

## Die acht Schritte der Paarbeziehung

### -Grundsätzliches II-

Wie das Vergangene im Heute wirkt

Fallbeispiel:

Maike ist in einem Dilemma. Wenn sie sich zurücknimmt, also ihre Meinung, ihre Interessen, ihre Art, an die Dinge heranzugehen zurückstellt, hat sie weniger Probleme mit ihrem Mann. »Es läuft dann recht harmonisch bei uns ab«, sagt sie. Doch in letzter Zeit kommt es immer vor, dass sie sich nicht mehr zurückhalten kann und Gefühle der Unzufriedenheit aus ihr herausbrechen. Sie hasst diese Augenblicke und hat ein schlechtes Gewissen, wenn es zu diesen Ausbrüchen kommt. Dann fühlt sie sich an der schlechten Stimmung schuldig, die entsteht. Das Einzige, was sie wolle, sagt sie in der Paarsitzung, sei Harmonie, kein Streit. Ihr Arzt hat eine Depression bei ihr diagnostiziert.

Ihr Mann Heinz meint, er fände es sogar wünschenswert, wenn sie ihren eigenen Standpunkt mehr vertrete. »Aber genau dann gibt es Streit«, kontert sie. »Doch nur, weil es aus dir so heraus bricht und du kein gutes Haar mehr an mir lässt«, gibt er zurück.

Mit diesem Dialog zwischen Heinz und Maike wollen wir nun verdeutlichen, dass es noch imaginäre andere Personen im Raum gibt, wenn Zwei sich streiten: die Kellerkinder.

Wenn wir die erwachsene Maike bitten, sich vorzustellen, wie ihre Mutter sie damals als Kind angeschaut hat, sagt sie: »Mit einem äußerst traurigen und leidenden Blick.«

Schauen wir in die Geschichte von Maike. Wir sehen ein braves Mädchen, das seiner Mutter keinen Kummer bereiten will. Schon damals hat die Mutter diesen leidenden Ausdruck. Auf einer tiefen seelischen Ebene denkt das Kind Maike: *Mama, du hast es so schwer. Ich will dich nicht belasten. Ich mache mir viele Gedanken, was ich tun und lassen soll, wann ich mit Sorgen zu dir kommen kann und wann lieber nicht. Ich mache das alles mit mir alleine aus. Ich will es richtig machen, damit es dir gut geht, denn ich liebe dich so.*

Die kleine Maike hat früh gelernt, sich zurückzustellen, sich anzupassen und zu ahnen, was von ihr erwartet wird, um nicht zur Last zu fallen. Wir bitten Maike, sich vorzustellen als kleines Mädchen zu ihrer Mutter zu sagen: *Ich mute mich dir als Kind zu. Und ich bin ganz dein Kind und sonst nichts, keine Krankenschwester und keine Glücksbringerin. Ich verhalte mich jetzt wie ein Kind, das quengelt, laut und verschmust ist.*

Maike reagiert darauf mit Angst. Sie glaubt, sie wäre damit eine zu große Belastung.

Dann bitten wir Maike auf ihren Mann zu schauen und ihm zu sagen: »Ich passe mich an. Ich will dich nicht belasten. Ich stelle mein Eignes zurück und habe Angst, ich bin dir zuviel, wie damals bei Mama«. Jetzt wird ihr die Parallele zur Lebensgeschichte klar und wie diese alte Geschichte heute weiter wirkt. Die Lebensgeschichte wirkte sogar bei ihrer Wahl des Partners mit. Natürlich nahm sie es sich nicht bewusst vor, einen Mann zu wählen, der genauso wie sie den Streit hasst und die Harmonie über alles liebt. Beide auf der Suche nach Harmonie, so fühlten sie sich angezogen. Es hat sich so ergeben, ist ihre Erklärung.

Was für eine Geschichte hat Heinz, dass Maike so anziehend für ihn war? Heinz erzählt, er habe einen älteren Bruder, der das absolute Lieblingskind der Mutter gewesen sei. Sein Vater war zurückhaltend. Wenn die Mutter ungerecht zu Heinz war, habe dieser sich herausgehalten.

