

Leseprobe

Beziehungswissen

Bucket List für Verliebte

zum Bewahren von Beziehungsglück

185 Denkanstöße, Fragen und Fakten,
die Paare unbedingt beherzigen sollten,
um gemeinsam glücklich zu bleiben



Ralf Hillmann

Hinweis zur Haftung

Die im Buch veröffentlichten Gedanken und Empfehlungen basieren auf den Erfahrungen des Autors und wurden intensiv erarbeitet und geprüft. Weder Autor noch Verlag können für in diesem Buch gemachte Angaben Gewähr übernehmen. Es bleibt in Ihrer alleinigen Verantwortung als Leserin, als Leser jede der gemachten Angaben Ihrer eigenen Prüfung zu unterziehen. Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen weisen wir ausdrücklich hin!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

© Copyright 2021: Hillmann, Ralf
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
Autor: Ralf Hillmann
ralf-hillmann@t-online.de
Covergestaltung: Ralf Hillmann
Bildmotiv „Zwei Herzen“: Ralf Hillmann
Bildmotiv „Hand in Hand“: Tobias Schnotale
ISBN: 9783752657357

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung, der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, sind vorbehalten!

INHALTSVERZEICHNIS

ÜBER DEN INHALT

Die Idee zu diesem Buch

WOVON WIR ALLE TRÄUMEN

Vom Wunsch, als der Mensch geliebt zu werden, der wir sind

VON UNGLÜCKLICHEN & GLÜCKLICHEN BEZIEHUNGEN

Vom Ursprung fast aller Beziehungsprobleme

Von der Basis gemeinsamen Beziehungsglücks

BEZIEHUNGSWISSEN FÜR DAUERHAFTES PAARGLÜCK

Wissensbausteine von 01 bis 182

ERGÄNZENDES BEZIEHUNGSWISSEN

Grundlegende Aspekte

ÜBUNGEN ZUR BEZIEHUNGSPFLEGE

Beziehungswissen 183 bis 185

Die Beziehungs-Schatzkiste

Was gefällt mir/was liebe ich an dir?

Für was sind wir dankbar?

BUCKET LIST

Liste 1: Unsere Freizeitgestaltungsmöglichkeiten

Liste 2: Jeweils eigene Interessen, Wünsche und Ziele

Liste 3: Gemeinsame Interessen, Wünsche und Ziele

Liste 4: Unsere wichtigsten sozialen Kontakte

Liste 5: Zeit nur für uns beide allein

Liste 6: Ausflugs- und Urlaubsziele

Liste 7: Unsere Beziehungswissen-Bucket-List

ÜBER DEN INHALT

Die Idee zu diesem Buch

Liebe Leserinnen und Leser, dieses Buch dient verliebten Paaren dazu, sich darüber bewusst zu werden, wie wertvoll die Entscheidung für ein gemeinsames Leben ist und wie es gelingt, dieses leichtzerbrechliche Glück dauerhaft zu bewahren. Es hält für alle Verliebten, die noch am Anfang ihrer gemeinsamen Zukunft stehen, einen beziehungsrelevanten Wissensschatz bereit, der für ein gutes und liebevolles Miteinander grundlegend ist. Zu dieser Buchidee kam es, weil ich als Paarberater in meiner Beratungspraxis immer wieder von Paaren Folgendes zu hören bekomme: „Ach, Herr Hillmann, wenn wir das, was wir hier in der Beratung von Ihnen erfahren und gelernt haben, schon viel früher gewusst und beachtet hätten, wäre es gar nicht erst zu unseren Problemen gekommen!“ Und tatsächlich ist es ja auch so, dass Paare, die sich mit der Zeit auseinandergeliebt haben, erst mühsam etwas lernen und verstehen müssen, wovon sie zuvor scheinbar nicht allzu viel wussten. Aus diesem Grund weiß ich: Es ist ganz bestimmt tausendmal leichter, eine Beziehung von Anfang an so zu gestalten, dass jeder sich vom jeweils anderen dauerhaft geliebt fühlen kann, als dies erst viel später aus einer Beziehungskrise heraus hinbekommen zu müssen. Um genau dieser Problematik vorzubeugen, dafür ist dieses Buch gedacht. Es dient allen Menschen dazu, sich über beziehungsrelevantes Wissen bewusst zu werden und sich Beziehungskompetenzen anzueignen, die es ermöglichen, Beziehungsglück dauerhaft zu bewahren. Im Kern geht es darum, den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen nach Wertschätzung, Anerkennung, Verständnis, Respekt, Achtung, Vertrauen, Gemeinsamkeit, emotionaler Sicherheit, Bindung, Gleichberechtigung, Lebensfreude etc. von Anfang an genügend Aufmerksamkeit zu schenken. Für das Erleben von Glück ist dies für jede Beziehung unverzichtbar!

Für wen dieses Buch gedacht ist: Wie gerade geschildert, ist der Inhalt dieses Buches für Paare bestimmt, die am Anfang ihres gemeinsamen Beziehungslebens stehen und erfahren möchten, wie es möglich wird, das gemeinsame Glück dauerhaft zu erhalten.



Der Aufbau des Buches: Für einen Ratgeber in dem es in erster Linie darum geht, Beziehungsglück zu erhalten, mag es auf den ersten Blick absurd erscheinen, dass es am Anfang der Lektüre gleich um Beziehungsprobleme geht, an denen Paare in der Regel leiden, wenn sie sich ohne entsprechendes Beziehungswissen auf eine gemeinsame Beziehung eingelassen haben. Das soll natürlich nicht heißen, dass es keinem Paar gelingen kann, auch ohne fachkundige Kenntnisse glücklich miteinander zu werden. Aus Erfahrung weiß ich jedoch, dass bei sehr vielen Paaren die Gefühle der Liebe und des Glücks deshalb nachlassen, weil beide Beteiligten einfach zu wenig darüber wissen, auf welcher Grundlage eine glückliche Beziehung überhaupt gelingen kann.

