

Fachratgeber Klett-Cotta

## Wenn die Liebe Hilfe braucht

Das Partnerschaftsbuch mit Tests und Übungen

Bearbeitet von  
Roland Weber

1. Auflage 2013. Taschenbuch. 158 S. Paperback

ISBN 978 3 608 86042 9

Format (B x L): 13,5 x 1,5 cm

Gewicht: 222 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Leseprobe

## Einleitung

Seit über 20 Jahren arbeite ich als Paar- und Familientherapeut in einer psychologischen Beratungsstelle und in meiner eigenen Praxis. In der Zeit habe ich eine Vielzahl von Paaren und deren Geschichte kennengelernt: junge Paare, die ihre erste Paarkrise erleben, weil sie mit den unvermeidlichen Enttäuschungen nicht klarkommen, ältere Paare, die nach einer langen Familienphase eine Neuorientierung suchen, Paare, in denen einer den anderen betrogen hat, Paare mit körperlichen und seelischen Problemen, Paare, denen im Alltagsstress die Liebe abhanden gekommen ist und die sich trennen wollen, getrennte Paare, die wieder zueinanderfinden wollen, gleichgeschlechtliche Paare, die ohne Rollenvorbilder den Liebesalltag zu bewältigen versuchen, geschiedene Paare, die sich Jahre nach ihrer Trennung noch um ihre Kinder streiten.

Einfach sind Paarbeziehungen nicht. Aber im besten Sinne auf- und anregend, wenn sich die Partner ein Beziehungsleben lang als Lernende begreifen. 'Nur wer sich lange begleitet, ist sich begegnet', schrieb der Dramatiker Botho Strauß. Inzwischen gehen die Scheidungszahlen zurück, ohne dass man sagen kann, dass hier bereits ein Trend vorliegt. Immer noch gibt es viele Paare, deren Liebe den Alltagsstress nicht übersteht und deren Beziehung in Resignation oder mit einer Trennung endet. Nicht wenige von denen trennen sich zu früh und bringen sich um Entwicklungschancen.

Resignation und Trennung sind komplexe Phänomene und basieren auf vielen Ursachen: zu wenig Kommunikation, Überforderung durch Alltagsstress, konträre Lebensziele, sexuelle Lustlosigkeit und vieles mehr. Klar ist auch, dass sich die meisten Paare nicht wegen ihren Schwierigkeiten, die sich aus dem Zusammenleben ergeben, trennen, sondern weil ihre anfänglichen Gefühle füreinander verschwanden.

Noch nie waren Paare so verunsichert wie heute. Die Herausforderungen sind ungleich größer geworden und machen das Leben als Paar noch schwerer, als es ohnehin schon war. Noch nie waren Paare gleichzeitig aber so an Beziehungswissen interessiert wie heute und so bereit, Neues zu lernen. Darauf setzt dieses Buch: auf Ihre Lernbereitschaft und Ihr ungebrochenes Interesse, gemeinsam mit Ihrem Partner zu wachsen. Dazu bietet es psychologische Informationen, Handlungsanweisungen, Checklisten und Übungen.

Partnerschaft kann heute weniger denn je nach vorgegebenen und verbindlichen Werten gelebt werden. Sie ist vielmehr das Ergebnis eigener Erfahrungen. Die individuelle Definition von Partnerschaft entsteht durch Hoffnung und Enttäuschung, durch Erfolg und Misserfolg über das ganze Beziehungsleben hinweg. Die damit verknüpften Probleme und Herausforderungen spiegeln sich auch in den vielen Fragen, die mir immer wieder in den Gesprächen mit Paaren und bei Vorträgen gestellt werden:

- 'Wann kann eine Partnerschaft als erfolgreich oder glücklich gelten?'
- 'Welche Rolle spielt die Liebe?'
- 'Wie meistert man die ganzen Herausforderungen?'

- 'Sind Enttäuschungen unvermeidlich?'
- 'Wie kommen wir wieder ins Gespräch?'
- 'Gibt es ein Erfolgsrezept für eine glückliche Liebesbeziehung?'
- 'Können sich Männer und Frauen überhaupt verstehen?'
- 'Wie kommen wir weg von den Vorwürfen?'
- 'Wie stelle ich fest, ob wir noch eine Chance haben?'
- 'Warum schaffe ich es nicht, mich zu trennen?'
- 'Wie kann ich mich mit meinem Partner wieder versöhnen?'
- 'Ist guter Sex auch in Langzeitbeziehungen möglich?'
- 'Was gibt unserer Beziehung genügend Halt?'

