





**Monika Entmayr und Reiner Kaminski**

# **PaarZeit**

**Mit dem Wunsch-Spiel  
zu einer erfüllenden Liebeskultur**

## **Hinweis**

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die in diesem Buch beschriebenen Anleitungen und Übungen gründlich erprobt sind. Die Anwendung liegt jedoch in Ihrer eigenen Verantwortung, und wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art. Zudem sind die Übungen als Vorschläge zur Entwicklung Ihrer Partnerschaft und nicht als Ersatz für eine psychotherapeutische oder ärztliche Behandlung zu verstehen.

© 2023 Monika Entmayr, Reiner Kaminski

Umschlaggestaltung: Reiner Kaminski

Autorenfoto: Maike Frisch

Druck und Distribution im Auftrag der Autoren:  
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland

ISBN Softcover: 978-3-347-96801-1

ISBN Hardcover: 978-3-347-96802-8

ISBN E-Book: 978-3-347-96803-5

Neuausgabe des 2018 bei tao.de (Kamphausen Media) erschienenen Buchs.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte sind die Autoren verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autoren, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

# Inhalt

Vorwort	11
Zu diesem Buch	13
<b>1 Eine erfüllende Liebeskultur</b>	<b>17</b>
In guten wie in schweren Zeiten	18
Wer bestimmt mein Schicksal?	19
Paarbeziehung als Weg	20
Den Sex vom Stress befreien	21
<b>2 Das Wunsch-Spiel</b>	<b>23</b>
Spiel-Anleitung	25
Die Spiel-Regeln	25
Die Yang-Rolle: Wünschen und Regie führen	27
Die Yin-Rolle: Wünsche erfüllen und sich führen lassen	30
Auszeit – eine konstruktive Spielunterbrechung	32
Wie das Spiel gelingt	33
Regelmäßig praktizieren	33
Störungen ausschließen	33
Zeit einhalten	34
Rollen einhalten	34
Versprechen für eine Probierzeit	35
Auswertungsgespräch	35
Freude und Abenteuer	36
Meine Freude an deiner Freude	36
Über den eigenen Schatten springen	37
Die Geschichte neu schreiben	37
Beim Wünschen mutiger werden	38
Verspielte Sinnlichkeit	39
Kontrollierte Hingabe	39
Es darf „unspektakulär“ sein	40
Variationsmöglichkeiten	41
Ein Tag nach meinen Vorstellungen	41
Konkreter Spielanlass	43
Urlaubsgestaltung	43
Das Familien-Wunsch-Spiel	44

Das tägliche Wunsch-Spiel	45
Sinn des täglichen Wunsch-Spiels	46
Die praktische Umsetzung	47
Und wenn Yin etwas anderes vorhat?	48
Unterbrechung des täglichen Spiels	49
Erkenntnisse zur längerfristigen Entwicklung	50
Einfach - aber nicht so leicht	51
Was soll ich mir bloß wünschen?	52
Das wird mir alles zu viel!	53
Vermeidungsstrategien	53
Unklare Absprachen	55
Heimliches „Zeit-Konto“	56
Gewohnte Bahnen verlassen	56
<b>3 Der Garten der Liebe</b>	<b>59</b>
Paar werden – Paar sein	60
Das Spiel mit der Anziehung	60
Schmetterlinge im Bauch	60
Ein Paar werden	62
Ein Paar bleiben	62
Den Garten der Liebe pflegen	63
Verabreden für die Paarzeit	64
Fülle statt Mangel	66
Keine faulen Kompromisse	67
Bewusste Vereinbarung	68
Einander in die eigene Welt einführen	69
Selbstverantwortung	70
Die Quelle ist in mir	70
Lieben was ist	71
Selbstfürsorge üben	72
Wertschätzung	74
Den Selbstwert stärken	74
Einander wertschätzen	75
Übung: Wertschätzung schenken und empfangen	76
Wertschätzung annehmen lernen	77
Übung: Was hat uns am Anfang angezogen?	77
Übung: Wert-Schatztruhe	78
Das Andersartige schätzen	79
Den Blickwinkel ändern	80
Der kleine Unterschied	81
Sinnesfreuden, Berührung und Erotik	83
Erwecken der Sinne	84

