

MICHAEL MARY

DIE BEZIEHUNGS TRICKKISTE



*Überraschend einfache Strategien für
den Umgang mit Hausarbeitsverweigerern,
Schulduweisern, Eifersüchtlern und
anderen Beziehungskillern*



G|U

Inhalt



Vorwort 4

Liebe 9

Begegnungen	10
Eifersucht	12
Enttäuschungen	14
Erwartungen	16
Übung: Unterschiedliche	
Lebensvorstellungen	18
Frauen und Liebe	20
Freude	22
Freundschaft	24
Hass	26
Intimität	28
Liebe	30
Männer und Liebe	32
Selbstlose Liebe	34
Vertrauen	36

Nahe und Distanz 39

Abneigung	40
Distanz	42
Geheimnisse	44
Selbstverantwortung	46
Selbstwert	48
Übung: Wer bin ich jetzt, wer will ich sein?	50

Zusammenleben 53

Hausarbeit	54
Interessen	56
Kinder	58
Kompromisse	60
Macht	62
Recht haben	64
Übung: Gegenseitig Sichtweisen anerkennen	66
Resignation	68
Rituale	70
Trennung	72
Übung: Bleiben oder gehen?	74



Emotionen

Ärger	78
Bedürfnisse	80
Beleidigung	82
Übung: Gute Gespräche miteinander führen	84
Gefühle	86
Glück	88
Langeweile	90
Sehnsüchte	92
Trauer	94
Verachtung	96
Verbitterung	98
Verletzungen	100
Wut	102

Kommunikation

Auseinandersetzungen	106
Entschuldigungen	108
Kommunikation	110
Übung: Du verstehst mich einfach nicht	112
Kritik	114
Metakommunikation	116
Übung: Was ist eigentlich los mit uns?	118
Probleme	120
Streit	122
Übung: Streitgespräche führen	124
Vorwürfe	126
Übung: Mit Vorwürfen umgehen	128

77

Sexualität

Begehren	132
Erotik	134
Leidenschaft	136
Seitensprung	138
Unlust	140
Zum Nachschlagen	142
Was Sie über Paarberatung wissen sollten	142
Bücher und Adressen	143
Über den Autor	143

131

105





Liebe

Die größte Gefahr für ihre Beziehung sind die Partner selbst. Was so paradox klingt, ist bei näherer Betrachtung nachvollziehbar. Wenn zwei sich verlieben, zeigen sie sich von ihrer besten Seite. Das bedeutet nicht, dass sie sich verstellen würden. Es meint schlicht, dass sie einander nicht alles von sich zeigen. Sie zeigen Verbindendes und halten Trennendes zurück. Nur so können Liebesbeziehungen entstehen, denn nur so bildet sich eine starke emotionale Bindung.

Diese Bindung ermöglicht es den Partnern dann nach und nach, auch Trennendes, Unterschiedliches oder sogar Unvereinbares auszuhalten. Dennoch wird eine Beziehung von Trennendem belastet, und daher ist es unvermeidlich, dass es zu Spannungen und Problemen kommt. Was es von den Partnern braucht, um trotz dieser Komplikationen in Beziehung zu bleiben, trotz auftretender Distanz wieder Nähe miteinander zu erleben, ist die Bereitschaft zur Bewältigung schwieriger Lagen.

Eifersucht

Viel wird darüber geschrieben, dabei ist die Sache einfach. Eifersucht ist eine Gefühlsmixtur aus Angst, Wut und Hass, die durch Überlebensängste explosiv wird. Sie hat ihre Wurzeln in der frühkindlichen Angst, von dem Menschen, den man am meisten liebt und auf den man zum Überleben angewiesen ist, verlassen zu werden. (Mehr dazu in meinem Buch „Begegnungen mit dem Inneren Kind“.)

Emotionales Überleben

Auch für Erwachsene geht es im Fall von Eifersucht ums Überleben, aber nicht um das physische, sondern um das emotionale und psychische Überleben. Bestätigt sich die Eifersucht, etwa weil der Partner fremdgeht oder eine Affäre hat, dann verliert man den Boden unter den Füßen. Der andere ist so sehr Teil von einem selbst geworden, dass man sein Selbst gefährdet sieht, sobald er sich anderen zuwendet.

