



Die Liebe lernen

**Der liebevolle Umgang mit den gemeinsamen
Ressourcen: Zeit, Geld, Aufgaben**

Lernbrief 9

www.Die-Liebe-Lernen.de



Inhaltsverzeichnis

1	Warum ein Lernbrief? _____	3
2	Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung _____	6
3	Ein paar grundsätzliche Gedanken _____	9
4	Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln _____	10
5	Die Bedeutung für die Beziehung _____	11
6	Das tägliche Leben neu gestalten _____	13
7	Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe _____	17
8	Weiter führende Überlegungen _____	18
8.1	Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben _____	18
8.2	Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben _____	18
9	Was haben wir nun gelernt? _____	19



1 Warum ein Lernbrief?

Wenn wir unsere Erkenntnisse aus unserer beruflichen ebenso wie unserer persönlichen Erfahrungswelt zu Schlüsselerkenntnissen zusammenfassen würden, würde eine davon lauten:

**Partnerschaften scheitern nicht
aus Mangel an Liebe
sondern aus Mangel an Wissen.
Würden wir es besser wissen,
würden wir es auch besser machen.**

Erscheint dir das zu einfach gedacht?

Jeder wünscht sich Glück und Zufriedenheit, vor allem in der Partnerschaft! Doch wie erreichen wir dieses Ziel? Wenn wir uns umschauen - in unserem Bekanntenkreis, in unseren Familien - so ist der Anteil der Trennungen und Scheidungen erschreckend groß. Und viele Paare, die zusammen bleiben, sind trotzdem nicht wirklich glücklich...

Dabei hat jeder Mensch Sehnsucht danach, sich in seiner Partnerschaft glücklich und geborgen zu fühlen.

Wer hat schon die Möglichkeit, sich bewusst auf eine Partnerschaft oder die Ehe vorzubereiten? Keine gesellschaftliche Institution trägt dafür Verantwortung, und Vorbilder sind selten bzw. oft nicht tauglich.

Deswegen laden wir **euch** herzlich ein, **in eurem Tempo** – allein oder am besten **mit eurem Partner, eurem Freund oder eurer Freundin** - diese Lernbriefe durchzuarbeiten. Sie vermitteln euch Wissen, das euch erlaubt, die Qualität eurer Partnerschaft zu verändern und sie damit sicherer, entspannter und glücklicher zu gestalten.

Partnerschaft, Liebe, Familie - das sind Themen, die den privaten Bereich unseres Lebens ausmachen. Darüber zu sprechen bedeutet, persönliche Dinge zu erzählen. Wir erzählen euch „persönliche Dinge“ in der Form, dass jeder Lernbrief rund um drei Beispiele von Beziehungen aufgebaut ist.

Wir haben uns diese Beispiele selbst ausgedacht und haben dabei zurückgegriffen auf die vielen Geschichten, die wir im Laufe unseres bisherigen (Arbeits-)Lebens von anderen geschenkt bekommen haben. Einzelne Aspekte individueller Geschichten finden sich daher in unseren Beispielen wieder. Wir haben sie jedoch so verändert, verdichtet und mit erfundenen Namen und familiären Rahmenbedingungen versehen, dass der Einzelne mit seiner Geschichte geschützt bleibt.

Es kann sein, dass ihr diese Geschichten beim ersten durchlesen überzeichnet findet. Das ist so beabsichtigt. Wir glauben, dass es hilfreich ist, scharfe Kontraste zu nutzen, um die Wirkungsweise veränderter Rahmenbedingungen klar herauszuarbeiten. Die Geschichten wollen nicht Literatur, sondern Arbeitsunterlagen sein. Die plastische Schilderung von alltäglichen Situationen, die plötzlich starkes Konfliktpotential zeigen erleichtert es, eigene Problemlagen als menschlich und damit „normal“ zu verstehen. Die harmonische Auflösung im zweiten Teil unterstützt, auch im Sinne einer Vision, einen unserer Grundgedanken: dass vermeintlich kleine „Kursänderungen“ im Umgang miteinander die Beziehungsqualität eines Paares dramatisch – im positiven Sinne – und nachhaltig verändern.

Manchmal verwenden wir, leicht abgeändert, eine Geschichte in zwei Lernbriefen zu unterschiedlichen Themen. Der Grund dafür ist, dass je nach Sichtweise ein anderes (Konflikt-) Thema in den Vordergrund gerückt werden kann. Denn Beziehungen gleichen Netzwerken, in denen Themen eng miteinander verwoben sind.



Die Liebe lernen

Der Grund, warum wir euch mit „du“ ansprechen, ist, dass wir euch gleichsam einladen, gemeinsam mit uns aus den Erfahrungen anderer zu lernen. Das ist etwas, was in einer vernetzten Welt auch über das Internet möglich ist. Der Charakter unseres gemeinsamen Unterfangens bleibt aber, dass wir für ein persönliches Thema einen persönlichen Rahmen schaffen wollen - und darum haben wir diese persönliche Anrede gewählt.

Wir haben die Möglichkeit eines Gästebuch-eintrages für euch geschaffen. So wollen wir sicherstellen, dass alle, die sich mit ihren Fragen und Erkenntnissen an uns wenden möchten, das tun können und darüber hinaus andere Menschen, die auch mit den Lernbriefen arbeiten, von euren Gedanken profitieren können.

Wer sind nun diese Menschen? Wir glauben, dass dieses Angebot für diejenigen interessant ist, die das Internet als Informations- und Weiterbildungsinstrument schätzen, die eine Arbeit an der eigenen Beziehung(sfähigkeit) als wichtig erkennen und die zeitliche und örtliche Flexibilität schätzen. Wir glauben, dass dieses Angebot für Frauen und Männer gleichermaßen sinnvoll und wichtig ist.

Wir „unterstellen“ bei diesem und allen anderen unserer Projekte die fundamentale Notwendigkeit der Gleichwertigkeit der Geschlechter. Aus diesem Grund sind die Lernbriefe sprachlich so gestaltet, dass sie abwechselnd bei allgemeinen Aussagen entweder die weibliche oder die männliche Form verwenden.

Aus unserer Sicht sind die Lernbriefe eine der besten Möglichkeiten, die wir kennen, um im eigenen Tempo und mit Gewinn an der eigenen Beziehung zu arbeiten.

Die ersten 14 Lernbriefe behandeln Grundregeln, die euch dabei helfen, einen Ansatzpunkt zur Auflösung der häufigsten Partnerschaftskonflikte zu finden.