Sinnliche Berührung	87
Achtsame Massage	89
<b>4 Sprache der Liebe</b>	<b>93</b>
Kommunikation im Paar	94
Hinter Worten verstecken	95
Verstehen und Missverstehen	96
Frühe Prägungen	97
Partnerschaftliche Kommunikation	98
Das „Zwiegespräch“	98
Übung: Paargespräch	99
Praxis des Paargesprächs	101
Themenbezogenes Paargespräch	103
Sexuelle Kommunikation	104
Über Sex sprechen	105
Heikle Wünsche	105
Wie bitte wird's erotisch?	106
„Gewaltfreie Kommunikation“	107
Beobachten ohne Bewertung	108
Gefühle äußern ohne Angriff	109
Bedürfnisse erkennen und vermitteln	111
Eine Bitte aussprechen	113
Empathie üben	114
Gewaltfreie Kommunikation im Alltag	115
<b>5 Die Kunst des Wunschkens</b>	<b>119</b>
Meckern Sie noch oder wünschen Sie schon?	119
Heimliche Erwartungen	120
Unterschiedliche Strategien	121
Selbstsabotage	123
Wünschen will gelernt sein	124
Die eigenen Wünsche erforschen	125
Übung: Bestandsaufnahme	126
Tiefer forschen!	128
Übung: Wunschliste	129
Über Wünsche sprechen	130
Übung: Wunschgespräch	131
Ein Wunschgespräch	132
Wunsch-Arten und Wunsch-Typen	134
Erziehungsversuch I	135
Erziehungsversuch II	136
Ich wünsche nur, was dir gefällt	137

Habe Gefühle!	137
Mach mir gute Laune!	138
Auf Grenzen stoßen	138
Ich kann das nicht	139
Prophylaktisch Nein sagen	140
Grenzen erforschen und wahren	141
Selbstbewusst mit Grenzen umgehen	142
Sexuelle Wünsche erforschen	143
Erotische Verführung	143
Rollenspiele	144
Sex oder Kuscheln	146
Sexuelle Phantasien	146
<b>6 Keine Angst vor Krisen</b>	<b>149</b>
Was steht dem Liebesglück im Weg?	150
Keine Zeit mehr füreinander	150
Du musst dich ändern!	151
Nichts geht mehr	151
Innere Kündigung	152
Wie wir zusammenkommen	153
Die Suche nach dem großen Glück	154
Was wir aus Kindheit und Jugend mitbringen	155
Das Innere Kind	158
Wunsch-Spiel für das Innere Kind	159
Die Kindheitsgeschichte erzählen	159
Regisseurin beim Kasperletheater	160
Kindergeburtstag feiern	161
Zuwendung genießen	162
Die kleine Schwester sein dürfen	162
Vom Vater als werdende Frau bewundert werden	163
Zwei Welten treffen aufeinander	164
Knöpfe drücken und auf die Palme bringen	165
Für einander Heilungsengel sein	166
Machtverhältnisse	168
Forever Yang	169
Wunsch-Wettbewerb	170
Besser als gut	171
Unterschiedliches Tempo	171
Der leidige Stress mit dem Sex	172
Gewohnheiten und Erwartungen	174
Die Anziehung lässt nach	175
Versuch und Irrtum	176

Grenzen achten	177
Immer-Nie	178
Immer die gleiche Nummer	179
Beim Sex sprechen	180
<b>7 Lieben ohne Leistungsdruck</b>	<b>181</b>
Sexualität neu entdecken	182
Sexuelle Autonomie	183
Annehmen was ist	184
„Lust an“ statt „Lust auf“	184
Sexuelle Heilung	185
„Yoni“ und „Lingam“ erkunden	185
Vorbereitung und Einstimmung	186
Heilsame Massage der Liebesorgane	188
Lust-Erforschen	189
Unterschiedliche Erregungskurven	191
Orgasmus und Tantrischer Spannungsbogen	192
Vorbereitung und Einstimmung	194
Lustvolle Massage der Liebesorgane	195
In Liebe Sein	198
Sexuelle Vereinigung ohne Stress	198
„Slow Sex“	199
Vorbereitung und Einstimmung	200
Achtsame sexuelle Vereinigung	200
Ein neuer Anfang	201
Verbundene Ekstase	203
<b>8 Ausblick</b>	<b>205</b>
Dank	208
Literatur-Empfehlungen	210
Über die Autoren	215



