

Das Leben ist Schön

Thomas Sindt

Ines Sindt

2025-10-26

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
1.1	Thomas	3
1.2	Ines	5
2	Sprache	7
2.1	Grundlagen der Sprache	7
2.2	Sprache und Realität	7
2.3	Kategorisierung und Grenzen	9
2.4	Sprache und Angst	11
2.5	Sprache, Wahrnehmung und Glaube	12
2.5.1	Bewertung und inneres Kind	12
2.6	Gendern	13
3	Glauben und Glaubenssätze	15
3.1	Was sind Glaubenssätze	16
3.2	Glaube und Wahrnehmung	18
3.3	Glaubenssystem und Motivation	20
3.4	Glaubenssätze basieren auf Sprache	21
3.5	Inneres Kind	22
3.5.1	Der Beobachter	24
3.5.2	Der Wächter	26
3.5.3	Das Innere Kind und Beziehungen	27
3.6	Neurolinguistisches Programmieren	27
3.6.1	Perspektivwechsel	28
3.6.2	Glaubenssätze transformieren	28
4	Wer sind wir?	33

5	Beziehungen und Lebensmodelle	35
5.1	Liebe	35
5.1.1	Definitionen	35
5.1.2	Phasen der Liebe	36
5.1.3	Zusammenfassung	38
5.2	Beziehung	39
5.2.1	Beziehungen und Alltag	42
5.2.2	Beziehungen und eigene Erwartungen	45
5.2.3	Erwartungshaltung in der Gesellschaft	47
5.3	Bindung	47
5.4	Grenzen	51
5.5	Monogamie	53
5.5.1	Definition des Begriffes Monogamie	53
5.5.2	(ganz) kurze Geschichte der Monogamie	54
5.5.3	Probleme	55
5.6	Eifersucht	57
5.7	Offene Beziehungen und andere Lebensmodelle	58
5.7.1	Grundsätze einer offenen Beziehung	59
5.7.2	Arten der offenen Beziehungen	60
5.7.3	Herausforderungen von offenen Beziehungen	62
5.7.4	Chancen von offenen Beziehungen	62
5.7.5	Was braucht es in so einer Beziehung	62
5.8	Meine Meinung	62
6	Was bedeutet das für mich?	65
6.1	Das Thema Kommunikation und welche Worte ich wähle	65
6.2	Warum Glaubenssätze?	66
6.3	Warum das innere Kind?	67
6.4	Beschäftigung mit der Bindung	71
6.5	Grenzen setzen	73
6.6	Über die Liebe	74
6.7	Der Alltag	77
6.8	Perfektionismus	78
6.9	Das Ablegen der Eifersucht	81
6.10	Offene Beziehung	83

6.11 Die Zusammenhänge erkennen	85
6.12 Was hat mir eigentlich in der Krise wirklich geholfen?	86
6.13 Wie geht es weiter?	87

Literatur	89
------------------	-----------

Ich denke also bin ich, denk ich positiv gewinn ich.

—Die Fantastischen 4 (Lass die Sonne rein)

1 Einleitung

1.1 Thomas

Von einem, der glaubt, mit dem Leben zurecht zu kommen!

In diesem Buch beschreibe ich meine Geschichte und meine Erkenntnisse, die mir geholfen haben, nach schweren Krisen in meinem Leben, wieder zu mir und zu meiner positiven Einstellung und dem genießen des selbigen zu kommen. Dieses funktioniert für mich. Es ist nicht der Anspruch, dass es auch alles für Euch funktioniert. Probiert es aus, reflektiert es für Euch und pickt Euch raus, was für Euch funktioniert. Ich lege da keinen Anspruch drauf.

Warum schreibe ich dieses Buch? Ich glaube, ich schreibe es hauptsächlich deswegen, um zu lernen und das Gelernte zu vertiefen und vielleicht auch ein wenig, damit es Euch da draußen helfen kann.

Bis vor ein paar Jahren kannte ich wirklich noch nicht viel. Ich konnte nicht wirklich über Gefühle sprechen, geschweige denn diese auch ausleben und verstehen. Heute kenne ich große Teile der Gründe.

Ich kannte mich eigentlich selber nicht so richtig, war aber sehr zufrieden mit mir. Ich war auch der einzige. In der Corona-Zeit hatte ich mich immer mehr von meiner Familie abgesondert und mich im wörtlichen Sinne in den Keller zurück gezogen.

Erst als meine Frau mich betrogen hatte musste ich etwas ändern. Ich hatte zu der Zeit noch ein sehr altes Beziehungsbild, bzw. Lebensmodell, so, dass ich deswegen echt angepisst war. Ich konnte keine Grenzen setzen, ich konnte nicht über Gefühle reden und ich konnte mich auch

1 Einleitung

nicht selber für reflektieren. Ich wusste nur, so war es scheiße. Also machte ich mich auf, mich selber wieder in die Spur zu bringen. Dazu brauchte ich *nur* folgendes:

- Ich musste abnehmen. Aus zwei Gründen. Zum einen war es nicht mehr gesund, soviel, wie ich gewogen habe und zum Anderen habe ich mich selber auch nicht mehr als attraktiv wahrgenommen. Hinzu kommt noch ein dritte Grund: Meine Ausdauer in allen Belangen war unterirdisch. Deswegen hab ich beschlossen, abzunehmen. Ich hab erst mal komplett auf Süßes und auf Chips und auf alles verzichtet, was ich nur aus Langeweile gegessen habe. Dann hab ich immer mehr auf mein Hungergefühl geachtet und so hab ich es in einem halben Jahr von 95kg auf 65kg geschafft und halte dieses Gewicht nun schon ca. 2 Jahre. Das gibt mir wieder mehr Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und generell fühle ich mich viel Fitter und wohler, als zuvor.
- Ich musste lernen, die Welt wieder positiv zu sehen. Ich musste viel über meine Gefühle lernen und wie ich sie wieder ins Positive zu bringen. Ich musste lernen, das ich verantwortlich für meine Gefühle und Emotionen bin. Ich kann die Schuld nicht im Außen suchen. Ich bin auch nicht verantwortlich für die Gefühle anderer Hier habe ich dann ganz viel gelernt über Liebe, Grenzen, Lebensmodelle, innere Kinder, Bindungsprobleme, Kommunikation, etc. . Das sowohl theoretisch über Webseminare, Vorlesungen, Bücher, als auch in der Praxis durch den tatsächlichen Versuch, es zu leben.
- Mit meinem wiederhergestellten, Selbstvertrauen, meiner wachsenden Praxis im Umgang mit meinen Gefühlen und in der Kommunikation habe ich viele total tolle Menschen kennen gelernt und mit ihnen komplett neue Lebensmodelle, Vorstellungen und Erkenntnisse über mich und die Welt. Ich habe gelernt, wie toll es ist, vorurteilsfrei und offen die Welt und die Menschen kennen lernen zu dürfen.

All diese Punkte führten dazu, dass ich mich wieder richtig gut und vollständig und im Leben befindlich fühle und wieder mit einer sehr offenen, achtsamen und positiven Stimmung durchs Leben gehen kann und ich wieder Freude an allem habe, was ich so mache.

Die Themen, die ich in dieser Zeit und auch heute noch angehe, beschreibe ich in diesem Buch und ich hoffe, es gibt Euch einfach Motivation, Euch selber auf den Weg zu machen, das Leben positiv zu sehen. Falls Ihr das Buch nicht zu Ende lest, hier die Kernerkenntnisse:

- Ich denke also bin ich, denk ich positiv gewinn ich (Fanta 4; lass die Sonne rein)
- Wenn ich gleich vom Bus überfahren werde, möchte ich vorm Herrgott stehen und ihm einfach sagen können: Danke für das tolle Leben. Ich bereue nichts und ich hab nichts verpasst. (Thomas Sindt bei jeder Gelegenheit).

Ich werde etwas ungewöhnlich mit dem Thema *Sprache* beginnen, da diese eine wesentliche Voraussetzung für das Verständnis ist. Sprache ist, glaube ich, das wichtigste Thema. Mit dieser drücken wir uns aus, denken nach und erschaffen unsere Realität. Im Informatik-Studium habe ich über Sprache folgendes gelernt: *ich komme über die Interpretation der Repräsentation (das gesprochene/geschriebene Wort) zur Information* nach (Broy 1997). Schön und gut, aber in meinem Leben musste ich feststellen, dass der Mechanismus des Interpretierens bei uns Menschen doch recht unterschiedlich funktioniert, sich auch ständig, je nach Situation und eigenem Befinden ändert, siehe (Robbins 2017) und ich mitnichten so interpretiere, wie z.B. meine Frau oder meine Freunde. Das kann schon mal zu Missverständnissen führen. Dessen sollten wir uns immer bewusst sein.

1.2 Ines

2 Sprache

2.1 Grundlagen der Sprache

Seit einiger Zeit beschäftige ich mich sehr intensiv mit dem Thema Kommunikation. Es ist ein sehr wesentlicher Baustein unseres Beziehungslebens.

Aber erst im Buch ([Gümüşay 2020](#)) wurde ich auf die wesentlichen und grundlegenden Aspekte aufmerksam, die zu einer entsprechenden Kategorisierung von Beziehungsmustern und Lebensmodellen und noch viel mehr führen. Es ist die Sprache der Masse, welche die Realität und die Normen, bzw. Kategorien schafft und es zum Teil sehr schwer macht, außerhalb des Erlebens dieser Masse Beziehungen und auch vieles andere zu denken und zu benennen.

Grundlegend beschreibt und benennen wir mit Sprache unsere Wahrnehmung. Aber nur, wenn die Sprache mächtig genug ist, können wir das Wahrgenommene auch benennen. Daraus folgt auch, dass, wenn ich etwas benennen kann, ich dieses auch besser wahrnehmen kann.

2.2 Sprache und Realität

Sprache ist der Stoff, aus dem unser Denken und damit auch unser Handeln, siehe auch ([Robbins 2017](#)) geformt wird, ohne das wir uns ggf. der Grenzen der Sprache bewusst sind.

Wir betrachten die Welt durch einen eingeschränkten Blickwinkel aus Sprache und es ist wichtig, sich der Existenz solcher Grenzen bewusst zu machen, um sich vor starren Prämissen, Grundannahmen und Glaubenssätzen (siehe (Karig 2018) und (Imlau 2022)) zu schützen. *Das Bewusstsein für Grenzen relativiert die Dinge, die wir ignorant voraussetzen. Die Dinge, die wir als universal postulieren- definieren sie doch nichts mehr als die Grenzen unseres Horizonts.*

Nach (Gümüşay 2020) wird Sprache von unbenannten Benennenden geformt und kuratiert, die aus als die *Masse* tituliert werden kann. Sie, diese Masse, besitzt die Macht andere Menschen und auch Themen zu benennen und somit diese zu etwas expliziten, besonderen zu machen. Damit üben die Benennenden die Macht über das Benannte aus!

Ich habe mir viele Gedanken dazu gemacht, wo bestimmte Glaubenssätze und Einordnungen und Normen in unserer Gesellschaft entstanden sind. Dazu gibt es viele Bücher, die sich u.a. mit den gesellschaftlichen Normen auseinander setzen und diese auch in Frage stellen. (siehe z.B. (Simon 2021) oder auch (Hardy and Easton 2020) und (Karig 2018)). Hier wird viel auf die gesellschaftlichen Normen geschaut und diese werden auch in Frage gestellt und diskutiert. Aber so prägnant, wie in diesem Buch hatte ich es noch nie gesehen. Es sind die unbenannten Benennenden, die Mehrheit, die Masse, die Gesellschaft, welche die Normen, Klassifikationen und Bewertungen, durch Sprache, durch das Benennen einführen.

Diese Normung/Kategorisierung kann sich z.B. auch in entsprechend benannte Lebensmodelle etablieren, die von den Benennenden als Norm oder als Ausgrenzung genutzt werden können. Es kommt zu einer Klassifikation der benannten Lebensmodelle.

Wenn die Benannten oder das Benannte nicht mehr genau zu ihrer Kategorie passen, dann merken sie/diese die Grenzen der Käfige, die durch die Definition mit Sprache geschaffen wurden und sie merken die Ablehnung der Unbenannten benennenden, die sie nicht mehr einfach benennen, bzw. kategorisieren können und vielleicht Angst bekommen. Früher wurde vom System gesprochen. Menschen passen

nicht immer in das System. Ein System ist aber in diesem Falle auch nichts anderes, als eine Menge von Klassifikationen. Dieses System, diese Sammlung von Klassifikationen und die damit einhergehenden Glaubenssätze dieses Systems nennen wir *Gesellschaft*.

Im Kontext von Beziehungsmodellen kann das z.B. bedeuten, dass es zu Ausgrenzungen und Kategorisierungen von Menschen kommen kann, weil sie nicht nach der benannten Norm der benennenden Masse leben wollen/können/möchten (siehe auch (Simon 2021) oder auch (Karig 2018)). Denkt einfach mal an das 50er Jahre Modell der Gesellschaft in der die Menschen in monogamen, Heteronormativen Beziehungen/Ehe mit zwei Kindern gelebt haben. Wer anders war, war *nicht normal*.

Neue, außerhalb der Erfahrung der Masse liegende Lebensmodelle führen somit in Teilen der Gesellschaft Ablehnung und Unverständnis.

Kategorien und partikuläre Sichten der Benennenden werden in Sprache etabliert indem Begriffe wie *universell*, *neutral*, *rational* und/oder *objektiv* verwendet werden. Somit werden aus eigentlich individuellen Perspektiven vermeintlich *universelle* Einsichten, die in einer Gesellschaft verfestigt werden. Böswillig könnten das auch Vorurteile sein.

2.3 Kategorisierung und Grenzen

Wir Menschen brauchen in der Kommunikation Kategorien um über die Welt sprechen zu können. Die Welt braucht sie nicht! (Gümüsay 2020).

Kategorien werden dann zu Käfigen, wenn sie mit einem Absolutheitsglauben als universell und vollständig betrachtet werden und wir uns bei der Schaffung der Kategorien uns nicht unserer limitierten Sichtweise bewusst sind! Dieser Anspruch führt zu Ideologien und

entsprechenden Kulturen, die daraus Macht ableiten und über die Kategorisierung legitimieren! Wir alle halten dann diese Kategorien für Umfassend, weil wir in eine entsprechende Kultur hinein geboren worden und uns diese Kategorisierungen als universal erzogen werden (siehe Glaubenssätze ([Imlau 2022](#))). Wir werden uns dann der Grenzen nicht mehr bewusst!

Gerade im Kontext von Lebensmodellen, aber bei weitem nicht nur da; z.B. auch bei Rassismus ist das ein ganz wesentliches Thema, führt dieses in der Kommunikation der Masse zu Ablehnung von neuen Ideen von Lebensmodellen jenseits der Monogamie.

Um das zu Ändern ist es wichtig, zu erkennen, dass das Aufzeigen unser aller Begrenztheit durch unsere Sprache nicht als Angriff gewertet wird, sondern von allen Menschen erstrebenswert ist, sich dieser Grenzen bewusst zu werden, um sie überwinden zu können! ([Gümüsay 2020](#)). Objektivität gibt es nicht. Es können nur Näherungen auf Basis vieler Perspektiven geschaffen werden. Hierzu ist es notwendig, das freie Sprechen zu ermöglichen und in der Gesellschaft auch durchzusetzen. Freies Sprechen setzt die eigene Existenz ungefragt voraus. Sie muss nicht erklärt oder verteidigt werden. Wenn wir nicht mehr mit den Definitionen der Benennenden, der Masse, kategorisierend und bewertend auf uns selbst schauen, dann sind wir frei.

Wir werden erst alle frei sein, wenn wir uns vom Absolut-Anspruch unserer Perspektive verabschieden und feststellen werden, keine Perspektive steht über einer anderen.

Damit andere Lebensmodelle in der Gesellschaft akzeptiert und auch integriert werden, ist es notwendig, dieses freie Sprechen über Lebensmodelle und auch über vieles andere als Standard zu etablieren. Leider ist unsere Gesellschaft noch weit von so einem Ideal entfernt.

Insbesondere, und dass ist jetzt meine persönliche Erfahrung ohne eine entsprechende Quelle nennen zu können, sind wir in meiner Wahrnehmung, inklusive mir selber, sehr schnell in der Beurteilung und Bewertung von allem, was wir wahrnehmen. Wir nehmen und

nicht die Zeit, etwas wertfrei zu erfahren und darüber nachzudenken, bevor wir es bewerten. Dadurch rauben wir uns im Leben einer Reihe von Möglichkeiten.

2.4 Sprache und Angst

Wieso haben so viele Menschen denn Angst und fühlen vielleicht auch Hass gegenüber dem Neuen und vielleicht auch Unbekannten?

Hass und Angst wird durch Entmenschlichung möglich, die durch rohe Sprache erzeugt werden kann, aber auch durch Abstraktion von Menschengruppen hinter der einzelne Menschen verschwinden. Diese Abstraktion erfolgt durch Kategorien, siehe ([Gümüsay 2020](#))!

Kennen wir den Menschen als Individuum, so können wir diesen nicht mehr mental abstrahieren. Wir können Menschen, die wir kennen nicht mehr NICHT sehen ([Gümüsay 2020](#)). Wir haben Angst vor dem Neuen und Unbekannten, was uns daran hindert, unsere Sprache zu erweitern, bzw. Neues in die Sprache aufzunehmen. Damit manifestieren wir unsere Grenzen und beschneiden unsere Möglichkeiten, Neues zu erleben und zu kommunizieren.

Vielleicht ist es auch deswegen so schwer über Liebe, Sex, Polyamorie und andere Themen zu sprechen, da wir durch die Kategorisierung Ausgrenzungen vornehmen oder auch mangels Erfahrung und mangels sprachlicher Möglichkeiten jedes Einzelnen, bzw. dessen Perspektiven zu eingeschränkt sind. Dadurch schaffen wir durch Sprache eine in Teilen eben nicht wertschätzende Kommunikation über das Anders sein, was bereits eine Ausgrenzung darstellt.

2.5 Sprache, Wahrnehmung und Glaube

Nach ([Robbins 2017](#)): Je besser wir nach außen kommunizieren können, unsere Wünsche, Visionen, Gedanken, Ideen und Gefühle wir in Worte fassen können, desto erfolgreicher werden wir (hierzu ist natürlich auch wieder Sprache notwendig). Dadurch steigert sich auch das innere Gefühl, Erfolg zu haben und äußert sich in Form von Glück, Freude und Begeisterung. Diese Gefühle sind ein Resultat, wie ich die Ergebnisse der äußeren Kommunikation im Inneren wahrnehme und sie mir dort in Form von innerer Kommunikation manifestiere.

Ich schaffe mir die Realität durch Kommunikation, durch Sprache. Hier wird der Bogen zu ([Gümüşay 2020](#)) gespannt, in der ebenfalls postuliert wird, wenn auch auf anderen Ebenen, Sprache schafft Realität.

Diese Realität die ich mir im Laufe meines Lebens schaffe, geprägt durch Umfeld, Familie, Umgebung, etc. prägt auch meinen Glauben im weitesten Sinne in Form von sog. Glaubenssätzen. Die wiederum prägen uns. In Teilen definieren sie, wie wir Leben und welche Einstellungen wir zum Leben haben und welche Chancen oder Grenzen sich daraus ergeben.

2.5.1 Bewertung und inneres Kind

Es ist sehr wichtig, sich wahrzunehmen und zu erkennen, ohne damit eine Wertung zu verbinden. Wir lernen von Anfang an viel zu sehr, zu Bewerten! Leistung zu messen und zu (ver-) urteilen. Wir vergleichen uns mit Anderen oder mit vorgegebenen Werten (gerade auch in der Schule). Das setzt uns massiv unter Druck und bringt nichts! ([Robbins 2017](#)). Durch Bewertungen entstehen auch Verletzungen, die wir innerlich in unserem Unterbewusstsein über die Zeit mit uns rumschleppen. Manchmal werden wir dann durch Äußerungen oder durch die aktuelle Situation getriggert und werden überproportional emotional. ([Asano 2023a](#)) nennt dieses unterbewusste Verhalten das

innere Kind. Das bedeutet auch, das wir schneller unterbewusst als *inneres Kind* reagieren, bevor wir rational die reale aktuelle Situation bewertet haben.

Es ist verwandt mit dem Thema Mitgefühl für Dich selber. Wenn Du Mitgefühl für Dich selber empfindest, dann hat Du eine Erfahrung, die Du als Kind nicht machen konntest: Du kannst Dir selber helfen. (Simon 2021)

Wenn ich mich bewerte, werde ich ggf. wütend auf mich und generiere ein negativ bewertetes Selbstbild von mir. Auch hier besteht ein Bezug zu Aino Simon (Simon 2021): *Viele Menschen richten diese Wut dann gegen sich selbst. Statt Ärger konstruktiv auszudrücken, werde ich depressiv, lehne mich selbst ab. Selbstzweifel, Selbsthass, Selbstverurteilung sind Ausdrücke dieser Strategie. Ich glaube, dass ich nichts Gutes verdiene und handle entsprechend destruktiv. Das Versagen von Befriedigung kann regelrecht Programm sein: ein Programm zur Selbstbestrafung. Es kommt oft im Zusammenhang mit Depressionen und Perfektionismus vor.*

Wenn wir eine Wertung mit uns selbst verbinden ist häufig das *Innere Kind* an dieser Bewertung beteiligt. Bewertungen und die Maßstäbe hierfür liegen oft in der Vergangenheit.

