

Inhalt

Vorwort	13
Dauerbeziehungen – heute noch möglich?	15
Auf die Qualität kommt es an	17
Partnerliebe – was ist das?	19
<i>Fragen zur Eigenart der Partnerliebe</i>	<i>23</i>
„Ordnungen der Liebe“	24
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>	<i>30</i>
Unterschiede zwischen Frau und Mann – ärgerlich und belebend	32
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>	<i>39</i>

Ebenbürtigkeit – was ist das?	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
 Die Fehler des anderen	 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
 Wie Macht die Liebe stört	 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
 Der Aggression die richtige Richtung geben	 70
Durchsetzung	71
Abgrenzung	73
Destruktive Aggression	74
<i>Regeln für den Umgang mit Aggressionen in der</i> <i>Paarbeziehung</i>	 77

Du mußt mich schon so nehmen, wie ich bin! . . .	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>	<i>85</i>
Wenn wir einander verletzen	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>	<i>95</i>
Arbeitsmänner und Familienfrauen	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>	<i>105</i>
Die ewig unzufriedenen Frauen	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>	<i>114</i>

Darf es Geheimnisse geben?	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
 Wenn die Leidenschaft erlischt	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
 Eifersucht belebt und zerstört	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 Eifersuchtsreaktionen</i>	141
 Wenn einer fremdgegangen ist	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

Körperliche Berührung außerhalb der Paarbeziehung	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
 Krisen sind Entwicklungschancen	165
Krisen stiften Chaos	166
Krisen fordern Entwicklung	167
Hilfreiche Haltungen in Krisen	169
<i>Hinweise zum Verständnis von Krisensituationen</i>	172
 Wenn Paare sich getrennt haben	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

Zweitehen sind anders	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
 Was macht Ehen stabil?	 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
 Eros, Sex und Religion	 214
Antisexuelle Ressentiments im Christentum	216
Die Erfahrung der Trennung und die Sehnsucht nach Vereinigung	218
„Du bist angenommen“	220