

4.3: Partnerschaftlichkeit

- Paar-Qualitäten von A bis Z
- Partnerschaft
- Konstruktives sozial-kommunikatives Handeln

Paar-Qualitäten (PQ) von A bis Z

Unter anderem nach Jellouscheck auf dem Kongress „Liebe“ 2017 in Bad Kissingen

Paar-Liebe braucht zu ihrem Gedeihen folgende Fähigkeiten / Tugenden im Zusammenhang:

A

- Achtsamkeit erlauben

B

- Balance aufsuchen

F

- Freiheit und auf eigenen Füßen stehen

G

- Gleichwertigkeit und Fairness herstellen
- Großzügigkeit walten lassen
- Gut tun – sich selbst und anderen

H

- Hingabe und Vertrauen wagen

I

- Intimität ermöglichen

K

- Kommunikations-Kunst erwerben
- Kooperieren und Verantwortung übernehmen
- Krisen und Konflikte solidarisch lösen

L

- Lebendig treu und loyal sein
- Liebe und Liebes-Fähigkeit erkunden

M

- Menschen-Kennntnis erwerben
- Mitfühlend Mensch sein

P

- Partnerschaftlichkeit herstellen

S

- Selbst-(Er-)Kennntnis anstreben
- Selbst-Liebe wecken und stärken
- Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität einladen
- Stress managen

U

- Überforderung vermeiden

V

- Verbindlichkeit erreichen
- Versöhnen mit der Vergangenheit

W

- Werte und Ziele gemeinsam suchen und finden

Liebes-Qualitäten im Zusammenhang

PQ



Die besondere Aufmerksamkeit sollte den Wechsel-Wirkungen zwischen den Liebes-Qualitäten gelten, von denen nur einige, doch lange nicht alle, angedeutet sind.

➤ **Achtsamkeit meint,**

- immer wieder ins Hier-und-Jetzt zu kommen:
 - „Was geschieht gerade?“
 - „Was bedeutet das, was geschieht, für mich?“
 - „Welche Körper-Empfindungen, Gefühle und Gedanken/Bilder sind beteiligt?“
 - „Was ist neu in der Situation und braucht deshalb meine besondere Aufmerksamkeit und meinen Schutz, damit es nicht vom Gewohnten überlagert und zerstört wird?“
 - „Wo bin ich in der Gefahr, in alte Routinen zurückzufallen, obwohl ich eigentlich ein neues Verhalten erproben will?“
 - die Impulse (Gefühle, Bewegungen, Gedanken) wahrzunehmen, die jetzt gerade in mir sind, und sich dann zu entscheiden, wie ich mich dazu verhalten will (Impuls-Kontrolle, Emotions-Management)
Dies richtet sich auch gegen die „Tyrannei der Authentizität“, gegen ein unreflektiertes und pseudospontanes Herauslassen von Projektionen ohne Selbst- und Fremd-Empathie.
 - von Moment zu Moment zu entscheiden, was passt: „Was tut mir gut? Was ist hier nützlich? Verletze ich keinen anderen damit mehr als unvermeidbar?“
 - Den Atem zu synchronisieren und Augen-Kontakt zu halten, ohne aufdringlich zu starren.
 - sich im Herzen zu berühren.
 - sich mit Respekt und Achtung zu begegnen.
- Achtsamkeit im Alltag fällt umso leichter, je freundlicher wir uns und unsere Mitwelt betrachten, je mehr wir auf auf- oder abwertende Urteile verzichten.
- Freundliche Achtsamkeit erstreckt sich über alle Qualitäten der Paar-Liebe.

Balance aufsuchen

PQ

Autonomie

Getrenntsein

Freiheit

Distanz

Individualität

Für sich sein

Fliegen



➤ Die elementare Balance im Zusammensein befasst sich mit Bindung versus Autonomie mit all ihren Teil-Facetten von Nähe und Distanz, Geborgenheit und Freiheit, Für-sich-Sein und Miteinander-Sein, Wurzeln und Flügel.

➤ Es geht unter anderem um zugestandene Freiräume für die einzelne Person:
„Nimm du dir Zeit für dich.
Ich komme im Alltag (der Familie) schon klar mit den anfallenden Aufgaben.“

Kahlil Gibran in „Der Prophet“ (1923): Aber lasst Raum in eurem Zusammensein, und lasst die Winde der Himmel zwischen euch tanzen. Liebt einander, aber bindet kein Band der Liebe: Lasst sie lieber ein bewegtes Meer zwischen den Küsten eurer Seelen sein.

Füllt einander eure Schalen, aber trinkt nicht aus einem Becher. Gebt einander von eurem Brot, aber esst nicht von dem gleichen Laib.

Singt und tanzt zusammen und freut euch, aber lasst jeden von euch allein sein, so wie sogar die Saiten einer Laute allein sind, obwohl sie in der gleichen Musik schwingen. Gebt eure Herzen, aber nicht zur gegenseitigen Verwahrung. Denn nur die Hand des Lebens kann eure Herzen halten.

Und steht zusammen, nur nicht zu nah zusammen; denn die Säulen des Tempels stehen getrennt, und die Eiche und die Zypresse wachsen nicht im Schatten des anderen.

Bindung

Zusammensein

Geborgenheit

Nähe

Gemeinschaftlichkeit

Miteinander sein

Verwurzelt sein



Freiheit und auf eigenen Füßen stehen

- Treue und Freiheit sind die zwei Seiten einer Lebens-Erfahrung, die sich als Freiheit in Geborgenheit einstellen kann.
- Liebe stellt sich in einer Partnerschaft ein, in der Freiwilligkeit der Begegnung und Respekt vor der Würde des anderen gelebtes Programm sind. Liebe ist das Kind der Freiheit.
- Grundlegend für innere Freiheit ist die Überzeugung, dass (fast) jede Person auf ihren eigenen beiden Füßen stehen kann. Niemand sonst kann auf deinen Füßen stehen.
- Sieh dem wirklich ins Gesicht, was zu diesem Zeit-Punkt besteht (Kleinkram und Angenehmes).
- Trägt man jemand anderen permanent auf seinem Rücken (Heterozentrierung), macht man dadurch sich selbst und den anderen zum Krüppel. Es geht um Differenzierung als die Fähigkeit, Bindungs-Bestrebungen (Heterozentrierung) und Autonomie-Bestrebungen (Autozentrierung) in sich auszubalancieren: von Autozentrierung (sich in sich selbst verlieren) oder Heterozentrierung (sich im anderen verlieren) zur Autozentrierung und Heterozentrierung.
- Differenzierung gibt uns ein stabiles Selbst-Bewusstsein in direkter körperlicher und emotionaler Nähe zu Menschen, die uns wichtig sind und uns drängen, sich ihnen anzupassen.
- Vier Aspekte der Balance:
 1. Stabiles und flexibles Selbst
 2. Stiller Geist und ruhiges Herz
 3. Angemessenes (Re-) Agieren
 4. Sinnvolle Beharrlichkeit

- Es muss in einer Beziehung - aufs Ganze gesehen - fair zugehen.
- Immer wieder muss Gegenseitigkeit und Ausgleich aktiv hergestellt werden, denn Gleichwertigkeit ist im konkreten Leben keine feststehende Tatsache, sondern ein immerwährender Prozess.
- Ausgleich bedeutet, dass in den Polaritäten, die im Leben eines Paares eine wichtige Rolle spielen, eine **Balance** hergestellt werden muss, und zwar zwischen
 - **Autonomie und Bindung** (Die Polarität zwischen Ich und Wir)
Wir wollen autonom und zugleich sicher gebunden sein.
Wir sehnen uns nach Geborgenheit in Freiheit.
 - **Bestimmen und Sich-Anschließen** (Die Polarität der Macht)
Wir wollen einerseits bestimmen und gestalten in einer Beziehung, aber auch manchmal die Verantwortung abgeben können und den/die andere/n entscheiden und die Führung übernehmen lassen.
Der faire, ausgewogene Umgang mit Macht zwischen den Partner/-innen hat eine zentrale Bedeutung für den Erhalt oder den Verlust der Liebe.
 - **Geben und Nehmen** (Die Polarität des affektiven Austausches)
Wir wollen mal etwas vom anderen bekommen, insbesondere Zuneigung und Zärtlichkeit, aber auch unsere Liebe zeigen und verschenken können.
Es geht um die Wechselseitigkeit der Hingabe: Ich gebe mich dir und du gibst dich mir hin.
Damit Geben auch erlebt werden kann, wäre es für manches Paar sehr hilfreich, wenn sie sich darüber austauschten, worin sie sich als Gebende sehen und was ihnen wichtig ist, vom anderen zu bekommen.
Durch wechselseitiges Geben und Nehmen entsteht Bindung und die Beziehung wird als ausgesprochen nahrhaft und emotional sättigend erlebt.

- ▶ Liebevoller Partnerschaftlichkeit braucht das Ich und das Du und seine Selbstliebe, seine Fähigkeit zu lieben (aktive Liebes-Fähigkeit) und seine Fähigkeit, Liebe entgegen zu nehmen (passive Liebes-Fähigkeit).
Liebvolle Partnerschaftlichkeit braucht zugleich ein Wir, das von beiden wie ein geliebtes Kind gepflegt und wie ein weiser Mensch geachtet wird: „**Wie gestalten wir unsere Beziehung als Entwicklungs-Raum für unsere Selbst- und Menschen-Liebe?**“
- ▶ **„Dir zuliebe“ ist der zentrale Ausdruck aktiver Liebes-Fähigkeit und Elixier für das Wir.** Das Motto ist: Ich tue (oder unterlasse) etwas, weil es dir gut tut, und das
 - ▶ nicht aus Pflicht,
 - ▶ nicht aus Zwang,
 - ▶ nicht aus Unterwerfung,
 - ▶ nicht aus Sorge,
 - ▶ nicht aus Konvention,
 - ▶ nicht aus Gründen der Gerechtigkeit oder des Ausgleichs, der Revanche,
 - ▶ nicht aus Angst, sonst nicht mehr geliebt und darum verlassen zu werden.Man macht sich in der Partnerschaft gegenseitig Geschenke, verschenkt seine Liebe in Form von Zeit, Aufmerksamkeit, Bedürfnis- und Gefühls-Berücksichtigung, Entlastung von Pflichten etc.
- ▶ Zur Großzügigkeit zählt auch die Bereitschaft, einander die Verletzungen zu verzeihen, die man sich mehr oder minder bewusst angetan hat.
Das erfordert zugleich den Mut, sich entschuldigen zu können für, wenn man verletzt hat: „Es tut mir leid.“
Gelingende Partnerschaft ist die Verbindung von zwei Sich-Vergebenden.

- Beziehungen funktionieren nicht von selbst, sondern sie brauchen unsere achtsame und liebevolle Gestaltung.
So ist eine positive Grundstimmung zwischen den Partner/-innen nie einfach ohne deren Zutun vorhanden oder sie bleibt es nicht.
Eine Atmosphäre von liebevoller Zugewandtheit entsteht oder schwindet, je nachdem, wie zwei oder mehrere Menschen im Alltag miteinander umgehen.
- Sehen wir an dem Partner oder der Partnerin vor allem das Negative, was meist auf die Projektion unseres Schattens auf die Person hinweist, die wir eigentlich lieben wollen, wird dieses Negative im Form einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung mehr und mehr Wirklichkeit und belastender Teil unserer Beziehung:
„Wieso ärgere ich mich eigentlich über dich?“ „Wer bist du für mich, wenn ich mich über dich ärgere?“ „Für wen halte ich dich dann?“ „Zu wem mache ich dich dabei?“
- Fehler und Mängel, Neid und Schwächen werden zu Herausforderungen, mit sich und mit anderen trotzdem oder gerade deswegen achtsam und gütig umzugehen.
- Sich zum Positiven, zur konstruktiven Welt- und Lebens-Sicht durchzuringen, und dies in Anbetracht all des Elends auf der Welt und der Ungereimtheiten und Widersprüche in uns selbst, ist keine einfache, dafür jedoch eine lohnende Aufgabe.
- Der schwierigste Schritt ist die Umsetzung einer konstruktiven Sicht auf die Menschen und die Welt in Form tätiger Selbst-Liebe: „Was tut mir im Augenblick gut?“ „Habe ich mir im Laufe des Tages genug Gutes getan?“
Aus tätiger Selbst-Liebe kann tätige Fremd-Liebe erwachsen, die den elementaren Vorteil in sich trägt, nicht früheren oder gegenwärtigen Mangel an Selbst-Liebe kompensieren zu müssen.

Hingabe und Vertrauen wagen

- Es geht um die Bereitschaft (Wollen) und Fähigkeit (Können) zur Hingabe. Hingabe meint, sich mit von Erfahrungen (Vergangenheit) und Erwartungen (Zukunft) lösend mit Geist, Sinnen und Gefühl voll auf das gegenwärtige Beziehungs-Geschehen zu fokussieren. Hingabe ist die unmittelbare, evidente Erfahrung von Wir, ist die Auflösung von Ich und Du in Übersummativität (Das Wir ist mehr als unser Ich und unser Du.): „**Ich bin jetzt ganz bei dir und zugleich bei mir, also bei uns.**“
- Auf der Basis von Treue, Freiheit und Partnerschaftlichkeit kann sich Hingabe-Bereitschaft entwickeln als Bereitschaft,
 - ❖ sich dem Fluss des Lebens mit seinen Unwägbarkeiten anzuvertrauen,
 - ❖ sich für die Liebe zu öffnen – Liebe zu geben und Liebe zu empfangen,
 - ❖ sich dem Partner oder der Partnerin angstfrei vertrauend hinzugeben,
 - ❖ gemeinsam nach Sinn und Erfüllung suchend Grenzen von Ego und Angst zu sprengen.
- **Erleichtert wird Hingabe durch**
 - Achtsamkeit, zur Ruhe kommen und Stille: kein Denken außerhalb der Situation und kein ablenkendes Handeln
 - Positivität als Dankbarkeit, Heiterkeit, Zuversicht, Hoffnung, Erlaubnis von Wohlgefühl, Freude und Genuss, Blick aufs Gelingen und die (kleinen) Erfolge, Fortschritte,
 - ein experimentelles Streben nach Stimmigkeit, Übereinstimmig, Einverstanden-Sein mit dem Mut zum Neuen, Unbekannten, Fremden, Unerforschten, Ungewissen
 - Vertrauen in sich und andere (als bewusste Vertrauens-Vorgabe, nicht als Naivität)
- **Erschwert wird Hingabe durch**
 - Kontrolle, Beurteilen, Durchsetzen und ausgrenzende Zielstrebigkeit
 - Angst vor dem Fallenlassen und Ungewissen, Sorgen, Abwehr und Widerstand
 - Effizienz-Zwang, Erfolgs-Druck und Ungeduld
 - Konzepte, die nicht hinterfragt werden:
„**Ist das wirklich so? Kann man das wirklich nur so sehen?**“
 - Erwartungen und Bedingungen, wo sich der Handel an die Stelle der Liebe schiebt

- ***Intimität meint die umfassende persönliche Nähe, die zwei Menschen in ihrer Beziehung durch Öffnung herstellen und als Vertrauen erfahren – mental, emotional und körperlich.*** Intimität bleibt nicht von selber erhalten, von selber geht sie verloren. Der/die Partner/in wird dann zum vertrauten Fremden. Beim Menschen schließen sich Vertraut-Werden und Immer-wieder-Neues-Entdecken nicht aus, jedenfalls dann nicht, wenn Partner/-innen um die Erhaltung einer lebendigen Beziehung bemüht sind, was ein Interesse beider an permanenter Persönlichkeits-Entwicklung voraussetzt. Wir müssen also etwas dafür tun, dass Intimität erhalten oder vielleicht sogar vertieft wird.
- Menschen in der Partnerschaft müssen sich Gelegenheiten eröffnen (zeitlich und räumlich), in denen sie sich wechselseitig nähren können.
- Paare brauchen Zeit für das intime Gespräch, für den Austausch von Situationen des Misslingens, aber vor allem des Gelingens in Zusammensein sowie für gemeinsame Unternehmungen auch ohne Kinder.
- Je länger man zusammen ist, desto weniger ist Sexualität ein Selbstgänger. Sexualität ist eine Entscheidung. Man muss sie wollen. Gut sind darum wechselseitige Initiativen zur Herstellung von Intimität und positiven Erlebens-Situationen. Dabei ist jede Person selbst zuständig für die Herstellung einer konstruktiven, positiven, wohlwollenden Gestimmtheit in Bezug auf sich selbst, also hinsichtlich der Eigenlust, und in Bezug den Partner/die Partnerin, also hinsichtlich der Freude am sinnlichen Vergnügen mit dem/der anderen.

- Für die Entwicklung von Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit geht es in erster Linie darum, sich über einen Prozess *feinspüriger Selbst-Wahrnehmung* und *mutiger Selbst-Erkundung* seiner unverfälschten Bedürfnisse und Gefühle – vor allem im Zusammenhang mit Bindungen und Beziehungen – bewusst zu werden.
- Überschießende, möglicherweise sich selbst und andere mehr als unvermeidbar verletzende Sprach- und Handlungs-Impulse aus diesen Bedürfnissen, Körper-Regungen und Gefühlen heraus gilt es unter achtsame Kontrolle zu bringen, um seinem Verstand und insbesondere seiner vom Selbst geleiteten Vernunft eine Chance zum Mitwirken an der jeweiligen Situation einzuräumen (Integration von Kopf, Bauch und Herz).
- Bedürfnisse („Das wünsche ich mir, das brauche ich, danach sehne ich mich, das will ich, das fordere ich.“) und Gefühle („Das geht in mir vor, zieht mich an oder stößt mich ab, wenn ich an meine Wünsche oder wenn ich an meine Forderungen denke.“) gilt es so zu kommunizieren, dass die Person, auf die sich die Bedürfnisse und Gefühle beziehen, sich nicht zur Bedürfnis-Befriedigung oder zur Gefühls-Beschwichtigung genötigt fühlt, sondern ihrerseits ihre Bedürfnisse und Gefühle im Hinblick auf den in Frage kommenden Sachverhalt gleichberechtigt benennen kann. Wechselseitige Bedürfnis-Befriedigungen erwachsen aus Ausdrucks-Öffnung verbunden mit sozial-kreativen Verhandlungs-Prozessen.
- Hinweise in Richtung auf diesen Kommunikations-Weg finden wir unter anderem im Konzept der gewaltfreien Kommunikation (**M. Rosenberg**).

Kooperieren und Verantwortung übernehmen

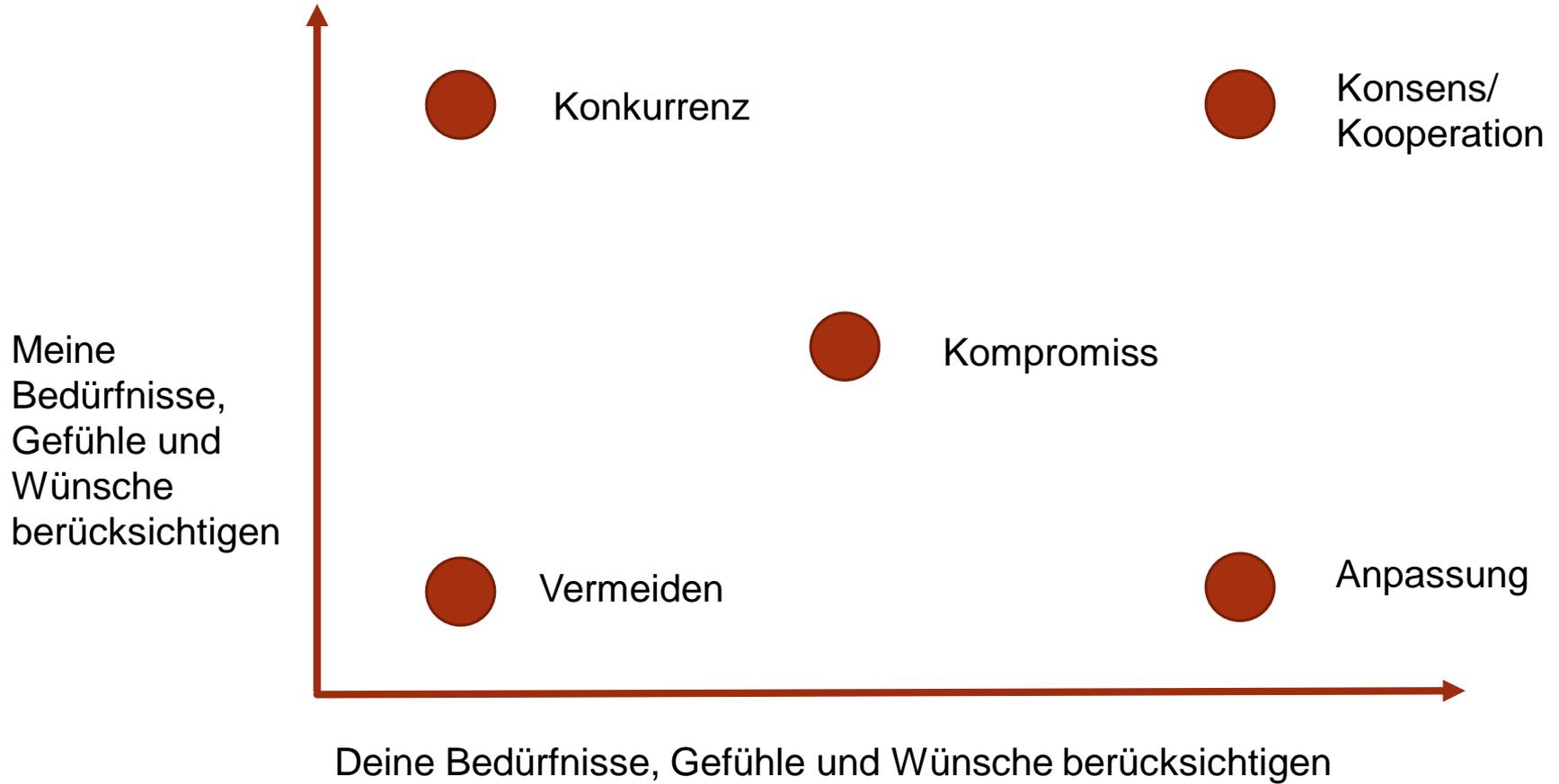
- Was eine Beziehung wert ist, misst sich nicht an den (schönen) Worten, sondern lässt sich letztlich nur an den „Früchten“ der Beziehung erkennen. Ein Für-Einander-Einstehen, ein Aus-Vollem-Herzen-Geben jenseits von Ausgleichs-Handel („Was bekomme ich dafür?“) nähren eine Liebes-Beziehung.
- Es ist ein großer Unterschied, einander zu lieben und miteinander zu leben. Im Zusammenleben kommt es nicht nur auf den „Gleichklang der Herzen“ an, sondern auch auf eine konkrete Alltags-Bewältigung. Wenn einer ein schwerwiegendes Problem hat, ist es angesagt, dass sich beide in Anbetracht dieses Problems miteinander verbünden. Beide begeben sich solidarisch auf den Weg der Problem-Klärung und Problem-Lösung. Der häufig zu hörende Ausspruch: „Das ist dein Problem!“ ist einer der destruktivsten Sätze in einer Paar-Beziehung. Dagegen schafft eine gemeinsame Problem-Bewältigung gemeinsame Erfolgs-Erlebnisse und stärkt und festigt die Liebe.
- Nützliche Fragen, um Probleme des/der Einzelnen zu gemeinsamen zu machen:
 - Bin ich an der Entstehung oder Fortdauer des Problems meines/r Partners/in irgendwie beteiligt?
 - Inwiefern könnte es sein, dass wir das Problem gemeinsam produzieren?
 - Was ist in diesem Fall der Anteil am Problem, den ich zu mir nehmen muss?
 - Inwiefern bin ich von dem Problem betroffen?
 - Wie wäre unsere Beziehung anders, wenn dieses Problem gelöst wäre?
 - Inwiefern mildere oder verstärke ich durch mein Verhalten des Problem des/der anderen?
 - Was kann ich von meiner Seite zur Problem-Klärung und Problem-Lösung beitragen?
 - Gibt es in diesem konkreten Fall überhaupt eine Lösung des Problems?
 - Oder geht es darum, mit diesem Problem möglichst gut zu leben?
Wie könnte das aussehen? Was wäre mein Teil, den ich dabei übernehmen könnte?

Krisen und Konflikte (K+K) solidarisch lösen

- Krise als Chance sehen
- Typen der Konflikt-Bewältigung
- Konflikt-Bewältigung ohne Sieg und Niederlage 1 bis 4
- Konflikt-Bewältigung ohne Sieg und Niederlage 5 bis 7

- Jeder Mensch und jede Paar-Beziehung gerät in Krisen.
Eine Krise wünscht sich niemand, aber sie sind zumeist unausweichlich. Krisen sind sogar notwendig und lebenswichtig für lebende Systeme, zu denen auch die Paar-Beziehung zu rechnen ist. Alles Lebendige ist in Entwicklung, es verändert sich, muss sich wandeln, um zu überleben und sich zu entfalten. In jeder Krise steckt die Chance zum Loslassen untauglicher Muster, zum experimentellen Umgang mit neuen, hoffentlich besseren Möglichkeiten, zum Beenden freud- und sinnloser Gewohnheiten.
Fragen:
 - Zu welcher Entwicklung fordert mich/ dich/ uns diese Krise heraus?
 - Welche Entwicklung haben wir vielleicht bis jetzt vermieden?
 - Was ist die Botschaft dieser Krise an uns, an dich und an mich?
 - Was ist das ungelebte Leben, das sich in dieser Krise bemerkbar macht?
 - Wozu wird dieses Ereignis einmal gut gewesen sein?
- Krisen entstehen meist an Lebens-Übergängen, bei lange Zeit ungelösten oder den Selbst-Wert stark beschädigenden Konflikten:
 - Das Paar zieht wegen eines Arbeits-Platz-Wechsels eines/r Partners/in in eine fremde Umgebung.
 - Ein Partner ist drogenabhängig, ändert aber nichts an der Situation.
 - Partner gehen (wiederholt) fremd in einer Mischung aus Anklage und Verheimlichung.
 - Beide entscheiden sich für Kinder und damit für Familien-Leben oder dagegen.
 - Kinder werden geboren, durch Babys verschiebt sich die Aufmerksamkeits-Konstellation.
 - Kinder kommen zur Schule.
 - Kinder gehen aus dem Haus, heiraten, ziehen in eine andere Stadt.
 - Partner trennen sich und lassen, Versorgung und Hilfe anbietend, unmündige Kinder zurück.
 - Ein Partner verliert seinen Job, an dem seine Identität und Selbst-Wertschätzung hing.
 - Das Paar tritt in die zweite Lebens-Hälfte ein.
 - Der Übergang vom Arbeits-Leben in den Ruhe-Stand steht an.
 - Ein/e Partner/in wird schwer krank oder behindert.

Typen der Konflikt-Bewältigung



Konflikt-Bewältigung ohne Sieg und Niederlage 1 - 4

- 1. Man stellt seine Gefühle und Bedürfnisse dar und leitet daraus Wünsche ab.**
- 2. Man verdeutlicht den Charakter der eigenen Äußerung und betreibt keinen sprachformalen Etiketten-Schwindel:**

Was ist wirklich gemeint? Handelt es sich um einen Wunsch, bei dem die Erfüllung nicht erwartet wird, oder um eine Forderung oder gar um eine Anweisung zu einem bestimmten Verhalten, einen Befehl. Handelt es sich um eine Vermutung und Meinung, die eigene Meinung oder eine übernommene, um eine Behauptung (vor welchem Erfahrungs-Hintergrund), einen Vorwurf etc.?
- 3. Man bevorzugt die Vermutung („Ich vermute ...“, „Ich nehme an, dass ...“) gegenüber der Behauptung („Ich weiß genau, dass ...“, „Es ist doch klar, dass ...“).**
- 4. Dazu gehört der Hinweis auf Wahrgenommenes und eine offene Frage-Haltung („Du verbirgst dein Gesicht in den Händen. Ich vermute, du bist niedergeschlagen oder ängstlich. Was stimmt davon, oder ist etwas anderes los? Du brauchst mir nicht zu antworten.“)**

anstelle von Deutungen der Gefühls-Welt und von Gedanken-Lesen bei anderen

(„Du bist jetzt bestimmt sauer. Du denkst also, das sei gut so.“ „Ich sehe daraus, dass dir das wahrscheinlich sowieso nicht passt.“ „Du kannst mir nichts vormachen.“).

Konflikt-Bewältigung ohne Sieg und Niederlage 5 - 7

- 5. Man bevorzugt die Erlebens-Schilderung, die begründete Meinung und die Subjektivität**
(„Mir fällt es schwer, dass ...“, „Ich mag das und das nicht so gern, weil ...“, „Ich finde es ungünstiger, wenn ..., weil...“)
gegenüber der Schein-Objektivität und (herabsetzenden) Urteilen
(„Das gehört sich nicht.“ „Sowas tut man nicht!“ „Dies ist gut oder schlecht, richtig oder falsch.“).
- 6. Man setzt auf Selbst-Kundgabe und Echtheit**
(„Mir geht es mit dem, was du gerade tust, soundso ...“ „Mir passt es nicht, wenn du ...“)
anstelle von scheinbaren Fragen, die in Wirklichkeit distanzierende Vorwürfe sind
(„Warum tust du das?“ „Wie denkst du dir das eigentlich?“),
und nur scheinbaren Gefühls-Äußerungen, die Gedanken-Lesen sind
(„Ich fühle doch ganz genau, dass du ...“).
- 7. Man verzichtet auf Bekräftigungen** („Nicht wahr!“ „Oder etwa nicht!“),
Einschwörungen („Das siehst du doch hoffentlich auch so!“),
Wahrheits-Ansprüche („Es ist doch ganz klar, dass ...“),
Vorschieben von Ersatz-Autoritäten („Wissenschaftlich gesehen ist selbstverständlich, dass ...“
„Wer vom Fach ist, weiß genau, dass ...“),
Drohungen und erpresserische Bedingungen („Erst wenn du ..., dann ...“).

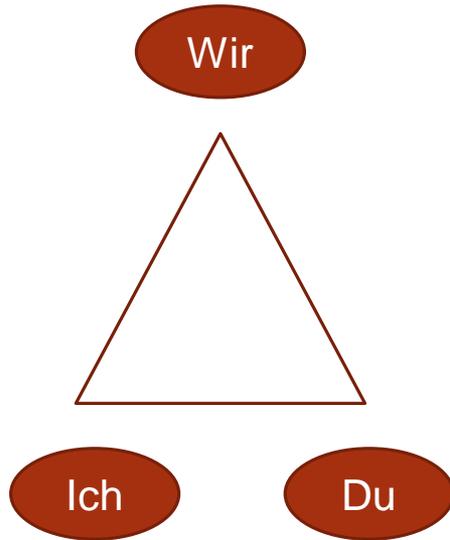
Lebendig treu und loyal sein

- Lebendige Treue ist kein Aushalten, kein passives Verharren in der Partnerschaft, sondern ein beziehungs-langer aktiver Gestaltungs-Prozess jeder einzelnen Person in Richtung auf
 - Entfaltung der eigenen Liebes- und Beziehungs-Fähigkeit („Gebe ich meiner Liebe zu mir genügend Raum.“),
 - Treue sich selbst gegenüber im Sinne der Selbst-Verwirklichung und Selbst-Wertschätzung („Bin ich mir selbst gegenüber treu?“),
 - Wertschätzung des Partner/der Partnerin mit Unterstützung bei dessen/deren Selbst-Verwirklichung und
 - kreative Ausformung des gemeinsamen Wir.
- Auf der Grundlage von Verbindlichkeit, die jedoch verbunden ist mit der Verpflichtung, für Lebendigkeit in der Partnerschaft Sorge zu tragen,
 - ❖ kann sich Tiefe im Beziehungs-Erleben einstellen,
 - ❖ können Verletzungen aus Beziehungs-Erfahrungen überwunden werden,
 - ❖ kann sich eine Krisen überdauernde Liebe einstellen.
- Verbindlichkeit erfordert neben der Treue auch ein klares Bekenntnis zur Sonderstellung der Partnerschaft, der Paar-Beziehung im Vergleich zu allen anderen Beziehungen (zu Eltern, die Kindern, zu Freunden).

Vorrangig geht es um Loyalität der Partner/-innen im Hinblick auf die Verhaltens-, Normen- und Beziehungs-Forderungen der Eltern.

Entscheidend ist nicht mehr, was die Eltern wollen, sondern was der Partner oder die Partnerin will und was der Partnerschaft gut tut oder schadet.
- Nichtbeachtung der Loyalitäts-Verpflichtung kann zu schweren Verwerfungen in der Paar-Beziehung führen und ist häufig Scheidungs-Grund.

Liebe und Liebes-Fähigkeit erkunden



- Was trägt uns im Leben?
- Was hält uns zusammen?
- Was gibt uns Kraft, ein tragfähiges Wir zu gestalten?
- Wie lerne ich, unser Wir, die Qualität unserer Beziehung selbst zu lieben?
- Woher nehme ich den Mut, die Trennung zwischen uns aufzuheben und das Gemeinsame zu fördern?
- Durch die Andersartigkeit des/der anderen kann uns die Relativität unserer Realität bewusst werden.
Wie lerne ich, mich an deiner Besonderheit zu erfreuen und diese als Bereicherung für mich und uns zu erfahren?
- Radikale Selbst-Aannahme, radikale Selbst-Verantwortlichkeit: Liebe ich mich selbst so, dass ich an das Durch-dich-Geliebt-Werden nicht mehr versklavt bin?
 - Gehe ich liebevoll mit mir um?
 - Kann ich Mitgefühl mit mir (Selbst-Empathie) entwickeln?
 - Tue ich mir gut?
- Darf, kann und will ich dir meine Liebe zu dir zeigen?
- Gelingt es mir, mich jenseits meiner Reaktions-Muster aus frühen Beziehungs-Erfahrungen mich zu dir hin zu öffnen?
- Schaffen wir uns Möglichkeiten, dass unser Herz aufgehen kann?

Menschen-Kenntnis ist das Ergebnis eines Lern-Prozesses aus Frage- und Antwort-Bereitschaft verbunden mit aktivem, sinn- und wesenserfassenden Wahrnehmen als offenem, staunendem Zuhören und Zuschauen.

Folgende Fragen könnten weiterführen:

Fremdkenntnis:

- Was und wie empfindest und fühlst du vermutlich in dieser Situation?
- Was und wie denkst du vermutlich in dieser Situation?
- Was erlebst du gerade?
- Wie deutest du die Situation für dich?
- Was sind vermutlich deine Handlungs-Motive?
- Wie denkst du über mich?
- Was magst du an mir und was nicht?
- Was weißt du definitiv von mir?
- Was vermutest du bei mir?
- Was weißt du von mir, was ich von mir nicht weiß?
- Wen hast du als Kind wofür abgelehnt und gehasst und/oder gemocht und geliebt?
- Was hat dich als Kind beunruhigt, verletzt, eingeschränkt oder gequält und inwiefern bist du damit fertig geworden oder nicht?
- Mit wem setzt du mich gleich, an wen erinnere ich dich, was deine Kindheit und Jugend betrifft?

- Menschen verhalten sich menschlich.
- Menschlich sein meint, Geist (Verstand, Denken, Vernunft, Wollen) und Seele (Stimmung, Gefühl, Bedürfen, Ersehnen) im Leib zu sein.
- Mensch sein heißt auch, Geist und Gefühl vom Körper spalten zu können, was zur Selbst-Entfremdung führt.
- Vollkommenheit (Perfektion) ist nicht etwas, was von Anfang an da ist. Die Frage ist, ob wir so einen Zustand überhaupt jemals erreichen oder ob er überhaupt erstrebenswert ist.
- Fehler zu machen, vor allem im Kontakt mit Neuem und Unbekannten, ist normal.
- Die Mehrheit der Menschen verhält sich trotz ihrer Schatten-Seiten umsichtig, rücksichtsvoll und sozial.
- Nur wenige Menschen verhalten sich vorsätzlich hinterhältig, böse, gemein und sadistisch. Aber auch die gibt es.
- Jeder Mensch unterscheidet sich in vielfältiger Hinsicht von allen anderen, ist darum einzigartig, ein Unikat.
- In unserer Einzigartigkeit sind wir einander fremd. Um den Schmerz der Fremdheit und damit auch Einsamkeit zu mildern, gilt es, interessiert zu bleiben am Fremden und Unbekannten: „Ich weiß wenig von dir und ich kenne dich noch lange nicht.“
- Es gilt, sich näher zu kommen über diese Unterschiedlichkeit. Es gilt, sich und den anderen genauer zu sehen und weder sich noch den anderen passend machen.
- Dazu gehen wir vom Ich zum Wir und wieder zum Ich zurück.

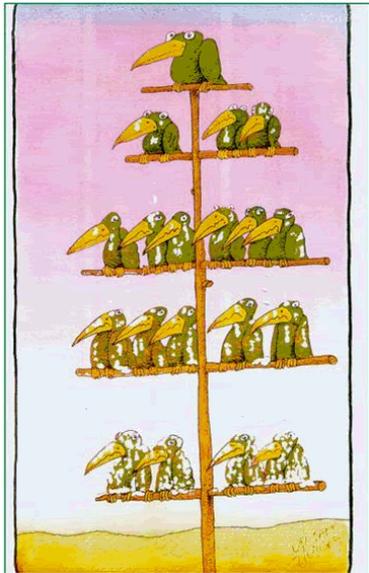
Partnerschaftlichkeit (PA) herstellen

- Interesse an sich selbst und am anderen
- Miteinander reden
- Sich partnerschaftlich verständigen
- Fragen zur Selbst- und Fremd-Kenntnis
- Auf Oberhand-Techniken verzichten
- Auf Gesprächs-Killer verzichten
- Auf Unterwerfungs-Techniken verzichten
- Auf Symmetrie achten

- **Vorweg die Fragen:**
 - Interessiert du dich für deine Innenwelt?
Inwieweit kennst du sie?
 - Interessierst du dich für Innenwelt deines Partners oder deiner Partnerin?
Inwieweit kennst du sie?
 - Interessiert dein Partner oder deine Partnerin sich für seine oder ihre Innenwelt?
Inwieweit kennt er oder sie sich selbst?
 - Interessiert dein Partner oder deine Partnerin sich für deine Innenwelt?
Was kennt er oder sie von deinem Innersten?
- Wir suchen bei uns selbst und bei anderen nach Anhalts-Punkten für Vorlieben, Potenziale, Ängste, Grenzen und anderen Persönlichkeits-Merkmalen, um zu entscheiden, ob und wie eine Begegnung möglich ist und gut tut.
- Selbst-Empathie (Einfühlung in die eigene Person, vor allem in die Bedürfnisse) sowie gedanklicher Perspektiv-Wechsel („Wie würde es mir gehen, wenn ich in deiner Lage wäre, wenn ich in deiner Haut steckte.“) und wechselseitige Einfühlung sind wesentliche Elemente der Partner-Liebe.
 - Wenn weder Perspektiv-Wechsel noch Selbst- und Fremd-Einfühlung erfolgen, kann eine Beziehung kaum wachsen.
 - Wenn Einfühlung nur einseitig geschieht, wenn sich nur eine/r um das Verstehen des/der anderen bemüht und Einfühlung in den anderen übt, wird die Beziehung hierarchisch und erstarrt zu einem liebessarmen oder lieblosen Ausbeutungs- und Gewohnheits-Verhältnis.

- Miteinander-Reden beschreibt die Fähigkeit, Erfahrungen, Gefühle und Erwartungen gleichberechtigt und ehrlich auszutauschen.
Dieser partnerschaftliche Austausch öffnet einen Zugang zum Wesen des/der anderen. Wir lernen durch diese Dialoge uns und unsere Bedürfnisse und Gefühle besser kennen und damit auch richtig einzuschätzen.
- Interesse am anderen zu haben meint:
„Ich beobachte, erforsche und entdecke mit liebevoller Neugier und mit kindlichem, naiven Staunen das So-Sein und vor allem das Anders-Sein des/der anderen.“
- Fragen:
„Wie kommt es,
 - dass du diese Werte und Ziele hast und keine anderen,
 - dass du das so machst und nicht anders,
 - dass du diese Meinung hast und keine andere,
 - dass du dich in diesem Zusammenhang so verhältst und nicht anders?“
- Den anderen oder die andere zu kennen meint:
„Ich weiß, wer und wie du bist.“
Dies führt zu Festlegungen, die Entwicklungen blockieren, neue Möglichkeiten kaum zulassen.
- Was wir von uns selbst und von anderen wahrnehmen, führt zu Vermutungen und beschränkt sich realistisch auf Vermutungen.
Wir bleiben für uns und für andere stets ein Geheimnis.

Sich partnerschaftlich verständigen



- Grundlage jeder Partnerschaft ist das ständige experimentelle Streben - insbesondere in Umbruch-Zeiten - nach Augenhöhe, Gleichberechtigung, prinzipieller Austauschbarkeit der Seiten und Nebenordnung in der Beziehung.
- Hierarchisierung als Erstarrung in Über- und Unterordnungen ist Gift für das Ziel einer dauerhaften, lebendigen und glücklichen Partnerschaft als Entwicklungs-Gemeinschaft.
- Partnerschaftlichkeit haben wir kaum vorgelebt bekommen. Partnerschaftlichkeit in Beziehungen zu leben, stellt eine Herausforderung dar an unsere
 - Vorstellungskraft (Psychosozial-Fantasie),
 - Erfindungs-Gabe (Psychosozial-Kreativität),
 - Experimentier-Bereitschaft und
 - Kommunikations-Kompetenz.
- Es geht in der Verständigung nicht nur um Fakten als Worte und Verhaltens-Weisen für sich, sondern immer zugleich um deren meist unterschiedlichen Bedeutungen für die jeweiligen Personen:
 - „Was könnte sich hinter meinem gezeigten Verhalten abspielen?“
 - „Was bedeutet mir das, was ich dir zeige und sage?“
 - „Was bedeutet dir das, was du von mir siehst und hörst?“
- Meist werden in Paar-Beziehungen – je vertrauter, desto häufiger - Bindungs-Schlüssel-Situationen aus der Kindheit reinszeniert:
 - „Woran erinnert mich das, was ich sage, tue, verschweige, unterlasse?“



Fragen	mögliche Aussagen und weitere Fragen
<p>Selbst-Kenntnis:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was weiß ich von mir definitiv?• Was von mir vermute ich nur?• Was vermute ich von mir in Beziehung zu dir?• Wie wirkt sich deine Handlung – dein Tun/Reden wie dein Unterlassen/Schweigen – wahrscheinlich auf mich aus?• Welche deutenden, wertenden Gedanken habe ich, wenn du etwas tust oder unterlässt?• Welche Körper-Empfindungen und Gefühle werden in mir durch dein Tun oder Unterlassen mobilisiert? <p>Fremd-Kenntnis:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was und wie denkst du vermutlich in dieser Situation?• Wie deutest du die Situation für dich?• Was und wie empfindest und fühlst du vermutlich in dieser Situation?• Was sind vermutlich deine Handlungs-Motive?• Wie denkst du über mich?• Was magst du an mir und was nicht?• Was weißt du definitiv von mir?• Was vermutest du bei mir?• Was weißt du von mir, was ich von mir (noch) nicht weiß?	<ul style="list-style-type: none">• In folgenden Situationen denke und fühle ich immer. Stimmt das Immer? Wann habe ich in vergleichbaren Situationen anders gedacht und gefühlt?• Sage mir bitte, ob ich damit richtig liege, dass du...• Ich glaube, du ärgerst dich jetzt über mich? Stimmt das?• Ich sehe, dass du Tränen in den Augen hast. Ich vermute aufgrund der Umstände, dass du dich sehr freust. Trifft das zu?• Was du gerade tust, wirkt auf mich so und so...• Ich gehe davon aus, dass du sagst, was du wirklich denkst und willst. Liege ich damit richtig? Wir haben nichts anderes, als einander zu glauben, dass wir echt und ehrlich miteinander umgehen/reden, so gut wir es jeweils können. Ich stelle solange meine Vermutungen zurück, dass deine Worte unglaubwürdig sind, und gebe dir einen Vertrauens-Vorschuss.• Möchtest du wissen, was ich über dich gegenwärtig denke?• Möchtest du wissen, was ich vermute, warum du...?

Auf Oberhand-Techniken verzichten

erhöht sitzen oder stehen



Im Gegenlicht sitzen



einseitig ausfragen,
insbesondere mit Hilfe
von Warum-Fragen

schwer verständlich in
Wortwahl und Satzbau
sprechen

Die Situation definieren:
Es ist doch so, dass...
Es kann doch nicht sein, dass...

Andere
Heruntermachen,
verlachen oder
lächerlich machen

Gewalt ausüben oder androhen:
Wenn du..., dann werde ich...
Solange du..., hast du zu...

Lob und Tadel austeilen:
Das hast du aber gut gemacht.
Das taugt gar nichts.

