Buchbeschreibung

Der Liebesdeal ist das in Paarbeziehungen am häufigsten gelebte Modell. Es beruht auf dem Prinzip eines ausgewogenen Gebens und Nehmens mit einem fairen Verhältnis zwischen Rechten und Pflichten. Betrachtet man jedoch die hohen Trennungs- und Scheidungsraten und die erhebliche Anzahl unzufriedener oder konfliktärer Beziehungen, ist es offenbar nicht besonders erfolgreich.
Wonach wir uns in Wahrheit sehnen, ist die selbstlose, bedingungslose, vorbehaltlose Liebe, ohne Forderungen und Erwartungen, die eine harmonische Verbindung zweier Menschen nährt, in welcher jeder er selbst sein darf und angenommen und geliebt wird, wie er ist. Reine Liebe, ein hohes Ideal. Um es zu erlangen, ist zuerst eine gründliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Ego unerlässlich. Die tragenden Elemente für ein Leben im Einklang mit sich und dem Partner sieht Karin Jundt dann in Selbstliebe, Authentizität, Kommunikation und Einheit.

Karin Jundt
Liebe ist kein Deal
Ein Weg zur glücklichen Paarbeziehung
Softcover, 188 Seiten
ISBN 978-3-907091-16-6

Inhaltsverzeichnis

Einleitung
I. Am Anfang ist die wahre Liebe
II. Von der reinen Liebe zum Deal
III. Leistung, Gegenleistung und das Kleingedruckte
IV. Die Erfüllung des Vertrags
V. Das Ego: Hindernis Nummer 1
- 1. Die Wünsche
- 2. Die Ängste
- 3. Die Triebe
  - 3.1. Der Trieb des Mannes
  - 3.2. Der Trieb der Frau
  - 3.3. Die Beherrschung der Triebe
- 4. Das Drama des Lebens

VI. Belastende Rollenbilder
- 1. Unser patriarchalisches Erbe
- 2. Die feministische Revolution
- 3. Neue Rollenbilder?
- 4. Aus der Rolle fallen!

VII. Beziehungskiller Sex
VIII. Gefährliche Illusionen
IX. Andere Beziehungsmodelle
- 1. Arrangierte Ehe
- 2. Vernunftheirat
- 3. Polygamie/Polyandrie/Polyamorie
- 4. Offene Partnerschaft/Gruppenbeziehung

X. Die SAKE-Formel
XI. Selbstliebe
- 1. Prägungen, Bewertung und Selbstwertgefühl
- 2. Selbstliebe aufbauen und stärken
  - 2.1 Autosuggestion
  - 2.2 Erkennen von Verhaltensmustern
  - 2.3 Verändern von Verhaltensmustern
- 3. Verletzungen und Verzeihen

XII. Authentizität
XIII. Kommunikation
- 1. Reden ist mehr als Silber…
- 2. …und Schweigen ist oft Gold

XIV. Einheit
Schlusswort

nada
nada-Verlag

Leseproben aus verschiedenen Kapiteln finden Sie auf den Folgeseiten.

Karin Jundt
Liebe ist kein Deal
Ein Weg zur glücklichen Paarbeziehung
Softcover, 188 Seiten
ISBN 978-3-907091-16-6

