

Wie verbessere ich meine Beziehungen?

Kapitelübersicht

- Willkommen
- Grundlagen und Ablauf
- Kapitel 1: Beziehungen – Grundsätzliches
- Kapitel 2: Regeln für das Zusammenleben
- Kapitel 3: Verbundenheit
- Kapitel 4: Beziehungs-Status generell
- Kapitel 5: Selbstwertgefühl – Selbstsicherheit
- Kapitel 6: Aufmerksamkeit – Bewusstsein
- Kapitel 7: Erwartungen
- Kapitel 8: Wünsche
- Kapitel 9: Ärger
- Kapitel 10: Urteilen
- Kapitel 11: Überzeugungen
- Kapitel 12: Geben
- Kapitel 13: Pro-soziales Verhalten
- Kapitel 14: Von andern lernen
- Kapitel 15: Partnerschaft
- Kapitel 16: Sexualität
- Kapitel 17: Frauen und Männer – Teil I
- Kapitel 18: Allan & Barbara Pease – Das Punktesystem der Frauen
- Kapitel 19: Frauen und Männer – Teil II
- Kapitel 20: Status der Partnerschaftsbeziehung
- Kapitel 21: Vermeidung und Lösung von Konflikten in der Partnerschaft

- Kapitel 22: Vorschläge von Experten für das Gelingen von Paarbeziehungen
- Kapitel 23: Singles – Alleinsein – Einsamkeit
- Kapitel 24: Eltern und Kinder
- Kapitel 25: Freunde
- Kapitel 26: Kommunikation
- Kapitel 27: Kränkung
- Kapitel 28: Vergebung
- Kapitel 29: Schuld – Versöhnung – Wiedergutmachung
- Kapitel 30: Offenheit – Perspektive – Wahrnehmung
- Kapitel 31: Mitgefühl
- Kapitel 32: Tod – Verlust
- Kapitel 33: Persönliche Zielsetzungen
- Kapitel 34: Bewertung, Detaillierung und Planung deiner Zielsetzungen
- Kapitel 35: Verpflichtung – Überwachung – Überarbeitung
- Kapitel 36: Probleme bei der Umsetzung
- Kapitel 37: Unterstützung des Prozesses
- Kapitel 38: Zum Schluss
- Anhang (separates Dokument)

Weil jede Veränderung und Ergänzung durch dich am Dokument die Seitenzahlen verändern kann, sind sie bei den Kapiteln nicht erwähnt. Wenn du bei „Suchen“ oben rechts Kapitel plus Nummer eingibst, bist du nach 2 Clicks beim gewünschten Kapitel.

Falls du diesen „Workshop“ nicht auf der Website heruntergeladen hast, findest du ihn, wie auch die oben erwähnte Dokumente „Grundlagen und Ablauf“, „Lebensbereiche“ und „Anhang“, hier: <https://www.workshopszurlinde.ch/workshops>

Willkommen

Es freut mich, dass du dich auch für das dritte Modul interessierst und ich wünsche dir viel Erfolg bei der Erarbeitung deiner Ziele und dann bei der Umsetzung.

Grundlagen und Ablauf

Bevor du mit diesem „Workshop“ beginnst, solltest du ebenfalls das Dokument „Grundlagen und Ablauf“ lesen. Es enthält Informationen über die Autoren, auf deren Gedanken die „Workshops“ basieren, die Definitionen der zentralen Begriffe und erklärt den Ablauf. Diese Informationen sollen dir helfen, Missverständnisse zu vermeiden und möglichst effizient an dein Ziel zu kommen.

Weil man andere nur wirklich lieben kann, wenn man sich selbst liebt, wäre es sinnvoll, zuerst Modul I und II durchzugehen, bevor du mit dem Thema „Beziehungen“ beginnst. Wenn man selbst glücklich und zufrieden ist, werden automatisch auch die Beziehungen zu andern einfacher und schöner.

Lade ebenfalls wieder das Dokument „Lebensbereiche“ herunter, in das du laufend deine Veränderungspläne einträgst, und passe die Struktur deinen Bedürfnissen an.

Erstelle zusätzlich ein weiteres, 3-teiliges Dokument „Beziehungen“

- Teil 1 mit den 10 – 20 wichtigsten Personen/Haustieren in deinem Leben
- Teil 2 mit den 10 – 20 nächsten, weniger wichtigen Personen/Haustieren
- Teil 3 mit Gruppen, wie Nachbarn, Arbeitskollegen, Vereinskollegen, Studienkollegen etc. damit du auch hier laufend die geplanten Veränderungen eintragen kannst.

Um dir zudem zu ermöglichen, dieses Modul als separates Dokument zu bearbeiten und zu ergänzen, habe ich die Übungen von Modul I und II, die spezifisch Beziehungen betreffen, hier wiederholt, anstatt dich auf die dortigen Inhalte zu verweisen.

Vielleicht willst du dir nun zuerst einen Überblick über den gesamten Inhalt verschaffen, ohne vorerst die Fragen zu beantworten, die Übungen zu machen oder die Geschichten im Detail zu lesen, um bereits von Anfang auf jene Themen zu stossen zu werden, die dich besonders interessieren.

Kapitel 1: Beziehungen – Grundsätzliches

Hindernisse und Herausforderungen

Im Modul I, „Wie werde ich glücklicher und zufriedener?“ wurde die Basis auch für dieses Modul gelegt. Weil es immer um das Thema Glück und Zufriedenheit geht, gibt es zahlreiche Überschneidungen, z.B. bei den Hindernissen und Herausforderungen.

Deshalb hier nochmals die Zusammenstellung der im Modul I besprochenen Hindernisse und deren Auflösung. Schreibe zu jeden Punkt, was du allenfalls verändern willst:

- Keine Eigenverantwortung für das eigene Leben übernehmen –
Eigenverantwortung übernehmen
- Tiefes Selbstwertgefühl –
Selbstwertgefühl stärken
- Mangelnde Aufmerksamkeit, nicht bewusst sein –
Aufmerksamkeit: bewusstes Denken, Fühlen, Sprechen, Handeln und Reagieren
- Vorwiegend in der Vergangenheit oder in der Zukunft «leben», Ungeduld –
Fokus auf das Jetzt; akzeptieren was ist, ändern, was geändert werden kann, Geduld, Vertrauen, Gelassenheit; richtiger Rhythmus
- Keinen Sinn im Leben sehen –
Sinn finden
- Leiden: Tod, Krankheiten, Ende von Beziehungen, Schicksalsschläge, Behinderungen, Verluste von Menschen/Besitz –
Akzeptanz, loslassen, aus dem Leiden lernen, die Zukunft gestalten, Gelassenheit

- Keine Selbstverantwortung für die Gesundheit übernehmen –
Verantwortung übernehmen: Schlaf, Rhythmus, Ernährung, Fitness, Genussmittel, Drogen, Medikamente
- Widerstand gegen das, was ist –
Akzeptanz, Loslassen, Dankbarkeit
- Fehlende Offenheit/Flexibilität; Macht und Kontrollsucht –
Offenheit für unerwartete Lösungen, Flexibilität, Toleranz, Vertrauen
- Angst vor Entscheidungen –
Vertrauen in die Intuition
- Wünsche, Erwartungen, Widerstand gegen das, was ist –
Akzeptanz, wenn Dinge sich anders entwickeln; Multidimensionalisieren, Dankbarkeit
- Enttäuschungen –
sich ent-täuschen
- Überzeugungen, Einstellungen; tun müssen; negative Haltung –
überprüfen, ob hilfreich oder hindernd; anpassen; tun wollen; positive Lebenseinstellung
- Umfeld: Finanzen, Arbeit, Wohnsituation etc. –
ändern, was änderbar ist, akzeptieren, was nicht änderbar ist
- Fokus auf grosse Glücksmomente –
Fokus auf kleine Glücksmomente

Übertrage die geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“.

Zitate zum „Glücklichsein“ in Bezug auf Beziehungen

Wer Sonnenschein in das Leben anderer trägt, dem wird unweigerlich die Sonne im eigenen Leben scheinen.

J.M. Barrie, schottischer Schriftsteller

Ich weiss nicht, wie Ihr Schicksal aussehen wird, aber eins weiss ich: die einzigen von Ihnen, die wirklich glücklich sein werden, sind diejenigen, die danach streben, Wege zu finden, um anderen dienen zu können.

Albert Schweitzer

Wer glücklich ist, macht auch andere glücklich.

Mark Twain

Vergebung ist die höchste, schönste Form der Liebe. Im Gegenzug erhält man unermesslich viel Frieden und Glück.

Robert Müller, ehemaliger stellvertretender Generalsekretär der Vereinten Nationen

Die besten Jahre Ihres Lebens sind diejenigen, in denen Sie zum Schluss kommen, dass Ihre Probleme wirklich Ihre Probleme sind. Sie geben nicht länger Ihrer Mutter, der Umwelt oder der Regierung die Schuld. Ihnen wird klar, dass Sie Ihr Schicksal selbst in der Hand haben.

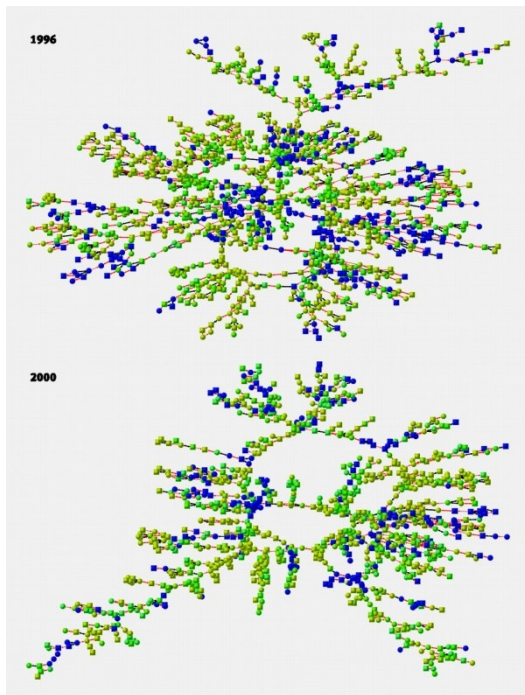
Dr. Albert Ellis, Psychologe

aus «Glücklich ohne Grund» von Marci Shimoff und Carol Kline; Zusammenfassung des Buchs unter „Glück“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

Wissenschaft

Framingham Studie – wie Beziehungen das Glückliche beeinflussen.

Die Studie wurde bereits in Kapitel 1 von Modul I „Glück“ kurz erwähnt.



Um den Einfluss auf das Glückliche zu analysieren, wurde diese Studie zwischen 1983 und 2003 mit 4739 Teilnehmern mit den folgenden Fragen durchgeführt:

Wie oft haben Sie während der vergangenen Woche folgende Gefühle gehabt: Skala 0-12:

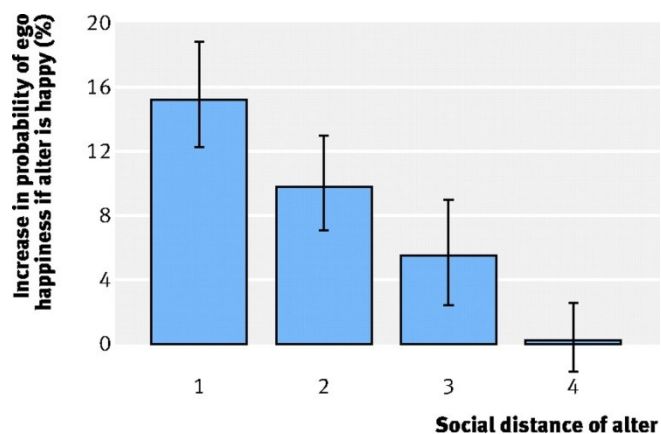
- Ich habe die Zukunft positiv gesehen.
- Ich war glücklich.
- Ich habe mich am Leben erfreut.
- Ich fand, dass ich ebenso gut war wie die andern.

Hier nochmals die wichtigsten Resultate:

- Menschen, die von vielen glücklichen Menschen umgeben sind, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, in Zukunft glücklich zu sein.
- Das Glückliche einer Person hängt vom Glücklichen jener Personen ab, mit denen sie in Kontakt ist.
- Glückliche ist deshalb ein kollektives Phänomen.

Abhängigkeit von Distanz zu Familie / Freunden

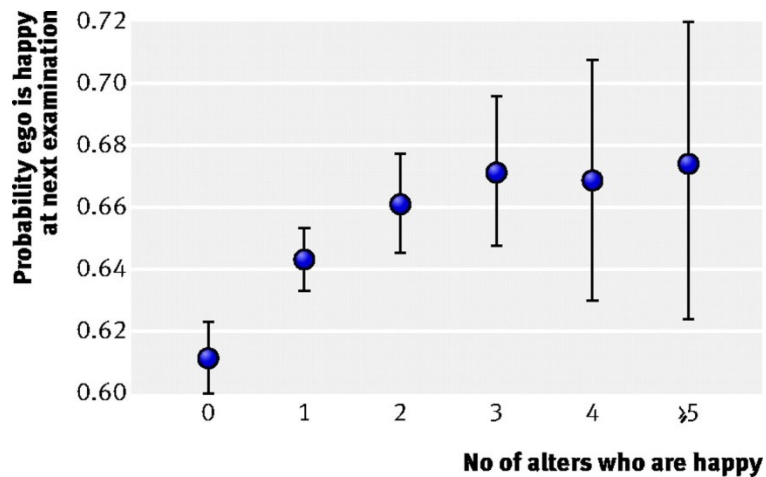
- Die Wahrscheinlichkeit einer Person aufgrund von Familie und Freunden glücklich zu sein, nimmt mit deren Nähe zu.
- Die Wahrscheinlichkeit ist am stärksten bei Personen mit denen direkte Kontakte bestehen, doch bleibt sie bis zur über-über nächsten Person signifikant.



Fowler, J. H et al. BMJ 2008;337:a2338

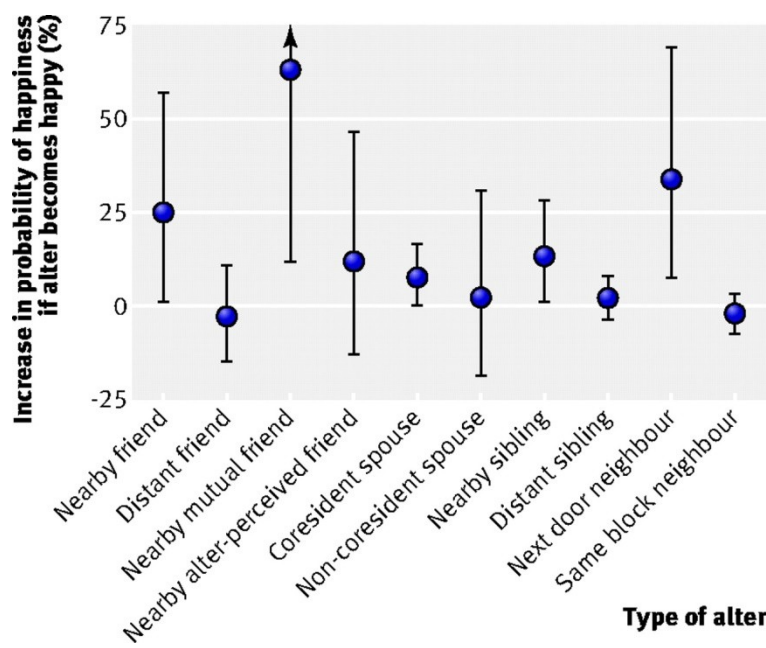
Wahrscheinlichkeit künftigen Glücklicheins

- Je mehr glückliche Menschen im Umfeld einer Person sind, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese Person in Zukunft glücklich sein wird.



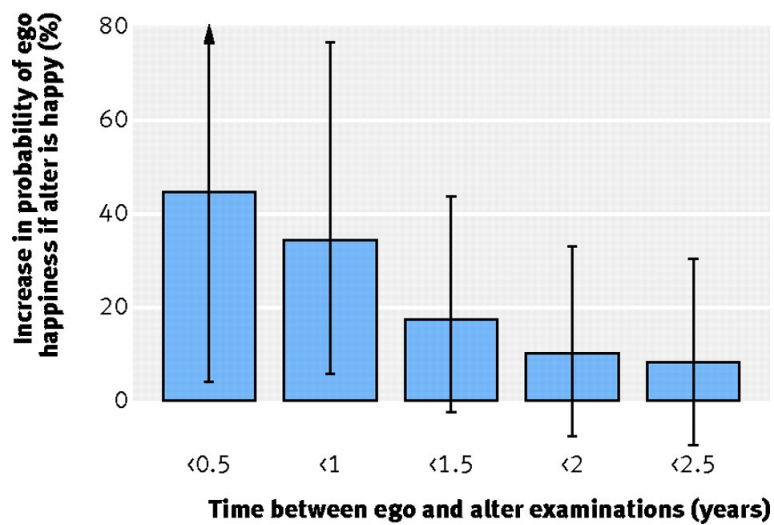
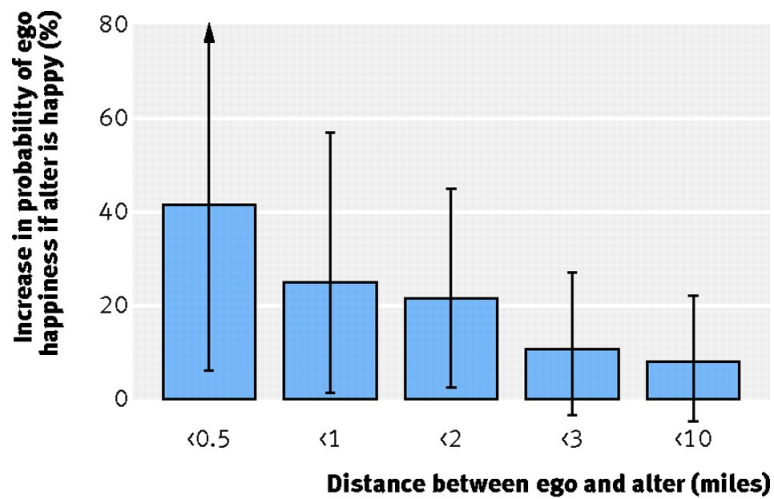
Glücklichsein und die Art der Beziehungen

- Partner, Freunde, Geschwister und Nachbarn erhöhen das Glücklicheins – vorausgesetzt sie haben engen Kontakt.



Einfluss von örtlichen und zeitlichen Distanzen

- Die Person ist umso glücklicher, je näher die Beziehung zur nächsten Person ist
 - Wohndistanz in Meilen
 - zeitlicher Abstand der Untersuchung



Weitere Studien mit den Framingham Daten

Fettleibigkeit

- Zwischen 1971 und 2003 Body Mass Index-Analyse (BMI) von 12'067 Menschen.
- Wie bei der Glücks-Studie bildeten sich bei Menschen mit einem BMI von 30+ Clusters.
- Die Wahrscheinlichkeit einer Person, fettleibig zu werden, erhöhte sich um 57% wenn eine Person in ihrem direkten Umfeld fettleibig wurde. Bei erwachsenen Geschwistern war die Wahrscheinlichkeit 40%, bei Ehepartnern 37%, bei Nachbarn in der direkten Umgebung konnte keine Erhöhung festgestellt werden.
- Personen mit dem gleichen Geschlecht hatten einen stärkeren Einfluss als Personen des andern Geschlechts.

Rauchen

- Analyse des Rauchverhaltens von 1971 bis 2003:
 - wie viele gaben das Rauchen auf
 - wie wirkte sich dies auf ihr Umfeld aus respektive wurden sie vom Umfeld beeinflusst.
- Wiederum entstanden Clusters von Rauchern und Nichtrauchern und wiederum waren Beeinflussungen bis zur über-übernächsten Person ersichtlich.
- Trotz dem generellen Trend in der Gesamtbevölkerung mit dem Rauchen aufzuhören, blieben die Clusters während der ganzen Untersuchungsperiode gleich gross. Daraus lässt sich schliessen, dass ganze Gruppen gleichzeitig aufgehört hatten zu rauchen.
- Raucher fanden sich je länger je mehr am Rand des sozialen Netzes.
- Reduktion der Wahrscheinlichkeit, dass der Raucher weiter raucht:
 - ein Ehepartner hört mit Rauchen auf 67%
 - bei Geschwistern 25%
 - bei einem Freund 36%
 - bei Arbeitskollegen in kleinen Firmen um 34%.
- Freunde mit höheren Ausbildungen beeinflussten einander mehr als solche mit tieferen Ausbildungen.
- Bei direkten Nachbarn konnten solche Beeinflussungen nicht festgestellt werden.

Konsequenz

- Wählen Sie die Menschen, mit denen Sie zusammen sind und mit denen Sie Ihre Freizeit verbringen, bewusst aus.
- Vermeiden Sie negative, nörgelnde, kritisierende, depressive, sich bemitleidende Menschen.
- Suchen Sie dafür die Gesellschaft von positiven, aktiven, lebensfrohen, verantwortungsvollen Menschen.
- Gehen Sie selbst als Vorbild für andere positiv und lebensfroh, aktiv und tatenfroh durchs Leben.

Beantworte nun folgende Fragen zu deinen Beziehungen:

- Welche Menschen triffst du regelmässig?
- Wie glücklich ist jede dieser Personen auf einer Skala von 5-1?
- Wie viel Zeit verbringst du mit jeder dieser Personen?
- Was willst du ändern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Weitere Informationen zur Studie auf Englisch auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek> unter „Documents/Society“

Kapitel 2: Regeln für das Zusammenleben

Damit wir Menschen friedlich und glücklich zusammenleben können, benötigen wir Regeln. Und so gibt es dicke Gesetzbücher, tausende Seiten von Vorschriften und natürlich auch heilige Schriften, die uns vorgeben, wie wir leben sollen.

Die „Goldene Regel“

Seit Jahrtausenden gibt es eine allumfassende Regel über das Zusammenleben der Menschen, die in allen grossen Kulturen gültig war und ist.

Diese zweiteilige „Goldene Regel“ kennen wir bei uns im folgenden Wortlaut:

- Der passive Teil: Was du nicht willst, das man dir tut, das füg' auch keinem andern zu.
- Der aktive Teil: Alles was du willst, das man dir tut, das tue auch andern.

Nachstehend einige Versionen dieser Regel in unterschiedlichen Wortlauten und aus verschiedensten Kulturen aus dem Buch „Die goldenen Regeln der Menschheit“ von Bernd Harder. Mit einer Ausnahme sind alle entweder nur passiv oder nur aktiv abgefasst, ausser jener von Mohammed, die sowohl die aktive wie auch die passive Aussage enthält:

Was alles dir zuwider ist, das tue auch nicht anderen an.

Shayast-na-Shayast 13, 29, Zoroastrismus, 1. Jahrtausend v. Chr.

Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.

Leviticus 19, 18, Exodus 20, 2-17 und Deuteronomium 5, 6-21, 9-6. Jahrhundert v. Chr.

Tue anderen nicht, was du nicht möchtest, dass sie dir tun.

Analekte 15, 23, Konfuzianismus, 500 v. Chr.

Füge anderen nicht Leid durch Taten zu, die dir selber Leid zufügten.

Buddhismus, 500 v. Chr.

Soll ich mich andern gegenüber nicht so verhalten, wie ich möchte, dass sie sich mir gegenüber verhalten?

Platon, 400 v. Chr.

Man soll sich nicht auf eine Weise gegen andere betragen, die einem selbst zuwider ist.

Mahabharata, Anusasana Parva 113, 8; Mencius VII, A, 4, Hinduismus, 4. Jahrhundert v. Chr.

Tue anderen nichts, das dir Schmerz verursachte, würde es dir getan.

Mahabharata 5, 1517, Hinduismus und Brahmanismus, 150 v. Chr.

Alles, was ihr für euch von den Menschen erwartet, das tut ihnen auch.

Matthäus 7, 12/Lukas 6, 31, Christentum, 1. Jahrhundert n. Chr.

Allen Menschen das zu tun, was du wünschest, selbst dir getan zu haben, und anderen das nicht zu tun, was du auch dir selbst nicht tun wolltest.

Mohammed, Islam, 6. Jahrhundert

Niemand von euch ist ein Gläubiger, bevor er nicht für seinen Bruder wünscht, was er für sich selbst begehrt.

Hadith, Islam, 9. Jahrhundert

Übung zur Goldenen Regel Teil I

- Schliesse die Augen.
- Stelle dir eine blühende Wiese vor.
- In einem Kreis sitzen etwa 30 Männer und Frauen.
- Sie befolgen die passive Version der Regel: Was du nicht willst, das man dir tut, das füg' auch keinem andern zu.
- Was geschieht? Was tun sie? Wie verhalten sie sich?

Übung zur Goldenen Regel Teil II

- Schliesse die Augen.
- Betrachte innerlich die gleiche Gruppe im Kreis.
- Diesmal befolgen sie die aktive Version der Regel: Wie ihr wollt, dass euch die Menschen tun, so tut auch ihnen.
- Was geschieht? Was verändert sich? Wie verhalten sie sich?

Eine interessante Frage

Wie würde sich ein Sadist verhalten, wenn er sich an die goldene Regel halten würde?

Gemäss dem aktiven Teil der Regel könnte er andern Schmerz zufügen, weil bei ihm selbst dies Lust auslöst.

Doch der passive Teil der Regel steht dem im Weg, denn der andere will nicht, dass ihm der Sadist Schmerzen zufügt, ausser er ist Masochist, und der Sadist möchte ja auch nicht, dass man ihm etwas antut, das er nicht will.

Fazit

Man sollte also immer sowohl den passiven wie auch den aktiven Teil dieser universellen Regel beachten.

Weltethos

aus Wikipedia, gekürzt

Das Weltethos ist die Formulierung eines Grundbestandes an ethischen Normen und Werten, der sich aus religiösen, kulturellen und zum Teil auch aus philosophischen Traditionen der Menschheitsgeschichte herleiten lässt.

Das Projekt Weltethos ist ein Versuch, die Gemeinsamkeiten der Weltreligionen zu beschreiben und ein gemeinsames Ethos, ein knappes Regelwerk aus den Grundforderungen aufzustellen, welche von allen akzeptiert werden können.

Der Initiator des Projekts, der Theologe Hans Küng, meint:

„Diese eine Welt braucht ein Ethos; diese eine Weltgesellschaft braucht keine Einheitsreligion und Einheitsideologie, wohl aber einige verbindende und verbindliche Normen, Werte, Ideale und Ziele.“

Vom 28. August bis zum 4. September 1993 trafen sich in Chicago 6500 Vertreter von 125 Religionen und religiösen Traditionen, um ein Regelwerk zusammenzustellen, das die Menschenrechtserklärung von 1948 ethisch begründen sollte. Sie einigten sich in der Erklärung zum Weltethos auf folgende Punkte:

Die Grundüberzeugungen:

- kein Zusammenleben auf unserem Globus ohne ein globales Ethos
- kein Frieden unter den Nationen ohne Frieden unter den Religionen
- kein Frieden unter den Religionen ohne Dialog zwischen den Religionen
- kein Dialog zwischen den Religionen und Kulturen ohne Grundlagenforschung
- kein globales Ethos ohne Bewusstseinswandel von Religiösen und Nicht-Religiösen

Die Grundforderung

Jeder Mensch muss menschlich behandelt werden.

Die „Goldene Regel“ als gemeinsame Basis, als unverrückbare, unbedingte Norm für alle Lebensbereiche

- Hinduismus: Man sollte sich gegenüber anderen nicht in einer Weise benehmen, die für einen selbst unangenehm ist; das ist das Wesen der Moral. – Mahabharata
- Buddhismus: Ein Zustand, der nicht angenehm oder erfreulich für mich ist, soll es auch nicht für ihn sein; und ein Zustand, der nicht angenehm oder erfreulich für mich ist, wie kann ich ihn einem anderen zumuten? – Samyutta-Nikaya
- Judentum: Was dir selbst verhasst ist, das tue auch einem anderen nicht zu! – Buch Tobit; später: Tue nicht anderen, was du nicht willst, das sie dir tun. – Rabbi Hillel, Sabbath
- Christentum: Alles was ihr wollt, dass euch die Menschen tun, das tut auch ihnen ebenso. – Neues Testament, bzw. Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.
- Islam: Keiner von Euch ist ein Gläubiger, solange er nicht seinem Bruder wünscht, was er sich selber wünscht. – An-Nawawī, Kitab Al-Arba'in

4 Leitsätze:

Du sollst nicht töten, stehlen, lügen und Unzucht treiben wird in folgenden Leitsätzen festgehalten:

- Verpflichtung auf eine Kultur der Gewaltlosigkeit und der Ehrfurcht vor allem Leben.
- Verpflichtung auf eine Kultur der Solidarität und eine gerechte Wirtschaftsordnung.
- Verpflichtung auf eine Kultur der Toleranz und ein Leben in Wahrhaftigkeit.
- Verpflichtung auf eine Kultur der Gleichberechtigung und die Partnerschaft von Mann und Frau.

Weitere Informationen zum Weltethos auf <https://www.weltethos.org/> oder bei Wikipedia

Der Kategorische Imperativ

Eine weitere Alternative ist der von Immanuel Kant im 18. Jahrhundert formulierte Kategorische Imperativ (KI):

„Handle so, dass die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könne.“

Im Anhang findest du weitere Informationen zum Kategorischen Imperativ.

Allgemeine Erklärung der Menschenrechte

Die Erklärung der Menschenrechte durch die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen ist eine direkte Reaktion auf die schrecklichen Ereignisse des Zweiten Weltkriegs, in dem die Nichtanerkennung und Verachtung der Menschenrechte zu Akten der Barbarei geführt haben.

Die 30 Artikel

Artikel 1: Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit

Artikel 2: Verbot der Diskriminierung

Artikel 3: Recht auf Leben und Freiheit

Artikel 4: Verbot der Sklaverei und des Sklavenhandels

Artikel 5: Verbot der Folter

Artikel 6: Anerkennung als Rechtsperson

Artikel 7: Gleichheit vor dem Gesetz

Artikel 8: Anspruch auf Rechtsschutz

Artikel 9: Schutz vor Verhaftung und Ausweisung

Artikel 10: Anspruch auf faires Gerichtsverfahren

Artikel 11: Unschuldsvermutung

Artikel 12: Freiheitssphäre des Einzelnen

Artikel 13: Freizügigkeit und Auswanderungsfreiheit

Artikel 14: Asylrecht

Artikel 15: Recht auf Staatsangehörigkeit

Artikel 16: Eheschließung, Familie

Artikel 17: Recht auf Eigentum

Artikel 18: Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit

Artikel 19: Meinungs- und Informationsfreiheit

Artikel 20: Versammlungs- und Vereinigungsfreiheit

Artikel 21: Allgemeines und gleiches Wahlrecht

Artikel 22: Recht auf soziale Sicherheit

Artikel 23: Recht auf Arbeit, gleichen Lohn

Artikel 24: Recht auf Erholung und Freizeit

Artikel 25: Recht auf Wohlfahrt

Artikel 26: Recht auf Bildung

Artikel 27: Freiheit des Kulturlebens

Artikel 28: Soziale und internationale Ordnung

Artikel 29: Grundpflichten

Artikel 30: Auslegungsregel

Im Anhang findest du weitere Informationen zu den Menschenrechten, sowie die vollständigen Texte der 30 Artikel

Identitätspolitik

Diesen allgemeinen, weltweit gültigen Regeln steht die „Identitätspolitik“ gegenüber, die die Gesellschaft immer stärker fragmentiert: politische, soziale, rassische, kulturelle, religiöse, sexuelle Gruppierungen etc., die sich bewusst von allen andern abgrenzen und sich insbesondere für die spezifischen Interessen ihrer eigenen Gruppe stark machen. Anstatt zu mehr Gleichheit und Harmonie führt dies zu grösserer Zersplitterung und zu vermehrten Konflikten.

Im Anhang findest du den Artikel „Wer hat Angst vor 480 Identitäten?“, sowie folgende ergänzende Beiträge zu diesem Kapitel:

- *Christentum: die Gebote der Nächstenliebe und der Feindesliebe und die Gleichheit aller Menschen*
- *Essener: Inhalt der 5. Schriftrolle*

Kapitel 3: Verbundenheit

Wenn wir über Beziehungen sprechen, stellt sich auch die Frage, wie eng wir alle miteinander verbunden sind – oder auch nicht.

Unabhängigkeit – Abhängigkeit

Frage

Wie unabhängig oder abhängig fühlst du dich auf einer Skala von 10 bis 1?

10 = Vollständige Unabhängigkeit, Selbstversorger



Bau von Behausung, Anbau der Nahrung, Tierhaltung, Herstellung von Werkszeugen, Geräten, Einrichtungsgegenständen, Kleidung, Bildung deiner Kinder, Krankenpflege etc.

1 = totale Abhängigkeit und unüberschaubare Vernetzung



Jeder ist Teil eines riesigen Netzwerks:

- Wohnen (Architektur, Bau, Möbel, Geschirr, Teppiche etc.)
- Kleider (Hersteller, Werbung, Läden etc.)
- Nahrungsmittel und Getränke (lokale, regionale, globale)
- Fahrzeuge (Autos, Motorräder, Fahrräder etc.)
- Technologie (PC, Handy, TV, Kühlschrank, Kaffeemaschine etc.)
- Dienstleistungen (Banken, Versicherungen, Post, Coiffeur, Handwerker, Ämter etc.)
- Kommunikation (Presse, TV, Radio, Internet, Werbung etc.)
- Arbeit (Unternehmer, Angestellter, Beamter, Arbeitsloser etc.)
- Freizeit (Restaurant, Kinos, Theater, Konzerte, Sport etc.)
- Bildungswesen (Krippen, Kindergärten, Schulen, Gymnasien, Universitäten etc.)
- Gesundheitswesen (Ärzte, Spitäler, Pharmaindustrie, Apotheken, Krankenkassen etc.)
- Transport (Busse, Züge, Taxis, Schiffe, Flugzeuge etc.)
- Etc.

und jedes Produkt/jede Dienstleistung wird von Unternehmen und Menschen produziert, die wiederum mit so vielen andern Menschen und Unternehmen lokal oder international vernetzt sind.

Beispiel: Jeans aus Vietnam

- Baumwolle: setzen, bewässern, düngen, gegen Schädlinge schützen, ernten
benötigt: Land, Arbeiter, Dünger, Pestizide, Geräte, Maschinen
- Herstellung: spinnen, weben, färben, zuschneiden, nähen
benötigt: Fabriken, Arbeiter, Maschinen, Chemikalien, Fäden, Knöpfe, Nieten, Reissverschlüsse, Marken-Etikett aus Leder/Kunststoff
- Verpacken, lagern, transportieren, verzollen
benötigt: Arbeiter, Verpackungsmaterial und -maschinen, Lagerhäuser, Hubstapler/Kranen, Lastwagen, Schiffe/Häfen, Zollämter
- Grosshandel an Detailhandel
benötigt: Arbeiter, Lagerhäuser, Verpackungsmaterial und -maschinen, Lastwagen
- Verkauf
benötigt: Personal, Laden, Kassensystem, Werbung

und auf jeder Stufe:

- Administration: Büros, PCs, Internet, Telefonsysteme, Mobiliar, Material, Geräte, Drucksachen etc.
- Energie: Strom, Treibstoffe
- Dienstleister: Banken, Versicherungen, Treuhänder/Anwälte, Experten, Amtsstellen, Gewerkschaften etc.

Ist es nicht beeindruckend, wenn man sich bewusst wird, wie viele Menschen mit den unterschiedlichsten Fähigkeiten an den unterschiedlichsten Orten auf der Welt man mit einer „Investition“ von Fr. 30.- einbezieht, respektive, was die Konsequenzen sind, wenn die Jeans nicht oder von einem andern Hersteller in einem andern Land gekauft werden.

Die Vernetzung

Während den letzten Jahrzehnten fand eine massive Veränderung von klein zu gross statt:

- Zunehmende Globalisierung der Wirtschaft; selbst ein kleines Unternehmen in Afrika kann seine Produkte weltweit verkaufen.
- Zusammenschluss von Ländern zu grösseren Einheiten, um Probleme zu lösen, die einzelne Nationen nicht mehr alleine lösen können: UN, EU, NAFTA, ASEAN etc.
- Weltweite Urbanisierung (Zahlen von 2020): 56.2 % der Menschen leben heute in Städten und nicht mehr wie früher grösstenteils in Dörfern.
 - Nordamerika 82.6%
 - Südamerika und Karibik 81.2%
 - Europa 74.9%
 - Ozeanien 68.2%
 - Asien 64-8%
 - Afrika 43.5%
 - Papua Neuguinea 13.3% (tiefster Wert weltweit)
- Einwohnerzahl der grössten Städte weltweit (Mio. Einwohner)
 - Tokio 37
 - Delhi 30
 - Shanghai 27
 - Sao Paulo 22
 - Mexiko City 22
 - Dhaka 21
 - Kairo 21
 - Peking 20
 - Mumbai 20
 - Osaka 19
 - New York 19

Die Entwicklung des Handels

Die Entwicklung des Handels ist ein wesentlicher Faktor für die wirtschaftliche Entwicklung und den Wohlstand.

Europa profitierte davon besonders aufgrund der katholischen Kirche, welche im fünften Jahrhundert das Inzestverbot einführte. Im Jahr 1000 galt das Verbot sogar bis zum sechsten Verwandtschaftsgrad. Dieses Verbot führte zu einer Ausdehnung des Vertrauens, indem vermehrt Geschäfte mit Menschen gemacht wurden, mit denen man keine familiäre Beziehung hatte. In anderen Regionen der Welt, wo dieses Verbot nicht galt, entwickelte sich der Handel, und damit der Wohlstand, wesentlich langsamer.

Die Verbundenheit mit unseren Eltern, Vorfahren und mit unsern Kindern

Ausführungen von Esther Benz während einem 2-tägigen Familienstellen

Grundsätzliches

- Das Leben ist wie ein Strom, der tief aus der Vergangenheit über alle unsere Vorfahren durch uns hindurch zu unsern Kindern in eine ferne Zukunft fließt.
- Es ist unsere Aufgabe als Menschen, denen das Leben geschenkt wurde – wie auch immer dies geschah – dieses Leben dankend anzunehmen und es zukunftsgerichtet zu gestalten ohne in die Vergangenheit zurückzublicken, sonst erstarren wir.
- Jeder hat an seiner Stelle dafür zu sorgen, dass der Strom weiter fließt. Die hinter uns Stehenden sind die Gebenden und wir die Nehmenden; gleichzeitig sind wir für unsere Kinder und deren Kinder und Nachfahren auch Teil der Gebenden.
- Wenn Menschen sich gegen den Strom stellen, indem sie in der Vergangenheit verweilen, z.B. bei verstorbenen Partnern, Eltern, Kindern oder Geschwistern, sind sie nicht in der Lage, den Lebensstrom weiterfließen zu lassen. Dadurch entstehen für diese Menschen und ihre Nachkommen Probleme.
- Kinder müssen ihre Eltern und Vorfahren respektieren und die Rolle eines Kindes einnehmen, nicht jene einer Ersatzmutter für die Geschwister, einer Ersatzfrau für den Vater oder Ersatzmann für die Mutter etc. Alle diese lebensfremden Rollen behindern den Fluss des Lebens.
- Wir müssen uns vor unseren Vorfahren verneigen, ihrem Schicksal zustimmen und dabei nur auf den Menschen und nicht auf seine Taten, seine Schuld oder sein Leid blicken; dann kommen die Verhältnisse ins Lot. Dies gilt für alle, auch für Menschen, die schwere Vergehen begangen haben.
- Jeder Mensch hat immer auch gute Seiten; man muss ihnen aber das Schwere überlassen, anstatt es von ihnen nehmen zu wollen, respektive darauf fokussiert zu sein.
- Geheimnisse sollten, wenn immer möglich, nicht aufgedeckt werden; auf diese Weise belasten sie uns nicht.
- Auch Tote sollen losgelassen werden.

- Wenn jemand sich bereit erklärt, für einen anderen Menschen ein Opfer zu bringen, muss man dies respektieren und es ist nicht notwendig, nochmals ein Opfer zu bringen, sonst entwürdigt man die Person, die das erste Opfer gebracht hat.

Achtung und Würde

- Achtung für jeden Menschen und die Respektierung seiner Würde sind zentral für die Arbeit mit dem Familienstellen.
- Wenn Menschen viel Schweres mit sich tragen, verneigt man sich innerlich vor ihnen und grenzt sich von ihnen ab, indem man zu ihnen sagt: „Ich lasse das Schwere bei dir, es gehört zu dir.“ Man kann sich auch vorstellen, wie Licht auf sie hinabströmt und das Schwere auflöst.

Eltern

- Eltern versuchen immer ihr Bestes zu geben. Man muss Respekt haben für das, was die Eltern für einem tun/getan haben.
- Eine gute Mutter ist besser als eine bessere Mutter, die besser sein will, als ihre eigene Mutter. Jede Mutter gibt ihr Bestes. Das Kind einer Mutter, die eine „bessere“ Mutter sein will, muss auch ein „besseres“ Kind sein; ein solches Kind muss viel leiden.
- Eltern sollen ihren Kindern immer wieder vermitteln, dass sie voll hinter ihnen stehen, dass sie sie lieben und immer für sie da sein werden, wenn die Kinder sie brauchen.

Kinder

- Jeder Mensch hat sein Leben, das wichtigste Geschenk, von seinem leiblichen Vater und seiner leiblichen Mutter erhalten. Er besteht somit aus je einem «Teil» seines Vaters und seiner Mutter, dazu kommt sein eigener, individueller «Teil».
- Ein Kind kann dieses Wichtigste, das Leben, nie an seine Eltern zurückgeben. Es kann es nur später als Erwachsener wieder an seine eigenen Kinder weitergeben.
- Kinder sollen ihren Eltern keine Vorwürfe machen, weil sie von ihnen nicht das erhalten haben, was sie sich wünschten. Sie können ihren Eltern sagen, was sie sich von ihnen

wünschen, aber dann müssen sie von den Eltern das nehmen, was ihnen die Eltern geben können, für alles andere sind sie selbst verantwortlich.

Geteiltes Leid

- Geteiltes Leid ist nicht, wie das Sprichwort sagt, halbes Leid, sondern doppeltes Leid, denn dem direkt Betroffenen nimmt es die Würde, wenn ein anderer sein Leid übernimmt und derjenige, der es nimmt, wird dadurch belastet.
- Christus ist für viele Menschen im Westen das grosse Vorbild, Leid anderer auf sich zu nehmen. Wir sind aber „nur“ gewöhnliche Menschen und können/müssen nicht die Leiden anderer/der Welt tragen.

Mitleid / Sorgen

- Mitleid bedeutet, das Leiden des Andern auszuhalten.
- Sorgen: Wenn man sich Sorgen macht über andere, sich für sie zuständig fühlt, dass es ihnen gut geht, nimmt man ihnen Kraft weg. Wenn dieses Gefühl aufkommt, muss man vom Andern nehmen, was er geben kann, anstatt ihm zu geben.

Ziele

- Ziele sind eine Voraussetzung, um etwas zu erreichen und notwendig, um uns Klarheit über unser Leben und unsere Absichten zu verschaffen.
- Wir müssen uns Ziele setzen und uns dann konsequent dafür einsetzen, sie zu erreichen.
- Bevor wir ein Ziel klar definiert haben, werden wir auch keine Energien haben, es zu erreichen.
- Wir müssen uns für alle Bereiche in unserem Leben Ziele setzen: Partnerschaft, Familie, Beruf, Hobbies, Freunde, Gesundheit, Weiterbildung, persönliche Entwicklung etc.
- Wenn wir die Verantwortung für unser Leben übernehmen wollen, müssen wir auch entscheiden, wie unser Leben sein soll und nicht zuschauen, wie es sich entwickelt und dann kritisieren, wenn es sich nicht so abspielt, wie wir es gehofft oder erwartet haben.

- Eine Hoffnung oder eine Erwartung ist kein Ziel, sondern eine passive Einstellung; Ziele sind Entscheidungen für eine aktive Gestaltung des Lebens.
- Unsere Ziele sollen positiv formuliert werden, indem wir definieren, was wir wollen und nicht, was wir nicht wollen.
- Falls du über deine Ziele unsicher bist, gehe zu jedem deiner Vorfahren, erzähle ihnen von deiner Vision und beobachte, wie sie reagieren.

Geben und Nehmen

- Geben und Nehmen sollen immer mehr oder weniger ausgeglichen sein, damit kein zu grosses Gefälle zwischen dem Gebenden und Nehmenden entsteht, da sonst der, der mehr gibt, Macht über den andern ausüben kann.
- Deshalb sollte man beispielsweise bei Nachbarn, Bekannten etc. immer darauf achten, wenn man etwas erhalten hat in relativ kurzer Zeit etwas Vergleichbares zurückzugeben, damit die Beziehung ausgeglichen bleibt.
- Derjenige, der gibt und erwartet, dafür eine Gegenleistung zu erhalten, soll dies klar formulieren oder der Nehmende soll dies vor dem Annehmen klarstellen. Eltern, die ihren Kindern Geld geben, möchten dafür vielleicht als Gegenleistung, dass die Kinder mehr Zeit mit ihnen verbringen, mehr auf ihre Meinung hören etc.
- Wenn der eine Partner in der Beziehung immer mehr gibt als der andere, kann dies dazu führen, dass der, der weniger gibt/geben kann nach einer gewissen Zeit geht, weil das Ungleichgewicht nicht mehr erträglich ist.
- In einer guten Partnerschaft geben immer beide mehr, als sie erhalten; so vertieft sich die Beziehung – und umgekehrt, wenn beide immer weniger geben, zerfällt sie.
- Jeder ist immer in erster Linie zuerst für sich selbst verantwortlich.
- Man darf nur geben, wenn der andere bereit ist, zu nehmen, und nur in dem Ausmass, als der andere es akzeptieren will.
- Derjenige, der etwas vom andern will, auch in der Partnerschaft, soll klar formulieren, was es will und nicht darauf zählen, dass der andere errät, was er wünscht.

- Wenn ein Mensch krank wird/ist, um dadurch von andern Aufmerksamkeit zu erhalten, soll man sich bei ihm für alles bedanken, was man von ihm bisher erhalten hat und ihm liebevoll mitteilen, dass man jetzt an sich selbst denken will und sich nicht mehr durch diese Krankheit zum Helfen verpflichtet fühlen wird.

Die Verbundenheit aller Menschen mit Bildern aus der Spiritualität

Sufismus: die Strahlen der Sonne Gottes

Im Sufismus heisst es, dass jeder von uns ein Strahl der göttlichen Sonne sei.

