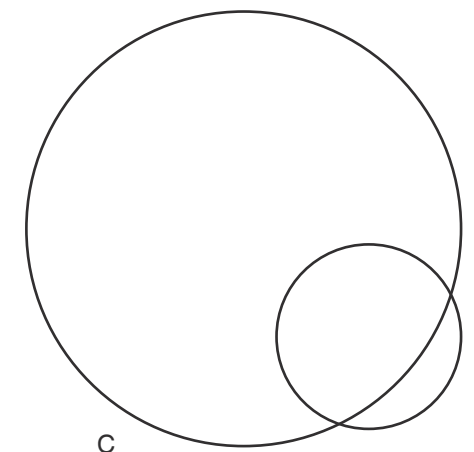
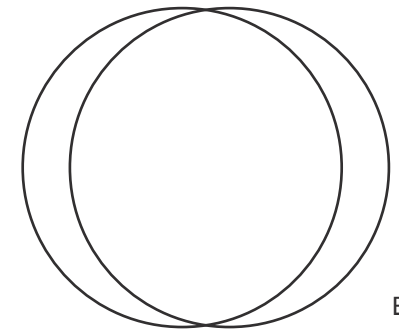
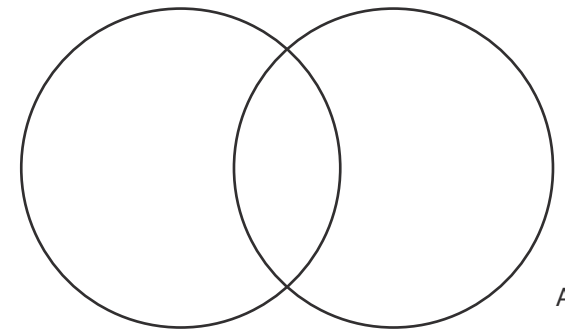
Fragestellungen zu Ihrer ureigenen Beziehungsdynamik sind:

- Was verbindet Sie beide? Wie groß ist Ihre gemeinsame Schnittmenge?
- Und in Ergänzung dazu: Welche Interessen verfolgt jede/r für sich weiterhin allein?

Auf den Seiten 92 und 93 können Sie nun Ihre zwei Beziehungskreise in der Ihnen ganz eigenen Art zeichnen. Gemeinsam tragen Sie in die Schnittmenge Ihre partnerschaftlichen Inhalte. Dann beschreibt jede/r für sich jeweils den individuellen Bereich mit persönlichen Angelegenheiten.

Sie können dabei sowohl die Erkenntnisse aus den Polarisierungsfaktoren von Seite 88 und 89 mit einbeziehen, wie auch die Beobachtungen von „Ein Partner für alles – viele für vieles“ (Seiten 80-85) und all dieses in die Kreise und deren Schnittmenge eintragen.

Viel Spaß dabei!





Single-sein

Allein sein zu müssen ist das Schwerste,
allein sein zu können das Schönste.
Hans Krailsheimer

Single-sein, alleine leben ist phasenweise ein herausfordernder Umstand. Eigene Wohnung, eigene Möbel, eigener Rechner, eigenes Konto, Miete alleine aufbringen, vielleicht ein eigenes Auto, allein die Wochenenden gestalten, den Urlaub planen ...

Und es hat auch definitiv Vorteile: Keine Diskussionen übers Fernsehprogramm, über gequetschte Zahnpastatuben oder Duschverhalten und keine Rechtfertigungen über Freizeitgestaltung und Investitionen (Motorflieger, Schuhe, Spoiler oder Kleidung).

- Zeit, sich in Ruhe im eigenen Leben und Umfeld umzusehen.
- Zeit, zu überlegen, was Sie eigentlich schon immer mal machen wollten.
- Zeit für neue Hobbies.
- Zeit in sich anzukommen.

Single glücklich oder genervt? Froh oder frustriert? – Vermutlich beides. Es folgen Betrachtungen, Pros und Kontras zum Alleinsein und unterhaltsame Tipps, falls Sie diesen Zustand ändern möchten.