## Vorwort

„Wir haben so wenig Zeit zu zweit!“ hören wir immer wieder von Paaren. Alltag, Arbeit, Familie haben Priorität, die Paarbeziehung muss von selbst funktionieren. Doch kaum jemand hat wirklich gelernt, was es braucht, eine beständige, glückliche Liebesbeziehung zu leben. Leider beginnen viele Paare erst dann, sich bewusst um ihre Partnerschaft zu kümmern, wenn die Krise schon fortgeschritten ist oder gar eine Trennung droht. Dabei ist es doch so viel leichter, von Beginn an der Kultur des Zusammenseins mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wir haben dafür den Begriff „Liebeskultur“ gewählt: einen respektvollen, wertschätzenden und unterstützenden Umgang miteinander pflegen und für regelmäßige „Paarzeiten“ sorgen, in denen Raum für gemeinsames Lernen und Wachsen, für Freude, Verbundenheit und Genießen ist.

Seit vielen Jahren begleiten wir Paare auf ihrem Weg zu einer erfüllenden Liebeskultur. Für uns ist die Paarbeziehung ein „Garten der Liebe“, der engagiert und achtsam kultiviert und gepflegt sein möchte. Und wir haben viel Sorgfalt darauf verwandt, jeweils das für unsere Arbeit Passende aus den verschiedenen Schulen, Theorien und Erfahrungen in unseren Workshops und Beratungen zusammenzuführen. Dabei stellen wir uns immer wieder die Frage: Was brauchen Paare, um den Garten der Liebe zu pflegen? Wie können sie das, was ihnen wichtig und wertvoll ist, in ihr Leben einladen, statt es mit Vorwürfen oder Streit vergeblich erzwingen zu wollen? Wie können sie lernen, Verantwortung für ihre Bedürfnisse und deren Erfüllung zu übernehmen?

Während meiner Tantra-Lehrer-Ausbildung bei Margot Anand, Ende der 80er Jahre, lernte ich (Monika) unter anderem das „Yin- und-Yang-Spiel“ kennen. Es geht bei diesem Spiel darum, im Paar abwechselnd für eine festgelegte Zeit vom anderen etwas zu wünschen beziehungsweise die Wünsche des anderen zu erfüllen. Als

wir beide uns 1995 kennen und lieben lernten, haben wir dieses Spiel begeistert in unser Paarleben aufgenommen. Die wunderbaren Erfahrungen haben uns inspiriert, der Struktur, die dem Spiel zugrunde liegt, auch in unserer Arbeit besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Neben gemeinsam erlebter Freude, Inspiration und Verbindung zeigte sich dabei eine weitere Dimension: Einschränkende Muster aus dem Beziehungsalltag werden deutlich, bewusst und damit greifbar, und sie können in ihrer destruktiven Wirkung abgeschwächt oder sogar aufgelöst werden. Wir haben dieses Spiel aufgrund seiner Wirksamkeit und der positiven Resonanz zu einer eigenen Methode mit vielen Variationsmöglichkeiten weiterentwickelt und dafür den Begriff „Wunsch-Spiel“ gewählt. Es handelt sich um eine leicht verständliche, alltagstaugliche und praxiserprobte Paarübung. Mit seinen klaren, einfachen Regeln animiert das Wunsch-Spiel zu Kreativität, Spontaneität und spielerischem Erleben. Und es bietet einen praktikablen Rahmen, all die Hinweise und Ratschläge zu Liebe und Partnerschaft - bisher vielleicht nur als gute Vorsätze auf Eis gelegt - endlich in die Tat umzusetzen.

Als vor einigen Jahren die Idee entstand, ein Buch über unsere Arbeit mit Paaren zu schreiben, lag es auf der Hand, das Wunsch-Spiel in den Mittelpunkt zu stellen. Zum einen ist es ein besonders wirksames Werkzeug für die Entwicklung einer erfüllenden Liebeskultur. Zum anderen zieht sich der Grundgedanke, dass jede/r selbst für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche zuständig ist, durch alle Bereiche unserer Arbeit.