Wenn wir uns eine grosse Schar von Menschen vorstellen, die in einem Kreis steht, mit dem Rücken zum Kreisinern und dem Blick nach aussen, sieht sich jeder als allein und getrennt von allen andern.

Erst wenn sich diese Menschen umdrehen, realisieren sie, dass sie ein untrennbarer Teil einer alles umfassenden Einheit sind.

Erst wenn wir uns nach innen wenden, können wir erkennen, wer wir wirklich sind und können das Gefühl des Einsseins mit allen und allem erfahren. Dies ist auch das Ziel der meisten Meditationstechniken.

Buddhismus

Der Einzelne ist ein Wassertropfen. Er steigt aus dem Ozean empor und nimmt sich als Individuum wahr. Erst am Ende seiner Reise, wenn er zum Ozean zurückkehrt, erinnert er sich wieder an das Einssein.

Die Verbundenheit aller Menschen aufgrund von Erfahrungen mit psychedelischen Substanzen

aus einem Gespräch mit dem Neurowissenschaftler Prof. Franz Vollenweider, der seit 30 Jahren psychedelische Substanzen erforscht, NZZ 12.9.2020

Unter LSD oder Psilocybin (Wirkstoff in mexikanischen Zauberpilzen) nimmt man sich als Teil eines Ganzen wahr und ist als Folge nicht mehr nur auf sich selbst bezogen, sondern engagiert sich für andere. Selbst Zen-Buddhisten, die seit mehreren Jahren meditieren, haben mit nur einer Dosis tiefere Erfahrungen gemacht. Versuchsteilnehmer berichten, wie sich der Raum auflöst und die Zeit stehen bleibt. Man spürt grosse Zufriedenheit, fühlt sich ins Leben eingebettete und staunt über die Schönheit der Natur. Man meint, in eine tiefere Wirklichkeit zu blicken und neue Zusammenhänge zu erkennen.

Interview mit dem deutschen Investor Christina Angermayer, der psychedelische Pilze als Medikament vertreiben und damit viele Menschen glücklich machen will unter „Diverses“ auf <https://www.workshopsurlinde.ch/bibliothek>

Kapitel 4: Beziehungs-Status generell

in Kapitel 20 detailliertere Analyse, vor allem in Bezug auf die Partnerschafts-Beziehung

Test: Satisfaction with Life Scale

Ed. Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, Sharon Griffin aus dem Journal of Personality Assessment (in Modul I, Kapitel 3 findest du den vollständigen Test, hier nur die Fragen in Bezug auf Beziehungen):

Wie stark treffen die nachstehenden Aussagen auf Sie zu? Geben Sie jeder Aussage zwischen

1 und 7 Punkte: 1 = stimmt überhaupt nicht, 2 = stimmt nicht, 3 = stimmt eher nicht, 4 = weder/noch, 5 = stimmt eher, 6 = stimmt, 7 = stimmt genau

Bewerten Sie entweder den Bereich "Paarbeziehungen" oder "Singles"

Paarbeziehung

Punkte

- In meiner Beziehung fühle ich mich aufgehoben.
- Mit meinem Partner/meiner Partnerin bin ich glücklich.
- Meine Beziehung erfüllt mehrheitlich die Bedingungen einer guten Partnerschaft.
- Wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich die Beziehung wieder eingehen.
- Meine Partnerschaft hat die Qualität, die ich mir wünsche.
- Punktetotal:

Singles

- Mein Leben als Single ist schön.
- Mit einem Partner könnte ich nicht zufriedener sein als jetzt.
- Meine Wünsche für ein gutes Leben hängen nicht von einer Partnerschaft ab.

- Könnte ich mein Single-Leben für eine Beziehung tauschen, würde ich das nicht tun.
- Die Art und Weise, wie ich lebe, macht mich sehr zufrieden.
- Punktetotal

Freunde

- Ich habe genauso viele Freunde, wie ich möchte.
- Meine Freundschaften könnten nicht besser sein.
- Wenn ich meine Freunde austauschen konnte, würde ich verzichten.
- Es geht mir gut, wenn ich mit meinen Freunden zusammen bin.
- Mein Freundeskreis erfüllt meine Bedürfnisse.
- Punktetotal:

Familie, Verwandte

- Ich habe eine sehr gute Beziehung zu Familie und Verwandtschaft.
- Mein Familienkreis entspricht meinen Wünschen.
- Ich fühle mich in meiner Familie wohl.
- In meiner Familie fehlt mir nichts.
- Es gibt nichts, was ich an meiner Familie ändern würde.
- Punktetotal:

Auswertung

<u>Ergebnis</u>	<u>Punktzahl pro Teilbereich</u>
Sehr glücklich	30-35
Glücklich	25-29
Wenig glücklich	20-24
Leicht unglücklich	15-19
Unglücklich	10-14
Sehr unglücklich	5-9

Fragen

- Welche Beziehungen hast du tief bewertet?
- Bei welchen willst du eine Veränderung in deinem Leben vornehmen? Jetzt oder später?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder "Lebensbereiche"

- Bei welchen willst oder kannst du keine Änderung vornehmen? Weshalb?

Status in Bezug auf Beziehungen generell – 3 Analysen

Analyse 1: Wer macht dich womit glücklich?

- Benutze dein 3-teiliges Dokument „Beziehungen“
- Trage bei den einzelnen Personen Handlungen, Situationen, Zustände, Aktivitäten z.B., Gespräche, Komplimente, Anerkennung, Geschenke, gemeinsame Tätigkeiten/Hobbys, Spaziergänge etc. ein, die dich glücklich machten.
- Schreibe dann zu jedem Punkt:
 - Wichtigkeit des Verhaltens/der Aktivität etc. für dein Glücklichein Skala 10 bis 1
 - Wie oft hat dich dieses Verhalten/diese Aktivität etc. während der letzten 3 Monate glücklich gemacht?
 - Wie zufrieden bist du mit der Häufigkeit: 1 = zu wenig, 2 = gerade richtig, 3 = zu oft
 - Was möchtest du ändern?

Analyse 2: Wer macht dich womit unglücklich/unzufrieden?

- Trage bei den einzelnen Personen in deinem 3-teiligen Dokument „Beziehungen“ Handlungen, Situationen, Zustände, Aktivitäten ein, z.B. Diskussionen, Kritiken, Bewertungen, Handlungen etc., die dich unglücklich machten oder die du vermisstest.
- Schreibe dann zu jedem Punkt:
 - Wichtigkeit des Verhaltens/der Aktivität etc. für dein Unglücklichsein Skala 10 bis 1
 - Wie oft hat dich dieses Verhalten/diese Aktivität etc. während der letzten 3 Monate unglücklich gemacht?
 - Wie intensiv war das verursachte Unglücklichsein durch diese Person während der letzten 3 Monate: 1 = nicht wirklich schlimm, 2 = ziemlich schlimm, 3 = ganz schlimm
 - Was möchtest du ändern?

Ergänzung zu Analysen 1 und 2: Wer macht dich glücklich/unglücklich

Erstelle eine Rangliste nach „Wichtigkeit“ aller involvierten Personen an deinem Glücklichein/Unglücklichein

- Wer macht dich glücklich?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

- Wer macht dich unglücklich?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

Frage

- Auf welcher Position deiner Rangliste hast du dich selbst gesetzt?
- Falls nicht an 1. Stelle, warum nicht?
- Was willst du ändern?

Übertragung aller geplanten Veränderungen dieser 3 Analysen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder "Lebensbereiche".

Analyse 3: 10 belastende Beziehungsprobleme

- Schreibe 5 belastende Beziehungsprobleme aus deinem Leben auf, die du noch nicht gelöst hast (Familie, Freunde, Bekannte, Nachbarn, Vorgesetzte, Arbeitskollegen etc.)
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
- Schreibe zu jedem Problem, die Widerstände, die du dagegen hast, sie zu lösen und was dich daran hindert:
 - Dinge lieber aufschieben
 - Schuldzuweisungen
 - vermeiden von Entscheidungen oder Konflikten
 - etc.
- Schreibe zu jedem Punkt «A» ob du dies ändern willst und «B» ob du es zurzeit nicht ändern willst und warum.

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“.

Kapitel 5: Selbstwertgefühl – Selbstsicherheit

Einige Fragen

- Lieben wir uns selbst, solange wir von andern die Bestätigung benötigen, dass wir liebenswert sind?
- Welche Konsequenzen hat es auf unsere Beziehungen wenn wir uns selbst nicht lieben?
- Wie lieben wir andere, wenn wir uns selbst lieben?
- Welche Rolle spielt das Selbstwertgefühl wenn man am glücklichsten ist, wenn man andere glücklich macht?
- Können wir die Verantwortung für unser Leben ohne ausreichendes Selbstwertgefühl wirklich übernehmen?

Einige Antworten

Solange wir von einem andern Menschen die Bestätigung benötigen, dass wir liebenswert sind, sind wir von ihnen abhängig und unser Glücklichein ist nicht unter unserer Kontrolle.

Wenn wir uns selbst nicht lieben, erschwert uns dies, bedingungslos zu geben, ohne etwas dafür zurückzuerwarten.

Erst wenn wir uns selbst für liebenswert halten, können wir andere bedingungslos lieben.

Weil wir am glücklichsten sind, wenn wir andere glücklich machen, und weil wir andere vor allem dann glücklich machen können, wenn wir uns selbst lieben, ist das Selbstwertgefühl auch für unser eigenes Glücklichein sehr wichtig.

Selbstsicherheit entsteht durch ein starkes Selbstwertgefühl. Diese Selbstsicherheit ermöglicht uns, die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, ohne die Schuld bei Problemen und Herausforderungen vorwiegend bei andern zu suchen.

Übung: Tiefes Selbstwertgefühl

Selbstkritik

- In Bezug auf Beziehungen kritisiere ich an mir ... /bin ich nur ok, wenn ich ...:
(Einstellungen, Verhalten in Beziehungen, Körper, Intellekt, Geschlecht, Charakter, Fähigkeiten, etc.)
 -
 -
 -
 -
 -

Fragen

- Bei berechtigter Kritik: was will ich ändern?
- Was hält mich davon ab, meine ungeliebten Eigenschaften zu verändern?
- Was könnte der Grund dafür sein, dass ich sie habe, was könnte ich dadurch erfahren/lernen?
- Bei unberechtigter Kritik: was will ich ändern?: (Einstellung, Überzeugung, Erwartung, Abhängigkeit, Kommunikation ...)

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder "Lebensbereiche".

Opferhaltung

- In folgenden Beziehungs-Situationen fühle ich mich als Opfer:
 -
 -
 -
 -
 -

Fragen

- Wann beende ich meine Opferhaltung und übernehme die Verantwortung für mein Leben?
- Was muss ich ändern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder "Lebensbereiche".

Fehler

- In meinen bisherigen und meinen aktuellen Beziehungen habe ich folgende grosse Fehler gemacht:
 -
 -
 -
 -
 -

Fragen

- Was hat mir bei meinen Fehlern damals gefehlt?
- Was will / muss ich mir aneignen?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder "Lebensbereiche".

Schuld

- In Bezug auf meine Beziehungen fühle ich mich schuldig wegen ...
 -
 -
 -
 -
 -

Fragen

- Wie will ich meine Schuld wiedergutmachen?
- Wann?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder "Lebensbereiche".

Marco von Münchhausen: Fragen aus seinem Buch „Auszeit – inspirierende Geschichten für Vielbeschäftigte“

- In welchen Situationen neige ich dazu, mich mit andern zu vergleichen, und wann habe ich dabei schon festgestellt, wie dies mein Selbstbewusstsein und meine Selbstzufriedenheit trüben kann?
- In welchen Fällen hatte dagegen das Vergleichen für mich eher eine positiv antreibende Wirkung, im Sinne von: „Das kann ich zwar noch nicht, aber eines Tages werde ich das auch erreichen!“?
- Wo könnte ich in meinem Leben die Messlatte niedriger anlegen und den eigenen Anspruch an mich selbst etwas reduzieren, um zufriedener zu werden?
- Liebe ich mich selbst und Sorge ich ausreichend dafür, dass es mir gut geht; wenn nicht, was, glaube ich, steht dem entgegen?
- Was tue ich oder könnte ich tun, um andere Menschen zu unterstützen, sich vermehrt zu akzeptieren, zu lieben und besser für sich zu sorgen?
- Was will ich bei mir und bei andern ändern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder "Lebensbereiche"

Dieses Buch enthält über 50 interessante und berührende Geschichten über die verschiedensten Bereiche des menschlichen Daseins, sowie viele herausfordernde Fragen. Du wirst auch in den folgenden Texten immer wieder auf Auszüge aus diesem Buch stossen (Vermerk „Auszeit“).

Zusammenfassung des Buchs unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf

<https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

Kapitel 6: Aufmerksamkeit – Bewusstsein

Dieses Thema wurde in Modul I, Kapitel 7 und in Modul II, Kapitel 4 ausführlich behandelt.

Aufmerksamkeit und damit Bewusstsein ist auch in allen unseren Beziehungen von grosser Bedeutung, wenn wir ...

- dem andern zuhören/ihn beobachten: sein Verhalten, seine Perspektive, seine Argumente, seine Handlungen und Reaktionen
- uns beobachten: unsere Reaktionen, unsere Aussagen, unsere Einstellungen, unsere Überzeugungen

damit wir ...

- uns abgrenzen können.
- die Position des andern/unsere Position hinterfragen können.
- Alternativen erkennen können.
- bewusst entscheiden können, anstatt unbewusst zu reagieren.
- unsere innere Stimme/Intuition wahrnehmen können.

Frage

- Was willst du ändern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Aufmerksamkeitsübung

- Schliesse die Augen
- Denke nichts und betrachte nur deinen Atem
- Zähle jedes Ein- und Ausatmen
- Nach 10 Ein- und Ausatmen beginne wieder bei 1
- Falls du abschweifst und an etwas anderes denkst, beginne wieder mit 1.
- Mache die Übung während 5 bis 10 Minuten

Selbst wenn wir uns auf diese Übung konzentrieren, schaffen wir es kaum, während mehreren Minuten ununterbrochen aufmerksam zu sein. In unserem Alltag mit dem vielen Ablenkungsmöglichkeiten ist es noch viel schwieriger, stets aufmerksam zu sein – deshalb lohnt es sich, immer wieder zu üben.

Kapitel 7: Erwartungen

Dieses Thema wurde in Modul I, Kapitel 19 ausführlich behandelt.

Fragen

- Was erwarte/benötige ich von andern; z.B.: Verständnis, Schutz, Anerkennung, Akzeptanz, Güte, Freundlichkeit, Hilfe, Verzeihung, Teilung von Freud und Leid, Freude, Fröhlichkeit, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit etc.
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
- Von wem erwarte ich es?
- Was gebe ich mir selbst nicht von dem was ich von andern erwarte/verlange?
- Was gebe ich andern nicht, was ich von ihnen erwarte/verlange: Arbeitskollegen, Verkaufspersonal, Nachbarn, Buschauffeure, Polizisten, Jugendliche, Passanten, Politiker, Beamte, Journalisten etc.?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

- Was erwarte ich in Beziehungen?
 - 3 Dinge: „Ich werde glücklich sein wenn XY ... tut“
 -
 -
 -
 - 3 Dinge: „Ich werde glücklich sein wenn XY ... nicht tut“
 -
 -
 -
- Was könntest du beitragen/verändern um dein Glück zu vergrößern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen" oder „Lebensbereiche“

- Welche 3-5 Erwartungen in Bezug auf Beziehungen stören dich, mit welchen bist du nicht einverstanden, hast du Mühe?
 - von andern an dich (Eltern, Partner, Kinder, Freunde, Vorgesetzte, „Gott“ etc.)?
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - von dir an andere?
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - von dir an dich selbst?
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5

Analyse: hinterfrage die einzelnen Erwartungen

- Was könnte der Grund dafür sein? Woher kommt diese Erwartung möglicherweise?
- Wie weit gibst du dir selbst das, was du von andern erwartest:
5 = immer, 1 = selten/nie?
- Wie weit gibst du das, was du von andern erwartest, an andere:
5 = immer, 1 = selten/nie?
- Ist diese Erwartung für dich hilfreich (h) oder hindernd (b)?
- Willst du diese Erwartung in Zukunft weiter erfüllen (ja/nein)?
- Falls «nein», wie gehst du vor, wen informierst du, wie, wann?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Fragen

- Wie fühlst du dich, wenn deine Erwartung nicht eintrifft/anders eintrifft?
- Kannst du kontrollieren, was geschieht/was andere tun?
- Was könntest du in jeder Situation selbst bewirken?
- Was willst du ändern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder "Lebensbereiche".

Susan Jeffers: Nachteile von Erwartungen

Da wir keine Kontrolle über die Zukunft haben belasten uns Erwartungen:

- Sorge: wird das Erwartete wirklich eintreffen?
- Enttäuschung, falls die Erwartung nicht erfüllt wird.
- Angst, das Erhaltene oder Erreichte wieder zu verlieren.
- Fokus auf andere Erwartungen: Wenn sich die Erwartung erfüllt, können wir uns daran nicht uneingeschränkt freuen, weil wir uns bereits um all die weiteren Erwartungen sorgen, die wir auch noch haben.
- Bedürfnis, unsere Mitmenschen kontrollieren zu wollen und wenn es nicht gelingt, intensivieren wir unsere Bemühungen, anstatt loszulassen.
- Sie halten uns davon ab, all die möglichen Alternativen zu sehen, die es immer auch gibt.
- Sie reduzieren die Möglichkeit, spontan zu sein, Überraschungen zu genießen, kreativ zu sein.
- Erwartungen machen abhängig von Menschen, Situationen, Geld, Macht, Schönheit etc. und wir haben keine Kontrolle über unser Glücklichein. Und wenn wir glücklich sind, haben wir Angst, das was wir haben, wieder zu verlieren.
- Anstatt dass wir durch unsere Erwartungen die Zukunft kontrollieren, werden wir durch unsere Erwartungen „kontrolliert“.

Fazit

- Entweder keine Erwartungen haben
- oder Erwartungen haben, aber offen sein, falls das Ergebnis anders ausfällt.

Kapitel 8: Wünsche

Wünsche gehören wie Erwartungen zu unserem Alltag. Es gibt Dinge, die wir uns wünschen, und solche, die wir uns nicht wünschen.

Übung

Liste deine wichtigsten Wünsche in Bezug auf alle deine Beziehungen auf:

- 5-10 Dinge/Situationen, die du dir wünschst
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

- 5-10 Dinge/Situationen, die du dir nicht mehr wünschst
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

Bewertung Wünsche – Begehren

- Wichtigkeit: Skala 10-1 (10 = sehr, 1 = wenig)
- Dringlichkeit: A = hoch, B = mittel, C = tief
- Realisierbarkeit/Überzeugungsgrad, dass sich der Wunsch erfüllt/erfüllen lässt: 0 – 100%

Bewertung Wünsche – Ablehnung

- Wichtigkeit: Skala 10-1 (10 = absolut nicht gewünscht, 1 = wenn möglich nicht)
- Dringlichkeit: A = hoch, B = mittel, C = tief
- Wahrscheinlichkeit/ Überzeugungsgrad, dass sich das, was du ablehnst, **nicht** einstellt:
0 – 100%

Detaillierung

- Schreibe zu jedem deiner wichtigsten/dringendsten Wünsche was du ändern/beitragen willst, damit sie sich erfüllen?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Kapitel 9: Ärger

Pascal Mercier: Auszug aus „Nachtzug nach Lissabon“

Pascal Mercier ist das Pseudonym des Philosophen Peter Bieri, das er für seine Romane benutzt.

Wenn die anderen uns dazu bringen, dass wir uns über sie ärgern – über ihre Dreistigkeit, Ungerechtigkeit, Rücksichtslosigkeit –, dann üben sie Macht über uns aus, sie wuchern und fressen sich in unsere Seele, denn der Ärger ist wie ein glühendes Gift, das alle milden, noblen und ausgewogenen Empfindungen zersetzt und uns den Schlaf raubt.

Schlaflos machen wir Licht und ärgern uns über den Ärger, der sich eingenistet hat wie ein schmarotzender Schädling, der uns aussaugt und entkräftet. Wir sind nicht nur wütend über den Schaden, sondern auch darüber, dass er sich ganz von sich aus in uns entfaltet, denn während wir mit schmerzenden Schläfen auf dem Bettrand sitzen, bleibt der ferne Urheber unberührt von der zersetzenden Kraft des Ärgers, deren Opfer wir sind.

Auf der menschenleeren inneren Bühne, in das grelle Licht stummer Wut getaucht, führen wir ganz allein für uns selbst ein Drama auf mit schattenhaften Figuren und schattenhaften Worten, die wir schattenhaften Feinden entgeschleudern in hilflosem Zorn, den wir als eisig loderndes Feuer im Gedärm spüren.

Und je grösser unsere Verzweiflung darüber ist, dass es nur ein Schattenspiel ist und keine wirkliche Auseinandersetzung, in der es die Möglichkeit gäbe, dem anderen zu schaden und ein Gleichgewicht des Leids herzustellen, desto wilder tanzen die giftigen Schatten und verfolgen uns bis in die finstersten Katakomben unserer Träume.

Was könnte es heissen, es richtig zu machen mit dem Ärger? Wir möchten ja nicht seelenlose Wesen sein, die ganz und gar unangefochten bleiben durch das, was ihnen begegnet. Deshalb können wir uns nicht ernsthaft wünschen, die Erfahrung des Ärgers überhaupt nicht zu kennen und stattdessen in einem Gleichmut zu verharren, der von öder

Gefühllosigkeit nicht zu unterscheiden wäre. Ärger lehrt uns ja auch etwas darüber, wer wir sind.

Wissen möchte ich deshalb dieses: Was könnte es heissen, uns im Ärger so zu erziehen und zu bilden, dass wir uns seine Erkenntnisse zu nutzen machten, ohne seinem Gift zu verfallen?

Zusammenfassung des Buchs von P. Mercier unter „Literatur“ auf

<https://www.workshopsurlinde.ch/bibliothek>

Übung

- Liste 5-10 Situationen, Charaktereigenschaften, Dinge auf, die dich in den Beziehungen mit deinen Mitmenschen ärgern
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
- Scheibe zu jedem Ärger: Was ist es, das dich wirklich ärgert?
Beispiel: Es ärgert mich, wenn mir andere Befehle erteilen.
- Frage dich dann: Was könnte der Grund für deinen Ärger sein?
 - Wollen die andern mich durch ihre Befehle kontrollieren?
 - Will ich durch meinen Ärger andere dazu bringen, das zu tun, was ich will?
 - Bringt mich der Ärger dazu, etwas «Richtiges» oder etwas «Falsches» zu tun, das ich sonst nicht getan hätte?
 - Wie könnte ich den Ärger vermeiden?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Du kannst die gleiche Übung auch machen, mit Situationen, die deinen Partner, deine Kinder, deine Eltern, deine Vorgesetzte etc. ärgern, um sie besser zu verstehen und um den Ärger für sie zu vermeiden.

Kapitel 10: Urteilen, Beurteilen

Epiktet (50 – 138 n. Chr.): „Handbüchlein der Moral“

- Bedenke, dass dich nicht der verletzt, der dich beschimpft oder schlägt, sondern nur deine Meinung, dass jener dich verletzt.
- Wenn dich jemand reizt, so wisse, dass es nur deine Auffassung von der Sache ist, die dich gereizt hat. Deshalb strebe vor allem danach, dich nicht von deiner falschen Vorstellung fortreißen zu lassen.
- Schädigt oder verletzt dich jemand, so denke dir, er glaubt, er sei im Recht. Er kann nur seinen Vorstellungen folgen, nicht jenen, die du hast. Hat er nun falsche, so ist der Schaden sein, da er sich täuscht.
- Wer die Wahrheit nicht erkennt, schädigt nicht sie, sondern sich selbst. Dies merke dir, und du wirst Schmähungen gelassen hinnehmen. Sprich stets: er meint, recht zu handeln.
- Dies ist falsch: Ich bin reicher, also besser als du. Ich bin redengewandter, also besser als du. Richtig heisst es: Ich bin reicher, also ist mein Vermögen besser als das deine. Ich bin redengewandter, also ist mein Wortschatz besser als der deine. Du selbst aber bist weder Wortschatz noch Vermögenslage.
- Wäscht sich jemand schnell, so sage nicht: er wäscht sich nachlässig, sondern: er wäscht sich schnell. Trinkt jemand viel Wein, so sage nicht: er handelt schlecht, sondern: er trinkt viel Wein. Denn woher weisst du, dass etwas schlecht ist, bevor du alle Ursachen erforscht hast?

Margarete Friebe: Urteilen über andere

„Wenn du nicht zwei Monde lang in den Mokassins eines andern gewandert bist, kannst du nicht über ihn urteilen.“ (indianisches Sprichwort)

Was weisst du über die individuellen Erfahrungen, tiefsten Ängste und Sorgen, Probleme, grössten Hoffnungen, Träume, Fantasien, Sehnsüchte all jener Menschen, die du beurteilst: inkl. Partner, Eltern, Kinder, Freunde, Bekannte, Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens?

Die Schuhe des andern

Rolf Dobelli, NZZ 29.4.2017

Der Unternehmer Ben Horowitz, Mitgründer von PayPal und heutiger Venture Capitalist, fand sich vor einigen Jahren mit einem Managementproblem konfrontiert. Zwei hervorragende Abteilungen einer Firma, die er leitete, der Kundendienst und die Programmierer, standen miteinander auf Kriegsfuss. Die Programmierer warfen den Leuten aus dem Kundendienst vor, sie würden den Kunden nicht zügig genug antworten und dadurch Verkäufe blockieren. Die Kundendienstler warfen den Programmierern vor, sie würden fehlerhaften Code schreiben und nicht auf ihre Verbesserungsvorschläge hören.

Natürlich war es unerlässlich, dass die beiden Abteilungen eng zusammenarbeiteten. Beide waren für sich betrachtet bestens geführt und verfügten über erstklassiges Personal. Appelle, sich gedanklich in die jeweils andere Position zu versetzen, fruchten jedoch kaum.

Dann kam Horowitz eine Idee. Er machte den Chef des Kundendienstes zum Chef der Programmierer und umgekehrt. Und zwar nicht nur kurzfristig, sondern permanent. Die beiden waren zuerst entsetzt, doch schon eine Woche nachdem sie in die Schuhe ihres Antagonisten geschlüpft waren, hatten sie die Wurzeln des Konfliktes verstanden. In den folgenden Wochen passten sie die Prozesse an, und von da an arbeiteten die beiden Abteilungen besser zusammen als alle anderen Abteilungen der Unternehmung.

Sich in die Position seines Gegenübers hineinzudenken, klappt selten. Der dazu nötige Gedankensprung ist für gewöhnlich zu gross und das Interesse zu klein. Um jemanden wirklich zu verstehen, muss man seine Position einnehmen – nicht nur gedanklich, sondern tatsächlich. Man muss in die Schuhe des anderen schlüpfen, die Situation des Gegenübers am eigenen Leib erleben.

Ephraim Kishon: „Das Dienstmädchen“ (gekürzt)

Ein gut situiertes Paar beherbergte in seinem Haus einen Untermieter. Die Frau des Hauses war dabei, ein neues Dienstmädchen einzustellen. Als sie erwähnte, dass die Kandidatin, die an diesem Morgen zu einem Vorstellungsgespräch kommen würde, eine schwarze Frau sei, protestierte der Untermieter. Er würde eine solche Person nicht in sein Zimmer lassen. Auch der Hausherr hatte seine Bedenken, doch da es sehr schwierig war, zu jener Zeit Dienstmädchen zu finden, die nicht auch gleich ein Vermögen kosteten, war er bereit, sich die Frau anzusehen. Man könnte sie ja testen.

Kurz danach klingelte es und die Frau des Hauses ging zur Tür, um das Dienstmädchen zu begrüßen. Nach einem kurzen Gespräch zeigte sie ihr das Haus und bat sie, gleich einmal damit zu beginnen, das Wohnzimmer in Ordnung zu bringen. Dann ging sie schnell in die Küche zu den zwei Männern und sie berieten sich, wie sie das Dienstmädchen testen könnten. Der Hausherr schlug vor, im Badezimmer, unter die Fussmatte eine 5\$ Note zu verstecken, um zu sehen, ob sie das Geld behalten oder es zurückgeben würde. Seine Frau und der Untermieter fanden es eine gute Idee. Der Hausherr entnahm seiner Brieftasche einen 5\$ Schein und seine Frau legte ihn schnell unter den Teppich im Badezimmer. Dann ging sie zum Dienstmädchen, und teilte ihr mit, dass sie nach dem Wohnzimmer auch noch das Bad in Ordnung bringen soll. Nachdem sie ihre Arbeit beendet hätte, solle sie sich in der Küche melden.

Etwa eine halbe Stunde später klopfte es an der Küchentür und das Dienstmädchen hielt der Hausherrin zwei 5\$ Noten hin; sie hätte sie unter dem Teppich im Badezimmer gefunden. Dann ging sie wieder zurück an ihre Arbeit.

Die drei Personen in der Küche waren überrascht. Einerseits waren sie von der Ehrlichkeit der Kandidatin beeindruckt, andererseits hatten sie ja lediglich 5\$ unter die Matte gelegt. Wie kommt es nun, dass es jetzt plötzlich 2 x 5\$ waren. Keiner der Anwesenden konnte es sich erklären. Doch der Hausherr brach die Diskussion ab, indem er sagte, man solle sich darüber keine weiteren Gedanken machen, wahrscheinlich sei die eine der zwei Noten bereits vorher unbemerkt unter den Teppich gefallen, und er steckte die beiden Noten ein.

Als die Kandidatin auch ihre übrigen Aufgaben erledigt hatte und sich wieder in der Küche meldete, inspizierte die Frau des Hauses die gereinigten Räume und teilte ihr dann mit, dass sie gute Arbeit geleistet habe, und dass man auch ihre Ehrlichkeit schätze, die 2 x 5\$ gefunden und zurückgeben zu haben. Man würde sie also gerne einstellen.

Darauf erwiderte das Dienstmädchen: „Ich denke nicht im Traum daran, bei Ihnen zu arbeiten. Ich arbeite nicht für Leute die ihr Personal bestehlen. Sie wissen ganz genau, dass Sie nur 5\$ unter die Matte gelegt haben, um mich zu testen und nun behalten Sie einfach meine 5\$, die ich Ihnen gegeben habe, um Sie zu testen, für sich. Schämen Sie sich.“ Damit drehte sie sich um und verliess erbost das Haus.

Aus „Accept this Gift“:

- Der Entscheid, etwas zu beurteilen anstatt einfach zur Kenntnis zu nehmen, wie etwas ist, ist eine der Ursachen für den Verlust des inneren Friedens.
- Deine Mitmenschen nicht zu beurteilen bringt dir tiefen Frieden.
- Eine Beurteilung schränkt dich immer ein; wenn du urteilst, verschwindet die Realität.
- Überheblichkeit, sich für besser zu halten als andere, basiert auf Vergleichen, indem man bei andern laufend nach Schwächen und Fehlern sucht.
- Nicht zu urteilen verkürzt den Weg zum Glücklichen auf unvorstellbare Weise.
- Weisheit ist das Aufgeben von Urteilen.

Zusammenfassung des Buchs „Accept this Gift“ von F. Vaughan und R. Walsh, das auf dem „Kurs in Wundern“ (1975) basiert, unter „Esoterik“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

Deepak Chopra, das 1. von 7 geistigen Gesetzen des Erfolgs

Heute werde ich nichts beurteilen oder verurteilen, was immer auch geschieht.

Buddhistische Lehrsätze

- Dein Bewusstsein sei jenseits von Urteilen; es beobachte und verstehe.
- Betrachte still, was richtig und was falsch ist. Empfange alle Meinungen gleichermassen, ohne Hast, weise, und beachte das Gesetz der Liebe.

aus OSHO Buddha Box

Übung

- Was stört/ärgert mich/kritisiere ich/möchte ich an andern ändern? Weshalb?
- Was stört/ärgert mich/kritisiere ich/möchte ich an mir ändern? Weshalb?
- Welche der Dinge, die mich bei andern stören, tue ich selbst?
- Was will ich ändern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Wenn jemand etwas tut, dass wir für falsch oder für gemein halten, sollten wir die Person nicht verurteilen, sondern darüber nachdenken, wie es möglicherweise zu ihrem Verhalten kam: ihre bisherigen Lebenserfahrungen, Kindheit, Eltern, Geschwister, Nachbarn, Lehrer, Wohnsituation, Wohnort, Schule, berufliche Karriere, Beziehungen etc., und dann Mitgefühl entwickeln.

Die Geschichte der Mutter von Prinz Philip und seine Jugend

Von der Familie als Irre gebrandmarkt, eingesperrt im Thurgau: Die Mutter des verstorbenen Prinzen Philip war eine bemerkenswerte Frau. Von Willi Näf

Alice gebar ihren einzigen Sohn auf dem Esstisch im lichtdurchfluteten obersten Stockwerk mit Sicht auf das Ionische Meer. Warum es nicht mehr in eines der zahlreichen Schlafzimmer der Villa «Mon Repos» gereicht hatte, ist nicht bekannt. Dass Prinz Philip, Duke of Edinburgh, seinen ersten Atemzug auf einer Holzunterlage auf Korfu tat, ist Teil der Überlieferung, die seine Mutter, Prinzessin Alice Mountbatten, als bedauernswerte Irre in die Familienchronik der Windsors eingehen liess. Wer war die geheimnisvolle Mutter von Prinz Philip wirklich?

Am Tag bevor sein Sohn auf der Insel Korfu zur Welt kommt, ist Prinz Andreas, Sohn des griechischen Königs, gegen die Türken in den Krieg gezogen. Nach einem Staatsstreich werden viele Offiziere des Königshauses hingerichtet, doch Andreas kann mit seiner Familie flüchten. Ende 1922 besteigt er mit seiner Frau Alice und den fünf Kindern ein englisches Kriegsschiff. Philip ist damals achtzehn Monate alt, und weil kein Kinderbettchen ins Gepäck passte, schläft der Prinz in einer Orangenkiste.

Bei ihren Verwandten, den englischen Royals, ist die Familie nicht willkommen, also lässt sie sich, mittlerweile ohne eigenes Vermögen und Einkommen, in Paris nieder. Während Andreas mit anderen Exilgriechen über ausgedehnten Apéros im Selbstmitleid versinkt, kümmert sich die gehörlose Alice um die fünf Kinder. In einem Laden verkauft sie Stickereien und Bilder, um die von der Verwandtschaft gesandten Almosen aufzubessern. Die deutschstämmige Alice hat von klein auf gelernt, auf Englisch und Deutsch Lippen zu lesen. In Griechenland ist eine neue Sprache hinzugekommen, in Paris versucht sie nun, Französisch von den beschnauzten Lippen ihrer Umgebung zu erlernen. Sieben Jahre verbringt die Familie in Paris, eine Zeit, in der sich Alice für Okkultismus zu interessieren beginnt. Sie übt Gläserrücken, empfängt Botschaften aus der Welt der Geister und legt sich auf den Boden, um ihre mystischen Kräfte zu steigern. Der kleine Philip wird derweil in einer amerikanischen Lehranstalt eingeschult. Welche genauen Umstände zum Auseinanderfallen der Familie führen, ist nicht bekannt. Überliefert ist, dass sich Alice irgendwann in

psychiatrischer Abklärung befindet und der siebenjährige Philip bei seiner Grossmutter Victoria im Londoner Kensington Palace unterkommt: Der griechische Prinz mit der deutschen Mutter aus dem französischen Exil wird nun englisch sozialisiert.

Entführung nach Kreuzlingen

Die Herren Doktoren Ernst Simmel und Sigmund Freud diagnostizieren bei Philips Mutter 1930 eine «paranoide Schizophrenie, mitverursacht durch sexuelle Frustration aufgrund einer nicht ausgelebten Leidenschaft». Sigmund Freud rät zu einer für ihn untypischen und skandalösen Behandlung: starke Röntgenbestrahlung der Eierstöcke zwecks Beschleunigung der Menopause und des Eintritts der Wechseljahre. Ob die Behandlung mit oder ohne Zustimmung der Patientin durchgeführt wird, ist nicht bekannt. Ebenso unbekannt ist, welche Verhaltensauffälligkeiten Alice vor ihrer schicksalhaften Begegnung mit Freud und Simmel gezeigt hat. Beispiele ihrer Wahnhaftigkeit sind, abgesehen von der in Briefen beschriebenen Leidenschaft für okkulte Techniken, nicht überliefert. Im Gegenteil: Viele Zeitgenossen attestieren Alice einen wachen Geist und einen Sinn für Ironie. Und so bleiben angesichts der dünnen Quellenlage die meisten Fragen zu ihrer psychischen Gesundheit unbeantwortet. Doch aus heutiger Sicht weist wohl einiges darauf hin, dass Prinzessin Alice ein Opfer der zeitgenössischen Psychiatrie war. Das zeigt auch die nächste Episode im Leben der Prinzessin. Bei einem Familientreffen 1930 in Darmstadt nimmt Grossmutter Victoria ihre Enkelkinder, darunter den inzwischen neunjährigen Philip, mit auf einen Ausflug. Als sie wieder nach Hause kommen, ist Philips Mutter verschwunden: Ruhiggestellt mit Betäubungsmitteln, sitzt sie im Fond eines Autos, unterwegs durch den Schwarzwald Richtung Schweiz. Sie hatte sich geweigert mitzukommen, und ihre Entführer unter der Leitung von Professor Karl Wilmanns aus Heidelberg mussten körperliche Gewalt anwenden, um ihr eine Injektion mit Morphinum-Scopolamin zu verabreichen. Ziel ist das noble Sanatorium Bellevue bei Kreuzlingen in der Schweiz. Die angeblich geistesranke Adelige soll diskret versorgt werden.

Zweieinhalb Jahre lang wird Philips Mutter im Thurgauer Sanatorium festgehalten. Sie liest philosophische Bücher und schickt wirre religiöse und politische Artikel an Zeitungsredaktionen. Phasenweise hält sie sich für die Braut Christi oder Buddhas. Ein Fluchtversuch

scheitert. Alice ist manchmal lethargisch, manchmal euphorisch, manchmal suizidgefährdet. Herzprobleme tauchen auf.

Philips Vater lebt als «Privatier» in Cannes und Monaco mit seiner Geliebten. Zu seinem Sohn pflegt er zeitlebens nur schriftlichen Kontakt. Philip selber lebt in London und pendelt in den Internatsferien zwischen der Grossmutter, seinem Onkel und seinen vier älteren Schwestern hin und her, die mittlerweile vier deutsche Prinzen geheiratet haben, davon sind drei angehende Nazis.

Im Sanatorium in Kreuzlingen findet Prinz Philips Mutter heraus, wer hinter ihrer Entführung steckt: ihre eigene Mutter Victoria mit dem Einverständnis ihres Mannes Andreas. Die Verletzung sitzt tief. Nach ihrer Entlassung Ende 1932 will sie nicht in den Schoss des Adels zurück. Die Prinzessin beginnt ein Nomadenleben und bleibt in Hotels, Kurhäusern und Pensionen in ganz Europa nachhaltig in Erinnerung als die exzentrische Prinzessin. Sechs Jahre lang weiss oft nur ihre Mutter, wo Alice sich aufhält.

Der de facto elternlose Prinz Philip tritt mit zwölf Jahren in die Schule Schloss Salem bei Überlingen ein, doch nach zwei Semestern muss der jüdische Schulleiter Kurt Hahn 1934 vor den Nazis fliehen und eröffnet in Schottland das Internat Gordonstoun, wohin auch Philip ihm folgt. Seine Mutter hat er zu diesem Zeitpunkt seit vier Jahren nicht mehr gesehen.

Hitler drückt sein Mitgefühl aus

1937 stürzt Philips Schwester Cécile mit ihrem Mann und ihren beiden Buben über Belgien ab, das Flugzeug brennt vollständig aus. Die englische Tageszeitung «The Times» bezeichnet den Unfall als «Holocaust of a family». Am 23. November wird die Familie in Darmstadt zu Grabe getragen. Cécile war im achten Monat schwanger, die sterblichen Überreste ihres ungeborenen Kindes liegen in einem Kindersarg. An der Trauerfeier trifft Philips Mutter Alice wieder einmal auf ihre zerstreute Familie: Privatier Andreas kommt aus Monaco, Teenager Philip aus Schottland und Philips drei ältere Schwestern aus Deutschland. Ihre drei Männer trauern in Wehrmachts- oder SS-Uniform. Zwei von ihnen sind hochrangige Nazis, einer ist ein persönlicher Freund von Hermann Göring. Von Hitler, Göring und Goebbels treffen Telegramme des Mitgefühls ein.

Auf Alice wirkt die Tragödie wie ein Weckruf. Mit 53 Jahren zieht sie zurück nach Athen, in ihrer Familie ist man der Ansicht, dass sich der Geisteszustand der «Irren» verbessert habe. «Mein lieber Philip», schreibt sie ihrem Sohn, «ich habe hier eine kleine Wohnung gemietet, nur für dich und mich. Ich freue mich so sehr, hier mit dir zu leben.» Doch Alices Wunsch, wieder Mutter zu sein, ist unrealistisch. Der 18-jährige Prinz Philip ist nunmehr auf dem Papier Grieche, geformt wurde er in seinen heimatlosen Jahren vor allem vom britischen Generalstabschef Louis Mountbatten, dem jüngsten Bruder seiner Mutter. Drei Wochen nach Englands Kriegserklärung an Deutschland tritt Philip in die Royal Navy ein. Die Front verläuft mitten durch die Familie von Battenberg/Mountbatten: Alices Sohn Philip kämpft auf englischer, ihre drei Schwiegersöhne auf deutscher Seite. Alice bleibt in Athen. Als die deutsche Wehrmacht die Stadt besetzt, organisiert die deutschstämmige Prinzessin eine der grössten Suppenküchen der Stadt für Kinder, kümmert sich um Waisenhäuser, sorgt für Besuche von Krankenschwestern in Armenvierteln und beschafft mithilfe ihrer Kontakte und Reiseprivilegien Lebensmittel aus Schweden und England. Gegen aussen gibt sie sich souverän, doch 1943 gesteht sie Prinz Philip in einem Brief, dass sie im Vorwinter ganze 26 Kilogramm abgenommen hat.

Nach dem Abzug der Deutschen aus Athen geht der Zweite Weltkrieg in Griechenland nahtlos über in den Bürgerkrieg zwischen Kommunisten und Rechtsnationalisten. Prinzessin Alice geht die Arbeit nicht aus.

Neunzehn Jahre nach Alices Tod gelingt es ihrer Familie, ihren Wunsch zu erfüllen: Die sterblichen Überreste finden ihre letzte Ruhe in einer Krypta in Getsemani in Jerusalem. Weitere fünf Jahre später wird Alice in der Holocaust-Gedenkstätte Yad Vashem ausgezeichnet als «Gerechte unter den Völkern»: Während die deutsche Wehrmacht in Athen 1943 mehrere zehntausend Juden direkt nach Auschwitz deportierte, hatte Alice vierzehn Monate lang eine jüdische Familie bei sich im Estrich versteckt. Sie hatte nie jemandem davon erzählt.

Nachdem Alices Bruder, Louis Mountbatten, 1979 von der IRA ermordet wird, findet sich in seinem Nachlass ein Brief von Alice aus dem Jahr 1937 mit folgendem Satz: «Letztlich wäre es das Ideal, alle einzelnen deutschen Staaten mit allen europäischen Staaten zu einem europäischen Verband mit einer gemeinsamen Währung und ohne Zollschranken

zusammenzuführen.» Alice, die angeblich Geistesgestörte, hatte die EU vorausgesehen, 56 Jahre vor ihrer Gründung.

Fragen aus „Auszeit“

- Was hilft mir, andere so wahrzunehmen, wie sie sind?
- Wann neige ich dazu, andere sofort zu verurteilen?
- Wann gelingt es mir bei Fehlern anderer, ihnen ohne Urteil zu helfen, um das Geschehene zu berichtigen?
- Bin ich mir meiner automatischen Bewertungen bewusst, die immer wieder in mir auftauchen?
- Was sind die Dinge, die mich am meisten ärgern und abstossen?
- Was gefällt mir und zieht mich am meisten an?
- Welche meiner Werte und Bedürfnisse kann ich dabei erkennen?
- Welchen Zusammenhang gibt es zwischen negativem und positivem Urteilen in Bezug auf das Glücklichein?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen" oder „Lebensbereiche“

Kapitel 11: Überzeugungen

Das Thema „Überzeugungen“ wird in Modul II, Kapitel 16 ausführlich behandelt, inkl. einiger Methoden, wie man bestehende Überzeugungen bewusst verändern kann.

Überzeugungen sind eines der wichtigsten Elemente im Zusammenhang mit Glücklichkeit – oder Unglücklichkeit. Die meisten Menschen haben zahllose Überzeugungen über sich selbst, über andere Menschen und zu den verschiedensten Bereichen des Lebens.

In unseren unterschiedlichen Beziehungen, nehmen wir unterschiedliche Identitäten an: Mutter, Kind, Partner, Vorgesetzte, Angestellter, Vereinsmitglied etc. Diese Identitäten basieren oft auf unseren Überzeugungen.

Beispiele von Überzeugungen im Zusammenhang mit Beziehungen

- Um gute Beziehungen zu Arbeitskollegen zu haben, muss man ...
- Man muss darauf Rücksicht nehmen, was die Nachbarn denken.
- Als Eltern muss man sich für seine Kinder aufopfern.
- Um einen attraktiven Partner zu finden, muss man ...
- Wenn man 20 Jahre mit einem Partner zusammen gewesen ist, trennt man sich nicht mehr.
- Als Angestellter muss man immer loyal zu seiner Firma sein.

Deine Überzeugungen in Bezug auf Beziehungen

- Schreibe je 3-5 Überzeugungen auf, die du in Bezug auf deine Beziehungen hast
 - Eltern
 -
 -
 -
 - Partner
 -
 -
 -
 - Kindern
 -
 -
 -
 - Freunde, Bekannte, Nachbarn
 -
 -
 -
 - Arbeitskollegen, Vorgesetzte
 -
 -
 -

- Beurteilung gemäss Harry Palmer/Avatar: Schreibe zu jeder deiner obigen Überzeugungen
 - Hast du Beweise, dass deine Überzeugung richtig ist: «ja» oder «nein»?
 - Ist sie entstanden durch eigenen Entscheid/eigene Erfahrung oder durch Einfluss/Meinung von andern: «e»: eigen, «f»: fremd?
 - Ist diese Überzeugung für dich hilfreich oder hindernd: «h» oder «b»?
 - Willst du diese Überzeugung beibehalten: «+» oder «-»?
- Schreibe zu jeder deiner Überzeugungen, die du als hindernd betrachtest, eine hilfreiche Alternative, die jemand anders haben könnte.
- Frage dich dann, was du in deinem Leben ändern müsstest, damit du diese neue hilfreiche Überzeugung akzeptieren könntest?
- Schreibe zu jeder Überzeugung, die du nicht beibehalten willst, deine neue Überzeugung.