2.6 Gendern

Ein ganz anderes Thema ist für mich das Gendern. Dieser Aspekt zeigt aus meiner Perspektive gut auf, wie sich Sprache in der Gesellschaft entwickelt und welche Auswirkungen diese Entwicklung haben können. Bis vor nicht allzu langer Zeit, bis in die 2015er Jahre hinein, wurde in der Sprache hauptsächlich das maskuline zum Ausdruck gebracht, obwohl immer alle Personen unabhängig vom Geschlecht vermeindlich gemeint waren. Z.B. wurde von dem Studenten gesprochen oder die Arbeitnehmer. Oder hier ein Beispiel aus (Gümüsay 2020): Ein Chor besteht aus 99 Frauen. Hier sagten wir der Chor hat 99 Sängerinnen.

2 Sprache

Kommt nun ein Mann in den Chor sprechen wir von 100 Sängern, obwohl eigentlich *nur* ein Mann in dem Chor ist.

Beim Gendern geht es um Achtsamkeit. ich möchte ggf. alle Personen einbeziehen oder wirklich konkret ausschließen. Wenn ich alle Personen einbeziehen möchte, dann kann ich die Beispiele wie folgt anders gegendert ausdrücken: anstatt Studenten kann ich z.B. Studierende sagen oder Student:innen¹; anstatt Arbeitnehmer kann ich auch Arbeitnehmende sagen und ein Chor besteht aus singenden Personen, also die Singenden. Ich hätte einige Möglichkeiten, den Umstand, dass ich eine Gruppe von Personen unabhängig vom Geschlecht meine, zum Ausdruck zu bringen.

Ich finde, und das ist meine Meinung, es wichtig, dass wir, wenn wir eine gleichberechtigte Gesellschaft wollen, sich dieses auch in unserer Sprache manifestieren muss. Mit Sprache schaffe ich Realität und wenn ich in der Realität eine Gleichberechtigung der Geschlechter² haben möchte, bringe ich das bitte auch zum Ausdruck in der Sprache.

¹Doppelpunkt; Sternchen; etc.... Da gehen die Meinungen auseinander, aber grundsätzlich geht es um das Einbeziehen aller.

²*Geschlecht* definiere ich wie folgt: Es gibt ein genetisches Geschlecht, welches sich durch unsere Chromosomen bestimmt. Es gibt ein biologisches Geschlecht, welches sich hauptsächlich durch unseren Hormonhaushalt bestimmt (wie viel Östrogen und wie viel Testosteron, etc.) und es gibt ein mentales Geschlecht, wo wir uns die Frage stellen, als was fühle ich mich denn eigentlich.

3 Glauben und Glaubenssätze

Glauben versetzt Berge und genau darum wird es in diesem Kapitel gehen.

Glaubenssätze bestimmen im Wesentlichen, wer wir sind und wie wir wahrnehmen und auch was sowie wie wir darauf reagieren. Wertfrei kann ein Glaubenssatz als eine persönliche Meinung gesehen werden, von der wir überzeugt sind.

Sie entstehen in unserer Kindheit, durch Erziehung und hinterlassen uns ein *Inneres Kind*, unsere Umwelt, unsere Beziehungen und vieles mehr.

Sie definieren sich durch unsere Sprache und filtern unsere Wahrnehmung. Sie entscheiden, ob wir erfolgreich sind, oder nicht, wie wir in Beziehungen leben, wie wir Grenzen setzen, welche Werte uns definieren und wie Wertschätzend und Achtsam wir kommunizieren.

Glaubenssätze sind nicht statisch. Sie können sich ändern, sowohl aktiv durch ein persönliches Wollen, als auch passiv, durch alles, was uns passiert.

Glaubenssätze treiben uns in Depressionen und tiefe innere Konflikte aber sie machen und auch erfolgreich.

Wir können viele Glaubenssätze in uns tragen, die wir zu sog. Glaubenssystemen zusammen führen.

Ein Glaubenssatz, der mich persönlich prägte, wurde mir von meinem Opa mitgegeben und ich werde nicht müde, ihn immer mal wieder

anzuführen: *Man gewinnt immer an Erfahrung (Herbert Hermann)*. Tony Robbins hat ihn in seinem Buch Grenzenlose Energie (Robbins 2017) in etwa so erklärt: *es gibt keine Misserfolge, es gibt nur Resultate*. Durch solche Glaubenssätze können wir, in diesem Falle, positiv nach vorne blicken. Es gibt nach diesen Beispielen hier keinen Misserfolg. Auch wenn ich noch nicht mein Ziel erreicht habe mit einer Aktion, so bin ich doch um eine Erfahrung reicher, die mich entweder dichter an mein Ziel bringt, oder mir vielleicht im Resultat aufzeigt, wo ich nicht weiter langgehen sollte. So prägt mich dieser Glaubenssatz z.B. dazu, eher positiv nach vorne zu blicken. Meine persönliche Abwandlung dieser Glaubenssätze ist *Wird schon!* (Thomas Sindt).

3.1 Was sind Glaubenssätze

Unser Glaube ist maßgeblich dafür verantwortlich, ob wir Erfolg haben, oder auch nicht. Es ist der Glaube, der ein Medikament in Form eines Placebos wirken lässt.

Glaubenssätze sind Sätze, die uns glauben machen wollen, dass etwas funktioniert oder auch eben nicht. Das etwas richtig oder falsch ist. Die Kombination dieser Glaubenssätze bestimmt, was wir in der jeweiligen Situation erreichen können oder eben auch nicht, wenn wir nicht daran glauben. Wir haben ein entsprechendes Glaubenssystem. Daraus folgt, nicht alle Glaubenssätze sind negativ. Aber Glaubenssätze, die unser Möglichkeiten einschränken, z.B. *Es ist unmöglich, Erfolg zu haben, Lieben zu können, Nähe zu spüren, etc.*, schränken real unsere Möglichkeiten erfolgreich, glücklich oder was auch immer gewünscht ist zu sein. Diese negativen Glaubenssätze gilt es gehen zu lassen. Positive Glaubenssätze verstärken unsere Möglichkeiten auf Erfolg und diese gilt es zu behalten und nach Möglichkeit auszubauen.

Aino Simon (Simon 2021) und Tony Robbins (Robbins 2017) sind hier einer Meinung. Die Glaubenssätze, die wir vor allem in der Kindheit

und im jungen Erwachsenenalter gelernt haben bestimmen darüber, was wir fühlen, wie wir uns fühlen und wie glücklich und/oder erfolgreich wir sind.

Auch Nora Imlau ([Imlau 2022](#)) führt vor allem die Konsequenzen negativer oder verneinender Glaubenssätze ins Feld und plädiert dafür, seine negativen und verneinenden Glaubenssätze immer wieder auf den Prüfstand zu stellen. Der Glaube, und somit auch direkt die Glaubenssätze scheinen direkt mit den Nerven verbunden zu sein. Das, was ich dem Gehirn durch meine Erwartungshaltung, ein anderes Wort für Glaubenssatz, sage, setzt dieses das auch um. Der Glaube steuert auch die Interpretation der aktuellen Situation, des aktuellen Zustands und gibt dem Gehirn somit eine entsprechend gefilterte Repräsentation der Realität und steuert somit auch wieder direkt die sich für unser Gehirn daraus ergebenden Handlungsmöglichkeiten und deren Erfolgsabschätzung, implizit wie explizit.

Wichtig dabei ist es zu erkennen, diese Glaubenssätze, das Glaubenssystem ist NICHT statisch. Es kann angepasst und verändert werden. Erfahrungen lehren uns neue Glaubenssätze und korrigieren, mitunter schmerzhaft, weitere.

Wir können aber auch nach ([Robbins 2017](#)) bewusst Glaubenssätze und System aufbauen. Wir können uns bewusst für positive Glaubenssätze oder für negative entscheiden.

Glaubenssätze sind *erworbene Wahrnehmungstendenzen, die unsere Kommunikation mit uns selbst in einer konsistenten Weise beeinflussen*. Das Problem bei Glaubenssätzen ist, dass es hier eine Hierarchie gibt und gerade die tief prägenden Sätze nicht offensichtlich sind. Diese müssen uns bewusst werden, um entscheiden zu können, ob sie uns weiterbringen, oder nicht. Wie erkenne ich Glaubenssätze und Systeme?

Unser Potenzial lässt uns handeln. Dieses Handeln führt zu Ergebnissen, welche unsere Glaubenssätze formen, die wiederum unser Poten-

zial erweitern oder einschränken! Ein rückgekoppeltes System, super, um ins Chaos abzugleiten :) .

3.2 Glaube und Wahrnehmung

Glaube entsteht nach (Robbins 2017) durch die Wahrnehmung unserer Umgebung. Sehen wir viel Misserfolg fällt es uns sehr schwer Erfolg für möglich zu halten. Je nachdem in welcher Umgebung wir aufwachen bauen wir Modelle für die Möglichkeiten die wir haben in Form von Glaubenssätzen und leben dann danach. Das was ich sehe bildet die Grundlage dazu, was ich glaube zu können. Diese Sätze könnten auch als Vorurteile gewertet werden. Hier ist auch wieder ein Querbezug zur Sprache zu sehen, die wir nutzen um diese Modelle zu artikulieren. Je nach Mächtigkeit meiner Sprache habe ich viel oder beschränkte Möglichkeiten der Ausdrucksweise und somit zum Ausdruck meiner inneren Glaubenssätze.

Ereignisse, ob groß oder klein, können den Glauben beeinflussen. Z.B. können Erfahrungen über eine tolle Leistung positive Glaubenssätze aufbauen, ebenso natürlich negative Ereignisse können Schutz in Form von Glaubenssätzen erzeugen.

Wissen, z.B. aus Büchern und Filmen hinterlässt ggf. Eindrücke jenseits der eigenen Erfahrung aus der wir auch Glaubenssysteme aufbauen können. Z.B. die Berichterstattung über Idole und Vorbilder. Wissenschaftliche Publikationen. Auch hier können natürlich auch das Lesen/Lernen von negativen Themen die Glaubenssätze auch negativ ausprägen.

Schon mal Erfolg oder Misserfolg gehabt zu haben führt dazu, dass wir an unser Können glauben oder eben auch nicht.

Sich die zukünftigen Möglichkeiten vorstellen führt auch dazu, Glaubenssysteme aufzubauen. Wenn man sich das Ziel klar vorstellen kann, so als hätte man es bereits erreicht, dann kann man sich

dadurch in einen Zustand versetzen, der den Glauben stärkt, das Ziel zu erreichen. Wenn ich natürlich negativ in die Zukunft denke, manifestiere ich damit ggf. auch schon die größere Wahrscheinlichkeit des Scheiterns.

Glaubenssätze bestimmen unsere Handlungen und filtern unsere Möglichkeiten. Glaubenssätze können nach (Simon 2021) negative Auswirkungen auf das Ausleben meiner Gefühlswelt haben. Insbesondere dann, wenn ein Glaubenssatz mich daran hindert, meine Bedürfnisse wahrzunehmen, auszuleben oder ggf. auch nur darüber zu sprechen. Häufig fangen diese Glaubenssätze mit *man soll nicht...* oder *ich darf nicht...* Mit solchen und ähnlichen Glaubenssätzen verbiete ich mir selber Handlungen und Bedürfnisse. Im Zweifel kann ich bestimmte Handlungen und Bedürfnisse nicht einmal denken, da meine Glaubenssätze Möglichkeiten filtern, da ich sie als *objektiv* und *gültig* hältst.

Nach (Karig 2018) lernen wir Glaubenssätze bereits in der frühesten Kindheit. Sie bestimmen unter anderem, welche Ängste uns, im Zweifel nicht gerechtfertigt, ein Leben lang begleiten. Mit der *Ent-Bindung* machen wir uns auf die Reise in die Selbstständigkeit. Dabei wird uns vermittelt, dass Liebe ein knappes Gut ist, ggf. ein Verlustgeschäft. Dieses prägt uns als Menschen und es ist eine typische Angst, die uns in die Muster des Inneren Kindes zurückfallen lassen. Die Eifersucht ist z.B. eine solche explizite Ausprägung so einer Angst.

Wir nehmen die Welt, bzw. das, was wir als Realität empfinden gefiltert wahr (Robbins 2017). Dieser Filter wird bestimmt durch unseren aktuellen Zustand, welcher sich wiederum aus Glaubenssätzen und unserem physischen Zustand, bzw. unseren aktuellen Situation bestimmt wird. Aus dieser gefilterten Realität zusammen mit den Handlungsmodellen (Sichtweisen, ähnlich den Glaubenssätzen), die wir auf Basis der Glaubenssätze zur Verfügung haben, bestimmt sich, wie wir Handeln und damit, ob wir mehr oder weniger Chancen haben, ein Ziel zu erreichen.

3 Glauben und Glaubenssätze

Der aktuelle Zustand und die mir zur Verfügung stehenden Modelle führen zu meiner Handlung. Nach (Robbins 2017) kann ich die Modelle und den Zustand aktiv steuern und kontrollieren, wenn ich möchte und überlasse es so nicht dem Zufall, wie ich handle.

Glaubenssätze und Handlungsmodelle haben wir in der Kindheit auf Basis unserer Umgebung, Erziehung, Erfahrungen und Ereignissen und aus unserer Ausbildung aufgebaut (hier ist der Bezug zum inneren Kind). Meistens machen wir uns bei unseren Entscheidungen keine Gedanken darüber, wie wir diese getroffen haben. Aber wir können uns über die Glaubenssätze und Modelle hinwegsetzen, bzw. uns bewusst andere Modelle und Glaubenssätze zunutze machen, von denen wir, z.B. über Vorbilder, deren Glaubenssätze und Modelle wir (hoffentlich) kennen. Damit erhöhen wir unsere Chancen, den Erfolg unserer Vorbilder nachzueifern.

Z.B. können wir neue Glaubenssätze etablieren, indem wir uns vorstellen, was wir uns in der Zukunft wünschen! Dadurch kann ich meinen Zustand ändern. Wenn wir uns vorstellen, das etwas nicht funktioniert, so steigern wir die Chance, dass es in der Tat nicht klappt.

3.3 Glaubenssystem und Motivation

Bei (Leister 2025) ist auch die Motivation eine spezielle Ausprägung eines Glaubenssystems. Dieses Glaubenssystem kann auch nach (Robbins 2017) transformieren.

Was genau ist Motivation? Wir als Menschen handeln und alle unsere Handlungen haben Gründe und diese Summe der Gründe, das nennen wir Motivation. *Motivation ist die Gesamtheit der Beweggründe, die uns zu einer Entscheidung oder Handlung anregen.* nach (Leister 2025).

Bei Motivation sind vier Fragen wichtig:

1. Welches Ziel möchte ich erreichen
2. Warum will ich es erreichen
3. Bin ich intrinsisch motiviert oder extrinsisch. Also für mich oder für jemand anderes
4. Wie stark/wichtig ist das Ziel und wie dringend möchte/muss ich es erreichen

Die Ziele der und Gründe bilden so etwas wie ein System aus Glaubenssätzen.

Ich kann mich nun praktisch hinsetzen und meine Ziele entsprechend den vier Fragen bewerten und schauen, wie ich dann hinkomme.

Die Ziele und Gründe muss ich formulieren können um sie dann mit Selbstdisziplin verfolgen zu können. Lt. (Leister 2025) ist Selbstdisziplin nicht unbedingt gleichzusetzen mit Verzicht. Es geht vielmehr um das bewusste Treffen von Entscheidungen. Wenn ich z.B. einen Schokoriegel nicht esse, kann das als Verzicht gesehen werden. Es kann aber auch die bewusste Entscheidung sein, wegen Gesundheit und Körpergefühl auf den Riegel zu verzichten. Mit dieser Betrachtung der Selbstdisziplin kann ich sehr weit im Leben kommen.

3.4 Glaubenssätze basieren auf Sprache

Nur jenes, was ich in Wörtern verbalisieren kann, kann ich auch denken, kann ich mir auch vorstellen. Das ist ganz wichtig zu verstehen. Dinge, für die ich keine Worte finde, kann ich nicht denken. Die Art, wie und welche Worte wir kennen und nutzen steuert auch unsere Gedanken und Vorstellungen.

3.5 Inneres Kind

Nach ([Asano 2023b](#)) ist das *Innere Kind* eine Metapher für einen Teil des Unterbewusstseins. In diesem Teil des Unterbewusstseins sind u.a. die unschönen Erlebnisse aus der Kindheit gespeichert, in denen bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt wurden. Ggf. sind auch Bedürfnisse über einen längeren Zeitraum nicht erfüllt worden in der Kindheit und dieses spiegelt sich unterbewusst im heutigen Verhalten und in der Reaktion auf bestimmte Situationen wieder, wenn wir entsprechend getriggert werden. Wird das *Innere Kind* aktiv, so steuert es das Verhalten des Erwachsenen mit ggf. negativen Konsequenzen.

Was andere über Dich in Deiner frühen Kindheit, bis ca. 8 Jahren, sagen wird zu Deinen Glaubenssätzen und prägen Dich auch im Erwachsenen-Alter. Du glaubst das Alles und denkst auch selber so über Dich. Die Hintergründe, bzw. die Situationen, die zu diesen Glaubenssätzen geführt haben, sind ggf. tief im Unterbewusstsein verschüttet und das macht als Modell unser inneres Kind aus.

Wenn wir unterbewusst reagieren, meistens in negativer Form, dann sind das Schutzmechanismen unseres inneren Kindes. Nach ([Asano 2023b](#)) gehen bis zu 95% der negativen Gefühle aus diesem inneren Kind uns nicht direkt aus der aktuellen Situation, in der wir uns als Erwachsener befinden.

Häufig sind es auch nicht erwiderte Gefühle aus der Kindheit, die das Handeln unseres inneren Kindes bestimmen:

- Geliebt werden
- angenommen werden
- Wert geschätzt werden
- Sicherheit, auch emotional
- Aufmerksamkeit, gesehen werden
- ggf. noch weitere

Diese Bedürfnisse werden dann im Erwachsenenleben in den Beziehungen gesucht. Andere Menschen können die Bedürfnisse aber nicht auf Dauer erfüllen, nur Du bist hierfür verantwortlich. Wenn die Bedürfnisse dann nicht erfüllt werden (können), werden bei einem verletzten *Inneren Kind* dann folgende Strategien angewendet:

- Anpassung (verbiegen)
- Leistung (Burnout)
- Armes Ich (mir geht es wieder schlecht, bitte kümmere Dich)
- Flucht (ggf. durch Ablenkung)
- Retterstrategie
- Ablenkung

95% der negativen Gefühle kommen aus dem inneren Kind. Alle diese Gefühle sind etwas Gutes und haben auch entsprechende Funktionen, gerade in der Kindheit. Z.B. können wir Angst empfinden, wenn unsere Eltern nicht da sind. Unsere Bedürfnisse nach Nähe und Sicherheit können dann nicht befriedigt werden und es macht uns Angst, dass unsere Eltern nicht wieder kommen. Das Gefühl gibt uns einen Hinweis auf das, was uns an Bedürfnis ggf. fehlt.

Damit wir unsere Gefühle nicht fühlen müssen, verdrängen wir diese gerne mit Ablenkung, wie z.B.: Fernsehen, Rauchen, Trinken, etc.

Wenn die Gefühle aus dem inneren Kind auftreten handeln wir häufig getrieben durch das eben dieses. Diese Handlungen stellen die Überlebensstrategien des Kindes dar.

Folgende Strategien nutzen wir dabei häufig:

- Anpassung
- Ausrasten
- Rebellion
- Leistung
- Armes Ich
- Opfer
- Jammern

- Retten
- Helfer- Syndrom
- Unsichtbar machen
- Krankheit
- Clown spielen
- Flucht

Wenn wir merken, dass wir diese Strategien anwenden wollen, verfallen wir in unser *Inneres Kind*.

3.5.1 Der Beobachter

Das Erwachsene Ich ist sich seiner Gefühle bewusst und beobachtet sich selbst, um zu erkennen, wann sein inneres Kind getriggert wird. Das *Innere Kind* kann dann nicht das Steuer übernehmen und das erwachsene Ich kann das innere Kind trösten. Aus diesem Grund ist der Beobachter des Erwachsenen ein sehr wichtiger Bestandteil des Ichs.

Mithilfe Deines Beobachters merkst Du, wenn Dein inneres Kind getriggert wird, und das Steuer in Deinem Kopf übernehmen möchte. Wenn Du getriggert wirst kannst Du die Kommunikation über den Beobachter aufrecht erhalten und mit Deinem Partner auf diese Ebene wechseln, z.B. *Das was Du gerade zu mir gesagt hast, löst folgenden Trigger in mir aus*. Damit entschärft man den Konflikt und kommt auf einer Metaebene zueinander, ohne dass die Abwärtsspirale sich weiter drehen muss.

