

TOTE HOSE IM BETT?

Frischer Wind für deine lebendige Partnerschaft.
14 praktische Impulse für ein neues **Prickeln im Bauch**.



SANDRA & ROBERT HORNSTEINER

DIE BEZIEHUNGSEXPERTEN VOM BODENSEE

Wo ist nur die Liebe hin?

Was tun, wenn die Verliebtheit nachlässt?

Es fing alles so vielversprechend an: eine langsame Annäherung an den neuen Partner mit Kribbeln im Bauch, Zeit für Zärtlichkeiten, jedes Mal kleine Aufmerksamkeiten und Nächte angefüllt mit Gesprächen, mit Nähe und mit Sex. Und alles andere scheint nebensächlich geworden zu sein. Wer kennt das nicht?

Und auch das Gefühl, dass dieser Zustand nie aufhören möge. Aber meist schleichend kommen die Veränderungen: Die Aufmerksamkeiten bleiben aus, die Kritik am anderen wächst, das Kribbeln im Bauch beim Gedanken den anderen zu sehen lässt nach und scheinbar nichtige Kleinigkeiten reichen als Anlass für einen Streit.

Für viele der Zeitpunkt sich wieder zu trennen.

Doch ganz ehrlich, jetzt wird's erst so richtig spannend! Und – heilsam!

Warum laufen manche erotische

Momente mit den besten Absichten schief?

Kennst du solche Situationen: Du hast alles für einen sinnlichen Abend zu zweit vorbereitet, frisch geduscht, ihr Lieblingsparfüm, ein neues Kleid und ein wundervolles Candle-Light-Dinner. Und es scheint ein zauberhafter Abend zu werden. Eine besondere Spannung, ein Prickeln zwischen euch beiden liegt in der Luft. Du spürst die Sehnsucht nach dem Körper des anderen. Nach einem schönen Essen landet ihr schließlich im Schlafzimmer, beginnt euch zu küssen und auszuziehen, als plötzlich ohne besonderen Anlass wie mit einem Schalter der ganze Zauber vorbei ist. Ihr wisst gar nicht so recht, was eigentlich passiert ist, aber die Lust und die romantischen Gefühle sind weg. Du bist frustriert, wirst nachdenklich, was auch dein Partner mitbekommt. Beide werden unsicher, es ist nicht mehr so locker und leicht. Es holpert und wird verkrampfter. Keiner will einen Fehler machen, und das macht alles nur noch schlimmer. Ein Teufelskreis beginnt. Na ja, und vielleicht weißt du jetzt selbst schon, wie es weitergeht. Dabei ist es gut zu wissen, was in solchen Momenten passiert und was du dagegen tun kannst.

Wenn im Bett nichts mehr läuft

Wenn im Bett mit dem Partner nichts mehr läuft, ist das für viele das Zeichen, einen Schlussstrich unter die Beziehung zu ziehen. Oder aber eine Abwechslung durch fremde Haut zu suchen. Eine Vielzahl von Gründen lassen die Begeisterung und Verliebtheit und oft auch die sinnlichen Momente mit dem Partner einschlafen. Doch das muss nicht so sein! Oft sind es irrtümliche Meinungen, die eine vielleicht anfänglich leidenschaftliche Sexualität nach und nach zum Ausnahmezustand werden lässt.

In diesem E-Book verraten wir einige unserer Geheimnisse, um das Feuer eurer Partnerschaft neu zu entfachen oder es gar nicht erst soweit kommen zu lassen. Lasst euch von neuen Perspektiven und ungewöhnlichen Tipps überraschen!

So bringst du wieder neuen Wind in deine Partnerschaft



1. TIPP



Alles ist Wandlung – Phasen in der Partnerschaft akzeptieren

Für viele ist Beziehung gleich Verliebtheit, und wenn das Kribbeln, die Aufregung, die „Flitterwochen“ vorbei sind, dann ist es nicht mehr weit bis zum Ende der Partnerschaft. Aber jede Phase der Verliebtheit ist einmal vorbei, so sehr man sie auch herauszögern will. Aus psychologischer Sicht ist nach der symbiotischen Phase der Verschmelzung und Verliebtheit eine Phase der Abgrenzung und Suche nach eigener Autonomie normal und sogar notwendig. Distanz sucht der Mann meist durch Rückzug, indem eigene Hobbys und Freunde wieder wichtiger werden. Frauen dagegen grenzen sich öfter durch Streit oder sexuelle Verweigerung ab.

Dann hat die Phase des Machtkampfes begonnen, in der aber auch Grenzen und Regeln geklärt werden können. Diese Phase beinhaltet das Bestreben der beiden, wieder mehr den eigenen Raum, die Selbständigkeit zu finden. Für viele Paare führt diese Trennungs- oder Autonomiephase aber auch real zur Trennung. Vielen scheint in dieser Phase die Liebe abhandengekommen zu sein und sie verabschieden sich, um dem „Kick“ der romantischen Verliebtheitsphase hinterher zu jagen. Einige bleiben in der Beziehung, ziehen sich aber innerlich zurück und überlassen die Beziehung sich selbst, die dann meist in Stagnation und Hoffnungslosigkeit verödet. Andere sehen fortan in ihrem Partner mehr den Gegner als den Partner und führen einen aussichtslosen Kampf, bei dem es nur Verlierer gibt.

