

KURT  
TEPPERWEIN

So  
liebt man  
heute

Das Geheimnis  
erfüllender Beziehungen



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2015 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-501-5

1. Auflage 2016

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von

© cienpiesnf, [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

Einstimmung	9
-------------	---

## Eine Zeit der kollektiven Veränderung

▷ Beziehung ist alles	13
▷ Freie Partnerwahl	15
▷ Freie Sexualität	17
▷ Das Feuer haftet am Brennstoff	21
▷ Die Flucht in die Phantasie	24
▷ Beziehung als Konsum	26
▷ Der Schatten der Perfektion	29
▷ Die moderne Psychologie	31
▷ Sprachlos und unzufrieden – trotz vieler Worte	34
▷ Beziehungen mit Ausländern	38

## Wir lernen uns kennen

▷ Die Wahl des richtigen Partners	43
▷ Drei Motive des Zusammenseins: Hips – Heart – Head	49
▶ Die leidenschaftliche Beziehung	49
▶ Die Herzensbeziehung	50

▶ Die Außenbeziehung - dargestellt an Herzenspaaren	52
▶ Die Kopfbeziehung (Erfolgsbeziehung)	54
▶ Die Kopf-Herz-Bauch-Beziehung	55
▷ Der Flirt - Magie für junge und alte Beziehungen	58
▷ Verliebt sein - die Sprache der Bewunderung	64
▷ Das nähere Kennenlernen	69
▷ Wir vertiefen unsere Beziehung	73
▷ Zusammenleben will gelernt sein	77

### Probleme machen uns sprachlos

▷ Ängste	83
▷ Eifersucht - wenn die Sprache außer sich ist	90
▷ Fremdgehen	98
▷ Erwartungen und Vorstellungen in Beziehungen	106
▷ Festhalten - Sprache im goldenen Käfig	116
▷ Sucht - die Sprache des Fehlenden	119
▷ Konditionierungen	128

### Wenn Partnerschaften schaffen

▷ Die Freilegung der Liebe	135
▷ Fehlgeleitete Liebe	137
▷ Der depressive Partner	145
▷ Der zwanghafte Partner	151
▷ Der masochistische Partner	155
▷ Der sadistische Partner	160
▷ Der hysterische Partner	163

▷ Der schizoide Partner	168
▷ Lösungsansätze für die individuelle Verdrängungsstruktur	171
▷ Der zerstörerische Partner	180
▷ Woran erkennen Sie, ob Ihre Beziehung überholt ist?	186
▷ Der dominante Partner	188
▷ Der strafende Partner	193
▷ Der berechnende Partner	199
▷ Der maßregelnde Partner	209
▷ Der kritisierende Partner	216

## Den Alltag leben

▷ Vorlieben feiern und gemeinsam über sie hinausgehen	225
▷ Die Versöhnung von Gegensätzen	229
▷ Gemeinsamkeiten schaffen - Unterschiede respektieren	231
▷ Anpassung und Eigenständigkeit in der Beziehung	234
▷ Wichtige Regeln für Ihre Monatsgespräche	238
▷ Missverständnisse vermeiden	241
▷ Verborgene innere Bereiche öffnen	244

Ausklang 245

Über den Autor 247

Literaturempfehlungen 248



## Einstimmung

Was ist das Geheimnis glücklicher Beziehungen? Wie küsst man den Prinzen wach? Dieses Buch erklärt das Spiel und seine Regeln. Es verbindet dabei Erkenntnisse der Tiefenpsychologie mit den geistigen Gesetzen und ganz praktischen Tipps sowie Beispielen für eine erfüllende Liebesbeziehung.

Die Leserinnen und Leser erfahren, wie man eine märchenhafte Partnerschaft gestaltet, in der das Wohlergehen beider an erster Stelle steht. Dieses Buch ist für Menschen geschrieben worden, die ihre Liebesfähigkeit in ihrer Beziehung verwirklichen möchten.

Auf dieser Entdeckungsreise beginnen wir mit den einzelnen Entwicklungsstufen einer Beziehung. Es beginnt beim heißen Flirt, dem Verliebtsein und dem näheren Kennenlernen. Dann geht es um die Vertiefung einer Beziehung bis hin zum Zusammenziehen.