Hier eine kleine Seitennotiz: Was ist die Abwärtsspirale nach ([Asano 2023a](#)): Die Spirale:

1. Person A macht etwas und
2. triggert damit Person B wegen
3. verdrängter Gefühle in B, die dann wiederum
4. Überlebensstrategien von B starten, welche wiederum

5. Person A triggert wegen
6. der verdrängten Gefühle von Person A, was dazu führt, dass
7. Person A nun ihrerseits Überlebensstrategien anwendet, die wiederum
8. Person B triggern...

Dieser Abwärtsspirale aus Gefühlen und Strategien führt dann häufig zu einer Eskalation. Wenn die verdrängten Gefühle aufgelöst oder zumindest beobachtet werden, so können die Überlebensstrategien nicht zum Zuge kommen und die Spirale wird dadurch unterbrochen.

Verdrängte Gefühle: Die negativen Emotionen aus der Kindheit (Wut, Trauer, Angst, etc.) kommen in den Beziehungen immer wieder an das Tageslicht. Diese Emotionen werden an dem Partner raus gelassen oder auch von ihm reflektiert. Wir erkennen oft nicht, dass nicht die Partnerschaft für diese Gefühle verantwortlich ist.

Der wichtige Punkt hier ist: Erkenne, dass Du getriggert wirst! Das ist nicht immer einfach.

Zwei Punkte sind wichtig, damit wir in die Beobachterposition kommen:

1. Aufrechte Haltung
2. Bewusstes Atmen

Beides kann trainiert werden. Achte auf Deine Haltung in wichtigen Gesprächen und bei Konflikten. Sitze oder stehe gerade. Das ist auch eine Wertschätzung für Deinen Partner.

Trainiere bewusst das Fühlen und Beobachten Deiner Atmung. Beobachte aber auch Deine Atmung beim Zuhören. Du hörst dann aktiver auf dass, was Dein Partner kommuniziert. Auch beim eigenen Sprechen kannst Du auf die Atmung achten und bist dann Deiner Kommunikation bewusster.

3.5.2 Der Wächter

Leider ist es oft nicht so einfach, per Beobachtung das Triggern des *Inneren Kindes* zu entdecken, bzw. zu verstehen. Das *Innere Kind* wird geschützt durch das Modell eines Wächters ([Asano 2023b](#)).

Der Wächter ist ein Verdrängungsmechanismus. Die Transformation kann nur über Gefühle gehen. Der Wächter steht vor der Tür.

Was machen wir mit dem Wächter: Begegne ihm mit Dankbarkeit. Wegrennen und Kämpfen führt dazu, dass er nur noch größer wird. Nimm den Schutz dankend an. Sag dem Wächter Danke.

Der Wächter ist ein *Innere Kind*, welches verborgene Angst vor Gefühlen hat. Es gleicht einem Kind, was die Augen zuhältst. Gefühle, die verdrängt werden, bleiben trotzdem da und suchen sich irgendeinen Weg. Jemand hat Angst, Nein zu sagen. Wegrennen nutzt nicht, da er nie nein sagt. Weg gucken und Wegrennen helfen nicht.

Wie funktioniert der Wächter: flaches Atmen führt zu weniger fühlen damit kann ich Gefühle unterdrücken. Flucht ins Denken, nicht im Körper. Wenn ich im Denken bin, bin ich im Wächter (da sind keine Gefühle). Urteilen ist eine besonders starke Form des Denkens.

- Denken trennt vor Gefühlen (kenne ich sehr gut)
- Ob das Verdrängen ist, ist für mich eine Frage.
- Ablenkung: Mich von mir selber abzulenken. Vom inneren Leben ablenken.

Wie fühle ich wieder mehr?

- tief atmen
- Körper wahrnehmen und fühlen
- Weniger von mir selber ablenken

3.5.3 Das Innere Kind und Beziehungen

Lt. ([Asano 2023a](#)) ist es so, dass wir uns Partner, bzw. Partnerinnen suchen/anziehen, die entweder dieselben *Innere Kind*-Themen haben, oder unser *Inneres Kind* triggern. Er spricht dabei von einer unbewussten *Reinzzinierung* unserer Kindheitstraumata.

Es ist wichtig, das *Innere Kind* zu heilen. Nur wenn das passiert ist, ziehen wir Menschen an, die ebenfalls *geheilt* sind und mit denen eine Beziehung ohne ständiges Triggern und ohne Spiralen möglich ist. Asano spricht dann von einer *gesunden* Beziehung¹.

3.6 Neurolinguistisches Programmieren

Nach ([Clark 2023](#)) NLP (Neurolinguistische Programmierung) ist eine gedankliche Strategie, um sich von Glaubenssätzen zu lösen und Verhaltensweisen in Frage zu stellen, bzw. zum Positiven zu verändern.

Glaubenssätze und Verhaltensmuster werden als eine Art “Programm” gesehen, welches auch verändert werden kann. NLP funktioniert, indem man die Art und Weise, wie wir denken, sprechen und uns verhalten, bewusst steuert.

Es ist als Modell zu verstehen, welches die persönliche Entwicklung unterstützt. Individuelle Wahrnehmung ist gleichbedeutend mit subjektiver Interpretation und es ist keine Allgemeingültige Wahrheit/Realität.

Besonders Tony Robbins hat sich mit dem Thema NLP sehr ausführlich beschäftigt und bietet auch nicht ausgebildeten Personen einen Zugang (nach ([Robbins 2017](#))).

¹Ich bin mir nicht sicher, ob ich diese Meinung teile? Wichtig finde ich vor allem zu erkennen, ob mich gerade mein *Inneres Kind* triggert oder wirklich die aktuelle Situation, und mich entsprechend verhalte. Ich bin mir auch nicht sicher, ob ich mein *Inneres Kind* überhaupt heilen kann, oder ob ich diesem nur adäquat begegnen kann.

Seiner Meinung nach hat der geistige Zustand, in dem wir uns befinden, maßgeblichen Einfluss auf unsere Handlungen und aktuellen Fähigkeiten und entscheiden somit darüber, ob ich Erfolg habe oder nicht. Es ist möglich, den Zustand in dem man sich befindet, bewusst zu beeinflussen und ihn somit in einen Ressourcen-vollen Zustand zu bringen, um damit das Leben zu meistern.

Wir haben die Macht, den Zustand zu kontrollieren! Macht ist die bewusste Erfüllung von Bedürfnissen, sowohl den eigenen, als auch die anderer Menschen! So das Du erreichst, was Du erreichen möchtest. Nach (Simon 2021) ist es sehr wichtig, sich die eigenen Bedürfnisse nach Möglichkeit und ohne andere zu gefährden, zu erfüllen.

3.6.1 Perspektivwechsel

Toni Robbins geht davon aus, was ein Mensch kann oder nicht kann, bestimmt dieser im Wesentlichen selbst durch das, was er/sie glaubt, was möglich ist, und was nicht.

Wenn uns unsere aktuellen Glaubenssätze nicht gut tun, dann können wir nach Robbins versuchen, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten und daraus neue Glaubenssätze ableiten, die uns besser unsere Ziele erreichen lassen.

3.6.2 Glaubenssätze transformieren

Kann ich denn Glaubenssätze, oder im Zweifel auch ganze Glaubenssysteme austauschen? Grundsätzlich kann NLP hier weiterhelfen. Beim NLP geht es im Gegensatz zu vielen anderen Therapien nicht darum, die alten Schmerzen und Situationen erneut zu erleben und dann damit abzuschließen. Vielmehr geht es darum, den Geist in einen Zustand des Wandels zu versetzen um wieder energiereiche Zustände zu erreichen, damit dieser Zustand dann genutzt werden kann, neue

Galubensysteme zu etablieren, die helfen, ein erfolgreicherer Leben zu etablieren.

Ein erster Schritt dahin ist es, einen neues Modell eines Prozesses des Wandels aufzusetzen. Lt. (Robbins 2017) können wir uns unser Gehirn wie eine Jukebox vorstellen und jede Erinnerung ist eine Schallplatte. Das tolle daran, wir können selber entscheiden, welche Erinnerung wir abspielen wollen und somit selbstbestimmt festlegen, ob wir eine positive Erinnerung *hören* möchten, oder ob es eine negative, traurige Erinnerung sein soll. Darüber hinaus können wir auch die *Aufnahmen*, die Erinnerungen ändern, wenn wir möchten. *Platten*, die wir nicht mehr hören möchten, können wir entfernen² und so unsere vermeintlichen Erinnerungen auch neu arrangieren. Damit wären wir in der Lage, unser *Platten* zu einer positiven Songliste zu verwandeln, die uns beim Abspielen mit neuer Kraft und Energie versorgt. *Wir brauchen nicht erst all die erinnerten Schmerzen neu zu erleben, um unseren Zustand zu verändern. Statt dessen müssen wir aus unserer negativen Repräsentation eine positive machen, die automatisch ausgelöst wird und uns ermöglicht, positive Ergebnisse zu erzielen. Wir müssen die Kreisläufe stärker aktivieren, die zu Begeisterung führen, und die Kreisläufe abstellen, die Leid erzeugen.* (Robbins 2017)

Wie können wir denn unsere *Platten* in der Art ändern und strukturieren, dass es uns gut tut? Dazu gibt es zwei grundlegende Möglichkeiten:

1. Wir können überlegen, *was* wir uns vorstellen, also z.B. die negativste aller Möglichkeiten oder eine sehr positive Möglichkeit.
2. Wir können uns überlegen, *wie* wir uns etwas vorstellen. Z.B. könnte das eine Größe oder ein Tonfall sein, der uns positiv

²Da bin ich persönlich mir nicht sicher, ob es eine gute Idee ist, schlechte Erfahrungen zu *entfernen*. Es fühlt sich für mich ein wenig wie Verdrängung an und könnte lt. (Asano 2023a) dazu führen, neue *Innere Kind* Probleme aufzubauen. Asano und Robbins widersprechen sich hier wirklich sehr.

beeinflusst. Das ist allerdings sehr individuell. Hier ist es wichtig zu lernen, welche *Wies* uns Energie geben.

Wenn wir uns eine positive Erinnerung z.B. heller oder größer vorstellen, können wir das Erleben durch die Vorstellung noch verstärken. Ebenso ist es auch möglich, schlechte Erinnerungen durch verkleinern und verdunkeln schwächer wirken zu lassen. Sowas funktioniert auch mit Audio. Bassiger und Voluminöser klingend wird eine Vorstellung, eine Erinnerung wärmer und angenehmer.

Mit Hilfe dieser Möglichkeiten können wir die Erinnerungen so verstärken, dass sie uns in einen positiveren und Ressourcen-vollen Zustand zu versetzen. Oder auch negative Erinnerungen zu schwächen, ehe sie uns schwächen und das vollkommen selbstbewußt. Wir sind den Erinnerungen nicht mehr *ausgeliefert*.

Da auch unsere Vorstellung abhängig von unserer Sprache ist, ist es so wichtig, die richtigen Worte zu finden, um unser Gehirn in unserem Sinne zu steuern und somit selbst zu bestimmen, wie wir uns fühlen wollen.

Muster wie Depression, Angst aber auch Motivation und Freude sind Ergebnisse unseres Gehirns auf Basis unserer Erinnerungen und wie wir uns diese *visualisieren*. Wenn jemand depressiv ist helfen wir ihm wahrscheinlich eher nicht, wenn wir fragen, warum er depressiv ist. Dieses würde seine Erinnerungen wieder nach vorne holen, die ihn depressiv machen. Wir können ihn aber auf den Prozess des depressiv werden ansprechen. Also, *was tust Du um depressiv zu werden? Welche Erinnerungen rufst Du ab und wie fühlen sich diese an? Wie sehen sie aus und wie hören sie sich an?* Auch ist es so möglich bei einer sehr motivierten Person zu schauen, wie sie sich in diese Motivation versetzt. Welche Erinnerungen sie in diesen Zustand bringt.

Wenn ich mit meinem Verhalten oder meiner Situation unzufrieden bin, kann ich nach ([Robbins 2017](#)) wie folgt vorgehen:

1. Stelle Dir das zu verändernde Verhalten gut vor.

2. Stelle Dir das gewünschte Verhalten und was es auslöst als positive Affirmation vor.
3. Immer wenn Du an das zu verändernde Verhalten denkst, visualisiere Dir sofort den Wunschzustand.

Damit ist es möglich, den Zustand zu verändern und auch bei negativen Situationen oder Verhalten sich immer wieder dem positiven bewusst zu werden und sich dahingehend zu verändern.

Auch Ängste, Frust oder depressive Gefühle können so transformiert werden.

Wichtige Randnotiz: Es soll nicht dazu dienen, Probleme zu verdrängen! Es gibt immer Themen und Probleme, die man sich einfach stellen muss. Aber die hier vorgestellte Technik kann das Leben erleichtern und dazu führen, dass wir erfolgreicher werden, bei dem, was wir uns vornehmen.

Auch in der Liebe kann der Wechsel der Perspektive oder auch die Assoziation. Z.B. kann ich mich entscheiden in einem Streit mit meiner Partnerin, mit meinem Partner nicht an die ganzen Dinge zu denken, die mir gerade nicht gefallen, sondern ich kann mir vorstellen, wie z.B. der erste Kuss war. Diese Vorstellung kann ich vielleicht noch heller und größer machen, mir den Geschmack vorstellen, die Berührung, etc. . Es wird die Wahrnehmung des Streits, welcher sich vielleicht nicht vermeiden lässt, nicht zwingend zur Trennung führen, sondern in meiner Wahrnehmung positiv erscheinen. Dieses kann helfen, eine Beziehung zu retten. Unter diesen positiven Assoziationen ändert sich auch die Form, die Sprache, mit der ich in den Streit rein gehe, bzw. agiere. Das tolle ist, so kann ich auch darüber denken, ganz ohne Streit und kann so vielleicht viel intensiver die Beziehung genießen. Es liegt an mir!

4 Wer sind wir?

Bevor ich in das Thema *Beziehung* einsteige ist es wichtig, zu erkennen, wer wir eigentlich sind. Dabei möchte ich hier nicht in das esoterische abdriften. Es geht darum, festzustellen, wer ich überhaupt bin, damit ich mir Gedanken darüber machen kann, wer möchte ich sein, mit wem möchte ich sein und wie komme ich dahin und, wenn ich da bin, wie bleibe ich da.

Also wie stelle ich fest, wer ich bin?

Nach ([Leister 2025](#)) definiert sich unser Selbstbewusstsein durch folgende Punkte:

1. Wer sind wir?
2. Was macht unsere Persönlichkeit aus? Was macht uns einzigartig?
3. Was können wir?
4. Wo sind unsere Grenzen?
5. Was wollen wir vom Leben?

Wenn wir diese Fragen für uns beantworten können, haben wir schon ein gutes Selbstbewusstsein. Zumal es in unserem Alltag eher darum geht, was von uns erwartet wird, als dass, was wir sind. Es geht auch häufiger darum, wie konform wir sind, anstatt wie einzigartig. Auch geht es mehr darum, was wir sollen, als das was wir können. Im Alltag werden unsere Grenzen auch ggf. häufiger mal nicht beachtet oder das Einfordern derselbigen ist konfliktär zur geforderten Konformität. Generell gesagt, häufig sind wir damit beschäftigt, die Wünsche und Forderungen und Erwartungen der anderen zu erfüllen, als auf uns

4 Wer sind wir?

selber zu achten. Dadurch verlieren wir mit der Zeit immer mehr das Bewusstsein über uns selbst. Das kann zu Depressionen, Angst, sozialen Bindungsproblemen, etc. kommen. *Eine Depression ist die tiefe Traurigkeit, die deine Seele empfindet, wenn du müde davon bist, jemand sein zu müssen, der du eigentlich nicht bist.* (Leister 2025)

Deswegen ist es so wichtig, wirklich zu wissen, wer wir sind, damit wir uns selbst auch verwirklichen können.

5 Beziehungen und Lebensmodelle

5.1 Liebe

Die Liebe, die Liebe. Ganz schwer zu greifen. Im ersten Moment ist es relativ schwer, Definitionen für diesen Begriff zu finden. Um es ein wenig einzuschränken betrachte ich hier nur die Liebe zwischen zwei oder mehreren Menschen in Form von sexuellen Beziehungen. Es gibt auch andere Liebesbeziehungen, wie die z.B. zu seinen Kindern, oder zu Tieren oder auch zu Sachen. Vielfach wird hier von der platonischen Liebe gesprochen, die wir hier aber nicht weiter betrachten wollen.

5.1.1 Definitionen

Der Begriff Liebe ist eigentlich nicht wirklich definiert. Nach ([Heer 2014](#)) definiert sich *Liebe* wie folgt: Für ihn ist Liebe die Summe an Sympathie, Vertrauen, Nähe, Wertschätzung und auch Freude und Fürsorge! Es hat eine starke Verbindung zur Sexualness, ist aber mehr als das. Unter *Sexualness* wird folgendes verstanden: Sexualness ist viel mehr als Sex. Es bezeichnet die Summe aus Fürsorge, Freude, Kreativität und Energie. Sexualität kann ein Teil davon sein. Sexualität ohne Sexualness enthält immer ein sich Beweisen wollen. Solche Sexualität ist bewertend.

5.1.2 Phasen der Liebe

Je nachdem, wer über die Liebe referiert (z.B. bei (Corssen and Ehrenschwendner 2023), (Ambrosius 2023) und bei (Asano 2023a)), teilt die Zeit der Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen in unterschiedliche Phasen ein. Ich stelle hier einmal stellvertretend das Modell von Asano vor. Weiter hinten im Abschnitt Über die Liebe gehe ich dann auf die Einteilung von Ambrosius ein. Einig ist sich die Literatur über die erste Phase.

5.1.2.1 Verliebtheitsphase

Die Verliebtheitsphase. Bei (Corssen and Ehrenschwendner 2023) wird sie die *romantische* Phase genannt. Wenn wir frisch verliebt sind, wollen wir kaum voneinander lassen und vernachlässigen vieles andere, nur um sich gegenseitig nahe zu sein.

Nach (Asano 2023a) projiziert das Innere Kind idealisierte Vater- oder Mutter-Bilder auf den Partner. Es ist jedoch nur eine Illusion. Allerdings versuchen sich die Verliebten in dieser Phase die Bedürfnisse des Anderen bestmöglich zu erfüllen. Die inneren Kinder der Personen sind dann natürlich sehr glücklich, aber es kostet viel Kraft, diese Bedürfnisse über einen langen Zeitraum zu erfüllen. Dieses ist ein Hochgefühl, welches wir erleben, wenn wir verliebt sind (es ist quasi die rosarote Brille des inneren Kindes, mit der wir die Realität dann betrachten).

Die Verliebtheitsphase muss enden, da sie für den Körper Stress und hohen Energieverbrauch bedeutet (siehe (Karig 2018)). Sie ist wichtig, damit wir uns einem Fremden öffnen, aber je besser wir den Partner kennen, desto entspannter kann der Körper mit der Nähe umgehen und somit auch Energie sparen.

Einige Beziehungen enden dann hier. Die Erregung durch das Neue und Fremde fehlt dann. Markus Asano spricht davon, dass jetzt die

Bedürfnisse des inneren Kindes nicht mehr erfüllt werden und wir deswegen enttäuscht sind.

Verliebt sein ist NICHT Liebe!

Das „stressige“ Verliebt sein wird abgelöst durch eine neue Phase, die Markus Asano den *Machtkampf* nennt.

5.1.2.2 Machtkampf

Wenn wir nicht mehr die Kraft aufbringen, uns gegenseitig alle Bedürfnisse des inneren Kindes zu befriedigen, kommen wir in die Machtkampfphase einer Beziehung, wo die Partner versuchen, die Bedürfnisse vom Partner erfüllen zu lassen (weil, das hat er/sie es ja auch vorher getan hat). In dieser Phase wird das innere Kind wütend, weil eben nicht mehr alle Bedürfnisse vom Partner erfüllt werden. Wir lernen unseren Partner mit seinem inneren Kind erst jetzt richtig kennen.

Vielfach sind wir enttäuscht, das wir die Beziehung nicht mehr durch die Rosarote Brille sehen, sondern nur das verletzte innere Kind des Partners. Wir suchen dann vielleicht wieder nach dem Verliebtheitsgefühl, was dann dazu führt, dass wir Fremdgehen oder die Beziehung gleich ganz beenden. Viele Beziehungen scheitern in dieser Phase!

Im Zweifel kann man das ganze Leben immer wieder zwischen der Verliebtheitsphase und dem Machtkampf verbringen, ohne je weiter zu kommen in den Beziehungen.

Dem Machtkampf folgt, wenn nicht die Trennung, dann hoffentlich die Wachstumsphase.

5.1.2.3 Wachstumsphase

In der Wachstumsphase müssen wir erkennen und akzeptieren, dass der Partner eben nicht für die Erfüllung unserer Bedürfnisse verantwortlich ist. Ich bin verantwortlich und damit braucht es auch keinen Machtkampf mehr.

Mit dieser Erkenntnis kann ich Konflikten in der Kommunikation mit meinem Wächter entgegentreten und schauen, liegt ein aktueller Konflikt an dem Triggern des inneren Kindes und kann ich auf einer Metaebene mit meinem Partner darüber sprechen.