Aus Kapitel III: Leistung, Gegenleistung und das Kleingedruckte

[…]
Wie bei den gewöhnlichen Verträgen ist es auch beim Liebesdeal das Kleingedruckte, das Schwierigkeiten und Streit verursacht. Dessen Bedingungen offenbaren sich nämlich erst später, nach und nach, und gewinnen dann an Gewicht. Und es sind Bedingungen, ich erinnere daran, die beim Eingehen der Beziehung gar nicht besprochen worden waren.
Doch selbst wenn die Vertragspartner das Kleingedruckte ihrer Vertragskopie anfänglich „gelesen“ hätten, würde es ihnen nichts nützen. Der Liebesdeal weist nämlich ein weiteres Problem auf, durch das ein Vertrag in juristischem Sinn sogar ungültig wäre: Auf den beiden Vertragskopien steht nicht das *gleiche* Kleingedruckte und es wurde nach dem Abschluss erst noch individuell ergänzt und verändert! Um den Vertrag in eine einzige Fassung zu bringen, bei der Leistung und Gegenleistung beiden Partnern bekannt sind und von beiden als ausgewogen empfunden werden, müssten die zwei unterschiedlichen Allgemeinen Bedingungen zu einer zusammengefasst, in beide Vertragskopien eingebaut und von beiden Partnern zuerst einmal sorgfältig gelesen und dann akzeptiert werden.
Doch für eine solche Einigung steht die Frage der Bewertung im Vordergrund. Problemlos vergleichbar ist das, was der eine gibt, mit dem, was er bekommt, nur beim exakten Eins-zu-eins-Tausch und falls beiden Partnern die gleiche Leistung gleich viel Wert ist: Heute koche ich, morgen du; heute schenke ich dir Blumen, morgen schenkst du mir Blumen; heute lasse ich dich am Abend allein, um mit meinen Freunden auszugehen, und du passt auf die Kinder auf, morgen machen wir es umgekehrt. Aber was, wenn mein Partner gar nicht kochen kann, dafür bei der Gartenarbeit, die mir nicht liegt, einen grünen Daumen hat? Was, wenn sein Abend mit den Freunden bis zwei Uhr nachts dauert und er betrunken zurückkehrt, während ich schon um elf und nüchtern wieder zu Hause bin?
Im Beziehungsalltag ist es nicht sinnvoll, ja unmöglich, Gleiches mit Gleichem zu vergelten; vielmehr erfolgt ein Tauschhandel mit unterschiedlichen Gütern. Dabei treten dieselben zwei augenscheinlichen Schwierigkeiten auf, wie wenn sich früher zwei Bauern darüber einig werden mussten, wie viele Brote ein Huhn aufwiegen. Der Getreidebauer bewertet seine Laibe hoch, er hat im Schweiße seines Angesichts die Ähren geschnitten, gedroschen, die Körner gemahlen und Brote gebacken; in Hühnern sieht er hingegen leicht zu haltende Tiere, die keinen besonderen Aufwand erfordern. Für den Geflügelbauern sind die Hühner aber ungemein wertvoll, er hat die Küken schlüpfen sehen und großgezogen, während er zu Feldfrüchten keine Beziehung hat. Die beiden haben also *unterschiedliche Wertesysteme*. Schaffen sie es schließlich trotzdem, sich darauf zu einigen, dass ein Huhn fünf Brotlaiben entspricht, besteht dennoch weiterhin das Problem der *unteilbaren Menge*: Hat der Geflügelbauer nur für drei Brote Verwendung, wie viel Huhn und welche Teile muss er dann dafür abgeben? Und will er das Tier überhaupt schlachten, wenn er den Rest nicht an den Mann bringen kann?
Beim Warenverkehr bekam man diese Schwierigkeiten bald in den Griff: Die Einführung von Tauscheinheiten wie Muscheln, Gold oder Geld vereinfachte den Handel enorm, wobei das Angebot und die Nachfrage den Wert der Güter bestimmten und kleinere Mengen auf dem Markt an verschiedene Kunden verkauft wurden.
Die einzelnen Leistungen eines Liebesdeals können wir jedoch nicht auf einem Markt feilbieten, das Prinzip von Angebot und Nachfrage spielt nicht und es existiert kein „Marktpreis“, der innerhalb einer kleinen Spanne allgemein akzeptiert wird. Die Bewertung ist immer äußerst subjektiv: Mir bedeutet es viel, Blumen von meinem Liebsten zu bekommen, er weiß Geschenke nicht gebührend zu schätzen; für ihn ist es wichtig, zum Feierabendbier mit Kollegen zu gehen, für mich zählt nur die Zeit, die wir zusammen verbringen; er legt großen Wert auf Pünktlichkeit, mir macht es nichts aus, kommt er zu spät.
[…]

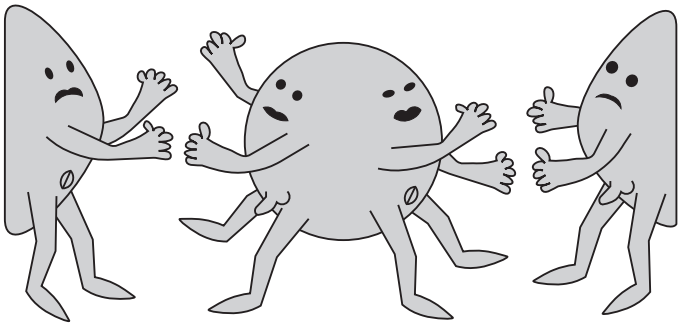
nada
nada-Verlag

Leseprobe

Karin Jundt
Liebe ist kein Deal
Ein Weg zur glücklichen Paarbeziehung
Softcover, 188 Seiten
ISBN 978-3-907091-16-6

