

Alfons Vansteenwegen

Bevor die Liebe
Alltag wird Anregungen
für eine gelungene
Partnerschaft

Aus dem Flämischen von
Rainer Täubrich und Jörg Schilling

2007

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlags
Lektorat: Barbara Imgrund, Heidelberg
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Umschlaggestaltung: Göbel/Riemer
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

ISBN 978-3-89670-520-4

© 2007 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel
Liefde is een werkwoord im Verlag Uitgeverij Lannoo, Tielt.

© 2007, Alfons Vansteenwegen

Eine frühere deutsche Ausgabe erschien unter dem Titel
Liebe – ein Tätigkeitswort.

Claudius Verlag, München, 1993

© deutsche Übersetzung: Claudius Verlag

Bibliografische Informationen Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: **www.carl-auer.de**

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: **carl-auer-info-on@carl-auer.de**

Carl-Auer Verlag
Häuserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort _____	11
Kapitel 1: Die langfristige Partnerschaft _____	12
Partnerschaft als (fast) unmögliche Aufgabe _____	12
Romantische Erwartungen _____	12
Große Unterschiede _____	14
Reibungsverluste _____	16
Probleme gehören zu einer Beziehung _____	16
Beziehungen verändern sich ständig _____	18
Hundertprozentiges Glück? _____	19
Zusammenfassung _____	20
Zwei Arten von Beziehungen _____	21
Die sachliche Beziehung _____	21
Die intime Beziehung _____	22
Beziehungen heute _____	24
Sich ändern? _____	26
Charakterfrage _____	26
Mehr erlernt, als man denkt _____	27
Anpassung oder Veränderung? _____	30
Keine Veränderung um jeden Preis _____	31
Relationales Denken _____	32
Wie gehen wir miteinander um? _____	33
Es liegt an der Beziehung _____	34
Die gleichberechtigte Beziehung _____	36
Zu zweit die Regeln der Beziehung bestimmen _____	36
Verschieden sein und gleich viel wert _____	36
Sich füreinander einsetzen _____	40
Kapitel 2: In der Beziehung für sich selbst eintreten _____	42
Terrains abstecken _____	42
Die Aufmerksamkeit des Partners _____	43

Eine Fluchtburg _____	44
Mein und Dein _____	45
Gedanken und Gefühle _____	46
Herr über den eigenen Körper sein _____	46
Die Aufgabenverteilung _____	47
Schwierigkeiten bei der Aufteilung der Terrains _____	49
Aggression _____	49
Selbstbewusstsein _____	50
Feindschaft _____	51
Irritation _____	52
Gemeinschaftliches Terrain? _____	53
Ein Stück Autonomie bewahren _____	55

Kapitel 3: Verdeckte und offene Methoden

der Revierverteidigung _____	56
Verdeckte Methoden oder Waffen _____	56
Definition _____	56
Schmeichelei _____	57
Hilflosigkeit _____	57
Schuldzuweisung _____	58
Erpressung _____	59
Verlockung _____	59
»Nebelwerfer« _____	60
Pazifismus _____	60
Psychoanalyse _____	61
Spott _____	62
Krankheit _____	62
Infiltration _____	63
Schnelle Eroberung _____	63
Reaktionsweisen _____	64
Offene Methoden _____	65

Kapitel 4: Kommunikation in der Partnerschaft _____

Jedes Verhalten ist eine Botschaft _____	66
Die Worte und das andere _____	68

Inhalt und Beziehung _____	70
Widersprüche _____	72
Worte gegen Worte _____	72
Nonverbale Widersprüche _____	73
Nicht meinen, was man sagt _____	74
Unmögliches einfordern _____	75
Regeln für die Kommunikation _____	76
Kapitel 5: Nachdenken über mich und meinen Partner ____	82
Mythen über die eigene Person _____	82
Das realistische Selbstbild _____	83
Das mythische Selbstbild _____	86
Mythen in der Beziehung _____	90
Die Partnerwahl _____	90
Verliebtheit _____	90
Die beginnende Beziehung _____	93
Die festgefahrene Beziehung _____	94
Die zirkuläre Verursachung _____	95
Gestörte Interaktion _____	99
Die Entstehung von Mythen verhindern _____	104
Kapitel 6: Die sexuelle Partnerbeziehung _____	108
Sexualität als Interaktion _____	108
Die sexuelle Kommunikation _____	109
Die autonome Körpersprache _____	110
Die willentlich steuerbare Körpersprache _____	111
Die Verhaltenssprache _____	111
Die gesprochene Sprache _____	111
Die Kommunikation verbessern _____	111
Die eigene sexuelle Geschichte _____	112
Man lernt nie aus _____	113
Die Bedeutung der Gedanken _____	113
Vermeidungsstrategien vermeiden _____	114
Ins Gespräch kommen _____	115

Kapitel 7: Umgang mit Gefühlen	117
Jedes Gefühl ist ein Signal	117
Gefühlsaustausch in einer Beziehung	118
Kann man Gefühle beeinflussen?	119
Die Situation verändern	119
Der Einfluss der Gedanken	121
Der Einfluss des Verhaltens	121
Ausleben oder unterdrücken?	122
Kapitel 8: Phasen und Übergänge	123
Gemeinsam Abstand finden zu den Familien	124
Mit kleinen Kindern leben	125
Im mittleren Alter mit Heranwachsenden umgehen	127
Beziehung zu dritt	128
Das leere Nest	129
Ein Stück von sich selbst loslassen	129
Eine Bestandsaufnahme machen	130
Neu zueinander finden	131
Der Ruhestand: Zu zweit zu Hause	133
Neuverteilung von Aufgabenfeldern	133
Die Bedeutung der Fluchtburg	134
Kapitel 9: Trennung oder Veränderung?	135
Entscheidungen treffen	135
Der Anlass	136
Die Alternativen	136
Trennung bzw. Scheidung	137
Die schrittweise Veränderung der Beziehung	139
Alles muss von selbst gehen	139
Alles muss spontan gehen	139
Alles muss perfekt gelingen	139
Alles muss sofort passieren	140
Alles muss ein für alle Mal sein	141
Widerstände gegen eine Verbesserung	141
Versagensangst und Vermeidungsstrategien	141

Wie Sie Ihre Beziehung verändern _____	143
Zeit planen _____	143
Die Wohnung umgestalten _____	143
Gewohnheiten überdenken _____	143
Wie Sie Ihre Beziehung verändern können _____	145
Checklisten: Womit sind Sie in Ihrer Partnerschaft (un)zufrieden? _____	145
Der Wunschbriefkasten _____	150
Die Liste der Zufriedenheit _____	150
Kapitel 10: Konflikte bewältigen _____	153
Destruktives Streiten _____	154
Worum streiten? _____	154
Warum verhandeln? _____	156
Grundlegende Fehler _____	157
Wutausbruch oder Konfliktlösung? _____	157
Schemata der Konfliktlösung _____	159
Schema 1: Schnell eine Entscheidung treffen _____	160
Schema 2: Etwas regeln _____	160
Schema 3: Etwas durchsprechen (intimes Verhandeln) _____	162
Konstruktive Bewältigung _____	164
Die einzelnen Standpunkte darlegen _____	164
Der richtige Augenblick _____	165
Der günstige Ort _____	166
Das geeignete Thema _____	166
Die richtige Vorgehensweise _____	167
Gute Kommunikation _____	168
Eine Übereinkunft treffen _____	170
Was ist eine geeignete Absprache? _____	171
Nur keine Eile! _____	172
Nachwort _____	174
Ein Wort des Dankes _____	175
Über den Autor _____	177