Auf Gesprächs-Killer verzichten

- Wieso weißt du nicht, dass...
- Mir ist nicht klar, wieso du überhaupt...
- Das muss doch einen Grund haben, dass ...
- Das kann einfach nicht sein, weil es nicht sein darf.
- Es ist doch gar nicht einzusehen, dass...
- Das ist eben so, weil es so sein muss.
- Das muss so sein, damit...
- Das kann nur so sein, weil ich es mir nicht anders vorstellen kann.
- Das ist so, weil es schon immer so gewesen ist.
- Bisher hat alles hier – von Ausnahmen abgesehen – gut funktioniert. Warum dann etwas Neues und Fragwürdiges?
- Das ist nichts für dich, deshalb ...
- Kein vernünftiger Mensch tut so etwas, deshalb ...
- Das wäre ja übermenschlich, wenn ...
- Wir sitzen schließlich alle in demselben Boot, deshalb sollten wir...
- Das kann ich einfach nicht glauben, deshalb ...
- Weil es so Vorschrift ist, deshalb ...
- Ich kann es zwar nicht erklären, aber trotzdem bin ich sicher, dass ...
- Du machst dich doch lächerlich, wenn...
- Ich habe die größere Erfahrung, deshalb...
- Das verstehst du doch nicht, weil...
- Zählen tut nur, was...
- Ich bestimme, dass...
- Die Praxis hat eindeutig gezeigt, dass...
- Jedem vernünftig (logisch, sorgsam, umsichtig) denkenden Menschen müsste doch klar sein, dass...
- Mir erscheint das Ganze nicht als plausibel. Darum lehne ich es ab, darüber weiter nachzudenken.

Auf Unterwerfungs-Techniken verzichten

Zu jemanden
Hilfe suchend
aufblicken

Hilfs-Bedürftigkeit,
Unfähigkeit und
Schwäche zelebrieren

Fragen stellen und anderen
(scheinbar Klügeren,
Experten) Antworten
überlassen

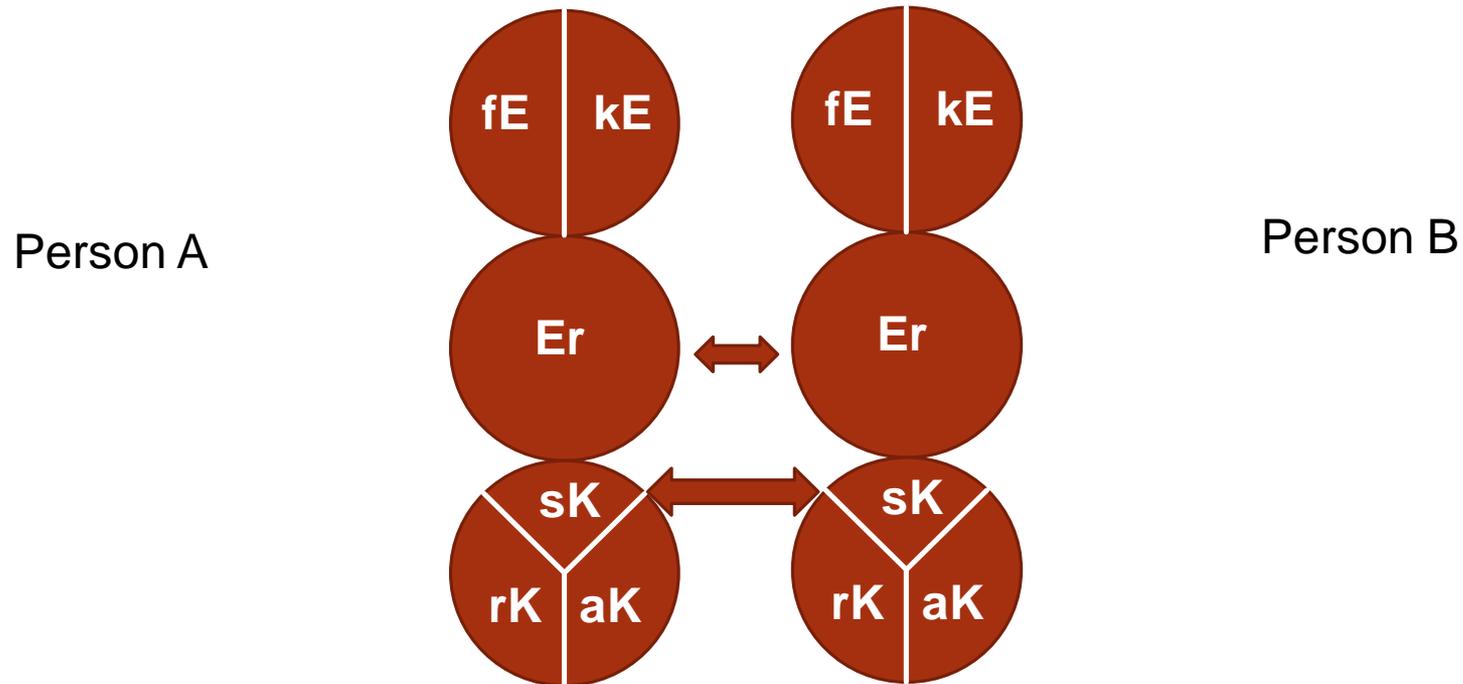
Sich naiv und unerfahren
geben und mit Hilfe von
Ignoranz auch halten

Überlegenheit und
Stärken anderer betonen
und bewundern

Eigene Bedürfnisse,
Forderungen und Wünsche
chronisch zurückstellen

Sich als meist
reagierend und als
Opfer definieren

Auf Symmetrie achten



- Er = Erwachsenen-Ich (beschreibend, Konsequenzen benennend, aufzeigend)
- fE = fürsorgliches Eltern-Ich (sich Sorgen machend, Schuld-Gefühle auslösend, überbehütend, einschränkend, lobend, anfeuernd)
- kE = kritisches Eltern-Ich (fordernd, Überlegenheit ausdrückend, Macht demonstrierend, ge- und verbietend, moralisch, anklagend, streng, strafend)
- aK = angepasstes Kind-Ich (Ohnmachts-Gefühle von Scham, Schuld, Zweifel, Angst, Furcht, Traurigkeit und Einsamkeit)
- rK = rebellisches Kind-Ich (Ohnmachts- und Verweigerungs-Gefühle von Ärger, Wut, Jähzorn, Empörung, und Trotz)
- sK = spontanes Kind-Ich (Freude, Lust, Begeisterung, Hingabe, Flow)

- Selbst-(Er-)Kenntnis als Basis der Menschen-Kenntnis ist das Ergebnis eines Lern-Prozesses aus Frage- und Antwort-Bereitschaft verbunden mit aktivem, sinn-uns wesenserfassenden Wahrnehmen als offenem, staunendem Zuhören und Zuschauen.
- Folgende Fragen könnten weiterführen:
 - Was weiß ich von mir definitiv?
 - Was von mir vermute ich nur?
 - Was vermute ich von mir in Beziehung zu dir?
 - Wie wirkt deine Einstellung/Meinung und Handlung wahrscheinlich auf mich?
 - Welche deutenden Gedanken habe ich, wenn du etwas tust oder unterlässt?
 - Welche Gefühle werden in mir durch dein Tun oder Unterlassen mobilisiert?
- Zur Bewusstwerdung seiner selbst muss man mutig und möglichst humorvoll zu sich selbst einschließlic der Schatten und nicht nur zu seinem Ideal-Bild in Kontakt treten. Man muss also aufhören, ideale, illusorische Selbst-Bilder zu konstruieren.
- Stattdessen gilt es, in die sinnlichen Innenräume eintreten mit der Bereitschaft und Fähigkeit zu sagen, wo man sich innerlich befindet.
- In einem Bottom-up-Prozess (von Empfindungen zu Gefühlen zu Gedanken) können wir
 - am ehesten herausfinden, wer wir wirklich sind (authentisches Selbst),
 - eine Selbst-Bewusstwerdung über das Hineinspüren in uns erreichen und
 - dabei die eigene Körper-, Gefühls-, Vorstellungs- und Beziehungs-Geschichte aufarbeiten.
- Auf diese Weise können wir Nähe zu uns selbst, Selbst-Vertrauen und Zuversicht in uns aufbauen.

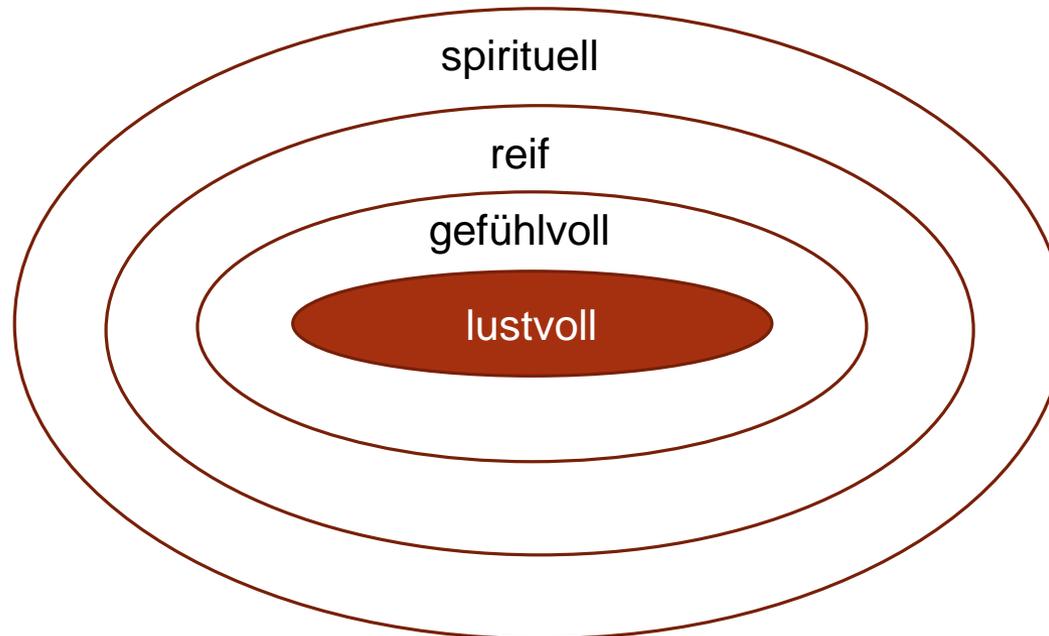
Selbst-Liebe wecken und stärken

- Selbst-Liebe als Akzeptanz der Daseins-Berechtigung jenseits von Mühe, Anstrengung, Erfolg und Bedeutung ist die Basis für gelingende Paar-Beziehungen.
- Wer sich selbst akzeptieren kann, muss die Akzeptanz nicht vom Partner abfordern.
- Wer sich liebt, hat es leichter zu erkennen, wenn andere ihn lieben.
- Wer sich liebt, kann die Liebe anderer in sich halten.
Ein Mensch ohne Selbst-Liebe ist wie ein Fass ohne Boden.
- Wer mit sich im Reinen ist, muss andere nicht dazu benutzen, mit sich ins Reine zu kommen.
- Aus Selbst-Liebe heraus sind wir frei, mehr aus gemeinsamer Liebe zu machen als nur eine Unterstützungs-Gemeinschaft wegen Selbst-Liebe-Mangels.
- Liebe zu sich selbst und zum/zur Partner(in) braucht viel und feinfühliges Achtsamkeit, damit sie wachsen und gedeihen kann.

Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität (SES) einladen

Es können vier Bereiche der Liebe im Zusammenhang mit Erotik und Sexualität unterschieden werden:

1. Sinnlichkeit und körperliche Präsenz der **lustvollen** Liebhaberin/des Liebhabers
2. Erkennen und benennen/ausdrücken/offenlegen von Gefühlen der **gefühlvollen** Liebhaberin/des Liebhabers
3. Klarheit, Entschiedenheit und Selbst-Wert-Stärke der **reifen** Liebhaberin/des Liebhabers
4. Bezug zum gegenwärtigen Augenblick und zum großen Ganzen der **spirituellen** Liebhaberin/des Liebhabers



- Sinnlichkeit (lustvoll)
- Gefühl (gefühlvoll)
- Reife (reif)
- Spiritualität (spirituell)

Schönheit

- Sinnlichkeit meint, einen Zugang zum Partner und zur Partnerin mit allen Sinnen zu suchen und zu finden.
- Sinnlichkeit ist die Grundlage für Genuss-Fähigkeit.
Erotik ist der gelebte Ausdruck sinnlichen Genießens.
Genießen ist praktische Dankbarkeit dem Leben gegenüber.
- Erotik erwächst aus und wächst in liebevoller Nähe, experimenteller Sexualität und genossener Sinnlichkeit.
- Bejahung der eigenen sexuellen Identität
- Kraft des erotischen Begehrens erfahren und nutzen
- Ich begehre dich:
der geliebte Mensch auch als leibliches Wesen
- Du bist wertvoll und lustvoll.

Schatten

- Leistungs- und Bestätigungs-Sex abgetrennt von emotionaler Tiefe
- Fordernde Selbst-Bezogenheit
- Verlassen des/der anderen, wenn das Begehren abflacht
- Versklavung an die Befriedigung erotischer und sexueller Bedürfnisse (Sex-Sucht)

Entwicklung

- Einen Selbst-Wert entwickeln, der unabhängig von sexueller Bestätigung ist
- Sich und dem anderen Menschen emotionale Tiefe erlauben

Schönheit

- Menschen sind berührbar auf der Ebene der Gefühle
- Es geht darum, aktiv in den Gefühls-Prozess einzusteigen, indem wir Vertrauen schenken, Mut zur Bedürftigkeit und Verletzlichkeit entwickeln, uns an die Freuden und Schmerzen der Liebe hingeben und den Mut entwickeln, Gefühle einzubringen

Schatten

- Starke und ungeklärte Gefühle können zu emotionalen Verstrickungen führen
- Emotionale Abhängigkeit: Beweise mir, dass ich liebenswert bin. Kompensiere meine Unsicherheit.

Entwicklung

- Gefühle zu sich nehmen, Verantwortung für sie übernehmen und regulieren, also entweder zulassen und verstärken oder herunterregeln, wenn man davon überschwemmt wird
- Selbst-Liebe (Ich mag mich.) und erotisches Selbst-Vertrauen (Ich weiß, was ich brauche und wie ich es mir verschaffen kann.)

Schönheit

- Ein weitgehend stabiles Selbst-Wert-Gefühl einschließlich eines klaren Bewusstseins, was sexuelle Lust und Bedürfnisse betrifft
- Selbst-Verantwortung und persönliche Eigenständigkeit leben
- wechselseitiger Respekt
- Unterschiede, Differenzen, Konflikte werden meist nicht mehr als bedrohlich erlebt, sondern werden Verhandlungs-Gegenstand:
Was möchte ich?
Was möchtest du?
Was ist unser gemeinsamer Weg?
- Sinnlichkeit und Erotik werden als eine Sache der Entscheidung erkannt:
Ich gebe der Sexualität eine Bedeutung, die mir entspricht.
- Intimität, Nähe wird bewusst hergestellt.
- Man setzt sich mit seinem Herz-Raum auseinander

Schatten

- Es gilt andererseits jedoch auch, sich Bedürftigkeit, Unfähigkeit, Hilflosigkeit und Schwächen zu erlauben
- Wir brauchen Mut, uns unseren Ängsten zu stellen und sie zu zeigen
- Keine Reife als Form von Überlegenheit demonstrieren

Entwicklung

- Bedürftigkeit annehmen
- Kontrolle loslassen können

Schönheit

- Sinnlichkeit und Erotik als eine intime Form der Meditation
- Das Geschenk des Lebens dankbar annehmen
- Das Potenzial, das das Leben bereithält, zur Entwicklung echter Lebens-Freude nutzen
- Gegenwarts-Bewusstsein: Wer bin ich in diesem Moment der Begegnung? Wer bist du?
- Verlangsamten, Stille, sich in die Augen schauen und sich von sexueller Ziel-Orientierung lösen
- Erfahrung von Einheit und universeller Lebens-Energie, die uns durchflutet, als größerer Dimension von Liebe
- Beziehung als Bewusstseins-Raum für dieses allumfassende Größere, dem man sich öffnet

Schatten

- Spiritualität bleibt ein Geschenk, kann nur eingeladen, aber nicht hergestellt, erzwungen werden
- Es besteht die Gefahr, dass die „normale Sexualität“ abgewertet wird, dass wieder einmal ein falsches, die Selbst-Nähe blockierendes Ideal entsteht

Entwicklung

- Körperlichkeit in der Begegnung weiterhin wertschätzen
- Welt der Gefühle einbeziehen und verfeinern
- Sich seiner Persönlichkeit bewusst werden, seiner Lebens-Ziele, seiner Sinn-Konstruktion
- Selbst-Heilung durch Stimmigkeit fördern

- Partnerschaft als lebendige, liebevolle Entwicklungs-Gemeinschaft zu gestalten, ist schon für sich genommen eine hochkomplexe und schwierige Aufgabe, weil von innen (internalisierte Beziehungs-Erfahrungen aus Kindheit und vorangegangenen Beziehungen) und von außen her (Eltern, Geschwister, Freunde, Bekannte, Kinder, Berufs-Kolleg/-innen, wirtschaftliche und politische Entscheidungen) eine Fülle von Stör- und Belastungs-Faktoren auf die Beziehung einwirken.
- Wird Partnerschaft durch Kinder zur Familie, potenzieren sich die Belastungen, die entweder konfliktträchtig einseitig oder konfliktreduzierend gemeinsam getragen werden.
- Gemeinsame Erfolgs-Erlebnisse durch gute Kooperation stärken die Liebe. Voraussetzung dafür ist: Jede Person kennt sich im Feld der gemeinsamen Pflichten hinreichend aus, um den Partner oder die Partnerin wirksam entlasten zu können.
- Es geht um Flexibilität und Reziprozität (Austauschbarkeit der Seiten) im partnerschaftlichen und familiären Kooperations-Gefüge. Dabei ist wichtig, dass nicht alles perfekt erledigt werden muss (Tyrannei des Perfektionismus).
Wichtig ist auch,
 - dass wir uns wechselseitig unser Dankbarkeit für Entlastung zeigen,
 - dass wir uns loben und unsere Erfolge feiern und
 - dass Arbeit füreinander oder für die Familie nicht zur selbstverständlichen Routine gerät, aus dem Aufmerksamkeits-Bereich verschwindet.

Überforderung vermeiden

Überfordernd und damit auf Dauer die Beziehung zerstörend ist für einen oder beide, wenn der Partner oder die Partnerin

- dafür verantwortlich, dafür haftbar gemacht wird, dass wir uns fremd und unwillkommen in dieser Welt fühlen, wenn also die andere Person unsere Welt-Sicht, die meist auf Grundlage früher Entwicklungs-Störungen entstanden ist, ausgleichen, aufhellen, kompensieren, für uns überwinden soll: „Heile meine Kindheit.“
Erforderlich ist eine Klärung der eigenen Beziehungs-Biografie.
- den Mangel an Zuwendung ausgleichen soll, den wir in unserer Kindheit im Verhältnis zu primären Bezugs-Personen erlebt haben:
„Sei meiner kindlichen Seele ein besserer Vater und eine bessere Mutter, als meine Eltern es damals für mich als Kind waren. Schaffst du das nicht, liebst du mich nicht genug.“
Erforderlich ist es zu begreifen, was gute Eltern sind, und seinem inneren Kind diese guten inneren Eltern angedeihen zu lassen.
- durch ihre Nähe, Fürsorge, Aufmerksamkeit, Verfügbarkeit, Erotik und Sexualität den Mangel an Sinnhaftigkeit und Erfüllung ausgleichen soll, der durch Vermeidung der Beschäftigung mit der eigenen Spiritualität, der eigenen Sinn-Konstruktion, der gründlichen Auseinandersetzung mit den Fragen der Existenz entstanden ist:
„Gib meinem Leben Fülle und Reichtum.“ „Mach, dass ich meinen existenziellen Herausforderungen und Krisen nicht erleben muss.“
Erforderlich wird das Aufbrechen in die eigene Suche nach Sinn und Erfüllung.

- Paar-Liebe lebt von der bewussten und verbindlichen Entscheidung:
„Ich will mit dir leben.“ „Ich will mit dir Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit lernen.“
„Ich will mit dir durch Krisen und Konflikte gehen.“
- Die Hochzeit kann als Ritual für Bindungs-Bereitschaft gesehen werden.
Es sind aber auch andere Rituale denkbar.
- ***Verbindlichkeit beinhaltet die Verpflichtung beider Partner/-innen, mit vollem Einsatz (ohne Hintertür) experimentell nach guten Wegen für wechselseitige Bedürfnis-Befriedigung, Problem-Klärung, Konflikt-Lösung und Krisen-Bewältigung zu forschen.***
Experimentelles Erkunden der gemeinsamen Möglichkeiten erfordert eine hohe Toleranz gegenüber den notwendig auftretenden Momenten der Verwirrung, des Irrtums, des Fehlermachens, des Versagens auf beiden Seiten, bei einem selbst und beim Partner/ bei der Partnerin.
- Vor diesem Hintergrund verbindlicher Entscheidung (Liebe ist nicht nur ein starkes Gefühl, sondern auch Entschiedenheit) kann eine ***sichere Bindung*** entstehen, die unsicher gebundenen Menschen durchaus Angst machen kann.
Viele Menschen ziehen die bekannte unsichere Bindung gegenüber der Neuanstalt hervorrufenden ungewohnten sicheren Bindung vor.
Sichere Bindung ruft meist bei unsicher-vermeidend gebundenen Menschen neben der tiefen Sehnsucht danach auch Angst vor zu viel Nähe hervor. Diese Menschen müssen ihren Willen einschalten, um Vertrauen aufzubauen und Flucht-Tendenzen zu unterbinden: „Ich stelle mich meinen Nähe-Ängsten.“

Versöhnen mit der Vergangenheit

- ▶ Wenn es im Erwachsenen-Alter keine Versöhnung mit der Vergangenheit gibt, besteht immer die Gefahr, dass ich meine Partnerin oder meinen Partner in diese Unversöhnlichkeit hineinziehe und den Hader, den Ärger, die Wut irgendwann auf sie/ihn übertrage, sobald sie ähnliche Verhaltens-Weisen – möglicherweise durch mich provoziert – zeigt wie die Personen, mit denen ich in der Kindheit unheilvolle Konflikte hatte.
- ▶ Damit Freiheit in der Beziehung möglich wird, damit wir miteinander etwas Neues, Besseres gestalten können, müssen wir das Alte versöhnt hinter uns lassen.
- ▶ Versöhnung braucht Anerkennung der alten Verletzungen und Vergeben gegenüber den Verletzenden und meist auch uns selbst gegenüber, die wir ebenfalls in dem Zusammenhang, z. B. durch Schuld-Gefühle und Unterwerfung, verletzt haben, uns selbst mit oder ohne die anderen, die uns verletzten.
- ▶ Vergeben und versöhnen ist also nicht etwas, was ich nur den anderen großzügig angedeihen lasse, sondern was ich mir im Kontakt mit meinem Inneren gönne, um frei zu werden von verstörender Vergangenheit eine weniger gestörte Gegenwart und Zukunft.

Werte und Ziele gemeinsam suchen und finden

- Jede Beziehung braucht Ziele, die für beide Partner wertvoll und erstrebenswert sind, weil sie für die Beziehung Zukunft bedeuten.
 - Durch die gemeinsamen Ziele legen beide Partner den Grundstein für eine Beziehung, die über eine längere Zeit existieren soll.
 - Um Sinn zu erleben, muss man Wertvolles tun, sich mit Wertvollem befassen.
 - Partner/-innen, die von einem gemeinsamen Anliegen zutiefst erfüllt sind, die im Herzen für eine gemeinsame Sache brennen, inspirieren sich einerseits dadurch auch erotisch, andererseits füllen sie ihr Leben auch dann mit Faszination, wenn die Erotik oder wenn Eltern-Pflichten nicht mehr im Vordergrund stehen.
 - Es belebt die Liebe, wenn wir uns angewöhnen, gemeinsame Visionen zu klären, also uns immer wieder Bilder von dem zu machen, was unsere Beziehung in drei, in fünf, vielleicht in zehn Jahren sein könnte.
 - Fragen:
 - Wohin weist meine Lebens-Sehnsucht, für mich selbst und mit dir zusammen?
 - Was meldet sich in mir, was unbedingt Wirklichkeit werden möchte?
Wie könnte das konkret aussehen?
- Es geht dabei nicht um Flucht aus der Gegenwart, sondern um ein Hinausgreifen über die derzeitigen Grenzen dieser Wirklichkeit, um sie zu erweitern.
 - Es geht um die Entfaltung unseres Möglichkeits-Sinns, durch den wir zu Regisseur/-innen unseres Lebens werden.
 - Wenn Paare ohne konkrete und aufeinander abgestimmte Zukunfts-Visionen mit den harten Tatsachen an ihren Arbeits-Plätzen und in ihrem gesellschaftlichen Umfeld konfrontiert sind, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie sich deren Druck beugen müssen, anstatt ihre Lebens-Entwürfe, ihre Lebens-Träume tatsächlich verwirklichen zu können
 - Jedoch ohne immer wieder auch ganz im Hier und Jetzt zu leben, wird Zukunfts-Orientierung wirklich, von der Wirkung her, zur Flucht.
 - In Krankheiten und Gebrechen wirft der Tod immer deutlicher seine Schatten voraus. Darum stellt sich die Frage: Kann unsere Zukunfts-Vision auch den Umgang mit Todes-Furcht umfassen?

Partnerschaft (P)



- Phasen der Paar-Beziehung 1
- Phasen der Paar-Beziehung 2
- Beziehungs-Erfahrungen, Selbst-Verwirklichung und Gemeinschafts-Kompetenz
- Selbst-Bewusstsein durch Selbst-, Beziehungs- und Mitwelt-Erkundung
- Beziehungs-Weise
- Partnerschaft und Beziehungs-Arbeit
- Gefahren für eine Partnerschaft
- Wünsche an die Partnerschaft 1
- Wünsche an die Partnerschaft 2
- Gute oder Problem-Beziehung
- Checkliste zum Stand der Paar-Beziehung
- Fragen zur Gestaltung der Paar-Beziehung

Phasen der Paar-Beziehung 1

1. **Liebes-Sehnsucht:**

- Wunsch nach Wiederholung früher symbiotischer Bindung an Eltern (Zeugung bis ca. 3 Jahre) und nach Nachholen versäumter Nähe in der Kindheit: „Gib mir, was mir Mutter nicht gab.“
- Wunsch nach Erfüllung zurückgewiesener ödipaler Liebe mit Ersatz-Partner/-innen für Vater oder Mutter (ca. 4 - 7 Jahre): „Lass mich dich bewundern und umwerben und bewundere und umwerbe mich.“

2. **Partner-Wahl:**

- Unbewusste Wahl-Mechanismen aufgrund vorgängiger Beziehungs-Erfahrungen (Mädchen wählt Vater-Imago, Junge wählt Mutter-Imago, man macht eine Neuauflage der Beziehung zwischen Vater und Mutter): „Sei wie mein Wunsch-Vater oder meine Wunsch-Mutter.“
- Unbewusste Wahl-Mechanismen durch Bevorzugung bestimmter Pheromone (Geruchswahrnehmung in Verbindung mit Gefühls-Zentren)
- Durchbruch unrealistischer Sehnsuchts-Muster

3. **Verliebtsein:**

- Hervorheben der besten Seiten in der Werbungs-Phase
- Idealisierung des Partners/der Partnerin und Überbetonung der Gemeinsamkeiten bzw. Verleugnung der störenden Unterschiede und kontakt-destruktiven Persönlichkeits-Anteile
- Wechselseitige Ergänzung (Vervollständigung) und Verschmelzung
- Ausschüttung von Oxytocin und anderen Hormonen und Boten-Stoffen

4. **Abklingen der Verliebtheit und Beginn des Leidens an der Liebe (Enttäuschung)**

- Desillusionierende Auflösung der Symbiose (fantasierte Gemeinsamkeiten) und Hervortreten der störenden Unterschiede (Enttäuschung)
- Einmischung der Familien-Systeme (Eltern, Schwiegereltern) in die Beziehung
- Projektion der Herkunfts-Beziehungs-Erfahrungen (Ich mit Mutter, Ich mit Vater, Vater mit Mutter) auf die vertrauter werdenden Partner und weitgehend unbewusste Reinszenierung alter Herkunfts-Konflikte in der Hoffnung, diese (endlich) miteinander lösen zu können

Phasen der Paar-Beziehung 2

5. *Kreative Gestaltung der inneren und äußeren Paar-Welt:*

- ▶ Balance von Autonomie (Selbst-Wert und Selbst-Zufriedenheit) und Bindung (Begehren und Zugehörigkeit)
- ▶ Ausbildung eines tragfähigen Wir mit vielen Verhandlungen zur Herstellung von Gemeinsamkeit bei gleichzeitiger wachsender individueller Freiheit
- ▶ Partnerschaft als Entwicklungs-Gemeinschaft (Ich unterstütze dich in deiner Entwicklung, du unterstützt mich in meiner Entwicklung, wir beide entwickeln ein tragfähiges Wir)

6. *Familien-Gründung:*

- ▶ Triangulierung (Mutter, Vater und Kind), verbunden mit dem Wiederaufleben destruktiver ödipaler Muster (Bevorzugung, Zurückweisung und Ausschluss)
- ▶ Die Rollen-Muster von Mann (Geliebter) und Frau (Geliebte) werden durch Vater und Mutter ergänzt oder überlagert

7. *Herausbildung der Unterschiede in den Lebens-Entwürfen:*

- ▶ Entfremdung voneinander durch problematische Arbeits-Teilung (z. B. Vater im Beruf, Mutter als Hausfrau)
- ▶ Mangel an Wert-Abstimmung und gewaltfreier Kommunikation (Gefühle und Bedürfnisse)
- ▶ Ausbildung von Verhärtungen in den Persönlichkeits-Eigenschaften verbunden mit Kollusionen (Entwicklung verhindernden wechselseitigen Verstrickungen)

8. *Von der Familie zurück zur Partnerschaft*

- ▶ Kinder verlassen das Eltern-Haus
- ▶ Sich als Paar neu finden

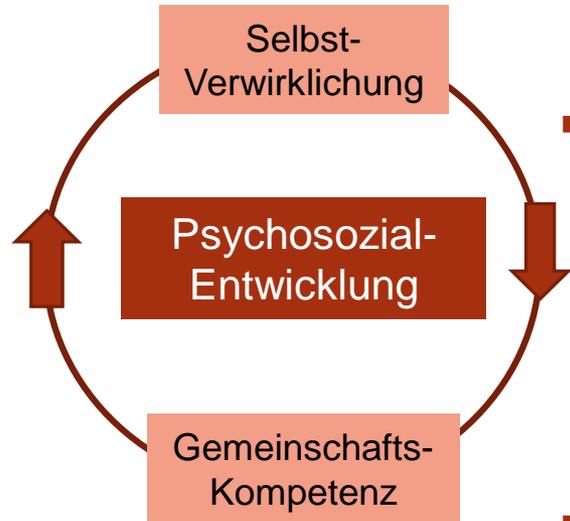
9. *Pensionierung*

- ▶ Neue Paar-Nähe mit all den Symbiose-Verlockungen dadurch, dass viel gemeinsame Zeit da ist
- ▶ Entwicklung von Sinn- und Beziehungs-Strukturen außerhalb des Berufes

10. *Alters-Ehe*

11. *Auflösung durch Trennung oder Tod*

Beziehungs-Erfahrungen, Selbst-Verwirklichung und Gemeinschafts-Kompetenz



- Konstruktive Beziehungs-Erfahrungen sind die Grundlage
 - für die Psychosozial-Entwicklung in Richtung auf leibseelische Gesundheit und Widerstands-Kraft gegenüber bedrohlichen Krisen, Konflikten und Kontakten,
 - für Selbst-Verwirklichung und Gemeinschafts-Kompetenz als Fähigkeit und Bereitschaft, konstruktiv so an der Entwicklung der Gemeinschaft mitzuwirken, dass dadurch die Chancen für Selbst-Verwirklichung aller Beteiligten verbessert werden.
- Welche Vorerfahrungen mit Beziehungen waren förderlich (konstruktiv) oder hinderlich (destruktiv) in Hinblick auf die Verwirklichung meiner und unserer Ansprüche an Beziehung und Gemeinschafts-Kompetenz?
- Wie haben mich die Beziehungs-Erfahrungen aus meiner Herkunftsfamilie und aus sonstigen Beziehungen im Hinblick auf Beziehungs- und Gemeinschafts-Inkompetenz oder Beziehungs- und Gemeinschafts-Kompetenz geprägt?
- Wie kann ich – allein, mit Unterstützung aus der Gemeinschaft oder auch durch Psychotherapie (einzeln oder in Gruppen) – destruktive Erfahrungen überwinden, löschen, kompensieren oder in konstruktive Erfahrungen transformieren?

Beziehungs-Erfahrungen

konstruktiv

destruktiv

erkennen
und
nutzen

transfor-
mieren

Selbst-Bewusstsein durch Selbst-, Beziehungs- und Mitwelt-Erkundung



Selbst-Bewusstsein umfasst

- die **Bewusstheit** unseres Erlebens im Daseins-Prozess von Augenblick zu Augenblick, von Situation zu Situation sowie
- das **Bewusstsein** unserer Erfahrungen, also die Bedeutung erzeugende Erkundung (Erforschung, Erschließung, Entdeckung) der Innen-Welten (Selbst-Erkundung) und Außen-Welten mit ihren die Situationen gestaltenden Kontext-Bedingungen (Kontext-Erkundung als Weitung des Kontext-Bewusstseins).

Selbst-Bewusstsein entsteht

- einerseits durch bewusste Aufnahme eines verantwortlich gestaltenden Selbst-Bezuges einschließlich
 - der **Gefühle** und des Umgangs damit,
 - der **Gedanken** und Denk-Weisen,
 - der **Leiblichkeit** und Empfindungen,
 - der **Handlungen** als Tun und Unterlassen sowie
 - der vielfältigen inneren **Bezüge** dieser Erlebens-Bereiche,
- andererseits durch bewusstes Erleben und Gestalten der zwischenmenschlichen Beziehungs-Strukturen und Beziehungs-Qualität,
- beides vor dem Hintergrund unser aller Bezogenheit zur unter anderem ökonomisch, ökologisch, politisch, kulturell sowie durch deren Wechsel-Wirkungen und Geschichtlichkeit geprägten Mitwelt.

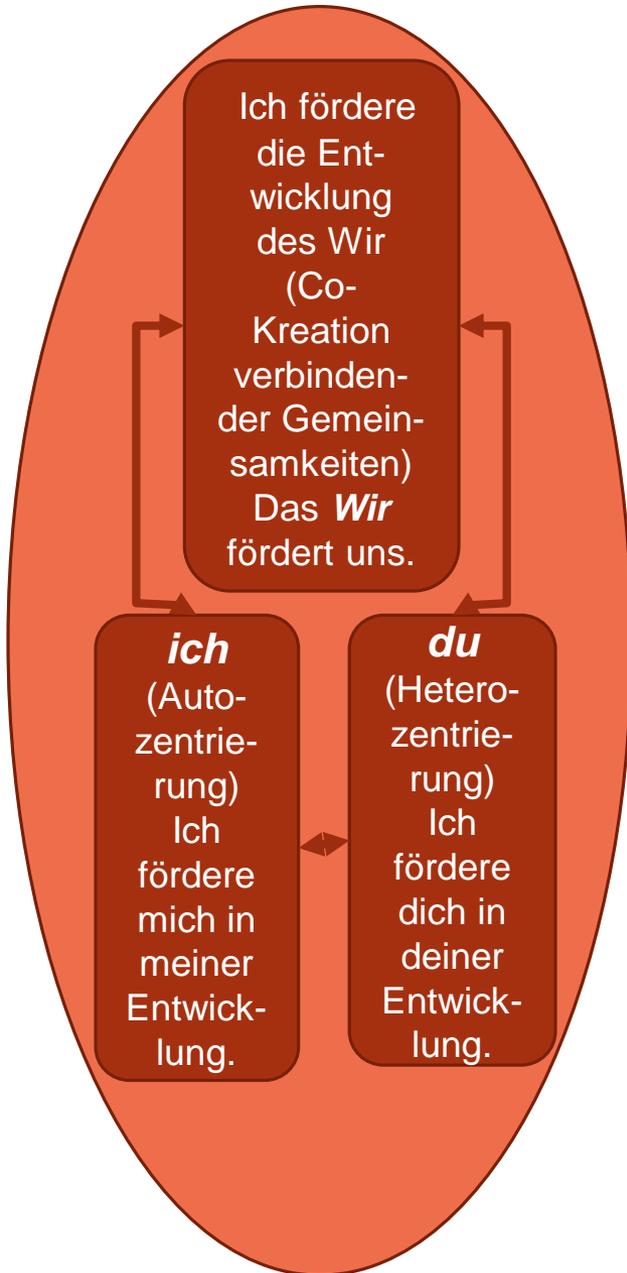
Beziehungs-Weise (BW)

- Paar-Beziehung als Wachstums-Chance
- Ich, Du und Wir
- Partnerschaft als Entscheidungs-Prozess
- Grund-Pfeiler der Paar-Beziehung
- Paar werden und Paar sein
- Lebendige Beziehungen
- Umgang miteinander
- Lebendige und stabile Beziehungen
- Liebe und andere Werte in Partnerschaft
- Gleichheit und Unterschied
- 5 Kontakt- und Beziehungs-Felder
- Wir-Kompetenz
- Sich als Paar aufeinander beziehen
- Paar-Workshop: Was mag ich besonders an dir?
Was magst du besonders an mir?
- Paar-Workshop: Was macht unsere Beziehung wertvoll?



- Partnerschaft ist ein Lebens-Experiment, in dem sich das Paar in wechselseitiger Abhängigkeit (Interdependenz) und zugleich jede Einzel-Person in der Herausforderung eines lebendigen Miteinanders neu erfindet.
- Das Miteinander bleibt dann lebendig, wenn beide Partner ihre Eigenständigkeit (Autonomie) bewahren können, so dass sie im verbindenden Wir mehr werden können als allein.
- Wegen der Komplexität der Anforderungen gibt es kaum eine bessere Wachstums-Chance als die in entwicklungsbereiten Paar-Beziehungen.
- Früher oder später, besonders wenn Vertrauen aufgebaut ist, brechen die alten Wunden (aus Kindheits-Tagen oder aus vorangegangenen Beziehungen) auf.
- Man muss sich nur trauen, ohne rosarote Brille auf sich zu gucken, sich weder schönzufärben noch reinzuwaschen auf Kosten einer Projektion auf den Partner oder die Partnerin.
- Jedes Konflikt-Muster zeigt sich auch körperlich. Diese Körperlichkeit und die in ihr deutlich werdende Körper-Sprach-Anteile gilt es, wieder in die Beziehung hineinzubringen. Verlorene Körper können keine glückliche Sexualität leben.
- Wer keinen Sex hat und will, drückt dies körpersprachlich aus. Auch Sex ist eine Form von Körper-Sprache. Man kann nicht nicht mit dem Körper sprechen.

Ich, Du und Wir



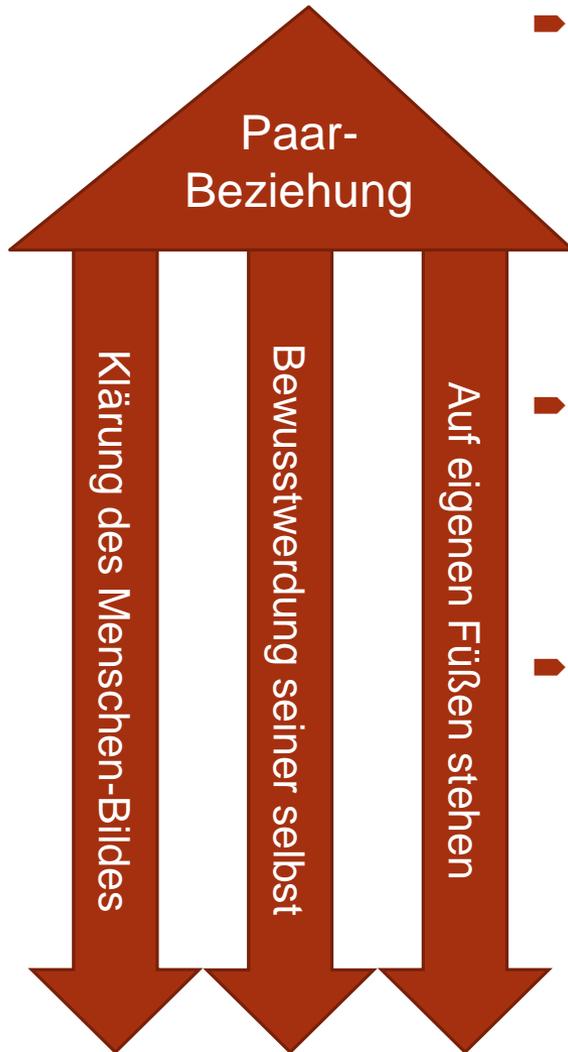
- Ein Paar, eine Partnerschaft besteht aus drei Aspekten: dem Ich, dem Du und dem Wir. Zwei Menschen mit drei Perspektiven - jede unverzichtbar, jede mit einem Eigenleben und jede fördert die Existenz der anderen.
- Wie diese Aspekte zusammenarbeiten, wird Prozess genannt. Die Qualität des Paar-Prozesses entscheidet darüber, ob die Liebe des Paares auf- und weiterblüht oder nicht. Liebe kann nur gedeihen, wenn für alle drei Aspekte ein achtsamer Raum vorhanden ist und keine der Perspektiven dominiert.
- Der hervorstechende Faktor zum Verständnis, wie Liebe gedeihen kann, ist das Gefühl des Wertes, das jeder für sich selbst hat (Autozentrierung), zusammen damit, wie er es zum Ausdruck bringt und welche Wünsche er an den anderen hat und wie jeder Partner dann dem anderen gegenüber handelt.
- Das heißt:
 - Ich fördere dich als Existenz.
 - Du förderst mich als Existenz.
 - Ich fördere die Existenz des Wir.
 - Du förderst die Existenz des Wir.
 - Dieses Wir fördert sowohl dich wie mich als Existenz.
- Ziel der Partnerschaft ist es, Möglichkeiten und Gelegenheiten zu schaffen, sich gegenseitig durch Körper, Geist, Gefühl und Dinge zu erfreuen.
Freude in der Liebe ist, worauf es wirklich ankommt.

WAS
Welche
Entscheidungen
treffen
wir?

WIE
Auf
welche
Weise
treffen wir
unsere
Entscheidungen?

- **Vermutlich ist nichts so wesentlich für die Erhaltung und Entwicklung einer Liebes-Beziehung (oder ihre Zerstörung) wie der Vorgang der Entscheidungs-Findung. (Satir: Selbstwert und Kommunikation, S. 162)**
- Erfolgreiches pflegen der Liebe steht in Beziehung mit dem Prozess, den das Paar zwischen sich entwickelt. Prozess bezieht sich auf das Wie der Ehe.
- Wenn das Wie in Ihrer Ehe Ihre Hoffnungen und Träume nicht erfüllt, verschwindet die Liebe.
Viele Menschen sind dessen bewusst, dass ihre Liebe schwindet, aber nicht im geringsten, dass es ihr Prozess – das Wie in der Ehe – ist, der die Liebe hinaus stößt.
- Der Prozess besteht aus Entscheidungen, die das Paar miteinander trifft, und der Art, wie beide mit diesen Entscheidungen danach handelnd umgehen.
- **Liebe** ist das Gefühl, das den Beginn einer Ehe setzt, aber **Prozess (Wie)** ist, was sie bestehen lässt.
- Wie treffen Sie und Ihr Partner/ihre Partnerin Entscheidungen
 - Tun Sie es durch Beschwichtigen? Durch Einschüchtern? Durch Predigten? (Computern) Durch Ablenken? Durch Gleichgültigkeit?
 - Wer trifft die Entscheidungen? Wie?
 - Begegnen Sie jeder Entscheidung direkt und realistisch und gebrauchen Sie jedermanns Fähigkeiten?
 - Zeigen Sie, dass Sie den Unterschied kennen zwischen Inhalts- und Beziehungs-Aspekt, also zwischen der Kompetenz beim Umgang mit Sach-Fragen (z. B. mit Geld) und mit dem Selbst-Wert-Gefühl?

Grundpfeiler der Paar-Beziehung



➤ **Klärung des Menschen-Bildes:**

- Menschen verhalten sich menschlich.
- Menschlichkeit entsteht aus Beziehungs-Erfahrungen: „Ich bin das, was ich in meinen Beziehungen zu anderen erlebt habe.“
- Vollkommenheit (Perfektion) ist nicht etwas, was von Anfang an da ist: „Leben heißt, sich ständig in Entwicklung zu befinden.“
- Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen, vor allem im Kontakt mit Neuem, ist normal: „Umgang mit Neuem muss gelernt werden.“
- Nur wenige Menschen verhalten sich vorsätzlich böse.