5.1.3 Zusammenfassung

Auch wenn es in der Literatur unterschiedliche Klassifikationen der einzelnen Phasen gibt können wir sie im Groben in folgende Abschnitte gliedern:

1. Es startet mit der Verliebtheitsphase, in der die Personen bemüht sind, sich nach besten Wissen und Gewissen die Bedürfnisse zu erfüllen. Häufig wird auch von der rosaroten Brille gesprochen. Diese Phase ist auch sehr stark hormonell geprägt. Dieser positive Stress zehrt an den körperlichen Reserven, so dass dieser Zustand nicht lange aufrecht erhalten werden kann. In der Literatur werden hier Zeiten zwischen 6 Monaten und 3 Jahren genannt und ist bei jeder Person und in jeder Beziehung individuell anders.
2. Nachdem die Verliebtheitsphase beendet ist, ist bei vielen leider auch die Beziehung zuende, weil die Frage aufkommen, was ist denn jetzt falsch, ich habe doch gestern noch ganz anders gefühlt.
3. Mit einher kommt, dass ich und meine Partner*inn jetzt wieder mehr auf sich selbst achten, um die eigenen Ressourcen zu schonen. Das führt dazu, dass wir nicht mehr alle Bedürfnisse der

anderen Person erfüllen (können). Diese Phase ist durch viele Konflikte bestimmt und viele Beziehungen enden auch in ihr.

4. Die (wirkliche ([Asano 2023a](#))) Liebe. In dieser Phase haben wir es geschafft, uns gegenseitig mit all unseren Eigenschaften zu akzeptieren und lieben zu können. Man muss nicht immer einer Meinung sein. Die Beziehung ist trotzdem harmonisch, wertschätzend und achtsam im gegenseitigen Umgang miteinander.

5.2 Beziehung

Die Verbindung zweier Menschen wird häufig auch als Beziehung betrachtet. Es gibt sehr viele Arten von Beziehungen, aber im Folgenden möchte ich die Beziehungen auf Basis von Verliebtheit und Liebe betrachten.

Diese Beziehungen definieren sich nach ([Heer 2014](#)) wie folgt: Beziehung ist definiert durch den Abstand zweier Menschen. Wenn kein Abstand da ist, sind sie eines und es ist keine Beziehung möglich. Wir müssen getrennt und eigenständig sein, um eine Beziehung aufbauen zu können. Trennung ist für eine Beziehung notwendig. Man kann nicht eins sein in einer Beziehung. Der Standard einer Beziehung definiert sich in der Art: - ich sehe jemanden, der mir gefällt - ich will dieser Person auch gefallen - Deswegen versuche ich, mich ihren Werten anzupassen, damit sie mich gut bewertet. Damit entferne ich mich von meiner Person. Das Gegenüber macht es ggf. auch so. - Es kann dann passieren, dass wir uns ggf. soweit von uns entfernen, bis wir es nicht mehr aushalten!

Es kann natürlich sein, dass sich nach der Verliebtheitsphase vermeintliche Liebesbeziehungen bilden, die schwerer funktionieren und ggf. toxische Eigenschaften besitzen, die einen oder beide Beteiligte unglücklich machen. Arten der unsicheren Bindung nach ([Auffenberg and Kratzer 2021](#)): - Unsicher Ängstlich: Diese Menschen haben

Angst verlassen zu werden. Sie öffnen sich schnell und versuchen, gerade in Stresssituationen viel Aufmerksamkeit zu erlangen - Unsicher vermeidend: Vermeiden Bindungen, streben nach Unabhängigkeit weil sie glauben (ggf. unterbewusst) nur so die Kontrolle über ihr eigenes Leben zu haben. Es ist damit eine Art Scheinsicherheit erlangt.

Menschen sind aber nicht per se das eine oder andere. Jede Beziehung muss individuell betrachtet werden. Ich kann eine stabile Beziehung zu meinen Eltern haben, aber eine Form der unsicheren Beziehung zu meinem Partner, meiner Partnerin.

Nach (Weidt 2024) - Wenn eine Person mit starker Bindungsangst und eine Person mit starkem Nähebedürfnis (bzw. Verlustangst) sich ineinander verlieben, kann dieses für beide sehr problematisch werden.

Menschen, die Beziehungsfähig sind, können sich frei fühlen UND in einer festen Beziehung sein. Menschen, die nicht Beziehungsfähig sind, bzw. Beziehungsprobleme haben, fühlen sich entweder innerlich frei ODER sind in einer Beziehung.

Viele Beziehungsprobleme lassen sich nach (Stahl 2023) darauf zurückführen, dass es mindestens einem Part schwer fällt, eine gute Ausgeglichenheit zwischen Autonomie- und Bindungsbedürfnissen herzustellen. Beispiel: Er hat eine stark liebende Mutter gehabt, die ihn eng an sich gebunden hat. Er litt unter Schuldgefühlen, wenn er nicht bei ihr sein konnte. Unbewusst hat er dabei Verantwortung für seine Mutter übernommen. Liebe wird von ihm dann als "angebunden sein" empfunden. Das Gleichgewicht ist bei ihm Richtung Autonomie. Am besten wäre das Allein-Sein.

Sie wurde sehr ungebunden (wenn auch liebevoll) aufgezogen und sie gab sich selbst oft die Schuld für die Abwesenheit ihrer Eltern (ich bin nicht wichtig; ich genüge nicht). Für sie ist Nähe in der Beziehung deswegen sehr wichtig und im Ungleichgewicht zur Autonomie.

Je mehr sie an ihm klammert und Nähe sucht, desto weiter distanziert er sich von ihr, da er sich vereinnahmter fühlte und sie steigerte sich im-

mer mehr in Verlustängsten, was dazu führt, dass sie noch mehr klammert. Ein Teufelskreis. In der Folge wird er nie in einer Beziehung ankommen, wenn er sein *Beziehungsprogramm* nicht reflektiert, da jede feste Bindung in ihm ein Fluchtreflex auslöst. Ebenso sie, wenn sie sich ihres Programmes nicht bewusst wird.

Um sich aus diesen Mustern zu lösen, müssen sie zuerst erkannt und analysiert werden. Danach gilt es Abstand zu gewinnen und im dritten Schritt dann eine neue Einstellung der Verhaltensweisen aufzubauen. Diese Muster, oder wie es in diesem Artikel ([Stahl 2023](#)) genannt wurde, die Beziehungsprogramme, ähneln stark den sog. Glaubenssätze, wie sie im letzten Kapitel vorgestellt wurden.

Das heißt aber nicht, dass lange Beziehungen zwischen zwei Menschen nicht funktionieren. Nach ([Simon 2021](#)) hat eine Langzeitbeziehung eine gute Chance auf Erfüllung, wenn die Partner offen über ihre Bedürfnisse kommunizieren (deswegen u.A. das Thema *Sprache*). Es ist sehr wichtig, in der Beziehung offen über Bedürfnisse zu sprechen. Gerade wenn es nicht so gut läuft in der Beziehung ist die Kommunikation der Bedürfnisse der Partner untereinander extrem wichtig. Die Offenheit hilft auch Betrug und Misstrauen zu eliminieren in der Beziehung. Wie die Bedürfnisse dann ausgelebt werden, kann dann in der Beziehung besprochen und abgestimmt werden. Die Offenheit in der Beziehung erfordert und fördert die Selbsterkenntnis. Du musst Dir im Klaren darüber werden, wo denn Deine Bedürfnisse sind.

Beziehung entsteht durch Bindung und die entsteht durch die Offenheit deines Innenlebens und die transparente Kommunikation. Dadurch hat die Partnerin/der Partner die Chance, das aufzunehmen, darauf zu reagieren und auch offen mit Dir zu sein. Mit dieser Offenheit in der Beziehung und der Selbsterkenntnis kannst Du reifen, erkennst Deine Bedürfnisse und kannst an ihnen wachsen.

Beziehungen sind glücklich, wenn die Bedürfnisse beider Partner befriedigt werden können: - Wir sind glücklich, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden. - Wir wissen aber manchmal zu wenig über unsere eigenen Bedürfnisse und können diese somit auch nicht kommunizieren. -

Bedürfnisse passen in Paarbeziehungen nicht immer zusammen und werden die Bedürfnisse deswegen unterdrückt, so kommt es zu Mangelerscheinungen und sie suchen sich ggf. ein Ventil. Verdrängte Gefühle führen zu einem Leben im Verzicht und Liebe darf mich nicht in der Befriedigung von Bedürfnissen einengen oder behindern. - Langfristig funktioniert eine Beziehung nur, wenn Bedürfnisse nicht verdrängt, verboten oder abgewertet werden.

5.2.1 Beziehungen und Alltag

Eine Studie zeigte (siehe ([Ackermann 2024](#))), dass Paare mit der Zeit in Beziehungen immer unzufriedener werden. Besonders signifikant ist dass, wenn das paar sich um Kinder kümmern muss. Hier liegt dann auch die Trennungsrate bei über 40%. In ([Ustorf 2019](#)) wird darauf eingegangen, wie sich externer Stress, also z.B. aus dem Berufsleben sich langsam in die Beziehung hinein schleicht und die Kommunikation immer mehr ins Organisatorische, alltägliche gleitet und nicht mehr geprägt wird von Achtsamkeit, Verständnis und Gefühlen. Je mehr externer Stress vorhanden ist, desto weniger Zeit bleibt für die eigentliche Paarbeziehung und wir leben uns auseinander damit. Auch ([Donner 2023](#)) und ([Ustorf 2023](#)) beschäftigen sich mit diesem Thema und kommen alle zurück auf den Punkt, das mit der Zeit externer Stress eine Beziehung langsam und leise zerstören kann und die Partner:innen es nicht merken, was da mit der Beziehung passiert.

Ok, was lernen wir den ggf. daraus? Wichtig für uns ist die Achtsamkeit, die Aufmerksamkeit, die Extase der Personen, mit denen wir verbunden sind oder eine Beziehung führen. Der Alltag ist alles Andere als das. Er ähnelt eher der Agonie. Der Alltag lähmt uns und entzweit die Menschen, die den Alltag miteinander verbringen. Siehe auch: ([Ustorf 2023](#)). Er führt dazu, dass wir uns auseinander leben. Die emotionale Brücke nimmt zu und die Nähe nimmt ab. Siehe auch ([Donner 2023](#)).

Wie schaffen wir es, Beziehungen und Verbindungen nicht durch den Alltag zerstören zu lassen? Ines und ich haben einmal von einer Möglichkeit gelesen, sich zu Sex zu daten. Es kam uns komisch vor, aber wenn ich so darüber nachdenke ist es voll ok, sich explizit ohne den Alltag zu treffen und etwas Besonderes, wie z.B. Sex zu machen. So was könnte helfen.

Aino Simon hat es mit dem Begriff Couple Care ganz gut umrissen: (Simon 2021) Das wichtigste Werkzeug, um eine Partnerschaft erfüllend zu leben, also Fürsorge für die Partnerschaft, ist es, über alle Themen, z.B. auch über Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken, Sehnsüchte und Stärken sowie Schwächen zu reden und sich kontinuierlich auszutauschen.

Wenn wir uns nur noch über die oberflächlichen Themen und die organisatorischen Themen der Beziehung unterhalten, wie z.B. die Termine der Kinder, dann gerät die Beziehung auf ein oberflächliches Niveau und erfüllt niemanden in der Beziehung. Das kann dazu führen, dass die Beziehung langsam *abstirbt*.

Es geht darum, gemeinsam raus zu finden, wie Leben und Beziehung gestaltet sein sollte, damit alle glücklich leben können. Es geht auch darum, sich selbst und den anderen gut kennen zu lernen und auch den Willen sich selbst und die Beziehung weiter zu entwickeln. Couple Care meint all die Gesten, Handlungen, Gespräche, die die Beziehung stärken und neu entfachen. Es soll ausdrücken: “Ich sehe Dich, Du bist mir wichtig”. Couple Care sollte auch in die Struktur des Alltags eingewoben werden. Wann haben wir als Paar Zeit füreinander? Wie regelmäßig? Couple Care muss immer wieder neu an die aktuelle Situation angepasst werden und sollte nicht statisch sein!

Im Alltag triggern wir uns auch viel zu häufig. Das ist etwas, was wir gerade in der stressigen Weihnachtszeit und in den letzten Wochen erleben. Ich selber fühle mich stark gereizt und auch meine Frau ist leicht zu triggern. Je mehr Alltag, desto mehr Trennung, desto weniger Nähe, desto schneller die Trigger. Hier müssen wir aufpassen, nicht

in die Abwärtsspirale zu kommen, so wie sie bei Asano beschrieben wurde ([Asano 2023a](#)).

Wichtig ist, dass wir uns das wieder bewusst machen und die Spirale immer da, wo wir sie beobachten, unterbrechen und, wenn es geht, die Gefühle, die uns triggern, wieder auflösen.

Auch ist die gemeinsame Kommunikation gerade dann sehr wichtig, wenn ein Partner, eine Partnerin gerade viel Stress hat. In ([Ustorf 2025](#)) werden sowohl destruktive, wie auch positive Formen der Kommunikation unter Stress beschrieben¹.

Wenn unser Partner Stress hat und mit uns reden möchte, dann können wir unterschiedlich reagieren. Es gibt im Wesentlichen zwei Richtungen, in dem die Kommunikation gehen kann. Zum einen können wir destruktiv darauf reagieren, was meistens geschieht, wenn wir selber nicht mit uns im Reinen sind, bzw. uns ggf. dann auch das *Innere Kind* triggert. Oder wir können das Gespräch konstruktiv und achtsam gestalten und somit eine Beziehung ggf. auch zu festigen und den Stress nicht in die Beziehung eindringen zu lassen.

Destruktiv:

- Gesprächsverweigerung und Rückzug (Frei nach dem Motte: Nerv mich nicht damit)
- destruktive Kritik (*Du bist immer so auf Dich bezogen aber nun kommst Du zu mir damit*)
- Vorwurfsvolle Kommunikation (*Hab ich das nicht immer schon gesagt*)
- Reagieren mit Floskeln (*das wird schon*)

Positiv als Zuhörer:

- engagiert und interessiert zu hören
- Echtes Verstehen vermitteln

¹Es wäre prima, wenn ich diese Kommunikationsformen schon vor dem Schreiben dieses Buches gekannt hätte.

Positiv als Erzählender:

- von einem selbst sprechen. Meine Gefühle und Sorgen, Ich-Perspektive, nicht verallgemeinern
- Konkret und nicht wage sprechen
- Auf die Aufnahme - Kapazität des anderen achten

Positiv miteinander: * Im Wechsel sprechen und sich ausreden lassen - alle Meinungen und Sichtweisen berücksichtigen - über Gefühle, Wünsche, Ziele sprechen - Positive Aspekte finden - Rückbesinnung auf alle Erfolge - Humorvoll und entspannt reagieren

Wenn wir diese positiven Punkte bewusst in unsere Kommunikation einbauen und wenn wir ein Gefühl dafür bekommen, wann eine Kommunikation in den destruktiven Bereich abrutscht, dann haben Beziehungen eine gute Chance, lang anzuhalten und der Stress kann der Beziehung weniger anhaben, als wenn ich unkontrolliert und durch mein *Inneres Kind* getriggert in eine gestresste Kommunikation gehe.

5.2.2 Beziehungen und eigene Erwartungen

Dadurch, dass wir das Narrativ der Romantischen Beziehung (wir leben glücklich bis ans Ende zusammen) versuchen, über alle unsere Beziehungen zu setzen, erzeugen wir eine Erwartungshaltung, die wir in sehr vielen Fällen nicht erfüllen und das enttäuscht uns! Wir erwarten von unseren Beziehungen dieses *Walt Disney* Bild: *und sie lebten glücklich bis an das Ende ihrer Tage*. Und wenn dem so ist, ist daran auch nichts, was schlecht wäre, ganz im Gegenteil. Aber wir bauen uns mit unserer eigenen Erwartungshaltung einen Druck in der Beziehung auf, den wir, oder die entsprechenden Partner, ggf. nicht gewachsen sind. Die entsprechende, dann einkehrende Enttäuschung kann schon dazu führen, dass eine Beziehung dann an dieser Erwartungshaltung zerbricht. (Karig 2018)

Auch kommt es häufiger in Beziehungen vor, das mindestens ein Partner, eine Partnerin eine *perfekte Beziehung* möchte. Viele Menschen haben eine sehr hohen, wenn nicht gar einen perfekten Anspruch an ihre Beziehung. Eine Beziehung muss mindestens perfekt sein. Da das nie der Fall ist², kann dieses Anspruchsdenken auch zum Scheitern einer Beziehung führen. Auch ist es, gerade in unserer medialen Welt, eine Motivation, ob es nicht in unserer Umgebung noch einen besseren Partner oder eine perfektere Partnerin gibt, denn wir verdienen in unserem Leben nur die beste Beziehung. Leider sind die neuen Partner und Partnerinnen in der Regel auch nicht besser oder schlechter als die alten und die Qualität einer neuen Beziehung ist deswegen nicht unbedingt besser, als die der alten (siehe ([Asano 2025](#))). Lt. Asano und auch bei ([Ackermann 2024](#)) neigen wir dazu, ähnliche Partner/Partnerinnen zu suchen, wie in vorherigen Beziehungen.

Dieser Perfektionismus kann u.U. zu Störungen führen ([Bergemann 2023](#)). In einer Beziehung kann ggf. eine Partei an einer Zwangsstörung leiden, die im Wesentlichen darauf hinaus läuft, immer, oder sehr häufig, an der Beziehung zu zweifeln. Diese Zweifel können sich durch innere Fragestellungen, wie z.B.: *Warum fühle ich gerade nichts? Vielleicht liebe ich gar nicht?*. Daraus kommen Impulse des Weglaufens aber auch des Zweifels, dadurch etwas kaputt zu machen. Diese Zwangsstörungen können sich auch körperlich äußern. Es kann zu Druck auf der Brust, Übelkeit oder auch zu Schlafstörungen kommen. Die Störung hat häufig im Mittelpunkt ein *Nicht ganz Richtig*-Erleben. Es ist eben nicht ganz richtig, beziehungsweise nicht perfekt. Für das Gefühl der Liebe bedeutet das, sie fühlt sich nicht *genau richtig*, nicht *perfekt* an. Es ist eine Art Kontrollzwang, ob mit der Beziehung und den dazugehörigen Gefühlen noch alles stimmt. Es wird eine Art “Beziehungsperfektionismus” angestrebt, der aber nie erreichbar ist. (siehe ([Bergemann 2023](#)))

²Perfektion und die *Perfekte Beziehung* gibt es nicht, da Menschen nie perfekt sind und auch wenn sich Menschen zu Beziehungen zusammen schließen, sind diese in Summe auch nicht perfekt!

5.2.3 Erwartungshaltung in der Gesellschaft

Neulich habe ich mit einer Freundin über Beziehungen gesprochen und sie meinte, sie kenne einen Mann, der unbedingt eine Liebesbeziehung mit einer Frau eingehen möchte. Einfach, damit er eine Beziehung hat. Da, aus Sicht des Mannes, dieser über die Beziehung zu einer Frau in der Gesellschaft an Stellenwert gewinnt. Daraus folgt, dass dieser Mensch seinen Stellenwert in der Gesellschaft unter anderem daran festmacht, ob er in einer Beziehung lebt, oder nicht.

Etwas ähnliches wird von (Heer 2014) behauptet: Bevor wir keine Beziehung haben, leben wir lieber in einer schlechten Beziehung. Wir gelten in unserer Gesellschaft als erfolgreich, wenn wir eine vermeintlich sexuelle Beziehung haben. Ob die Beziehung wirklich toll ist, spielt keine Rolle. Es gibt sehr wenig Menschen, die wirklich eine wunderbare Beziehung führen.

5.3 Bindung

Auf der einen Seite der Betrachtung bei Beziehungsproblemen kommen die unterschiedlichen Bindungstypen zum tragen. Nach (Ustorf 2024) kann ein Mensch in einer Beziehung einen von vier Bindungsstilen annehmen. Dieser ist abhängig von der kindlichen Entwicklung und wie viel Sicherheit, Nähe und Zuwendung die Person als Kind von den Erziehenden erhalten hat.

- Sichere Bindung: Diese entsteht, wenn die Erziehenden dem Kind genügend Zuwendung, Nähe und Sicherheit geben können. Diese Personen haben in Beziehungen aufgrund ihrer Psyche wenig Bindungsprobleme.
- Unsicher-vermeidende Bindung: Entsteht, wenn Schutzbedürfnisse und Sicherheitsbedürfnisse in der Kindheit zurück gewiesen wurden. Bindungen sind für diese Personen mit Stress verbunden und werden deswegen ggf. vermieden oder mit entsprechenden

Abstand eingegangen (Überanpassung). “Im Gegensatz dazu ist die oder der Vermeidende oft erneut auf der Suche, da sie oder er sich zwar nach einer Beziehung sehnt, sich jedoch nicht vollständig darauf einlassen kann und daher keine langfristige Erfüllung findet. Dies führt zu anhaltendem Stress und häufig zu einem Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz.” nach (Weidt 2024).

