

Impulse

Nr. 3 30. August 2006

Inhalt

- ★ **Schlüsselthema** „Wo die Liebe hinfällt“ - Dynamiken in der Paarbeziehung
- ★ **Praxistipp** Konflikt - was kann ich konkret tun?
- ★ **Wussten Sie schon?** ...dass die „Liebesehe“ erst um 1800 ein Ideal wurde?
- ★ **Agenda** Aufstellungs-Seminare, Vorträge, Heiterkeitsseminare

Liebe Leserinnen und Leser

Das grosse Interesse und das Echo auf die zwei ersten Ausgaben von **Impulse** haben uns sehr begeistert und wir freuen uns umso mehr, Ihnen hier die dritte Ausgabe zustellen zu dürfen.

Im Hauptteil finden Sie hier einen spannenden und praxisbezogenen Artikel über „**Dynamiken in Paarbeziehungen**“. Erfahren Sie anhand konkreter Beispiele, was uns in Beziehungen wirklich steuert und finden Sie mit den **Praxistipps** heraus, wie Sie in Konfliktsituationen mit sich und Ihrem Partner besser umgehen können.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre und freuen uns, wenn Ihnen der eine oder andere Impuls von Nutzen ist.

Herzlich,
Ihre André & Anke Hintermann

Schlüsselthema



„Wo die Liebe hinfällt“ Dynamiken in der Paarbeziehung

Marika und Frank hatten sich über eine Bekannte kennen gelernt. Frank war begeistert von der temperamentvollen Marika, sie schwärmte von der ruhigen warmen Art von Frank. Sie verliebten sich, zogen zusammen und –nachdem sie festgestellt hatten, dass sie ähnliche Vorstellungen vom Leben hatten- heirateten zwei Jahre später. Mittlerweile sind sie im fünften Ehejahr. Im Laufe der Jahre werden die gemeinsam verbrachten Zeiten immer weniger. Er wünscht sich zärt-

liche Abende vor dem Kamin, sie gemeinsame Partybesuche. Die gegenseitigen Versuche, den anderen für die eigenen Freizeitideen zu gewinnen, scheitern und enden mit Enttäuschung und Vorwürfen. Am Ende wirft Marika Frank vor, ein hoffnungslos introvertierter Einsiedler zu sein, der immer nur zuhause hocke und offensichtlich nicht interessiert sei, etwas mit ihr zu unternehmen, während Frank findet, dass Marika nicht ohne andere Menschen leben könne und wohl

mit sich selbst nichts anzufangen wisse, ganz sicher aber nichts mit ihm. Beide sind verletzt und zweifeln schliesslich, ob die Beziehung überhaupt noch eine Chance hat, da sie eben vielleicht doch zu unterschiedlich seien.

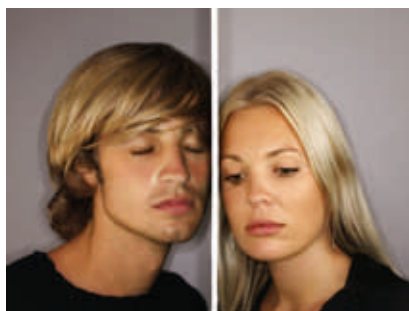
Was ist passiert? Menschen verlieben sich und wählen Partner, von denen sie glauben, dass mit diesen ein glückliches Leben möglich ist.

Doch unbemerkt davon passiert noch etwas anderes: parallel zu diesen Mechanismen vollzieht sich die „*unbewusste Partnerwahl*“. Und dieser unbewusste Anteil in uns will noch etwas ganz anderes: der will alles aus uns rausholen, was in uns versteckt und verdrängt ist: die nicht gelebten Anteile, die nicht genutzten Ressourcen, die als negativ bewerteten Eigenschaften, die nicht bearbeiteten Konflikte. Und dazu wählt er den Partner, mit dem das am besten möglich ist. Der uns so anzieht, dass wir uns einlassen, um glücklich zu werden, der aber auch all das in sich trägt, was wie ein Puzzlestück unsere verdrängten und verschütteten Themen zum Leben bringt.