Daneben sind noch eine ganze Reihe anderer Erfahrungen und Methoden in dieses Buch eingeflossen, wie etwa überlieferte Weisheiten des Tantra und anderer Liebeslehren, Erkenntnisse aus Sexualwissenschaft und Psychologie sowie Methoden der partnerschaftlichen Kommunikation. Wir schätzen uns sehr glücklich, in unserer langjährigen Liebes- und Arbeitsbeziehung so vieles miteinander gelernt, erkannt und praktiziert zu haben. Und die gemeinsame Reise auf dem Weg der Liebe und Erkenntnis geht immer weiter.

## Zu diesem Buch

Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass sich im Laufe einer Paarbeziehung Verhaltensweisen einschleichen, die unvermeidlich erscheinen: vorschnell Kompromisse machen, sich anpassen, ständig Rücksicht nehmen und die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zurückstellen - oder umgekehrt: viel zu oft die Verantwortung tragen oder die Initiative ergreifen müssen. Und immer wieder gibt es Missverständnisse, Vorwürfe oder Streit. Das muss nicht sein.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie Ihre Liebesbeziehung beleben, weiterentwickeln oder ihr von Anfang an eine gute Basis schaffen können. Wie können Sie Ihre Partnerschaft liebevoller und achtsamer gestalten und einander (wieder) neu und tiefer kennenlernen? Und wie können Sie die Geschenke und Herausforderungen, die eine Paarbeziehung bietet, für Heilung, Selbstfindung und innere Entwicklung nutzen? Auch ist es uns ein Anliegen, mit einigen Vorurteilen und Mythen aufzuräumen, die sich um das Thema Sexualität ranken. Wir beschreiben, wie das sexuelle Zusammensein im Paar achtsam, entspannt und beglückend gestaltet werden kann.

Zu Beginn möchten wir Ihnen vermitteln, was wir unter einer erfüllenden Liebeskultur verstehen. Was gehört dazu, damit Sie beide glücklich werden oder bleiben, Ihr Leben bereichern und gemeinsam wachsen können? Wir beleuchten einige Aspekte, die zum Gelingen oder Scheitern von Paarbeziehungen beitragen, und schildern die Chancen und Stolpersteine, die das Leben im Paar bereithält - auch in Bezug auf die Sexualität.

Unser Haupt-Werkzeug zur Entwicklung der Liebeskultur ist das „Wunsch-Spiel“: Durch abwechselndes Wünschen und Wunscherfüllen erfahren Sie nach und nach, wie Ihre Liebe ins Fließen kommt. Sie lernen, selbst für die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse zu sorgen, statt darauf zu warten, dass Ihnen die Wünsche von den Augen abgelesen werden. Und Sie können allmählich die Gewohnheit ablegen, es

dem anderen ständig recht machen zu müssen. Gleichzeitig erfahren Sie, wie wunderbar es sein kann, Zuwendung ohne Wenn und Aber zu empfangen und einander – unter achtsamer Wahrung von Grenzen - etwas zu schenken, was explizit gewünscht wurde.

Die vielfältigen Möglichkeiten des Spiels lassen wir mit Beispielen aus der Praxis anschaulich werden. Dazu nutzen wir Erfahrungs-Berichte von Paaren, die sich schon an das Abenteuer des Wunsch-Spiels gewagt haben und mehr Bewusstheit, Intimität und tiefere Verbundenheit erleben konnten. Wir haben dazu Paare aus unseren Workshops befragt, Gesprächsnotizen und Fragebögen ausgewertet. Eigene Erfahrungen und die Erkenntnisse aus der Begleitung des Spiels in Beratungen fließen dabei ein. Die Namen der Beteiligten haben wir selbstverständlich geändert.

Eine grundlegende Voraussetzung für die Entfaltung Ihrer Liebeskultur besteht darin, sich Zeit für die Pflege der Partnerschaft zu nehmen. Dabei sollten auch die Sinnesfreuden nicht zu kurz kommen. Außerdem braucht es die Bereitschaft, Verantwortung für sich selbst sowie für den eigenen Anteil an der Beziehung zu übernehmen, einander in der Unterschiedlichkeit zu akzeptieren und immer wieder Wertschätzung zu schenken.