Wir bitten Heinz in seiner Vorstellung auf seine Mutter zu schauen und ihr zu sagen: *Ich strenge mich so an, doch du siehst mich nicht, sondern nur meinen Bruder.* Heinz kämpft mit den Tränen. Der kleine Heinz, so stellt sich heraus, hat seine Wunschmutter tief in seinem Herzen versteckt. Es ist eine Mama, die ihn versteht, die auf ihn zugeht und ihn lobt. Eine Mama, die ihn an sich drückt, ganz für ihn da ist und ihm immer wieder sagt, wie sehr sie ihn liebt. Der erwachsene Heinz sucht nach einer Frau, die genau das tut: die für andere Menschen da ist, sich selbst zurückstellt und sich wünscht, dass es dem Anderen gut geht. Maike erfüllt genau diese Sehnsucht; deshalb verliebt er sich in sie. Und Heinz ist auch genau der Richtige für Maike, weil er genau das sucht, was sie sein will. Beide passen sehr gut zusammen.

Heinz verliebt sich nicht in die Frau, die Maike tief in ihrem Herzen ist, eine Frau mit der Sehnsucht nach Eigenem. Er verliebt sich in die Frau, die andere Menschen glücklich machen und ganz für sie dasein will. Jetzt im Konflikt mit Maike stellt er resigniert fest, früher sei alles sehr gut gegangen und alles reibungslos verlaufen. Er versteht gar nicht, warum das heute nicht mehr möglich ist.

Eine Grundlage für die Perspektive zusammenzubleiben bietet diese Liebe von Maike und Heinz nur, wenn beide so blieben, wie sie sind. Dies ist aber auf lange Sicht nicht möglich, weil sich bei Maike ein Entwicklungsimpuls zeigt. Das alte Gleichgewicht der Beziehung wird gestört, weil Maikes Seite, die eigene Bedürfnisse leben möchte, sich mit Gefühlen von Zorn und Depression zeigt. Die «Ausbrüche», wie Maike sie nennt, sind eigentlich gesunde Reaktionen. Sie weisen auf eine Seite hin, die entwickelt und gelebt werden will. Eigene Interessen und Ideen beanspruchen endlich einen Platz in ihr. Maike bekämpft diese Seite, weil sie Angst hat, die Beziehung damit zu belasten. Sie dürfe sich mit ihren Bedürfnissen auf gar keinen Fall zumuten, sagt ihr Kellerkind. Was bleibt ihr also übrig? Ein schlechtes Gewissen natürlich, als Strafe für den Wunsch nach Eigenständigkeit und Autonomie. So pendelt sie hin und her, ist unzufrieden mit sich, will keine körperliche Nähe zu ihrem Mann, lässt diese aber letztendlich doch zu, sonst wird alles noch komplizierter als es eh schon ist. Durch die Zugeständnisse wird sie aber noch unzufriedener, bis sie schließlich ausrastet. Das will sie eigentlich nicht, und das macht ihr dann wieder ein schlechtes Gefühl. Ein Teufelskreis an dessen Ende ein Arzt Depression diagnostiziert und Medikamente verordnet.

### Lösung braucht Veränderung

Hier wird deutlich, eine wirkliche Lösung verlangt nach Veränderung der Lebensgewohnheiten. Maike braucht ein gewisses Maß an Egoismus, um eigene Interessen zu verwirklichen. Doch das birgt das Risiko der Auseinandersetzung. Maike wird erst erwachsen, wenn sie sich von dem kindlichen Anspruch nicht zur Last zu fallen trennt.

In ihrem seelischen Prozess steht Maike einer Mutter gegenüber, die nicht die Mutter war, die sie sich als Kind gewünscht hat: eine starke und selbstbewusste Frau, die eigene Probleme lösen kann und von ihnen nicht umgeworfen wird. Ihre kindliche Sehnsucht heute ist: *Ich kann sein, wie ich bin. Du (Mama – Partner) erträgst mich, wenn ich schwierig bin.* Doch Maike steht heute in der

Therapie vor einer Mutter, die Grenzen hatte und schwach war. Auf ihre Wunsch-Mutter zu verzichten würde bedeuten, dass ihre tiefste Sehnsucht, endlich so angenommen zu werden wie sie ist, nie erfüllt wird, auch nicht von ihrem Partner.