Immer dieselben Themen

In all den Autonomiephasen, die unterschiedliche Ausprägungen haben, geht es doch um Themen von Nähe – Distanz, Abhängigkeit – Unabhängigkeit, Angst vor Nähe und Intimität – Öffnung nach außen, und die damit verbun-

denen Gefühle von Verlustangst, Verletzung, Scham und Eifersucht. Wesentlich hierbei ist es zu verstehen, dass diese Phasen notwendig sind, damit die Paarbeziehung auf eine neue Ebene gehoben werden kann. Wer das nicht weiß, sondern denkt, die Liebe ist vorbei, wird in einer dieser Abgrenzungs- oder Trennungsphasen scheitern. Wer aber um die Phasen weiß und sie kennt, braucht sie nicht zu fürchten und kann in dieser Zeit ein neues Commitment für den Partner und die Beziehung treffen. Ein neues Commitment zu treffen bedeutet an dieser Stelle, die Entscheidung für Verbindlichkeit zu erneuern. Dies führt die Beziehung weiter auf eine nächste Stufe des Wachstums und in eine weitere neue Qualität von Liebe

Was kannst du tun? Wenn du in solch einer Phase der Abgrenzung oder Krise in deiner Beziehung bist, dann akzeptiere das und nutze die Chance, denn die Partnerschaft wird hier meist auf die erste Probe gestellt. Streite aufrichtig und fair, aber vermeidet das K.o.-Argument für jede Partnerschaft: „Wenn du dich so verhältst, liebst du mich nicht mehr.“ Denn an der mangelnden Liebe scheitern die wenigsten Beziehungen! Hüte dich davor, wenn du enttäuscht oder verletzt bist, der Partnerschaft die Grundlage zu entziehen und mit einer Trennung zu drohen. Stell dir vor, bei einem Ringkampf droht der Gegner damit wegzulaufen! Bleibe im Ring der Beziehung und ringe um die Liebe, die diese Phasen der Auseinandersetzung braucht, um von der Verliebtheit zur Liebe zu reifen. Die Phase des Machtkampfs ist sozusagen die Pubertät der Beziehung, in der sich beide von „Mama“ oder „Papa“ abgrenzen und dem Partner zeigen: „Ich komme auch ohne dich gut klar.“ Wenn du diese Phase meisterst, wirst du eine tiefere und facettenreichere Dimension deiner Partnerschaft und neue Aspekte in eurer Liebe und Sexualität entdecken können.

Und es warten noch aufregende Phasen auf euch beide ...

2. TIPP



Selbstbewusstsein als Mann und Frau entwickeln

Zu Beginn einer Beziehung blühen beide Partner auf, weil sie sich durch die Aufmerksamkeit, Verliebtheit und das sexuelle Begehren durch den Partner in ihrem Selbstbewusstsein als Mann oder Frau bestätigt fühlen. Das nehmen auch andere wahr und machen dir Komplimente, was dein Selbstwertgefühl weiter verstärkt. In dem Maße aber, in dem die Begeisterung und Leidenschaft deines Partners für dich abnimmt, nimmt meist auch dein Selbstbewusstsein ab. Ein Ringen um die gegenseitige Anerkennung in der Beziehung beginnt. Vielleicht beginnst du, die Bestätigung deines Partners einzufordern, was dich leider noch viel unattraktiver macht. Dein Partner verliert den Respekt vor dir. Noch weniger Wertschätzung wird dir zu Teil. Das tut weh und öffnet ganz alte Wunden. Wunden, die mit deinem Partner gerade gar nichts zu tun haben. Doch hier liegt auch eine Heilungschance, wenn du dazu bereit bist, in den Spiegel zu schauen.

Das kannst du tun: Das, was die meisten als Singles tun und in der Partnerschaft einschlafen lassen: Reserviere deine Attraktivität und deinen Sex-Appeal nicht nur für deinen Partner, sondern auch für dich selbst. Achte darauf, dass du Kleidung trägst, in der du dich sexy und attraktiv fühlst. Nimm dir Zeit für dich, für die Dinge die du gerne tust und auch vor der Beziehung gerne gemacht hast. Triff dich mit Freunden, gehe tanzen, lass dich bei Massagen verwöhnen, lerne etwas Neues, geh an die frische Luft und raus in die Natur oder greife frühere liebgewonnene Gewohnheiten wieder auf.

3.TIPP



Abenteuer contra Sicherheit

Wenn du dich nur noch als eine Hälfte eines Paares wahrnimmst und mehr von „wir“ als von „ich“ sprichst, dann spielst du offenbar die Rolle des Abhängigen in deiner Partnerschaft. Und: je abhängiger, anhänglicher und eifersüchtiger du wirst, je mehr du das Gefühl hast, ohne deinen Partner nicht mehr leben zu können, umso mehr wird dein Partner sich eingeengt fühlen und seine Freiheit suchen. Sehr häufig findet man diese „Rollenverteilung“ des Abhängigen und des Unabhängigen in Paarbeziehungen. Und dies ist oft die Ursache von Konflikten und Krisen.