Sehr hilfreich ist dabei ein klares Beziehungsprofil, das den Lesern bei der Wahl des richtigen Partners hilft. Welcher Typ sind Sie? Und welcher Ihr Partner? Wie geht man mit einem depressiven, streitenden oder dominanten Partner um? Woran erkennt man, dass eine Beziehung vorbei ist? Eine Fülle an praktischen Tipps zeigt Lösungsansätze auch für schwierige partnerschaftliche Situationen. Eine Checkliste hilft zu erkennen, ob es sinnvoll ist, die Beziehung zu retten oder Abschied zu nehmen.

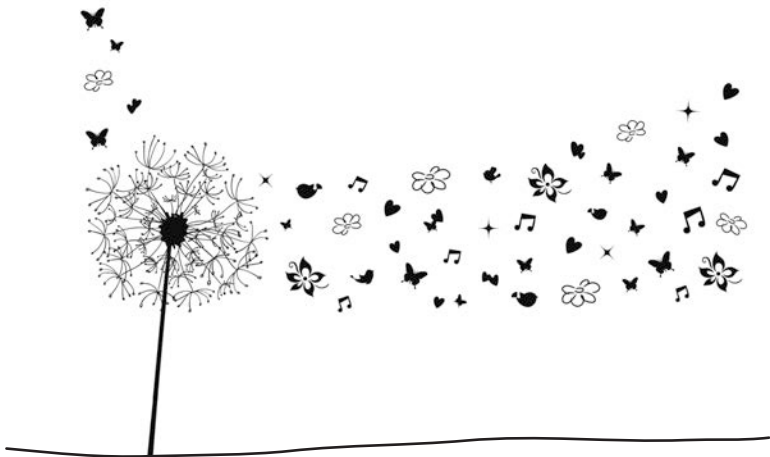
Wie meistert man Probleme auch in langjährigen Partnerschaften erfolgreich? Ängste, Eifersucht, Fremdgehen, Sucht und Erwartungen können eine Beziehung bedrohen. Das Buch zeigt erprobte Strategien zur Lösung verfahrenerer Situationen und Krisen auf und öffnet das Tor zum Glück.

Den Alltag schön und erfüllt zu leben, ist ein wichtiges Ziel, das das Buch vermittelt. Die Paare lernen, Eigenarten als Bereicherung zu erfahren, Gemeinsamkeiten zu stärken und magische Momente zu schaffen. Und sie lernen das tiefste Bedürfnis einer jeden Beziehung kennen: in sich und seinem Partner das Göttliche und Vollkommene zu sehen und zu lieben.

Viel Freude auf diesem märchenhaften Erkenntnisweg für glückliche Paare wünscht

Kurt Tepperwein

# Eine Zeit der kollektiven Veränderung





Wir befinden uns in einer Zeit der kollektiven Veränderung. Der Bereich, der von dieser Veränderung am stärksten betroffen ist, sind unsere Beziehungen. Kein Thema bewegt uns in ähnlichem Maße. Das Thema Beziehungen läuft mittlerweile sogar im Fernsehen »Sex and Crime« (Sexualität und Kriminalität) den Rang ab. Und dies ist gut so. Denn das Thema Beziehungen bietet eine kostbare Chance für jeden Einzelnen von uns.

»Alles, was lebt, lebt nicht allein und nicht für sich selbst.«

William Blake



## Beziehung ist alles

Unser ganzes Leben besteht aus Beziehungen. Ohne Beziehungen könnten wir gar nicht existieren. Unser ganzes Leben ist ein einziges, sich stets veränderndes, großes Beziehungsgeflecht. Wir leben in Beziehung zu unseren Eltern, Kindern, Nachbarn, der Natur, die uns umgibt, zu unserer Gesundheit und letztendlich zu uns selbst. Wir haben eine mehr oder weniger gute Beziehung zu Gott, Geld, Pflanzen, Tieren, Glück, Sexualität, Gesundheit, zu unseren Ängsten, Zielen, Wünschen, Trieben, Träumen, Gelüsten, Ahnungen, Schwächen, Schattenseiten, Stärken, Emotionen, Bedürfnissen und zu der Zeit und dem Ort, an dem wir leben.

