

SILVIA BICKEL-RENN
KLAUS RENN

Küsst die Liebe wach

Paare im »kreativen Dialog«

Klett-Cotta

Für Anselm und für Karen

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Titelbild: © plainpicture/Folio Images/Carina Gran

Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt und

gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86030-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in

der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Schnelleinstieg

- **Die Liebe und das Bauchgefühl** ▶ SEITE 18
- **Was ist der »kreative Dialog« oder »Krealog«?** ▶ SEITE 27
- **Beispiele und Muster – wie Paare den Krealog nutzen können** ▶ SEITE 46
- **Häufige Stolpersteine und wie man sie umgeht** ▶ SEITE 89
- **Konstruktiv streiten lernen** ▶ SEITE 98
- **Intimität und Begehren** ▶ SEITE 115
- **Die Beziehung vertiefen** ▶ SEITE 125
- **Mehr über den Krealog, über Focusing und die Weisheit des Körpers** ▶ SEITE 162

Inhalt

TEIL I

Küsst die Liebe wach!

1. Lustvoll Nähe genießen und sich gemeinsam weiterentwickeln	12
1.1 Wie Sie das Buch nutzen können	14
1.2 Wie das Buch entstanden ist	15
1.3 Mit wem Sie es zu tun haben	15
1.4 Dank	16
2. Das Phänomen Liebes-Beziehung: Weißt du noch, als wir uns unbedingt haben wollten?	18
2.1 Wie war das bei Ihnen, noch vor der ersten Berührung?	20
2.2 Entscheidung für einen liebevollen Alltag	22
2.3. Eine besondere Spielart von Intimität	23
3. Nutzen Sie Ihr Bauchgefühl	23
3.1 Experimentieren Sie mit Ihrem Bauchgefühl!	24
4. Der kreative Dialog	27
4.1 Wie gehen Sie vor?	28
4.2 Ich fühle mich von dir bewertet! Steffi und Jonas	30
5. Der Krealog mit sich selbst	38
5.1 Wie geht's – Danke, gut!	38
5.2 »Zeit und Raum mit sich selbst« – wie machen Sie das in Ihrem Alltag?	39

5.3	Krealog mit sich selbst	39
5.4	Leitfaden: Krealog mit sich selbst	41
5.5	Der Leitfaden: Blitz-Krealog: Wenn es mal schnell gehen soll	44
6.	Der Paar-Krealog – ein Date im Alltag	46
6.1	Paar-Krealog für Einsteiger mit Eva und Adam	46
6.2	Der Leitfaden: Kurzfassung Paarkrealog für Einsteiger	49
6.3	Gebrauchsanweisung für den Paar-Krealog (Das »Original«)	51
6.4	Leitfaden: Paar-Krealog in der Orginalfassung	66
6.5	Leitfaden Paar-Krealog: Luxusfassung	73
7.	Stolpersteine und wie sie beiseite geräumt werden	89
7.1	Wenn Verwirrung über das Vorgehen im Krealog entsteht	90
7.2	Wir können uns nicht einigen, wer anfängt	90
7.3	Ein Streitthema zwischen uns – wie gehen wir damit um?	91
7.4	Was tun, wenn starke Gefühle kommen?	92
7.5	Was tun, wenn keine Gefühle kommen?	93
7.6	Was tun, wenn im 3. Schritt, »Mit der Intuition zaubern«, nichts geschieht?	94
7.7	Wenn jemand zu viel redet	95
7.8	Wenn Sie sich sehr angestrengt fühlen	96
7.9	Was tun, wenn wir uns trotz der Hilfestellungen im Kapitel »Stolpersteine« weiter streiten und uns nicht einigen können?	96