In jeder „normalen“ Beziehung gibt es diese Konflikte, die gelöst werden wollen. Unsere Erziehung oder die Vorbilder, die uns in unserem sozialen Umfeld zur Verfügung stehen, bereiten uns darauf aber kaum vor. Nur selten treffen wir auf Menschen, die uns klar vermitteln können, wie sie ein bestimmtes Thema erfolgreich lösen - und warum.

Deswegen haben wir eine Übersicht der Lernbriefe erstellt und sie darin auch inhaltlich so beschrieben, dass ihr eure im Moment besonders wichtigen Themen klar erkennen und dem jeweiligen Lernbrief zuordnen könnt. Es macht Sinn, diese zuerst zu wählen und miteinander zu bearbeiten. Es stellt bereits einen Schritt zur Lösung eines Konfliktes dar, wenn ihr mit eurer Partnerin gemeinsam jenen Lernbrief aussucht, der am ehesten zu eurer Situation passt und das im Moment für euch wichtigste Thema behandelt.

Was kann es bedeuten, wenn du merkst, dass die Umsetzung aber nicht gelingt?

Nach unserer Erfahrung benötigt jegliche Veränderung Zeit. Auch die Zeitspanne, während derer wir uns an ein – wenn auch unbefriedigendes - Muster gewöhnt haben, spielt eine Rolle: Selbst wenn wir erkannt haben: So funktioniert es nicht, wir wollen das ändern! spielt die „Macht der Gewohnheit“ eine wichtige Rolle: Je länger wir das bisherige Muster und die damit zusammenhängenden Überzeugungen verwendet haben, umso länger kann der Veränderungsprozess dauern.



Die Liebe lernen

Wenn dir trotz besserer Überzeugung aber **auf Dauer** die Umsetzung nicht gelingt, so kann das daran liegen, dass es einen unbewussten „Einwand“ dagegen gibt, erfolgreich, zufrieden oder glücklich sein zu dürfen.

Die Lernbriefe 30 und folgende werden sich mit diesen Themen beschäftigen (voraussichtlich ab dem 3. Quartal 2010).

Über die Struktur der Lernbriefe:

Wir haben einen einheitlichen Aufbau mit folgenden Elementen gewählt:

- Drei Beispielgeschichten erschließen die Struktur von Partnerschaftsproblemen und helfen, Quellen möglicher Verletzungen erkennen zu lernen.
- Fragen laden dazu ein, das Kernproblem auch philosophisch zu ergründen.
- Die Beziehungsregel – oder Regel der Liebe – des Kernproblems wird benannt und so erklärt, dass ihre tiefere Bedeutung sichtbar wird.
- Das führt dazu, dass ihr klar erkennen könnt, warum das Überschreiten dieser Regel zu Verletzung und Konflikt führen wird.
- Die Beispielgeschichten werden im Lichte der angewendeten Beziehungsregel neu aufgerollt. Oder anders formuliert: Wir gehen zurück an den Start und schreiben die Geschichten neu, indem wir durch eine „neue Brille“ sehen.
- Die Grenzbereiche der Beziehungsregel werden ausgelotet, um das Thema zu vervollständige und abzurunden.
- Als Anregung für die gemeinsame Umsetzung dienen Überlegungen von uns dazu, was euch aus unserer Sicht in eurem Veränderungsprozess behindern und was euch helfen kann.

Ihr könnt die Reihenfolge der Lernbriefe 1 bis 18 frei wählen und sie gemäß euren eigenen Bedürfnissen abrufen. Die Lernbriefe 20 bis 30 sind Folge-Lernbriefe. Sie vertiefen die Themen der Lernbriefe 1 bis 18 und bauen darauf auf, dass diese Inhalte bereits erarbeitet und erlernt wurden.

Copyright:

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Durch den Kauf und den Erhalt dieses **Lernbriefes** verpflichtet ihr euch, diesen nur zum persönlichen Gebrauch zu nutzen. Die Weitergabe an Dritte ist untersagt. Die Nutzung dieses **Lernbriefes** außerhalb des privaten Bereichs ist untersagt. Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.



2 Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung

Beispiel 1:

Susanne und Siegfried sind seit 10 Jahren verheiratet. Sie haben 2 Söhne: Maximilian (7) und Maurizio (6). Während Susanne als Chefsekretärin arbeitet und damit die Familie ernährt, ist Siegfried Zuhause und managt den Alltag. Er hatte ursprünglich Politologie studiert, aber irgendwann erkannt, dass er in diesem Bereich nicht arbeiten konnte: Zu viel Stress, zu viele Konflikte und zu wenig Bereitschaft, diese konstruktiv zu lösen. Auf Stress reagiert sein Körper sofort mit Übelkeit und starken Kopfschmerzen. Also hatten sie diese zumindest in ihrem Bekanntenkreis eher unübliche Aufgabenteilung beschlossen. Siegfried wuchs in seine Aufgabe im Lauf der Jahre immer besser hinein und jetzt, da die Kinder größer waren, findet er auch zunehmend Zeit für seine „heimliche Leidenschaft“, wie er es augenzwinkernd selbst nennt: das fotografieren. Der einzige Wermutstropfen dabei ist: Es ist ein teures Hobby. Deswegen hat er schon seit längerem einen Nebenerwerb aufgebaut, der ihm etwas Geld bringt. Er schreibt sehr gut und hat sich mittlerweile als Ghostwriter für Autobiografien von Menschen mit besonderen Lebensschicksalen einen Namen gemacht. Mit diesem Geld hat er im Lauf der Zeit seine Fotoausrüstung verfeinert und ist heute recht zufrieden damit. Fast könnte man sagen, dass er eine Profiausrüstung hat.

Diesmal möchte er ein besonders lichtstarkes Porträtobjektiv kaufen, das natürlich recht teuer ist – knapp 2000 Euro hat sein Vertrauenshändler ihm beim letzten ihrer zahlreichen Gespräche genannt.

Siegfried hat seiner Susanne bisher nichts verraten, denn er möchte sie damit überraschen.