➤ **Bewusstwerdung seiner selbst:**

- Dazu muss man mit sich selbst in Kontakt treten: „Wer bin ich?“
- Dazu muss man sich Rückmeldung holen: „Wie erlebst du mich?“
- Dazu braucht man die Bereitschaft und Fähigkeit zu sagen, wo man sich innerlich befindet: „So empfinde, fühle und denke ich.“
- Dadurch kann Vertrauen und Zuversicht aufgebaut werden.

➤ **Überzeugung, dass jede Person auf ihren eigenen beiden Füßen stehen kann:**

- Niemand sonst als du selbst kann und soll auf deinen Füßen stehen: „Liebe ist das Kind der innere Wahl-Freiheit.“
- Sieh dem wirklich ins Gesicht, was zu diesem Zeitpunkt besteht (Kleinkram und Angenehmes): „Ausgangs- und End-Punkt jeder Entwicklung ist die Realität.“
- Niemand trägt jemand anderen auf seinem Rücken und macht dadurch sich und den anderen zum Krüppel: „Wir ersetzen unsere wechselseitigen Ergänzungen durch Ganzwerdung, damit wir uns aus Verstrickungen (Kollusionen) lösen können.“

Paar werden und Paar sein

- Es ist ein bekannter Aberglaube, dass zwei Menschen aufeinander treffen, sich verlieben und glücklich bis an ihr Lebens-Ende sind.
- Paar-Entwicklung bedeutet, sich aufeinander zu beziehen und einander zwischen Nähe und Distanz, Nehmen und Geben, Führung und Anpassung zu finden. Beziehung zu leben, bedeutet, sich Herkunfts-Muster bewusst und Beziehungs-Muster veränderbar zu machen sowie Kommunikation und Lebens-Organisation in aktiver, konstruktiver, kontaktvoller Bezogenheit zu gestalten.
- Im Paar-Sein kann ein Mensch seine Erfüllung in „Ich lasse mich ein auf dich und gebe mich dir hin“ (in der Selbst-Hingabe und im Einlassen auf den anderen) finden. Um sich selbst hinzugeben und sich dabei nicht zu verlieren, muss er sich zu allererst selbst annehmen. Das bedeutet, die eigenen Persönlichkeits-Anteile zu kennen. Erst dann können Unterschiede zwischen Partnern für die eigene Entwicklung genutzt werden, ohne den anderen aus dem Blick zu verlieren.
- Partielle Abgrenzung in der Partnerschaft ist notwendig. Sie sollte liebevoll im Bewusstsein unseres Bedürfnisses nach Verschmelzung (das uns das sinnliche Vergnügen der „Auflösung von Grenzen“ in der Sexualität beschert) gestaltet werden. Dabei geht es nicht um egovertaftete Selbst-Verwirklichung, sondern um Liebe als gemeinsamen Übungs- und Entwicklungs-Weg. Die Zeiten des Totalanspruchs auf den Beziehungs-Partner sind hoffentlich vorbei.
- Zentrierung auf die ganzheitliche Hingabe kann die Überbetonung der sexuellen Lust verändern und neue Formen der Erotik (z. B. die Erotik des gemeinsamen Musizierens) neben der sexuellen Lust entstehen lassen.

Lebendige Beziehungen

- Wäre es nicht schön, eine stabile und zugleich lebendige Beziehung zu leben, in der sich entwickeln könnten:
 - ein respektvolles und zugleich ehrliches Miteinander,
 - gegenseitiges Unterstützen und wirksames Kooperieren,
 - sinnstiftende Gemeinsamkeit bei gleichzeitiger Freiheit der Wahl und
 - vertrauensvolle Intimität und gleichberechtigte Partnerschaft.
- Wenn Sie Ihre jetzige Beziehung betrachten:
 - Wie glücklich sind Sie mit Ihrem Partner?
 - Wie glücklich ist Ihr Partner mit Ihnen?
- Es fällt meist schwer, einen **Perspektiv-Wechsel** hinzubekommen und die Beziehung aus der Sicht der oder des anderen zu betrachten. **Einfühlungs-Vermögen** haben wir zwar alle durch Spiegel-Neuronen mitbekommen, aber während unseres bisherigen Lebens-Weges recht unterschiedlich gefördert bekommen und weiterentwickelt.
- Oft ist es noch viel schwieriger, mit seinem Partner über die eigene Beziehung zu reden. Gerade Männer haben häufig große Mühe, über ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse mit ihren Partnerinnen zu sprechen.
- Wir glauben oft, dass Sympathie und ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens genügen, um eine Beziehung am Leben zu erhalten. Beziehungen sind jedoch wie Pflanzen. Haben Sie schon einmal versucht, Blumen einfach „am Leben“ zu erhalten? Pflanzen brauchen mehr als nur eine minimale Versorgung, damit sie nicht eingehen. Sie brauchen nicht nur genügend Wasser, sondern auch Nahrung und Zuwendung. Pflanzen-Liebhaber reden sogar mit ihren Blumen. Eine Beziehung braucht deshalb - wie ein sensibles Pflänzchen - Aufmerksamkeit, Zeit und Liebe, wenn sie gedeihen soll.

Umgang miteinander

Wie wir mit uns selbst und miteinander umgehen, zeigt sich daran,

- ▶ ob wir Schädigendes zulassen oder unterlassen,
- ▶ ob wir Wohltuendes zulassen oder unterlassen.

	Schädigendes	Wohltuendes
lässt zu	- (destruktiv)	+ (konstruktiv)
unterlassen	+ (konstruktiv)	- (destruktiv)

Einschätzungs-Fragen

1. Wie erlebe ich, wie ich derzeit mit mir umgehe? (Selbsteinschätzung des Selbstumgangs)
2. Wie erlebe ich, wie ich derzeit mit dir umgehe? (Selbsteinschätzung des Fremdumgangs)
3. Wie erlebe ich, wie du mit dir umgehst? (Fremdeinschätzung des Selbstumgangs)
4. Wie erlebe ich, wie du mit mir umgehst? (Fremdeinschätzung des Fremdumgangs)
5. Inwieweit mache ich dich dafür verantwortlich, wie ich mit mir umgehe?
6. Inwieweit vermute ich, dass du mich dafür verantwortlich machst, wie du mit dir umgehst?

Rückmeldungs-Fragen

1. Wie erlebst du, wie ich derzeit mit mir umgehe?
2. Wie erlebst du, wie ich derzeit mit dir umgehe?

Auswertungs-Fragen

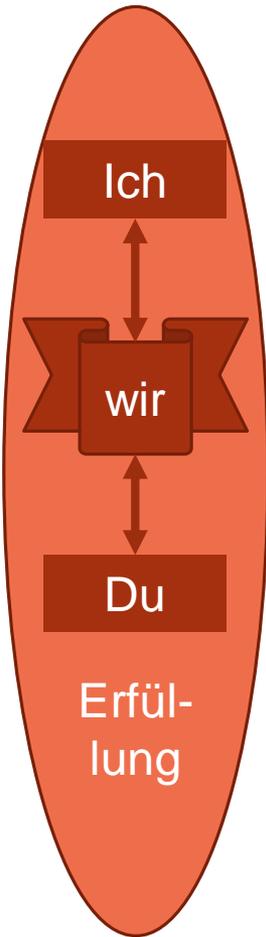
1. Wo gab es zwischen uns Übereinstimmungen und Unterschiede in der Selbst- und Fremdeinschätzung?
2. Welche Bedeutung haben diese Übereinstimmungen für dich und für mich?
3. Welche Bedeutung haben diese Unterschiede für dich und für mich?
4. Wie steht die Art, wie ich mit mir umgehe, dazu in Beziehung, wie ich mit dir umgehe?

Lebendige und stabile Beziehungen

- Vielleicht möchten Sie beides:
 - eine Partnerbeziehung, in der Liebe lebendig ist.
 - eine Partnerbeziehung, die stabil bleibt.
- Das Einzige, was die Stabilität von Paarbeziehungen heute garantiert, ist deren Qualität, die sich unter anderem in der Beantwortung folgender Fragen zeigt:
 - Erleben beide Partner diese Beziehung noch als befriedigend?
 - Liebt einer den anderen noch spürbar, trägt er oder sie noch in sich als Gefühl eines besonderen, unverzichtbaren Beziehungs-Zustandes und Nähe-Wunsches?
 - Fühlt sich der Partner oder die Partnerin vom anderen erlebbar, also für ihn oder sie erkennbar an Worten und Handlungen, geliebt?
- **Liebe braucht Verbindlichkeit:** Solange folgende Fragen nicht klar und ähnlich von beiden beantwortet sind, hat dauerhafte Liebe kein hinreichendes Fundament.
 - Wer bin ich eigentlich für den/die andere/n?
 - Will er/sie mich wirklich?
 - Steht er/sie auch im Ernstfall zu mir, also in schwierigen Situationen, bei Krankheit und seelischer Not?
 - Kann ich mich wirklich auf sie/ihn verlassen?
 - Gibt es echte Verbindlichkeit zwischen uns?
 - Ist der/die andere der/die, für den/die ich der/die Wichtigste und der/die Einzige bin?
- Um Verbindlichkeit zu erreichen, müssen wir zwei Arten von Angst überwinden:
 - **die Angst vor Bindung**
Frage: Hat einer oder haben beide Partner/-innen vielleicht eine tief sitzende Angst vor Bindung, weil sie vielleicht als Kinder keine sichere Bindung zu den Eltern erfahren haben und in ihrer Seele noch immer unsicher gebundene Kinder sind?
 - **die Angst vor Trennung**
Frage: Was steckt möglicherweise dahinter, wenn die Angst vor Trennung so groß ist, dass man sie hinauszögert, Konflikte herunterspielt, obwohl beide ahnen, dass sie sich nicht wirklich lieben?

Liebe und andere Werte in Partnerschaft

- Wir sind mit **H. Jellouschek** (H. J.: Die Kunst als Paar zu leben. 1992) der Meinung, dass Paar-Beziehung sich entwickelt und reift im Verständnis von Liebe als gemeinsames Liebes-Erleben und der Liebe als gemeinsamer Übungs-Weg, bei dem es darum geht Beziehungs-Entscheidungen zu treffen, das Gemeinsame (das Wir) bewusst zu formen und zu gestalten, letztendlich auch der Sehnsucht nach dem Praktizieren eines gemeinsamen spirituellen Weges Raum zu geben.
- Versucht man in einer Kurzfassung Parameter einer guten Paar-Beziehung zu sammeln findet man in verschiedenen Veröffentlichungen folgende Werte:
 - weitgehende Übereinstimmungen bei wichtigen Werten und Zielen (Lebens-Entwürfen)
 - Positivität, Freundlichkeit und Freundschaftlichkeit
 - Vertrauen, Toleranz und gegenseitiger Respekt
 - Offenheit und Ehrlichkeit
 - gleichberechtigte (reversible) Kommunikation anstatt Macht und Unterdrückung
 - Wertschätzung und Anerkennung
 - Treue und Rücksichtnahme
 - gemeinsames Kümmern sowie gemeinsame Unternehmungen und Aktivitäten
 - zufriedenstellende Sexualität
 - günstige soziale und materielle Bedingungen
 - Konflikt-Kompetenz
 - gegenseitige Unterstützung in Stress-Situationen (= dyadisches Coping)
 - harmonisches Sich-Einstellen auf die Gewohnheiten des/der anderen.
- Wer sich an der Beziehung freuen will, sollte etwas tun, was beiden Freude bringt.

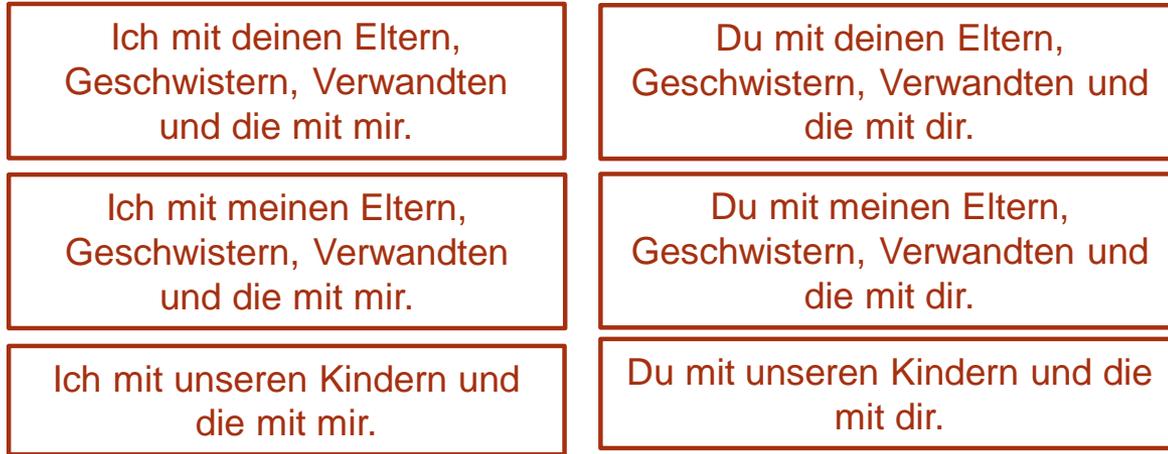


- Wenn Menschen nie ihre Gleichheit entdecken, treffen sie sich nie.
(„Was verbindet uns?“ „Was bedeutet es für mich und für dich, Mensch in dieser Zeit und in diesem Kultur-Kreis zu sein?“)
- Wenn Menschen ihrer Unterschiedlichkeit nicht freundlich, aufgeschlossen und interessiert begegnen („Aha, so siehst du das also?“, „Wer bist du im Unterschied zu mir?“), können sie nicht echt bezogen sein und keine wahrhaft menschliche und freudenspendende Beziehung miteinander aufbauen.
- Mit Verschiedenheit kann nicht erfolgreich umgegangen werden, bevor Gleichheit nicht anerkannt ist und somit als Basis für Konflikt- und Krisen-Bewältigung genutzt werden kann („Was dir geschieht, könnte mit auch begegnen.“) .
- Jeder Mensch ist einmalig. Daher werden jeweils zwei Personen, gleichgültig, wie ähnlich sie sich zu sein glauben, Unterschiedlichkeit zwischen sich finden.
- Die Herausforderung lautet, einen Weg zu finden, wie wir sowohl unser Gleichheit erkennen als auch unsere Verschiedenheit konstruktiv bewältigen, zur Entwicklung eines tragenden Wir-Verständnisses nutzen können.
- Ein kluges Paar wird danach streben, seine Unterschiede früh zu erfahren. Es wird versuchen, herauszufinden, wie es die Verschiedenheit zwischen beiden füreinander, z. B. als Entwicklungs-Anreiz, statt gegeneinander sich nutzen kann („Was kann ich von dir übernehmen/lernen, um in mir eine integrierte, stimmige Ganzheit zu erreichen?“).

5 Kontakt-und Beziehungs-Felder

- liebevoll
- achtsam
- aufmerksam
- freundlich
- konfliktfähig
- klärungsbereit
- herzlich
- gewährend
- verständnisvoll
- wohlmeinend
- großzügig
- unterstützend
- fördernd
- vertrauend
- tolerant
- Raum gebend
- Halt gebend
- interessiert
- umsichtig
- offen
- verzeihend etc.

- hasserfüllt
- wütend
- ärgerlich
- misstrauisch
- einschränkend
- ablehnend
- strafend
- neidisch
- missgünstig
- hinterhältig
- gemein
- ungerecht
- übelwollend
- nachtragend
- bössartig etc.



Familie

Achtsamkeits-Balance

Beziehung

**Tätigkeiten/
Arbeit/
Pflichten/
Rollen etc.**

**Kontakte/
Freunde/
Bekannte/
Affären etc.**

Selbstbezug



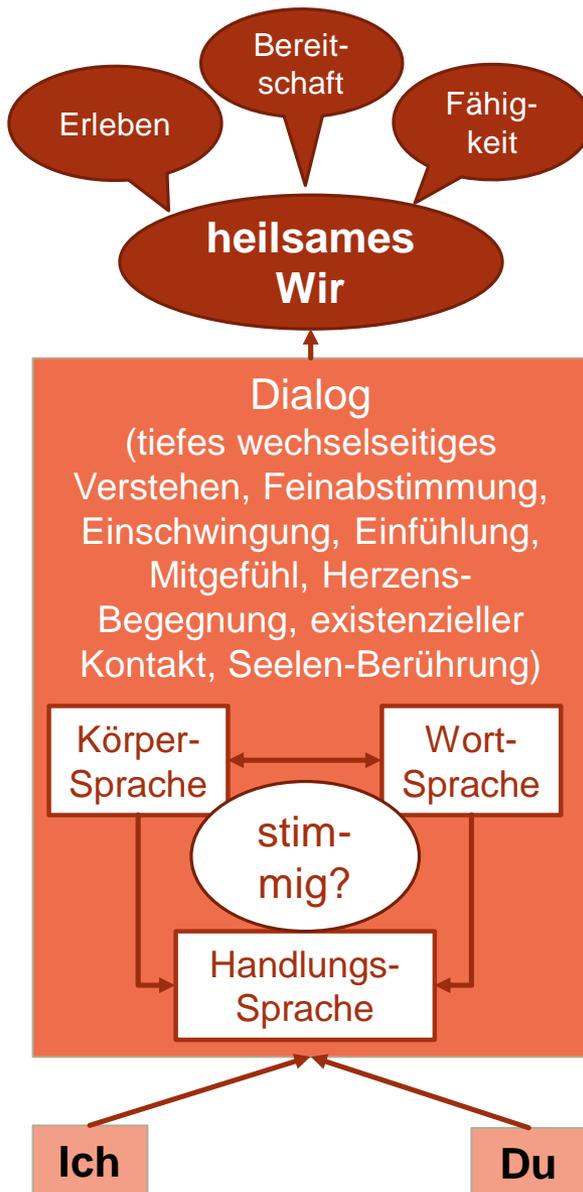
Ich mit mir.
Du mit dir.

Ich mit meinen
Tätigkeiten.
Du mit deinen
Tätigkeiten.

Ich mit meinen
Kontakten.
Du mit deinen
Kontakten.

Ich mit dir.
Du mit mir.
Ich mit unserem Wir.
Du mit unserem Wir.
Ich mit
Vorbeziehungen.
Du mit
Vorbeziehungen.

Wir-Kompetenz



- Ein heilsames Wir erwächst aus einem stimmigen und abgestimmten Körper- und Gefühls-Ausdrucks-, Wort- und Handlungs-Dialog eines Ich mit einem Du.
- Dieses Wir ist die mitinitiierte Erfahrung, dass das Ganze (Beziehung als Freundschaft und Partnerschaft sowie in Familien, Gruppen, Gemeinschaften) mehr ist als die Summe der Einzelteile (Ich und Du).
- Das Wir ist also ein Entwicklung förderndes, konstruktives Emergenz- oder Übersummativitäts-Erleben:
 „Das hätte ich allein nicht so gut, so leicht, so schön, so umsichtig, so heilsam, so gesamtförderlich, so umfassend, so schlüssig, so nützlich, so _____ hinkommen.“
- Wieviel und welche Art von konstruktivem Wir-Erleben, Wir-Bereitschaft und Wir-Fähigkeiten bringen wir aus unseren Herkunfts- und Lebens-Erfahrungen in die Partner-Beziehung, in Gruppen und Gemeinschaften ein?
- Da Kompetenz auch immer die Erkenntnis der Kompetenz-Grenzen einschließt:
 - Wie kann ich destruktives Wir-Erleben heilen?
 - Wie kann ich meine Wir-Bereitschaft fördern?
 - Welche Wir-Fähigkeiten möchte ich weiter oder neu entwickeln?

Sich als Paar aufeinander beziehen

- Sich als Paar (Mann und Frau) aufeinander zu beziehen bedeutet, sich zu definieren und sich klar von der Elternschaft (Vater und Mutter) abzugrenzen.
- Zur Paar-Beziehung gehört folgendes:
 1. Wechselseitige, austauschbare (reversible) Gegenseitigkeit auf Augen-Höhe herstellen zwischen
 - Autonomie und Bindung bzw. Nähe („Ich suche Zeit mit dir.“) und Distanz („Ich brauche Zeit für mich.“)
 - Bestimmen (führen, nehmen) und sich bestimmen lassen (folgen, geben, sich hingeben) bzw. Egoismus (Autozentrierung, Eigensinn) und Altruismus (Heterozentrierung, Kooperation)
 - Wechsel (Erneuerung) und Dauer (Pflege guter Gewohnheiten)
 2. Betonung des Positiven und Wohltuenden
(„Was tut mir gut, was tut dir gut, was tut uns gut?“)
 3. Herstellung von Loyalität („Ich gehöre zu dir. Du gehörst zu mir.“) und Gemeinsamkeit
 4. Pflege der Intimität und des wechselseitigen Vertrauens durch Vertrauens-Vorschuss und Mut zur Ehrlichkeit und Offenheit
 5. Kenntnisse über den kindlichen Anteil im anderen (inneres Kind) bzw. über seine Probleme und Konflikte in der Herkunfts-Beziehungs-Geschichte
 6. Aussöhnung mit der eigenen Herkunft
 - Befreiung aus der inneren und äußeren Abhängigkeit von den Eltern (kein Sollen und Müssen mehr, keine fremden Gebote, Verbote, Einschärfungen: „Man muss!“)
 - Überwindung von rebellischem Trotz (nicht gegen andere, sondern für mich, dich und uns.)
 - Gewinnung von Autonomie („Was will ich wirklich?“)
 7. Krisen als Chancen sehen.
Dabei ist die Grundstimmung mit entscheidend: verletzt-verletzend, traurig, zornig-verächtlich oder Zuneigung mit Respekt und Humor

Paar-Workshop: Was magst du besonders an mir? Was mag ich besonders an dir?

1. Lesen Sie die Frage nochmals laut, und lassen Sie die Frage auf sich einwirken.
2. Nehmen Sie ein Blatt Papier, und schreiben Sie in Stichworten auf, was Sie besonders an Ihrem Partner mögen.
3. Schreiben Sie mindestens 10 positive Punkte auf. Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden. Ihre Partnerin, Ihr Partner hat bestimmt Dutzende von Eigenschaften, Verhaltens-Weisen, Merkmalen usw., die Sie mögen!
4. Wenn Sie die Liste erstellt haben, streichen Sie alle nichtssagenden oder verallgemeinernden Begriffe wie «nett», «angenehm», «freundlich» usw. durch.
5. Legen Sie fest, wer seine Liste zuerst vorliest.
6. Freuen Sie sich über die positiven Punkte.

Paar-Workshop: Was macht unsere Beziehung wertvoll?

1. Lesen Sie die Frage nochmals laut, und lassen Sie die Frage auf sich einwirken.
2. Nehmen Sie ein Blatt Papier, und schreiben Sie stichwortartig auf, was Ihnen spontan einfällt.
3. Geben Sie sich nicht mit zwei oder drei Punkten zufrieden, sondern öffnen Sie sich, und lassen Sie weitere Aspekte aufsteigen.
4. Wenn Sie beide Ihre Liste erstellt haben, legen Sie fest, wer als erster seine Antworten vorliest.
5. Hören Sie einander gut zu.
6. Lassen Sie sich gegenseitig ausreden und fragen Sie nach, wenn Sie eine Aussage Ihrer Partnerin, Ihres Partners nicht ganz verstanden haben.
7. Begründen Sie Ihre Antworten.
8. Schluss-Frage: Wie wollen wir Wertvolles in unserer Beziehung lebendig halten?

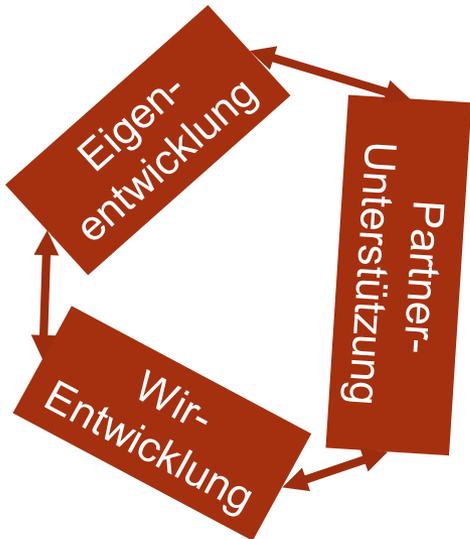
Partnerschaft und Beziehungs-Arbeit (BA)

- Vorbildlosigkeit
- Experimentelles Lernen
- Mut zur Verletzlichkeit als Basis der Intimität
- Einander (er-) tragen lernen

Vorbildlosigkeit



- Vermutlich mit das Schwierigste im Leben eines Menschen ist es, liebevolle, erfüllende und dauerhaft lebendige Beziehungen zu anderen Menschen – insbesondere zu Freunden, Partnern und in der Familie aufzubauen und aufrechtzuerhalten.
- Beziehungen, sollen sie gedeihen, brauchen viel Achtsamkeit, Pflege, Geduld und Langmut (Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.).
- Beziehung ist Freude des Mitteilens, Erfüllung und Arbeit zugleich, und zwar Arbeit an der Eigen-Entwicklung, an der Unterstützung des Partners/der Partnerin in seiner/ihrer Entwicklung und am Wir.
- Jedoch wie wir eine Beziehung gestalten, dass sie beider Bedürfnissen entspricht und dauerhaft lebendig bleibt, sich also ständig erneuert, hat uns kaum jemand beigebracht – abgesehen von Möglichkeiten, sich Paar-Entwicklungs-Begleitung zu holen oder Paar-Seminare zu besuchen.
Wir finden zudem kaum Vorbilder für langfristig-verbindliche, partnerschaftlich-gleichberechtigte, lebendig-entwicklungsorientierte und gütig-achtsame Beziehungen.



- ***Wegen der fehlenden Beziehungs-Vorbilder sind wir*** - wie so oft - ***darauf angewiesen, direkt experimentell am Leben selbst zu lernen*** - mal eher freudig und begeistert, mal eher bitter und schmerzvoll.
- ***Die Bereitschaft und der Mut beider Partner, Konflikte miteinander zu klären und zu lösen sowie Missverständnisse, Irrtümer, Entfremdung, Umwege, Sackgassen und Entwicklungs-Schmerzen zu ertragen, macht eine gute Beziehung aus.***
 - Beziehungs-Probleme können es in jedem Alter und in allen Lebens-Umständen entstehen. Sie entstehen insbesondere dort, wo Beziehungen längerfristig lebendig, vertrauensvoll und tragfähig sind, weil dann die ungelösten Konflikte und Probleme – im Wesentlichen mit den Eltern – aus der frühen Kindheit nach oben gespült werden. Insofern sind Konflikte nicht immer ein Zeichen für eine schlechte Beziehung.
 - Wer jedoch glaubt, mit der Ehe-Schließung oder einer anderen Vertrags-Form kehre „Ruhe“ ein, wird sehr schnell eines Besseren belehrt.
Das Ehe-Versprechen stellt keine „Partnerschaft-Funktions-Garantie“ dar.
Eher kann die Situation trügerischer Beziehungs-Sicherheit zu Nachlässigkeiten führen.
Lebendige Liebe wird dann durch leblose Routine ersetzt. Beziehungs-Alltag wird auf Basis eines ungeklärten, aber angenommenen wechselseitigen Selbst-Verständnisses („**Wir haben gemeinsame Ziele und Werte.**“) abgewickelt.
Das Bemühen um den anderen, die besondere Aufmerksamkeit aus der Phase der Verliebtheit geht im Trott und in der Fülle von Verpflichtungen im Innen und Außen verloren. Der Nährboden für Beziehungs-Probleme ist bereitet.

Mut zur Verletzlichkeit als Basis der Intimität



- Manchmal zwingt uns das Schicksal in diese Probleme hinein, manchmal unsere eigene Dummheit und oftmals unsere Psycho-sozial-Ignoranz, dieses Nichts-davon-Wissen-Wollen, dass wir sehnsuchtsvolle und verletzbare Seelen-Wesen sind, besonders verletzbar dort, wo wir lieben und uns anvertrauen.
- Die Unfähigkeit, mit der eigenen Verletzlichkeit umzugehen, macht Beziehungen schwierig und verhindert Intimität in Paar-Beziehungen und Freundschaften gleichermaßen.
- Umgang mit unserer existenziellen Verletzung bedeutet, unserem Partner/unserer Partnerin und zugleich uns selbst auf der elementarsten Ebene zu begegnen.
- Einem anderen zu erlauben, unsere tiefste Wunde zu berühren und uns selbst dadurch zu entblößen, ist ein wesentlicher, wenn nicht sogar der wesentlichste Teil von Intimität.
- Verletzlichkeit, Schüchternheit, Zulassen von Scham und Hilflosigkeit, Geduld, Mitgefühl, Behutsamkeit, Verständnis, Milde und Sanftheit sind jedoch Tür-Öffner für tief empfundene Intimität, Begegnung, Liebe und Spiritualität. Für diese Seelen-Gäste einen Raum zu schaffen, in dem sie sein können und wir in Beziehung zu diesen Gefühlen treten können, ist der Beginn tiefer Selbst-Begegnung.

Einander (er-) tragen lernen



- Es ist für die persönliche Reifung und für erfüllende Beziehungen notwendig, Erfahrungen darin zu erwerben, wie persönliche Prozesse im Zusammenhang mit der eigenen Verletzlichkeit zu handhaben sind.
 - Wir müssen lernen, in unserer Partner-Beziehung jene starken wegen der schon vorhandenen Intimität zwischen den Partnern wieder aufkommenden Gefühle aus Mangel-Erleben während der Kindheit in einer Weise zu halten, in der sie zugänglich und lösbar sind.
 - Wir sollten in der Lage sein, präsent und mitfühlend mit dem Partner/der Partnerin zu bleiben und gleichzeitig innerlich reflektierend beobachten zu können, ohne dabei auch nur ansatzweise desinteressiert, urteilend oder ablehnend zu reagieren.
- Die Erfahrung, dass der oder die andere die volle Realität unseres Selbst tragen kann, vertieft die Bindung zwischen uns und wird als kostbares Geschenk empfangen.
- Die Begegnung mit tiefen Emotionen, die auftauchen, wenn zwischenmenschliche Kontakte schwierig werden und die inneren Dämonen früher Verletzungen ihr unerwartet grausliches Gesicht zeigen, bedarf der Furchtlosigkeit.
- Ohne jedoch dazu bereit zu sein, auch dieses Territorium in uns und beim Partner/bei der Partnerin kennenzulernen, können wir das volle Potenzial unserer Partnerschaft nicht zur Blüte bringen.

Gefahren für eine Partnerschaft

1. Der/die Partner(in) wird als jederzeit verfügbare(r) wohlfeiler Lust-Bringer(in) benutzt. Die Ehe als Privatpuff.
2. Die Partnerschaft dient
 - a. der Ersatz-Befriedigung für andere Bedürfnisse, z. B. nach Anerkennung und Erfolg in der Gesellschaft,
 - b. der Kompensation des eigenen geschwächten Selbst-Wertes,
 - c. der Stillung eines kindlichen Liebes- und Versorgungs-Bedürfnisses im Sinne eines mütterlich oder väterlich Umsorgt-Werdens („Ich will geliebt werden!“)
 - d. zum Ausgleich des Mangels an Freundschaften und echter Kommunikation.
3. Der/die Beziehungs-Partner(in) ist die einzige und damit heillos überforderte Quelle für Wärme, Nähe, Verständnis, Vertrauen und Geborgenheit in einer Welt von zunehmender Konkurrenz und Sachlichkeit.
4. **Beide sind so bedürftig (zwei hungrige Kinder), dass sie mehr nehmen als sie geben können.**

Die gegenseitige gierige Bedürftigkeit zehrt die Beziehung aus. Zur Kompensation der Beziehungs-Leere werden häufig Ersatz-Befriedigungen benutzt (Essen, Alkohol, Einkaufen, außereheliche Beziehungen).
5. **Das Bedürfnis nach Beziehung geht zumeist über das hinaus, was ein einzelner Mensch stillen kann.**

Freundschaftliche Beziehungen, Mentoren-Beziehungen (weiser Rat-Geber) und freundschaftliche Beziehungen von Paar zu Paar (Austausch) sind für ein Paar wichtig.

Wünsche an die Partnerschaft 1

Welche Aussagen treffen zu oder nicht?		ja	eher ja	eher nein	nein
	Ich möchte				
1	mit dir zusammen sein, um meine Einsamkeit nicht zu spüren.				
2	zwar mit dir zusammen wohnen, aber ansonsten getrennte Wege gehen.				
3	unserer Kinder wegen als verantwortliche Eltern mit dir zusammen bleiben.				
4	nur solange mit dir zusammenbleiben, wie wir uns wahrhaft lieben.				
5	mich möglichst fair von dir trennen, damit unsere Kinder nicht allzu sehr leiden.				
6	mein Leben lang mit dir liebevoll und lebendig auch in Krisen zusammen bleiben.				
7	dich so stabil und treu an meiner Seite erleben, dass ich dir voll und ganz vertrauen kann.				
8	dich wirklich kennenlernen und zum Echten, Wahren und Wesentlichen in dir finden.				
9	dich tief verstehen und auch in deiner Andersartigkeit schätzen und genießen lernen.				
10	lernen, dich so wertzuschätzen und zu respektieren, wie du unverstellt bist.				
11	mit dir immer wieder trotz Krisen neu zu einer erfüllenden und erotischen Sexualität finden.				
12	anderen beweisen (Freunden, Familie, Nachbarn), dass wir eine vorbildliche Ehe führen.				
13	mit dir zusammen lernen, was echte Liebe ist und wie wir ihr zur Entfaltung verhelfen.				
14	mit dir herausfinden, wie wir uns unsere Liebe im Alltag so zeigen können, dass wir sie auch erkennen, annehmen, würdigen und genießen können.				
15	mit dir neue Wege erkunden und erproben, froh und glücklich zu werden und zu bleiben.				
16	von dir all das an Liebe bekommen, was meine Eltern mir nicht geben wollten und konnten.				
17	ein Leben lang von dir verehrt, versorgt, bewundert und mit Zärtlichkeiten überhäuft werden.				
18	von dir all das bekommen, was ich mir selbst nicht geben kann, aber so dringend brauche.				
19	, dass du mir und anderen jederzeit und überall deutlich zeigst, wie wichtig ich für dich bin.				
20	, dass du mir immer in Gedanken, Gefühlen und Taten treu bist, auch wenn ich es nicht bin.				
21	mit dir solange Erleben und Träume teilen, wie du daran wahrhaftig interessiert bist.				
22	mich von dir fair und freundschaftlich trennen können, falls unsere Liebe total erloschen ist.				

Wünsche an die Partnerschaft 2

	Ich möchte	ja	eher ja	eher nein	nein
23	in meiner Beziehung zu dir lernen und mutig praktizieren, ehrlich, echt und aufrichtig meine Stärken und Schwächen, meine Freuden, Wünsche, Sorgen und Ängste zu offenbaren.				
24	dir gegenüber meine besten Eigenschaften und Fähigkeiten zeigen und diese erweitern.				
25	mich um der Lebendigkeit unserer Liebe willen weiter zu mir hin und auf dich zu entwickeln.				
26	mit dir zusammen lernen, ganz bei dir und gleichzeitig ganz bei mir zu sein, wenn wir unsere Geistigkeit, unsere Gefühlswelt und Sexualität leben und verfeinern.				
27	mit dir zugleich eine tiefe, erschütterungsstabile, krisenfeste Freundschaft und eine emotional-lebendige, experimentelle und zugleich sinnlich-erotische Beziehung leben.				
28	, dass unser Leben in einer wechselseitig verbindlichen Partnerschaft freier, intensiver und glücklicher ist, als wenn wir allein für uns oder auf Basis von Begegnungen leben würden.				
29	mich in Hinblick auf mich selbst und unsere Beziehung so entwickeln, dass ich dich nicht (mehr) brauche und benutze, sondern dich wahrhaftig als mein(e)n Partner(in) will.				
30	mit dir lernen, was es konkret bedeutet, gleichberechtigte Partnerschaftlichkeit, befreite Intimität, ehrliche Freundschaft und echtes Urvertrauen miteinander zu erfahren.				
31	um unserer Liebe willen alle Antipathie, Abneigung, Wut, Scham und Angst, allen Ärger, Zorn, Ekel, Hass und Groll dir gegenüber in konstruktive Initiative zur Eigenentwicklung und zur Entwicklung unserer Gemeinsamkeit zu transformieren lernen.				
32	meine negativen Beziehungs-Erfahrungen bei den Personen belassen, mit denen ich diese Erfahrungen gemacht habe, um frei zu werden, mit dir heilsame Erfahrungen zu sammeln.				
33	um meiner Integrität willen mich dir so zeigen, wie ich derzeit wirklich bin, auch wenn ich bisweilen, von Selbst-Zweifel geschüttelt, Angst habe, dass du mich dann nicht mehr magst.				
34	deine Wünsche, Sehnsüchte, Standpunkte, Sicht-Weisen, Werte und Ziele in mein Leben einbeziehen, ohne meine auszublenden, zu ignorieren, zu verleugnen oder zu verraten.				
	Sonstiges				

Gute oder Problem-Beziehung? (GPB)

Anregungen zu diesem Abschnitt entnahm ich dem Buch von Rainer Sachse, Janine Breil und Jana Fasbender: „Klärungsorientierte Paartherapie“ von 2013

- Merkmale 1 – 5
- Merkmale 6 – 9
- Merkmale 10 – 12
- Schemata
- Schema-Arten
- Gekoppelte Verarbeitungs-Modelle
- Schemata und eskalierende Interaktions-Muster
- Aufgaben für die Paar-Entwicklungs-Begleitung 1
- Aufgaben für die Paar-Entwicklungs-Begleitung 2
- Fragen zur Beziehung-Situation 1
- Fragen zur Beziehung-Situation 2
- Regeln für Paar-Entwicklungs-Begleitung
- Problem- und Konflikt-Analyse
- Vier Aspekte der Paar-Entwicklungs-Begleitung

Merkmale 1 bis 5

		meist	eher	eher	meist	
1	Partner gestalten ihre Beziehung so, dass beide mit der Beziehung besser dran sind als ohne.					Partner denken, dass sie allein oder mit einem anderen Partner besser dran wären. Sie haben den Eindruck, dass der Zug abgefahren ist, und sind wenig motiviert, etwas für die Beziehung zu tun.
2	Für die Befriedigung der Bedürfnisse und Motive in der Beziehung ist es besser, mit dem Partner zusammen zu bleiben, als wenn man allein oder mit einem anderen Partner zusammen wäre.					Der Eindruck ist, dass wesentliche Bedürfnisse in der Beziehung nicht mehr ausreichend befriedigt werden können. Unzufriedenheit wird sichtbar in unfreundlicher sein, gereizt sein, nörgeln oder nicht-mehr-reden-wollen.
3	Wünsche und Erwartungen an die Beziehung werden zum großen Teil vom jeweils anderen zur Befriedigung erfüllt.					Wünsche und Erwartungen aneinander werden zumeist enttäuscht. Beziehung wird zu einem Ort der Frustration.
4	Partner tun viel gemeinsam miteinander, suchen gemeinsame Aufgaben und Möglichkeiten zum Austausch wie zur Kooperation.					Ein gemeinsamer Austausch oder eine Kooperation findet kaum noch statt. Man ist sich kaum noch wichtig. Man hat keine gemeinsamen Interessen mehr.
5	Partner reden gern miteinander, sagen sich, was sie denken, fühlen, wollen, hören sich gegenseitig zu und versuchen, sich zu verstehen.					Man redet kaum noch miteinander, kann sich gegenseitig kaum noch zuhören und versteht sich auch kaum noch. Durch Mangel an Kommunikation „leben sie sich auseinander“.

Merkmale 6 bis 9

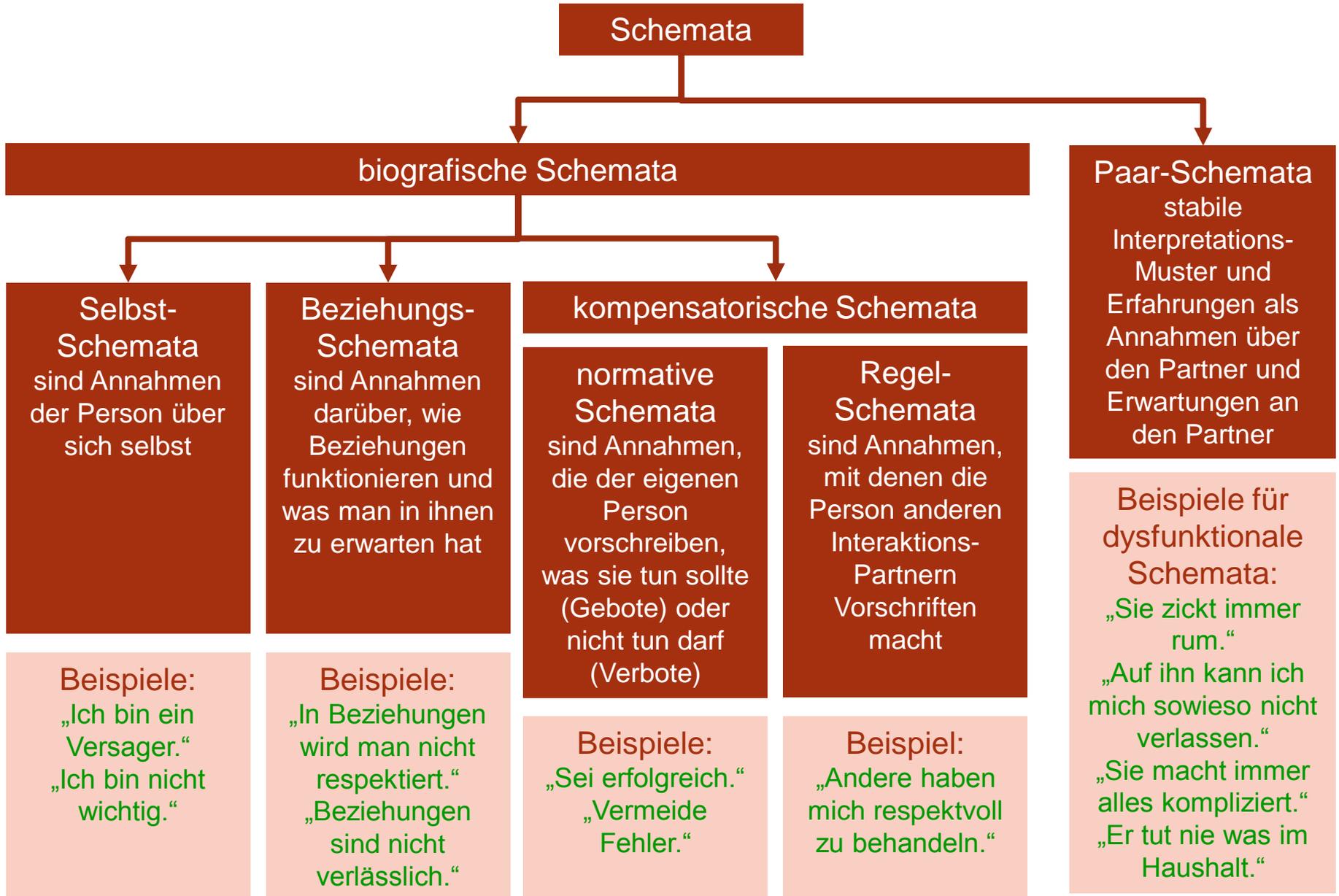
		meist	eher	eher	meist	
6	Partner reden über bedeutsame Themen, also darüber, was sie bewegt, was gerade passiert und was gemeinsam getan werden muss.					Man teilt dem anderen nicht mehr mit, was einen bewegt belastet, was man möchte und nicht möchte.
7	Partner verwirklichen ein hohes Maß an emotionaler Selbst-Öffnung: Sie geben einander Aufschluss über ihre Motive, Ängste, Vermeidungs-Ziele und ihre eingefleischten Reaktions-Muster (Schemata).					Eine emotionale Selbstöffnung, die sehr wesentlich für eine Zufriedenheit in der Beziehung ist, findet nicht mehr statt, wird vielmehr systematisch vermieden.
8	Die Partner verstehen gut, was der oder die andere meint, will, fühlt oder denkt als Basis für gegenseitige Akzeptanz und gegenseitigen Respekt.					Die beiden verstehen sich nicht mehr und verlieren langsam die Basis für wechselseitige Akzeptanz.
9	Partner verhandeln strittige Punkte miteinander, vermeiden keine für sie bedeutsamen Themen, setzen sich offen auseinander und können tragfähige Kompromisse aushandeln. Sie können sich streiten und nach einem Streit auch wieder vertragen und konstruktive Lösungen finden. Aufgrund der positiven Interaktionen haben die Partner eine hohe Wichtigkeit füreinander und haben den Wunsch, dass der andere in ihrem Leben eine wichtige Rolle spielt und spielen soll.					Man beginnt, brisante Themen zu vermeiden und Konflikten aus dem Weg zu gehen. Damit nimmt man sich die Möglichkeit, Probleme zu klären und zu einer Problemlösung zu gelangen. Oder man streitet, kritisiert sich nur noch, nörgelt aneinander rum. Das Paar ist nicht mehr in der Lage zu verhandeln, den ersten Schritt zu machen, einander entgegenzukommen, Kompromisse einzugehen.

