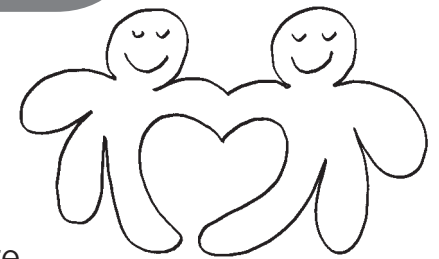


# DU UND ICH



Übungsbuch für Paare

Evelina Braun

Klaus W. Vopel

iskopress

ISBN 978-3-89403-127-5

1. Auflage 2008

Copyright © iskopress, Salzhausen

Umschlaggestaltung:

Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck: Hans Kock, Bielefeld

Bibliografische Information der  
Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## INHALT

<b>VORWORT</b> .....	9
Liebe Leserin, lieber Leser! .....	9
Gebrauchsanweisung .....	13
<b>WAS IST LIEBE?</b> .....	17
<b>1</b> Für mich ist Liebe ... ..	20
<b>2</b> Was mir wichtig ist .....	21
<b>3</b> Höhen und Tiefen .....	22
<b>4</b> Meine Eltern .....	23
<b>5</b> Liebesbrief .....	24
<b>LIEBE UND NÄHE</b> .....	25
<b>6</b> Ich mag es, wenn du .....	29
<b>7</b> Wusstest du das? .....	30
<b>8</b> Fünfzehn-Minuten-Interview .....	31
<b>9</b> Zauber der Nähe .....	31
<b>10</b> Mit dem Herzen sehen .....	32
<b>11</b> König oder Königin für einen Abend .....	33
<b>12</b> Lovestory .....	34
<b>13</b> Liebesbiografie .....	35
<b>14</b> Was die Beziehung stärkt .....	36
<b>15</b> Was wir uns wünschen .....	37
<b>16</b> Meditativer Dialog .....	37
<b>17</b> Hände erforschen .....	38
<b>18</b> Rücken an Rücken .....	39
<b>19</b> Dein Gesicht .....	40
<b>20</b> Zwölf Stunden nur mit dir .....	41
<b>21</b> Gemeinsam atmen .....	43
<b>WER BIN ICH? - WER BIST DU?</b> .....	45
<b>22</b> Bilder aus der Kindheit .....	48
<b>23</b> Mehr aus meiner Vergangenheit .....	49
<b>24</b> Das Kind in mir .....	51



<b>25</b> Dein Alltag – mein Alltag .....	52
<b>26</b> Meine Stärken, meine Schwächen .....	53
<b>27</b> Vorteile und Lasten .....	54
<b>28</b> Einmal du sein .....	55
<b>29</b> Masken .....	57
<b>30</b> Zeit für einen Traum .....	58
<b>31</b> Mein Lebensweg .....	60
<b>32</b> Mutter Teresa oder Picasso? .....	61
<b>33</b> Der Sonne folgen .....	62
<b>34</b> Allein oder einsam? .....	64
<b>35</b> Verlust und Trauer .....	65
<b>36</b> Die Welt durch deine Augen .....	66
<b>37</b> Wofür ich dir danken will .....	66
<b>38</b> Uns freundlich begegnen .....	67
<b>SPRICH MIT MIR!</b> .....	69
<b>39</b> Die Kunst des Zuhörens .....	75
<b>40</b> Kommunikationskiller Kritik .....	76
<b>41</b> Fragen und Antworten .....	77
<b>42</b> Deine Perspektive, meine Perspektive .....	78
<b>43</b> Stunde der Komplimente .....	79
<b>44</b> Wege aus der Sackgasse .....	81
<b>45</b> Der Ton macht die Musik .....	82
<b>46</b> Klagen kann befreiend sein .....	83
<b>47</b> Unsere empfindlichen Stellen .....	85
<b>48</b> Gemeinsam eine Geschichte erzählen .....	86
<b>49</b> Was ich von dir erwarte .....	87
<b>50</b> Meine Wünsche an dich .....	89
<b>51</b> Brief an den Partner – einmal anders .....	90
<b>52</b> Lautmalerei .....	91
<b>SEX UND LIEBE</b> .....	93
<b>53</b> Sexualität erkunden 1 .....	99
<b>54</b> Sexualität erkunden 2 .....	100
<b>55</b> Geografie der Sinnlichkeit 1 .....	101