Als Susanne schließlich das gute Stück ein paar Wochen später zu Gesicht bekommt und in Erfahrung bringt, wie viel es gekostet hat, kann sie sich nicht mehr beherrschen. „Sag mal, spinnst du? Glaubst du, wir haben Geld, um es aus dem Fenster zu schmeißen? Du weißt doch, dass unsere Polstergarnitur im Wohnzimmer erneuert werden muss. Das Auto muss noch diesen Monat in die Werkstatt und das wird auch teuer, wie du wissen müsstest. Und du gibst so viel Geld für dein elendes Hobby aus! Werd doch endlich erwachsen!“ Nach diesem Ausbruch hatte Susanne die Tür zugeknallt und war zum Einkaufen gefahren. Siegfried war total überrascht: Es war das erste mal, dass Susanne ihm sein Hobby vorwarf, das er sich ja schließlich auch selbst finanzierte. Sie hatten vor langer Zeit einen Konsens darüber gefunden, dass seine Familienarbeit genauso wertvoll war wie ihre Erwerbsarbeit. Was war also los mit ihr?



Beispiel 2:

Ursula und Ullrich haben 2 Kinder im Alter von 3 und 4 Jahren. Da Ullrich als Softwareentwickler von zu Hause aus arbeitet, kann Ursula auf ihrer halben Stelle als Krankenschwester in der neurologischen Abteilung des städtischen Klinikums arbeiten. Dennoch ist es für sie beide oft schwierig, ihre Termine aufeinander abzustimmen, denn häufig fehlt ihnen schlicht der Raum, um sich miteinander auszutauschen. Immer wieder kommt es vor, dass einer von beiden „zwischen Tür und Angel“ dem anderen eine unvorhergesehene Änderung mitteilt - und das vom Partner, der in Gedanken schon beim nächsten Termin ist, nicht wirklich registriert wird.

Beide sind deswegen öfters genervt. Ursula hat den Eindruck, dass Ullrich ihr die Arbeit außer Haus irgendwie nicht gönnt und die anfallende Arbeit im Haushalt, die sie darüber hinaus leistet, nicht ausreichend würdigt. Ullrich findet es immer wieder schwierig, seinen Heimarbeitsplatz tatsächlich als Arbeitsplatz zu empfinden - zu oft ist sein Tagesablauf auch vormittags, wenn die Kinder theoretisch im Kindergarten sind, zerrissen von verschiedenen Aufgaben, die im Zusammenhang mit der Familienarbeit stehen, die ohnehin nie ein Ende zu nehmen scheint.

Eines Tages, nach einem frustrierenden Vormittag, den er mit seinem Sohn Jan im überfüllten Wartezimmer des Kinderarztes verbracht hat, hat Ullrich die spontane Idee, seinen Freund Walter anzurufen. Sie verabreden, sich Samstag abends im Pub zu treffen, wie in alten Zeiten.

Abends gibt es deswegen Ärger mit Ursula. „Ullrich, echt, muss das sein? Gerade am Samstag! Ich hab gedacht, wir setzen uns gemütlich zusammen. Wir kommen doch ohnehin nie zum Reden!“ Ullrich verteidigt sich: „Süße, wir können uns auch an jedem anderen Abend unterhalten, aber ich hab das echt nötig. Walter und ich haben uns seit Ewigkeiten nicht mehr gesehen.“

„Und wann haben WIR uns das letzte Mal richtig unterhalten? Ich meine nicht, dass wir Termine absprechen oder du mir erzählst, was bei den Kindern gerade los ist. Ich meine - wir haben uns doch früher viel zu sagen gehabt, was ist eigentlich los? Wieso verabredest du dich lieber mit Walter als mit mir? Mich liebst du ja angeblich!“

Ursula ist laut geworden. Sie ist müde von einer harten Schicht, in der sie eine völlig verzweifelte alte Dame aufrichten musste, deren Sohn mit schlechter Prognose seit einer Woche auf ihrer Station liegt. „Natürlich liebe ich dich ... Ich habe Walter seit 7 Monaten nicht mehr getroffen, 7 Monate! Früher haben wir uns regelmäßig, mindestens einmal in der Woche gesehen! Das fehlt mir und er ist mein Freund und das ist jetzt einfach auch wichtig für mich. Warum nutzt du nicht die Ruhe und rufst wieder einmal deine Mutter an? Sie war in der letzten Woche drei mal auf Band und würde sich bestimmt darüber freuen, Neuigkeiten von ihren Enkeln zu hören, was meinst du?“ Versöhnlich legt er den Arm um Ursula, die ihn verärgert abschüttelt. „Ja mit Sicherheit! Und das ist genau das, was ich brauche!“ Sie verlässt den Raum.



Beispiel 3:

Rita und Rudi leben schon seit einem Jahr zusammen. Rita arbeitet als Altenpflegerin und Rudi wurde nach seiner Lehre zum Schlosser in einer ortsansässigen Maschinenfabrik übernommen.

Wenn Rudi Feierabend hat, kommt er nach Hause, zieht sich um, schaltet den Fernsehapparat ein und ruht sich auf dem Sofa aus. Das ist seine Form, sich von der anstrengenden Arbeit zu erholen. Er wartet dann, bis Rita nach Hause kommt und dann das Abendessen kocht. Sie kocht wirklich gut und Rudi spart nie mit Lob. Er könnte seine Gefühle nicht so gewandt in Worte fassen, aber er ist glücklich in seiner neuen Beziehung. Zum ersten mal hat er das Gefühl, mit einer Partnerin sein ganzes Leben verbringen zu wollen. Manchmal stellt er sich vor, wie es in ein paar Jahren sein würde, wenn sie dann auch Kinder hätten - zwei wären schön, ein Junge und ein Mädchen. Wenn er wüsste, wie er es ausdrücken könnte, würde er seiner Rita gerne zeigen, wie viel sie ihm bedeutet - aber mit Worten ist er nicht so gut und so hofft er, dass sie es einfach spürt.

Rita ist zwar auch müde, wenn sie abends nach Hause kommt, aber dann stellt sie sich doch jeden Abend in die Küche. Sie kocht gern und sie kocht vor allem auch gerne für Rudi, dem es immer sichtlich schmeckt und der sich selber nie etwas zubereiten würde. Sie essen dann gemeinsam und unterhalten sich. Manchmal erzählt Rita von einer ihrer Patientinnen, die ihr richtig ans Herz gewachsen ist und Rudi hört ihr dann aufmerksam zu.

