

Feedback-Buch

Die Hürden der Liebe

Alexander Grünenwald

Feedback-Buch

Die Hürden der Liebe

**Hindernisse in der Liebe erkennen & überwinden –
beim Kennenlernen und in der Partnerschaft**

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

© 2020 Alexander Grünewald
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
Auflage 1.0

Illustration: Julia Marchowska, Herlambangrahma

Weitere Mitwirkende: Beate Meiswinkel, Simone Bauer

ISBN: 978-3-7526-7411-8

Inhalt

Vorwort	17
1 Die Zielgruppe des Buches	22
1.1 Für wen dieses Buch geschrieben ist.....	22
1.2 Für wen dieses Buch <i>nicht</i> geschrieben ist.....	23
2 Ziele und Zweck dieses Buches	25
2.1 Ziele des Buches.....	25
2.2 Was dieses Buch nicht ist.....	27
2.3 Was das Buch bewirken kann.....	28
2.4 Mögliche Nebenwirkungen des Buches.....	30
3 Leseanleitung und Aufbau	32
3.1 Lesarten des Buches.....	32
3.2 Nutzen Sie den Verstand und Ihre Intuition.....	33
3.3 Buch- und Kapitelaufbau.....	35
4 Feedback-System	39
4.1 Sinn und Zweck des Feedback-Systems.....	39
4.2 Wie man Feedback gibt und einsieht.....	39
4.3 Aufbau des Feedback-Systems.....	40
5 Modell einer ganzheitlichen biophilen Liebe – Liebe als facettenreiche Einheit ..	44

6 Hürden der Liebe.....74

6.1 Bereich: Allgemeine Themen.....77

Hürde 1: Sehnsucht nach Veränderung – aber alles soll bleiben, wie es ist.....	77
Hürde 2: Selbstverwirklichung vor Liebe.....	81
Hürde 3: Stolz, Eitelkeit und Arroganz.....	85
Hürde 4: „Ich muss etwas Besonderes sein, um geliebt zu werden.“.....	94
Hürde 5: Unsichtbare Mauern und zunehmende Unpersönlichkeit.....	101
Hürde 6: Die „Gesetze des Marktes der Liebe“.....	108
Hürde 7: Schönheit vergeht – man kann nicht dauerhaft darauf bauen.....	116

6.2 Bereich: Kennenlernen.....122

Hürde 8: „Vergleicheritis“ – Ich will das, was die anderen haben“.....	122
Hürde 9: Das Ziel ist die Suche und nicht das Finden von Liebe.....	127
Hürde 10: Missverständnisse und uneindeutige Signale – wenn die „Sprache der Liebe“ versagt.....	133
Hürde 11: Scheu, Verunsicherung und Scheitern durch sog. „Verhaltensregeln“.....	144
Hürde 12: Moderne Kommunikationsmedien.....	149
Hürde 13: Unbemerkter Flirt.....	156
Hürde 14: Die Unfähigkeit, inneren Impulsen zu folgen.....	162
Hürde 15: Wie kann man liebenswert sein, wenn man sich selbst nicht mag?.....	169
Hürde 16: Die Unfähigkeit, das Selbst als Einheit zu leben.....	176
Hürde 17: Qual der Wahl in der Online-Welt: Entscheidungen, Entscheidungen.....	182
Hürde 18: Mehrspurigkeit, Ungebundenheit und fehlender Fokus.....	186
Hürde 19: Liebe muss dem Zufall entspringen und von allein entstehen!.....	192
Hürde 20: Der erste Moment zählt: Die Liebe auf den ersten Blick.....	197

Hürde 21: Reserviert für die einzig wahre große Liebe.....	202
Hürde 22: Gruppenmentalität und „Gruppenzwang“.....	207
Hürde 23: Zum Mann muss man aufblicken können und die Frau sollte einfacher gestrickt sein	210
Hürde 24: Steigerung der Kontaktfähigkeit durch Rauschzustand.....	217
6.3 Bereiche: Kennenlernen & Partnerschaft.....	220
Hürde 25: Trotziger Egoismus und Selbstbezogenheit: Ich bin so wie ich bin -basta!.....	220
Hürde 26: Hohe Erwartungshaltung: Wenn ich selbst und andere meinen Ansprüchen nicht genügen (können).....	224
Hürde 27: Ungeduld und „Servicementalität“: Ich möchte alles und ich möchte es jetzt!.....	227
Hürde 28: Die Reizlosigkeit dessen, was leicht zu haben ist.....	232
Hürde 29: Der Trugschluss, eine Beziehung sei immerzu schön, intensiv, magisch, leidenschaftlich.....	239
Hürde 30: Projektion und Illusion: Der Traumprinz oder die Traumprinzessin.....	245
Hürde 31: Wegwerfmentalität und Desinteresse sich Herausforderungen zu stellen.....	249
Hürde 32: Konkurrenz, Prestige und Selbstdarstellung.....	254
Hürde 33: Fehlende Offenheit, kein Mitteilen von Gefühlen und Wünschen.....	258
Hürde 34: Ängste, Untreue und mangelndes Vertrauen.....	264
Hürde 35: Zuviel über Gefühle, Wünsche, Ängste und Bedürfnisse sprechen.....	269
6.4 Bereich: Partnerschaft.....	278
Hürde 36: Der Trend zum Extremen und Exklusiven („schneller – höher – weiter“).....	278
Hürde 37: Gesellschaftliche Normen der Liebe – ein Maßstab für die eigene Beziehung?.....	284
Hürde 38: Keine Investition in Ungewisses und die „Nehmer- Mentalität“.....	290
Hürde 39: Veränderungszwang in der Liebe und Kommunikation.....	294
Hürde 40: Beweise mir deine Liebe: Auf die kleinen Dinge kommt es an!.....	299

Hürde 41: Unterdrücken von Emotionen, Gefühlen und Trieben: „Kopf“ gegen „Bauch“.....	305
Hürde 42: Lernen, negativen Impulsen zu widerstehen.....	308
6.5 Bereich: Traditionen & Partnerschaft.....	312
Hürde 43: Das Gefängnis der Traditionen.....	312
Hürde 44: „Ab in die Schublade“ – Denken in Kategorien und Vorurteilen.....	316
Hürde 45: „Hilfe, ich bin beziehungsunfähig!“.....	324
Hürde 46: „Gesichter aus Stein“.....	330
Hürde 47: Mangel an natürlichen Begegnungsstätten.....	335
6.6 Bereich: Individualität und Partnerschaft.....	339
Hürde 48: Kompromisslose Selbstverwirklichung.....	339
Hürde 49: Die Unfähigkeit, sich selbst vollständig wahrzunehmen.....	343
Hürde 50: Kurzfristige Sichtweise und ein Leben von Moment zu Moment.....	348
Hürde 51: Gedanken an Vergangenes und Zukünftiges blenden den Augenblick aus.....	351
Hürde 52: Überlastung, Stress und Übermüdung.....	355
Hürde 53: Kampf um Vorherrschaft.....	359
6.7 Besondere Hürden der Liebe.....	364
Hürde 54: Der Teufelskreis gegenseitiger Verachtung.....	364
Hürde 55: Sexismus-Bekämpfung und Emanzipation vs. traditionelle Flirts und Beziehungsideale.....	377
Hürde 56: Die Liebe zum „Bad Boy“ bzw. „Bad Girl“.....	384
Hürde 57: Verlieben als Voraussetzung.....	392
Hürde 58: Unklarheiten über Einflussfaktoren der Liebe.....	400
Hürde 59: Bedenkliche nicht hinterfragte und angenommene „Trendüberzeugungen“.....	409
Hürde 60: Paradoxien in der Liebe.....	435
6.8 FEEDBACK: Welche Hürden oder wichtigen Probleme fehlen hier noch?.....	465

7	Schlusskapitel	466
8	Unterstützung: Helfen Sie mit!	471
8.1	Eigene Beispiele, Problemursachen und Lösungsansätze einbringen.....	471
8.2	Konstruktive Kritik zu Buch und Feedback-System geben.....	472
8.3	Ehrliche und offene Bewertung in Webshops abgeben.....	472
8.4	Empfehlen und Verschenken an diejenigen, die von dem Buch profitieren könnten.....	472
8.5	Newsletter abonnieren.....	473
8.6	Persönliche Nachricht an den Autor.....	473
8.7	Unterstützen der Projekte und der Arbeit von Greenwald-Systems.....	473
	Danksagungen	476
	Beteiligte Künstler	479
	Glossar: Autoren	480
	Glossar: Begriffserläuterungen	498
	Quellen	509
	Ausblick	514

Feedback zum Inhaltsverzeichnis geben und ansehen

☿ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.

FB-Code:

LB-2



☿ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.

Abbildungen

Abbildung 1:	Buchaufbau	35
Abbildung 2:	Aufbau eines Hürdenkapitel	36
Abbildung 3:	Ansicht Feedback-System (Ausschnitt)	43
Abbildung 4:	Modell „ganzheitliche biophile Liebe“	51
Abbildung 5:	Die Träger und Unterstützer des Systems	518
Abbildung 6:	Gesellschaftsfunktionsübergreifendes Zusammenspiel verschiedener wertgetriebener Akteure	520
Abbildung 7:	Gesellschaftsschichtübergreifende wertgetriebene Zusammenarbeit	522
Abbildung 8:	Zusammenhang von Problem, Ursachen, Wirkungen und Maßnahmen (vereinfachte Darstellung)	530
Abbildung 9:	Probleme in einzelnen gesellschaftlichen Teilbereichen	531

***„Ein Buch muss die Axt sein für
das gefrorene Meer in uns.“***

Franz Kafka (1883 – 1924)

**„Die Menschen stolpern nicht
über Berge, sondern über
Maulwurfshügel.“**

Konfuzius (551 – 479 v. Chr.)

**„Fordere viel von dir selbst und erwarte
wenig von den anderen. So wird dir Ärger
erspart bleiben.“**

Konfuzius (551 – 479 v. Chr.)

**„Wer sich nicht selbst helfen will, dem
kann niemand helfen.“**

Johann Heinrich Pestalozzi (1746 – 1827)

**„Es ist so leicht, andere, und so schwierig,
sich selbst zu belehren.“**

Oscar Wilde (1854 – 1900)

**„Nichts ist leichter als Selbstbetrug, denn
was ein Mensch wahr haben möchte, hält
er auch für wahr.“**

Demosthenes (384 – 322 v. Chr.)

**„Der Mensch möchte vor den Folgen seiner
Laster bewahrt werden, aber nicht vor den
Lastern selbst.“**

Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882)

**„Man kann einen Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst
zu entdecken.“**

Galileo Galilei (1564 – 162)

**„Es gibt zwei gleichermaßen gefährliche
Extreme: Den Verstand abzuschalten und
ausschließlich den Verstand zu benutzen.“**

Blaise Pascal (1623 – 1662),

**„Habe Mut, dich deines eigenen Verstan-
des zu bedienen.“**

Immanuel Kant (1724 – 1804)

**Die besten Entdeckungsreisen macht man
nicht in fremden Ländern, sondern indem
man die Welt mit neuen Augen betrachtet.**

Marcel Proust (1871 – 1922)

**„Probleme kann man niemals mit dersel-
ben Denkweise lösen, durch die sie ent-
standen sind.“**

Albert Einstein (1879 – 1955)

**„Sei du selbst die Veränderung, die du dir
wünschst für diese Welt.“**

Mohandas Karamchand Gandhi (1869 – 1948)

„Brauchte die Liebe nicht, wie die irdischen Pflanzen, vorbereitete Böden, eine besondere Temperatur?“

Gustave Flaubert (1821 – 1880)

„Die Ehe wird nicht glücklich durch Liebe – oft das Gegenteil – sondern durch Vernunft.“

Jean Paul (1763 – 1825)

„Die Liebe selbst ist Erkenntnis.“

Gregor I. der Große (um 540 – 604), Papst ab 590

Vorwort

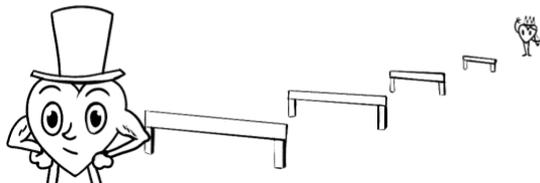
„Der Mensch hat dreierlei Wege klug zu handeln; erstens durch Nachdenken, das ist der edelste, zweitens durch Nachahmen, das ist der leichteste, und drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste.“

Konfuzius (551 – 479 v. Chr.)

Gemäß dem chinesischen Philosophen Konfuzius, der ca. 500 Jahre vor Christus lebte, gibt es drei Wege des klugen Handelns. Dieses Buch soll dem Leser als Werkzeug dienen, um den edelsten dieser drei Pfade einschlagen zu können, nämlich den des „Nachdenkens“ hinsichtlich „Liebe“ und der damit zusammenhängenden Themenbereiche wie Kennenlernen und Partnerschaft. Dies ist ein Weg, der in der Regel im Bereich der Liebe eher selten eingeschlagen wird.

Die meisten Menschen gehen heutzutage in der Liebe häufig den Weg der Erfahrung in Kombination mit dem Weg des Nachahmens.

Der Weg der Erfahrung: Liebe ist heute für einen Großteil der Menschen etwas, das rein durch Emotionen und Intuition bestimmt ist. Bei der Partnerwahl verlässt man sich nahezu blind auf die eigene Gefühlswelt. Dagegen spricht im Grunde nichts, wenn diese Gefühle Menschen gegenüber gezeigt werden, die einem guttun und nicht schaden. In vielen Fällen führt dieses „Verlieben auf gut Glück“ jedoch nicht zum Traumpartner oder zur Traumpartnerin, sondern zu einer Person, die einen enttäuscht und teils tiefe emotionale Wunden hinterlässt. Demnach findet man den oder die Richtige durch das Sammeln von positiven, aber oftmals auch sehr negativen Erfahrungen, gemäß dem Prinzip des „Versuch und Irrtum“. Dieser Weg führt zwar in den meisten Fällen früher oder später zum Ziel, wird aber zu Recht von Konfuzius als der „bitterste“ der drei Wege beschrieben. Denn beim Lernen durch Erfahrung werden alle unliebsamen Auswirkungen



der „Fettnäpfchen“, „Fallstricke“ und „Gefahren“, in die man stolpert, direkt und oft schmerzhaft am eigenen Leib oder auf psychischer Ebene erfahren. Das Problem dabei ist, dass diese schlechten Erfahrungen oftmals langfristige Schäden und Narben hinterlassen, welche das Kennenlernen weiterer Menschen sowie anschließende Beziehungen – teils stark – negativ beeinflussen können. Der Weg der Erfahrung ist demzufolge nur bedingt zu empfehlen bzw. aufgrund der Gefahr, dadurch sehr tief „zu fallen“, in seiner Extremform besser zu vermeiden.

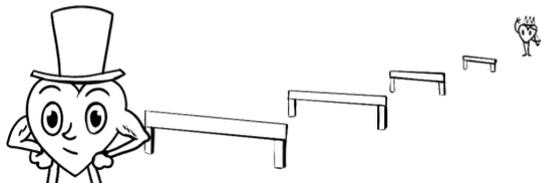
Der Weg des Nachahmens: Beim Weg des Nachahmens sieht man sich in seinem Umfeld um und übernimmt nur diejenigen Handlungsweisen, die der eigenen Überzeugung nach zum Erfolg führen. Bei anderen abzuschauen, wie man sich z. B. beim Dating oder in Beziehungen verhält, ist i. d. R. der einfachste und naheliegendste Weg, weil man dabei selbst kaum Aufwand hat und sich auch keine Lösung „ausdenken“ muss. Man übernimmt lediglich das erfolgreiche und erprobte Konzept des anderen. Dieser Weg des Nachahmens wird von den meisten spätestens dann eingeschlagen, wenn der Weg der Erfahrung nicht von allein zum gewünschten Ergebnis führt. Man sieht sich im persönlichen Umfeld um mit der Hoffnung, dort etwas zu lernen, was einem dann doch noch zum Liebesglück verhilft. Dabei stellt man jedoch schnell fest, dass viele Freunde und Freundinnen selbst nicht wissen, was zu tun ist, um jemanden kennenzulernen oder in einer Beziehung glücklich zu sein.

Wenn gut gemeinte Empfehlungen auch nicht weiterhelfen, greift man zu einem der zahlreichen Liebesratgeber, besucht *Pick-up-Foren* oder geht direkt zum „Flirt-Coach“ in der Hoffnung, von ihm hilfreiche Tipps zu erhalten und Verhaltensweisen zu lernen, mit denen man seine „Chancen auf dem Liebes-Markt“ erhöhen kann. Dort erlernt man z. B., wie man den oder die andere erfolgreich „um den Finger wickeln kann“. In vielen Fällen stellt sich zum Unmut der Betroffenen und trotz der ganzen Anstrengungen, der großen Auswahl sowie der technologischen Unterstützung durch Dating-Apps

oder -Plattformen kein Erfolg ein. Vom Traumpartner oder der Traumpartnerin ist nach wie vor weit und breit nichts zu sehen. Nach dem Lesen der Liebesratgeber und dem Coaching ist man oft nicht viel schlauer als zuvor, weil sich die Ratschläge je nach Persönlichkeit der Betroffenen sogar häufig widersprechen. Ein gutes Beispiel ist hier die Aufforderung „Sei authentisch!“ kombiniert mit „Sei positiv und glücklich!“. Der „Weg des Nachahmens“ ist deshalb nur bedingt zu empfehlen, weil keiner im Umfeld fundiert weiß und vorleben kann, was „Liebe“ wirklich ist – sogenannte „Experten“ genauso wenig wie die Medien-Welt, vertreten durch Stars, Filmproduzenten, Romanautoren und Musiker. Vielfach kreieren sie unerreichbare, idealisierte Klischees hinsichtlich der Liebe. So entstehen Erwartungen, die in einer „alltagstauglichen Beziehung“ selten erfüllt werden können.

Der Weg des Nachdenkens: Nicht ohne Grund sieht Konfuzius ein Handeln basierend auf dem Nachdenken als den „edelsten“ Weg an. Denn wer nachdenkt, ist in der Lage, sich vor allem viele negative Erfahrungen zu ersparen, weil viele Gefahren und Probleme durch Nachdenken früh genug erkannt werden, um diese zu vermeiden, bevor sie einem ernsthaften Schaden zufügen. Ein weiterer Vorzug dieses Weges ist die mit ihm verbundene Unabhängigkeit vom Umfeld; anders gesagt: Die Unabhängigkeit „von dem, was die anderen machen“. Oftmals scheint das „Abschauen“ bei anderen einfacher und geht schneller. Wenn aber die anderen selbst nichts zustande bringen und keine Lösung für ein Beschwerfnis haben, ist derjenige der nachdenkt, bzw. sind diejenigen, die gemeinsam nachdenken, in der Lage, selbst eine Lösung für seine bzw. ihre Probleme zu entwickeln.

Eines der Ziele dieses Buches ist es, den Leser zum Nachdenken über die eigenen Sicht- und Verhaltensweisen anzuregen, um ihm dadurch die Lösung der eigenen oder gemeinsamen Probleme zu ermöglichen. Diese Problemreflexion kann auch gemeinsam mit dem Partner erfolgen. Das Buch soll dabei helfen, Probleme zu vermeiden, sie in einem frühen Stadium



konstruktiv zu lösen oder aufzeigen, dass vermeintliche Schwierigkeiten vielleicht gar keine sind.

