

PECH IM SPIEL, GLÜCK IN DER LIEBE?



Foto: © 123RF, Bendix100wasser

**Wie funktioniert eigentlich eine glückliche Beziehung,
oder warum gerate ich immer an den gleichen?**



Überraschung

- Wir können uns weder willentlich verlieben noch andere Personen dazu zwingen, uns zu lieben.
- Ist Liebe weitgehend Glückssache?
- Wir können sie zulassen oder verweigern, zu wecken versuchen oder abtöten, wir können sie pflegen oder vernachlässigen
- Was also ist "Liebe" und wie sollen wir mit ihr umgehen?



WARUM GERATE ICH IMMER AN DEN GLEICHEN?



Foto: © 123RF, Bendix100wasser

- Jeder Mensch hat eine innere Blaupause oder Matrix in sich angelegt
- Diese Beziehungsmuster sind wie „schlummernde Wächter“
- Kommt man in Kontakt mit einem Menschen und werden die „schlummernden Wächter“ wach, gerät dieser Kontakt in einen Fokus, Interesse wächst
- Je mehr Übereinstimmungen, zwischen einem anderen Menschen und der eigenen Blaupause bestehen, desto intensiver die emotionale Alarmierung



DIE DREI HAUPTAFFEKTE

- Verliebtheit
- Sexualität
- Geborgenheit



Foto: © 123RF, Bendix100wasser



VERLIEBTHEIT



Foto: © 123RF, Bendix100wasser

- Verliebtheit geht mit einer hemmungslos unkritischen Idealisierung des Partners einher
- Schwächen werden übersehen, Stärken überschätzt
- Verliebtheit „macht blind“ es ist das reine pure Glück
- Rauschzustand vergleichbar einer Manie (psychischen Erkrankung) oder Herointrip



SEXUELLES BEGEHREN

- Evolutionsgeschichtlich älteste und ursprünglichste und am wenigsten auf eine bestimmte Person gerichtetes Gefühl
- Es wird weitgehend von körperlichen Merkmalen ausgelöst
- Kann auch durch Bilder, Filme oder Phantasien angeregt werden
- Verlangen nach purem Sex ist in manchen Kultur ziemlich verpönt
- Über unsere sexuelle Wünsche und Phantasien haben wir (fast) keine Macht, wohl aber (weitgehend) über unser Tun
- Wenn sexuelle Treue vereinbart ist, wird der "Seitensprung," zum Vertragsbruch



Foto: © 123RF, Bendix100wasser



ZUSAMMENGEHÖRIGKEIT GEBORGENHEIT, SICHERHEIT, ZUFRIEDENHEIT

- "Liebe" im Sinne eines langfristigen Gefühls der Zusammengehörigkeit, Geborgenheit, Zufriedenheit und Zärtlichkeit kann ein Lebensmodell sein
- Vision der Reproduktion durch gemeinsames aufziehen von Nachkommen
- „Sachzwangpartnerschaften“ mit:
Standesheirat
„Patchworkfamilien“