Die Beziehung zu unserem Partner soll in diesem Buch im Vordergrund stehen. Nicht umsonst heißt er ja »Part-ner«. Die Silbe »Part« bedeutet »Teil«. Der Partner ist also ein Teil von uns. Er ist der äußere Spiegel, der uns auf dem Weg zu unserer Ganzheit begleiten kann. Unser Partner ist ein wichtiger Schlüssel für den Umgang mit allen anderen Beziehungen. Haben wir einmal gelernt, mit unserem Partner eine liebevolle und kommunikative Beziehung zu leben, wird uns dies auch bei anderen Beziehungsformen möglich sein. Denn die Gesetzmäßigkeiten, denen Beziehungen unterliegen, egal zu wem, sind einander verblüffend ähnlich.

Arthur Schopenhauer schrieb dazu: »Das Verhältnis der Geschlechter ist der unsichtbare Mittelpunkt aller Handlungen.«

Mann sein heißt Verzicht. Frau sein heißt Verzicht. Verzicht auf jeweils eine Hälfte der Möglichkeiten des Menschseins. Zusammen zu sein bedeutet nunmehr nicht, die Hälfte, die einem noch verbleibt, auch noch abzugeben, sondern man hat vielmehr gemeinsam die Möglichkeiten von Mann und Frau gleichermaßen zur Verfügung – frei nach dem Motto: »Gemeinsam sind wir stark!« In diesem Sinne öffnet eine Beziehung neue Türen.

Ein Leben ohne tiefe, innige Beziehung ist inhaltslos und leer. Ohne Beziehung ist alles, was wir haben, nichts wert. Große Epen wie »Orpheus und Eurydike« verweisen auf die erlösende Kraft von richtig gelebter (und geliebter) Beziehung.

»Wir betreten den Himmel immer zu zweit!«

Chuck Spezzano



## Freie Partnerwahl

Wir dürfen heute unseren Lebenspartner frei wählen und uns, zumindest juristisch gesehen, von ihm trennen, wann immer uns danach zumute ist. Dies ist nicht überall so. In den meisten Ländern der Welt wird noch heute der Lebenspartner durch die Eltern bestimmt. Die Ehe dauert, bis dass der Tod die Partner scheidet. In einem großen Teil der Welt ist eine Scheidung auch heute noch gesetzlich nicht vorgesehen. In vielen arabischen Staaten steht auf Ehebruch die Todesstrafe. Und bis heute ist es in vielen indischen Provinzen üblich, dass sich die Ehefrau bei der Einäscherung des verstorbenen Ehemannes in die Flammen wirft und ihm in den Tod nachfolgt. Noch vor hundert Jahren wurde auch in Deutschland die Partnerwahl erstrangig durch gesellschaftliche Gegebenheiten bestimmt: Man wuchs im gleichen Dorf auf, die Eltern waren miteinander befreundet, die Erhaltung des elterlichen Betriebes sollte durch eine Heirat gesichert werden etc. Bis Mitte der 30er-Jahre haben die Ehepartner zumeist in unmittelbarer Nachbarschaft gewohnt.

Als die Großfamilie im Industriezeitalter an Einfluss verlor, entstand der Wunsch nach größerer Freiheit. Männer und Frauen begannen, sich frei zu verabreden und zu treffen. Das Auseinanderfallen der Großfamilie führte zu dem Wunsch, andere Erfahrungen als die der Eltern zu sammeln. Die freie Partnerwahl brachte aber auch neue Probleme mit sich. Plötzlich wurden Mann und Frau

mit der Aufgabe konfrontiert herauszufinden, wie sie auf der Grundlage persönlicher Empfindungen und aufgrund von Zuneigung längerfristige Bande knüpfen können. Arne Decker von der Universität Hamburg formuliert es wie folgt: »Heute wird eine Partnerschaft nicht mehr um der Normen, sondern um ihrer selbst willen geführt. Dadurch ist sie instabiler als je zuvor.« Die alten Gesetze, wer sich wann wie zu verhalten hat, greifen nicht mehr. Deshalb müssen wir lernen, miteinander bewusst in Beziehung zu sein. Das Gespräch ist wichtig, um das gemeinsame Leben zu gestalten. Dieses Buch vermittelt dazu eine Fülle an Anregungen und verrät, wie wir den Prinzen wachküssen können.