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Überzeugungen und Verhalten

- Was wünschst du dir von andern: Motivation, Mitgefühl, Unterstützung, Geborgenheit, Loyalität, Zärtlichkeit etc.
 -
 -
 -
- Welche Überzeugungen halten dich davon ab, dir das selbst zu geben, was du von andern erwartest?
 -
 -
 -
- Welche Überzeugungen halten dich allenfalls davon ab, andern das zu geben, was du für dich wünschst?
 -
 -
 -
- Welche Überzeugungen willst du ändern?
 -
 -
 -

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Sich wiederholende Probleme in deinen Beziehungen

- Schreibe die 5 wichtigsten wiederkehrenden Probleme in allen deinen Beziehungen auf (nicht nur Paarbeziehungen).

-
-
-
-
-

- Welche Überzeugungen könnte jemand haben, der dieses Problem hat?

-
-
-
-
-

- Was müsstest du verändern, um diese Probleme nicht mehr zu erfahren: Änderung von Überzeugung, Erwartung, Verhalten, Reaktion etc.

-
-
-
-

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Fragen aus «Auszeit»

- Wie geht es mir, wenn andere mich belehren und mir den richtigen Weg weisen wollen?
- Wann bin ich selbst versucht, anderen zu sagen, wo es lang geht, was richtig und was falsch ist?
- Habe ich meinen Weg und die zu mir passenden Möglichkeiten, innerlich erfüllt zu leben, schon herausgefunden?
- Was will ich ändern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Byron Katie: Ändern von Überzeugungen

aus „The Work“: deutsch „Lieben was ist – wie 4 Fragen Ihr Leben verändern können“,
(Wiederholung aus Modul II)

- Wähle eine deiner belastenden Überzeugungen und schreibe sie auf.
- Hinterfrage sie anhand der folgenden 4 Fragen:
 - Stimmt das, was ich denke?
 - Kann ich absolut sicher sein, dass es stimmt, dass es auf lange Sicht für mich oder für andere das Beste ist?
 - Wie reagiere ich? Wie behandle ich mich und andere, wenn ich diesen Gedanken für wahr halte?
 - Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich diesem Gedanken keinen Glauben schenken würde?
- Drehe nun die Überzeugung um und schreibe verschiedene Varianten auf.
Diese „Umkehr-Aussagen“ sollen das Gegenteil deines Gedankens, bzw. deiner Überzeugung ausdrücken.

Beispiel

Belastende Überzeugung: Er sollte mich nicht immer so negativ beurteilen.

Die 4 Fragen und mögliche Antworten:

- Stimmt es? – Ich bin mir nicht sicher.
- Kann ich absolut sicher sein, dass es stimmt? – Nein.
- Wie reagiere ich auf diesen Gedanken? – Er engt mich ein, er raubt mir meine Energie.
- Wie wäre ich ohne diesen Gedanken? – Ich wäre freier, offener, glücklicher.

Umkehraussagen:

- Ich sollte ihn nicht immer so negativ beurteilen.
- Ich sollte mich selbst nicht immer so negativ beurteilen.

- Schreibe mehrere Umkehraussagen zu deiner Überzeugung.
- Frage dich nun, ob diese Umformulierungen genau so wahr sind wie die ursprüngliche oder ob sie eher zutreffen. (Diese „Umkehr-Aussagen“ sind eine Möglichkeit, das Gegenteil dessen, was du bisher glaubtest, als Wahrheit anzunehmen.)
- Wiederhole diesen Prozess mit deinen andern belastenden Überzeugungen.

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Kapitel 12: Geben

Dalai Lama:

Geben steht dem Glücklichein häufig im Weg. Wenn wir geben, erwarten wir oft, etwas im Gegenzug zurück zu bekommen: Dank, Anerkennung, Liebe, etwas, das wir uns wünschen: Geld, Geste, Sex etc. Nur wenn wir bedingungslos geben, können wir etwas für unser Glücklichein tun.

Susan Jeffers: Lerne zu geben

- Werde ein gebender Mensch; nur wenn du gibst, ohne etwas als Gegenleistung zu erwarten, gibst du wirklich.
- Solange dein Geben damit zusammenhängt, dass du dafür etwas zurück erhältst, wirst du immer wieder Angst haben, nicht das zu erhalten, was du erwartest.
- Der Grund, weshalb wir es schwierig finden, bedingungslos zu geben, hat mit unserer Erziehung zu tun. Als Kleinkind waren wir gewohnt, nur zu verlangen und zu nehmen, ohne etwas zurückzugeben. Als wir älter und unabhängiger wurden, lehrte man uns, dass wir uns nicht ausnutzen oder übervorteilen lassen sollen.
- Diese Erfahrungen führten dazu, dass wir uns oft ausgenutzt fühlen, wenn wir nichts zurück erhalten für das, was wir gegeben haben, und wir entwickeln eine Angst davor, zu geben.
- Solange wir diese Angst haben, können wir nicht bedingungslos geben – und können auch nicht wirklich lieben.
- Wenn wir aber bedingungslos und aus Liebe geben, anstatt aus Berechnung, erhalten wir meistens viel mehr zurück, als wir uns vorgestellt haben.
- Einerseits spüren wir in uns ein tiefsitzendes Gefühl von Mangel, dass es in der Welt nicht genügend Liebe, Geld, Anerkennung, Lob etc. für uns gibt, und andererseits, weil wir in der Regel immer mehr wollen, unabhängig davon, was wir schon haben, haben wir gleichzeitig auch immer Angst, das zu verlieren, was wir bereits haben.

- Um diese Angst vor dem Mangel loszuwerden, müssen wir loslassen und bedingungslos geben, was immer wir zu geben haben.
- Dies zu lernen und loszulassen ist nicht leicht und ein lebenslanger Prozess. Doch es gibt so Vieles, was wir verschenken können: Informationen, Dank, Lob, Zeit, Geld und Liebe.
- Geben bedeutet fliessen lassen, unser ängstliches, klammerndes Ich loszulassen und mit weit ausgebreiteten Armen aufrecht im Leben zu stehen.
- Dein Leben ist reich an Schätzen – du hast es nur noch nicht bemerkt. Der Mangel existiert nur in deinem Denken, denn schlussendlich geht es nicht darum, Geld oder Dinge zu verschenken, sondern Liebe – und Liebe steht dir immer uneingeschränkt zur Verfügung.
- Erst wenn du dir dessen bewusst wirst, wirst du in der Lage sein, bedingungslos zu geben. Und dann wirst du auch keine Angst vor Mangel mehr haben.
- Die Schlüsselfrage im Leben ist nicht, was bekomme ich, sondern was kann ich geben. In diesem Satz steckt eine unvorstellbare Kraft.
- Wenn du verstehst, dass es deine Aufgabe im Leben ist, bedingungslos zu geben, wird es nahezu unmöglich, dass du übervorteilt wirst. Wenn jemand etwas von dir nimmt, ermöglichen sie dir lediglich, deine Lebensaufgabe zu erfüllen und du bist ihnen dafür dankbar.
- Wenn du bedingungslos gibst, verschwinden auch deine Ängste, und du verstehst, dass der andere das benötigt, was du ihm gegeben hast.

Zusammenfassung der Bücher von Susan Jeffers unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

Deepak Chopra: Das Gesetz des Gebens

(das 2. von den 7 geistigen Gesetzen des Erfolgs)

Im Universum herrscht ein dynamischer Austausch. Geben und Nehmen sind zwei verschiedene Aspekte des Energieflusses im Universum. Mit deiner Bereitschaft, das zu geben, was du selbst suchst, erreichst du, dass die Fülle des Universums durch dein Leben strömt.

Die Anwendung:

- Ich mache jedem, dem ich heute begegne ein „Geschenk“, ein Kompliment, eine Blume, ein Gebet und beginne so den Kreislauf aus Freude, Wohlstand und Überfluss in meinem Leben und im Leben anderer.
- Ich nehme heute dankbar alle Geschenke an, die das Leben, die Natur mir bieten und bin offen für all das, was andere Menschen mir schenken.
- Ich verpflichte mich, den Kreislauf der Fülle in meinem Leben aufrecht zu erhalten, indem ich die kostbarsten Geschenke des Lebens weitergebe und empfangen: Zuwendung, Zuneigung, Wertschätzung, Zeit und Liebe. Jedes Mal, wenn mir jemand begegnet, werde ich ihm in der Stille Glück, Freude und Lebenslust wünschen.

49/51% – welchen Unterschied 2% ausmachen können

- Wenn wir etwas erhalten, geben wir in der Regel mehr oder weniger als 50% zurück?
- Und die andern?
- Was geschieht wenn alle ein wenig weniger/viel weniger geben als sie erhalten?
- Was geschieht, wenn alle ein wenig mehr/viel mehr geben als sie erhalten?

David Ogilvy: Das Beispiel mit den russischen Puppen

Wenn wir in unserem Unternehmen Mitarbeiter einstellen, die kleiner sind als wir, enden wir als Unternehmen von Zwergen. Wenn wir aber Mitarbeiter einstellen, die grösser sind als wir, werden wir zu einem Unternehmen von Riesen.

WISSEN

Teilen/ Jeder bekommt am meisten

Zwei Wissenschaftler haben eine verblüffende Methode entwickelt, etwas zu teilen: Am Schluss hat jeder das Gefühl, am besten weggekommen zu sein.

Das ganze Leben über müssen wir teilen: im Kindergarten das Spielzeug, in der Familie die Hausarbeit, im Betrieb Kapital und Arbeit, in der Politik Macht und Einfluss. Oft gibt es dabei Streit, manchmal sogar Krieg.

Der Politologe Steven Brams von der Universität New York und der Mathematiker Alan Taylor vom Union College in Schenectady im Staat New York haben nun eine Möglichkeit gefunden, Land oder Kuchen, Steuern oder Erbe unter beliebig vielen Leuten aufzuteilen, so dass alle Beteiligten denken, sie seien mit ihrem Stück am besten weggekommen.

Unter zwei Personen zu teilen, ist einfach: Die eine schneidet, die andere wählt. Wer das Messer führt, sieht beide Kuchenstücke als gleich gross an; wer wählt, kann sich das seiner Meinung nach grössere Stück aussuchen.

Mathematiker haben in den letzten 50 Jahren auch Methoden entwickelt, wie drei Personen etwas unter sich aufteilen können, ohne dass sich eine betrogen fühlt. Die einfachste heisst «Schwebendes Messer». Bei ihr führt eine der drei Personen das Messer langsam von links nach rechts über den Kuchen, ohne zu schneiden. Sobald eine der drei glaubt, nun stehe die Klinge richtig, um genau einen Drittel des Kuchens abzuschneiden, ruft sie: Stopp! Das Messer hält an und zerlegt das Gebäck in zwei Teile. Wer gerufen hat, bekommt das kleinere Stück und ist zufrieden, da er es für genau einen Drittel hält. Den Rest teilen die beiden anderen nach der bewährten Devise «einer schneidet, einer wählt».

Beim «Schwebenden Messer» sind zwar alle überzeugt davon, mindestens einen Drittel des Kuchens bekommen zu haben, doch kann eine beteiligte Person glauben, eine andere sei besser davongekommen. Wer als erster «Stopp!» gerufen hat, könnte etwa auf eine der beiden anderen Personen neidisch sein, wenn diese nach seiner



GETEILTE WELT: Napoleon und der englische Premier.

Meinung beim Aufteilen des Reststückes mehr als die Hälfte – also mehr als ein Drittel vom gesamten Kuchen – einstreichen konnte.

Der Politologe Steven Brams kennt zahlreiche Fälle aus Politik und Wirtschaft, in denen es um gerechte Verteilung geht. Nach einigem Grübeln hat er jetzt eine Methode gefunden, bei der keine der beteiligten drei Parteien Grund hat, neidisch auf eine andere zu sein.

Als sich der Politologe daran wagte, vier oder mehr Leute neidfrei abzuspeisen, wandte er sich an Alan Taylor. Der Mathematiker fand eine Lösung für beliebig viele Personen – vorausgesetzt sie kennen die Methode und haben sie verstanden. Denn die Teilungsvorschriften klingen reichlich kompliziert: Um unter vier Leuten neidfrei zu teilen, werden 20 Schritte zum Teil mehrmals durchlaufen, bei denen die Kuchenstücke immer wieder verteilt, in kleinere Stücke zerschnitten und getauscht werden. Am Schluss

haben alle das Gefühl, das grösste Stück bekommen zu haben.

Die Technik soll nach Meinung der zwei Wissenschaftler nicht nur zum Kuchenschneiden taugen, sondern in abgewandelter Form auch zum Verteilen von Wasserrechten oder Land. Vielleicht sähe die Welt heute anders aus, wenn die Formel von Taylor und Brams schon früher bekannt gewesen wäre.

WOLFGANG BLUM

Reichlich komplizierte Teilungsvorschriften

Wer kann da noch neidisch sein?

So können sich Arthur, Berta und Claudia einen Kuchen teilen, dass alle denken, sie hätten das grösste Stück bekommen: Als erstes zerschneidet Arthur den Kuchen in drei seiner Meinung nach faire Stücke. Berta stutzt nun jene Schnitte, die sie grösser als die beiden anderen findet, so zurecht, dass sie nach ihrem Gefühl genauso gross wird wie die zweitgrösste. Das Kuchenstückchen, das sie dabei abgeschnitten hat, wird als «Rest» auf die Seite gelegt. Hält Berta nach Arthurs Werk zwei (oder drei) Stücke zugleich für die grössten, unternimmt sie nichts. Anschliessend darf Claudia ein Stück ihrer Wahl einstreichen. Von den übrigen beiden Stücken darf sich Berta eines aussuchen. Sollte sie vorhin eine Schnitte verkleinert haben, und hat Claudia diese verschmäht, muss sie das

«angeknabberte» Stück selbst nehmen. Arthur bekommt das Kuchenstück, das liegengeblieben ist.

Bis dahin kann niemand neidisch sein: Arthur erhielt ein komplettes, von ihm zurechtgeschnittenes Stück, das er folglich für ein Drittel des Kuchens hält, und die beiden anderen können aus seiner Sicht auch nicht mehr herausholen. Claudia hatte die freie Auswahl. Und Berta hat mit ihrer ersten Aktion dafür gesorgt, dass es zwei Stücke gibt, die für sie gleichermassen die grössten sind. Hat Claudia sich eins davon geschnappt, kann sie sich das andere zu Gemüte führen. Der Rest, den Berta möglicherweise abgesäbelt und damit vorerst aus dem Spiel genommen hat, lässt sich neidfrei verteilen, indem die drei das Verfahren immer wieder durchexerzieren.

- Bei 2 Personen: einer schneidet – der andere wählt jene Hälfte, die er bevorzugt.
- Bei 3 Personen: eine Person macht den ersten Schnitt, dann fährt er mit dem Messer über dem Kuchen weiter, bis eine der andern zwei Personen «Halt» ruft. Dort macht er den 2. Schnitt. Die Person, die gerufen hat, erhält dieses von ihr gewählte Stück. Die Person mit dem Messer teilt dann den Rest in zwei, seiner Meinung nach gleiche Hälften, und die 3. Person wählt dann aus. Zuletzt nimmt der Schneidende sein Stück.

Kapitel 13: Pro-soziales Verhalten, Empathie, Nächstenliebe

Dalai Lama

Wenn Sie möchten, dass andere glücklich sind, so praktizieren Sie Liebenswürdigkeit.

Wenn Sie selbst glücklich sein wollen, so praktizieren Sie Liebenswürdigkeit.

Seesterne am Strand

Ein alter Mann ging bei Sonnenuntergang dem Strand entlang und bemerkte vor sich einen jungen Mann, der Seesterne aufhob und ins Meer warf. Nachdem er ihn schliesslich eingeholt hatte, fragte er ihn, warum er das denn tue. Die Antwort war, dass die gestrandeten Seesterne sterben würden, wenn sie bis Sonnenaufgang hier liegen blieben.

«Aber der Strand ist viele, viele Kilometer lang und tausende Seesterne liegen hier», erwiderte der Alte. «Was macht es also für einen Unterschied, wenn du dich abmühst?»

Der junge Mann blickte auf den Seestern in seiner Hand und warf ihn in die rettenden Wellen. Dann meinte er: «Für diesen hier macht es einen Unterschied!»

William Ashburne

Empathie

Gespräch von Regula Freuler mit dem Psychologen Paul Bloom, Professor an der Yale University, aus der NZZ, 16.12.2017, gekürzt

Es gibt verschiedene Definitionen für das Wort Empathie, die gängigste lautet: Empathie bedeutet, die Welt so zu erleben, wie man denkt, dass ein anderer sie erlebt.

In der Psychologie unterscheidet man zwischen kognitiver und emotionaler Empathie. Sie entstehen aus unterschiedlichen Vorgängen im Gehirn.

Bei der kognitiven Empathie geht es darum, den Schmerz anderer zu verstehen, ohne ihn selbst zu empfinden, wie etwa im Fall eines Krankenpflegers. Sie liefert die Grundlage von Höflichkeit und vielen alltäglichen Handlungen, zum Beispiel wenn man sich überlegt, über welches Weihnachtsgeschenk sich jemand freuen würde.

Die emotionale Empathie empfinden wir körperlich. Wenn sich der Kletterer Aron Ralston im Spielfilm „127 Hours“ den eingeklemmten Arm mit einem Taschenmesser durchtrennt, schaudert uns. In Studien kann mit Gehirnscans nachgewiesen werden, dass bei Probanden, denen Bilder gezeigt werden, auf denen Menschen mit einem scharfen Gegenstand gestochen werden, das Schmerzzentrum aktiviert wird.

Diese Intensität macht emotionale Empathie zum Risiko. Es ist ein anstrengendes Gefühl und klingt rasch ab. Die Entscheidung jedoch, die man aufgrund dieses Gefühls getroffen hat, kann dauerhafte Folgen haben.

Wegen emotionaler Empathie beginnen wir schreckliche Kriege und erlassen grausame Gesetze, zum Beispiel in den USA das Register für Sexualstraftäter, das Menschen lebenslang stigmatisiert.

Ein anderes Beispiel: Die laufende Debatte über die amerikanische Gesundheitspolitik ist eine komplexe Angelegenheit. Also erzählen Politiker lieber rührende Geschichten. Sie

sagen: „Lassen Sie mich den Brief eines Achtjährigen vorlesen ...“ und natürlich sind alle ergriffen. In einer idealen Welt würde das Publikum einen solchen Politiker ausbuhen. Statt von Empathie sollten wir uns von rationalem Mitgefühl leiten lassen. Rationales Mitgefühl ist mit Empathie verwandt, aber viel distanzierter und eher mit Freundlichkeit zu vergleichen.

Die Menschen sind heute empathischer als noch vor 100 Jahren. Wenn man die Situation der Ärmsten nimmt, dann leben wir heute in einer besseren Welt. Nicht nur, was die rückläufige Mordrate oder die bessere Gesundheitsversorgung angeht, sondern auch in Bezug auf das moralische Bewusstsein. Indikatoren dafür sind neue Rechte für Homo- oder Transsexuelle und andere Minoritäten, die #MeToo-Kampagne, oder dass Mobbing geahndet wird.

Ich bin überzeugt, dass Empathie nicht bloss ein Zufall ist, sondern das Produkt der Evolution mit dem Zweck, Mitgefühl und Altruismus anzuregen, um das Überleben der Art zu garantieren. Mit Experimenten mit Babys konnten wir zeigen, dass ein gewisses Bewusstsein für Gut und Böse angeboren sein muss, also die Fähigkeit, Urteile zu fällen und zwischen Gut und Böse zu unterscheiden.

Test über Hilfsbereitschaft in 23 Ländern

In dreiundzwanzig Ländern in der ganzen Welt beobachteten Wissenschaftler, wie viele Menschen in den folgenden drei Situationen halfen: einer Person mit Beinschiene helfen, die einen Packen Zeitschriften fallen gelassen hat; einer Person helfen, die nicht bemerkt hat, dass er oder sie einen Stift fallen gelassen hat; und einer blinden Person helfen, eine vielbefahrene Kreuzung zu überqueren. Die Prozentsätze in der Tabelle verstehen sich als die errechneten Mittelwerte aus allen drei Situationen. Die fett gedruckten Städte befinden sich in Ländern, in denen *simpatía* einen kulturellen Wert darstellt, ein Wert, der sich aus Freundlichkeit, Höflichkeit und Hilfe anderen Menschen gegenüber zusammensetzt.

Stadt/Land	Hilfeverhalten in Prozent	Stadt/Land	Hilfeverhalten in Prozent
Rio de Janeiro, Brasilien	93	Budapest, Ungarn	71
San Jose, Costa Rica	91	Bukarest, Rumänien	69
Lilongwe, Malawi	86	Tel Aviv, Israel	68
Calcutta, Indien	83	Rom, Italien	63
Wien, Österreich	81	Bangkok, Thailand	61
Madrid, Spanien	79	Taipei, Taiwan	59
Kopenhagen, Dänemark	78	Sofia, Bulgarien	57
Shanghai, China	77	Amsterdam, Niederlande	54
Mexico City, Mexico	76	Singapur	48
San Salvador, El Salvador	75	New York, USA	45
Prag, Tschechei	75	Kuala Lumpur, Malaysien	40
Stockholm, Schweden	72		

nach Levine, Norenzayan & Philbrick (2000)

Übertragungseffekt – Experiment „Telefonkabine“

Das folgende Experiment wurde 1972 von Alice Isen und Paul Levin in San Francisco und in Philadelphia durchgeführt.

- Im Rückgabeschacht einer öffentlichen Telefonkabine in einem Shoppingcenter platzierte man, bevor die nächste Person sie betrat, unbeaufsichtigt entweder eine 10-Cent-Münze oder man tat dies nicht.
- Wenn die beobachtete Person aus der Kabine kam, trat eine „Studentin“ hinzu und liess einen grossen Umschlag fallen, so dass der Inhalt, ein Stapel Papiere, verstreut auf den Boden fielen.
- Nun beobachtete man, wie unterschiedlich die Leute auf dieses Missgeschick der „Studentin“ reagierten, die eine 10-Cent-Münze gefunden hatten und jene, die keine gefunden hatten?

Wie gross denkst du, war der Unterschied?

Resultate

- nur 4% der Personen, die keine 10-Cent-Münze gefunden hatten, halfen der „Studentin“ die Papiere aufzuheben
- aber 88% der Leute, die eine 10-Cent-Münze gefunden hatten, halfen

Aufgrund dieser Ergebnisse wurde die Vereinigung „Random Acts of Kindness“ gegründet. Diese organisierte u.a. folgende Aktionen mit dem Ziel, dass die Menschen, denen etwas überraschend Positives geschieht, meistens dazu motiviert werden, ebenfalls etwas Positives zu tun. Auf diese Weise kann man mit einer positiven Aktion eine ganze Reihe von positiven Reaktionen auslösen.

- Eine Person bringt einen Blumenstrauß ins Büro und stellt ihn einer Arbeitskollegin hin, wünscht ihr einen schönen Tag und bittet sie, den Strauß nach einer halben Stunde weiterzugeben, wiederum mit der Bitte, ihn nach einer halben Stunde ebenfalls weiterzugeben.
- Eine Person bezahlt am Toll Gate bei der Autobahnauffahrt die Gebühr für das nachfolgende Auto. Wenn dann der Fahrer dieses Autos beim Schalter ankommt und bezahlen will, wird ihm mitgeteilt, dass der vorausfahrende Automobilist dies für ihn bereits erledigt hat. Das motiviert dann den „Beschenkten“, seinerseits andere zu „beschenken“, mit einem schon lange fälligen Anruf, einem Mitbringsel oder dem Angebot einer Hilfe.

Experiment in Sambia

Die Ökonomin Nava Ashraf präsentierte am GDI in Rüschlikon folgendes Experiment zur HIV-Prävention in Sambia:

Während einem Jahr wurden in 770 Damencoiffeursalons Kondome für die Frau verkauft. Damit möglichst viele Kondome abgesetzt wurden, gab man den Salonbesitzerinnen unterschiedliche Anreize:

- Gruppe 1 erhielt keinen Anreiz
- Gruppe 2 eine Gewinnmarge von 10%
- Gruppe 3 eine Marge von 90%
- Gruppe 4 einen Poster, der gut sichtbar im Salon aufgehängt war, und auf den man pro Verkauf eines Kondoms einen Stern kleben konnte.

Resultat

Die Ladenbesitzerinnen aus Gruppe 4 verkauften rund doppelt so viele Kondome wie die Salons der anderen Gruppen weil die Salonbesitzerinnen sich stolz fühlten, wenn sie auf den Poster blickten und dort ihren Beitrag für die Verbesserung der Gesundheit im Quartier sahen.

Nava Ashraf nennt dies „altruistisches Kapital“, ein intrinsischer Wunsch, Gutes zu tun. Sie schlägt vor, für Strukturen und Anreize zu sorgen, damit dieses „Kapital“ gefördert und genutzt wird, das in allen Gesellschaften vorhanden sei.

Milgram-Experiment

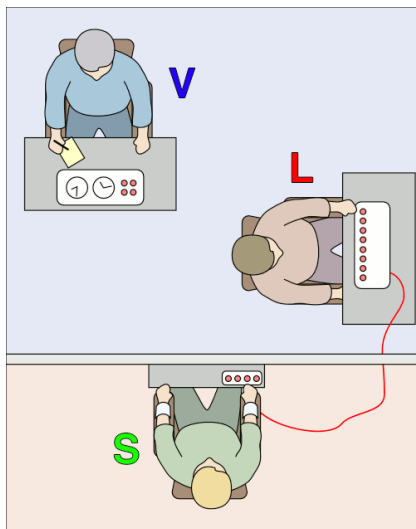
Nach dem Krieg fragten sich viele Menschen ausserhalb von Deutschland, wie die dortigen Kriegsverbrechen wohl zustande kamen und ob sie sich anders verhalten hätten.

Prof. Stanley Milgram, Psychologe an der Yale University führte deshalb 1961 das folgende Experiment durch:

Anzeige in der Lokalzeitung von New Haven

Wir suchen 500 Männer für eine wissenschaftliche Studie über Lernmethoden an der Yale Universität. Wir bezahlen \$4 für eine Stunde Arbeit.

Das Experiment



- Beteiligte
 - V= „Versuchsleiter“ = Wissenschaftler, der das Experiment leitet
 - L =„Lehrer“ = Versuchsperson
 - S = „Schüler“ = Schauspieler
- Thema: Gedächtnistraining, Wortpaare, Untersuchung von Lernerfolg durch Bestrafung
- Ablauf: bei Fehler des „Schülers“, Stromstoss durch den „Lehrer“, jeder zusätzliche Fehler 15 V mehr, Maximum 450 V = tödlicher Stromstoss
- Vor Beginn des Experiments zeigt man dem „Lehrer“ den „elektrischen Stuhl“ und er erhält probeweise einen Schlag mit 45 V. Während dem Experiment befindet sich der

„Lehrer“ in einem abgegrenzten Raum und hört nur die Geräusche aus dem Raum mit dem „elektrischen Stuhl“.

- Reaktion des „Schülers“

75V Grunzen

120V Schmerzensschreie

150V sagt, er will nicht mehr am Experiment teilnehmen

200V Schreie, die das Blut in den Adern gefrieren lassen

300V lehnt es ab zu antworten

330V + Stille

- Wenn ein „Lehrer“ zu protestieren beginnt, weil er aufgrund der Reaktion des „Schülers“ die Stromstöße nicht weiter erhöhen oder das Experiment ganz abbrechen will, erhält er vom „Versuchsleiter“ folgende Standard-Antworten (steigender Druck)
 - Satz 1: „Bitte, fahren Sie fort!“ Oder: „Bitte machen Sie weiter!“
 - Satz 2: „Das Experiment erfordert, dass Sie weitermachen!“
 - Satz 3: „Sie müssen unbedingt weitermachen!“
 - Satz 4: „Sie haben keine Wahl, Sie müssen weitermachen!“

Resultate

- Beim ersten Durchgang brachen 26 von 40 Versuchspersonen (65%) das Experiment nicht ab und gaben den tödlichen 450V Stromstoss.
- Die Studie wurde später mehrmals wiederholt mit ähnlichen Resultaten, z.B. in Australien, Jordanien, Spanien und Deutschland. Überall reagierten die Menschen ähnlich wie in Milgrams Versuch. Auch zeigte es sich, dass sich Frauen ebenso gehorsam verhielten wie Männer.

Im Anhang weitere Informationen zu dieser Studie

Eine schottische Geschichte

Der schottische Farmer Fleming hörte eines Tages einen Hilfeschrei aus dem nahegelegenen Moor und rannte sofort hin, um zu helfen.

Dort fand er einen erschreckten Jungen, der bis zur Hüfte im schwarzen Schlamm steckte und verzweifelt versuchte, sich zu befreien. Schnell nahm er einen am Boden liegenden Ast, zog damit den Jungen aus dem Schlamm und rettete ihm so wahrscheinlich das Leben.

Am nächsten Tag hielt ein nobler Wagen vor dem ärmlichen Hof von Farmer Fleming. Ein Edelmann stieg aus und stellte sich als Vater des Jungen vor, den der Farmer aus dem Moor gerettet hatte. "Ich möchte es Ihnen vergelten, dass Sie das Leben meines Sohnes gerettet haben", sagte der Edelmann.

"Nein, ich kann keine Bezahlung annehmen für das was ich tat; es war doch selbstverständlich; jeder andere hätte dies auch getan" winkte Fleming ab.

In diesem Moment trat der Sohn des Farmers aus dem Haus. Der Edelmann fragte: "Ist das Ihr Sohn?" - "Ja", antwortete der Farmer.

"Ich schlage Ihnen etwas anderes vor: Erlauben Sie mir, dass ich Ihrem Sohn die gleiche Ausbildung zukommen lasse, wie meinem Sohn. Wenn der Junge seinem Vater ähnlich ist, wird er zweifellos zu einem Mann werden, auf den wir beide stolz sein können." Fleming war einverstanden.

Sein Sohn besuchte daher die besten Schulen, promovierte nach einiger Zeit an der St. Mary's Hospital Medical School in London und wurde weltbekannt als Sir Alexander Fleming – der Entdecker des Penicillins.

Jahre später wurde der Sohn des Edelmanns, der aus dem Moor gerettet wurde, von einer Lungenentzündung heimgesucht; das Penicillin rettete ihm das Leben.

Der Name des Edelmanns? Lord Randolph Churchill. Der Name seines Sohnes? Sir Winston Churchill

Autor unbekannt

Der Unterschied zwischen Himmel und Hölle

Ein Mann wollte wissen, was der Unterschied zwischen Himmel und Hölle sei. Da nahm ihn der Engel mit und brachte ihn in eine grosse Halle. In der Mitte stand ein riesiges Gefäss, in dem eine wohlriechende Suppe kochte.

Um das Gefäss herum drängte sich eine grosse Schar laut schreiender Menschen mit ausgemergelten Körpern. Jeder hatte eine Schöpfkelle in der Hand, die sie aber scheinbar nur am Ende des Stiels halten konnten und dieser war mehr als ein Meter lang. Die Menschen versuchten verzweifelt, Suppe zu schöpfen und sie zu essen doch der lange Stiel machte dies unmöglich.

Der Engel sagte zu seinem Begleiter: „Dies ist die Hölle.“

Dann nahm er ihn mit in eine andere grosse Halle. Sie sah genau gleich aus wie die erste und in ihrer Mitte befand sich auch ein riesiges Gefäss mit Suppe. Doch hier waren die Menschen fröhlich und wohlgenährt. Auch sie hatten die gleichen Schöpfkellen mit den langen Stielen.

„Hier befinden wir uns im Himmel.“ sagte der Engel.

Der Unterschied bestand „lediglich“ darin, dass sich hier die Menschen gegenseitig die Suppe einlöffelten.

aus dem Internet

Fragen aus „Auszeit“

- Wann habe ich die Erfahrung gemacht, dass es sich gelohnt hat, jemandem zu helfen, auch wenn ich es vielleicht gar nicht erwartet habe? Was habe ich dabei empfunden?
- Welche Bedenken und Ängste habe ich gegenüber zu grosser Offenheit und Zusammenarbeit?
- In welchen Bereichen meines Lebens könnte ich mehr gegenseitige Offenheit und Kooperation zulassen?
- Welche meiner Dinge, Fähigkeiten und Qualitäten könnte ich mit anderen teilen? Was hindert mich, mehr davon zu geben?
- Welche Möglichkeiten könnte es im Sinne einer Win-win-Lösung geben, um Synergien durch Teilen zu schaffen?
- Habe ich schon erlebt, dass es mir selbst gut tut, etwas für andere zu tun; was genau empfinde ich dabei?
- Wie könnte ich – auch nur im Kleinen – mehr für andere tun?
- Was will ich einst der Nachwelt, der Umwelt, den Menschen und meinem Umfeld hinterlassen/nicht hinterlassen?
- Wann erlebe ich mich eher verschlossen gegenüber den Nöten anderer?
- In welchen Situationen bin ich bereit, aus Mitgefühl zu geben?
- Was hilft mir, andere so wahrzunehmen, wie sie sind?

Was will ich ändern? Übertrag auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Zärtlichkeit

- Durch Zärtlichkeit zeigen wir dem andern Respekt, unsere Zuneigung und unser Interesse an seinen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen.
- Mit Zärtlichkeit geben wir einem Menschen die Möglichkeit, sich zu öffnen.
- Ungeduld ist ein Feind der Zärtlichkeit
- Die Sehnsucht nach Zärtlichkeit ist die Sehnsucht nach Eins-sein.

Übung:

- Wie wichtig ist Zärtlichkeit für dich?
- Erhältst du ausreichend Zärtlichkeit? Wann möchtest du mehr/weniger?
- Schenkst du deinen Mitmenschen ausreichend Zärtlichkeit? Was könntest du besser machen?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Im Modul II „Persönlichkeit“ wird „Zärtlichkeit“ in Kapitel 19 als grundsätzliche Lebenseinstellung behandelt, denn man kann auch zärtlich sein gegenüber sich selbst, zu seinem Körper, zu fremden Menschen, zu Tieren, zu Pflanzen, zu Gegenständen, zum Kosmos.

Kapitel 14: Von andern lernen

Marc Aurel (121 bis 180 n. Chr.)

Er war römischer Kaiser und Feldherr von 161 bis 180 n. Chr., sein Vater starb, als er 7 Jahre alt war und er wuchs im Haus seines Grossvaters auf. Die folgenden Zitate stammen aus seinem Buch „Der Weg zu sich selbst“:

- Meinem Grossvater verdanke ich das Vorbild der Herzensgüte und der Gelassenheit.
- Mein Vater lehrte mich durch den Ruf, den er genoss, und durch das Wenige, was ich selbst noch von ihm wusste, Bescheidenheit und männlichen Sinn
- Von meiner Mutter lernte ich die Ehrfurcht vor der Gottheit, die Freigebigkeit und die Scheu, nicht allein vor der bösen Tat, sondern auch vor der Gedankensünde.
- Rusticus vermittelte mir die Erkenntnis, dass man nach der Läuterung und Pflege des Charakters trachten müsse.
- Von Apollonius lernte ich die Freiheit des Geistes und der Bedachtsamkeit, für die es kein Schwanken gibt. Er lehrte mich den ständigen Gleichmut bei heftigen Schmerzen, beim Verlust eines Kindes und bei langen Krankheiten.
- Von Sextus lernte ich, wohlwollend zu sein. Er vermittelte mir den Begriff des naturgemässen Lebens und einer ungekünstelten Würde, die rührende Fürsorge für die Freunde. Er lehrte mich Nachsicht gegenüber wissenschaftlichen Laien und Menschen, die sich mit Meinungen begnügten, statt zu wissen und das Geschick, sich allen Menschen anzupassen. Nie erweckte er auch nur den Schein des Zornes oder irgendeiner anderen Leidenschaft, sondern verstand es, frei von jeder Aufwallung des Gemütes und dabei doch betont herzlich zu sein. Ich bewunderte an ihm die Bereitwilligkeit, andere lobend anzuerkennen, die Unaufdringlichkeit seines Wesens, das umfassende Wissen, ohne dass er je damit geprunkt hätte.
- Vom Platoniker Alexander lernte ich, nur selten und nicht ohne zwingenden Grund zu jemand zu sagen, ich hätte keine Zeit. Er gewöhnte mir ab, mich mit diesem Hinweis laufend den Pflichten zu entziehen, die sich aus dem Verhältnis zu unseren Mitmenschen ergeben und die Fülle der Geschäfte als Vorwand zu gebrauchen.

- Von Catulus lernte ich, die Klagen eines Freundes nicht als unwesentlich zu behandeln, selbst wenn sie unbegründet waren, sondern den Versuch zu machen, ihm wieder zu seinem gewohnten seelischen Gleichgewicht zu verhelfen, über die Lehrer mit aufrichtiger Anerkennung zu sprechen und meine Kinder wirklich von Herzen zu lieben.
- Severus verdanke ich den Sinn für das Häusliche, die Liebe zur Wahrheit und das Streben nach Gerechtigkeit. Von ihm habe ich die Wertschätzung der Philosophie, die nachhaltige Freude, Gutes zu tun und mit andern zu teilen.
- Von Maximus lernte ich die Selbstbeherrschung und die Geradlinigkeit in allem Tun, die heitere Gelassenheit bei allen Anfechtungen, die Ausgeglichenheit des Charakters, die Freundlichkeit und die Würde.
- Den Göttern verdanke ich, dass ich gute Grossväter, gute Eltern, eine gute Schwester, gute Lehrer, gute Hausgenossen, Verwandte, Freunde, überhaupt fast nur gute Menschen um mich hatte.
- Den Göttern danke ich auch dafür, dass mir keine Kinder geschenkt wurden, die geistig unbegabt und körperlich verkrüppelt waren.
- Dank göttlicher Fügung lernte ich den Apollonius, Rusticus und Maximus kennen, konnte mir über das Wesen des naturgemässen Lebens in voller Klarheit meine Gedanken machen, so dass einem solchen Leben bei mir nichts mehr im Wege stand. Wenn ich doch hinter dem Ideal zurückblieb, dann war es meine Schuld, weil ich die Winke, ja fast Weisungen der Götter, nicht befolgte.
- Den Göttern sei es auch gedankt, dass ich niemals zu hören brauchte, ich hätte nicht das nötige Geld, wenn ich einen Verarmten oder sonst Hilfsbedürftigen unterstützen wollte, dass ich aber auch selbst nie in eine vergleichbare Notlage geriet, dass ich von einem andern etwas hätte annehmen müssen; dass ich eine solche Frau habe, so fügsam, so zärtlich, so schlicht. Alles das bedarf der Hilfe der Götter und glücklicher Umstände.

Lenny Kravitz: die wichtigste Lektion

aus einem Interview

Die wichtigste Lektion ist: Liebe deinen Nächsten. Lerne von anderen. Lass dich von ihnen beeinflussen. Aber verstelle dich nicht. Beuge dich auch niemanden. Wenn du dich selbst bleibst, kann dir nicht viel passieren. Und fällst du trotzdem mal hin, dann steh wieder auf und gehe tapfer weiter. Gib niemals auf.

Fragen aus „Auszeit“

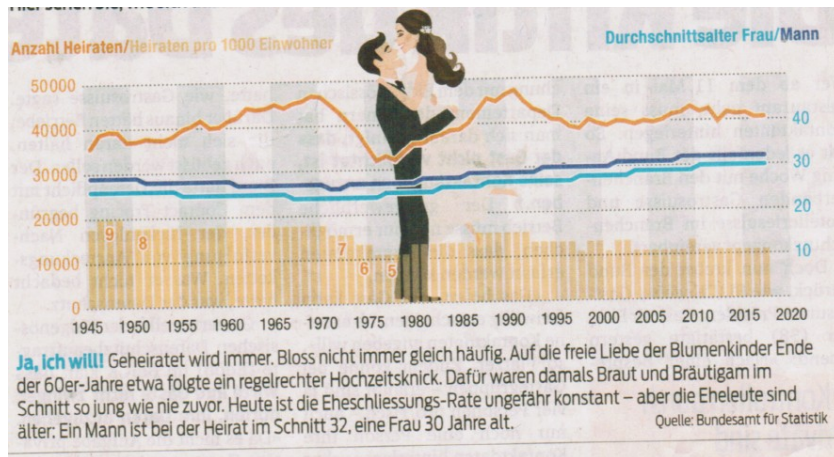
- Was hast du gelernt von deinen Eltern, Vorgesetzten, Kindern, Mitarbeitern, Rivalen, Feinden, vom Leben, von deinen Enttäuschungen.
- Was könntest du von andern lernen, tust es aber nicht und warum?
- Was willst du ändern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Kapitel 15: Partnerschaft







Falls du im Moment nicht in einer Partnerschaft lebst, ersetze „Partner“ einfach mit einer Person, zu der du eine besonders nahe Beziehung hast. Vieles, was für die Partnerschaft gilt, gilt grundsätzlich auch für alle andern Beziehungen.

Partner = sie oder er: ich habe nur die männliche Form verwendet um nicht überall Schrägstriche setzen zu müssen

„Die zehn Geheimnisse der Liebe“

Auszüge aus dem Buch des amerikanischen Heilpraktikers und Autors Adam Jackson

Die Kraft der Gedanken

- Liebe beginnt mit unseren Gedanken.
- Wir bekommen, was wir denken. Liebevollen Gedanken führen zu liebevollen Erfahrungen und liebevollen Beziehungen.
- Affirmationen können unsere Überzeugungen und Ansichten über uns und andere ändern.
- Wenn wir jemanden lieben möchten, müssen wir seine Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigen.
- Das Nachdenken über den idealen Partner hilft uns, ihn zu erkennen, wenn er unseren Weg kreuzt.

Die Kraft des Respekts

- Man kann erst dann jemanden oder etwas lieben, wenn man ihn oder es respektiert.
- Als erstes muss man sich selbst respektieren.
- Um Selbstachtung zu entwickeln, sollte man sich fragen: Was schätze ich an mir?
- Um andere Menschen respektieren zu können, auch die, die einem unsympathisch sind, sollte man sich fragen: Was schätze ich an ihm oder ihr?

Die Kraft des Gebens

- Wenn du Liebe bekommen möchtest, brauchst du sie nur zu geben.
- Lieben heißt, etwas von sich selbst zu verschenken, freiwillig und ohne Bedingungen.
- Sei absichtslos freundlich.
- Bevor du dich bindest, frage nicht danach, was du von deinem Partner erhalten wirst, sondern vielmehr, was er von dir bekommen wird.
- Dich mehr auf das Geben als auf das Nehmen zu konzentrieren ist die Formel für eine glückliche, lebenslange und liebevolle Beziehung.

Die Kraft der Freundschaft

- Um wahre Liebe zu finden, sollte man zunächst nach einem Menschen Ausschau halten, der ähnliche Ziele, Werte und Vorstellungen hat, nach einem guten Freund.
- Liebe heisst nicht, einander in die Augen zu sehen, sondern in die gleiche Richtung zu blicken.
- Jemand ganz zu lieben heisst, ihn dafür zu lieben, dass er ist, wie er ist, und nicht wegen seines Aussehens.
- Freundschaft ist der Boden, auf dem Liebe gedeiht.
- Wenn man eine Beziehung mit Liebe füllen möchte, muss man Freundschaft hineinbringen.

Die Kraft der Berührung

- Die Berührung ist einer der stärksten Liebesbeweise; sie reisst Barrieren nieder und verbindet Menschen.
- Berührungen verändern Körper und Gemüt und machen uns für die Liebe empfänglicher.
- Eine Berührung kann den Körper heilen und das Herz wärmen.
- Wenn wir unsere Arme ausbreiten, öffnen wir unser Herz.

Die Kraft des Loslassens

- Wenn du etwas liebst, lass es frei. Wenn es zu dir zurückkommt, gehört es dir, wenn nicht, war es nie dein.
- Selbst in einer liebevollen Beziehung braucht jeder Partner seinen Freiraum.
- Wenn wir lernen möchten, wie man liebt, müssen wir zuerst lernen, wie man vergibt, um den vergangenen Schmerz und die vergangenen Kränkungen loszulassen.
- Liebe bedeutet, unsere Ängste und Vorurteile, unser Ego und unsere Wenn und Aber loszulassen, z.B. mit folgender Affirmation: Heute lasse ich all meine Ängste los. Was früher war, hat keine Macht mehr über mich. Heute fange ich ein neues Leben an.

Die Kraft der Kommunikation

- Wenn wir lernen, offen und ehrlich zu sein, verändert sich unser Leben.
- Jemanden zu lieben heisst, mit ihm zu kommunizieren.

- Lass die Menschen, die du liebst, wissen, dass du sie liebst und schätzt. Fürchte dich nicht davor, „ich liebe dich“ zu sagen.
- Lass keine Gelegenheit vorübergehen, andere zu loben.
- Verabschiede dich von Menschen, die du liebst, mit einem zärtlichen Wort – es könnte das letzte Mal sein, dass du sie siehst.
- Wenn du im Sterben lägest und die Menschen, die du liebst, anrufen könntest, wen würdest du anrufen, was würdest du sagen... – worauf wartest du noch?

Die Kraft der Verpflichtung

- Wenn du Liebe erleben möchtest, musst du dich ihr verpflichtet fühlen und diese Verbindlichkeit muss in deinen Gedanken und Taten ihren Ausdruck finden.
- Der Grad der Verbindlichkeit ist der Prüfstein der wahren Liebe.
- Wenn du liebevolle Beziehungen erleben möchtest, musst du dich liebevollen Beziehungen verpflichtet fühlen.
- Wenn du dich jemandem oder etwas wirklich verpflichtet fühlst, ist Aufgeben keine Alternative.
- Der Grad der Verbindlichkeit unterscheidet eine lockere von einer festen Beziehung.

Die Kraft der Leidenschaft

- Leidenschaft entzündet die Liebe und hält sie lebendig.
- Dauerhafte Leidenschaft entsteht nicht nur durch körperliche Anziehung, sondern aus tiefer Verbindlichkeit, aus Begeisterung, Interesse und „Excitement“.
- Man kann die Leidenschaft neu beleben, indem man frühere Erlebnisse wiederholt, bei denen man damals Leidenschaft empfand.
- Spontanität und Überraschungen erzeugen Leidenschaft. Liebe und Glück entspringen der gleichen Wurzel; wir sollten jeden Tag voller Leidenschaft leben.