Auch wenn fast alle Paare am Anfang ihrer euphorischen Liebe den Eindruck gewinnen, richtig gut zusammenzupassen, so gibt es in Wahrheit im Denken, Fühlen und Handeln eines jeden Menschen doch auch immer Unterschiede. Das ist ganz natürlich, nicht zu ändern und völlig okay. Kein Mensch ist wie ein anderer. Fast alle Beziehungsprobleme entstehen aber genau deshalb, weil zwei Menschen diese Unterschiede nicht anerkennen und über diese immer öfter in Streit geraten. Jeder meint dann, so wie er es sieht und es sich wünscht, sei es gut, richtig und besser. Bald versuchen die Beziehungspartner immer öfter und eindringlicher den jeweils anderen nach eigenen Maßstäben umzuerziehen. Dort, wo so miteinander umgegangen wird, kann keine Liebe längerfristig gedeihen. Auch dann nicht, wenn all diese Anstrengungen doch nur gutgemeint sind und keiner der beiden eigentlich in böser Absicht handelt. Und genau deswegen lohnt es sich, in einem Buch über Beziehungsglück, die Ursachen von Beziehungsunglück genauer unter die Lupe zu nehmen. So wird deutlich, wie wichtig es ist, genügend Verständnis für die Bedürfnisse, Interessen, Stärken und Schwächen des jeweils anderen zu entwickeln. Das Buch ist deshalb ganz bewusst wie folgt gegliedert:

1. Wovon wir alle Träumen: Zuerst gibt es einen kurzen Überblick über das, wovon wir alle Träumen! Wie stellen wir uns eine glückliche Beziehung vor? Wie realistisch sind unsere Vorstellungen? Und was tut unserer Beziehung tatsächlich gut?



2. Vom Ursprung fast aller Beziehungsprobleme: Hier gibt es eine kurze Übersicht über die Vielzahl von Beziehungsproblemen, an denen unglückliche Paare leiden können. Im weiteren Verlauf des Buches wird deutlich werden, welche Ursachen es für diese gibt und wie man es besser machen kann!

3. Von der Basis gemeinsamen Beziehungsglücks: Hier gibt es eine kurze Übersicht darüber, wie wunderbar eine Beziehung sich anfühlt, wenn es zu den zuvor genannten Paarproblemen nicht kommt! Es wird deutlich, wie lohnend es ist, sich über einige beziehungsrelevante Dinge bewusst zu werden!

4. Beziehungswissen für dauerhaftes Paarglück: Hier finden Sie 182 Beziehungswissensaspekte vor (183 bis 185 folgen später), die zum Nachdenken, Miteinanderreden und Beantworten einladen! Sie stellen bei dieser gemeinsamen Arbeit fest, für welche Bereiche Ihres Beziehungslebens Sie bereits über genügend Wissen und Kompetenz verfügen und wo es sich lohnen könnte, künftig noch ein wenig achtsamer miteinander zu sein. Auf einer Zahlenskala von 1 bis 10 bewerten Sie Ihren gemeinsamen Umgang selbst.

5. Ergänzendes Beziehungswissen: Hier erfahren Sie noch einmal Grundlegendes über das beziehungsrelevante Wissen. Bei der Reflexion und Bearbeitung der unter 4. erwähnten Beziehungswissensaspekte werden Sie bereits des Öfteren auf diese grundlegenden Erkenntnisse aufmerksam gemacht.

6. Übungen zur Beziehungspflege: Hier lernen Sie die relevanten Beziehungswissensaspekte 183 bis 185 kennen. Es handelt sich dabei um drei Übungen bzw. Rituale, die sich bei Paaren einer großen Beliebtheit erfreuen und sich für die Pflege und den Erhalt des gemeinsamen Beziehungsglücks sehr bewährt haben.

7. Bucket List: Hier lädt das Buch Sie dazu ein, Ihre ganz persönliche Paar-Bucket-List zu erstellen. Diese setzt sich aus mehreren Listen zusammen, die Sie beide sich gemeinsam erarbeiten und dauerhaft aktualisieren. Diese sind im Einzelnen: Eine Liste über Freizeitgestaltungsmöglichkeiten, die Sie bereits



immer wieder mal gemeinsam unternehmen oder irgendwann noch unternehmen möchten; eine Liste über Interessen, Wünsche und Ziele, die jeder Einzelne von Ihnen für sich selbst hat; eine Liste über Interessen, Wünsche und Ziele, die Sie gemeinsam haben; eine Liste über Ihre wichtigsten sozialen Kontakte; eine Liste über Möglichkeiten, bei denen Sie beide ungestört Zeit miteinander verbringen können; eine Liste über Ausflugs- und Urlaubsziele, an die Sie beide bereits gereist sind oder zu denen Sie künftig noch reisen möchten; eine Liste, die Sie aufgrund Ihrer Selbstbefragung zum Thema Beziehungswissen erstellen und auf der Sie auflisten, welches Beziehungswissen Sie bereits zufriedenstellend praktizieren, welchem Sie zukünftig noch mehr Aufmerksamkeit schenken möchten und welches überhaupt wichtig für Sie ist.