In der Beratungsstunde durchläuft Maike einen Trauerprozess und nimmt Abschied. Sie sagt zu ihrer imaginären Mutter: *Ich verzichte für immer auf die Wunschmutter. Die konntest du nicht sein, weil dich deine Lebensgeschichte geschwächt hat. Schade. Ich bin einverstanden, wie es war.*

Dieser innere seelische Verzicht schmerzt, weil er jede Hoffnung desillusioniert, diese Wunschmutter je zu bekommen. Doch dieser Abschiedsschmerz macht erwachsen und stark. Die Suche und die Hoffnung, diese Sehnsucht anderswo gestillt zu bekommen, überfordert den Partner, der dafür gewählt wurde. Letztendlich schwächen sie den Suchenden selbst, weil er am falschen Ort sucht.

»Wer nicht verzichtet, bleibt Kind«, sagt der Therapeut Hellinger (Hellinger 2002 )und meint damit, dass man im Gefühl ein Kind bleibt und damit auch kränkbar: *Mama, Papa, ich verzichte jetzt für immer – darauf, dass ihr mir das, was ich als Kind so gebraucht habe, nicht geben konntet. Weil ihr es selbst nicht hattet. Ich verzichte jetzt darauf für immer. Niemand wird es mir je so geben können, wie ich es als Kind gebraucht hätte. Auch nicht mein Partner. Niemand. Mit dieser Verletzung lebe ich jetzt.*

Die Lösung für Maike liegt also nicht darin, sich noch mehr anzustrengen den Anderen nicht zu belasten. Diese kindliche Logik machte damals Sinn. Für eine Lösung, die man heute braucht, muss an Orten gesucht werden, die oft im Dunkeln und Verborgenen liegen. Wie in folgender Geschichte:

#### Die Geschichte vom verlorenen Schlüssel

Ein Mann scheint gebückt auf der Straße nach Etwas zu suchen. Ein anderer Mann kommt hinzu und fragt, was er denn da suche. Dieser antwortet, er habe seinen Schlüssel verloren. Nachdem der Mann mit ihm zusammen im Schein der Laterne diese eine Weile lang umkreist hat, fragt er den Suchenden, ob er den Schlüssel denn hier unter der Laterne verloren habe. »Nein«, meint der Suchende und sucht weiter. Der andere Mann ist etwas verwirrt und erwidert: »Wenn du ihn woanders verloren hast, warum suchst du ihn denn hier im Schein der Laterne?« Worauf dieser ihm antwortet: »Weil es hier am hellsten ist.« (Carrière 1998).

#### Umgang mit Ambivalenz

*Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust*, so kennen wir es aus Goethes Faust. Genau das ist Ambivalenz. Unser Leben ist durchdrungen von Widersprüchen. Nichts in uns ist ohne Ambivalenz, auch wenn sie noch so klein ist, sie ist in jedem Aspekt unseres Lebens. Hinter dem großen Bedürfnis nach Nähe liegt immer auch der Wunsch nach Abstand. Ohne Abstand würden wir mit dem Anderen verschmelzen. In die Liebe zu den Eltern und das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist das Bedürfnis nach eigenständiger Entwicklung eingebettet. Die eine Seite will Veränderung, die andere den gegenwärtigen Zustand sichern. Das Verhältnis der widerstrebenden Aspekte wechselt, manchmal ist das Verhältnis dreißig zu siebenzig, manchmal neunundneunzig zu eins.

Bei der Suche nach einer Lösung wird oft nur die eine Seite gesehen, die Veränderung will, zum Beispiel endlich eine verbindliche Beziehung zu finden. Die Seite, die dem widerstrebt, wird ausgeblendet. Oft wird geglaubt, die bisherigen Bemühungen zu verstärken, würde zum Ziel führen. Dann wird sich noch mehr angestrengt. Doch etwas Unsichtbares vereitelt diese Bemühungen und Termine werden vergessen oder Ereignisse lenken vom Vorhaben ab. Die Seite, die sich dagegen stellt, wird nicht angeschaut, sie wird sogar verleugnet. Eine Frau, die sich so sehr Nähe wünscht, doch immer nur an Männer in feste Beziehungen gerät, verleugnet ihre eigene Angst vor zu großer Nähe. Ihre Blindheit, so könnte man sagen, bringt ihr den Gewinn, sich nicht mit ihrer Angst vor Nähe auseinander setzen zu müssen. Sie kann behaupten, die Anderen würden keine Nähe zulassen.