Mache dir deutlich: Wer in deiner Beziehung ist der Abhängige, der dem anderen vorwirft, zu wenig Zeit zusammen zu haben, der sich nach Sicherheit und mehr Gemeinsamkeit sehnt? Wer ist der Unabhängige, der sich seine Freiheit beweist und dem Partner zeigt, dass er auch alleine glücklich ist. Was sind deine Strategien und Konflikte, die dein Sicherheits- und Freiheitsbedürfnis spiegeln? Gehe davon aus, dass dies nur Rollen sind, die in jeder Beziehung gespielt werden. Dein Partner ist dabei Spiegel für dich: Je abhängiger der eine sich fühlt und Verlässlichkeit einfordert, umso mehr fühlt sich der andere Partner eingeengt und sucht das Weite – offen oder heimlich. Ganz gleich wie die Rollenverteilung aktuell ist: die Rollen des Bedürftigen und des Abenteurers sind vertauschbar, sogar innerhalb einer Beziehung.

Das kannst du tun: Erinnerung dich an Phasen in dieser oder früheren Beziehungen, in denen du vielleicht die umgekehrte Rolle gespielt und möglicherweise sogar vehement für deinen Standpunkt gekämpft hast. Weißt du noch, was in dir damals vorging? Dann solltest du jetzt auch nachvollziehen können, wie sich dein Partner mit dir fühlt.

Als Abhängiger: Erkenne deinen eigenen Wunsch nach Freiheit, Abenteuer und Unabhängigkeit. Was kannst du tun, damit sich dein Partner frei und respektiert fühlt?

Als Unabhängiger: Nimm dein eigenes Bedürfnis nach Sicherheit und Verlässlichkeit wahr, welches dein Partner dir spiegelt. Was kannst du tun, da-

mit sich dein Partner sicher und geliebt fühlt? Je mehr du ihm das Gefühl von Verlässlichkeit geben kannst, umso mehr wird er dir vertrauen und dich frei lassen.

4. TIPP



Sinnlichkeit – für sich selbst entdecken

Bei dem Thema Erotik, Sinnlichkeit und Sexualität denken die meisten an schöne Momente zu zweit. Den eigenen Körper und die eigenen sexuellen Bedürfnisse zu kennen sind aber Voraussetzung für eine erfüllte Sexualität. Je mehr du ein Gefühl für deinen eigenen Körper hast und ihn kennst, deinen Körper berührst und streichelst, umso besser bist du auf Liebe und den Sex mit deinem Partner vorbereitet.

Das kannst du tun: Sorge dafür, dass dein Partner nicht der einzige ist, der deinen Körper berührt. Nimm dir Zeit, um Sinnlichkeit für dich selbst zu entdecken, z. B. bei einem Bad mit schönem Ambiente.

Auch Selbstliebe ist für viele, die in einer Partnerschaft leben, tabu. Ein großer Fehler, der auf der verbreiteten Meinung beruht: „Mein Partner ist für die Erfüllung meiner Bedürfnisse zuständig.“ Vor der Liebe kommt die Selbstliebe. Die Bedeutung der Selbstliebe wird besonders von Frauen meist unterschätzt. In dem Maße, in dem du mit dir selbst Sinnlichkeit und Lust erleben kannst, kannst du diese Empfindungen mit einem Partner genießen. Du bist dein bester Liebhaber – kein Partner kennt deinen Körper so gut wie du selbst. Je genauer du weißt, wo und wie du gerne gestreichelt und stimuliert wirst, desto besser kannst du deinem Partner deine Wünsche deutlich machen.

Das kannst du tun: Mache dich nicht von deinem Partner abhängig! Nimm dir immer mal wieder Zeit für die Selbstliebe, um deinen Körper zu erkunden und dich selbst zu verwöhnen. Entdecke die Lust am Sex mit dir selbst – das ist die beste Voraussetzung für ein erfülltes Liebesleben.

Achtung: Selbstliebe hat in unserem Verständnis nichts mit Masturbation und einem fünfminütigen Quicki „heimlich“ unter der Decke, der Dusche oder sonstwo, um schnell Druck abzubauen, zu tun.

5. TIPP



Kommuniziere deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse

“Wenn er mich liebt, dann spürt er was ich brauche.“ Das ist eine vielfach verbreitete Haltung unter Frauen. Aber leider auch der Umkehrschluss: „Wenn er nicht spürt, was ich brauche, dann liebt er mich nicht mehr.“ Ein fataler Irrtum, der schon viele Ehe Krisen ausgelöst hat. Viele Probleme in Partnerschaften sind auf mangelnde Kommunikation oder Missverständnisse zurückzuführen. Wir sind immer wieder erstaunt, wie wenig sich Paare in ihren Wünschen, Gefühlen und Gedanken, Vorlieben und sexuellen Wünschen kennen. Wenn sich ein gewisses Muster und gewisse „Rituale“ in der Sexualität eingespielt haben, wird nicht mehr kommuniziert und die Sexualität wird allmählich langweilig und eintönig. Dies betrifft alle Bereiche der Beziehung. Oft gehen wir davon aus zu wissen, was der andere mag oder wünscht. In der Regel dürfen wir dann auf dem Weg entdecken, dass wir oft rein gar nichts über den Menschen wissen, der uns am nächsten ist. Das kannst du ändern!