<b>56</b> Geografie der Sinnlichkeit 2 .....	102
<b>57</b> Wovor ich Angst habe .....	103
<b>58</b> Geheime Wünsche .....	105
<b>59</b> Wieder anknüpfen .....	106
<b>60</b> Erotisches Erlebnis .....	107
<b>61</b> Sexuelle Phantasien .....	107
<b>62</b> Schau mir in die Augen! 1 .....	109
<b>63</b> Erotisches Menü .....	110
<b>64</b> Fußmassage .....	111
<b>65</b> Improvisierte Berührung .....	113
<b>66</b> Strömende Energie .....	114
<b>67</b> Himmlisches Vergnügen .....	115
<b>68</b> Schau mir in die Augen! 2 .....	116
<b>KONFLIKTE LÖSEN</b> .....	117
<b>69</b> Ziele ausbalancieren .....	123
<b>70</b> Heikle Themen .....	124
<b>71</b> Konflikte entschärfen .....	126
<b>72</b> Tauziehen mit unsichtbarem Seil .....	127
<b>73</b> Aus Klagen werden Bitten .....	128
<b>74</b> Unsere wahren Motive .....	129
<b>75</b> Wo ich verletzlich bin .....	130
<b>76</b> Was ich an dir nicht ändern kann .....	132
<b>77</b> Vergebung üben .....	134
<b>MACHT UND GELD</b> .....	137
<b>78</b> Regeln für unsere Beziehung .....	142
<b>79</b> Die Waage .....	144
<b>80</b> Unser Erbe 1 .....	146
<b>81</b> Unser Erbe 2 .....	147
<b>82</b> Die 100.000-Euro-Frage .....	149
<b>83</b> Gemeinsam planen .....	149
<b>84</b> Zehn-Euro-Tag .....	151



<b>VERTRAUEN UND TREUE</b> .....	153
<b>85</b> Lügen und Geständnisse .....	157
<b>86</b> Wunden heilen helfen .....	158
<b>87</b> Vertrauensspaziergang .....	160
<b>88</b> Schwierige Entscheidungen .....	161
<b>89</b> Ich gelobe .....	163
<b>90</b> Liebestagebuch .....	165
<b>ANHANG</b> .....	167
Anmerkungen .....	168
Literatur .....	170

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wir gratulieren Ihnen zu dem Entschluss, dieses Buch zur Hand zu nehmen. Es zeigt Ihren Willen, sich für Ihre Beziehung zu engagieren. Und hier, im Engagement, liegt der Schlüssel zum Erfolg, der Schlüssel zu einer glücklichen Beziehung, die in der Lage ist, innere und äußere Probleme zu überdauern.

Jedes Paar durchlebt schwierige Zeiten, beide Partner verändern sich, und diese Entwicklung stellt uns immer wieder vor die Notwendigkeit, uns neu aufeinander einzustellen. Für die meisten von uns ist dieser Prozess mit Konflikten verbunden, die sehr schmerzhaft sein können. Doch eines mag uns trösten: Nicht die Abwesenheit von Streit oder von äußeren Problemen garantiert die Haltbarkeit einer Beziehung, sondern allein unsere Bereitschaft, uns stark und leidenschaftlich um unseren Zusammenhalt zu bemühen.

Etwa ein Drittel aller Ehen in Deutschland wird heute geschieden. Doch die wenigsten Paare trennen sich leicht – entgegen allem Anschein, den die hohen Scheidungsraten erwecken. Fast täglich erfahren wir von Liebes- und Familiendramen. Liebe und Hass sind verwandte Gefühle, und die meisten Gewalttaten geschehen zwischen Menschen, die einander nahestehen.

Wenn wir die Situation jedoch von der anderen Seite betrachten, stellt sie sich positiver dar: Immerhin zwei Drittel aller Verheirateten bleiben zusammen. Dazu kommt die wachsende Gruppe derer, die ohne Trauschein eine lebenslange Verbindung eingehen. Möglicherweise sind nicht alle diese Paare glücklich miteinander, dennoch zeigt ihre hohe Zahl, dass das Bedürfnis nach einem Leben in einer stabilen Zweierbeziehung nach wie vor sehr groß ist. Und wie Befragungen zeigen, sind die meisten Singles auf der Suche nach einem Partner fürs Leben. Warum bleibt dann das «Glück zu zweit» für viele ein Traum?