Rita fühlt sich wohl mit Rudi. Er hat etwas Bodenständiges, Erdverbundenes. Er macht nicht viele Worte, aber er ist immer zuverlässig, wenn sie etwas von ihm braucht. Und er ist für seine große, kräftige Statur erstaunlich liebevoll im Umgang mit ihr. Trotzdem fragt Rita sich manchmal, warum er ihr so gar nicht im Haushalt hilft. Er könnte zum Beispiel einmal Durchsaugen oder den Hof kehren, die Abfalleimer leeren oder die Blumen gießen.

Es gibt so viele Dinge in einem Haushalt zu tun, auch wenn sie beide berufstätig sind und ihre Wohnung nur klein ist.

Mehrmals hat Rita schon einen inneren Anlauf genommen, um mit Rudi über die Hausarbeit zu sprechen, aber dann hat sie es doch nie getan. Sie fürchtet, dass er ungehalten wird und dann wieder anfängt, in die Kneipe zu gehen und sich mit sogenannten Freunden volllaufen zu lassen. So war das früher gewesen. Er war nach Feierabend regelmäßig in die Kneipe gegangen - das ist mein zweites Wohnzimmer, hatte er gescherzt - und hatte oft im Laufe des Abends mehr getrunken, als ihm gut tat.

Andererseits: Was hatte sie schon zu verlieren? Mit Rudi war es etwas Ernstes, das spürte Rita genau. Und wenn sie sich eine gemeinsame Zukunft vorstellte, richtig mit Hochzeit und Familie und so weiter, dann wusste sie auch, dass sie es in diesem Punkt anders haben wollte als ihre eigene Mutter. Ihre Eltern lebten gut miteinander, aber ihr Vater hatte, seit Rita denken konnte, im Haushalt nie auch nur den kleinsten Finger gerührt. Für ihre Mutter war das in Ordnung so, manchmal hatte Rita den Eindruck, sie war sogar froh darüber, dass ihr Mann ihr in diesem Bereich nichts dreinredete. Doch sie selbst wollte die Aufgaben gerecht verteilt sehen.

Wenn sie den Mut hätte, mit Rudi darüber zu reden, dass sie sich wünscht, dass er sich auch am Haushalt beteiligt, wüsste sie wenigstens gleich, woran sie mit ihm wirklich ist. So überlegt Rita nun schon mehrere Wochen hin und her, ohne zu einer Entscheidung zu kommen.



3 Ein paar grundsätzliche Gedanken

Liebe und Beziehung –
was ist das eigentlich?

Kennst du/ kennt ihr solche oder ähnliche
Szenen?

Ja ☐		Nein ☐
Bemerkungen:		

Sollte nicht jeder die Freiheit haben, mit dem
Geld, das er verdient, zu tun, was er will?

Ja ☐		Nein ☐
Bemerkungen:		

Die Person, die das Familieneinkommen
verdient, ist auch verantwortlich für die Ent-
scheidung, wie es eingeteilt werden soll.

Ja ☐		Nein ☐
Bemerkungen:		

Jeder hat das Recht auf ein Hobby und auf
eigene Interessen.

Ja ☐		Nein ☐
Bemerkungen:		

Getrennte Konten passen besser in unsere
moderne Zeit, in der bei vielen Paaren beide
berufstätig sind, als ein gemeinsames Konto.

Ja ☐		Nein ☐
Bemerkungen:		

Jeder sollte die Freiheit haben, seine Zeit so
einzuteilen, wie er es für richtig findet.

Ja ☐		Nein ☐
Bemerkungen:		

Wenn man in einer Ehe über sein Geld und
seine Zeitgestaltung nicht mehr frei verfügen
kann, dann ist es besser, auf den Trauschein
zu verzichten, wenn man nicht in einem
modernen Gefängnis landen möchte.

Ja ☐		Nein ☐
Bemerkungen:		

Hausarbeit ist primär Frauensache.

Ja ☐		Nein ☐
Bemerkungen:		

In einer gleichwertigen Beziehung teilt man
alles: Geld, Zeit und die anstehenden Auf-
gaben.

Ja ☐		Nein ☐
Bemerkungen:		

Hast du/ habt ihr eine konkrete Vorstellung
davon, wie du/ ihr am liebsten das Geld, die
Zeit und die anstehenden Aufgaben verteilen
möchtet?

Ja ☐		Nein ☐
Bemerkungen:		

Bevor du/ ihr weiter lest, bitten wir euch,
diese Fragen gemeinsam und gründlich zu
bedenken unter der Vorstellung, wie ein sich
liebendes Paar entscheiden würde, das, ne-
ben anderen Beziehungsqualitäten, die Qua-
lität der **Opferbereitschaft** entwickelt hat.

Lasst euch ruhig damit ein paar Tage Zeit –
dann lest weiter!



4 Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln

Ich möchte, dass wir uns alle X Wochen zusammensetzen und gemeinsam über unser Geld, unsere Zeit und unsere Aufgaben sprechen, gemeinsam entscheiden und diese Entscheidungen auch so umsetzen.

Wir beraten regelmäßig über unsere Ressourcen, entscheiden gemeinsam und setzen unsere Entscheidungen auch gemeinsam um.

Liebevoll mit den gemeinsamen Ressourcen umzugehen, bedeutet, dass ein Paar sich regelmäßig Zeit für ein ausführliches Gespräch nimmt, um miteinander zu beraten und zu gemeinsamen Entscheidungen zu finden.

Eine der umwälzenden Veränderungen, die die Entscheidung für eine verbindliche Partnerschaft oder eine Ehe mit sich bringt, ist, dass von nun an zwei Individuen zwar ihre unverwechselbaren Persönlichkeiten beibehalten, darüber hinaus aber eine gemeinsame Identität als Paar zu entwickeln beginnen: Im Lauf der Zeit entstehen gemeinsame Gewohnheiten und kleine Rituale, die nur dieser besonderen Beziehung eigen sind. Entscheidungen, die während des Single-Daseins autonom gefällt worden waren, weichen nun Entscheidungsfindungsprozessen, die dem Umstand Rechnung tragen, dass zwei Menschen ihre Pläne, Wünsche und Notwendigkeiten in Abstimmung miteinander bringen möchten.

Wenn wir mit dem Partner darüber beraten, wie wir mit den Ressourcen umgehen, die wir als Paar zur Verfügung haben, hilft es uns, ein „Paar-Bewusstsein“ zu entwickeln. Ein „Paar-Bewusstsein“ zeichnet sich dadurch aus, dass wir nicht eifersüchtig unsere jeweiligen Beiträge als „meines“ verteidigen müssen, sondern sie der neu entstandenen übergeordneten Einheit „Paar“ zur Verfügung stellen können.