Die Lösung vieler Hemmnisse in der Liebe beginnt jedoch häufig beim Hinterfragen und Ändern der eigenen Sicht- und Verhaltensweisen, die maßgeblich beeinflusst werden durch persönliche Präferenzen, Erwartungen, Ideale und Ansprüche. Der Leser dieses Buches sollte sich darauf einstellen, stärker involviert und beansprucht zu werden als bei vielen anderen Ratgebern zum Thema Liebe. Denn „Nachdenken“ kann anstrengend sein, vor allem wenn man über sich nachdenkt. Die Anstrengung lohnt sich jedoch, weil die selbst oder gemeinsam entwickelten Lösungen das Kennenlernen erfolgreicher und auch das Beziehungsleben nachhaltig verbessern können.

Allgemeine Hinweise vorab

Dieses Buch kann grundsätzlich von allen Menschen gelesen werden, unabhängig von:

- Alter
- Geschlecht
- Sexueller Präferenz
- Kultur
- Religion
- etc.

Dabei profitiert die spezielle Zielgruppe, auf die das Buch „zugeschnitten“ wurde, natürlich etwas mehr (siehe *Kapitel 2: „Zielgruppe des Buches“*).

Mit den Inhalten dieses Buches soll niemand diskriminiert, verletzt oder abgewertet werden. Ich bitte vorab, evtl. trotzdem entstehende Missverständnisse oder Unklarheiten zu entschuldigen. Falls etwas als verletzend, störend oder verbesserungswürdig wahrgenommen wird, wäre es super, wenn entsprechende Hinweise über das Feedback-System gemeldet werden würden (siehe *Kapitel 4 „Feedback-System“*).

Um die Lesbarkeit zu erhalten, wird im Text meist nur die männliche oder allgemeine Form verwendet (z. B. „der Partner“, man). Dabei ist jedoch immer auch die weibliche Anrede gemeint und mit angesprochen (z. B. „die Partnerin“). Ich bitte alle Leserinnen an dieser Stelle um Verständnis.

Bei den Praxis-Beispielen der Hürden wurde bewusst darauf Wert gelegt, sowohl Frauen als auch Männer in einem ausgewogenen Verhältnis zu verwenden, damit hierbei kein Geschlecht besser oder schlechter als das andere dargestellt wird.

So gut wie alle im Buch genannten Zitate stammen aus urheberrechtlichen Gründen von Personen, die schon länger als 70 Jahre tot sind. Da Frauen in Wissenschaft und in der Philosophie erst seit dem 19. Jahrhundert in der Öffentlichkeit in größerer Zahl vertreten waren, ist der Anteil an Zitaten von Männern verhältnismäßig höher als der von Frauen. Dies beruht also nicht auf der Absicht des Autors, sondern ist historisch bedingt. Denn von den Zitaten der letzten 2500 Jahre sind etwa mehr als 80 % von Männern.

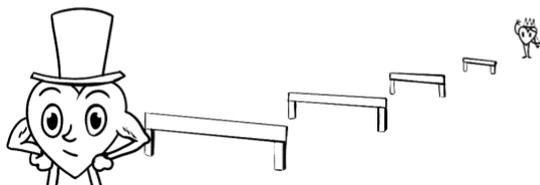
Feedback zum Buchabschnitt „Vorwort“ geben und ansehen

- ❁ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ❁ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-3



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.



1 Die Zielgruppe des Buches

In diesem Kapitel kann der Leser für sich selbst prüfen, inwieweit dieses Buch zu ihm passt und ob es ihm weithelfen kann.

1.1 Für wen dieses Buch geschrieben ist

Das Buch ist geschrieben für Menschen, die...

...allgemein Probleme mit der Liebe haben (u. a. mit dem Kennenlernen und dem Führen einer Beziehung), die also beispielsweise...

...ständig an den Falschen geraten, „einfach nicht den Passenden finden“.

...schon lange auf die eine große Liebe warten, die einfach nicht kommen will.

...jemanden lieben, den sie nicht erreichen können.

...sich mit dem Partner häufig wegen Kleinigkeiten streiten.

...Liebeskummer haben und diesen nur schwer überwinden können.

...befürchten, beziehungsunfähig zu sein.

...deshalb entmutigt sind und „keinen Bock“ mehr auf Kennenlernen und Beziehung haben, weil alles so „kompliziert“ ist.

...schon unzählige Liebes-Ratgeber gelesen haben und trotzdem noch allein sind.

...bereit sind, einen anderen Blick auf sich selbst und die Zusammenhänge zu werfen. Auch wenn die daraus

resultierenden Erkenntnisse und der Bewusstseinswandel schmerzhaft sein können.

...an ihrer Situation wirklich etwas ändern wollen und wenn nötig, bereit sind, ihr eigenes Handeln und ihre Ansichten zu überdenken

...durch Feedback via Internet an der Verbesserung des Buch-Projektes mitwirken möchten, indem sie andere über das Feedback-System an eigenen Erfahrungen oder Tipps teilhaben lassen wollen oder selbst aus den Beiträgen anderer Leser lernen möchten.

1.2 Für wen dieses Buch *nicht* geschrieben ist

Das Buch ist **nicht** geschrieben für Menschen, die...

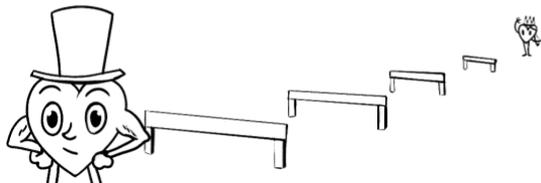
...Liebe als etwas Heiliges oder rein Emotionales verstehen, das unter keinen Umständen hinterfragt und mit dem Verstand oder der Vernunft betrachtet werden darf.

...die Ursache ihrer Probleme allein im Umfeld suchen („Keiner da draußen passt zu mir“) und sich dabei selbst als Auslöser gänzlich ausschließen.

...zwar eine Lösung wollen, aber zugleich nicht bereit sind, nur die kleinste Veränderung an sich selbst, der persönlichen Einstellung oder dem eigenen Leben vorzunehmen.

...ihre Vergangenheit, ihre Ex-Partner, ihre Ansichten und Überzeugungen nicht loslassen können, obwohl diese bisher ihre Probleme in der Liebe nicht lösen konnten oder sogar deren Ursachen waren.

...eine einfache Anleitung suchen, die wie ein Rezept aus dem Kochbuch abgearbeitet werden kann, um das begehrte Geschlecht für sich zu gewinnen.



Feedback zum Buchabschnitt „Die Zielgruppe des Buches“ geben und ansehen

☼ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.

☼ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-4



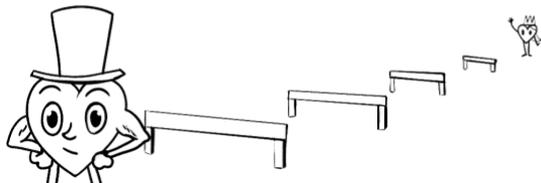
Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.

2 Ziele und Zweck dieses Buches

2.1 Ziele des Buches.

Die Ziele des Buches sind:

- Das Buch soll Menschen dabei helfen, einfacher in eine langfristige, glück- und kraftspendende Partnerbeziehung gegenseitigen Vertrauens zu gelangen.
- Das Buch soll Menschen vor (vermeidbaren) schmerzhaften Erfahrungen hinsichtlich Partnerschaft und Liebe bewahren, durch die präventive Sensibilisierung für potenzielle „Fallstricke“ und eigene Irrtümer. Es soll dabei helfen, Gefahrenstellen zu erkennen und Fehler zu vermeiden. Vor allem junge Leser können profitieren und sich durch das Lesen des Buches einiges an Ärger und Leid ersparen.
- Es soll dabei helfen, verschiedene liebes- und beziehungsbezogene Themen in einem neuen Licht wahrzunehmen.
- Es soll auf Probleme in der Liebe, in Paarbeziehungen und beim Kennenlernen aufmerksam machen, um eine Lösung oder zumindest eine Besserung zu erreichen.
- Es soll Menschen wieder eine „schlichtere Form der Liebe“ näherbringen, die ohne einen belastenden gesellschaftlichen Überbau auskommt, welcher der Liebe eher im Weg steht, als sie zu fördern.
- Es soll ein Werkzeug sein, das die Hilfe zur Selbsthilfe fördert.
- Es soll dem Leser aufzeigen, was dieser möglicherweise selbst dazu beiträgt, dass es beim Kennenlernen und mit der Liebe nicht klappt.



- Es soll dabei helfen, das Maximale aus dem Liebes- und Beziehungspotenzial des Lesers herausholen.
- Es soll durch die Hinterfragung liebesbezogener Inhalte für Klarheit sorgen, was Liebe für den Leser selbst bedeutet.
- Es soll bisher nicht Wahrgenommenes „im Reich der Liebe“ sichtbar, erfahrbar und spürbar machen und durch die Bewusstmachung unterbewusster eigener und gesellschaftlicher „Muster“ eine Veränderung beim Leser bewirken.
- Das Buch soll „eine Axt für das gefrorene Meer in uns“ sein (vgl. Zitat Franz Kafka).

2.2 Was dieses Buch nicht ist

Es gibt eine Vielzahl von Büchern und Ratgebern zum Thema Liebe und Partnerschaft, die sich von dem vorliegenden stark unterscheiden und eine andere Zielrichtung haben. Dieser Unterschied wird nachfolgend genauer beschrieben.

Dieses Buch ist demnach...

...keine Anleitung nach dem Schema „Mache dies und das, um deinen Traumpartner zu finden“.

...kein Ratgeber, der neue Regeln oder Standards aufstellt oder der Tipps gibt, wie z. B., was beim begehrten Geschlecht gut ankommt und was nicht. Es beschreibt keine Manipulationsmethoden, mit denen man beim anderen das erreicht, was man möchte.

...nicht dafür geeignet, es ohne die Bereitschaft zu lesen, eigene Ansichten und Verhaltensmuster kritisch zu hinterfragen.

...kein Buch, das perfekt und allumfassend ist, das alle Sonderformen und Möglichkeiten berücksichtigt, die es in dem nahezu grenzenlosen Zusammenhang mit Liebe gibt.

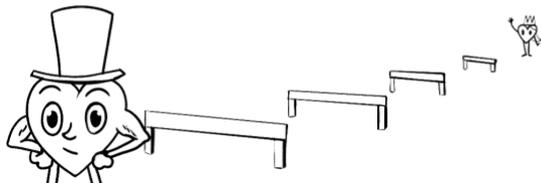
Feedback zum Buchabschnitt „Ziele und Zweck dieses Buches“ geben und ansehen

- ☼ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ☼ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-5



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.



2.3 Was das Buch bewirken kann

Jedes Buch, jeder Text übt einen Einfluss auf den Leser aus. Je nach Art des und Inhalt des Gedruckten kann dieser groß oder klein sein.

Dieses Buch arbeitet und wirkt eher auf einer „Meta-Ebene“, also einer Ebene, die einem im Alltag nicht bewusst ist und daher gewöhnlich nicht hinterfragt wird.

So wird hier (teils indirekt) auf solche Mechanismen, Kommunikationsformen, Paradoxien, Rituale und gesellschaftliche Werte eingegangen, die Liebe entstehen lassen, fördern, verstärken, behindern oder gar zerstören.

Das Buch hilft in gewisser Weise dabei, manches, was man seither als selbstverständlich betrachtet hat, plötzlich mit anderen Augen zu sehen. Es bietet einem die Chance, „Liebe“, das Kennenlernen und die Partnerschaft auf neue Art wahrzunehmen und zu erfahren.

Inwieweit die daraus gewonnenen Erkenntnisse im eigenen Leben angewendet werden, bleibt jedem selbst überlassen.

Wer dieses Buch liest, wird danach (mit hoher Wahrscheinlichkeit) mehr oder weniger stark z. B.:

- Liebe und Beziehungen anders wahrnehmen als zuvor.
- Sich selbst anders wahrnehmen als zuvor.
- Menschen des Umfeldes anders wahrnehmen als zuvor.
- Filme, Musik und alle Medien, die Bezug zu Liebesthemen haben, anders einschätzen, ebenso deren Wirkung auf uns Menschen.
- Vergangene Flirts, Beziehungen und Erfahrungen anders einordnen als zuvor.



- Mehr Chancen zum Kennenlernen wahrnehmen.
- Menschen leichter erkennen und loslassen können, die einem „nicht guttun“.
- Probleme beim Kennenlernen oder in der eigenen Beziehung einfacher identifizieren, analysieren und lösen können.

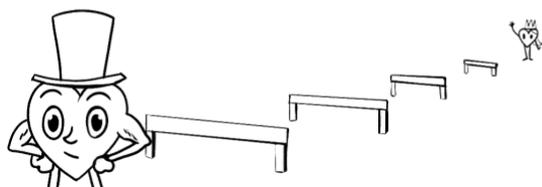
Feedback zum Buchabschnitt „Was das Buch bewirken kann“ geben und ansehen

- ✿ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ✿ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-6



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.



2.4 Mögliche Nebenwirkungen des Buches

Bücher, die wie dieses hier auf einer „Meta-Ebene“ wirken, können Nebenwirkungen haben. Nahezu jeder Mensch hat von sich aus kulturell bedingte Grundüberzeugungen („Glaubenssätze“), die für ihn so selbstverständlich sind, dass er jedes Hinterfragen, jede kleinste Kritik daran, als persönlichen Angriff wertet. Grundüberzeugungen können derart im eigenen „Selbst“ verfestigt sein, dass man sie ungern hinterfragt oder loslässt – aus Angst, dabei einen Teil von sich zu verlieren.

In Europa ist es heutzutage üblich, beim Essen keine Geräusche von sich zu geben oder nicht über dem Teller zu „hängen“. Früher war das anders. Die Worte: „Warum rülpsset und furzet Ihr nicht, hat es Euch nicht geschmecket?“ werden keinem Geringeren als dem Reformator Martin Luther in den Mund gelegt. Damals waren solche Redewendungen bei Tisch gebräuchlich und galten auch in höheren Kreisen als manierlich. Heutzutage sind derartige Tischsitten eher unvorstellbar. In China gehören Schlürferäusche traditionell zum „guten Ton“, die zum Ausdruck bringen, dass einem das Essen vorzüglich schmeckt. Es wird schwierig, einen Europäer davon zu überzeugen, auch mit Schlürfen anzufangen.

Grundüberzeugungen haben wir auch im Bereich der Liebe (z. B. „Wahre Liebe ist leidenschaftlich und intensiv“). Im vorliegenden Buch wird auf einige Grundüberzeugungen eingegangen, die der Entwicklung von Liebesbeziehungen eher im Wege stehen.

Nebenwirkungen, die beim Lesen auftreten können:

- Ggf. kratzen die Inhalte am eigenen „Weltbild“ und rütteln an persönlichen Grundüberzeugungen, so führt das unter Umständen dazu, dass man sich vorübergehend unwohl fühlt oder es sogar zu Abwehrreaktionen kommt.



- Aufmerksame Leser werden höchstwahrscheinlich nach der Lektüre dieses Buches die „Welt der Liebe“ mit etwas anderen Augen sehen. Es kann sein, dass die „Liebe“ für sie danach nicht mehr die Liebe davor ist. Ähnlich der „roten Pille“ beim Film „Matrix“, die einem die gewohnte Welt auf eine andere Art und aus einer neuen Perspektive zeigt. Ist einem (durch die Pille) die „Wahrheit“ erst bewusst (oder ist in der Zaubershow der „Zaubertrick“ verstanden), gibt es kein Zurück mehr. Die Welt danach wird nie wieder dieselbe wie „vor der Pille“ sein.
- Man wird ggf. durch Beispiele im Buch an eigene negative Beziehungs- und Kennenlern-Erfahrungen erinnert. Das könnte schmerzhaft sein, jedoch sind persönliche Erfahrungen oft die besten „Lehrer“, wenn es darum geht, eigene Fehler nicht zu wiederholen.

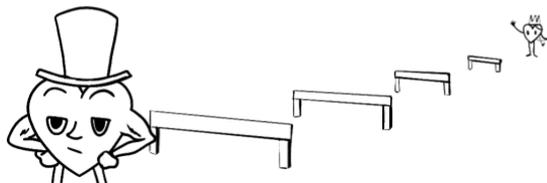
Feedback zum Buchabschnitt „Mögliche Nebenwirkungen des Buches“ geben und ansehen

- ❁ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ❁ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-7



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.



3 Leseanleitung und Aufbau

In diesem Kapitel werden der Aufbau und die Anwendung des Buches näher beschrieben, um sich schnell und einfach zurechtzufinden und um für sich selbst das Wesentliche herauszuholen.

3.1 Lesarten des Buches

Es gibt (mindestens) drei Arten, das Buch zu lesen. Wählen Sie diejenige, die Ihnen am besten zusagt:

- 1. Punktuelleres Lesen (Empfehlung):** Das Buch sollte in erster Linie als Nachschlagewerk gesehen werden, indem man nur die Kapitel liest, die einem von der Überschrift und den Schlagworten zusagen. Das detaillierte Inhaltsverzeichnis sowie die einleitenden Zusammenfassungen der einzelnen Kapitel ermöglichen es, lediglich die Passagen zu lesen, die gerade interessant erscheinen. Das spart Zeit, kann jedoch dazu führen, dass wichtige Themen, die man selbst nicht auf dem „Schirm“ hat, übersehen werden. Um zu vermeiden, dass man beim punktuellen Lesen bedeutende Hinweise oder Erläuterungen übersieht, sind diese an verschiedenen Stellen des Buches wiederholt dargestellt.
- 2. Ergänzendes interaktives Lesen (Empfehlung):** Das Buch ermöglicht es dem Leser, aktiv am Buch mitzuwirken. Jedes Kapitel enthält die Möglichkeit, anonym Feedback zu geben, persönliche Erfahrungen zu nennen oder Tipps mitzuteilen, wie man selbst ein beschriebenes Liebes-Problem in den Griff bekommen hat. Das Feedback wird auch dazu verwendet, das Buch in nachfolgenden Versionen zu ergänzen und zu verbessern. Auf die gesammelten Feedback-Daten können Sie als Leser zugreifen, indem Sie mit Ihrem Smartphone den passenden QR-Code des jeweiligen Kapitels scannen. Mehr zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.



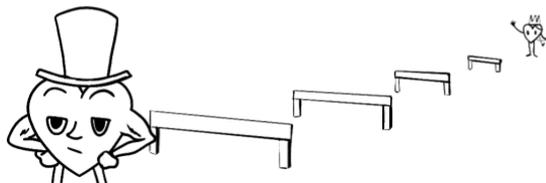
- 3. Lineares Lesen:** Das Buch kann theoretisch auch linear vom Anfang bis zum Schluss gelesen werden. Der Vorteil hierbei ist, dass man mehr Erkenntnisse mitnimmt, weil viele Probleme der Liebe nicht klar voneinander getrennt werden können. Wer alles liest, erhält einen Überblick über das „Gesamtbild“ mit allen Abhängigkeiten und gegenseitigen Einflüssen. Zudem wird verhindert, dass man Kapitel übersieht, die man selbst als weniger relevant einschätzt, die einem aber weiterhelfen könnten. Ein Nachteil ist dagegen der höhere Zeitaufwand fürs Lesen und dass einige Passagen Redundanzen aufweisen, die jedoch nicht ganz vermeidbar sind. Auch bei linearer Lesart können Kapitel ausgespart werden, die einen nicht betreffen oder interessieren.