Junge Paare geraten oftmals in die erste Krise, wenn die rosa Wolken der Verliebtheit verfliegen sind. Sie leben vielleicht seit einiger Zeit zusammen und lernen sich immer besser kennen, nun auch mit ihren Fehlern und Schwächen. Die ersten Streitigkeiten führen zu gegenseitigen Verletzungen. Der Anfangseuphorie folgt Ernüchterung und häufig Enttäuschung. Sind die Illusionen der ersten Verliebtheit an dieser Enttäuschung schuld? Müssen wir unser Zusammenleben als Paar nüchterner betrachten? Verlangt das Leben in einer Zweierbeziehung von uns, dass wir unsere Erwartungen zurückschrauben und uns auf Kompromisse und das mühevoll Lösen von Problemen einstellen? – Auch die harte Arbeit an Konflikten ist sicherlich Teil eines langen Zusammenlebens. Allerdings haben nicht etwa die Paare, deren Ansprüche an die Freuden des Lebens zu zweit eher gering sind, die besten Aussichten auf dauerhaftes Glück, sondern im Gegenteil jene Partner, die relativ hohe Erwartungen aneinander haben. (Das gilt übrigens auch für den Fall, dass nur einer der beiden sich viel von der Beziehung verspricht.) Der Grund ist, dass die optimistischen Paare eher bereit sind, viel Energie in das gemeinsame Projekt zu investieren.<sup>1</sup> Daher der Rat: Halten Sie die Glückserwartungen in Ihrer Beziehung hoch! Wenn Sie und Ihr Partner Erfüllung und Befriedigung erwarten, sind Sie stärker motiviert, an diesen Zielen zu arbeiten.

### **FREUNDSCHAFT**

Eine der Qualitäten einer langfristigen Paarbeziehung ist die Freundschaft, welche die Partner miteinander verbindet. Liebe ist mehr als Freundschaft. Wenn es der Liebe aber an Freundschaft mangelt, müssen wir uns um sie sorgen. Zur Freundschaft gehören gegenseitiger Respekt, tiefe Sympathie, Vertrauen und Toleranz. Die Freundschaft ist das Fundament, das uns hält, wenn wir Zeiten äußerer Krisen durchleben. Sie verbindet uns, wenn die sexuelle Attraktion einmal nachlässt. Sie gibt uns die Kraft, immer wieder zu verzeihen, da sie auch die Schwächen des anderen akzeptiert.

In «Early Summer», dem berühmten Film des japanischen Filmemachers Yasujiro Ozu, verlobt sich die attraktive 28-jährige Noriko zur Überraschung aller mit dem verwitweten Yabe. Eine Freundin fragt Noriko, ob sie Yabe liebe. Noriko sagt: «Nein, doch das kommt sicher mit der Zeit.» «Aber wie konntest du dann zustimmen, ihn zu heiraten?», fragt die Freundin. Noriko antwortet: «Ich kenne Yabe seit zwölf Jahren, ich vermisse ihn, wenn ich ihn ein paar Tage nicht sehe, ich vertraue ihm.» «Aber das ist Liebe!», entgegnet die Freundin. «Du liebst ihn, und du weißt es selbst nicht!»

Damit sind wir bei der Ausgangsfrage unseres Buchs: «Was ist Liebe?» (Siehe Seite 17 ff.)

### **WOZU DIESES BUCH?**

Ratgeber für Paare gibt es unendlich viele. Wozu also dieses Buch? Es geht uns nicht nur darum, Ihnen zu sagen, dass sich ein Zusammenleben trotz aller Schwierigkeiten lohnt und wie wir es uns mit ein wenig Mühe leichter und schöner machen können. Wir möchten Ihnen darüber hinaus zeigen, wie Sie auf einer neuen Ebene miteinander sprechen können, auch über Gefühle, ohne diese Gefühle jedoch zu zerreden. Und wir wollen Ihnen vor allem Anstöße geben, zusammen Dinge auszuprobieren, die Sie einander näherbringen. Die Experimente bieten deshalb nicht nur Sprechkanäle, sondern auch Anregungen zum gemeinsamen, entspannten Nachdenken über sich selbst, Ihren Partner und Ihre Beziehung. Nicht zuletzt wollen die Übungen dieses Bandes Sie anregen, einander seelisch und körperlich auf neue Weise zu berühren. Und wir wünschen Ihnen das Glück, häufiger zusammen zu lachen und die Liebe neu zu entdecken.