Mit der „Sprache der Liebe“ erläutern wir die Grundregeln für eine wertschätzende, partnerschaftliche Kommunikation. Wie können wir so miteinander reden, dass zum Ausdruck kommt, was uns wirklich wichtig ist? Wie können wir einander aufmerksam zuhören, verstehen und zugewandt bleiben? Der „Kunst des Wunschkens“ widmen wir ein eigenes Kapitel. Wir zeigen, wie Sie einzeln und gemeinsam Ihre Bedürfnisse erforschen und mit den Grenzen und Stolpersteinen auf dem Weg zu deren Erfüllung umgehen können.

Eine Krise in der Partnerschaft ist keine „Katastrophe“, sondern ein deutlicher Hinweis darauf, dass es in Ihrer Beziehung einiges zu tun gibt. Das Kapitel „Keine Angst vor Krisen“ befasst sich mit der Dynamik der Paarbeziehung: Wie finden zwei Menschen zusammen, wie bleiben sie ein Paar und was steht dem möglicherweise im

Weg? Wir vermitteln zum besseren Verständnis einige Hintergrundinformationen und zeigen an Beispielen, wie Paare Missverständnisse und Konflikte gelöst und dabei gelernt haben, liebevoller und achtsamer miteinander umzugehen.

Warum haben so viele Paare Probleme mit der Sexualität? Das hat oft mehr mit der Dynamik der Paarbeziehung zu tun, als mit der Sexualität an sich. Wenn die Partner einander eigenverantwortlich und respektvoll begegnen, kann sich viel leichter eine erfüllende Sexualität entfalten. Hierzu beschreiben wir, wie Sie im Wunschspiel Ihre Sinnesfreuden genießen, Ihre Sexualität erforschen, Ihre sexuelle Kommunikation verbessern und den Sex von Hemmungen, Stress und Leistungsdruck befreien können.

Der Sexualität widmen wir uns zum Abschluss noch einmal unter einem anderen Blickwinkel. In einer tantrischen Begegnung verweben sich sexuelle "Heilung", entspanntes Lust-Erforschen und achtsame sexuelle Vereinigung zu einer ganzheitlichen Liebeskultur. Für viele Paare ist es ein Abenteuer, sich auf eine ganz neue Herangehensweise an ihre Sexualität einzulassen und das Tor zu unbekannten, im Innersten vielleicht ersehnten Räumen zu öffnen. In gesteigerter Achtsamkeit und Präsenz ist ein freies Spiel mit dem Feuer der sexuellen Energie ebenso möglich, wie freudiges, gelassenes Genießen. Und in der Verbindung von Sexualität und Meditation kann auch die spirituelle Dimension der sexuellen Vereinigung erfahren werden.

Uns ist bewusst, dass wir nicht alle Themen ausführlich behandeln können. Zur Vertiefung finden Sie im Anhang kommentierte Literatur-Empfehlungen.

Lesen Sie das Buch möglichst beide und tauschen sich darüber aus. Das allein kann für Ihre Partnerschaft schon wertvolle Impulse geben. Für beständige Veränderung und Weiterentwicklung ist allerdings praktische Erfahrung wichtig. Wir stellen Ihnen zu einzelnen Schwerpunkten Übungen vor, die Sie allein oder im Paar praktizieren können. Zum besseren Verständnis sollten Sie auf jeden Fall

auch die beigefügten Erläuterungen lesen. Beim Wiederholen der Übung reicht dann vielleicht die Kurz-Anleitung. Lassen Sie sich anregen, Ihr Glück in die Hand zu nehmen und die Erkenntnisse und Impulse in Ihre eigene Liebeskultur zu integrieren!

# 1 Eine erfüllende Liebeskultur

Gehören Sie zu den Menschen, die in ihrer Paarbeziehung glücklich sind oder fühlen Sie sich mit Ihrem Paarleben eher unzufrieden? Sind Sie gerade frisch verliebt und möchten die Freuden des Anfangs möglichst lange genießen? Oder sind Sie schon länger zusammen und suchen nach neuen Impulsen für Ihre Partnerschaft? Vielleicht ist Ihre Beziehung gescheitert und Sie möchten wissen, was Sie beim nächsten Mal anders machen können?