Aus Kapitel VI: Belastende Rollenbilder

Der griechische Philosoph Platon (5./4. Jahrhundert v. Chr.) erzählte den Mythos der Kugelmenschen: Sie hatten je zwei Gesichter und Geschlechtsteile und je vier Beine und Arme. Es gab nicht nur rein männliche und rein weibliche Kugelmenschen, sondern auch eine gemischte, die androgyne Form, auf der einen Seite männlich, auf der anderen weiblich. Der Gott Zeus spaltete dann diese Kugelmenschen, sodass aus jedem zwei Wesen entstanden, die heutigen Menschen. Diese leiden seither unter ihrer Unvollständigkeit und der Trennung von der anderen Hälfte und suchen sie, um sich wieder mit ihr zu vereinigen.



Diese Suche nach dem gleich- oder gegengeschlechtlichen Wesen, das uns *ergänzt* und *vollständig* macht, kennen wir alle als die Sehnsucht nach der sogenannten Zwillingsseele, nach dem Menschen, der zu uns passt und mit dem wir in Harmonie und Glückseligkeit leben können. Ihn zu finden wäre nicht illusorisch, unterlägen wir dabei nicht dem Irrtum, nach einer *gleichen* Seele zu suchen oder den Menschen an unserer Seite uns selbst angleichen zu wollen. Bei der anderen, der *fehlenden* Hälfte geht es nämlich darum, dass sie *zu uns passt, uns ergänzt, vollständig macht* und uns mit dem bereichert, was uns selbst *fehlt*. Und nicht darum, dass sie mit unserer identisch ist. Eine solche Verbindung ist nicht nur langweilig, sondern vor allem sinnlos, denn dabei bleiben die beiden Partner, und damit die Beziehung, über Jahre oder Jahrzehnte unverändert, ohne Entwicklung. Zudem ist ein solch homogenes Paar schlecht gewappnet gegen äußere Herausforderungen jeglicher Art, wie berufliche und soziale, da beide Partner entlang derselben Linien und Muster denken, agieren und reagieren und sich deshalb nicht mit alternativen, kreativeren Problemlösungen gegenseitig befruchten. Ich erinnere als Analogie an den wichtigen Evolutionsschritt, durch die geschlechtliche Fortpflanzung zwei unterschiedliche Genome zusammenzuführen und daraus widerstandsfähigere, wandelbarere Lebewesen hervorzubringen.

In den Grundwerten müssen die Liebenden übereinstimmen, sonst ist eine glückliche Beziehung längerfristig kaum möglich; in allem anderen sind Unterschiede hingegen immer ein Gewinn und wir sollten nicht versuchen, sie zu nivellieren oder an unsere Wunschvorstellungen anzugleichen. Zumal solche Vorstellungen, wie wir gesehen haben, teilweise von anderen in uns eingepflanzt wurden und daher nicht zwingend zu unserem wahren Wesen gehören. Passen wir den Liebsten daran an, kann es durchaus geschehen, dass er dann zwar dem vermeintlich gewünschten Bild entspricht, uns aber nicht mehr gefällt!

Prägende Auffassungen, wie wir selbst und der Partner innerhalb einer Beziehung sein sollten, stammen auch aus vergangenen und gegenwärtigen gesellschaftlichen Rollenbildern von Mann und Frau. Es ist sinnvoll, sie einmal genauer anzuschauen, um zu erkennen, inwieweit sie uns und damit die Paarbeziehung (nachteilig) beeinflussen.

[…]

Karin Jundt
Liebe ist kein Deal
Ein Weg zur glücklichen Paarbeziehung
Softcover, 188 Seiten
ISBN 978-3-907091-16-6

Aus Kapitel X: Die SAKE-Formel

Bestimmt haben Sie sich schon gefragt, bei einer eigenen Paarbeziehung oder bei Bekannten: Wie kann es sein, dass der Mensch, in den man sich einst verliebte, nach einer kürzeren oder längeren Zeit (nur noch) Gefühle von Missfallen, Enttäuschung, Frustration, Verärgerung, sogar Abneigung oder Hass hervorruft?