So arbeiten Sie mit diesem Buch: Nachdem Sie diese Einführung beide gelesen haben, können Sie sofort mit der gemeinsamen Arbeit beginnen. Lesen Sie einfach Seite für Seite bis zum Ende weiter. Wie Sie vorzugehen haben und was es dabei für Sie zu tun gibt, erklärt sich von selbst. Nehmen Sie sich ruhig so viel Zeit wie Sie möchten. Sie müssen das Buch wirklich nicht innerhalb kürzester Zeit durchgearbeitet haben. Gehen Sie mit Interesse, Freude und spielerischer Leichtigkeit ans Werk und verbringen Sie dabei einfach eine angenehme Zeit miteinander!

Warum das Buch Beziehungswissen-Bucket-List heißt: Als ich mit Freunden und Kollegen über diese Buchidee sprach, waren wir uns alle schnell darüber einig, dass es vermutlich eine große Zahl an verliebten Menschen geben muss, für die solch ein Ratgeber empfehlenswert ist. Die Schwierigkeit, die wir dabei sahen, war jene, dass es aber vermutlich nur wenige Paare gibt, die in der Anfangsphase ihrer Beziehung auf die Idee kommen, einen Beziehungsratgeber zu brauchen. Dass es sich lohnen könnte, für das gemeinsame Glück vorzusorgen, auf diesen Gedanken kommen Verliebte nicht. Das vermuteten wir jedenfalls. Aus diesem Grund kamen wir auf die Idee, dem Buch einen Namen zu geben, den viele Menschen bereits mit Beziehung, Liebe und dauerhaftem Glück verbinden. Einen Titel, der dem Ganzen eine spielerische Leichtigkeit verleiht und nicht zu sehr nach Ratgeber klingt. So fiel uns schließlich der Begriff Bucket List ein. Fast jeder weiß, dass die



so genannte Bucket List eine Liste mit Dingen ist, die man im Leben gerne noch tun oder erreichen möchte. Dieses Prinzip liegt der vorliegenden Beziehungswissen-Bucket-List zugrunde. Hierin geht es neben sechs anderen Listen, die für Paare lohnenswert sind, auch noch um eine Liste mit Beziehungswissen, welches jedes Paar in Sachen Liebe und Beziehungsglück unbedingt beherzigen sollte, um dauerhaft glücklich miteinander zu bleiben! Es ist sozusagen ein Geschenkbuch für Verliebte, das man sich entweder selbst schenkt oder anderen verliebten Paaren, denen man damit ein langes, glückliches, lebendiges, gemeinsames Leben wünscht! Viele Wissensbausteine, die Sie in diesem Buch finden werden, stammen ursprünglich aus der Paarberatung. Sie helfen Paaren, die bereits Beziehungsprobleme haben, wieder glücklich miteinander zu werden. Warum sollten diese dann also nicht auch für Verliebte hilfreich sein? Weshalb sollte es sich nicht lohnen, von Beginn an so viel über das Gelingen von Beziehungen zu wissen, dass Beziehungsprobleme erst gar nicht entstehen? Das ist der grundlegende Gedanke der Beziehungswissen-Bucket-List.

Noch ein Hinweis: Für Paare, die schon länger zusammen sind und bereits Beziehungsprobleme haben, ist dieses Buch nicht gedacht. Für jene gibt es das Buch in einer für die Paarberatung entwickelten Fassung, die vom Inhalt her zwar zu ca. 60 Prozent mit der hier vorliegenden Version identisch ist, aber dennoch für einen ganz anderen Zweck und Gebrauch aufbereitet wurde. Der Titel lautet: „5 Minuten Paartherapie an jedem Tag“. Wer bereits Probleme hat, besitzt vermutlich nicht die spielerische Leichtigkeit, mit der man an die „Beziehungswissen-Bucket-List“ herangehen können sollte.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim gemeinsamen Weiterlesen und Ausarbeiten! Bleiben Sie heiter und glücklich!

Herzlichst – Ihr Ralf Hillmann

Genderhinweis

Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch überwiegend die männliche Sprachform verwendet. Sämtliche Angaben beziehen sich jedoch immer auf Angehörige aller Geschlechter (männlich, weiblich, divers).



WOVON WIR ALLE TRÄUMEN

Vom Wunsch, als der Mensch geliebt zu werden, der wir sind

Wir alle träumen von einer Partnerin oder einem Partner, die bzw. der uns liebt und glücklich macht. Wir sehnen uns nach einem Menschen, der sein Leben mit uns teilen möchte und sich wünscht, für immer mit uns zusammen zu sein. Wir stellen uns vor, dass wir für einen anderen so interessant, so einzigartig, so besonders, so attraktiv und so begehrenswert sind, dass dieser sich genau aus diesen Gründen für uns entscheidet. Kurz gesagt: Wir alle träumen davon, jemandem zu begegnen, der uns deshalb liebt und mit uns zusammen sein möchte, weil wir genau so sind, wie wir sind und sein möchten. Ja, wir alle wünschen uns jemanden, der uns als die Person akzeptiert, respektiert, wertschätzt, erkennt und anerkennt, die wir sind. Denn nur wenn wir solch einen Menschen an unserer Seite haben, können wir uns rundum geliebt fühlen. Da wir uns alle geliebt fühlen möchten, träumen wir auch alle davon, einem Menschen zu begegnen, der gut zu uns passt. Es gibt allerdings etwas, das die Erfüllung dieses Traumes nicht gerade zur aller einfachsten Übung macht. Und das ist die Tatsache, dass jeder Mensch sich im Denken, Fühlen und Handeln unterscheidet. Das heißt, jeder Mensch hat eigene natürliche sowie erlernte Komponenten, die sein Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen und bestimmen. Wir sind also von Natur aus und aufgrund unserer gesellschaftlichen und kulturellen Lernerfahrungen alle unterschiedlich. Aufgrund dessen haben wir alle unterschiedliche Interessen, Talente, Wertesysteme, soziale, emotionale und mentale Kompetenzen, Vorstellungen, Meinungen, Weltansichten, Stärken und Schwächen entwickelt. Kein Mensch ist ganz genauso wie ein anderer. Keiner will ganz genau dasselbe wie ein zweiter. Keiner passt demnach hundertprozentig und ganz genau zum Denken, Fühlen und Handeln eines anderen. Das ist einfach gar nicht anders denkbar und deshalb auch ganz selbstverständlich. Diese Unterschiedlichkeit führt in sehr vielen Beziehungen jedoch zu Problemen. Dabei sollte man wissen, dass Unterschiedlichkeit allein im Grunde gar kein Problem darstellt. Schließlich ist sie ganz normal und natürlich. Zum Problem werden Unterschiede erst dann, wenn Menschen nicht die psychosoziale Reife, sprich die



