

I. Einleitung

Wir nehmen Sie mit auf eine Reise ins Zentrum Ihrer Beziehung. Wir haben in diesem Buch dem ultimativen Gefäß, das Ihre gesamte Partnerschaft in allen seinen Facetten zeigt, die Gestalt eines Tanks gegeben. In diesem **Beziehungstank** sammelt sich alles, was Ihre Partnerschaft ausmacht. Auf unserem Weg werden wir Proben Ihres gemeinsamen Schatzes nehmen. Wir sehen uns den Inhalt und die Beschaffenheit ihres Tanks an, analysieren sein Substrat und erkunden das Zusammenspiel aller Bedienelemente.

Doch Sie bleiben keineswegs ein passiver Beobachter: Wir schauen uns an, mit welcher (inneren) Ausstattung Sie sich der Pflege und Steuerung Ihres Tanks widmen können; wir erkunden also Ihr **Beziehungs-ICH**. In einem letzten Schritt geben wir Ihnen mit einem ganzen Werkzeugkoffer voll konkreter **Strategien** die Chance, an den vorher erkannten Schwachpunkten ein wenig nachzubessern.

Das Ziel heißt: Tanken Sie so viel Substrat wie möglich und verlieren Sie im Alltag möglichst wenig davon!

Wir leiten Sie wie ein Navigationssystem zu den Highlights und Aussichtspunkten Ihrer Partnerschaft. Auch wenn wir nichts über Ihre konkrete Beziehung wissen, haben wir dennoch eine Menge Ideen dazu. Wir bieten Ihnen eine Teamarbeit an: Sie liefern die inhaltlichen Informationen (Ausgangspunkt und Ziel), wir steuern die Methoden (die für Sie passenden Wegstrecken) bei, mit deren Hilfe Sie nicht nur einen facettenreichen Blick in die ganz individuelle Beschaffenheit Ihrer aktuellen Beziehung gewinnen, sondern sich in die gewünschte Richtung aufmachen können.

Unser Weg

Mit Hilfe eines ersten Fragebogens stellen wir Ihnen zunächst eine differenzierte Analyse der Quellen zur Verfügung, aus denen sich Ihr Beziehungstank speist. Mit Hilfe unseres **Beziehungs-Struktur-Modells** (BSM) können Sie auf 18 verschiedenen Dimensionen ein aussagekräftiges Profil Ihrer Beziehung zeichnen, mit allen ihren Vorzügen und Schwachstellen. Dabei werfen wir auch einen Blick auf die Entwicklungs-Phase, in der sich Ihre Beziehung gerade befindet.

Im zweiten Schritt verändern wir die Perspektive: Wir schauen auf Sie persönlich und erfassen die Voraussetzungen, die Sie mit bestimmten Erfahrungen, Überzeugungen und Kompetenzen in Ihre Beziehung einbringen. Mittels eines weiteren Fragebogens werden wir aufzeigen, wie Ihr **Beziehungs-ICH** in die Abläufe rund um Ihren Tank eingreift und warum Sie vielleicht bisher nicht das Ausmaß an Kontrolle über den Füllstand haben, den Sie sich wünschen würden.

In Bezug auf unser Tank-Modell werden also folgende Fragen beantwortet: Wie steuere ich aktuell mein Beziehungs-Substrat? Warum stoße ich dabei in einigen Bereichen eher an meine eigenen Grenzen als in anderen? Wo bin ich schon richtig gut und wo könnte ich noch zulegen?

Auf der Basis dieses Verstehens der eigenen Ausgangslage wenden wir uns im letzten Teil des Buches den praktischen Handlungs- und Veränderungsmöglichkeiten zu. Wir bieten Ihnen einen ganzen Strauß an potentiell hilfreichen **Strategien** an, die alle gemeinsam das Ziel haben, Ihren Einfluss auf die in Ihrer Beziehung erlebte Zufriedenheit zu vergrößern. Dabei wird es in erster Linie um das Handhaben von Gefühlszuständen, um Ihre Denk- und Bewertungsmuster und die Kommunikation in der Partnerschaft gehen.

Unser Ziel

Fassen wir zusammen: Wir wollen die Gestaltungsmöglichkeiten Ihrer – sorgfältig analysierten – Beziehung auf dem Hintergrund Ihrer Persönlichkeit betrachten und konkrete Möglichkeiten aufzeigen, ein möglichst hohes Zufriedenheitslevel zu erreichen. Wir wünschen uns, dass Sie mehr Kontrolle über den Füllstand Ihres Tanks bekommen, also Zu- und Abflüsse besser steuern lernen. Sie sollen sich in Ihrer Beziehung also möglichst so wohl fühlen, wie es die spezifische Konstellation der beteiligten Personen zulässt.