Das kannst du tun: Sprich mit deinem Partner über das, was dich bewegt, was dich berührt und was dir wichtig ist, auch beim Sex – auch wenn es dir schwer fallen sollte oder du dich zunächst schämst, dieses Thema anzusprechen oder deine Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Trau dich, sei mutig und mache dabei deutlich, dass du deinen Partner nicht kritisieren willst, denn in der intimen sexuellen Begegnung ist dein Partner und du selbst auch besonders verletzlich. Richte deinen Fokus auf das, was du dir wünschst und nicht auf das, was du vermisst!

Vor allem als Frau solltest du darauf achten, deinem Partner so konkret wie möglich zu sagen und zu zeigen, was du gerne hättest. Findet gemeinsam ei-

nen Weg, um auch beim Sex zu kommunizieren – wohlgemerkt nicht zu diskutieren. In Seminaren erleben wir oft, dass Paare erst neu lernen müssen, auf konstruktive Weise zu sagen und zu zeigen, was sie gern haben und was nicht. Begebt euch gemeinsam auf eine Entdeckungsreise, geht spielerisch mit euch und dem Thema Sex um. Viel zu viele alte Konditionierungen, was und wie Sex zu sein hat, belasten Generationen von Menschen. Ihr seid frei. Kriert euch eure gemeinsame wohltuende und nährenden Sexualität und werft all die medialen Klischees über Bord. Erfahrungsgemäß gehen viele Menschen in Beziehungen fremd, weil sie sich nicht trauen, über ihre sexuellen Wünsche mit dem Partner zu reden oder sich nicht vorstellen können, dass er darauf eingehen könnte. Offene und ehrliche Kommunikation bringt Veränderung, mehr Lebendigkeit und neuen Wind in deine Beziehung. Sei mutig und wage den ersten Schritt!

6. TIPP



„Erziehung“

Wenn sich ein Mann und eine Frau ineinander verlieben, passiert bei beiden etwas Unterschiedliches: Ein Mann verliebt sich in die Frau – so wie sie ist. Eine Frau verliebt sich in den Mann – so wie er sein könnte. Daraus resultiert ein Grundkonflikt in Partnerschaften: Er möchte, dass sie so bleibt wie sie ist. Aber sie sieht eher das Potenzial, die Möglichkeiten in ihm und möchte diese (aus Liebe) fördern.

Wenn sie sich verändert, beschwert er sich: „Du warst früher mal ganz anders.“ Sie beschwert sich: „Du willst dich ja gar nicht verändern.“ Die anstrengendste Konstellation ist es für Paare, wenn Männer sich von ihren Frauen permanent gedrängt fühlen, sich verändern zu müssen.

Das kannst du tun: Vermeide den schlimmsten Fauxpas als Frau: Nimm den Druck heraus und verlange nicht von deinem Partner, dass er sich

verändert, schon gar nicht so, wie du ihn dir idealerweise vorstellst. Bestätige ihn gleichzeitig intensiv, wenn er etwas tut, das für eure Beziehung Balsam ist. Wenn er sich von dir so akzeptiert fühlt, wie er ist, ist das die beste Voraussetzung, dass er selbst den Wunsch verspürt sich zu verändern. Dein Mann möchte für dich der Held sein. Deshalb: Lass ihn dein Held sein! Du wirst sehen, wie gerne er dich auf Händen trägt.

Wenn du ihn nicht so lieben kannst, wie er ist, vergiss es! Das gilt in gleichem Maße auch für dich als Mann. Das klingt hart, ist aber Realität. Wenn du aber deinem Partner zeigst, dass du ihn so nehmen kannst, wie er ist, dann kann oft Überraschendes passieren. Und als Mann steht es dir gut, wenn du dich für deine Frau und eure Beziehung einsetzt. Wenn du dich für die Beziehung engagierst und Energie in deine Beziehung lenkst. Wenn du echtes Herzens-Interesse zeigst. Doch wichtig! Worte sind Schall und Rauch, wenn ihnen keine Taten folgen. Handle, denn das ist deine männliche Energie. Eine lebendige, liebevolle und herzliche Beziehung wächst nicht einfach so auf dem Baum. Hege und Pflege, neue Ideen und Impulse sind immer wieder wichtig, um die Flamme der Liebe am Brennen zu halten. Bring dich also mit all deinem Mann-Sein in deine Beziehung ein.