Es kann auch sein, dass eine bestimmte Emotion wie zum Beispiel Wut bereits schon in der Herkunftsfamilie verboten war. Als Erwachsener wird die Person, die in einer solchen Familie aufgewachsen ist mitunter behaupten, nie aggressive Gefühle zu haben. Dieser Erwachsene wird sich bemühen, auch in schwierigen Situationen immer nett zu bleiben, auch wenn er innerlich kocht. Seine Gegenwart macht andere Menschen aggressiv, weil sie seine Wut spüren. Der Gewinn für diesen Mann? Er hebt sich von all den anderen Aggressiven ab, die in seiner Herkunftsfamilie als primitiv verachtet wurden. Er kann sich als der Bessere fühlen.

Was in der Ambivalenz verweilen lässt, ist der Preis, den die Veränderung kosten würde. Bei der Ambivalenz von Nähe und Distanz kann der Preis das Risiko sein, verlassen zu werden, wenn ein zu selbstständiger Partner gewählt würde. Ein Partner mit starker Eifersucht ist zwar anstrengend, vermittelt jedoch die Sicherheit, gebraucht zu werden: Ein eifersüchtiger Partner verlässt mich nicht so schnell, wenn überhaupt, dann verlasse ich ihn.

In der Ambivalenz von Struktur und Chaos beherrscht den Ordentlichen die Angst, im Chaos zu versinken. Deshalb sucht er sich einen chaotischen Partner, der Lockerheit in sein Leben bringt. Im Laufe der Zeit, geht der Ordentliche dann daran, das Leben des Chaotischen zu ordnen. Er denkt an die Termine des Anderen, macht ihm Mut sich zu bewerben und erledigt die wichtigsten Dinge selbst. Was anfangs geliebt wurde, entwickelt sich aber mit der Zeit zum Streitthema. Der Ordentliche sehnt sich in seiner Überlastung nach einer starken Schulter, die ihm die Lasten des Lebens trägt. Doch der Chaot tut das nicht. Der Ordentliche merkt nicht, dass er den Teil von Chaos in sich ablehnt und an den Partner delegiert hat. Auf diese Weise hat er das Chaos in seinem Leben, ist gleichzeitig jedoch davor geschützt, weil es der Partner für ihn lebt und er das Chaos beim Anderen bekämpfen kann.

Jetzt sind Sie auf den ersten Tanzschritt vorbereitet. Sie haben mit uns darüber nachgedacht, welches Lebensmuster Sie zu gerade diesem Ihren Partner geführt haben könnte. Sie haben erfahren, warum es nicht immer so ganz einfach ist, Veränderungen herbeizuführen: weil sich nämlich in negativ empfundenen Aspekten auch Gewinne verbergen, die uns nur nicht immer bewusst sind. Nach so viel Theorie möchten wir Sie jetzt bewegen, mehr darüber zu erfahren, wie Sie sich in ihrer Beziehung verhalten.

## Übung: Ein neues Vergnügen

Wir möchten Sie einladen, über gemeinsame Aktivitäten nachzudenken, bei denen Sie auf vergnügliche Weise etwas Neues erfahren können. Das könnte zum Beispiel ein gemeinsames Wochenende nur Sie beide in einer fremden Stadt sein, ins Theater zu gehen, gemeinsam ein exotisches Gericht zu kochen oder gemeinsam ein Bild zu malen.