Im ersten Teil gehe ich auf einige Grundlagen der Liebe ein. Dies halte ich insofern für wichtig, als in vielen Köpfen alle möglichen Vorstellungen über Liebe herumgeistern, die zum Scheitern einer Liebesbeziehung beitragen können. Nur wenn ein Paar sich ernsthaft damit beschäftigt, was Liebe eigentlich bedeutet, und sich gegebenenfalls von einigen Klischees und falschen Liebesvorstellungen befreit, kann es den unweigerlichen Anfechtungen der Liebe trotzen.

Im zweiten Teil lade ich Sie zu einer umfassenden Bestandsaufnahme Ihres Liebesalltags ein. Diese umfasst die wichtigsten Bereiche einer Partnerschaft: Kommunikation, Bindungen, Alltagsstress, Familienleben, Machtspiele, Geschlechtsunterschiede, Sexualität und vieles mehr. In der alltäglichen Routine erscheint der Partner schnell in einem anderen Licht, verblasen romantische Gefühle und weichen oft einer schmerzlichen Ernüchterung. Und jetzt wird es erst richtig spannend: Wird man die Herausforderungen meistern? Ist man auf unvermeidliche Enttäuschungen, Verlustängste und Rollenkonflikte vorbereitet und was ist hierbei hilfreich, um nicht vor den Herausforderungen des Alltags zu kapitulieren? Hierbei möchte ich Ihnen gerne mit meiner langjährigen beruflichen Erfahrung zur Seite stehen. Mein Anliegen dabei ist, Sie bei der individuellen oder gemeinsamen Reflexion Ihrer Partnerschaft zu unterstützen, sodass Sie anschließend über mehr Klarheit verfügen. Wenn möglich, sollten Sie diese Bestandsaufnahme gemeinsam vornehmen.

Eine Bestandsaufnahme der Partnerschaft kann zu ganz unterschiedlichen Ergebnissen führen. Ich hoffe natürlich für Sie, dass Ihre Bestandsaufnahme positiv ausfällt und Sie sich in Ihren bisherigen Bemühungen bestätigt fühlen. Falls Ihre Bilanz negativ ausfällt, ist die Zukunft Ihrer Beziehung nicht mehr gesichert und Sie befinden sich in einer ernsthaften Krise. Das heißt aber noch lange nicht, dass eine Trennung unvermeidlich ist.

Im dritten und letzten Teil befasse ich mich damit, wie Paarkrisen zur persönlichen Entwicklung der Partner herausfordern und letztlich nur durch diese gelöst werden können. In diesem Rahmen gehe ich auf folgende Themen genauer ein: Altlasten aus der Kindheit, Abstand und Intimität zwischen Partnern, die Verwandlung von Paarkonflikten in persönliches Wachstum und die Wiederherstellung von Vertrauen. Diese Themen haben sich im Laufe meiner langjährigen Arbeit mit Paaren als Schlüsselthemen herausgestellt, um Paarkrisen zu bewältigen und gemeinsam an ihnen zu wachsen.

Auch wenn es keine für jedes Paar allgemeingültige grundsätzliche Auffassung von Beziehung gibt, glaube ich, dass die Mehrzahl von uns von der tiefen Sehnsucht angetrieben wird, sich in

einer Beziehung persönlich weiterzuentwickeln. Wenn dies beide Partner wollen, ergibt dies eine spannungsvolle Reise zwischen Selbstbehauptung und Rücksichtnahme, Herausforderung, Unterstützung und Begrenzung. Gelingt dies immer wieder aufs Neue, entwickeln sich sowohl die Partner miteinander weiter als auch ihre Beziehung.

Ich hoffe, dass meine langjährige berufliche und meine ebenso langjährige eheliche Erfahrung dazu beiträgt, das Thema sowohl mit der notwendigen Leidenschaft als auch dem entsprechenden Realismus zu behandeln. Meiner Frau Paula danke ich von Herzen für ihre liebevolle wie kritische Begleitung. Frau Treml, Lektorin des Klett-Cotta Verlags, danke ich für ihre Ermutigung, über ein Thema zu schreiben, über das schon viel geschrieben wurde. [.]