Ein glückliches Liebesleben hat mit erfüllten Bedürfnissen zu tun. Auf die Frage, was sie sich für eine glückliche Partnerschaft wünschen, antworten die meisten Menschen jedoch zunächst, womit sie unzufrieden sind und was sie nicht möchten. In unseren Paar-Workshops und -Beratungen beobachten wir immer wieder, dass viele Frauen und Männer ihre Bedürfnisse kaum kennen und sich oft nicht trauen, über ihre Wünsche zu sprechen – geschweige denn für deren Erfüllung zu sorgen. Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tut es die Partnerin/der Partner auch nicht. Sich über die Bedeutung von erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen bewusst zu sein, ist ein wesentlicher Schlüssel zu einer liebevollen, befriedigenden Partnerschaft.

In Paar-Ratgebern findet sich häufig die Anregung, der Beziehung mehr Zeit zu widmen. In der Praxis berichten Paare dann, dass es oft bei guten Vorsätzen blieb wie: „wir wollten doch mehr miteinander...“. Hinter dem „wir“ kann man sich allerdings gut verstecken, niemand von beiden ist wirklich verantwortlich. Dafür bietet das Wunsch-Spiel eine Lösung: die Möglichkeit, sich abwechselnd Wünsche

in einem sicheren Rahmen erfüllen zu lassen und auf spielerische Weise tiefer zu ergründen. Aus dem „wir wollten doch zusammen“ oder „was machen wir denn heute?“ wird ein konkretes: „ich wünsche mir jetzt...“.

Mit dem Wunsch-Spiel können Sie lernen, Ihre Wünsche und Bedürfnisse ernst zu nehmen, Verantwortung und Initiative zu übernehmen, sich nicht mit unbefriedigenden Kompromissen, Vorwürfen, Groll oder Streit abzufinden und nicht darauf zu warten, dass der oder die andere Ihre Wünsche errät und unaufgefordert erfüllt.

## **In guten wie in schweren Zeiten**

Nun stellen Sie sich vielleicht die Frage: Wie können Sie das, was Ihnen wichtig ist, erkennen und in die Beziehung einbringen? Wie können Sie Ihre Liebe immer wieder neu beleben und dauerhaft bewahren? Vielleicht kennen Sie das nagende Gefühl, dass etwas Wesentliches in Ihrem Paarleben fehlt. Oder Sie haben den Eindruck, dass Sie mit Ihren Wünschen und Interessen zu kurz kommen, dass es ein Ungleichgewicht gibt. Eventuell gelingt es Ihnen nicht, Ihre unterschiedlichen sexuellen Bedürfnisse in Einklang zu bringen. Möglicherweise sind Sie sogar genervt von Streit und Machtkämpfen. Oder Sie machen die Erfahrung, dass Sie - trotz guter Vorsätze – in einer neuen Beziehung bald mit den gleichen Themen konfrontiert sind wie in der vorherigen.

Wenn Sie sich gegenseitig Anerkennung und Respekt schenken und einander bei der Erfüllung wichtiger Bedürfnisse (wie zum Beispiel Geborgenheit, Autonomie, Spiritualität, Austausch, Verbundenheit, Sexualität) unterstützen, werden Sie Probleme und Krisen eher bewältigen, die Beziehung stärken und als Kraftquelle bewahren. Dann gründet Ihre Partnerschaft auf Vertrauen und Sicherheit, Sie können einander Raum für die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit lassen und werden Ihre Liebeskultur weiterentwickeln und vertiefen.