Aus diesen Gründen ist das Gefühl der Eifersucht so mächtig. Niemand kann diese emotionale Auflehnung gegen die Isolation ignorieren oder einfach loswerden. Selbst dann, wenn eine Eifersucht objektiv unbegründet ist, nützt es nichts, dem Partner zu schwören, er hätte keinen Grund dafür. Denn er hat einen, wenn auch keinen äußeren, sondern einen inneren: seine Angst. Eifersucht versucht, die Liebe abzusichern. Als ungezügelter Eifersucht wird sie allerdings das herbeiführen, was sie verhindern

will, nämlich das Ende einer Liebe. Der Eifersüchtige zeigt in seinen Ausbrüchen oder Tiraden nicht Liebe, sondern macht deutlich, dass er den anderen für sich haben, ihn kontrollieren will, ihn gewissermaßen als Pfand für sein Gefühl der Sicherheit braucht.

Ein Übermaß zerstört die Beziehung

Ein wenig Eifersucht mag schmeichelhaft sein, aber stetige oder ausufernde Eifersucht schnürt die Liebe ein. Weil man sie nicht loswerden kann, kommt es nun darauf an, mit der Eifersucht so umzugehen, dass die Beziehung möglichst wenig Schaden nimmt.

Der erste Schritt im Umgang mit übermäßiger Eifersucht besteht darin, dass Eifersüchtige sich und dem Partner eingestehen: Ich habe Angst! Es reicht also nicht, sich selbst die Angst einzugestehen. Man sollte sie dem Partner gegenüber zugeben, anstatt ihn zu beschuldigen, zu verdächtigen und ihn auszuspionieren.

Im zweiten Schritt heißt es, sich klarzumachen, dass der Partner diese Angst zwar auslöst, dass es aber dennoch die eigene Angst ist: Ich muss mit ihr umgehen. Ich kann nicht erwarten, dass der Partner sein Leben so lebt, dass mir Angst erspart bleibt. Schließlich will ich mein Leben ja auch nicht von den Ängsten meines Partners abhängig machen.

Auf den Punkt gebracht

- Eifersucht versetzt einen Menschen in einen kindlichen Wahrnehmungszustand. Er begegnet dem Inneren Kind, früher erlebten Gefühlen von Panik und Ohnmacht.
- Diese starken Gefühle der Unsicherheit und Ungewissheit können absolut unerträglich scheinen, im Kopf rotiert es endlos, Schlaflosigkeit und Zittern können körperliche Symptome sein.
- Eifersucht kann man nicht loswerden, man kann aber nach Wegen suchen, damit umzugehen.

Aus der Trickkiste



Wenn Eifersucht zum Problem wird, sollten die Partner Regeln für den Umgang damit aufstellen. Die Vereinbarungen sollten klipp und klar festhalten, was erlaubt, was verboten und was tabu ist. Wenn eine Frau stark unter Eifersucht leidet und Zugang zum E-Mail-Postfach ihres Mannes verlangt, müssen beide verhandeln. Dann kommen sie vielleicht zu folgender Regelung: Er gibt ihr das Passwort. Findet sie in seinen Mails nichts, darf sie ihn vier Wochen lang nicht mehr auf das Thema ansprechen.

Wenn Sie unsicher sind: Gegen das Gefühl der Unsicherheit hilft Verlässlichkeit. Der Eifersüchtige sollte deutlich machen, worauf er sich verlassen

möchte, und der von Eifersucht Bedrängte sollte klar sagen, wozu er bereit ist und wozu nicht. Zum Beispiel: „Du kannst dich nicht darauf verlassen, dass ich niemand anderen attraktiv finde. Aber du kannst dich bestimmt darauf verlassen, dass ich nicht heimlich mit jemand anderem was anfang.“

Wenn Grenzen aufgezeigt werden müssen: Der von Eifersucht Bedrängte sollte seine Gefühle deutlich machen. Beispielsweise: „Ich fühle mich nicht mehr wohl mit dir. Ich bin dabei, mich von dir zu entfernen.“ Damit stellt er seine Gefühle denen des Partners gegenüber, was diesem Orientierung und beiden eine neue Basis für Gespräche gibt.

