

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	13
<b>Dauerbeziehungen – heute noch möglich?</b> . . . . .	15
Auf die Qualität kommt es an . . . . .	16
Partnerliebe – was ist das? . . . . .	17
<i>Fragen zur Eigenart der Partnerliebe</i> . . . . .	20
<b>„Ordnungen der Liebe“</b> . . . . .	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
<b>Unterschiede zwischen Frau und Mann – ärgerlich und belebend</b> . . . . .	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
<b>Ebenbürtigkeit – was ist das?</b> . . . . .	33
Ein häufiger Teufelskreis . . . . .	33
Gefangen in alten Rollenmustern . . . . .	34
Unausgeglichene Bilanz von Geben und Nehmen . . . . .	36

Ungleicher Zugang zu Machtquellen . . . . .	37
Thesen zur Ebenbürtigkeit von Frau und Mann . . . . .	39
<b>Die Fehler des anderen . . . . .</b>	<b>40</b>
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>	45
<b>Wie Macht die Liebe stört . . . . .</b>	<b>46</b>
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>	51
<b>Der Aggression die richtige Richtung geben . . . . .</b>	<b>53</b>
Durchsetzung . . . . .	53
Abgrenzung . . . . .	55
Destruktive Aggression . . . . .	55
<i>Regeln für den Umgang mit Aggressionen in der Paarbeziehung . . . . .</i>	58
<b>Du mußt mich schon so nehmen, wie ich bin! . . . . .</b>	<b>59</b>
Veränderungswünsche an den Partner . . . . .	59
Fragen an den Ablehnenden . . . . .	60
Fragen an den Wünschenden . . . . .	61
<i>Empfehlungen für den konstruktiven Umgang mit Veränderungswünschen . . . . .</i>	63
<b>Wenn wir einander verletzen . . . . .</b>	<b>65</b>
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>	70

<b>Arbeitsmänner und Familienfrauen</b> . . . . .	72
Die patriarchale Versorgungshe – 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
<b>Die ewig unzufriedenen Frauen</b> . . . . .	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
<b>Darf es Geheimnisse geben?</b> . . . . .	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
<b>Wenn die Leidenschaft erlischt</b> . . . . .	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
<b>Eifersucht belebt und zerstört</b> . . . . .	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

<b>Wenn einer fremdgegangen ist</b> . . . . .	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
<b>Körperliche Berührung außerhalb der Paarbeziehung</b> . . . . .	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
<b>Krisen sind Entwicklungschancen</b> . . . . .	119
Krisen stifteten Chaos . . . . .	120
Krisen fordern Entwicklung . . . . .	121
Hilfreiche Haltungen in Krisen . . . . .	122
<i>Hinweise zum Verständnis von Krisensituationen</i> . . . . .	124
<b>Wenn Paare sich getrennt haben</b> . . . . .	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
<b>Zweitehen sind anders</b> . . . . .	135
Zerstörerische Sehnsucht nach Harmonie . . . . .	135
Der neue Partner ist der Zweite . . . . .	136
Aussöhnung mit der Vergangenheit . . . . .	138

<b>Verlässlichkeit und Kontinuität . . . . .</b>	<b>139</b>
<i>Empfehlungen für Zweitehen und Stieffamilien . . . . .</i>	141
<b>Was macht Ehen stabil? . . . . .</b>	<b>145</b>
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
<b>Eros, Sex und Religion . . . . .</b>	<b>153</b>
Antisexuelle Ressentiments im Christentum . . . . .	154
Die Erfahrung der Trennung und die Sehnsucht nach Vereinigung . . . . .	156
„Du bist angenommen“ . . . . .	157