Foto: © 123RF, Bendix100wasser



DAS „BEZIEHUNGS-MOBILÈ“

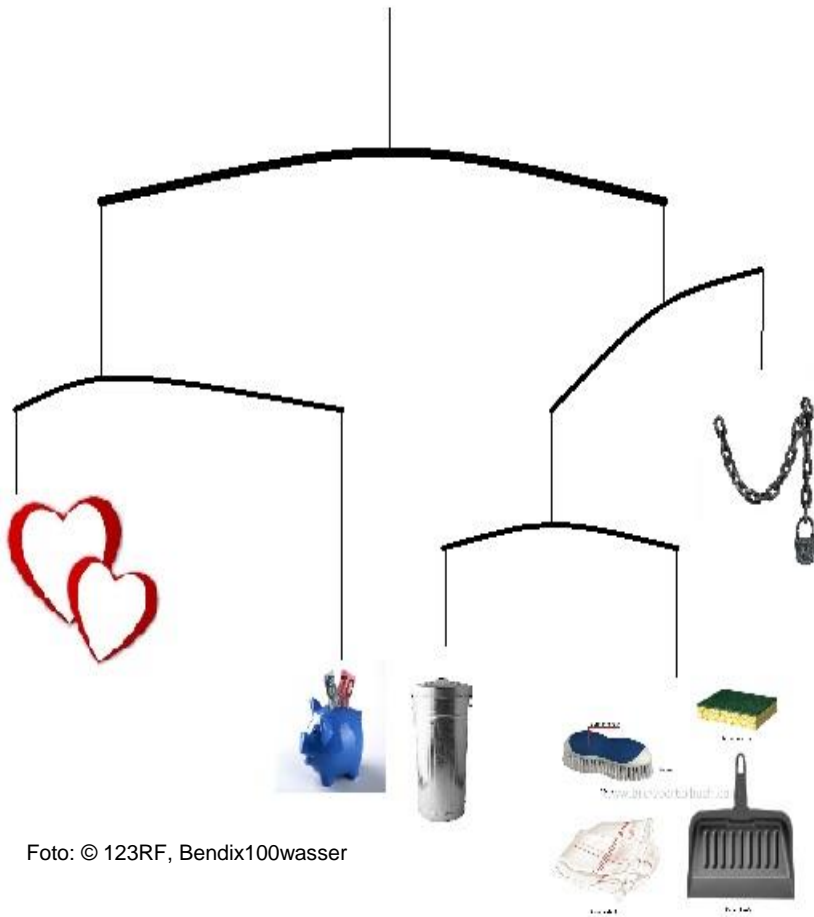


Foto: © 123RF, Bendix100wasser

- Nach ca. 6 Monaten der Verliebtheit hat sich das eigene Gehirn an die Hormonlage angepasst und der „Verliebtheitsflash“ flaut ganz von selbst ab
- Nun nimmt jeder die Stärken und vor allem auch die Schwächen des anderen realistischer wahr
- Beide Partner beginnen in den nächsten ca. 2 Jahren den „Grundregelvertrag“ meist unausgesprochen zu entwickeln
- Es entsteht das Regelwerk der „Lebensabschnittspartnerschaft“ mit Tauschvereinbarung
- Geborgenheit, Sicherheit, Schutz Sex, Freiheiten werden meist in unausgesprochenen Verträgen ausgelotet und manifestiert



DAS „BEZIEHUNGS-MOBILÈ“ “

- Das Grundprinzip lautet: „Der andere hat etwas was ich brauche“
- Die Erarbeitung des Beziehungs-Grundgesetz mit den Zuständigkeiten und Tauschverträgen wird in der Regel nicht offen gehandelt
- Wenn Sie sich langfristig binden, ist es eine Illusion zu glauben, Ihren Partner/In noch grundlegend ändern zu können (Klodeckel, Zahnpastatube, Schalke-Fan)
- Ansichten und manche Verhaltensweisen kann der Mensch zwar auch in höherem Alter noch ändern, aber der Charakter ist in den wesentlichen Grundzügen sogar schon in frühen Lebensjahren "fertig" und kaum mehr veränderbar
- Immer dann, wenn einer diese Regeln dann einseitig verändert ohne die Einwilligung oder Konsens des anderen, haben sie „Beziehungsstress“



Foto: © 123RF, Bendix100wasser



TREUE IN GUTEN UND IN SCHLECHTEN ZEITEN



- Manche Partner erreichen den Zustand der langfristigen Bindung nie, weil Sie weiter auf der Suche nach dem Gefühl der Verliebtheit und nach dem „Traumprinz/essin“ sind
- Solche Menschen empfinden die langfristige, weniger rauschhafte Liebe als minderwertig (langweilig) im Vergleich zur ersten Verliebtheit
- Die Suche nach dem „Traumpartner“ wird immer und wieder zur rastlosen Suche
- Beim „Nächsten“ wird alles anders!
- Verzicht auf langfristiges Glück und Vertrautheit
- Die Gelegenheiten der rauschhaften Liebe wird mit zunehmendem Alter erfahrungsgemäß abnehmen
- Periodische Einsamkeit wird in Kauf genommen
- Ernüchterung tritt meist nach Jahren in der Bilanzierung der vielen kurzen rauschhaften Beziehungen ein

Foto: © 123RF, Bendix100wasser



BEIM „NÄCHSTEN“ WIRD ALLES ANDERS!

- Die Matrix bleibt die gleiche
- Topf&Deckel ähneln sich im Laufe eines Lebens in frappierender Weise
- Jede neue Beziehung wiederholt das Beziehungsdrama auf einer „Bühne des Lebens“



Foto: © 123RF, Bendix100wasser



WIE IST MEINE MATRIX?



Foto: © 123RF, Bendix100wasser

- Warum falle ich immer auf die gleichen Typen herein?
- Werden meine Kontrakte offen und klar geäußert, verhandelt und für eine Laufzeit festgelegt?



ZEMENTIERUNG FÜR EINE „EWIGKEIT“

- Die Vision der Lebenslangen Verbindung
- Kinder
- Häuser
- Erschaffung : „Ein Herz und eine Seele“ oder „Dallassyndrom“