TEIL II

Die aufregende Welt der Paare

8. Stürmische Zeiten in der Beziehung: Oder:Streiten Sie, solange Sie sich noch verstehen	98
8.1 Wir alle können beim Thema «streiten» dazulernen	99
8.2 Mein intimster Partner – mein bitterster Gegner . . .	101
8.3 Unfruchtbarer Streit hat verschiedene Härtegrade . .	104
8.4 Bedürfnisse erkennen, streiten lernen	107
8.5 Der gute Abstand – die stimmige Nähe	110
9. Paarsexualität – Fühlen Sie sich sexy?	115
9.1 Sexuelle Lustlosigkeit	116
9.2. Sexuelle Entwicklungsgeschichte – eine kleine Übung	118
9.3 Lieben – Begehren – Sexualität – Intimität	122
9.4 Begehren: das große Geheimnis	123
9.5 Die Liebes-Location	123
9.6 Unterschiede	124
9.7 Was bewirkt eine lebendige Sexualität?	125
10. Schöpfer einer eigenen Welt	125
10.1 Un complemento de la diferencia	125
10.2 Paare fordern und fördern sich	126
10.3 Paare schaffen sich einen Bezugspunkt in der Unendlichkeit	128
10.4 Paare entwickeln sich im körperlichen Zusammenleben	129
10.5 Paare kreieren Zukunft	131
10.6 Neu- Entscheidung statt Scheidung	132
10.7 Paare können aktiv und solidarisch mit gesellschaftlichem Wandel umgehen	133

10.8 Paare können sich vernetzen, Unterstützung suchen	134
10.9 Der Krealog als Hilfe für persönliche und gemeinsame Entwicklung	135
10.10 Paare haben ein Beziehungsgefühl	137
11. Entscheidung für einen liebevollen Alltag	138
11.1 Tempo verringern	138
11.2 Bei sich ankommen	140
11.3 In der Beziehung liebevolle Unterstützung finden	142
12. Den Dingen auf den Grund gehen:	
Was ist eine Beziehung?	143
12.1 Die innere Beziehung: »Ich zu mir«	144
12.2 Die Ich-Du-Beziehung: »DU«	146
12.3 »Wir«: Intuition in der Beziehung	149
Beziehung ist eine räumliche Erfahrung	149
Die Beziehungssuppe (Alles, was uns ausmacht)	150
Veränderung durch wirksame Zutaten	154
Gemeinsam geteiltes Erleben; Bewertungen; Bedeutungen	157

TEIL III

Warum funktioniert der Krealog?

13. Alles spielt ineinander: Die systemische Sichtweise	162
13.1 Menschen beziehen sich aufeinander	165
13.2 Die Besonderheit von Paar-Beziehungen	166
13.3 Was dich bewegt, bleibt nicht ohne Wirkung auf mich	166
13.4 Betonung der Ressourcen, nicht der Defizite	167

13.5	Der Krealog nutzt die Zirkularität des Paargesprächs	169
13.6	Gerechte Rollenverteilung und Regelung der Hierarchie	170
14.	Die Weisheit unseres Körpers: Focusing	171
14.1	Was ist Focusing?	174
14.2	Das Herzstück des Krealogs setzt auf den Veränderungsprozess des »Verweilens«	174
14.3	Was ist ein Felt Sense?	176
14.4	Voraussetzung für diesen Königsweg: FreiRaum	178
14.5	Beziehung zu sich selbst in der Paararbeit	179
15.	Kontakt zu den Autoren	181
16.	Download der verschiedenen Leitfäden	183
17.	Weiterführende Literatur	184

TEIL I
**Küsst die
Liebe wach!**

1. Lustvoll Nähe genießen und sich gemeinsam weiterentwickeln

Wer heute eine Beziehung eingeht, weiß um das Abenteuer. Den sicheren Hafen der lebenslangen Ehe, mit seinen Vor- und Nachteilen, den gibt es nicht mehr in unserer westlichen Welt. Für die meisten Menschen bleibt eine glückliche Partnerschaft dennoch das wichtigste Lebensziel.

Hat man nun seinen Partner gefunden – und das ist schon in sich selbst eine Herausforderung-, ist die Gestaltung der Beziehung eine neue, wesentliche Aufgabe. Viele Entscheidungen müssen getroffen werden. Die Partner fragen sich: Leben wir getrennt oder gemeinsam? Wer bezahlt was? Welche Freunde werden eingeladen? Wie oft sehen wir uns? Wie verbringen wir unseren Urlaub? Letztendlich beginnen Paare eine Suche: Wie kommen wir mit unseren Unterschieden klar? Wie bleiben wir gemeinsam glücklich, wie bleiben wir ein Liebespaar?

»Die Kunst, als Paar zu leben« lautet der Titel eines bekannten Ratgebers, und es ist tatsächlich eine Kunst, wenn Partnerschaft gelingt! Immerhin bleibt die Hälfte der Ehen bestehen, doch viele Paare sind frustriert und kommen nicht aus ihrer Dauerkrise. Therapeuten wissen: Paare haben wenig Unterstützung, sie bräuchten eine gesellschaftliche Lobby. Menschen, die in ihrer Beziehung unglücklich sind, können krank werden und sind auch weniger leistungsfähig.

