

# Inhalt

Vorwort . . . . .	13
<b>Dauerbeziehungen – heute noch möglich? . . . . .</b>	<b>15</b>
Auf die Qualität kommt es an . . . . .	17
Partnerliebe – was ist das? . . . . .	19
<i>Fragen zur Eigenart der Partnerliebe</i> . . . . .	23
<b>„Ordnungen der Liebe“ . . . . .</b>	<b>24</b>
Kinder brauchen beide Eltern . . . . .	25
Paar-Ebene und Eltern-Ebene . . . . .	27
Kinder sind keine Partner . . . . .	29
<i>Wie die Liebe „in Ordnung“ gehalten wird</i> . . . . .	30
<b>Unterschiede zwischen Frau und Mann – ärgerlich und belebend . . . . .</b>	<b>32</b>
Sache gegenüber Beziehung . . . . .	33
Problemlösung gegenüber Mitgefühl . . . . .	34
Wettkampf gegenüber Verbundenheit . . . . .	35
Zurückhaltung gegenüber Expressivität . . . . .	36
Was ergibt sich daraus? . . . . .	37
<i>Empfehlungen für den Umgang mit Unterschieden zwischen Frau und Mann</i> . . . . .	39

<b>Ebenbürtigkeit – was ist das? . . . . .</b>	41
Ein häufiger Teufelskreis . . . . .	42
Gefangen in alten Rollenmustern . . . . .	43
Unausgeglichene Bilanz von Geben und Nehmen . . . . .	45
Ungleicher Zugang zu Machtquellen . . . . .	47
<i>Thesen zur Ebenbürtigkeit von Frau und Mann . . . . .</i>	50
<b>Die Fehler des anderen . . . . .</b>	52
Der Sündenbock-Mechanismus . . . . .	53
Der Balken im eigenen Auge . . . . .	55
Der Schatten in uns . . . . .	56
Ehrlich zu sich selbst . . . . .	58
<i>Regeln für den Umgang mit den „Fehlern“ des anderen . . . . .</i>	59
<b>Wie Macht die Liebe stört . . . . .</b>	61
Macht und Kommunikation . . . . .	62
Macht und Macht-Quellen . . . . .	64
Gute und schlimme Formen der Machtausübung . . . . .	66
<i>Regeln für den Umgang mit Macht in der Paarbeziehung . . . . .</i>	68
<b>Der Aggression die richtige Richtung geben . . . . .</b>	70
Durchsetzung . . . . .	71
Abgrenzung . . . . .	73
Destruktive Aggression . . . . .	74
<i>Regeln für den Umgang mit Aggressionen in der Paarbeziehung . . . . .</i>	77

<b>Du mußt mich schon so nehmen, wie ich bin!</b>	79
Veränderungswünsche an den Partner	79
Fragen an den Ablehnenden	80
Fragen an den Wünschenden	82
<i>Empfehlungen für den konstruktiven Umgang mit Veränderungswünschen</i>	85
<b>Wenn wir einander verletzen</b>	87
Verletzungen sind unvermeidbar	88
Nicht unter den Teppich kehren	89
Versöhnung zustande bringen	90
Die Waffen des Verletzten	93
<i>Empfehlungen für den Umgang mit Verletzungen</i>	95
<b>Arbeitsmänner und Familienfrauen</b>	98
Die patriarchale Versorgungsehe – kein Auslaufmodell?	99
Arbeitsmann und Familienfrau	100
Ein gemeinsames Problem	101
Dringend benötigt: Mann in der Familie, Frau im Beruf	103
<i>Empfehlungen für mehr Ausgleich zwischen Beruf und Familie</i>	105
<b>Die ewig unzufriedenen Frauen</b>	107
Fantasie und „Realismus“	108
Sich auf die eigenen Füße stellen	109
Was sie wirklich will	110
Einander begegnen	112
<i>Regeln für den Umgang mit notorischer Unzufriedenheit</i>	114

<b>Darf es Geheimnisse geben? . . . . .</b>	115
Geständnis und Kontrolle . . . . .	116
Hättest du doch geredet! . . . . .	118
Schweigen kann Gold sein . . . . .	119
Auch Reden kann Gold sein . . . . .	121
<i>Kriterien für den Umgang mit Geheimnissen . . . . .</i>	122
<b>Wenn die Leidenschaft erlischt . . . . .</b>	124
Zu viel Sicherheit? . . . . .	126
Mit der eigenen Mutter schlafen? . . . . .	128
Zu viel Arbeit und Pflicht? . . . . .	130
Getrennte Welten? . . . . .	131
<i>Fragen, die sich Paare mit sexueller Lustlosigkeit stellen können . . . . .</i>	132
<b>Eifersucht belebt und zerstört . . . . .</b>	134
Zeichen von Besitzanspruch? . . . . .	135
Zerstörerische Eifersucht . . . . .	136
Was steckt dahinter? . . . . .	138
Den anderen in die Eifersucht treiben . . . . .	139
<i>Kriterien für die Einschätzung von Eifersuchsreaktionen . . . . .</i>	141
<b>Wenn einer fremdgegangen ist . . . . .</b>	142
Vom Wert der Treue . . . . .	143
Untreue verletzt . . . . .	144
Was fehlt in der Ehebeziehung? . . . . .	145
Sagen oder geheimhalten? . . . . .	147
<i>Regeln für einen angemessenen Umgang mit Seitensprüngen . . . . .</i>	149

<b>Körperliche Berührung außerhalb der Paarbeziehung</b>	151
Für eine körperfreundliche Beziehungskultur	152
Der Hunger nach Berührung	155
Berührung bringt Bewegung	157
Alte Muster überwinden	160
Bereicherung der Paarbeziehung	163
<i>Empfehlungen für eine körperfreundliche Beziehungskultur</i>	163
<b>Krisen sind Entwicklungschancen</b>	165
Krisen stifteten Chaos	166
Krisen fordern Entwicklung	167
Hilfreiche Haltungen in Krisen	169
<i>Hinweise zum Verständnis von Krisensituationen</i>	172
<b>Wenn Paare sich getrennt haben</b>	174
Zwischen Katastrophenstimmung und Befreiungsgefühl	175
Sich Unterstützung holen	176
Neue Perspektiven und Wege	177
Der Schmerz wegen der Kinder	179
Scheidung als Schlußpunkt	182
Paar-Ebene und Eltern-Ebene	182
Der würdige Platz im Herzen	185
<i>Hilfen für die Zeit nach der Trennung</i>	186

<b>Zweitehen sind anders</b>	188
Zerstörerische Sehnsucht nach Harmonie	189
Der neue Partner ist der Zweite	190
Aussöhnung mit der Vergangenheit	193
Verlässlichkeit und Kontinuität	195
<i>Empfehlungen für Zweitehen und Stieffamilien</i>	197
<b>Was macht Ehen stabil?</b>	202
Die Verliebtheit am Anfang	202
Ähnlichkeiten in vielen Lebensbereichen	203
Eigenständigkeit beider Partner	205
Ausgleich zwischen Geben und Nehmen	206
Sich in den anderen hineinversetzen	206
Gut miteinander verhandeln	208
Gut miteinander kooperieren	209
Gemeinsame Anliegen und Ziele	210
<i>Ein kleiner Test für die Ehe-Stabilität</i>	211
<b>Eros, Sex und Religion</b>	214
Antisexuelle Ressentiments im Christentum	216
Die Erfahrung der Trennung und die Sehnsucht nach Vereinigung	218
„Du bist angenommen“	220