»Wahre Freiheit erlaubt dir,  
dich voll und ganz in eine Beziehung einzubringen.«

Chuck Spezzano



## Freie Sexualität

Bis in die 60er-Jahre hinein wurde das Wissen um Empfängnisverhütung geheim gehalten. Dieses Wissen war den keltischen Mondpriesterinnen seit Jahrtausenden bekannt, wurde aber von der katholischen Kirche unterdrückt, u. a. um den Nachwuchs an Bauern und Knechten zur Bestellung der kircheneigenen Ländereien sicherzustellen. Jede Frau, die Empfängnisverhütung betrieb oder förderte, wurde früher als Hexe verbrannt. Im Zuge der modernen Entwicklung, die Empfängnisverhütung kennt, wurde es normal, im Laufe des Lebens mehrere Liebesbeziehungen zu führen. Viele Menschen begannen, ihre Liebespartner »im Bett zu testen«, bevor sie sich zu einer Beziehung oder gar einer Ehe entschlossen. Die wilden »68er« feierten die sogenannte freie Liebe, bis Anfang der 90er Jahre der »Aids-Schock« ein Zeichen für eine Neubesinnung und Neuorientierung setzte. Als Antwort auf Aids leben die einen heute in sinnentleerer Prüderie, während andere den eigentlichen Geschlechtsverkehr meiden und stattdessen sexuelle Phantasien bevorzugen. Suchen wir den schnellen Kick ohne partnerschaftliche Bindung, überdecken wir damit allerdings nur die innere Leere, die nur durch den sprachlichen und auch den nonverbalen Austausch in tiefer Seelenverbindung gefüllt werden kann. In den Jahren des gemeinsamen Zusammenseins entwickelt sich erst die Seelenverbindung. Wir vergraulen den Eros durch sexuellen Konsum. Wir verbannen unsere sexuellen

Schattenseiten in die außereheliche Sexualität und damit in einen Bereich, wo sie keine Transformationschance hat. Wird das Niedere, das Animalische nicht mit dem eigenen Partner ausgetauscht, sondern außerehelich gelebt, ist es bloßer Reizabbau. Im Rausch der Sinneseindrücke und Erfahrungsmöglichkeiten verlieren wir dann den Zugang zur Tiefe und zur Beziehung zu uns selbst, der nur durch eine ehrliche, dauerhafte Beziehung möglich ist. Die Botschaft von Aids ist nicht die Abkehr von der Sexualität. Aids fordert uns vielmehr zur Konzentration auf eine feste Partnerschaft auf, in der durch die ehrliche Kommunikation eigener Bedürfnisse, Phantasien und Wünsche ein immer größerer Grad an Vertrauen, Maskenfreiheit und Ekstase erzielt werden kann. Befreite Sexualität im Aids-Zeitalter finden wir nicht in der Promiskuität, sondern in der Möglichkeit, gemeinsam mit dem Partner all das zu erleben, was in ihm und in uns IST. Ohne Verdrängung, ohne Scham, ohne falsche Zurückhaltung. Wenn dabei ein tiefes Gespür für die eigene Bedürftigkeit an die Oberfläche drängt, ist dies kein Grund zur Sorge, sondern eine gemeinsame Chance.

Gerade am Anfang unserer sexuellen und leidenschaftlichen Hingabe ist es normal, dass auch das Ungelöste nach Erfahrung und somit nach Erlösung drängt. Die Erlösung des Ungelösten ist nur auf Erden möglich, nirgendwo sonst. Darum sind wir hier auf diesem Planeten. Egal, was an die Oberfläche drängt, es sollte erlaubt, aber zugleich mit Liebe gefördert werden. Richtig gelebte und erlebte gemeinsame Sexualität wirkt sich im Gegensatz zu der landläufigen Meinung vieler Gurus und Religionen nicht zerstörerisch aus, sondern heilend. Der Meditationslehrer Osho sagt: »Werde zum Tier, um ein Gott zu werden.« In dem durch Offenheit geheiligten Liebesakt zwischen Mann und Frau haben wir, wie nirgendwo sonst, die Möglichkeit, tiefe Hingabe an das Leben selbst zu erfahren, so tief, wie es ohne den Eros gar nicht möglich wäre.

In einer gemeinsamen Entwicklung erleben wir das Wunder, dass der Eros sich ganz selbstverständlich durch uns entfalten kann, ohne an Muster oder Projektionen gebunden zu sein. Er tanzt dann gewissermaßen durch beide Partner hindurch und wird als das erlebt, was er ist: reine sexuelle Energie. Und dann erleben wir befreite Sexualität in dem erwachten und wissenden Umgang mit dem Partner, in dem beide einander als Gott und Göttin erkennen und dauerhaft erleben. Sexualität kann ausgeübt werden, um in dieser Energie zu baden.