### **FRAUEN UND MÄNNER**

Viel wird über den psychologischen Unterschied von Frauen und Männern spekuliert und geforscht. Deshalb eines vorab: Sie werden in diesem Buch keine Gedanken finden nach dem Muster: «Warum



Frauen gut einparken und Männer gut zuhören». (Oder war es umgekehrt?) Auch wenn wir Frauen oft denken, dass uns in manchen Punkten nur eine Frau verstehen kann, und wir Männer manchmal den Eindruck haben, dass Frauen eben einfach anders «ticken» – die psychologischen Unterschiede zwischen Mann und Mann und zwischen Frau und Frau sind so groß, dass die Abgründe, die uns manchmal von unseren Liebsten zu trennen scheinen, kaum größer sein können.

Hormone, Gene und Erfahrungen formen aus jedem Individuum auf geheimnisvolle Weise eine Ganzheit. Wir behaupten nicht, Männer und Frauen seien gleich. (Wo bliebe dann der Reiz?) Wir versuchen jedoch, in unseren Formulierungen dem gängigen Klischee, ob wissenschaftlich untermauert oder nicht, zu entgehen, indem wir den Geschlechtern keine bestimmten Qualitäten oder Mängel zuschreiben. Wir hoffen, es ist uns gelungen.

### **SIE UND ER**

Wenn wir bei unseren Übungsanleitungen jedes Mal die weibliche *und* die männliche Form benutzt hätten, wäre der Text unlesbar geworden. So haben wir das nur ab und zu getan. Auf diese Weise kommt die Formulierung «der Partner» sehr häufig vor. Wir bitten alle Leserinnen herzlich darum, sich damit auch gemeint zu fühlen!

Ansonsten haben wir uns bemüht, so oft wie möglich von «wir» zu sprechen. Dies ist kein sprachlicher Kunstgriff, sondern durchaus ernst gemeint, denn viele Probleme, über die wir schreiben, haben wir, die Autoren, natürlich als Paar selbst auch.

## **GEBRAUCHS- ANWEISUNG**

Wenn Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin vorschlagen, gemeinsam mit diesem Buch zu arbeiten, so sollten Sie ihm/ihr das Buch zunächst zum Schmökern überlassen und dann zu zweit das eine oder andere auswählen. Allzu starker Druck oder Überredung könnte die gute Wirkung der Übungen beeinträchtigen.

Es handelt sich nicht um ein Programm, das in einer bestimmten Reihenfolge durchlaufen werden muss. Sie können sich je nach Lust und Laune einzelne Übungen herausuchen. Innerhalb der Kapitel gibt es allerdings teilweise eine Steigerung, was Intensität und Intimität angeht.

Sie werden beim Lesen unserer Vorschläge leicht selbst herausfinden, was zu Ihnen passt. Wichtig sind Ihre Neugier und das Vergnügen, das Sie dabei zusammen haben. Vergnügen heißt übrigens nicht, dass wir unsere Worte und unser gemeinsames Tun nicht ernst nähmen. Vielleicht steckt hier die Wahrheit im Paradox: Je ernster wir uns selbst und den anderen nehmen, desto mehr Spaß können wir zusammen haben.

### **ZU RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN**

Wir haben das Buch in sieben Kapitel unterteilt, um Ihnen eine Orientierung zu geben, obgleich uns klar ist, dass die Themen sich eigentlich nicht trennen lassen: Wenn Sie an Ihrer Kommunikation arbeiten, werden Sie konfliktfähiger. Wenn Sie gemeinsam Konflikte lösen, wird sich Ihr Sexualleben verbessern. Wenn Sie sich klarer darüber werden, wer Sie selbst sind, werden Sie auch Ihren Partner mit anderen Augen sehen.