Es ist nicht wichtig, dass diese Beiträge „gleich groß“ sind, wohl aber, dass wir gleichwertig ihre Verwendung mitgestalten dürfen:

Das gemeinsame Geld wird für die Belange der Partnerschaft und/ oder der Familie genutzt. Die Zeit der Einzelnen wird so eingeteilt, dass die Aufgaben, die innerhalb der Beziehung vorhanden sind, erfüllt werden können. Dazu zählt auch jene Zeit, die man gemeinsam mit dem Partner verbringen und genießen möchte.

Die Aufgaben werden so verteilt, dass das Zeitausmaß annähernd gleichmäßig auf beide Partner verteilt wird. Im Sinne von: Je besser wir die Aufgaben verteilen, umso effektiver können wir erledigen, was ansteht und desto mehr unverplante Zeit haben wir für uns als Paar zur Verfügung.

Dabei legt jedes Paar selbst fest, in welchem Rhythmus seine Beratungen stattfinden sollen. Viele Paare finden es hilfreich, wenn der Abstand nicht länger als 4 Wochen beträgt; die häufigste Variante nach unserer Erfahrung sind am Anfang wöchentliche Beratungen.



5 Die Bedeutung für die Beziehung

Auf den ersten Blick mag es euch erstaunen, dass etwas so „Bodenständiges“ wie die gemeinsame Entscheidung über die Nutzung von Ressourcen innerhalb einer Beziehung tiefgreifende Auswirkungen auf das Ausmaß an Vertrauen ineinander und an Sicherheit miteinander haben kann, das ihr in eurer Partnerschaft empfindet. Aber genau so ist es!

Gemeinsam und gleichwertig darüber zu beraten, wie ihr das vorhandene Geld verwenden möchtet, wie ihr über die Zeit, die euch zur Verfügung steht, verfügen möchtet und wie ihr gerecht die anstehenden Aufgaben auf euch beide verteilt, bewirkt Vertrauen, Sicherheit und Nähe. Mit jeder gemeinsamen Beratung über eure Ressourcen stärkt ihr in euch eine besondere Beziehungsqualität. Wir würden sie wie folgt beschreiben:

1. Wir bilden eine Einheit.
2. Wir teilen unser gemeinsames Geld, unabhängig davon, wie viel jeder von uns einbringt.
3. Wir teilen uns die Aufgaben, die wir gemeinsam haben. Dazu zählen unter anderem:
 - a. Arbeiten, um Geld zu verdienen.
 - b. Arbeiten, um den Haushalt gut zu führen (einkaufen, kochen, putzen, Wäsche etc.).
 - c. Falls ihr Kinder habt: Arbeiten, um eure Kinder gut zu versorgen.
 - d. Die Pflege von Beziehungen zu Verwandten und Freunden.
 - e. Soziale Aufgaben.
4. Unsere Beziehung hat damit Priorität.

Eine Beratungskultur über gemeinsame Ressourcen zu entwickeln, benötigt als Voraussetzung die ehrliche Bereitschaft beider Partner, sie zu bejahen und mitzutragen.

Fast allen Menschen fällt es mittlerweile leicht, Gleichwertigkeit theoretisch zu bejahen. Wenn wir uns umsehen, werden wir jedoch feststellen, dass gelebte Gleichwertigkeit noch immer ein Feld ist, auf dem wir Lernende sind.

Es liegt erst wenige Generationen zurück, dass Frauen und Männer in einer Welt aufwuchsen, die durch eine klare Rollenverteilung gekennzeichnet war. Während Männer für die materielle Versorgung die Hauptverantwortung trugen, waren Frauen alleinig für die Familienarbeit zuständig, selbst dann, wenn sie mitverdienen mussten. Der Mann als „Oberhaupt der Familie“ fühlte sich wichtiger als andere Familienmitglieder und wurde in dieser Bewertung von Gesetzgebung und religiösen Institutionen bestärkt. Schnee von gestern, meint ihr?

In vielen Beziehungen ist es ein Lernprozess, die volle Mitverantwortung für den praktischen Umgang mit Zeit, Geld und Aufgaben zu übernehmen und sie gleichzeitig auch dem Partner zuzugestehen. Wenn wir bereit sind, uns darauf einzulassen, gewinnt unsere Partnerschaft einen neuen Reifegrad. Nicht mehr vermeintliche Unabhängigkeit gehört mit zu den Hauptaspekten der Beziehung, sondern die bewusste Entscheidung, bezüglich der Ressourcen als Einheit denken und fühlen zu lernen.



Die Liebe lernen

Wenn es uns schwerfällt, diese Regel umzusetzen, kann die Beschäftigung mit folgenden Fragen uns dabei helfen, unsere Motive zu klären:

- Was habe ich davon, von meinem Partner mehr zu verlangen (an Geld, Zeit, Belastung), als ich selbst zu geben bereit bin?
- Was könnte passieren, wenn ich mich dafür entscheide, das von mir verdiente Geld und die mir zur Verfügung stehende Zeit in einen „gemeinsamen Topf“ mit meinem Partner zu werfen?
- Wie würde ich die Rollenverteilung innerhalb unserer Partnerschaft einem Freund beschreiben?
- Möchte ich die Rollenverteilung innerhalb unserer Partnerschaft so aufrechterhalten, wie sie bisher von uns gelebt wurde, oder strebe ich eine Veränderung an?
- Will ich in einer gleichwertigen Beziehung leben?
Und wenn nicht – warum nicht?



6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:

Susanne und Siegfried:

Susanne ist zutiefst verärgert. Auf einmal wird ihr schlagartig klar, dass sich eine solche Situation nicht mehr wiederholen darf, sonst hat ihre Beziehung keinen Sinn mehr für sie. Mit Schrecken gesteht sie sich in der ersten schlaflosen Nacht ein, dass sie mit einem Mann verheiratet ist, der seine Verantwortung gegenüber seiner Familie ganz anders definiert als sie selbst es tut. Und der sich Freiräume herausnimmt, die sie nicht mehr bereit ist zu tolerieren.