Das Märchen vom Froschkönig veranschaulicht diese Entwicklung des Eros in einer Sprache, die Kinder wie Erwachsene gleichermaßen fasziniert: Der Frosch im Märchen symbolisiert das Glitschige in uns, das, vor dem wir uns ekeln, die ungeliebten Aspekte unserer Psyche, die wir gar nicht so gerne anschauen mögen. Der Frosch hat jedoch – im Gegensatz zu der arroganten Prinzessin – den Zugang zum Unbewussten, symbolisiert durch das Wasser. Er verfügt über die gesuchte Lebenslösung, die sich im »goldenen Ball« widerspiegelt. Die Prinzessin ist das Arrogante und Scheinheilige in uns, das sich weigert, sich mit den Niederungen der eigenen Seele zu beschäftigen. Immer wieder macht der Frosch auf sich aufmerksam. Doch erst in dem Augenblick, in dem die Prinzessin den Frosch küsst (letztendlich heiratet), geschieht die segensreiche Verwandlung: Beide erkennen sich als Königskinder (Gott und Göttin).

Durch fortwährende Kommunikation über den Stand der Beziehung und des Eros wächst die Seelenliebe zweier Partner. Diese ist das tragfähige Band, das dafür sorgt, dass am Ende des Feuers nicht Asche übrig bleibt, sondern fruchtbare Lava, aus der die schönsten und fruchtbarsten (Hoch-Zeits-)Bäume wachsen können.



»Ehret die Frauen. Sie flechten und weben himmlische Rosen  
ins irdische Leben, flechten der Liebe beglückendes Band,  
und in der Grazie züchtigem Schleier nähren sie wachsam  
das ewige Feuer schöner Gefühle mit heiliger Hand.«

Friedrich Schiller



## Das Feuer haftet am Brennstoff

Viele Beziehungspartner tauschen sich nur über die Tagesereignisse aus, nicht über ihre Gefühle, weil sie hoffen, dadurch keine Probleme mit dem Partner zu bekommen. Doch dadurch kreieren sie tiefe Abspaltungen von ihrem Partner. In einer lebendigen Beziehung geht es in erster Linie nicht um Klatsch und Tagesneuigkeiten, sondern um die Partner selbst. Es gibt keinen Bereich und keinen inneren Aspekt, der in einer wahrhaft gelebten Beziehung unausgesprochen bleiben sollte. Teilen Sie sich mit, auch über ihre Macken, Ängste und Hemmungen. Gerade das Unvollkommene in uns hat seine eigene Schönheit.

Manche Menschen sprechen über ihre Gefühle, aber nur von der Verstandesebene aus. Kopflastigkeit ist gerade in unserer Zeit ein absoluter Beziehungskiller. Der Intellekt ist nämlich aufgrund seiner computergleichen Neutralität völlig unfähig, tiefe und leidenschaftliche Verbindungen herzustellen. Ob wir das Feuer der Leidenschaft mit unserem Partner dauerhaft erleben können, liegt zu einem erheblichen Maße an unserer Bereitschaft, den Bauch, das Gefühl, unsere verdrängten »inneren Personen« und auch unser inneres Tier zu Wort kommen zu lassen. Wir müssen diese zur Sprache bringen und als Brennmaterial für die gemeinsame Leidenschaft in die Flammen des Bewusstseins werfen.

Lassen Sie den Partner fühlen, was in Ihnen vorgeht. Lernen Sie, Augenkontakt zu halten und Ihre Liebe, Ihre Leidenschaft,

Ihre Bedürfnisse, Ihre Sehnsucht und Ihre Dankbarkeit zu senden. So halten Sie das Feuer zwischen sich am Brennen. Für die Entwicklung der gemeinsamen Leidenschaft gilt: »Reden ist Silber, Schweigen ist Schrott!« Das Feuer haftet am Brennstoff! Im Klartext heißt dies: Geben Sie es auf, das Feuer Ihrer Beziehung durch mentale Konzepte kontrollieren zu wollen. Dadurch töten Sie es. Durchschreiten Sie es stattdessen gemeinsam so bewusst wie möglich, indem Sie ausdrücken, was in Ihnen vorgeht. Ob Sie Wut auf Ihre Chefin haben oder sich von Ihrer Katze genervt fühlen, ob Sie sich sexuell erregt erleben oder rasend vor Eifersucht, teilen Sie es mit Ihrem Partner.