3.2 Nutzen Sie den Verstand und Ihre Intuition

Vor allem in der Liebe spielen bei vielen Menschen der Verstand und die Vernunft eine eher untergeordnete Rolle. Manche lehnen ein Hinterfragen von „Liebe“ strikt ab, gemäß dem Leitsatz „Liebe ist Liebe – Basta“.

Es wird empfohlen, beim Lesen des Buches bewusst auch auf „die Stimme“ der Vernunft und des Verstandes zu hören, indem man es z. B. zulässt, Erfahrungen der Vergangenheit anhand der im Buch gewonnenen Kenntnisse durch die „Vernunftbrille“ neu zu betrachten und zu interpretieren. Viele Probleme in der Liebe können nur durch Erkenntnisse des Verstandes gelöst werden. Es ist wichtig zu verstehen, dass Liebe und der Verstand keine Gegenspieler oder Todfeinde sind, die nichts miteinander zu tun haben. Vielmehr sind sie als ein gutes Team zu sehen, das der Liebe auf ihrer teils beschwerlichen Strecke oft die Steine aus dem Weg räumt. Dabei können die extrem schweren Steine nur gemeinsam beiseitegeschoben werden, indem Verstand und Intuition Hand in Hand zusammenarbeiten.

Keine Sorge: Ziel dieses Buches ist es nicht, Liebe zu „rationalisieren“ oder sie zu „entzaubern“. Die Absicht ist vielmehr, sie



an den Stellen, an denen „es klemmt“, näher zu beleuchten, um so deren Probleme lösen zu können. Kein Buch, kein Text kann Liebe, die mit ihr zusammenhängenden Emotionen und deren Komplexität nur im Ansatz abbilden. Die Liebe bleibt also auch nach dem Lesen dieses Werkes etwas „Magisches“ und „Geheimnisvolles“ – doch vielleicht ein wenig weniger.



3.3 Buch- und Kapitelaufbau

Buchaufbau:

Das Buch beginnt mit allgemeinen Informationen, die einen Überblick über den Inhalt geben. Sie ermöglichen dem Leser, die für ihn passende und effiziente Lesart zu wählen.

Es folgt ein theoretisches Modell der Liebe, auf dem das Buch thematisch aufbaut. Es soll dem Leser, neben den Fallbeschreibungen der Hürden, ein umfassendes Verständnis von Liebe vermitteln.

Der Hauptteil besteht aus den Kapiteln zu verschiedenen „Hürden der Liebe“. Jede Hürde, die ein „Problem in der Liebe“ darstellt, wird zuerst theoretisch erklärt und anhand von abgewandelten realen Beispielen sowie fiktiven Schilderungen verdeutlicht.

Das Schlusskapitel rundet ab und motiviert Sie abschließend, die eigenen Probleme anzugehen und nicht zu leicht aufzugeben.

Im Kapitel „Unterstützung“ erfahren Sie, wie Sie das Buch und den Autor unterstützen können.

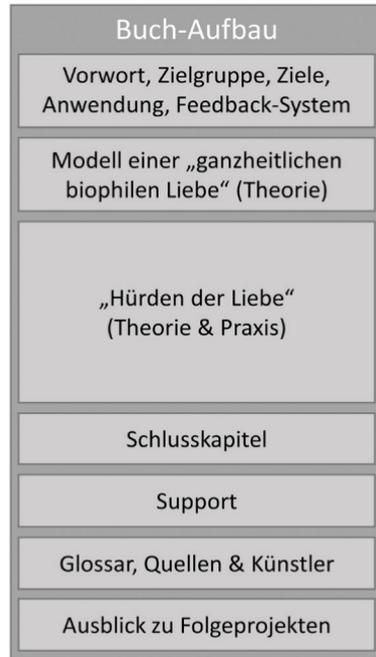
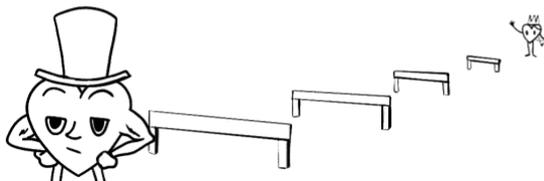


Abbildung 1: Buchaufbau



Im Abschnitt Glossar, Quellen und Künstler können Sie sich über Fremdworte bzw. unbekannte Begriffe, Literaturquellen, Zitatautoren, und die Künstler informieren, die bei diesem Buchprojekt mitgewirkt haben.

Im Ausblick finden Sie Infos zu geplanten Folgeprojekten.

Hinweis: Kursiv gedruckte Fremdworte, Abkürzungen und Begriffe, sind im Glossar „Begriffserläuterungen“ (Anhang, Seite 498) näher beschrieben.

Kapitelaufbau:

Die „Hürden - Kapitel“ des Hauptteils haben alle den gleichen Aufbau. Sie bestehen aus folgenden Abschnitten:

1) Erläuterung des Problems:

Dieser Kapitelabschnitt ist für die Leser gedacht, die es bevorzugen, sich Themen theoretisch und auf Verstandesebene zu nähern. Das Problem („die Hürde“) wird in diesem Abschnitt auf einer eher abstrakten und logischen Ebene erläutert.

2) Praxis-Beispiele:

Für weniger theoretisch veranlagte, intuitive und emotionale Leser sind dagegen die Praxis-Beispiele relevanter, da diese das zuvor

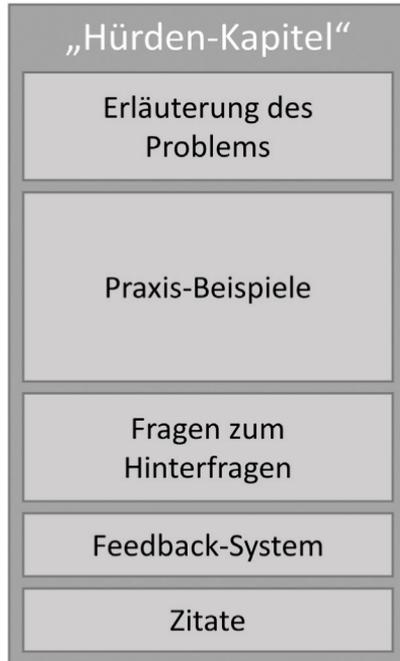


Abbildung 2: Aufbau eines Hürdenkapitel



erläuterte Problem im „realen Leben“ veranschaulichen. Die Beispiele basieren vielfach auf wahren Begebenheiten, die im Text allerdings verfremdet sind. Eine Übereinstimmung mit Bekannten aus dem Kreis der Leser, ist daher rein zufällig. Viele Beispiele sind fiktiver Natur und sollen die Bedeutung und Wirkung der betreffenden Hürden veranschaulichen. Durch sie kann der Leser Parallelen zu sich und seinem eigenen Leben erkennen, um sich so seiner Probleme bewusst zu werden und diese besser lösen zu können.

3) Fragen zum Hinterfragen:

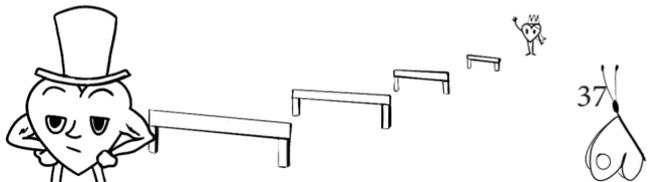
Am Ende enthält jedes Kapitel einige Fragen, die man sich selbst (oder auch Freunden) stellen kann. Ziel ist eine Reflexion über sich, sein Umfeld und die eigenen Erfahrungen, um so Änderungsbedarf für sich oder andere festzustellen.

4) Feedback-System

Im Feedback-System kann der Leser u. a. buchabschnittsbezogene Kommentare, Beispiele, Problemursachen und Tipps abgeben und einsehen (Details siehe *Kapitel 4* „Feedback-System“).

5) Zitate von bedeutenden Menschen der Vergangenheit

Fast jedes Hürdenkapitel schließt mit Zitaten von (i. d. R. berühmten) Personen der letzten 2500 Jahre ab, die gut zur jeweiligen Hürde passen oder deren Inhalt auf den Punkt bringen.



APHORISMEN.DE

Aphorismen, Zitate, Sprüche und Gedichte

Die Zitate und die Beschreibungen der Zitatgeber stammen von der Internetseite www.aphorismen.de, in der mehr als 215.000 Zitate nach verschiedenen Auswahlkriterien kostenlos durchsucht und selektiert werden können. Für meine Arbeit war diese Seite eine große Hilfe. Man findet dort zu fast jedem Thema eine Vielzahl von Zitaten aus verschiedensten Epochen.

QR-Code
zur Seite:



Hinweis: Das bestmögliche Verständnis der einzelnen Probleme („Hürden“) wird erreicht, indem alle Abschnitte eines Kapitels gelesen werden.

Feedback zum Buchabschnitt „Leseanleitung und Aufbau“ geben und ansehen

- ☿ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ☿ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-8



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.



4 Feedback-System

Mit dem Feedback-System zu diesem Buch kann der Leser Inhalte an verschiedensten Buchstellen kommentieren oder eigene Erfahrungen zum Thema beitragen.

4.1 Sinn und Zweck des Feedback-Systems

Das Feedback-System hat vor allem zwei Aufgaben:

1) Ergänzung der Thematik durch die Leser

Das kapitelbezogene Feedback der Leser in Form von Kommentaren (pro/ kontra / sonstiges), eigenen Beispielen und Tipps dient dazu, den anderen Lesern weitere themenbezogene Denkanstöße zu geben.

Durch das Scannen eines QR-Codes bekommt der Leser Zugang zu einer Online-Datenbank, in der er zur Veröffentlichung freigegebene Kommentare anderer Leser einsehen, bewerten und kommentieren kann.

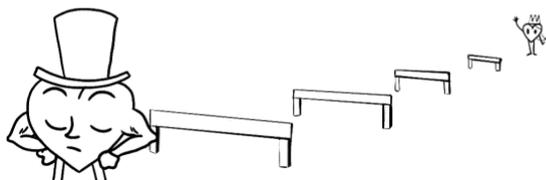
2) Erweiterung und Optimierung des Buches

Konstruktive Kritik, wie der Hinweis auf wichtige fehlende Hürden oder anderes wertvolles Feedback (z. B. erkannte Schreibfehler) werden gerne und dankend zur Verbesserung nachfolgender Buchversionen genutzt.

4.2 Wie man Feedback gibt und einsieht

Fast jedes Kapitel bietet sowohl die Möglichkeit, selbst Feedback zu geben, als auch die kapitelbezogenen Kommentare der anderen Leser einzusehen.

Kapitel mit einer Feedbackoption, haben am Kapitelende eine Feedbackbox (siehe nachfolgende Box), über die man



durch Scannen des gewünschten QR-Codes direkt zur Feedback-Seite dieses Kapitels weitergeleitet wird.

Feedback zum Buchabschnitt geben und ansehen

- ☼ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ☼ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-01



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.

Printausgabe: Bei der gedruckten Ausgabe kann der QR-Code per Smartphone eingescannt werden. Leser ohne Smartphone geben auf der Seite www.greenwald-systems.de/feedback-system den links vom QR-Code stehenden Feedback-Code ein, um zur entsprechenden Feedback-Seite zu gelangen (FB-Code, z. B. LB-01).

E-Book: Bei einem E-Book reicht das einfache Anklicken des entsprechenden Feldes, um Feedback geben oder einsehen zu können (benötigt einen Internetzugang). Empfohlen wird jedoch, den QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet abzuscanen (siehe Printausgabe), da der E-Book-Browser die Seite ggf. nicht korrekt anzeigt.

4.3 Aufbau des Feedback-Systems

Hinweis: Die im Internet-Browser angezeigten Feedback-Seiten unterscheiden sich zwar je nach Kapitel, sind jedoch prinzipiell ähnlich aufgebaut.

Bereich und Funktionen des Feedbacksystems

Das Feedback-System beinhaltet die Funktionsbereiche „Umfrage“ und „Feedbacks“. Im Bereich „Umfrage“ kann der Leser an Befragungen teilnehmen und deren Ergebnisse



einsehen. Mit der „Feedback-Funktion“ kann der Leser Nachrichten (u. a. Kommentare und Beispiele) verfassen und Beiträge anderer Leser anschauen.

Funktionen, die buchabschnittsbezogen zur Verfügung stehen, sind:

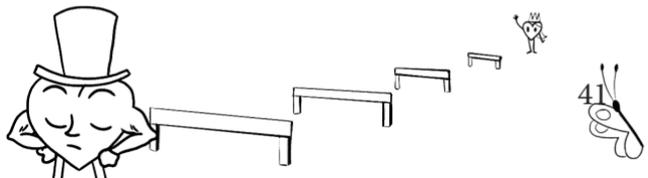
Bereich „Umfrage“:

- *Sternebewertung:* Der Leser kann durch Vergeben von Sternen die Qualität einzelner Buchabschnitte bewerten. Durchweg schlecht bewertete Abschnitte werden überarbeitet oder entfallen. Textabschnitte bewerten können nur registrierte und eingeloggte Nutzer. Die durchschnittliche Bewertung kann von allen eingesehen werden.
- *Mini-Umfrage:* Manche Buchabschnitte bieten die Möglichkeit, an Mini-Umfragen teilzunehmen und zugleich deren Ergebnisse einzusehen.

Bereich „Feedbacks“:

In diesem Bereich können folgende Arten von Feedbacks verfasst und eingesehen werden:

- *Kommentare (pro, kontra, sonstiges):* Zu jedem Buchabschnitt können unterschiedliche Arten von Kommentaren eingetragen werden. Pro-Kommentare, die Hinweise enthalten, welche den Inhalt des Kapitels bestätigen und grundsätzlich befürworten. Kontra-Kommentare, die Argumente gegen das Kapitel und dessen Inhalte darlegen. Für gemischte oder andere Kommentare gibt es die Rubrik „neutral/sonstiges“.
- *Eigene Beispiele und Erfahrungen:* Bei den „Hürdenkapiteln“ besteht die Möglichkeit, Erfahrungen und Erlebnisse aus dem eigenen Leben, die mit dem Kapitel-Thema zu tun haben, mit anderen Lesern zu teilen. Die Beispiele/Erfahrungen müssen anonymisiert werden (z. B.



durch die Nutzung fiktiver Namen oder Änderung der Orte).

- *Ursachen der Probleme:* Es können möglich Auslöser genannt werden, die zur Entstehung des Problems beitragen. Denn erst durch das Bewusstwerden der Ursachen eines Problems, kann dieses sinnvoll und effizient gelöst werden.
- *Tipps und Lösungsansätze:* Außerdem ist es möglich, anderen Lesern Tipps, Lösungsansätze und Hinweise zu geben, die einem beim entsprechenden Thema selbst weitergeholfen haben.

Hinweis: Registrierte und eingeloggte User können Feedbacks zusätzlich bewerten und kommentieren. Sie können auch selbst entscheiden, ob Ihr eigenes Feedback anonym, unter einem Pseudonym oder unter dem echten Namen (Klarnamen) veröffentlicht werden soll.

Alle Kommentare von nicht registrierten anonymen Usern werden vor der Veröffentlichung manuell geprüft und sind deshalb nicht sofort nach deren Abgabe online sichtbar.

Anonym abgegebene Feedbacks können im Nachhinein nicht mehr bearbeitet werden.

6 Hürden der Liebe

In diesem Kapitel werden 60 Hürden vorgestellt, die dem Kennenlernen, der Liebe und einer Beziehung im Wege stehen können.

Unter einer Hürde kann ein „Problem“ verstanden werden, das in vielen Fällen durch uns selbst, unser Umfeld oder die Gesellschaft (bzw. Kultur) verursacht wird.

Hinweis: Abhängig von den eigenen Problemen in der Liebe sollten Sie diejenigen Hürden im Inhaltsverzeichnis herausuchen, die Ihnen zusprechen. Wichtig ist, dass Sie dabei selbstkritisch sind, weil wir eigene Probleme, die anderen an uns offensichtlich auffallen, oft nicht wahrnehmen (wollen). Die Hürdenkapitel sollen als Reflexionsgrundlage dienen, um über das behandelte Problem sowie über sich selbst und die Gesellschaft insgesamt nachzudenken. Dieser Reflexionsprozess wird durch die jeweils am Ende jedes Hürdenkapitels angefügten „Fragen zum Hinterfragen“ unterstützt. Weitere hilfreiche Informationen finden sich im Feedback-System, in dem Tipps, Beispiele und Kommentare anderer Leser zu finden sind. Die Hürdenkapitel selbst enthalten i. d. R. keine Ratschläge, sondern zielen darauf ab, die Perspektive und Sichtweise des Lesers mit der Absicht zu ändern, dass er sich selbst, die Liebe und die Gesellschaft wahrnimmt („Augen öffnen“). Konkrete Beispiele und Lösungsansätze von anderen Lesern finden sich nur im kostenlosen und online verfügbaren Feedback-System.

Die hier genannten Hürden der Liebe sind dem Autor überwiegend durch eigene Erfahrungen sowie durch Beobachtungen bei anderen bewusst geworden. Einige Hürden sind fiktiver Art und dienen lediglich der Veranschaulichung der vom Autor identifizierten Probleme.

Das Thema „Kennenlernen, Liebe und Partnerschaft“ ist heutzutage bei vielen Menschen problembehaftet oder

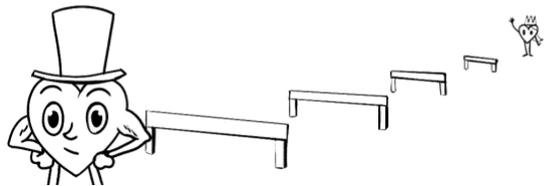


schwierig. Daher soll das Buch mit seinem etwas anderen Ansatz dabei helfen, dass der interessierte Leser das Liebesthema mit seinen vielfältigen Facetten und Herausforderungen unter neuem Blickwinkel sieht. Falls für den Leser darüber hinaus die eine oder andere Anregung nützlich ist, hat das Buch seinen Zweck erfüllt. Ziel ist es außerdem, in einer liebloser werdenden Weltgesellschaft wieder etwas mehr „Liebe“ ins eigene bzw. gemeinsame Leben zu bringen.

Diese Hürden sind teils eng und stark miteinander verflochten. Durch diese bestehenden gegenseitigen Abhängigkeiten können diese teilweise nur schlecht voneinander abgegrenzt werden. Deshalb sind in manchen Beispielen zu den Hürden auch Themenbereiche anderer Hürden enthalten.

Es ist denkbar, dass Ihnen als Leser in diesem Buch eine wichtige Hürde fehlt bzw. ein bedeutsames Problem nicht angesprochen wird. Dafür gibt es im *Kapitel „6.8 FEEDBACK: Welche Hürden oder wichtigen Probleme fehlen hier noch?“* die Möglichkeit, den Autor auf das Vermisste hinzuweisen. In nachfolgenden Buch-Versionen („Auflagen“) werden die Kritikpunkte und Wünsche, die im Feedback-System genannt wurden, so gut es geht berücksichtigt.