„Ich habe mich in ihm getäuscht“ oder „Später hat er sein wahres Gesicht gezeigt“, sagen wir dann. Hat der Mensch an unserer Seite Eigenschaften, die nicht mit unseren Werten vereinbar sind, bleibt tatsächlich nur die Trennung.

Doch wesentlich häufiger hört man: „Er hat sich/ich habe mich verändert“ oder „Wir haben uns auseinandergelebt.“ Damit erklären wir uns selbst und anderen das Ende der Beziehung. Mitunter handelt es sich aber eher um Rechtfertigungen. Denn oft empfinden wir das Auseinanderbrechen als eigenes Scheitern und persönliches Versagen. Kaum je zu Recht. Meistens liegt es schlicht an unserer Unwissenheit über Zwischenmenschliches und wahre Werte, nicht selten auch daran, dass wir uns selbst nicht kennen.

Ein Grundübel ist, dass wir davon ausgehen, eine Paarbeziehung sei ein Perpetuum mobile, das durch den Anstoß der anfänglichen Verliebtheit sich selbst ewig am Leben erhält. In Wahrheit handelt es sich um ein äußerst zartes, auf jegliche Einwirkung extrem sensibel reagierendes Pflänzchen, das gehegt und gepflegt werden muss, soll es nicht eingehen. Das andere Grundübel liegt darin, ich kann es nur wiederholen, dass wir die Liebe als einen Deal in irgendeiner Form leben und das reine Gefühl mit Bedingungen und Vorbehalten, mit dem eigenen Ego oder gar Egoismus behaften.

Erinnern Sie sich an meine Äußerung am Ende des ersten Kapitels, dass aus der reinen Liebe etwas Egoisches oder gar Egoistisches wird, weil es der menschlichen Natur entspricht? Nun eine ebenso schlichte, aber sehr ermutigende Aussage: *Es ist möglich, die anfängliche reine Liebe zu erhalten oder unsere durch das Ego verzerrte Liebe wieder in reine Liebe zu verwandeln.* Wir müssen nicht akzeptieren, dass unsere Paarbeziehung so unvollkommen ist und uns Kummer bereitet! Wir besitzen nämlich die Fähigkeit, unsere Entwicklung selbst zu fördern und in die Richtung zu lenken, die uns – und damit unseren Mitmenschen, also auch dem Partner – allgemein mehr Zufriedenheit und weniger Leiden bringt. Uns ändern, manche Vorstellungen, Verhaltensmuster, Bewertungen über Bord werfen, teilweise gar über den eigenen Schatten springen, all das können wir. Es wird uns in der Regel aber nichts geschenkt, es ist Arbeit. Doch lohnende Arbeit.

Nachdem ich in den vorangehenden Kapiteln durch das Aufzeigen der Hindernisse bereits viele Anregungen vor allem dazu gegeben habe, was wir in unserer Paarbeziehung *vermeiden sollen*, will ich auf den folgenden Seiten erläutern, was wir konkret *dafür tun können*. Dabei stütze ich mich auf die SAKE-Formel.

Mit Sake spiele ich nicht auf den japanischen Reiswein an. Schon eher käme die Bedeutung in englischen Wendungen wie *for your sake* – dir zuliebe – in Frage. Doch bei meinem SAKE handelt es sich schlicht um ein Akronym:

S	A	K	E
Selbstliebe	**Authentizität**	**Kommunikation**	**Einheit**

Leben und pflegen wir diese vier Eigenschaften und bringen wir sie in unsere Paarbeziehung ein, so steht sie auf einem soliden Fundament. Wobei die Selbstliebe für die anderen drei unerlässlich ist. Und damit will ich gleich beginnen. Vorher nur noch ein Gedanke, der auf meine Aussage zurückgreift, eine Liebesbeziehung sei kein Perpetuum mobile und wir müssten daran arbeiten. Das bedeutet nichts anderes als Arbeit *an uns selbst*, mit einem festen Willen und einem steten Bemühen, uns zu entwickeln und zu verbessern. Behalten Sie das bitte im Auge, wenn Sie die folgenden Kapitel lesen und vielleicht von Zeit zu Zeit das Gefühl bekommen, es gehe gar nicht mehr um die Beziehung, sondern nur noch um ihre eigene Selbstveränderung.