Wir werden Ihnen keine oberflächlichen Rezepte („man nehme...“) aufschwätzen, die möglicherweise mit Ihnen als Person und mit Ihrer ganz besonderen Beziehung gar nichts zu tun haben. Die üblichen Empfehlungen für das Führen einer guten Beziehung passen nicht für alle. Die individuelle Zusammensetzung der beiden Partner, aus denen dann eine einzigartige Beziehung wird, kann sich nicht in allen Fällen an vorgegebenen Mustern orientieren. Wir wollen also ein auf Sie abgestimmtes Modell anbieten.

In der Zusammenschau ergibt sich daraus ein Gesamtbild, aus dem Sie Hinweise auf die relevanten Kernpunkte Ihrer Partnerschaft erhalten. Aus dem diffusen Gefühl: „Es knirscht an allen Ecken und Kanten“, wird dann vielleicht ein: „Nur hier und da hakt es, ansonsten klappt es doch eigentlich ganz gut – und ich weiß auch schon, wie ich es noch besser machen könnte.“

Bevor Sie uns vorwerfen, wir würden Wunder versprechen: Natürlich können wir mit unseren Ausführungen keine zerrütteten Beziehungen retten oder auf einen destruktiv handelnden Partner Einfluss nehmen. Unser Buch handelt von *normalen* Partnerschaften, in denen es Höhen und Tiefen gibt – natürlich können und wollen wir keine Paar-Beratung ersetzen.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

- Sie sind neugierig und interessieren sich für Beziehungsthemen?
- Sie verstehen unter *Liebesbeziehung* eine auf Dauer angelegte Paarbeziehung, die eine gewisse Exklusivität gegenüber allen anderen sozialen Kontakten hat und haben soll?
- Sie haben Freude daran, über Ihre Beziehung und Ihre Rolle darin nachzudenken und zu reflektieren; alleine oder auch mit Ihrem Partner gemeinsam?
- Oder Sie erwischen sich häufiger bei Gefühlen von Unzufriedenheit und würden gerne etwas in Ihrer Beziehung ändern?
- Sie sind bereit, ein wenig Zeit und Mühe zu investieren, und trauen sich auch zu, sich mit den Schwachstellen Ihrer Beziehung zu konfrontieren?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Allerdings möchten wir Sie an dieser Stelle auch ein wenig warnen. Nicht jeder braucht und verträgt einen ungeschminkten Blick auf sich und seine Beziehung. Manchmal wird dadurch etwas angestoßen, was bisher gut und sicher unter den Teppich gekehrt war. Vielleicht gibt es manchmal gute Gründe, es auch dort zu lassen. Sollten Sie während der Lektüre spüren, dass Ihnen die intensive Auseinandersetzung mit bestimmten Aspekten nicht guttut: Lassen Sie den Abschnitt aus oder legen Sie das Buch zur Seite. Falls Sie aber neugierig und mutig genug sind, sich auf den Erkundungsweg zu machen, würden wir uns freuen.

Es geht dabei an keiner Stelle um die Jagd nach der Idealbeziehung oder um die Optimierung von Punktwerten. Sie können sich darauf verlassen, dass wir respektvoll mit *allen* Beziehungen umgehen, auch mit Partnerschaften, die vielleicht schon in die Jahre gekommen sind oder nicht den gängigen Klischees der *perfekten* Beziehung entsprechen.

Gleichzeitig wissen wir auch, dass jede Lebensgeschichte die Persönlichkeit formt, die man in eine Partnerschaft einbringt. Auch hier geht es uns um das wohlwollende Verstehen ganz normaler Erfahrungen und nicht um ein Diagnostizieren, Vergleichen oder Bewerten.

Was Sie noch wissen sollten

Wir wollen Ihnen ein selbst entwickeltes, in sich geschlossenes Gesamtsystem für die Anwendung auf Ihr konkretes Beziehungsleben anbieten. Unsere Überlegungen beruhen also nicht auf Forschungsergebnissen, unsere Fragebogen sind nicht nach wissenschaftlichen und statistischen Standards geprüft – wir wollen in einem eigens für diesen Zweck entwickelten Modell plausible Denkanstöße geben.