Die jeweils gemeinsame Aktivität sollen Sie nach folgenden Gesichtspunkten auswählen:

- v es muss Ihrer beider Mitwirkung erfordern
- v es soll für Sie beide eine neue Erfahrung sein
- v je offener die Idee der gemeinsamen Aktivität ist, desto besser
- v Raum für spontane Einfälle und Ergänzungen sollte Ihrer Fantasie Freiheit geben
- v stellen Sie sicher, dass Sie das, was Sie sich vorgenommen haben, zu einem wirklichen Abschluss bringen können
- v vereinbaren Sie die Rahmenbedingungen der Aktivität genau vorab und berücksichtigen dabei Zeitpunkt, Dauer, Ort, Finanzierung und alle notwendigen Arrangements

Und so geht's: Ermitteln Sie durch Münzwurf, wer von Ihnen A ist und wer B. A schlägt ein gemeinsames Erlebnis vor, das ihm Spaß machen würde. Dann verhandeln Sie, ob der Partner den Vorschlag akzeptiert, Änderungen wünscht oder ihn ganz ablehnt. Wenn B Nein sagt, müssen Sie einen anderen Vorschlag machen. Es geht bei der ganzen Sache darum, dass Sie so lange offen und ehrlich miteinander verhandeln, bis Sie eine Übereinkunft gefunden haben.

Dann ist B an der Reihe, eine Idee vorzuschlagen und mit A zu einer Übereinkunft zu kommen.

Danach legen Sie sich auf je ein Datum fest, wann es losgehen kann.

Es ist sehr wichtig, dass Sie zu dem jeweils vereinbarten Zeitpunkt das gemeinsam Verhandelte in die Tat umsetzen.

Bevor Sie Ihr gemeinsames Vergnügen in die Tat umsetzen, schreiben Sie einen Tag vorher unabhängig voneinander in zehn Sätzen auf, wie Sie sich selbst dabei wohl verhalten werden. Bewahren Sie bitte beide Ihre Notizen getrennt auf und lesen Sie diese erst nach den gemeinsamen Erlebnissen zusammen mit Ihrem Partner. Schauen Sie dann, wie weit Sie sich selbst unerwartet und neuartig verhalten haben. Machen Sie sich diese Mühe, sie ist ein wesentlicher Aspekt der Erfahrung.

Und jetzt kann es losgehen. Viel Spaß beim Verhandeln.

Wenn Sie beide jeweils eine Aktivität vereinbart haben und das Datum feststeht, können Sie anschließend die folgende Auswertung lesen.

## Auswertung

- v Wer hat am meisten geredet?
- v Hatte einer von Ihnen das Gefühl, überredet zu werden?
- v Wenn ja, wie verhielt sich der Überredende dabei?
- v Hatten Sie beide das Gefühl, frei Nein sagen zu können?
- v Wie und wie weit haben Sie Ihr Nein indirekt ausgedrückt?
- v Hat einer von Ihnen nachgegeben und sich unterworfen?
- v In welcher Rolle haben Sie sich wohler gefühlt, mit Vorschlagsinitiative oder mit Ablehnungsrecht?
- v Welches Verhalten Ihres Partners war für Sie erfreulich, welches eher unangenehm?
- v Wie treffen Sie sonst gemeinsame Entscheidungen?
- v Glauben Sie, dass sich Ihre Beziehung verbessern würde, wenn Sie die Art und Weise, wie Sie Entscheidungen treffen, änderten? Wenn ja, was wollen Sie in Zukunft anders machen?

Gedanken zur Übung: Die Art und Weise, wie Sie Ihre Interessen mit Ihrem Partner aushandeln entscheidet über Glück und Unglück in Ihrer Partnerschaft. Sind Sie passiv oder spielen Sie den großen Chef? Versuchen Sie, den Partner durch Tricks unmerklich dahin zu bringen, wohin Sie ihn haben wollen?

Betrachten Sie diese Verhandlung von Jörg und Ulla:

**Jörg** Was möchtest du machen?

**Ulla** Ich weiß nicht recht. Was willst du denn?

**Jörg** Das, was du willst.

**Ulla** Wir sollten meinen Vater mal wieder besuchen.

**Jörg** Gut, wenn du das für wichtig hältst. Mir ist es recht.

Mit diesem Verhandlungsstil haben Jörg und Ulla keine Aussicht auf einen erfreulichen Nachmittag, weil sie keinen Plan entwickeln, dem sie beiden zustimmen. Beide vermeiden zu

sagen, was sie wirklich tun möchten, und vermeiden mit drei faulen Kommunikationsstilen, ihre persönlichen Ziele zu benennen, um nur nicht in eine ernsthafte Auseinandersetzung zu geraten.