soziale Kompetenz besitzen, die selbstverständliche, natürliche Unterschiedlichkeit des anderen als gegeben und zu ihm gehörend anzuerkennen.

Was bedeutet das für den Wunsch, jemanden zu finden, der uns genau deshalb liebt, weil wir so sind, wie wir sind? In der Regel ist es so, dass Beziehungen daran zerbrechen, weil viele Menschen es eben nicht längerfristig hinbekommen, Unterschiede im Denken, Fühlen und Handeln zu respektieren und dem jeweils anderen das Gefühl zu geben, dass er so, wie er ist, in Ordnung ist. Mit der Zeit fühlt sich keiner mehr vom anderen als der Mensch geachtet, respektiert, anerkannt und geliebt, der er nun einmal ist und sein möchte. Stattdessen empfindet man genau das Gegenteil von dem, was man sich eigentlich wünscht. Beide geben einander zu verstehen, dass der jeweils andere sich ändern soll. So, wie er ist, soll er nicht sein. Bis eine Beziehung daran zerbricht, dauert es oft viele Jahre. Glückliche sind beide Beteiligten jedoch unter Umständen schon länger nicht mehr miteinander gewesen. Während der ganzen Zeit haben beide gegenseitig versucht, den jeweils anderen entsprechend den eigenen Vorstellungen umzuerziehen und zu einem anderen Menschen zu machen. Geliebt kann sich bei solch einem Umgang jedoch niemand mehr fühlen. Auf Erziehung reagiert jeder erwachsene Mensch zurecht allergisch. Man fühlt sich dann vom Partner in der eigenen Autonomie und Persönlichkeit beschnitten. Einerseits scheinen wir uns also alle einen Menschen zu wünschen, der uns genau so anerkennt, wie wir sind. Andererseits scheinen viele von uns aber selbst nicht bereit zu sein, einen anderen so anzuerkennen, wie er ist. Wir selbst möchten alle für das, was wir denken, fühlen und tun wertgeschätzt oder zumindest respektiert werden. Einem anderen können viele scheinbar nur dann mit Wertschätzung und Respekt begegnen, wenn dieser zum eigenen Denken, Fühlen und Handeln passt. Das liegt eben genau daran, dass man das eigene Denken, Fühlen und Handeln für gut, richtig, wichtig, angebracht, ehrwürdig, gerecht und berechtigt betrachtet und nicht erkennt, dass jeder andere dies ganz genauso von sich denkt. Es fehlt das Bewusstsein, dass jeder Mensch sich selbst, seine Umgebung und die Welt durch eine eigene Brille erlebt und bewertet. Die eigene Brille ist für einen selbst genauso wichtig, richtig, wahr und



bedeutend, wie die Brille des anderen für ihn wichtig, richtig, wahr und bedeuten ist. Was für den einen richtig ist, kann für den anderen falsch sein. Sich der eigenen Brille und der des anderen nicht bewusst zu sein, sorgt dafür, dass jeder an den jeweils anderen nur den eigenen Maßstab anlegt. Probleme sind dann unvermeidlich, weil sich niemand mehr vom anderen gesehen, anerkannt und respektiert fühlt. Liebe kann unter solchen Bedingungen nicht lange gedeihen.

Noch einmal, weil es so wichtig ist: Unterschiede im Denken, Fühlen und Handeln sollten nicht zu Streitereien, Bevormundungen, Anschuldigungen etc. führen. Jeder möchte schließlich als der Mensch anerkannt werden, der er ist. Beide Seiten sollten versuchen, die jeweiligen Bedürfnisse, Wünsche und Interessen zu respektieren und unter einen Hut zu kriegen. Das heißt natürlich nicht, dass man mit allen Unterschieden einverstanden sein muss! Es heißt nur, dass man Unterschiede respektieren sollte. Es ist auch ganz und gar nicht falsch, sich einen Partner zu wünschen, der so ist, wie man ihn sich vorstellt. Nur, falls jemand nicht zu den eigenen Vorstellungen passt, ist es auf jeden Fall falsch, ihn dafür zu kritisieren, schuldig zu sprechen oder umerziehen zu wollen. Aus diesem Grund ist es für das gemeinsame Glück von allergrößtem Vorteil, wenn die ganz bedeutenden Lebensziele wenigstens einigermaßen zueinander passen. Alle anderen Unterschiede sollten bei einem entsprechend respektvollen, wertschätzenden und gleichberechtigten Umgang kein Problem darstellen. Jeder stellt dem anderen dann den Raum zur Verfügung, den er für die eigene Entwicklung und Entfaltung braucht. Jeder darf – im Rahmen der Beziehung – der Mensch sein, der er ist oder sein möchte! Wer solch einen Partner hat, fühlt sich geliebt. Aus der euphorischen Verliebtheit kann sich dann eine tiefe, einander verbindende Liebe entwickeln. Das ist die Basis für ein dauerhaftes, glückliches, gemeinsames Leben!