Die Kraft des Vertrauens

- Vertrauen ist das Fundament jeder Liebesbeziehung. Fehlt es, wird der eine Partner argwöhnisch, ängstlich und furchtsam, während der andere das Gefühl hat, gefangen zu sein und zu ersticken.
- Man kann jemanden erst dann vollkommen lieben, wenn man ihm vollkommen vertraut.

- Handle so, wie wenn die Beziehung zu dem geliebten Menschen niemals enden wird.
- Wenn du wissen willst, ob du den richtigen Partner gefunden hast, Frage dich: Vertraue ich ihm/ihr vollkommen und uneingeschränkt? Falls du es verneinen musst, solltest du noch einmal gründlich darüber nachdenken, bevor du dich bindest.

Bedingungslose Liebe – wie ich dir begegnen möchte

von der Familientherapeutin Virginia Satir (1916-1988)

Ich möchte dich lieben, ohne dich einzuengen.

Ich möchte dich wertschätzen, ohne dich zu bewerten.

Ich möchte dich ernst nehmen, ohne dich auf etwas festzulegen.

Ich möchte zu dir kommen, ohne mich dir aufzudrängen.

Ich möchte dich einladen, ohne Forderungen an dich zu stellen.

Ich möchte dir etwas schenken, ohne Erwartungen daran zu knüpfen.

Ich möchte von dir Abschied nehmen, ohne Wesentliches versäumt zu haben.

Ich möchte dir meine Gefühle mitteilen, ohne dich für sie verantwortlich zu machen.

Ich möchte dich informieren, ohne dich zu belehren.

Ich möchte dir helfen, ohne dich zu beleidigen.

Ich möchte mich um dich kümmern, ohne dich ändern zu wollen.

Ich möchte mich an dir freuen – so wie du bist.

Wenn ich von dir das Gleiche bekommen kann, dann können wir uns wirklich begegnen und uns gegenseitig bereichern.

10 Liebes-Irrtümer und 2 Beziehungs-Tipps

Paartherapeut und Psychologe Ruediger Schache (50) hat bisher mehr als 2 Mio. Bücher verkauft. Sein neuestes Buch: „Das Geheimnis meines Spiegelpartners“.

Irrtum 1: Um Liebe muss man sich bemühen.

Richtig ist: Liebe ist keine Leistung, sondern ein freiwilliges Geschenk – Sie müssen nicht beweisen, dass Sie es wert sind.

Irrtum 2: Liebe bedeutet Freiheit.

Richtig ist: Ohne ein eindeutiges Ja zu Ihrem Partner ist keine Bindung möglich, Sie müssen für ihn ein Stück Freiheit aufgeben.

Irrtum 3: Liebe ist Sicherheit

Richtig ist: Sie können kein Sicherheitsgefühl von Ihrem Partner einfordern, z.B. durch Eifersucht, Kontrolle. Liebe ist immer auch ein Risiko.

Irrtum 4: Liebe bedeutet, sich nicht abzugrenzen.

Richtig ist: Eine gesunde Beziehung ist ein Wechselspiel aus Nähe und Abstand – ohne Grenzen verlieren Sie Ihre eigene Identität.

Irrtum 5: Liebe bedeutet den anderen zu retten.

Richtig ist: Jeder hat Schwächen, aber der Partner darf nicht immer helfen – der andere muss die Chance haben, selbst zu lernen.

Irrtum 6: Liebe bedeutet Sehnsucht.

Richtig ist: Sehnsucht gehört dazu, z.B. bei einer längeren Abwesenheit eines Partners, sie ist aber nicht zwingender Bestandteil der Liebe.

Irrtum 7: Liebe bedeutet gemeinsames Essen.

Richtig ist: Gemeinsames Essen verbindet, doch manche Paare rutschen in ein ungesundes Mutter/Sohn-Verhältnis, in dem sie ihn bekocht und umsorgt.

Irrtum 8: Liebe bedeutet Leid.

Richtig ist: Jeder hat Streit und Trennungen erlebt, aber Dauerkonflikte gehören nicht zur Liebe. Erwarten Sie, dass es grundsätzlich gut geht.

Irrtum 9: Liebe bedeutet, Emotionen zu erleben.

Richtig ist: Eine gute Beziehung kann auch ganz unspektakulär und ruhig verlaufen. Es muss nicht immer grosses Gefühlskino sein.

Irrtum 10: Liebe bedeutet Vater, Mutter und Kind.

Richtig ist: Ein Kind ist wunderbar, aber keine Lösung für Beziehungsprobleme.

Diese Irrtümer sind keine Fehler oder Mängel eines Menschen, sondern Verhaltensmuster, die sein bisheriges Leben geprägt haben. Wer sie kennt, kann sich verändern.

Beziehungs-Tipp 1: keine „guten Vorsätze“ mehr

Häufig nehmen sich Partner vor, sich zukünftig besser zu verhalten, z.B. weniger eifersüchtig zu sein oder mehr zuzuhören. Mit vernünftigen Argumenten lässt sich aber kein Verhalten langfristig ändern; kurzzeitiges Unterdrücken ist vielleicht möglich, aber nicht vollständiges Verschwindenlassen. Besser ist es, die tiefer liegende Ursache und Motivation für das Verhalten zu finden. Bei der Eifersucht kann dies beispielsweise ein versteckter Wunsch nach mehr Bestätigung und Lob durch den Partner sein und wer nie zuhört, hat vielleicht Angst, dass ihm in einer offenen Diskussion die Argumente ausgehen.

Sie sollten deshalb keine „guten Vorsätze“ mehr fassen und dies auch nicht vom Partner verlangen. Damit durchbrechen Sie den ewigen Kreislauf aus Hoffnung und Enttäuschung. Stattdessen können Sie erforschen, was Sie und Ihren Partner wirklich lenkt.

Beziehungs-Tipp 2: Erwarten Sie kein Verständnis

Man wird niemals vom Partner vollständig verstanden und umgekehrt kann man den Partner nie ganz verstehen – selbst wenn man viele Jahre zusammenlebt. Erwarten Sie dies also gar nicht erst, damit dies nicht zu Konflikten führt. Die häufige Aussage: „Du kannst mich einfach nicht verstehen“, ist dann kein Vorwurf mehr, sondern eine sachliche und korrekte Feststellung.

Umgekehrt können Sie jedes Verstehen, das sich dennoch ergibt, als ein Geschenk betrachten und sich darüber freuen. Jeder Druck und jede Erwartung blockiert die Möglichkeit zum Verstehen. Wenn Sie Ihren Partner nicht mehr prüfen und mit anderen vergleichen, dann muss er auch nicht mehr Leistung und Abwehr zeigen, sondern kann sich besser öffnen und auch seine verletzbaren Seiten zeigen.

Paartherapeutin Judith Oehler: Glück ist sehr subjektiv

Judith Oehler erklärt, weshalb auf jeden Vorwurf fünf Komplimente folgen sollten, wieso ein Seitensprung nicht das Beziehungsende bedeuten muss und ob offene Beziehungen funktionieren. Interview durch Julia Gohl und Andreas W. Schmid

Haben Sie schon Paare wieder weggeschickt, weil die Beziehung hoffnungslos war?

Freunden oder Freundinnen würde ich bei absoluter Hoffnungslosigkeit vielleicht raten, sich zu trennen. Als Therapeutin habe ich aber eine andere Aufgabe – nämlich einen Prozess anzustossen, in dem die Paare sich fragen, was sie zusammenhält. Ob dieser Prozess dann zur Trennung führt oder aber zu einer besseren Beziehung, weiss ich nie.

Weshalb kommen Paare zu Ihnen?

Streit ist normal. Aber bei manchen Paaren ist er nicht mehr aushaltbar, nicht mehr produktiv. Sie führen dysfunktionale, repressive, manchmal auch richtig quälerische Beziehungen. Wenn man nicht einmal mehr über den Alltag sprechen kann, ohne dass es ausartet, dann bringt streiten nichts mehr. Es gibt auch die umgekehrte Situation: Paare, die nie streiten, weil sie sich aus dem Weg gehen. Irgendwann stellen sie fest, dass die Liebe abhandengekommen ist. Diese Paare kommen hierher, um herauszufinden, ob sie nochmals zueinander finden können. Am häufigsten jedoch kommen Paare in die Therapie, weil sie sich in unlösbare und verstrickte Muster hineinmanövriert haben, aus denen sie selbst nicht mehr herausfinden. Oder aber es kommen Paare, bei denen jemand schon eine Aussenbeziehung hat. Sie sagen sich: bevor wir auseinandergehen, versuchen wir alles, um unsere Beziehung noch zu retten.

Mit welchem Erfolg?

Aussenbeziehungen sind immer eine grosse Krise für ein Paar. Die Vertrauensverletzung ist gross, der oder die Betrogene fühlt sich verletzt und verraten. Das sind schwierige und schmerzhafteste Prozesse, die entweder zu einer Trennung führen oder aber das Paar weiter bringen und zusammenbleiben lassen.

Was macht eine gute Beziehung aus?

Es klingt banal, aber eine Beziehung ist dann gut, wenn sich die Personen in ihr glücklich und geborgen fühlen. Manche sind bereits glücklich, dass sie einander haben, dass sie nicht alleine sind oder es wenig Grund zum Streiten gibt. Bei anderen Menschen müssen sehr viele Bedürfnisse erfüllt sein, damit sie glücklich sind. Glück ist sehr subjektiv.

Was machen glückliche Paare besser?

Da zitiere ich den amerikanischen Paarforscher John Gottman. Er hat erforscht, was glückliche Paare – er nennt sie „Masters“ – besser machen als unglückliche. Diese nennt er „Disasters“. „Masters“ decken einander mit fünfmal mehr wertschätzenden als vorwurfsvollen Bemerkungen ein. Für jede Beschwerde über die herumliegenden Schuhe braucht es also fünf Komplimente oder Dankeschön für das gespülte Geschirr oder einfach ein: „Es ist schön, dich zu sehen.“ Paare, die für ein wertschätzendes Klima sorgen, sind glücklicher und zufriedener.

Kann man das lernen?

Ja. Wenn man sich verletzt, nicht ernst genommen, nicht beachtet, nicht begehrt, nicht geliebt und entwertet fühlt, ist es schwierig, einem Partner wertschätzend zu begegnen. Erst müssen die Partner aus dieser gekränkten Rückzugshaltung herauskommen können. Verliebte Paare machen das automatisch richtig. Sie sind sich so zugewandt, dass sie sofort merken, wenn etwas nicht stimmt. Dann suchen sie ganz offen nach einer Lösung: „Wo ist das Problem? Kann ich es lösen? Geht es dir nicht gut? Liebst du mich nicht mehr?“

Was sind Warnsignale, dass es in einer Beziehung in die falsche Richtung geht?

Wenn Sie im Tram sitzen und Ihnen fällt ein, dass Sie sich vorher gar nicht richtig von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin verabschiedet haben. Dann ist die Aufmerksamkeit offenbar vollständig abhandengekommen. Oder wenn man sich gar nicht mehr aufeinander freut. Kritisch wird es auch, wenn man nicht mehr die liebende Person sein kann, als die man sich

eigentlich kennt. Wenn man innerlich vom Partner genervt ist, nur noch vorwurfsvoll reagiert und sich Groll angestaut hat. John Gottman behauptet, er könne einem Paar wenige Minuten beim Reden zuhören und dann sagen, ob es sich trennen wird.

Finden Sie das glaubhaft?

Das klingt tatsächlich ein wenig dramatisch. In seiner Theorie gibt es die vier apokalyptischen Reiter in der Kommunikation, die den Untergang der Beziehung anzeigen. Der erste ist der Angriff – also der Vorwurf. Der zweite Reiter hängt eng damit zusammen: Rechtfertigung. Viele staunen, dass Vorwürfe bereits zu diesen apokalyptischen Reitern gehören. Denn Vorwürfe gehören in vielen Beziehungen wie selbstverständlich zur Kommunikation. Gottman sagt, dass „Masters“ es schaffen, Anliegen statt Vorwürfe zu formulieren. Habe ich die Erfahrung gemacht, oft alleine gelassen zu werden, fühle ich mich unsicher, wenn mein Partner zu spät kommt. Natürlich kann ich vorwurfsvoll reagieren: „Jetzt kommst du schon wieder zu spät! Ich kann mich nie auf dich verlassen.“ Dann wird er wütend reagieren und muss sich verteidigen, weil er sich angegriffen fühlt. Ganz anders, wenn ich sage: „Ich habe Angst, wenn du zu spät kommst. Dann fühle ich mich alleine gelassen. Ich bin darauf angewiesen, dass du mir sagst, wenn du zu spät kommst.“ Der Partner wird bei dieser Variante sicher verständnisvoller reagieren.

Und die anderen beiden apokalyptischen Reiter?

Der dritte ist Entwertung. Das können heftige Beleidigungen sein oder aber schon Sätze wie: „Ich finde es mühsam mit dir.“ Der vierte Reiter ist Ignorieren. Wenn man nicht zuhört, den anderen nicht ernst nimmt, die Augen verdreht, weg läuft – das ist die krasseste Kommunikationsform, seinem Partner zu schaden. Natürlich gibt es auch Paare, die aus anderen Gründen unglücklich sind. Aber die vier Reiter sind eine gute Schablone, mit der man arbeiten kann.

Trennen wir uns heute zu schnell?

Ich glaube schon, dass man sich möglicherweise zu schnell trennt. Wenn man es nicht aushält, an einer Beziehung zu arbeiten und sich mit sich und der Partnerschaft auseinanderzusetzen. Genau das aber stärkt eine Beziehung. Dass man eine Krise auch einmal durchsteht und nicht gleich wegrennt. Zugleich ist es positiv, dass man sich einfacher trennen kann. Früher blieben Paare zusammen, weil zum Beispiel die Frauen zu wenig ökonomische Möglichkeiten hatten, um selbständig zu sein. Das ist heute anders. Es gibt bei uns kaum mehr kulturelle Gründe, in einer unglücklichen Beziehung zu verharren. Wir haben heute die Freiheit, im Verlaufe eines Lebens mehrere Partner zu haben, was für manche Menschen auch erfüllend sein kann. Ähnlich wie im Berufsleben: Früher blieb man sein ganzes Leben in einem Betrieb. Heute gibt es viele Quereinsteiger, man bleibt ein paar Jahre und geht dann ins nächste Unternehmen. Der Zeitgeist ändert sich und so auch die Lebensformen.

Was, wenn Kinder im Spiel sind? Soll man wegen ihnen zusammenbleiben?

Das muss jede und jeder für sich entscheiden. Es gibt sicher Paare, die sich vornehmen: Okay, wir werden uns trennen, aber solange die Kinder zu Hause sind, versuchen wir unser Zuhause aufrechtzuerhalten. Die Kinder wollen möglichst wenige Veränderungen in ihrem vertrauten Umfeld.

Funktioniert es aber auch?

In der Regel nein, weil zu viele Verletzungen da sind, aber natürlich auch, weil es schnell kompliziert wird, wenn sich der Partner oder die Partnerin auf eine neue Beziehung einlässt. Es ist eher ein utopisches Modell. Klar ist, dass eine Trennung immer sehr schwierig ist für Kinder. Wenn ein Paar aber so viel streitet, dass die Kinder stark darunter leiden, ist eine Trennung am Ende wohl besser. Dies sollte im Idealfall aber gut vorbereitet und einvernehmlich sein. Es ist wichtig, dass die Eltern miteinander im Gespräch bleiben. Die ganze Trauer und der Trennungsprozess sollten zusammen gestaltet werden – das ist für Kinder sehr wichtig. Ich erinnere mich an Schulfreunde, die erzählten: „Am Sonntagabend

hat mein Papi einfach gesagt, er gehe jetzt. Dann war er weg.“ Sie haben ihn bestenfalls noch alle zwei Wochen gesehen. Das ist heute glücklicherweise kaum mehr der Fall. Paare trennen sich heute anders. Väter stehen vielmehr in der Verantwortung.

Wie wichtig ist Treue?

Eine gute, aber schwierige Frage. Für viele ist sie das Wichtigste in einer Beziehung – die meisten Menschen denken vor allem an sexuelle Treue. Dabei bedeutet es noch lange nicht, dass man ein guter Partner oder eine gute Partnerin ist, nur weil man sexuell treu ist. Was Treue bedeutet, ist sehr individuell und auch eine Frage des Gefühls. Jemand kann fremdgehen und der andere fühlt sich trotzdem nicht betrogen, weil der Partner ihm emotional weiterhin eng verbunden und für ihn da ist. Andere fühlen sich betrogen, wenn sich der Partner oder die Partnerin verliebt, aber sexuell nicht untreu wird.

Ist ein Seitensprung immer Ausdruck davon, dass etwas in einer Beziehung nicht stimmt?

Nein, ein Seitensprung ist nicht zwingend Ausdruck eines Problems in der Beziehung. Er kann sich tatsächlich auch mal zufällig ergeben. Es kann aber auch sein, dass sich ein Partner auf einen Seitensprung erst einlässt, weil die Beziehung schon längere Zeit unbefriedigend ist. Bei anderen Paaren entflammt die Liebe gar neu, nachdem einer der Partner sich auf eine Aussenbeziehung eingelassen hat.

Funktionieren offene Beziehungen?

Es gibt Paare, die das ausprobieren und damit umgehen können. Andere nicht. Vielleicht wird es in Zukunft andere Beziehungsformen geben, die sich bewähren und funktionieren, wie zum Beispiel die Polyamorie. Dabei sind mehr als zwei Menschen miteinander liebend verbunden.

Wie oft ist fehlender Sex der Grund, weshalb es in einer Beziehung kriselt?

Er ist meist nicht der Hauptgrund für Probleme, sondern eher die Folge von Konflikten. Wer sich in einer Beziehung nicht mehr sicher fühlt, begegnet sich wahrscheinlich weniger oft im Bett.

Wer drängt eher darauf, eine Paartherapie zu besuchen? Die Frau oder der Mann?

Es ist häufig so, dass Frauen motivierter sind für eine Paartherapie, weil sie eher diejenigen sind, die reden und in Konflikte eintauchen wollen, während Männer sich eher zurückziehen. Solche „Rückzügler Männer“ muss man erst einmal ins Boot holen. Das gelingt meist schneller, als ihre Frauen denken. Diese haben oft über Jahre an ihren Männern herumgepickelt, ohne an sie heranzukommen. In der Therapie spricht er plötzlich über seine Probleme und Gefühle. Was die Frauen dann ganz schön überrascht. Sie haben das Gefühl, dass sie kommunikativer seien und deshalb auch wüssten, wie eine Beziehung funktioniere. Sie verwechseln, dass viel reden nicht unbedingt zu mehr Nähe führt. Es ist eher so, dass Frauen vorwurfsvoll werden, weil sie verletzt sind und ihre Männer emotional nicht mehr erreichen und diese wiederum ziehen sich zurück, weil sie sich vor den Vorwürfen schützen wollen. So entsteht ein typisches Angriffs-Rückzugsmuster.

Judith Oehler (55) ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und auf Paartherapie spezialisiert. Ihre Assistenzzeit absolvierte sie unter anderem bei Jürg Willi, der 1965 als Erster im deutschen Sprachraum Paartherapien durchführte. Nach ihrer Tätigkeit als Oberärztin an der Psychiatrischen Poliklinik Zürich machte sich Oehler 2001 in Zürich selbstständig. Seit 2010 führt sie eine eigene Praxis in Basel, in welcher sie Paartherapien und -beratungen durchführt.

Saskia Balke: „Ich liebe mich!“

Wie stehen Sie zu sich selbst? Finden Sie es mit dem nachstehenden 5-Tage-Check heraus, denn nur wer sich selbst liebevoll begegnet, hat gute Chancen auf eine glückliche Partnerschaft.

Wer sich selbst liebt, wird geliebt. Wer nicht, hat ein Problem. Psychologen und Beziehungsratgeber haben Recht, wenn sie sagen, dass, wer sich selbst nicht liebt, auch in Liebesbeziehungen scheitert. Für viele Singles bewahrheitet sich dieses Prinzip gar in einer Art Dauerschleife der erfolglosen Partnersuche.

Kein Wunder: Wer sich selbst nicht genug ist und versucht, dieses Defizit mit einer Beziehung zu einer anderen Person zu kompensieren, instrumentalisiert die Liebe und versucht, das eigene emotionale Ungleichgewicht durch eine glückliche Beziehung in Balance zu bringen. Doch das funktioniert nicht: Wie soll unser Partner uns die Anerkennung zollen, die wir nicht einmal uns selbst entgegenbringen?

Doch allein durch die Erkenntnis, dass eine Partnerschaft ohne Selbstliebe nicht funktioniert, ist noch nichts gewonnen, denn was soll das heissen: sich selbst zu lieben? Ein Wellnessstag pro Woche? Frieden schliessen mit Problemzonen? Egoistischer sein? Es ist ein wenig komplexer und gleichzeitig ganz einfach, zumindest für alle, die sich kurz Zeit nehmen, hinter die Bedeutung der drei Worte „Ich liebe MICH!“ zu blicken.

Die passende Erkenntnis dazu stammt von Friedrich Nietzsche: „Wer aber leicht werden will und ein Vogel, der muss sich selber lieben [...] mit einer heilen und gesunden Liebe: dass man es sich bei sich aushalte und nicht umherschweife.“ Sein Zitat bringt es auf den Punkt: Bei der Selbstliebe geht es darum, sich selbst eine gute Gesellschaft zu sein. Dass das oft gar nicht so leicht fällt, wissen wir alle aus Erfahrung.

Viele Menschen stehen ihrer eigenen Person kritisch gegenüber. In unserem Erwachsenen-Dasein haben wir unzählige Erlebnisse aus mehreren Jahrzehnten gesammelt. Oft

manifestieren sich diese in unbewussten Überzeugungen, die uns von einer liebevollen Begegnung mit uns selbst abhalten.

Diplom-Psychologin Lisa Fischbach erklärt: „Innere Glaubenssätze entstehen in der Kindheit und Jugend und sind vielfach durch das Elternhaus geprägt. Sie manifestieren sich im Laufe der Persönlichkeitsentwicklung zu Überzeugungen über sich selbst. Dieser Prozess entscheidet über die Entstehung eines gesunden Selbstwertes. Wie man über sich denkt und spricht, erkennt man an den inneren Monologen. Diese automatisch ablaufenden Gedanken und Selbstbeurteilungen lassen sich beobachten, analysieren und dann umlernen, indem man sie mit positiveren Sätzen bewusst überschreibt. Das braucht Übung und Ausdauer, aber es funktioniert. Mit der Zeit können daraus neue, positive Selbstüberzeugungen werden. Eine Methode, die in der kognitiven Verhaltenstherapie üblich ist.“

Der 5-Punkte-Selbstliebe-Check

Mangelnde Selbstliebe ist aber nicht in Stein gemeißelt und lässt sich verbessern – Tag für Tag. Starten Sie deshalb ab heute das folgende 5-Tage-Programm:

Tag 1: Wie ehrlich sind Sie zu sich selbst?

Selbstliebe bedeutet nicht, sich selbst uneingeschränkt toll zu finden. Sie beschreibt einen ehrlichen und authentischen Umgang mit sich selbst. Die beste Voraussetzung, sich mit allen Schwächen und Stärken annehmen zu können, ist, sie alle zu kennen. Doch was wir an uns nicht mögen, verleugnen wir eben manchmal auch. Oder sind im Gegenteil übertrieben selbstkritisch.

Aufgabe:

Ziehen Sie so objektiv wie möglich Bilanz bezüglich Ihrer Persönlichkeit. Am besten wechseln Sie dafür die Perspektive: Stellen Sie sich vor, dass Sie als Ihr bester Freund/Ihre beste Freundin einen Blick auf sich werfen. Notieren Sie alles, was ihm/ihr über Sie in den Sinn kommen könnte: Stärken und Schwächen – ohne zu werten.

Tag 2: Wie streng sind Sie mit sich selbst?

„Schon wieder zugenommen! Wieso schaffe ich es nicht, mein Gewicht zu halten?“ Viele Menschen haben hohe Ansprüche an sich selbst. Sie wollen viel leisten, ihre eigenen Ideale leben. Und überfordern sich damit regelmässig. Wer ungnädig zu sich ist, übernimmt die Rolle des strengen Lehrers. Besser: Verständnis zeigen und sich selbst konstruktiven Rat geben!

Aufgabe:

Denken Sie über Situationen nach, in denen Sie streng mit sich waren, sich kritisierten und überlegen Sie sich lösungsorientierte Strategien. Beispiel Gewichtszunahme: Woher kommt sie? Bewege ich mich ausreichend? Esse ich gesund und regelmässig? Überlegen Sie, was Sie sich Gutes tun können, damit Sie sich wieder wohler fühlen. Sie könnten beispielsweise mit dem Velo zur Arbeit fahren. Es muss nicht gleich das schweisstreibendste Fitness-Training sein.

Tag 3: Wie denken Sie über sich?

Achten Sie auf die inneren Monologe, die Sie mit sich führen. Spiegeln diese negative Überzeugungen wider? Angenommen, eine Präsentation steht bevor, und Sie erwischen sich bei dem Gedanken: „Ich blamiere mich bestimmt wieder vor den Kollegen und Kunden. Wäre nicht das erste Mal, dass ich ins Stottern komme.“ Dann wird sich diese Befürchtung sehr wahrscheinlich bewahrheiten, denn Sie konzentrieren sich ja geradezu darauf.

Aufgabe:

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht auf Ihre Schwächen, sondern auf Ihre Stärken. Sagen Sie sich in diesem Fall: „Ich habe so viel Arbeit in die Vorbereitung gesteckt – die Präsentation ist super! Wenn ich mich an den Folien orientiere, kann mir gar nichts passieren.“

Tag 4: Tun Sie sich selbst gut?

Verwöhnen Sie sich selbst? Zum Beispiel mit einem selbstgekochten Essen, einer Kerze auf dem Tisch oder einem Glas Wein? Gönnen Sie sich eine Auszeit, wenn es stressig wird? Kurz: sorgen Sie gut für sich?

Aufgabe:

Was immer Ihnen gut tut, seien Sie sich den Aufwand wert. Decken Sie den Tisch nicht nur für Besuch, sondern für sich selbst. Schenken Sie sich etwas, das Ihnen Freude macht. Verwöhnen Sie sich jeden Tag.

Tag 5: Wie sprechen Sie über und für sich?

Können Sie Komplimente gut annehmen oder weisen Sie sie zurück? Oder haben Sie Probleme damit, eigene Bedürfnisse zu thematisieren – etwa so: „Man könnte ja heute Abend auch ins Kino gehen...“ anstatt „ich würde gerne mit dir ins Kino gehen“?

Aufgabe:

Lernen Sie, ernstgemeinte Komplimente anzunehmen. Wenn Sie sich im Spiegel sehen, lächeln Sie sich zu und sagen Sie sich das, was Ihnen an sich gefällt. Am besten jeden Tag, bevor Sie das Haus verlassen. Üben Sie ausserdem, in „Ich-Form“ auszusprechen, was Sie wollen.

Verinnerlichen Sie die Aufgaben des 5-Tage-Checks und praktizieren Sie sie so oft wie möglich. Auch wenn es sich erst komisch anfühlt, sich selbst Kerzen anzuzünden oder Komplimente vor dem Spiegel zu machen: Diese Handlungen wirken sich mit der Zeit tatsächlich auf Ihre innere Haltung aus. Haben Sie den Mut, sich selbst zu akzeptieren, so wie Sie sind und vor allem sich zu mögen.

<https://www.elitepartner.ch/magazin/ich-liebe-mich-5-punkte-selbstliebe-check.html>

Das Rendez-vous

Marcel verbrachte seine Sommerferien allein in einem Ferienhaus im Engadin, um am Manuskript für sein Buch zu arbeiten, und daneben zu wandern und zu spazieren. Er war seit einiger Zeit Single und hatte sich kürzlich in Sandra, eine Arbeitskollegin, verliebt, die ihn bisher aber auf Distanz gehalten hatte. Umso grösser war seine Überraschung, als Sandra ihn anrief und ihm ihren Besuch für Ende Woche ankündigte. Sie würde ihre Verwandten in St. Moritz besuchen und auf dem Weg dorthin bei ihm einen kurzen Halt machen.

Während der nächsten zwei Tage drehten sich Marcells Gedanken vorwiegend um diesen Besuch, wie er ihn gestalten und was er bedeuten könnte. Gespannt und voll Freude erwartete er den Sonntag.

Umso grösser fiel dann seine Enttäuschung aus, als Sandra am Samstag anrief und ihm mitteilte, dass sie aus verschiedenen Gründen leider nicht kommen könne.

Marcel entschied sich, einem Spaziergang zu machen, um seinen Gedanken nachzuhängen. Warum hatte er sich so auf diesen Besuch gefreut? Was hatte er sich erhofft? Was erwartete er von Sandra und von einer möglichen Beziehung mit ihr? Die Antwort zeigte sich bald sehr klar: er erwartete Liebe und Zärtlichkeit!

Und nach einiger Zeit tauchte plötzlich die Frage auf: Weshalb erwartest du Liebe und Zärtlichkeit von Sandra? Wie steht es mit deiner Liebe und Zärtlichkeit dir selbst gegenüber?

Plötzlich erkannte er, dass er von Sandra etwas erwartete, was er sich selbst vorenthielt, genau wie in seinen früheren Beziehungen. Er war immer sehr streng mit sich, stellte in den verschiedenen Bereichen seines Lebens hohe Ansprüche, die er aber nicht immer erfüllen konnte und wofür er sich dann kritisierte.

Seine Enttäuschung schwand. Er erkannte langsam, das grossartige Geschenk, das ihm Sandra durch diese Absage und damit mit der durch ihn daraus gewonnenen Erkenntnis gemacht hatte. Er würde sich jetzt endlich zuerst einmal um sich selbst kümmern, sich selbst

das schenken, was er bisher immer bei andern gesucht hatte und könnte dann zudem künftig auch ein viel grosszügiger Partner gegenüber Sandra sein. Und wenn es zu keiner näheren Beziehung zu ihr kommen würde, wäre dies viel leichter zu akzeptieren, weil er das Wichtigste, was er ersehnte, sich bereits selbst geschenkt hat.

Der Film „Meine schöne innere Sonne“ mit Juliette Binoche von 2017 erzählt eine ähnliche Geschichte.

Kapitel 16: Sexualität

Eine der häufigsten Probleme in Partnerschaften ist zu wenig Sex: kein Interesse, kein Spass daran – oft Monate oder Jahre – und der Partner leidet darunter. Das Klischee, dass die Ablehnung von Frauen ausgeht, ist längst überholt. Die Lustlosigkeit kann beide Geschlechter treffen. Der Paartherapeut Klaus Heer über die Krise im Bett und was Paare tun können, um die Lust wieder neu zu entdecken. Interview von Attila Albert

Situation 1: Der eine der beiden will keinen Sex.

Wer Sex verweigert, hat häufig ein schlechtes Gewissen – und unerfüllte Sehnsüchte. Manchmal ist es eine scheinbar unerklärliche Lustlosigkeit, manchmal schroffe Ablehnung: der Wunsch, keinen Sex mehr mit dem eigenen Partner zu haben.

Was sind die häufigsten Gründe?

Verschiedene:

- Eisiges Beziehungsklima oder zu viele Sorgen. Männer wollen meist trotzdem noch Sex haben, für Frauen geht es nicht mehr.
- Die Partner haben nie darüber geredet, was für sie eigentlich guter, bzw. schlechter Sex ist. Männer übertragen ihre Wünsche häufig ungeprüft auf ihre Partnerin.
- Leistungsdruck. Wenn Erregung und Orgasmus zur Pflichthürde wird, über die man kommen muss, machen viele Frauen dicht.
- Ein Partner hat wortlos Sex zugestimmt, den er/sie gar nicht wollte. Die Verweigerung ist ein Weg, die Selbstachtung zurückzugewinnen, sich nicht mehr wie eine „häusliche Prostituierte“ zu fühlen. Der Hinweis auf angebliche Kopfschmerzen ist in der Realität eher selten. Körperliche Probleme sind die Ausnahme. Es kann wehtun, etwa bei älteren Frauen, aber da hilft ein Besuch beim Gynäkologen.

Wie wird Sex verweigert?

Meist ist es ein stillschweigender Streik durch Wegdrehen und Ausweichen. Er wird nicht klar formuliert, von beiden Partnern nicht als Realität anerkannt. Beide Seiten sind sich dabei aber unausgesprochen einig, dass so etwas in einer Beziehung nicht sein darf.

Was bedeutet das für die Liebe?

Dass einer viel Lust hat und der andere wenig oder gar nicht, hängt in der Luft und belastet die Atmosphäre. Manche Paare verzweifeln still, bei anderen entlädt sich die Spannung in ständigem Streit. Die sexuelle Unstimmigkeit macht beide unzugänglicher – das lässt die Liebe auch jenseits des Betts verdorren.

Was fühlt der Ablehnende?

Er hat ein schlechtes Gewissen, weil er den Partner scheinbar enttäuscht und die Beziehung gefährdet. Er fühlt sich durch offene oder versteckte Forderungen des Partners: liebst du mich überhaupt noch? unter Druck gesetzt, fürchtet Reaktionen wie Wut, Tränen, Drohungen. Wer Sex verweigert, fühlt sich im Unrecht.

Lässt sich Lustlosigkeit heilen?

Niemand, der Sex verweigert, ist darauf aus, ihn ein für alle Mal abzuschreiben. Die Sehnsucht nach Körperlichkeit ist in der Tiefe immer vorhanden. Am wichtigsten ist, zu lernen, klar Nein zu sagen und die Ablehnung zu begründen, eigene Wünsche zu formulieren und umzusetzen. Das geht – aber nur in aktiver, liebevoller Zusammenarbeit.

Was könnte die Lösung sein?

Wenn Sie dem Partner Sex verweigert haben, sollten Sie wieder mit ihm ins Gespräch kommen und Ihre sexuelle Selbstbestimmung zurückgewinnen.

- Beenden Sie jede Form von stummem Boykott. Beschreiben Sie, wie es dazu kommt, dass Sie derzeit keinen Sex wollen.
- Beginnen Sie, sich für Ihren Partner und seine Gefühle zu interessieren: fragen Sie, hören Sie offen zu, urteilen Sie nicht.
- Schlagen Sie kein Fremdgehen oder Bordellbesuche vor. Dies verschlimmert das Problem nur.
- Erklären Sie, welche Art von Erotik Ihnen angenehm ist. Erwarten Sie nicht, dass Ihr Partner das von selbst wissen muss, nur weil er Sie liebt.
- Wenn es Ihnen möglich ist, bieten Sie Berührungen der Haut an: ohne Intimbereich: Umarmungen, Streicheln, Kuscheln. Mit der festen Zusage, dass Sie nicht zum Sex gedrängt werden.
- Vereinbaren Sie eine bestimmte Frequenz, beispielsweise einmal Sex im Monat, bei dem die Initiative von Ihnen ausgeht und Sie die Spielregeln bestimmen.

Situation 2: der eine der beiden kriegt keinen Sex

Wer keinen Sex bekommt, fühlt sich als Mensch abgelehnt und ist oft tief verzweifelt. Immer wieder eine Annäherung zu versuchen und abgewiesen zu werden, erzeugt eines der schmerzhaftesten Gefühle.

Was sind die Gründe?

Auch verschiedene:

- Nicht wissen, was der andere braucht, um sich körperlich geliebt zu fühlen. Wer nie nach den sexuellen Wünschen seines Partners fragt, hält seine eigenen irrtümlich für den Standard.
- Die Vorstellung, es gebe in der Beziehung ein Anrecht auf Sex. Wer so denkt, neigt auch dazu, sich durch Druck, Drohung und Erpressung durchzusetzen.
- Fehlender Raum für den Partner, sich in der Beziehung so zu zeigen, wie er/sie wirklich ist. Das setzt sich bis ins Bett fort und führt schliesslich zur Verweigerung.
- Die Emanzipation der Frau endet heute oft noch an der Bettkante. Beim Sex soll sie machen, was er will. Das verletzt die Selbstachtung einer modernen Frau.

Was fühlt der Abgewiesene?

Man fühlt sich nicht nur als Sexualpartner, sondern auch als Mensch abgelehnt und unschuldig bestraft. In dieser Lage ist man wütend, frustriert, aggressiv, verzweifelt und hilflos. Man wünscht sich nichts sehnlicher, als dass es endlich wieder funktioniert. Häufig sieht der Abgelehnte nicht, dass der Partner ebenso unter dem Sex-Boycott leidet. Meist denken beide Seiten durchaus ähnlich: „So habe ich mir das nicht vorgestellt. In unserer Beziehung fehlt etwas, was jeder Mensch braucht.“

Was sind häufige Reaktionen?

Manche Männer beginnen, ins Bordell zu gehen, häufig in der Annahme, der Partnerin sei das egal. Ihre Angebote: „Geh doch zu einer anderen oder ins Puff“ werden nicht als das verstanden, was sie sind: verzweifelte Reaktionen und nicht ernst gemeinte Vorschläge.

Was bedeutet das für die Liebe?

Es ist sehr hart, ohne Sexualität und Berührung zu leben – für beide. Gern verkriechen sich Paare in ihrer Resignation oder in verbissener Wut. Das macht Therapien oft zu einem steinigen Weg, aber immerhin sind sie ein Weg.

Der erste Schritt ist immer die Einigung: Nie wieder machen wir Sex, zu dem wir nicht beide Ja gesagt haben. Keiner drängt je wieder zu Sex, keiner lässt sich drängen.

Ein spielerischer Start kann es sein, einmal absichtlich richtig schlechten Sex zu haben, denn Humor entlastet und sie verstehen besser, was vorher nicht so gut lief.

Was könnte die Lösung sein?

- Wenn Ihnen bisher der Sex verweigert wurde, sollten Sie Ihre Resignation überwinden, eine neue gemeinsame Sexualität entdecken und behutsam ausbauen.
- Schmallen und jammern Sie nicht mehr, verkriechen Sie sich nicht, greifen sie nicht mehr an.
- Pochen Sie nicht einseitig auf „sexuelle Grundversorgung“. Sex gibt es ab sofort nur noch, wenn beide es ausdrücklich wollen.
- Interessieren Sie sich für Ihren Partner als Menschen. Wer ist er, was beschäftigt ihn, was begeistert ihn? So wächst die Liebe.
- Vereinbaren Sie eine feste Sexpause: zum Beispiel vier Wochen, auch wenn Sie schon Monate oder Jahre keinen Sex mehr hatten.
- Suchen Sie zusammen Aktivitäten aus, die sinnlich und für beide schön sind, etwa ein Schaumbad, absichtslose erotische Spiele. Suchen Sie keine Lösung durch andere Menschen: Affären, Prostituierte. Bei Bedarf verschafft Masturbation Erleichterung.

- Wenn es Sex gibt, geniessen Sie dies vier Mal langsamer als bisher. Je langsamer, desto schöner wird das Erlebnis für beide.



FAST VERLIEBT

Sex first

Claudia Schumacher

«Ich habe ihm vor dem ersten Date gesagt, er solle doch bitte mit Trainerhosen kommen, damit ich noch eleganter wirke – und er hat es gemacht!» Meine Coiffeuse kichert und scheint fast zu platzen wie eine Glühbirne, durch die zu viel Strom schiesst. Sie hat sich verknallt und schwärmt von dem Typen, den sie gerade kennengelernt hat.

Sie seien sich ähnlich, es passe so gut: Humor, Freigeist und ein ausgeprägter Sinn fürs Nachtleben auf beiden Seiten. «Online kennengelernt?», frage ich. «Klar», sagt sie. Ich denke an meine Freundinnen, die eine Beziehung suchen und mit Online-Dating leider wenig Glück haben. «Wahrscheinlich nutzen die andere Plattformen als ich», sagt meine Coiffeuse. Als ich es genauer wissen will, huscht ihr ein Hauch Schamesröte über die Wangen. Dann gibt sie sich einen Ruck: «Also, pass auf...» Sie erzählt mir von einem Dating-Portal, auf dem

es in erster Linie um Sex gehe, nicht um Liebe. Anstatt im Profil romantische Vorstellungen aufzulisten, beschreibe man dort detailliert seine sexuellen Präferenzen. «Dann ist das aus dem Weg», sagt sie, «und weisst du: Liebe kann man eh nicht suchen.» Das sei doch wie beim Shoppen: Suchst du ein spezielles Paar Schuhe oder ein bestimmtes Kleid, findest du es garantiert nicht. «Das Leben funktioniert nur beiläufig, es lässt sich nicht erzwingen, meine Meinung», sagt sie. «Wie lief das dann beim ersten Date, seid ihr direkt in der Kiste gelandet?», frage ich. «Nein, wir sind nach dem Essen noch zu mir und haben uns bis zwei Uhr nachts unterhalten», sagt sie. «Dann ging er heim. Seitdem haben wir uns jeden Tag gesehen.» Das klingt romantisch. Der Sex kam dann auch bald. «Im Bett ist es richtig gut», meint sie, «weil wir da über nichts reden müssen. Steht ja alles schon online.»

So verdreht mir das alles erscheint: Ist da nicht was dran, dass man Liebe eigentlich nicht suchen kann? «Es gibt nichts Abturnenderes als das Gefühl, jemand will was von dir, bevor er dich überhaupt kennt», sagt sie. «Da kann es ja nicht um mich gehen.» So laufe es doch beim klassischen Online-Dating: Alle sind verzweifelt auf der Suche, und dann treffen sich zwei, die unbedingt jemanden zum Heiraten suchen und notfalls diese Person im anderen sehen, auch wenn es gar nicht passt. «Ich suche nicht, aber wenn es sich beiläufig ergibt, *bon*», sagt sie. Als ich einer Liebe suchenden Single-Freundin vom Gespräch mit meiner Coiffeuse erzähle, sagt sie sofort: «Das ist nichts für mich.» Aber dann wirkt sie neidisch – und ich ziehe den Hut vor der Libertinage meiner Coiffeuse. Und vor der inneren Logik ihres «Sex first»-Ansatzes.

Im Anhang findest du folgende Beiträge

- *Flaute im Bett*
- *Die Wahrheit über die Klitoris*
- *Die 60 Geschlechter bei Facebook – von androgyn bis Zwitter*

Kapitel 17: Frauen und Männer – Teil 1

Die Unterschiede zwischen Frauen und Männern

Die Autoren John Gray, sowie Allan & Barbara Pease, haben sich in ihren Büchern eingehend mit den Unterschieden zwischen Frauen und Männern auseinandergesetzt.

Obwohl es DIE Frau und DEN Mann nicht gibt und es Männer gibt, die Eigenschaften aufweisen, die normalerweise Frauen zugeschrieben werden und umgekehrt, und obwohl in diesen Büchern vieles überspitzt formuliert wird und auch schon vor einiger Zeit geschrieben wurden, enthalten die meisten der Aussagen mindestens ein Fünkchen Wahrheit – und zwar nicht nur in Bezug auf den eigenen Partner sondern auch auf Frauen und Männer generell: Eltern, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Politiker etc.

Nachstehend also ausführliche Auszüge aus diesen Büchern.

John Gray „Men are from Mars, Women are from Venus“

(deutsch: „Männer sind anders. Frauen auch“)

Männer-Probleme

- Sie können nicht zuhören; anstatt Mitgefühl bieten sie Lösungsvorschläge an.
- Ihre Leidenschaft gehört Macht und Gegenständen und nicht Menschen und Gefühlen.
- Sie wollen keine ungebetenen Ratschläge, denn dies bedeutet, dass man ihnen nicht zutraut, das Problem selbst zu lösen. Sie sind stolz, darauf, Dinge ganz alleine zu tun; Autonomie ist für sie ein Symbol von Effizienz, Macht und Kompetenz.
- Sie wollen auch nicht, dass man ihnen Hilfe anbietet. Sie erwarten, dass jemand sie um eine Hilfe bittet, wenn sie benötigt wird; deshalb bieten sie auch von sich aus keine ungebetene Hilfe an.
- Um Stress abzubauen, ziehen sie sich zurück um über Lösungen nachzudenken, sie wollen nicht darüber reden.
- Wenn sie keine Lösung für ihr Problem finden, suchen sie Ablenkung: Sport, TV, Basteln.
- Sie wollen gewinnen, es ist ihnen egal, dass dabei jemand verliert.
- Nicht gebraucht zu werden, ist wie der schleichende Tod.
- Geben ist schwierig: je mehr Liebe ein Mann empfindet, desto grösser ist seine Angst vor dem Versagen und desto kleiner wird damit auch seine Bereitschaft zu geben. Dadurch gibt er gerade jenen, die er am meisten mag, am zögerndsten.
- «Immer», «nie», «nie mehr», «alle», «alles», «niemand» haben für Männer eine andere Bedeutungen als für Frauen.
- Sie schweigen oft, anstatt zu sprechen.
- Sie wollen nicht, dass ihnen die Frauen viele Fragen stellen wenn sie ein Problem haben.
- Sie geben einsilbige Antworten.

Frauen-Probleme

- Sie versuchen dauernd, ihren Partner zu ändern; sie fühlt sich verpflichtet, ihm zu „helfen“, sich weiter zu entwickeln und ihm zu sagen, was er besser machen kann.
- Es ist ihnen wichtiger, ihre persönlichen Gefühle mitzuteilen, als Erfolg und Durchsetzung bei ihren Zielen zu haben.
- Sie glauben, dass alles immer noch besser gemacht werden kann, auch wenn es bereits gut funktioniert.
- Sie bauen Stress ab, indem sie darüber reden wollen – ohne aber Lösungsvorschläge zu erwarten.
- Wenn sie über Probleme sprechen, fokussieren sie sich nicht auf ein einziges, sondern sie kommen auf immer weitere grössere und kleinere Problemen zu sprechen.
- Sie möchten Hilfe erhalten, ohne sie verlangen zu müssen.
- Grenzen setzen und etwas annehmen ist schwierig. Sie hat Angst, auf andere angewiesen zu sein und dann evtl. zurückgewiesen oder alleingelassen zu werden. Ablehnung, Verurteilung und Einsamkeit sind für sie das Schmerzlichste; sie meint, sie sei es nicht wert, beschenkt zu werden.
- «Immer», «nie», «nie mehr», «alle», «alles», «niemand» haben für Frauen eine andere Bedeutung als für Männer.
- Sie sprechen zu viel, anstatt den Mann in Ruhe zu lassen.
- Reden hat nicht nur zum Zweck, Informationen auszutauschen, sondern auch um „laut nachzudenken“, um sich besser zu fühlen und um Intimität zu erzeugen.

