

Inhalt

Vorwort	13
Dauerbeziehungen – heute noch möglich?	15
Auf die Qualität kommt es an	16
Partnerliebe – was ist das?	17
<i>Fragen zur Eigenart der Partnerliebe</i>	20
„Ordnungen der Liebe“	21
Kinder brauchen beide Eltern	22
Paar-Ebene und Eltern-Ebene	23
Kinder sind keine Partner	24
<i>Wie die Liebe „in Ordnung“ gehalten wird</i>	25
Unterschiede zwischen Frau und Mann – ärgerlich und belebend	27
Sache gegenüber Beziehung	27
Problemlösung gegenüber Mitgefühl	28
Wettkampf gegenüber Verbundenheit	29
Zurückhaltung gegenüber Expressivität	30
Was ergibt sich daraus?	31
<i>Empfehlungen für den Umgang mit Unterschieden zwischen Frau und Mann</i>	31
Ebenbürtigkeit – was ist das?	33
Ein häufiger Teufelskreis	33
Gefangen in alten Rollenmustern	34
Unausgeglichene Bilanz von Geben und Nehmen	36

Ungleicher Zugang zu Machtquellen	37
<i>Thesen zur Ebenbürtigkeit von Frau und Mann</i>	<i>39</i>
Die Fehler des anderen	40
Der Sündenbock-Mechanismus	41
Der Balken im eigenen Auge	42
Der Schatten in uns	43
Ehrlich zu sich selbst	44
<i>Regeln für den Umgang mit den „Fehlern“ des anderen</i>	<i>45</i>
Wie Macht die Liebe stört	46
Macht und Kommunikation	46
Macht und Macht-Quellen	48
Gute und schlimme Formen der Machtausübung	49
<i>Regeln für den Umgang mit Macht in der Paarbeziehung</i>	<i>51</i>
Der Aggression die richtige Richtung geben	53
Durchsetzung	53
Abgrenzung	55
Destruktive Aggression	55
<i>Regeln für den Umgang mit Aggressionen in der Paarbeziehung</i>	<i>58</i>
Du mußt mich schon so nehmen, wie ich bin!	59
Veränderungswünsche an den Partner	59
Fragen an den Ablehnenden	60
Fragen an den Wünschenden	61
<i>Empfehlungen für den konstruktiven Umgang mit</i>	
<i>Veränderungswünschen</i>	<i>63</i>
Wenn wir einander verletzen	65
Verletzungen sind unvermeidbar	65
Nicht unter den Teppich kehren	66
Versöhnung zustande bringen	67
Die Waffen des Verletzten	69
<i>Empfehlungen für den Umgang mit Verletzungen</i>	<i>70</i>

Arbeitsmänner und Familienfrauen	72
Die patriarchale Versorgungssehe – kein Auslaufmodell?	72
Arbeitsmann und Familienfrau	73
Ein gemeinsames Problem	74
Dringend benötigt: Mann in der Familie, Frau im Beruf	76
<i>Empfehlungen für mehr Ausgleich zwischen Beruf und Familie</i>	77
 Die ewig unzufriedenen Frauen	78
Fantasie und „Realismus“	79
Sich auf die eigenen Füße stellen	80
Was sie wirklich will	80
Einander begegnen	81
<i>Regeln für den Umgang mit notorischer Unzufriedenheit</i> . .	83
 Darf es Geheimnisse geben?	84
Geständnis und Kontrolle	85
Hättest du doch geredet!	86
Schweigen kann Gold sein	87
Auch Reden kann Gold sein	88
<i>Kriterien für den Umgang mit Geheimnissen</i>	89
 Wenn die Leidenschaft erlischt	90
Zu viel Sicherheit?	91
Mit der eigenen Mutter schlafen?	93
Zu viel Arbeit und Pflicht?	94
Getrennte Welten?	95
<i>Fragen, die sich Paare mit sexueller Lustlosigkeit stellen können</i>	95
 Eifersucht belebt und zerstört	97
Zeichen von Besitzanspruch?	97
Zerstörerische Eifersucht	98
Was steckt dahinter?	99
Den anderen in die Eifersucht treiben	100
<i>Kriterien für die Einschätzung von Eifersuchtsreaktionen</i> . .	102

Wenn einer fremdgegangen ist	103
Vom Wert der Treue	103
Untreue verletzt	104
Was fehlt in der Ehebeziehung?	105
Sagen oder geheimhalten?	106
<i>Regeln für einen angemessenen Umgang mit Seitensprüngen</i>	108
 Körperliche Berührung außerhalb der Paarbeziehung	109
Für eine körperfreundliche Beziehungskultur	110
Der Hunger nach Berührung	112
Berührung bringt Bewegung	113
Alte Muster überwinden	115
Bereicherung der Paarbeziehung	117
<i>Empfehlungen für eine körperfreundliche Beziehungskultur</i>	117
 Krisen sind Entwicklungschancen	119
Krisen stiften Chaos	120
Krisen fordern Entwicklung	121
Hilfreiche Haltungen in Krisen	122
<i>Hinweise zum Verständnis von Krisensituationen</i>	124
 Wenn Paare sich getrennt haben	125
Zwischen Katastrophenstimmung und Befreiungsgefühl	125
Sich Unterstützung holen	126
Neue Perspektiven und Wege	127
Der Schmerz wegen der Kinder	128
Scheidung als Schlußpunkt	130
Paar-Ebene und Eltern-Ebene	131
Der würdige Platz im Herzen	132
<i>Hilfen für die Zeit nach der Trennung</i>	133
 Zweithehen sind anders	135
Zerstörerische Sehnsucht nach Harmonie	135
Der neue Partner ist der Zweite	136
Aussöhnung mit der Vergangenheit	138

Verlässlichkeit und Kontinuität	139
<i>Empfehlungen für Zweitehen und Stieffamilien</i>	141
 Was macht Ehen stabil?	145
Die Verliebtheit am Anfang	145
Ähnlichkeiten in vielen Lebensbereichen	146
Eigenständigkeit beider Partner	147
Ausgleich zwischen Geben und Nehmen	147
Sich in den anderen hineinversetzen	148
Gut miteinander verhandeln	149
Gut miteinander kooperieren	149
Gemeinsame Anliegen und Ziele	150
<i>Ein kleiner Test für die Ehe-Stabilität</i>	151
 Eros, Sex und Religion	153
Antisexuelle Ressentiments im Christentum	154
Die Erfahrung der Trennung und die Sehnsucht nach Vereinigung	156
„Du bist angenommen“	157