Sie sind Single?	166
Sie haben immer die Wahl	167
Allein oder einsam?	170
Hauptsache: Raus!	174
<i>Im Büro</i>	175
<i>Ihre Freunde</i>	175
<i>Klick ins Glück</i>	175
<i>Jemanden kennenlernen</i>	176
<i>Das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden</i>	178
Was wollen Sie?	180
Resümee des Single-seins	182

Hauptsache: Raus!

*W*enn man verliebt ist, ist jedes Wetter wunderbar.
Rudyard Kipling

Wenn man/frau sich gerne paaren würde und daheimbleibt, kann frau/man

- Warten, dass der Postbote Mr Right ist.
- Hoffen, dass eine schicke Nachbarin nebenan einzieht.
- Gute (!) Musik laut machen, bis die Polizei kommt – vielleicht ist ja ein Wachmann solo.

Oder Sie treten dem Schicksal entgegen – und aktiv vor die Türe. Das erhöht enorm die Wahrscheinlichkeit, dass Ihnen Fortuna viele Menschen und mögliche interessante Begegnungen vorbeischickt.

Wenn man/frau rausgeht, hat das etliche Vorteile:

- Die Zimmerdecke kann einem nicht auf den Kopf fallen.
- Bewegung und frische Luft tun gut.
- Es gibt Orte, wo das begehrte Geschlecht zu finden ist.

Trostspendend ist es auch, sich bereits dienstags mit (irgendwelchen) Freunden fürs Wochenende zu verabreden. Dann weiß frau/man sich aufgehoben. Man/frau blickt keinem gähnend leeren Samstag oder Sonntag entgegen und kommt nicht auf den dummen Gedanken, man/frau könne tot aus dem Bett fallen und niemand würde es je merken.

Anmerkung:

Lassen Sie sich nicht kirre machen von abwegigen Thesen, wie: Um einen Partner zu finden, müssten Sie erst noch dies und jenes tun.

Z. B. abnehmen, zunehmen, sich selbst lieben, Karma auflösen, noch das Mutterthema bearbeiten, auf freundlicheren Jupiter warten, sich erst vom Ex lösen, mehr und besser positiv denken, halt noch erst irgendwas anderes tun ...

Klar, erleichtert es das Dasein, innerlich und äußerlich aufgeräumt und zufrieden mit sich zu sein – mit oder ohne Beziehung. Aber das Leben an sich funktioniert nicht nach dieser primitiv linearen Belohnungstheorie:

1€ oben rein in den Automat, dann kommen unten 2x0,50€ raus.

Das Leben ist einfach wie es ist – wunderbar, unlogisch, grausam schön!

Im Büro

Viele Menschen verlieben sich im beruflichen Umfeld. Wie sieht's mit Ihren Kollegen und Kolleginnen aus? Nix dabei? Alle vergeben? Oder aus dem Prinzip tabu: „Never fuck the stuff!“?

- Oder – hallo, ja, Moment mal ...

Ihre Freunde

Wissen Ihre Freundinnen oder Freunde, dass Sie Single sind und das gerne ändern würden? Vielleicht kennt ja jemand aus Ihrem Bekanntenkreis jemanden, der ebenfalls sucht?

- Wer fällt Ihnen ein, den Sie fragen könnten?

Klick ins Glück

Schauen wir doch mal weiter. Es gibt mittlerweile eine Unmenge Single-Börsen im Internet¹. Ein maßgeblicher Teil der Beziehungen wird in der digitalen Welt geknüpft auf Datingportalen oder in sozialen Netzwerken. Schon probiert? Und? Nix für Sie? Zu konsumorientierte Haltung der Menschheit gegenüber? Sie könnten von Bekannten oder Kollegen entdeckt werden?

- Gäbe es vielleicht doch Gründe, das einmal auszuprobieren?

¹ Nach Großbritannien und Frankreich ist Deutschland Europas häufigster Datingportalnutzer. Monatlich sind sieben Millionen deutsche Singles auf Online-Dating-Portalen aktiv, weitere drei Millionen suchen Sex. <http://www.internetworld.de/e-commerce/internet/deutsche-singleboersen-erfolgskurs-284490.html>, <http://www.badische-zeitung.de/wirtschaft-3/der-wettbewerb-der-singleboersen-wird-immer-haerter--58020896.html> – getestet März 2014