Merkmale 10 bis 12

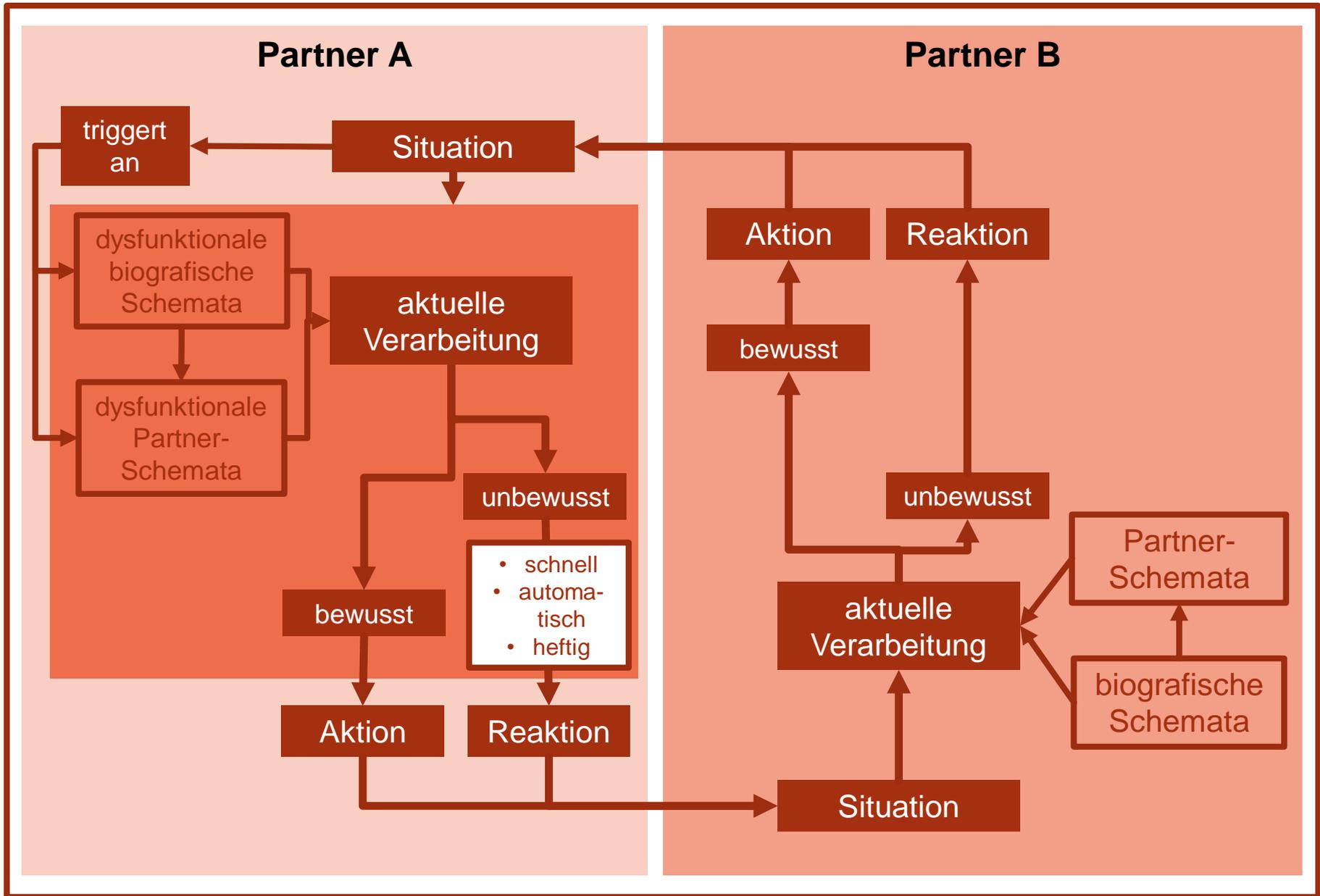
		meist	eher	eher	meist	
10	Die Partner übernehmen beide Pflichten und Verantwortung in der Beziehung, und zwar so, das beide die Verteilung der Lasten und der Investitionen in die Partnerschaft als gerecht empfinden. Die Pflicht-Anteile in der Partnerschaft sind prinzipiell ausgeglichen (reziprok).					Man übernimmt zu wenig Pflichten und Verantwortung in der Beziehung, tut zu wenig, drückt sich vor notwendigen Aufgaben. Damit wird die Beziehung nicht mehr reziprok. Einer der Partner wird unzufrieden, fühlt sich ausgebeutet und will den Zustand nicht mehr tolerieren.
11	Die Annahmen, die die Partner über den jeweils anderen oder die jeweils andere ausbilden, sind überwiegend (wenn auch nicht durchweg) positiv. Man kann den andern (noch) schätzen, akzeptieren, respektieren.					Die Partner entwickeln negative, ungünstige Partner-Schemata, die dazu führen, dass die Person(en) häufig unangemessen schnell, automatisch und heftig (re-) agieren, sich Streits sehr schnell und heftig aufschaukeln können.
12	Die aus der Biografie, vor allem aus der Kindheit, aber auch aus vorherigen Beziehungen in die derzeitige Beziehung eingebrachten (Re-) Aktions-Muster (biografische Schemata) können zwischen den Partnern wohlwollend angesprochen werden. Beide wissen vom den Schemata des oder der anderen genug, um Denken, fühlen und Handeln der anderen Person verstehen und dadurch möglicherweise auch akzeptieren zu können.					Die Partner weisen oft (hochgradig) ungünstige biografische Schemata auf, die aber nicht in der Beziehung geklärt wurden und die vom jeweils anderen Partner deshalb auch nicht verstanden werden, wodurch sie sich in der Beziehung ungebremst negativ auswirken können.

- **Ein Schema ist eine Struktur im Bewusstsein** (ein Bahnungs-Muster in den Schaltkreisen des Gehirns), die sich durch (Beziehungs-) Erfahrungen (Erleben und Schlussfolgerungen daraus) bildet und die, wenn sie durch entsprechende Situationen aktiviert (getriggert) wird, die aktuelle Informations-Verarbeitung (Wahrnehmung) und Handlungs-Regulation hochgradig steuert.
- Schemata bilden sich also in der Biografie als „Verdichtungen“ von Erfahrungen. Hat man erst einmal ein Schema erworben, dann
 - wird dieses durch auslösende Situationen **schnell, automatisch (unbewusst), zuverlässig, von der Person praktisch nicht kontrollierbar und situationsunangemessen heftig** (hyperallergisch) aktiviert und
 - wenn es aktiviert ist, erlebt sich die Person zumeist als reaktiv.
- Jede Person hat solche Schemata und bringt sie in Beziehungen ein. Diese Schemata führen dazu, dass man bestimmte Handlungen des Partners voreingenommen interpretiert. Man nimmt nicht das auf, was ist, sondern das, was das Schema suggeriert. Viele Schemata führen zu Handlungen, die sich im Erwachsenen-Leben (auch ohne Beziehungen) als nachteilig erweisen und unnötige Kosten produzieren, also dysfunktionale sind. Dies Schemata bringen wir in die Partnerschaft ein, woraus die meisten und heftigsten Probleme resultieren. Sind die Schemata ungünstig, dann können sich die vermeintlichen (Re-) Aktionen leicht hochschaukeln.

Schema-Arten



Gekoppelte Verarbeitungs-Modelle



- **Partner A sagt:**
„Du könntest mal den Müll runterbringen.“
- **Dies aktiviert bei Partner B das Schema:**
„Der oder die zickt immer rum und bevormundet mich.“
- **Also denkt Partner B:**
„Ich will nicht bevormundet werden. Soll er oder sie doch den Mist alleine machen.“
- **Und Partner B sagt:**
„Du immer mit deinem Genörgel. Bring den Müll doch alleine runter.“
- **Dies löst bei Partner A das Schema aus:**
„Er oder sie tut nie was im Haushalt. Immer muss ich alles machen.“
- **Also sagt Partner A:**
„Das ist mal wieder typisch für dich. Du machst nie was. Du könntest ja auch mal selbst darauf kommen.“
- **Das aktiviert bei Partner B das Schema:**
„Er oder sie kritisiert mich ständig. Ich kann ihm oder ihr nichts recht machen.“
- **Also sagt Partner B:**
„Du nörgelst doch sowieso nur an mir rum. Mach doch deinen Quatsch alleine.“ (Rennt aus dem Zimmer und knallt die Tür zu.)
- **Das aktiviert bei Partner A das Schema:**
„Ich werde als Mensch nie respektiert. Ich werde anscheinend bloß für Haus-Arbeit gebraucht.“
- **Also rennt Partner A dem Partner B ihm nach und brüllt:**
„Von mir aus kannst du sofort ausziehen. Ich habe von dir sowieso die Nase voll. Du machst doch sowieso nur, was du willst.“ usw.

Aufgaben für die Paar-Entwicklungs-Begleitung 1

Ziel der Paar-Entwicklungs-Begleitung ist letztlich, dass Partner wieder füreinander wichtig werden, dass beide Partner den Wunsch haben, die Beziehung wieder so weit zu verbessern, dass sie tragfähig ist, dass sie den anderen wieder als eine Bereicherung ihres Lebens ansehen und den Wunsch entwickeln, dass der oder die andere an ihrem Leben teilnimmt und in der Beziehung wieder das tut, was er oder sie tun soll: die Lebens-Qualität Einzelner zu verbessern.

Ist jedoch eine Wiederannäherung unmöglich oder eine deutliche Beziehungs-Verbesserung (ein Neustart) nicht zu erreichen, dann wird eine möglichst gütliche, faire Trennung zum Ziel.

- **Kommunikations-Verbesserung:** Es muss sichergestellt werden, dass Partner als Voraussetzung für alle weiteren Aktionen sich gegenseitig zuhören, beim Thema bleiben, aufeinander eingehen.
- **Problem-Analyse:** Beide Partner sollen an der Analyse ihrer Probleme aktiv mitwirken, also dazu bereit sein, eigene Anteile an den Problem zuzugestehen und zu analysieren.
- **Brisante Themen:** Partner müssen aufhören zu vermeiden, Nebenschauplätze aufzumachen, Euphemismen (Verharmlosungen, Verniedlichungen) zu produzieren o. a., sondern bereit sein, brisante Themen auf den Punkt zu bringen oder von Begleitenden auf den Punkt bringen zu lassen und Konflikte zu klären und deren Lösung aktiv anzugehen.
- **Wünsche und Ärger:** Partner sollten bereit sein, sich gegenseitig zu sagen, was sie möchten, was sie stört, beeinträchtigt, ärgert usw.
- **Verstehen:** Partner müssen lernen, sich gegenseitig wieder zu verstehen, um zu wissen, wer die andere Person ist, und so die Basis (wieder) zu legen für gegenseitige Akzeptanz und für Respekt.

Aufgaben für die Paar-Entwicklungs-Begleitung 2

- **Kompromisse:** Partner müssen bereit sein, über Probleme zu reden, zu verhandeln und Kompromisse zu schließen. Dies beinhaltet die Bereitschaft, nicht nur zu fordern, sondern auch auf einzelne Aspekte zu verzichten und dem oder der anderen entgegenzukommen.
Kompromisse beinhalten Vereinbarungen über die Befriedigung von Bedürfnissen, über die Realisation von Zielen, über die Umsetzung von Ansichten usw.
- **Gemeinsamkeiten:** Partner sollten versuchen, wieder Gemeinsamkeiten zu entwickeln als gemeinsame Werte, Ziele, Interessen, Aktivitäten, Hobbys.
- **Paar-Öffnungs-Zeiten:** Die Partner sollten Zeiten für Kommunikation einrichten, in denen sie sich austauschen, Probleme besprechen, verhandeln, über den Alltag sprechen, sich gegenseitig kennenlernen.
Insbesondere sollte das Ausmaß an emotionaler Selbst-Öffnung zwischen Partnern angeregt und vertieft werden.
- **Partner-Schemata:** Es ist von großer Bedeutung für die Qualität und Entwicklung der Beziehung, dass Partner ihre Schemata verstehen, prüfen und revidieren, um zu begreifen, wie Missverständnisse und Hochschaukeln entstehen, und um zu lernen, wie dies vermieden werden kann.
- **Biografische Schemata:** Die Partner sollten ihre bedeutsamen biografischen Schemata kennenlernen und verstehen, um ihr Denken, Fühlen und Handeln gegenseitig besser zu verstehen und sich besser akzeptieren und respektieren zu können.

➤ **Zur Reziprozität:**

- Empfindet ein Partner (oder beide Partner) die Beziehung als unausgeglichen?
- Hat ein Partner den Eindruck, der andere profitiere mehr von der Beziehung?
- Hat ein Partner den Eindruck, der andere habe „Sonderrechte“?
- Hat ein Partner den Eindruck, er habe mehr Pflichten, tue mehr in der und für die Beziehung?
- Falls ja: Wie groß ist das Ausmaß der Unzufriedenheit schon?

➤ **Zur Kompromiss-Fähigkeit:**

- Weist ein Partner eine zu geringe Kompromiss-Bereitschaft auf?
- Wenn ja:
Ist ihm dies klar? Sind ihm die Konsequenzen klar? Aus welchen Gründen ist seine Kompromiss-Bereitschaft gering?
- Lassen sich die Gründe klären und aufheben?

➤ **Zur Kommunikation:**

- Sprechen die Partner überhaupt noch miteinander?
- Nehmen sie sich für Gespräche Zeit?
- Worüber kommunizieren sie?
- Worüber kommunizieren sie nicht, welche Themen werden also inzwischen oder schon immer systematisch vermieden?
- Wie kommunizieren sie?
- Können sie einander zuhören (ohne sich ständig zu unterbrechen oder das Interesse zu verlieren)?
- Verstehen sie überhaupt, was der oder die andere meint?
- Bemühen sie sich überhaupt um ein solches Verstehen?
- Produzieren sie Missverständnisse? Wenn ja: Wie?
- Schaukeln sie sich gegenseitig schnell hoch? Wenn ja: Wie machen sie das?

➤ ***Zu Macht und Status:***

- Streitet sich das Paar oft über anscheinend „nebensächliche“ Themen?
- Geht es dabei wirklich um das Thema? Ist das Thema beiden wichtig oder ist es für beide nebensächlich?
- Geht es möglicherweise nicht nur um die Fragen, wer Recht hat und wer bestimmen darf?
- Sind Fragen von Macht und Status in der Beziehung offen thematisierbar oder wird das Thema eher vermieden?
- Gibt es bei dem Paar klare Vereinbarungen darüber, wer was darf, wozu wer wen fragen muss usw.? Oder sind solche Vereinbarungen unklar?

➤ ***Zur Bereitschaft zum Verzeihen:***

- Zeigt ein Partner eher große Schwierigkeiten, der oder dem andern zu verzeihen?
- Ist ihr oder ihm klar, dass sie oder er dadurch ein Beziehungs-Problem erzeugt?
- Ist die Unfähigkeit zum Verzeihen so massiv, dass hier eine Einzeltherapie ratsam wäre?
- Kann Vertrauen wieder aufgebaut werden? Kann Bereitschaft zum Verzeihen entwickelt werden?

➤ ***Zu den Vereinbarungen:***

- Was sind unsere bewussten, offen getroffenen (expliziten) oder heimlichen (impliziten) Vereinbarungen, wie unsere Partnerschaft sein soll und wir in der Partnerschaft sein sollen?
- Welche der Vereinbarungen nützen oder stören bis schaden heute wem und wem nicht?
- Welcher Partner will, dass die andere Person sich an welche Absprache zu halten hat? Was wird bei Nichteinhalten der Vereinbarungen direkt oder indirekt angedroht?
- Welche Vereinbarungen müssen erneuert und neu verhandelt werden?

➤ ***Zu Gemeinsamkeiten:***

- Haben die Partner (noch) gemeinsame Ziele, Aktivitäten und Interessen? Verbringen sie noch Zeit mit gemeinsamen Aktivitäten?
- Hatten sie solche Ziele und lassen sie sich reaktivieren?

Regeln

- **Probleme auf den Punkt bringen:** Ohne Bereitschaft beider zur Öffnung für die wirklich problematischen Themen in der Beziehung ist eine Entwicklungs-Begleitung sinnlos.
- **Ein Problem haben immer zwei:** An einem Interaktions-, Kommunikations- oder Beziehungs-Problem sind immer die beiden Partner – wenn auch oft mit unterschiedlichen Anteilen – beteiligt. „Das ist dein Problem!“, gibt es nicht.
- **Sicht vor Recht:** Es geht darum, das subjektive Erleben, die Sicht-Weise des Partners zu verstehen, und nicht darum, zu gewinnen und Recht zu haben oder zu behalten.
- **Klären vor lösen:** Bevor ein Problem nicht beiden in den wichtigsten Dimensionen (wie genau, woher und wozu) klar ist, sollte man nicht an dessen Lösung herangehen.
- **Passivität heißt „Ich will nicht!“:** Beide Partner müssen sich aktiv an der Paar-Entwicklung beteiligen, aktiv an der Klärung der Probleme und ihrer Lösung mitwirken.
- **Zukunfts-Orientierung:** Es geht zentral um die Frage, durch welche Maßnahmen (Worte, Handlungen, Unterlassungen) die Beziehung verbessert werden kann.
- **Kreative Kompromisse:** Beide Partner müssen in der Beziehung Kompromisse eingehen und während der Entwicklungs-Begleitung neue Kompromisse aushandeln. Beide Partner müssen sich deshalb experimentell zum Neuen und Guten hin bewegen.

In den Gift-Schrank:



- Du-Botschaften statt selbstverantwortliche Ich-Botschaften
- historische Analysen („Du hast damals angefangen.“)
- Schuld-Zuweisungen („Du bist daran schuld.“)
- Abwertungen („Du wieder mit deinen unausgegorenen Ideen.“)
- Gedankenlesen („Ich weiß genau, was du denkst.“)
- Unterstellungen („Sicher hast du schon wieder mal...“)
- Verallgemeinerungen (immer, nie, überhaupt nicht, sowieso)

Problem- und Konflikt-Analyse

1. Was sind aus ihrer Sicht die Haupt-Probleme und Haupt-Konflikte in Ihrer Paar-Beziehung?
2. Welche Probleme und Konflikte würde wohl Ihr Partner als für ihn bedeutsam herausstellen?
➤ Wählen Sie sich jetzt bitte ein für Sie derzeit im Vordergrund stehendes Problem aus.
3. Worin genau besteht für Sie das Problem (der Konflikt)?
4. Wie lange besteht das Problem bereits?
5. Welche Vor- und Nachteile hätte es für Sie, wenn dieses Problem nicht mehr existierte?
6. Was haben Sie bisher dafür getan, dieses Problem zu lösen?
Wie haben Sie ähnliche Probleme bisher gelöst?
7. Was wollen Sie (noch) tun, um dieses Problem zu klären und zu lösen?
Weshalb haben sie damit bisher nicht begonnen?
8. Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit Entwicklungs-Begleitung gemacht?
9. Welche Ideen haben Sie, wie Entwicklungs-Begleitende Sie am besten bei Klärung und Lösung des Problems unterstützen könnten?
10. Was könnten Sie tun oder unterlassen, um eine gemeinsame Klärung und Lösung des Problems zu erschweren oder zu verunmöglichen?
11. Was könnten Sie tun oder unterlassen, um eine gemeinsame Klärung und Lösung des Problems zu ermöglichen und zu erleichtern?
12. Woran würden Sie erkennen, dass Sie bei Klärung und Lösung des Problems Fortschritte machen?
13. Was wäre in Ihrer Beziehung (hoffentlich) wie anders, wenn dieses Problem kreativ und gründlich gelöst wäre, wenn also ein tragfähiger Kompromiss zwischen Ihnen ausgehandelt worden wäre?

Verhandlungen und Kompromiss-Findungen

Konstruktive Bearbeitung aktueller Paar-Konflikte und Paar-Probleme:

Damit tiefere Klärungs- und Verhandlungs-Prozesse ermöglicht werden, gilt es, die aktuellen Konflikte und Probleme vorrangig zu bearbeiten, wobei der sorgsam Klärung ein Vorrang vor schnellen Lösungen gegeben wird. Hierbei entscheidet sich, ob beide Partner verhandlungs- und kompromissbereit sind, sich experimentell dem Neuen und Guten zuwenden wollen und damit die Entwicklungs-Begleitung konstruktiv weitergehen kann.

Entwicklung einer tragfähigen Vision von Partnerschaft:

Es geht um die (Wieder-) Herstellung von Zeit und Raum für Befriedigung von Bedürfnissen, Wünschen und Erwartungen und die Beachtung zugehöriger Gefühle, um Lebens-Entwürfe und Lebens-Träume, Erfüllung von Liebes-Sehnsüchten, Hoffnungen und Abmilderung von Befürchtungen, Sinn-Suche und gemeinsame Sinn- und Wert-Konstruktion, Begabungs- und Kreativitäts-Förderung, Selbst-Verwirklichung und Persönlichkeits- wie Partnerschafts-Entwicklung miteinander.



Verständnis für dysfunktionale biografische und Partner-Schemata:

Auf Grundlage dysfunktionaler biografischer Schemata, die Beziehung zu den Eltern sowie der Eltern zueinander, aber auch zu anderen wichtige Bezugs-Personen betreffend, entwickeln sich dysfunktionale Partner-Schemata, die unbewusst das Verhalten steuern und so eine Beziehung zerstören können. Für diese Muster gilt es ein Verständnis zu gewinnen.

Beziehungs-Kompetenz durch Interaktions- und Verstehens-Training:

Es geht darum, die „Axiome“ der Kommunikation zu begreifen, z. B. dass man nicht nicht kommunizieren kann, das Verstehen fördernde Regeln zu entwickeln und/oder durch Anwendung bei paarrelevanten Themen aktiv zu beherzigen sowie sich für Selbst- und Fremdeinfühlung (Empathie) und für ein Interesse an unserem psychosozialen Gewordensein und an der Funktions-Weise unserer Psyche zu öffnen.

Checkliste zum Stand der Paar-Beziehung (CPB)

- Stand der Paar-Beziehung 1 - 6
- Stand der Paar-Beziehung 7 - 13
- Stand der Paar-Beziehung 14 -20
- Stand der Paar-Beziehung 21 -29
- Stand der Paar-Beziehung 30 -35
- Stand der Paar-Beziehung 36 - 42
- Stand der Paar-Beziehung 43 - 50
- Stand der Paar-Beziehung 51 - 58
- Stand der Paar-Beziehung 59 - 67
- Stand der Paar-Beziehung 68 - 74
- Stand der Paar-Beziehung 75 - 80
- Stand der Paar-Beziehung 81 - 85
- Stand der Paar-Beziehung 86 - 93
- Stand der Paar-Beziehung 94 - 100
- Stand der Paar-Beziehung 101 - 104

Stand der Paar-Beziehung 1- 6

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
Vergangenheit aufräumen und sich mit ihr aussöhnen	Ich habe die mich in meiner Entwicklung einschränkenden inneren und äußeren Bindungen an Eltern-Personen und frühere Partner(innen) geklärt und mich weitgehend aus diesen Beschränkungen gelöst, um offen für das Abenteuer unserer Liebes-Beziehung zu sein. Ich bin jedoch auch weiterhin bereit, mich mit belastenden Erleben aus der Kindheit auszusöhnen. Ich bin froh, die Bereitschaft zur Vergangenheits-Klärung und Aussöhnung auch bei dir zu erleben.				
sich für Beziehung entscheiden	Ich bin bereit und mir ist es wirklich ernst damit, mich ganz auf dich einzulassen, eine intime Beziehung zu dir aufzunehmen und alles mir Mögliche dafür zu tun, dass wir miteinander reifen können, frei sein dürfen und glücklich werden.				
sich für Dauer entscheiden	Ich bin bereit, mit dir auf unbegrenzte Zeit zusammenzubleiben, in Treue unsere Liebe nach Kräften lebendig zu halten, dich zu unterstützen, wenn du es wirklich brauchst und soweit es mir möglich ist – und zwar bis ins hohe Alter.				
Beziehungs-Qualitäten entwickeln	Ich bin bereit, Qualitäten in mir zu entwickeln, die unsere Liebe fördern, wie Freude, Genussfähigkeit und Dankbarkeit, Achtsamkeit, Humor, Umsicht und Aufmerksamkeit, Erotik, Zärtlichkeit und Einfühlung, Vertrauen, Verbindlichkeit und Verlässlichkeit, Ehrlichkeit und Offenheit, Toleranz, Verständnis, Einfühlung, Entschuldigung und Verzeihung .				
sinnliche Liebe einladen	Intime, erotische, verlässliche und dauerhafte Nähe verbunden mit befriedigender Sexualität sind für mich ein guter Weg zur gemeinsamen geistig-spirituellen Entwicklung und damit zu einem erfüllten Leben mit dir.				
Beziehung verbindlich machen	Ich bin bereit, meine Beziehung zu dir klar zu definieren, am besten durch ein privates (Feier, Zeremonie) oder öffentliches Ritual (Heirat), um dir auch auf symbolischer Ebene meine Entscheidung zu einer Beziehung auf diese besondere intime Art ausschließlich mit dir zu verdeutlichen.				

Stand der Paar-Beziehung 7 - 13

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
lieben und geliebt werden	Ich fühle mich in der Beziehung mit dir frei, lebendig, angeregt, warmherzig, zufrieden und gesund, spüre meine tiefe Zuneigung, mein Vertrauen und meine Bindung zu dir und erlebe diese Freude an unserer Beziehung, die Tiefe und Ehrlichkeit unserer Begegnungen auch von deiner Seite aus.				
gern zusammen sein	Ich bin gern in deiner Nähe und verbringe gern viel von meiner kostbaren Lebens-Zeit mit dir, weil mich das Zusammensein mit dir anregt, froh macht und mir gut tut.				
Interesse an Geschichte und Herkunft	Ich kenne dich recht gut einschließlich Kindheits-Geschichten und familiären Hintergrund und liebe es, dieser Erinnerung an die Vergangenheit neue Geheimnisse zu entreißen, wie du es bei mir auch so liebst.				
Lebens-Entwürfe teilen und schaffen	Wir kennen die Geschichte, die jeder von uns für sein/ihr Leben entworfen hat, und sind bereit, uns wechselseitig bei der Verwirklichung dieser Lebens-Entwürfe zu unterstützen und zugleich auf Grundlage eines gemeinschaftlichen Entwurfs einen tragfähigen Lebens-Sinn zu schaffen.				
einander Freund(in) sein	Neben meiner Liebe zu dir, neben meinem erotischen Verlangen nach dir, neben unseren gemeinsamen Beziehungen und Aufgaben habe ich das gute Gefühl, mit dir auch befreundet zu sein und spüre auch deine ehrliche freundschaftliche Zuneigung mir gegenüber.				
Respekt zeigen	Es ist mir ein Entwicklungs-Anliegen, dich weder durch Worte noch durch Mimik, Gestik und Handlungen, noch nicht einmal in Gedanken und Gefühlen abzuwerten, sondern dich durchgängig in deiner Besonderheit zu achten.				
Meinungen respektieren	Ich nehme deine Meinungen und Äußerungen an und kritisiere sie nicht, denn durch beurteilende, abwertende Äußerungen fühlen wir uns sehr oft in unserer Persönlichkeit verletzt und abqualifiziert.				

Stand der Paar-Beziehung 14 - 20

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
Glück einladen	Ich bin gern bereit, in meinem Leben und in der Beziehung mit dir glücklich zu werden und zu sein, möchte dich gern glücklich machen und spüre die gleiche Erlaubnis und die gleichen Glücks-Wünsche bei dir.				
sich einander öffnen	Ich teile dir gern meine Wünsche, Werte, Bedürfnisse, Hoffnungen, Sehnsüchte und Träume, aber auch meine Ängste, Zweifel, Verwirrung, Unklarheiten und Enttäuschungen mit, weil ich dein Interesse an mir spüre und mich von dir verstanden fühle, und ich erlebe das Gleiche von dir zu mir.				
Exklusivität und Loyalität zeigen	Wir zeigen uns durch Worte und Handlungen, dass wir füreinander die wichtigsten Menschen auf der Welt sind und einander mehr bedeuten als jeder andere Mensch einschließlich unserer Kinder und Eltern. Meine Loyalität ist mit dir und nicht bei einer Person aus meiner Vergangenheit.				
dem/der Partner(in) vertrauen	Du genießt in allen Lebens- und Liebes-Angelegenheiten mein volles Vertrauen. Ich verlasse mich vollständig auf dich. Deine Vertrauens-Würdigkeit wird von mir nicht in Frage gestellt. Ich kontrolliere dich nicht.				
positive Lebens-Haltung	Ich stehe dem Leben positiv gegenüber, freue mich darüber, mit dir zusammen zu leben. Ich erlebe dich im Wesentlichen so, dass du ebenfalls positiv zum Leben stehst und bereit und in der Lage bist, das Leben zu genießen und dich am Leben zu erfreuen.				
Gewohnheiten klären	Ich kann mich für deine alltäglichen Verhaltens-Gewohnheiten öffnen und bin bereit, meine Gewohnheiten mit den deinen so abzugleichen, dass Unstimmigkeiten, Spannungen und Störungen weitgehend vermieden werden.				
Konsens finden	Ich kann mit dir in wesentlichen Fragen des alltäglichen Zusammenlebens wie Umgang mit Geld, Haushalts-Führung, Zeit-Einteilung, Ernährung und Medien-Konsum zu einem tragfähigen, überwiegend kampflösen Miteinander finden.				

Stand der Paar-Beziehung 21 - 29

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
Erfahrung achten	Ich achte deine besonderen Lebens-Erfahrungen und fühle mich ebenfalls in meinen Lebens-Erfahrungen von dir respektiert.				
Sicht-Weise tolerieren	Meine Sicht auf die Sach-Verhalte des Lebens ist nur eine der möglichen Sicht-Weisen und ist deshalb weder besser noch schlechter als deine.				
Umgangs-Formen mögen	Ich mag deine wohlwollende, wertschätzende, offene, freundliche Art, mit mir und anderen Menschen - mit Erwachsenen wie mit Kindern – umzugehen.				
Sprechweise mögen	Der Klang deiner Stimme löst bei mir Wohlbehagen aus und ich mag die Art, wie du mit mir und anderen Menschen redest.				
Gleichberechtigung beachten	Ich bin dir ebenbürtig und billige auch dir volle Gleichberechtigung zu. Ich beachte und behandle dich und andere Menschen so, wie ich gern von dir und anderen beachtet, respektiert und behandelt werden möchte.				
gleichberechtigt entscheiden	Entscheidungen und Handlungen, die unser Zusammenleben nachhaltig beeinflussen, werden stets auf Basis größtmöglicher Transparenz, unseres wechselseitigen Vertrauens und unserer Gleichberechtigung durchgeführt.				
sich verstehen wollen	Ich bemühe mich darum, deine Worte, Gedanken, Gefühle und Handlungen zu verstehen, indem ich mich in deine Situation versetze, um deine Aussagen und Handlungen aus deiner Sicht nachzuvollziehen, und dich um nähere Erläuterungen bitte, wenn ich etwas von dir noch nicht nachvollziehen kann.				
Gemeintes erfragen	Ich höre dir geduldig, gelassen, interessiert, wohlwollend und aufmerksam zu und frage erst einmal mich und bei Unklarheit auch dich: Was willst du mir damit genau und eigentlich sagen?				
Zuhören wollen und können	Ich nehme deine Aussage bewusst und mit allen Sinnen wahr, bereite dieweil du redest keine Antwort vor und lasse dich ausreden bis zum Schluss, weil das Wichtigste einer Aussage oft im Nebensatz und zum Schluss kommt.				

Stand der Paar-Beziehung 30 - 35

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
sich geachtet und verstanden fühlen	Ich erlebe dich als durchweg wach und aufmerksam meinen Worten, Gedanken und Gefühlen gegenüber und fühle mich meist von dir verstanden. Du kannst mir auch sagen, wenn du in eher seltenen Situationen die erforderliche Aufmerksamkeit für mich nicht aufbringen kannst und willst, ohne dass ich deshalb gekränkt und beleidigt bin.				
konstruktiv im Gespräch bleiben	Ich ziehe mich bei für uns schwierigen Themen nicht zurück und fühle mich auch nicht genötigt, im Streit mit Worten und Gefühlen zurück zu schlagen. Sondern ich bleibe geduldig und ohne Resignation mit dir im Gespräch und kämpfe nicht, sondern lasse mir und dir Zeit, über unsere unterschiedlichen Ansichten nachzudenken, um später abermals darüber reden zu können.				
Lösungen anstreben	Weil ich weiß, dass das schönste Gespräch letztlich nichts nützt, wenn sich nichts verändert, ist es mir wichtig, dass wir gemeinsam nach Lösungen und Verabredungen suchen und sie durch unser verändertes konkretes Tun oder Unterlassen verbindlich machen.				
Konflikt-kompetent werden	Ich spreche meine Konflikte, Unstimmigkeiten und Unvereinbarkeiten mit dir so umgehend wie möglich, klärend, lösungsorientiert und freundlich an, also ohne Absicht, dich zu besiegen oder besser als du dazustehen.				
zwei Gewinner sein	Ich achte darauf, dass es in unserer gleichberechtigten Beziehung keinen Sieger und keinen Verlierer gibt und unsere echten, nach Entwicklung trachtenden Gespräche möglichst immer einen Gewinn für beide erbringen.				
sich auch dann gern haben, wenn es schwierig wird	Gerade in für einen von uns oder für uns beide krisenhaften Situationen oder bei schwierigen Konflikt-Gesprächen mache ich mir klar, was ich sonst alles an dir schätze und mag. Dich gern zu haben und zu respektieren schafft die Basis für konstruktive Klärungen und Lösungen.				

Stand der Paar-Beziehung 36 - 42

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
fair streiten	Streiten zwischen uns ist erlaubt. Aber wenn wir uns streiten, erfolgt dies offen, direkt und fair. Wir beenden unsere Auseinandersetzung mit – meist wechselseitigem – Entschuldigen und Verzeihen und einer deutlichen und vollständigen Versöhnung, so dass möglichst keine unverzeihenen Verletzungen zurück bleiben.				
keine Rabatt-Marken sammeln	Ich sammle keine Verfehlungen von dir, um diese dann zum mir passenden Abrechnungs-Anlass in Summe zu präsentieren. Sondern spreche Sach-Verhalte, die mir Schwierigkeiten machen, ohne Schuld-Vorwurf möglichst unmittelbar oder zur nächstpassenden Gelegenheit an.				
Rücksicht nehmen	Verhaltens-Weisen, Eigenschaften und Gewohnheiten von dir, die derzeit bei bestem Willen und Bemühen von dir noch nicht verändert werden können, berücksichtige ich liebevoll bei meinen Entscheidungen und Handlungen.				
Probleme teilen	Für mich ist all das, was dich belastet, eine Herausforderung, dich zu unterstützen. Du nimmst ebenfalls Anteil an meinen Persönlichkeits-Problemen und wir kooperieren bei deren Bewältigung.				
Veränderungs-Bereitschaft zeigen	Verhaltens-Weisen, die dich in deinem Wohlbefinden stören und die dir auch nach sorgfältiger Prüfung, ob du sie akzeptieren könntest, nicht gut tun, verändere ich oder lege ich ab. Dabei vertraue ich dir, dass du mich durch Gestörtsein nicht in meiner Persönlichkeits-Entfaltung beschneiden willst.				
Komplimente machen	Ich zeige dir regelmäßig und so oft wie möglich mit Worten und Taten, was ich an dir schätze – und wenn es nur scheinbare Kleinigkeiten sind – und wie sehr ich dich insgesamt wertschätze.				
Positives in den Vordergrund stellen	Ich achte besonders darauf, was ich an dir mag, worüber ich mich bei dir freue und was dich für mich liebenswert macht. Ich versuche nicht, auf Teufel komm raus Unperfektes, Fehler und Kritikwürdiges bei dir zu finden.				

Stand der Paar-Beziehung 43 - 50

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	CPB			
		ja	eher ja	eher nein	nein
den/die andere(n) anerkennen	Wenn du etwas tust, was mir gefällt, oder etwas unterlässt, was mir missfällt, auch wenn es scheinbar nur Kleinigkeiten sind, drücke ich dir für deine Veränderungs-Bereitschaft meine Anerkennung und Freude aus.				
Freude bereiten	Wann immer mir etwas einfällt, was dir und uns Freude bereiten könnte, ein Lächeln oder Lachen hervorzaubert, uns fröhlich, leicht und albern sein lässt, setze ich dies - wo irgend möglich - in die Tat um. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig über sich und miteinander gelacht.				
nicht diffamieren	Schwierigkeiten, schambesetzte Verhaltens-Weisen, Unfähigkeit und Versagen, Konflikte und Ängste, die du mir anvertraut hast, nehme ich nicht, um dich vor anderen Menschen abzuwerten und lächerlich zu machen.				
Verantwortung übernehmen	Ich übernehme für meine Entscheidungen und Handlungen, insbesondere für mein Sozialverhalten und meine Kommunikation, also für die Wahl meiner Worte, Laut-Stärke, Tonfall, Mimik und Gestik die volle Verantwortung.				
zur Offenheit bereit sein	Ich bin bereit und in der Lage, nahezu alles, was mich erfreut oder bedrückt, zufrieden oder unzufrieden macht, mit dir offen und ehrlich anzusprechen.				
lebendige Treue halten	Ich bin dir innerlich und äußerlich treu und engagiert verbunden mit meinem Bemühen um eine liebevolle, entwicklungsfördernde und lebendige Beziehung.				
gemeinsame Aufgaben finden	Auf der Grundlage meiner Liebe zu dir suche ich mit dir sinnvolle und erfüllende Aufgaben, die unserer Beziehung jenseits unserer alltäglichen Verpflichtungen - z. B. gegenüber Haushalt, Kindern und pflegebedürftigen Eltern - Halt, Kraft und Richtung bieten.				
Zärtlichkeit leben	In deinen täglichen zärtlichen und warmen an mich gerichteten Worten, in deinen Berührungen und Umarmungen, auch und gerade unabhängig von Sexualität, spüre ich deine Zuneigung und Liebe zu mir und fühle ich mich als die gemeint, die ich bin, erleben ich mich als sicher und geborgen.				

Stand der Paar-Beziehung 51 - 58

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
attraktive Erscheinung	Ich finde dich schön und anziehend, mag deinen Körper, wie du dich kleidest und wie du dich bewegst, mag dich gern anschauen, anfassen, schmecken und riechen und Sorge durch hinreichende Selbst-Beachtung und Selbst-Pflege dafür, dass du von mir das Gleiche wahrnehmen kannst, wenn du willst.				
Lust einladen	Schüchternheit und Scham-Gefühle respektierend, gestalten wir gemeinsam verantwortlich intime erotische Situationen, in denen wir bewusst über unsere Lust aneinander sprechen, sie einladen, genießen und feiern.				
befriedigende Sexualität	Die Art und Häufigkeit, wie wir uns sexuell begegnen, ist für mich befriedigend, manchmal auch aufregend und wohltuend. Wir mögen uns gern sinnlich-leibliche Erfüllung und sexuelle Entspannung schenken.				
soziales Netz- Werk	Das soziale Netz-Werk aus unserer Familie, Freunden und guten Bekannten erzeugt in mir ein Gefühl von Akzeptiertsein, Dazugehörigkeit und Heimat.				
Interesse an Gedanken haben	Es interessiert mich, wie du über dich, über mich, über andere und über unser Leben in dieser Welt denkst. Ich kann und mag deine Ansichten achten, auch wenn ich sie nicht immer teile.				
Interesse an Gefühlen haben	Alle meine Gefühle, auch die schwierigen wie Angst, Einsamkeit, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Scham, Traurigkeit und Wut, sind bei dir gut aufgehoben. Ich kann sie dir zeigen und fühle mich damit von dir angenommen.				
Interesse an Tätigkeiten haben	Was du außerhalb unseres Beziehungs-Alltags tust, interessiert mich. Ich höre dir gern zu, wenn du mir etwas von deinen Tätigkeiten und den damit verbundenen Herausforderungen, Problemen und Konflikten erzählst.				
günstige materielle Bedingungen schaffen	Wir verwalten oder bemühen uns gemeinsam um ein genügendes Einkommen und Vermögen, um ein sorgenfreies und für uns erfüllendes, spannendes und abwechslungsreiches Leben zu führen, in dem wir unsere sinnstiftenden Werte und Lebens-Entwürfe verwirklichen.				

Stand der Paar-Beziehung 59 - 67

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	CPB			
		ja	eher ja	eher nein	nein
bei Stress unterstützen	Ich unterstütze dich gern, wenn du Schwierigkeiten hast, überfordert bist oder Kummer und Sorgen hast, ohne mich dir gegenüber überlegen zu fühlen, und erlebe es, dass du mich ebenfalls entsprechend unterstützt.				
in Krisen zuversichtlich	Ich gehe Krisen – auch Krisen in unserer Beziehung - eher zuversichtlich an. Ich sehe sie weniger als Gefahr, sondern mehr als Chancen, auf eine neue Ebene der Beziehung zu kommen. Ich wünsche mir von dir, dass du mit Krisen ähnlich vertrauensvoll umgehst oder umzugehen lernst.				
in Werten übereinstimmen	Ich stimme mit dir in wesentlichen Wert-Entscheidungen zu meiner, deiner und unserer gemeinsamen Lebens-Planung und -Führung überein.				
Wertvolles schaffen	In unserer Beziehung haben wir uns bisher viel Wertvolles und Sinn-Stiftendes geschaffen, das uns miteinander verbindet. Wir entwerfen uns immer wieder positive Bilder von unserer gemeinsamen Zukunft.				
Inhalt und Form in Einklang bringen	Ich achte darauf, glaub- und vertrauenswürdig zu sein, indem das, was ich dir sage, auch mit dem übereinstimmt, was ich denke, fühle und tue.				
Harmonie und Frieden schaffen	Ich bin bereit und in der Lage, in mir und im Miteinander mit dir auf Basis ehrlicher Konflikt-Bereinigung für einen fairen, freundlichen, wohlwollenden, harmonischen und friedlichen Umgang miteinander zu sorgen.				
Ehrlich und wahrhaftig sein	Ich bemühe mich darum, mir selbst und dir gegenüber so echt, ehrlich und wahrhaftig wie möglich zu sein, so dass ich das fühle, was ich sage, das sage, was ich fühle, das tue, was ich gesagt habe usw.				
Hilfsbereit sein	Wenn du meine Hilfe und Unterstützung brauchst, gebe ich dir diese gern, nach deinen Wünschen, unaufdringlich und ohne Pay-back-Verpflichtung.				
Vertrauen	Ich vertraue dir vollständig und tue alles mir Mögliche, dass du auch mir vollständig vertrauen kannst. Dafür bin ich auch bereit, Misstrauen, Zweifel und Ängste rechtzeitig anzusprechen und aktiv auszuräumen.				

Stand der Paar-Beziehung 68 - 74

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
Konstruktive Fantasien entwickeln und für Partnerschaft einsetzen	Ich fühle mich mitverantwortlich dafür, unser Beziehung frisch und lebendig zu erhalten, weiß um die Schwierigkeit dieser Aufgabe und entfalte meine Vorstellungs-Kräfte und meine psychosoziale Kreativität, um uns beiden ein sozial und emotional erfüllendes und liebevolles Zusammenleben zu ermöglichen.				
Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und Freiheit	Ich achte darauf, weder mich von dir abhängig noch dich von mir abhängig zu machen, sondern meine Unabhängigkeit und Freiheit aktiv zu bewahren, ohne mich dabei von dir innerlich abzulösen oder äußerlich zurückzuziehen.				
Natürlichkeit	Ich achte darauf, in meinem Reden und Handeln spontan, ungekünstelt, einfach, leicht, schlicht, geradeaus, klar und bei mir zu bleiben.				
Konstruktiv kritisieren	Wenn etwas in deinem Reden und Tun von meinen Wert-Vorstellungen erheblich abweicht, teile ich es dir mit, ohne dies mit Forderungen auf Wandel zu verbinden. Es ist an uns, im partnerschaftlichen Gespräch zu klären, was wir mit Abweichungen in den Wert-Vorstellungen machen.				
Konstruktive Kritik annehmen	Ich bin gern bereit, Kritik von dir an meinem Reden und Handeln sorgfältig und wohlwollend zu überprüfen und mit dir zusammen für eine Transparenz der der Kritik zugrundeliegenden Kriterien und für unser Einvernehmen im Hinblick auf die Kriterien zu sorgen.				
Hygiene und Sauberkeit	Ich erarbeite mit dir zusammen Maß-Stäbe für Hygiene und Sauberkeit, sowohl was die Pflege unserer Körper als auch unserer Wohn-Umgebung betrifft und halte mich daran, diese Maß-Stäbe aktiv zu verwirklichen.				
Genuss über Massage verschaffen	Ich bin gern bereit, genussbereitende und entspannende Massage-Techniken zu erlernen und dir dann zur Verfügung zu stellen, wenn du Lust hast, von mir massiert zu werden. Etwas Vergleichbares wünsche ich mir von dir.				