VON UNGLÜCKLICHEN & GLÜCKLICHEN BEZIEHUNGEN

Vom Ursprung fast aller Beziehungsprobleme

Fast jedes Beziehungsproblem basiert auf zu wenig Wertschätzung, Anerkennung, Respekt, Empathie, Verständnis etc. Die Beziehungspartner interessieren sich nicht ausreichend füreinander und gehen auch nicht wirklich gleichberechtigt miteinander um. Kurz gesagt: In unglücklichen Beziehungen herrscht ein Mangel an beziehungsrelevanter, sozialer Kompetenz, der sich nur negativ auf die gemeinsame Kommunikation, den gemeinsamen Umgang, das Gefühl der Liebe und damit auf die gemeinsame Beziehung auswirken kann. Die Probleme, die sich aus solch einem Kompetenzmangel zwangsläufig entwickeln werden, sind dann:

- Die Beziehung fühlt sich wie ein Kampf an.
- Emotionale Erpressungen (wenn du dies tust/nicht tust, dann).
- Fehlen von emotionaler Nähe.
- Fehlen von körperlicher Nähe.
- Fehlende Kommunikation.
- Schwierige Kommunikation.
- Finanzielle Engpässe.
- Kein oder wenig Vertrauen in den Fortbestand der Beziehung.
- Kein oder wenig Vertrauen in den Partner.
- Keine oder wenig Lust auf gemeinsame Unternehmungen.
- Mangelnde Konfliktlösestrategien.
- Probleme bei der Erziehung der Kinder.
- Probleme bleiben ungelöst – keine Einigung.
- Probleme durch Außenbeziehung / Untreue / Seitensprung.
- Probleme durch die Geburt eines Kindes.
- Probleme durch Dominanz / Machtansprüche.
- Probleme durch Eifersucht.



- Probleme durch Aufgabenverteilung z.B. im Haushalt oder andere Rollenverteilungen.
- Probleme durch Hobby oder andere Freizeitgestaltung des jeweils anderen.
- Probleme durch zu viel Routine / Gewohnheit im Alltag.
- Probleme in der Sexualität.
- Probleme mit dem Alter / durch das Alter.
- Probleme mit der Herkunftsfamilie / Eltern / Schwiegereltern / Großeltern.
- Probleme durch Unterschiede im Bedürfnis nach Ordnung.
- Probleme durch Unterschiede im Bedürfnis nach Pünktlichkeit.
- Probleme durch Unterschiede im Bedürfnis nach Raum und Zeit für sich allein sein zu können.
- Probleme durch Unterschiede in den Eigenschaften, Wertvorstellungen etc.
- Probleme durch Unterschiede in den Erwartungen und Ansprüchen an den jeweils anderen.
- Probleme durch zu unterschiedliche Ziele und Lebensziele.

Denken Sie bitte immer daran: Zu all diesen durch Unterschiede entstandenen Problemen muss es nicht kommen. Unterschiedlich zu sein ist menschlich. Wenn Unterschiede zu Problemen führen, liegt das immer daran, dass man weder bereit ist, noch die Kompetenz besitzt, den anderen so zu respektieren und anzunehmen, wie er ist oder sich über die unterschiedlichen Interessen und Bedürfnisse zu einigen. Um dauerhaft glücklich zu bleiben, sollten Sie sich dieses Zusammenhangs stets bewusst sein und entsprechend aufmerksam und achtsam miteinander umgehen.

Von der Basis gemeinsamen Beziehungsglücks

Um das Kapitel „Vom Ursprung fast aller Beziehungsprobleme“ noch einmal positiv zu veranschaulichen, folgt hier der Umkehrschluss aus den vorangegangenen Zeilen:



Das Beziehungsglück fast aller Paare basiert auf einem gesunden Maß an Wertschätzung, Anerkennung, Respekt, Empathie, Verständnis etc. Die Beziehungspartner interessieren sich ausreichend füreinander und gehen gleichberechtigt miteinander um. Kurz gesagt: In glücklichen Beziehungen existiert genügend beziehungsrelevante, soziale Kompetenz, was sich nur positiv auf die gemeinsame Kommunikation, den gemeinsamen Umgang, das Gefühl der Liebe und damit auch auf die gemeinsame Beziehung auswirken kann. Das Beziehungsglück, das sich aus solch einem wertschätzenden, anerkennenden, respektvollen, empathischen, verständnisvollen, gleichberechtigten, gemeinsamen Umgang entwickeln kann, sieht dann wie folgt aus:

- Die Beziehung fühlt sich leicht und beglückend an.
- Beide lassen einander so denken, fühlen und handeln, wie es ihnen entspricht. Über alles reden darf man natürlich. Keiner muss sich aber für den anderen verbiegen oder gar aufgeben.
- Beide fühlen sich emotional nahe.
- Beide fühlen sich körperlich mit dem anderen wohl.
- Beide können im guten Sinne miteinander kommunizieren.
- Die Kommunikation ist vertrauensvoll und leicht.
- Die finanzielle Situation haben beide im Blick.
- Beide vertrauen in den Fortbestand der Beziehung.
- Beide haben viel Vertrauen ineinander.
- Beide haben Freude an gemeinsamen Unternehmungen.
- Konflikte können fair, respektvoll und sachlich gelöst werden.
- In Sachen Kindererziehung ist man sich einig.
- Bei Problemen kommt man zu einer Einigung.
- Es gibt so viel Vertrauen und WIR-Bewusstsein, dass es nicht zu Untreue kommt, weil man weiß, was einem die Beziehung wert ist und was man alles aufs Spiel setzen würde.
- Die Geburt eines Kindes würde die Beziehung bereichern.
- Beide gehen respektvoll und gleichberechtigt miteinander um.
- Es gibt keine Eifersucht, weil jeder dem jeweils anderen gönnt, was dieser zum Glückhsein braucht.