Was schätzen Frauen beim Mann? – einige der 77 Vorschlägen aus dem Buch

- Wenn Sie nach Hause kommen, nehmen Sie sie in den Arm und fragen Sie sie, wie ihr Tag war; schenken Sie ihr während 20 Minuten volle Aufmerksamkeit.
- Hören Sie nur zu, und versuchen Sie nicht, ihre Probleme zu lösen.
- Bieten Sie Hilfe an: übernehmen Sie das Kochen, den Abwasch, wenn sie müde ist; wenn Sie weg gehen, fragen Sie, ob Sie etwas mitbringen sollen.
- Informieren Sie sie frühzeitig, wenn Sie etwas planen oder wenn Sie sich verspäten.
- Wenn sie mit Ihnen spricht, schalten Sie den TV ab/legen Sie die Zeitung zur Seite.
- Leeren Sie den Abfalleimer.
- Halten Sie zu ihr, wenn sie sich über jemand ärgert.
- Bieten Sie ihr eine Fuss- oder Rückenmassage an, seien Sie oft zärtlich zu ihr, ohne sie sexuell anzumachen.
- Schenken Sie ihr in Gesellschaft mehr Aufmerksamkeit als allen andern.
- Schreiben Sie ihr an ihrem Geburtstag einen Brief oder eine Karte.
- Machen Sie nach Gebrauch das Bad sauber/trocken.
- Machen Sie ihr ein Kompliment über ihre Kochkünste.
- Zeigen Sie Interesse an den Dingen, die sie im Laufe des Tages tut, an den Büchern, die sie liest und an den Menschen, mit denen sie Kontakt hat.
- Nehmen Sie sich Zeit, mit ihr allein zu sein.
- Unternehmen Sie Aktivitäten, die ihr gefallen: Velotour, Spaziergang, Picknick etc.

Was schätzen Männer bei der Frau? – einige der 26 Vorschläge aus dem Buch

- Sie freuen sich, wenn er nach Hause kommt.
- Wenn er einen Fehler macht, sagen Sie nicht, „ich hab’s dir ja gesagt.“ und geben Sie ihm auch keine Ratschläge.
- Bestrafen Sie ihn nicht, wenn er Sie enttäuscht.
- Kritisieren Sie ihn nicht, wenn er sich verfährt; machen Sie wenn möglich etwas Positives daraus.
- Wenn er vergisst, etwas mitzubringen, worum Sie ihn gebeten haben, sagen Sie „Das ist nicht so schlimm, du kannst es nächstes Mal mitbringen.“
- Entschuldigen Sie sich bei ihm, wenn Sie ihn verletzt haben und geben Sie ihm die Liebe, der er braucht.
- Sie akzeptieren es, wenn Sie ihn bitten, etwas für Sie zu tun und er sagt, dass er es im Moment nicht tun könne.
- Sie teilen ihm Ihre negativen Gefühle mit, ohne ihm Vorwürfe zu machen.
- Sie akzeptieren es problemlos, wenn er sich zurückzieht.
- Sie genießen es, mit ihm zu schlafen.

**Allan & Barbara Pease: „Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken“
und “Warum Männer lügen und Frauen immer Schuhe kaufen”**

Männer

- Von Natur aus ein Jäger
- Nahrung beschaffen, bewegliche Ziele treffen, Probleme lösen, Feinde bekämpfen
- Ist oft schweigsam
- Stressabbau durch Auszeit

Frauen

- Zuständig für die Kinder, das „Nest“
- Sammlerin: Beeren, Kräuter, Holz
- Agiert in Gruppen, schützt sich durch Kooperation mit andern
- Stressabbau durch reden
- Bei einem Gespräch sind bei einer Frau 14 bis 16 Schlüsselbereiche im Gehirn aktiviert:
bei einem Mann sind es nur 4 bis 7.

Hilfsbereitschaft

- 91% der 7000 Menschen, die vom Carnegie Hall Fond eine Medaille dafür bekommen haben, dass sie ihr Leben für die Rettung einer anderen Person riskiert haben, waren Männer.
- In lang anhaltenden Pflegebeziehungen helfen mehr Frauen als Männer.
- Männer helfen mehr Fremden, Frauen mehr Freunden.

Grundproblem

Die meisten Probleme in Beziehungen basieren auf mangelhafter Kommunikation.

7 Dinge, die Frauen an Männern attraktiv finden

- Männer, die Sie zum Lachen bringen
- Männer, die mit ihnen reden
- Männer, die kochen
- Männer, die tanzen
- Männer, die ihnen ein Gefühl der Geborgenheit geben
- Männer, die Kinder mögen
- Männer, die gesund aussehen

Was Männer wirklich wollen

- Sex
- Dienstleistungen: kochen, waschen, bemuttern usw.
- Geliebt werden und an erster Stelle stehen
- Zeit für sich allein, ohne gestört zu werden

Die 5 wichtigsten Dinge, die Frauen von Männern verlangen

Liebe

- Eine Frau möchte jeden Tag wissen, dass sie geliebt und verehrt wird.
- Bei Scheidungen sagen viele Frauen, dass ihr Mann alles, was sie taten, als selbstverständlich angesehen und ihre Anstrengungen bei der Hausarbeit nicht geschätzt habe.
- Der Mann dagegen meint, dass seine Arbeit, mit der er die Familie ernährt, seine Reparaturen am Haus oder das Lösen von Problemen hinreichende Beweise seiner Liebe und Wertschätzung seien.

Treue

- Für die Frau steht „Treue“ für das Versprechen, dass ein Mann auch weiterhin seine Ressourcen mit ihr teilen wird.
- Die weibliche Definition von Untreue unterscheidet sich stark von der männlichen. Ihre Sorgen kreisen vor allem um die emotionale Beziehung zwischen ihrem Mann und seiner Geliebten. Deshalb lautet ihre erste Frage immer: „Liebst du diese Frau?“ Bei Frauen sind Sex und Liebe letztendlich immer dasselbe und damit auch mit einer Umleitung seiner Ressourcen verbunden.

Freundlichkeit

- Das Wichtigste, was eine Frau zu bieten hat, ist ihre Fortpflanzungsfähigkeit, und so ist sie bei der Wahl ihres Partners sehr wählerisch. Liebe, Aufrichtigkeit, Grosszügigkeit und Freundlichkeit sind ihre wichtigsten Vorbedingungen.

Zuverlässigkeit

- Für die meisten Frauen ist die Ehe nach wie vor der einzig gültige Beweis dafür, dass der Mann sich dauerhaft einbringen will.
- Wenn die Frau einmal das Vertrauen verloren hat, ist die Beziehung kaum noch zu reparieren.
- Zuverlässigkeit ist das Charaktermerkmal, das Frauen in Partnerschaftsanzeigen am häufigsten suchen – 4 x so oft wie Männer.

Bildung und Intelligenz

- Frauen fühlen sich noch immer von Männern angezogen, die finanzielle Sicherheit bieten.
- Inzwischen streben sie aber auch nach eigener finanzieller Absicherung, weil es heute keine Garantie gibt, dass ein Mann morgen noch für eine Frau sorgen wird.

Männer Probleme

- Warum geben Männer ständig kluge Tipps und gute Ratschläge?
 - Visuell-räumliches Denken: Ziele treffen, Probleme lösen
 - Selbstwertgefühl: mit seinen Fähigkeiten Probleme lösen
 - Meint, immer selbst die beste Lösung zu einem Problem zu kennen
 - Fragt andere nicht um Rat, aber fühlt sich geschmeichelt, wenn er um Rat gefragt wird
 - Gibt gerne andern Ratschläge, will aber keine ungebetenen Ratschläge, besonders nicht von Frauen; er meint dann, dass man ihm nicht zutraue, sein Problem selbst zu lösen
- Warum können Männer nur immer eine Sache nach der andern tun?
 - Starke Segmentierung/Spezialisierung des Gehirns
 - Nervenstrang zwischen den zwei Gehirnhälften ist 10% dünner als bei Frauen und es gibt 30% weniger Verbindungen
 - „Eins-nach-dem-Andern“-Ansatz
 - Hervorragende Spezialisten, Experten auf spezifischen Gebieten
 - Männer können nicht lesen und gleichzeitig der Frau zuhören, sie stellen den TV leiser, bevor sie ans Telefon gehen
- Warum zappen Männer dauernd beim Fernsehen?
 - Stressabbau: moderne Form des „Starrens ins Feuer“ nach der Rückkehr von der Jagd; Lesen ist eine weitere Form
 - Möglichkeit, sich schnell einen Überblick über ein Programm zu verschaffen, zu analysieren, es zu beurteilen
 - Durch die Beschäftigung mit den Problemen anderer, kann er aufgrund des „Eins-nach-dem-Andern“-Ansatzes die eigenen Probleme „vergessen“; 6 x mehr Männer schauen die Tagesschau als Frauen

- Warum halten Männer nicht an und fragen nach dem Weg?
 - Der Orientierungssinn war während über 300'000 Jahren überlebenswichtig für den Mann, damit er nach der Jagd den Weg zurück wieder fand. Heute findet er mit dieser Fähigkeit das Auto in der Tiefgarage oder den Platz im Fussballstadion.
 - Nach dem Weg zu fragen wäre ein Eingeständnis, dass er bei einer seiner grundsätzlichen Fähigkeiten versagt hat.
 - Männer verirren sich nie, sie entdecken nur neue Ziele.
- Warum kaufen Männer nicht gern ein?
 - Als Jäger wollten sich die Männer auf dem schnellsten und direktesten Weg von A nach B bewegen; das Zickzack in Warenhäusern und von Geschäft zu Geschäft behagt ihnen nicht.
 - Männer wollen rasch Beute machen und dann zurückkehren, deshalb kaufen sie auch ihre Weihnachtsgeschenke oft erst am Vormittag des 24. Dezembers.
- Warum wissen Männer kaum etwas über das Leben ihrer Freunde?
 - Männer sprechen mit Männern über Fakten, Ergebnissen, Lösungen, antworten auf Fragen oder geben Informationen über Dinge und Prozesse weiter, oder sie schweigen, wie auf der Jagd oder beim Fischen.
 - Männer fragen ihre Kollegen nicht: Erzähl, wie war dein Tag? Wen hast du getroffen? Was waren das für Leute?
 - Männer gehen davon aus, dass der andere ihnen das, was er mitteilen will, von sich aus erzählt – sie müssen nicht zuerst fragen.
- Warum gehen Männer nur ungern feste Beziehungen ein?
 - Die Männer waren lange Zeit polygam; sie waren aufgrund von Kämpfen mit Feinden und Jagdunfällen stets Mangelware und nahmen Frauen von Gefallenen in ihren Harem auf (nur 3% aller Tierarten leben monogam)
 - Männer befürchten, dass sie in einer Beziehung ihre Freiheit verlieren, schwach und machtlos werden, aber Männer wollen auch Liebe, Fürsorge und viel Sex.
 - Nur eine klare Frage an den Mann führt zu einer klaren Antwort in Bezug auf seine Sicht der Beziehung.

- Warum wollen Männer immer Recht behalten?
 - Knaben wachsen auf mit Vorbildern von Helden: James Bond, Terminator, Superman etc., oft Einzelgänger, die nie weinen, immer Lösungen finden und selten scheitern.
 - Ein Mann glaubt, dass es Scheitern bedeutet, wenn er etwas nicht tun oder ein Problem nicht lösen kann.
 - Der Vorschlag, einen Eheberater zu besuchen oder auch nur ein Ratgeberbuch als Geschenk zu erhalten, lassen ihn defensiv oder aggressiv reagieren.

- Warum sind erwachsene Männer so wild auf „Jungenspielzeug“?
 - Das visuell-räumliche Denken macht Männer und Knaben süchtig nach allem, was Knöpfe, Motoren, bewegliche Teile oder Lichter hat und Geräusche verursacht.
 - Männer lieben Herausforderungen: Zusammenbauen von Modellflugzeugen oder Büchergestellen, Computerspiele, Reparaturen.
 - Knaben gehen in Spielwarengeschäfte, Männer in den Baumarkt oder in Garagen – nur die Preise der Spielzeuge sind wesentlich höher.

- Warum sind Männer so sportversessen?
 - Männer gingen während über 300'000 Jahren in Gruppen mit andern Männern auf die Jagd, sie liefen, jagten, verfolgten und töteten Tiere und Feinde.
 - Mit der Sesshaftigkeit, dem Ackerbau suchten die Männer einen Ersatz für die Jagd: Fussball, Cricket, Handball, Rugby.
 - Als Fan einer Mannschaft kann ein Mann sich wieder als Mitglied einer Jagdgruppe fühlen; er identifiziert sich mit seinen „Helden“ auf dem Spielfeld, nimmt an ihren Erfolgen und Niederlagen teil. Deshalb können Männer emotional stärker an ihrem Fussballclub hängen, als an ihrer Familie.

Frauen-Probleme

- Warum reden Frauen so viel?
 - Frauen lebten während über 300'000 Jahren in Gruppen mit andern Frauen und Kindern.
 - Wenn Frauen eine Aufgabe gemeinsam erledigten, schwatzten sie die ganze Zeit miteinander, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken; sie brauchen keinen andern Grund zum Reden.
 - Eine Frau spricht in der Regel täglich zwischen 6000 und 8000 Wörter, Männer lediglich 2000 bis 4000. Wenn er abends nach Hause kommt, ist sein Pensum bereits erschöpft, während sie noch eine grosse Reserve hat.
- Warum wollen Frauen immer über ihre Probleme reden?
 - Frauen bauen Stress besser ab als Männer und leben deshalb durchschnittlich einige Jahre länger.
 - Sie bauen Stress ab, indem sie über ihre Probleme reden, vorwärts, rückwärts, von jedem Blickwinkel aus aber sie erwarten in der Regel keine Lösungsvorschläge.
 - Frauen wollen Frieden schliessen, Meinungsverschiedenheiten ausräumen, sie glauben, nach dem Reden fühlen sich alle besser: Männer glauben dagegen, dass Reden in der Regel alles schlimmer macht.
 - Schweigen ist eine Form der Bestrafung durch die Frau.
- Warum übertreiben Frauen?
 - Typische Übertreibungen: „immer“, „nie“, „jedes Mal“, „nie wieder“, „ich habe es schon tausend Mal gesagt“ etc.
 - Frauen übertreiben Emotionen und Gefühle, während Männer Fakten und Daten übertreiben
 - Menschen und Beziehungen sind wichtige Themen für Frauen und Übertreibungen machen diese Themen interessanter.
 - Das emotionale Befinden einer Frau wird zu 60 bis 80% durch non-verbale Kommunikation vermittelt. Frauen kommunizieren in 5 verschiedenen Stimmlagen: Männer können nur 3 davon identifizieren.

- Warum kommen Frauen anscheinend nie auf den Punkt?
 - Frauen verwenden oft eine indirekte Ausdrucksweise, sie macht Anspielungen, Andeutungen; dies hilft Aggressionen, Auseinandersetzungen, Unstimmigkeiten zu vermeiden und dadurch die Beziehung zu festigen, Harmonie herzustellen
 - Wir müssen reden = ich habe ein Problem
 - Wir brauchen = ich will
 - Tut mir leid = dir wird es noch leidtun
 - Das ist deine Entscheidung = solange ich dir zustimme
 - Ich ärgere mich nicht = natürlich ärgere ich mich
 - Du musst lernen, zu kommunizieren = begreif doch, dass du mir einfach nur zustimmen musst
 - Liebst du mich – ich möchte etwas Teures haben
 - Du bist wirklich nett heute Abend – kannst du an nichts anderes als an Sex denken
 - Wie sehr liebst du mich eigentlich = ich habe etwas getan, was dir nicht gefallen wird.
- Warum wollen Frauen immer alles ganz genau wissen?
 - Um mit ihren Kindern überleben zu können wenn ihr Mann von der Jagd oder dem Kampf nicht zurückkehrt, war es für die Frau wichtig, immer einen engen Kreis von Freundinnen zu haben; um diese Beziehungen zu erhalten, war sie an allen Details des Lebens ihrer Freundinnen interessiert.
 - Nach einer Party weiss eine Frau alles über die Pläne, die Träume, die Gesundheit, die Mitglieder der Familie, die Urlaubsorte etc. der Teilnehmer.
- Warum nörgeln Frauen?
 - Beim Nörgeln geht es um die Machtbalance
 - Nörgeln funktioniert nicht, weil es auf das Scheitern ausgerichtet ist
 - Frauen, die mehr als 30 Std. pro Woche arbeiten oder als Hausfrau und Mutter zufrieden sind, nörgeln selten.
 - Nörgeln ist ein Zeichen, dass die Frau mehr will: Aufmerksamkeit, Anerkennung, Entwicklungsmöglichkeiten

- Nörgeln ist oft ein Signal für ein Kommunikationsproblem; anstatt das grundlegende Problem anzusprechen, nörgelt sie an trivialen Dingen herum.

Lösungen für die Männer-Probleme

- Wenn eine Frau über ihre Probleme spricht, frage sie, ob du nur zuhören sollst oder ob sie Lösungsvorschläge erwartet.
- Höre zu.
- Frage nach dem Weg, wenn du unsicher bist.
- Beschreibe einer Frau den Weg mittels Wegmarken, nicht mit Himmelsrichtungen und Strassennummern.
- Sag, was du denkst, die Frau kann nicht Gedanken lesen.
- Sag deiner Frau, dass du sie liebst; zeige ihr deine Gefühle – nicht nur für dein Fussballteam.
- Du musst kein „Held“, kein Alleskönner sein; akzeptiere, dass es Leute gibt, die einige Dinge besser können als du.
- Reagiere nicht auf die Übertreibungen der Frauen sondern achte darauf, was sie sagen will.
- Wenn du den Faden verloren hast, von dem, was die Frau sagt, rekapituliere, was du verstanden hast.
- Wenn deine Frau häufig nörgelt, frage dich, welches der wirkliche Grund ihrer Unzufriedenheit ist und überlege, wie du ihr helfen kannst, die Veränderungen, die sie wünscht, möglich zu machen.
- Lüge nicht – die Chance, dass die Frau deine Lüge nicht durchschaut ist sehr klein.

Lösungen für die Frauen-Probleme

- Erteile einem Mann keine ungebetenen Ratschläge.
- Erwarte nicht, dass der Mann gleichzeitig zuhört, während er liest oder fernsieht.
- Stelle einem Mann während dem Sex keine Fragen.
- Erlaube dem Mann ausreichend Auszeit für seinen Stressabbau.
- Gehe mit Freundinnen anstatt mit dem Mann einkaufen oder reduziere den Einkauf auf max. 30 Minuten.
- Erkundige dich direkt, wie der Mann die Beziehung sieht.
- Sag, was du denkst, der Mann kann nicht Gedanken lesen.
- Wenn du deinem Mann Vorwürfe machen willst, tue es in der Ich- und nicht in der Du-Form
 - Beschreibung des Verhaltens des andern, wie du es siehst
 - deine Deutung dieses Verhaltens
 - Beschreibung deiner Gefühle, die sein Verhalten verursacht
 - Konsequenzen, die das Verhalten für dich hat
- Anstatt zu nörgeln, finde heraus, was das grundlegende Problem deiner Unzufriedenheit ist und besprich es mit deinem Mann.
- Setze Weinen nicht für emotionale Erpressung ein.
- Wenn du Mann und Kinder zur Ordnung erziehen willst, musst du 100% konsequent sein – oder mit der Unordnung leben.

Die Weisen aus dem Morgenland

Drei Weise aus dem Morgenland folgten dem Stern im Osten bis Bethlehem und fanden das Jesuskind einige Tage nach der Geburt. Sie schenkten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe.

Was wäre anders gewesen, wenn nicht drei weise Männer, sondern drei weise Frauen gekommen wären?

Sie hätten nach dem Weg gefragt und wären rechtzeitig zur Geburt angekommen, um dabei helfen zu können.

Sie hätten praktische Geschenke mitgebracht, wie Windeln, Fläschchen, Spielzeug und einen Blumenstrauß.

Dann hätten sie die Tiere aus dem Stall verbannt, alles geputzt und einen Eintopf gekocht.

Später wären sie in Kontakt geblieben, und es hätte Frieden auf Erde geherrscht immerdar.

Partnerwahl

Typische Partnerschaftsanzeigen

- Mann, 28, gut verdienend, offen und aufrichtig, mit Sinn für Humor, sucht attraktive, fürsorgliche junge Frau für eine ehrliche Partnerschaft.
- Frau, feminin, schlank, liebevoll und einfühlsam, sucht einen gut verdienenden Mann mit Sinn für Humor, unabhängig, aufrichtig, für eine ehrliche Beziehung.

Bedeutung von Gewicht, Grösse, Augenfarbe, Körperbau, Fitness bei langfristigen Beziehungen

- | | |
|-------------------------|-----|
| • Heterosexuelle Männer | 59% |
| • Homosexuelle Männer | 57% |
| • Homosexuelle Frauen | 35% |
| • Heterosexuelle Frauen | 31% |

Voraussetzungen für gute Partnerwahl

- Man muss wissen, was man von einem Partner erwartet.
- Man muss dem anderen das geben können, was er erwartet.
- Nebst den Ressourcen eines Mannes, respektive der Gesundheit und Jugend einer Frau sind gleiche oder ähnliche grundlegende Werte und Überzeugungen notwendig:
 - Kindererziehung und Disziplin
 - Haushaltspflichten und Verantwortlichkeiten
 - Finanzielles: wie viel Geld man wo und wofür ausgibt
 - Sauberkeit und Lebensstandard
 - Soziales und Familie: Aktivitäten, Engagement, Intensität
 - Sex und Intimität: wer braucht was, und bekommt er es auch?
 - Religion und Spiritualität
 - Ethik und Moral
 - Politik und Kultur

Die häufigsten Fehler

- Sich in seinen Entscheidungen von den «Hormonen» beeinflussen lassen.
- Probleme verdrängen: sich auf die positiven Eigenschaften konzentrieren und den Partner durch eine rosa Brille sehen.
- Jemanden auswählen, der Hilfe braucht.
- Allzu nachgiebig sein.

Ziehen sich Gegensätze wirklich an?

- Die erfolgreichsten dauerhaften Beziehungen und die tiefste Scheidungsraten findet man bei Paaren
 - die ethnisch und religiös homogen sind
 - ähnliche Werte haben
 - ähnliche gesellschaftliche, ethische und politische Ideale vertreten.

Man sollte sich fernhalten von Menschen, ...

- die verzweifelt oder unter Druck nach einem Partner suchen.
- die liebesbedürftig sind (Kletten-Typen).
- die ständig an Ihnen herummeckern und sich über Ihre Fehler aufregen.
- die Sie für ihr Glück verantwortlich machen wollen.
- bei denen es nicht funkt.

Tipps für eine glückliche Beziehung

- Beziehungsprobleme diskutieren: nicht, wenn sie auftreten, sondern zu einer vorherbestimmten Zeit in einer neutralen Umgebung, damit beide möglichst sachlich bleiben können.
- Babyfalle: Die Geburt eines Kindes wird Beziehungsprobleme nicht lösen; meistens ist das Gegenteil der Fall. Plötzlich steht das Baby im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, das

Liebesleben kommt zum Stillstand und die Probleme verstärken sich. Bekommen Sie erst dann Kinder, wenn Ihre Beziehung stark und stabil ist und beide wirklich ein Kind wollen.

- Urlaubsfalle: Viele Paare glauben, dass ein gemeinsamer Urlaub eine Beziehung auffrischen oder festigen kann. Reisen ist jedoch anstrengend und viele Beziehungen erleiden im Urlaub Schaden durch zu hohe Erwartungen.
- Unterstützung der Partnerin: Wenn die Schwerekraft ihren Tribut fordert, braucht die Frau einen Mann, der ihr sagt, dass er sie noch immer attraktiv findet. Wenn sie diesen Rückhalt nicht bekommt, entzieht sie sich vielleicht seinen Avancen immer stärker.

Der richtige Partner – ein Zahlenspiel

- Weltweit total 7.7 Mia. Menschen, 50.5 % Männer, 49.5 % Frauen
- 4.4 Mia. zwischen 18 und 60 Jahren alt
- 80 % kommen als Partner für Sie nicht infrage
- Bleiben 444 Mio. Männer und 436 Mio. Frauen
- Bei 2 % stimmt die Chemie überein
- Bleiben 8.9 Mio. Männer und 8.7 Mio. Frauen
- Bei 20 % sind die Grundwerte und Überzeugungen ähnlich der Ihren
- Draussen in der Welt warten folglich 1.78 Mio. perfekte Partner, respektive 1.74 Mio. perfekte Partnerinnen darauf, Sie kennen zu lernen.

Im Anhang findest du folgende Texte aus den Büchern von Allan & Barbara Pease

- *Die etwas „leichteren“ Zwischenbemerkungen*
- *Die Unterschiede beim Duschen*

Kapitel 18: Allan & Barbara Pease – Das Punktesystem der Frauen

Frauen und Männer bewerten Leistungen innerhalb der Partnerschaft unterschiedlich:

- Frauen haben ein System, während Männer keines haben.
- Frauen haben eine wesentlich grössere Toleranz, wenn die Leistung des Partners als kleiner geachtet wird, als die eigene.
- Wenn aber die Geduld der Frau erschöpft ist, macht sie dem Mann massive Vorwürfe, die dieser oft nicht nachvollziehen kann.

Übung

Um dir dieser Unterschiede in der Bewertung durch Frauen und Männer bewusst zu werden, bewerte die Aktivitäten auf der folgenden Liste, die aus den Beispielen im Buch stammen, aus deiner Perspektive, so wie du sie bewerten würdest, und so, wie du denkst, dass dein Partner sie bewerten würde. Bewertung: 1 = ok., 2 = ziemlich gut, 3 = gut; Skala gegen oben offen.

<i>Aktivität</i>	<i>Punkte Mann</i>	<i>Punkte Frau</i>
5 Tage pro Woche gearbeitet	?	?
Schwiegermutter besucht		
Modellflugzeug mit Sohn gebaut		
Für Freunde gegrillt		
Familie in Pizza Hut eingeladen		
Auto geputzt		
Überstunden gemacht		
Jungen zum Fussball gebracht		
Farbe für Garage gekauft		
Busch gepflanzt		
Wochenende als Familienchauffeur		
Ihr Blumen, Schokolade, Champagner geschenkt		

Bild aufgehängt
Müll hinausgetragen
Ihr gesagt, wie gut sie aussieht
Rasen gemäht
Stereolautsprecher eingestellt
Total

Nicht auf der Liste des Mannes, nur auf der der Partnerin

Gab mir seinen Mantel, als es kalt war
Liess mich an der Haustür raus, als es regnete
Hielt mir die Wagentüre auf
Hat Küchenmesser geschliffen
Öffnete verklemmtes Glas
Lobte mein Essen

Dinge, die der Mann hätte tun können, um von seiner Partnerin mehr Punkte zu erhalten:

Sein nasses Handtuch aufheben
Gemüse putzen
Die Kinder früh zu Bett bringen
Beim Nachhausekommen mit mir reden statt fernzusehen
Mir zuhören, ohne mich mit Lösungen zu unterbrechen
Anrufen, dass er später nach Hause kommt
Irgendwo ein Wochenende nur für uns zwei organisieren
Anbieten, die Küche aufzuräumen
Den TV leiser stellen, um mit mir zu reden
Anrufen, um mir zu sagen „ich liebe dich“
Das Bett machen
Sich vor dem Sex rasieren
Kopf- und Fussmassage geben
Mich küssen
Mich küssen, ohne an mir herumzufummeln
Nicht ständig zappen

In der Öffentlichkeit Händchen halten
Mir das Gefühl geben, wichtiger zu sein als die Kinder
Mit mir einkaufen gehen
Mir eine romantische Karte schenken
In der Küche tanzen
Die Spülmaschine ausräumen
Interesse zeigen, wenn ich rede
Mir sagen, dass er mich vermisst

Strafpunkte durch die Frau für den Mann:

Kritisierte mich in Gegenwart von Freunden	-
Glitzte andere Frauen an	-
Bestand auf Sex, als ich keine Lust hatte	-

Strafpunkte durch den Mann für die Frau:

- Redete mit mir, während ich fernsah -
- Wollte nicht mit mir schlafen -
- Nörgelte -
- Redete über zu viele Dinge auf einmal -

Ergebnisse aus dem Buch aufgrund der Untersuchungen der Autoren

<i>Aktivität</i>	<i>Punkte Mann</i>	<i>Punkte Frau</i>
5 Tage pro Woche gearbeitet	30	5
Schwiegermutter besucht	5	1
Modellflugzeug mit Sohn gebaut	5	1
Für Freunde gegrillt	3	1
Familie in Pizza Hut eingeladen	2	1
Auto geputzt	2	1
Überstunden gemacht	5	1
Jungen zum Fussball gebracht	3	2
Farbe für Garage gekauft	2	1
Busch gepflanzt	2	1
Wochenende als Familienchauffeur	3	1
Ihr Blumen, Schokolade, Champagner geschenkt	10	3
Bild aufgehängt	2	1
Müll hinausgetragen	1	1
Ihr gesagt, dass sie gut aussieht	1	3
Rasen gemäht	3	1
Stereolautsprecher eingestellt	4	1
Total	83	26

Nicht auf der Liste des Mannes, nur auf der der Partnerin:

Gab mit seinen Mantel, als es kalt war	3
Liess mich an der Haustür raus, als es regnete	2
Hielt mir die Wagentüre auf	2
Hat Küchenmesser geschliffen	1
Öffnete verklemmtes Glas	1
Lobte mein Essen	3
Total	12

Dinge, die der Mann hätte tun können, um von seiner Partnerin mehr Punkte zu erhalten:

Sein nasses Handtuch aufheben	1
Die Kinder früh zu Bett bringen	2
Beim Nachhausekommen mit mir reden statt fernzusehen	5
Mir zuhören, ohne mich mit Lösungen zu unterbrechen	6
Anrufen, dass er später nach Hause kommt	3
Irgendwo ein Wochenende nur für uns zwei organisieren	10
Anbieten, die Küche aufzuräumen	2
Den TV leiser stellen, um mit mir zu reden	2
Anrufen, um mir zu sagen „ich liebe dich“	3
Das Bett machen	1
Sich vor dem Sex rasieren	1
Kopf- und Fussmassage geben	3
Mich küssen	1
Mich küssen, ohne an mir herumzufummeln	3
Nicht ständig zappen	2
In der Öffentlichkeit Händchen halten	3
Mir das Gefühl geben, wichtiger zu sein als die Kinder	3
Mit mir einkaufen gehen	5
Mir eine romantische Karte schenken	4
In der Küche tanzen	2
Die Spülmaschine ausräumen	1
Interesse zeigen, wenn ich rede	3
Mir sagen, dass er mich vermisst	3
Total	69

Strafpunkte durch die Frau für den Mann:

Kritisierte mich in Gegenwart von Freunden	- 6
Glottzte andere Frauen an	- 5
Bestand auf Sex, als ich keine Lust hatte	- 6

Strafpunkte durch den Mann für die Frau:

Redete mit mir, während ich fernsah	- 2
Wollte nicht mit mir schlafen	- 6
Nörgelte	- 5
Redete über zu viele Dinge auf einmal	- 3

Zusammenfassung des Buchs „Warum Männer lügen und ...“ mit weiteren Informationen über das Punktesystem der Frauen unter „Beziehungen“ auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

Übung

Da jeder Mensch individuell ist und auch jedes Paar, kann die obige Liste nur als Beispiel dienen. Wichtiger natürlich sind deine Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte und jene, deines Partners.

Erstellt deshalb, unabhängig voneinander, eure eigenen Listen mit allen euren Aktivitäten während der vergangenen 4 Wochen, an die ihr euch erinnern könnt (positive und negative): gemeinsame Aktivitäten, Gespräche (über Zukunft, Ferien, Ausflüge, Beruf etc.), Arbeiten im Haushalt, Aktivitäten mit den Kindern, mit Verwandten, mit Bekannten, in der Freizeit etc.

Erstellt anschliessend je eine weitere, separate Liste mit zusätzlichen Aktivitäten, die ihr euch gerne von eurem Partner während der letzten 4 Wochen gewünscht hättet, aber die nicht erfolgt waren.

Bevor ihr die einzelnen Aktivitäten bewertet, erstellt eine Kopie der Listen, damit beide die Liste des andern bewerten können, ohne seine/ihre Bewertung zu kennen.

Bewertet dann, unabhängig voneinander, die einzelnen Aktivitäten auf euren Listen und auf den Listen eures Partners: Minimum = +1 und -1, Skala gegen oben/unten offen, auch die Liste mit den gewünschten Aktivitäten (wie viele Punkte hättet ihr den jeweiligen Aktivitäten gegeben, hätten sie stattgefunden).

Anschliessend vergleicht eure Listen und diskutiert die Unterschiede und die Veränderungen, die ihr vornehmen wollt und hält sie schriftlich fest, damit ihr regelmässig darauf zurückkommen und die Fortschritte erkennen könnt.

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“.

Du kannst diese Übung natürlich auch mit andern Beziehungen als nur mit deinem Partner machen.

Kapitel 19: Frauen und Männer – Teil 2

Attila Albert: Was sich Frauen zum Valentinstag wirklich wünschen

Es müssen nicht immer Blumen, Pralines und Parfum sein. Umfragen zeigen immer wieder, was sich Frauen wirklich zum Valentinstag wünschen. Hier 14 Dinge, die Ihnen Ihre Ehefrau oder Freundin im Hinblick auf den Valentinstag schon lange sagen wollte.

1. Nimm dir Zeit für mich!

Ich brauche kein teures Nachtessen. Verzichte für mich nächste Woche lieber mal auf Überstunden.

2. Sieh in mir wieder deine Freundin!

Natürlich bin ich gern Ehefrau, Partnerin und Mutter. Aber manchmal soll es wieder wie ganz früher sein, als es nur uns beide gab.

3. Frag mich mal, was ich wirklich denke!

Nicht über den Alltag, Erledigungen, Kinder, sondern darüber, was ich im Bett schön finde, wie es mit uns weitergehen soll, wovon ich träume.

4. Hab keine Angst, wenn ich dir von meinen Sorgen erzähle!

Du musst nicht alle meine Probleme lösen. Es gibt mir schon Kraft, wenn ich weiss, dass du sie kennst.

5. Hilf mir bitte mehr im Haushalt!

Ich will dich nicht ständig daran erinnern, was schon lange zu erledigen oder zu reparieren ist. Ich will nicht wie deine Mutter klingen.

6. Mach mir doch öfter Komplimente!

Ich bin eine moderne Frau, aber ich tue auch jeden Tag eine Menge, um schön für dich zu sein. Lass mich wissen, dass du es siehst.

7. Nimm mich viel in den Arm!

Ich genieße es, wenn wir einfach vor dem Fernseher zusammen kuscheln und weiss, dass du es nicht nur tust, weil du Sex willst.

8. Nimm dir Zeit für Sex!

Das ist wie eine Motorradfahrt mit deinem besten Kumpel: Schön ist es nur, wenn beide das gleiche Tempo haben – und beide ans Ziel kommen.

9. Entführe mich manchmal aus dem Alltag!

Oft nervt mich auch einfach alles. Wenn wir zusammen mal ein Wochenende verschwinden, fühle ich mich wie eine Prinzessin.

10. Lerne meine verruchte Seite kennen!

Ich rede vielleicht nicht so offen darüber, aber ich finde erotische Filme, Fotos und Spielsachen auch spannend. Lass uns mal was ausprobieren.

11. Achte auf deinen Körper!

Ich brauche keinen Traumprinzen, aber ein gut gebauter Ritter darf es schon sein. Poliere deine Rüstung: Pflege dich, mach ein bisschen Sport und iss vernünftig.

12. Zeig mir mal deine sexy Seite!

Auch ich will immer mal wieder den Mann in dir sehen, in den ich mich verliebt habe. Lass mal das Hemd offen und riskiere etwas.

13. Sei ein guter Papa!

Wenn ich dich mit unseren Kindern spielen sehe, du sie zum Arzt oder zur Schule bringst, bin ich jedes Mal gerührt. Ich bin froh, dass es dich gibt.

14. Blumen dürfen es trotzdem sein!

Mach dir nicht zu viel Stress wegen eines passenden Geschenks. Ich freue mich natürlich über Blumen, aber das beste Geschenk bist noch immer du.

Partnerschaft

- Immer wenn etwas gut ist, denken wir, mehr davon wäre besser und so kommt es zu einem der schlimmsten Glückskiller: die Gewöhnung und damit der Langweile – insbesondere bei der Leidenschaft.
- Polygame Gesellschaften sind nicht glücklicher, weder die Frauen noch die Männer.
- Viele lebenslange Beziehungen überleben glücklich, obwohl das Paar dazu neigt, Dinge unter den Teppich zu kehren. Die Ausweitung der Kommunikation leistet oft schmerzhaften und zerstörerischen Gesprächen Vorschub.
- Wird man glücklicher, wenn man sich trennt? Mit dieser Lösung schneidet man sich meist nur ins eigene Fleisch, früher oder später steht man da, wo man vorher war, und hat sich vielleicht sogar die beste Beziehung seines Lebens verscherzt.
- Die landläufige Meinung, Untreue erwachse immer aus Beziehungsstress, ist psychologisch und biologisch Unsinn. Selbst Partner, die sich menschlich gut verstehen, gehen nachweislich genauso oft fremd wie andere.
- Ekstase ist im wirklichen Leben immer die Ausnahme. Die Erfüllung nimmt zu, wenn die Zahl der Liebespartner zurückgeht. Offensichtlich lohnt es sich in Bezug auf die emotionale Zufriedenheit doch eher, einen einzigen Geschlechtspartner zu haben als mehrere.
- Die perfekte Methode, der Gewöhnung ein Schnippchen zu schlagen, wäre, den anderen jedes Mal mit „neuen“ Augen zu betrachten. Fernbeziehungen funktionieren nach diesem Prinzip.

Unterschiede zwischen Männern und Frauen: eine Diskussion bei Beckmann

Teilnehmer u.a. Prof. Karl Grammer, Max Plack Institut, Autor von „Signale der Liebe: Die biologischen Gesetze der Partnerschaft“, Roman Maria Lidl, Autor von „Scheisskerle“, sowie Ildiko von Kürthy, Lilo Wanders, Ann-Marlene Henning.

Zusammenfassung

- Zwischen Männern und Frauen gibt es über 600 anatomische Unterschiede.
- Frauen benutzen täglich etwa doppelt so viele Wörter wie Männer.
- Frauen geben oft indirekte Informationen, die Männer nicht verstehen. Um die Kommunikation zu verbessern, sollten sich Frauen vermehrt klar zum Ausdruck bringen, was sie wollen, respektive nicht wollen.
- Untersuchungen in 80 Kulturen haben überall gezeigt, dass Frauen ihre Partner in erster Linie aufgrund deren Status wählen, während für Männer die Attraktivität an erster Stelle steht; die Intelligenz der Frauen ist für Männer von untergeordneter Bedeutung.
- Weil die Zeit, Kontakte aufzunehmen, immer kürzer wird, nimmt die Bedeutung des Äusseren zu.
- Obwohl sich introvertiert und extrovertiert anziehen, kann darauf in der Regel keine langfristigen Beziehungen gebaut werden: introvertiert sollte mit introvertiert zusammen sein und extrovertiert mit extrovertiert.
- Wenn man vierwöchigen männlichen Babys einen Ball vor dem Gesicht hin und her bewegt, folgen sie ihn mit den Augen; weibliche Babys ignorieren den Ball. Wenn aber auf den Ball Augen und ein Mund gezeichnet werden, verfolgen auch sie den Ball mit ihren Augen.
- Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass männliche und weibliche Kleinkinder unterschiedlich auf Spielzeug reagieren. Wenn man z.B. kleinen Buben Puppen zum Spielen gibt, benutzen sie sie bald als Wurfinstrument oder wenn man kleinen Mädchen Lastwagen zum Spielen gibt, füttern sie sie.
- Wenn man Rhesusaffen aus der Wildnis, die noch nie Kontakt mit Menschen hatten, Puppen und Autos zum Spielen vorlegt, wählen die männlichen Affen die Autos und die weiblichen die Puppen.

„Warum haben Männer Angst vor starken Frauen?“

aus einem Interview mit Charlize Theron

„Weil wir verdammt noch mal grossartig sind! Aber diese Angst basiert doch, wie vieles im Leben, auf einem Missverständnis. Auf beiden Seiten fehlt es an echtem Verständnis und Mitgefühl. Ich glaube, wenn Männer sich Frauen gegenüber so benehmen, steckt meist etwas Grösseres dahinter. Das ist kein Individuum, das gemein sein will. Das ist eine gesellschaftliche Prägung. Weil Frauen mittlerweile viele Räume erobern, die früher Männern vorbehalten waren, fühlen sie sich bedroht. Ich verstehe das. Ich verurteile es nicht einmal. Ich denke, das grösste Missverständnis ist, dass starke, ambitionierte Frauen, die etwas erreicht haben in ihrem Leben, Männer hassen müssen. Was für ein Irrtum. Niemand liebt Männer mehr als ich!“



Midlife Crisis – Unterschiede zwischen Männern und Frauen

Im Anhang findest du ein ausführliches Gespräch mit der Walliser Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello zu diesem Thema.

Feminismus: Bist du mit uns, Schwester?

Der postmoderne Feminismus konzentriert sich auf Nebenkriegsschauplätze und verleugnet gleichzeitig die echten Probleme, Auszug aus einem Artikel von Birgit Kelle

«Du sollst gefälligst Feministin sein!», heisst das erste der 10 feministischen Gebote. Es beantwortet aber nicht die Frage, was denn nun Feminismus ist, wofür man sein muss und wogegen, um dazuzugehören. Ist man dann für Genderfeminismus und darf es etwas Gender-Pay-Gap sein? Mit oder ohne Quote obendrauf? Der Männerhass auf einem Extrateller oder lieber gut durchgemischt? Ist man als Feministin für die Gleichberechtigung oder für die Gleichstellung und kennen überhaupt alle den Unterschied? Ist man für Abtreibung oder Pro Life? Ist man für die Hausfrau oder für die berufstätige Frau? Rabenmutter oder Milchkuh? Mutterschaft als erfüllendes Glück oder das Kind als Klotz am Bein? Ist Leihmutterschaft Ausbeutung oder der neue Berufsstand einer «Reproduktionsarbeiterin»? Ist das islamische Kopftuch Zeichen der Unterdrückung oder die neue Flagge muslimisch-weiblicher Emanzipation? Gibt es zwei Geschlechter oder tausend?

Vollständiger Artikel „Midlife-Krise“ im Anhang

Warum Frauen weinen

Zum Schluss dieses Kapitels noch eine schöne Geschichte:

Ein kleiner Junge fragte seine Mutter: "Warum weinst du?"

"Weil ich eine Frau bin".

"Das verstehe ich nicht".

Seine Mutter umarmte ihn nur und sagte: "Und das wirst du auch niemals."

Später fragte der kleine Junge seinen Vater: "Warum weint Mama scheinbar ohne einen Grund?"

„Alle Frauen weinen ohne Grund", war alles, was sein Vater sagen konnte.

Der kleine Junge wuchs heran, wurde ein Mann und fragte sich immer noch, warum Frauen weinen. Endlich rief er das Höchste Wesen an, und fragte "Höchstes Wesen, warum weinen Frauen ohne Grund?"

Das Höchste Wesen antwortete:

"Als ich die Frau erschuf, musste sie etwas Besonderes sein.

Ich machte ihre Schultern stark genug, um die Last der Welt zu tragen, doch sanft genug, um Trost zu spenden.

Ich gab ihr eine innere Kraft, um sowohl Geburten zu ertragen, wie die Zurückweisungen, die sie von ihren Kinder erfährt.

Ich gab ihr eine Härte, die ihr erlaubt weiterzumachen, wenn alle anderen aufgeben, und ihre Familie in Zeiten von Krankheit und Erschöpfung zu versorgen, ohne sich zu beklagen.

Ich gab ihr Gefühlstiefe, mit der sie ihre Kinder immer und unter allen Umständen liebt, sogar wenn ihr Kind sie sehr schlimm verletzt hat.

Ich gab ihr Kraft, ihren Mann mit seinen Fehlern zu ertragen und machte sie aus seiner Rippe, damit sie sein Herz beschützt.

Ich gab ihr Weisheit, damit sie weiss, dass ein guter Ehemann niemals seine Frau verletzt, aber manchmal ihre Stärke und ihre Entschlossenheit testet, unerschütterlich zu ihm zu stehen.

Und zum Schluss gab ich ihr eine Träne zum Vergiessen. Die ist ausschliesslich für sie, damit sie davon Gebrauch macht, wann immer es nötig ist.

Siehst du: Die Schönheit der Frau ist nicht in der Kleidung, die sie trägt, im Körper, den sie hat oder in der Art, wie sie ihre Haare trägt. Die Schönheit einer Frau erkennt man in ihren Augen, weil sie das Tor zu ihrem Herzen sind – der Ort, an dem die Liebe wohnt.“

aus dem Internet, Autor unbekannt

Weitere Texte im Anhang:

- *Männer sind so – Frauen auch*
- *Wie oft sagen Sie: Ich liebe dich!*
- *Geschenke am Valentinstag*

Auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek> unter „Texte zu unterschiedlichen Themen/Beziehungen“ findest du den Artikel „Das Handbuch für die gute Ehefrau“ aus der Zeitschrift *Housekeeping Monthly*, 13. Mai 1955.

Kapitel 20: Status der Partnerschafts-Beziehung

Falls Partnerschaft für dich im Moment nicht relevant ist, kannst du die folgenden Übungen in Bezug auf Beziehungen machen, die du mit einer andern wichtigen Person in deinem Leben hast: Eltern, Geschwister, Kinder, Grosseltern, Freunde etc.

Meine Erwartungen/Vorstellungen

- Meine ca. 10 wichtigsten Erwartungen, z.B. Geborgenheit, Zärtlichkeit, Liebe, Respekt, Wertschätzung, Zuneigung, Verständnis, Anerkennung, Vergebung, Güte, Freundlichkeit, Akzeptanz, Hilfe, Schutz, Teilung von Freud und Leid, Freude, Fröhlichkeit, Zufriedenheit, Gerechtigkeit, Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, Akzeptanz, Grosszügigkeit, Toleranz, Vertrauen, Treue, Unterstützung, Motivation etc.:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Bewerte jede Position wie folgt

- Wichtigkeit von 10 bis 1
- deine Zufriedenheit mit der Erwartung/Vorstellung von 10 bis 1

Was könnten ich/er oder sie/wir ändern?