### (1) Entscheide-du

Indem ich Entscheidungen dem Anderen überlasse, drücke ich mich vor meiner Verantwortung, eigene Wünsche klar zu formulieren. Wenn ich den Partner dahin bringe, für mich zu entscheiden, dann kann ich ihm hinterher leicht Vorwürfe machen, wenn aus der Sache nichts wird.

### (2) Wir-sollten

Dieser Kommunikationsstil ist ein weiterer Trick, um im Trüben fischen zu können. Ich sage nicht direkt was ich will, sondern verstecke meine Ziele hinter dem »Wir sollten«. Dann lasse ich meine versteckten Ziele vom Partner absegnen. So kommt kein gemeinsamer Plan dabei heraus, sondern lediglich die Erfüllung einer Pflicht, die vom Sollen spricht.

### (3) Mir-ist-alles-recht

»Ich schließe mich deinen Wünschen an, mir ist alles recht«, klingt apathisch und zeigt keine gefühlsmäßige Beteiligung. Es handelt sich um eine wirksame Form von Sabotage. Ich ziehe meinem Partner den Boden unter den Füßen weg, weil er völlig unsicher bleibt, was ich denn nun eigentlich wirklich will.

Alle diese Kommunikationsstile missachten die Grundlage gemeinsamer Auseinandersetzung, nämlich Gedanken, Gefühle und Absichten aufrichtig auszusprechen.

In einer produktiven Verhandlung könnte Jörg sagen: »Ich möchte mit dir die Müllers besuchen. Was möchtest du?« Das gibt Ulla die Möglichkeit zu sagen: »Nein, das möchte ich nicht. Ich möchte lieber im Wald spazieren gehen. Hast du dazu auch Lust?«

Ulla hat Jörgs Frage beantwortet und gleichzeitig zum Ausdruck gebracht, was sie selbst möchte. Und sie hat Jörg einbezogen. Vielleicht gefällt ihm ja ihr Vorschlag auch, wenn nicht, kann er eine neue Alternative anbieten.

Wir möchten Ihnen vorschlagen, Ihre Partnerschaft einmal so zu betrachten, als führten Sie ein Geschäft:

Ihre Beziehung floriert am besten, wenn sie von Ihnen wie ein Handelsgeschäft betrieben wird, bei dem sich die Partner regelmäßig und wenn nötig kurzzeitig in Verhandlungen abstimmen. Es kann Situationen geben, in denen einer der Partner seine Vorstellungen sinnvollerweise zurückstellt oder aufgibt. Dafür kann er dann eine Gegenleistung beanspruchen, beispielsweise: »Gut, ich besuche heute mit dir die Müllers. Dafür gehst du dann nächste Woche mit mir spazieren.«

Beachten Sie bei einem solchen Handel, Ihr Rückzahlungsversprechen zu halten. Uneingelöste Versprechen sind eine Quelle von Enttäuschung, Ressentiments und sich aufstauer Wut. (nach Vopel 1977)

Bisweilen sind Partner gekränkt, wenn der andere in seiner Meinung von ihnen abweicht. Sie glauben, er wolle sie nicht verstehen, liebe sie nicht oder habe Distanz zu ihnen. Sie denken aber kaum an die Möglichkeit, dass der andere Partner aufgrund des unterschiedlichen Erfahrungshintergrunds seine Welt einfach anders konstruiert. »Die Partner erfahren dabei, dass Liebe nicht in dem Bestreben liegen kann, dem Partner zuliebe das eigene Konstruktionssystem aufzugeben, sondern in dem Bemühen, den Partner in seiner Andersartigkeit zu verstehen. Der Gewinn des Verschiedenseins liegt in der Bereicherung des eigenen Konstruktionssystems, durch die Sichtweise des Partners. « (Willi 1998).

Zum Ende des Kapitels geben wir Ihnen Fragen an die Hand, die Sie mit Ihrem Partner oder für sich selbst beantworten können.