7. TIPP



Warum Frauen in der Partnerschaft das Sagen haben

Vielleicht fragst du dich als Frau, warum die wichtigsten Impulse oder Anregungen in der Beziehung immer von dir ausgehen. Manche Frauen beschwerten sich bitterlich darüber und entziehen irgendwann ihre Impulse und ihre Nähe. Vielleicht denken sie, dass sich von selbst nie etwas ändern würde. Das magst du als ungerecht finden oder nicht: Es ist eine Tatsache, dass Männer in Beziehungen von Frauen lernen, und nur selten ist es umgekehrt. Gefühle, Kommunikation und Partnerschaft sind dein Terrain als Frau. Gleichwohl erleben wir so viele Männer, die sich mit ihrem Herzen auf den Weg gemacht haben. Die offen für die Weiterentwicklung in der Partnerschaft sind, die sich mehr Herzensnähe zu sich selbst und ihrer Partnerin wünschen und bereit

sind, über ihren Schatten zu springen. Trauen sie es sich beide zu, ihre Beziehung gemeinsam auf ein neues Niveau zu heben!

Das kannst du tun: Als Mann solltest du anerkennen, dass deine Partnerin diejenige ist, die in den allermeisten Fällen neue Impulse in die Beziehung bringt. Auch wenn du diese Anregungen manchmal als Kritik, Forderung oder unnötige Schwierigkeiten ansiehst. Veränderungen in der Beziehung und auch dein persönliches Wachstum werden oft durch deine Partnerin ausgelöst. Widerstand dagegen ist oft zäh und endet in sinnlosen Diskussionen! Finde dich damit ab, dass Frauen bereiter sind als Männer, sich selbst zu verändern, und dies meist auch gerne tun. Sei eher neugierig darauf, was deine Frau in dir sehen kann und welches Potential es für dich selbst zu entdecken gibt. Triff eine klare Entscheidung, ob du dort etwas ändern möchtest oder zeige klar deine Grenzen auf, wenn du das nicht tun möchtest. Wer weiß, vielleicht sagst du ja in wenigen Wochen, „Ein Glück, dass ich mich auf den Weg gemacht habe, das zu entdecken!“ Eine Affaire gehst du als Mann vielleicht ein, um zu genießen, in einer Partnerschaft geht es in erster Linie darum persönlich zu wachsen. Akzeptiere das, dann kannst du vieles leichter nehmen und brauchst keine unnötigen Kämpfe zu führen.

8. TIPP



Familienleben und Sex

Ein Widerspruch für die meisten Paare! Der Beginn der ersten Schwangerschaft ist für viele Paare der Beginn einer sexuellen Krise: Kind und Familie stehen im Mittelpunkt und es scheint keinen Rückzugsraum und keine Zeit mehr für Sinnlichkeit und Erotik zu geben. Und Sexualität ist immer die Basis jeder Partnerschaft – Paare, die häufig und regelmäßig Sex haben, erneuern so ihre Verbindung und Liebe und überstehen selbst schwere Krisen und Probleme. Immer wieder kommen Paare zu uns in die Beratung oder in Seminare, die darüber klagen, dass sie kaum noch Sex haben.

Sie hoffen wie früher darauf, dass „es sich wieder ergibt“. Aber mit Kindern

oder einem vollen Terminkalender werden diese romantischen und ungestörten Momente selten.

Das kannst du tun: So merkwürdig es für viele Paare zunächst klingt, wir raten euch: Macht euch regelmäßig einen Termin für die Liebe! Verabredet euch wie zu einem „Date“. Sorgt einen Abend in der Woche dafür, dass ihr ungestört seid, kleidet euch schön und bereitet euch auf einen sinnlichen Abend zu zweit vor, an dem ihr vom Alltag und der Familie abschalten könnt: mit einem guten Essen, mit einer Massage, Zeit für Zärtlichkeit und viel Zeit für Sex. Und: Vereinbart vorher, über bestimmte Alltagsprobleme nicht zu diskutieren!

„Datet“ euch gegenseitig ab und zu für einen Tag oder auch ein ganzes Wochenende, an dem ihr in ein schönes Hotel fahrt und nur für euch seid. Vielleicht meldet ihr euch auch bei einem Paarseminar an, um gemeinsam im Erleben zu wachsen und Nähe zu fördern.

9. TIPP



Erwachsen werden – die Kontrolldramen sein lassen

Hast du schon einmal den Streit eines befreundeten Paares miterlebt und gedacht: „Die benehmen sich wie kleine Kinder?“ Wütend, trotzig, verletzt, gekränkt, rachsüchtig.

Du kannst sicher sein, dass es in deiner Beziehung manchmal genauso zugeht. Nur kannst du es selbst nicht erkennen, weil du mitten drin steckst. Bei Auseinandersetzungen in intimen Beziehungen begegnen sich häufig die inneren Kinder der beiden äußerlich erwachsenen Menschen. Wir bezeichnen sie als die „4-Jährigen“. Das führt plastischer vor Augen, in welchem Reifegrad dann beide sind. Auch wenn du in anderen Zusammenhängen souverän und selbstbewusst streiten und einen kühlen Kopf bewahren kannst, so kann dein Partner dich quasi „per Knopfdruck“ auf die Palme bringen. Und dann ärgerst du dich danach über dich selbst. Kennst du das?