- Über die Aufgabenverteilung z.B. im Haushalt oder andere Rollenverteilungen wird man sich einig. Die Stärken und Schwächen von jedem werden dabei berücksichtigt.
- Hobbies und andere Freizeitgestaltungen machen Freude. Jeder gönnt dem jeweils anderen die eigenen Interessen. Ideal ist es natürlich, auch genügend gemeinsame Interessen zu haben, um ausreichend viel Zeit miteinander zu verbringen.
- Der Alltag bleibt lebendig, bereitet Freude und macht Sinn.
- Es gibt genügend Harmonie und Liebe, weshalb auch das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Sexualität erhalten bleibt.
- Man hat Freude am gemeinsamen Älterwerden.
- Für Probleme mit den Herkunftsfamilien / Eltern / Großeltern / Schwiegereltern findet man gemeinsam Lösungen.
- Für Unterschiede im Bedürfnis nach Ordnung findet man gemeinsam eine für beide Seiten respektable Lösung.
- Für Unterschiede im Bedürfnis nach Pünktlichkeit findet man gemeinsam eine für beide Seiten respektable Lösung.
- Unterschiede im Bedürfnis nach Raum und Zeit für sich allein zu sein, werden wechselseitig anerkannt und dem Partner nicht als Desinteresse oder mangelnde Liebe ausgelegt.
- Für Unterschiede in den Eigenschaften, Wertvorstellungen etc. findet man gemeinsam respektable Lösungen.
- Unterschiede in den Erwartungen und Ansprüchen an den jeweils anderen gibt es immer weniger, weil man sich gegenseitig immer mehr und mehr als den Menschen anerkennt, der man ist.
- Zu unterschiedliche Ziele und Lebensziele existieren nicht oder werden vom jeweils anderen respektiert.

Denken Sie bitte beim Weiterlesen immer daran: Solch wunderbares Beziehungsglück erfordert ein gewisses Maß an sozialer Kompetenz. Sie brauchen die Bereitschaft, sich selbst und dem Partner mit so viel Wertschätzung, Anerkennung, Respekt, Empathie, Verständnis und Gleichberechtigung zu begegnen, dass Unterschiede im Denken, Fühlen und Handeln nicht zu Problemen führen. Das auf den nächsten Seiten folgende Beziehungswissen,



dass das Buch Ihnen in Form von Denkanstößen und Erkenntnissen aus der Paarberatung bereithält, soll Ihnen genau dazu dienen! Nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie vergnügt, interessiert und lernbereit an die Bearbeitung der Fragen heran! Seien Sie offen und ehrlich zu sich selbst und zu Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner. Betrachten Sie das Ganze bitte nicht als Test, mit dem Sie überprüfen, ob Ihre Beziehung eine Chance hat oder nicht, denn darum geht es nicht. Nutzen Sie dieses Buch zu dem Zweck, für den es gedacht ist:

Sichern Sie sich Ihr gemeinsames Glück!



BEZIEHUNGSWISSEN FÜR DAUERHAFTES PAARGLÜCK

Wissensbausteine von 01 bis 182

Das nachfolgende Beziehungswissen in Form von Denkanstößen und Erkenntnissen aus der Paarberatung dient Ihnen zur Vorsorge und Sicherung Ihres gemeinsamen Beziehungsglücks. Lesen Sie die einzelnen Wissensbausteine jeweils gemeinsam. Eventuell lesen Sie abwechselnd einander vor oder vielleicht möchte einer von Ihnen beiden das Vorlesen ganz übernehmen. Das spielt keine Rolle. Tun Sie es einfach so, wie es zu Ihnen passt. Machen Sie



sich dann gemeinsam über jeden einzelnen Wissensbaustein Gedanken. Einigen Sie sich auf eine Bewertung in der Zahlenskala. Falls es Ihnen lieber ist, wenn jeder von Ihnen seine eigene Bewertung abgibt, dürfen Sie das natürlich auch machen. Rechnen Sie in diesem Fall einfach beide Bewertungen zusammen und teilen Sie diese dann durch zwei. Dann haben Sie den Durchschnittswert Ihrer beiden Bewertungen! (Falls Sie mit der eBook-Ausgabe arbeiten, schreiben Sie bitte einfach Ihre Bewertungen zu den einzelnen Wissensbausteinen auf einem Blatt Papier auf.) So oder so brauchen Sie Ihre Bewertungen später für die Erstellung Ihrer Beziehungswissen-Bucket-List. Wundern Sie sich bitte nicht, dass es in diesem Buch nicht die üblichen netten Sprüche und wohlklingenden Lebensweisheiten gibt. Genauso wenig erhalten Sie hier altbekannte, gutgemeinte Ratschläge wie etwa „verbringen Sie viel Zeit miteinander; schreiben Sie etwas Nettes auf den Badezimmerspiegel; bringen Sie Ihrer Partnerin öfter mal Blumen mit; unternehmen Sie auch mal etwas Neues etc.“ Das ist zwar alles nicht falsch, aber mit welchen Gesten man den Partner überrascht oder mit was genau man die gemeinsame Zeit ausfüllt, ist ganz sicher individuell sehr verschieden. Wenn Sie einen beziehungserhaltenden Umgang miteinander pflegen, wird es Ihnen sicher nicht schwer fallen, selbst Ihre Partnerschaft mit liebevollen Gesten, interessanten Unternehmungen und sonstigen Ideen lebendig und spannend zu halten. Genau um diesen guten Umgang miteinander geht es in diesem Buch. Es geht darum, Sie und Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner dafür zu sensibilisieren, einander wertschätzend, respektvoll, empathisch, gleichberechtigt und verständnisvoll zu begegnen. Alles Weitere findet sich dann von ganz allein. Da es sich im Kern stets darum dreht, darauf zu achten, gut miteinander auszukommen, wiederholen sich die Thematiken in den einzelnen Wissensbausteinen regelmäßig. Es werden aber jedes Mal neue Umschreibungen verwendet, sodass Sie zu den einzelnen Themenbereichen dennoch immer wieder etwas Neues erfahren. Wiederholungen machen außerdem aus mehreren Gründen Sinn. Das Wissen soll schließlich nicht gleich wieder in Vergessenheit geraten, sondern in Ihrem Bewusstsein wirklich ankommen.