Durch Offenheit in der Kommunikation und durch das ständige Bemühen um die Liebe wird im Laufe der Jahre das gemeinsame Liebesfeuer nicht nur entfacht, sondern auch dauerhaft am Brennen gehalten. Dieses Feuer kann und soll sich in alle Bereiche des Lebens erstrecken. Alle Ihre Aspekte, die auflodern, sind wie Holz, das (zum angemessenen Zeitpunkt) in das Feuer der Beziehung geworfen werden sollte. Weigern Sie sich, dieses Holz hineinzuwerfen, beginnt das Feuer zwischen Ihnen zu erlöschen.

Einem Feuer ist es egal, ob das Holz, das Sie hineinwerfen, eine schwarze oder eine weiße Rinde hat, es möchte nur eines: brennen. Dieses miteinander und füreinander Brennen gipfelt letztendlich in einer Hingabe an das Leben und damit auch an das Göttliche. Den Weg des Feuers sollten Paare so bedingungslos wie nur irgend möglich gehen. Wenn wir uns ganz dem Feuer anvertrauen, sind wir durch das Feuer geschützt. Ein Beispiel soll das verdeutlichen: Vor Jahren gab es ein Seilbahnunglück in einem Tunnel, bei dem ein Feuer ausbrach. Viele der Passagiere versuchten, bergauf vor dem Feuer zu fliehen. Sie wurden durch den Rauch der Flammen erstickt. Andere mutige Menschen aber gingen mitten durch das Feuer und erreichten das Ende des Tunnels. So wurden sie gerettet. Auch wir haben in der Partnerschaft stets die Wahl, zu unserem

Feuer zu stehen oder uns in eine bequeme, neurotische und rigide Beziehung zu flüchten – und an ihr zu ersticken.

Wer Angst vor der Hitze einer ehrlichen und leidenschaftlichen Dauerbeziehung hat, weil er glaubt, durch seine Offenheit den Partner zu verletzen, findet in diesem Buch entsprechende Hilfen, um eine authentische Beziehung zu verwirklichen. Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind und sich voll und ganz einbringen, wenn Sie leben, wie Sie sind, und dies mit Ihrem Partner teilen, werden Sie inmitten Ihrer Beziehung erblühen, unabhängig davon, wer Ihr Partner ist. Andererseits: Jede Beziehung vertrocknet, wenn Sie sich nicht trauen, zu zeigen und zu sein, wer Sie sind, und sich nicht mit Ihrem Partner austauschen.

Wenn Sie beginnen, sich selbst zu leben, werden Sie allerdings feststellen, dass Ihre Standpunkte und die Ihres Partners manchmal völlig verschieden sind. Aus diesem Grund muss dem heißen, wilden, rohen und roten Feuer der Leidenschaft die kühle, mitfühlende und besänftigende weiße Flamme der verständnisvollen Liebe hinzugefügt werden. Rotes und weißes Feuer müssen ausgewogen sein. Zu viel Leidenschaft bringt Zerstörung. Zu viel Besänftigung bringt Selbstverlust und Erschlaffung. Erst in der Ausgewogenheit beider Kräfte gelangt das Paar in einen tiefen Frieden, in dem Heiß und Kalt, Leidenschaft und Seelenverwirklichung ausgewogen sind.

»Miteinander zu reden, ist eine Form des Liebesaktes.«

Anäis Nin



## Die Flucht in die Phantasie

Im Rahmen der weltweiten Vernetzung ist es heute möglich, durch die »Internet-Flirtline« mit unendlich vielen möglichen Partnern in Kontakt zu treten. Kino, Fernsehen, Zeitung und Werbeplakate suggerieren uns eine unglaubliche Erlebnisbandbreite, die uns potenzielle Partner bieten könnten. Zugleich wächst mit dem Überangebot aber auch der Mangel: Man ist mit der eigenen Partnerschaft unzufriedener denn je. Gemessen daran, was uns über Medien und Internet täglich vorgegaukelt wird, nimmt sich unsere eigene Beziehung derart bescheiden aus, dass wir glauben, mit unserem Partner Wesentliches verpasst zu haben. Zugleich schießen Seitensprungagenturen wie Pilze aus dem Boden. Männer wie Frauen geraten in den Sog einer vollendet präsentierten Phantasiewelt, in der die ureigenen Bedürfnisse und Empfindungen kaum einen Platz haben. Die Möglichkeit der Berauschung durch inhaltsleere Phantasien lässt unsere eigenen partnerschaftlichen Errungenschaften fade erscheinen. Das Mitteleuropa und Nordamerika des 21. Jahrhunderts konfrontiert uns mit einer Fülle an Sinnesindrücken wie nie zuvor. Wir werden überhäuft mit vermeintlichen Werten, Vorstellungen, Bildern und Phantastereien, die nur selten wirklich glücklich machen. Diesem überwältigenden Überangebot müssen wir mit bewusster Reizselektion begegnen. Wir müssen uns von diesem Pseudoleben verabschieden beziehungsweise fernhalten