Meistens laufen die Konflikte bei Paaren nach demselben wiederkehrenden Muster ab – nur die Inhalte werden ausgetauscht. Hier begegnen sich die beiden inneren Kinder, die gehofft haben, in diesem Partner endlich jemanden gefunden zu haben, der sie zu 100% liebt, so wie sie sind, und der sie glücklich macht. Und im Gegenzug wird der andere ohne Wenn und Aber geliebt. In der „Kindheitsphase“ der Beziehung, der romantischen Verliebtheit, schien dieser Deal aufzugehen. Aber wenn in der Autonomiephase einer der beiden Partner die Anerkennung oder Liebe verweigert, reagiert das innere Kind mit seinen Strategien. Diese wurden in der Kindheit in der eigenen Familie erlernt, um Aufmerksamkeit zu bekommen: Vielleicht spielst du das „arme Ich“, das immer leidet und den Partner dafür verantwortlich macht, den „Einschüchterer“, der dem anderen droht und ihn unter Druck setzt, den „Unnahbaren“, der sich unabhängig gibt, ablenkt und cool bleibt, oder den „Vernehmungsbeamten“, der den anderen verhört und zur Rede stellt. Mit diesen meist unbewusst inszenierten Dramen versuchst du, die Kontrolle über den Partner zu behalten und Aufmerksamkeit zu bekommen. Das erreichst du auch – aber Liebe bekommst du dadurch nicht. Es gibt nur diese zwei Möglichkeiten in der Beziehung: Kontrolle oder Liebe. Entweder du willst die Kontrolle behalten oder Liebe erleben – entscheide dich!

Das kannst du tun: Beobachte beim nächsten Streit einmal deine eigene Strategie. Anstatt darum zu kämpfen, endlich vom Partner gesehen oder verstanden zu werden, tu genau das Gegenteil: Gib deinem Partner freiwillig deine Aufmerksamkeit!

Auch wenn du das sichere Gefühl hast, dass er Unrecht hat, höre einfach nur zu und fühle mit, was dein Partner fühlt. Bemühe dich von ganzem Herzen, ihn zu verstehen. Vergiss einfach mal die Frage nach Recht und Unrecht für eine Weile. Du wirst überrascht sein, was dann passiert.

10. TIPP



Lass die Vergangenheit hinter dir

Was Paare davon abhält, miteinander Liebe und eine erfüllte Sexualität zu erleben, ist die mangelnde Gegenwärtigkeit in der Begegnung und die verbreitete Tendenz, an negativen Aspekten der Vergangenheit zu hängen. Je länger die gemeinsame Geschichte eines Paares ist, umso mehr Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Enttäuschungen und Verletzungen haben sich angesammelt. Wenn ein Partner nicht bereit ist, diese Dinge loszulassen und dem Partner innerlich zu verzeihen, dann werden diese Gefühle und Erinnerungen an diese Situationen unterschwellig immer mitschwingen. Vor allem in Stress- oder Belastungssituationen treten sie dann als Vorwürfe, heimliches Bestrafen oder Abwerten des Partners zu Tage. Frauen sind oft mit ihrem Schmerzkörper identifiziert und bereits Kleinigkeiten reichen aus, um vergangene schmerzhaft Erfahrungen wieder zu aktivieren. Sie haben meist mehr Kontakt zu ihren Gefühlen und ein besseres Gedächtnis für erfahrene Schmerzen, Enttäuschungen, Verletzungen etc. und halten mehr daran fest als Männer.

Bemerke, wenn alte Situationen mit deinem Partner, in denen du dich verletzt, missachtet oder betrogen fühltest, wie in einem inneren Film in dir ablaufen. Nicht die Ereignisse selbst belasten heute deine Partnerschaft, sondern deine Tendenz, daran festzuhalten im Bewusstsein: „Ich habe Recht und du bist schuld.“ Dann werden Kleinigkeiten ausreichen, um den Partner zu bestrafen und sich insgeheim zu rächen, was eine Beziehung im Kern zerstört.

Das kannst du tun: Schreibe auf, was du deinem Partner vorwirfst: Situationen, in denen er sich deiner Meinung nach rücksichtslos, verletzend, unsensibel etc. verhalten hat. Danach entscheide dich, ob du diese alten Gefühle immer wieder aufwärmen oder dich davon befreien willst. Um diese Dinge loszulassen, schreibe auf, was du deinem Partner verzeihst. Das ist der einzige Weg, auch wenn es dir schwer fällt. Wenn du lieber Recht behalten willst, wird der geheime oder offene Krieg in der Partnerschaft bei jeder Klei-

nigkeit neu entbrennen. Wenn du in einer Situation stark emotional auf deinen Partner reagierst, du dich besonders wütend, enttäuscht oder verletzt fühlst, achte darauf, dass du nicht vergangene Situationen „dazu addierst“. Bleibe im Jetzt. Vermeide Worte wie „immer, schon wieder, jedes Mal“ – sie sind ein Beweis dafür, dass du die Vergangenheit reaktivierst. Was vergangen ist, zählt nicht mehr. Bleibe in der jetzigen Situation und du wirst sehen, dass das, was gerade passiert, halb so schlimm ist. Ein Mann kann damit umgehen, dass du jetzt von einem konkreten Verhalten enttäuscht bist, aber er wird die Flucht ergreifen, wenn er jedes Mal die alten Geschichten aufgewärmt serviert bekommt.