Die Erwartungen/Vorstellungen des Partners an unsere Beziehung

- Seine/ihre ca. 10 wichtigsten Erwartungen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Bewerte jede Position wie folgt

- die Wichtigkeit wie du sie dir aus der Sicht des Partners vorstellst von 10 bis 1
- die Zufriedenheit mit der Erwartung/Vorstellung aus der Sicht des Partners von 10 bis 1

Was könnten er oder sie/ich/wir ändern?

Was stört mich/was fehlt mir

- an/in unserer Beziehung?
- an mir/bei meinem Partner?
- bewerte die Wichtigkeit der einzelnen Aspekte aus deiner Sicht von 10 bis 1
- bewerte deine Unzufriedenheit vom 10 bis 1
- was könnten ich/er oder sie/wir ändern?

Was stört den Partner/fehlt ihm?

- an/in unserer Beziehung?
- an mir/an sich?
- bewerte die Wichtigkeit der einzelnen Aspekten von 10 bis 1: aus der Sicht des Partners
- bewerte seine Unzufriedenheit mit vom 10 bis 1
- was könnte er oder sie/ich/wir ändern?

Aktivitäten/Tätigkeiten

Welche Aktivitäten/Tätigkeiten: Freizeit, Hausarbeit, Sexualität, Erziehung, Familie, Vereine, Arbeit etc.

- machen wir gerne zusammen
 -
 -
 -
 -
 -
- mache ich lieber allein
 -
 -
 -
 -
 -
- würde ich gerne mit meinem Partner machen, er aber nicht mit mir/warum?
 -
 -
 -
 -
 -
- würde er gerne mit mir machen, ich aber nicht mit ihm/warum?
 -
 -
 -
 -
 -
- Was könnte ich/er oder sie/wir ändern?

Art des Zusammenlebens

Welche Art des Zusammenlebens

- kommt im Moment **meinen** Erwartungen/Vorstellungen am nächsten: Ehe, Familie, Konkubinat, Zusammenziehen, nicht Zusammenziehen, Weekendbeziehung, Fernbeziehung, Mehrfachbeziehung: Polyamorie etc.?
 -
- kommt im Moment **seinen** Erwartungen/Vorstellungen am nächsten?
 -
- welche Alternativen wären für mich/ihn denkbar – es gibt heute viele Möglichkeiten und Varianten, wie eine Beziehung gelebt werden kann?
 -
- Was müsste sich ändern, damit die Beziehung voll stimmt
 - für mich?
 - könnte der Partner es akzeptieren?
 - für den Partner?
 - könnte ich es akzeptieren?

Wünsche und Sehnsüchte aus deiner Jugendzeit

- Welche Träume hattest du als Jugendlicher/junger Erwachsener in Bezug auf Liebesbeziehungen, die sich noch nicht realisiert haben?

1.

2.

3.

4.

5.

Fragen

- Was möchtest du noch immer erfahren?
- Warum?
- Was hält dich davon ab?

Ängste

Welche Ängste habe ich in Bezug auf

- die Fortführung der Beziehung?
 -
- die Unterbrechung der Beziehung?
 -
- das Ende der Beziehung?
 -

Vorteile

Welche Vorteile bringt mir

- die Fortführung der Beziehung?
 -
- die Unterbrechung der Beziehung?
 -
- das Ende der Beziehung?
 -

Das Wichtigste in einer Beziehung scheint zu sein, dass man dem Andern möglichst viel Freiraum lässt, damit er sich auf seine Weise entwickeln kann, und dass Erwartungen und Vorstellungen, die den Andern verändern wollen, ihn nicht so akzeptieren, wie er ist, die grösste Gefahr darstellen.

Wir sollten auch keine Besitzansprüche an den andern stellen. Wenn wir den andern lieben, müsste unsere Liebe seinen Wunsch respektieren, sein Leben so zu führen, wie er es wünscht, so zu sein, wie er ist, da für uns ja sein Glücklichein im Vordergrund steht.

Wenn wir den andern nicht/nicht mehr lieben, sollten wir einen Weg finden, selbst glücklich zu sein, anstatt das Leben des andern verändern zu wollen, und zu insistieren, dass er dafür verantwortlich ist, mich glücklich zu machen.

Fragen aus „Auszeit“

- Sorge ich in meiner Beziehung für ausreichenden Raum für mich selbst?
- Was geschieht mit mir, wenn es mir zu eng wird und ich nicht genügend Raum für mich habe?
- Was geschieht, wenn ich zu viel allein bin?
- Was will ich ändern, um einerseits mehr Raum für mich zu haben, andererseits aber auch genügend Nähe, Wärme und Geborgenheit?

Übertragung aller geplanten Veränderungen aus diesem Kapitel auf die Dokumente „Beziehungen" oder „Lebensbereiche“

Ergänzende Artikel im Anhang:

- *Zukunft der Ehe*
- *Polyamouröse Beziehung – ein Beispiel*

Kapitel 21: Vermeidung und Lösung von Konflikten in der Partnerschaft

Welche Themen führen in Beziehungen am häufigsten zu Streit?

Umfrage in der Schweiz im Februar 2019

• Schlechte Gewohnheiten	19%
• Hausarbeit/Unordnung	14%
• wir streiten nie	11%
• Erziehung	8%
• Geld	..6%
• Verwandtschaft	5%
• Austausch von Zärtlichkeiten	4%
• Anderes	9%
• Weiss nicht, keine Antwort	4%
• Ich habe zurzeit keine Beziehung	20%

Im Anhang findest du zusätzlich noch einige Kommentare zu diesen Statistiken.

Abhängigkeiten in der Partnerschaft

Tina Turner's Song „Simply the Best“ (übersetzt)

Ich rufe dich, wenn ich dich brauche, wenn mein Herz brennt.

Du kommst zu mir, wild und geladen und gibst mir alles, was ich brauche.

Schenke mir ein Leben aus Versprechen und eine Welt aus Träumen.

Sprich die Sprache der Liebe so wie du weisst, was sie bedeutet, und es kann nichts Falsches sein.

Nimm mein Herz und mach es stärker, Baby!

Chorus: Du bist einfach der Beste, besser als der ganze Rest,
besser als irgendwer, den ich je getroffen habe.

Ich bin mit deinem Herzen fest verbunden und hänge an jedem Wort, das du sagst.

Wenn du uns auseinanderreisst, Baby, möchte ich lieber tot sein.

In deinem Herzen sehe ich den Anfang jeder Nacht und jedes Tages.

In deinen Augen verliere ich mich und werde weggeschwemmt.

Solange ich hier in deinen Armen bin könnte ich an keinem schöneren Ort sein.

Chorus Du bist einfach der Beste ...

Jedes Mal wenn du mich verlässt, fange ich an die Kontrolle über mich zu verlieren denn
wenn du gehst, nimmst du mein Herz und meine Seele mit. Ich kann dich selbst dann fühlen,
wenn ich allein bin.

Chorus: Oh, du bist einfach der Beste!

Der Ursprung der Abhängigkeit und die Lösung

aus einem Buch, leider habe ich den Autor nicht notiert

Wenn wir geboren werden, sind wir klein, verletzlich, total abhängig. Wir werden verletzt, unsere Persönlichkeit wird nicht akzeptiert: Tue möglichst immer das, was andere von dir erwarten oder wenn möglich mehr, dann wirst du geschätzt und bist erfolgreich in deinem privaten und beruflichen Leben. Vermeide ein Egoist zu sein, stelle nicht deine Interessen und Bedürfnisse in den Vordergrund, sondern jene der andern: Partner, Familie, Eltern, Vorgesetzte etc.

Durch diese Erwartungen von andern, beginnen wir uns zu schützen, uns anzupassen. Wir legen Panzer um Panzer um uns. Dadurch werden wir immer verletzlicher.

Die Lösung ist nur auf die gegenteilige Weise möglich. Wir müssen unsere Panzer mehr und mehr ablegen, unsere persönliche Ausstrahlung verstärken, bis wir strahlend dastehen, bereit dem Leben ins Auge zu blicken, offen, voll Kraft, Mut, Liebe, Leidenschaft, Zärtlichkeit, Entschlossenheit und in unserem Zentrum ruhend.

Abhängigkeit vom Partner

- Schreibe 5-10 Dinge auf, bei denen du meinst, von deinem Partner abhängig zu sein, wo du seine Bestätigung, Wertschätzung, Komplimente benötigst.
 -
 -
 -
 -
 -
- Bewerte die Wichtigkeit dieser Bestätigung durch den Partner: 10 bis 1
- Was willst du ändern?

Abhängigkeit des Partners von dir

- Bei welchen Dingen ist deinem Partner deine Bestätigung wichtig?
 -
 -
 -
 -
 -
- Bewerte die Wichtigkeit aus seiner Sicht: 10 bis 1
- Könnte der Partner sich diese Bestätigung selbst geben?
 - Wenn ja, warum tut sie/er es nicht
 - Wenn nein, warum nicht?
- Was willst du ändern?

Die Abhängigkeit von andern Personen stellt ein grosses Problem in Bezug auf unser Glücklichein dar, nicht nur, wenn wir unser Glück von einem liebevollen Lebenspartner oder einer harmonischen Familie abhängig machen, sondern, wie schon zuvor erwähnt, auch, wenn wir uns von einem Vorgesetzten abhängig machen, weil er unsere Arbeit schätzt, uns motiviert und lobt, oder von Freunden und Bekannten, die uns schätzen, uns sympathisch finden und Zeit mit uns verbringen wollen.

Solange wir von andern die Bestätigung benötigen, dass wir liebenswert sind, ist unser Glücklichein von ihnen abhängig. Wir müssen uns deshalb in erster Linie selbst vollständig akzeptieren und uns für liebenswert halten. Dies hat dann auch den positiven Effekt, dass, je mehr wir uns selbst sind, uns einerseits vermehrt jene Menschen in unserem Bekanntenkreis verlassen werden, die uns so haben wollen, wie sie es sich wünschen, während wir andererseits vermehrt Menschen anziehen, die uns so schätzen, wie wir wirklich sind.

Die Bedeutung von Nähe in einer Beziehung

1997 führte der Psychologe Arthur Aron eine Studie durch, um herauszufinden, ob sich die Annahme bestätigen würde, dass gegenseitige Verwundbarkeit Nähe fördert und dadurch Intimität entsteht. Dadurch hat er Menschen, die sich nicht kannten, dazu gebracht, sich ineinander zu verlieben. (Artikel von Anastasia Mamonova, gekürzt)

Ablauf der Studie

- Männer und Frauen, die sich nicht kannten, bekamen einen Fragenkatalog mit 36 immer persönlicher werdenden Fragen, die sie sich gegenseitig stellten.
- Anschliessend mussten sich die Probanden vier Minuten in die Augen sehen.
- Das Experiment fand in einem wissenschaftlichen Labor statt, ohne romantische Atmosphäre.

Die 36 Fragen

1. Mit wem würdest du am liebsten zu Abend essen?
2. Wärest du gerne berühmt? Wenn ja, auf welche Art?
3. Bevor du jemanden anrufst, gehst du das, was du sagen willst, vorher im Kopf durch.
Wenn ja, warum?
4. Was macht einen perfekten Tag für dich aus?
5. Wann hast du das letzte Mal für dich selbst gesungen? Und für jemand anderen?
6. Wenn du 90 Jahre alt wärest und dich entscheiden müsstest, ob im Alter von 30 dein Geist oder dein Körper aufhört zu altern, wofür würdest du dich entscheiden?
7. Hast du eine geheime Ahnung, wie du sterben wirst?
8. Nenne drei Dinge, die du und dein Gegenüber gemeinsam haben.
9. Wofür in deinem Leben bist du am meisten dankbar?
10. Wenn du etwas an deiner Erziehung ändern könntest, was wäre das?
11. Nimm dir vier Minuten Zeit und erzähle deinem Gegenüber deine Lebensgeschichte so detailliert wie möglich.
12. Wenn du morgen mit einer neuen Fähigkeit aufwachen könntest, welche wäre das?

13. Wenn eine Kristallkugel dir die Wahrheit über dich selbst, dein Leben oder die Zukunft sagen könnte, was würdest du wissen wollen?
14. Gibt es etwas, das du schon immer machen wolltest, es aber nie gemacht hast? Warum?
15. Was ist das Grösste, was du in deinem Leben geleistet hast?
16. Was ist dir in einer Freundschaft am wichtigsten?
17. Was ist deine wertvollste Erinnerung?
18. Was ist deine schrecklichste Erinnerung?
19. Wenn du wüsstest, dass du in einem Jahr plötzlich sterben wirst, würdest du etwas an der Art, wie du jetzt lebst, ändern? Warum?
20. Was bedeutet Freundschaft für dich?
21. Welche Rolle spielen Liebe und Zuneigung in deinem Leben?
22. Welche fünf positiven Eigenschaften soll dein Partner haben?
23. Wie eng und warm ist das Verhältnis zu deiner Familie? Denkst du, deine Kindheit war glücklicher als die der meisten Menschen?
24. Wie ist die Beziehung zu deiner Mutter?
25. Mache drei «Wir»- Sätze über dich und dein Gegenüber. Zum Beispiel: Wir sind beide in diesem Raum, weil wir ...
26. Vervollständige den Satz: «Ich wünschte, ich hätte jemanden, mit dem ich gemeinsam ...»
27. Wenn Ihr enge Freunde werden würdet, was müsste er/sie wissen?
28. Sage deinem Gegenüber, was du an ihm magst. Sei sehr ehrlich und sage Dinge, die du sonst nicht jemandem sagen würdest, den du gerade kennengelernt hast.
29. Erzähle von einem peinlichen Erlebnis in deinem Leben.
30. Wann hast du das letzte Mal vor jemandem geweint? Und für dich allein?
31. Erzähle deinem Gegenüber, was du bereits jetzt an ihm magst.
32. Was ist zu ernst, um darüber Witze zu machen?
33. Wenn du heute Abend sterben würdest, ohne die Möglichkeit zu haben, mit jemandem zu kommunizieren, was würdest du am meisten bereuen, jemandem nicht gesagt zu haben? Warum hast du es bis jetzt nicht gesagt?
34. Dein Haus mit allem drin fängt an zu brennen. Nachdem du die Menschen und Tiere gerettet hast, hast du noch kurz Zeit, um noch was zu retten. Was wäre es und warum?
35. Wessen Tod eines Familienmitglieds wäre für dich am schlimmsten? Warum?

36. Erzähle von einem persönlichen Problem und frage dein Gegenüber nach einem Ratschlag, wie er das angehen würde. Und frag ihn, wie er sich dabei fühlt, dass du ihm davon erzählst.

Resultate

- Die Paare haben sich tatsächlich verliebt; eines hat sechs Monate später bereits geheiratet.
- Seine Folgerung: Ein zentraler Aspekt, der mit der Entwicklung einer engen Beziehung zwischen zwei Personen verbunden ist, ist eine nachhaltige, sich steigernde, wechselseitige, persönliche Selbstfindung.

Mache diese Übung mit deiner Partnerin/deinem Partner – vielleicht findet ihr dabei neue wichtige Dinge über/für eure Partnerschaft heraus und könntet möglicherweise dadurch eure Beziehung vertiefen.

Partnerschaft und Scheidung

Zum Schluss dieses Kapitels nochmals zwei Kommentare von Esther Benz aus dem Familienstellen

Partnerschaft

- Wenn sich zwei Menschen begegnen, stehen sie sich gegenüber. Wenn sie später beschliessen, ihren Lebensweg gemeinsam zu gehen, stehen sie Seite an Seite und blicken in die gleiche Richtung, zum gleichen Ziel.
- Man kann bei einem Partner nicht das finden, was man von den Eltern wollte aber nicht erhielt – oder ihm geben, was man den Eltern geben wollte.
- Ein Paar gibt und nimmt im Austausch. Mit allem Nehmen verliert man einen Teil seiner Freiheit. Die beste Beziehung ist die, in der beide immer etwas mehr geben, als sie erhalten.
- Eine Aussenbeziehung ist für den andern in der Partnerschaft immer eine tiefe Verletzung, auch wenn es ihm möglich ist, zu realisieren, dass dadurch nicht seine Persönlichkeit in Frage gestellt ist.
- Eine solche Situation sollte mit einer Wiedergutmachung gelöst werden – falls diese für beide möglich ist.
- Wenn dies nicht möglich ist, muss derjenige mit der Aussenbeziehung mit dem Verzeihen des Partners leben, was ihn bindet, und voraussetzt, dass der andere diese Bindung nicht ausnutzt.
- Wenn ein Mann in einer Beziehung zu stark in eine Vaterrolle gegenüber seiner Frau kommt, kann er das Spielerische einer Beziehung nicht mehr leben und sucht es ausserhalb der Beziehung.
- Eine Mutter kann ihr Kind leichter loslassen, wenn ihr Mann voll präsent ist.
- Menschen mit Abgrenzungsproblemen haben eine starke Verbindung zu einer anderen Person: Eltern, Grosseltern, Geschwister etc.

Scheidung

- Wenn sich ein Paar trennt, fühlt sich oft einer der beiden stehen gelassen und ist wütend.
- Wut gehört oft zu einem Abschied, weil der Wütige dadurch versucht, im Andern Schuldgefühle zu generieren, denn über Schuld bleibt eine Beziehung bestehen.
- Der, der sich als der Verlassener fühlt, sollte sich deshalb ebenfalls klar dafür entscheiden, zu gehen und nicht als Opfer zu bleiben, sonst kann er sein eigenes, neues Leben nicht beginnen.
- Bei einer Scheidung, bei der Würde verletzt wurde, ist es wichtig, diese Würde wieder herzustellen. Dies kann mit einem Ritual erfolgen, so wie die Ehe mit einem Ritual begann.
- Beziehungen sollten nicht wegen der Kinder aufrechterhalten werden, da sonst die Kinder die Schuld dafür auf sich nehmen, dass die Eltern zusammen-bleiben, obwohl sie es nicht mehr wollen.
- Bei allen Entscheidungen, auch bei einer Scheidung, haben die Eltern das Recht, sich unabhängig von den Kindern für das zu entscheiden, was für ihr Leben wichtig ist.
- Ein allfällig neuer Partner kommt dann aber mit seinen Rechten erst nach jenen der Kinder.

Weitere Dokumente im Anhang:

- *Häufigste Streitthemen in Beziehungen*
- *Der Andere muss hören, was man fühlt*
- *Was hilft in Beziehungskrisen?*
- *«Wenn eine Beziehung ein Gespräch über Geld nicht aushält, taugt sie nicht viel»*

Kapitel 22: Vorschläge von Experten für das Gelingen von Paarbeziehungen

Reden Sie sich glücklich

Psychotherapeut Joseph Bendel (69) und Psychologin und Beziehungs-Expertin Caroline Fux (34) verraten in ihrem Buch «Das Paar-Date» 7 Grundregeln für gelungene Beziehungsgespräche. Von Attila Albert

1. **Sprecht regelmässig miteinander**, am besten einmal pro Woche, immer ungefähr zur gleichen Zeit. Joseph Bendel: „Es braucht eine gewisse Verbindlichkeit und Regelmässigkeit, damit die Kommunikation eines Paares nicht zwischen den Verpflichtungen des Alltags untergeht oder die beiden nur reden, wenn sie es gerade gut oder notwendig finden. Ein fester Termin nimmt auch den Erfolgszwang: Läuft es einmal nicht so gut, sieht man sich ja nächste Woche wieder.“
2. **Nehmt euch genau 45 Minuten für euer Gespräch** – nicht weniger, aber auch nicht mehr. Caroline Fux: „15 Minuten spricht er, 15 Minuten spricht sie, und 15 Minuten haben beide Zeit für Rückmeldungen. Das kann zum Beispiel eine Nachfrage sein oder auch nur eine Aussage wie: Ich habe gar nicht gewusst, wie sehr dich das belastet. Auch wenn das Gespräch besonders gut läuft: Nicht weiterreden, pünktlich enden.“
3. **Wer spricht, redet nur von sich, nicht über den anderen**. Bendel: „Jeder hat in diesem Gespräch das Anrecht zu sein, wie er ist – die Verschiedenheit kann sich ruhig ausdrücken. Der Mann erzählt vielleicht von seinem Hobby, das ihn begeistert, auch wenn es seine Frau langweilt. Sie vielleicht von ihren Gefühlen oder was sie mit Freundinnen oder bei der Arbeit erlebt hat, auch wenn es ihren Mann nicht interessiert.“

4. **Wer zuhört, gibt keine Rückmeldungen** – nicht mit Worten und auch nicht mit anderen Signalen: Augenrollen, Nicken, Seufzen, Lächeln etc. Caroline Fux: „Das fällt den meisten Menschen am schwersten, deshalb kann das Gespräch am Anfang ein wenig künstlich wirken, denn im Alltag erleben wir kaum Momente ohne Rückmeldungen oder Bewertungen. Dieses Gespräch schafft für beide bewusst Raum dafür.“
5. **Benutzt immer einen Zeitmesser** (Uhr oder Stoppuhr). Joseph Bendel: „In Beziehungsgesprächen sollte man nicht seinem Gefühl trauen, denn man ist Partei. Die Uhr ist neutral und gleicht aus, wenn einer vielleicht tendenziell mehr spricht, der andere eher weniger. Wenn jemand schweigt, soll man die Zeit weiterlaufen lassen. Die 15 Minuten gehören der Person. Was sie daraus macht, ist ihre Entscheidung und liegt in ihrer Selbstverantwortung.“
6. **Schafft euch einen ungestörten Raum**, ohne Fernseher oder Musik, aber auch ohne Kinder oder weitere Zuhörer (Café, Restaurant). Caroline Fux: „Ein solches Gespräch ist relativ intensiv. Beide müssen sich konzentrieren und es kann auch mal emotional werden – so dass Wut frei wird oder Tränen fließen. Das ist nicht der Moment, in dem man unter Leuten sein möchte.“ Auch ein zu legerer Ort, etwa im Bett, ist ungeeignet, besser man redet am Wohnzimmertisch oder in der Sitzecke.
7. **Übernimmt abwechselnd Verantwortung dafür, dass euer Beziehungsgespräch stattfindet**. Bendel: „Die Erfahrung zeigt, dass Frauen das Gespräch wollen und Männer nicht. Wenn wir aber eine gleichberechtigte Partnerschaft haben, tragen auch beide Verantwortung. Beispielsweise könnte der Mann immer in der ersten und dritten Woche des Monats die Initiative ergreifen, die Frau in der zweiten und vierten Woche.“
Caroline Fux: „Heutzutage erfahren immer mehr Menschen, dass Beziehungen endlich sind. Oft einfach nur, weil man sich nichts mehr zu sagen hat. Wir geben Paaren deshalb konkrete Instrumente, um rechtzeitig etwas für die Beziehung zu tun.“

3-Briefe-Konzept

Die beiden Partner schreiben in separaten Räumen jeweils drei Briefe an den andern:

- erster Brief: was stört mich im Moment, was fehlt mir
- zweiter Brief: welche Schwächen habe ich
- dritter Brief: was will ich ändern

Anschliessend werden die Briefe ausgetauscht und diskutiert.

Das Ziel ist eine gemeinsame Vereinbarung über die Änderungen, die gemacht werden.

Diese werden auf einem separaten Blatt festgehalten und mindestens einmal pro Woche überprüft.

Tipps von Pasqualina Perrig-Chiello, Entwicklungspsychologin

- Nicht versuchen, den Partner zu verändern. Kleine Macken akzeptieren.
- Den Partner nicht respektlos behandeln.
- Keine Dauerkritik à la „Immer machst du das so und so, statt so und so.“ Lieber sagen: „Jetzt im Moment stört mich das.“
- Sich selber als eigenständige Person nicht aufgeben.
- Mehr Realitätssinn statt Romantik: Unvollkommenheit ist die Regel und nicht die Ausnahme.
- Gute Balance zwischen Selbstverwirklichung und Weiterentwicklung als Paar.

Marci Shimoff: 2 Vorschläge aus „Glücklich ohne Grund“

Anerkennungs-Partnerübung

- Setzen Sie sich mit Ihrem Partner zusammen.
- Beginnen Sie, indem Sie ihm etwas sagen, was Sie an ihm schätzen.
- Dann ist der Partner an der Reihe, um etwas zu sagen, was er an Ihnen schätzt.
- Wiederholen Sie dies abwechselungsweise min. 5 x und fahren Sie so lange fort wie Sie es wünschen.
- Wiederholen Sie diese Übung, indem dieses Mal jeder abwechselungsweise etwas sagt, was er an sich selbst schätzt.

Solution Focus Technique für die Bewertung von negativen Beziehungs-Situationen von Mark McKergow's

- Schreibe eine Beziehungs-Situation auf, über die du dich beklagst.
- Bewerte deine Gefühle auf einer Skala von 1 = sehr unzufrieden bis 10 = sehr zufrieden.
- Falls du die Situation mit 2 oder höher bewertet hast, schreibe möglichst viele Punkte auf, weshalb du sie höher bewertet hast als 1: Fokus auf die positiven Aspekte der Situation.
- Falls du die Situation mit 1 bewertet hast, schreibe möglichst viele Dinge auf, die nahezu dazu geführt hätten, dass du die Situation leicht höher bewertet hättest.
- Schreibe nun die ersten kleinen Schritte auf, die du in den nächsten Tagen unternehmen könntest, um deine Zufriedenheit mit der Situation zu erhöhen.
- Setze in den folgenden Tagen einige der Ideen um und achte darauf, welche dazu führen, dass du dich ein wenig zufriedener fühlst und baue aus, was dir dabei hilft.

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Diese Technik kann selbstverständlich auch für viele andere Probleme genutzt werden.

Was machen zufriedene Paare richtig?

Wieso scheitert das eine Paar an Bagatellen, während das andere sogar Katastrophen gemeinsam übersteht? Wie lässt sich der Verlust der Leidenschaft in einer langen Ehe vermeiden? Wissenschaftler suchen nach der Glücksformel für ein Leben zu zweit.

Im Spiegel erschien eine 10-seitige Titelgeschichte zu diesem Thema, u.a. basierend auf den Ergebnissen der Pairfam-Studie in Deutschland mit mehr als 12'400 Männern und Frauen über einen Zeitraum von 14 Jahren, mit dem Ziel, was machen zufriedene Paare richtig, sowie auf Ergebnissen von verschiedenen weiteren Studien und Erkenntnissen von Therapeuten.

Einige Ergebnisse

- Bei mehr als 90 % der deutschen Männer und Frauen steht „die erfüllte Partnerschaft“ an erster Stelle aller Lebensziele.
- Die Chance, dieses Gefühl dauerhaft zu erleben, schwindet und die Scheidungsraten nehmen überall zu (in Deutschland ca. 40%).
- Nur 8 von 10 Lebensgemeinschaften ohne Trauschein dauern mehr als 2 Jahre, bei LAT-Paaren (Living Apart Together) halten weniger als 50% länger als 2 Jahre.
- Eines der Hauptprobleme ist das AMEFI-Konzept (Alles Mit Einem Für Immer): Lover, Mutter/Vater, Freund/Freundin, Ernährerin/Ernährer, Unterstützer/Unterstützerin, Partnerin/Partner. Die Diskrepanz zwischen dem Ideal der Liebe und ihrer Realität wird immer grösser und man gibt eher die Beziehung auf als das Ideal.
- Meistens sind es die Frauen, die den Anstoss für die Trennung geben, weil sie weniger gewillt sind als Männer, eine Partnerschaft trotz vieler Probleme und Konflikte aufrechtzuerhalten.
- Frauen finden anschliessend eher Liebe und Nähe bei ihren Eltern, Geschwistern und Freundinnen, während 2/3 der deutschen Männer keine Freunde haben, denen sie sich anvertrauen können; deshalb leiden Männer unter Trennungen mehr als Frauen.

- Ähnlichkeit ist bei der Partnerwahl entscheidend für die Langzeit-Chancen einer Beziehung. Zufriedene Paare, die seit mindestens 35 Jahren zusammenleben, teilen die gleichen Wertvorstellungen.
- Heiraten, das Bekenntnis zu einer gemeinsamen Zukunft, macht die Trennung schwerer, wie auch gemeinsame Kinder und Wohneigentum.
- Deutschlands Männer sind deutlich weniger zufrieden mit dem Liebesleben als ihre Partnerinnen. Die verschiedenen Anforderungen von Beruf, Kindererziehung, Haushalt und sozialem Netz überfordern viele Frauen und sie haben deshalb ein grosses Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe und weniger nach Sex.
- Auch das Schönheitsdiktat spielt eine Rolle für die Häufigkeit von Sex. Frauen, die ihre Figur nicht mögen, erleben die körperliche Liebe häufig als unbefriedigend und geben zu, vor den Avancen ihres Partners zu flüchten.
- Trotzdem hat Sex einen kleineren Anteil am Beziehungs-Glück, als man erwarten würde. Die sexuelle Zufriedenheit ist kein relevanter Faktor dafür, ob sich eine Beziehung stabilisiert.
- Kinder sind ein Liebes-Killer. In sämtlichen Studien sackt die Zufriedenheit mit der Beziehung stark ab, sobald das erste Kind aus der Zweier- eine Dreierbeziehung macht.
- Um die Beziehungen zu schützen, ist es wichtig, regelmässig Zeit allein mit dem Partner einzuplanen und zu verbringen.
- Streit ist ein weiterer stark belastender Aspekt in einer Beziehung. Anstatt alles ausdiskutieren, wäre es nützlicher, Streit und Kritik zu vermeiden.
- Unter allen Umständen muss bei Auseinandersetzungen Charakterkritik, Rechtfertigung, Abblocken und Geringschätzung des andern vermieden werden; sie sind die sichersten Vorboten einer Trennung.
- Andererseits hängen Paar-Zufriedenheit und Partnerschafts-Stabilität nur lose zusammen: viele Leute trennen sich nicht, obwohl es ihnen in ihren Beziehungen nicht gut geht.
- Bei Konflikten ist über längere Zeit die direkte Kommunikation das beste Mittel, um die Ehe zu retten. Sich wegzuducken macht unglücklich; man kann damit die Ehe allenfalls kitten aber tötet gleichzeitig die Liebe.
- Zufriedene Paare lösen Spannungen mit Humor, Zuneigung und Respekt.
- Letztlich kommt es nicht darauf an, Probleme zu lösen, sondern sich zu ertragen.

Zusammenfassung der wichtigsten Resultate

- Echte Freundschaft schmiedet Paare viel fester zusammen als die Herzklopf-Dramatik der sogenannten grossen Liebe.
- Kinder sind Beziehungskiller.
- Gegensätze ziehen sich vielleicht an, aber ähnliche Werte schweissen zusammen.
- Ewige Beziehungsdebatten führen in der Regel zu nichts, jedenfalls zu nichts Gutem.
- Sex ist überbewertet.

Glücksformel

- einen ähnlich denkenden Partner suchen
- heiraten
- keine Kinder kriegen, und wenn doch, regelmässig Zeit zu zweit verbringen
- an die gemeinsame Zukunft glauben
- Streit und Kritik vermeiden
- Sex nicht so wichtig nehmen.
- freundlich und humorvoll Konflikte lösen
- dem anderen mit Grosszügigkeit begegnen
- richtig gute Freunde sein
- gut genug – anstatt perfekt sein
- vergeben: nicht verzeihen oder klein beizugeben, sondern, als Akt der Freiheit, ganz für sich die Verletzung ad acta legen

Im Anhang findest du die Antworten auf verschiedene Fragen an die Beziehungsberater

- *Caroline Fux*
- *Thomas Meyer*

Kapitel 23: Singles – Alleinsein – Einsamkeit

Beziehungen in der Schweiz

- 36% der Haushalte in der Schweiz sind Einpersonen-Haushalte (2018)
- 16% der Menschen in der Schweiz wohnen allein (2018)
- 32% der Schweizerinnen und Schweizer fühlen sich einsam (BFS 2012)
- Das Risiko an Altersdemenz zu erkranken ist für einsame Menschen 40% höher.
- Gemäss einer amerikanischen Studie ist Einsamkeit gleich schädlich wie 15 Zigaretten pro Tag.

Dauer-Singles: Liebeshoffnung sinkt, Zufriedenheit steigt

von Anna Kuchenbecker

In der ersten Zeit nach einer Trennung sind Singles optimistisch, sich bald wieder zu verlieben. Zwar sinkt diese Hoffnung mit der Dauer des Singlelebens, aber die gute Nachricht lautet: Die Zufriedenheit wächst!

So die Ergebnisse der Elite Partner-Studie, in der über 11'000 Alleinstehende nach ihren Ansichten, Einstellungen und Wünschen befragt wurden. Es handelt sich damit um eine der grössten Partnerschaftsstudien Deutschlands.

Mit den Jahren wächst das Single-Glück

68% der Neusingles (unter einem Jahr allein) sind optimistisch, bald einen neuen Partner zu finden. Bei den Dauersingles (länger als fünf Jahre allein) sind nur noch 27% so zuversichtlich. Während die Hoffnung also sinkt, wächst aber die Zufriedenheit mit dem Singleleben, und zwar von 62% bei den Neusingles auf 69% bei denjenigen, die länger als 5 Jahre solo sind.

Neusingles sind aktiver

Frisch getrennt sind Singles sehr aktiv. Wahrscheinlich suchen viele in dieser Phase erst einmal Ablenkung und wollen ihre neuen Freiheiten auskosten. Die Aktivität sinkt mit der Dauer der allein verbrachten Zeit: Von den neugebackenen Singles treffen 67% ihre Freunde mehrmals die Woche; unter den Dauersingles sind nur 40% so aktiv unterwegs. Auch Sport und Ausgehen ist Neusingles wichtiger, Dauersingles verbringen dagegen mehr Zeit vor dem Fernseher.

Unabhängiger von der externen Glückszufuhr

„Nach einer Trennung müssen sich Singles erst auf das Leben ohne Partner einstellen“, erläutert Diplom-Psychologin Lisa Fischbach die Ergebnisse. „Sie müssen wieder lernen, sich

alleine wohl zu fühlen, ihre Freizeit ohne Partner zu gestalten, Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit anders zu befriedigen und die Vorteile des Singlelebens erkennen. Auch wenn die länger allein verbrachte Zeit die Hoffnung, in Kürze wieder jemanden zu finden, sinken lässt, steigt die Kompetenz, für die eigene Zufriedenheit zu sorgen. Das macht unabhängiger von der externen Glückszufuhr.“

Weblinks am Schluss des obigen Artikels auf

<https://www.elitepartner.ch/magazin/dauersingles-liebeshoffnung-sinkt-zufriedenheit-steigt.html>

zu folgenden Themen

- *Test: Welcher Singletyp sind Sie?*
- *Allein im Bett: Tipps gegen Einsamkeitsblues*
- *Vorteil Singleleben*
- *Eingefleischte Singles? So funktioniert der Wechsel in die neue Beziehung*

Frage

Einsamkeit – Alleinsein: was ist der Unterschied?

Mögliche Antworten

- Einsamkeit (Ein-sam-keit) empfinden wir als belastend, negativ; es ist die Zeit, Samen zu setzen und zu warten, bis sie erblühen, uns fehlt etwas, wir meinen, allein nicht glücklich sein zu können
- Alleinsein (All-ein(s)-sein) empfinden wir als positiv, wir brauchen niemand um glücklich zu sein, wir sind glücklich, weil wir mit allen und allem verbunden sind.

Pascal Mercier: „Nachtzug nach Lissabon“

Einsamkeit: Was ist es bloss, was wir Einsamkeit nennen? Es kann nicht einfach die Abwesenheit der anderen sein, man kann allein sein und überhaupt nicht einsam, und man kann unter Leuten sein und doch einsam, was also ist es?

Wenn uns die anderen Zuneigung, Achtung und Anerkennung entziehen: warum können wir nicht einfach zu ihnen sagen: ich brauche das alles nicht, ich genüge mir selbst? Ist es nicht eine schreckliche Form der Unfreiheit, dass wir das nicht können? Macht es uns nicht zu Sklaven der anderen? Welche Empfindungen kann man dagegen aufbieten als Damm, als Schutzwall?

Ist es so, dass alles, was wir tun, aus Angst vor Einsamkeit getan wird? Ist es deswegen, dass wir auf all die Dinge verzichten, die wir am Ende des Lebens bereuen werden? Ist das der Grund, weshalb wir so selten sagen, was wir denken? Weshalb sonst halten wir an all diesen zerrütteten Ehen, verlogenen Freundschaften, langweiligen Geburtstagsessen fest?

Was geschähe, wenn wir all das aufkündigten, der schleichenden Erpressung ein Ende setzten und zu uns selbst stünden? Wenn wir unsere geknechteten Wünsche und die Wut über ihre Versklavung hochgehen liessen wie eine Fontäne?

Denn die befürchtete Einsamkeit – worin besteht sie eigentlich? In der Stille ausbleibender Vorhaltungen? In der fehlenden Notwendigkeit, mit angehaltenem Atem über das Minenfeld ehelicher Lügen und freundschaftlicher Halbwahrheiten zu schleichen? In der Freiheit, beim Essen niemand gegenüber zu haben? In der Fülle der Zeit, die sich auftut, wenn das Trommelfeuer der Verabredungen verstummt ist? Sind das nicht wundervolle Dinge? Ein paradiesischer Zustand? Weshalb also die Furcht davor?

Ist es am Ende eine Furcht, die nur besteht, weil wir ihren Gegenstand nicht durchdacht haben? Eine Furcht, die uns von den gedankenlosen Eltern, Lehrern und Priestern eingeredet worden ist?

Und warum sind wir eigentlich so sicher, dass uns die anderen nicht beneiden, wenn sie sähen, wie gross unsere Freiheit geworden ist? Und dass sie nicht daraufhin unsere Gesellschaft suchten?

Fragen aus „Auszeit“

- Habe ich genügend Zeit für mich allein?
- Was hindert mich daran, mehr Zeit für mich allein zu haben?
- Wie geht es mir in der Stille?
- Fällt es mir schwer, allein Stille auszuhalten?
- Auf welche Weise könnte ich Zeitinseln der Stille und des Alleinseins so in meinen Alltag integrieren, dass ich mich wohl damit fühle?
- Sorge ich im Umgang mit anderen für ausreichenden Raum für mich selbst?
- Was geschieht mit mir, wenn es mir zu eng wird und ich nicht genügend Raum für mich habe?
- Was geschieht, wenn ich zu viel allein bin?
- Was will ich ändern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“

Einsames Sterben

Gemäss dem Leiter des Zürcher Bestattungs- und Friedhofamts werden Verstorbene, bei denen sich keine Angehörigen melden oder keine ausfindig gemacht werden können, frühestens nach einem Monat für ein einsames Begräbnis freigegeben und kremiert.

„Ein trauriger Moment. Da geht jemand von dieser Welt und niemand interessiert es.“

Kapitel 24: Eltern und Kinder

Khalil Gibran: Kinder

aus „Der Prophet“

«Sprich zu uns über die Kinder», bat eine Frau, die einen Säugling an ihre Brust drückte.

Und er sagte: «Eure Kinder sind nicht eure Kinder. Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.

Sie treten durch euch in die Welt, aber nicht aus euch, und obgleich sie bei euch sind, gehören sie euch nicht.

Ihr dürft ihnen eure Liebe schenken, aber nicht eure Gedanken, denn sie haben ihre eigenen.

Ihr dürft ihren Körpern ein Zuhause geben, aber nicht ihren Seelen, denn diese wohnen im Haus des Morgens, das ihr selbst in euren Träumen nicht zu betreten vermögt.

Ihr dürft bestrebt sein, ihnen zu gleichen, doch versucht nicht, sie euch gleich zu machen, denn das Leben schreitet weder zurück noch verharrt es im Gestern.

Ihr seid der Bogen, von dem eure Kinder wie lebendige Pfeile ausgeschickt werden.

Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit und Er ist es, der euch mit seiner Kraft spannt, damit Seine Pfeile schnell und weit fliegen.

Lasst es euch zur Freude geschehen, dass die Hand des Schützen euch spannt.

Denn Er liebt den standhaft verharrenden Bogen ebenso wie den davon schnellenden Pfeil.»

Die Spuren der Eltern in ihren Kindern

aus „Nachtzug nach Lissabon“ von Pascal Mercier

Ich erzittere beim blossen Gedanken an die ungeplante und unbekannte, doch unausweichliche und unaufhaltsame Wucht, mit der Eltern in ihren Kindern Spuren hinterlassen, die sich, wie Brandspuren, nie mehr werden tilgen lassen.

Die Umrisse des elterlichen Wollens und Fürchtens schreiben sich mit glühendem Griffel in die Seelen der Kleinen, die voller Ohnmacht sind und voller Unwissen darüber, was mit ihnen geschieht. Wir brauchen ein Leben lang, um den eingebrannten Text zu finden und zu entziffern, und wir können nie sicher sein, dass wir ihn verstanden haben.

Warum wissen wir so wenig über die Fantasien unserer Eltern? Was wissen wir von jemandem, wenn wir nichts über die Bilder wissen, die seine Einbildungskraft ihm zuspielt?

Deine Mutter träumte dich bleich und still hinter Anstaltsmauern. Sie war zutiefst erschrocken über den Text deiner Rede zum Abschluss der Schule. „Ein gotteslästernder Sohn, womit habe ich das verdient!“ sagte sie. Auch ich las den Text. Und war stolz! Und neidisch! Neidisch wegen der Selbstständigkeit des Denkens und wegen des aufrechten Ganges, die aus jeder Zeile sprachen. Sie waren wie ein leuchtender Horizont, den ich auch gerne erreicht hätte, den ich aber nie würde erreichen können, dazu war die bleierne Schwerkraft meiner Erziehung zu gross. Wie hätte ich dir meinen stolzen Neid erklären können? Ohne mich klein zu machen, kleiner noch und gedrückter, als ich ohnehin schon war?

Robert Betz: Verstrickungen mit den Eltern der Kindheit

Psychologe, Sozialpädagoge und Autor

Der Grund dafür, weshalb Sie sich heute, als Erwachsener, mit den Eltern ihrer Kindheit auseinandersetzen sollen ist, dass Ihre Eltern so, wie Sie als Kind über sie gedacht, geurteilt und gefühlt haben, in Ihnen weiterleben, genauso wie auch das damalige Mädchen oder der damalige Junge in Ihnen noch lebt, mit all seinen Wünschen, seiner Sehnsucht nach Liebe, seinem Hass, seiner Wut, seinem Alleinsein oder seinem Verlassenheitsgefühl, seinen Ängsten und seinem Ja oder Nein zum Leben.

Viele Menschen haben als Kinder „Nein“ zu ihren Eltern gesagt und müssen die Folgen dieses Neins bis heute ausbaden.

Dieses Nein zum Leben erkennt man bei Frauen und Männern, die oft das Gefühl haben, dass sie nicht mit beiden Füßen im Leben stehen, dass sie schwach seien, dass sie das Gefühl haben, das Leben nicht im Griff zu haben oder glauben, dass sie nicht erfolgreich seien.

Die meisten Menschen vermeiden die Auseinandersetzung mit der Beziehung zur Mutter und zum Vater in ihrer Kindheit.

Solange Sie Ihre Gedanken und Gefühle, die Sie in den ersten Jahren Ihres Lebens gegenüber Ihren Eltern hatten, nicht aufgeräumt haben, können Sie nicht frei sein. Und solange Sie dies nicht tun, schauen Sie auch als Erwachsene immer noch durch die damalige Brille eines Kindes auf die Welt.

Es ist nicht Ihre Aufgabe, lebenslang Mutter oder Vater, respektive Kind der Eltern zu sein; dies sind jeweils nur zeitlich beschränkte Aufgaben, die spätestens abgeschlossen sind, wenn die Kinder das Erwachsenenalter erreicht haben. Es ist die Aufgabe der Kinder, ihr eigenes Leben zu leben und zu gestalten, wie dies auch Khalil Gibran in seinem schönen Buch „Der Prophet“ beschreibt.

Viele Töchter und Söhne gehen durch ihr ganzes Leben als Kinder ihrer Eltern, ausgerichtet auf deren Erwartungen und Vorstellungen wie sie sein sollen. Erst durch die innere Trennung von den Eltern der Kindheit ist für das Kind ein freies Leben möglich.

In den ersten etwa zehn Jahren ist ein Kind nahezu vollständig von seinen Eltern abhängig und ihnen damit „ausgeliefert“. Es nimmt die Wunschvorstellungen der Eltern wahr, was es als Kind tun oder nicht tun soll. Ebenfalls nimmt es die Überzeugungen und alles andere, was die Eltern innerlich beschäftigt, ihre Gedanken, Gefühle, Sorgen, Ängste, wie auch ihre Worte und Handlungen wahr und reagiert darauf – auch schon während der Schwangerschaft.

Auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek> unter „Texte zu unterschiedlichen Themen/Religion-Esoterik/Meditationen-Gebete/Meditationen/Robert Betz“ findest du zwei Meditationen mit Fragen von Robert Betz. Sie sollen dir helfen, dein Verhältnis zu deiner Mutter und zu deinem Vater während der Kindheit zu hinterfragen und besser zu verstehen und dir helfen diese alten Verstrickungen aufzulösen.

Robert Betz: Vergebung der Mutter und dem Vater deiner Kindheit

aus „Verstrickungen mit den Eltern der Kindheit“

Wir können unser eigenes Leben nicht in Freiheit leben und gestalten, wenn wir in unserem Inneren noch immer mit unserer Mutter oder mit unserem Vater verstrickt sind.

Das Schlüsselwort für den Frieden mit deinen Eltern heisst „Vergebung“.

Wirkliche Vergebung bedeutet folgendes zu denken oder zu sagen:

„Ich habe mich geirrt! Ich dachte, du seist der Täter und ich das Opfer.

Heute sehe ich das anders und öffne mich, Mutter/Vater, gegenüber den folgenden Gedanken:

- Dass du es so gut gemacht hast, wie du es damals nur konntest.
- Dass du das Beste für mich gewollt hast.
- Dass du mich so geliebt hast, wie es dir möglich war.

Wahre Vergebung ist die Zurücknahme aller Verurteilungen als Irrtümer unseres Denkens, ein Sich-öffnen für andere Wahrheiten, die auf Gleichwertigkeit beider Beteiligten beruhen und auf der Einsicht, dass alles, was geschieht, seinen tiefen Sinn hat.

Vergebung ist aber nicht etwas, das man einfach machen kann, sondern sie geht immer einher mit dem Verständnis davon, was in einem als Kind vorgegangen ist und wie es Mutter oder Vater in ihrer damaligen Situation und aus ihrer Sicht ergangen ist.