Beziehungswissen 01: Grundlegend für gemeinsames Glück ist, dass beide Beziehungspartner respektvoll, anerkennend und wertschätzend miteinander umgehen. Wir alle haben eigene Bedürfnisse, Meinungen, Gefühle, Interessen, Werte, Wünsche, Begehren, Ängste, Fähigkeiten, Unfähigkeiten, Befindlichkeiten, Prägungen, Neigungen, Talente, Eigenschaften, Prioritäten, Stärken, Schwächen, Verletzbarkeiten, Defizite etc. Meine sind für mich genauso bedeutend und zu mir gehörend, wie deine für dich bedeutend und zu dir gehörend sind!

Wir möchten so, wie wir sind, respektiert, anerkannt und wertgeschätzt werden. Nur dann können wir uns vom anderen geliebt fühlen.

Ist uns das beiden klar? Ist es uns beiden wirklich wichtig, uns gegenseitig das Gefühl zu geben, vom jeweils anderen als der Mensch respektiert, anerkannt und wertgeschätzt zu werden, der wir sind? Oder stellen wir uns stattdessen vor, das Recht zu haben, den jeweils anderen signalisieren zu können, dass er so wie er ist, nicht okay ist und dass er sich ändern und so werden soll, wie wir es uns wünschen?

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie achtsam gehen wir im Sinne dieses Wissensbausteins aktuell miteinander um?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>bitte ankreuzen (1 = sehr unachtsam, 10 = sehr achtsam)</i>									

Sind wir diesbezüglich glücklich oder sind wir gut beraten, wenn wir hier zukünftig achtsamer miteinander sind?

Beziehungswissen 02: Vieles, was der eine für den anderen tut oder an positiven Aspekten in die Beziehung einbringt, wird schnell für selbstverständlich gehalten. Tatsächlich ist es das aber nicht! Und manches wird mit der Zeit nicht nur für selbstverständlich gehalten, sondern man bekommt schon bald auch gar nicht mehr mit, was an Positivem überhaupt alles vorhanden ist. Leider



empfinden Menschen für alles, was sie mit der Zeit für selbstverständlich halten, keine Dankbarkeit mehr. Hierfür ein Bewusstsein zu entwickeln, achtsam zu sein, die Leistung des Partners zu erkennen und dafür Dankbarkeit und Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen, stabilisiert jede Paarbeziehung und intensiviert das emotionale Band zwischen beiden Partnern!

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie achtsam gehen wir im Sinne dieses Wissensbausteins aktuell miteinander um?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>bitte ankreuzen (1 = sehr unachtsam, 10 = sehr achtsam)</i>									

Sind wir diesbezüglich glücklich oder sind wir gut beraten, wenn wir hier zukünftig achtsamer miteinander sind?

Beziehungswissen 03: Jeder Mensch wünscht sich einen Partner, bei dem er sich geborgen, unterstützt, anerkannt und geliebt fühlen kann! Bekomme ich das hin, achtsam zu sein und dafür zu sorgen, dass du dich bei mir geborgen, unterstützt, geachtet und geliebt fühlen kannst? Vielleicht einfach nur mit regelmäßigen, kleinen Aufmerksamkeiten und Gesten der Zuneigung? Bekommst du das hin, achtsam zu sein und dafür zu sorgen, dass ich mich bei dir geborgen, unterstützt, geachtet und geliebt fühlen kann? Vielleicht einfach nur mit regelmäßigen, kleinen Aufmerksamkeiten und Gesten der Zuneigung?

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie achtsam gehen wir im Sinne dieses Wissensbausteins aktuell miteinander um?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>bitte ankreuzen (1 = sehr unachtsam, 10 = sehr achtsam)</i>									

Sind wir diesbezüglich glücklich oder sind wir gut beraten, wenn wir hier zukünftig achtsamer miteinander sind?



Beziehungswissen 04: Frisch Verliebten erscheint die Welt bekanntlich rosarot. Blättern Sie im Buch auf die Seite 121 vor und lesen Sie die Beiträge unter den Überschriften: „Von der Verliebtheit am Anfang einer Beziehung“ und „Von der Unkenntnis zweier Liebenden“!

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie achtsam gehen wir im Sinne dieses Wissensbausteins aktuell miteinander um?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>bitte ankreuzen (1 = sehr unachtsam, 10 = sehr achtsam)</i>									

Sind wir diesbezüglich glücklich oder sind wir gut beraten, wenn wir hier zukünftig achtsamer miteinander sind?