Sichtbar wird dies, wenn bestimmte Beziehungskonflikte bei einem Paar immer wieder auftreten. Um so eine Art Konflikt handelt es sich im oben geschilderten Fall. Franks ruhige Gelassenheit, Romantik und Häuslichkeit hatten Marika gefallen. Im Laufe der Zeit und mit Nachlassen der ersten Verliebtheit bemerkte sie dann stärker, dass Frank nicht so spontan war wie sie, weniger Kontakte und Lust zum Ausgang hatte, manchmal träge war: sie entdeckte die Schattenseite der geliebten Eigenschaften. Und in diesem Moment geschah, was in den meisten Paarbeziehungen der Anfang vom

Ende ist: Statt in den Dialog mit dem Partner zu gehen, zog sie sich innerlich zurück und begann, ihm Vorwürfe zu machen. Enttäuscht, dass ihr Partner nicht so war, wie das (geschönte) Bild, was sie von ihm gemalt hatte.

Marika hätte stattdessen darüber nachdenken können, warum ihre unbewusste Partnerwahl sie genau zu diesem Mann geführt hat. Und sich die Frage stellen können: Was ist wirklich los bei *mir*, dass ich ein bestimmtes Verhalten des anderen gar nicht mehr aushalte? Denn aus dem so genannten *Prinzip der Resonanz* wissen wir, dass uns nichts aufregen kann, was nicht mit einem eigenen inneren Thema zu tun hat. Nur das geht uns an und nahe, was in unserem eigenen Inneren *eine Resonanz findet*.



Dabei hätte sie viel erkennen können. Vielleicht, dass ihr selbst die oft dringend benötigte Ruhe fehlt und sie die Fähigkeit zur Gelassenheit noch nicht in sich entwickelt hat. Vielleicht auch, dass sie noch einen Frust in sich trägt, weil ihre Mutter früher wenig mit ihr unternahm. Vielleicht würde Frank entdecken, dass er selbst heimlich gern ein bisschen aktiver wäre. Oder dass Marika ihn an seinen Vater erinnert, der ihn immer gedrängt hatte, er solle mal etwas Aktives unternehmen. Die Gründe, warum uns etwas angeht und innerlich berührt, sind ebenso vielfältig wie individuell.

Wenn beide Partner beginnen, auf diese Art und Weise ihre Konflikte zu betrachten, ist der wichtige erste Schritt schon einmal getan. Dann ist die Basis geschaffen, damit Kommunikation, Verständnis und Miteinander wieder möglich werden.

Es braucht Mut, Ausdauer und viel Übung. Und es lohnt sich!



Buchtipps zum Thema

„Glück zu zweit auf Zeit - Verhandelnde Paare lieben länger“ - Peter Angst

„Die Wahrheit beginnt zu Zweit“ Das Paar im Gespräch“ Michael Lukas Moeller

„Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ Eva-Maria Zurhorst

Praxistipp



Konflikt - Was kann ich konkret tun?

Bei einem Konflikt nehme ich den *Blick auf mich selbst* und frage mich: Was sind *meine* Gefühle beim Streiten? Kenne ich diese Gefühle von woanders? Und was ist mein Anteil an der Eskalation? (es hat *immer* einen eigenen Anteil!)

Ich wende mich meinem Partner in konstruktiver Weise zu und *teile meine Gefühle mit*. Ohne Vorwurf und Unterstellung. Wenn ich das nicht sofort kann, dann später, in einer ruhigen Stunde.

Ich höre gut zu, wenn mein Partner über seine Gefühle spricht. Ohne ihn zu unterbrechen. Wenn ich das nicht sofort kann,



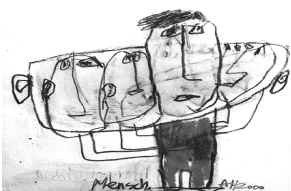
frage ich später nach.

Ich rufe mir ins Gedächtnis, dass es nicht nur eine Wahrheit gibt: *die Gefühle und Wahrnehmungen meines Partners sind genauso richtig wie meine eigenen*.

Ich übernehme Verantwortung für mein Wohlbefinden und für unser Miteinander. *Ich teile meine Wünsche ganz konkret mit* und setze mich dafür ein.