Wir zitieren in diesem Buch deshalb keine Experten, nehmen keinen direkten Bezug zu anderen Theorien und Publikationen. Das entspricht der Entstehungsgeschichte dieses Buches: Als Diplom-

Psychologen im Berufsfeld von Beratung und Psychotherapie haben wir natürlich aus einem Fundus an Wissen und Erfahrung geschöpft. Auf dieser Basis ist dann – ohne direkten Rückgriff auf bestimmte Autoren oder Einzelwerke – ein anwendungsbezogenes Gesamtkonzept entstanden.

Wir werden in diesem Buch keine Aussagen darüber machen, wie glücklich bzw. wertvoll Ihre Beziehung ist. Das wäre vermessen und unverantwortlich: Das können nämlich nur Sie selbst beantworten – und zwar auf der Basis einer Vielfalt von Erfahrungen und persönlichen Bewertungsmaßstäben. Wenn wir – auf der Basis Ihrer Fragebogen-Ergebnisse – in diesem Text Fragen stellen, Vermutungen formulieren oder Anregungen geben, stellt dies keine psychologische Beurteilung oder fachliche Beratung dar. Sie sollten daher auf der Basis dieser Lektüre keine weitreichenden Entscheidungen fällen – selbst wenn Sie auf den ersten Blick enttäuscht von Ihrem Tanksystem sein sollten.

Genauso wenig wie Ihre Partnerschaft wollen wir Ihre Beziehungsfähigkeit beurteilen. Für uns ist erst mal jeder Mensch an Beziehungen zu anderen interessiert und auch darauf angewiesen, sich im Kontakt zu relevanten Mitmenschen zu spiegeln und sich so letztlich selbst zu erkennen und zu finden. Wir wollen und werden hier keine Schulnoten verteilen, wer das besser oder schlechter kann. Uns geht es um eine Perspektiverweiterung im Blick auf sich selbst als Beziehungsmensch und um die Erweiterung persönlicher Optionen.

Wir befassen uns in diesem Buch auch nicht mit den Auswirkungen bestimmter psychischer Störungen auf die Möglichkeiten und Grenzen, beglückende Beziehungen zu führen. Unsere Ausführungen beziehen sich auf *normale* Beziehungskonstellationen und können an keiner Stelle eine professionelle Hilfestellung durch Beratung bzw. Therapie ersetzen.

Natürlich würde sich Ihr persönlicher Erkenntnisgewinn noch dadurch steigern lassen, dass auch Ihr Partner sich dieser Thematik öffnet. Aus dem Gespräch über Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich mit Sicherheit viele spannende Fragen – und vielleicht sogar die ein oder andere Antwort ableiten. Es spricht aber nichts dagegen, alleine zu starten; nur ganz wenige Stellen des Buches setzen eine Mitarbeit des Partners voraus.

Es spricht einiges dafür, sich für die Beantwortung der Fragebogenbogen (zunächst) einen geschützten Raum zu schaffen. Eine ungeschönte Selbsterkundung ist für Sie sicherlich interessanter und wertvoller als Ergebnisse, die durch eine Anpassung an die Hoffnungen oder Erwartungen des Partners zustande kommen. Entscheiden Sie einfach später, was Sie in welcher Form offen machen.

Um den – sowieso schon recht komplexen Text – nicht noch sprachlich zu verkomplizieren, haben wir uns nach reiflicher Überlegung (und mit leichten Bauchschmerzen) gegen jede Form des Genderns entschieden. Wir benutzen den Begriff *Partner* im gesamten Buch geschlechtsübergreifend, meinen also je nach Ihrer Situation einen männlichen oder weiblichen Partner. Natürlich schließen wir prinzipiell gleichgeschlechtliche oder nicht-binäre Partnerschaften in unsere Betrachtungen ein, haben aber dazu keine persönlichen Erfahrungen und keine speziellen Anregungen anzubieten.

Beziehungen sind zwar ein bedeutsames Thema, aber wir wollen es mit Ihnen in einer leichten, zuversichtlichen und zugewandten Art erkunden. Wir sprechen Sie deshalb immer wieder persönlich an und erlauben uns auch immer mal wieder eine humorvolle, ironisch-überspitzte Formulierung.

Unser Beispiel-Paar

Natürlich sind Sie selbst (und Ihre Beziehung) die Hauptperson in diesem Buch; wir werden alles tun, damit Sie sich mit Ihrer Individualität und Ihrer speziellen Beziehung in unseren Ausführungen wiederfinden. Wir wollen Sie aber trotzdem nicht ganz alleine lassen und schicken Ihnen ein (fiktives) Paar als Begleitung mit auf die Reise: **Rainer**, 52 Jahre (leitender Verwaltungsangestellter) und **Tanja**, 47 Jahre (Sozialpädagogin), die seit 19 Jahren kinderlos verheiratet sind.