- Unsicher-ambivalente Bindung: Entsteht, wenn Erziehende keine klare Sicherheit geben. Siehe auch (Stahl 2023). Auch hier verursachen Beziehungen Stress. Diese Personen möchten sich der Beziehung sehr stark versichern. Wenn ich Verlustängste habe, fühle ich mich selbst nicht liebenswert und verstehe nicht, warum andere mit mir zusammen sein wollen. Ich rechne dann damit, sobald meine “Nicht liebenswert” raus kommt, verlassen zu werden. Deswegen versuche ich immer in Beziehungen die Erwartungen meiner Partner und Partnerinnen zu erfüllen. Meine eigenen Bedürfnisse und Erwartungen stelle ich deswegen zurück.
- Desorientierte Bindung: Eher selten bei Kindern mit traumatisierten Erziehenden.

Menschen mit einem unsicheren Bindungstyp zeigen in Beziehungen oft widersprüchliche Verhalten und irritieren die anderen Personen in der Beziehung (nach: (Weidt 2024))

Seitennotiz Überanpassung nach (Stahl 2023): Wenn ich ein Mensch bin, der zur Überanpassung neigt, laufe ich Gefahr in Liebesbeziehungen den Kontakt zu meinen Gefühlen zu verlieren. Ich spüre mich dann am Besten, wenn niemand in der Nähe ist, der Erwartungen an mich hat. Deswegen benötige ich immer wieder Rückzugsorte und extra Freiräume, um mich selber wieder spüren zu können. Manchmal wird auch die Trennung der Partnerschaft in Betracht gezogen oder erst gar keine Partnerschaft eingegangen. Die Überanpassung kann ihre Ursache in der Kindlichen Prägung haben, wenn ich gelernt habe, dass ich die Erwartungen meiner Mitmenschen erfüllen muss,

um geliebt zu werden. Deswegen tue ich mich heute schwer, wenn ich das Gefühl habe, jemand hegt Erwartungen gegen mich

Diese Bindungsstile werden sehr häufig beim Menschen in dessen Kindheit angelegt und ist stark von den Erlebten in dieser Phase abhängig.

Eine sehr ähnliche Strategie liegt der Betrachtungsweise des inneren Kindes zugrunde. Auch hier geht es darum, psychische Probleme und ggf. unbewusst intendierte Reaktionen auf Erfahrungen der Vergangenheit abzubilden. Um mit den Problemstellungen, die sich durch unsichere Bindungsstile oder durch unbewusst intendierte Reaktionen (triggern) des inneren Kindes umgehen zu können, ist es wichtig, diese erst einmal zu erkennen oder um dann bewusst bewerten zu können, warum triggert mich die Situation, bzw. warum belastet mich dich aktuelle Situation wirklich um dann zu entscheiden, was wäre eine aus heutiger Sicht angemessene Reaktion auf dieses Triggern? Durch das bewusste Wahrnehmen und versuchen zu Erkennen, worin die Ursachen liegen, die eine Situation als misslich wahrnehmen lassen, können wir diese auch bewusster und “erwachsener” bewerten und dann lernen, angemessen zu reagieren.

Mit der Zeit stellt sich hier dann eine gewisse Sicherheit im Umgang mit triggernden Situationen ein, die zu einem “heilen” des inneren Kindes, bzw. zu einer Änderung des Bindungsstils führt.

Das Verändern des Bindungsstils ist möglich.

Der vermeidende Typ kann z.B. bewusst darüber nachdenken, warum in bestimmten Situationen negative Gefühle auftauchen, und wie in diesen Situationen darauf angemessen reagiert werden kann. Hierzu ist es wichtig, die eigenen Gefühle genau zu erkennen um sie dann bewerten zu können und das Handeln dann an das bewusste Erkennen anzupassen.

“Wer immer davor flieht, entwickelt sich nicht weiter. Wer aber bereit ist, unbefriedigenden und enttäuschenden Bindungen etwas entgegen-

zusetzen, aus den bekannten Mustern auszusteigen, wird Neues erleben.” (nach (Weidt 2024))

“Dafür ist es gut zu wissen, warum man zuvor in einer unglücklichen Beziehung gelandet ist. Wer nämlich immer nach Aufregung sucht und sich von unsicheren Partnerinnen und Partnern angezogen fühlt, gerät wiederholt in die Falle des Adrenalinkicks. Die neue Erfahrung wäre, diesen zu umgehen, zu erleben, dass auch ohne ein ständiges Hin und Her die Beziehung interessant und schön sein kann. Es ist nicht nur aufregend, sondern letztendlich anstrengend, von einer Beziehung in die andere zu wechseln, ständig zu daten und von vorn anzufangen.” (nach (Weidt 2024))

Auf der einen Seite der Betrachtung bei Beziehungsproblemen kommen die unterschiedlichen Bindungstypen zum tragen. Diese Bindungsstile werden sehr häufig beim Menschen in dessen Kindheit angelegt und ist stark von den Erlebten in dieser Phase abhängig. Eine sehr ähnliche Strategie liegt der Betrachtungsweise des inneren Kindes zugrunde. Auch hier geht es darum, psychische Probleme und ggf. unbewusst intendierte Reaktionen auf Erfahrungen der Vergangenheit abzubilden.

Um mit den Problemstellungen, die sich durch unsichere Bindungsstile oder durch unbewusst intendierte Reaktionen (triggern) des inneren Kindes umgehen zu können, ist es wichtig, diese erst einmal zu erkennen um dann bewusst bewerten zu können, warum triggert mich die Situation, bzw. warum belastet mich dich aktuelle Situation wirklich um dann zu entscheiden, was wäre eine aus heutiger Sicht angemessene Reaktion auf dieses Triggern? Durch das bewusste Wahrnehmen und versuchen zu Erkennen, worin die Ursachen liegen, die eine Situation als misslich wahrnehmen lassen, können wir diese auch bewusster und *erwachsener* bewerten und dann lernen, angemessen zu reagieren.

Einsamkeit macht uns seelisch wie körperlich krank. Wenn wir sicher gebunden sind, sind wir emotional stabiler und weniger empfänglich für Stress. Wir empfinden dann weniger Gefahr und somit auch weniger Angst. Das ist das *Paradox der sicheren Bindung*. Wenn

wir wissen, dass der Andere da ist, wenn wir ihn brauchen macht uns das sicherer und damit auch autonomer. Somit haben wir in der sicheren Bindung mehr Freiheit!

5.4 Grenzen

Manchmal finde ich mich in einer, oder vielleicht auch in mehreren der folgenden Situationen wieder ([Metzger 2024](#)):

1. Wenn ich mich überfordert fühle kann es daran liegen, dass ich meine Grenzen nicht richtig setze
2. Wenn andere mich um Hilfe bitten, empfinde ich einen Groll gegen diese Menschen.
3. Wenn ich den Umgang mit Menschen versuche zu meiden, die mich um Hilfe bitten können.
4. Ich mache mir Gedanken darüber, dass ich anderen ohne Gegenleistung oder Anerkennung helfe (das passiert mir ein wenig bei Ines).
5. Ich fühle mich ausgebrannt.
6. Ich möchte gerne alles hinwerfen.
7. Ich habe keine Zeit für mich selber

Das könnten dann ein Zeichen sein, dass ich meine Grenzen nicht richtig setze.

Was sind Grenzen? Nach ([Metzger 2024](#)) sind Grenzen Erwartungen und Bedürfnisse, die mir gut tun in der Beziehung zu anderen Menschen. Da diese Menschen, mit denen ich in irgendeiner Form in Beziehung bin (Liebtem Beruf, Freunde, etc.) per se nicht wissen, was ich möchte oder will, muss ich es ihnen vermitteln, bzw. klar zu stellen. *Klarheit rettet Beziehung!*

Es gibt zwei Arten von Grenzen (nach ([Imlau 2022](#))), die wir als Menschen setzen müssen. Zum einen müssen wir unsere eigenen Grenzen setzen und zum anderen gibt es Grenzen zum Schutz der Anderen,

z.B.im Falle von Eltern, zum Schutz der Kinder. Auch diese müssen gewahrt bleiben. Die Grenzen kann man bei Bedarf kurz erläutern. (es ist zu Deinem Schutz; ich habe Kopfschmerzen und mir ist das zu laut).

Starke Grenzen sind Grenzen, die wir verinnerlicht haben als richtig, wichtig und gut. Eine schwache Grenze ist eine, die wir permanent mit Drohungen untermauern müssen.

Gute Grenzen: * klar, sie ist eindeutig und korrekt * fair, sie berücksichtigt die Bedürfnisse dessen, der die Grenze erfährt * entwicklungsgerecht, sie erwartet von deinem Kind nicht mehr, als es in seinem Alter und Reifegrad leisten kann.

Das Setzen von Grenzen ist grundsätzlich nicht schwer. Aber es gibt charakteristische Züge, die es einem Menschen ggf. schwer machen, Grenzen einzufordern. Dazu zählen z.B. Harmoniesucht, Angst davor, in Konflikte zu geraten. Wenig Gespür für die eigenen Bedürfnisse, aber vielleicht ein zu gutes für die Bedürfnisse der anderen.

Häufig haben wir eine nicht ganz realistische Vorstellung davon, wie Konfliktgespräche ausgehen. Meistens denken wir, es passiert etwas schlimmes, wenn wir in einen Konflikt geraten. In der Regel gehen diese Unterhaltungen meist sehr konstruktiv aus. Doch trotzdem hält es uns davon ab, Themen anzusprechen, die uns in Beziehungen gut tun können.

Gerade wenn wir nicht gut drauf sind fällt es uns schwer, für uns einzustehen und kommunizieren unsere Wünsche und Bedürfnisse nicht, was uns anderen Gegenüber ein Gefühl vermittelt, dass sie uns ausnutzen und übervorteilen wollen.

Um Grenzen gut setzen zu können müssen ggf. folgende Ängste abgebaut werden ([Metzger 2024](#)): 1. Angst vor Kritik und vor Fehlern: Es ist wichtig einzusehen, Fehler können passieren, es kann kritisiert werden, aber ich sterbe nicht daran sondern ich kann es als Chance ergreifen, hier zu wachsen. 2. Die Angst vor Kontakt: Menschen

beißen (in der Regel) nicht. 3. Die Angst abgelehnt zu werden: Meistens reagieren Menschen gut darauf, wenn ich berechnigte Forderungen/Bedürfnisse klar formuliere. 5. Ablehnungsangst, wenn ich mich abgrenze: Ich darf und kann andere gelassen und fair kritisieren. Sie werden ein Nein viel besser akzeptieren, als ich bisher befürchtet habe.

Damit ich meine Grenzen gut formulieren kann, ohne andere zu verletzen, ist es gut, die Kommunikation in der “Ich” Form anzuwenden. Ich-Botschaften formulieren keine Vorwürfe sondern beschreiben/setzen die eigenen Grenzen Hier ist lt. (Metzger 2024) ein klarer Bezug zwischen Grenzen und Gewaltfreier Kommunikation (GFK), der auch bei (Imlau 2022) aufgegriffen wird.

4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation³:

- Ich beschreibe wertfrei was, ich wahrnehme
- Ich beschreibe, wie ich mich damit fühle
- Ich benenne meine Bedürfnisse
- Ich formuliere eine klare, konkrete Bitte

5.5 Monogamie

5.5.1 Definition des Begriffes Monogamie

Monogamie ist das Versprechen der gegenseitigen Exklusivität zweier Menschen zueinander. Monogamie vermittelt dann eine scheinbare Art von Sicherheit, das man als Paar zusammen gehört und nicht mehr alleine ist. Die Sicherheit arbeitet aber auch gegen das Gefühl der Verliebtheit. (nach (Simon 2021))

³Zur GFK gehören auch noch andere Themen, wie z.B. das empathische Hören (Basu and Faust 2024).

5.5.2 (ganz) kurze Geschichte der Monogamie

Mit der Monogamie ist das so eine Sache. Eigentlich glauben wir, sie gibt es schon immer und war auch immer das bevorzugte Modell, um zusammen zu leben. Aber stimmt das überhaupt? In seinem Buch ([Harari 2015](#)) beschreibt Noha Harari den Menschen in der Steinzeit als Sammelnder und Jagender. In dieser Zeit lebten die Menschen in Gruppen zusammen und die Sexualität zwischen zwei Menschen war kein exklusives Recht. Vielmehr wurde mit unterschiedlichen Personen Sexualität ausgelebt. Erst mit der Sesshaftigkeit des Menschen vor ca. 12.000 Jahren wurden die Beziehungen zwischen, in der Regel Frauen und Männern, monogam. Es war im Prinzip ein Handel. Der Mann versorgte die Frau und die Kinder und sie kümmerte sich um die Kinder und das Haus (ok, ist natürlich etwas klischeehaft stark zusammengefasst, aber so in etwa war es). Das sorgte natürlich für eine gegenseitige Abhängigkeit. Diese Abhängigkeit brauchte also Sicherheit, und die war z.B. in Gefahr, wenn der Mann sich eine andere Frau für den Sex suchte. Nur so als Beispiel. aus diesen Versorgungsgedanken heraus wurde die monogame Beziehung. Selbst Heute in Deutschland wird die Ehe als Versorgungsgemeinschaft immer noch steuerlich unterstützt. Auch der Staat hat ein Interesse an den Monogamen Beziehungen, da diese sich viel einfacher verwalten lassen als andere Modelle. Die Details könnt ihr hier nachlesen: ([Harari 2015](#)).

Das gesellschaftliche Thema Monogamie wird auch sehr interessant bei ([Hardy and Easton 2020](#)) beschrieben. Monogamie wird uns als Normalität in der Gesellschaft als die einzige richtige Form der Beziehung vorgegeben. Heterosexuell natürlich. Quasi bis das der Tod uns scheidet. Auch staatlich wird die Monogamie anderen Beziehungsformen vorgezogen. siehe Steuermodelle der Ehe oder auch in der Kultur. Straight Edge mit *kein Sex vor der Ehe*. Viele Leute und auch die Gesellschaft insgesamt impfen uns sexuelle Schuldgefühle ein. Die Gesellschaft fürchtet sich davor, das Menschen frei entscheiden können, mit wem sie schlafen wollen und wen sie lieben. Sie beharren auf

Kleinfamiele und monogame Ehe!

Das heißt, in der Menschheitsgeschichte ist die Monogamie eine eher neue Erscheinung, wenn auch aktuell gesellschaftlich stark präferiert. Eigentlich waren wir in der meisten Zeit des Homosapiens nicht monogam. Das scheint sich auch in unsere Biologie widerzuspiegeln, wie in (Karig 2018) beschrieben. Z.B. ist der Penis des Mannes so gebaut, dass dieser während der Penetration das Sperma des vorherigen Liebhabers wieder *raus pumpen* kann. Damit erhöht sich die Chance für das eigene Sperma, zur Eizelle zu gelangen. Das macht biologisch nur Sinn, wenn die Frau in der Phase der Fruchtbarkeit sich mit vielen Männern paart.

5.5.3 Probleme

Monogamie kann zu Betrug führen, da wir unsere Bedürfnisse ggf. in einer monogamen Beziehung nicht ausleben können. Auch kommunizieren wir die Bedürfnisse nicht ausreichend in der Beziehung, so dass der Partner, die Partnerin Deine Bedürfnisse nicht kennt. Betrug ist der Versuch, ein unerfülltes Bedürfnis zu befriedigen, ohne Einvernehmen mit dem Partner. Ein Betrug ist kein Beweis dafür, dass es einer Beziehung schlecht geht. Sie zeugt davon, dass Bedürfnisse nicht kommuniziert und ausgelebt werden ((Simon 2021)).

In Beziehungen gibt es den *Korridor des Sagbaren* (Simon 2021), in dem alles festgelegt ist, was sich ein Paar in einer Beziehung sagen darf. Der Korridor definiert in der Beziehung, was angeblich richtig und falsch in der Beziehung ist. Über alles, was in diesem Korridor als falsch oder gar nicht definiert ist, kann das Paar in der Regel nicht sprechen, z.B. vermeintlich falsche, ekelhafte, schmutzige oder unangemessene Bedürfnisse. Verlässt ein Partner diesen Korridor ohne da drüber zu sprechen, gilt das als Verbrechen und derjenige fühlt sich schuldig. Häufig definiert der *richtige* Teil des Korridors das gemeinsame Bild des Begriffes *Liebe*.

Aus (Simon 2021): *Und es hieße, dass ich mit hoher Wahrscheinlichkeit Drama in meine Beziehung bringe, denn die andere Person wird kaum widerstandslos zusehen, wie die eigene Definition von Liebe durch abweichende Bedürfnisse infrage gestellt wird. Sie wird wahrscheinlich moralisch reagieren, mich abwehren oder sogar zum Angriff übergehen. Das erklärt, warum Bedürfnisse außerhalb der festgelegten Norm ins dunkle Hinterzimmer unserer Gehirne verdrängt werden. Das betrifft alle Sorten von Bedürfnissen.*

Es entsteht ein Tabu-Bereich in der Beziehung, über den nicht gesprochen werden darf. In monogamen Beziehungen ist dieser Raum per se stark eingeeengt und führt zu unterdrückten Bedürfnissen, die sich irgendwann den Weg suchen und ausbrechen. Dann kommt es ggf. zum Betrug.

Ebenfalls aus (Simon 2021): *Wenn wir ehrlich sind, hält die Sicherheit der Monogamie nur so lange, wie sich beide Partner zum Verzicht bekennen. Das kann lange oder auch für immer der Fall sein. Aber es gehört dazu, dass monogam lebende Menschen möglicherweise ihre sexuellen Begierden heimlich außerhalb der Beziehung befriedigen oder dass emotionale Bedürfnisse ausgelagert werden. Ob das für die Beziehung zum Problem wird, hängt unmittelbar mit der Einstellung und den Glaubenssätzen über die Liebe zusammen, die in der Beziehung gelebt werden.*

Warum ist uns die Monogamie denn so wertvoll? Lt. (Karig 2018) liegt das daran, dass wir verinnerlicht haben, dass erst der Mangel von Etwas dessen Wert repräsentiert. Zum Teil verknappen wir auch selbst das Angebot, damit das, was wir haben, wertvoll erscheint.

Sich zurückhalten bei der Erfüllung der Bedürfnisse schafft eine künstliche Verknappung, die von uns aber als besonders wertvoll betrachtet wird.

Der Schlüssel zum Glück liegt in einem spürbaren *Weniger*. Sex wird durch die Monogamisierung entsprechend gesellschaftlich verknappt und somit gefühlt in einer monogamen Beziehung wertvoll. Wir

spüren ggf. dieses Wert, wenn wir eifersüchtig darauf werden, dass jemand anderes Sex mit *meinem* Partner hat und mir so etwas wertvollen *wegnimmt*⁴.

Das führt uns direkt zum Thema Eifersucht.

5.6 Eifersucht

Das Gefühl der Eifersucht kennt wahrscheinlich jeder und jede. Es ist häufig dann gegeben, wenn wir merken, dass unser Partner, unsere Partnerin Sexualität mit anderen Menschen auslebt, dieses, aber nicht mit einem abgesprochen hat. Es muss in der Tat nicht mal wirklich dazu kommen, es reicht häufig schon, wenn wir das Gefühl haben, unser Partner, unsere Partnerin könnte Sexualität woanders ausleben.

Aus meiner Sicht sind da mindestens zwei Themen zu benennen. Zum einen entsteht Eifersucht durch einen Exklusivitäts-Anspruch, der durch andere Personen beschädigt wurde oder beschädigt werden könnte. Zum anderen ist Eifersucht ein Gefühl von Gefahr, dass uns etwas wertvolles, die exklusive Sexualität weggenommen wird oder werden könnte. Durch die monogame Sexualität haben wir dieser ja einen exklusiven Wert gegeben, den wir in Form von Eifersucht in Gefahr sehen.

Vielleicht müssen wir auch lernen, dass wir uns mit anderen Menschen darauf einlassen können, unser Leben miteinander zu verbringen und uns gegenseitig zu unterstützen (das wäre z.B. eine Ehe zwischen zwei

⁴In gewisser Weise wissen wir das auch alle schon. Wenn wir Geschwister haben wissen wir, dass unsere Eltern alle Kinder lieben und diese Liebe nicht abnimmt mit der Anzahl der Kinder. Liebe wird dann geteilt und wird nicht weniger. Was weniger wird, ist die Zeit, die mit jeder Person verbracht werden kann. Diese Reduzierung der Aufmerksamkeit wird von manchen fälschlicherweise als Reduzierung von Liebe gewertet.

Menschen), dass aber nichts mit einer sexuellen Exklusivität zu tun hat. Nur so ein Gedanke.

Was wäre denn, wenn diese künstliche Verknappung von Liebe und Sexualität nicht gegeben wäre? Müssten wir dann noch eifersüchtig sein? Wie die Verknappung aufgelöst werden kann, sehen wir im nächsten Abschnitt.

5.7 Offene Beziehungen und andere Lebensmodelle

In einer offenen Beziehung versuchen Menschen als Paar einen gemeinsame Zwischenweg zu finden zwischen widersprüchlichen Bedürfnissen, zwischen Sicherheit und Abenteuer und zwischen Zusammengehörigkeit und Autonomie. (nach (Simon 2021)).