Am nächsten Abend hat sie sich so weit gefasst und ihre Gedanken geordnet, dass sie Siegfried anspricht, während die Kinder in ihre Zimmer zu den Hausaufgaben entschwinden:

„Siegfried, ich möchte, dass du in Zukunft solche Entscheidungen zusammen mit mir triffst. Du bist gegenüber der Familie, diesem Haushalt, genauso verpflichtet wie ich auch. Dein Geld ist genauso unser Geld, wie mein Geld auch in diesem Haushalt verwendet wird. Solltest du das nicht wollen oder können, will ich die Beziehung mit dir nicht mehr. Denn ich kann nicht mit einem Mann leben, der hier nicht mitverantwortlich leben und handeln möchte. Du hast eine Woche Zeit, darüber nachzudenken.“

Siegfried ist wie vom Donner gerührt – das hat er nicht erwartet. Das will er nicht, auf keinen Fall. Er verspricht, darüber nachzudenken.

In dieser Nacht schlafen beide schlecht. Siegfried versucht, ehrlich mit sich zu sein. In gewisser Weise hatte Susanne recht mit dem, was sie sagte: Er hatte es sich bisher bequem gemacht und jetzt, wo die Kinder groß wurden, vor allem für sich und seine Hobbys gelebt. Nun musste er sich entscheiden, ob er wirklich bereit war, mit Susanne jede Entscheidung gemeinsam zu gestalten, selbst eine, die nur sein Hobby betraf - oder wirklich seine Ehe und seine Familie zu riskieren.

Am nächsten Abend sucht er nach Susanne und findet sie schließlich im Gästezimmer, wo sie die Blumen gießt. „Du hast Recht. Ich gebe zu, dass ich mich letztlich um die volle Mitverantwortung gedrückt habe und gerne unabhängig von euch entschieden habe. Du und die Kinder, ihr seid mir wichtig. Ich will dich nicht verlieren und auch nicht meine Familie. Ich bin bereit, auf deine Forderung einzugehen. Ich kann dieses Objektiv wieder zurückgeben. Lass uns am Wochenende darüber sprechen, was wir mit dem Geld machen können.“

Susanne fühlt eine große Erleichterung. Sie liebt ihren Mann und der Gedanke, dass sie sich in ihm so getäuscht haben könnte, hatte ihr sehr weh getan. Behutsam setzt sie die Gießkanne ab: „Ich bin wirklich froh, dass du das so siehst. Alles andere wäre - egal. Lass uns am Samstagabend reden, ja?“ Siegfried nickt.

Sie nutzen den Abend dazu, zunächst ganz pragmatisch aufzulisten, woraus sich ihr durchschnittliches gemeinsames Monatseinkommen zusammensetzt. In eine neue Spalte schreiben sie die Ausgaben, die in naher Zukunft auf sie zukommen. Es fällt ihnen leicht, gemeinsam zu entscheiden, was welche Priorität hat. Auf Susannes Vorschlag hin erstellen sie auch eine „Wunschliste“. Oben auf diese Liste setzt Susanne mit einem fragenden Seitenblick das Objektiv, das Siegfried sich gerne gekauft hätte. Er nickt zustimmend und streicht mit dem Finger leicht über ihren Handrücken. „Und du?“ „Hm. Im Moment fällt mir nichts ein, aber das kann ja noch kommen ...“

Sie entschließen sich dazu, sich ab jetzt regelmäßig zusammenzusetzen und darüber zu sprechen, wie sie ihr gemeinsames Geld und auch anstehende Aufgaben entsprechend verteilen können.

Trotz des praktischen Charakters ihrer Beratung spüren beide, dass sie auf der Gefühls-ebene näher zueinander rücken. Dieses neue Gefühl von Einheit tut ihnen gut und bestärkt sie in ihrer Entscheidung.



Beispiel 2:

Ullrich bleibt hart - das ist er sich schuldig, auch wenn ihm Ursulas unglückliches, angespanntes Gesicht weh tut. Aber er muss einfach mal raus und er ist schließlich noch immer ein freier Mensch, auch als Familienvater!

Doch nach diesem Samstagabend hat sich etwas verändert zwischen Ursula und Ullrich. Ullrich kann es schwer greifen, aber er spürt, dass Ursula innerlich auf Distanz zu ihm gegangen ist und dass sich das auch nicht zu verändern scheint. Als er sie schließlich nach über einer Woche darauf anspricht, sieht sie ihn nur still an und sagt zunächst gar nichts. Im Verlauf des Gespräches bestätigt sich sein Gefühl jedoch - sein „Männerabend“ und wie er ihn durchgesetzt hat, hat eine handfeste Beziehungskrise heraufbeschworen. Ursula stellt sich ernsthaft die Frage nach dem Sinn ihrer Partnerschaft - und das mit zwei kleinen Kindern! Ullrich erschrickt zutiefst. Er versteht nicht, wieso sein wirklich verständlicher Wunsch nach einer kleinen Auszeit vom Familienalltag eine solche Katastrophe nach sich ziehen kann - oder hat er etwas Wichtiges übersehen?

Nach einer drei viertel Stunde Gespräch sind beide gleichermaßen erschöpft und durcheinander. Es ist schließlich Ursula, die vorschlägt, sich professionellen Rat zu holen: „Weißt du, ich habe nicht die Kraft, mir alles Mögliche einfallen zu lassen, um uns aus diesem Schlamassel herauszuholen. Wozu gibt es Experten? Ich würde ja auch zum Zahnarzt gehen, wenn ich Schmerzen in den Zähnen habe, und nicht selber am Küchentisch herumdoktern.“ „Guter Vergleich.“ murmelt Ullrich. Er gibt sich einen Ruck: „Gut, warum nicht. Kennst du jemanden?“ Nach kurzem Überlegen schlägt Ursula vor, in dem Zentrum für Paarberatung, das zwei Straßen von der Klinik, in der sie arbeitet, entfernt liegt, anzurufen und einen Termin zu vereinbaren. Ullrich ist einverstanden.

In der Rückschau finden beide, dass es unspektakulär war, was der Paarberater ihnen empfahl - und trotzdem sehr wirkungsvoll.

Er schlug ihnen „Ressourcen-Konferenzen“ vor, regelmäßige Gespräche über die drei wichtigsten Ressourcen einer Partnerschaft, nämlich Zeit, Geld und Aufgabenverteilung. Zunächst sollten sie üben, über die Ressource Zeit in regelmäßigen Gesprächen liebevoll miteinander zu beraten. So unvermittelt, wie Ursula sich distanziert hatte, nachdem ihr Partner seine Verabredung mit „Brachialgewalt“, wie sie es ausdrückte, durchgesetzt hatte, so leicht gelingt es ihnen, nach dem ersten Gespräch dieser Art wieder zu einer Vertrautheit zu finden.