### Fragen

Stellen Sie sich vor, Sie bekämen die Möglichkeit geschenkt, ins Leben Ihres Partners einzutauchen und eine Zeit lang seine Welt als Frau / als Mann zu erkunden.

- v Welche Situation möchten Sie unbedingt einmal erleben?
- v Worauf sind Sie besonders neugierig?
- v Wovor fürchten Sie sich am meisten?
- v Worauf haben Sie die meiste Lust?
- v Was glauben Sie, was Sie auf Anhieb besser könnten als jetzt?
- v Welches Souvenir würden Sie sich mitbringen?
- v Was sagt Ihr Partner, was Ihre spezielle Art ist, Liebe zu zeigen?
- v Welches Bild aus der Zeit ihres Kennenlernens bewahren Sie als kleine Kostbarkeit in Ihren Erinnerungen auf?



## Literatur

- Bauer, J.: Prinzip Menschlichkeit. München (Heyne) 2011:5. Sn. 132, 80–81, 30
- Bauer, J.: Das Gedächtnis des Körpers München, Zürich (Piper) 2004, 2011. Sn. 17–18
- Bodenmann, G.; Meyer, J.; Ledermann, T.; Binz, G.; Brunner, L. in: Schweizerische Zeitschrift für Soziologie Nr. 31, 2006. Partnerschaftszufriedenheit in Abhängigkeit der Ehedauer. Sn. 343–362
- Carriere, J. C.: Der Kreis der Lügner. München, Zürich (Diana) 1998
- Christinger, D.; Schröter P. A.: Vom Nehmen und Genommen werden. Eine neue Beziehungserotik. München, Zürich (Piper) 2010
- Glöckner, D.: Transformation der Liebe. In: Gestalt Zeitung. 19. Ausgabe 2006 Gestalt-Institut Frankfurt a. M., Wilhelm-Hauff-Straße 5 in 60325 Frankfurt. Sn. 16–17
- Hildebrand, S.; Schacht, J.; Blazy, H.: Wurzeln des Lebens. Heidelberg (Mattes Verlag) 2012. Artikel: Bindung in der frühkindlichen Entwicklung. Verdult, R. Sn. 243–244
- Hellinger, B.: Wir gehen nach vorne. Ein Kurs für Paare in Krisen. Heidelberg (Carl Auer) 2002. S. 152
- Jellouschek, H.: Wagnis Partnerschaft. Freiburg (Herder) 2004
- Kindl-Beilfuß, C.: Fragen können wie Küsse schmecken. Heidelberg (Carl Auer) 2008. S. 99
- Knorr, M.: Aufstellungsarbeit in sozialen und pädagogischen Berufsfeldern. Die andere Art des Helfens. Heidelberg (Carl Auer) 2004.
- Lenz, G.; Osterhold, G.; Ellebracht, H.: Erstarrte Beziehung, heilendes Chaos. Freiburg (Herder) 2000.
- Nau-Klapwijk, N.: Tango Dimension. München (Kastel) 2001. Sn. 51, 184
- Neuhauser, F. (Hrsg.): Wie die Liebe gelingt. Heidelberg (Carl Auer) 2000. Sn. 21, 208
- Satori, R.: Tango. Tanz der Herzen. Wangen (Kleb) 2001. Sn. 136, 19.
- Sartori, R.; Steidl, P.: Tango – die einende Kraft des tanzenden Eros. Kreuzlingen, München (Hugendubel) 1999, 2000. Sn. 27, 33
- Schindler, M.: Heute schon geküsst? Paare brauchen Rituale. Freiburg (Herder) 1997
- Vieten, T.; Knorr M.: Systemische Homöopathie. Lösungswege für unlösbare Fälle. Stuttgart (Haug) 2011. S. 67
- Vopel, K. u. R.: Ich und Du. Ein Kommunikationstraining für Paare. Hamburg (Isko-Press) 1977
- Wabner, D.; Beier, Ch.: Aromatherapie. München (Urban und Fischer) 2012. S. 13
- Watzlawick, P.; Weakland, J. H.; Fisch R.: Lösungen. Bern, Stuttgart, Wien (Huber) 1984
- Willi, J.: Was hält Paare zusammen? Hamburg (Rowohlt) 1998. S. 43