Die amerikanische Therapeutin Ilana Rubenfeld rät Paaren, die sich miteinander auf psychologisches Neuland vorwagen wollen, eine Art Vertrag miteinander abzuschließen. Die unten aufgeführten acht Punkte lehnen sich an den von ihr vorgeschlagenen Paar-



vertrag<sup>2</sup> an. Wir empfehlen Ihnen, die Sätze aufmerksam durchzulesen. Sie enthalten wichtige Hinweise auf Regeln der Fairness, die Ihnen beiden Sicherheit geben, wenn Sie einander tiefere Einblicke in Ihre Seelen gewähren wollen. Vor der ersten gemeinsamen Übung sollten Sie sich gegenseitig schriftlich oder mündlich versichern, dass Sie die folgenden Versprechen einhalten werden:

1. Ich verspreche, alles streng vertraulich zu behandeln, was ich während unserer Gespräche von dir erfahren werde.
2. Ich verspreche, in einem eventuellen Streit nichts davon gegen dich zu verwenden.
3. Ich verspreche, dass ich es kommentarlos akzeptieren werde, wenn du eine Übung beenden oder eine Pause einlegen möchtest.
4. Ich verspreche, dich nicht zu unterbrechen, wenn du starke Gefühle zeigst.
5. Ich verspreche, die spielerischen Elemente in den Übungen genauso wichtig zu nehmen wie die ernsthaften Themen.
6. Ich verspreche, der inneren Stimme, die vielleicht zu Kritik und Abwertung neigt, für die Zeit unserer gemeinsamen Sitzungen eine Auszeit zu geben.
7. Ich verspreche, die Eindrücke, die ich über dich während einer Übung gewinne, anschließend mit dir gemeinsam zu überprüfen.
8. Ich verspreche, mir genügend Zeit zu nehmen, damit wir gemeinsam die Übungen in Ruhe zu Ende führen und uns über unsere Reaktionen austauschen können.

Alle Paare erleben von Zeit zu Zeit Konflikte. Die Übungen dieses Buchs können Ihnen helfen, Klippen zu umschiffen und Ihr Zusammenleben wieder mehr zu genießen. Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, Ihre Beziehung befindet sich in einer Krise, die Sie allein nicht bewältigen können, sollten Sie unbedingt therapeutischen Rat einholen.

## NEUES WAGEN

Der amerikanische Psychologe Arthur Aron forderte dreißig Paare auf, jede Woche gemeinsam etwas Ungewohntes zu unternehmen: ein Autorennen zu besuchen, einen Berg zu besteigen oder Mountainbike zu fahren. Eine Kontrollgruppe von weiteren dreißig Paaren sollte einfach nur etwas Schönes, aber nichts Ungewöhnliches tun. Nach zehn Wochen befragte Aron die Teilnehmer nach der Zufriedenheit in ihrer Beziehung. Die Stimmung der Paare, die nichts Aufregendes unternommen hatten, war leicht gesunken. Diejenigen dagegen, die gemeinsam kleine Abenteuer gewagt hatten, empfanden sich als deutlich zufriedener miteinander als zuvor.<sup>3</sup>

Wir behaupten, dass die psychologischen Abenteuer, die wir in diesem Buch zusammengestellt haben, für mindestens ebenso viel positive Aufregung und Anregung sorgen können wie das Besteigen eines Berges oder eine Mountainbike-Fahrt durch unwegsames Gelände. Und wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

## DIE AUTOREN

Wir, Evelina Braun und Klaus W. Vopel, sind seit 17 Jahren ein Paar und seit 13 Jahren miteinander verheiratet, beide in zweiter Ehe. Jeder von uns hat aus einer langjährigen ersten Verbindung zwei erwachsene Kinder. Klaus ist schon fünffacher Großvater. Wir haben in unserer Beziehung wie in den vorausgegangenen viele beglückende und auch schmerzhaft Erfahrungen gesammelt. Wir empfinden uns nicht als Wissende, sondern als Suchende auf dem Weg.