Stand der Paar-Beziehung 75 - 80

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
Fair streiten	Bei Auseinandersetzungen zwischen uns beiden achte ich darauf, fair zu bleiben, also dich nicht zu diffamieren, herabzusetzen, abzukanzeln, klein zu machen, abzuwerten, als dumm darzustellen oder mit Schimpf-Wörtern zu belegen, dich zu Wort kommen zu lassen, nicht die Ebene zu wechseln, mich nicht über dich zu stellen usw.				
Seine Innenwelt verbal darstellen	Ich übe mich darin, meine auch unfertigen Gedanken und Gefühle, die für dich und uns interessant sein könnten, zu erkennen und in verständliche Worte und Sätze zu fassen – im direkten Kontakt unterstrichen durch passende und deutliche Mimik, Gestik und klare Handlungs-Bewegungen.				
Argumentieren	Ich bemühe mich darum, Meinungen und Behauptungen von mir als solche zu erkennen, gegebenenfalls zu begründen oder zu belegen, diese aber nicht zum Dogma zu erheben oder zu sagen, dass es sich um eine vorläufige und unbegründete Ahnung oder Vermutung dabei handelt.				
Aktiv zuhören	Ich bemühe mich darum, das Gemeinte hinter dem Gesagten von dir zu erfassen, dir zu sagen, was ich verstanden habe, wann ich dich noch nicht verstehe, nachzufragen, wenn mir etwas noch nicht konkret genug erscheint und nicht auf deinen Ausdrucks-Mängeln, Ungereimtheiten oder einzelnen Wörtern herumzuhacken.				
Sexualität und Erotik	Ich sage dir, was ich mir für ein befriedigendes Sexualleben von dir wünsche und stimme meine Bedürfnisse mit deinen Wünschen ab, wobei es durchaus möglich ist, dass wir nicht übereinkommen oder bisweilen deine oder meine Wünsche mehr im Vordergrund stehen dürfen.				
Verführungs-Freude	Ich mag es, dich zu verführen, mich entsprechend zu kleiden oder nicht, für eine anspechende Atmosphäre zu sorgen, dich zu reizen und genieße Entsprechendes von deiner Seite.				

Stand der Paar-Beziehung 81 - 85

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
Organisation und Koordination	Ich bin bereit und in der Lage, meinen konstruktiven Beitrag dazu zu leisten, dass unsere Alltags-Pflichten gut organisiert und koordiniert erfüllt werden. Dazu spreche ich mich mit dir rechtzeitig und konzentriert ab.				
Konflikt-Analyse	Ich bin dazu bereit und mit meinen psychologisch-analytischen Fähigkeiten auch in der Lage, die Hintergründe meiner eigenen oder unserer Konflikte aufzudecken, so dass wir die Chance haben, aus den diesen Konflikten zugrundeliegenden hinderlichen Glaubens-Sätzen und festgefahrenen Verhaltens-Mustern auszusteigen.				
Humor	Schwächen, Mängel, Fehler, Schwierigkeiten, Irritationen, Störungen, Schusseligkeiten und Verletzungen versuche ich auch von der leichten bis absurden Seite her zu betrachten, mich dabei nicht allzu ernst zu nehmen und das Komische der Situation herauszufinden, so dass wir gemeinsam Gelegenheit finden können, herzlich über allzu Menschliches zu lachen.				
Genuss und Schönheit	Ich bemühe mich oft erfolgreich darum, unser alltägliches Zusammensein mit Schönheit und Genießen anzureichern, wobei schon Kleinigkeiten und kurze Augen-Blicke voll Schönheit und Genuss Beachtung finden.				
Aufgaben-Teilung	Wo es sinnvoll erscheint, weil es Persönlichkeits-Entwicklung nicht behindert, das Zusammenleben erleichtert und die Zusammengehörigkeit stärkt, kann von uns im Konsens eine Aufteilung der Ressorts und Aufgaben vorgenommen werden, in die ich weder besserwisserisch noch anders kontrollierend hineinfusche. Diese Aufteilung soll aber immer mit der Absicht einer ausgewogenen Verteilung der Belastungen verbunden sein mit der Bereitschaft zur Veränderung, wenn die Arbeits-Teilung einer Person so nicht mehr passt.				

Stand der Paar-Beziehung 86 - 93

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
Konsequenz und Leidenschaft	Besonders die Sachen, die wir uns gemeinsam vorgenommen haben und die eine Vertiefung unserer Beziehung versprechen, verfolge ich mit Konsequenz und Leidenschaft, damit produktives Neues entstehen kann.				
Achtsamkeit in der Wahrnehmung	Ich übe mich darin, eine Situation, die für uns beiden bedeutsam ist, mit allen Sinnen achtsam zu erfassen einschließlich der sie mitbestimmenden Rahmen-Bedingungen und Entstehungs-Hintergründe.				
Gefühle zeigen	Ich bin in der Lage, meine gegenwärtigen Leib-Empfindungen, Erregungs-Zustände, Stimmungen und Gefühle unverfälscht zu erkennen und bereit, sie dir gegenüber offen zu benennen und zu zeigen. Wenn ich z. B. traurig bin, zeige ich dir auch meine Tränen.				
Seelische Liebe	Ich bin fähig, dir meine seelische Wärme zu schenken, so dass sich bei dir ein Gefühl von Heimat und Geborgenheit einstellen kann.				
Kontakt und Begegnung	Ich mag mich dir zeigen, wie ich in meinem Inneren derzeit wahrhaftig bin und wünsche mir von dir, dass du dich mir auch ehrlich und offen zeigen magst, wobei ich alles mir Mögliche tue, um für uns Situationen guten Kontaktes und tiefer Begegnung zu schaffen.				
Zärtlichkeit schenken	Ich mag es gern und ich glaube, es gelingt mir auch, dich mit Worten und Händen zärtlich zu berühren und ein tiefes Wohlbefinden, vielleicht auch mit einem Hauch von Erotik vermengt, bei dir auszulösen.				
Kochkunst	Ich freue mich darüber, wenn ich oder wir beiden uns ein leckeres Essen mit gesunden und spannenden Zutaten zubereiten und lerne gern dazu, um meine Kochkünste zu erweitern.				
Zuverlässigkeit und Kontinuität	Ich stehe zu meinen Worten, erfülle meine Pflichten und beende das, was ich angefangen und zugesagt habe, es sei denn, dass sich die Tätigkeit während des Tuns als sinnlos oder nicht angemessen herausstellt.				

Stand der Paar-Beziehung 94 - 100

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
Treue und Klärungs-Bereitschaft	Du kannst dich darauf verlassen, dass ich Schwierigkeiten im Miteinander nicht dadurch kompensiere, dass ich mit anderen Personen das mache, was ich mit dir nicht zu machen können glaube.				
Schönheit und Ästhetik schaffen	Ich weiß, wie ich unsere Lebens-Umgebung und unseren Alltag mit Schönheit und ästhetischen Dingen und Genüssen bereichern kann.				
Genuss	Ich erfreue mich an meiner und deiner Körperlichkeit und Sinnlichkeit, genieße unsere Partnerschaft, das Leben mit dir zusammen, das Essen mit dir, unsere Umgebung, die wir auf unseren Spaziergängen durchstreifen, unsere Wohn-Situation und die Menschen, mit denen wir befreundet sind.				
Freude schenken	Mir gefällt es, mich über dich und mit dir zu freuen und dich zu erfreuen.				
Partnerschaft managen	Ich mache mir gern Gedanken darüber, wie es uns in der Partnerschaft gut und sogar noch besser gehen könnte, was ich bei mir oder mit dir zusammen oder in unserer Mitwelt dafür entwickeln kann.				
Bedürfnisse des/der anderen wahrnehmen und stillen	Mir ist es ein großes Anliegen, zu erspüren und zu erfragen, wie es dir geht, was du gerade brauchst für dich oder von mir, damit es dir gut geht und sogar noch besser gehen kann, was sowohl meine Bereitschaft zur Anwesenheit als auch zur Abwesenheit und zum Eigenständigkeit einschließt, damit du auch Zeit für dich hast.				
Eigene Bedürfnisse erspüren und äußern	Ich traue mich und erlaube mir, mir Zeit zu nehmen und dafür sensibel zu werden, meine emotionalen, körperlichen, sozialen und seelischen Bedürfnisse einschließlich meiner sogar auch schambesetzten Bedürftigkeiten zu erkennen und den Mut zu haben, sie dir mitzuteilen, damit wir gemeinsam sehen können, wie wir damit konstruktiv und liebevoll umgehen können.				

Stand der Paar-Beziehung 101 - 104

CPB

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
Wirtschaften	Ich weiß, was zu tun ist, damit wir genügend Geld haben, um so leben zu können, dass es uns gut miteinander geht. Ich gehe mit den vorhandenen Geld-Mitteln sorgsam um und achte beim Konsum auf ein gutes Kosten-Nutzen-Verhältnis.				
Haushalten	Wenn es erforderlich ist, kann ich und will ich alle erforderlichen haushaltlichen Tätigkeiten vom Einkaufen über Kochen und Abwasch bis hin zu Wäsche und Putzen durchführen oder ich kann dafür sorgen, dass andere Personen diese Aufgaben für uns in angemessener Weise durchführen.				
Überkommenes auflösen	Wenn ich merke, dass eine Routine zwischen uns, ein Ritual, eine Aufgabenteilung, eine Abmachung, ein Selbst-Verständnis u. a. m. nicht mehr stimmt, weil es Liebe, Freude und Persönlichkeits-Entfaltung bremst, bin ich bereit, alles mir Mögliche dafür zu tun, diese Gewohnheit aufzulösen.				
Alternativen entwickeln	Mir macht es Freude, daran mit dir zusammen zu experimentieren und zu erforschen, wie wir als überkommen anzusehende Einstellungen und Verhaltens-Weisen durch angemessenere, unsere Liebe und Lebendigkeit fördernde Verhaltens-Weisen ersetzen können.				

Fragen zur Gestaltung der Paar-Beziehung (FQB)

- Selbstverständliches in Frage stellen
- Fragen für die Beziehung nutzen
- Wie liebes- und beziehungsfähig sind wir beiden derzeit?
- Wie können wir unser gegenseitiges Vertrauen stärken?
- Wie gut können wir miteinander reden und schweigen?
- Wie konstruktiv können wir miteinander streiten?
- Wie bewältigen wir Konflikte und Krisen in unserer Beziehung?
- Wie viel unsere Anliegen in der Partnerschaftzeit nehmen wir uns für?
- Wie beeinflussen Eltern und Verwandte unsere Beziehung?
- Was bedeuten (unsere) Kinder für unsere Beziehung?
- Wer sind unsere wirklichen Freunde?
- Welchen Platz nehmen Tiere in unserer Beziehung ein?
- Welche Aufgaben- und Verhaltens-Verteilung haben wir?
- Wie gesund leben wir?
- Wie unbeschwert können wir uns Komplimente machen und beschenken?
- Was verbindet uns (noch)?
- Was können und wollen wir uns finanziell leisten?
- Wie stimmig wohnen wir?
- Wie beeinflusst die Arbeit unsere Beziehung?
- Wie intensiv und bewusst genießen wir unser Leben?
- Wie viel Zuneigung und Zärtlichkeit gibt es in unserer Beziehung?
- Wie glücklich und erfüllt sind unsere Erotik und unser Sexualeleben?
- An welchen Paaren orientieren wir uns und worin unterscheidet sich unsere Beziehung von anderen?
- Wie viel Freiraum gönnen und lassen wir einander?
- Welche ethischen und spirituellen Werte sind für unsere Beziehung wichtig?
- Wie sieht unsere gemeinsame Zukunft aus?
- Was sind derzeit mein größten Wünsche in unserer Beziehung?

- Wir Menschen haben gelernt, uns vor allem über die Sprache mitzuteilen, und so ist es für die Entwicklung einer Beziehung wichtig, miteinander über unsere Vorstellungen, Träume, Ziele, Lebens-Entwürfe, Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle zu reden.
- Damit eine Beziehung nicht an Vernachlässigung stirbt, sollten wir sie immer wieder beleben, ja sogar von Zeit zu Zeit sogar im Inneren radikal erneuern. Erneuern heißt, Mut aufzubringen, das Gewohnte, das Selbstverständliche, das einseitig Gewordene, das in Routinen Erstarrte gründlich in Frage zu stellen: „Muss das wirklich so bleiben?“
- Nachfolgende Frage-Listen, die anregen und Impulse geben, das Gemeinsame wieder bewusst zu machen, helfen dabei. Paare ermöglichen sich dadurch, bis heute unausgesprochene Bedürfnisse mitzuteilen. Gespräche entlang dieser Themen-Bereiche unterstützen dabei, Vorstellungen von einer lebendigen Beziehung zu entwickeln, und eröffnen Chancen, eine neue Zweisamkeit zu gestalten und zu entdecken.
- ***Wichtig, falls Sie oder Ihr Partner emotional so aufgewühlt sind, dass ein faires Gespräch nicht möglich ist:***
 - Wenn sich eine Beziehung in einer Krise befindet, ist es besonders schwierig, klaren Kopf zu behalten und nicht von den starken Gefühlen, die im Gespräch mit dem Partner aufkommen können, überrannt zu werden. Aber gerade in einer solchen Phase ist es besonders wichtig, seine Vorstellungen, Gefühle und Ansichten dem Partner mitteilen zu können.
 - In diesem Fall kann man ein anstehendes Thema auswählen und die jeweiligen Fragen *schriftlich* beantworten. Das Schreiben zwingt uns zur Sachlichkeit und fordert uns heraus, unsere Gedanken zu ordnen. Der Partner oder die Partnerin kann leichter darauf reagieren, indem er/sie seinen/ihren Standpunkt ebenfalls schriftlich festhält. Nachher über das Geschriebene zu reden, erleichtert eine faire Auseinandersetzung.

Fragen für die Beziehung nutzen

1. Nehmen Sie sich Zeit. Es wäre schade, mitten in einem guten Gespräch abbrechen zu müssen.
2. Suchen Sie sich einen Platz aus, an dem Sie sich wohl fühlen und ungestört sind, es bequem haben und sich ansehen können.
3. Nehmen Sie sich ein Thema vor, das Ihnen gegenwärtig bedeutsam erscheint.
4. Einer von Ihnen liest die erste Frage laut vor.
5. Der Partner, der die Frage vorgelesen bekommt, gibt darauf seine Antwort.
Hinweis: Der Frage-Steller hört aktiv zu und lässt seinen Partner ausreden.
6. Anschließend gibt der Frage-Steller seine Antwort. Der Dialog ist eröffnet.
Hinweis: Beantworten und besprechen Sie jede Frage so lange, wie Sie es für sinnvoll halten. Trotzdem empfehlen wir Ihnen, nicht zu schnell von Frage zu Frage zu hüpfen, sondern sich Zeit zum Überlegen zu lassen.
7. Kann einer der Partner auf eine gestellte Frage nicht direkt antworten, kann er eine Auszeit verlangen, um über die Frage nachzudenken.
Hinweis: Die Fragen sind anspruchsvoll. Viele Fragen lassen sich nicht spontan beantworten, sondern verlangen Zeit, um in sich hineinzuhorchen.
Manchmal sind auch sehr intensive Gefühle mit der Frage verbunden. Versuchen Sie dann zuerst Ihre Gefühle zu beschreiben, warum es Ihnen zum Beispiel schwerfällt, eine Antwort zu finden. Oder ganz einfach, was für ein Gefühl diese Frage bei Ihnen auslöst. Seien Sie ehrlich, auch zu sich selbst.
8. Haben Sie und Ihr Partner die Frage ausführlich genug besprochen, fragen Sie Ihren Partner, ob er noch etwas ergänzen will.
9. Ist das nicht der Fall, so gehen Sie zur nächsten Frage über, indem Ihr Partner die Frage vorliest und Sie die erste Antwort geben.
Gehen Sie alle Fragen abwechslungsweise so durch.
Hinweis: Eine Gesprächs-Runde können Sie auch auf ein oder auf zwei Themen-Bereiche beschränken. Ein einziger Themen-Bereich kann auch das zentrale Gesprächs-Thema einer Woche bilden. Versuchen Sie nicht, alle Themen-Bereiche auf einmal „abzuarbeiten“.
Motto: weniger ist mehr. Ihre Gespräche gewinnen so an Tiefe und Qualität.
10. Vielleicht möchten Sie eine eigene Frage stellen, die für Sie im Moment sehr wichtig ist und die Sie in dieser Form nicht finden. Schreiben Sie diese Frage einfach dazu.

Wie liebes- und beziehungsfähig sind wir beiden derzeit?

1. Woran machen wir unsere Liebes- und Beziehungs-Fähigkeit fest?
(z. B. Liebe schenken können; zulassen und spüren können, dass man geliebt wird; sich wechselseitig vertrauen können; Konflikte erkennen und konstruktiv bearbeiten können; sich vertrauen können; sich verzeihen können; sich einen Vertrauens-Vorschuss geben)
2. Was macht für mich eine lebendige, dauerhafte Liebes-Beziehung aus?
3. Was wissen wir darüber, wie wir unsere Liebes- und Beziehungs-Fähigkeit fördern und erhalten können?
4. Wie liebes- und beziehungsfähig waren oder sind unsere Eltern miteinander und ihren Kindern, u. a. mir gegenüber?
5. Was habe ich in meiner Herkunftsfamilie (von Mutter, von Vater, aus dem Vorbild von Mutter mit Vater, von den Geschwistern, von anderen wichtigen Bezugs-Personen) an Liebes- und Beziehungs-Fähigkeit erworben?
6. Woran erkenne, merke, spüre, erahne ich, dass du mich liebst?
7. Wie drücke ich meine Liebe dir gegenüber aus?
8. Inwieweit kommen die Formen meines Liebes-Ausdrucks bei dir als Gefühl und Gewissheit an, geliebt zu werden?
9. Inwieweit habe ich mich auf eine Liebes-Beziehung zu dir eingelassen?
10. Was hindert mich, wie hindere ich mich derzeit noch daran, mich voll Vertrauen und Hingabe auf dich als meinen Partner/meine Partnerin einzulassen?
11. Wie gleichberechtigt, freiwillig, aufrichtig, angstmindernd und vertrauensfördernd gestalten wir unsere Beziehung?

Wie können wir unser gegenseitiges Vertrauen stärken?

1. Inwieweit habe ich in meiner Kindheit erfahren, anderen Menschen voll vertrauen zu können?
2. Inwieweit habe ich früh misstrauen müssen, um mich vor anderen Menschen (vor Unglaubwürdigkeit, falschen Versprechungen, Enttäuschungen usw.) zu schützen?
3. Was hindert mich daran, immer offen und ehrlich dir gegenüber zu sein?
4. Habe ich den Eindruck, dass du grundsätzlich offen und ehrlich mir gegenüber bist?
5. Wieso kann ich dir keinen Vertrauens-Vorschuss (mehr) geben?
Was lässt mich dir gegenüber so misstrauisch sein?
6. Was würde geschehen, wenn jeder von uns seine „kleinen, persönlichen Geheimnisse“ aufgibt?
7. In welchen Lebens-Bereichen neige ich dazu, dir als meiner Partnerin, meinem Partner zu misstrauen? Was sind die Gründe dafür?
8. Wodurch verführe ich dich als meine Partnerin, meinen Partner zur Unehrlichkeit?
(zum Beispiel durch Eifersucht, Intoleranz, Drohung, Traurigkeit usw.)
9. Wie reagiere ich, wenn du als meine Partnerin/ mein Partner ehrlich zu mir bist, mir die Ehrlichkeit aber nicht gefällt?
Wie reagiere ich, wenn ich dich als meine Partnerin, meinen Partner beim Lügen als Umdeuten oder Verschweigen mir wichtiger und mich betreffender Sachverhalte oder Fehlinformation ertappe?
10. Wie fair und offen können wir einander auch unangenehme Dinge, risikobehaftete „Wahrheiten“ sagen?

Wie gut können wir miteinander reden und schweigen?

1. Welche Gesprächs-Themen haben wir, die uns beide wirklich interessieren?
2. Warum reden wir nicht mehr so intensiv miteinander wie am Anfang unserer Beziehung?
3. Wie gut können wir gemeinsame Zeit schweigend miteinander verbringen, ohne das Gefühl zu haben, schweigend uns zu vermeiden oder uns innerlich zu verlieren?
4. Wie gut klappt unsere wortlose Unterhaltung?
Wie gut (angemessen, treffend) interpretieren wird die nonverbalen (mimischen, gestischen, handlungsbezogenen) Signale?
5. Wie wollen wir unsere Zeit gestalten, um die nötige Muße und Ruhe für gute Gespräche zu finden?
6. Gönnen wir uns regelmäßig – mindestens einmal die Woche – einen ungestörten „Besprechungs-Termin“, an dem nur wir als einzelne (ich und du mit unserem Erleben, Wünschen, Glücks-Momenten und Enttäuschungen) und unsere Beziehung (wir) zum Thema gemacht werden?
7. Gespräche mit destruktivem Inhalt rauben Kraft und töten die Gesprächs-Bereitschaft: Wie sehr sind unsere Gespräche Gelegenheiten, uns über andere zu beklagen, zu jammern, andere zu kritisieren oder uns gegenseitig Vorwürfe zu machen?
8. Gespräche sind da, um Bedürfnisse (Wünsche, Träume), Gefühle und Gedanken (Werte, Einstellungen, Lebens-Entwürfe) des/der anderen kennenzulernen und auf sie einzugehen: Wie oft reden wir über unsere Bedürfnisse, über das, was wir brauchen, wonach wir uns sehnen, was wir vermissen, was wir uns wünschen?
9. Wie können wir unser „Miteinander-Reden“ verbessern?

Wie konstruktiv können wir miteinander streiten?

1. Wie verlaufen unsere Gespräche, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind?
Entsteht zwischen uns eine Hierarchie (meine oder deine Meinung, Sichtweise ist von vornherein wertvoller, durchdachter, richtiger) oder erreichen wir ein echtes Nebeneinander, eine Gleichwertigkeit in den Ansichten und Positionen mit prinzipieller Austauschbarkeit der Seiten?
2. Wie verhält sich jeder von uns, um einen ausbrechenden Streit zu verhindern?
3. Wer von uns beiden gibt bei einem Konflikt eher nach?
Was ist der Grund dafür?
4. Was ist das Schlimmste, das im Streit zwischen uns geschehen könnte?
Worin begründet sich unsere Befürchtung?
5. Sprechen wir Unstimmigkeiten, Unvereinbarkeiten und Klärungs-Erfordernisse zwischen uns rechtzeitig an oder neigen wir eher dazu, diese auf die lange Bank zu schieben?
6. Wer von uns beiden ist mutiger, Konflikte und Spannungen anzusprechen?
Muss das so bleiben, oder schaffen wir auch darin eine partnerschaftliche, gleichberechtigte und gleichverantwortliche Situation?
7. Wie ehrlich und spontan können wir uns nach dem Streiten wieder versöhnen?
8. Wie gut kann ich dich als meine Partnerin, meinen Partner um Verzeihung bitten, falls ich ihr (ihm) Unrecht getan habe? Wie gut kann ich verzeihen?
9. Was kehren wir vor, um nicht im gegenseitigen Groll abends zu Bett zu gehen?
10. Welches heikle Thema haben wir noch nicht zu Ende besprochen?
11. Um welches wahrscheinlich konfliktreiche Thema haben wir uns bislang herumgedrückt?

Wie bewältigen wir Konflikte und Krisen in unserer Beziehung?

1. Wie genau hinterfragen wir den wahren (Hinter-) Grund der Krise und des Konfliktes?
2. Inwieweit beziehen wir unsere Herkunfts-Erfahrungen mit Eltern, Geschwistern und anderen wichtigen Bezugs-Personen in die Überlegungen ein, ohne die Erfahrungen als Ausrede für die Unveränderlichkeit oder Nicht-Verantwortbarkeit unserer Haltungen und Verhaltens-Weisen zu benutzen?
3. Welche ungelösten Problem-Felder lösen immer wieder Konflikte und Krisen in unserer Beziehung aus?
4. Wie gut gelingt es mir, meiner Partnerin (meinem Partner) zu verzeihen und mich mit ihr (ihm) auszusöhnen?
5. Falls ich schon lange vor Ausbruch eines Konfliktes oder einer Krise merke, dass „etwas nicht stimmt“, habe ich nicht den Mut, dies anzusprechen?
Wenn nein, weshalb nicht?
6. Welche (konstruktiven) Veränderungen wurden in unserer Beziehung durch geklärte und gelöste Konflikte und Krisen erreicht?
7. Welchen Entwicklungs-Schritt hat jeder von uns durch die Lösung eines Konfliktes oder die Bewältigung einer Krise in unserer Beziehung gemacht?
8. Welche Probleme in unserer Beziehung werden wir nicht lösen können?
Sind wir in der Lage, mit diesem anscheinend unlösbaren Problem gut miteinander leben zu können oder wäre in diesem Falle eine Trennung für uns besser (gesünder, angebrachter, heilsamer, entwicklungsförderlicher, ehrlicher, reifer, stimmiger)?

Wie viel Zeit nehmen wir uns für unsere Anliegen in der Partnerschaft?

1. Partnerschaft wird erheblich damit belastet, das man als Kind zu viel (Überbehütung), zu wenig (Vernachlässigung, Missachtung, Gleichgültigkeit) oder die falsche Aufmerksamkeit (z. B. bei von Eltern geforderten Leistungen) bekommen hat:
Wieviel und welche Aufmerksamkeit und Wertschätzung habe ich als Kind von meinen Eltern, Geschwistern und anderen wichtigen Bezugs-Personen erfahren?
2. Wie viel und welche Aufmerksamkeit habe ich für mich selbst, meine Wünsche (Bedürfnisse) und Gefühle?
3. Wie viel und welche Aufmerksamkeit und Anteilnahme bekomme ich von dir als meiner Partnerin, meinem Partner?
4. Was bedeutet es für mich, wenn du als meine Partnerin, mein Partner meinen Geburts-Tag, unseren Hochzeits-Tag oder ein anderes für mich wichtiges Datum vergisst?
5. Wie konkret nehme ich die verbalen und nonverbalen Signale von dir als meiner Partnerin, meinem Partners im Hinblick auf Interesse oder Desinteresse an mir wahr?
6. Wie deutlich (klar, intensiv, sicher, unzweifelhaft, beruhigend, glücklichmachend) spüre ich, dass du als meine Partnerin, mein Partner mich liebt, wertschätzt und anerkennt?
7. Durch welche Handlungen, Gesten oder Wort-Äußerungen fühle ich mich durch dich als meine Partnerin, meinen Partner missachtet, abgewertet, erniedrigt und entwürdigt?
8. Welche Art von Aufmerksamkeit und Wertschätzung wünsche ich mir von dir als meiner Partnerin, meinem Partner?
9. Welche „Tricks“ wende ich an, um die Aufmerksamkeit von dir als meiner Partnerin, meinen Partner zu „erzwingen“?

Wie beeinflussen Eltern und Verwandte unsere Beziehung? **FQB**

1. Welchen positiven oder negativen Einfluss hat jeder Eltern-Teil uns?
(deine Mutter auf dich, meine Mutter auf dich, deine Mutter auf mich, meine Mutter auf mich, dein Vater auf dich, mein Vater auf dich, dein Vater auf mich, mein Vater auf mich)
2. Inwieweit lassen wir zu, dass Eltern, Geschwister, Kinder oder andere Bezugs-Personen die konstruktive (liebevolle, vertrauensschaffende) Entwicklung unserer Beziehung fördern oder untergraben ?
3. In welchen Situationen erkenne ich an mir selbst dasselbe Verhalten, das meine Eltern in ihren eigenen Beziehungen gelebt haben?
Was ist mit den Verhaltens-Weisen, die mich schon bei meinen Eltern gestört haben?
Was ist mit dem Verhalten, das mir bei meinen Eltern gefallen hat?
4. Wie wohl fühle ich mich im Eltern-Haus meiner Partnerin, meines Partners?
Was genau gefällt mir dort? Was genau stört mich dort?
5. Welche Verwandten sind Gift für unsere Beziehung?
Welche Verwandten bereichern unsere Beziehung?
6. Welche „Familien-Rituale“ (zum Beispiel Weihnachten, Familien-Treffen, Geburtstage usw.) sind mir wichtig?
Welche möchte ich lieber verändern oder ganz abschaffen?
7. Welche Haltung nimmst du als meine Partnerin, mein Partner ein, wenn es zu Spannungen mit meinen oder deinen Eltern oder Schwiegereltern kommt?
8. Inwieweit gelingt uns eine loyale und solidarische Haltung füreinander und miteinander?

Was bedeuten (unsere) Kinder für unsere Beziehung?

1. Wer von uns beiden wünscht sich ein Kind (Kinder) mehr?
Was würde sich vermutlich in unserer Beziehung verändern, wenn wir ein Kind (Kinder) haben?
2. Was wäre anders in unserer Beziehung ohne Kinder?
3. Was geben (unsere) Kinder unserer Beziehung?
4. Was ist mein größter Wunsch in Bezug (unsere) Kinder?
5. Welche Konflikte in unserer Beziehung werden immer wieder durch (unsere) Kinder ausgelöst?
6. Inwiefern stehen diese Konflikte im Zusammenhang mit den Konflikten, die ich und/oder du mit meinen/seinen Eltern oder anderen wichtigen Bezugs-Personen hatte?
7. Welches Vorbild an Beziehungs-Gestaltung gibt jeder von uns (ich mit dem Kind, du mit dem Kind) und gibt unsere Beziehung (wir miteinander) für (unsere) Kinder ab?
8. Wie wohl fühle ich mich in der Rolle des Vaters oder der Mutter?
Wie sehr überlagert diese Rolle unser Zusammensein als Mann (Partner, Geliebter) und Frau (Partnerin, Geliebte)?
9. Welche Funktion und Bedeutung hat/haben unser(e) Kind(er) für unsere Beziehung?
10. Was ist das Wichtigste für mich in der Erziehung (unsere) Kinder?
11. Wodurch und auf welche Weise belasten (unsere) Kinder unsere Beziehung?
12. Was geschieht wohl in und mit unserer Beziehung, wenn das Kind/die Kinder aus dem Haus ist/sind?

Wer sind unsere wirklichen Freunde?

1. Wie sieht unsere Beziehungs-Situation gegenwärtig aus?
Wer zählt zu deinen engen Freunden?
Wer zählt zu meinen engen Freunden?
Wen zählen wir zu unseren gemeinsamen Freunden?
Welche Freunde sind uns jeweils außerhalb unserer Beziehung wichtig?
Wer zählt noch zu den Freunden im weiteren Sinne?
Wer zählt zu den „guten Bekannten“?
2. Wie viel Zeit verbringt jeder von uns mit seinen Freunden, seinen Freundinnen?
Was bedeutet das für unsere Beziehung?
3. Welche Freunde und Bekanntschaften schaden unserer Beziehung eher?
Wie gelingt es mir oder dir, diese gegenwärtig eher störenden Freundschafts- und Bekanntschafts-Beziehungen auf neue Beine zu stellen oder zu beenden?
Warum beenden wir uns schadende Beziehungen nicht?
Was befürchten wir, wenn wir damit Schluss machen?
4. Welche Freunde bereichern unsere Beziehung?
5. Wie lassen wir unsere Freunde spüren, dass wir sie mögen und dass sie uns wichtig sind?
6. Wie wohl fühlen sich unsere Freunde mit uns?
7. Auf welchen Freund, welche Freundin könnten wir hundertprozentig zählen, wenn wir in Not wären?
8. Welcher Freund, welche Freundin könnte – ehrlich betrachtet – genauso auf uns zählen?

Welchen Platz nehmen Tiere in unsere Beziehung ein?

1. Welchen Einfluss hat (Name des Tieres) auf unsere Beziehung?
2. Welche „Rolle“ spielt (Name des Tieres) in unserer Beziehung?
3. Was gibt (Name des Tieres) mir?
Was nimmt (Name des Tieres) mir?
4. Welches Tier würde zu uns und unserer Beziehung passen?
Welches nicht?
5. Wenn es (Name des Tieres) nicht gäbe, was würde uns und unserer Beziehung fehlen?
6. Wie verantwortungsbewusst und liebevoll gehen wir mit (Name des Tieres) um?
7. In welchen Bereichen habe ich das Gefühl, du als meine Partnerin, mein Partner bevorzuge (Name des Tieres) mir gegenüber?
8. Wer entscheidet eigentlich bei uns darüber, ob und welche Tiere wir haben?
Soll das so bleiben?

Welche Aufgaben- und Verhaltens-Verteilung haben wir?

1. Welche Aufgaben glaubt jeder von uns in unserer Beziehung übernehmen zu müssen?
2. Zu welchen Aufgaben fühle ich mich durch dich als meine Partnerin, meinen Partner gedrängt, die ich ohne dich nicht oder nicht so angehen würde?
3. Von welchen Aufgaben fühle ich mich durch dich als meine Partnerin, meinen Partner ferngehalten, die ich ohne dich in Angriff nehmen würde?
4. Welche Aufgaben müssten wir erledigen, übernehmen sie aber nicht gern, so dass sie unerledigt bleiben oder nur sehr schleppend erledigt werden?
5. Welche Aufgaben übernehme ich gern, machen mir Freude?
Welche Aufgaben übernehme ich nicht so gern, sind mir eher lästig?
6. Wie gerecht, ausgewogen und die Beziehungs- wie die Persönlichkeits-Entwicklung unterstützend ist unsere Aufgaben-Verteilung?
7. Wie sehr deckt sich meine Art, Aufgaben zu übernehmen und durchzuführen oder zurückzuweisen, mit derjenigen meines Vaters oder meiner Mutter?
8. Wie verändert sich das Verhalten von dir als meiner Partnerin, mein Partner, wenn du in einem anderen Umfeld bist (zum Beispiel im Eltern-Haus, im Geschäft, im Büro oder bei Freunden aus der Jugend-Zeit usw.)?
Was gefällt oder missfällt mir an diesem veränderten Verhalten im Kontakt mit anderen?
9. Welche Verhaltens-Muster möchte ich eigentlich gern aufgeben, falle aber immer wieder auf sie zurück?
10. Welches Verhaltens-Muster von dir als meinem Partner, meiner Partnerin stört mich?
Weißt du als mein Partner, meine Partnerin davon? Wenn nein, warum nicht?
Wie gehe ich damit um, wenn du als mein Partner, meine Partnerin dieses mich erheblich störende Verhalten nicht ablegen will, obwohl er/sie es könnte?

Wie gesund leben wir?

1. Was umfasst für dich/für mich Gesundheit und Gesundheits-Fürsorge?
Welche Rolle spielt seelische (psychische) Gesundheit?
Welche Rolle spielt körperliche Gesundheit?
Was bedeutet es für dich/mich, gesund zu sein?
Was bedeutete für unsere Eltern, gesund zu sein?
Was haben unsere Eltern dafür getan, gesund zu bleiben?
2. Was tue ich für meine Gesundheit? Was tust du für deine Gesundheit? Was tun wir gemeinsam für unsere Gesundheit?
3. Welche Drogen (Alkohol, Tabak, Cannabis usw.) konsumieren wir täglich oder häufig?
Befinden wir uns damit schon in einem uns gesundheitlich beeinträchtigendem Bereich?
Was treibt mich, was treibt dich zu einem selbstzerstörerischen Verhalten?
4. Was tue ich, um mich fit zu halten? Was tun wir gemeinsam, um uns fit zu halten?
5. Wie viele Medikamente schlucke ich mit oder ohne ärztliche Verschreibung?
6. Welche schlechten Essgewohnheiten sollten wir ablegen (zum Beispiel zu viele Süßigkeiten, häufig Fast-Food usw.)?
7. Welche Sport-Art könnten wir gemeinsam ausüben, die uns beiden Spaß macht und uns auch körperlich gut tut?
8. Wie sollten wir den Tages-Rhythmus organisieren, um mehr Muße und weniger Stress und Hektik zu haben?
9. Welche Einflüsse machen mich in der jetzigen Lebens-Situation eher krank?
Was macht es mir so schwer, diese Einflüsse abzustellen?

Wie unbeschwert können wir uns Komplimente machen und beschenken?

1. Wie sehr bestimmen die Erwartungen von dir als meiner Partnerin, mein Partner, wann und was ich zu sagen, zu tun oder zu schenken habe, so dass ich mich in meiner inneren Freiheit, etwas Nettes zu sagen oder etwas Schönes zu schenken, eingeengt fühle?
2. Wie sehr erwarte ich jeweils eine Gegenleistung für mein Kompliment oder Geschenk? Kann ich auch schenken, ohne etwas von einer anderen Person zu erwarten?
3. Wie gut kann ich von dir als meiner Partnerin, mein Partner Freundlichkeiten (Liebe, Komplimente, Geschenke) annehmen, ohne mich zur „Rückzahlung“ verpflichtet zu fühlen?
4. Wenn ich in mich hineinhorche: Wie absichtslos sind meine Komplimente und Geschenke, außer der anderen Person eine Freude zu machen? Was bezwecke, erwarte, verlange, fordere ich insgeheim?
5. Wie sehr versetzen mich offizielle Geschenk-Termine (zum Beispiel Weihnachten, Geburts-Tag, Namens-Tag usw.) in Stress, wenn es darum geht, für dich als meine Partnerin, mein Partner ein passendes Geschenk zu finden? Was daran und warum stresst mich das? Muss das so bleiben? Müssen wir uns etwas zu den offiziellen Anlässen schenken oder finden wir vielleicht unsere eigenen Freundlichkeits- und Geschenk-Rituale?
6. Was war für mich die schönste Freundlichkeit in der letzten Zeit? Was wäre mir derzeit oder demnächst das schönste Kompliment und Geschenk von dir als meiner Partnerin, mein Partner?

Was verbindet uns (noch)?

1. Was verbindet mich mit dir als meiner Partnerin, meinem Partner?
2. Welche gemeinsamen Interessen verbinden uns?
3. Wie sehr ist unsere Beziehung durch Gewohnheit und Bequemlichkeit „stabilisiert“?
4. Wie sehr verbindet uns das Eintreten für gemeinsame Werte?
5. Wie stark verbindet uns die gemeinsame Erotik- und Sexualitäts-Erfahrung?
Wie sehr treibt mich fehlende oder zu seltene Erotik- und Sexualitäts-Erfahrung mit dir von dir fort?
6. Inwieweit verbindet uns die gemeinsame Fähigkeit, den Alltag befriedigend gestalten zu können?
7. Falls „Liebe“ uns verbindet, wie würde ich diese Liebe aus meiner Sicht beschreiben?
Auf welche Weise liebe ich dich und wie fühle ich mich von dir geliebt?
8. Wenn wir kein Kind, keine Kinder hätten, wie stark wäre dann unsere Bindung zueinander und unser Interesse aneinander?
9. In welcher Weise verbindet uns die Angst vor sozialer Isolation und Einsamkeit?
10. Wie fest werde ich durch Angst vor materiellen Einschränkungen oder gar Verlust in unserer Beziehung gehalten (zum Beispiel Angst vor finanziellen Problemen, Aufgabe von Wohnung, Verlust von Beteiligungen usw.)?
11. Wie sehr sind wir in unserem Zusammenbleiben von äußeren Einflüssen abhängig (Druck von außen, Verlust von Ansehen, Konventionen, religiöse Motive, Verlust von Freunden usw.)?

Was können und wollen wir uns finanziell leisten?

1. Wie wichtig ist mir und ist dir eigentlich Geld, Besitz, Reichtum oder Armut?
2. Welche Erfahrungen hat jede(r) von uns mit Geld, Reichtum oder Armut in seiner Vergangenheit, in seiner Herkunfts-Familie gemacht?
Welche Folgerungen haben wir jeweils aus diesen Erfahrungen gezogen?
Wie haben uns vermutlich diese Erfahrungen (auch unbewusst) geprägt?
3. Wie offen können wir miteinander über unsere finanzielle Situation reden?
Inwieweit vermeiden wir Transparenz und Gleichberechtigung in Finanz-Fragen?
4. Welchen finanziellen Beitrag leistet jeder von uns in unserer Beziehung?
5. Welche Folgerungen haben wir daraus abgeleitet, dass unsere finanziellen Beiträge für das Partnerschafts- oder Familien-Einkommen unterschiedlich sind?
Inwieweit sind diese Folgerungen partnerschaftlich, moralisch angemessen und gerecht?
Soll das so bleiben?
6. Wie ist unsere allgemeine finanzielle Lage?
7. Wie viel Geld geben wir monatlich für unseren jetzigen Lebens-Standard aus?
Leben wir über unsere Verhältnisse oder sind wir eher sparsam bis geizig?
Wo geben wir leichtsinnig und unnütz Geld aus?
In welchen Bereichen sind wir zu knauserig?
8. Was haben wir unternommen, um unsere Zukunft einschließlich des Alters finanziell abzusichern?
9. Was möchten wir uns in Zukunft gern leisten können?
Was wollen wir tun, damit wir dieses Ziel erreichen?

Wie stimmig wohnen wir?

1. Was macht unser (Zusammen-) Wohnen lebensfreundlich?
2. Was fehlt oder ist zu viel in unserer Wohnung, damit wir uns noch wohler fühlen?
3. Was sollten wir umstellen, umbauen, neu gestalten und einrichten?
4. Was sollten wir verändern, damit unsere Wohn-Situation noch besser unseren Bedürfnissen entspricht?
Sollten wir uns, was Größe und Anzahl der Räume betrifft, verkleinern oder vergrößern?
5. Leben wir in der zu uns passenden sozialen, natürlichen oder urbanen Umgebung oder sollten wir umziehen?
6. Stimmt unsere Raum-Aufteilung noch?
Stimmt es für uns, dass wir nur ein gemeinsames Schlaf-Zimmer haben, so dass nächtliches Zusammensein gleichsam verpflichtend ist?
Oder täte es uns besser, wenn jede Person ihr eigenes Zimmer hätte und wir uns freiwillig trafen, um intime Erfahrungen zu machen?
7. Wo können wir ungestört unsere Beziehung erleben, bereden und spüren?
8. Wo hat jeder von uns seinen eigenen gemütlichen Platz, wo er/sie sich wohl fühlen und wohin er/sie sich gegebenenfalls zurückziehen kann?
9. Welche Farben, Möblierungen und Dekorationen entsprechen unserem heutigen Lebens-Gefühl?
10. Welches Budget brauchen wir für unsere gemeinsam geplanten Veränderungen?

Wie beeinflusst die Arbeit unsere Beziehung?

1. Welchen Stellenwert hat meine Arbeit für mich?
Inwieweit beziehe ich aus meiner Arbeits-Tätigkeit mein Selbst-Wert-Gefühl?
Was würde geschehen, wenn ich arbeitslos werden würde?
Woran sollte sich mein Selbst-Wert-Gefühl „aufhängen“, damit mich der Gedanke an Arbeitslosigkeit nicht derart bedrückt und beengt und ich mehr Mut bekomme, meinen Job zu wechseln, wenn er nicht mehr für mich passt?
2. Wie gut harmonieren in unserer Beziehung einerseits Arbeits-Zeit und andererseits Zeit-Haben-für-Einander?
3. Welche positiven Impulse aus der Arbeit bereichern unsere Beziehung?
Welche Beispiele gibt es dafür?
4. Welche negativen Aspekte der Arbeit belasten unsere Beziehung?
Was könnte ich dagegen tun?
5. Was erwarte ich von dir als meiner Partnerin, meinem Partner in Bezug auf ihre (seine) Arbeits-Situation?
6. Welche Art von Arbeit wäre nicht nur Brot-Erwerb, sondern auch Freude und Erfüllung?
Was könnte ich noch tun, um mehr Freude und Erfüllung in der Arbeit zu finden?
Wenn meine Arbeit freundlos und nicht erfüllend ist, warum suche ich nicht nach einer derartigen Arbeit?
7. Welche Unterstützung und welches Verständnis erwarte ich von dir als meiner Partnerin, mein Partner für meinen Arbeits-Alltag?
8. Welche Unterstützung und welches Verständnis bin ich bereit und in der Lage, dir in Bezug auf deine Arbeit zu geben?

Wie intensiv und bewusst genießen wir unser Leben?

1. Welchen Stellen-Wert hat Sinnlichkeit und Genuss in unserem Leben, für uns selbst und miteinander?
2. Welche Bedeutung hatten Sinnlichkeit, Genuss, Leichtigkeit, Erotik, Humor und Lebens-Freude für unsere Eltern, in unserer Herkunftsfamilie?
3. Was hindert uns daran, wie hindern wir uns daran, was wir haben und tun, wirklich zu genießen?
4. Wie nah und bewusst sind mir meine Sinne (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, körperspüren)?
5. Wie vertraut ist mir alltägliche Lebens-Freude und Dankbarkeit, lebendig zu sein?
6. Wann haben wir uns das letzte Mal gegenseitig mit Zärtlichkeit oder einem leckeren Essen oder einer romantischen Erfahrung in der Natur oder ... verwöhnt?
7. Wie oft nehmen wir uns Zeit, uns etwas Gutes zu gönnen, bewusst zu genießen und uns selbst zu verwöhnen oder vom anderen verwöhnen zu lassen?
8. Wie sinnlich und hingabefreudig können wir die Dinge, Leiber und Lust-Momente, die uns gegeben sind, auch wirklich genießen?
9. In welchen Punkten sind wir noch zu sparsam bis geizig und engen unsere Lebens-Freude dadurch selbst ein?
10. Wodurch lasse ich mich immer wieder niederdrücken und im Genießen deckeln?
11. Was könnten wir in unserem Alltag verändern, um uns unser Leben schöner (harmonischer, freier, genussvoller) einzurichten und freudvoller zu gestalten?