Diese Vertrautheit, so merken sie nach und nach, rührt daher, dass ihnen beiden bewusst ist, dass ihre Partnerschaft Priorität hat, vor allem anderen. Darum wird die Zeit, die die Familien- und Erwerbsarbeit benötigt, so realistisch wie möglich geplant und verteilt mit dem Ziel, Zeiträume für sie beide als Paar zu schaffen. Auch das Bedürfnis danach, abwechselnd Zeit mit einem Freund oder einer Freundin zu verbringen, findet seinen Platz.

Sie gewöhnen sich daran, alle zwei Wochen alle Termine durchzusprechen, die anstehen. Dabei entscheiden sie gemeinsam, wie sie ihre Zeit strukturieren. Oft kommt es dann zwar vor, dass Termine geändert werden oder Entscheidungen neu getroffen werden müssen. Dann ruft der eine den anderen an und klärt mit ihm, wie die Entscheidung am besten alternativ zu treffen ist.

Durch die intensive Nähe, die durch ihre gemeinsamen Beratungen entstanden ist, fühlen sich beide in ihrer Liebe füreinander bestätigt.

Und nachdem sie ein halbes Jahr lang erfolgreich das Thema Zeit entlang ihres neuen Modells bearbeitet haben, beschließen sie, ihre „Konferenzen“ wie sie sie augenzwinkernd nennen, nun auch dazu zu nutzen, gemeinsam ihre Finanzen zu besprechen. Interessanterweise reagieren die Kinder intuitiv auf die Veränderung: Sie sind deutlich ausgeglichener als früher.



Beispiel 3:

Rita und Rudi:

Einer älteren Dame im Altersheim fällt schließlich Ritas Nachdenklichkeit auf: „Rita, worüber machen Sie sich Sorgen?“ Rita ist überrascht: „Sieht man mir das so an?“ Die alte Dame lächelt: „Wissen Sie, ich bin schon einige Jährchen auf dieser Welt und da kommt man nicht umhin, ein wenig Menschenkenntnis anzusammeln. Ich will Sie nicht bedrängen, aber vielleicht möchten Sie mir erzählen, worüber Sie so angestrengt nachdenken in den letzten Tagen?“

Rita gibt sich einen Ruck: „Na ja, ich lebe seit einem Jahr mit meinem Lebensgefährten zusammen. Und er ist zwar sehr lieb, aber er unterstützt mich überhaupt nicht im Haushalt. Und langsam wird mir das alles zu viel.“ „Das heißt, Sie arbeiten hier und dann arbeiten Sie abends zu Hause weiter, während Ihr Lebensgefährte vor dem Fernseher sitzt?“ Rita nickt verlegen: „Ja so könnte man das sagen. Aber - er ist ein wirklich lieber, fleißiger Mann, sehr zuverlässig und - ich will mich nicht beklagen, ich denke nur an die Zukunft. Wenn ich mir vorstelle - ich möchte einfach nicht, dass es so wird wie bei meiner Mutter, wissen Sie?“

Ritas Patientin denkt einen Moment nach, die feinen Linien in ihrem Gesicht sind richtig hübsch, denkt Rita: „Hm, haben Sie ihn schon einmal gefragt, ob er Ihnen vielleicht helfen mag?“ Rita schüttelt den Kopf: „Nein, bisher habe ich mich noch nicht getraut, ich habe Angst davor, dass er dann nicht zu Hause bleibt, sondern wieder in die Wirtschaft geht zu seinen Freunden. Das war früher so. Als wir uns kennengelernt haben, hat er viele Abende in seiner Stammkneipe verbracht. Dabei ist er eigentlich gar nicht der Typ dafür.“ „Fragen Sie ihn einfach, dann wissen Sie erst wirklich, woran Sie sind, fragen Sie ihn einfach!“ Die alte Dame nickt mit Nachdruck.

Rita ist dankbar für diesen Rat. Sie hat sich selber schon etwas Ähnliches gedacht. Trotzdem ist sie sich immer noch unsicher, wie sie mit Rudi über das Thema Haushalt ins Gespräch kommen soll. Abends, als sie gerade mit dem Spülen beschäftigt ist, kommt ihr Partner in die Küche. Er lehnt sich an den Kühlschrank und nestelt angelegentlich am Aufschlag seines Polohemdes. Dabei sieht er unsicher auf Rita. Sie hat ihn wirklich sehr lieb. Und gerade deswegen, geht es ihr durch den Kopf, möchte ich aufrichtig sein können.

Sie ergreift die Gelegenheit beim Schopf und fragt ihn: „Magst du mir etwas helfen?“ „Ja, gerne“ ist Rudis prompte Antwort, die sie gänzlich entwaffnet. „Ich würde dich gerne mehr unterstützen, aber ich kenne mich nicht so gut aus und du machst das hier alles so perfekt“. Leicht verlegen sieht er ihr in die Augen. Rita schluckt. Dann sagt sie einfach: „Ich kann dir alles zeigen, hier, könntest du bitte das Geschirr abtrocknen?“

Das Eis ist gebrochen. Nach dem Abendessen sitzen sie nebeneinander auf dem Sofa, Rudi hält Rita liebevoll im Arm und wiegt sie leicht hin und her, während sie ihm leise erzählt, wie schwer es ihr gefallen ist, mit ihm über die Hausarbeit zu sprechen und welche Sorgen sie sich gemacht hat.

Bald setzen sie sich jeden Sonntag zusammen, um die kommende Woche zu besprechen. Ihr Vertrauen ineinander wächst stetig. Als Rudi den Vorschlag macht, ein gemeinsames Konto einzurichten, empfindet Rita ein stilles Glück und große Dankbarkeit. Es war richtig gewesen, auf Rudi zu setzen. Sie hatte ihn richtig eingeschätzt. Es ist ihm wirklich ernst mit ihrer Partnerschaft und ihrer gemeinsamen Zukunft. Kein Wort verliert er darüber, dass er mehr verdient als Rita.



Die Liebe lernen

Wie selbstverständlich besprechen sie, ebenso wie zuvor die anstehenden Aufgaben, nun auch ihre finanziellen Verpflichtungen und Pläne und entscheiden gemeinsam, was ansteht.