Rituale



Paare entwickeln eigene Rituale und freuen sich daran. Das sonntägliche Frühstück im Bett. Der gemeinsame Spaziergang, wenn es etwas zu besprechen gibt. Das gemeinsame Essen in einem guten Restaurant, wenn es etwas zu feiern gibt. Der gemeinsame „Tatort“-Krimi am Sonntagabend. Mit Ritualen zelebrieren Partner ihre Zusammengehörigkeit.

Ein derartiges Paarritual ist ein Handlungsablauf, der allein diesen beiden Menschen vorbehalten ist, es ist Teil der Exklusivität ihrer Beziehung. Was man darin tut, macht man nur mit diesem Partner und mit niemand anderem. Das Ritual lebt, solange die Partner sich darauf freuen, und diese Vorfreude sorgt dafür, dass es wieder und wieder zustande kommt.

Paarrituale werden im Grunde nicht geplant, sie entwickeln sich in den meisten Fällen unbewusst. Irgendwann stellt man fest, eins zu haben und sich schon auf das nächste Mal zu freuen. Ebenso kann man feststellen, ein lieb gewordenes Ritual zu vermissen. Die Ursache dafür, dass ein vertrautes Ritual nicht mehr praktiziert wird, kann in äußerlichen Veränderungen liegen, in zeitlichen oder räumlichen Bedingungen. Es kann aber auch eine Veränderung der Beziehung dahinterstehen. In solch einem Fall hätte das Ritual dann bereits seine Schuldigkeit getan: Wenn es nämlich nicht mehr beiden, sondern bestenfalls noch einem Freude bereitet.

Rituale neu finden

Aber wie entwickelt man neue Rituale. Und: Sollte man das überhaupt versuchen? Ich glaube nicht, dass es sinnvoll ist, Rituale zu planen. Der entscheidende Punkt ist meiner Ansicht nach der empfundene Mangel an Zusammengehörigkeit, also die Sehnsucht nach etwas. Wenn Partner sich diese Sehnsucht eingestehen, können sich Ansatzpunkte für neue Rituale ergeben. Solche Ansatzpunkte liefern die Feststellung, was „wir gern miteinander machen“ – also die Lust auf etwas. „Ich hätte mal wieder Lust...“ oder „Hast du Lust, dass wir...“ Das Ziel solcher Mitteilungen aus der Innenwelt wäre es, einen Funken zu schlagen und damit etwas anzuzünden.

Eine Geschichte

Irene ist stark erkältet und muss im Bett bleiben. Ihr Mann Matthias hat eine Rindfleischsuppe gekocht. Sie reagiert erstaunt darauf, freut sich aber riesig, nicht nur weil die Suppe schmeckt, sondern auch, weil er sonst einen Bogen um die Küche macht. Sie meint: „So was könnte ich öfter haben!“ Irene staunt ein weiteres Mal, als Matthias diese Bemerkung nach einigen Tagen aufgreift. Er hat Gefallen am Kochen gefunden und bietet ihr an, sie einmal im Monat zu einem selbst gemachten Menü einzuladen. Die einzige, aber wesentliche Voraussetzung dafür: Sie hält sich völlig aus den Vorbereitungen raus und lässt ihn machen. So machen es die beiden – und ein neues Ritual hat seinen Anfang gefunden.

Auf den Punkt gebracht

- Rituale zwischen Partnern können liebevoll gepflegte Inseln im Alltag der Beziehung sein.
- Rituale können sich aber auch verfestigen und zum fixen Bestandteil partnerschaftlicher Erwartungen werden.
- Dann wird ein Ritual womöglich starr und verpflichtend, es wird zur Zwangshandlung, aus der die Freude weicht.
- Zwang zu einem Ritual ist fehl am Platz, Verpflichtung nimmt dem Ritual die Lebendigkeit, verursacht Distanz und schafft im Extremfall sogar Feindseligkeit.
- Rituale sollen beiden Freude bereiten. Nach solchen Gemeinsamkeiten zu suchen, kann sich lohnen.