[…]

nada
nada-Verlag

Leseprobe

Karin Jundt
Liebe ist kein Deal
Ein Weg zur glücklichen Paarbeziehung
Softcover, 188 Seiten
ISBN 978-3-907091-16-6

Aus Kapitel XII: Authentizität

[…]
Generell spielen wir oft eine Rolle, die charmante, die melancholische, die witzige, die lässige, die übermütige, die großzügige, die unterwürfige, die überlegene, die naive, die verträumte, die unabhängige, die selbstverliebte, … Damit versuchen wir, ein Bild von uns zu vermitteln, das wir für passend halten, sei es dass wir gern so wären, sei es dass wir meinen, so sein zu müssen, um zu gefallen. Oder um weiterhin dem Bild gerecht zu werden, das sich andere von uns einst gemacht haben: „Du bist immer gut drauf“, „Du lässt dich nicht so schnell unterkriegen“, „Du weißt immer Rat“. Solche Masken legen wir auf, weil wir geschätzt und geliebt werden wollen oder zum Schutz vor Verletzungen und dem Partner gegenüber besonders auch wegen unserer Verlustangst.
[…]
Doch wie glücklich können wir in einer Beziehung sein, in der wir nicht gänzlich so sind, wie wir in Wahrheit sind? Wenn wir ständig aufpassen müssen, dem Bild zu entsprechen, das wir darstellen wollen? Uns nicht zu sagen trauen, was wir uns wünschen? Diese Maske, die wir fortwährend tragen, wiegt schwerer, als man annehmen möchte, es ist eine konstante Last, die uns in doppelter Hinsicht Energie raubt: einerseits, um nicht aus der Rolle zu fallen und uns zu verraten, und andererseits, um gegen das Drängen der Seele, endlich wir selbst zu sein, anzukämpfen. Energie, die wir sonst in unser inneres Wachstum und die Pflege der Liebesbeziehung investieren könnten. Zudem schafft diese Maske zwangsläufig eine Distanz zum Partner, die wir eigentlich nicht wollen und welche die Beziehung belastet.

Auf die Dauer funktioniert es nicht. Wir fühlen uns unglücklich, frustriert, unbefriedigt. Wir möchten sein dürfen, wie wir sind, natürlich, echt.
[…]
Auf der nächsten Doppelseite finden Sie ein Arbeitsblatt, auf dem Sie Ihre verheimlichten Schwächen und Wünsche eintragen können. Am besten machen Sie zwei Kopien davon und Sie und Ihr Partner füllen es individuell aus. Jeder sollte sein Exemplar dann so aufbewahren, dass der andere es nicht zu sehen bekommt. Danach einigen Sie sich auf eine Vorgehensweise, wie Sie einander die „Geständnisse“ anvertrauen wollen. Am radikalsten wäre, die ausgefüllten Fragebögen jeweils auszutauschen, wovon ich Ihnen jedoch abrate. Es ist besser, die verschiedenen Punkte einzeln nacheinander anzusprechen und zu verändern. So können Sie beispielsweise vereinbaren, dass jeder von Ihnen einen Punkt der eigenen Liste nennt und Sie darüber diskutieren. Daraufhin nehmen Sie sich beide vor, sich in Bezug auf diese Eigenschaft/diesen Wunsch künftig nicht mehr zu verstellen, nichts vorzutäuschen, nichts zu verheimlichen – Sie selbst zu sein. Das praktizieren Sie eine Weile, vielleicht braucht es eine Woche, vielleicht einen Monat, vielleicht länger, bis es Ihnen zur Selbstverständlichkeit geworden ist. Bestimmt werden Sie es anfänglich nicht immer schaffen. Wichtig ist, dass Sie beide es sich gegenseitig mitteilen, stellen Sie bei sich selbst oder beim Partner fest, dass einer von Ihnen in das alte Muster gefallen ist. Immer respektvoll, achtsam, mit Liebe und Verständnis, niemals mit Vorwürfen oder Tadel. Und schon gar nicht mit Ungeduld. Solche Veränderungen brauchen generell Zeit; auch fallen Sie nicht jedem Menschen gleich leicht oder schwer.