Feedback ist deshalb sehr willkommen (Pro-/Contra-/neutrales Argument), weil es zur Nachbesserung in späteren Versionen verwendet werden kann. Für die Leser sind dabei vor allem die Erlebnisse und Erfahrungen anderer Menschen bzw. deren Hinweise auf mögliche Problemursachen oder Tipps eine wertvolle Hilfestellung.



Die Zitate und die Beschreibungen der Zitatgeber stammen von der Internetseite www.aphorismen.de in der mehr als 210.000 Zitate mittels verschiedenster Filter kostenlos durchsucht und gefunden werden können. Für meine Arbeit war diese Seite eine große Hilfe. Es gibt dort zu fast jedem Thema eine Vielzahl an Zitaten aus verschiedensten Epochen.

QR-Code zur Seite:



Feedback zum Buchabschnitt „Hürden der Liebe“ (Gesamtkapitel) geben und ansehen

- ☼ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ☼ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-20



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.



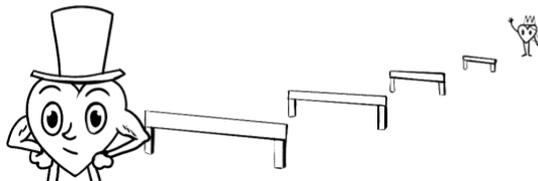
6.1 Bereich: Allgemeine Themen

Hürde 1: Sehnsucht nach Veränderung – aber alles soll bleiben, wie es ist

Viele Menschen wünschen sich einerseits Veränderungen, die zur Verbesserung ihrer Lebensumstände führen sollen. Gleichzeitig soll allerdings am besten alles so bleiben, wie es ist – die lieb gewonnenen vertrauten Pfade will man ungern verlassen! Veränderung funktioniert jedoch nur dann, wenn man bereit ist, Vergangenes loszulassen und Neues anzunehmen. Dazu gehört Mut, neue Wege zu gehen und vor allem die Anstrengung in Kauf zu nehmen, die eine Verhaltensänderung in den meisten Fällen erfordert. Das Trägheitsgesetz der Masse besagt, dass ein Körper, z. B. ein Einkaufswagen, seine gradlinige Bewegung beibehält, solange keine Kraft von außen auf ihn einwirkt. Dies kann auch auf den Menschen übertragen werden. An einem voll beladenen Einkaufswagen kann die Trägheit der Masse gut beobachtet werden. So muss man jedes Mal, wenn man den Rollwagen um eine Ecke lenken will, viel Kraft aufbringen, weil dieser aufgrund seiner Massenträgheit dazu neigt, geradeaus zu fahren. Menschen verhalten sich häufig ebenfalls träge. In der Regel verändern sie sich nur, wenn es einen triftigen Grund dafür gibt: Denn um die eigenen Verhaltensmuster und Gewohnheiten zu ändern, muss meist viel Kraft aufgewandt werden. Häufig stehen dem Kennenlernen und dem Liebesglück mangelnde Veränderungsbereitschaft und die „Trägheit des Menschen“ im Wege.

Beispiele:

♥ Tina ist mit ihrem Leben unzufrieden. Sie ist Single, hat nur wenige Freunde und kaum Hobbys. Sie möchte etwas ändern und wendet sich deshalb an ihre Freundin Vanessa. Diese versucht sie zu motivieren: Tina solle doch mehr unter Leute gehen und sich neben dem Fitnessstudio noch andere Freizeitaktivitäten suchen. Vanessa selbst geht gerne zum



Singen in den Kneipenchor, wo sie sich unter Gleichgesinnten sehr wohl fühlt. Sie lädt Tina ein, sie zum nächsten Treffen des Chors zu begleiten. Tina lehnt das Angebot dankend ab; sie glaubt, Singen mache ihr keinen Spaß. Zudem ist es ihr abends nach der Arbeit zu spät und zu anstrengend, noch auszugehen, besonders, wenn sie zuvor im Fitnessstudio war. Vanessas weiteren Vorschlag, einen Tanzkurs zu besuchen, lehnt sie ebenfalls ab: Körperliche Koordination war noch nie ihre Stärke. Es wäre ihr peinlich, nicht rasch genug voranzukommen.

Einer von Vanessas Freunden ist Single. Sie könnte sich vorstellen, dass er gut zu Tina passen würde. Als sie Tina ein Foto ihres Freundes zeigt, reagiert diese auch hier mit Ablehnung: „Nein, der ist nichts für mich: Trägt eine Brille, hat kaum Haare auf dem Kopf, reißt mich echt nicht vom Hocker.“ Nun hat Vanessa genug. Verärgert erklärt sie Tina, dass eine Veränderung auch stets die Bereitschaft erfordere, offen für Neues zu sein und Unbekanntem eine Chance zu geben. Dazu gehören eben auch die damit verbundenen Unsicherheiten und der Mut, sich darauf einzulassen. Wenige Tage später ruft Tina Vanessa an, um sich zu entschuldigen, dass sie alle ihre Vorschläge abgelehnt hat. Sie möchte nun doch einmal mit in den Chor kommen. Auch Vanessas Freund möchte sie gerne kennenlernen.

♥ Elias liegt seinem besten Freund Lars ständig mit seiner belastenden Beziehung in den Ohren. Elias' Freundin Carolin behandelt ihn auch wirklich schlecht: Sie ist undankbar, fordernd, erniedrigend und hatte bereits mehrere Affären mit anderen Männern. Lars versteht nicht, was Elias überhaupt an dieser Frau findet und rät ihm schon seit geraumer Zeit, sich von Carolin zu trennen. Er ist der Meinung, dass Carolin Elias mit ihrer gespielt kindlich-naiven Art immer wieder um den Finger wickelt. Elias weiß das selbst sehr gut, es fällt ihm allerdings schwer, einen Schlussstrich zu ziehen. Aus Angst vor dem Alleinsein lässt er sich immer wieder auf dieselben Spielchen ein. Als Elias Lars erneut mitten in der Nacht kontaktiert, weil Carolin abermals mit einem anderen Mann

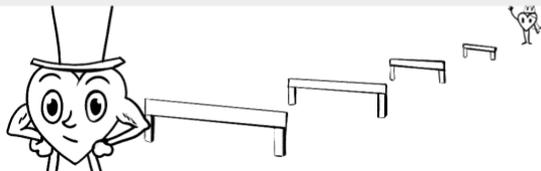


etwas angefangen hat, platzt ihm der Kragen. „Mach endlich Schluss!“, sagt er. „Diese Frau macht dich doch kaputt! Lass diese Beziehung endlich los und fokussiere dich auf etwas Neues. Ich will nichts mehr über deine Beziehungsprobleme mit Carolin hören. Lass mich einfach in Ruhe!“.

Elias kann die Reaktion seines besten Freundes nicht verstehen, woraufhin er den Kontakt zu Lars vorläufig abbricht. Ein Dreivierteljahr später ruft er Lars an. Er entschuldigt sich und erzählt ihm, dass er nach einem psychischen Zusammenbruch mehrere Wochen in stationärer Behandlung war. Während des Aufenthaltes in der Klinik hat er sich von Carolin getrennt, da er mithilfe der Therapiearbeit gelernt hat, sich seinen Ängsten zu stellen, sich selbst wertzuschätzen und Carolins negativen Einfluss auf ihn zu erkennen. Er ist froh, den Mut für diesen Schritt gefasst zu haben, da es ihm ohne Carolin inzwischen viel besser geht.

Fragen zum Hinterfragen:

- ✦ Ist Veränderung möglich, wenn gleichzeitig alles bleiben soll, wie es ist?
- ✦ Habe ich bei mir schon festgestellt, dass ich mir einerseits eine Veränderung wünsche, ich aber andererseits nicht viel an mir selbst arbeiten möchte, um diese Wandlung zu bewirken?
- ✦ Inwiefern bin ich bereit, neue Wege zu gehen? Lasse ich mich auf Neues, Spontanes und Unbekanntes ein?
- ✦ Werden sich meine Probleme lösen bzw. erreiche ich meine persönlichen Ziele, wenn ich weitermache wie bisher?
- ✦ Was hindert mich daran, gewohnte Pfade zu verlassen? Wie schaffe ich es, meinen „inneren Schweinehund“ zu überwinden?
- ✦ Würde mich ein Misserfolg beim Gehen neuer Wege aus der Bahn werfen?
- ✦ Was habe ich zu verlieren?



- 👉 Habe ich meine Probleme schon einmal mit einem vertrauenswürdigen Menschen besprochen, der mich eventuell konstruktiv auf meine eigenen (Fehl)Verhaltensmuster hinweist?

Feedback zu dieser Hürde geben und ansehen

- ❁ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ❁ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-21



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.

Zitate:

„Trägheit ist der Schlummer des Geistes.“

Luc de Clapiers, Marquis de Vauvenargues (1715 – 1747)

„Der größte Feind des Fortschritts ist nicht der Irrtum, sondern die Trägheit.“

Henry Thomas Buckle (1821 – 1862)

„Die Trägheit ist die stärkste Kraft in der Natur, und am Menschen weit schwerer zu überwinden, als die Lebhaftigkeit.“

Ernst von Feuchtersleben (1806 – 1849)

„Die Trägheit ist derjenige unserer Fehler, der uns am meisten unbekannt bleibt.“

François de La Rochefoucauld (1613 – 1680)

„Es ist ein großer Unterschied, ob dein Leben in Muße oder in Trägheit hingeht.“

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr.)



Hürde 2: Selbstverwirklichung vor Liebe

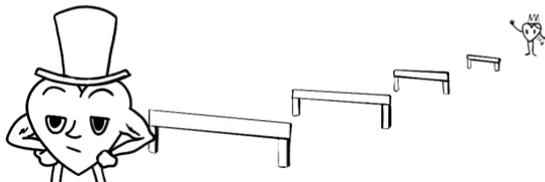
Das Bedürfnis nach Selbstentfaltung Selbstverwirklichung steht für viele Menschen im Vordergrund. Zunächst scheinen die eigenen Wünsche und Interessen gegenüber dem Eingehen einer langfristigen, zukunftsorientierten Beziehung wichtiger. Nachdem sich jedoch oft zeigt, dass eine erfolgreiche Karriere oder ein freies und monetär unabhängiges Dasein keine Garantie für ein erfülltes, glückliches Leben ist, stellt man im Nachhinein häufig fest, dass man etwas verpasst hat.

Dabei wird einem möglicherweise bewusst, wie wichtig eine harmonische Partnerschaft sowie die Liebe und Zuwendung der eigenen Kinder oder Enkelkinder bei persönlichen Krisen oder Krankheiten wären.

Beispiele:

♥ Maximilian (61) hat in seinem Leben alles erreicht, was er wollte. Schon als Jugendlicher hatte er ein gutes Gespür für Zahlen und Finanzen; er machte eine Ausbildung als Bankkaufmann und studierte anschließend BWL. Beim Studium lernte er seine heutige Frau Bibi kennen. Beide beschlossen zu Beginn ihrer Beziehung, dass für sie eine erfolgreiche Karriere und ein luxuriöses Leben Priorität haben sollten. Familie und Kinder wollten sie nicht. Beide erreichten ihre Ziele. Bibi machte Karriere als Unternehmensberaterin und Maximilian wurde Bankdirektor. Geld haben beide genug, die halbe Welt haben sie schon bereist und ihre Freiheit genossen.

Maximilian ist jetzt Rentner und sitzt häufig allein in seinem großen, prächtig angelegten Garten. Oft hört er auf dem Grundstück nebenan die Enkelkinder seines Nachbarn Markus lachen und spielen. Markus hat einen Riesenspaß mit den Kleinen. In solchen Momenten bekommt Maximilian manchmal Sehnsucht nach Kindern, die sein Leben sicher bereichern hätten. Im Nachhinein bedauert er es, sich mit dem Thema Familie nicht in jungen Jahren auseinandergesetzt zu haben.



♥ Die Ernährungswissenschaftlerin Claudia promovierte mit 31 direkt im Anschluss an ihr Studium. Ihre Absicht war es schon immer, in die Fußstapfen ihrer Eltern und Großeltern zu treten und Professorin zu werden. Um dieses Ziel zu erreichen, verbrachte Claudia einen Großteil ihrer Zeit im Labor und mit dem Schreiben wissenschaftlicher Publikationen. Raum für Hobbys blieb in ihrer knapp bemessenen Freizeit äußerst wenig; auch ihre Freunde bekamen sie kaum noch zu Gesicht.

Heute ist Claudia 42; sie ist sehr stolz darauf, inzwischen Professorin geworden zu sein. Nach mehrjähriger Suche lernte sie auch einen netten Mann kennen, der jedoch zu ihrem Unglück keine Kinder haben möchte. Claudia hingegen wollte immer eigenen Nachwuchs. Manchmal fragt sie sich, wie ihr Leben wohl verlaufen wäre, wenn sie auf ihre wissenschaftliche Karriere verzichtet und eine Familie gegründet hätte.

Fragen zum Hinterfragen:

- ✦ Bin ich überzeugt davon, dass das Erreichen meiner persönlichen Ziele mich langfristig glücklich macht?
- ✦ Wie stelle ich mir mein zukünftiges Leben und im Alter vor? Welche Menschen werde ich in dieser Zukunft um mich haben?
- ✦ Möchte ich Kinder haben? Könnte sich dieser Wunsch kurzfristig noch ändern?
- ✦ In welchem familiären Umfeld sollen meine Kinder heranwachsen?
- ✦ Werde ich mit meinem Plan der Selbstverwirklichung eine Partnerschaft eingehen können, die die Gründung einer Familie ermöglicht?
- ✦ Kann Selbstverwirklichung genossen werden, wenn man allein ist und niemanden um sich hat, mit dem man seine Erfolge und auch seine Sorgen teilen kann? Ein altes Sprich-



wort sagt: „Geteilte Freude ist doppelte Freude, geteiltes Leid ist halbes Leid.“

- Inwiefern ist die gemeinsame Verwirklichung von Zielen in einer Partnerschaft wichtig für das persönliche Glück beider Partner?

Feedback zu dieser Hürde geben und ansehen

- Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-22



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.

Zitate:

„Ehrgeiz ist oft ein schönes, aber nie ein beglückendes Gefühl.“

Edward Bulwer-Lytton (1803 – 1873)

„Mein Ehrgeiz war es, der mich gegen Jugend und Schönheit fühllos machte.“

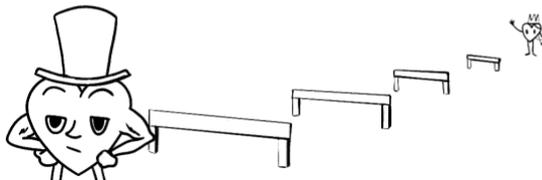
Friedrich von Schiller (1759 – 1805)

„Nichts führt von aller inneren Beschauung weiter ab und vom Blick gegen die verschleierte Welt als Ehrgeiz.“

Jean Paul (1763 – 1825)

„Ich pflegte Ehrgeiz für das Größte zu halten. Das stimmt nicht. Liebe ist das Größte auf der Welt. Es gibt nichts als Liebe.“

Oscar Wilde (1854 – 1900)



„Die meisten Menschen lassen sich vom Ehrgeiz bestimmen, sie suchen nicht die Befriedigung durch die Sache, sondern die durch den Schein.“

„Treibt uns der Ehrgeiz zur Einsamkeit? Die Antwort muß lauten: Ja! Denn was ist ihm mehr zuwider als Gemeinsamkeit? Was ist ihm wichtiger als Bewegungsfreiheit?“

Michel de Montaigne (1533 – 1592)

„Die Höhe unseres Ehrgeizes erreichen zu wollen gleicht dem Versuch, den Regenbogen zu berühren. In dem Maße, in dem wir vordringen, weicht er zurück.“

Edmund Burke (1729 – 1797)

Hürde 6: Die „Gesetze des Marktes der Liebe“

Das Prinzip der Wirtschaftswissenschaft „Die Nachfrage regelt den Preis“, der am freien Markt gilt, ist allgemein bekannt.

Ist die Nachfrage hoch und das Angebot gering, steigen die Preise (Nachfrageüberschuss), weil die Nachfragenden aufgrund des knappen Angebotes bereit sind, mehr Geld auszugeben, um etwas abzubekommen. Ist hingegen das Angebot groß und die Nachfrage gering (Angebotsüberschuss), dann sinken die Preise, weil die Nachfragenden zu demjenigen gehen, bei dem das Gewünschte z. B. durch Rabatt am günstigsten zu haben ist.

Ähnliche Mechanismen gibt es auch auf dem „Single-Markt“ zwischen Männern und Frauen.

Traditionell bedingt interessieren sich Frauen tendenziell für ältere Männer, da diese vielfach als „reifer“ empfunden werden und deshalb gewöhnlich mehr Geld haben als Männer aus ihrer eigenen Altersgruppe. Männer hingegen suchen oft jüngere Frauen, weil diese naturgemäß noch attraktiver aussehen und Frauen den Altersunterschied zumeist akzeptieren.

Vor allem junge Frauen haben durch diesen Effekt Vorteile, weil sowohl Männer gleichen Alters als auch ältere Männer um sie werben. Es gibt für sie einen Angebotsüberschuss an Männern, weil 25-Jährige mit bis zu 55-Jährigen um die 25-jährige Frau konkurrieren. Oder 30-Jährige bis 60-Jährige um die 35-Jährige. Aufgrund des Angebotsüberschusses steigen bei vielen Frauen die Ansprüche. Denn wer möchte schon einen Apfel mit einer kleinen Macke, solange es Hunderte makellose gibt? Hinzu kommt ein Entscheidungsproblem (siehe auch „Hürde 17: Qual der Wahl in der Online-Welt: Entscheidungen, Entscheidungen...“), weil die Frau sich zwischen den zahlreichen Angeboten der Verehrer nicht entscheiden kann. Jüngere



Frauen zwischen 18 und 45 Jahren genießen demnach einen großen Vorteil, verbunden mit der Qual der Wahl.

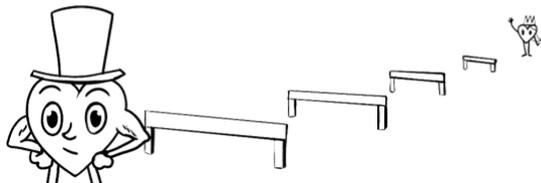
Mit dem Älterwerden kippt dieses Verhältnis jedoch. Denn dann wird der – attraktive und ungebundene – Mann zur „Mangelware“. Da Männer im Durchschnitt früher sterben als Frauen, gibt es in älteren Generationen einen höheren Frauenanteil, der dadurch wieder auf den „Single-Markt“ gerät. So entsteht ein Angebotsüberschuss an älteren Frauen zwischen 45 und 100 Jahren und im Verhältnis zu deutlich weniger Männern. Eine Frau mit 70 hat es schwer, einen Partner zu finden, weil selbst ein 80-jähriger Mann oft noch eine 60-Jährige bevorzugt. Ein Mann um die 60 wünscht sich eher eine Partnerin zwischen 45 und 55 als eine Gleichaltrige. Ein solches Auswahlverhalten können sich Männer deshalb leisten, weil viele jüngere Frauen keine Probleme mit einem älteren Mann haben und es außerdem nicht genügend Männer für (verwitwete) Frauen gibt.