Vergebung ist eine völlig neue Betrachtungsweise, sich selbst und auch den Eltern gegenüber, und sie ist nicht möglich, solange man sich die Verurteilungen nicht bewusst gemacht hat, denn jedes erwachsene Kind empfindet in seinem Innern bis heute viele Schuld- und Schamgefühle darüber, dass es seinen Eltern gegenüber ablehnende, lieblose Gedanken gedacht und Gefühle der Ablehnung, der Wut und des Hasses empfunden hatte.

Machen Sie sich diese Verurteilungen bewusst und schreiben Sie sie auf. Bevor Sie wirklich vergeben können, sollten Sie sich klarmachen, dass Sie verurteilt haben und bis heute verurteilen.

Eine wirksame Form ist ein Brief, den Sie an Ihre Mutter oder an Ihren Vater schreiben, den Sie aber nicht absenden, und in dem Sie alle Ihre Vorwürfe und Verurteilungen notieren, die Ihnen einfallen.

Dieser Akt des Schreibens öffnet Ihnen den Weg zum Frieden mit den Eltern der Kindheit und zur wirklichen Vergebung. Er beginnt mit folgendem Wunsch:

„Ich möchte, dass meine Mutter/mein Vater frei von mir ist, und ich von ihr/ihm.

Wenn sie heute vor mir stehen würden, möchte ich ihnen liebevoll danken für alles, was sie für mich getan haben, und ihnen sagen, dass ich sie liebe.“

Dr. med. Eckhart von Hirschhausen: Glückliche Kinder

aus «Glück kommt selten allein ...»

- Dass Kinder glücklich machen, ist eine weit verbreitete Idee, doch
 - mit steigendem Einkommen und höherer Bildung sinkt die Kinderzahl.
 - Frauen würden laut anonymen Befragungen lieber einkaufen, telefonieren oder kochen, als auf ihre kleinen Glücksbringer aufzupassen.
- Trotzdem untereinander bestätigt man sich immer, wie toll es ist und wie viel man von den Kindern «zurückbekommt».
- Die Pflicht, uns um unsere Kinder zu kümmern, ist vor langer Zeit in unsere Gene geschrieben worden. Also plagen wir uns, verlieren Schlaf, spielen Krankenschwester, Chauffeur und Koch, weil die Natur es von uns verlangt.
- Kinder bringen jedoch den Eltern wirklich messbare Vorteile:
 - Kinderlose leben sehr viel ungesünder, konsumieren mehr Alkohol und Nikotin und sterben entsprechend öfter an Krebs und Infarkten.
 - Kinder strukturieren den Alltag. Plötzlich sind die eigenen Befindlichkeiten nicht mehr das zentrale Thema, sondern die Befindlichkeit des Kindes und das erleben viele als echte Befreiung.
- Singles lästern oft über nervige Kinder, stillende Mütter und verzärtelte Väter, bis sie selbst Kinder bekommen und plötzlich kein anderes Thema mehr kennen und begeistert sind wenn ihr süßer Fratz das Laufen lernt: Ich kann noch so einen geilen Porsche haben, er wird nie an einem Sonntag-morgen an meinem Bett stehen und sagen: Papa, ich liebe dich.
- Ein weiteres Glücksgefühl von Eltern ist das Gefühl von Stolz auf den eigenen Nachwuchs, ein Erleben, dass Kinder ein Geschenk sind, für uns und für die Welt. Was man selbst nicht geschafft hat, wird als Aufgabe weitergegeben, ein Teil von einem lebt weiter und im günstigen Fall sogar der bessere.

Nicole Althaus: Vatertöchter haben Glück, Töchternväter auch

ein Artikel aus der NZZ

Väter sind im Leben von Kindern vieles: Arme, die sie als Baby wiegen. Hände, die fast alles flicken können. Beine, die neben dem Velo mit Stützrädern herrennen. Augen, die lachen, aber auch deutlicher «Nein» sagen können, als der Mund es je vermöchte. Schultern, denen man Sorgen aufbürdet. Und wenn man Glück hat, ein Rücken, der zeigt, was Rückgrat bedeutet.

Ich habe Glück. Mein Vater ist all das und mehr. Denn im Leben von Töchtern nehmen Väter einen ganz besonderen Platz ein. Egal, ob innig oder distanziert, präsent oder abwesend, eines können Töchternväter nämlich gar nicht vermeiden: Sie prägen deren Bild vom anderen Geschlecht. Männlich ist für die heranwachsende Tochter erst einmal schlicht und einfach das, was der Vater tut oder eben lässt. Bei uns zu Hause bedeutete männlich: arbeiten, kochen, herumalbern, politisieren, vorlesen, nageln, bügeln, hämmern, tanzen, trösten, lachen und schweigen. Das hinterlässt Spuren. Zum Beispiel die, dass man im Kindergarten nicht einsieht, warum man in der Puppenecke verschwinden soll, nur weil man ein Mädchen ist.

Traditionell haben Psychologen dem Vater in der Familie jahrzehntelang eher eine Nebenrolle zugeschrieben. Doch heute hält kein seriöser Wissenschaftler Kindererziehung mehr für Frauensache. Glaubt man den Ergebnissen der vielen Studien, die allein in den letzten paar Jahren erschienen sind, dann haben Väter auf Selbstbewusstsein, Schulerfolg und Emanzipationsgrad der Töchter gar einen grösseren Einfluss als Mütter. Frauenförderung fängt also nicht erst in der Schule, sondern mit einem präsenten Vater im Kinderzimmer an.

Manche Forscher erklären das damit, dass sich Töchter der grenzenlosen Liebe ihrer Mutter sicherer seien als der des Vaters und deshalb jede Aufmerksamkeit von seiner Seite auf das Selbstbewusstsein einzahle. Andere sind der Meinung, dass väterliche Nähe Mädchen in ihrem Körpergefühl bestärke und ihnen dadurch helfe, ein gesundes Selbst zu entwickeln

und sich mehr zuzutrauen. Dritte wiederum sind davon überzeugt, dass Väter die Mädchen in Spiel und Sport anders und stärker herausfordern und so ihr Selbstvertrauen fördern.

Das mag alles stimmen. Doch ein zentraler Punkt im Wesen von Vätertöchtern und Töchternvätern fehlt in der Diskussion: Der Vater ist für die Tochter einer von wenigen, wenn nicht der einzige Mann, der sie nicht als Mädchen oder Frau, sondern in erster Linie als Mensch wahrnimmt. Exakt das unterscheidet die Beziehung zum Vater von allen anderen Beziehungen im Leben. Natürlich ist das Töchterchen Papas Prinzessin. Aber sie bleibt es auch, wenn sie plötzlich nicht mehr rosa Tüllkleider, sondern bloss noch Hosen tragen will. Sie muss keine Gendercodes erfüllen, um eine Sonderposition in seinem Herzen zu erobern. Und es kommt nicht selten vor, dass der Vater seine Vorstellung von Weiblichkeit revidiert und männlichen Chauvinismus, den er vielleicht einst gar selber pflegte, hinterfragt. Jedenfalls zeigen jüngere Studien, dass Väter von Töchtern gesellschaftspolitisch fortschrittlicher denken und wählen als solche, die Buben grossgezogen haben.

Der Kern des väterlichen Alleinstellungsmerkmals in Sachen Erziehung ist letztlich die Tatsache, dass er, anders als die Mutter, selber nie Mädchen war. Er weiss nicht, wie es sich in einem weiblichen Körper lebt, wie es sich anfühlt, auf ein Mädchen reduziert oder auf das dekorative, aber wenig potente Frauenpodest gehoben zu werden. Weibliche Erfahrung spielt im Umgang mit der Tochter keine Rolle. Genauso wenig wie männliches Interesse. Das Geschlecht ist für einmal so sekundär wie die Haarfarbe oder die Schuhgrösse. Deshalb kann der Kontakt zum Vater, wenn man Glück hat, zum Schonraum werden, in dem eine junge Frau entdecken kann, wer sie auch noch sein könnte, wenn es keine Rollenzuschreibungen und Selbstzensur gäbe. Ich hatte Glück. Und dafür bin ich meinem Vater für immer dankbar.

Die goldene Schachtel

Es war Weihnachten und das kleine Mädchen überreichte seinem Vater eine grosse, in goldenes Papier verpackte Schachtel.

Sie hatte dafür offenbar das gesamte Geschenkpapier aufgebraucht und weil das Geld knapp war, war der Vater über diese Verschwendung nicht sehr erbaut.

Als er dann das Geschenk auspackte und feststellte, dass die Schachtel darin leer war fragte er irritiert: „Weisst du denn nicht, dass wenn man ein Geschenk macht, auch etwas in der Verpackung sein sollte?“

Die Augen der Kleinen füllten sich mit Tränen und sie schluchzte: „Aber Papa, die Schachtel ist doch nicht leer. Ich habe so viele Küsschen hineingepackt, bis sie ganz voll war.“

Beschämt nahm sie der Vater in die Arme und bat sie um Verzeihung.

Autor unbekannt

auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek> unter „Texte zu unterschiedlichen Themen/ Kinder-Erziehung“ findest du auch ein längeres Interview mit dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul über Kindererziehung

Kapitel 25: Freunde

In seinem Buch «Glück kommt selten allein» schreibt Eckart von Hirschhausen zum Thema Freunde:

- Freunde sind die grössten Glücksbringer. Wenige Befunde in Studien sind so universell und werden immer wieder bestätigt: Gute Freunde sind das Wichtigste für ein gutes Leben.
- Menschen bilden Gruppen aus evolutionären Gründen weil sie in einer Gemeinschaft besser überleben, als allein.
- Je mehr alte Freunde jemand hat, desto zufriedener ist er. Diejenigen, die sehr glücklich mit ihrem Leben sind, haben doppelt so viele Freunde wie die sehr Unzufriedenen.
- Je glücklicher unsere Freunde sind, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass auch wir glücklich sind – und umgekehrt.
- Dieser Effekt wirkt selbst noch bei Freunden von Freunden von Freunden.
- Freunde sind Menschen, die dich mögen, obwohl sie dich kennen.
- Wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen: mit sich selbst befreundet zu sein ist ein sehr guter Start.

Margarete Friebe: „Die Heilige Pflicht zur Freude“

- Ein Mensch, der sich um eine höhere geistige Einstellung bemüht und dadurch ein inneres Wohlbefinden und Freude in sich erzeugt, tut dies nicht nur für sich allein, sondern er wirkt im besten Sinne inspirierend und dadurch erhebend auf seine Umwelt.
- Es entwickelt sich Freude, das Schöne und Positive wird wahrgenommen und es entstehen konstruktive, aufbauende Ideen, die sich wie eine Kettenreaktion fördernd auf alles zukünftige Geschehen auswirkt.

„Die andere Seite des Menschen“

Die folgende Geschichte zeigt auf, wie oft wir unterschätzen, wie viel Gutes andere Menschen über uns denken (aus dem Internet, Autor unbekannt).

Eines Tages bat eine Lehrerin ihre Schüler, die Namen aller Schüler in der Klasse auf ein Blatt Papier zu schreiben und sich dann zu überlegen, was das Netteste ist, das sie über jeden ihrer Klassenkameraden sagen können und dies neben die Namen schreiben. Es dauerte die ganze Stunde, bis alle damit fertig waren.

Am Wochenende bereitete die Lehrerin für jeden Schüler ein Blatt Papier vor. Oben stand der Name des Schülers und darunter alle positiven Aussagen seiner Mitschüler.

Am Montag gab sie jedem Schüler sein Blatt. Schon nach kurzer Zeit breitete sich eine fröhliche Stimmung im Klassenzimmer aus. "Wirklich?", hörte man flüstern "ich wusste gar nicht, dass ich irgendjemandem was bedeute!" und "Ich wusste nicht, dass mich andere so mögen", waren einige der Kommentare.

Niemand erwähnte danach diese Blätter wieder. Die Lehrerin wusste nicht, ob die Schüler sie untereinander oder mit ihren Eltern diskutiert hatten, aber die Übung hatte ihren Zweck erfüllt: die Schüler waren glücklich mit sich und mit den anderen.

Einige Jahre später fiel Mark, einer der damaligen Schüler, als Soldat im Vietnamkrieg; auch die Lehrerin ging zu seinem Begräbnis.

Nach der Beerdigung traten Marks Eltern zur Lehrerin. "Wir wollen Ihnen etwas zeigen.", sagte der Vater und zog eine abgewetzte Geldbörse aus seiner Tasche. "Dies wurde gefunden, als Mark gefallen ist. Wir dachten, Sie würden es erkennen." Aus der Geldbörse zog er ein zusammengeklebtes Blatt, das offensichtlich viele Male gefaltet und auseinandergefaltet worden war. Dann erkannte die Lehrerin, dass es eines der Blätter war, auf denen die positiven Dinge standen, die damals die Klassenkameraden über Mark

geschrieben hatten. "Wir möchten Ihnen so sehr dafür danken, dass Sie das gemacht haben", sagte Marks Mutter. "Wie Sie sehen können, hat Mark das sehr geschätzt."

Inzwischen hatten sich auch andere der damaligen Schüler, die zum Begräbnis gekommen waren, um die Lehrerin versammelt. Charlie, einer von ihnen, lächelte sie an und sagte: "Auch ich habe meine Liste noch. Sie liegt immer in der obersten Schublade meines Schreibtischs".

Die Frau von Chuck, einem andern Schüler, erzählte, dass Chuck sie gebeten habe, die Liste in das Hochzeitsalbum zu kleben. "Ich habe meine auch noch", sagte Marilyn, "sie ist in meinem Tagebuch." Und Vicki, eine andere Mitschülerin, zeigte ihre abgegriffene Liste, die sie ihrer Agenda entnahm. "Ich trage sie immer bei mir", sagte sie und meinte: "Ich glaube, wir alle haben die Listen aufbewahrt."

Im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen, vor allem mit denen die uns am Wichtigsten sind, vergessen wir oft, ihnen immer wieder zu sagen, was wir an ihnen schätzen, und dass sie etwas Besonderes und Wichtiges für uns sind. Und weil wir nie wissen, wann unser oder ihr Leben zu Ende sein wird, sollten wir erst recht nicht damit zuwarten – damit es nicht einmal zu spät ist.

Glücklichsein mit andern – andere glücklich machen

Vorschläge aus einem Zeitungsartikel

- Erstellen Sie eine Liste von Dingen die Sie gerne mit anderen Menschen tun und wählen Sie jeden Tag mindestens eines davon aus.
- Schreiben Sie einen Brief, in dem Sie dieser Person mitteilen, was sie Ihnen bedeutet oder wie sie Ihr Leben positiv beeinflusst hat.
- Überraschen Sie jemanden.
- Wiederholen Sie schöne Kindheitserlebnisse.
- Unternehmen Sie jede Woche etwas mit einem Freund oder einer Freundin.
- Denken Sie darüber nach, wie Sie ihr Glück weitergeben können.

Im Anhang findest du zwei Artikel zum Thema Schenken.

Kapitel 26: Kommunikation

„So wie man in den Wald hinein ruft – so tönt es zurück.“

Vergleichbare Aussagen in andern Sprachen

- As the question – so the answer.
- You get out what you put in.
- On récolte ce qu'on a semé.

Auf das Sehen bezogen, könnte dieser Satz er wie folgt lauten: „So wie man die Welt betrachtet – so präsentiert sie sich uns“. Die Welt als Spiegel, die andern Menschen als unser Spiegelbild.

Es lohnt sich also, sich seiner Rede und der Art und Weise wie man das Umfeld betrachtet, möglichst immer bewusst zu sein.

Paul Watzlawick: aus „Anleitung zum Unglücklichsein“

Man kann nicht nicht kommunizieren: Körpersprache/nonverbale Kommunikation machen 80% unserer Kommunikation aus.

Wahr ist nicht was A sagt, sondern was B versteht.

Liselotte Baerz

Derjenige, der kommuniziert, ist verantwortlich dafür, dass das, was er kommuniziert von der Person, an die er sich richtet, richtig verstanden wird und nicht umgekehrt:

Sokrates – Die drei Siebe

Einst wandelte Sokrates durch die Strassen von Athen. Plötzlich kam ein Mann aufgeregt auf ihn zu. „Sokrates, ich muss dir etwas über deinen Freund erzählen, der...“ „Warte einmal,“ unterbrach ihn Sokrates. „Bevor du weitererzählst – hast du die Geschichte, die du mir erzählen möchtest, durch die drei Siebe gesiebt?“ „Die drei Siebe? Welche drei Siebe?“ fragte der Mann überrascht. „Lass es uns ausprobieren“, schlug Sokrates vor.

„Das erste Sieb ist das Sieb der Wahrheit. Bist du dir sicher, dass das, was du mir erzählen möchtest, wahr ist?“ „Nein, ich habe gehört, wie es jemand erzählt hat.“

„Aha. Aber dann ist es doch sicher durch das zweite Sieb gegangen, das Sieb des Guten? Ist es etwas Gutes, das du über meinen Freund erzählen möchtest?“ Zögernd antwortete der Mann: „Nein, das nicht. Im Gegenteil....“

„Hm“, sagte Sokrates, „jetzt bleibt uns nur noch das dritte Sieb. Ist es notwendig, dass du mir erzählst, was dich so aufregt?“ „Nein, nicht wirklich notwendig“, antwortete der Mann.

Werner Stangls Arbeitsblätter, 2019

René Borbonus: Achte auf deine Worte

Achte auf deine Worte, vor allem auf die Sorte derer, die verletzen, die Menschen entsetzen oder die Nationen auseinander dividieren, ohne sich für Unwahrheiten zu genieren.

Deshalb achte auf deine Worte und wähle eine Sorte, die Menschen vielleicht sogar beglückt. In denen sich Respekt nicht allzu sehr versteckt.

Achte auf deine Worte, denn Worte können heilen und also lass uns doch verweilen im Nachdenken, im Sinnieren, denn gute Worte brauchen Zeit.

Worte berühren, verführen, betören und zerstören. Worte verletzen und können heilen. Mal eilen sie von Herz zu Herz, mal kritisieren und verursachen sie Schmerz.

Worte fantasieren, dirigieren, schwadronieren, kontrollieren, insistieren, faszinieren, aktivieren.

Worte bringen gute Ziele zum Sieg, gewinnen und nehmen Abschied. Worte formen Beziehungen und auch wenn es dich bedrückt, sie entscheiden dadurch über Glück oder Unglück.

Worte weisen dich in deine Schranken oder lassen dich Gedanken tanken.

Worte kannst du wörtlich nehmen und deshalb achte auf deine Worte.

Also los, machen wir die Welt zu einem besseren Ort. Und am Anfang, am Anfang steht das Wort.

Kommunikation bei Konflikten

Rückfragen anstatt sofortige Kritik

- Erzähle mir mehr darüber; ich bin interessiert, wie du dies siehst.
- Warum siehst du es so?

Anatol Rapoport, Mathematiker, Biologe und Konfliktforscher: 3-stufiger Prozess:

1. Partner A erklärt Partner B den Standpunkt von B, bis B einverstanden ist
2. dann erklärt Partner B den Standpunkt von A, bis dieser einverstanden ist
3. erst dann beginnt die Diskussion zwischen A und B darüber, wie eine Lösung gefunden werden kann

Allan und Barbara Pease: Rollenspiel

Version A

- Wähle ein Problem/einen Konflikt, den du kürzlich mit einer andern Person hattest
- Erkläre dem Partner, was vorgefallen ist und gib etwas Hintergrund
- Spiele die Szene nach, indem du dem andern die Vorwürfe so intensiv wie möglich machst; der andere wehrt sich, so gut er kann
- Rollentausch – der andere erklärt sein Problem, neues Rollenspiel

Version B

- Wiederhole das Ganze, indem du die Du-Form vermeidest und statt dessen die Ich-Form verwendest
- Beschreibe das Verhalten des andern, wie du es siehst
- Deute dieses Verhaltens aus deiner Sicht
- Beschreibe die Gefühle, die das Verhalten bei dir verursacht
- Erkläre die Konsequenzen, die das Verhalten für den andern hat
- Rollentausch

Frage

Was ist der Unterschied zwischen der Du- und der Ich-Version

Der Fluch des Wissens: The Curse of Knowledge

Der Fluch des Wissens ist eine kognitive Verzerrung, die auftritt, wenn ein Individuum, das mit anderen Individuen kommuniziert, unwissentlich annimmt, dass diese den notwendigen Hintergrund kennen, der notwendig ist, um wirklich zu verstehen.

In einem Klassenzimmer haben Lehrer beispielsweise Schwierigkeiten, Anfänger zu unterrichten, weil sie sich nicht in die Position des Schülers versetzen können. Ein brillanter Professor erinnert sich möglicherweise nicht mehr an die Schwierigkeiten, auf die ein junger Student beim Erlernen eines neuen Fachs stößt. Dieser Fluch des Wissens erklärt auch die Gefahr, über das Lernen von Studenten nachzudenken, basierend auf dem, was den Fakultätsmitgliedern am besten erscheint, im Gegensatz zu dem, was mit Studenten verifiziert wurde.

Ein Experiment von Elizabeth Newton, Absolventin der Stanford University aus dem Jahr 1990 illustrierte den Fluch des Wissens in den Ergebnissen einer einfachen Aufgabe. Eine Gruppe von Probanden wurde gebeten, bekannte Lieder mit den Fingern zu "tappen", während eine andere Gruppe versuchte, die Melodien zu benennen. Wenn die "Tapper" gebeten wurden, vorherzusagen, wie viele der "getappten" Songs von den Hörern erkannt werden würden, haben sie das Resultat immer überschätzt. Der Fluch des Wissens wird hier demonstriert, da die "Tapper" mit dem, was sie tippten, so vertraut sind, dass sie davon ausgegangen sind, dass die Zuhörer die Melodie leicht erkennen würden.

Fazit

Stelle in deiner Kommunikation sicher, dass der andere das, was du vermitteln willst, auch wirklich versteht.

Kommunikation aus dem bep-Programm

Die Fähigkeit zu kommunizieren hängt von drei Faktoren ab:

- Verständigung
- Neigung
- Realität

Verständigung bedeutet die Fähigkeit der optimalen Gesprächsführung, was auch beinhaltet, den Gesprächspartner im Falle eines unterbrochenen Gedankenganges dazu zu bringen, diesen abzuschliessen.

Neigung steht für das Verhältnis der beiden Gesprächspartner zueinander: Zu- oder Abneigung. Die Neigung zum jeweiligen Gesprächspartner ist natürlich unterschiedlich aber sie verbessert sich immer, je unvoreingenommener die Haltung dem anderen gegenüber ist. Mit einer negativen Einstellung dem andern gegenüber kann keine Kommunikation erfolgreich sein oder kommt gar nicht erst zustande.

Realität ist das, was jemand für real hält und so kann die „Realität“ für jeden Menschen aufgrund seiner Überzeugungen und Erfahrungen wesentlich anders aussehen. So sind beispielsweise die individuellen „Realitäten“ über Polizei, Automarken, politische Parteien, sozialer Status etc. je nach Gesprächspartner sehr unterschiedlich. Wenn man sich nicht bemüht, die Sichtweise des anderen einzunehmen, um dessen „Realität“ kennenzulernen und die „Realität“ nur aus der eigenen Perspektive betrachtet, wird den andern nicht verstehen können. Dadurch reduziert sich die Neigung zur Kommunikation

Beschimpfung

Im Laufe eines Gesprächs zwischen A und B werden die gegenseitigen „Realitäten“ so verschieden, dass eine gemeinsame Mitte nicht mehr gefunden werden kann. A ärgert sich über die Aussagen von B masslos und es kommt zu einer emotionalen Entladung in dem er B als „XY“ beschimpft. Damit versucht A seine Beschimpfung „XY“ als Realität auf B zu übertragen.

B hat nun zwei Möglichkeiten:

- Entweder er ärgert sich, indem er diese Übertragung von A akzeptiert und „XY“ zu seiner eigenen Realität macht; dadurch bricht die Kommunikation ab oder B beschimpft auch A.
- Andernfalls erkennt B, dass „XY“ ausschliesslich die Realität von A ist. Er kann dann A mitteilen, dass er diese Einschätzung nicht teilt, sie bedauert und versuchen, herauszufinden, weshalb A zur Realität „XY“ gekommen ist, um das Gespräch weiterführen zu können, z.B. mit folgenden Fragen:
 - Könnten Sie mir bitte erklären, warum sie zu dieser Meinung gekommen sind?
 - Habe ich mich unklar ausgedrückt?
 - Was ist der Grund, weshalb sie sich ärgern?

Beschimpfungen sind oft Weitergaben aus früheren Erfahrungen. Im obigen Beispiel wurde A möglicherweise zuvor selbst von einem Gesprächspartner als „XY“ bezeichnet. Damals hatte er sich über diese Beschimpfung sehr geärgert und möchte nun mit der Beschimpfung von B, diesen Ärger auch bei ihm auslösen.

Der obige Ablauf einer Beschimpfung gilt nicht nur bei negativen Aussagen, wie: du bist faul, böse, schlecht, dumm, sondern auch bei positiven, wie: du bist grosszügig, tolerant, einfühlsam, attraktiv, interessant mit dem Unterschied, dass man mit den negativen Aussagen die Abneigung und mit den positiven die Zuneigung verstärkt.

Fragen aus „Auszeit“

- Bin ich in der Lage, wenn es nötig ist, die Wahrheit klar, aber rücksichtsvoll zu äussern?
- Wann neige ich dazu, lieber nichts zu sagen oder die Dinge zu beschönigen?
- Welche Wahrheiten möchte ich lieber nicht hören oder wissen?
- Was will ich in meinem Kommunikationsverhalten ändern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen" oder „Lebensbereiche“

Kapitel 27: Kränkung

aus „Ab heute kränkt mich niemand mehr“ von Doris Wolf:

Der 3-stufige Ablauf einer Kränkung

1. Situation: Was passiert?
2. Bewertung: Wie denke ich darüber und was bedeutet das für mich?
3. Gefühle: Wie fühle ich mich körperlich und seelisch, wie reagiere ich?

Normalerweise nehmen wir nur das Verhalten des andern und unsere Reaktion wahr, aber nicht unsere negative Bewertung.

Situationsanalyse

- Was kränkt mich häufig?
- Wer kränkt mich häufig?
- An wen erinnert mich diese Person?
- Was müssen diese Menschen tun, damit ich mich verletzt fühle:
 - Mimik, Gestik, Körperhaltung?
 - in welchem Ton müssen sie sprechen?
 - was müssen sie sagen/welche Themen?
 - welches Verhalten?

- Wenn der andere sich so verhält, was denke ich dann über ihn/über mich?
- Wie verhalte ich mich unmittelbar in dieser Situation dem andern gegenüber?
- Wie fühle ich mich in dieser Situation, was spüre ich unmittelbar in meinem Körper?
- Wie verhalte ich mich später dem andern gegenüber?
- Wie gehe ich mit der Erinnerung an den Vorfall um?

Selbstkränkung

Wenn wir uns selbst kritisieren, verurteilen, ablehnen weil wir unsere Erwartungen an uns nicht erfüllt oder weil wir einen Fehler gemacht haben, kränken wir uns durch unsere Bewertung selbst – wir machen uns zum Täter und Opfer.

Schicksalsschläge

Tod eines geliebten Menschen, Arbeitsplatzverlust, Krankheit, Unfall werden von vielen Menschen als Kränkung betrachtet: warum ich, warum jetzt, das ist ungerecht. Unsere Bewertung von dem was geschieht, führt zur Kränkung.

Typische Denkfehler

- **Alles- oder Nichts:** Ich mache alles 100% richtig oder ich bin ein Versager, er versteht mich immer oder nie, er hat immer recht oder nie.
- **Wir schliessen von einem Teil auf das Ganze:** Wenn etwas einmal passiert, wird es immer wieder gleich passieren, wenn er einmal lügt, ist er ein Lügner, wenn er mich einmal kritisiert, sieht er mich als unfähig an.
- **Wir übertreiben die negativen Aspekte einer Situation:** Er fragt mich nie nach meinen Wünschen. Nie kommt etwas von andern zurück. Er hilft mir nie.
- **Wir übersehen die positiven Aspekte einer Situation:** Wenn sie mich kritisiert, will sie mich fertig machen. Wir können uns nicht vorstellen, dass der andere versucht, uns in unserer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.
- **Wir nehmen Ereignisse persönlich, die nichts mit uns zu tun haben:** Wenn ich nicht zum Fest eingeladen bin, bin ich nicht gut genug. Wir laufen mit der Idee umher, dass andere sich permanent mit uns befassen und sich alles um uns dreht. In Wirklichkeit gibt es viele Ereignisse, die einfach nur zufällig zusammenkommen und nicht mit uns in Beziehung stehen. Wir konstruieren in unserer Vorstellung einen Zusammenhang und machen uns dadurch leicht verwundbar.
- **Wir nehmen Kritik persönlich:** Betrachte Kritik zunächst einfach als Information. Unterscheide zwischen konstruktiver und destruktiver Kritik. Kritik ist nichts anderes als eine persönliche Meinung des andern. Der Kritikempfänger hat mehr Kontrolle über die Situation als der Kritiker. Er kann wählen, ob er die Kritik annimmt oder nicht, ob er danach handelt oder nicht.

- **Wir haben unrealistische Erwartungen:** Sie sollte ...; er muss ...; sie darf nicht ... Der andere soll sich nach unseren Regeln richten; tut er es nicht, fühlen wir uns gekränkt. Wir übersehen dabei, dass andere nicht unbedingt auf unsere Wünsche warten und auch nicht verpflichtet sind, sie zu erfüllen.

Checkliste

Ablauf

- Situation: was passierte?
- Bewertung
- Gefühle/körperliche Reaktion und Verhalten

Analyse der Bewertung

- Bin wirklich ich gemeint?
- Ist dies meine Meinung oder eine Tatsache? Beweise?
- Habe ich alles richtig verstanden, korrekt interpretiert?
- Sehen das andere auch so?
- Gäbe es eine mögliche Erklärung, eine positive Absicht?
- Welche Bewertung der Situation wäre hilfreicher/angemessener?

Frage dich

- Will ich mich gekränkt fühlen?
- Will ich Zeit und Energie in diesen Vorfall investieren?
- Was würde ich einem andern Menschen in der gleichen Situation raten?

Fragen über den andern

- Wie könnte der andere die Situation sehen? Was hat er möglicherweise gedacht?
- In welcher persönlichen Verfassung ist er im Moment?
- Welche Art von Mensch ist er, welche Persönlichkeit, welche Bedürfnisse?
- Was braucht er von mir, was könnte er sich von mir wünschen?
- Wie verhält er sich gegenüber andern?

Fragen an den andern

- Wie, genau, meinst du das?
- Was, genau, meinst du damit?
- Was verstehst du darunter, wenn du sagst ...?
- Auf welche Situation beziehst du dich?
- Was meinst du mit „immer/nie“?
- Was meinst du mit „man tut ... nicht“?
- Warum sagst du das?
- Warum denkst du das?

Rückbestätigen, was man verstanden hat

- Du hast gerade ... gesagt/gemacht. Bei mir kam das an, als ob du ... Liege ich da richtig?
- Ich habe den Eindruck, dass du wütend auf mich bist.
- Mir kommt es so vor, als ob du mich nicht dabei haben willst.
- Kann es sein, dass du dich über mich geärgert hast?
- Willst du damit sagen, dass ich ... bin/habe?
- Meinst du das wirklich, dass ich ...?

Information an den andern, was es in mir auslöst

- Bei mir kommt das, was du sagst, so an ..., und deshalb fühle ich mich ...
- Ich bin enttäuscht, gekränkt, weil ich das so ... verstehe.
- Ich bin verletzt, weil ich ... erwartet/mir gewünscht habe.
- Ich fühle mich abgelehnt, wenn du ... sagst/tust, und ich dies so ... verstehe.
- Mir gefällt nicht, dass du ... sagtest/tust, weil ich ... gedacht habe.
- Ich bin verärgert, weil ich ... erwartet habe.

Suche nach einer gemeinsamen Lösung, um Klarheit zu schaffen

- Was würdest du vorschlagen, wie wir dieses Problem lösen könnten?
- Grenzen mitteilen: Wenn das Problem ... weiter auftritt, muss/werde ich ... Wenn du ... tust, werde ich im Gegenzug ... tun.
- Nein-Sagen wenn man Nein meint: du möchtest, dass ich ... Ich möchte ... Deshalb mache ich ... nicht.

Alte Kränkungen

- Alte Kränkungen können starke negative Auswirkungen auf unser gesamtes Leben haben.
- Akzeptiere das Vergangene als vergangen.
- Du kannst das Vergangene noch immer als ungerecht, schmerzlich, unangenehm ansehen, aber du lässt es als gegeben ruhen und lenkst deinen Blick auf die Zukunft.
- Du hörst auf, gegen das Geschehene anzukämpfen.
- Du kannst den andern zur Verantwortung ziehen, ohne ihn als Person zu verdammen.
- Du äusserst deine Meinung und deine Wünsche, überlässt es aber dem andern, was er damit anfängt.
- Du entlässt den andern aus deinen Gedanken und konzentrierst dich wieder auf die Zukunft.
- Du akzeptierst, dass die Welt nicht „gerecht“ ist und sich andere nicht nach deinen Vorstellungen richten müssen.
- Du akzeptierst, dass du nicht perfekt sein kannst.
- Du hältst nicht mehr an den Gründen fest, die dir nicht erlauben, die Kränkung loszulassen und dem andern zu verzeihen.

Kapitel 28: Vergebung

Fragen:

- Was bedeutet Vergebung?
- Welche Wirkung hat sie auf den Verursacher und auf das Opfer?
- Ist Vergebung etwas, das man für einen anderen tut?

Marci Shimoff: aus „Glücklich ohne Grund“

- Vergebung ist nicht etwas, das du für den andern tust, sondern es ist etwas, das du alleine für dich tust. Vergebung ist Selbst-Befreiung.
- Vergebung bedeutet nicht
 - dass du richtig findest, was der andere getan hat.
 - dass du ihn wieder in dein Leben lassen musst, sondern nur, dass du loslässt.

Dabei kann dir helfen, das du dir den Täter als kleines Kind vorstellst und dir dann überlegst, welchen Einflüssen er ausgesetzt war und wie er sich möglicherweise fühlte, als er dir Schaden zufügte.

Man kann auch vergeben/verzeihen, ohne dass der andere darum bittet, einfach, um die Verletzung loszulassen.

- Vergeben hilft, geschehenes Unrecht zu verarbeiten, loszulassen und allenfalls in den eigenen Lebenslauf zu integrieren.
- Mit der Vergebung übernimmt die betroffene Person Eigenverantwortung und aktiv Einfluss auf ihr Leben.
- Sie lässt nicht mehr zu, dass andere Menschen oder Ereignisse ihr Leben dauerhaft beeinflussen können.
- Nachtragende Menschen verhindern durch ihre permanenten Rachedgedanken ihr eigenes Leben. Das ganze Leben dreht sich nur noch um das Unrecht, das sie erlitten haben oder die Person, die es verbrochen hat.
- Die betrogene Ehefrau sollte deshalb ihrem Ehemann zuerst verzeihen und ihn erst nachher aus der Wohnung werfen.
- Studien zeigen, dass sich Vergebung positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt.
- Es hilft den Betroffenen, negative Gefühle, negative Gedanken und blockierende Verhaltensweisen, wie das dauernde Grübeln über die Kränkung, zu vermeiden und zu bewältigen und diese Energie stattdessen in das eigene Leben zu investieren.
- Vergeben heisst aber nicht, dass das erlebte Unrecht gutgeheissen, gebilligt oder gerechtfertigt wird, noch geht es darum, begangenes Unrecht nachträglich zu legitimieren. Vergebung legitimiert auf keinen Fall das Vorgefallene.

Vergebung aus „Accept this Gift“

- Nur durch vollständiges Vergeben kannst du Frieden und Glücklichein finden.
- Erst wenn du vollständig vergibst, bist du vollständig befreit.
- Vergebung ist die Antwort auf Aggression. Sie nimmt ihr die Kraft. Hass wird durch Liebe überwunden.
- Wenn du nicht vergibst, wirst du den andern verurteilen, denn du musst dich dafür rechtfertigen, nicht zu vergeben.

Jesus und die Ehebrecherin: Wer ohne Sünde sei, werfe den ersten Stein

Joh. 7,53 bis 8,11, gekürzt

Die Schriftgelehrten bringen eine Frau zu Jesus, die man beim Ehebruch ertappt hat. Sie wollen Jesus auf die Probe stellen und fragen ihn: „Was sollen wir mit dieser Frau tun. Moses sagte, dass wir Ehebrecherinnen steinigen sollen.“

Jesus schrieb in den Sand und antwortete nicht. Doch sie insistierten.

Da sagte er: „Wer ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein.“ Dann beugte er sich wieder vor und schrieb in den Sand.

Nach und nach gingen alle weg, zuerst die Ältesten, denn sie hatten schon viel gesündigt.

Als alle gegangen waren, fragte Jesus die Frau: „Wo sind sie? Hat dich jemand verurteilt? Dann verurteile ich dich auch nicht. Gehe und sündige nicht mehr.“

PS

Warum sollte wohl nur die Frau, aber nicht der Mann, der auch am Ehebruch beteiligt war, gesteinigt werden?

José Silva: Vergebung

aus „Der Silva-Mind Schlüssel zum inneren Helfer“, 20-Tage Programm (13. bis 15. Tag)

Übung: Vergebung und Versöhnung

- Setzen Sie sich bequem hin, schliessen Sie die Augen, richten Sie die Pupillen leicht nach oben.
- Atmen Sie tief ein und entspannen Sie sich beim Ausatmen vollständig.
- Zählen Sie hinunter von 25 bis 1 und gehen Sie zum „Lieblingsplatz“ in Ihrem Innern (Waldwiese, Strand, Fluss, Berg etc.)
- Laden Sie die Person, der Sie vergeben oder mit der Sie sich versöhnen wollen zum Lieblingsplatz ein, unabhängig davon, ob sie noch lebt oder nicht.
- Vergeben Sie ihr alles und bitten Sie sie dann um ihre Vergebung; fühlen Sie die entsprechenden Emotionen.
- Besiegeln Sie die Vereinbarung mit Handschlag oder Umarmung.
- Zählen sie hinauf 1-5, öffnen Sie bei 5 Ihre Augen und fühlen Sie sich befreit und positiv.

Robert Betz: Rückbesinnungs-Übung als Einstimmung zum Vergeben

- Schliesse die Augen
- Beginne mit deinen Eltern.
- Denke während 5-10 Minuten an alles, was deine Eltern in ihrem Leben erduldet, bewältigt, geschaffen und gegeben haben.
- Vergib Ihnen, Schritt für Schritt, das Leid, das sie dir, aus deiner Perspektive betrachtet, zugefügt haben.
- Fahre dann auf die gleiche Weise fort mit allen übrigen Personen in deinem Leben, denen du noch nicht verziehen hast

Vier Schritte zur Vergebung

Avatar Minikurs

Grundsätzliches

- Vergebung ist dazu da, um deinen inneren Frieden wiederherzustellen.
- Vergebung ist Selbst-Heilung; ob es den Verursacher deines Leidens berührt oder nicht, hängt von ihm ab.

Vorteile des Vergebens

- Stressabbau, bessere Verdauung und Organfunktion, erholsamerer Schlaf
- Befreiung von Depression und Groll
- Mehr Energie, längeres Leben
- Positivere Zukunftsaussichten
- Stärkere Glücksgefühle, freundlicher, toleranter
- Fähigkeit, neue Beziehungen einzugehen
- Seelenfrieden, innere Ruhe

1. Schritt: Beende das Ereignis und begeben dich in Sicherheit.

- Vermeide Gelegenheiten ein, wo dir Negatives angetan wird/angetan werden könnte.
- Wenn du dich freiwillig einem Angreifer stellst, bist du für die Folgen selbst verantwortlich.

2. Schritt: Heile das mit der Verletzung verbundene Leiden.

- Das Einzige, was du an der Vergangenheit ändern kannst, ist, wie stark du ihr erlaubst, dich zu beeinflussen.
- Akzeptiere das Ereignis so wie es war, gehe es erneut durch und erfahre die mit der Verletzung verbundenen und abgelehnten Gefühle; dadurch gewinnst du die Kontrolle über dein Leben zurück.
- Tue dies, ohne den Verursacher zu beachten. Du begreifst, wie es war, anstatt dich darauf zu fokussieren, wer es getan hat oder wie es hätte sein sollen.

3. Schritt: Meistere deine Gefühle gegenüber dem Verursacher des Leids.

- Wenn die Täter das Leiden kennen würden, das sie verursachen, würden sie sich auf der Stelle besinnen und um Verzeihung bitten. Doch sie kennen es nicht, und sie schützen sich vor diesem Wissen durch Mangel an Gewahrsein – wie wir auch.
- Wie können wir die Erkenntnis von Buddha akzeptieren, dass Leben Leiden sei oder den Gedanken, dass das „Göttliche“ uns durch Leiden Lehren erteilt, und dann den Verursacher beschuldigen, der uns diese Gabe als effektive Erfahrung ins Leben bringt?
- Dadurch, dass du jeglichen Wunsch aufgibst, dem Verursacher Leid zuzufügen, unterbrichst du den Strom des Leidens und akzeptierst, dass dich eine unwillkommene Veränderung getroffen haben mag.
- Du verzichst auf die Vergeltung zu Gunsten der Vergebung, um für dich wieder ein erfüllendes, wertvolles Leben herzustellen.
- Du überlässt es dem Leben, was es mit dem Verursacher tun will, denn du bist weder für die Taten anderer verantwortlich, noch für deren Bestrafung zuständig.
- Vergebung ist ein persönlicher Akt und muss nicht unbedingt mit Versöhnung einhergehen. Du kannst dem Verursacher vergeben, ohne mit ihm jemals wieder Zeit zu verbringen.

- Versöhnung ist eine Vereinbarung mit dem Verursacher und sollte nicht mit Verzeihen/Vergeben verwechselt werden.
- Henry Wadsworth Longfellow schrieb: „Wenn wir die geheime Geschichte unserer Feinde lesen könnten, fänden wir im Leben aller dieser Personen genug Kummer und Leid, um jede Feindseligkeit zu entwaffnen.“

Schritt 4: Baue dein Leben wieder auf.

- Erkenne, dass das Aufrechterhalten des erlittenen Leids weitaus schlimmer ist, als zu vergeben und neu anzufangen.
- Da du wählen kannst, ob du verzeihen willst oder nicht, kannst du auch wählen, ob du dich beleidigt fühlen willst oder nicht. Zu entscheiden, sich nicht gekränkt zu fühlen, ist vorbeugende Vergebung.
- Je mehr Menschen du vergibst, desto weniger beleidigenden oder kränkenden Menschen wirst du künftig begegnen.
- Das Loslassen alter Verletzungen erlaubt dir, deine Aufmerksamkeit auf die Gestaltung jenes Lebens zu konzentrieren, das du dir wünschst.
- Die erste und die letzte Person, der du vergeben musst, bist du selbst.
- Erwinnere dich daran, dass du, aus dem einen oder anderen Grund, stets das getan hast, was sich zum damaligen Zeitpunkt richtig anfühlte. Vielleicht musst du etwas wiedergutmachen. Die Zeiten ändern sich, und du hast dich mit ihnen verändert.
- Es ist besser, sich auf die Zukunft anstatt auf die Vergangenheit auszurichten.
- Der beste Weg, Leiden aus deinem Leben zu entfernen, ist mit der Absicht zu handeln, das Leiden der Mitgeschöpfe zu verringern.

Säureattacken

Publikation der „Acid Survivors Foundation“

Zwischen 1999 und 2012 wurden in Indien und in Bangladesch 3424 Menschen bei Säure-Attentaten verletzt. Solche Säure-Angriffe kommen am häufigsten im muslimischen Teil der indischen Bevölkerung und in Bangladesch vor. Zwei Drittel der Opfer sind Mädchen und Frauen. Von den 68 misshandelten Frauen im vergangenen Jahr waren 65 Prozent jünger als 25 Jahre.

Das häufigste Motiv für Säure-Attentate sind Streit um Geld und Eigentum oder Streit in der Familie. Aber auch aus Eifersucht oder als Bestrafung nach sexueller Zurückweisung werden Frauen auf diese Weise verstümmelt.

Von 2580 Fällen zwischen 2002 und März 2013 wurden 1812 Akten einfach geschlossen. In nur 298 Fällen (16,4 %) kam es zu einer Verurteilung. Dabei wurde 13 Mal die Todesstrafe und 114 Mal lebenslängliche Freiheitsstrafe verhängt.

Aufgrund einer andern Statistik werden in Indien allein aufgrund von Konflikten über die Mitgift bei Heiraten jährlich etwa 7000 Frauen umgebracht und weitere 18'000 verstümmelt.

Chanchal, Bild, 20.10.2012



Chanchal schläft, als am 20. Oktober 2012 vier junge Männer aus ihrem Dorf an ihr Bett treten. Zwei von ihnen ergreifen ihre Hände, die beiden anderen giessen dem Mädchen fast einen Liter hochkonzentrierte Säure über das Gesicht. Chanchal windet sich vor unglaublichen Schmerzen. Doch die jungen Männer lachen nur über sie.

Chanchal wurde zuvor über Monate von diesen Männern belästigt. Mehrfach war sie bei der Polizei, erstattete Anzeige gegen ihre Stalker. Aber niemand interessierte sich für ihre Beschwerden. Ihr bleibt nichts übrig, als die Zudringlichkeiten zu ignorieren.