Kurz vor Ritas Geburtstag im Frühling schüttelt er allerdings das erste mal den Kopf, als Rita ihn fragt, ob sie über alle geplanten Ausgaben nun gesprochen hätten. „Was fehlt denn noch?“ Sie schaut ihn verwundert an. „Das möchte ich nicht mit dir besprechen.“ Rudi sieht sie ernst an. Rita glaubt, sie hat sich verhöhrt und fragt verwundert: „Wieso sagst du so etwas?“ Rudi legt eine kleine Pause ein, bevor er mit Schalk in den Augen scheinbar gleichmütig die Achseln zuckt: „Zumindest ein kleines finanzielles Geheimnis muss ein Mann, finde ich, haben dürfen. Wenn er sich auf einen Heiratsantrag vorbereitet ...“ Rita schlägt überrascht die Hände vor den Mund und ihre Augen strahlen.



7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Es war spannend für uns, festzustellen, dass, obwohl wir uns intensiv mit der Frage beschäftigt haben, uns bis auf eine Situation keine Grenzen eingefallen sind, wo diese Regel der Liebe ihre Gültigkeit verlieren würde.

Liebevoll miteinander darüber zu beraten, wie die gemeinsamen finanziellen und zeitlichen Möglichkeiten optimal eingesetzt und anstehende Aufgaben sinnvoll verteilt werden können, ist eine so elementare Notwendigkeit in einer gleichwertigen Beziehung, dass nur dann, wenn einer der Partner vorübergehend oder dauerhaft psychisch erkrankt, diese Regel an eine Grenze stößt. Und das auch nur dann, wenn die Erkrankung mit sich bringt, dass mein Partner außerstande ist, die Tragweite von Entscheidungen zu erfassen.

Wenn zwei Menschen beschließen, eins zu werden - in einer Partnerschaft, in einer Ehe -, so können sie jedes Problem gemeinsam bewältigen. Wichtig ist die Bereitschaft von beiden Seiten.

Manchmal verstellt uns die gesellschaftliche Unsicherheit darüber, wie Familienarbeit gegenüber entlohnter Erwerbsarbeit zu bewerten ist, den Blick darauf, dass Gleichwertigkeit nicht Gleichheit bedeutet. Manchmal legt uns eine tendenziöse und einseitige Berichterstattung nahe, Arbeit und Beruf über zu bewerten.

Ein weiser Mensch hat einmal zu einem Gedankenexperiment eingeladen: Stellt euch vor, ihr stündet vor eurem Grab und müsstet euch selber Rechenschaft über euer Leben ablegen. Würdet ihr euch eher fragen, ob ihr gut und lang genug gearbeitet habt, oder eher, ob ihr euch gut genug um eure Lieben, euren Partner und eure Kinder, gekümmert habt?

Unterschiedliche Aufgaben haben einen unterschiedlichen Stellenwert. Jenseits der finanziellen Entlohnung, die gewährt wird oder auch nicht, liegt es an euch als Paar, zu entscheiden, welchen Stellenwert ihr verschiedenen Aufgaben geben wollt. Den Respekt füreinander und das jeweilige Tätigkeitsfeld könnt ihr dadurch zum Ausdruck bringen, dass ihr über eure Ressourcen und den Umgang damit liebevoll und mit dem Grundgefühl der Gleichwertigkeit berätet.



8 Weiter führende Überlegungen

8.1 Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben

Was uns daran hindern kann, diese Regel der Liebe zu leben, sind unsere bewussten oder unbewussten Befürchtungen.

Zum Beispiel könnte die Befürchtung, ich oder mein Partner könnten

falsch oder **unaufrichtig** sein,

dazu führen, dass ich für eine liebevolle, offene Beratung über den Umgang mit unserem Geld, unserer Zeit und unseren Aufgaben nicht bereit bin.

Unsere Befürchtungen können so mächtig sein, dass wir uns eher in einen Machtkampf verstricken aus Angst, ansonsten vom Partner „über den Tisch gezogen zu werden“, als uns für eine Beratung zu entscheiden, in der beide Partner gleichwertig sind.

Vielleicht besprecht ihr diese Gedanken miteinander. Könnte es sein, dass einer von euch oder gar ihr beide insgeheim Befürchtungen hegt, die euch behindern in eurem Bemühen, liebevoll gemeinsam eure Ressourcen zu planen?

Sollte das so sein - wollt ihr den Versuch wagen, trotz eurer Befürchtungen ein alternatives Modell im Umgang mit Zeit, Geld und Aufgabenverteilung anwenden zu lernen? Wenn ihr euch dafür entscheiden könnt, wird euch diese Entscheidung mit Sicherheit auf eine weitere Ebene der guten Nähe und wärmenden Geborgenheit in eurer Partnerschaft führen. Die Liebe und Wertschätzung, die ihr füreinander empfindet, kann dabei euer Kompass und eure „Reiseversicherung“ sein.

8.2 Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben

Unabhängig davon, was uns daran hindern könnte, leicht diese Beziehungsregel zu befolgen, so können wir uns bewusst mit folgenden Gedanken beschäftigen:

- Liebe ich meinen Partner? Und was genau liebe ich an ihm?
- Welche Befürchtungen kommen mir als Erstes in den Sinn, wenn ich mir vorstelle, unser Geld, unsere Zeit und unsere Aufgaben „in einen Topf“ zu werfen - und wie relevant sind diese Befürchtungen tatsächlich angesichts **unserer Liebe füreinander**?
- Führt unsere Liebe nicht dazu, dass wir uns bewusst werden, **dass alleine zu Lieben uns tief glücklich macht - und dass jeder lieben und geliebt werden möchte**?
- Könnte die Überzeugung, dass Menschen aus Liebe handeln, dazu führen, dass wir unsere **Opferbereitschaft** entdecken - und gern auf „Privilegien“ verzichten, um stattdessen gleichwertig an der Verteilung der Ressourcen in **unserer Beziehung** mitzuwirken?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch weitere Gründe finden, warum diese Regel der Liebe ihre besondere Bedeutung besitzt. Und wie sich die Einhaltung dieser Beziehungsregel auf die Qualität eurer Partnerschaft auswirkt. Und wie leicht es fällt, gerade diese Regel der Liebe als neue Gewohnheit in euer Beziehungsleben zu integrieren, weil sie so direkt spürbar zu mehr Nähe und gegenseitigem Vertrauen führt.



9 Was haben wir nun gelernt?

Hier könnt ihr eure eigenen Überlegungen, Gedanken und Erkenntnisse niederschreiben:

[illegible]