Aus der Trickkiste



Wenn Sie gemeinsame Rituale vermissen, bietet sich Folgendes an:

- Richten Sie den Blick auf das, was Sie und Ihr Partner gern gemeinsam tun. Sie werden feststellen, dass es den ganzen Tag über eine Reihe von rituellen Begegnungen zwischen Ihnen und Ihrem Partner gibt.
- Wenn Sie etwas entdecken, das Sie beide gern tun, so schlagen Sie vor, es öfter zu tun.
- Wenn sich keine positiven Reaktionen ergeben, fragen Sie Ihren Partner, welche Dinge ihm Spaß mit Ihnen bereiten und wovon er sich mehr vorstellen könnte.

Gute Gespräche miteinander führen

Ein Gespräch ist ein komplexer Vorgang. In seinem Verlauf werden zahlreiche Begriffe benutzt, die für jeden Partner ganz unterschiedliche Bedeutungen haben können und das meist auch haben. Es werden Erinnerungen und damit verbundene Gefühle geweckt. Es werden Meinungen und direkte oder indirekte Kritik geäußert.

Jedes Wort, jeder Satz und auch die ganzen nonverbalen Äußerungen wie Gesten, Gesichtsausdruck, der Klang der Stimme, Körperhaltungen und so weiter rufen Reaktionen auf der anderen Seite hervor, auf die dann wiederum reagiert wird. Viele dieser nonverbalen Äußerungen werden unbewusst wahrgenommen, fließen aber trotzdem in die Reaktionen ein. Dass ein Gespräch leicht aus dem Ruder laufen kann, ist daher wenig verwunderlich.

Die Regel dieser Übung

Wenn Ihnen ein Thema am Herzen liegt, über das Sie mit dem Partner reden wollen, kann dieser Gesprächsleitfaden eine gute Orientierung geben. Bleiben Sie sachlich und möglichst nüchtern, während Sie Punkt für Punkt durchgehen.

SCHRITT 1:

Das Thema benennen

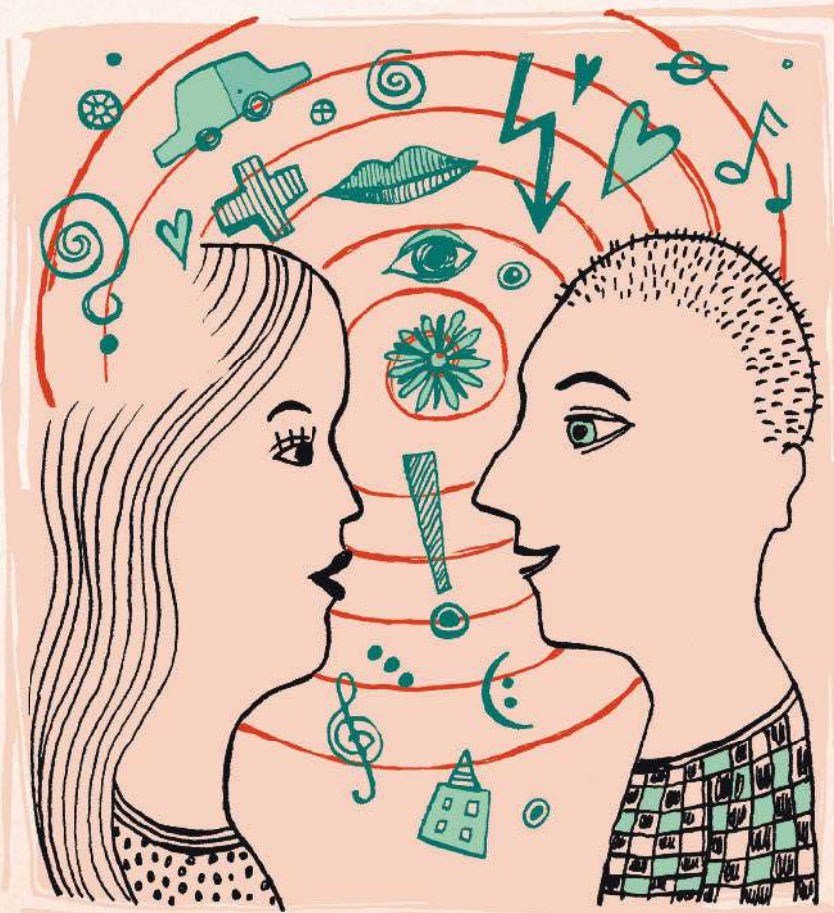
- Die Partner legen zuerst genau fest, wober sie miteinander sprechen wollen. Das Thema wird in wenigen knappen und möglichst klaren Worten formuliert.
- Die Partner beschreiben den aufrufenden Faktor für dieses Thema, also warum sie jetzt und warum sie überhaupt darüber sprechen wollen.
- Jeder Partner sagt nun, was sein Problem mit der Situation ist. Er sollte sich nicht in Allgemeinplätzen ergehen und keine Aussagen über den Partner machen, sondern nur über sich selbst sprechen. Das mag etwas Nachsinnen erfordern.
- Jeder Partner bestätigt, dass er das Problem des anderen verstanden hat. „Okay, ich verstehe, dein Problem ist ...“ Das Gespräch geht erst weiter, wenn jeder bestätigt, dass der andere ihn richtig verstanden hat: „Stimmt, du hast mein Problem verstanden.“
- Jeder Partner sagt nun, was sein Wunsch in Bezug auf das Thema ist. Der andere Partner bewertet diesen Wunsch nicht, sondern stellt lediglich Nachfragen dazu, die es ihm ermöglichen, den Wunsch oder das Ziel besser zu begreifen. Beide Partner bestätigen sich auch ausdrücklich, dass und wie der Wunsch erfasst wurde.
- Beide teilen sich nun ihre Wahrnehmungen und Ideen in Bezug auf die gegenseitigen Wünsche mit.
- Die Partner bringen dabei auch zum Ausdruck, was sie „meinen“, wenn sie etwas „sagen“, oder wie sie „verstehen“, was sie „verstehen“.