Beziehungswissen 05: Einen anderen Menschen zu lieben bedeutet, ihn glücklich machen zu wollen. Es gibt nur eine Möglichkeit, den Partner glücklich zu machen. Man muss ihn als den Menschen anerkennen, der er ist, und ihm den Raum zur Verfügung stellen, den er für seine Entwicklung und Entfaltung braucht. Ganz am Anfang einer Beziehung, in der Phase der ersten Verliebtheit, glauben wir, den Menschen gefunden zu haben, der uns genau deshalb liebt, weil wir so sind, wie wir sind. Herrscht ein Mangel an sozialer Kompetenz in Form von zu wenig Respekt, Wertschätzung, Akzeptanz und Gleichberechtigung in der Beziehung vor, verflüchtigen sich diese Überzeugung und das Gefühl, geliebt zu werden, nach und nach.

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie achtsam gehen wir im Sinne dieses Wissensbausteins aktuell miteinander um?

**Weiterer Ausschnitt
aus dem Buch:**



BUCKET LIST

Erstellen Sie Ihre ganz persönliche Paar-Bucket-List. Diese besteht aus den folgenden sieben Einzellisten: Eine Liste über Freizeitgestaltungsmöglichkeiten; eine Liste über Interessen, Wünsche und Ziele, die jeder Einzelne von Ihnen für sich selbst hat; eine Liste über Interessen, Wünsche und Ziele, die Sie beide gemeinsam haben; eine Liste über Ihre wichtigsten sozialen Kontakte; eine Liste über Möglichkeiten, bei denen Sie beide ungestört Zeit miteinander verbringen können; eine Liste über Ausflugs- und Urlaubsziele; eine Liste, die Sie aufgrund Ihrer Selbstbefragung zum Thema Beziehungswissen erstellen. Gehen Sie hier auch wieder mit Freude und spielerischer Leichtigkeit ans Werk!

Liste 1: Unsere Freizeitgestaltungsmöglichkeiten

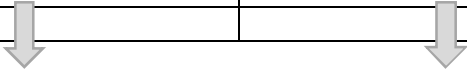
Gemeinsam mit dem Partner Zeit zu verbringen, beeinflusst das Gefühl von Nähe, Vertrautheit, Verbundenheit und Glück sehr positiv. Es ist daher für jede Beziehung gut, wenn sich das Paar ein vielseitiges Repertoire an Freizeitaktivitäten vorhält! Haben Sie ein Repertoire? Lässt sich das vielleicht noch erweitern?

Eine hilfreiche Übung dazu ist folgende: Erstellen Sie eine Liste, auf der Sie alle Freizeitaktivitäten, die Ihnen einfallen notieren. Unterteilen Sie die Liste in zwei Spalten. Die Überschrift der ersten Spalte lautet: Passive Freizeitgestaltungsmöglichkeiten! Bei diesen steht das reine Konsumieren im Vordergrund, wie z.B.: Eis essen gehen, Essen gehen, ins Kino gehen, ins Theater gehen, Kaffee trinken gehen etc. Die Überschrift der zweiten Spalte lautet: Aktive Freizeitgestaltungsmöglichkeiten! Bei diesen geht es nicht oder nicht nur darum, etwas zu konsumieren, sondern mehr darum, selbst aktiv etwas zu tun: z.B.: Kreative Betätigungen wie z.B. Zeichnen, Malen, Tanzen, Singen, Basteln, Werken etc. Aber auch Wandern, Sport, in ein Museum gehen, in den Zoo gehen, ins Schwimmbad gehen, mit Freunden etwas feiern etc. Es lohnt sich, solch eine Liste anzufertigen, aufzubewahren und immer wieder mit neuen Ideen zu ergänzen! Und vor allem: sie auch in die Tat umzusetzen!



Z.B. kann Ihre Liste mehrseitig sein und in etwa so aussehen:

Unser Freizeitgestaltungsrepertoire	
<u><i>Passive Freizeitgestaltung</i></u>	<u><i>Aktive Freizeitgestaltung</i></u>

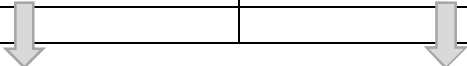


Liste 2: Jeweils eigene Interessen, Wünsche und Ziele

Fertigen Sie beide jeweils für sich selbst eine zweiseitige Liste an, auf der Sie Ihre eigenen Interessen, Talente, Wünsche, Ziele und Lebensziele notieren. Zeigen Sie sich gegenseitig Ihre Aufzeichnungen. Sprechen Sie miteinander darüber. Interessieren Sie sich füreinander. Unterstützen Sie einander dabei, dass jeder genug Raum und Zeit zur Verwirklichung der eigenen Belange hat. Interessen, Wünsche und Ziele können sich im Laufe der Zeit verändern. Aktualisieren bzw. ergänzen Sie daher Ihre Listen immer wieder mal und bleiben Sie darüber regelmäßig im Gespräch!

Z.B. kann Ihre Liste mehrseitig sein und in etwa so aussehen:

Meine Interessen, Talente, Wünsche, Ziele und Lebensziele	
<u><i>Interessen & Talente</i></u>	<u><i>Wünsche, Ziele & Lebensziele</i></u>



**Weiterer Ausschnitt
aus dem Buch:**



Die allerbesten Wünsche für Sie beide

Bewahren Sie alle von Ihnen erstellten Listen gut auf
und halten Sie sie immer im Blick.
Aktualisieren Sie Ihre Listen regelmäßig
und sorgen Sie gemeinsam dafür,
dass all Ihre Interessen, Wünsche, Pläne, Ziele und Vorhaben
in Ihrer Beziehung Berücksichtigung finden
und in die Tat umgesetzt werden.

Eine lange, glückliche, lebendige Beziehung
mit ganz viel Wertschätzung, Anerkennung, Akzeptanz,
Nähe, Empathie, Ehrlichkeit, Vertrauen,
Liebe, Geborgenheit, Harmonie,
Freude und Lachen

wünscht Ihnen von Herzen

Ihr Ralf Hillmann



Ende der Leseprobe