Dieses Paar absolviert exemplarisch alle Stufen der Analyse und wir werden Ihnen die jeweiligen Auswertungsschritte und Interpretationsmöglichkeiten bei diesem Paar so erläutern, dass Sie diese problemlos auf Ihre persönliche Konstellation übertragen können.

Die Reihe „BeziehungsReich“

Dieses Buch ist der zweite Band unserer Reihe **BeziehungsReich**. Es kann völlig unabhängig von den beiden anderen Bänden gelesen, verstanden und genutzt werden.

Sollten Sie den ersten Band (**Identität in Beziehung leben – Wer ich in meiner Partnerschaft sein und werden kann**) gelesen haben, haben Sie schon eine vertiefte Vorstellung davon, was mit Ihrer ganz individuellen Identität in Ihrer Partnerschaft passiert (ist). Sie werden im Kapitel *Beziehungs-ICH* einige bekannte Aspekte wiederfinden, die hier aber unter einem ganz neuen Blickwinkel betrachtet werden. Dem – für den ersten Band zentralen – Begriff der *Resonanz* werden sie an verschiedenen Stellen begegnen, ohne dass es dabei zu nennenswerten Überschneidungen kommt.

Wenn Sie sich speziell für Ihre Identität und deren Schicksal in Ihrer Partnerschaft interessieren, können wir Sie guten Gewissens auf Band I verweisen.

Auch der Band III (**Beziehungsgrenzen neu denken – Nebenbeziehungen: nur Problem oder auch Lösung?**) steht inhaltlich für sich alleine. Sie werden sich jedoch schnell vertraut fühlen, da Sie nicht nur unseren Schreibstil wiedererkennen werden. Auch unser Beispielpaar ist wieder mit dabei und führt Sie durch alle Selbsterkundungen und Übungen.

Damit Sie einen kleinen Eindruck von den Schwerpunkten dieser beiden anderen Bücher und Ihren Berührungspunkten mit diesem Buch bekommen, geben wir Ihnen an den entsprechenden Stellen kurze Hinweise.

Ergänzende Angebote im Web

Wir bieten Ihnen einen zusätzlichen Service im Netz: Sie finden dort nicht nur vorbereitete Listen bzw. Tabellen zum Download, sondern können alle Fragebogen-Tests direkt online durchführen und auswerten lassen (den Zugangscode finden Sie auf der letzten Seite dieses Buches). Auf Wunsch erhalten Sie sogar eine individuelle Interpretation aller Ihrer Ergebnisse in einer Zusammenschau.

Ein öffentliches Forum zu den Themen dieses Buches bietet die Möglichkeit zum Austausch mit uns und anderen Leser/innen. Natürlich können Sie uns Ihre Meinungen und Anregungen auch persönlich zumailen.

Für all das gibt es einen gemeinsamen Zugang: *beziehungsreich-online.de*.

Genug der Vorreden: Jetzt wartet die Erkundung Ihres *Beziehungs-Reichs*!

sind und mit Ihnen ja ganz konkrete Ziele verfolgen, werden wir uns diesen unterschiedlichen semantischen Herkünften nicht widmen.

Andererseits haben wir viel vor mit Ihnen; dafür brauchen wir eine solide Basis. Wir wählen den Weg der Gründlichkeit, der vielleicht nicht gerade einen Schnellstart verspricht, dafür aber das Risiko von Fehlversuchen verringert.

Bevor Sie sich also – mit unserer fürsorglichen Begleitung – zu Ihrem Persönlichkeitskern aufmachen, wollen wir das Begriffsfeld erkunden, in dem wir uns in diesem Buch bewegen werden. Nach einer Grundorientierung lässt es sich sehr viel leichter wandern; daher beginnen wir mit einer Definition der wichtigsten Begriffe. Dabei geht es uns nicht um theoretische Sprachakrobatik, sondern um eine gemeinsame Basis für unsere Reise. Am Ende unserer kleinen Einführung haben wir uns ein Modell geschaffen, das uns durch das ganze Buch begleitet.

Zunächst dient es in diesem Kapitel als Grundlage für einige Aufgaben, Übungen und Fragebögen, mit deren Hilfe Sie selbst sich ein Bild von dem Menschen machen können, der mit Ihrem Partner in einer Beziehung lebt, also von Ihnen selbst.