Um es mit der obigen Metapher zu sagen: Eine Frau, die in jungen Jahren einen Apfel mit einer kleinen Macke abgelehnt hat, ist im Alter oft froh, überhaupt einen zu bekommen, der noch genießbar ist, weil es kaum mehr Äpfel im Angebot gibt.



Mit diesem Vergleich soll keine Panik erzeugt werden. Sicher ist es einer Frau auch im hohen Alter noch möglich, einen Partner zu finden; es ist allerdings aufgrund der beschriebenen Situation schwieriger. Eine Frau hat vor allem in jungen Jahren die Chance, sich an jemanden zu binden, mit dem es sich in einer langfristigen Beziehung leben lässt. Diese „fetten Jahre“ sollten deshalb genutzt werden, indem sie sich einen guten, vielleicht nicht perfekten Apfel sichert, bevor die „mageren Jahre“ kommen.

• *Hinweis: Dieses Buch ist zwar für Mann und Frau geschrieben. Die oben beschriebenen Marktmechanismen zeigen jedoch, dass in jungen Jahren vor allem die Frauen*



„am Drücker“ sind. Denn letztendlich treffen in vielen Fällen sie die letzte Entscheidung, mit welchem Typ Mann sie zusammen sein wollen, weil sie aus einer Vielzahl von „Angeboten“ wählen können. Die Frau wählt quasi ihr eigenes Schicksal, das auf sie einen positiven oder negativen Einfluss hat. Wer ständig an „den Falschen“ gerät, sollte demnach über seine Auswahl- und Entscheidungskriterien nachdenken.

Für die alleinstehenden männlichen Studenten, die in jungen Jahren kaum eine Frau finden, weil sie im Verhältnis zu älteren wenig zu bieten haben, heißt das Motto „durchhalten“: Die „fetten Jahre“ kommen mit zunehmendem Alter.

Ergänzend muss erwähnt werden, dass vermutlich nicht die Mehrheit der Frauen rein materiell ausgerichtet ist. Häufig sind es andere Vorzüge, die ihnen erfahrene Männer im Vergleich zu „grünen Jungs“ zu bieten haben. Dazu gehören Geduld, aktives Zuhören, Höflichkeit, Rücksichtnahme, Gelassenheit und Souveränität, Lebenserfahrung und Lebensart, um nur einige zu nennen.

Falls es in Zukunft so sein sollte, dass Frauen ebenfalls jüngere Männer bevorzugen und Männer gleich alt werden wie Frauen, verschwinden die oben beschriebenen Effekte. Das wird, falls überhaupt, jedoch noch lange dauern.

Beispiele:

♥ Margret, 70, ist eine intellektuelle und für ihr Alter attraktive Frau. Sie war bis vor Kurzem Professorin an der Uni und ist nun in Rente. Vor zwei Jahren ist ihr Lebensgefährte, mit dem sie jahrelang zusammenlebte, überraschend an einem Herzinfarkt verstorben. Für sie brach damals eine Welt zusammen. Nach zwei Jahren der Trauer fühlt sie sich jedoch bereit für einen neuen Partner. In der Vergangenheit hatte sie nie wirklich Probleme, einen Mann kennenzulernen, weil diese aufgrund ihres guten Aussehens und fröhlichen

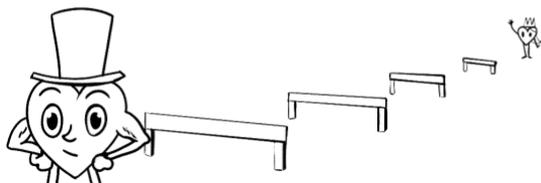


Naturells fast schon Schlange standen. Optimistisch freut sie sich nun darauf, bald wieder jemanden bei sich zu haben, mit dem sie eine erfüllte Partnerschaft führen kann. Da sie im realen Leben niemanden kennenlernt, meldet sie sich bei einer Online-Partnerbörse an und beginnt dort Männer, die ihr gefallen, anzuschreiben. Nach einigen Tagen des Schreibens ist sie enttäuscht. Von den Männern, die sie angeschrieben hat, meldet sich so gut wie keiner zurück. Und diejenigen, die antworteten, wollten entweder keine feste Bindung oder sie brachen den Kontakt zu ihr schon nach wenigen Nachrichten grundlos ab.

Zu ihrer Enttäuschung bekam sie kaum Anfragen von Männern. Neben den Antworten von viel älteren, teils nahezu 90-jährigen Männern erhielt sie – zu ihrem Entsetzen – auch die Nachfrage eines 25-Jährigen, der bei ihr lediglich etwas „Erfahrung“ sammeln wollte. Nach einiger Zeit des Online-Chattens mit Männern ist sie kurz davor aufzugeben, bis sie Heinz kennenlernt. Schon beim Schreiben scheint es ihr, als könne daraus etwas Längerfristiges werden. Tatsächlich haben Heinz und Margret ein Date, das aus Margrets Sicht super verläuft. Sie treffen sich noch weitere Male und Margret spürt schon erste „Schmetterlinge im Bauch“. Sie kommen sich bald auch körperlich näher und beide scheinen glücklich zu sein. Weihnachten möchten sie zusammen verbringen. Margret freut sich auf den Besuch von Heinz. Sie kauft ein und richtet ihr Haus schön her. Alles ist perfekt, jetzt fehlt nur noch Heinz, denkt sich Margret. Heinz kommt jedoch nicht. Margret versucht, ihn zu erreichen. Sein Handy ist aus und auf SMS antwortet er nicht. Margret, die anfangs noch denkt, es wird sich schon alles aufklären, registriert erst Tage später, dass Heinz sie einfach sitzen gelassen hat. Sie fällt in ein tiefes Loch und fühlt sich getäuscht und missbraucht. Nach diesem Erlebnis gibt sie es auf, einen Mann zu suchen; sie bleibt lieber alleine, als nochmals so enttäuscht zu werden.



♥ Victoria, 28, arbeitet seit diesem Jahr im Controlling eines mittelständischen Unternehmens, nachdem sie ihren



Bachelor erfolgreich abgeschlossen hat. Sie sucht nun aktiv nach einem Partner fürs Leben, weil sie sich langfristig eine Familie wünscht. Sie möchte es online versuchen, da sie aufgrund ihres Jobs wenig Zeit hat, um jemanden im Alltag kennenzulernen. Also erstellt sie ein Profil von sich in einer Dating-App. Dort „*liked*“ sie Männer, die ihr gefallen. Die Auswahl ist überwältigend. Zu Beginn noch lange überlegend und das Profil der Männer studierend, entscheidet sie schon nach kurzer Zeit immer schneller und oberflächlicher für oder gegen eine Person. „Falsche Frisur, langweilige Bilder, die Katze im Bild, komischer Name, komischer Text, Ausländer, komisches Bild dabei, seltsamer Blick, Poser...“ denkt sich Victoria und wischt etwa 90 % der Offerten in den „Papierkorb“. Mit vielen der verbleibenden Kandidaten hat sie direkt einen „*Match*“, wodurch sie diese nun anschreiben könnte. Doch daran denkt Victoria gar nicht – sie ist schließlich die Frau. Am nächsten Tag quillt ihr Postfach über vor lauter Nachrichten von den Männern, mit denen sie einen *Match* hatte. Im Grunde ist sie jetzt schon genervt, weil sie keine Lust hat, allen gleichzeitig zu antworten. Sie liest sich die Nachrichten durch und denkt sich u. a.:

- Ich will nicht deine ganze Lebensgeschichte wissen.
- Nur ein: „Hallo, wie geht’s?“ – fällt dem nichts Besseres ein?
- Ich habe keine Lust auf Rätsel wie: „Beschreibe dich in drei Worten“ nach einem harten Arbeitstag.
- Was, ich soll den sofort daten? In seinen Träumen vielleicht...

Einigen Männern, deren Nachricht sie ganz nett oder witzig fand, antwortet sie. Steffen (25) ist ihr jedoch zu jung, zudem ist er Student. Sie möchte jemanden, der im „Leben steht“. Bei Sven erfährt sie, dass er lediglich 1,68 Meter groß ist; geht gar nicht, denkt sie, das Date mit ihm, sagt sie ab. Johannes scheint der Einzige, der passt. Er ist 34 und schon Teamleiter bei einem großen Automobilhersteller. Nach einigen gegenseitigen Schreiben verabreden sie sich. Leider erfährt sie dort, dass Johannes im Grunde nicht genau weiß,

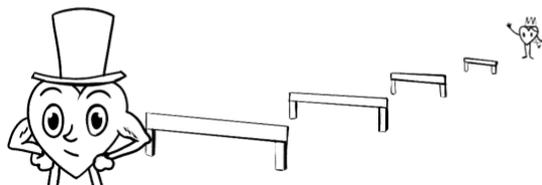


was er will. Er schlägt ihr vor, sich erst einmal unverbindlich näherzukommen und zu schauen, was sich daraus entwickelt. Victoria ist enttäuscht, auf so was lässt sie sich nicht ein. Nach einigen weiteren enttäuschenden Dates hat sie keine Lust mehr. Es gibt einfach keinen, der zu ihr passt, denkt sie sich. Sie muss wohl mehr Geduld haben, bis der Passende in ihr Leben tritt. Eigentlich ist es ihr im Moment egal, so wichtig ist es ihr dann auch nicht, auf die Schnelle einen Partner zu finden, sie hat ja noch genug Zeit.

Fragen zum Hinterfragen:

Für junge und jüngere Frauen (18 – 45):

- ✦ Bin ich mir bewusst, dass mein „Marktwert“ zwischen 18 und 45 am höchsten ist?
- ✦ Bin ich mir bewusst, dass mein „Marktwert“ mit zunehmendem Alter abnimmt?
- ✦ Nutze ich mein jüngeres Leben sinnvoll, um nach Männern zu suchen, die sich als Partner fürs Leben bewähren würden?
- ✦ Könnte ich aufgrund des großen Angebots von Männern zu anspruchsvoll oder wählerisch („picky“) sein?
- ✦ Könnte es sein, dass ich Männer wegen Kleinigkeiten abweise, obwohl diese eine Chance verdient hätten?
- ✦ Laufe ich Gefahr, meine „Marktmacht“ zu missbrauchen, um Männer zu manipulieren und sie für meine Zwecke zu nutzen oder gar auszunutzen?
- ✦ Welche Spuren hinterlasse ich mit meinem Handeln beim Gegenüber, wenn ich ihn aufgrund eines Überangebotes „unhöflich“ abweise, ignoriere oder gar benutze?
- ✦ Inwieweit könnte sich ein zu starkes Ausleben in jungen Jahren mit vielen Partnerwechseln auf meine Fähigkeit, eine langfristige Bindung einzugehen, negativ auswirken?



- 👉 Denke ich, dass ich meine aktuellen – vielleicht übertriebenen – Ansprüche an einen Partner bis ins hohe Alter beibehalten kann?

Für ältere Männer:

- 👉 Bin ich mir bewusst, dass mein „Marktwert“ zwischen 18 und 45 weniger hoch ist?
- 👉 Bin ich mir bewusst, dass mein „Marktwert“ mit zunehmendem Alter steigt?
- 👉 Muss eine Frau unbedingt jünger oder gar deutlich jünger sein?
- 👉 Welche Vorzüge könnte eine Frau mit gleichem oder mit höherem Alter mit sich bringen?
- 👉 Sind für das Führen einer guten Beziehung nicht eher die innere Einstellung und der Charakter einer Frau relevant?
- 👉 Habe ich einer gleichaltrigen oder älteren Frau bisher jemals eine Chance gegeben?

Feedback zu dieser Hürde geben und ansehen

- 👉 Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- 👉 Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-26



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.



Zitate:

*„Das Glück gleicht dem Markte,
wo oft, wenn man warten kann, die Preise fallen.“*

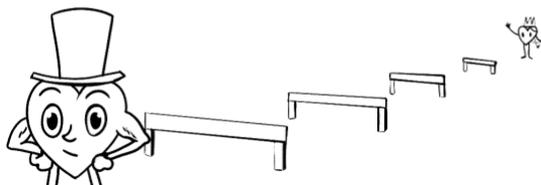
Francis Bacon (1561 – 1626)

*„Der Mensch ist von Geburt an gut,
aber die Geschäfte machen ihn schlecht.“*

Konfuzius (551 – 479 v. Chr.)

*„Ich prüfe jedes Angebot.
Es könnte das Angebot meines Lebens sein.“*

Henry Ford (1863 – 1947)



Hürde 16: Die Unfähigkeit, das Selbst als Einheit zu leben

Es gibt unsichtbare Mauern in uns selbst. Diese Mauern sind wie Widerstände (in Form eines „Du musst so und so sein, um angenommen zu werden“), die verhindern, dass wir uns selbst authentisch nach außen hingeben (können).

Jeder Mensch besitzt eine Vielzahl von Facetten und „Gesichtern“, die die wenigsten in vollem Umfang und authentisch nach außen hin zeigen wollen oder können. Innere und äußere gesellschaftliche Regeln, Zwänge und „Normen“, anerzogen oder vorgelebt durch das gesellschaftliche Umfeld, verhindern häufig, dass ein Mensch sich selbst sein kann. Unter dieser Selbstentfremdung leiden viele Menschen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Zwänge, Ängste, Schamgefühl oder Ekel resultieren häufig aus Grundüberzeugungen und Haltungen, die bereits in der Kindheit und Jugend gewonnen werden. Sie schränken die freie und selbstbestimmte Lebensgestaltung vieler Menschen ein. Diese inneren Barrieren lassen durch Inflexibilität, Vorurteile, Ängste und einem häufig geringen Maß an Toleranz gegenüber Mitmenschen auch äußere Mauern entstehen, indem sie einer vorurteilsfreien Begegnung mit anderen im Weg stehen.

Ebenso wie unsere Gesetze im Laufe der Zeit immer umfangreicher und komplexer wurden, sind auch die gesellschaftlichen *Normen* und Regeln in den letzten Jahrzehnten stark angestiegen.¹¹ Zu beinahe jedem Lebensbereich findet man ausführliche Literatur über „Dos and Don'ts“, also über richtiges, angemessenes oder falsches Verhalten. Ratgeber über angemessene Tischmanieren bei Geschäftsessen, für die gute Partnerschaft, das richtige Halten eines Golfschlägers oder zum erfolgreichen Flirten sind nur einige von unermesslichen Beispielen. Selbst der „*Knigge*“, das Standardwerk über korrektes Benehmen, erfreut sich heute in aktueller Version wieder größerer

11 DIERING (2004); RÖHL (2010)

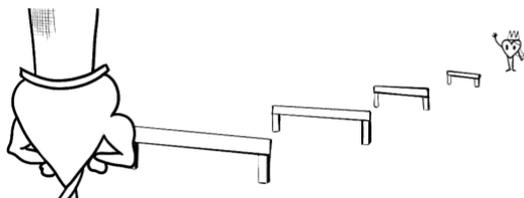
Beliebtheit. Dieser hat das europäische gesellschaftliche Verhalten nachhaltig geprägt. Ein weiteres historisches Beispiel stellt die Lehre der moralisch-ethischen Vervollkommnung des Menschen dar, die ausgehend vom Philosophen Konfuzius aus den Jahren 500-400 v. Chr., die asiatische Kultur bis heute beeinflusst.

Das Netz an unsichtbaren Regeln steigt stetig – und damit auch die Wahrscheinlichkeit, gegen diese Regeln zu verstoßen. Verhalten, das früher noch als aufgeschlossen und locker gewertet wurde, wirkt heute seltsam oder verleitet zum „Fremdschämen“. Zum Beispiel wird es heute teils schon als unverschämt empfunden, wenn man auf einer Party von Leuten, die man nicht kennt, einfach „zugetextet wird“ bzw. wenn diese zu viele „private Fragen“ stellen. Derjenige, der in der Bahn das Schweigen bricht und es wagt, einen Fremden anzusprechen, wird auch teils kritisch beäugt.

Dieses immer dichter werdende Geflecht aus Regeln, die abhängig von der Person und deren Informationshintergrund häufig nicht oder nur wenigen bekannt sind, sorgen dafür, dass Menschen in zunehmendem Maße im Umgang mit anderen vorsichtiger werden, insbesondere Unbekannten gegenüber.

Jeder weiß, dass er u. U. mit seinem Verhalten gegen „Sittenregeln“ des Gegenübers oder der Gruppe von Menschen in der Umgebung verstoßen könnte: „Ist mein Verhalten richtig?“ Die so entstandene Unsicherheit wirkt wie eine unsichtbare Mauer, die die Kontaktfähigkeit stark einschränkt.

Auch in der Liebesanbahnung bzw. beim Kennenlernen können zu viele Regeln der Entwicklung der Liebe im Weg stehen. Abhängig vom jeweiligen Ratgeber wird Liebe anhand verschiedener Regeln (unterschiedlich) bewertet. Jeder Ratgeber spezialisiert sich auf ein gewisses Thema das im „Prozess des Kennenlernens“ notwendig ist. Der



eine schreibt darüber, wie man sich verhalten muss, um dem Gegenüber am besten zu gefallen, der andere geht nur aufs Dating ein, wieder ein anderer kümmert sich um die erfolgreiche Beziehungsgestaltung, dann gibt es noch einen, der sich auf „Styling, Auftreten und Selbstpräsentation“ spezialisiert hat und zu guter Letzt gibt es noch den Ratgeber für einen „unvergesslichen Sex“. Gäbe es nur einen Ratgeber für jeden Bereich, wäre das ja in Ordnung und vermutlich sogar förderlich für die Liebe, leider gibt es Hunderte von Leitfäden für die einzelnen Unterthemen, die sich zwar teils inhaltlich überschneiden, in sehr vielen Fällen aber auch komplett widersprechen. Diese Unmenge an Regeln, die in diesen Ratgebern „aufgestellt“ werden, verkomplizieren alles und sorgen dafür, dass nichts mehr funktioniert, da sich jeder entsprechend seinem Ratgeber an anderen Regeln orientiert, die oft nicht zusammenpassen. Deshalb kann man sagen: Je mehr Regeln zu Beginn des Kennenlernens desto schwerer ist letztendlich das Zusammenkommen.

Abgesehen von der persönlichen Kontaktfähigkeit trauen sich heute nur noch die wenigsten in der Öffentlichkeit, sie selbst zu sein. Herzhaftes Scherzen, das Erzählen eines Witzes, eine belebte Diskussion, spontanes Lachen, lockeres Tanzen auf der Straße, ein sich küssendes Paar und freudiges Schwärmen über eigene Hobbys findet man im öffentlichen Leben immer seltener. Viele Menschen befürchten, andere mit ihrer Art zu stören oder gar Opfer hämischer und abwertender Bemerkungen zu werden, wenn sie sich zeigen, wie sie sind. Die Regeln und die Angst, diese Regeln zu brechen, wirken wie ein Gefängnis für die Persönlichkeit. So kann es geschehen, dass sich jemand mitten unter Menschen einsam fühlt, wenn die Regeln seines Umfeldes seine Persönlichkeit so sehr einschränken, dass er sich von sich selbst entfremdet fühlt. Viele Anteile des eigenen Selbst (z. B. „verspielte kindische Leichtigkeit und Freude“) können heute oftmals nicht mehr in öffentlichen Bereichen gezeigt werden. Die regelrechte Verleugnung persönlicher Anteile ist womöglich u. a. einer der

Gründe für die wachsende Anzahl psychischer Erkrankungen wie z. B. der Depression. Denn in einer Gesellschaft, in der der Mensch mit allen seinen Schwächen, Fehlern und „Macken“ nicht mehr Mensch sein darf und kann, wird dieser auf lange Sicht krank. Problematisch ist nicht das Individuum selbst, sondern das kollektive unsichtbare Netzwerk unzähliger gesellschaftlicher Regeln, das die sprudelnde Lebendigkeit, die Vielfalt und die Leichtigkeit des Lebens erschweren oder gar unterbinden.