# WAS IST LIEBE?

*«Die Liebe ist die umfassendste, die gewaltigste  
und die geheimnisvollste der kosmischen Kräfte.»  
Teilhard de Chardin*

Am stärksten spüren wir die Liebe, wenn wir frisch verliebt sind: Jede Trennung von der/dem Geliebten kommt uns endlos vor. Die geliebte Person erscheint uns ideal. Wir übersehen ihre Schwächen und Fehler, oder wenn wir sie bemerken, verzeihen wir sie. Ja, sie scheinen manchmal den Reiz der/des Geliebten noch zu erhöhen. Dann, nach einer gewissen Zeit, sehen wir sie/ihn plötzlich mit anderen Augen: Wenn sie sich früher nach ihm sehnte, weil er wenig Zeit für sie hatte, ist sie jetzt aufgebracht, weil er sie ständig warten lässt; wenn er anfangs ihre natürliche Eleganz bewunderte, schüttelt er jetzt den Kopf darüber, wie viel Zeit sie ihrem Äußeren widmet etc. Und schon sind die Probleme da. – Ist das der Grund, warum Märchen, in denen es um Liebe geht, meist mit der Hochzeit schließen?

Ist unsere Verliebtheit deshalb nichts als Selbsttäuschung? Ist die erotische Anziehung nur eine Falle, die die Natur uns stellt, damit wir unsere Getrenntheit überwinden und Nachkommen zeugen? Die Meinungen darüber gehen in der psychologischen Literatur auseinander. Während die einen die Verliebtheit kritisch sehen als einen Zustand, über den ein Paar hinauswachsen muss, um zu echter Liebe – zu Treue, Loyalität und gegenseitiger Unterstützung –





zu gelangen, sehen andere darin eine wichtige Phase, einen Keim oder Zündfunken für die Liebe. Tatsächlich scheint es so zu sein, dass Paare, in deren erster gemeinsamer Zeit meistens Sonnenschein herrschte, mehr Chancen haben auf eine dauerhaft befriedigende Beziehung als solche, bei denen schon zu Anfang schwarze Wolken und Gewitter das Glück störten. Das mag zum einen daran liegen, dass die harmonischeren Paare möglicherweise wegen einer größeren Übereinstimmung von Gewohnheiten und Interessen weniger Anpassungsprobleme haben, zum anderen daran, dass ihnen die Erinnerung an die schöne Anfangszeit später über manche Krise hinweghilft.

### **WAS IST «WAHRE» LIEBE?**

Suchen die vielen Menschen, die nach einem Partner Ausschau halten, nur nach dem erotischen oder sexuellen Kick? Nein, das ist nicht so. Obgleich man doch heute auch als Single recht gut leben kann, ist es der Traum unzähliger Männer und Frauen, die sich z. B. an eine der großen Partnerbörsen im Internet wenden, jemanden zu finden, der bereit ist, mit ihnen das Leben zu teilen. Das waren in Deutschland allein im September 2006 7,2 Millionen Menschen, was einen Anstieg von 24 Prozent gegenüber dem Vorjahr bedeutet.<sup>4</sup>

Was aber suchen wir, wenn es uns um Liebe geht?

Marc Waldman, amerikanischer Psychologe und Paartherapeut, legt vielen, die ihn zur Beratung aufsuchen, die Frage vor, was sie unter Liebe verstehen.<sup>5</sup> Er hat die Erfahrung gemacht, dass auch Paare, die schon länger zusammenleben, häufig sehr unterschiedliche Ideen zu diesem Thema haben. Und deshalb wollen auch wir unser Buch mit dem so wichtigen Begriff der Liebe beginnen.

Zur Einstimmung hier einige Definitionen, die nicht den Anspruch auf absolute Wahrheit und Vollständigkeit erheben, ja manche scheinen sich geradezu auszuschließen. Lassen Sie sich davon ruhig etwas verwirren, denn die Verwirrung ist ein Zustand, in dem unsere Kreativität am besten gedeiht. Und darauf – das werden wir

in diesem Buch noch näher erläutern – kommt es im Alltag eines Paares vor allem an.

