

ANDREAS WINTER



ARTGERECHTE PARTNERHALTUNG

Das Geheimnis glücklicher
und beständiger Liebe

TASCHENBUCH

man
kau:



wirklich?“, fragte sie mit unsicherer Stimme. Ich sagte: „Klar, doch! Du bist seine erste Freundin, du bist eine der Klassenschönheiten, und das ist einfach zu hoch für ihn. Er ist viel zu verklemmt, um dich zu küssen. Schnapp ihn dir und küss ihn selbst. Und dann erkläre ihm, was du an ihm liebst!“ (Das hätte ich zwar auch gerne mal gewusst, aber das war nicht Teil meiner Aufgabe.)

Nun, die beiden haben zwar, soweit ich weiß, nicht geheiratet und vier Kinder bekommen, aber für ein paar Wochen waren sie tatsächlich ein regelrechtes Turteltaubenspärchen. Interessanterweise veränderte sich Arne in der Zeit etwas zum Positiven. Die Pickel verschwanden und der karierte Pullover auch. Mission erfüllt!

Konflikte lösen – hieraus entstand mein Berufswunsch als Coach. Die Partnerschaftsberatung ist zwar nur ein Teil des gesamten Aufgabengebietes, doch er ist einer der schönsten. Zu mir kommen verzweifelte und Hilfe suchende Menschen, zerstritten, sexuell ausgehungert, wütend, resigniert und vor Kummer ganz krank. Menschen, die schon fast alles versucht haben, um endlich mit dem Partner glücklich zu sein. Ich gehe zwar nie mit einer Kettensäge an eine Partnerschaft – aber auch niemals mit Sekundenkleber! Wenn eine Partnerschaft am Ende ist, ist sie am Ende!

Manchmal ist es besser, sich freiwillig von einem falschen Partner zu trennen, als zu warten, bis man selbst am Ende ist. Doch meist, so zeigte sich, hatte die echte Liebe noch gar nicht begonnen, obwohl die Partner seit Jahren schon zusammenlebten.

Ich halte es bei der Partnerschaft ähnlich wie bei der Gesundheit – nicht die Dauer ist entscheidend, sondern die Qualität.



Es gibt also Hoffnung. Ich möchte Ihnen zeigen, wie man mit ein wenig Liebes-Psychologie viele Blockaden aus dem Weg räumt, die man in der Kindheit erworben hat. Mit diesem Wissen werden Sie Ihre Beziehung künftig ganz anders erleben können. Dann ist Schluss mit Eifersucht, Einsamkeit, Streit und Enttäuschung, und der Weg ist frei für eine gesunde Partnerschaft.

Wie schon gesagt, die Liebe ist zusammen mit Job, Wohlstand und Familie eines der zentralen Lebensthemen, worüber die meisten Menschen ihre persönliche Lebensqualität definieren und wovon die Gesundheit abhängen kann. Stimmt es mit der Partnerschaft nicht, kann einen das krank und unglücklich machen. Eine unharmonische Partnerschaft wird oftmals sogar schlimmer empfunden als ein unbefriedigender Job, vielleicht, weil man bei einem Job irgendwann Feierabend machen kann. Bei einer Beziehung ist das meist nicht so einfach. Sie können schlecht sagen: „Schatz, es ist Wochenende. Denk dran, dass mein Lover gleich kommt, und räum bitte deinen Kram aus dem Schlafzimmer.“ Umgekehrt kann eine erfüllte Beziehung den empfundenen Berufsstress durchaus ausgleichen, wobei es in der täglichen Beratungspraxis interessanterweise eine hohe Übereinstimmung zwischen Jobunzufriedenheit und Partnerschaftsnörgeleien gibt.

In den nun folgenden Kapiteln wollen wir sehen, wie wir nicht nur mehr Harmonie, sondern vielleicht sogar eine Win-win-Situation für beide Partner mit weitreichenden positiven Folgen hinbekommen, denn: Klappt's in der Liebe, klappt's meist auch im Leben.





Der „Gute Grund“ für eine Partnerschaft

Partnerschaft ist kein Pflichtprogramm. Vielleicht haben Sie das immer gedacht, aber Sie müssen nicht unbedingt Ihr Bett und Ihr Leben mit jemand anderem teilen. Wenn Sie es trotzdem tun, tragen Sie damit ein Stück weit die Verantwortung für das Gefühlsleben eines anderen Menschen. Ihr Partner kann nicht einfach alles an sich abprallen lassen, was von Ih-