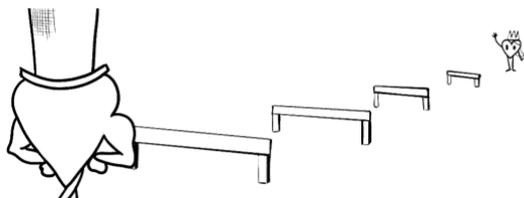


Regeln sind im richtigen Maße sinnvoll und wichtig. Heute sind viele Gesellschafts- und Lebensbereiche allerdings nahezu überregelt. Das Übermaß an „Dos“ and „Don'ts“ ist äußerst kontraproduktiv, da es uns hemmt, mit anderen offen, vorurteilsfrei und entspannt umzugehen.

Beispiele:

♥ In der Bahn und auf der Straße sieht man viele Menschen mit dem gleichen Gesichtsausdruck: Dieser Ausdruck ist meist ernst und wirkt kühl; der Blick ist häufig starr, Augenkontakt wird vermieden. Diese „Gesichtszüge aus Stein“ können ebenso als Folge der Überregelung gesehen werden (siehe auch *Hürde 46: „Gesichter aus Stein“*). Neutralität bedeutet so viel wie „unsichtbar sein“, „nicht auffallen“, da somit keine Regeln gebrochen werden können und man auf diese Weise am wenigsten Aufmerksamkeit auf sich zieht. Um unbeabsichtigte Fehlinterpretationen zu vermeiden, verhält man sich neutral. Das Resultat ist eine „kühle“ Gesellschaft, in der man nur noch wenig zu lachen hat, weil sie Menschen entfremdet und isoliert.

♥ In Japan gibt es mittlerweile ein vorwiegend junge Menschen betreffendes Phänomen. Die davon betroffenen Menschen (*Hikikomori* genannt) meiden die Gesellschaft weitgehend, ziehen sich aus dieser zurück, gar hin bis zur kompletten Isolation. Sie haben das permanente Gefühl, andere mit ihrer Anwesenheit zu belästigen. Oftmals kommen sie auch mit dem Leistungsdruck des japanischen Schulsystems und den



hohen gesellschaftlichen Erwartungen (einer überregelten und die persönliche Freiheit einengenden Gesellschaft) nicht klar. Der empfundene Druck durch das Umfeld führt letztendlich zum kompletten gesellschaftlichen Rückzug und dem Einschließen in die eigenen vier Wände. Heute rechnet man mit mehr als 1 Millionen *Hikikomori* wovon auch zunehmend Menschen jenseits der 40 betroffen sind.¹²

♥ Ein junger Mann, der alte Langspielplatten (LPs) sammelt und eine super Musikanlage besitzt, fragt eine ihm sympathische Dame nach einem kurzen Geplauder, ob sie nicht einmal zu ihm nach Hause kommen wolle, um sich seine Musikanlage und die LP-Sammlung anzusehen. Die Frau lehnt dankend ab und beendet kurz darauf das Gespräch mit dem Gedanken: „Wieder einer von der Sorte.“ Der junge Mann ist enttäuscht, dass sie seine Einladung nicht angenommen hat. Die bekannte Doppeldeutigkeit seines Angebotes war ihm nicht bewusst; die Flirt-Regel, eine solche Anspielung besser zu unterlassen, war ihm unbekannt.

Fragen zum Hinterfragen:

- ✦ In welchen Situationen stehe ich mir selbst im Weg?
- ✦ Welche Grundüberzeugungen, Regeln und gesellschaftliche Normen stecken in diesen Situationen hinter meinen inneren Blockaden?
- ✦ Sind die Grundüberzeugungen, Regeln und Normen, die ich mir irgendwann bewusst oder unbewusst angeeignet habe, überhaupt noch sinnvoll und zeitgemäß?
- ✦ Was gehört zu mir? Was kam von außen (beispielsweise durch Erziehung)?
- ✦ Inwieweit kann ich die vorhandenen Regeln über Bord werfen, anpassen oder durch neue ersetzen?
- ✦ Welche Ängste hindern mich daran, die Regeln zu ändern?

¹² TORUS BY ABEJA (2020); JAPANWELTBLOG (2019)

👉 Sind diese Befürchtungen in der aktuellen Situation überhaupt angebracht?

Feedback zu dieser Hürde geben und ansehen

- ❁ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ❁ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-36



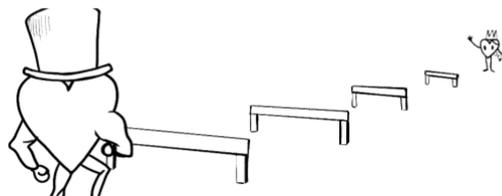
Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.



Zitat:

„Wir sind so gewöhnt, uns vor andern zu verstellen, daß wir uns am Ende vor uns selbst verstellen.“

François de La Rochefoucauld (1613 – 1680)



Hürde 30: Projektion und Illusion: Der Traumprinz oder die Traumprinzessin

Bei der Partnersuche gilt für viele noch immer die Wunschvorstellung, die „eine große Liebe“ zu finden. Diese überhöhte, teilweise illusionäre Vorstellung führt in vielen Fällen dazu, dass ein gut passender Partner oder Partnerin nicht als solche wahrgenommen bzw. erkannt werden. Andererseits besteht die Gefahr, die persönliche Idealvorstellung auf andere zu projizieren. Im Falle einer solchen Projektion verliebt man sich unsterblich in Menschen, die dem eigenen unbewussten Bild der „großen Liebe“ gleichen. Diese Projektion ist i. d. R. jedoch eine Illusion: Der Mensch, auf den sie gerichtet ist, entspricht in den seltensten Fällen den idealisierten Vorstellungen. Häufig passt der Partner überhaupt nicht oder schadet einem sogar. Menschen, die sich auf das „Verkaufen“ solcher Illusionen spezialisiert haben, können andere, die für Projektionen anfällig sind, manipulieren und für ihre Zwecke missbrauchen, etwa um jemanden ins Bett zu bekommen.



Beispiele:

♥ Larissa sucht nach einem Mann, bei dem sie von der ersten Begegnung an das Gefühl hat, dass er der Richtige ist. Sie hat unzählige Dates, aber keines erzeugt in ihr dieses ersehnte Gefühl der Liebe. Die meisten Männer, die sie trifft, sind zwar nett – mehr aber auch nicht. Stellt sich nicht unmittelbar dieses kribbelnde Gefühl ein, hört Larissa sofort auf, den Mann zu daten. Sie hofft, endlich jemanden zu finden, der in ihr das Feuer der Liebe zu entfachen vermag und der etwas Besonderes für sie ist. Obwohl einige der Männer von ihrem Wesen und ihren Interessen her gut zu ihr passen würden und diese auch eine Beziehung mit ihr eingehen wollten, gibt sie keinem eine Chance, sie näher kennenzulernen. Auf diese Weise bringt sie sich selbst um die Gelegenheit, einen guten Partner zu finden, in den sie sich sicher im Laufe der Zeit verlieben würde, wenn sie sich und ihm den Raum und die Zeit dafür gäbe.



♥ Yvonne lernt im Tanzkurs Ralf kennen. Ralf ist ihr sofort positiv aufgefallen. Er hat eine nette, zuvorkommende Art, ist gesprächig und witzig, kann aber auch seriös und ernst sein. Er besitzt eine besondere Ausstrahlung, sieht gut aus und ist immer gepflegt. Ralf zeigt in zunehmendem Maße Interesse an Yvonne, obwohl sich auch andere Frauen für ihn interessieren. Die beiden unterhalten sich angeregt und haben viel Spaß miteinander. Ralf verbringt mehr und mehr Zeit mit Yvonne, führt sie zum Essen aus und besucht – erstmalig für ihn – sogar mit ihr ein Musical. Er macht Yvonne viele Komplimente, ist zuvorkommend und charmant und wirkt dabei aber trotzdem nicht langweilig oder spießig. Yvonne ist überglücklich; sie glaubt, dass Ralf der Richtige für sie ist. Alles ist perfekt und wie im Kino! Nach einem weiteren wunderschönen Abend lädt Yvonne Ralf ein, mit in ihre Wohnung zu kommen. Sie verbringen gemeinsam die Nacht. „Selbst im Bett ist Ralf etwas Besonderes!“, denkt Yvonne sich am nächsten Tag. Kurze Zeit später werden Ralf und Yvonne ein Paar. Zu Beginn läuft noch alles gut, doch schon innerhalb der ersten Wochen fallen Yvonne an Ralf Eigenschaften auf, die sie vorher überhaupt nicht wahrgenommen hatte. Häufig ist er ruppig und manchmal sogar regelrecht unfreundlich. Ralf hatte auch schon immer wenig Zeit, aber inzwischen macht er häufiger Überstunden als zuvor. Yvonne kommt sich vor wie im falschen Film: Ihre Liebesromanze mit Happy End verwandelt sich mehr und mehr in einen Albtraum. Langsam aber sicher beschleicht sie das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Spontan beschließt sie, Ralf direkt von der Arbeit abzuholen, nachdem er erneut später nach Hause kommen wollte. Dort stellt sie jedoch fest, dass Ralf pünktlich Feierabend gemacht hat. Sie findet heraus, dass sich Ralf zeitgleich noch mit anderen Frauen trifft. Daraufhin beendet sie umgehend die Beziehung. Eine Welt bricht für Yvonne zusammen, nie hätte sie Ralf so etwas zugetraut! Sie ärgert sich rückblickend sehr, auf einen solchen Blender hereingefallen zu sein. Vor allem hätte sie ihn schon viel früher „entlarven“ können, wenn sie einige Warnsignale ernstgenommen hätte, die sie aufgrund ihrer „rosaroten Brille“ und der Gewissheit „den Richtigen“ gefunden zu haben einfach ausgeblendet hatte. Ralf hat ihre

Sehnsucht nach einem „idealen Partner“ schamlos für seine Zwecke ausgenutzt und ihr lediglich das gezeigt, was sie von ihm sehen wollte. Sie hatte sich in ein „Trugbild“ verliebt, das zu schön war, um wahr zu sein.

Fragen zum Hinterfragen:

- ✦ Wie stelle ich mir meine(n) Traumpartner(in) und die Beziehung mit ihm/ihr vor?
- ✦ Gebe ich potenziellen Partnern eine Chance, die nicht unmittelbar im ersten Moment ein totales Gefühl der Verliebtheit in mir erzeugen?
- ✦ Wie und warum habe ich eine so konkrete Idealvorstellung von meinem Traumpartner?
- ✦ Inwieweit könnten äußere Einflüsse wie Idole, Literatur, Kinofilme, Musik oder weitere Medien meine Vorstellungen und Auswahlkriterien geprägt haben?
- ✦ Was haben meine Vorstellungen vom Traumpartner und der optimalen Beziehung mit der Wirklichkeit zu tun?
- ✦ Bin ich mir bewusst, dass es keine „Eier legende Wollmilchsau“ gibt, die alle guten Eigenschaften in sich vereint?



Feedback zu dieser Hürde geben und ansehen

- ✦ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ✦ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-50



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.



Zitate:

„Illusionen sind Krankheiten, wovon man leider immer geheilt wird.“

Peter Sirius (1858 – 1913)

„In der Liebe genießt man nur die Illusion, die man sich selbst schafft.“

Henri Stendhal (1783 – 1842)

„Die Instandhaltung von Luftschlössern ist ein kostspieliges Vergnügen.“

Edward Bulwer-Lytton (1803 – 1873)

„Wo eine Illusion stirbt, da wird auch immer eine neue Hoffnung geboren.“

Aus Spanien

„Eine Illusion verlieren, heißt um eine Wahrheit reicher zu werden. Doch wer den Verlust beklagt, ist auch des Gewinnes nicht wert gewesen.“

Arthur Schnitzler (1862 – 1931)

„Das Vergnügen kann sich auf Illusionen stützen, aber das Glück beruht auf der Wahrheit.“

Nicolas Chamfort (1741 – 1794)

„Der gesunde Menschenverstand ist blind sowohl für das äußerst Böse wie für das höchste Gute.“

Victor Hugo (1802 – 1885)

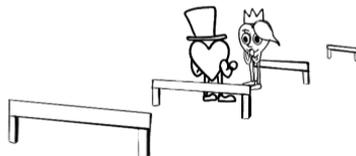
Hürde 41: Unterdrücken von Emotionen, Gefühlen und Trieben: „Kopf“ gegen „Bauch“

Emotionen und Triebe werden in der modernen Gesellschaft unterdrückt oder kontrolliert. Sie werden einer Situation entsprechend eingesetzt, manchmal auch zur Manipulation benutzt. Das Unterdrücken und die Zweckentfremdung der Gefühls- und Triebwelt verursachen im modernen Menschen Spannungen und belasten die Psyche, weil man nicht sich selbst sein kann. Eine Befriedigung und Linderung der unterdrückten, durchbrechenden Gefühle und Triebe werden häufig im Extremen gesucht, wie etwa dem Konsum von Suchtmitteln in übermäßig leidenschaftlicher Liebe oder durch Ansehen stark emotionalisierter Filme, die einen durch transportierte Idealbilder in die Sehnsucht oder manchmal sogar zum Weinen bringen können.



Beispiele:

♥ Bei der Arbeit ist Jana stets gut gelaunt. Sie wirkt selbstbewusst und hat eine starke Ausstrahlung. Auch zu Hause in ihrer Beziehung mit Frederik ist sie eine zuvorkommende und zuverlässige Partnerin. Allerdings geht es Jana in zunehmendem Maße schlechter. Sie fühlt sich innerlich nicht so, wie sie sich nach außen gibt. Janas schlechte Gefühle nehmen jedoch immer mehr zu, bis sie sich schließlich gezwungen sieht, Hilfe zu suchen. Nach einem psychischen Zusammenbruch begibt sie sich in psychologische Behandlung. Bisher hat Jana nach außen hin stets Rollen übernommen, die den Erwartungen ihres Umfeldes gerecht werden sollten. Sie wollte es allen recht machen und ging davon aus, dass sie nur dann vollständig akzeptiert würde, wenn sie tadellos „funktionierte“. Anstatt ihre Gefühlslage, ihr persönliches Befinden und ihre teils negativen Gedanken offen und authentisch zu kommunizieren, verbarg sie ihr wahres Selbst. Janas Selbstverleugung führte so langfristig zu einer depressiven Verstimmung. In der Therapie lernt sie nun, sich selbst authentischer zum Ausdruck zu bringen.



♥ Marc und Petra sind bereits seit vielen Jahren verheiratet. Allerdings geht es Marc in der Beziehung nicht so gut. Oft ist er unausgeglichen, was häufig zu heftigem Streit mit Petra führt. Etwas fehlt ihm. Eines Tags liest er ein Buch, in dem es darum geht, sich der eigenen Bedürfnisse und denen des Partners in einer Beziehung bewusst zu werden. Beim Lesen wird ihm klar, dass er selbst sehr kuschelbedürftig ist und dass der Austausch von Zärtlichkeiten für ihn eine wesentliche Rolle in der Partnerschaft spielt. Petra und er kuscheln schon seit Jahren nicht mehr miteinander; bisher haben sie auch noch nie darüber gesprochen. Marc fasst sich ein Herz und spricht das Thema an. Petra ist sehr überrascht, weil sie das von ihrem Mann nicht erwartet hätte. Die beiden verbringen von nun an mehr Zeit auf diese Weise miteinander. Ihre Beziehung hat sich seither deutlich verbessert.

Fragen zum Hinterfragen:

- ☛ Setze ich mein Verhalten gezielt ein, um meine Mitmenschen zu beeinflussen?
- ☛ Passe ich mich häufig an die Situation meines Umfeldes an, indem ich mich anders gebe, als ich mich tatsächlich fühle?
- ☛ Wie fühle ich mich, wenn das nach außen gezeigte Verhalten meinen inneren Empfindungen widerspricht?
- ☛ Was würde sich ändern, wenn ich mehr über meine Bedürfnisse spräche und mich so gäbe, wie ich wirklich bin?
- ☛ Wäre es für mich und mein Umfeld manchmal nicht besser, meine wahren Gefühle zu zeigen oder darüber zu reden?

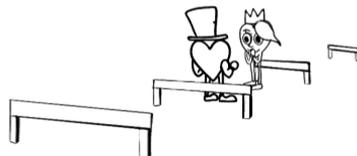
Feedback zu dieser Hürde geben und ansehen

- ❁ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ❁ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-61



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.

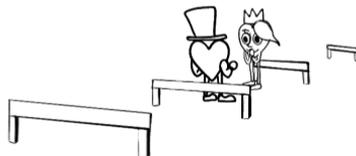


Hürde 53: Kampf um Vorherrschaft

Aufgrund der historischen Benachteiligung der Frau in vielen gesellschaftlichen Bereichen entstanden vor allem im letzten Jahrhundert viele Frauenbewegungen mit dem Ziel, diese Ungleichbehandlung zu reduzieren. Die Lobby der Frauen ist heute teilweise etabliert und bewegt einiges. Die Probleme der Frauen (und anderer Benachteiligter) stehen im Mittelpunkt vieler gesellschaftlicher Debatten und sorgen – zu Recht – für einen zunehmenden Abbau der Ungleichbehandlung. Dagegen spielen heutzutage manche Probleme der Männer gesellschaftlich eine eher untergeordnete Rolle. Der Fakt, dass die Selbstmordrate von Männern global bis zu 3-fach höher ist als bei Frauen, ist weitgehend unbekannt.²³ Vor allem, weil Männer aufgrund der vielen Vorteile, die sie in der männerdominierten Welt haben, doch eigentlich glücklicher sein müssten. Der Kampf der Frauenbewegung um Streben nach Gleichberechtigung wirkt sich natürlich auch auf das Beziehungsleben aus. Früher war in Beziehungen – zumindest nach außen hin – der Mann so gut wie immer derjenige mit dem „Steuer in der Hand“. Heute gibt es in Beziehungen vermehrt interne Machtkämpfe um die Entscheidungsbefugnisse. Denn welche Frau möchte vor den Freundinnen in der „Hausmütterchen-Rolle“ gesehen werden? Oder auf der männlichen Seite: Welcher Mann möchte vor seinen Freunden von seiner Frau bevormundet werden? Bei diesen Machtkämpfen geht es oft weniger um den Inhalt und den Nutzen, sondern vielmehr ums Prinzip der Ausgewogenheit. Die „starke Frau“ zeigt dem Mann, dass sie stark ist. Der „starke Mann“ zeigt der Frau, dass er der „Bestimmer“ ist. Beziehungen zerbrechen so immer häufiger an beziehungsinternen Machtkämpfen. Dabei gerät der Teamgedanke einer guten Partnerschaft, in der beide ihre Begabungen einbringen, ohne miteinander zu wetteifern, leider in den Hintergrund. Anstatt sich ständig und überall die eigene Stärke zu beweisen, sollte man die in Machtspielen investierte Energie lieber konstruktiv nutzen,



²³ Vgl. JIMÉNEZ (2015)



indem man z. B. eine faire Arbeitsteilung entwickelt, in der beide ihre jeweiligen Stärken einbringen können. Eine solche Aufteilung und Bündelung der gemeinsamen Kräfte wirkt sich positiv auf den Alltag einer Partnerschaft aus (Synergieeffekt), weil beide Beteiligten sich entsprechend ihrer Kenntnisse, Fertigkeiten und Neigungen einbringen können, ohne sich dabei unterdrückt zu fühlen.