Liebe ist

- wenn wir uns niemals streiten
- wenn wir uns besonders heftig streiten können
- wenn wir uns nach einem Streit wieder versöhnen
- wenn es uns wichtig ist, uns in Streitfragen zu einigen
- wenn wir ehrlich und offen miteinander reden
- wenn wir uns nichts verschweigen
- wenn wir uns nicht belügen
- wenn wir uns gegenseitig nicht unnötig verletzen
- wenn wir uns immer treu sind
- wenn wir aufeinander eifersüchtig sind
- wenn wir unsere Eifersucht überwunden haben
- wenn wir gern zusammen schlafen
- wenn wir den anderen begehren
- wenn wir uns sexuell nicht zu anderen hingezogen fühlen
- wenn wir uns treu sind, obwohl wir auch andere attraktiv finden
- wenn wir uns einen «Seitensprung» verzeihen können
- wenn wir auf sexuellem Gebiet nie Probleme miteinander haben
- wenn wir über unsere sexuellen Wünsche sprechen können
- wenn wir gern zusammen sind
- wenn wir auch mal Abstand brauchen
- wenn wir gemeinsam alt werden möchten
- wenn wir zusammen lachen können
- wenn wir uns bei einer Trennung nach dem anderen sehnen
- wenn wir den anderen schätzen
- wenn wir uns gegenseitig respektieren
- wenn wir den anderen manchmal hassen
- wenn wir einander ohne Worte verstehen
- wenn wir uns um Verständigung bemühen
- wenn wir einander vertrauen
- wenn wir aufeinander neugierig sind.



## FÜR MICH IST LIEBE ...

- \* Nehmen Sie sich jeder zwei Bögen Schreibpapier. Auf den einen schreiben Sie als Überschrift: Was ich unter Liebe verstehe. Auf den anderen: Was mein Partner/meine Partnerin unter Liebe versteht.
- \* Schreiben Sie dann beide in den nächsten Minuten möglichst schnell jeden Gedanken auf, der Ihnen durch den Sinn geht, so lange, bis die Seiten gefüllt sind.
- \* Lesen Sie sich nun zunächst gegenseitig Ihre eigene Definition von Liebe vor und dann die Gedanken, die Ihr Partner Ihrer Meinung nach dazu hat.
- \* Tauschen Sie zum Schluss Ihre Blätter aus und lesen Sie in Ruhe, was der andere geschrieben hat.

Auf dieses Experiment sollte eine längere Denkpause folgen. Vermeiden Sie vorläufig Diskussionen über das Thema und suchen Sie gemeinsam einen sicheren Ort, wo Sie die Blätter aufbewahren können. Später, vielleicht nach ein paar Wochen oder Monaten, wenn Sie schon eine Weile mit unserem Buch gearbeitet haben, sollten Sie diese Übung noch einmal wiederholen. Nehmen Sie bitte erst danach die alten Blätter wieder zur Hand und lassen Sie sich überraschen ...

## WAS MIR WICHTIG IST

Welche Dinge halten Sie für besonders wichtig für das Gelingen einer Partnerschaft:  
Meine Rangfolge:

- Vertrauen .....
- Treue .....
- sexuelles Begehren .....
- der Wunsch nach einem gemeinsamen Kind .....
- der Wunsch, zusammen zu sein .....
- gegenseitiges Verstehen .....
- gleiche Werte .....
- ähnlicher familiärer Hintergrund .....
- gleiche Bildung .....
- ähnliche Lebensziele (Haus bauen, reisen, Kinder, sich weiterbilden etc.) .....
- ähnliche Standards (Freunde, Freizeit etc.) .....
- finanzielle Sicherheit .....
- gegenseitige Unterstützung .....
- gegenseitige Unterstützung bei beruflichen Zielen .....
- gleiche Ziele bei der Kindererziehung .....

- \* Nummerieren Sie die Begriffe nach der Bedeutung, die Sie ihnen zumessen. Dann erläutert jeder ausführlich seine Rangfolge. Ideal ist es, wenn der andere dabei aufmerksam und schweigend zuhört. Vermeiden Sie eine Diskussion über Ihre Wertungen.

Seien Sie sich bewusst, dass Ihre Wertung zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich ausfallen kann. Was Sie zur Zeit vermissen, wird vermutlich einen hohen Rang bekommen. Dinge, die Sie für selbstverständlich halten, werden möglicherweise weiter hinten rangieren, ohne dass sie deshalb weniger wichtig wären. Dies ist keine Übung zur Feststellung der Wahrheit, sondern eine Möglichkeit, sich gegenseitig besser kennenzulernen.