SCHRITT 2:

Was fangen wir damit an?

- Am Schluss stellen die Partner gemeinsam fest: Zu welchem Ergebnis sind wir mit diesem Austausch gekommen? Was ist für dich/mich neu? Wollen wir etwas vereinbaren und was?
- Die Partner tauschen sich nun zum Abschluss darüber aus, wie das Gespräch gelaufen ist: Was ist gut gelaufen? Welche Fehler haben wir gemacht? Sind wir beim Thema geblieben oder eher unnötig abgeschweift? Haben wir uns bewertet, statt uns mitzuteilen?



Erotik



Als erotisch wird die Begegnung mit Unbekanntem erlebt, das Faszination ausübt, eine starke Anziehung bei gleichzeitiger Scheu. Für Verliebte ist vieles unbekannt. Ein fremder Mensch, ein fremder Geruch, ein fremder Körper, ein nicht berechenbares Verhalten des anderen. In jedem Augenblick lauern Gefahren, und das macht den Augenblick so lebendig. Die Gefahr, zu weit zu gehen und zurückgewiesen zu werden, oder die Gefahr, sich zu verlieren, sind gegenwärtig. An einem solchen Abgrund lebt es sich einfach intensiver. Und dann das Glück, wenn zwei zusammenfinden!

So viel steht wohl fest: Erotik ist gänzlich frei von Gefahr nicht zu haben. Verliebte brauchen sich darüber keine Gedanken zu machen, ihnen gelingt die Erotik spielend. Doch welche Gefahren bietet eine Partnerschaft, die womöglich schon lange besteht?

Die durch Gewohnheiten und Verlässlichkeit gefestigt ist? Die – vor allem, wenn die Erotik darin fehlt – auf Dauer vielleicht als leblos oder gar als langweilig erlebt wird?

Die benötigte und mögliche Gefahr liegt in diesem Fall in einer Grenzüberschreitung. Dort, wo gewohntes Terrain verlassen und neues Terrain betreten wird, wo ausgetretene Pfade verabschiedet werden und man einen Schritt in den Dschungel tut, kann Erotik stattfinden. Dort klopft das Herz, dort enden die Gedanken, dort ist ein Zittern, dort gibt es etwas zu wagen.