Nach (Hardy and Easton 2020) ist der Drang zur Monogamie mit großer Wahrscheinlichkeit nicht biologisch angeboren, wird uns aber von unseren Eltern, (Ex-)Partner:innen und vom kulturellem Umfeld sehr deutlich nahe gelegt. Deswegen empfinden wir so etwas Lustfeindlichkeit und Verunsicherung gegenüber anderen Lebensmodellen, wie z.B. der Polyamorie. Es ist ein Glaubenssatz, den viele von uns seit der frühesten Kindheit so verinnerlicht haben. Gerade die sexuelle Komponente der Exklusivität scheint dabei eine besondere Rolle zu spielen. Sexualität ist aufgrund der Monogamie ein sehr knappes Gut (siehe oben).

Wie wäre es, unser Mindset nach (Hardy and Easton 2020) etwas zu ändern: Das einvernehmliche Teilen von Sexualität ist wie das Teilen von Geld eine Gute Tat. Du kannst Dich durch das Teilen als Wohltäter fühlen. Interessant, dass der Begriff des Teilens hier gebraucht wird, da Sexualität und Liebe ja deswegen, im Gegensatz zu Geld, nicht weniger werden muss, wenn wir es teilen. Der in der Gesellschaft

vorherrschende Begriff von Liebe sieht Sexualität und Liebe allerdings als unteilbar an, was die Monogamie definiert.

5.7.1 Grundsätze einer offenen Beziehung

Nach (Simon 2021) gibt es einige Grundsätze, die wichtig sind, wenn ich eine offene Beziehung leben möchte. Diese habe ich hier einmal zusammen gefasst:

1. **Glückliche Beziehung als Voraussetzung** meint: wenn ich aktuell in einer monogamen Beziehung lebe und mein Partner, meine Partnerin mit mir einvernehmlich diese monogame Beziehung öffnen möchte, dann ist das in der Regel nur dann eine gute Idee, wenn die aktuelle Beziehung stabil, glücklich und gefestigt ist. Das Öffnen einer Beziehung, die sich gerade in einer Krise befindet hilft dieser mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht weiter. Das Öffnen ist keine Lösung für eine kriselnde monogame Beziehung. Nicht auszuschließen ist allerdings in so einem Fall, dass beide Personen der monogamen Beziehung bei der Öffnung an sich selber und an den Herausforderungen des Öffnens wachsen können.
2. **Ehrlichkeit** Wie auch in einer monogamen Beziehung ist es wichtig, miteinander ehrlich zu sein und die andere Person nicht zu bewerten oder zu verurteilen.
3. **Verantwortung** Trage die Verantwortung für Dich und suche nicht im Außen die Ursachen für Deine Gefühle. Nur Du bist für sie verantwortlich. Oder nach (Simon 2021): *Wenn du deiner Partnerin oder deinem Partner nicht die Verantwortung für dein Glück überträgst und stattdessen selbst für dein eigenes Glück sorgst, dann wird der Weg frei, um deinen Partner oder deine Partnerin als das zu sehen, was er oder sie ist: ein einzigartiger Mensch mit Stärken und Schwächen, mit Fehlern, mit Hoffnungen und Träumen.*

4. **Einvernehmlichkeit** Nimm Deine Grenzen wahr und überschreite die Grenzen des anderen nicht.
5. **Leidenschaft** Leiden geschaffen durch Eifersucht; reife daran; transformiere Schmerz in Erkenntnis und Weisheit.

5.7.2 Arten der offenen Beziehungen

Arten von offenen Beziehungen gibt es fast unendlich viele. Deswegen werden wir hier nur ein paar wesentliche *Strömungen* aufzeigen, immer mit dem Wissen, dass es auch ganz viele Varianten dazwischen und darüber hinaus geben kann und gibt. Bei der Betrachtung ist es auch wichtig zu unterscheiden, kommen wir gerade aus einer monogamen Beziehung und wollen gemeinschaftlich diese öffnen oder lebe ich als Mensch per se schon in offenen und mehreren Beziehungen zu anderen Menschen.

Das Öffnen einer monogamen Beziehung stellt uns vor einige Herausforderungen im Kontext Kommunikation und Gefühle. Eifersucht und Neid sind wichtige Themen, die gemeinsam betrachtet werden müssen. Grenzen müssen besprochen und gesetzt werden. Ein sehr achtsamer Umgang ist hier von allen von Nöten.

Aber auch wenn ich bereits in offenen Beziehungen lebe und neue Menschen kennen lerne ist die Kommunikation meines Lebensstils alles andere als einfach, da diese Modelle in der Gesellschaft noch nicht wirklich verbreitet und anerkannt sind.

([Himpl 2023](#)) unterscheidet hier im Wesentlichen drei Arten von offenen Konstellationen, die auch fließend ineinander übergehen.

5.7.2.1 Swinger

Ist genau das, wonach es klingt. Gemeinsam Sex mit anderen Paaren oder Menschen zu haben, z.B. in Swinger-Clubs. Eine der häufigen

Grundregeln hier ist es, das der Sex gemeinsam, bzw. zusammen ausgelebt wird. In der Regel ist das Swingen eher eine rein sexuelle Angelegenheit. Gefühle für andere Menschen, außer für den Partner, der Partnerin, spielen hier eine untergeordnete Rolle⁵.

5.7.2.2 Offen

In einer Offenen Beziehung wird häufig zwischen der Primärbeziehung und Sekundärbeziehungen unterschieden.

Die Primärbeziehung bildet das zentrale Paar und daneben haben die Partner-innen der Primärbeziehung weitere Beziehungen, die sog. Sekundärbeziehungen. Als solche werden alle Beziehungen neben der Primärbeziehung bezeichnet und suggerieren in der Bezeichnung etwas weniger Wert. In solchen Beziehungskonstellationen steht das Paar immer noch im Mittelpunkt.

Die Paarungen erfüllen häufig unterschiedliche Bedürfnisse der Personen oder haben verschiedene Funktionen.

Die Grenzen zur Polyamorie sind hier fließend.

5.7.2.3 Polyamor

Polyamorie: mehr als zwei Personen führen eine einvernehmliche Beziehung basierend auf emotionaler Liebe und intimen Handlungen über einen längeren Zeitraum. Im Gegensatz zur offenen Beziehung werden hierbei der Bewertung der Verbindungen keine Unterschiede in den Beziehungen gemacht.

⁵Ich persönlich denke, wenn ich mit jemanden Sex habe, sollte für mich hier mindestens Sympathie untereinander empfunden werden, aber das ist meine ganz persönliche Einstellung. Hier gibt es auch andere Ansichten, die ebenso ihre Berechtigung haben.

Hierbei ist zu unterscheiden, ob alle beteiligten eine große Liebe bilden, oder ob sich so was wie Ketten und Äste der Beziehung bilden. Häufig ist letzteres damit gemeint.

5.7.3 Herausforderungen von offenen Beziehungen

In einer Offenen Beziehung können verschiedene Herausforderungen auftreten. Wenn ich eine bestehende Beziehung öffnen möchte, dann ist es wichtig, dieses NICHT zu tun, weil die eigentliche Beziehung Probleme hat. Das Öffnen würde dann eher dazu führen, dass die ursprüngliche Beziehung zerbrechen könnte, da im Zweifel mit anderen Menschen mehr positive Erfahrungen gemacht werden, wie mit dem ursprünglichen Partner, der ursprünglichen Partnerin. Dieses kann eine Trennung noch forcieren und führt meist nicht dazu, die beziehung zu kitten. Nur wenn die sich öffnende Beziehung gut funktionieren, dann könnte das Öffnen der Beziehung in Betracht gezogen werden. Das kann dann sehr bereichernd für die ursprüngliche Beziehung sein.

5.7.4 Chancen von offenen Beziehungen

5.7.5 Was braucht es in so einer Beziehung

5.8 Meine Meinung

Das was hier steht, ist ausdrücklich meine persönliche Meinung und ich kann sehr gut verstehen, wenn Menschen andere Vorstellungen und Meinungen haben. Alle anderen Meinungen, Lebensmodelle und Vorstellungen sind genauso legitim, wie meine hier widergegebene.

Liebe ich für mich, und ich betone, ausschließlich für mich ein Konzept, bestehend aus Sympathie, Nähe, Vertrauen zu einem anderen Menschen. Diese Komponenten können je nach Person unterschiedlich aus-

geprägt sein und erklären so die unterschiedlichen Arten von Lieben die ich unterschiedlichen Menschen entgegenbringe.

Liebe ist nicht zu verwechseln mit Verliebt sein. Verliebt sein ist eine biologische Reaktion. Sie basiert hauptsächlich auf körperliche Anziehung und den Wunsch sich fortzupflanzen. Klingt nicht so romantisch, aber es ist auch ein sehr tolles Gefühl, welches ich in der Regel auch Menschen entgegenbringe, die mir min. sympatisch sind.

Das Verliebtheitsgefühl ist, und das ist ganz wichtig für mich zu verstehen, hauptsächlich ein sexuelles Verlangen. Auch gegenüber Menschen, die ich liebe, verspüre ich bisweilen ein sexuelles Verlangen, aber anders. In diesem Falle spüre ich in der Liebe viel Nähe und Zuneigung.

Das Gefühl des Verliebt Seins geht in der Regel auch mit der Zeit vorbei, während ein Gefühl von Liebe sehr lange oder auch ewig halten kann. Viele Menschen trennen sich nach dem Ende der Verliebtheitsphase, weil es dann anstrengend wird und sie verkennen die Möglichkeiten, die eine tiefe Liebe mit sich bringen kann.

Ich z.B. spüre gerne dieses Gefühl des verliebt seins und des damit einhergehenden sexuellen Verlangens, aber mit der Zeit verlässt mich dieses Gefühl wieder. Früher dachte ich, mit mir wäre irgendwas falsch, ist es aber nicht. Problematisch ist es hauptsächlich, wenn ich mich in einer monogamen Beziehung befinde, in der Gefühle, wie Verliebtsein, Liebe und auch die Sexualität exklusiv mit nur einem Menschen ausgelebt wird. Ich kenne dieses Konzept sehr gut und ich verstehe auch, dass viele Menschen nach diesem Lebensmodell leben möchten.

Für mich selber ist es allerdings kein Konzept, was trägt, weil ich der Meinung bin, dass ich a) niemanden gehöre und b) niemand mir gehört. Im gegenseitigen Einvernehmen ist es schön, gemeinsam Zeit, Sex, Liebe, Alltag miteinander zu verbringen, aber es muss nicht exklusiv sein. Ich kann mehrere Menschen lieben und ich kann mich auch spontan in jemanden verlieben und auch die Menschen, mit denen ich verbunden bin, kann das selbe passieren.

Meistens ist es auch so, dass die Menschen, die von Menschen geliebt werden, die ich sehr mag, mir ebenfalls sympatisch sind und der Kontakt zu diesen Menschen ebenfalls bereichert.

Diese Einstellung, dieses Lebensmodell ist für mich aktuell das richtige und ich fühle mich sehr wohl damit. Ob es euer Modell ist mag ich nicht zu beurteilen. Das müsst ihr selber herausfinden. Auch ob die Definition von Liebe und Verliebtheit zu Euch passt, oder ob ihr da eine ganz andere Meinung habt, müsst ihr selber herausfinden. Lasst Euch da nichts von mir erzählen.

Leicht ist mein Lebensmodell so nicht. Es hat viel mit Kommunikation, Gefühle zulassen, Verantwortung für Menschen zu übernehmen zu tun. Auch ist Achtsamkeit und Verständnis und eine sehr große Priese Offenheit notwendig, um so ein Modell leben zu können und zu wollen. Aber es beinhaltet auch viele Chancen zu lernen und zu wachsen, was für mich persönlich ein sehr wichtiger Antrieb ist.

6 Was bedeutet das für mich?

In diesem Kapitel möchte ich (Thomas) ein wenig darauf eingehen, wie das vorher beschriebene mir geholfen hat, in entsprechenden Situationen umzugehen. Das ist also eher etwas persönliches.

6.1 Das Thema Kommunikation und welche Worte ich wähle

Gerade bei dem Thema hab ich eine besondere Awareness mit der Zeit aufgebaut. Hier ein Punkt, wo mir die Macht der Sprache besonders ins Auge fiel:

Wir haben eine Tochter mit Downsyndrom. Sie wird von vielen als Behindert angesehen, im Sinne von sie ist eingeschränkt überlebensfähig. Ich habe das nie wirklich so gesehen. Als Informatiker habe ich eigentlich immer nur gesagt, sie hat ein anderes Betriebssystem als die meisten Menschen.

Als ich mich mehr mit dem Thema *Sprache* beschäftigt habe ist mir dann noch folgendes aufgefallen:

Mit dem Begriff der Behinderung bin ich in unserem Sprachgebrauch aktuell nicht einverstanden. Wenn wir sagen, ein Mensch “ist” behindert, so geben wir zu diesem Menschen eine Bewertung ab. Wir bilden damit eine Klassifikation. Wir benennen diese Menschen aus unserer Masse, unserer Gesellschaft heraus (nach Gümüşay 2020 “Sprache und Sein”) als “behindert”. Dadurch packen wir sie in mentale Käfige und grenzen diese Menschen von anderen alleine durch die bewertende

Benennung (“Du bist behindert”) aus und ab. Entscheidend ist für mich dabei vor allem das Wort “ist”. Wir können auf die Bewertung des Individuums verzichten und das “ist” durch ein “wird” ersetzen: “ein Mensch wird behindert”. Behinderte Menschen sind nicht behindert, sie werden behindert! Ich bewerte den einzelnen Menschen damit nicht. Ich klassifiziere diesen Menschen damit nicht. Vielmehr sage ich damit, dass Menschen wegen ihrer Individualität von unserer Gesellschaft behindert werden. Ihre Eigenheiten und individuellen Bedürfnisse finden in unserer Gesellschaft keine, oder keine ausreichende Unterstützung. Unsere Gesellschaft ist nicht auf “Individualität” ausgerichtet, sondern auf “Normierung” und “Konformität”. Wer nicht in diese Norm passt wird u.A. heute als behindert gewertet.

Meiner Meinung nach sollten wir eher unsere Gesellschaft bewerten als die einzelnen Menschen! Wenn wir unsere Einstellung, unsere Glaubenssätze hier anpassen können und uns eine Gesellschaft vorstellen können, die die Individualität von Menschen nicht bewertet sondern alle gleichberechtigt mit einschließt und unterstützt, dann können wir diese vielleicht auch ändern. Wäre das nicht toll ...

6.2 Warum Glaubenssätze?

Mit dem Thema hab ich mich vor meiner persönlichen Krise 2023 nie beschäftigt. Aber es hat mir die Augen geöffnet, wie ich in Teilen unbewusst durch meine Prägungen gesteuert werde, ohne mich selber zu hinterfragen.

Glaubenssätze sind mentale Haltungen, die aufgebaut habe, vielfach auch in der Kindheit, die meine Wahrnehmung der Realität filtern und mich entsprechend dem gefiltertem Ergebnis steuern.

Glaubenssätze gibt es auf allen mentalen Ebenen. Das fängt an mit *Was auf dem Tisch kommt, wird gegessen* bis hin zu *ich kann nichts, deswegen mag mich keiner*.

Ich hab in der Beschäftigung mit Glaubenssätzen festgestellt, dass die meisten meiner Glaubenssätze negativ annotiert sind. Ein Beispiel: *Ich werde nur beachtet, wenn ich angepasst, freundlich und hilfsbereit bin.* Diesen Glaubenssatz hab ich natürlich nie bewusst so für mich formuliert, trotzdem steuert(e) er unbewusst mein Handeln. Daraus folgt, dass ich schwer Grenzen setzen kann (siehe **Grenzen setzen**) oder ich bemüht bin, es jedem recht zu machen und Konflikten aus dem Weg zu gehen.

Es hat gedauert, bis ich meine Glaubenssätze erkannt hatte. Vielfach hilft dabei auch das Beschäftigen mit dem *Innern Kind* (siehe **Inneres Kind**). Ich hab auch gelernt, dass Glaubenssätze nicht nur negativ sind. Sie haben Einfluss auf mich und das erst einmal ohne Wertung. Mit positiven Glaubenssätzen kann ich mein Leben auch erfolgreich und schön ausgestalten (*ich denke also bin ich, denk ich positiv gewinn ich*). Im Prinzip nutzt z.B. Toni Robbins das (**Robbins 2017**) als eine wesentliche Grundlage seines Coachings. Er verschiebt die Glaubenssätze ins positive und vermittelt die Message: *Glaub an Dich und Deine Fähigkeiten und Möglichkeiten und Du wirst viel erreichen können.*

Letztenendes geht es hierbei um positive Affirmation, die mir hilft, in Krisen wieder positiv nach vorne zu schauen (siehe auch Was hat mir in der Krise wirklich geholfen).

6.3 Warum das innere Kind?

Wie bereits in der Einleitung beschrieben, hatte mich vor einigen Jahren meine Frau betrogen/belogen (da gehen die Meinungen etwas auseinander). Damals habe ich sehr stark das Problem bei meiner Frau gesucht und ihr hauptsächlich vorgeworfen, nicht mit mir geredet zu haben. Als wir dann anfangen zu reden, hatte sie eine Reihe von gewichtigen Anmerkungen zu meiner Person, die mich dann doch wachgerüttelt haben. Ich hatte eine Menge Themen, die mir selber aus

vielen Gründen nicht wirklich bewusst waren (oder ich sehr erfolgreich seit meiner Jugend verdrängt habe):

- Ich konnte überhaupt nicht über meine Gefühle sprechen. Ich hab mich meistens sehr verlegen gefühlt. Warum das so war, konnte ich nicht benennen.
- Ich konnte keine Grenzen setzen und nicht für mich selber einstehen, sondern versuchte es immer allen Recht zu machen, ohne zu merken, wie ich dabei selber unter die Räder gekommen bin.
- Auch Konflikte konnte ich nicht wirklich ertragen.
- Ich habe meine Frau dann auch nicht mehr wahrgenommen; es gab von beiden Seiten dann keine Wertschätzung und Achtsamkeit mehr. Das ist nicht einfach so ausgegangen, sondern in einem Prozess über die Zeit immer weniger geworden.
- Ich hab nicht mehr auf mich selber geachtet, habe massiv zugenommen und war dann auch ungepflegt und habe mir auch selber nicht mehr gefallen.

Viele dieser Punkte führten dann auch dazu, dass meine Frau sich nicht mehr gesehen und wertgeschätzt gefühlt hat. Ich fühlte insgeheim dasselbe bei mir, ohne es direkt offensichtlich so wahrzunehmen. Deswegen hatte sie sich dann anderen zugewandt und ich habe es anfangs nicht mal gemerkt. War eher ein Zufall, dass ich damals dahinter gekommen bin, was mich dann sehr enttäuscht hatte, weil ich fälschlicherweise davon ausgegangen bin, wir können doch über alles reden. Und das konnten wir eben nicht und das lag auch in großen Teilen an mir.

In vielen Gesprächen in der Paarberatung und auch in der Literatur hat mir dann das Modell des inneren Kindes (siehe **Abschnitt Inneres Kind**) weiter geholfen. Mir wurde klar, dass eine Reihe meiner Probleme, z.B. das Setzen von Grenzen oder das Sprechen von Gefühlen Themen sind, die in meiner Kindheit verborgen sind.

Das Thema *Grenzen setzen* oder auch einfach nur *Nein* zu sagen liegt in meiner Kindheit vergraben. Einfach gesagt wurde ich als Kind nur

dann beachtet, wenn ich hilfsbereit, angepasst und im allgemeinen *lieb* war. Nur so konnte ich die Zuneigung meiner Eltern erreichen¹.

Heute mündet das in Teilen in Automatismen, so dass ich, wenn mich jemand fragt, ob ich etwas machen kann, automatisch, ohne darüber nachzudenken, *ja* sage. Erst in Beratungsgesprächen in der Paarberatung ist mir dieses automatisierte Verhalten bewusst geworden. Und erst seitdem versuche ich, bevor ich antworte, mich zu hinterfragen, *will ich das wirklich?*. Vorher hat mein inneres Kind schon *vor mir* geantwortet, in der Hoffnung, so Anerkennung, Freundschaft, Liebe zu bekommen, obwohl das nicht der Fall ist. wenn ich helfe, erwarte ich heute keine Gegenleistung, außer wir schließen einen entsprechenden Vertrag. Wenn ich heute helfe, dann weil ich es will. Nur so erkennen andere Menschen ja auch nur, wer ich bin und wo meine Grenzen sind. Meine Grenze personalisieren mich und machen mich bei anderen Fühlbar. Eine wichtige Frage in diesem Zusammenhang hatte mir meine Beraterin mal mit auf den Weg gegeben: *Was ist denn das schlimmste, was passieren kann, wenn ich nein sage?* Was ist also der Worst Case, wenn ich *nein* zu einer Bitte sage. Und wenn ich mit mir ehrlich bin muss ich sagen, dass in der Regel überhaupt nichts schlimmes passiert. Wenn mich jemand bittet, habe ich immer das Recht, *nein* zu sagen. Seitdem ich das weiß, geht es mir besser².