11. TIPP



Aus dem Denken ins Fühlen kommen

Den ganzen Tag bist du mit Planen, Organisieren, Analysieren und Denken beschäftigt. Der Verstand bei uns westlichen Menschen ist auf Höchstform trainiert, nur: die meisten haben vergessen, wo der Ausschaltknopf sitzt. So läuft dann auch in den schönsten Momenten zu zweit, in denen du eigentlich entspannen und die Intimität mit dem Partner genießen willst, der Verstand auf Hochtouren. Vor allem für Männer eine Herausforderung, die beim ersten Kuss an Sex und beim Sex an den Nachtfilm denken, aber leider wenig fühlen bei dem, was sie gerade tun.

Das Schlimmste für eine Frau ist es, Sex mit einem Mann zu haben, der in Gedanken abwesend ist – sie wird sich wahrscheinlich tief verletzt und missachtet, vielleicht sogar missbraucht fühlen.

Das kannst du tun: Entscheide dich in der Intimität mit deinem Partner, deinen Verstand auf „Standby“ zu schalten. Nimm einfach deine Gedanken nicht so wichtig! Nehmt euch Zeit, um euren Körper zu fühlen, indem ihr tiefer und bewusster atmet, denn: tiefer Atem verstärkt deine Gefühle, flacher Atem verstärkt das Denken.

Sei mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei dem, was du gerade tust. Genieße

in der Intimität den Augenblick und vergiss jedes Ziel. Streichle absichtslos, sei mit deiner Aufmerksamkeit ganz in deinen Händen, wenn du deinen Partner berührst. Und vor allem: Sei langsam dabei. Weniger ist mehr! Das alles braucht etwas Übung, aber es bringt dich vom Denken ins Fühlen. Und es lohnt sich: Du kannst so in deinem eigenen Erleben eine ganz neue Intensität und Tiefe erleben und mit deinem Partner teilen.

12. TIPP



Tausche Liebe gegen Sex

Intimität und Nähe bedeuten für Männer und Frauen etwas völlig Unterschiedliches: Männer denken dabei an Sex, und Frauen an Liebe. Diese Erkenntnis ist nicht neu, aber an der Umsetzung in der Praxis scheitert es bei vielen Paaren.

Was Frauen brauchen: Frauen erleben Intimität am intensivsten durch emotionale Nähe, Liebe, das Gefühl einzigartig für den Partner zu sein und geliebt zu werden. Erst dann ist eine Frau wirklich bereit, sich auf eine erfüllende sexuelle Begegnung einzulassen. Frauen brauchen das Gefühl des Vertrauens und der Nähe, um sich mit dem für sie verletzlichsten Teil, ihrem Sex einzulassen. Was Männer brauchen: Männer erleben in der Regel die stärkste Intimität beim Sex. Sie öffnen ihr Herz, wenn Sie sich als Mann begehrt fühlen und die Frau sich ihnen hingibt. Beim oder nach erfüllendem Sex kann das Herz eines Mannes berührt werden – er ist dann empfindsamer, verletzlicher und emotional zugänglicher. Leider versuchen beide Partner, wenn sie Nähe suchen, oft einen ungleichen Tauschhandel. Der Mann sagt: „Gib mir deinen Sex, dann gebe ich dir meine Liebe.“ Und die Frau: „Gib mir deine Liebe, dann gebe ich dir meinen Sex.“ Wenn du das auch bei dir selbst beobachten und dich nach mehr Intimität sehnst, kannst du dich aus Liebe entscheiden, einen Schritt auf deinen Partner zuzugehen.

Das kannst du tun: Als Mann schenke deiner Partnerin deine Liebe. Dein Herz. Aber keine Angst – du brauchst nicht jede Woche einen „Bril-

li“ zu kaufen. Höre ihr einfach mal aufmerksam zu. Keine Ratschläge, keine Lösung für ihr Problem – nichts dergleichen. Nimm einfach Anteil an dem, was sie fühlt, sei aufmerksam und zärtlich. Oder verwöhne deine Partnerin mit sinnlichen Dingen oder Zärtlichkeiten ohne dass du eine sexuelle Absicht dabei hast. Lege dein Herz in ihre Hände und berühre und streichle deine Partnerin einfach eine Weile. Wenn du das schaffst, wirst du sehen: es wirkt Wunder. Frauen empfehlen wir etwas, das leicht missverstanden werden kann. Nutze Sex nicht als Machtmittel – es zerstört auf Dauer deine Sexualität und damit deine Partnerschaft. Wenn du Intimität suchst, lasse das Gefühl von Liebe in dir entstehen und zeige deinem Partner, dass du ihn liebst. Nicht mit Worten, sondern indem du ihm zeigst, dass du ihn begehrt. Es ist für die meisten Frauen ein Tabu, sich auf Sex mit ihrem Partner einzulassen, wenn sie selbst nicht erregt sind. Aber wenn du dich dafür entscheidest, wird dein Partner dich schon streicheln und stimulieren und die Lust wird in der Situation entstehen. Für viele Frauen bedeutet dies, über den eigenen Schatten zu springen. Aber wenn du es tust, kannst du erleben, dass dein Partner sich für deine Art von Intimität und Nähe öffnet und ganz neue Erlebnisse miteinander möglich werden. Der Haken dabei: Liebe ist kein Tauschhandel. Wenn du dich als Frau deinem Partner sexuell hingibst und dann erwartest, dass er aber nun sein Herz öffnen und über seine Gefühle reden soll, wird es schief gehen. Und umgekehrt genauso. Bedenke: Liebe, Sex und Intimität sind immer ein Geschenk und können nicht eingefordert werden! Wenn du deinen Partner liebst, entscheide dich dafür, ihm deine Liebe so zu zeigen, wie er es braucht.