## **Wer bestimmt mein Schicksal?**

In unserer Arbeit mit Paaren legen wir großen Wert auf Selbstverantwortung. Die Ursachen für Krisen und Probleme wie auch für Gelingen und Glücklichsein in der Partnerschaft liegen nicht im anderen, sondern in mir selbst und meiner Geschichte: wie ich zu mir und der Welt um mich herum stehe und wie ich mit mir und dem, was mir wichtig ist, umgehe. Vor allem kommt es darauf an, wie gut ich es geschafft habe, aus der kindlichen Abhängigkeit von Mutter, Vater, Ersatzeltern oder anderen Bezugspersonen herauszuwachsen, meine in den ersten Jahren eingeprägten kindlichen Reaktionsmuster abzulegen und die Verantwortung für mein Glück - wie auch für mein Unglück - in mir selbst zu finden. Manchmal sind es traumatische Erfahrungen oder eine restriktive Erziehung, die Selbstbestimmung in psychischer, emotionaler oder mentaler Hinsicht behindern. Oft ist es auch nur die Macht der Gewohnheit, die mich daran hindert, wirklich erwachsen zu werden und mein „Schicksal“ in die eigenen Hände zu nehmen.

Das alles läuft in der Regel unbewusst ab, und kaum jemand macht sich klar, mit welchen Vorgeschichten beide Partner sich in das Abenteuer Beziehung stürzen. Zwei Welten treffen aufeinander - und es ist gar nicht so einfach, damit angemessen umzugehen, geschweige denn die Chancen zu nutzen, die sich für die eigene Entwicklung oder sogar Heilung daraus ergeben. Manchmal kommen Beziehungsprobleme scheinbar wie Schicksalsschläge über mich. Dabei übersehe ich leicht, welchen Anteil ich selbst daran habe - und vor allem: welche Möglichkeiten es für mich gibt, etwas zu ändern. Es scheint einfacher zu sein, den anderen oder die Umstände verantwortlich zu machen. Hinzu kommt oft die Erwartung, dass in einer Paarbeziehung der andere dafür zuständig ist, meine Bedürfnisse zu erfüllen, mir die Wünsche von den Augen abzulesen, auch die, die ich selbst nicht kenne.

## **Paarbeziehung als Weg**

Finden Sie also zunächst heraus, was Ihnen in Ihrer Partnerschaft wichtig ist, was bereits erfüllt ist, was fehlt, wohin Ihre Sehnsucht geht. Dann erforschen Sie, wie Sie sich gegenseitig mit dem Wunsch-Spiel dabei unterstützen können, eine stabile, lebendige, glückliche Paarbeziehung zu gestalten. Nachdem Sie es eine Zeit lang praktiziert haben, stellen Sie wahrscheinlich fest, dass Sie nicht mehr im Mangel sind, immer weniger vom anderen brauchen und immer mehr aus der Fülle heraus zu verschenken haben. Dann wird aus einer Zweckgemeinschaft, in der es heißt „Ich brauche dich. Sage du mir auch, dass du mich brauchst“, eine Liebesgemeinschaft, in der Sie sagen können: „Ich brauche dich zwar nicht, aber ich liebe es, mit dir zusammen zu sein“.

Wir stellen immer wieder fest, wie viel leichter die Liebe fließt, wenn beide Partner bereit sind, ihre Beziehung zu „pflegen“, ihr Aufmerksamkeit und Zeit zu schenken, als wäre sie ein gemeinsamer Garten. Die Einrichtung regelmäßiger Paarzeiten, in denen beide sich intensiv aufeinander beziehen können, schafft Inseln für ein nährendes Zusammensein. In schwierigen Zeiten, wenn keine Lösung in Sicht ist, können diese verbindenden Erfahrungen helfen, die Krise zu meistern. Dazu gehört Beziehungs-Arbeit, also die Bereitschaft, sich Konfliktthemen zu stellen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Und in guten Zeiten sorgen die regelmäßigen Verabredungen dafür, dass die Liebe im Fluss bleibt und Schritte gegangen werden können, die in der gemeinsamen Entwicklung gerade anstehen. Eine wertschätzende, liebevolle Gesprächskultur, die gegenseitigen Respekt und Unterstützung fördert, Gemeinsamkeit, Verständnis und Anteilnahme stärkt, trägt wesentlich zur Beziehungs-Pflege bei.

Für diesen Weg der Entfaltung Ihres Potenzials haben Sie sich genau die passende Begleitung ausgesucht: Sie sind füreinander Wegweiser, Spiegel, Lehrer und „Knöpfe-Drücker“, und zeigen einander