Wie viel Zuneigung und Zärtlichkeit gibt es in unserer Beziehung?

1. Gibt es in unserer Beziehung genügend Zuneigung und Zärtlichkeit in Worten und Taten (Berührungen, Begegnungen)?
2. Welche positiven Beispiele kann jeder von uns – insgesamt und speziell aus den letzten Tagen – nennen, was er/sie an Zuneigung und Zärtlichkeit entweder schenkt oder erhält?
3. Wie lasse ich meiner Partnerin, meinem Partner meine Freude über sie/ihn, meine Zuneigung und Zärtlichkeit spüren?
(zum Beispiel: berühren, umarmen, kleine Geschenke mitbringen, ein paar liebevolle Zeilen schreiben, freundlich in die Augen schauen)
4. Inwieweit tauschen wir nur dann Zärtlichkeit aus, wenn es hinterher auch Sex gibt?
5. Inwieweit hat das Zeigen von Zuneigung und der Austausch von Zärtlichkeit seinen Eigenwert unabhängig von sexuellen Wünschen oder gar heimlichen Forderungen?
6. Welche Arten von Zärtlichkeit mag ich am liebsten?
Welche Arten von Zärtlichkeit sind mir eher zuwider?
Was hat die Ablehnung von Zärtlichkeit mit meinen Erfahrungen aus der Herkunftsfamilie oder aus vorangegangenen Beziehungen zu tun?
7. Wie können wir den liebevollen und zärtlichen Umgang miteinander „ausbauen“?
8. Was empfinde ich, wenn du als meine Partnerin, mein Partner von mir gehalten werden möchtest?
9. Was empfinde ich, wenn ich von dir als meine Partnerin, mein Partner gehalten werden möchte?

Wie glücklich und erfüllt sind unsere Erotik und unser Sexualeben?

1. Was ist an unserem erotischen Zusammenspiel und Sexualeben besonders schön?
2. Was war bisher unser schönstes, erfüllendes sexuelles Erlebnis?
Was war an diesem Erleben so besonders schön?
Was können wir tun, um etwas Ähnliches wieder einmal oder vermehrt zu erleben?
3. Was schätze ich am erotischen und sexuellen Verhalten von dir als meiner Partnerin, mein Partner besonders?
4. Was fehlt (mir und dir) in unserem Sexual-Leben?
Was wünsche ich mir, womit wir experimentieren sollten, um uns neue Bereiche der Freude und des Genusses in der Erotik und Sexualität zu erschließen?
Wieso magst du mir das nicht geben, was mir fehlt?
5. Welche deiner erotischen und sexuellen Wünsche sind mir lästig?
Wovor ekele ich mich bei dir?
Was törnt mich ab?
6. Was ist in unserem Sexualeben zu sehr zur Routine geworden?
7. Was törnt mich besonders an?
8. Wie einfühlsam und geduldig gehen wir miteinander um, wenn du als die Partnerin, der Partner keine Lust auf Sex hast?
9. Welches Ambiente sollten wir uns schaffen, um unser Sexualeben zu stimulieren?
10. Welche Bedeutung hat (für mich, für dich) sexuelle Treue?

An welchen Paaren orientieren wird uns und worin unterscheidet sich unsere Beziehung von anderen?

1. Kennen wir Beziehungen – real oder aus Medien (Literatur, Filme) –, die wir als in großen Teilen oder wichtigen Bereichen als für uns vorbildlich im Zusammensein ansehen?
Welche Paare beeindrucken mich in ihrer Beziehungs-Gestaltung?
Was gefällt mir besonders an ihrer Art des Miteinander-Umgehens?
2. Was an der Art, wie unsere Eltern ihr Leben miteinander gestalteten, scheint mir oder dir nachahmenswert?
3. Worin unterscheidet sich unsere Beziehung von der unserer Eltern im Wesentlichen?
4. Wie welche Paare möchten wir auf keinen Fall zusammenleben?
5. Von welchen Paaren sollten wir uns trennen, weil sie uns durch die Art, wie sie ihre Beziehung gestalten, sich uns gegenüber und zueinander verhalten, nicht gut tun?
Mit welchen Paaren sollten wir uns enger befreunden, weil sie uns gut tun?
6. Was machen wir anders, vielleicht sogar für uns besser als andere Paare?
7. Womit können wir in der Art unserer Beziehungs-Gestaltung zufrieden sein?
Worauf können wir sogar in unserer Beziehung stolz sein?
8. Was schaffen wir in unserer Beziehung noch nicht, was andere in ihrer Beziehung leben?
9. Was tun wir aktiv und kreativ dafür, dass unsere Beziehung nicht gewöhnlich, schal, stumpf, flach, routiniert, öde und langweilig wird?
10. In welchen Bereichen wünschte ich, wir wären mutiger und eigenwilliger, selbst auf die Gefahr hin, bei anderen anzuecken?

Wie viel Freiraum gönnen und lassen wir einander?

1. In welchen Lebens-, Gefühls- und Verhaltens-Bereichen fühle ich mich durch dich als meine Partnerin, meinen Partner eingeschränkt?
2. Wie viel Freiraum (Stunden pro Woche, Tage pro Monat, Wochen pro Jahr) wünsche ich mir für mich selbst (Eigenzeit) und für die Gestaltung freundschaftlicher Kontakte?
3. Welche gemeinsamen Verpflichtungen sollten durch dich als meine Partnerin, mein Partner übernommen werden?
4. Wie reagiere ich auf „besitzergreifendes“, vereinnahmendes, mich funktionalisierendes Verhalten von dir als meine Partnerin, mein Partner?
5. Wie ehrlich und offen kann ich dir als meine Partnerin, mein Partner mein jeweiliges Bedürfnis nach Nähe (Zusammensein) oder Distanz (Für-mich-Sein) mitteilen?
6. Welche „Spiel-Regeln“ wären hilfreich, um einen bedürfnisgerechten Rhythmus von Distanz und Nähe in unserer Beziehung zu schaffen?
7. Wie schwer fällt es mir, den Wunsch von dir als meiner Partnerin, mein Partner nach Distanz (Rückzug, Für-dich-Sein, Eigenzeit) ohne Vorbehalt (Eifersucht, Mich-Ausgeschlossen-Fühlen, Einsamkeits- und Verlust-Ängste) zu akzeptieren?
8. Wie gut kann ich mit Alleinsein umgehen?
Wie gut kann ich mich allein beschäftigen?
Wie sehr habe ich Angst vor Einsamkeit?
9. Neige ich dazu, mich eher zurückzuziehen und auf Distanz zu gehen, obwohl eigentlich zur Klärung und Lösung eines Konfliktes oder einer Krise eine mutige, beharrliche, geduldige, freundschaftliche, tolerante, schützende Nähe angesagt wäre?

Welche ethischen und spirituellen Werte sind für unsere Beziehung wichtig?

1. Welche ethischen Prinzipien und moralischen Grund-Werte - zum Beispiel: Treue, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Freundschaftlichkeit, Verbindlichkeit, Glaubwürdigkeit, Entschiedenheit – bilden von mir aus gesehen und möglicherweise auch für uns beide in welcher Wichtigkeit (Werte-Hierarchie) das Fundament unserer Beziehung?
2. In welchen Wert-Vorstellungen stimmen wir größtenteils überein?
3. Zu welchen Wert-Vorstellungen haben wir unterschiedliche Auffassungen?
4. Mit welchen deiner Einstellungen, Haltungen, Glaubens-Formen, Verbote, Gebote, Ideologien, Dogmen, Behauptungen und „Überzeugungen“ habe ich warum große Mühe? Welche Auswirkungen hat die Nichtübereinstimmung auf unsere Beziehung? Wie hindern wir uns daran, zu mehr Übereinstimmung zu gelangen? Inwieweit spielen dabei meine/deine Erfahrungen aus der Herkunftsfamilie eine Rolle?
5. Inwieweit sind unsere Wert-Vorstellungen selbst gewählt oder nur aus dem Herkunftssystem (Eltern, Verwandtschaft, Landes-Kultur usw.) unhinterfragt übernommen worden?
6. Wie drücken wir unsere Spiritualität, unsere Suche nach dem uns tragenden Grund, nach dem wahren Selbst, dem Kern der Persönlichkeit, den Lebens-Zielen aus? (zum Beispiel: gemeinsames Beten, Meditation, Kirchen-Besuch, soziales Engagement)
7. Woran glaube ich? Wie lebe ich im Alltag mit dir und mit anderen Menschen diesen Glauben? Kann ich Beispiele nennen?
8. Wie schicksalhaft empfinde ich unsere Beziehung? (zum Beispiel: als karmisch, von Gott gesegnet, reiner Zufall, Riesenchance für gemeinsame Entwicklung)

Wie sieht unsere gemeinsame Zukunft aus?

1. Was passiert wahrscheinlich mit uns und unserer Beziehung in den nächsten fünf Jahren?
2. Welche konkreten gemeinsamen Pläne für die Zukunft haben wir?
3. Was fangen wir miteinander an, wenn die Kinder aus dem Haus sind?
4. Was machen wir, wenn einer von uns seine Arbeits-Zeit (Rente, Pensionierung, Arbeits-Unfähigkeit, Arbeitslosigkeit) beendet hat und der/die andere noch arbeitet?
5. Wie stellen wir uns unsere Beziehung im Alter vor?
Was geschieht wohl im frühen Alter (65 bis 75)?
Wie verändert sich unsere Beziehung wohl im mittleren Alter (75 bis 85)?
Wie werden wir wohl bei Hochaltrigkeit (ab 85) miteinander klar kommen?
6. Was könnte unsere gemeinsame Zukunft gefährden?
Was tun wir schon heute oder spätestens bis wann gegen diese Gefährdungs-Momente?
7. Welche gemeinsamen Interessen sollten wir in Zukunft mehr pflegen?
8. Welche realistischen oder unrealistischen Erwartungen und Hoffnungen projiziert jeder von uns in unsere Beziehung?
9. Von wem wird unsere Zukunft mitbestimmt (Kinder, Eltern, Beruf, Wohnen usw.)?
Was freut uns dabei?
Wie können wir die Freude mehren?
Was belastet uns?
Wie können wir Belastung reduzieren?

Was sind derzeit meine größten Wünsche in unserer Beziehung?

1. mehr Zärtlichkeit
2. mehr Gelassenheit
3. mehr Freiheit für eigene Pläne
4. mehr sexuelle Erfüllung
5. mehr Gespräche
6. mehr persönlicher Freiraum
7. mehr Toleranz
8. mehr Sorgfalt in deiner äußeren
Erscheinung
9. mehr gemeinsame Freizeit-
Gestaltung
10. mehr Ruhe und Geborgenheit
11. mehr Mithilfe im Haushalt
12. eine ausgewogenere Arbeits-
Teilung
13. mehr Anerkennung und echtes
Lob
14. mehr Offenheit und Ehrlichkeit
15. mehr finanzielle Klarheit und
Sicherheit
16. mehr Familien-Sinn
17. mehr sich gegenseitig vertrauen
können
18. mehr Ordnungs-Sinn
19. mehr Schönheits-Sinn
20. mehr Humor, Fröhlichkeit und
Lachen
21. mehr Leichtigkeit
22. mehr Geduld
23. mehr Respekt
24. mehr Gleichberechtigung
25. mehr Absprache
26. mehr Anerkennung und
Wertschätzung
27. mehr Freundlichkeit
28. Sonstiges _____

Konstruktives sozial-kommunikatives Handeln (KH)

- Zweck partnerschaftlicher Kommunikation
- Geistige Grundlagen für konstruktives sozial-kommunikatives Handeln
- Komplexität von Kommunikation und Missverständnis-Wahrscheinlichkeit 1
- Komplexität von Kommunikation und Missverständnis-Wahrscheinlichkeit 2
- Häufige Fehler: Sprechende
- Häufige Fehler: Zuhörende
- Kontakt und Kommunikation
- Verständigungs-Fähigkeit erweitern
- Wirkungs-Bewusstheit beim Kommunizieren
- Selbst-Ausdruck als kontaktfördernde Aktivität
- Zuhören als kontaktfördernde Aktivität
- Von Kampf- zur Kooperations-Kommunikation

- Motive verstehen
- Motive abstimmen
- Weiterer Sinn und Zweck

Motive verstehen

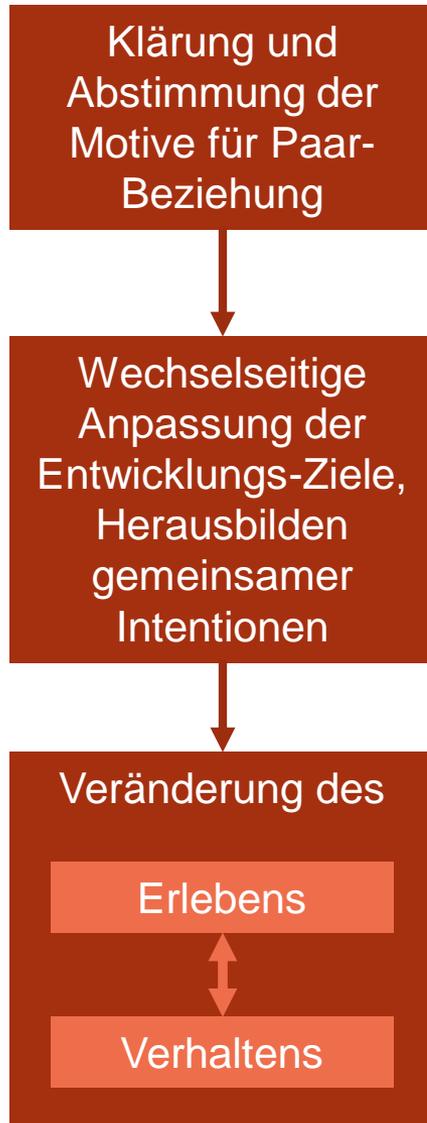


- Eine schlechte, also entwicklungshemmende, einschränkende, Unterwerfung oder Überlegenheit einfordernde Partner-Beziehung kann als erhebliche Stress-Quelle angesehen werden.
- Metakommunikation als aufhellendes Gespräch über das, was in der Paar-Beziehung geschieht, gehört zu den zentralen Inhalten einer Paar-Entwicklungs-Begleitung.
- Veränderungen können auf zweierlei Weise hergestellt werden:
 1. durch einen **Klärungs-Prozess**, der dem Paar hilft, sich besser zu verstehen, und dadurch zur Herausbildung veränderter Intentionen beiträgt. **Das bessere Verstehen der eigenen und der Motive des anderen in der Paar-Beziehung ist – empirischen Untersuchungen zufolge – das wohl wirksamste Mittel, um eine Paar-Beziehung dauerhaft zu verbessern.**
 2. durch **Maßnahmen zur Förderung einer besseren Realisierung bestehender Intentionen, z. B. durch Kommunikations-Trainings.**

Motive abstimmen

Sich besser zu verstehen scheint langfristig für eine gute Paar-Beziehung wichtiger zu sein als zu wissen und im Prinzip zu beherrschen, wie man gut miteinander kommuniziert und Probleme löst.

- Wechselseitige Klärung der Motive kann offenbar zu veränderten Intentionen (Entwicklungs-Zielen) und damit zu dauerhaft veränderten Erleben und Verhalten in der Paar-Beziehung führen. ***Das gemeinsam erarbeitete Wissen und durch Perspektiv-Wechsel nachvollziehende empathische Verstehen dessen, wie es durch die beiden Lebens-Geschichten und Herkunftshintergründe zu den Problemen kommt, die man in der Beziehung miteinander hat, hilft offenbar, sich aufeinander zuzubewegen, statt sich voneinander abzugrenzen.***
- Wenn man sich trotz guter Kommunikations- und Problemlöse-Fähigkeiten voneinander scheidet, liegt das Problem offensichtlich nicht auf der Ebene des Könnens, sondern auf der motivationalen Ebene. Es fehlt die Voraussetzung, der Wille, die Bereitschaft für das Verfolgen gemeinsamer Intentionen und/oder es ermangelt den Beteiligten an der Fähigkeit zum Perspektiv-Wechsel. Entwicklungs-Begleitung müsste sich dann auf das Herausbilden gemeinsamer Intentionen konzentrieren.



➤ **Informationen vermitteln:**

Das solltest du aus dem und dem Grunde (z. B. damit wir in einer bestimmten Sache kooperieren können) von mir, von dir, von anderen Beteiligten, über die Sache, über Denk- und Handlungs-Weisen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, Werte und Umgang mit Gefühlen, über Psychologie oder andere Wissenschafts-Bereiche wissen und können.

➤ **Sich wechselseitig verständigen:**

Inwieweit sehen wir den Sachverhalt, den Menschen, die Umstände gleich oder unterschiedlich? Das will, denke, brauche, wünsche ich mir von dir und mit dir. So sehe ich dich und unsere Beziehung gegenwärtig.

➤ **Abstimmung des situativen Verhaltens:**

Ich mache gerade... Was machst du gerade?

Ich analysiere gerade den angelaufenen Prozess. Wie denkst du über das, was gerade geschehen ist?

Ich plane gerade die nächsten Schritte, und zwar... Wie sehen deine Planungen aus?

➤ Was ist als nächstes dran?

Worauf sollten wir besonders achten?

➤ **Weiterführung der sich wechselseitig beeinflussenden Gedanken** für

➤ **Erkenntnis-Gewinn** (So siehst du es also. So sehe ich das.)

➤ **Situations-Klärungen** (u. a. über die Kommunikations-Situation als Metakommunikation) (Was geschieht zwischen uns auf der Sach- und Beziehungs-Ebene? Wo stehen wir gerade?) und

➤ **kreative gemeinsame Prozesse** als Grundlage für Entscheidungen und Handlungen (Wie entsteht besseres Neues? Wie kommen wir weiter? Was unterstützt unsere Entwicklung?)

Geistige Grundlagen für konstruktives sozial-kommunikatives Handeln (GKH)

- Qualitäts-Kriterien für gelingende Kommunikation
- Thesen 1 - 3
- Thesen 4 – 6
- Thesen 7 - 11
- Thesen 12 - 16
- Thesen 17 - 20
- Thesen 21 - 23
- Thesen 24 - 27
- Thesen 28 - 33
- Thesen 34 - 36
- Thesen 37 – 39
- Thesen 40 - 43
- Thesen 44 -46
- These 47
- Thesen 48 - 49

Qualitäts-Kriterien für gelingende Kommunikation **GKH**

personenangemessen:

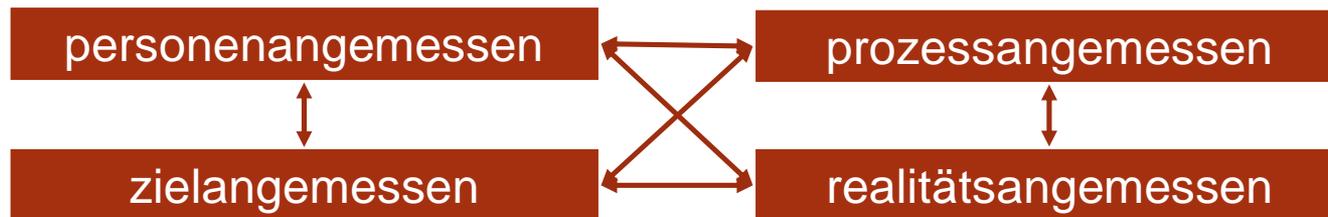
Frage: Wer sind, was wissen, können und wollen die Beteiligten?

Personenangemessen ist eine Kommunikation, wenn die Verständigungs-Voraussetzungen der Beteiligten, unter anderem ihre Sprach-Fähigkeit, Vorerfahrungen, Lebens-Situation und Interessen, in den Prozess der Mitteilung und Verarbeitung des Mitgeteilten einbezogen werden.

prozessangemessen:

Frage: Was geschah im Hinblick auf die Ziele bis zu diesem Zusammentreffen, geschieht gerade in der Situation und wird vermutlich anschließend geschehen?

Prozessangemessen ist eine Kommunikation, wenn bedeutsame Prozess-Erfahrungen aus der Vergangenheit ebenso in der gegenwärtigen Kommunikations-Situation mitberücksichtigt werden wie die situativen Rahmen-Bedingungen und Erwartungen an den künftigen Verlauf der prozess-beeinflussenden Ereignisse.



zielangemessen:

Frage: Was will ich und wollen wir in und mit diesem Gespräch erreichen?

Zielangemessen ist eine Kommunikation, wenn die Wirkung des Mitgeteilten bei den Zuhörenden deren Haltung und Verhalten klarer und stärker in Richtung auf die Verwirklichung des Kommunikations-Zieles orientieren.

realitätsangemessen:

Frage: Was kann mit Kommunikation beeinflusst werden und was nicht, weil dort die Grenzen des Einflusses verlaufen?

Realitätsangemessen ist eine Kommunikation dann, wenn geistige Grundlagen für sozial-kommunikatives Handeln beachtet werden.

1. Ein zentrales Ziel unserer Persönlichkeits-Entwicklung besteht darin, ein **Höchstmaß an Konsistenz**, also an innerer (Konkordanz) und äußerer (Kongruenz) **Stimmigkeit** (Integration, Integrität, innere Mitte) zu entwickeln. Diese **Stimmigkeit dient als Basis**
 - für ein Selbst-Gefühl des Einverstanden-Seins mit unserem Hiersein,
 - für unsere seelische Gesundheit (Resilienz, Widerstands-Kraft),
 - für unser Selbst-Wert-Gefühl („Ich bin, wie ich bin, und ich bin okay.“) und
 - für Selbst-, Lebens-, Welt- und Menschen-Vertrauen.
2. Entwicklung hin zur Stimmigkeit bedeutet generell, sich darauf zu fokussieren, also **mehr davon zu erkennen und umzusetzen, was sich als wohltuend, nützlich, heilsam, konstruktiv und sinnstiftend erweist** und **mehr davon zu erkennen und zu unterlassen, was sich als sinnlos, destruktiv und schädlich auswirkt**, und zwar
 - für uns selbst (Selbst-Fürsorge, Selbst-Wertschätzung, Selbst-Akzeptanz/Liebe)
 - für unsere Partner/-innen (Respekt, Fremd-Wertschätzung, Akzeptanz/Liebe),
 - für unsere Familie (Fremd-Fürsorge, Zukunfts-Berücksichtigung),
 - für die Gesellschaft, Menschheit und Erde (politisches und ökologisches Gewissen).
3. **Stimmigkeit bedeutet im Wesentlichen eine Anerkennung und Harmonisierung unserer psychischen Grund-Bedürfnisse** nach
 - **Kontrolle** (Selbst-Wirksamkeit, Einfluss, Macht, Mitgestaltung),
 - **Bindung** (Beziehung, Zugehörigkeit, Kontakt, Partnerschaft, Liebe),
 - **Selbst-Wert-Erhöhung** (Erfüllung, Sinnhaftigkeit, Gelingen, Erfolg) sowie
 - **Lust-Gewinn** (Freude, Glück, Spaß, Spiel, Spontaneität) zusammen mit Unlust-Vermeidung (keine Schmerzen, kein Hunger, kein Elend, kein Leid).Harmonisierung der Bedürfnisse bedeutet, dass die Befriedigung des einen Bedürfnisses nicht die Befriedigung der anderen Bedürfnisse erschwert bis verunmöglicht.

4. Die **Herstellung von Stimmigkeit**

- ▶ **in uns selbst** als Übereinstimmung von Körper-Empfinden, Gefühlen, Denken, Entscheiden und Handeln sowie als Auswahl und Integration und
- ▶ **im Miteinander mit anderen** als Übereinstimmung von Worten, Tonfall (Prosodie), Körper-Sprache (Mimik, Gestik), Absichts-Äußerungen, Wert-Maßstäben und Handeln

erfordert eine **hohe innere und äußere Achtsamkeit**, also eine aufmerksam-wohlwollende Beachtung der Körper-Empfindungen, Gefühle und Gedanken, die

- ▶ das Aufkommen einer Bedürfnis-Spannung (Mangel oder Überschuss),
- ▶ das Versagen der Bedürfnis-Befriedigung (Frustration, Ärger, Traurigkeit etc.) und
- ▶ die Handlungen zur Bedürfnis-Befriedigung (konstruktive oder destruktive Aggression)

begleiten.

5. Für partnerschaftliches Aushandeln von Wegen zur Befriedigung von Bedürfnissen, die nur in Beziehung zu befriedigen sind, ist es wichtig, **zwischen den Bedürfnissen als solchen und den möglichen Wegen zur Bedürfnis-Befriedigung zu unterscheiden.**

6. **Tun (Aktivität) und Unterlassen (Vermeiden von Aktivität) sind die zwei Seiten des Handelns** und sollten beide gleichwertig für ein gelingendes Leben und ein förderliches Miteinander beachtet werden.

Förderlich für die Persönlichkeits- und Beziehungs-Entwicklung ist es, sich und anderen Gutes zu tun. Förderlich ist ebenfalls, Entwicklung Behinderndes oder Verhinderndes zu unterlassen.

7. **Man kann nicht nicht kommunizieren.** Denn jedes Tun, jede Aktivität einschließlich des Redens sowie jedes Unterlassen, jede Passivität einschließlich des Schweigens ruft in unmittelbaren, direkten und vermittelten, indirekten sozialkommunikativen Prozessen Wirkungen hervor.
8. **Man kann nicht nicht wirken.** Denn alles, was wir tun oder unterlassen, hinterlässt in unserem Handlungs-Feld sowohl bei uns selbst als auch in der Mitwelt, insbesondere bei Handlungs-Beteiligten und/oder bei Betroffenen der Handlungs-Auswirkungen irgendwelche Wirkungen, und dies unabhängig davon, ob uns diese Wirkungen bewusst werden (explizit) oder nicht (implizit), gewollt sind oder nicht.
9. Wer sich seine **Wirkung** in seinem Existenz-Feld - das von kurzfristig-situativ bis langfristig-global zu fassen ist - **bewusst machen und diese anerkennen kann** (Wirkungs-Bewusstsein), erlebt sich wahrscheinlich eher als mitverantwortlich und aus realistischer Verantwortung heraus eher als selbstwirksam und damit als weniger ausgeliefert, hilflos und resignativ.
10. Die **Erfahrung von realistischer Verantwortlichkeit**, Selbst-Wirksamkeit und teilweiser Kontrolle unseres Daseins **stärkt zumeist unser Selbst-Wert-Gefühl**, wodurch zugleich das Grund-Bedürfnis nach Selbst-Wert-Erhöhung befriedigt wird.
11. Ein **gestärktes Selbst-Wert-Gefühl erhöht unsere Bereitschaft zur Selbst-Verantwortung** und zur konstruktiv-mitgestaltenden Aktivität in sozialen, kulturellen, wirtschaftlichen und politischen Prozessen.

12. *Kommunikation unter Menschen verläuft*

- ▶ entweder **symmetrisch** (auf Augen-Höhe, gleichberechtigt, partnerschaftlich, gleichrangig, dialogisch, mit voller Reversibilität, d. h. bei Austauschbarkeit der Seiten, gemeinsam suchend, forschend und klärend)
- ▶ oder **komplementär** (hierarchisch, befehlend, gebieterisch, anklagend, fordernd, anweisend, behauptend, dogmatisch, rechthaberisch, unvollständig und darum ergänzend, monologisch, belehrend, unterweisend, beratend, unterstützend, erklärend, fragend oder ausfragend).

13. **Komplementäre Kommunikation** stellt solange meist kein Problem für die Entwicklung zwischen Menschen dar, wie sie **so wenig wie möglich** erfolgt und mit dem Ziel betrieben wird, auf Dauer symmetrische Beziehungs-Verhältnisse (wieder-) herzustellen.

14. Die **Festlegung einer Interpunktion in der Ereignis-Abfolge**, eine polarisierende Festlegung, wer in der Interaktion angefangen hat bis schuld ist, **spaltet** mit hoher Wahrscheinlichkeit **die Kommunikation** in verantwortliche Aktion und entsprechend nicht zu verantwortende Reaktion („Ich habe doch nur auf dich reagiert.“).

15. **Durch Aufspaltung der Interaktion in Aktion und Reaktion** mit Verantwortungszuschreibung („Du hast angefangen.“ „Du bist schuld.“) **wird Kommunikation meist destruktiv**, denn es entstehen dadurch Täter (Aktive und damit Verantwortliche) und Opfer (Reaktive und damit Unverantwortliche).

16. **Es gibt keine Reaktionen. Zu reagieren ist Ausrede.** Für konstruktive, verantwortungsbereite Menschen ist es sinnvoll, davon auszugehen, dass es **nur Verantwortliche und Aktionen in der Kommunikation** gibt. Weil Menschen fähig sind zur Selbst-Reflexion können sie mit Achtsamkeit und Willens-Anstrengung Aktionen unterbrechen.

17. Weil sich der **Anfang eines Kommunikations-Prozesses nicht bestimmen lässt**, sind Schuld-Zuschreibungen („Du bist schuld, wenn ich oder wir ..., denn du hast schließlich damit angefangen.“) fruchtlos und dienen höchstens der eigenen Entschuldigung, was aber nicht hilfreich ist für eine Klärung, Bearbeitung und Lösung von intra- und interpersonellen Krisen und Konflikten.
18. **Jede mündlich-unmittelbare Kommunikation beinhaltet**
- ▶ **Inhalts-Aspekte** („Worüber reden wir?“)
 - ▶ **Beziehungs-Aspekte** („Wie wird unsere Beziehung als Miteinander-Redende durch die Art unserer Kommunikation gestaltet?“),
 - ▶ **Selbst-Kundgabe-Aspekte** („Was sagen wir im Gespräch über uns selbst aus?“)
 - ▶ **Appell-Aspekte** („Was wollen wir durch die Art des Gespräches beim anderen erreichen?“),
 - ▶ **Symbol- und Bedeutungs-Aspekte** („Wofür stehen unsere Worte? „Welche Bilder malen wir mit unseren Worten, mit unserer Mimik und Gestik?“ „Was bedeutet dir das?“) und
 - ▶ **Kontext-Aspekte** („Wie beeinflusst die derzeitige Gesprächs-Situation unsere Verständigung?“).
19. Diese **sechs Aspekte der mündlichen Kommunikation** gilt es zur Verständigung zu **beachten**, denn die Bedeutung einer Mitteilung erschließt sich erst, wenn überhaupt, aus einer klärenden, Stimmigkeit anstrebenden Zusammenschau dieser Aspekte.
20. Verständigung wird erleichtert, wenn die Kommunizierenden **auf Übereinstimmung** (wechselseitige Ergänzung, Stimmigkeit, Kohärenz, Konsistenz, Widerspruchsfreiheit) **der sechs Kommunikations-Aspekte achten**.

21. Kommunikation bezieht sich entweder auf Sach-Absprachen (**Inhalts-Aspekt**) oder auf sich selbst (Metakommunikation) zur Klärung des Miteinanders, der jeweiligen gerade abgelaufenen Interaktion (**Beziehungs-Aspekt**).
22. Zum **Gegenstand der Metakommunikation** können gemacht werden, und zwar auf der Grundlage wohlwollender Aufgeschlossenheit der Beteiligten dafür:
 - **Fakten und Handlungen** („Bist du bereit, mit mir darüber zu reden, was du, was wir gerade tun, getan haben oder zu tun beabsichtigen?“),
 - **Beziehungs-Erfahrungen** („Bist du bereit, mit mir darüber zu reden, welche Erfahrungen wir miteinander gemacht haben, wie wir derzeit miteinander umgehen und künftig miteinander umgehen wollen?“) und
 - **inneres Erleben** („Bist du bereit, mich mit mir darüber auszutauschen, was ich empfinde, fühle und denke und was du empfindest, fühlst und denkst?“).
23. **Metakommunikation**, das Gespräch über das Gespräch, unterbricht und **stört den Verlauf der Kommunikation** durch Wechsel der Gesprächs-Ebene **und dient** zugleich durch den beschreibenden, nicht verurteilenden Draufblick (Gefühle, Bedürfnisse) auf das gemeinsame Kommunikations-Geschehen **der Entstörung**, der Verständnis-Förderung während der Kommunikation.
24. Indem die Kommunikations-Beteiligten die Bereitschaft entwickeln, gemeinsam Abstand vom Kommunikations-Geschehen nehmen und auf die Meta-Ebene zum konkreten inhaltlichen Interaktions-Geschehen gehen, haben sie eine Chance, **Kommunikation im Sinne ihrer Verständigungs- und Entwicklungs-Ziele zu verändern**

25. Da **Metakommunikation** zumeist eine Störung im Kommunikations-Geschehen erzeugt, ist sie **umsichtig und sensibel** zu **handhaben**, soll sie nutzbringend sein („Ich möchte mit dir darüber reden, wie wir gerade miteinander reden und uns aufeinander beziehen. Bist du auch bereit dazu, dich mit mir darüber auszutauschen?“).
26. **Kommunikation kann gestört werden durch**
- **die Mitteilenden** („Ich als zuhörende Person erlebe deine Äußerungen als unkonkret, unklar und undeutlich.“),
 - **die Mitteilungs-Empfängerinnen** („Du als zuhörende Person scheinst mir nicht offen, aufmerksam und interessiert zu sein an dem, was ich mitteile.“),
 - **den situativen Kontext** („Hier scheint nicht der passende Ort für unsere Verständigung zu sein.“ „Jetzt ist für mich nicht die Zeit für ein klärendes Gespräch.“) und
 - **den hintergründigen Kontext** („Wir kommen anscheinend in den und den Punkten nicht überein. Welche sprachlichen und kulturellen Barrieren trennen uns noch derzeit?“).
27. **Mündliche Kommunikation erfolgt**
- **sowohl analog** (Mimik, Gestik, Stimm-Modulation, Laut-Stärke, Sprech-Rhythmen, Pausen, Körper-Sprache, Bewegung, Handeln)
 - **als auch digital** (Worte einschließlich der interpersonal festgelegten Bedeutung).
28. **Jede Form der Kommunikation**, sowohl die analoge als auch die digitale, **enthält Mehrdeutigkeiten**, die zu beachten und rückzumelden sind, will man Missverständnisse in der Kommunikation verringern („Wie meinst du das genau?“ „Was bedeutet dir das?“ „Wie kommst du darauf?“ „Auf wen beziehst du das?“ „Wen meinst du damit?“ „Für wen gilt das?“ „Was erwartest du deshalb?“) .

29. Weil Verständigung ein hochkomplexer Prozess ist, in dem Beteiligte ihre individuellen, herkunftsabhängigen und biografisch gewachsenen und damit unterschiedlichen (Be-) Deutungen kommunikativer Signale – verbaler und nonverbaler - einbringen, sind **Missverständnisse wahrscheinlicher** als Verständigung.
30. Die **Bedeutung**, der Sinn und Wert einer Mitteilung **formt sich** nicht bei den Mitteilenden, sondern erst **im Bewusstsein der Personen, an die die Botschaft gerichtet ist**, also während der Wahrnehmung verbaler und nonverbaler Signale als Hinspüren, Hinfühlen und Hindenken der mehr oder minder aktiv Zuhörenden.
31. Nicht die Kommunikations-Absicht („Das möchte ich dir Folgendes mitteilen, klar machen.“) ist **entscheidend**, sondern deren **Wirkung** („Das ist bei mir soundso angekommen.“ „Das habe ich soundso verstanden.“ „Daraus folgere ich das.“)
32. Um **Absicht und Wirkung einer Kommunikation zu synchronisieren**, in Übereinstimmung zu bringen, bedarf es wiederholter Rückmeldung von Seiten aller Beteiligten („So verstehe ich dich. Ist es von dir auch so gemeint?“).
33. **Notwendige Voraussetzungen für gelingende Verständigung sind**
- **Empathie** (Einfühlung durch inneren oder äußeren Perspektiv-Wechsel) und
 - **Resonanz** als
 - verbale und nonverbale Rückmeldung: „Wie wirkt deine Äußerung/dein Verhalten auf mich?“ und
 - konstruktive Kritik: „Inwieweit entspricht deine Äußerung/dein Verhalten meinen, deinen oder unseren gemeinsamen Wert-, Ziel- und Qualitäts-Kriterien?“.

34. *Entscheidend für Verständigung ist*

- ▶ nicht das Gesagte, sind nicht die Worte („Was hast du gesagt?“),
- ▶ sondern **das Gemeinte**, sind die Bedeutungen hinter den Worten („Wie hast du das gemeint?“ „Welche Bedeutung, welchen Stellen-Wert hat für dich das Gesagte?“).

35. *Im konstruktiven Miteinander geht es in erster Linie um ein Verständnis für die Erlebens-Weise* von uns selbst und von unserem Gegenüber.

Diese Erlebens-Weisen unterscheiden sich mit hoher Wahrscheinlichkeit.

Erleben kennzeichnet unsere augenblickliche innere Wirklichkeit.

Interesse an anderen Menschen ist in erster Linie gekennzeichnet durch eine zugewandte, wohlwollende Öffnung für deren besondere Selbst- und Welt-Sicht.

36. *Erleben ist stets Fühldenken*, ist eine praktisch untrennbare Kombination von Leib-Empfindungen, Emotionen (Affekte, Stimmungen, Gefühle) und Gedanken (Worte, Symbole, innere Bilder).

Wird Erleben nicht als Fühldenken erlebt, so kann man von einer Abspaltung (Dissoziation) in der Persönlichkeit ausgehen.

- ▶ Wer glaubt, nur zu fühlen, bis dahin, dass er sich seinen Gefühlen ausgeliefert, von ihnen überwältigt zu sein vermeint, hat sich als Selbst-Schutz-Strategie das Denken, die Fähigkeit zur innehaltenden Reflexion ablaufender innerer und äußerer Prozesse und zur selbstverantwortlichen Entscheidung abgeschnitten.
- ▶ Wer glaubt, nur zu denken, bis dahin dass er sich als total sachlich und emotionsfrei erlebt, hat sich als Selbst-Schutz-Strategie von der Emotions-Wahrnehmung und der Fähigkeit zur Leib-Empfindung abgetrennt.

37. Will man Verständigung und ein konstruktives Miteinander erreichen, ist es sinnvoll, davon auszugehen, dass es **in sozial-kommunikativen Erlebens-Prozessen**
- ▶ **kein Richtig oder Falsch, Wahr oder Unwahr gibt**, keine Objektivität. Deshalb sind folgende Aussagen für einen Beziehungs- und Vertrauens-Aufbau kontraproduktiv: „So, wie ich es sehe, ist das richtig.“ „Was du sagst, ist objektiv falsch.“ „Tatsächlich war/ist es doch so, dass...“ „Würdest du dich an die Tatsachen halten, wüsstest du, dass das, was du sagst, nicht wahr sein kann.“
 - ▶ **nur unterschiedliche Sicht-Weisen**, nur individuelle Erlebens-Perspektiven, nur Subjektivität gibt: „So sehe/erlebe ich das.“ „Wie siehst/erlebst du das?“ „was ist deine Perspektive auf das geschehen?“
38. **Kaum etwas** versteht sich in der uns zum Leben hin öffnenden und Bezogenheit stiftenden Kommunikation von selbst, **ist also als selbst-verständlich anzusehen**. Sehr vieles untereinander bedarf der kommunikativen Klärung als Aufhellung von Wert und Bedeutung für jeden einzelnen (ich und du) und für das Miteinander (wir), damit echtes Einverständnis wachsen und Beziehung zunehmend Tiefe erlangen kann.
39. **Unveränderbarkeit im Menschen** oder unter Menschen als Dauerharmonie, Stillstand, Beständigkeit, Abschluss, Endgültigkeit oder Perfektion **ist eine Illusion**. Nichts im Leben und in Beziehungen ist statisch, sondern alles verändert sich in der jeweils sach- und personenimmanenten Geschwindigkeit. **Werden diese oft krisenhaft auftretenden Veränderungen nicht beachtet**, nicht durch intrapersonalen (intrapsychischen) und interpersonalen (interpsychischen) Wandel begleitet, **so entsteht ein Feld von Störungen, Unstimmigkeiten und Verstörungen**.

- 40. Was untereinander und miteinander entstehen oder bleiben soll, bedarf der gestaltenden und erhaltenden Aufmerksamkeit:**
- ▶ Was nicht beachtet, gehegt, gepflegt und in Teilen erneuert wird, verkommt, verfällt, büßt seinen ursprünglichen Wert ein.
 - ▶ Was beachtet, gehegt, gepflegt, erweitert, ergänzt und erneuert wird, erhält oder entwickelt sich wahrscheinlich.
- 41. Eine Veränderung zum Besseren**, zu mehr Stimmigkeit und Sinnhaftigkeit hin **bedarf des Neuen**, das meist nur über experimentelles Vor- und Nachdenken, verbunden mit achtsamem Handeln bei gleichzeitiger Begleitung durch Körper-Empfindungen und Gefühle erzeugt werden kann. **Alles Bessere ist neu, aber nicht alles Neue ist besser**. Durch Neudeutung verbunden mit experimentellem Handeln nehme ich aktiv gestaltend Einfluss auf meine innere und äußere Wirklichkeit.
- 42.** Da jeder Mensch wie jedes Lebewesen ein autopoietisches, ein sich selbst erhaltendes, selbst steuerndes und selbst regulierendes System ist, **können wir andere Menschen nicht nachhaltig, nicht wirklich verändern. Verändern können wir real nur uns selbst**. Der Versuch, andere ändern zu wollen, ist darum sinn- und erfolglos. Andere können uns höchstens vortäuschen, einreden, dass sie sich unter unserem Druck verändern. Aber wirkliche Veränderung bedarf der echten, vollständigen, eher mehr als weniger bewussten inneren Achtsamkeit und Bereitschaft.
- 43.** Im Sinne unserer Selbst-Wirksamkeit, der Stärkung unseres Selbst-Wert-Gefühls und der Förderung unserer Beziehungs-Fähigkeit ist es sinnvoll, **für seinen Eigenwandel in der Weise zu sorgen, dass daran auch die anderen Personen**, mit denen man in Beziehung sein will, **andocken können**, wenn sie es wollen.

44. Gewohnheiten sind einerseits sinnvoll, um uns von alltäglicher Entscheidungs-Last zu befreien. ***Gewohnheiten, die sich im Zusammenhang mit in der Kindheit notwendigen Selbst-Schutz-Strategien entwickelt haben, können sich andererseits im Erwachsenen-Leben als hinderlich für Selbst- und Beziehungs-Entfaltung herausstellen.*** Gewohnheiten haben zumeist Sucht-Charakter, stören die willentlichen Entscheidungs-Prozesse. Man kann darum überholte, störende Gewohnheiten nicht einfach ablegen wie einen alten Mantel. ***Störendes loszulassen erfordert, dieses achtsam anzuschauen und freundlich, wohlwollend anzunehmen,*** ihre früher nützliche Funktion zu würdigen und sich die Erlaubnis zum Abschied von inzwischen veralteten und dysfunktionalen Haltungen zu geben.

45. ***Wirklich ist alles, was in den gegenwärtigen Erlebens-Prozess hineinwirkt.***

Wirksam ist also das Erleben

- der äußeren Realität mit Menschen, Institutionen und natürlichen Bedingungen
- der inneren Realität mit Gedanken, Leib-Empfindungen, Gefühlen, Erfahrungen und Erwartungen, Träumen, Wünschen, Bedürfnissen etc.

46. ***Man kann nicht nicht werten.***

Denn man muss sich zum Überleben fortwährend zwischen Nützlichem und Schädlichem entscheiden.

Für Verständigung ist es günstig, zu ***unterscheiden zwischen***

- ***den Selbst-Wert fördernden individuellen Wert-Beimessungen***
(„So scheint es gut für mich.“ „So erscheint es als eher schlecht/schädlich für mich.“)
- ***die Beziehungen gefährdenden verallgemeinerten Wert-Urteilen*** mit starrer Moral und Dogmatik: „So ist es gut/richtig. So ist es schlecht/falsch.“

47. Man kann nicht nicht verletzen. Da Wirkung eine Sache der die Botschaft empfangenden Personen ist, ist jeder Versuch, eine bestimmte Wirkung erzielen oder nicht erzielen zu wollen, zum Scheitern verurteilt.