Die Spannung neu beleben

Wenn sich erotische Langeweile ausgebreitet hat, halten sich die Partner meist zurück. Langeweile entsteht, wo Zwänge herrschen, wo vorwiegend Rücksicht genommen wird, wo der Durchschnitt praktiziert wird, der gemeinsame kleinste Nenner. Der Löwe in seinem Käfig hat Langeweile. Er sehnt sich nach dem Sprung über die Grenze – nach einem Sprung, der ihn befreit. Der Löwe in seinem Käfig träumt von der Freiheit zu tun, was ihn erfüllt, von der Freiheit, Sehnsüchte erfüllen zu können.

Wer Anregungen zur Belebung der Erotik braucht, findet sie in seinen Fantasien und Tagträumen. Dort finden Dinge statt, die man dem besten Freund nicht anvertraut. Etwas von diesen Fantasien kann und sollte man dem Partner zumuten. Vielleicht zündet man ein Feuer damit an.

Auf den Punkt gebracht

- Erotik ist der Reiz des Unbekannten, das Abenteuer der Anziehung.
- Erotik kann so intensiv sein, dass sich in diesem Erleben die Zeit auflöst.
- Nirgendwo sonst kann man so leicht und so intensiv im viel beschworenen „Hier und Jetzt“ landen wie im erotischen und sexuellen Erleben.

Aus der Trickkiste



Wenn Sie unter erotischer Langeweile leiden, sollten Sie sich Zwänge und Verpflichtungen bewusst machen:

- Unter welche Zwänge ordnen Sie sich. Wozu fühlen Sie sich gezwungen oder verpflichtet?
- Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie sich trauen würden?

Lassen Sie sich von Ihren Fantasien beraten. Fantasien und Tagträume haben eine faszinierende Eigenschaft: Man nimmt darin eine andere Identität ein, man wird sozusagen eine andere Person. Ziemlich sicher haben Sie erotische Fantasien oder Träume, dabei ist es unwichtig, ob diese sich auf den Partner oder auf Fremde beziehen. Beantworten Sie sich folgende Fragen:

- Was tue ich in meinen Träumen?
- Wer bin ich in diesen Fantasien? Wie nenne ich jemanden, der das tut?
- Was würde ich als diese Person im sexuellen Bereich meiner Partnerschaft verändern? Was würde ich tun, sagen, fordern, verweigern, wollen?
- Welches Wagnis kann ich eingehen?

Wenn Sie vom Fremdgehen träumen: Wer davon träumt oder kurz davor steht fremdzugehen, könnte, anstatt es zu tun, seinem Partner von dem Wunsch erzählen. Er riskiert einen Konflikt, aber es ist ja Sinn der Sache, dass eine eventuell vorhandene Unzufriedenheit auf den Tisch kommt. Oft genügt die Mitteilung, um eine Gewohnheit zu brechen und etwas Neues anzuregen.

BEZIEHUNGSPROBLEME

SCHNELL UND EINFACH GEKNACKT

Wo zwei Menschen nah zusammenkommen, da sind Stolpersteine nicht weit. Das ist kein Beinbruch, sondern ganz normal. So jedenfalls sieht es Paarberater und Bestsellerautor Michael Mary. Er zaubert für jede typische Konfliktsituation, die im Paaralltag auftauchen kann, den passenden Kniff aus der Beziehungs-Trickkiste.

- ♥ *Leicht, humorvoll und dennoch fundiert werden typische Knackpunkte von Ärger bis Eifersucht, von Unlust bis hin zu Vorwürfen pointiert und treffsicher beschrieben. Aha-Erlebnisse garantiert!*
- ♥ *Die alltagsnahen und für jeden leicht umsetzbaren Tipps und Strategien sind überraschend, Augen öffnend – und sorgen dafür, dass das tägliche Miteinander wieder respekt- und liebevoll wird.*

WG 483 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-3316-8



9 783833 833168



PEFC
PEFC/04-32-0928

€16,99 [D]

€17,50 [A]

www.gu.de

GU