Ich nehme mir Zeit, um mit meinem Partner Konflikte zu lösen. Wenn wir es nicht allein schaffen, holen wir uns professionelle Unterstützung.

Wussten Sie schon?



...dass die „Liebesehe“ erst um 1800 ein-Ideal wurde?

Die „Liebesehe“ ist eine Idee, die unter dem Einfluss der Romantik um 1800 zum Ideal des Bürgertums wurde.

Vorher war die stetige Paarbeziehung, die in aller Regel als Ehe geführt wurde, in allen Schichten eine Zweckgemeinschaft (Vernunft Ehe). Die Aufgaben zwischen Mann und Frau im Hauswesen und im Berufsleben waren zwar aufgeteilt, allerdings arbeiteten beide häufig im Sinn einer Produktionsgemeinschaft zusammen. Das änderte sich nach 1750 zunehmend. In der Zeit der Aufklärung entwickelte sich eine Festlegung der Rollen

von Mann und Frau. Dabei kam dem Mann an erster Stelle die Rolle des Berufsmenschen und der Frau die der Hausfrau und Mutter zu.

Die Einführung der „Liebesehe“ im 19. Jahrhundert führte in der Folge zu Problemen innerhalb der Ehe. Der neue Anspruch an das eheliche Leben führte oftmals zu Enttäuschungen und letztlich zu einer Zunahme der Ehescheidungen.

Im 20. Jahrhundert wurden die Rollenmuster verstärkt aufgebrochen. Insbesondere seit den 1970er Jahren werden

Ehe, Familie und Liebesbeziehungen in vielfältigen neuen Formen gelebt. Dies führte zu einer Reihe von Anpassungen der Gesetzgebung z.B. im Namens- und Ehescheidungsrecht. Aktuelles Beispiel für die zunehmende Akzeptanz verschiedener Lebensformen ist das neue Partnerschaftsgesetz, welches zwei Personen gleicherlei Geschlechts erlaubt, ihre Partnerschaft rechtlich abzusichern und eine Lebensgemeinschaft mit allen Rechten

und Pflichten begründet (Inkrafttreten Januar 2007).

Die Herausforderung allerdings, Liebe und Alltagsorganisation unter einen Hut zu bringen, bleibt für alle Formen von Lebensgemeinschaften bestehen. Gerade in der schnelllebigen und intensiven Zeit von heute muss diesem Aspekt besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Agenda



Systemische Aufstellungen Vorträge Intensiv-Seminare

Dienstag, 12. September
Zürich, 18.30 - 21.30h

Offenes Abendseminar: "Umgang mit gewonnenen Erkenntnissen" Erfahrungen über Veränderungen nach einer Familienaufstellung, Hintergrundinformationen. Kleiner Imbiss in der Pause. Gäste sind willkommen

Samstag, 23. September
Zürich, 9 - 17.30 Uhr

Tagesseminar Systemische Aufstellungen (Familien- und Organisationsstellen). Sie können gerne auch als Beobachter kommen und sich ein Bild machen, ideal zum Kennenlernen

Freitagabend und Samstag
20. und 21. Oktober

Seminar Systemische Aufstellungen (Familien-, Organisations- und Themenaufstellungen). Sie können gerne auch als Beobachter teilnehmen und sich ein Bild machen, ideal zum Kennenlernen

Freitagabend und Samstag
17. und 18. November

Seminar Systemische Aufstellungen (Familien-, Organisations- und Themenaufstellungen). Sie können gerne auch als Beobachter teilnehmen und sich ein Bild machen, ideal zum Kennenlernen

Details zu allen Seminaren und Vorträgen sowie zu unserem persönlichen Beratungsangebot in unserer Praxis in Zürich finden Sie unter www.2hintermann.ch Wir freuen uns aber auch auf Ihren Anruf.

hintermann&hintermann

Systemische Familien- und Organisationsaufstellungen
Intensiv-Seminare, Vorträge & Workshops

Lebensberatung, Coaching und Paarberatung
Praxis: Brandschenkestrasse 177, 8002 Zürich

André & Anke Hintermann
Ottenbacherstrasse 52
8912 Obfelden

www.2hintermann.ch



Telefon 043-211 04 23
Mobil 079-416 06 06
info@2hintermann.ch