- ▶ Was ein Mensch tut oder unterlässt, ob er etwas sagt oder ob er schweigt, kann eine andere Person zum Anlass nehmen, sich verletzt, gekränkt, beleidigt zu fühlen.
- ▶ Sogar die Versuche, eine andere Person so wenig wie möglich zu verletzen, z. B. im Zusammenhang mit Rückmeldung und Kritik, können scheitern, weil sich beispielsweise die kritisierte Person durch lange Vorankündigungen, vorweggestelltes Lob und vorsichtige Wort-Wahl noch unwohler fühlen kann als durch ein direktes, offenes, klares Wort: „Muss das schlimm sein, was ich gemacht habe, dass sie so vorsichtig mit mir redet.“ „Hält er mich für so schwach und zerbrechlich, dass mir nicht zutraut wird, mit der Kritik umgehen zu können.“
- ▶ Wenn man sich von der Illusion befreit, durch besonders behutsames Verhalten dafür sorgen zu können, dass eine andere Person sich nicht verletzt fühlt, kann einfühlsame Rückmeldung und sorgfältige Kritik Bestandteil alltäglichen Umgangs werden, auf deren Hintergrund sich Selbst-Wert-Gefühl einstellen kann.
- ▶ Dabei soll diese Annahme durch ihre doppelte Negation nicht dahingehend missverstanden werden, dass man umgekehrt andere Menschen nicht verletzen kann. Diese Annahme ist keine Aufforderung zur Beliebigkeit in der Wahl der verbalen und nonverbalen Mittel, kein Freibrief für psychische Brutalität, sondern wie alle anderen Annahmen im Kontext dialogischer, also liebevoller und partnerschaftlich-wohlwollender Kommunikation zu sehen.
- ▶ Weil Sich-Verletzt-Fühlen stets möglich ist, ist im Miteinander besondere Sorgfalt geboten.
- ▶ Man kann Verletzungen im Umgang miteinander nicht dadurch heilen, dass man sie wegsteckt.
- ▶ Die Tatsache, dass der/die andere sich verletzt fühlt, muss ernst genommen werden. Fünf Aktivitäts-Schritte werden im Zusammenhang mit Verletzungen empfohlen: Ansprechen – Verständnis – Anerkennen – Verzeihen (Verzeihen heißt, die Sache endgültig gut sein zu lassen, also die Verletzung loszulassen) – Wiedergutmachen („Gibt es etwas, was Sie von Ihrem Mann, von Ihrer Frau noch brauchen, damit Sie Ihre Verletzung loslassen können?“).

48. *Wir sind in soziale* (von der Familie bis zu Menschheit) ***und natürliche*** (von der unmittelbaren Umgebung bis hin zur Erde im Weltall) ***Prozesse und Kontexte eingebettete Lebe-Wesen,***

- ▶ die einerseits passiv in vielfältiger Weise von unserer Mitwelt abhängig sind,
- ▶ die andererseits aktiv an der Umgestaltung unserer Mitwelt mitwirken zum individuellen und gemeinschaftlichen Nutzen oder Schaden.

Wir sind hauptsächlich für unser Wohlergehen selbst verantwortlich, zusätzlich ***jedoch auch für das Wohlergehen von allen und allem mitverantwortlich,*** weil alle und alles mit allen und allem verbunden ist.

49. Wir sind mehr als unsere einzelnen Körper-Empfindungen, Gefühle und Gedanken.

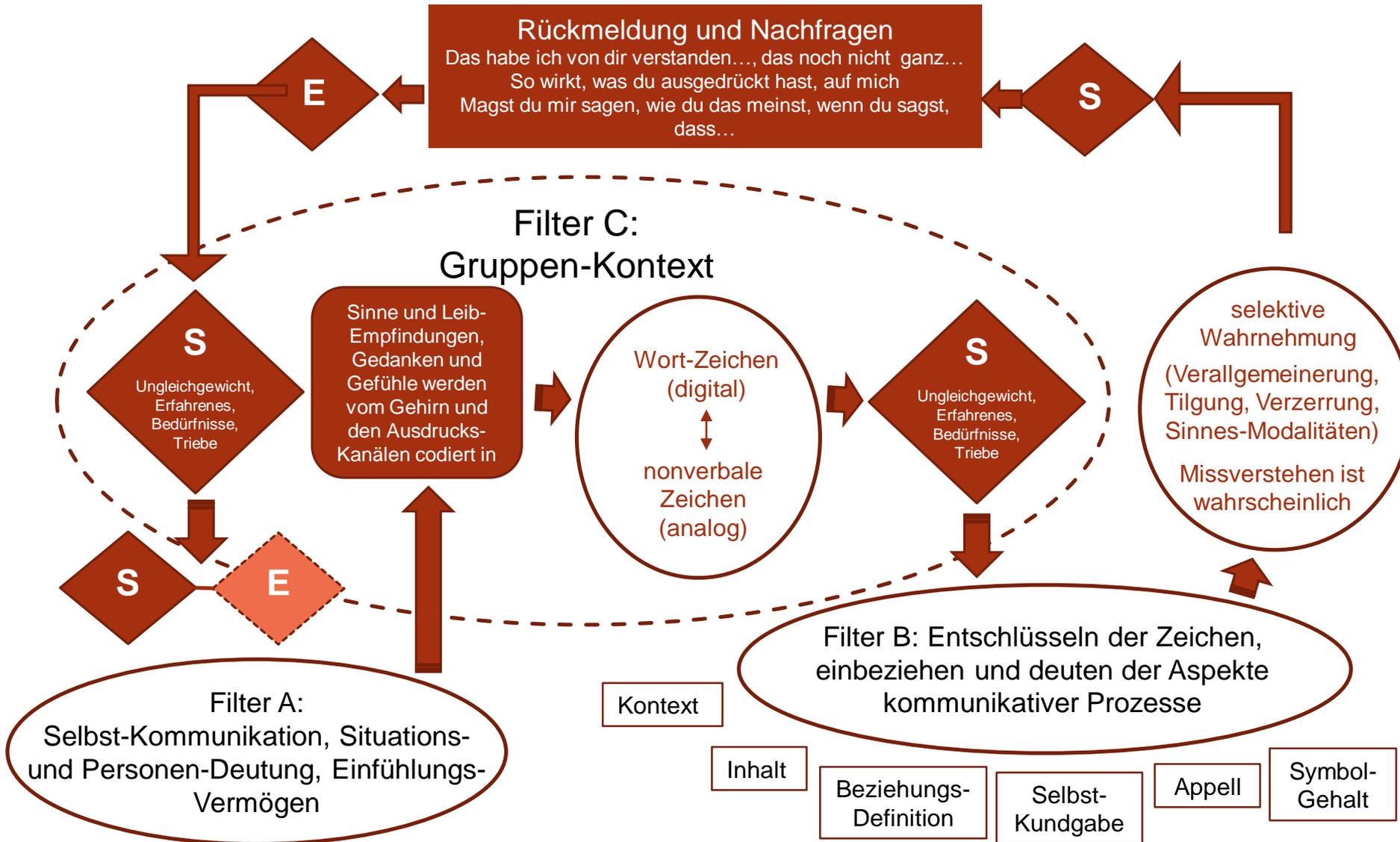
Hinter den Erscheinungen der Persönlichkeit offenbart sich bei liebevoller Achtsamkeit und selbsterkundender Kontemplation unser Wesens-Kern,

der häufig als höheres Selbst, wahres Sein oder als Seele bezeichnet wird.

Ein funktionierendes Selbst achtet in uns mit unserer achtsamen, prozess- und kontextoffenen und experimentierbereiten Unterstützung

- ▶ auf Balance zwischen den vielfältigen Polaritäten des Daseins, vor allem zwischen den Polen von Freiheit (Autonomie) und Zugehörigkeit (Interdependenz),
- ▶ auf Selbst-Regulation und in Folge davon Homöostase in den seelischen und leiblichen Vorgängen sowie
- ▶ auf Stimmigkeit (Integrität, Konsistenz) unserer Lebens-Führung im Sinne einer Integration von Kopf (Denken), Herz (Gefühl), Bauch (Leib-Empfinden) und Hand (Handeln).

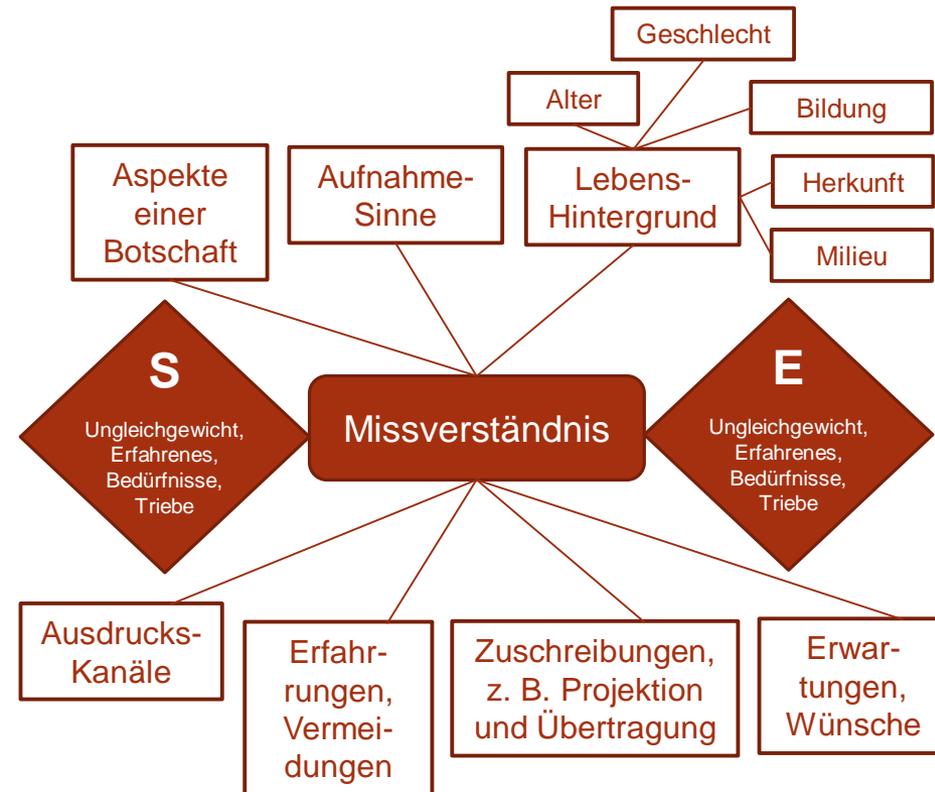
Komplexität von Kommunikation und Missverständnis-Wahrscheinlichkeit 1



Komplexität von Kommunikation und Missverständnis-Wahrscheinlichkeit 2

Missverständnisse können entstehen

- aus der Fehlinterpretation der Bedeutungs-Facetten jeder Botschaft (Inhalts-, Beziehungs-, Appell- und Selbst-Kundgabe-Facette, Kontext und Symbolik) durch die Empfänger/-innen,
- durch unterschiedliche Bevorzugungen bei den Aufnahme-Sinnen (Ohren-, Augen-, Bewegungs-, Schmeck- oder Riech-Mensch) und damit verbundene Sprach-Vorlieben,
- durch unterschiedliche Lebens-Hintergründe (z.B. Generations-, Kultur- oder Milieu-Unterschiede) der Kommunikations-Partner,
- durch unterschiedliche Nutzung und Beachtung der Ausdrucks-Kanäle (Wort-Wahl und Satz-Bau, Betonung, Laut-Stärke, Sprech-Melodie, Mimik, Gestik, Bewegung im Raum, Handlung)
- durch Zuschreibungen (z.B. als Übertragung: „Du erinnerst mich an meinen Vater, der immer ...“), die die Zuhörenden aus der Wirklichkeit des momentanen Kontaktes in eine frühere Erfahrungswelt entrücken,
- durch - zumeist unausgesprochene - Erwartungen und Wünsche, deren Nichterfüllung durch den Gegenüber zumeist Enttäuschung und Ablehnung produzieren.



Häufige Fehler: Sprechende

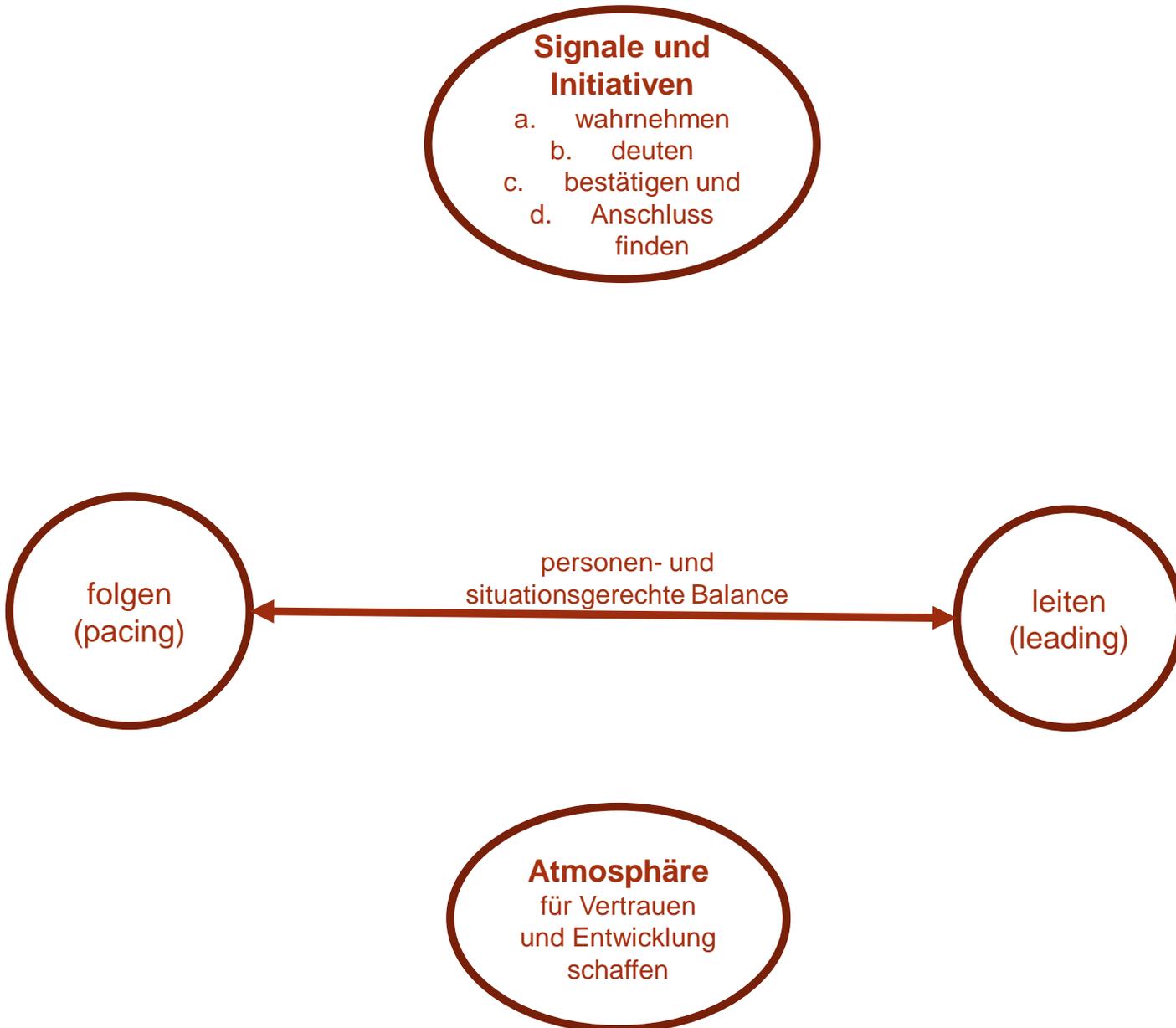
1. Die Sprechenden ordnen ihre Gedanken nicht, bevor sie zu sprechen beginnen.
2. Sie machen keinen Perspektiv-Wechsel, um zu erfassen, welches Inhalts-Interesse und Verständnis-Niveau die Zuhörende Person aufbringt.
3. Sie drücken sich ungenau, allgemein, abstrakt und ohne Kontext-Erhellung aus, so dass man kaum weiß, worum es eigentlich geht.
4. Sie versuchen, zu viel in einer Aussage unterzubringen, so dass diese verwirrend wirkt. Wirksamkeit der Informations-Vermittlung nimmt jedoch mit der Kürze zu.
5. Sie bringen viele Ideen ein, die untereinander nicht verbunden sind, so dass eine Zusammenfassung, ein Überblick für die Gesprächs-Partner schwierig wird.
6. Sie reden - häufig aus Unsicherheit - immer weiter, ohne sich in ihre Gegenüber hineinzusetzen und deren Auffassungs-Grenze richtig einzuschätzen.
Je weniger die anderen verstehen können und wollen, desto geringer wird deren positive Resonanz auf die Sprechenden sein.
Dies wiederum erhöht die Unsicherheit und das Bestätigungs-Bedürfnis bei den Sprechenden, die deshalb umso mehr reden usw.
7. Sie schließen ihre Beiträge zu eng an die der Vorredner/-innen an, so dass nicht genügend Zeit bleibt, das zuvor Gesagte zu verdauen und sorgfältig eine Entgegnung zu erwägen.

Häufige Fehler: Zuhörende

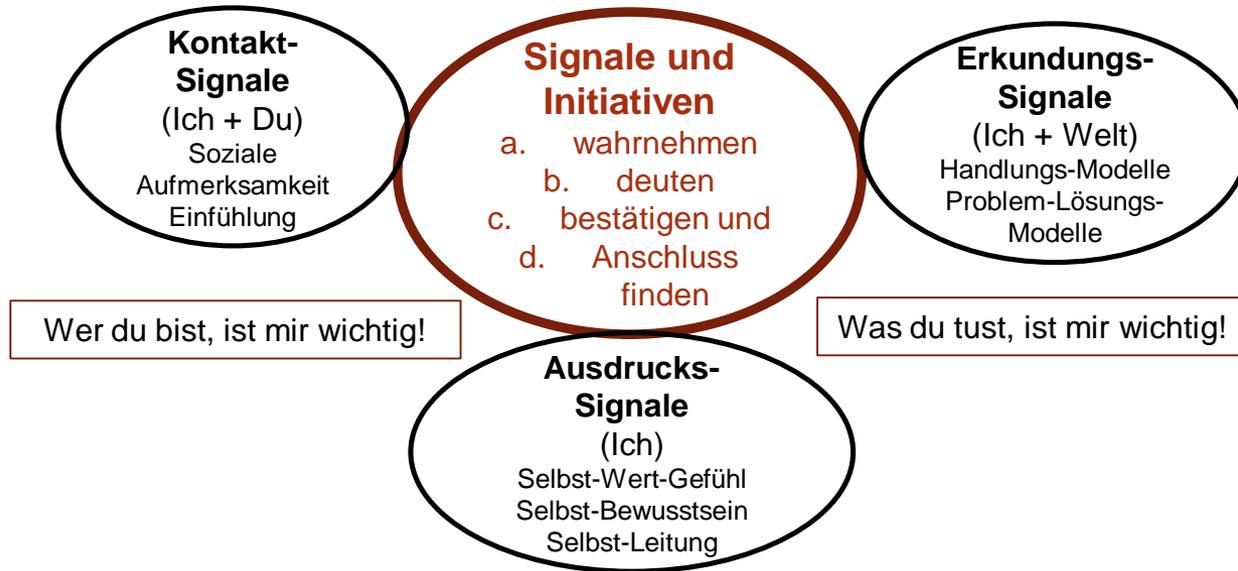
1. Die Zuhörenden sind nicht mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei den Sprechenden.
2. Anstatt aufmerksam zuzuhören, denken sie eine Entgegnung schon an (Was kann ich dem entgegen setzen?) und proben deren Formulierung. Dadurch werden bestimmte Punkte der Beiträge der vorher Redenden übersehen. Die Beiträge bauen nicht aufeinander auf, und das Gespräch kommt nicht voran.
3. Sie neigen eher dazu, sich über Nebensächlichkeiten der Beiträge zu ereifern, anstatt den ganzen Sinn und das Wesentliche der Mitteilungen zu erfassen.
4. Sie neigen auch dazu, entweder die Inhalts- oder die Beziehungs-Seite der Beiträge überzubewerten bzw. eine der beiden Seiten auszublenden, anstatt sich um das Verständnis ihres Wechsel-Spiels zu bemühen.
5. Sie denken den vermutlichen Gedanken-Gang der Sprechenden weiter und reagieren mit ihrem Beitrag auf ihre eigenen Gedanken, nicht aber auf das, was die anderen tatsächlich gesagt haben.
6. Sie versuchen, Unangenehmes umzudeuten und weniger Vertrautes in ihre dafür nicht passenden Denk-Muster einzuordnen.
7. Sie hören auf das Gesagte, anstatt das Gemeinte hinter dem Gesagten zu erfassen.

- 4 Aufmerksamkeits-Bereiche
- Signale und Initiativen
- Atmosphäre
- Folgen
- Leiten
- Folgen und Leiten
- Modell für Kommunikations-Förderung

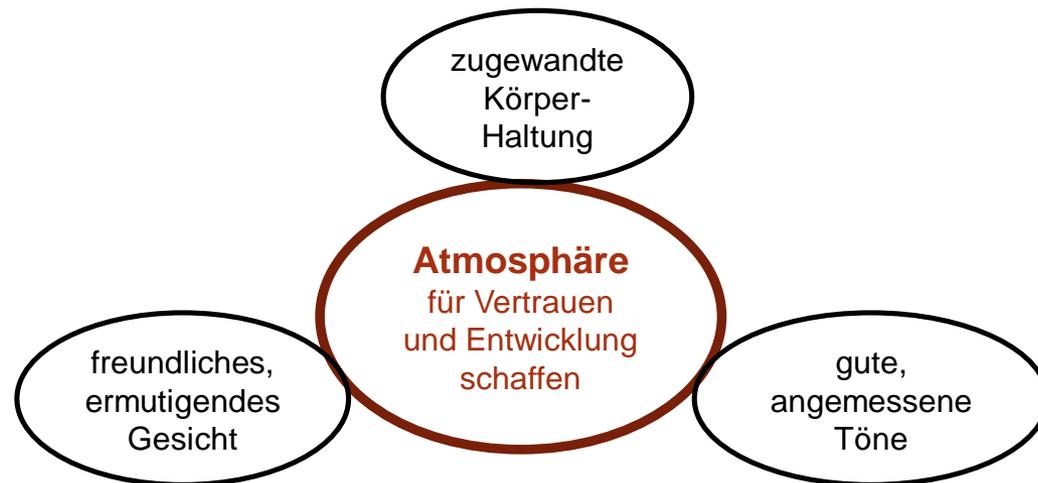
4 Aufmerksamkeits-Bereiche

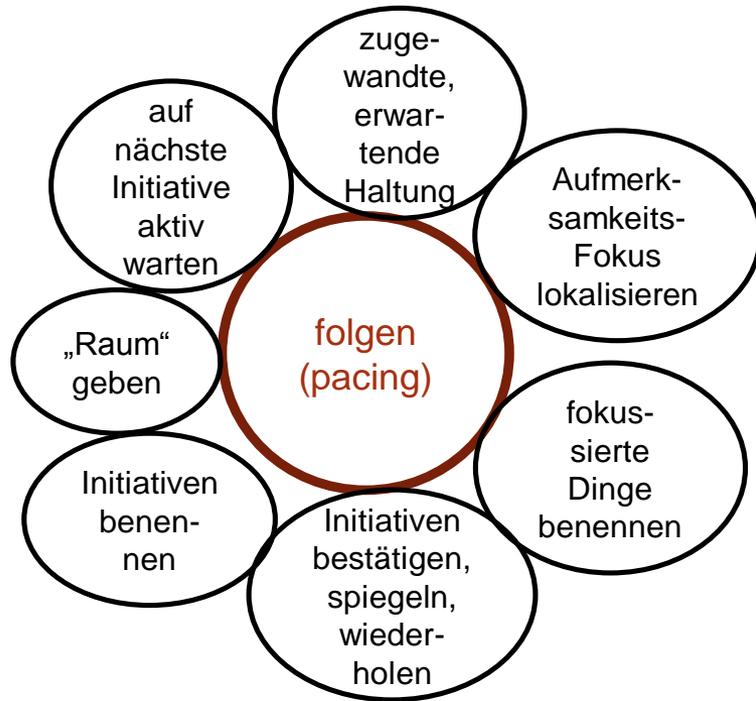


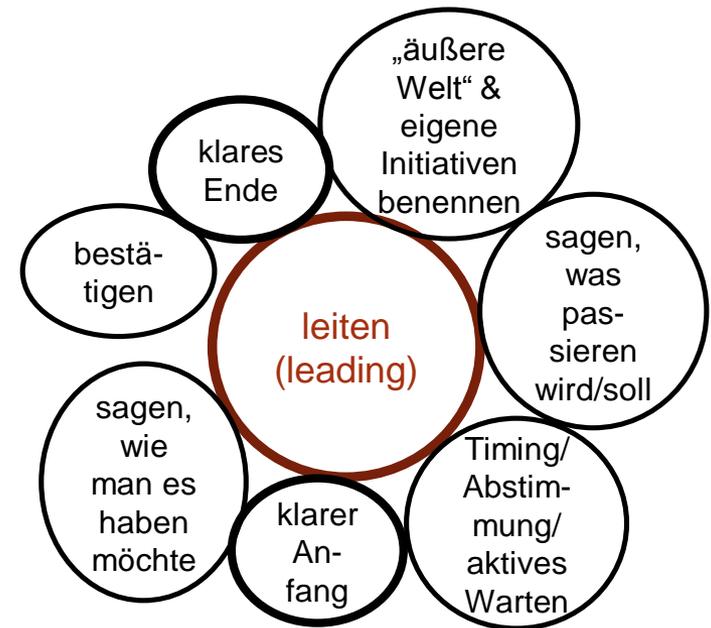
Signale und Initiativen



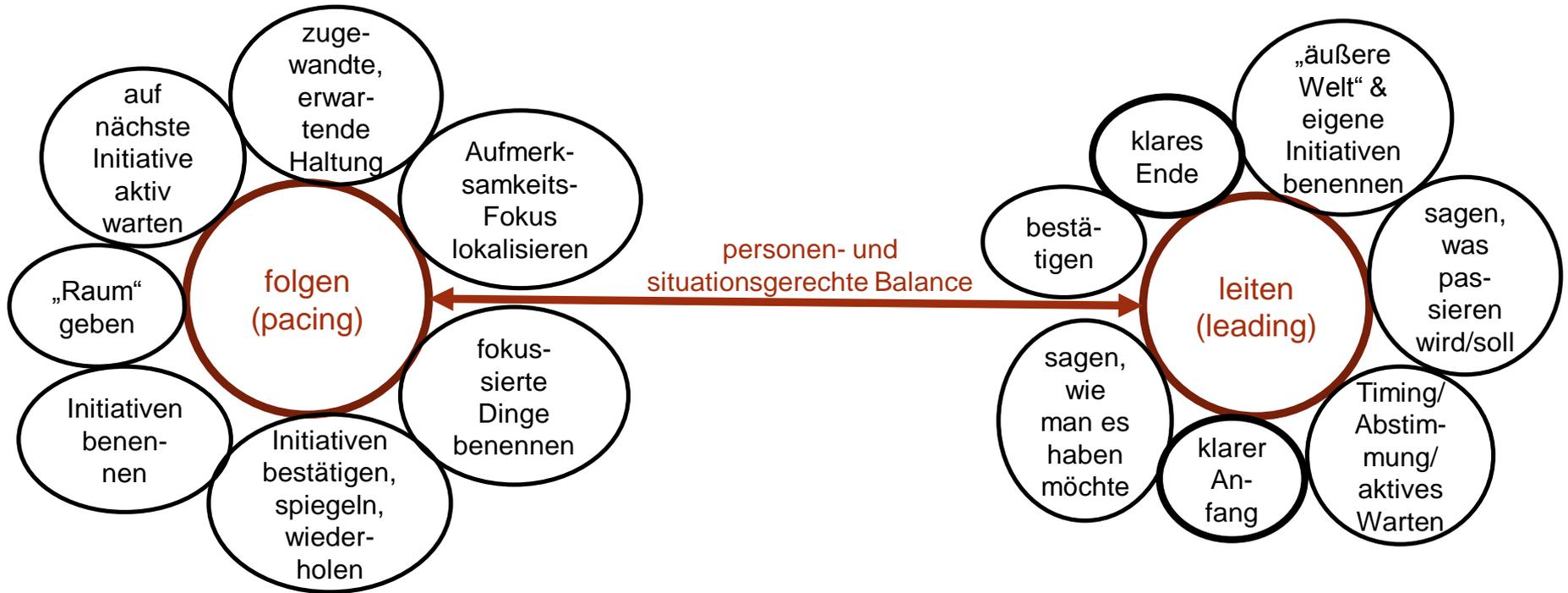
Atmosphäre



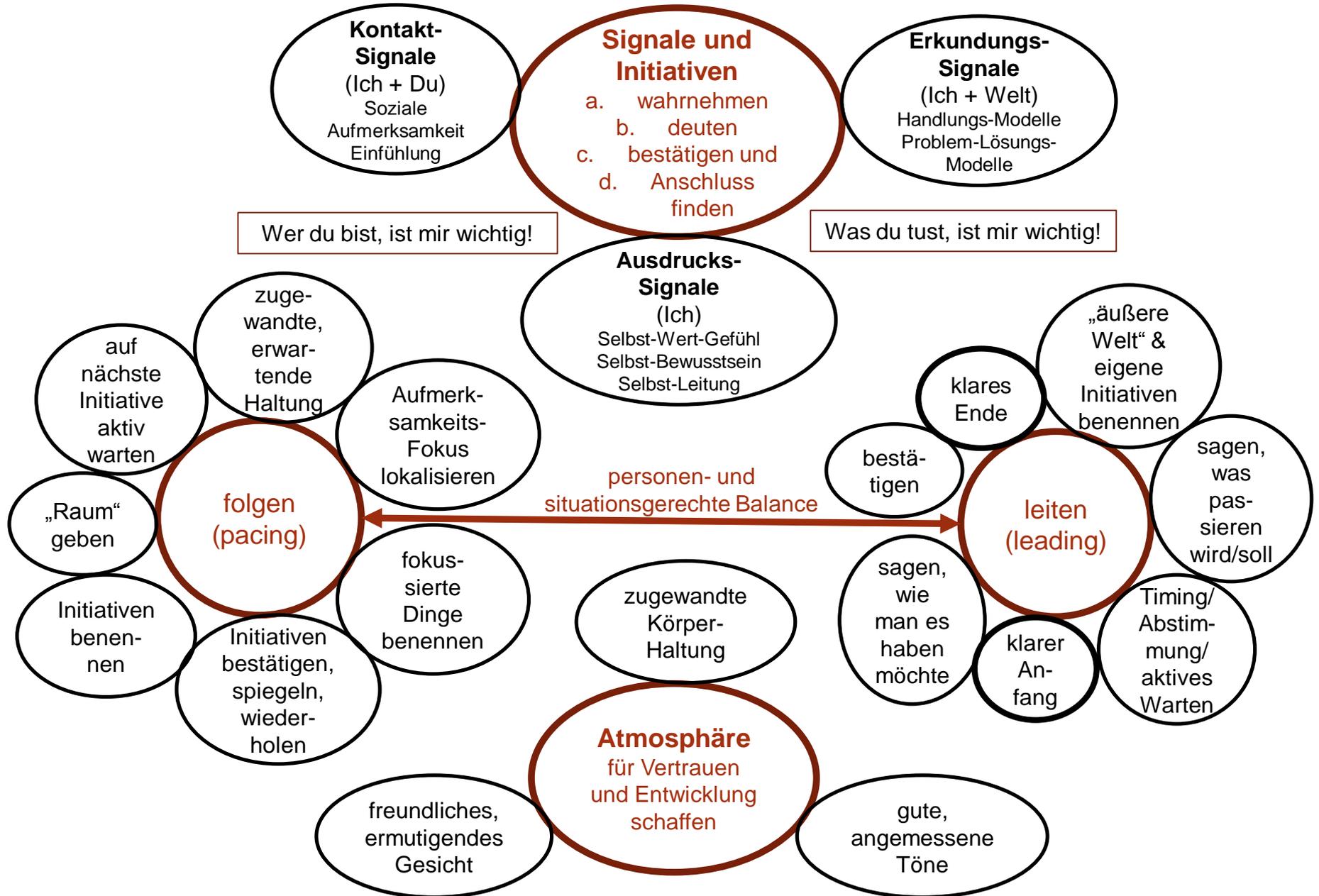




Folgen und Leiten



Modell für Kommunikations-Förderung



Verständigungs-Fähigkeit erweitern

Sender(in)

**Missverständnisse
verringern durch**

Empfänger(in)

Bereitschaft zu

auswählend-
ehrlicher
Darstellung

vollständig-
konkreter
Darstellung

verständlichem
Ausdruck

Direktheit der
persönlichen
Ansprache

Verzicht auf
Schein-
Argumente

Bereitschaft beider zu(r)

Achtung (Akzeptanz) von Individualität und
Unterschiedlichkeit der Bedürfnisse, Wünsche,
Meinungen, Gefühle und ihres Ausdrucks

gleichberechtigter Kommunikation,
gekennzeichnet durch prinzipielle
Austauschbarkeit (Reversibilität) der Seiten

Übernahme einer selbstverantwortlich-aktiven
Position und zum Verzicht auf Verantwortungs-
Delegation inkl. Projektion und Übertragung

Klärung von möglichen Missverständnissen
durch Metakommunikation (Gesprächs-Analyse)

fairer Konflikt-Klärung ohne Sieger und Besiegte

Bereitschaft zu

konzentriert-aktiv-
rückmeldendem
Zuhören

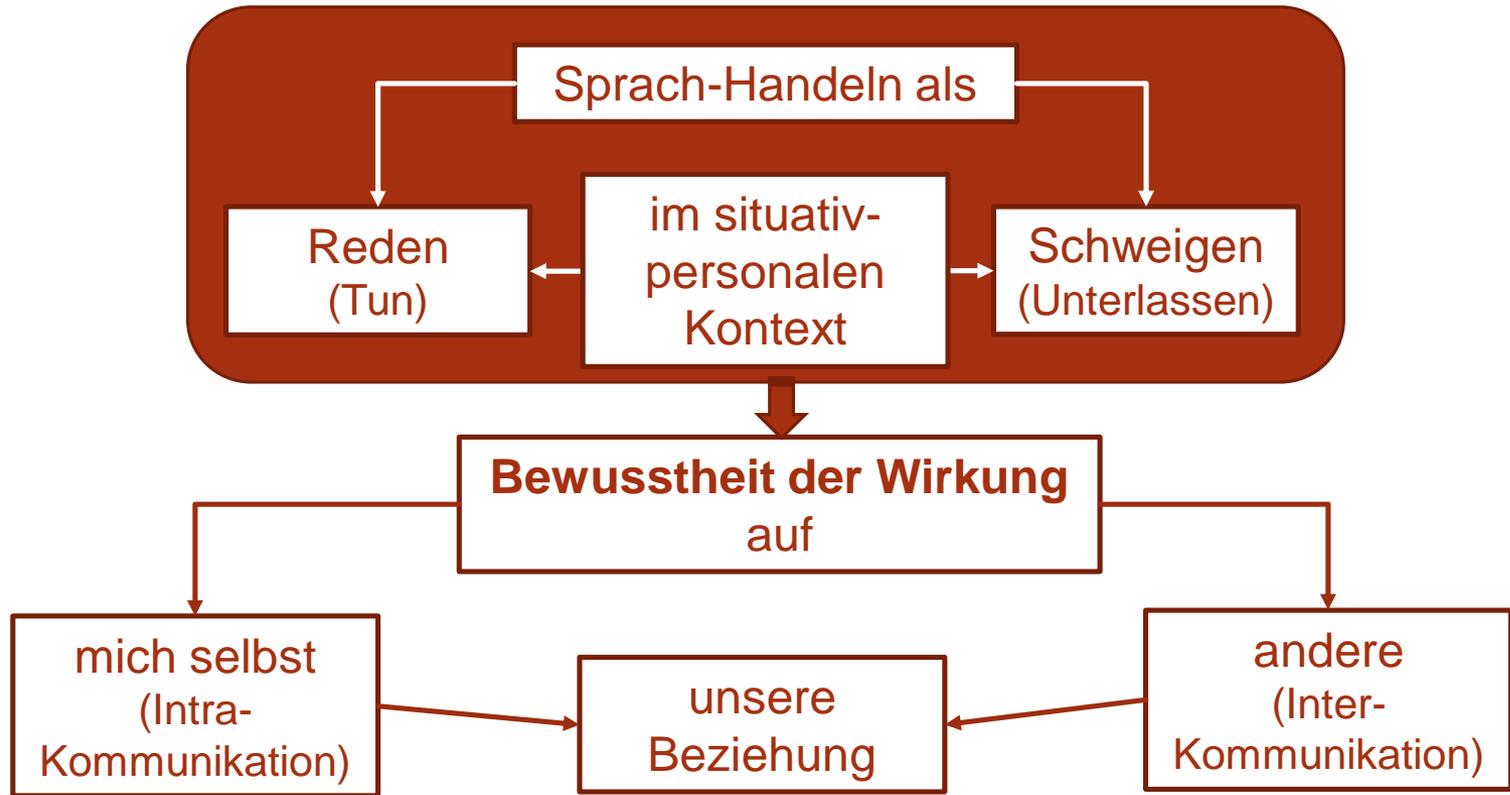
konkretisierendem
und klärendem
Nachfragen

Beachtung aller
Seiten der
Botschaft

Erfassen des
Aussage-Sinns

Einbeziehen der
Gefühlslage der
Sendenden

Wirkungs-Bewusstheit beim Kommunizieren



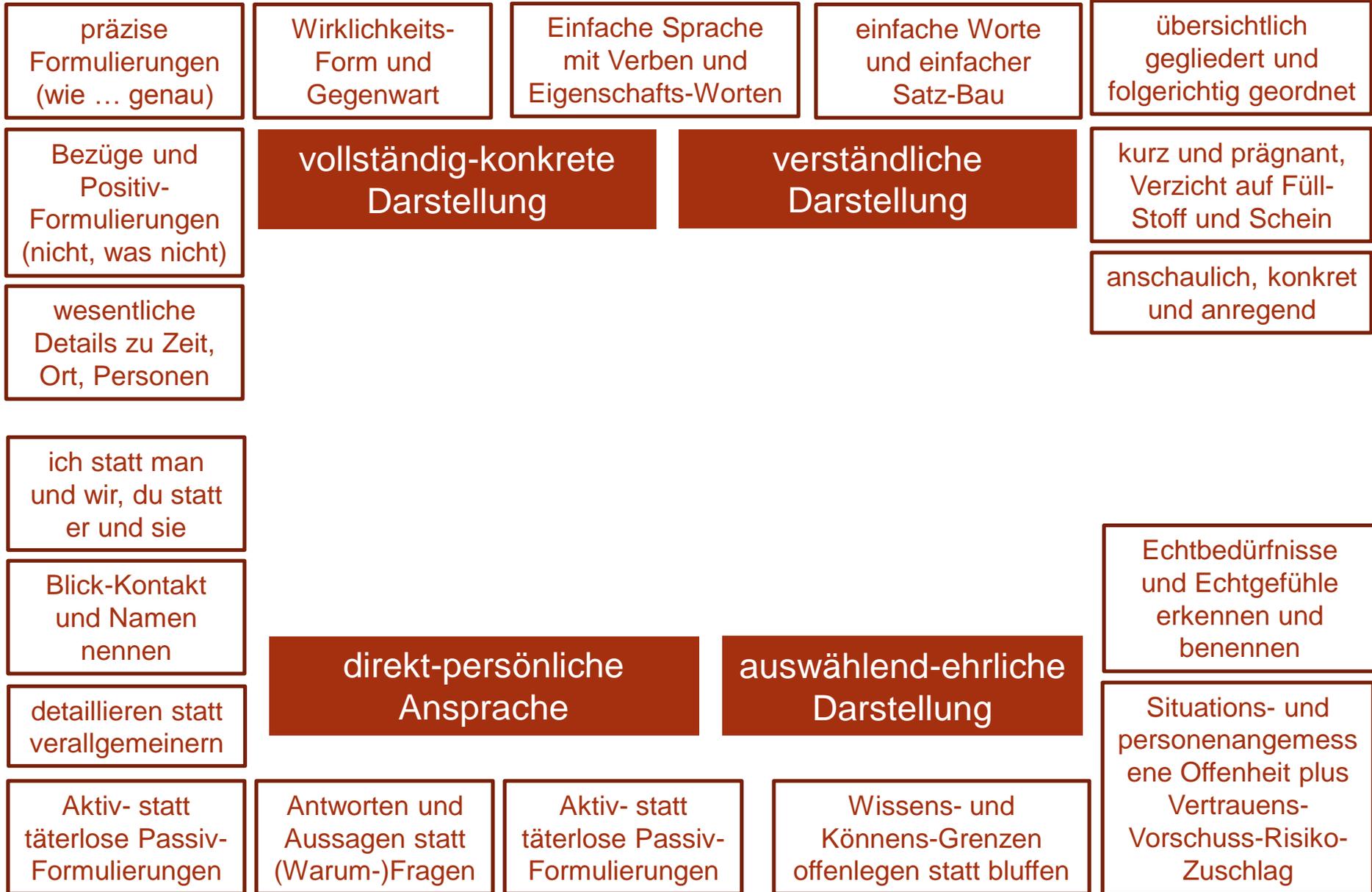
Selbst-Akzeptanz
Konstruktives oder
destruktives
inneres Sprechen
Realitäts-Bezug

wechselseitige Akzeptanz
Vertrauen oder Misstrauen
Ich bin okay – du bist okay
Kooperations-Fähigkeit

Akzeptanz anderer
Respekt vor und
Achtung der
Unterschiedlichkeit

Selbst-Ausdruck als kontaktfördernde Aktivität

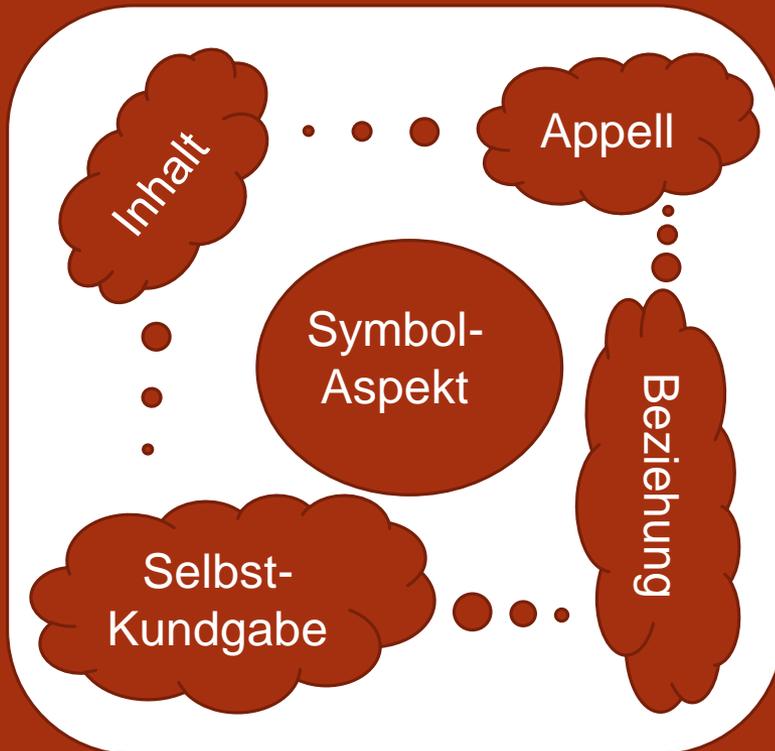
KH



Zuhören (Z) als kontaktfördernde Aktivität

- ▶ Vier-Ohren-Hören und mehr
- ▶ Aktiv-konzentriertes Zuhören
- ▶ Rückmeldendes Zuhören
- ▶ Tipps zum Mitteilen von Rückmeldungen
- ▶ Tipps zur Entgegennehmen von Rückmeldungen 1 und 2
- ▶ Tipps zur Entgegennehmen von Rückmeldungen 3 und 4

Personaler und situativer Kontext für den Botschaft-Austausch

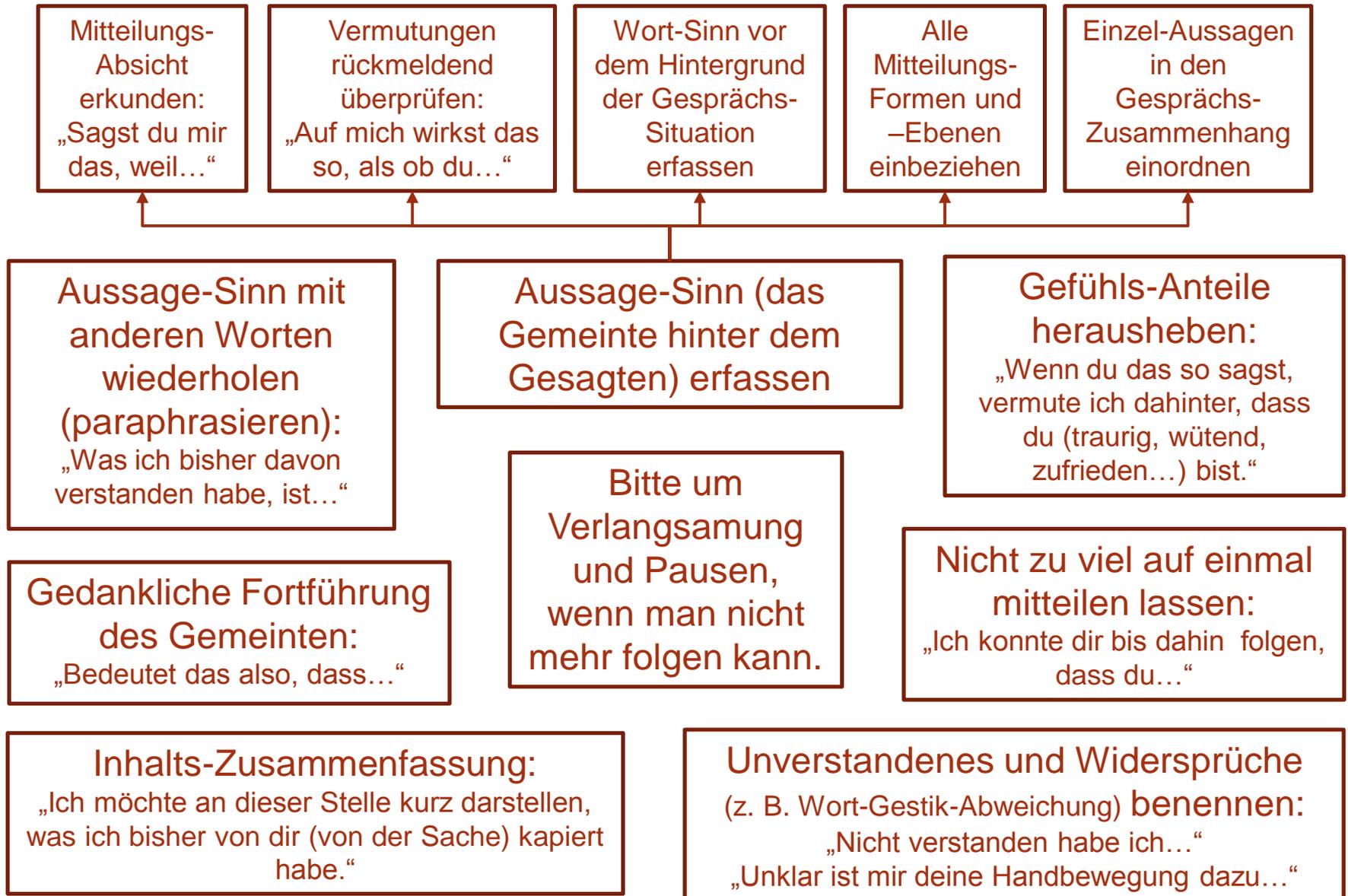


Situations-Deutung



Wie deute ich die Situation unseres Zusammen-Treffens?