13. TIPP



Was macht deinen Partner so einzigartig?

In der besten Partnerschaft gibt es Tage, an denen du dich fragst: „Warum habe ich mich ausgerechnet in diese Frau bzw. diesen Mann verliebt?“ Du siehst nur noch die Seiten, die dich nerven oder die Flucht ergreifen lassen.

Alle möglichen anderen Frauen bzw. Männer erscheinen dir dann attraktiver, unkomplizierter oder bessere Partner für dich zu sein.

Das kannst du tun: Nimm dir einen Moment Zeit für dich und erin-
nere dich an die Zeit, in der du dich in deinen Partner verliebt hast. Was hat
dich damals so fasziniert und angezogen an diesem Menschen? Was hat dei-
nen Partner für dich so einzigartig gemacht? Was hast du bewundert? Was
hast du dir erhofft oder gewünscht, mit deinem Partner in einer Beziehung zu
erleben? Was hat dir dein Partner „versprochen“? Was war deine Hoffnung
damals: „Mit diesem Partner werde ich ... erleben.“

Wenn du deinem Partner das nächste Mal begegnest, dann bemühe dich, die-
se Eigenschaften in ihm oder ihr wieder zu entdecken. Und vielleicht sind es
ja auch genau die Dinge, an denen du dich heute reibst. Dann ist etwas Hu-
mor angebracht.

Knüpfe an die Zeit der Verliebtheit und Begeisterung für deinen Partner neu
an und bekomme die innere Gewissheit, dass er „der Richtige“ für dich ist.

14. TIPP



Überrasche dich und deinen Partner

Das Schlimmste für eine Beziehung ist die Gewohnheit, wenn der Partner
scheinbar nichts Aufregendes oder Neues mehr zu bieten hat. Für viele sind
Paare, die sich im Restaurant gelangweilt anschweigen ein abschrecken-
des Beispiel und sie schwören sich: So etwas will ich nie erleben. Und doch
schleicht sich die Monotonie und Gewohnheit unbemerkt in die Partner-
schaft ein. Eine Phase in Partnerschaften ist die „Erstarrungsphase“, in der
die Partner nach und nach beginnen, immer mehr eine Rolle zu spielen. Der
Alltag funktioniert dann recht reibungslos und nach außen scheint das Paar
zufrieden und harmonisch, aber die Spontaneität, Lebensfreude und Spaß
am Leben fehlen.

Das kannst du tun: Schenke deinem Partner regelmäßig deine ungeteilte Aufmerksamkeit und zeige dadurch deine Liebe. Wenn du deinem Partner das nächste Mal begegnest, entdecke etwas an ihm, das du vorher noch nicht entdeckt hast. Überrasche deinen Partner mit einer Kleinigkeit: einer Aufmerksamkeit, einem neuen Verhalten oder Vorschlag. Dabei sind oft mehrere „Kleinigkeiten“ von größerer Wirkung als etwas „Großes“. Männer rechnen da meist anders als Frauen: Ein Mann kauft ihr ein neues Auto, um ihr seine Liebe zu zeigen und rechnet das als 365 Punkte, während z.B. eine Massage 10 Punkte und Mülleimer runterbringen nur 1 Punkt ist. Ein Autokauf deckt also den Bedarf einer Frau nach Aufmerksamkeit für ein Jahr – nach der Rechnung des Mannes. Für Frauen sieht die Rechnung da anders aus: jede Aufmerksamkeit ist ein Punkt – egal wie klein oder groß. Sie wünscht sich jeden Tag eine Kleinigkeit statt selten etwas Großes. Beispiele für Überraschungen und Aufmerksamkeiten: Massiere deinen Partner mal nebenbei den Nacken, Gesicht oder Füße, kaufe kleine Geschenke, nimm deinem Partner Aufgaben ab, die er nicht gerne tut. Schreibe kleine Zettel mit „Ich liebe Dich“ und verstecke sie so, dass dein Partner sie mit Sicherheit findet, jedoch in einer Situation in der er nie damit rechnet, oder, oder, oder ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lass dir etwas einfallen, um deinen Partner immer wieder neu mit dir und durch dich zu überraschen.

SANDRA & ROBERT HORNSTEINER

DIE BEZIEHUNGSEXPERTEN VOM BODENSEE

Himmernstr. 36
78343 Gaienhofen

Tel. +49 7735 9191814

praxis@psychotherapie-bodensee.de
www.psychotherapie-bodensee.de