und wieder bei *uns selbst* ankommen – nicht bei dem, was andere uns vorgeben.

Große Dichter haben die Liebe zwischen Mann und Frau mit einer Blume verglichen. Eine Blume öffnet sich langsam – und das nur bei guter Pflege. Gerade die Chance und Schönheit einer langsamen Entfaltung, in der sich die Energie zwischen den Liebenden kontinuierlich aufbaut, wird in der Hektik unserer modernen Zeit nur allzu oft übersehen. Würden wir unsere Aufmerksamkeit mehr auf Kontinuität, Beständigkeit und liebende Sorgfalt legen, wäre es möglich, Intensität und wechselseitige Hingabe aufzubauen, in der jeder sich erklären, öffnen und erblühen darf, wie er ist. Nur dann kommen wir in den Genuss einer wechselseitigen Süße.

»Wenn wir lieben, werden wir präsenter.  
Wir sind stärker mit uns und unserem Partner verbunden.  
Lieben heißt, füreinander präsent zu sein.«

John Welwood



## Beziehung als Konsum

Paare sind traditionell höher angesehen als Alleinstehende. Gerade auf dem Land gelten Singles als Bedrohung für den Landfrieden. Als 30-jähriger Mann alleine zu leben, gilt in vielen Regionen als anstößig. Alleinerziehenden Müttern wird nachgesagt, sie seien nicht in der Lage, einen festen Partner zu halten. Paare hingegen finden leichter eine Wohnung, einen Freundeskreis und werden, sobald sie heiraten, vom Finanzamt und den eigenen Eltern unterstützt. Aus diesem Grund werden viele Beziehungen oftmals vorschnell etabliert, anstatt das Zusammenleben erst einmal Bewährungsproben auszusetzen. Doch ein Eheversprechen bedeutet heute vielen Menschen fast nichts mehr. Geht die Rechnung wider Erwarten nicht auf, ist man heute schneller als früher versucht, den Partner »auszuwechseln«. Wir glauben dann, dass beim nächsten Mann (der nächsten Frau) alles anders wird.

Wir leben in einer Zeit, in der wir kaputte Radios oder Staubsauger nicht mehr reparieren, sondern »entsorgen«. Der Neukauf eines Elektrogerätes ist meist billiger als die Reparatur. Geradezu logisch erscheint es da, auch eine nicht mehr perfekt erscheinende Partnerschaft zu »entsorgen«. Oftmals geschieht die »Neuan-schaffung« bereits, ohne dass der hingegangene Partner etwas davon ahnt, denn man will ja nicht alleine dastehen, wenn die Beziehung endet.

Im Gegensatz zu früheren Zeiten, in denen vielleicht zu sehr versucht wurde, das »Funktionieren« einer Beziehung um jeden Preis aufrechtzuerhalten, geht heute der Trend mehr und mehr in Richtung schneller Partnerwechsel. Viele Menschen ertragen es nicht, wenn eine Beziehung einen Riss bekommen hat. Sie tauschen sie lieber gegen eine neue. Unsere egoistische Unverbindlichkeit, mit der wir unsere Beziehungen mehr und mehr leben, zeigt sich in einem neuen Modewort: »Lebensabschnittspartner«. Im Rahmen unseres »Wegwerfzeitalters« verpassen wir so das Wesentliche: die Liebe zum Detail, den Wunsch, etwas, das nicht in Ordnung ist, zu reparieren. Immer winkt die Verführung durch das Neue, das Andersartige, aber diese Verführung ist eine Illusion. Man beginnt dann mit dem neuen Partner wieder bei A, B, C und landet so nie bei D, E, F. Der neue Partner, der uns mehr erregt als der eigene Partner, weist auf einen Mangel in uns hin. Er hat die Aufgabe, uns darauf aufmerksam zu machen, was der gegenwärtigen Beziehung fehlt. Er regt uns dazu an, einander das Fehlende zu geben. Ein Krisengespräch bringt die Lösung zutage, die natürlich auch praktisch umgesetzt werden muss. Dann erblühen auch wieder die Gefühle.