Foto: © 123RF, Bendix100wasser



GEEIGNETE MITTEL, UM EINE PARTNERSCHAFT LEBENDIG ZU HALTEN,

- Einfühlungsvermögen, Rücksichtnahme und Gesprächsbereitschaft,
- die Bereitschaft, den Partner an den eigenen Sorgen, Wünschen, Problemen, aber natürlich auch an den eigenen Erfolgserlebnissen teilhaben zu lassen,
- die Bereitschaft, dem Partner zuzuhören, in angemessener Weise zu reagieren und ihm zur Seite zu stehen,
- die Bereitschaft, den Partner unaufdringlich nach seinen Wünschen, Gefühlen, Problemen und Plänen zu fragen und mit ihm darüber zu sprechen,
- die Bereitschaft, den Partner bei positiven Veränderungen (besseres Aussehen, beruflicher Erfolg etc.) zu loben und zu bewundern,
- die Fähigkeit, den Partner auch dann immer wieder der eigenen Liebe mit Zeichen, Worten und Taten zu versichern, wenn keine positiven oder sogar negative Veränderungen eintreten,
- die Fähigkeit, mit Kritik am Partner zurückhaltend umzugehen und sie in einer Form vorzubringen, die nicht verletzend wirkt,
- der Verzicht darauf, Schwächen oder Ängste oder Zweifel, die einem der Partner selbst offenbart hat, bei Konflikten als "Munition" gegen ihn zu verwenden,
- die Fähigkeit zur Selbstkritik und die Bereitschaft, Kritik nicht gleich als persönlichen Angriff zu werten, sondern den Sachverhalt unvoreingenommen zu prüfen, denn schließlich machen alle Menschen Fehler,
- die Bereitschaft und Fähigkeit, Fehlverhalten des Partners zu verzeihen,
- die Bereitschaft und Fähigkeit, eigenes Fehlverhalten einzugestehen und um Verzeihung zu bitten,
- die Bereitschaft zu fairen Absprachen bei strittigen Punkten, strittiger Aufgabenverteilung und sonstigen Interessenskonflikten,
- die Fähigkeit, diese Absprachen auch einzuhalten,
- die Bereitschaft und Fähigkeit, die Schwächen, Macken und Schrullen des Partners zu akzeptieren und nicht zu versuchen, ihn zu ändern,
- die Bereitschaft, dem anderen Freiräume zu lassen und nicht zu erwarten, dass man die einzige wichtige emotionale Bezugsperson für den Partner ist,
- die Fähigkeit, sich selbst nicht ausschließlich über den Partner zu definieren, sondern sich eigene Interessen und eine eigene Privatsphäre zu bewahren,
- gemeinsame Aktivitäten, die beiden Partnern Spaß machen / Freude bereiten und den Alltagstrott unterbrechen sowie ein "Auftanken" ermöglichen, z. B. gemeinsame Urlaubsreisen, Ausflüge, Restaurantbesuche, sonstige gemeinsame Freizeitaktivitäten,
- die Bereitschaft und Fähigkeit, auch Schicksalsschläge und negative Entwicklungen wie chronische Krankheiten oder nachlassende sexuelle Attraktivität oder Potenz zu akzeptieren und damit umzugehen zu lernen,
- Zärtlichkeit, Küsse und Berührungen – und zwar nicht nur im Bett.



GEEIGNETE MITTEL UM EINE PARTNERSCHAFT TATKRÄFTIG ZU ZERRÜTTEN

Diese Frage nervt jeden Mann

- "Bin ich zu dick?"
- "Was denkst du gerade?"
- "Ich hab' nichts anzuziehen" kommt (bei einem selbstverständlich komplett überfüllten Kleiderschrank!) gar nicht gut an.
- "Liebst Du mich eigentlich noch?" steht ganz weit oben auf der Liste der nervigen Frauensprüche.
- Stirbt einfach nicht aus: "Hörst du mir überhaupt zu?"
- "Wir müssen meine Eltern mal wieder besuchen."
- Ein vorwurfsvolles "Früher warst du viel romantischer,,"
- Und auch "Fahr nicht so schnell" hat sich offenbar mühelos über Generationen hinweg vererbt.
- Die Bemerkung "Du hast mir schon lange kein Kompliment mehr gemacht" wird an der Tatsache wohl wenig ändern.
- Und auch an "Mach den Klodeckel zu" entzündeten sich nach wie vor die Gemüter

Die 10 nervigsten Sprüche der Männer

- "Was gibt's heute zu essen?" Wieso kocht er eigentlich nicht selbst?
- Nervigste Ausrede: "Ich kann mich nicht um alles kümmern."
- Wenn's Probleme mit dem Nachwuchs gibt: Der Hinweis "Ist doch deine Tochter" geht auf gar keinen Fall.
- "Wie lange brauchst du noch im Bad?" kommt auch überhaupt nicht gut.
- "Schatz, du siehst immer gut aus" ist nun wirklich zu billig.
- Das gilt auch für "Ich mach nur schnell was am PC", wenn's dann doch wieder Stunden dauert ...
- "Du bist wie deine Mutter" bringt Frauen auf die Palme.
- "Du hast doch den ganzen Tag Zeit" ist mitunter schon der blanke Hohn.
- Mit "Du hast genug Schuhe" macht man sich richtig unbeliebt.
- "Jetzt nicht, kommt grad Fußball": der ultimative Beziehungskiller.