Beispiele:

♥ Valentin (34) und Claudia (35) sind ein junges Paar. Valentin ist Maschinenbauer und arbeitet bei einem renommierten Autobauer. Claudia hat einen Master in Betriebswirtschaftslehre und arbeitet bei einer Managementberatung. Beide wollen Karriere machen und dabei auch eine Familie gründen. Valentin möchte auf keinen Fall, dass die Kinder überwiegend von Tagesmüttern, Erziehern und Lehrern großgezogen werden. Valentins Vorschlag, dass Claudia die Arbeit zum Wohle der zukünftigen Kinder reduziert, lehnt sie ab. Sie möchte keine „Hausmütterchen-Rolle“ einnehmen und ihre Karriere aufgeben. Auch Valentin möchte auf seine Karriere nicht verzichten. Keiner der beiden möchte nachgeben, wodurch sich nach und nach die Fronten verhärten, weil das Thema Familienplanung durch das fortschreitende Alter zunehmend bedeutender wird. Nach unzähligen Diskussionen einigen sie sich darauf, dass beide nur noch 70 % arbeiten, um genug Zeit für ihre Kinder zu haben.

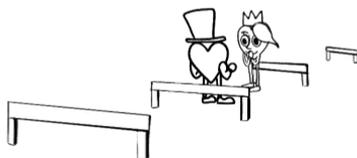
♥ Beim ersten Date besteht Eddy darauf, dass er das erste Essen bezahlt. Greta hingegen möchte das unter keinen Umständen. Sie findet diese traditionelle Geste überflüssig und lehnt das Bezahlen durch Eddy, im Beisein der Bedienung und anderer Gäste, vehement ab. Sie bezahlt selbst. Eddy ist enttäuscht, weil er Greta sehr gerne eingeladen hätte und empfindet die öffentliche Ablehnung seiner Einladung als demütigend vor all den anderen Gästen. Obwohl Greta im Großen und Ganzen recht gut zu ihm gepasst hätte, vereinbart er kein weiteres Date mit ihr, weil sie ihm zu „anstrengend“ erscheint.

♥ Jenny und Kevin sind ein Paar. Kevin, der normalerweise mit Jenny immer gut und liebevoll umgeht, verhält sich ihr gegenüber im Beisein seiner Freunde oft herablassend, unverschämt und bestimmend. Sie erkennt ihn dann kaum wieder. Sie hat das Gefühl, Kevin möchte sich vor seinen Freunden nicht als „Weichei“ präsentieren, sondern vielmehr als Mann, der seine Freundin „im Griff“ hat. Zu Beginn lässt Jenny so mit sich umgehen, weil sie denkt, dass sich das schon wieder legt und sie die Situationen vielleicht falsch interpretiert hatte. Als sich das Verhalten jedoch häuft und teilweise unter die Gürtellinie geht, spricht sie die Sache an, nachdem Kevins Freunde gegangen sind. Kevin denkt über die Jennys Worte nach und verspricht, beim nächsten Mal auf sein Benehmen zu achten. Beim nächsten Treffen mit den Freunden bemerkt er selbst, dass er sich Jenny gegenüber anders verhält. Von diesem Tag an unterlässt er sein abwertendes Getue, auch wenn er bei seinen Freunden das Image des „Alpha-Mannes“ ablegen muss. Eine gute Beziehung zu Jenny ist ihm da wichtiger.



Fragen zum Hinterfragen:

- Was sagt es über mich aus, wenn ich mich gegenüber dem anderen immer behaupten muss?
- Welche Nachteile kann es beim Flirten haben, wenn ich gleich zu Beginn meinen „Status“ behaupte?
- Welchen langfristigen Mehrwert bieten Machtkämpfe in einer Beziehung, außer vielleicht den eigenen Ego-Push auf Kosten des Unterlegenen?
- Können mir meine anderen Ziele, für die ich kämpfe (z. B. Karriere und Geld machen), langfristig das Gleiche geben wie eine funktionierende Beziehung oder Familie?
- Sehe ich keine Möglichkeit, gemeinsam sachlich Lösungen zu erarbeiten, um dadurch die Machtkämpfe zu reduzieren oder sogar ganz zu vermeiden?



- ☛ Ist die Arbeit „des vermeintlich Schwachen“ (z. B. Kinder erziehen und halbtags arbeiten) zwingend weniger erfüllend?
- ☛ Ist ein Miteinander in einer Gemeinschaft nicht stets einem Gegeneinander vorzuziehen?

Feedback zu dieser Hürde geben und ansehen

- ☛ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ☛ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-73



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.

Zitate:

*„Wer andere besiegt, ist stark.
Wer sich selbst besiegt, hat Macht.“*
Laotse (vermutlich 6. Jh. V. Chr.)

„Macht ist eine Leiter mit angesägten Sprossen.“
Philip Stanhope, 4. Earl of Chesterfield (1694 – 1773)

*„Mißbrauche nie deine Macht.
Non abusare mai del tuo potere.“*
Vittorio Alfieri (1749 – 1803)

*„Den Schwachen verlangt mehr nach Macht
als den Starke.“*
William Butler Yeats (1865 – 1939)

*„Die Gier nach Macht und persönlichen Erfolgen
läßt die Menschen nüchtern und gleichgültig werden.“*

Anton Pawlowitsch Tschechow (1860 – 1904)

*„Die unbegrenzte Macht verdirbt ihren Besitzer,
und das weiß ich:
wo das Gesetz aufhört, fängt die Tyrannei an.“*

William Pitt der Ältere (1708 – 1778)

„Macht auszuüben kostet Mühe.“

Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844 – 1900)

„Krieg aber erzeugt Krieg.“

Plinius der Jüngere (um 61 – um 113)

„Krieg ist leichter angefangen als beendet.“

Napoleon I. Bonaparte (1769 – 1821)

„Lieber der häßlichste Frieden als der schönste Krieg.“

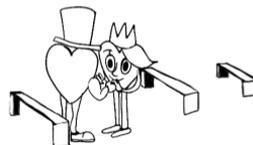
Graffito

„Krieg ist das einzige Spiel wo beide Parteien verlieren.“

Walter Scott (1771 – 1832)

*„Wer nicht Lust zum Frieden hat,
findet leicht Ursache zum Krieg.“*

Christoph Lehmann (1579 – 1639)



Hürde 55: Sexismus-Bekämpfung und Emanzipation vs. traditionelle Flirts und Beziehungsideale

Hinweis: Dieses Kapitel hat nicht zum Ziel, die berechtigte Bekämpfung von Sexismus oder Emanzipationsbestrebungen abzuwerten, es soll lediglich darauf hinweisen, dass die Charaktereigenschaften der damit assoziierten „starken Frau“ mit den Beschreibungen in vielen traditionellen „Flirt-Regeln“ oder überlieferten Idealen der Liebe und Partnerschaft nur teilweise übereinstimmen.

Die heutigen Sexismus- und Emanzipationsdebatten in den Medien wirken auf Männer in zunehmendem Maße verunsichernd. Das liegt daran, dass traditionelle Eroberungs- und Flirt-Muster in der Liebe (z. B. der dominante männliche Part, das Erobern der Frau mit Leidenschaft oder „Passion“) auf moderne gesellschaftliche Regeln gegen sexuelle Diskriminierung oder Belästigung stößt. Die Wahrscheinlichkeit und das Gefühl, etwas falsch zu machen, steigt hierdurch vor allem bei sensiblen, unsicheren Männern enorm, insbesondere dann, wenn selbstsichere Frauen sie dazu noch kühl zurückweisen. So kann es sein, dass das, was eine Frau beim Flirten voraussetzt und attraktiv findet, z. B. einen Mann, der sich „was traut (ohne zu fragen)“, von einer anderen Frau als abschreckend und verletzend wahrgenommen wird. Diese Unklarheit darüber, was nun vom Gegenüber erwartet wird und wie man richtig handelt, sorgt für die Passivität und Schüchternheit vieler Männer und zu einer Lähmung eines unbeschwertem aufeinander Zugehens.

Auch andere klassische Rollenmodelle in der Liebe, z. B. des „aktiven, charmanten, selbstbewussten, beschützenden Helden“ und der „passiven, sich hingebenden bedürftigen Prinzessin“ sind ein krasser Gegensatz zur Emanzipation der Frau und der angestrebten Gleichberechtigung. So kann es vorkommen, dass eine in vielen Bereichen emanzipierte und gleichberechtigte Frau in der Partnerschaft erwartet, wie eine Prinzessin auf Händen



getragen zu werden oder gar im sexuellen Bereich auf den harten, dominanten und sie unterwerfenden Mann steht. Es kommt dabei zu paradoxen Überschneidungen von Emanzipation und Tradition, die das Kennenlernen und die Beziehungsführung zusätzlich erschweren. Andere Aspekte der traditionellen Liebe stehen ebenso im Widerspruch mit Idealen der Emanzipation. Dazu zählen z. B., dass der Mann beim ersten Date immer zahlen sollte oder es die Pflicht des Mannes ist, die Frau zuerst anzusprechen und nicht umgekehrt. Des Weiteren schenkt am Valentinstag i. d. R. ausschließlich der Mann der Frau etwas und traditionell muss auch nur der Mann der Frau seine Liebe stets neu beweisen, die Frau ihm gegenüber jedoch nicht.

Um das Problem zu lösen, muss das Thema Liebe ebenfalls „emanzipiert“ werden, was zur Folge hat, dass in der Liebe, beim Kennenlernen oder in der Partnerschaft mehr Verantwortung von der Frau übernommen werden sollte. Was hindert eine Frau daran, einen Mann anzusprechen, der ihr gefällt? Was hindert eine Frau daran, einem Mann ab und zu ein schönes Geschenk zu machen, um ihm zu zeigen, dass sie ihn gerne hat? Was hindert die – eventuell sogar besser verdienende – Frau daran, den Mann beim ersten Date einzuladen?

Anstatt als Frau sich über vermehrt zurückhaltende Männer zu wundern, sollte sie sich Gedanken darüber machen, wie sie selbst zur Lösung des Problems beitragen kann indem sie z. B. mitgestaltet und neue Wege geht.

Beispiele:

♥ Domian fällt Maria in einer Bar auf. Sie ist ihm sehr sympathisch, weil sie ihm zuvor sogar zugelächelt hat. Maria ist jedoch mit ihren Freunden gekommen und somit umgeben von Frauen und auch drei Männern. Aus Angst vor einer Ablehnung und der Unklarheit, ob nicht einer der Männer Marias Freund ist, spricht Domian sie nicht an. Maria findet ihn auch süß. Sie hofft, dass er zu ihr rüberkommt und ein

Gespräch beginnt. Da er dies nicht tut und Maria den „ersten Schritt“ klar vom Mann erwartet, lernen sich die beiden nie kennen.

♥ Mario (30) findet Yvonne (26), die er auf einer Geburtstagsparty kennenlernt, total süß. Er hat schon etwas getrunken, als ihn seine Gefühle überkommen. Mitten im Gespräch auf der Tanzfläche küsst er die überraschte Yvonne. Für Yvonne ist dies inakzeptabel. Obwohl der Kuss einem Teil in ihr durchaus gefällt, stößt sie ihn weg. Mit Typen, die sich nicht im Griff haben und eine nette Frau wie „Freiwild“ behandeln, möchte sie nichts zu tun haben, denkt sie sich. Was bildet der sich ein. Vor allem, wie kommt das bei den anderen an, wenn ich mich auf so jemanden einlasse? Mario ist enttäuscht von Yvonnens Reaktion und geht ihr danach den ganzen Abend aus dem Weg.



♥ Brigitte (45) ist erfolgreiche Managerin. Bei der Partnerwahl tut sie sich jedoch schwer. Die meisten Männer sind ihr zu „soft“, zu zurückhaltend, zu langweilig oder zu „verkopft“. Vor allem durch ihre Position und ihre selbstsichere Art bedingt, ordnen sich ihr die meisten Männer unter oder schauen bewundernd zu ihr auf, für das, was sie erreicht hat. Sie sucht jedoch einen Mann, der sich davon nicht beeindrucken lässt, einen Mann, an den sie sich anlehnen kann, der ihr auch einmal widerspricht und sie zu einem gewissen Grad dominiert. Gerade weil sie eine emanzipierte, starke und beruflich erfolgreiche Frau ist, wünscht sie sich privat eine Partnerschaft auf Augenhöhe, in der sie sich in schwachen Momenten in die starken Arme ihres „Helden“ schmiegen kann. Da es jedoch, bedingt durch den hohen Status von Brigitte, kaum einen Mann gibt, der diese „Helden-Rolle“ einnehmen kann oder, der anders, gesagt selbstbewusst und stark genug ist, sich an sie heranzutrauen, findet sie auch schwer einen geeigneten Partner. Außerdem wirkt sie auf keinen Mann der sie kennt „schützenswert“, weil sie sich nach außen hin immer stark präsentiert und die emanzipierte „Alltags-Rolle“ im Widerspruch zur gewünschten, unterordnenden und bedürftigen „Beziehungsrolle“ steht.



♥ Ida (32) regt sich schon wieder über ihren Freund Philipp (30) auf, der ihr zum Valentinstag ein enttäuschendes Geschenk gemacht hat. Lediglich einen Teddybären als Schlüsselanhänger mit der Gravur „Philipp liebt Bobbelbär Ida“ und einen Gutschein für das Schwimmbad „Palmenparadies“ im Wert von 30 Euro. Sie wirft ihm vor, dass ihre Freundinnen viel schönere Dinge bekommen haben. Martina z. B. verreist mit ihrem Freund in den Urlaub, Karin hat ein teures Armband bekommen und Klara durfte im Wert von 500 Euro shoppen gehen. Philipp ist sauer, weil er das Gefühl hat, dass Ida den finanziellen Wert des Geschenkes als Maßstab für seine Liebe zu ihr heranzieht. Plötzlich kommt ihm in den Sinn, dass er selbst von Ida bis auf seinen Geburtstag noch nie etwas bekommen hat. Er fragt sie daraufhin, woran er denn erkennen soll, dass sie in liebe. Sie selbst habe ihm schließlich noch nie etwas Außergewöhnliches oder Teures geschenkt und er habe sich darüber auch nicht beschwert. Ida reagiert etwas verwundert, ihr fällt dazu nur ein, dass das halt so sei.

Fragen zum Hinterfragen:

Fragen für Frauen:

- ✦ Wie sollte ein Mann idealerweise vorgehen, um mich zu gewinnen?
- ✦ Denke ich, dass mein Ideal auch dem meiner Freundinnen entsprechen sollte?
- ✦ Wie würde ich, wenn ich ein Mann wäre, eine Frau ansprechen? Welche Ängste, Unsicherheiten oder Zweifel hätte ich dabei?
- ✦ Erwarte ich von einem Mann, dass er den ersten Schritt macht?
- ✦ Welche gesellschaftlichen Regeln und Gepflogenheiten könnten den Mann daran hindern, den ersten Schritt zu machen?

- ✦ Was könnte den Mann bei zu stark wirkenden Frauen verunsichern?
- ✦ Was hindert mich daran, die erkennbare Unsicherheit des Mannes zu umgehen, indem ich den ersten Schritt mache?
- ✦ In welchen Kennenlern- und Beziehungsbereichen erwarte ich als Frau etwas vom Mann, in denen er jedoch im Gegenzug nur wenig Vergleichbares von mir zurückerhält (z. B. Geschenk am Valentinstag, „erobert werden“, Mann zahlt beim ersten Date)?
- ✦ Sind meine Erwartungen in Bezug auf die selbstbestimmte Frau noch zeitgemäß?
- ✦ Wie würde ich reagieren, wenn ich selbst ein Mann wäre und mich eine Frau mit „meinen Erwartungen“ konfrontierte? Hätte ich Lust, diese zu erfüllen?
- ✦ Was hindert mich in Zukunft daran, ab und zu einmal den Spieß umzudrehen und beim Kennenlernen, in der Liebe sowie der Partnerschaft neue Wege zu gehen, die vom „Standard“ abweichen?
- ✦ Wie kann ich Frauen und Männer in meinem Umfeld (Freundinnen, Bekannte und Familienangehörige) dabei unterstützen, beim Flirten neue Wege zu gehen und die „Einbahnstraße Flirt“ (vom Mann zur Frau) aufzulösen?



Fragen für Männer:

- ✦ Wie sieht mein Traumbild einer „idealen Partnerin“ aus?
- ✦ Welche „traditionellen“ Erwartungen habe ich an Frauen, die von vielen Frauen heute nicht mehr erfüllt werden (z. B. püppchenhaftes oder passives Verhalten)?
- ✦ Wie sieht für mich der perfekte Flirt bzw. die optimale Anmache aus?
- ✦ Passt diese Form der Anmache zu den neuen Werten der Gesellschaft sowie zur emanzipierten Frau?



- Könnte es sein, dass ich beim Flirt (ungewollt) Grenzen überschreite und mein Gegenüber verletze?
- Bin ich selbst Frauen gegenüber aufgeschlossen, die es wagen, den ersten Schritt zu machen?
- Wie kann ich Frauen und Männer in meinem Umfeld (Freunde, Bekannte und Familienangehörige) dabei unterstützen, beim Flirten neue Wege zu gehen und die „Einbahnstraße Flirt“ (vom Mann zur Frau) aufzulösen?

Feedback zu dieser Hürde geben und ansehen

- ✿ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ✿ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-75



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.