Ameneh Bahrami

Panorama
Ausland




Bahrami, vor dem Attentat und danach

IRAN

Auge für Auge

Die Justiz des Gottesstaates muss befinden, ob ein unmenschliches Urteil vollstreckt wird: Hat die durch ein Schwefelsäureattentat grausam entstellte Elektrotechnikerin Ameneh Bahrami, 31, das Recht, Gleiches mit Gleichem zu vergelten? Darf das Opfer, das seither blind ist, dem Täter zur Strafe ebenfalls das Augenlicht nehmen? Ja, sagen Hardliner im Regime und stramme Islamisten. Nein, urteilen liberale Muslime und reformorientierte Juristen. Der verliebte Student Madschid Mowahedi, 27, hatte vor vier Jahren der jungen Frau immer wieder nachgestellt und schließlich eine deutliche Abfuhr er-

halten. Verbittert lauerte er Bahrami auf und schüttete ihr Schwefelsäure ins Gesicht. Mit 17 Operationen versuchten Spezialisten in Spanien und in Iran, das Augenlicht der Frau zu retten, vergebens. In ihrer Verzweiflung fordert Bahrami nun, auch Mowahedi zu blenden. Dazu beruft sie sich auf die Scharia, die islamische Gesetzesordnung. Die erlaubt bei bestimmten Vergehen „Kisas“: Vergeltung. Mit der Regelung sollten im frühen Islam unverhältnismäßige Strafen verhindert werden. Das Motto: Auge für Auge. Alternativ sieht die Tradition der Scharia-Rechtsprechung aber auch eine finanzielle Entschädigung etwa durch die Zahlung von Blutgeld an das Opfer oder dessen Familie vor. Mit Geld aber will sich Bahrami nicht zufriedengeben: „Ich möchte, dass er leidet. Ich will seine Augen“, erklärte sie – und bekam jetzt von einem Teheraner Gericht das Recht zugesprochen, dem Täter das „Augenlicht durch Atzen mit Säure auszulöschen“. Durch fünf Tropfen für jedes Auge soll auch Mowahedi erblinden. Ob das Urteil vollstreckt wird, ist noch offen. Der stellvertretende Generalstaatsanwalt Mahmud Salarkija plädiert dafür und rechtfertigt das mit der „abschreckenden Wirkung“. Tatsächlich sind Säureattentate aus enttäuschter Liebe oder gekränkter Eitelkeit keine Seltenheit in Iran. Dennoch versuchte der Chef der Justizbehörden, Ajatollah Mahmud Haschemi Schahrudi, Bahrami von ihrer Forderung nach Kisas abzuhalten. Wie viele in der Regierung fürchtet der Jurist, dass eine barbarische Strafe das Regime weiter in Verfall bringen wird. Wer die Säurebehandlung ausführen soll, steht bereits fest. Bahramis Mutter hat entschlossen erklärt: „Ich werde es machen.“

2011 verzichtete Ameneh Bahrami auf die Blendung und sagte, sie hätte ihrem Angreifer verziehen und hätte die Sache nur weitergezogen, um die Aufmerksamkeit der Bevölkerung auf dieses gesellschaftliche Problem zu lenken.



Die Inderin Laxmi Saa weigerte sich als 15-jährige, den Heiratsantrag eines 32 Jahre alten Mannes anzunehmen und so überschüttete er sie mit Säure. Ihr Gesicht und ihr Körper ist seither mit dunklen Narben und weissen, pigmentlosen Flecken überzogen. Um die Entstellungen zu mildern, musste sie sich mehreren Operationen unterziehen. In der Regel werden Frauen wie sie von der Gesellschaft ausgegrenzt und aus Scham von der Familie aus der Öffentlichkeit ferngehalten. Doch die heute 26-Jährige wollte sich nicht verstecken. Sie engagiert sich seit 2005 als Aktivistin für Säureopfer und ist eines der Aushängeschilder der Menschenrechtsorganisation Stop Acid Attacks. Nun posiert sie mit selbstbewusstem Lächeln für die neueste Linie des indischen Modelabels Viva N Diva. Sie wolle damit den Menschen Mut machen, die Ähnliches erlebt haben wie sie.

Vergebung nach Vergewaltigung

Thordis Elva wurde als 16-jährige unter Alkoholeinfluss von einem Schulkollegen vergewaltigt. 21 Jahre später schrieb sie zusammen mit ihrem damaligen Vergewaltiger ein Buch darüber. Darin schreibt sie Folgendes zur Vergebung:

„Die Leute denken immer, dass du dem Täter etwas gibst, wenn du ihm verzeihst. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Vergeben ist etwas für mich. Nur so konnte ich Scham und Selbstmitleid loswerden, die mein Leben kaputtgemacht haben.“

Bert Hellinger: Vergebung

- Mache eine Liste jener 10 Menschen, die dir in deinem bisherigen Leben am meisten geschadet haben, dich schlecht behandelt oder dir Belastendes angetan haben.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
- Schreibe dazu, was du daraus gelernt hast, was war positiv, wofür kannst du dankbar sein.
- Schreibe zu jeder Person, zu wie viel Prozent du ihnen vergeben hast.
- Beginne dann zuerst jener Person zu verzeihen, der du schon nahezu alles vergeben hast, schreibe auf, wie du vorgehen willst und setze ein Datum, wann du damit beginnst.
- Gehe dann weiter, bis zu jenen, denen du bisher noch wenig oder nichts vergeben hast.

Fragen aus „Auszeit“

- Habe ich schon die Erfahrung gemacht, was es bewirkt, jemandem wirklich zu vergeben?
- Wie ging es mir danach? Wem möchte ich gerne verzeihen?
- Was hindert mich innerlich noch daran?
- Wie könnte ich diesen Schritt vielleicht doch schaffen?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen" oder „Lebensbereiche“.

Kapitel 29: Schuld – Versöhnung – Wiedergutmachung

Schuld

- Schreibe Situationen auf, in denen du dich schuldig machtest.
- Was hast du in dieser Situation gedacht und welche Alternativen überlegt?
- Warum hast du jene gewählt, die zur Schuld führte?
- Was hat dir damals gefehlt?
- Wie würdest du heute entscheiden?
- Hast du damals Schuld auf dich geladen oder machtest du einen Fehler?

Versöhnung – Wiedergutmachung

- Mache eine Liste jener Menschen, denen du etwas zuleide getan hast und mit denen du dich noch nicht versöhnt hast.
- Schreibe zu jeder Position zu wie viel Prozent du denkst, dass man dir vergeben hat.
- Schreibe dann zu jeder Position, zu wie viel Prozent du dir selbst dafür vergeben hast.
- Entscheide für jede Situationen, was du tun willst: dich entschuldigen, Wiedergutmachung, dir selbst vergeben etc., und wie du vorgehen wirst und wann.

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen“ oder „Lebensbereiche“.

Familienstellen bei Esther Benz: Schuld und Wiedergutmachung

- Bei einer Aufstellung geht es nie um Schuld, sondern um Zuordnung, was gehört zu wem.
- Wenn man sich für etwas schuldig fühlt es sich aber nicht eingestehen kann, schiebt man die Schuld immer vor sich her und man leidet kontinuierlich an Schuldgefühlen.
- Man sollte deshalb eine Schuld immer möglichst schnell akzeptieren, die Verantwortung dafür übernehmen und die Folgen auf sich nehmen. Dann soll man einen neuen Weg einschlagen.
- Durch ein „es tut mir leid“ kann man eine Schuld oft nicht ungeschehen machen, man muss einen adäquaten Ausgleich schaffen, eine Wiedergutmachung, die im Verhältnis zur Schuld steht; das gilt auch bei seelischen Verletzungen.
- Zuerst muss der Verursacher seine Schuld akzeptieren und die Verantwortung dafür übernehmen.
- Dann soll das Opfer eine Forderung zur Wiedergutmachung an den Verursacher stellen oder dieser kann einen Vorschlag machen.
- Eine solche Wiedergutmachung soll eine feste Abmachung sein, d.h. nach der Leistung der vereinbarten Wiedergutmachung durch den Täter muss die Angelegenheit für beide Seiten definitiv erledigt sein.
- Es ist dem Opfer überlassen, nach Leistung des grössten Teils der Wiedergutmachung auf den Rest zu verzichten, dies würde dann eine gute Basis für die Weiterführung der Beziehung schaffen.
- Mit Menschen, mit denen wir zusammenbleiben müssen, Nachbarn, Arbeitskollegen, Vereinskollegen etc. sollen wir jeden Schlagabtausch vermeiden.

- Wenn nötig müssen wir das Gespräch abbrechen und später fortsetzen, nachdem wir unsere Wut und Frustration auf andere Art losgeworden sind: es ist wichtig, dass eine Wut, die hochkommt, auch zum Ausdruck gebracht wird.
- Wir müssen in jedem Augenblick bewusst entscheiden, ob wir einem Impuls, einem Gedanken, einem Gefühl nachgeben wollen oder nicht.
- Wenn wir von einem andern Menschen die Verantwortung für etwas übernehmen, das er verschuldet hat, nehmen wir ihm auch gleichzeitig die Kraft, diese Verantwortung zu akzeptieren und das Problem selbst zu lösen.
- Wir müssen uns den Aufgaben in unserem Leben stellen und sie lösen, und wir müssen es den anderen überlassen, ihre Aufgaben zu lösen. Wir sollen ihnen nur helfen, wenn sie uns darum bitten oder wenn sie unser Angebot, ihnen zu helfen, akzeptieren.
- Wenn wir ihnen helfen, dann soll es Hilfe zur Selbsthilfe sein, nicht das Übernehmen ihrer Schuld oder ihrer Verantwortung.

«Accept this Gift»

- Jegliche Befreiung von Schuld ist Erlösung.
- Nur meine eigene Verdammung bringt das Schuldgefühl.
- Nur meine eigene Vergebung gibt mir Freiheit von Schuld.

Robert Betz

Es gibt keine bösen Menschen, sondern nur Menschen, die in ihrer Kindheit abgelehnt, ignoriert oder misshandelt wurden.

Auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek> unter Texte/Beziehungen findest du ein Gespräch über Alternativen zum Strafvollzug mit einem früheren Gefängnisverwalter.

Kapitel 30: Offenheit – Perspektive – Wahrnehmung

in Modul II, Kapitel 10 und 11 gibt es mehr Informationen zu Loslassen und Offenheit

Wahrnehmung

Wenn wir losgelassen haben, sind wir offen, für neue Perspektiven.

Avatar-Übung I:

- Wähle eine Person, die du kennst.
- Denke an sie aus der Perspektive der Meinung die du von ihr hast:
- Dann aus der Perspektive, die die Person selber von sich haben könnte.
- Dann aus der Perspektive, die eine andere Person von ihr haben könnte und sich von deiner Meinung unterscheidet: Eltern, Partner, Kinder, Vorgesetzter, Freunde etc.
- Fahre fort, bis du an diese Person aus den Perspektiven vieler möglichen Meinungen denken kannst.
- Wiederhole die Übung mit mehreren weiteren Personen aus deinem Bekanntenkreis.

Avatar-Übung II

- Wähle ein wichtiges Ereignis aus deinem Leben im Zusammenhang mit Beziehungen, das einen Einfluss in deinem Leben gehabt hat: Geburt des 1. Kindes, Job-Kündigung, wichtige Begegnungen/Trennungen etc.
- Denke daran aus der Perspektive der Meinung,
 - die du davon hast.
 - die eine andere Person zu diesem Ereignis haben könnte.
 - die weitere Personen haben könnten, damit du das Ereignis aus möglichst vielen unterschiedlichen Perspektiven betrachten kannst.
- Wiederhole die Übung mit mehreren weiteren Beziehungs-Ereignissen, die auf dein Leben Einfluss hatten.

Wahrnehmung von Hindernissen

Wer nur auf die Hindernisse blickt, verliert sein Ziel aus den Augen.
Deshalb Loslassen und offen bleiben für Alternativen.

Kapitel 31: Mitgefühl

Die Entwicklung von Mitgefühl hilft, das Risiko zu reduzieren, in die Lage zu kommen, Schuld auf sich zu laden oder Schwierigkeiten mit Vergebung zu haben.

Buddhismus

- Mitgefühl ist das zentrale Element des Buddhismus.
- Mitgefühl ist nicht Mitleid.
- Mitleid bedeutet «mittragen» oder gar auf den andern hinunterschauen.
- Mitgefühl ist ein Gefühl des Einsseins mit einem andern, unabhängig von seinen Taten, seinen Lebensumständen, weil auch dieser andere ein Mensch ist, wie wir es alle sind.

Esther Benz – aus dem Familienstellen

- Mitleid: mitleiden, das Leiden übernehmen, dadurch nimmt man dem andern seine Würde, weil man ihm nicht erlaubt sein Leid selbst zu tragen oder ihm dies nicht zutraut.
- Mitgefühl: wir fühlen das Leiden des andern aber lassen es bei ihm weil wir glauben, dass er es tragen kann; wir bieten ihm aber unsere Hilfe und Unterstützung an, respektieren dann aber auch seinen Entscheid, ob er diese annehmen will oder nicht.

OSHO: Mitgefühl für uns selbst

Wenn wir unsere Qualitäten kennen, uns lieben und so akzeptieren wie wir sind, auch wenn wir

- vielleicht nicht so gut aussehen wie Julia Roberts oder George Clooney
- vielleicht nicht ganz so schnell Auto fahren können wie Lewis Hamilton
- nicht ganz so reich sind wie Bill Gates
- nicht so intelligent sind, wie die Leute von Mensa, dem Verein der Hochbegabten
- vielleicht auch nicht ganz so mutig sind wie Superman oder Tarzan
- oder so selbstlos wie Mutter Teresa

werden wir auch offener andern gegenüber, können sie akzeptieren und lieben, wie sie sind und ihre Bemühungen, ein gutes Leben zu führen, respektieren.

Mitgeföhlübungen

aus dem Avatar Grundkurs

- Schliesse die Augen.
- Denke an eine unbekannte Person, der du kürzlich begegnet bist: Bettler, Flüchtling, Behinderter, Kranker, Einsamer, Frustrierter, Wütender, Aggressiver, Hilfloser etc.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf diesen Menschen und spricht innerlich:
 - Genau wie ich strebst du nach Glück im Leben.
 - Genau wie ich versuchst du im Leben Leid zu vermeiden.
 - Genau wie ich hast du schon Trauer, Einsamkeit und Verzweiflung erlebt.
 - Genau wie ich versuchst du deine Bedürfnisse zu befriedigen.
 - Genau wie ich lernst du durch das Leben.

Diese Übung kann man auch unterwegs machen, wenn man Menschen begegnet, die unser Mitgeföhl auslösen. Aus einiger Distanz lenkt man seine Aufmerksamkeit auf sie und spricht innerlich, ohne die Augen zu schliessen, die obigen fünf Sätze.

Robert Betz Umarmungs-Übung

- Schliesse die Augen.
- Denke an die Person, die du am meisten liebst.
- Stelle dir vor, wie du sie umarmst und sie dich.
- Dann denke nun an eine weitere, die du liebst: Kinder, Eltern, Geschwister, Freunde, Bekannte und umarme auch sie und lasse dich von ihr umarmen.
- Wähle nun auch Menschen aus, die dich verletzt haben.
- Gehe dann weiter zu Menschen, die du nicht kennst, zu Kranken, Armen, Gefangenen, Invaliden.
- Am Schluss umarmst du die Erde, die Sonne, die Liebe, die Zärtlichkeit, den Frieden, die Freude, die Fröhlichkeit, die Weisheit, Gott.

Avatar Segenswunsch

- Möge XY und alle Menschen und Wesen im Herzen Gottes ruhen.
- Möge sie/er dort sicher und geborgen sein.
- Möge sie/er dort Liebe, Güte, Barmherzigkeit, Frieden, Gesundheit und Reichtum finden.
- Möge sie/er dort glücklich und zufrieden sein.

Dalai Lama: Meditation über Mitleid, Barmherzigkeit, Gefühl, Empathie

- Um Mitgefühl zu generieren, beginne damit, dass du erkennst, dass du nicht leiden willst und dass du ein Recht hast, glücklich zu sein.
- Dann erkenne, dass auch alle anderen Menschen, genauso wie du, ebenfalls nicht leiden wollen und ein Recht auf Glückseligkeit haben.
- Stelle dir nun eine Person vor, die zurzeit leidet, die Schmerzen hat, die sich in einer unglücklichen Situation befindet oder vor einem grossen Problem steht.
- Denke nun während 3 Minuten über das Leiden und all das Unangenehme, das diese Person empfindet, nach.
- Beziehe dann diese Situation auf dich und erkenne, dass diese Person Schmerz, Freude, Glück und Leiden genauso empfindet, wie du es an ihrer Stelle empfinden würdest.
- Lasse nun dein Mitgefühl für diese Person und ihre Situation sich in dir ausbreiten bis ein inniger Wunsch entsteht, dass das Leiden für diese Person ein Ende hat und beschliesse, ihr zu helfen, vom Leiden befreit zu werden.
- Fokussiere dein Bewusstsein auf diese Befreiung in einem Gefühl von Liebe und Güte.

Fragen aus „ Auszeit“

- Wann erlebe ich mich eher verschlossen gegenüber den Nöten anderer?
- In welchen Situationen bin ich bereit, aus Mitgefühl zu geben?
- Was will ich ändern?

Übertragung der geplanten Veränderungen auf die Dokumente „Beziehungen" oder „Lebensbereiche“

Im Anhang gibt es noch zwei weitere Mitgefühlsübungen.

Kapitel 32: Tod – Verlust

Das Sterben und die Evolution

Gekürzter Auszug aus dem Buch „Die Zukunft des Universums – Zufall, Chaos, Gott?“ von Arnold Benz

Der Reismehlkäfer ist ein heute über die ganze Erde verbreiteter und gefürchteter Vorratsschädling. Er kann, unter anderem, mit dem Insektizid Malathion bekämpft werden.

Als vor einigen Jahren festgestellt wurde, dass die Käfer gegen dieses Insektizid immun wurden, führte der kanadische Biologe Robert Dunbrack folgendes Experiment durch: Er verteilte die Käfer in zwei Behälter. In beide Behälter wurde eine nicht tödliche Menge des Insektizids beigegeben. Im ersten Behälter entnahm er jeweils die frisch geschlüpften Nachkommen und ersetzte sie mit Käfern aus einer Reservegruppe, die noch nie mit dem Insektizid in Berührung gekommen waren. Im zweiten Behälter liess er der Evolution ihren Lauf.

Während sich die Population im ersten Behälter nicht wesentlich veränderte, reduzierte sich jene im zweiten Behälter nach vier Generationen auf lediglich noch 2% des Anfangsbestandes. Doch nach fünf Generationen kehrte sich die Situation dramatisch um. Mit jeder weiteren Generation wurden die Käfer widerstandsfähiger und ihre Zahl übertraf schliesslich den Anfangswert und stieg weiter, bis zum Abbruch des Experiments.

Dieses Experiment zeigt, wie eine Tierart überleben kann, durch eine Folge von Generationen und selektiver Anpassung. Bei sich ändernden Lebensbedingungen überlebt die Art durch den Tod des Individuums.

Sterbephasen nach Kübler-Ross

von <https://www.betanet.de/sterbephasen-nach-kuebler-ross.html>

Allgemeines

Viele Forscher haben sich mit dem Thema Sterben beschäftigt und versucht, dieses in Phasen einzuteilen. Das bekannteste Modell stammt von der Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004), die sich viele Jahre mit dem Sterben beschäftigt hatte. Sie beschreibt aufgrund ihrer Forschungsarbeit fünf Phasen des Sterbens.

1. Nicht-Wahrhaben-Wollen
2. Zorn
3. Verhandeln
4. Depressionen
5. Zustimmung

Diese Phasen sind kein linearer Prozess und müssen nicht zwangsläufig nacheinander ablaufen. Es kann sein, dass der Betroffene eine Phase überspringt, eine Phase nicht durchlebt oder in eine Phase zurückfällt. Das Modell ist eine "Richtlinie" und nicht starr zu sehen, denn jeder Mensch stirbt seinen eigenen, ganz individuellen Tod.

Das Wissen um diese Phasen kann Angehörigen und professionellen Pflegern helfen, sensibler mit dem Patienten umzugehen und sein Verhalten besser zu verstehen. In jeder Phase schwingen die Gefühle Angst vor dem Tod und die Hoffnung auf ein Wunder mit.

Diese Phasen können auch von Angehörigen durchlebt werden.

Phase 1: Nicht-Wahrhaben-Wollen

Erfahren Patienten eine schlimme Prognose, reagieren sie häufig mit Schock, Verleugnung, Empfindungslosigkeit und/oder körperlichen Beschwerden. Die Patienten befinden sich in einer Schockphase, die eine Schutzreaktion der Psyche ist. Hier gilt es für die Angehörigen

abzuwarten und dem Betroffenen kein Gespräch aufzudrängen. Die Wünsche des Patienten sollten in jedem Fall berücksichtigt werden, auch wenn diese schwer auszuhalten sind.

Phase 2: Zorn

Nach dem ersten Schock brechen meist Emotionen wie Aggressionen, Wut, Zorn und Schuldzuweisungen aus. Manchmal treten diese Emotionen auch unterschwellig auf und äussern sich darin, dass man es dem Patienten nicht recht machen kann. Dies kann eine hohe Belastung für die Angehörigen darstellen. Angehörige sollten sich bewusst machen, dass diese Reaktionen nicht gegen sie persönlich gerichtet sind, sondern zum Verarbeitungsprozess des Betroffenen gehören.

Phase 3: Verhandeln

Der Patient beginnt, mit sich selbst, mit Ärzten, mit dem Schicksal und mit Gott zu verhandeln. Er erhofft sich durch eine gute Kooperation eine längere Lebensspanne. Es kann auch sein, dass er Wünsche äussert, die den Angehörigen völlig unrealistisch erscheinen. Wichtig ist, dem Betroffenen einerseits nicht die Hoffnung zu nehmen, andererseits zu vermeiden, falsche Hoffnungen zu wecken. Zuhören kann in dieser Phase sehr wichtig sein.

Phase 4: Depression

Hat der Betroffene realisiert, dass er sterben wird, kann dies mit Depressionen, Ängsten und Trauer einhergehen. Er betrauert die Verluste, die er durch die Erkrankung erleiden muss: Verlust körperlicher Integrität, Verlust persönlicher und beruflicher Chancen, Verlust von nicht Nachholbarem und Wünschen, die er sich in gesunden Tagen nicht erfüllt hat. In dieser Phase ist es sehr wichtig zuzuhören und dem Betroffenen dadurch Entlastung zu bieten. Übermässiges Trösten wird hingegen oft als Signal verstanden, den Redefluss unterbrechen zu wollen, und sollte daher vermieden werden.

Phase 5: Zustimmung

In der Phase der Zustimmung hat der Betroffene sein Schicksal angenommen und es tritt ein ruhiger, fast gefühlloser Zustand ein. Der Gesprächsbedarf nimmt ab, der Blick ist nach innen gerichtet und das Verlangen Besuch zu bekommen nimmt ab. Dies darf nicht als Ablehnung missverstanden werden. Die Helfenden sind nun als stille Teilnehmer gefordert. Kleine Gesten wie am Bett sitzen und die Hand zu halten können nun wichtig sein. Dem Sterbenden sollte nach Möglichkeit das Gefühl vermittelt werden, dass es in Ordnung ist, wenn er jetzt geht.

Trauerbewältigung

Interview von Flavia Schlittler mit der Pfarrerin und Trauerbegleiterin Anja Niederhauser

Wie trauert man am besten?

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Trauer äussert sich individuell, und nicht für jeden ist dasselbe gut. Grundsätzlich kann man sagen, dass eine Balance aus aktiver Trauer und Ablenkung wichtig ist und vor allem, dass der oder die Trauernde für sich selbst sorgt: genug schläft, genug isst und versucht, sich zu entspannen.

Was ist wichtig, wenn man trauert?

Sich Zeit nehmen für sich selbst. Sich Ruhe gönnen. Aufschreiben oder darüber sprechen, was einen bewegt. Das Thema Trauer wird nach wie vor unterschätzt und tabuisiert. Ich setze mich dafür ein, dass man darüber spricht – auch nach einem, nach drei oder zehn Jahren. Man muss akzeptieren, dass man eine Zeit lang nicht funktioniert. Trauer betrifft uns als Menschen ganz: die Psyche, den Körper, das Denken. Sie kann sich in ganz verschiedenen Symptomen äussern: vom Bauchweh über Schlaflosigkeit bis zu Wutanfällen. Wichtig ist, auch zu wissen, trauern ist eine normale Reaktion auf einen Verlust. Wir trauern, weil wir lieben. Man könnte sagen, die Trauer ist die Kehrseite der Liebe.

Trauern Frauen anders als Männer?

Meiner Erfahrung nach suchen Frauen eher den Austausch mit anderen. Deswegen sind in Trauergruppen auch mehr Frauen als Männer. Männer ziehen sich tendenziell lieber zurück und machen vieles mit sich selbst aus. Beides ist gut. Bei trauernden Paaren sollte man sich gegenseitig den Freiraum lassen, die Trauer so auszuleben, wie es jedem guttut.

Macht es bei der Trauer einen Unterschied, ob man den Partner schon länger in Krankheit begleitet hat, mit dem Tod rechnen musste oder ob ein Herzinfarkt ihn plötzlich aus dem Leben reisst?

Ja, ein plötzlicher Tod kann schwerer zu verkraften sein, da er einen unerwartet trifft. Der Schock ist grösser. Jedoch ist es auch bei langen Abschieden so, dass der Moment, in dem der geliebte Mensch stirbt, nicht wirklich vorbereitbar ist. Man weiss nie, wie es dann sein wird. Man kann seine Gefühle nur begrenzt vorbereiten.

Haben Sie schon getrauert? Was war da für sie essenziell?

Ja, das habe ich. Mir hat es geholfen, Zeit zu haben für mich und einfach zu weinen oder zu schlafen. Als ich dann wieder aktiv werden wollte, war der Austausch mit lieben Menschen, denen ich vertraute, essenziell. Die Trauer geht nicht einfach weg, sie bleibt ein Teil von einem, aber – wenn es gut geht – ein Teil, den man ins Leben integrieren kann. Ich bin ein Stück weit an dieser Trauererfahrung gewachsen. Aber das kann ich so nur sagen, weil es schon lange genug her ist. Ich habe mich durch die Trauer besser kennengelernt.

Im Moment eines Verlustes ist man mit viel Administrativem, mit der Vorbereitung der Beerdigung und anderen Dingen beschäftigt. Kehren Ruhe und Alltag ein, kommt nochmals eine Trauerwelle. Was muss man da besonders beachten?

Am Anfang ist der Alltag mit der Administration und Organisation überwältigend und lässt kaum Zeit für aktive Trauer. Freunde und Verwandte fragen in dieser aktiven, akuten Trauerphase auch viel nach, wie es geht und ob sie etwas helfen können. Später ebbt das auf einmal ab. Ganz wichtig: Warten Sie nicht, bis sich die anderen melden. Rufen Sie Freunde und Verwandte selber an. Das ist schwer, ich weiss. Aber allein zu sein in der Trauer, ist noch schwieriger auszuhalten. Eine Strukturierung des Tagesablaufs mit bewussten Zeiten für die Trauer, zum Beispiel ein Friedhofbesuch, ordnen von Fotos, aufschreiben von Erinnerungen, ist auch eine gute Sache.

10 Tipps

- Reden: Suchen Sie sich Menschen, denen Sie vertrauen, mit denen Sie über das Geschehene, über den oder die Verstorbene und über Ihre Gefühle sprechen können.
- Drücken Sie Ihre Gefühle aus: Schreiben Sie ein Tagebuch, einen Blog, malen Sie, machen Sie Musik.
- Hören Sie auf sich selbst: Wenn Sie viele verschiedene Ratschläge bekommen, tun Sie, was Ihnen gut tut, nicht was die anderen Ihnen sagen.
- Sorgen Sie für sich selbst: Trauer schmerzt und stürzt das Leben erst einmal in ein Chaos. Es gibt so vieles zu verarbeiten und zu tun, und das ist am Anfang furchtbar schwer. Sorgen Sie deswegen so gut wie möglich für Ihre Bedürfnisse: Essen Sie genug, schlafen Sie genug, ruhen Sie sich aus.
- Grenzen ziehen: Sagen Sie Nein zu Aktivitäten und Menschen, die Ihnen nicht gut tun. Das braucht Kraft, hilft aber langfristig, dass es Ihnen besser geht.
- Balance: Finden Sie eine Balance zwischen aktiver Trauer und Aktivitäten, die Sie ablenken.
- Erinnern Sie sich bewusst an den oder die Verstorbene: Schauen Sie Fotos an, gestalten Sie eine Ecke mit Erinnerungsstücken, begehen Sie bewusst seinen oder ihren Geburtstag. Das tut weh, aber das Wegschieben kann auf die Dauer ungesund sein.
- Verzeihen: Nicht alles was man mit dem oder der Verstorbenen erlebt hat, war gut. Räumen Sie innerlich auf und klären Sie diese Schwierigkeiten. Schreiben Sie dem oder der Verstorbenen einen Brief, in dem sie alles benennen und verbrennen sie ihn oder legen ihn an einen Ort, der für Sie passt. Versuchen Sie, Ihren Groll loszulassen. Er kann Ihnen sonst schaden.
- Sich selbst wieder finden: Gerade in der Trauer nach einer langen Partnerschaft beginnt eine Reise zu sich selbst. Aktivitäten, die man lange gemeinsam gemacht hat, verlieren an Reiz oder machen traurig. Es gilt herauszufinden, was man selbst eigentlich will. Das kommt aber erst, wenn die erste Zeit der Trauer überstanden ist.
- Die Liebe weiter leben lassen: Der oder die Verstorbene ist nicht mehr da, aber die Liebe bleibt und verbindet Sie weiterhin miteinander. Genau diese Liebe schmerzt am Anfang, kann aber langfristig zu einer Ressource werden, die tröstet und Kraft gibt.

Anordnungen für den Todesfall

Im Internet unter „Anordnung im Todesfall“ kann man Vorlagen herunterladen, um im Voraus die wichtigsten Fragen für die Hinterbliebenen zu beantworten, z.B. unter

<https://www.myright.ch/de/rechtstipps/partnerschaft-familie/anordnung-fur-den-todesfall>

Im Anhang findest du folgende Artikel

- *Lisbeth Herger „Von den Sterbenden lerne ich zu leben“*
- *Hans Widmer „Der Tod? Kein Grund zur Sorge!“*

Kapitel 33: Persönliche Zielsetzungen

Wir kommen nun auch bei diesem Modul zum wesentlichen Teil – der Formulierung deiner individuellen Ziele und der Planung der von dir gewünschten Veränderungen aufgrund der bisher erarbeiteten Erkenntnisse.

Das Vorgehen ist in den wesentlichen Punkten identisch mit Modul I und II, die aber im jeweiligen Schlussteil mehrere Geschichten und Zitate enthalten, die hier nicht nochmals wiederholt werden. Es könnte deshalb nützlich sein, Kapitel 25 bis 31 in Modul I und Kapitel 25 bis 30 in Modul II nochmals kurz durchzusehen.

Voraussetzungen für die Erreichung von Zielen

- Ohne ein Ziel zu haben, kann man es nicht erreichen.
- Es gibt keine allgemeingültigen Ziele für mehr Glücklichkeit und Zufriedenheit – nur individuelle Ziele für jeden Einzelnen.
- Es ist wichtig, Ziele klar zu definieren: nicht „mehr Sport treiben“, sondern „3 x pro Woche morgens 20 Min. Joggen“ oder nicht nur „Weiterbildung“ sondern was, wo, wie, wann.
- Bei grossen Zielen, Zwischenziele definieren: nicht innerhalb von 6 Monaten eine neue Fremdsprache lernen.
- Das Timing festlegen: Wann beginne ich, bis wann will ich das Ziel erreichen?
- Regelmässige Kontrolle durchführen und falls notwendig oder weil man seine Meinung geändert hat, die Ziele anpassen.

Bereits bestehende Ziele

aus „Die Kunst, befreit zu leben“ von Harry Palmer / Avatar

Bevor du dich deinen neuen Zielen widmest, wirf zuerst noch einen Blick auf deine aktuellen Aufgaben, Projekte und Herausforderungen:

- Notiere alle Aufgaben, Angelegenheiten, Probleme denen du in letzter Zeit viel Aufmerksamkeit/Zeit geschenkt hast.
 -
 -
 -
 -
 -
 -
- Bewerte dann jeden Punkt
 - nach Wichtigkeit: A-E: A = sehr wichtig, E = unwichtig
 - nach Bedeutung = den Zeitaufwand, die du jedem dieser Punkte gegeben hast:
5 = sehr viel, 1 = wenig
 - Welche Projekte/Aufgaben willst du weiterführen weil sie nach wie vor mit deinen Lebenszielen übereinstimmen und welche nicht?: ja oder nein
 - Bei denen, die du weiterführen willst, aber bei denen es Abweichungen zwischen Wichtigkeit und Bedeutung gibt, was willst du ändern?

Übertrag der Aufgaben, die du weiterführen willst und allfällige Veränderungen auf die „Lebensbereiche“

Ergänzung deiner Ziele

- Gehe das bisher Besprochene sowie alle deine Übungen und deine Notizen nochmals durch:
 - Was macht dich glücklich, was willst du vermehrt tun/ändern?
 - Was macht dich unglücklich, was willst du reduzieren/ändern?
- Ergänze die Blätter „Veränderungen“ mit Veränderungen, die du bisher noch nicht aufgeschrieben hast. Hier nochmals die Checkliste mit den verschiedenen Lebensbereichen.
 - Ego, Selbstwertgefühl, Eigenverantwortung
 - Gedanken, Einstellungen, Überzeugungen, Erwartungen, Vorstellungen
 - Gefühle, Ängste, Sorgen
 - Aufmerksamkeit
 - Gesundheit, Ernährung, Genuss, Schlaf, Fitness, Medikamente
 - Arbeit, Freizeit, Hobbies, Ferien
 - Tagesablauf, Rhythmus
 - Finanzen, gesellschaftlicher Status
 - Weiterbildung, Persönlichkeitsentwicklung
 - Wohnsituation: Wohnung/Haus , Ort, Land
 - Ethik, Moral
 - Religion, Spiritualität
 - Beziehungen: Partner, Kinder, Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Vorgesetzte, Nachbarn
 - Umwelt: Gesellschaft, Natur, Menschheit, Schöpfung
 - Andere

Überprüfung aller Veränderungswünsche

- Gibt es etwas, das über dem Glück stehen, etwas das noch erstrebenswerter sein könnte, z.B. Innerer Friede, Dankbarkeit, Gelassenheit, Einssein, allumfassende, bedingungslose Liebe? Welche Konsequenzen hätte dies auf deine Veränderungswünsche?
- Ist das Ziel konkret definiert, nicht: meiner Partnerin vermehrt bei der Hausarbeit helfen, sondern: mit ihr einen Plan aller Aufgaben aufstellen und die Zuständigkeit vereinbaren.
- Hast du gegensätzliche Ziele vermieden: mehr Stille aber gleichzeitig mehr Action?
- Willst du wirklich an das jeweilige Ziel gelangen oder nur/vor allem weil andere es von dir erwarten?
- Ist dieses Ziel ein Kopf- oder Bauchentscheid, empfindest du bei diesem Ziel Enge oder Weite?

Nimm dir ausreichend Zeit, auch wenn es einige Tage dauert, um all deine gewünschten Veränderungen vollständig zu erfassen, damit beim nächsten Schritt, bei der Bewertung der einzelnen Veränderungen, alle wichtigen Aspekte deines Lebens abgedeckt sind.

Kapitel 34: Bewertung, Detaillierung und Planung deiner Zielsetzungen

Bewertung der Ziele

- Bewerte die Wichtigkeit jedes Ziels auf einer Skala von 4 bis 1 (nicht 5 bis 1, damit du nicht die neutrale 3 wählen kannst): 4 =sehr wichtig, 1 unwichtig
- Bewerte anschliessend die Dringlichkeit A bis D: A hoch, D niedrig
- Häufigkeit pro Monat/Jahr: +/-0 = mehr/weniger/gleich ; bei den Dingen, die du ändern willst, frage dich:
 - Warum hast du es bisher nicht getan?
 - Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?
 - Wie würden die andern auf deine geplante Veränderung reagieren?
 - Wie weisst du, ob sie wirklich so reagieren würden?
- Anschliessend erstelle eine Rangliste der 10 bis 20 wichtigsten und dringendsten Ziele über alle Lebensbereiche.
- Achte dabei auf deine Intuition/dein Gefühl von Weite und Enge

Detaillierung

- Beginne mit dem ersten deiner ausgewählten Ziele: die Reihenfolge spielt keine Rolle:
- Übertrage es auf ein neues Dokument oder auf ein separates Blatt.
- Trage den gegenwärtigen Stand ein, inkl. Hindernisse.
- Beschreibe detailliert, was du ändern willst: anders tun, häufiger/weniger häufig tun, inkl. Zwischenziele.
- Beschreibe das Ergebnis, wenn du das Ziel erreicht hast.
- Falls du Hilfe benötigst, schreibe von wem.
- Dann der gleiche Prozess für die übrigen der von dir ausgewählten Ziele

Monats-/Jahresplan

Nachdem du nun weisst,

- wohin du gehen willst – Ziele
- wo du dich gegenwärtig befindest – Status
- welche Hindernisse es gibt
- welche Voraussetzungen erfüllt sein sollen
- wie wichtig Aufmerksamkeit ist
- dass die Vergangenheit unveränderbar vorbei und die Zukunft vollständig offen ist
- dass du nur im Jetzt entscheiden kannst, was du in diesem Moment tun oder nicht tun willst: dich ärgern oder freuen, jemanden kritisieren oder loben, gestresst sein oder bewusst tief atmen und in deinem Zentrum sein
- dass du allein die Verantwortung für dein Leben trägst: wie du damit umgehst und ob du es aktiv gestaltest oder nicht,

kannst du nun den Zeitplan erstellen.

- Beginne mit 5 einfachen Zielen, um von Anfang an Erfolgserlebnisse zu haben und um dabei dein Selbstwertgefühl und dein Vertrauen schrittweise zu steigern.
- Entscheide dich für die Reihenfolge, in der du diese Ziele erreichen willst.
- Setze für jedes dieser 5 Ziele und für jeden Zwischenschritt ein Anfangs- und ein Abschluss-Datum.
- Trage die verschiedenen Ziele und Schritte in einen Monats-/Jahresplan ein.
- Achte auf ausreichend Ruhe und Entspannung.

Kapitel 35: Verpflichtung – Überwachung – Überarbeitung

Verpflichtung

Schliesse nun mit dir selbst den folgenden schriftlichen Vertrag ab:

Ich verpflichte mich mir selbst gegenüber, die folgenden 5 Veränderungen gemäss meinem Zeitplan in meinem Leben zu realisieren

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Datum und Unterschrift.

Wenn immer möglich, zeige diese Vereinbarung einer Person deines Vertrauens oder gib ihr eine Kopie davon; dies verstärkt deine Verpflichtung, und hilft dir, das Angestrebte wirklich zu tun.

Überwachung

- Hänge deine Liste mit deinen ersten 5 Zielen an den Kühlschrank oder irgendwohin, wo du sie täglich sehen kannst.
- Lege sie in deine Agenda.
- Hake während den ersten 2 Wochen deine Ziele täglich ab; nachher 1 x pro Woche.
- Trage für jedes Ziel ein Gummiband um dein Handgelenk/an deinem Schlüsselbund/um dein Handy etc., das du erst wieder abnimmst, wenn du das damit verbundene Ziel erreicht hast.

Überarbeitung

- Ergänze und ändere deine Listen und Ziele nach Bedarf.
- Gehe deine 10-20 Ziele mindestens einmal pro Woche durch.
- Entscheide, wie häufig du deine gesamte Planung überprüfen und überarbeiten willst (min. einmal alle 6 Monate).
- Ersetze Ziele, die nicht mehr wichtig sind, durch neue.
- Wenn du ein Ziel erreicht hast, schreibe ein weiteres Ziel auf deine Liste.
- Lasse das ursprüngliche Ziel stehen, damit du nach einem Monat verifizieren kannst, ob du die Änderung wirklich permanent geschafft hast.

Kapitel 36: Probleme bei der Umsetzung

- Die Ziele sind zu wenig konkret formuliert.
- Die Ziele sind zu hoch gesteckt; entweder müssen sie in Teilziele unterteilt werden oder sie benötigen mehr Zeit – oder beides.
- Zwei oder mehrere Ziele schliessen sich gegenseitig aus: man kann sich in einer Partnerschaft nicht gleichzeitig für Kinder entscheiden und gleichzeitig für mehr gemeinsame Zeit als Paar oder für eine Weiterbildung und gleichzeitig mehr Freizeit. Wenn man sich für etwas entscheidet, entscheidet man sich immer auch gleichzeitig gegen die Alternative/n.
- Richtige Reihenfolge: zuerst Sport, erst nachher Netflix.
- Zu wenig Durchhaltevermögen; bereits beim ersten negativen Gedanken aufgeben, anstatt diesem Impuls zu widerstehen.
Nicht versuchen, etwas zu tun, sondern alles daran setzen, es wirklich zu tun.
- Ungeduld: Sobald wir einen Wunsch haben, möchten wir, dass er sich sofort erfüllt. Dabei vergessen wir oft, woher wir kamen und wie lange es gedauert hat, bis wir im Heute angekommen sind.

Fragen aus „Auszeit“

- In welchen Situationen brauche ich Disziplin und Verzicht als sinnvolle Instrumente zur Zielerreichung?
- Wo neige ich dazu, mir gegenüber zu hart zu sein und mir keine Auszeit zu gönnen?
- Weiss ich, wann es gilt, aufzuhören und einen Boxenstopp einzulegen?
- Was könnte ich mir häufiger gönnen, um seelisch aufzutanken?
- Mit welchen Illusionen und Sichtweisen tendiere ich dazu, mich von der Erfahrung des Glücks abzuhalten?
- Welche massgebliche Glücksfaktoren sind in meinem Leben vorhanden, und wo könnte ich etwas verändern?
- Bei welchen kleinen Unternehmungen oder Anlässen bin ich besonders glücklich?
- Sorge ich dafür, mein Leben damit ausreichend zu würzen?

Kapitel 37: Unterstützung des Prozesses

Permanentes Üben

Um glücklich zu werden, müssen wir jeden Tag üben.

Es reicht nicht, darüber nachzudenken oder zu warten, bis es von sich aus geschieht.

Wir müssen genau so regelmässig und intensiv üben, wie Musiker, Schachspieler, Tänzer, Marathonläufer, etc.

Marci Shimoff

Visualisierung der Ziele

Visualisiere immer wieder das Ziel deiner Wünsche, spüre, wie du dich fühlen wirst, wenn du es erreicht hast.

Persönliche Einstellung gegenüber der Zielerreichung

Habe klare Ziele aber überlasse das Endergebnis trotzdem dem Tao, dem Schicksal, der höheren Macht, „dein Wille geschehe!“.

Es ist oft ein Geschenk, wenn unsere Wünsche nicht in Erfüllung gehen.

Dalai Lama

Tagebücher

Prosperity consciousness

Susan Jeffers empfiehlt, ein Tagebuch der Dankbarkeit zu führen. Anstatt sich in einem Tagebuch über all das Schwierige und Leidvolle des Lebens zu beklagen und über all das, was man nicht erhalten hat, soll man ein „Book of Abundance“, ein Buch des Überflusses führen, in das man jeden Tag 20 Dinge schreibt, die man an diesem Tag „geschenkt“ erhalten hat, z.B.

- Du bist in einer guten Stimmung aufgewacht.
- Das Frühstück hat dir geschmeckt.
- Du bist ohne Hast rechtzeitig zur Bushaltestelle gelangt.
- Die Sonne scheint, die Vögel pfeifen.
- Deine Bürokollegin hat dich freundlich begrüßt.
- Jemand hat dir ein Kompliment gemacht.
- Du bist von Krankheiten, Unfällen, Schicksalsschlägen verschont worden.
- Du hast etwas Wichtiges nicht vergessen.
- Du hast bei deinen Tätigkeiten Hilfe und Unterstützung erhalten.

Ein solches Dankbarkeits-Tagebuch hilft, permanent aufmerksam zu sein und dadurch all das Positive wahrzunehmen, was uns umgibt, und was wir sonst kaum beachten oder für selbstverständlich halten.

Man kann sogar für Probleme oder Fehler dankbar sein, wenn man erkennt, dass sie einen weitergebracht haben, oder dass man etwas aus ihnen gelernt hat.

Intuitions-Tagebuch

Sie empfiehlt auch, dass man täglich seine intuitiven Wahrnehmungen aufschreiben soll, um dadurch zu lernen, sich seiner Intuition bewusster zu werden und ihr vermehrt zu vertrauen.

Aus-Leiden-lernen-Tagebuch

S. Jeffers und auch Tina Seelig empfehlen, in einem Notizheft alle Leiden, Misserfolge und negative Erfahrungen/Erlebnisse zu notieren und dazu schreiben, was man daraus gelernt hat.

Mitgeföhlsübungen

In zahlreichen Texten über das Glücklichein wird immer wieder darauf hingewiesen, dass es viel einfacher ist, glücklich zu sein, wenn wir uns auf andere fokussieren und dazu beitragen, dass sie glücklich sind.

Eine Möglichkeit sind Mitgeföhlsübungen. Sie dienen dazu, das Mitgeföhl anderen Menschen gegenüber zu entwickeln oder auszuweiten. (Übungen: siehe Kapitel 31 und im Anhang)

Kapitel 38: Zum Schluss

- Glücklichein ist individuell, ein einmaliges Erlebnis, so wie das ganze Leben für jeden Menschen anders ist.
- Weil wir nicht immer glücklich sein können, kann Glücklichein kein permanenter Zustand sein und das Streben nach Glück beinhaltet deshalb bereits das Unglücklichein. Wir können nur immer unser Bestes geben, um unsere Ziele zu erreichen und sollten das Endergebnis offen lassen – denn das Leben kann uns, aus welchen Gründen auch immer, an einen ganzen andern Ort führen wollen, als den, den wir uns vorstellen oder erwarten.
- Bedingtes Glücklichein macht uns abhängt von Menschen, Situationen oder Dingen; das Ziel sollte deshalb sein, ohne Grund glücklich zu sein.
- Glücklichein ist nicht planbar, es ist ein Ergebnis das sich einstellen kann – oder auch nicht.
- Du allein bist für dein Glücklichein verantwortlich: du musst die Hindernisse überwinden und die Voraussetzungen für dein Glücklichein schaffen.
- Was wir denken und tun hat Folgen.
- Lebensfreude ist das Endergebnis, nachdem du deinen Platz im Leben gefunden hast, dich als Persönlichkeit voll lebst und voll zum Ausdruck bringst.

Anhang: siehe separates Dokument

Auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek> findest du unter „Bücher/Glück“ kürzere und längere Zusammenfassungen der Glückskonzepte von folgenden Autoren:

- Binswanger
- Frackh
- Hampe
- Harder
- Hirschhausen
- Kirschner
- Lelord
- Schmid
- Shimoff

Auch unter „Esoterik“, „Persönlichkeitsentwicklung“, „Philosophie“ und „Religion“ kannst du dich mit Autoren, die dich interessieren, näher auseinandersetzen.

Du kannst dieses Modul gerne auch an deine Freunde oder Bekannten weiterleiten.

ENDE von Modul III