Ich kann also schon sagen, dass die Arbeit am inneren Kind hier sehr sinnvoll und wichtig war und ist. Auch andere Themen, wie z.B. das Sprechen über Gefühlen wurde mit der inneren Kind Arbeit viel besser. Ich habe dadurch verstanden, dass ich nicht über meine Gefühle, vor allem nicht die Schlechten gesprochen habe, weil

¹Hier muss ich einmal anmerken, dass meine Eltern nicht schlecht waren, oder so. Vielmehr können viele Kleinigkeiten und Unkenntnisse und die eigene Prägung meiner Eltern dazu führen, dass in meiner Kindheit prägende Erlebnisse passiert sind, die noch heute mein Handeln bestimmen. Um es ganz klar zu sagen, ich hatte keine schlechte Kindheit!

²Das heißt natürlich nicht, dass ich nicht mehr helfe, wenn mich jemand fragt, aber ich bin mir der Wahlmöglichkeit besser bewusst und habe auch keine Angst mehr, meine Hilfe auch mal zu verweigern, wenn es mir selber nicht gut tut. Es ist einfach kein Automatismus mehr.

6 Was bedeutet das für mich?

ich Angst hatte, damit nicht zu gefallen, nicht angepasst zu sein und somit nicht der Zuneigung der anderen Wert.

Auch das Triggern von negativen Gefühlen in mir kann ich inzwischen häufig eher dem inneren Kind zuordnen und nicht der aktuellen Situation. Ohne diese Reflektion passierte es mir häufig, unangepasst einfach negativ emotional auf das Triggern zu reagieren. Mit der Arbeit am inneren Kind habe ich jetzt die Möglichkeiten, zumindest häufiger zu erkennen, dass es nicht die aktuelle Situation ist, die mich triggert, sondern die gelernten Automatismen meines Kindes, die zünden wollen.

Je mehr ich feststelle, warum ich so bin, wie ich bin, kann ich mich häufiger selbst entscheiden, wie ich reagieren möchte. Ich lasse mich weniger durch antrainierte Automatismen leiten. Klappt natürlich auch nicht immer, ist aber heute schon viel viel besser, als vor der Krise, die ich mit meiner Frau durchleben musste. Vielleicht kann ich auch sagen, dass diese Krise, so negativ sie in der Wahrnehmung seinerzeit wahr, für mich und meine Entwicklung eine sehr positive Wirkung hatte.

Ebenso manifestiert sich ein Teil des Inneren Kindes in Form von Glaubenssätzen, die ich von Kind auf verinnerlicht habe. Resultierend daraus, was mir von meinen Eltern, Freunden, Bekannten und der Gesellschaft zu dieser Zeit vorgelebt wurde. Wie heißt es so schön: ich bin ein Kind meiner Zeit. Aber muss ich das auch bleiben?

Zum einen war es sehr interessant auch hier die durch die verinnerlichten Glaubenssätze angetriggerten Automatismen zu realisieren und zum anderen festzustellen, dass diese nicht in Stein gemeißelt sind!

Solche Automatismen führten bei mir oft dazu, dass ich in die Verurteilung anderer abgedriftet bin. Auch haben Glaubenssätze, wie z.B. *ich kann nicht über meine Gefühle sprechen* dazu geführt, dass ich mein Leben eingeschränkt habe oder es anderweitig negative Konsequenzen nach sich gezogen hat. Interessant war auch die

Erkenntnis, dass ich diese Glaubenssätze gar nicht bewusst gedacht hatte, sondern ich einfach reagiert habe.

Inzwischen habe ich gelernt, zum einen diese Glaubenssätze zu erkennen, hoffe ich jedenfalls, und wenn sie mich behindern, diese auch zu verwerfen oder zu ersetzen. Wichtig ist es, zu Erkennen, dass ich unreflektiert und ohne Nachzudenken einfach reagiert habe. Das ist eine wesentliche Korrelation zum inneren Kind.

Handeln, ohne es zu merken war für mich oft nicht gut und ich stand mir damit anderen und auch mir selbst gegenüber im Weg. Auch heute noch kann das passieren, leider oder zum Glück bin ich nicht perfekt, aber ich hoffe, dass es mir heute viel besser gelingt, unbeabsichtigte Reaktionen der negativen Art im Vorfeld vorzubeugen und abzufangen und ich somit im Umgang mit anderen Menschen achtsamer und wertschätzender kommunizieren kann.

6.4 Beschäftigung mit der Bindung

Das Beschäftigen mit den unterschiedlichen Bindungstypen hat mir auch hier in mancher Beziehung die Augen geöffnet, warum Dinge so passieren, wie sie mir passiert sind, und dass dieses vermutlich vermeidbar wäre, hätte ich das Wissen schon heute.

In dem Abschnitt **Bindung** werden 4 Typen genannt. Ich selber tendiere in meiner Wahrnehmung eher zur *Unsicher-ambivalente Bindung*. In meinen Beziehungen war ich mir immer unsicher, ob sie halten wird, ob ich es verdient hätte, mit der Person zusammen zu sein oder ob ich es wert bin, bei mir zu bleiben. Ich konnte mir manchmal nicht vorstellen, dass Menschen, die ich total toll finde, bei mir bleiben wegen mir. Ich war mir also oft, wenn nicht immer in meinen Beziehungen bemüht, sicher zu stellen und sicher zu gehen, dass die Beziehung nicht gefährdet ist. Die Gründe hierfür sind im inneren Kind zu finden, wo mir damals die Sicherheit im Wesentlichen

nur gegeben wurde, wenn ich lieb und nett war, nicht widersprochen habe und hilfsbereit war.

Dieser Bindungstyp und somit auch ich, klammern häufig an den Beziehungen und ohne es zu wollen, gefährden wir diese damit. Insbesondere dann, wenn der Mensch, mit dem ich in Beziehung bin, eher vom Bindungstyp *Unsicher-vermeidend* sind. Diese empfinden Beziehungen eher noch als Stress und versuchen diese dann zu vermeiden, was natürlich meine Bindungsangst, bzw. die Angst um den Verlust der Beziehung noch antreibt und ich dann noch mehr klammere.

Der andere Aspekt, warum ich geklammert habe, war die gesellschaftliche Anerkennung. Diese setzt häufig eine sexuelle Beziehung voraus. Ist das nicht gegeben, fühlen wir uns von der Gesellschaft schlecht bewertet. Wir sind halt nicht richtig, weil wir keinen Partner finden. Aber das nur am Rande.

Um aus dieser Spirale raus zu kommen, musste ich mir meine eigene Wertevorstellung überdenken. Ich musste erst erfahren, dass ich meine Anerkennung, meinen Wert nicht auf Basis von Beziehungen definiere. Erst, wenn ich mich aus mir heraus als Wertvoll betrachte und ich mit mir zufrieden bin, dann kann ich in Beziehungen glücklich werden, da ich dann nicht abhängig bin, mein Wert sich nicht mehr aus den Beziehungen ergibt. Erst wenn ich das erkenne, brauche ich auch nicht mehr klammern. Beziehungen sind toll, aber ich muss keine Beziehung haben um glücklich zu sein. Glück kommt aus mir selber heraus. Deswegen war es für mich u.A. auch so wichtig, abzunehmen und mich wieder gesund und wohl zu fühlen. Auch das Setzen von Grenzen klappt in Beziehungen zu anderen Menschen bei mir nun besser, da ich zum einen auf mich höre und zum anderen nicht mehr so eine Angst davor habe, verlassen zu werden, wenn ich *Nein* sage.

Worauf ich eigentlich mit meinem Beispiel drauf hinaus möchte ist der Gedanke, dass erst das Beschäftigen mit diesen Themen mir meine Bindungsfähigkeit vorgeführt und bewusst gemacht hat und zum andern auch aufgezeigt hat, wie ich dieses zumindest bewusst

wahrnehmen kann und bewusst dagegen, wenn es mir so nicht gefällt, zu arbeiten und mich und meine Beziehungen entsprechend zu ändern. Ich weiß nicht, ob es bei anderen auch wichtige Erkenntnisse erzeugt, aber bei mir hat es funktioniert.

6.5 Grenzen setzen

Grenzen setzen ist etwas, was mir sehr schwer fällt. Ich habe in meiner Kindheit gelernt, zu gefallen um geliebt und/oder akzeptiert zu werden. Mein Inneres Kind (siehe auch den Abschnitt **Warum das Innere Kind**) neigt dazu, Konflikten aus dem Weg zu gehen und den Leuten, insbesondere denen Menschen, die mir wichtig sind, zu gefallen. Deswegen, weil ich gelernt habe, anderen gefallen zu wollen, fällt es mir so schwer, Grenzen zu setzen.

Mit Menschen, die mir persönlich sehr wichtig sind, scheue ich Konflikte, weil ich diesen Menschen gefallen will.

Besonders schwer fällt es mir gerade bei Ines, deswegen hier mal eine Beschreibung einer aktuellen Situation:

Ich fühl mich manchmal von Ines ausgenutzt. Ich helfe ihr, wo immer ich kann. Ich pass auf ihren Hund auf, wenn sie Termine hat. Ich springe ein, wenn sie krank wird. Ich verschaffe ihr eine Wohnung. Ich mache fast alles für sie möglich. Warum mache ich das? Was ist meine Motivation? Ich glaube, ich mache das, weil ich mir davon erhoffe, das Ines mich wieder mag und sie vielleicht auch mal wieder mit mir ins Bett geht. Manchmal gibt sie mir auch sowas wie Hoffnung, z.B. als wir das letzte mal gemeinsam auf Konzerte waren. Da spürte ich wieder so etwas wie Zuneigung von ihr. Dieses gibt mir immer wieder Hoffnung, dass es mit uns immer noch klappen könnte. Diese Hoffnung ist es, die mich Ines immer wieder helfen lassen und auch über meine Grenzen gehen lassen. Inzwischen, und auch immer wieder bin und war ich aber der Meinung, sie will eigentlich nichts mehr von mir, aber sie braucht mich noch. Ich konnte bis jetzt keine richtige

Grenze setzen, da ich immer noch Hoffnung in mir habe, dass es mal wieder was zwischen mir und Ines gibt. Wahrscheinlich bin ich ein Idiot. So ist es, wenn es schwer fällt, Grenzen zu setzen und für sich einzustehen, wenn man anderen gefallen möchte.

Ich muss aufpassen, dass ich nicht selber vor die Hunde gehe. Ich muss viel besser Ines gegenüber meine Grenzen wahren und mich nicht eine ggf. sehr falschen Hoffnung hingeben, sie könne mich nochmal gern haben. Das fällt mir sehr schwer, das ich sie immer noch liebe. Verrückt, oder?

6.6 Über die Liebe

Über die Zeit und über mehrere Beziehungen hinweg habe ich gelernt, dass es neben der Verliebtheitsphase noch mehr gibt. Die ersten Beziehungen waren für mich immer nach der Verliebtheitsphase zuende und ich habe nie verstanden, warum die Menschen so lange zusammen bleiben, wie meine Eltern z.B. Inzwischen weiß ich, dass es neben Verliebtheit, was eher ein biologischer Zustand ist, noch weitere Phase gibt. Im Abschnitt **Phasen der Liebe** bin ich auf das Modell von Asano eingegangen, der die Zeit der Liebe in drei Phasen eingeteilt hat. Hier gehe ich nach einem anderen Modell von ([Ambrosius 2023](#)) vor, welcher die Liebe in 5 Phasen einteilt und beschreibe, was jede dieser Phasen für mich und meine Beziehungen bedeutet:

Erste Stufe: Romantik und Anziehung

Das ist die Stufe mit den Schmetterlingen. Die dauerte bei Ines und mir unglaubliche 6-7 Jahre. Das ist echt rekordverdächtig. Mit den Kindern kam aber auch der Alltag und wir sind in die zweite Stufe gerutscht (was ja auch völlig normal ist) und bis jetzt dort geblieben.

Zweite Stufe: Desillusionierung und Kampf

In dieser Stufe befinden wir uns nun schon ca. 10 Jahre. In dieser Stufe werden die *Mängel* des anderen sichtbar und sie stören. Und

wir machen uns Gedanken, wo denn das Gefühl der Schmetterlinge geblieben ist. Wir stellen uns die Frage, ob wir uns noch lieben oder ob mein Partner mich noch liebt. In meinem Falle muss ich das bejahen auch wenn es keine Schmetterlinge mehr sind! Aus dieser Stufe ist es sehr schwer, die nächste Stufe zu erklimmen. Viele und vielleicht auch wir scheitern hier. Auch *weil die Medien uns eine so unrealistische Vorstellung von der Liebe vermitteln, neigen wir dazu, in der zweiten Phase voreilige Schlüsse zu ziehen!* Die Erwartungshaltung bei vielen Menschen (siehe auch den Abschnitt über **Perfektionismus**), vielleicht auch bei Ines hier sehr hoch gehängt (es müssen doch noch die Schmetterlinge da sein!). Bei unserem ersten wirklich großem Problem, und das haben wir jetzt, zweifeln wir an der Beziehung und denken, die Gefühle sind weg. Ich weiß, das Ines das Gefühl der Schmetterlinge bei Marc hat und auch ich hatte dieses Gefühl kurzfristig bei Natalia, aber wie es auch immer weitergeht. Dieses Gefühl ist nur von kurzer Dauer und dann kommt der Alltag und schwups ist man in Stufe zwei, haut alles kaputt und fängt irgendwo von vorne an. Verloren auf der ganzen Linie. So was ist doch nicht erstrebenswert, oder?

Hier sind die Schritte, um aus der zweiten Stufe heraus zu kommen (eigentlich ganz einfach :))

- Einander so zu akzeptieren, wie wir sind und nicht so wie wir den Partner gerne hätten (fällt Ines nicht leicht bei mir; ok, ich bin nicht so massenkompatibel; ich akzeptiere Ines indes doch so wie sie ist)
- Zu einem Einverständnis und Kompromiss zu kommen, bei Punkten die den anderen wirklich stören (OK, hier habe ich in der Vergangenheit nicht sonderlich gegläntzt)
- Mittel und Strategien entwickeln, sich selber positiv zu stärken. (Dank Ines habe ich gerade hier einen gut Schritt gemacht. Ines war auf einem guten Weg, muss sich jetzt aber wieder in die Spur bringen)

- Ehrlich, freundlich und konstruktiv kommunizieren (ok, hier haben wir uns beide in der Vergangenheit schwer getan, aber aktuell habe ich das Gefühl, wir führen jetzt die Gespräche, die wir vor 3 Jahren hätten führen müssen)
- Veränderungen annehmen und sich nicht dagegen wehren (ist mir früher leichter gefallen: Ines zieht bei mir ein. Wir heiraten, wir bekommen Kinder; aber ich habe hier auch gepatzt: Ändern der Arbeitszeit z.B.; aktuell finde ich die Veränderungen nicht wirklich gut, weil wir so die Stufe drei nicht erreichen werden, was ich super schade finde! Deswegen wehre ich mich gegen diese Änderung).

Dritte Stufe: Stabilität und gegenseitigen Respekt

Hier kann ich wenig zu sagen diese Stufe haben wir nicht erreicht und auch in keiner meiner vorherigen Beziehungen habe ich diese Stufe erreichen können.

Wenn Sie es durch den Sturm schaffen, herzlichen Glückwunsch. In Stufe drei herrscht mehr Frieden und Harmonie. Hier sind die Beziehungen in großem Maße gereift und beide Partner, ob sie es merken oder nicht, zeigen sich von ihrer besten Seite. Es werden Strategien eingesetzt und Kompromisse respektiert. Anstatt verzweifelt zu versuchen, den Partner zu ändern, konzentriert man sich auf das, was man selbst in der Hand hat. ([Ambrosius 2023](#))

Vierte Stufe: Liebe und Bindung

Hier war ich auch noch nie, würde das aber gerne noch in diesem Leben erleben!

Hier ist die Liebe voll ausgeformt. Alle unsere Handlungen verdeutlichen die Bindung zu unserem Lebensgefährten. Sie haben sich nicht nur gegenseitig akzeptiert und gelernt, Kompromisse einzugehen, Sie haben Ihr gemeinsames Leben als Ihr Leben akzeptiert. Dies läuft nicht immer auf eine Ehe hinaus, aber hier sind zwei Partner wirklich bereit für die Ehe. In Stufe drei akzeptieren wir die Eigenheiten

unseres Partners, aber in Stufe vier lieben und nehmen wir diese Unterschiede wirklich an. (Ambrosius 2023)

Klingt super. Mal sehen ob ich das noch erleben darf.

Stufe fünf: Symbiose und Austausch

OK, Top-level

Dieses Wissen über die Stufen von Liebesbeziehungen, ob nun 3 oder 5, hätte ich sehr gerne viel früher gehabt. Ich denke, dann wäre mein ganzes Leben sehr viel anders verlaufen und Beziehungen, die ich oder meine Partnerinnen viel zu früh aufgegeben haben, hätten sich vielleicht ganz anders entwickelt. Naja, so ist das Leben eben.

6.7 Der Alltag

Das ist in der Tat eine sehr wichtige Erkenntnis. In dem Abschnitt **Beziehungen und Alltag** bin ich darauf eingegangen, wie Stress von Außen eine Beziehung langsam zerstören kann und auch bei meiner Frau und mir ist genau das passiert.

Wir konnten den Zustand der Verliebtheit zum Glück sehr lange aufrecht erhalten, aber irgendwann kam das Thema *Zusammenziehen* auf.

Tatsächlich wurde die Paarbeziehung dadurch immer mehr, wenn auch eher unmerklich dem Alltag ausgesetzt.

Gerade als wir dann noch Kinder bekommen haben und der Stress deswegen schon ein recht hohes Niveau erreichte, hat uns zwar als Eltern und als Versorgungsgemeinschaft verbunden und wir haben es auch einigermaßen in den griff bekommen, aber der Stress hat unsere Paarbeziehung sehr stark angegriffen.

Das perfide dabei ist, dass wir das nicht gemerkt haben. Aber, wie im Abschnitt über Beziehungen und Alltag beschrieben, scheinen wir

6 Was bedeutet das für mich?

uns da auf der Norm zu bewegen. Leider hat uns das vorher keiner gesagt. Wir waren nicht darauf vorbereitet und selbst heute ist nicht sicher, ob wir den Schaden, denn dieser Stress uns zugefügt hat, jemals wieder zu reparieren ist.

Wir fühlten uns von dem jeweils anderen dann irgendwann nicht mehr gesehen. Warum glauben wir, dass wir uns in der gemeinsamen Partnerschaft gegenüber weniger beachtet fühlen, als vorher, wo wir noch nicht als Paar zusammen gewohnt haben? Ich glaube (Achtung: persönliche Meinung), objektiv betrachtet, ist das gar nicht so. Wir nehmen es nur so wahr. Eine Wahrnehmung ist nicht falsch.

Hier meine Meinung: Wenn wir uns mit einer Person verabreden, dann ist unsere Aufmerksamkeit beim Treffen bei diesem Menschen. Die gesamte Zeit des Treffens sind wir umeinander bemüht, aufmerksam und achtsam. Darum geht es ja bei einem Treffen / Date.

Wenn wir aber 24/7 zusammen wohnen, können wir einfach nicht die ganze Zeit füreinander da sein. Es gilt dann gemeinsamen den Alltag zu bewältigen (Wäsche wachen, Müll raus bringen, Spülmaschine, Kinder betreuen, usw.) und in diesem Alltag fallen die kleinen Zuwendungen, Aufmerksamkeiten, etc. nicht so auf, wie bei einem expliziten Treffen. Vielleicht sorgt das dafür, dass Ines und ich uns in den 2-3 Stunden Paarzeit eher nahe stehen, als den Rest des Tages und diese Zeit auch intensiver von uns (zumindest von mir) wahrgenommen wird. Auch die Treffen mit unseren Verbindungen werden deswegen ggf. als intensiv und großartig empfunden gegenüber dem Paar - Alltag.

Alltag ist übrigens auch das, was uns auf der 2. Stufe der Beziehungen einholt (siehe Abschnitt **Machtkampf** oder Über die Liebe).

6.8 Perfektionismus

Das ist ein Thema, was ich lange auch nicht wirklich verstanden habe im Kontext von Beziehungen. Im Abschnitt über die **eigenen Er-**

wartungen an Beziehungen gab es den Punkt *Perfektionismus*. Ich selber bin kein perfektionistischer Mensch. Mir reicht in der Regel ein gutes 80/20 aus. Aber ich hatte übersehen, das meine Frau in vielen Teilen zu einem hohen Grad an Perfektionismus anstrebt.

Ich hatte aufgrund dieses fehlenden Wissens nicht in Betracht gezogen, dass unsere Beziehung natürlich nicht perfekt war und meine Frau die Beziehung deswegen verlassen wollte/will und das auch einer der Gründe dafür war, dass sie 2023 fremd gegangen ist. Es kann aber auch einer der Gründe sein, warum meine Frau behauptet, sie könne keine Beziehung zu anderen Menschen mehr eingehen. Sie wird ja nie eine perfekte Beziehung haben können. Wir Menschen sind leider nicht perfekt und die Beziehungen natürlich auch nicht. Aber mit dem Wissen hätte ich vielleicht im Vorfeld viel besser auf Warnhinweise achten können.