Die Zeit, in der wir leben, zwingt uns also zur Suche nach einer gemeinsam zu lebenden Wahrheit. Beide Partner benötigen eine innere Herzensverpflichtung (engl. commitment), ihr Bestes zu geben, um das gemeinsame Potenzial herauszufinden und zum Erblühen zu bringen. In diesem Sinne ist eine Partnerschaft kein Gefühlspalast, sondern ein gemeinsamer Acker bzw. Garten, der bearbeitet und kultiviert werden möchte. Die Fertigkeit, dies zu tun, wächst mit zunehmender Offenheit und Vertrautheit beider Partner zueinander. Insbesondere Beziehungskrisen bieten Wachstumschancen von ungeahntem Ausmaß.



»In der Neigung, Partnerschaften nach dem Verliebtsein  
aufzulösen, nimmt man sich die Chance,  
sich selbst weiterzuentwickeln.«

Fritz Riemann



## Der Schatten der Perfektion

Heutzutage verlangen wir nach Perfektion, natürlich auch in unseren Beziehungen. Das, was nicht perfekt ist, haben wir in den Untergrund verbannt – in uns und in der Welt, die wir anschauen. Wir können es nicht ertragen und zerstören es lieber, als dass wir ihm die Liebe zukommen lassen, die es verdient. Es ist das Sinnbild des Frosches im zuvor erwähnten »Froschkönig«, der in seiner mangelnden Perfektion angenommen werden möchte, weil nur auf diesem Weg die Seele (die Prinzessin) in den Besitz des goldenen Balles, also der Weisheit, kommen kann.

Wer den Spiegel der mangelnden Perfektion in seiner Partnerschaft nicht ertragen kann und deshalb zur »inneren Kündigung« greift, sich schmallend zurückzieht oder aus einer brüchig gewordenen Beziehungsstruktur aussteigt, nimmt sich jede Wachstumschance. Wolfgang Döbereiner sagt hierzu: »Die Perfekten sind die, die das Fehlerhafte nicht aushalten. Sie sind, ohne dass sie es wissen, besessen von dem Fehlerhaften, das sie nicht ertragen.« Gerade das, was nicht perfekt ist, hat seinen Stellenwert, weil wir an ihm wachsen und gedeihen können. Es geht in einer Partnerschaft nicht darum, ohne Fehler zu leben, sondern möglichst vollkommen mit der individuellen Unvollkommenheit umzugehen.

Statt das nicht Perfekte zu verdrängen, sollten wir es kommunizieren. Die Messlatte sind weder die Normen der Gesellschaft noch unsere Vorstellungen, sondern unser eigenes Erleben. Vielleicht

denken wir, dass bei der Geliebten der Busen zu klein oder die Kleidung zu schlampig ist, aber was uns wahrhaft fehlt, ist etwas ganz anderes. Das, was uns wirklich fehlt, können wir nur miteinander erkennen – ansonsten bleiben wir in unseren Normen und Vorstellungen gefangen. Indem wir das nicht Perfekte in unserem Partner »durchlieben« und zugleich unsere Bedürfnisse kommunizieren, erleben wir das große Wunder, dass hinter dem nicht Perfekten des Partners, das uns so schmerzt, das Vollkommene, der verwunschene Prinz in all seiner Schönheit auf uns wartet. So taucht dann eine neue Domäne auf: das »Zauberhafte«, das sich ergibt, sobald der Gott bzw. die Göttin durch beide Partner zu wirken beginnt. Was wir im Verliebtsein wie in der Dauerbeziehung wirklich suchen, ist die Geburt und das Heranwachsen einer gemeinsamen Magie und Mystik, die einem spirituellen Erwachen gleichkommt und jeden Mangel sofort zum Verschwinden bringt.

»Das Zauberhafte ist ebenso wirklich,  
wie das Wirkliche zauberhaft ist.«

Ernst Jünger