Zitate:

*„Der Mensch seufzt unter Joch und Frohn,
Am schwersten unter der Tradition.“*

**Heinrich Vierordt (1855 – 1935), Karlsruher Schriftsteller
und Heimatdichter**

*„Das Alte stürzt, es ändert sich die Zeit,
Und neues Leben blüht aus den Ruinen.“*

Friedrich von Schiller (1759 – 1805)

*„Eine Veränderung bewirkt stets
eine weitere Veränderung.“*

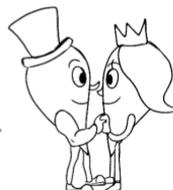
Niccoló Machiavelli (1469 – 1527)

*„Die Pferde des Fortschritts galoppieren,
doch die Esel der Erfahrung gehen im Schritt.“*

Aus China

*„Ich habe gelernt, dass der Weg des Fortschritts
weder kurz noch unbeschwerlich ist.“*

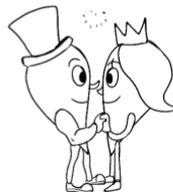
Marie Curie (1867 – 1934)



Hürde 60: Paradoxien in der Liebe

Bei Paradoxien handelt es sich um Sachverhalte oder Aussagen, die in sich widersprüchlich sind, wie zum Beispiel der Satz „Dieser Satz ist falsch.“ Der Satz behauptet, von sich selbst falsch zu sein, obwohl der Satz an sich richtig ist. Ein weiteres bekanntes paradoxes Beispiel ist das „Henne und Ei Problem“, bei dem man sich fragt, ob zu Beginn zuerst das Huhn oder das Ei da war. Auf diese Frage gibt es selbst mit viel Nachdenken keine eindeutige Antwort. Typisch für jede Paradoxie ist die in ihr enthaltene Dynamik, da man sich beim Nachdenken darüber stets im Kreis dreht und theoretisch nie zur Ruhe kommt. So enthält jede Paradoxie eine gewisse Unschärfe, Unsicherheit und Spannung, weil sie für den Betrachter weder falsch noch richtig ist. Paradoxien finden sich aufgrund dieser mysteriösen Eigenschaften auch in der „Sprache der Liebe“ wieder.

In der Liebe dienen sie als treibende Kraft, als ein Katalysator, der das Verlieben und Kennenlernen leichter machen soll. Denn im Rahmen der Paradoxien scheint, zumindest vordergründig, alles möglich zu sein, weil es kein richtig oder falsch, kein oben oder unten, kein vorne oder hinten gibt. Zusätzlich können Paradoxien kaum auszuhaltende Spannungen erzeugen, die die Liebe aufregend, unberechenbar, aber auch instabil machen. Auf der einen Seite sind Paradoxien also ein wichtiger Baustein für die Entstehung einer spannungsgeladenen Liebe, zugleich sind sie auch vielfach an deren Scheitern beteiligt. Im Folgenden werden einige Paradoxien der Liebe sowie ihre Vor- wie Nachteile erläutert. Ziel ist es, die Leser für die Existenz von Paradoxien zu sensibilisieren, um so vor allem destruktiv wirkende Paradoxien bzw. paradoxe Erwartungen und Anforderungen beim Kennenlernen oder in der Beziehung zu erkennen und wenn nötig, bewusst z. B. durch das Ansprechen der Paradoxie abzuschwächen. Denn scheinbar unlösbare Beziehungsprobleme sind oft auf Paradoxien zurückzuführen, bei denen man zwei Dinge zugleich haben möchte, die miteinander unvereinbar oder kaum



lösbar sind. Ein Beispiel dafür ist der Wunsch nach dem verantwortungsbewussten und fürsorglichen Familienvater, der zugleich „Abenteurer“, „Herzensbrecher“ oder etwas Besonderes sein soll, der selbst in einer Langzeitbeziehung nie nachlässt, sondern nach wie vor interessant, dominant und triebgesteuert ist und sich entsprechend seinem Charakter selten an „Regeln“ hält. Ein Mann also, der der Frau auch nach Jahren immer noch das absolute Gefühl gibt, stark und begehrenswert zu sein, fast so wie bei den ersten Begegnungen.

Ein einfaches bekanntes Beispiel ist: Die Aufforderung „Sei doch mal spontan“ macht deren Erfüllung unmittelbar danach unmöglich.²⁷

Probleme der von Paradoxien durchdrungenen Liebe:

Überall wird Liebe als permanentes Abenteuer, Leidenschaft, unvorstellbares Glücksgefühl, „Wolke-7-Erlebnis“, intensiv und ergreifend angepriesen. Diese spannungsgeladene Liebe wird oft erzeugt durch die unbewusste Anwendung von Paradoxien, meist in Form von verinnerlichten Glaubenssätzen oder Erwartungshaltungen. Menschen begeben sich auf die Suche nach dieser intensiven und leidenschaftlichen Form der Liebe, die ihnen in Romanen, Serien, Filmen und in der Musik bevorzugt vorgespielt wird. Paradoxien sind wie erwähnt widersprüchlich. Liebesbeziehungen, die ihre Lebendigkeit stark aus Paradoxien beziehen, besitzen oft keine greifbare Struktur und bieten nur wenig Stabilität. Dies führt dazu, dass diese Beziehungen meist höchst zerbrechlich und oft auch extrem anstrengend sind. Der steigende Wunsch nach dieser durch Paradoxien aufgeladenen Liebe sorgt jedoch dafür, dass Beziehungen entweder erst gar nicht entstehen oder wenn doch, nicht lange halten. Erwartungsdruck durch die Vorstellung, dass Liebe stetige Leidenschaft mit sich bringe, kombiniert mit unterbewussten paradoxen

27 MAI, (2019)

Ansprüchen überstrapazieren sowohl die Beziehung als auch die betroffenen Menschen.

Fragen zum Hinterfragen:

- 👉 Habe ich selbst schon solche Paradoxien in meinem (Beziehungs-) Leben festgestellt, also Ansprüche, die unerfüllbar sind? Falls ja: Finde ich Beispiele in meinem Leben, in dem Paradoxien und paradoxe Erwartungshaltungen eine beginnende oder längere Beziehung negativ beeinflusst haben?
- 👉 Welche meiner Anforderungen oder Erwartungen an Liebe, das Kennenlernen oder an eine Beziehung könnten derart paradox sein, dass sie vom Gegenüber gar nicht erfüllt werden können?
- 👉 Welche dieser paradoxen Anforderungen hindern mich daran, eine Beziehung aufzubauen?
- 👉 Welche Vorteile ergeben sich im Erkennen der Paradoxien?
- 👉 Was passiert, wenn ich mit meinem Umfeld (z. B. Partner) in einem offenen Gespräch über die entdeckten Paradoxien rede?
- 👉 Welche Klarheit schaffenden Regelungen und Entscheidungen könnten die Paradoxien auflösen?



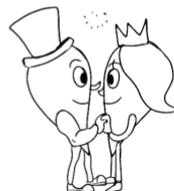
Feedback zum Buchabschnitt „Hürde 60: Paradoxien in der Liebe“ (Gesamtkapitel) geben und ansehen

- 🌸 Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- 🌸 Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-88



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.



Nachfolgend wird beispielhaft auf einige Paradoxien eingegangen, die im Zusammenhang mit der Liebe oft verwendet werden und die gesellschaftlich nicht hinterfragt, über Generationen weitergegeben werden. Ziel dieser beispielhaften sowie sicherlich unvollständigen Übersicht ist, diese Paradoxien sowie deren Vor- und Nachteile bewusst zu machen.

1) Vertrautheit ist Voraussetzung für Liebe, aber absolute Vertrautheit ist der Tod der Liebe

Erklärung: Der Satz behauptet, damit Liebe gelingt, sei es zwar nötig, miteinander vertraut zu sein, jedoch schade eine völlige Vertrautheit der dauerhaften Liebe. Paradox an der Aussage ist, dass Liebe auf der einen Seite voraussetzt (verlangt), dass man den anderen gut kennt, dass es andererseits der Liebe entgegenwirkt, zu sehr mit ihm vertraut zu sein. Vermutlich, weil dann die Spannung nachlässt und Liebe nichts Geheimnisvolles, Reizvolles mehr bietet. Idealerweise bewegt Liebe sich zwischen den Extremen der Vertrautheit und der Fremdheit. Sie ruht nicht an einem der Pole, wo man sich entweder „in- und auswendig kennt“ oder „auseinanderlebt“.

Vorteil: An sich hat die Aussage einen wahren Kern, vor allem wenn man sie auf das starke Gefühl einer frischen Liebe bezieht, bei der beide Partner sich noch weitgehend fremd sind und gerade erst kennenlernen. Je vertrauter man miteinander wird, umso stärker verliert die Beziehung diese „intensive Form der Liebe“. Wenn ein Paar den Alltag vollständig standardisiert hat und zusammen oder auch als Partner jeweils allein nichts Neues mehr wagt, können die Beziehung und das Zusammenleben u. U. trist und langweilig erscheinen.

Nachteil: Diese Paradoxie erzeugt hohe Erwartungen an Liebe und beschränkt sie stark auf die erste, sehr intensive Phase einer Liebesbeziehung. Weniger aufregende, aber dafür viel stabilere und ebenfalls sehr schöne Formen der Liebe, die nicht nur auf die (sexuelle) Spannung zwischen den Partnern

setzen werden abgewertet, weil sie als langweilig empfunden und von manchen gar als „Nicht-Liebe“ bezeichnet werden.

Ein Rentner, der sich jahrelang liebevoll um seine kranke Frau kümmert, die einen Schlaganfall hatte und seither nicht mehr gehen und sprechen kann, würde gemäß dem oben genannten Satz nicht als Liebender gelten, da ihm seine kranke Frau aufgrund ihrer Situation sehr vertraut ist. Er liebt sie jedoch trotzdem und freut sich an jedem noch so kleinen Fortschritt, den sie beim Sprechenlernen macht.

Fazit: Wer sich an dieser Paradoxie zu stark orientiert, wird vor allem in Langzeitbeziehungen unglücklich werden. Eine – auch in Krisenzeiten – „routinierte Liebe“ ist jedoch nicht zwangsläufig schlechter zu betrachten als eine frische „abenteuerliche Liebe“.

Feedback zu dieser Paradoxie geben und ansehen

- ❁ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ❁ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-89

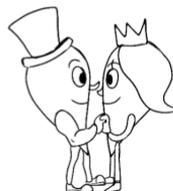


Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.

Zitat:

„Die Liebe lebt von ihrer Distanz zum Objekt, obwohl es als Streben in aller Liebe liegt, diese Distanz zu überwinden.“

Ferdinand Ebner (1882 – 1931)



2) Eifersucht ist Voraussetzung und zugleich Untergang der Liebe

Erklärung: Der eine Pol der Paradoxie ist hier „keine Eifersucht“, der andere ist „zu viel Eifersucht“. Wenn der Partner überhaupt nicht eifersüchtig ist, wird das oft negativ als Gleichgültigkeit gewertet. Jedoch könnte man die Abwesenheit von Eifersucht auch als Gewähren absoluter Freiheit oder als Vertrauensbeweis gegenüber dem Partner sehen. Wer hingegen stark eifersüchtig ist, wirkt auf den Partner beherrschend und einengend. Die Person nimmt diesem dann jegliche Freiheit, was sich schädlich auf die Liebe auswirkt. Gemäß der Paradoxie dient die Eifersucht als eine Art Indikator, mit dessen Hilfe der Grad der Liebe gemessen werden kann. Je stärker die Eifersucht, umso größer die „Liebe“. Keine Eifersucht wird im negativen Sinne manchmal als „Er/Sie liebt mich nicht“ interpretiert. Zu viel Eifersucht zerstört ebenfalls die Liebe („Er/Sie nimmt mir die Luft zum Atmen“). Oft ist die Eifersucht mit Besitzanspruch verbunden, die auf Verlustangst beruht.

Vorteil: Eifersucht kann demnach als Instrument eingesetzt werden, um Liebe, aber auch Verlustangst „sichtbar“ zu machen. Dadurch kann man die eigene Wertschätzung gegenüber dem Partner zum Ausdruck bringen. Eifersucht dient neben der indirekten Aussage von „Ich-liebe-Dich und habe Angst, Dich zu verlieren“ auch dazu, Konkurrenz fernzuhalten.

Nachteil: Wer jedoch Liebe zwanghaft mit Eifersucht in Verbindung bringt und sie am Grad der Eifersucht misst, kann mit der Liebe von Menschen, die nicht eifersüchtig sind, nichts anfangen. Die Zuneigung einer eifersuchtsfreien Person wird daher manchmal nicht erkannt und geachtet. Dabei kann es vorkommen, dass man jemand in dem Irrglauben den Laufpass gibt, er würde einen nicht lieben, nur weil er kaum Eifersucht zeigt. Das Vertrauen, das der andere einem selbst entgegenbringt, wird dabei völlig verkannt. Ein weiterer großer Nachteil ist der einengende Charakter der Eifersucht.

Sie schränkt den anderen in dessen Freiheit ein, da jeglicher Kontakt zu potenziellen Konkurrenten – oft sogar innerhalb enger Freunde – vom Eifersüchtigen als Bedrohung empfunden und unterbunden wird.

Fazit: Eifersucht kann in einer Beziehung bis zu einem gewissen Maße als normal und wenig schädlich vorkommen, ja sogar belebend wirken. Die Liebe kann und sollte jedoch nicht am Grad der Eifersucht gemessen werden. Wer seinem Partner vertraut, kann ganz ohne oder mit vertretbarer Eifersucht auskommen. Die Qualität der Beziehung ist i. d. R. eifersuchtsfrei sogar besser, da beide Partner ohne Eifersucht viel mehr Freiheiten genießen können. Dafür ist nicht allein ein großes gegenseitiges Vertrauen, sondern auch ein starkes Selbstvertrauen notwendig, verknüpft mit der Bedingung, dass keiner der Partner Liebe am „Eifersuchtgrad“ misst und sie nur dann als solche erkannt wird, wenn der andere sichtbar eifersüchtig reagiert.

Feedback zu dieser Paradoxie geben und ansehen

- ❁ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ❁ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-90



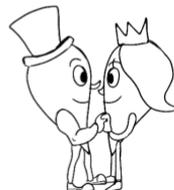
Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.

Zitate:

Negativ-Beispiel:

„Dauernde Liebe braucht mehr Eifersucht als Zuneigung.“

Emanuel Wertheimer (1846 – 1916)



Negativ-Beispiel:

*„Eifersucht ist das Schwefelhölzchen
im chemischen Feuerzeug der Liebe.“*

Eduard Maria Oettinger (1808 – 1872)

Negativ-Beispiel:

*„Es gibt kein Wesen ohne Liebe,
keine vollkommene Liebe ohne Eifersucht,
keine Eifersucht frei von Täuschungen,
keine Täuschungen ohne Grund.“*

Tirso de Molina (1579 – 1648)

*„Die Frauen würden sich ärgern,
wenn ein Mann,
den sie lieben,
nicht eifersüchtig wäre.“*

Ninon de Lenclos (1620 – 1705)

*„In der Eifersucht steckt mehr Liebe zu sich selbst
als zum anderen.“*

François de La Rochefoucauld (1613 – 1680)

3) Liebe ist Schmerz und Freude zugleich

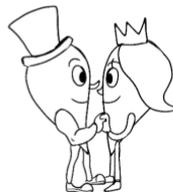
Erklärung: Auf der einen Seite ist Liebe eines der schönsten Gefühle der Welt, andererseits erzeugt eine unglückliche Liebe, eine Trennung vom Geliebten oder eine Abweisung der Liebe u. U. äußerst schmerzhaft empfindungen. Liebe umfasst diese beiden Extreme, die nicht vereinbar, aber trotzdem untrennbar miteinander verflochten sind. Einerseits vollkommenes Glück („Wolke sieben“), auf der anderen Seite tiefer Schmerz, Einsamkeit, Sehnsucht oder gar Hass. Da Liebe nur in diesem Spannungsfeld intensiv erfahren werden kann, gibt es im Partnerleben auch schwierige Phasen z. B. bedingt durch Streit, Fremdgehen, Auseinanderleben. Solche

negativen Zeitabschnitte gemeinsam zu überwinden ist auch ein Zeichen dafür, dass es sich um wahre Liebe handelt.

Vorteil: Leidvolle, schmerzhaft Erfahrungen lassen Positives und Glücksmomente im stärkeren Kontrast hervortreten. Berge wirken umso höher, je tiefer die Täler daneben sind. Nach einer längeren Zeit des „nicht Sehens“ ist z. B. die Sehnsucht nach dem Partner besonders stark und das Wiedersehen wird – verstärkt durch die Vorfreude – als großartig wahrgenommen. Nach einem Streit wird die anschließende Versöhnung meist als sehr schön erfahren. Dies belegt die oft gehörte Bemerkung: „Das Schönste am Streit ist die Versöhnung“. „Liebe“ bzw. der Unterschied der Extreme wird also sichtbar gemacht, indem eine pendelnde Bewegung zwischen Annäherung und Abstoßung betrieben wird, in der die Anziehungskraft immer wieder deutlich wird. Das gemeinsame Durchleben der spannungsgeladenen Extreme kann ein höheres Maß an gegenseitigem Vertrauen und eine engere Bindung erzeugen.

Nachteil: Beziehungen, in denen die Beteiligten die Liebe zwangsläufig mit schmerzhaften Erfahrungen „verstärken“ müssen, sind für beide Partner meist sehr belastend. Im Extremfall pendelt eine Partnerschaft nur zwischen den zwei Extremzuständen, übertriebene Leidenschaft bzw. Verbundenheit und Ablehnung oder gar Hass hin und her. Die Folge ist häufig ein kräftezehrendes und unglückliches Verhältnis. Dabei wird fortlaufend gestritten und wieder versöhnt, verletzt und wiederholt entschuldigt. Ruhe und Harmonie können in einer solchen Beziehung nur schwer einkehren, da Harmonie oft mit „Langeweile“ und „Langeweile“ oft mit dem „Tod der Liebe“ gleichgesetzt werden. Wie in einem Hamsterrad durchlaufen solche Partnerschaften gezwungenermaßen die Zyklen eines ständigen Auf und Ab. Meist scheitern derartige Beziehungen irgendwann, weil die Menschen daran (psychisch) zerbrechen.

Fazit: Schmerz kann auf jeden Fall mit Liebe in Verbindung gebracht werden. Geschieht einem Menschen, den man liebt



etwas Schlimmes, leidet man mit. Wird man vom Geliebten getrennt, kommt Sehnsucht auf, die ab einem gewissen Grad schmerzhaft sein kann. Die Frage ist jedoch, ob man in einer Beziehung – oft unbewusst – Schmerz erzeugen muss, um sich so aufs Neue zu beweisen, dass man sich noch mag. Die Verletzungen, die man einander dabei zufügt, belasten langfristig die gegenseitigen Gefühle und schwächen die Partnerschaft. Liebe muss bzw. sollte deshalb nicht auf diesem Wege sichtbar gemacht werden. Eine harmonische Beziehung ist vielleicht weniger intensiv und aufregend, sie spart jedoch eine Menge Energie, die sicher besser genutzt werden kann, um andere Herausforderungen im Leben gemeinsam zu meistern.

Ein Berg direkt am Meer sieht zwar hoch aus, ist aber trotzdem niedriger als ein „ebenes“ Hochplateau in Tibet mit bis zu 5000 m überm Meer. Auch Liebe kann demzufolge sehr intensiv sein, obwohl sie in der Partnerschaft oft weniger stark sichtbar ist oder wahrgenommen wird.

Feedback zu dieser Paradoxie geben und ansehen

- ❁ Kommentieren Sie, nennen Sie Beispiele oder geben Sie Tipps.
- ❁ Lesen Sie das Feedback anderer Leser zu diesem Buchabschnitt.

FB-Code:
LB-91



Scannen Sie dazu den Barcode mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Feedback-Code (FB-Code). Mehr Infos zum Feedback-System finden Sie in *Kapitel 4*.

Zitate:

Negativ-Beispiel:

„Ohne Schmerz liebt kein Herz.“

Augustinus Aurelius (354 – 430)