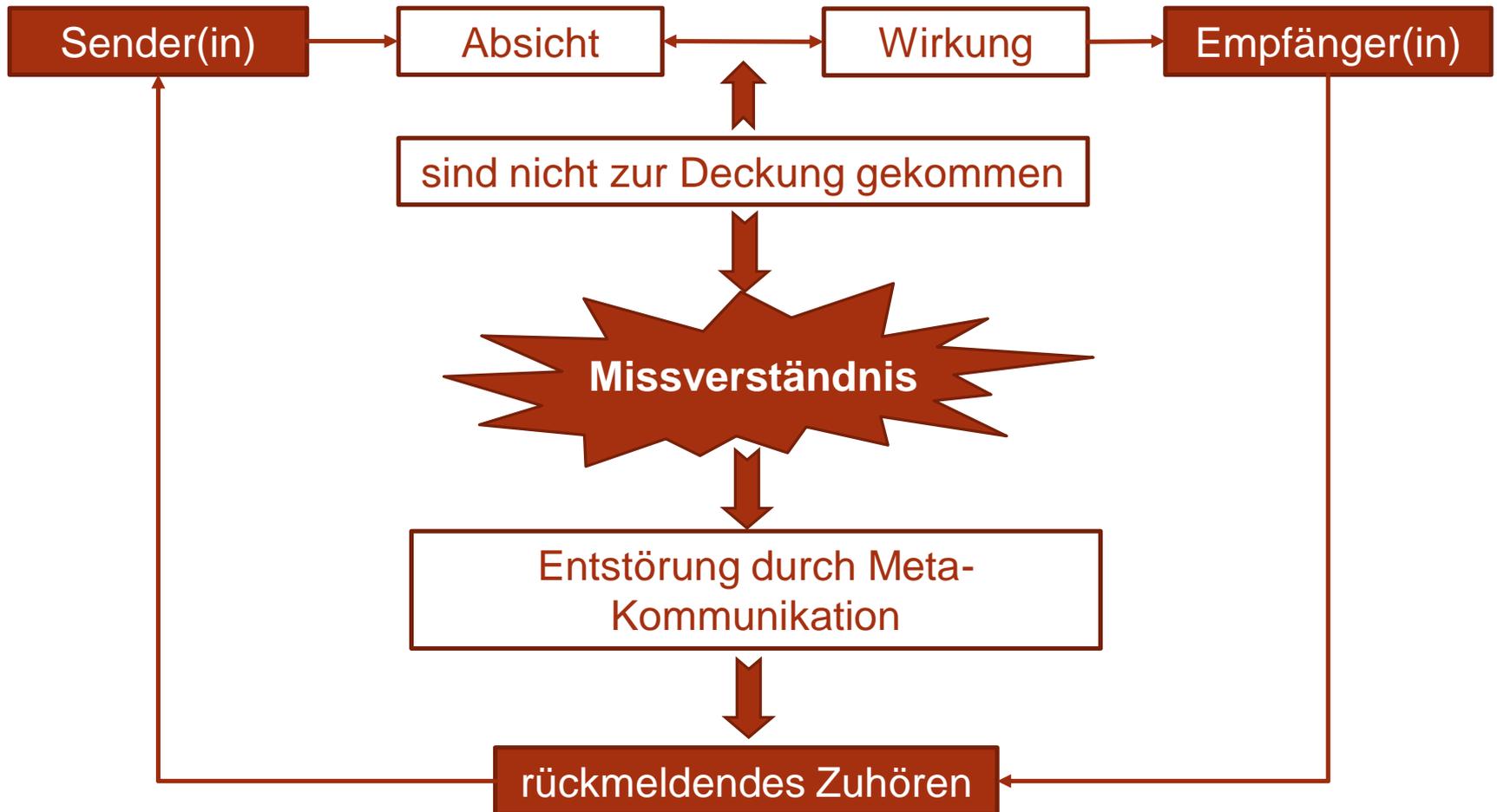
Aktiv-konzentriertes Zuhören



Rückmeldendes Zuhören

z. B. bittet oder kritisiert „sachlich“

z. B. fühlt sich gezwungen oder abgewertet als Person



Tipps zum Mitteilen von Rückmeldungen

1. Teile anderen mit, was genau du wahrgenommen (beobachtet, gehört) hast. Beziehe dich dabei auf konkrete Verhaltensweisen, verbal oder nonverbal.
2. Wenn du überhaupt Vermutungen äusserst (z. B. über mögliche Ziele und Gründe - über das Wozu und Warum - der Verhaltens-Weisen), kennzeichne diese. Begründe auch, aufgrund welcher Beobachtungen und inneren Reaktionen du dazu kommst, diese Vermutungen zu äußern.
3. Teile anderen mit, wie du das, was er/sie gemacht hat, einschätzt und begründe deine Einschätzungen.
Äußere vorrangig, was dir gefallen hat. Teile dosiert mit, was dir nicht gefallen hat. Wenn dir etwas im Verhalten des/der anderen nicht gefallen hat, solltest du nach Möglichkeit einen Vorschlag machen, was sich an den Verhaltens-Weisen des/der anderen ändern müsste, damit es dir gefällt. Gehe jedoch nicht davon aus, dass der/die andere sich auch dementsprechend ändern muss, sondern verstehe deine Äußerung als Vorschlag oder Angebot. Sonst verzichte besser darauf, weil du mit Forderungen nur Widerstände (z. B. Trotz, Ärger, Empörung) mobilisierst.
4. Deine Rückmeldung sollte möglichst unmittelbar auf die entsprechende Handlung erfolgen.
5. Gib dann Rückmeldung, wenn die andere Person es hören will. Frage gegebenenfalls um Erlaubnis.
6. Achte darauf, dass die andere Person auch wirklich mit ungeteilter Aufmerksamkeit hinhören kann.
7. Gib nicht zu viel Rückmeldung auf einmal, damit die Situation überschaubar bleibt.

Tipps zum Entgegennehmen von Rückmeldungen 1 und 2

1. Teile genau mit, worüber du eine Rückmeldung erhalten willst. Lass die anderen wissen, über welche Einzelheiten deines Verhaltens du gern eine Reaktion hören möchtest.

Beispiel: Was macht es dir aus, dass ich eben so viel geredet habe? Bitte gegebenenfalls mehrere, dir ebenfalls Rückmeldung zu geben, wenn du den Stellenwert der einzelnen Rückmeldung überprüfen willst, häufig wirkt nämlich dasselbe Verhalten auf verschiedene Gesprächs-PartnerInnen sehr unterschiedlich.
2. Überprüfe, was du gehört hast. Stelle sicher, dass du verstanden hast, was die anderen dir wirklich sagen wollten. Frage nach, indem du das Gesagte in anderen Worten ausdrückst.

Beispiel: „Ich habe von dir verstanden, dass es dir schwerfällt, mir zuzuhören, wenn ich so lange rede. Stimmt das?“

Es könnte nämlich sein, dass du schon über die Bedeutung der Rückmeldung für dich nachdenkst, bevor du überhaupt zu Ende gehört hast, was eigentlich gemeint war. Es geht schließlich um deine Gewohnheiten.

Tipps zum Entgegennehmen von Rückmeldungen 3 und 4

3. Teile deine Reaktion auf die Rückmeldung mit. Wenn die Person, die dir eine Rückmeldung gegeben hat, nicht erfährt, ob du ihre Rückmeldung als hilfreich ansahst und wie du dich jetzt ihr gegenüber fühlst, ist sie vielleicht in Zukunft weniger bereit, dir Rückmeldung zu geben. Die anderen brauchen deine Reaktion dazu, was für dich an der Rückmeldung hilfreich und was weniger nützlich war, damit sie wissen, dass sie von dir beachtet und ernst genommen werden und was sie bei zukünftigen Rückmeldungen noch mehr beachten können, damit du mehr damit anfangen kannst.

Beispiel: „Durch deine Rückmeldung habe ich mich verletzt gefühlt. Ich war im ersten Augenblick ziemlich wütend auf dich. Jetzt sehe ich das eher als nützlich an, weil ich überzeugt bin, dass du mir nicht böse mitspielen wolltest. Ich danke dir, dass du dich getraut hast, zu einem Punkt, der für mich sehr heikel ist, etwas zu sagen. Besonders nützlich fand ich deine genaue Beschreibung davon, wie ich auf dich wirke, wenn ich zu viel rede.“
4. Rechtfertige und verteidige dich nicht sogleich. Manchmal ist es sinnvoll, über die Bedeutung einer Rückmeldung in Ruhe nachzudenken und nachzufühlen. Das ist besonders dann empfehlenswert, wenn du eine starke gefühlsmäßige Betroffenheit bei dir feststellst oder wenn du spontan der Ansicht bist, dass die Rückmeldung überhaupt nichts mit dir zu tun hat. Du kannst mit Abstand besser entscheiden, was du mit der Rückmeldung machen willst, ob du diese akzeptieren oder als „Problem der anderen“ beiseitelegen willst. Vergiss nie: Du bist nicht auf der Welt, um so zu werden, wie andere dich haben wollen.

Von Kampf- zur Kooperations-Kommunikation (KK)

- Dialog-Fähigkeit als Ziel
- Kommunikation bei professioneller Begleitung 1 bis 5
- Kommunikation bei professioneller Begleitung 6 bis 10
- Kooperations- oder Kampf-Kommunikation
- Kontakt zu sich oder anderen fördern 1
- Kontakt zu sich oder anderen fördern 2
- Kontakt zu sich oder anderen fördern 3
- Kontakt zu sich oder anderen fördern 4
- Verantwortlich und initiativ kooperieren 1
- Verantwortlich und initiativ kooperieren 2
- Verantwortlich und initiativ kooperieren 3
- Verantwortlich und initiativ kooperieren 4
- Partnerschaftliche Gesprächs-Haltung 1
- Partnerschaftliche Gesprächs-Haltung 2
- Partnerschaftliche Gesprächs-Haltung 3
- Partnerschaftliche Gesprächs-Haltung 4
- Realität präzisieren und Unterschiede nutzen 1
- Realität präzisieren und Unterschiede nutzen 2
- Realität präzisieren und Unterschiede nutzen 3
- Realität präzisieren und Unterschiede nutzen 4

Dialog-Fähigkeit als Ziel

	interne Aktionen	externe Aktionen
Sprechen Mitteilen Ausdruck	<p>Gedanken und Gefühle, Worten und Gesten auf interne Übereinstimmung hin überprüfen</p> <p>Ziel: stimmiger Ausdruck, Übereinstimmung der Ausdrucks-Ebenen und Ausdrucks-Kanäle</p>	<p>Vermutete innere und beobachtbare äußere Reaktionen der Zuhörenden beachten/einbeziehen</p> <p>Ziel: dialogische Kontakt-Situationen herstellen, Kooperations-, Lern- und Interessen-Verbindungen aufbauen</p>
Zuhören Beachten Eindruck	<p>Wirkung des Gehörten vor dem Hintergrund eigener Lebens-Erfahrungen kritisch überprüfen</p> <p>Ziel: Informationen aktiv verarbeiten, eigene Entwicklungs-Prozesse wirksam gestalten</p>	<p>Sprechende mit verbalen und nonverbalen Wirkungs-Rückmeldungen unterstützen</p> <p>Ziel: dialogische Kontakt-Situationen herstellen, Kooperations-, Lern- und Interessen-Verbindungen aufbauen</p>

Kommunikation bei professioneller Begleitung 1-5

Eine kompetente Begleit-Person

1. hört genau und aktiv zu, was die Rat-Suchenden sagen und wie sie es ausdrücken, und schließt vorsichtig aus der Beobachtung der Gesamtperson, was sie damit meinen, indem er seine Vermutung zum Gemeinten rückmeldet (**Zuhören**)
2. formuliert laufend Vermutungen zur Erlebens-Welt der Rat-Suchenden und überprüft diese durch Beobachtung und Fragen, lenkt jedoch das Gespräch nicht nur nach diesen Vermutungen (**Hypothesen-Bildung**)
3. fragt wenig und offen, entscheidet sich von Moment zu Moment, ob sie den Rat-Suchenden folgt (pacing) oder ob er für die nächste Phase die Gesprächs-Führung übernimmt (leading) (**Pacing und Leading**)
4. geht auf die Rat-Suchenden ein und versucht, deren Gedanken und Gefühle innerhalb ihrer Weltsicht nachzuvollziehen (**Einführung/Empathie**)
5. fasst zusammen, was der/die Rat-Suchende gesagt oder besser gemeint hat, damit sich diese(r) verstanden, akzeptiert und entlastet fühlt (**Rückmeldung/Resonanz**)

Kommunikation bei professioneller Begleitung 6-10

Eine kompetente Begleit-Person

6. regt die Rat-Suchenden an und ermutigt sie, an ihren Problemen zu bleiben, diese erst gründlich zu klären und dann selbst nach Lösungen dafür zu suchen (**Klären vor Lösen**)
7. ermuntert zum „Aussprechen“ und sagt schlicht, was sie denkt und fühlt, wenn sie lange und intensiv zugehört hat, und dabei betont, dass das ihre subjektive Sicht ist und dass die Ratsuchenden ihre eigenen Problem-Lösungen finden müssen (**Ausdrucks-Förderung**)
8. teilt möglicherweise, wenn dies eine Anregung zur Klärung und Lösung sein könnte, ihre eigenen Gedanken und Gefühle zur Problem-Situation den Rat-Suchenden mit (**Sich-Einbringen**)
9. fühlt sich nicht verpflichtet, für die Rat-Suchenden eine Lösung ihrer Probleme zu finden, und gibt deshalb keine Tipps (**Tipp-Freiheit**)
10. ist insgesamt eine verständnisvoller ZuhörerIn, die nicht bagatellisiert, nicht dramatisiert, nicht tadelt, nicht moralisiert, nicht Vorträge hält, nicht besserwisserisch wirkt, nicht parteiisch wirkt, nicht Lösungen vorschlägt (**Amoralität/Neutralität**)

Kooperations- oder Kampf-Kommunikation

kooperative, konstruktive und verbindende Kommunikation

statt

konkurrierender, destruktiver und trennender Kommunikation

1. klärende, integrierende, verständliche, verbindende und heilende Sprachwahl
 2. positive Formulierungen (was will ich)
 3. Verantwortung und Eigeninitiative – mit Bereitschaft zur Kooperation
 4. Einzelfälle unterscheidend (hier), konkret
 5. unterschiedliche Sicht-Weisen beachten und nutzen (so sehe ich es und so siehst du es)
 6. Die Wirkung des Verhaltens rückmelden und ein konkretes augenblickliches Verhalten beschreiben (was du sagst, wirkt so auf mich)
 7. Wechsel-Wirkungs-Verstrickungen (Teufels-Kreise) aufdecken und gemeinsam lösen
 8. flexible Annahmen zum Geschehen und hoffnungsvoll-experimentelle Neufreude auf das, was – auch ungeplant – entsteht
 9. kooperative, demokratisch-partnerschaftliche, ergebnisoffene Gesprächs-Haltung (experimentell erkundender Dialog)
1. unklarer, unverständlicher, abspaltender, trennender und verletzender Sprachwahl
 2. negativer Formulierungen (was nicht)
 3. Allmacht oder Ohnmacht und Resignation - mit Tendenz zu isolierter Eigenmächtigkeit
 4. verallgemeinernd (alle, immer), abstrakt
 5. Unterschiede ausblenden und verdammern (nur meine Sicht ist richtig, deine ist falsch)
 6. ein Verhalten moralisch verurteilen und allgemeine Charakter-Eigenschaften daraus schließen (wenn du sowas sagst, bist du...)
 7. sich oft als Opfer sehen, Verantwortung abwälzen und anderen Schuld zuweisen
 8. starrer Vorstellungen über den Ablauf und resignativ-dogmatischer Abwehr abweichenden Geschehens (das darf nicht sein)
 9. rivalisierender, hierarchisch-autoritärer, ergebnisfixierter Gesprächs-Haltung (Kampf-Diskussion und Monologe)

Kontakt zu sich und anderen fördern 1

offen und echt interessiert sein: „Wer seid ihr?“ „Wie denkt ihr?“ „Wie fühlt ihr?“ „Wie ist eure spezielle Sicht auf die Dinge?“ „Wo liegen eure besonderen Interessen und Kompetenzen?“	statt	sich beurteilend und hellseherisch geben: „Ich weiß schon, was du sagen willst!“ „Du kannst mir nichts vormachen!“ „Ich kenne solche Leute wie Sie!“
Positiv-konstruktive Formulierungen: „Das gefällt mir daran ...“ „So stelle ich es mir vor ...“ „Für ...“ und „Her mit ...“ „Ich bin traurig.“ „Das hat mir gefallen.“	statt	Negativ-destruktiver Formulierungen: „Das gefällt mir daran nicht ...“ „So stelle ich es mir nicht vor ...“ „Gegen ...“ und „Weg mit ...“ „Ich bin nicht glücklich ...“ „Das fand ich nicht schön.“
flexibel Blickkontakt halten	statt	wegsehen oder anzustarren
Gefühle sowie Atem- und Bewegungs-Rhythmen der anderen aufnehmen	statt	die anderen nur auf der Sachlogik- und Argumentationsebene begleiten
zugewandt, offen, aufmerksam und klärend zuhören: „Ich bin gespannt, wie die anderen die Situation sehen und einschätzen.“	statt	abgetaucht in eigener Gedankenwelt Wortpläne und Entgegnungen schmieden: „Gleich werde ich sagen, dass ...“

Kontakt zu sich und anderen fördern 2

sich in die Erlebenswelt der anderen hineinversetzen: „Wie erlebst du diese Situation?“ „Ich möchte deine Sicht auf die Situation nachvollziehen können.“ „Wenn ich dich recht verstehe, meinst du“	statt	seine Erlebensweise absolut setzen: „So wie ich denkt und fühlt man normalerweise.“ „Wie kann man nur so denken, fühlen und sprechen wie du?!“ „Ich erwarte, dass du mich verstehst.“
seine Körper-Sprache und Körper-Empfindungen während des Gesprächs beachten: „Wie sitze ich?“ „Wie ist meine Mimik?“ „Wie gestikuliere ich?“ „Wo verspanne ich mich?“	statt	sich unempfindlich und gleichgültig gegenüber den eigenen inneren und äußeren Körper-Signalen während des Gesprächs machen: „Je weniger ich von mir mitbekomme, desto weniger irritiert mich das.“ „Ich muss mich eben beherrschen.“
Verantwortung annehmende Sprache des Seins mit prozesshaften Verben: „Ich verspanne meine Rückenmuskulatur.“ „Ich kränke mich.“	statt	Verantwortung anlehrende Sprache des Habens mit prozesslosen Nomen: „Ich habe eine Verspannung am Rücken.“ „Ich habe eine Krankheit.“
subjektiv (persönlich) und situativ beschreiben: „So geht es mir im Augenblick damit ...“ „So sehe / fühle / höre ich es in dieser Situation.“	statt	objektiv (unpersönlich) und situationsunabhängig bewerten: „Dies ist gut oder schlecht.“ „So ist es richtig.“ „Man macht das nicht so.“

Kontakt zu sich und anderen fördern 3

die eigenen Stimmungen und Gefühls-Regungen beachten: „Vorhin war ich noch guten Mutes, jetzt aber ist es umgeschlagen in Resignation.“	statt	die eigenen Stimmungen und Gefühls-Regungen wegdrängen und verleugnen: „Mir geht es eigentlich recht gut bis auf meine dauernden Kopfschmerzen.“
den anderen mitteilen, wenn man sich in seine Innenwelt zurückzieht: „Ich brauche ein wenig Zeit, um darüber nachzudenken.“ „Im Augenblick möchte ich dir nicht mehr zuhören, weil ich erst einmal prüfen will, was in mir vorgeht.“	statt	andere weiterreden zu lassen, obwohl man nicht mehr bei der Sache oder bei der Person ist, sondern eigenen Gedanken und Gefühlen nachhängt: „Rede ruhig weiter, ich höre dir schon irgendwie zu.“ „Du kannst so viel reden, wie du willst. Ich habe sowieso schon lange abgeschaltet.“
Teufelskreise aufdecken und gemeinsam Verstrickungen lösen: „Wie machen wir es, dass ...?“ „Wie kam es dazu, dass wir ...?“	statt	Verantwortung von sich abwälzen und anderen Schuld zuweisen: „Du bist Schuld, dass ...!“ „Ich kann schließlich nichts dafür, dass du“
mit jemandem reden (direkter Kontakt): „Sie/ du ...“	statt	über jemanden reden (indirekter Kontakt): „Er oder sie, der da oder die da ...“

Kontakt zu sich und anderen fördern 4

etwas erleben und das Erlebte besprechen oder etwas besprechen und dessen Umsetzung in eine entsprechende Handlungssituation verabreden	statt	etwas zu besprechen ohne Erlebnis-Hintergrund, ohne Umsetzungs-Klärung und Umsetzungs-Erprobung oder etwas zu erleben, ohne es Beteiligten mitzuteilen
die Sinnesbereiche (Repräsentations-Systeme) der anderen beachten: „Wie siehst du und welche Bedeutung haben für dich Bilder und andere Visualisierungen?“ „Wie hörst du zu und welche Bedeutung haben für dich Worte und Töne?“ „Wie empfindest du und welche Bedeutung haben für dich Bewegungen, Handlungen und Berührungen.“	statt	seine eigene unbewusst bevorzugte Art wahrzunehmen generell voraussetzen: „Vermutlich siehst, hörst und empfindest du so ähnlich wie ich.“ „Normalerweise lernen, denken und fühlen Menschen so wie ich.“ „Wer nicht so denkt, fühlt und erlebt wie ich, muss sich eben umstellen und an meine Art und Weise anpassen.“ „Wer führt, bestimmt die Art des Umgangs.“
die eigene Charakterstruktur (Deutungs-Muster) und die der anderen beachten und gleichwertig behandeln: „Ich bin o.k. und du bist o.k.!“	statt	seine eigene Charakterstruktur oder die anderer zu ignorieren oder abzuwerten: „Ich bin o.k. und du bist nicht o.k.!“ „Du bist o.k. und ich bin nicht o.k.!“

Verantwortlich und initiativ kooperieren 1

Herausforderungen annehmen: „Was können wir aus dieser ungeklärten, schwierigen Situation lernen.“	statt	Probleme beiseite zu schieben: „Wie können wir dieses Problem vermeiden oder ignorieren?“
Neues und Gutes heraushören: „Was ist mir/uns in letzter Zeit an Neuem und Gutem gelungen.“	statt	Altes und Schlechtes zu bestätigen: „Was hat alles in letzter Zeit nicht geklappt, was haben wir nicht geschafft, was ist noch immer so wie früher?“
die zeitliche Gültigkeit einer Entscheidung oder Gewohnheit begrenzen: „Bis jetzt ...“ oder „Bisher noch nicht, aber ab heute ...!“	statt	unbegrenzter Gültigkeit einer Entscheidung oder Gewohnheit: „Immer ...!“ oder „Nie ...!“
Alternativen erforschen: „Wie ginge es sonst noch?“	statt	Alternativen nicht zuzulassen: „Es geht nur so!“
Vermuten und fragen: „Wahrscheinlich ist es so, dass...“ „Ist es möglich, dass ...?“	statt	zu behaupten und zu bestimmen: „Bestimmt ist es so, dass...“ „Ich gehe sicher davon aus, dass ...“

Verantwortlich und initiativ kooperieren 2

<p>Muster aufspüren, die Situationen und Personen verbinden: „Wie sind wir verbunden? Was denken und wissen wir voneinander und was nicht? Wie reagieren wir aufeinander? Welche Handlungen von mir lösen bei dir welche Handlungen aus?“</p>	<p>statt</p>	<p>die Abfolge der separaten Ereignisse, die Unabhängigkeit der Einzelsituationen überzubetonen: „Und dann habe ich dies gemacht, danach jenes und so weiter und so fort...“</p>
<p>die symptom-produzierenden Wirk-Kräfte (sog. Ursachen) beeinflussen: „Auf welche Weise verspanne ich mich in welchen Situationen so, dass mein Kopf schmerzt? Was kann ich in solchen Situationen künftig ändern?“ „Zensuren und Fremdkontrolle vereinbaren sich nicht mit selbstgesteuertem Lernen und sind durch Formen der qualitätsgeleiteten Selbstkontrolle zu ersetzen.“</p>	<p>statt</p>	<p>die Symptome abzuschwächen oder zu vermeiden: „Wer Kopfschmerzen hat, muss eben eine Tablette nehmen. Und wenn sie wiederkommen, nimmt man eben wieder eine oder zwei“ „Ich gebe Ihnen nur noch gute Zensuren, damit sich keiner beschweren kann.“</p>
<p>Bedingungen kreativ variieren: „Was müsste geschehen, damit es passt, funktioniert, klappt, möglich wird...?“ „Noch funktioniert es nicht, jedoch wenn ..., dann ... „</p>	<p>statt</p>	<p>Bedingungen als unveränderbar hinzunehmen: „Es geht unter keinen Umständen, dass ...“ „Das funktioniert nie und nimmer!“</p>

Verantwortlich und initiativ kooperieren 3

<p>Lösungen suchen: „Wie könnte es möglicherweise gehen?“</p>	<p>statt</p>	<p>Ausreden für Untätigkeit zu suchen: „Es wird sowieso nichts, weil ...“</p>
<p>selbst initiativ werden und die Initiative anderer unterstützen: „Ich mache es auf eine bisher noch nicht erprobte Weise, und zwar indem ich...“ „Ich möchte gern an der Verwirklichung deiner Idee mitarbeiten, und zwar stelle ich mir vor... Was hältst du davon?“</p>	<p>statt</p>	<p>Initiative anderer zu diffamieren und als nutzlos darzustellen: „Das lohnt sich nicht, das zu versuchen.“ „Wer das versucht, zeigt nur, wie naiv er/ sie ist.“ „Wie stellst du dir das vor? Daran sind doch schon andere vor dir gescheitert.“</p>
<p>Ich bin selbstwirksam und dies ist meine Entscheidung: „Ich will.“ „Ich will nicht.“ „Ich darf es tun.“ „Ich möchte es tun.“</p>	<p>statt</p>	<p>Ich kann da überhaupt nichts machen, denn dies liegt außerhalb meiner Entscheidungsmöglichkeiten: „Ich kann nicht.“ „Man darf doch nicht einfach.“ „Ich soll/ muss es tun.“ „Da kann unsereins nichts gegen machen.“</p>
<p>Persönliche Aktiv-Formulierungen verwenden: „Ich mache es.“ oder: „Du machst es.“</p>	<p>statt</p>	<p>unpersönliche Passiv-Formulierungen zu verwenden: „Es wird sich schon erledigen.“</p>
<p>sich und andere einbeziehen und aktivieren: „Ich übernehme konkret...“ „Was konkret übernimmst du?“</p>	<p>statt</p>	<p>sich ausklammern und auf Aktivität anderer hoffen: „Man sollte eigentlich ...“ „Es wäre ganz gut, wenn man ...“</p>

Verantwortlich und initiativ kooperieren 4

den eigenen Beitrag zu einer gemeinsamen Arbeit realistisch begrenzen: „Ich übernehme diese Teilaufgabe.“ „Ich kann das und das bis dann und dann erledigen.“	statt	den eigenen Beitrag zu einer gemeinsamen Arbeit unrealistisch ausweiten: „Ich übernehme alles.“ „Irgendwie und irgendwann kriege ich das schon hin.“
die Betroffenen beteiligen: „Wir zusammen ...“	statt	für die Betroffenen zu handeln: „Ich allein mache das für euch ...“
die Betroffenen in die Entwicklung und Verwirklichung der Qualitäts-Kriterien einbeziehen: „Was denken Sie über die wünschenswerte Qualität dieser Dienstleistung/ dieses Produktes?“ „Wie gedenken Sie diese Qualität zu verwirklichen?“	statt	die Betroffenen anhand fremdbestimmter Qualitäts-Kriterien kontrollieren: „Inwieweit haben Sie meine Qualitäts-Vorstellungen erfüllt oder nicht?“
in ungeklärten Situationen ohne Konsens eine Einzelposition beziehen: „Ich sehe es so ...“	statt	sich in ungeklärten Situationen ohne Konsens hinter einer Gruppenmeinung verstecken: „Wir sehen es so ...“
konstruktive Beschreibung der eigenen Kompetenzgrenzen: „Das ist mir - noch - zu schwer.“ „Bevor ich diese Aufgabe übernehme, will ich noch das und das lernen.“	statt	destruktive Beschreibung der eigenen Kompetenzgrenzen: „Ich kann sowieso nichts.“ oder : „Das wird sowieso nichts, wenn ich es mache.“

Partnerschaftliche Gesprächs-Haltung 1

<p>Schlussfolgerungen aufzeigen und begründen sowie gemeinsam die Entscheidungen überprüfen: „Aus folgenden Überlegungen heraus bin ich dazu gekommen, dass ... Was meinst du/meint ihr dazu?“</p>	<p>statt</p>	<p>Schlussfolgerungen und Entscheidungen ohne klärende Absprache zu verkünden: „Wir machen es in Zukunft so.“ „So denke ich mir es und so machen wir es.“</p>
<p>Handlungen in ihrer Entstehung und Auswirkung nachvollziehen wollen und mitdenken können: „Wie ist es dazu gekommen.“ „Wie hängen die Sachen miteinander zusammen?“ „Wie wird es sich vermutlich auswirken, wenn ...?“ „Welche Qualität brauchen wir?“</p>	<p>statt</p>	<p>Handlungen nach festem Schema ausführen und gehorchen müssen: „Was habe ich zu tun?“ „Was soll ich Ihrer/ deiner Meinung nach als nächstes machen?“ „Wie hättest du/hätten Sie es gern?“</p>
<p>beteiligen: „Was ist deine/ Ihre Vorstellung, wie Sie an die Aufgabe so herangehen könnten, dass ... (Qualitäts-Kriterien)?“ „Wie können wir Sie im Rahmen unserer Möglichkeiten bei der Qualitäts-Sicherung unterstützen?“</p>	<p>statt</p>	<p>anweisen: „Sie machen es bitte dann und dann so und so?“ „Machen Sie es bitte genauso, wie ich es Ihnen vorgemacht habe.“ „Arbeiten Sie genau nach dem Anweisungshandbuch.“</p>
<p>gemeinsam nacheinander die verschiedenen Sichtweisen einnehmen (Dialog, Austausch, Klärung): „Lasst uns zusammen die Situation erst aus KundInnen-Sicht, dann aus Sicht der MitarbeiterInnen und schließlich aus Sicht des Gesamtunternehmens betrachten!“</p>	<p>statt</p>	<p>unterschiedliche Sichtweisen gegeneinander stellen (Diskussion, Streitgespräch, Verkündung): „Aus unserer Sicht als MitarbeiterInnen stellt sich die Situation grundsätzlich anders dar als für die KundInnen.“ „Unsere unterschiedlichen Standpunkte lassen sich prinzipiell nicht vereinbaren.“</p>

Partnerschaftliche Gesprächs-Haltung 2

<p>Bereitschaft zur Partnerschaft signalisieren und Bedingungen für Gleichberechtigung herstellen: „Wie können wir die Mitglieder der Gemeinschaft so informieren und einbeziehen, dass Sie sich engagieren, mitentscheiden und mitgestalten wollen und können.“</p>	<p>statt</p>	<p>Unterschiede im Kompetenz-Gefüge hervorheben und durch Status-Symbole und Rituale absichern: „Wie können wir den Beteiligten deutlich machen, dass sie es mit jemandem Besonderen zu tun haben.“ „Es wird immer eine Führungs-Elite mit besonderer Kreativität, besonderem Engagement und besonderer Weit- und Übersicht geben.“</p>
<p>Kommunikation als Chance zur Begegnung und zur Herstellung von Gemeinsamkeit: „Verständigung ist möglich, wenn alle Beteiligten bereit sind, ihre Schlussfolgerungen und den Prozess dahin offenzulegen und selbstkritisch in Frage zu stellen.“</p>	<p>statt</p>	<p>Kommunikation als Kampf und Durchsetzung gegen andere als Gegner: „Verständigung ist zumeist nicht möglich, deshalb muss ich manipulieren: überreden, drohen, betteln, weinen, rhetorische Tricks und Oberhand-Techniken anwenden.“</p>
<p>alle Aspekte einer Botschaft beachten: „Was (Inhalt) sagt die Person wie (Form) und wozu (Absicht) zu mir vor welchem Beziehungs-Hintergrund?“</p>	<p>statt</p>	<p>Aspekte der Botschaft verleugnen oder sich auf einen vermeintlichen Hauptaspekt beschränken: „Nur auf den Inhalt kommt es an. Bleiben Sie sachlich!“ „Auf die Form kommt es an. So sagt man das nicht.“ „Nur auf die Absicht kommt es an. Es war gut gemeint.“ „Wie wir zueinander stehen, spielt hier keine Rolle.“</p>

Partnerschaftliche Gesprächs-Haltung 3

Die Seiten einer Botschaft trennen: „Ich stimme mit dir in der Sache überein. Von der Form her gefällt deine Aussage mir nicht. Was können wir tun, damit die unpassende Form nicht die passende Sache zunichte macht?“	statt	Seiten einer Botschaft zu vermischen: „Was du sagst, leuchtet mir zwar ein, aber wie du es sagst, irritiert mich so, dass ich die Sache ablehne.“
Eindeutige, klare Botschaften (Worte, Stimme und Körper-Sprache passen zusammen)	statt	Doppelbotschaften und Ironie (Worte, Stimme und Körper-Sprache drücken Unterschiedliches aus)
eindeutige Entscheidungen: „Nein“ oder „Ja“	statt	uneindeutige Entscheidungen: „Ja ... aber ...“ oder „Eigentlich ...“ oder „Vielleicht ...“
Das Gemeinte herausfiltern: „Wie meinst du das?“ „Habe ich Sie richtig verstanden, dass ...“	statt	jemanden auf das Gesagte festlegen: „Du hast/ Sie haben aber schließlich eben gesagt, dass ...!“
Von sich etwas mitteilen: „Ich habe dazu folgende Erfahrung/ Meinung, dass ..“	statt	die anderen auszufragen: „Wie stehen Sie zu der Sache?“
Die eigenen Fragen nach dem Zweck der Handlungen anderer begründen: „Ich möchte von Ihnen gerne wissen, was Sie damit bezwecken, weil ... „	statt	von anderen begründende und rechtfertigende Antworten zu verlangen: „Warum haben Sie das getan.“

Partnerschaftliche Gesprächs-Haltung 4

<p>Reden und Handeln bilden tendenziell eine Einheit (Kongruenz): „Bitte machen Sie mich darauf aufmerksam, wenn ich den von mir gestellten Ansprüchen nicht genüge.“ „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“</p>	<p>statt</p>	<p>Reden und Handeln sind prinzipiell zweierlei (Inkongruenz): „Was interessieren mich meine Worte von vorhin?“ „Worte sind das eine, Taten sind das andere.“</p>
<p>Sprach-Defizite bei sich und anderen hinnehmen: „Ich weiß, dass ich (dass du) folgende Schwierigkeiten in der Wortwahl, der Grammatik oder der Artikulation habe (hast). Wie können wir dennoch die Gesprächs-Situation konstruktiv gestalten.“</p>	<p>statt</p>	<p>Sprach-Defizite in der Vordergrund zu stellen: „Solange du dich nicht sprachlich korrekt und verständlich artikulierst, bin ich nicht bereit, dir zuzuhören oder dich ernst zu nehmen.“</p>
<p>Auf Austauschbarkeit der Art zu kommunizieren achten: „Ob ich oder du so etwas sagt. Beides hat für mich eine gleichwertige Bedeutung.“ „Ich achte deine Beiträge ebenso wie meine eigenen.“ „Was ich sage und mache, könntest du genauso sagen und tun.“</p>	<p>statt</p>	<p>sich den anderen überzuordnen oder sich die anderen unterzuordnen: „Wenn ich das sage, ist das was ganz anderes, schließlich habe ich viele mehr Wissen/Erfahrung/Kompetenz als du.“ „Was dem einen erlaubt ist, ist dem anderen noch lange nicht erlaubt.“ „Nur keine Gleichmacherei zwischen uns.“</p>

Realität präzisieren und Unterschiede nutzen 1

Alternativen nebeneinander stellen und einbeziehen: „Und ...“ „Sowohl ... als auch ...“	statt	Alternativen auszuschließen: „Oder ...“ „Entweder ... oder ...“
Sichtweisen, Meinungen, Urteile nebeneinander stellen und einbeziehen: „Und ...“	statt	auszuschließen und entgegenzustellen: „Aber ...“
Werte und Qualitätsmaßstäbe offenlegen und Unterschiede zulassen: „Für mich gilt ...“ „Ich brauche/ erwarte aus den und den Gründen und für den und den Zweck folgende Qualität von Ihnen.“	statt	Wert- und Qualitäts-Übereinstimmung voraussetzen und die eigenen Kritik-Maßstäbe zu verbergen: „Für dich hat selbstverständlich zu gelten ...“ gesagt: „Mach es, wie du es dir denkst.“ ungesagt: „Ich erwarte, dass du weißt, welche Qualität ich für erforderlich halte“
die Qualitätskriterien situationsbezogen präzisieren: „Dieses Arbeits-Ergebnis/ dieser Arbeits-Prozess soll genau folgenden Anforderungen genügen, und zwar ...“ „In folgenden Bereichen und Situationen ist aus den und den Gründen eine Verbesserung erforderlich/ wünschenswert.“	statt	die Qualitätskriterien pauschal zu halten: „Ich erwarte eine gute Arbeit.“ „Das taugt ganz und gar nichts.“ „Man macht das schließlich so und so.“ „So geht das aber nicht.“

Realität präzisieren und Unterschiede nutzen 2

<p>die Realität erforschen: „Was geschieht hier wie? Wie ist es dazu gekommen und welche Wirkung wird es vermutlich haben?“</p>	<p>statt</p>	<p>die Realität zu behaupten: „Es ist ganz offensichtlich nur so, dass ...“ „Es ist doch klar, dass ...“</p>
<p>konkretisierend nachfragen: „Wer genau ...?“ „Wie genau ...?“ „Wozu genau ...?“ „Wann genau ...?“ „Wo genau ...?“</p>	<p>statt</p>	<p>verallgemeinernd zu behaupten: „Irgendwer ...!“ „Irgendwie ...!“ Schulterzucken „Irgendwann ...!“ „Irgendwo ...!“</p>
<p>Tatsachen anerkennen: „Im Augenblick erscheint es mir so, dass“</p>	<p>statt</p>	<p>Tatsachen zu leugnen: „Es kann doch nicht sein, dass“</p>
<p>Misserfolge, Fehler und Mängel benennen: „Ich erkenne gegenwärtig folgende Fehler und Mängel, unter dem Anspruch, dass ...“</p>	<p>statt</p>	<p>Misserfolge, Fehler und Mängel schön zu reden: „Es ist doch halb so schlimm, dass ...“ „Schließlich ist es uns parallel dazu gelungen, dass ...“</p>
<p>Erfolge benennen: „Uns ist im letzten Monat gelungen, folgende Ideen in die Tat umzusetzen, und zwar ...“</p>	<p>statt</p>	<p>Erfolg versprechende Ansätze schlecht zu machen: „Es ist zu schön, um wahr zu sein.“ „Verglichen mit unseren hohen Zielen haben wir eigentlich noch gar nichts erreicht.“</p>

Realität präzisieren und Unterschiede nutzen 3

Entscheidungs-Prozesse wahrheitsgemäß etikettieren: „Hierzu habe ich mich in folgender Weise aus folgenden Gründen entschieden.“ „Dies ist im Augenblick nur so eine Idee.“	statt	Entscheidungen scheinbar zur Diskussion zu stellen: „Ich bin zwar schon entschieden, aber wir können ja noch einmal darüber reden.“ „Was Besseres ist kaum vorzustellen.“
meine augenblickliche Wirkung erfragen: „Wie wirke ich auf dich/ euch/ Sie?“	statt	eine Beurteilung meines Charakters einzufordern: „Wer bin ich für dich/ euch/ Sie?“
die augenblickliche Wirkung mitteilen: „So wirkst dein Verhalten im Augenblick auf mich.“	statt	eine generelle Wertung abzugeben: „So bist du überhaupt und immer.“
Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit konkret benennen: „Konkret mit diesem Verhalten in dieser Situation jetzt habe ich Schwierigkeiten.“	statt	aus Schwierigkeiten eine generelle Abwertung der anderen Person abzuleiten: „Du bist und bleibst ein schwieriger Mensch.“
die anderen in ihrem Sosein respektieren: „Du hast dich bei deinen Lebens-Entscheidungen immer um die für dich erkennbar beste Lösung bemüht.“ „Wie kommst du zu dieser Entscheidung/ Meinung?“	statt	die anderen in ihrem Anderssein abzuwerten: „Wie kann man nur solche Entscheidungen treffen?“ „Das sieht doch jeder, dass das eine krasse Fehlentscheidung von dir ist.“

Realität präzisieren und Unterschiede nutzen 4

Meinungs- und Sicht-Unterschiede aufzeigen: „Mir stellt sich die Sache anders dar, nämlich ...“ „Im Unterschied zu Ihnen bewerte die Situation gegenwärtig so, dass ...“	statt	Meinungs- und Sicht-Unterschiede auszugleichen: „Im Prinzip sind wir doch alle der Meinung, dass ...“ „Sie sind doch sicher mit mir der Meinung, dass ...“ „So sehr unterscheidet sich ihre Sicht-Weise nicht von der meinen, als dass man ...“
Sicht-Weisen klären wollen und Unterschiede gleichberechtigt nebeneinander stehen lassen: „Wie siehst du es im Unterschied zu mir?“ „Ich sehe das anders.“ „Wie du es siehst, ist eine Art, die Situation zu betrachten!“	statt	Recht haben zu müssen und unterschiedliche Positionen anderer abzuwerten: „Du siehst es falsch!“ „Ich weiß es besser.“ „So kann man das nicht sehen!“
über Abweichungen zwischen Anspruch/ Theorie und Wirklichkeit/ Praxis offen reden	statt	Abweichungen von Anspruch/ Theorie und Wirklichkeit/ Praxis zu vertuschen
verbindlich und präzise verabreden: „Wer tut was bis wann, wo, wie und wozu genau?“ „Wer trifft sich wann mit wem wo und wozu?“	statt	unverbindlich und ungenau zu verabreden: „Die Arbeit muss erledigt werden.“ „Wir sehen uns!“