Auch kann Perfektionsmus ein Auslöser für Depression sein (siehe ([Simon 2021](#))). So was hatte ich natürlich auch nicht auf den Schirm.

Ich selber habe da tatsächlich Glück. Mir reicht es häufig *gut genug* und ich bin glücklich damit. Das gilt für mich auch in Beziehungen. So steht es sinngemäß geschrieben in ([Schäfer 2025](#)): Es muss nicht perfekt sein. Sich vom Perfektionismus zu verabschieden macht uns glücklich, da wir Ziele *angemessen* erreichen können³. Es sollte Gut genug sein.

Da es so wichtig ist, hier nochmal: Vielleicht waren Ines und ich dicht dran am perfekten Paar. Ich hatte seinerzeit schon ein Gefühl des *besser geht es nicht*.

Wir waren sehr ineinander verliebt und haben uns aber auch immer die notwendigen Freiräume gelassen. Wir hatten wenig Alltag miteinander zu verbringen. Wir haben im weitesten Sinne immer die perfekte Seite des Anderen beim Verabreden gesehen. Das ging bei uns über 5 Jahre so. Danach sind wir zusammen gezogen. Ich hatte mir davor,

³Perfekte Lösungen sind entweder ausgesprochen schwer zu erreichen oder im Zweifel gar nicht.

weil es auch das erste Mal war, das ich mit einer Partnerin zusammen ziehe, Sorgen gemacht, das Ines ja dann meinen (und ich ihren) Alltag mitbekomme und mein Alltag ist zumindest alles andere als perfekt. Und es passierte tatsächlich, langsam und schleichend, dass der nicht perfekte Alltag unsere Beziehung angriff. Das Bild des Perfekten begann zu bröckeln. Ich wusste zu dem Zeitpunkt aber noch nicht, dass Ines Perfektionistin ist.

Aber auch ich versuche vielfach ein perfektes Bild von mir zu vermitteln, was mir im Alltag aber viel schwerer fällt, als bei Dates. Mit den Kindern ließ sich der Perfektionismus überhaupt nicht mehr aufrechterhalten. Dafür sind Kinder auch nicht da.

Alltag und Kinder lassen sich mit Perfektionismus nicht in Einklang bringen. Die Erwartungshaltung eine perfekten Beziehung von Ines, und wahrscheinlich auch in Teilen von mir, ließ sich so nicht mehr aufrecht erhalten. Wie im Abschnitt **Beziehung und Alltag** beschrieben scheint das eine normale Entwicklung zu sein. Da ich aber alle diese Infos noch nicht hatte, fühlte ich mich in dieser Situation dann zunehmend alleine. Und Ines ging es wohl sehr ähnlich, nur dass sie wegen ihres Anspruchs an Perfektion, den ich nicht teile, viel unzufriedener wurde als ich und ich habe das nicht bemerkt. Und auch das ist einer der Gründe, warum sie 2023 dann Fremdgegangen ist. Natürlich ist der andere Mensch, mit dem sie mich betrogen hatte in ihrer Vorstellung viel perfekter als ich, weil sie mit ihm kein Alltag verbringen, bzw. teilen muss.

Auch in den offenen Beziehungen spielt der Alltag eher eine untergeordnete Rolle. Das macht diese Verbindungen viel interessanter als die primäre Beziehung zwischen Ines und mir.

Daraus folgt für mich, der Anspruch an Perfektion in der Beziehung in Kombination mit Alltag und ggf. mit Kindern birgt eine große Gefahr, dass die Beziehung scheitert, insbesondere dann, wenn ich mir dessen nicht bewusst bin!

Erschwerend kommt in einer langen Beziehung dazu, dass die Erwartungshaltungen, eine Beziehung müsste aufregend⁴ sein und mit Schmetterlingen im Bauch, nicht erfüllt werden kann. Es ist die Beschreibung der Verliebtheitsphase, wie im Abschnitt **Verliebtheitsphase** beschrieben. Diese ist hormonell getriggert und unser Körper kann diese Phase, die wirklich unbeschreiblich schön ist, nicht auf sehr lange Zeit aufrecht erhalten. Vielfach scheitern Beziehungen dann schon an diesem Punkt.

Das ist sehr schade, weil viele dann nicht mehr mit bekommen, wie schön sich *wahre Liebe* anfühlen kann. Und hier kann ich natürlich nur für mich sprechen... Als ich mit Ines zusammen gekommen bin waren wir sehr ineinander verliebt, aber erst viel später hatte ich so ein wohliges Gefühl: mit Ines zusammen sind wir beide viel mehr als nur zwei einzelne Personen⁵. Zusammen geben wir uns Geborgenheit, Sicherheit, Wärme, Zugehörigkeit und viel mehr. Ok, ich gebe zu, das klingt nicht aufregend, ist aber ein total schönes Gefühl, welches ich *Liebe* nenne. Leider haben wir aus Unwissenheit nicht aufgepasst und im Alltag ist es uns dann wegen Stress, Alltag, Gewohnheit, Anspruch, verloren gegangen oder verschüttet worden. Aber ab und an blitzt es bei mir immer noch mal wieder auf, dieses Gefühl! Dieses Aufblitzen gilt es zu verstärken. Liebe ist ein ganz tolles Gefühl, was ich jedem gönne und für das es sich wirklich lohnt, zu Kämpfen und daran zu wachsen!

6.9 Das Ablegen der Eifersucht

Als meine Frau damals Fremd gegangen ist, war ich super eifersüchtig. Diesen Zustand empfand ich, um es mal so zu sagen, als äußerst

⁴Mit Kindern kann das ganze dann schon wieder sehr aufregend werden. Auch wenn diese Art Aufregung nicht zwingend zielführend ist, sondern sie eine Beziehung eher in Mitleidenschaft ziehen kann.

⁵Bei der Geburt der Kinder hatte ich dieses Gefühl dann noch stärker. Als Familie fühlte ich mich viel mehr als die einzelnen Personen!

störend. ich bin eigentlich nie eifersüchtig und habe ein großes Grundvertrauen in die Menschen, mit denen ich mich umgebe. Aber wo kam den die Eifersucht her? Warum machte es mir so zu schaffen? Ich hatte Angst, die Beziehung zu verlieren. Ich hatte das Gefühl, mir wird etwas wertvolles weggenommen. Aber stimmt das den überhaupt?

Ich hatte Angst, da ich mir selber nicht genug war, wie im vorherigen Abschnitt beschrieben. Heute ist das anders. Zum einen hat die Beschäftigung mit Bindungen, Beziehungen, und dem inneren Kind dazu geführt, dass ich da jetzt einen anderen Blick drauf habe. Heute denke ich, dass mir kein Mensch gehört, und somit auch meine Frau frei entscheiden kann, wenn sie mit jemanden Anderes zusammen sein möchte. Sie gehört mir nicht. Ich hab keine Angst mehr, dass die Beziehung deswegen kaputt gehen könnte oder jemand anderes mir etwas wegnimmt. Heute habe ich die Einstellung, dass ich nicht mehr auf sie angewiesen bin⁶.

Auch gehöre ich ihr nicht. Auch ich habe das Recht, mit anderen Menschen zusammen zu sein, wenn ich das möchte. Ich liebe meine Frau aber trotzdem und die gemeinsame Zeit, die wir heute verbringen ist in der Regel wieder sog. Quality Time. Also gemeinsame Zeit, die wir als wertvoll erachten.

Auch bin ich inzwischen der Meinung, dass das Teilen von Liebe, oder auch das Teilen von Sex nicht dazu führen muss, dass es weniger wird. Auch wenn ich Sex mit anderen Menschen habe kann ich immer noch mit meiner Frau schlafen, wenn wir beide es möchten und umgekehrt gilt das gleiche. Es hat allerdings viel Zeit und Erkenntnis gekostet. Viele Glaubenssätze, angelernte, wie die der Gesellschaft galt es für mich als für mich nicht mehr richtig ad acta zu legen um diese Erkenntnis zu haben.

⁶nicht zu verwechseln mit der Tatsache, dass ich sehr gern mit ihr zusammen bin! Aber ich kann und will sie nicht zwingen. Umgekehrt natürlich genau so. Wenn wir zusammen sind, wollen wir das auch.

6.10 Offene Beziehung

Wenn ich die Eifersucht loslassen kann, was hält mich dann eigentlich noch an einer monogamen Beziehung?

Wenn ich es recht bedenke, war ich die meiste Zeit meines erwachsenen Lebens in monogamen Beziehungen. Ich nenne es gerne *sequen-tiel* Monogam. Quasi eine Beziehung nach der nächsten. In diesen Beziehungen war eigentlich immer klar, sowohl die Liebe als auch der Sex exklusiv mit meinen Partnerinnen gelebt wurde. In keiner Beziehung hab ich oder meine Partnerin überhaupt die Frage gestellt, ob wir einvernehmlich exklusiv nur miteinander Sexualität ausleben. Es ist ja auch das Modell, welches mir in auch meinen Partnerinnen im Wesentlichen vorgelebt wurde. Es war *klar*, dass Sexualität etwas wertvolles ist, da es nur exklusiv zur Verfügung steht und deswegen machte es mich eifersüchtig, wenn auch nur die Vermutung da war, meine Partnerin hat auch Sex mit anderen Menschen. Es ist das Gefühl, etwas wertvolles zu verlieren.

Aber, wie gesagt, wir verlieren ja nichts, wenn unsere Partner:innen Sex mit anderen Menschen haben. Wenn kein Sex mehr miteinander mehr vorkommt, liegt das nicht am Sex mit anderen Menschen, sondern an der aktuellen Situation meiner Beziehung zu meiner Partnerin⁷.

Wenn ich aber keine Angst haben muss um meine Beziehung, dann kann meine Partnerin auch Verbindungen mit anderen Menschen aufbauen, diese lieben und auch Sexualität mit ihnen ausleben, ohne dass ich einen Verlust habe. Das funktioniert natürlich nur, wenn die Beziehung zu meiner Partnerin vollkommen intakt ist. Es geht hierbei um Vertrauen und den wertschätzenden Umgang zwischen allen beteiligten Personen. Auch brauch meine Partnerin dann keine Angst

⁷Da ich heterosexuell veranlagt bin hatte ich in der Vergangenheit immer weibliche Partnerinnen.

6 Was bedeutet das für mich?

zu haben, wenn ich mit anderen Menschen ähnliche Verbindungen eingehe.

Je nachdem, wie ausgeprägt diese Verbindungen sind, desto höher ist auch die Achtsamkeit im Umgang mit allen Beteiligten. Es entstehen Netzwerke. Die Kommunikation muss mit allen funktionieren. Es muss Einvernehmlichkeit bei allen Beteiligten herrschen.

Es ist nicht leicht, offene Beziehungen aufzubauen und diese Verbindungen auch zu halten für alle Beteiligten. Es ist aber auch eine große Chance in dem vermeintlich eher kurzem Leben, einige tolle Menschen und damit Meinungen, Kulturen, Besonderheiten, Neues kennen zu lernen, was in einer *monogamen* Beziehung so nicht möglich wäre. Warum sich einschränken? Und nochmal: Das Einschränken macht dann ganz viel Sinn, wenn ein Partner, eine Partnerin nur monogam leben möchte. Auch das kann einvernehmlich verhandelt werden. Wenn beide übereinkommen, dass die Monogamie die Form der Beziehung ist, und beide das wirklich wollen, dann ist das ein Grund, sich einzuschränken. Dann sollte ich aber auch dazu stehen und nicht den anderen Menschen betrügen oder belügen. Wobei ich denke, dass sich das von selbst versteht.

Auch hier möchte ich eigentlich wieder darauf hinaus, dass mich das Beschäftigen mit diesen Themen, das Kennenlernen neuer Menschen und deren Modelle, das Lesen von Literatur und vielleicht auch die Paarberatungen dazu geführt haben, dass ich heute viel bewusster Beziehungen aufbaue und halte. Das ich mir mehr Gedanken darüber mache, welche Form von Beziehungen möchte ich denn leben? Was möchte ich noch entdecken?

Es hat, dass kann ich ganz sicher für mich so sagen, mein Leben im positiven Sinne sehr bereichert und mir geht es viel besser damit, als noch vor ein paar Jahren.

6.11 Die Zusammenhänge erkennen

Für mich hat sich gezeigt, dass viele Coachings und auch die Literatur häufig immer nur einen Aspekt aufzeigen. Was auch OK ist, um den Fokus nicht zu verlieren. Aber in der Beschäftigung mit all diesen Themen zeigt sich für mich, dass all diese Aspekte miteinander verbunden sind und somit irgendwie auch zusammen gehören.

Ich brauche die Sprache (**Sprache**) um meinen Glauben, meine Glaubenssätze (Glauben und Glaubenssätze) formulieren zu können. Nur, was ich formulieren kann, kann ich auch denken und erfassen. Viele dieser Glaubenssätze werden früh in mir durch Erziehung und Erfahrungen angelegt und unterbewusst verinnerlicht (**Inneres Kind**). Sie steuern mich, ohne dass ich es bemerke oder bewusst so entscheide. Sie bieten aber auch die Möglichkeiten, mich positiv zu unterstützen um meine Ziele (die ich dann auch kennen und formulieren muss) zu erreichen. Aber das *Innere Kind* kann auch für Bindungsprobleme verantwortlich sein (**Bindung**) und sich so auf Beziehungen auswirken (**Beziehung**).

Es ist für mich wichtig, die einzelnen Themen zu erkennen und zu verstehen, aber die großen Zusammenhänge nicht aus den Augen zu verlieren.

Meiner Meinung nach reicht es nicht aus, sich nur mit einem Thema zu beschäftigen, also z.B. nur mit dem *Innern Kind*. Es ist auch wichtig zu verstehen, welchen Einfluss dieses auf meine Glaubenssätze hat und wie dadurch die Realität gefiltert bei mir ankommt, damit ich darauf achten kann, trotz ggf. schwierigen Situationen, in denen ich getriggert werde, dieses zu erkennen und entsprechend bewusst zu reagieren, z.B. durch achtsame Kommunikation, für die ich dann die notwendigen sprachlichen Mittel brauche.

Deswegen habe ich in diesem Buch auch vieles eher oberflächlich angesprochen, damit Ihr die Möglichkeit habt, meine Wahrnehmung des Großen und Ganzen zu erkennen und für Euch zu nutzen, und da,

wo es für Euch sinnvoll ist, über die entsprechend verlinkte Literatur tiefer eintauchen zu können.

6.12 Was hat mir eigentlich in der Krise wirklich geholfen?

Das wichtigste Werkzeug, was ich im Köcher habe nach all dem Coaching und all den Büchern und Artikeln, ist das Aufschreiben der positiven Punkte des Tages. Ich hätte nie gedacht, dass gerade das mir wirklich geholfen hat.

Das Aufschreiben der positiven Aspekte, der positiven Erlebnisse half mir dabei zu erkennen, dass mein Leben doch nicht sooo schlecht ist, wie ich es gerade fühle. Diese positiven Gedanken haben dann mein Bewußtsein geändert. Ich denke, es funktioniert ähnlich wie das NLP oder die positiven Affirmationen (siehe ([Robbins 2017](#))).

Es ist super einfach zu machen. Schreibt einfach jeden Abend die Top 3 positiven Ereignisse des Tages auf einen Zettel oder in ein Heft.

Darüber hinaus laufe ich so gut wie jeden Tag eine Halbe Stunde. Damit baue ich mir Endorphine auf, die mich wieder in positive Stimmung und Energie versetzen. Sport ist eine Möglichkeit, Depression vorzubeugen. Wichtige Seitennotiz: Neben der Motivation zu Laufen mit den Zielen, zum einen gesund und ausdauernd zu bleiben und zum anderen mein Gewicht und meine Figur zu halten, intrinsisch wie extern, brauche ich auch die Disziplin, dieses auch wirklich immer wieder zu machen. Motivation und Disziplin bedingen sich gegenseitig.

Probiert es einfach aus.

6.13 Wie geht es weiter?

Ehrlich gesagt habe ich leider keine Glaskugel, mit der ich in die Zukunft schauen kann. Ich fühle mich aktuell als sehr offen und kommunikativ und ich freue mich sehr tolle Menschen kennenlernen zu dürfen und in großen Teilen auch mit diesen verbunden zu bleiben. Das empfinde ich als total schön. Ich möchte daran arbeiten, diesen Weg weiter zu gehen, so lange es geht und wenn es nach mir geht ist das noch sehr lange.

Literatur

- Ackermann, Susanne. 2024. "Wie Weit Sinkt Die Zufriedenheit Mit Einer Beziehung, Bis Es Zur Trennung Kommt?" *Psychologie Heute*, no. 09/2024 (September).
- Ambrosius, Sigmund. 2023. *Beziehungen Komplettset – Das große 3 in 1 Buch*. Weidenstein Verlag.
- Asano, Markus. 2023a. "Beziehungshürden meistern."
- . 2023b. "Inneres Kind heilen, 7-Wochen-Transformation." *Inneres Kind heilen*.
- . 2025. "Wie Dein Inneres Kind Deine Beziehung Sabotiert – Ohne Dass Du Es Merkst."
- Auffenberg, Lisa, and Anne Kratzer. 2021. "Sich Öffnen; Sehnsucht Nach Verbundenheit." *Psychologie Heute* Sehnsucht nach Verbundenheit (1/2021): 12–23.
- Basu, Andreas, and Liane Faust. 2024. *Gewaltfreie Kommunikation*. 6th ed. Haufe.
- Bergemann, Wibke. 2023. "Im Zweifel Gefangen." *Psychologie Heute Compact*, no. 73: 28–32.
- Broy, M. 1997. *Informatik Eine Grundlegende Einführung: Band 1: Programmierung Und Rechnerstrukturen*. Informatik : Eine Grundlegende Einführung. Springer Berlin Heidelberg.
- Clark, Andreas. 2023. *Toxische Beziehungen & Narzissmus: Die Kunst des Loslassens und der Selbstheilung*.
- Corssen, Jens, and Stephanie Ehrenscheidner. 2023. *Lieben: Warum das größte aller Gefühle in Wahrheit eine Haltung ist*. München: Goldmann Verlag.
- Donner, Susanne. 2023. "Wieder Nähe Spüren." *Psychologie Heute Compact* 73 (1): 68–74.

- Gümüşay, Kübra. 2020. *Sprache und Sein*. 1st ed. Hanser Berlin.
- Harari, Yuval Noah. 2015. *Eine kurze Geschichte der Menschheit*. Translated by Jürgen Neubauer. München: Pantheon Verlag.
- Hardy, Janet W., and Dossie Easton. 2020. *Schlampen mit Moral: Erweiterte Neuausgabe: Warum es an der Zeit ist, Sex und Liebe neu zu denken – wie Polyamorie, offene Beziehungen und andere Abenteuer gelingen können*. Erweiterte Neuausgabe Edition. München: mvg Verlag.
- Heer, Dain. 2014. *Sei du selbst und verändere die Welt*. Scorpio Verlag.
- Himpsl, Franz. 2023. “Mehr Als Einen Lieben.” *Psychologie Heute Compact*, no. 73: 50–55.
- Imlau, Nora. 2022. *Meine Grenze ist dein Halt: Kindern liebevoll Stopp sagen*. 5th ed. Weinheim Basel: Beltz.
- Karig, Friedemann. 2018. *Wie wir lieben: Vom Ende der Monogamie*. 7th ed. Berlin: Aufbau Taschenbuch.
- Leister, Michael. 2025. *29 psychologische Skills, die jeder kennen sollte: Der Werkzeugkasten der Persönlichkeitsentwicklung*. Ata Medien Verlag.
- Metzger, Jochen. 2024. “Meine Grenzen Und Ich.” *Psychologie Heute* 08/2024 (August).
- Robbins, Anthony. 2017. *Grenzenlose Energie - Das Powerprinzip: Wie Sie Ihre persönlichen Schwächen in positive Energie verwandeln*. S.l.: Ullstein Ebooks.
- Schäfer, Annette. 2025. “Was Sinn für uns bedeutet.” *Psychologie Heute Compact* 81/2025 “Sinnerfüllt leben”, *Psychologie Heute Compact*, 81: 12–17.
- Simon, Aino. 2021. *Liebe lieber einzigartig*. Wien: Goldegg Verlag.
- Stahl, Stefanie. 2023. “Keine Angst Mehr Vor Beziehungen.” *Psychologie Heute Compact* 73 (1): 12–16.
- Ustorf, Anne-Ev. 2019. “Paare Im Stress.” *Psychologie Heute* 07/2019 (July).
- . 2023. “Wenn Der Alltag Die Liebe Zerstört.” *Psychologie Heute Compact* 73 (1): 38–44.
- . 2024. “Die 4 Bindungsstile.” *Psychologie Heute Dossier*

- 4/2024 "Bindung", *Psychologie Heute Dossier*, no. 4/2024: 12–13.
———. 2025. "Wie Gelingt Die Kommunikation Mit Dem Partner Auch Unter Stress?" *Psychologie Heute* 04/2025 (April).
Weidt, Birgit. 2024. "Immer Irgendwie Auf Abstand." *Psychologie Heute Dossier* 4/2024 "Bindung", *Psychologie Heute Dossier*, no. 4/2024: 14–19.