Mit diesem Buch und seiner praktischen Anwendung im kreativen Dialog, den wir kurz auch »Krealog« nennen werden, möchten wir Paare unterstützen, sich besser zu verstehen, lustvoller zu kommunizieren, Nähe zu genießen und sich gemeinsam weiterzuentwickeln.

»Küsst die Liebe wach!« Damit meinen wir: es geht wirklich! Es kann Spaß machen, und Sie sind eingeladen, es zu tun!

▶▶ *»Man muss reden«, sagte Michael, ein Klient meiner Praxis. »Ich habe zu spät geredet, und dann war es vorbei. Ich habe gespürt, dass et-*

was nicht stimmt. Aber ich habe mich nicht getraut, es anzusprechen. Jetzt habe ich das meinem Arbeitskollegen gesagt, der ist auch in einer Krise. Aber er will versuchen zu reden.«

Oder Andrea:

»» *»Ich kann nicht über mich und meine Gefühle sprechen. Ich kümmere mich um die anderen, aber wie es mir geht, erfährt niemand. Ich weiß oft nicht mal selber, wie es mir geht. Die anderen sagen, ich verbreite schlechte Stimmung. Ich behalte alles für mich, und dadurch entsteht eine Mauer zwischen mir und meinem Partner.«*

Wir wissen alle, im Gespräch bleiben oder wieder ins Gespräch kommen ist die Basis einer gelingenden Partnerschaft. Der Krealog wird Sie dabei unterstützen.

Ein Paar berichtet:

»» *»Wir haben den Krealog sofort begriffen. Bis dahin war es für uns nicht leicht, mit den Gefühlen umzugehen. Aber nach vielen Wochen der Diskussionen ist uns mit dem Krealog endlich ein Durchbruch gelungen, wir sind wieder im Dialog miteinander, wieder in Kontakt. Danke für diese gute Idee.«*

»Küsst die Liebe wach!« holt Sie ab in der Welt der Paare mit der Frage: Was ist das eigentlich, das Phänomen Beziehung? Sie werden eingeladen, an gute Beziehungsgefühle anzuknüpfen: »Weißt du noch, als wir uns unbedingt haben wollten?« Und zur Bewältigung von Paarherausforderungen Ihr Bauchgefühl, Ihre Intuition, wieder neu kennenzulernen und zu aktivieren.

So führen wir Sie zum Krealog, dem kreativen Dialog, der Ihnen ganz praktisch hilft, Ihre Unterschiedlichkeit schöpferisch zu nutzen. Im Tun dieses Krealogs stärken und vertiefen Sie Ihre Paarbeziehung in einer achtsamen Weise. Sie können erst für sich ganz allein den Krealog ausprobieren (Der Krealog mit sich selbst, s. S. 38) oder

sich gleich dem Paar-Krealog zuwenden. Als Anschauungshilfe haben wir eine DVD für Sie beigelegt. Auf einer Expedition gibt es hier und da einige Stolpersteine, mehr dazu finden Sie im Kapitel 7.

»Küsst die Liebe wach!« navigiert Sie im zweiten Teil des Buches durch die Tiefen des Paarerlebens. Was passiert in *stürmischen* Zeiten? *Paar-Sexualität*, was sonst? Wo und wie sind Paare *Schöpfer ihrer Wirklichkeit*? Kann man sich für einen liebevollen Alltag *entscheiden*?

Und »Küsst die Liebe wach!«, geht den Dingen auf den Grund: *Wie geht das mit dem Ich, Du und Wir? Wie kochen Paare täglich an ihrer »Beziehungssuppe« und wie können sie sie verfeinern?*

Im dritten Teil beantworten wir die Frage: *Warum funktioniert der Krealog?* Der kreative Dialog wird aus den fachliche Perspektiven des Focusing und der systemischen Paar- und Familientherapie erläutert und erklärt. Keinesfalls nur für Fachleute, jedoch für alle, die sich herausnehmen, Experten für ihr persönliches und ihr Paar-Leben zu sein.

1.1 Wie Sie das Buch nutzen können

Das Buch ist von einem Paar für Liebes-Paare, für Frau – Mann, Mann – Frau, Frau – Frau, Mann – Mann, geschrieben. Paare brauchen Unterstützung, die wollen wir mit diesem Buch geben!

Der Krealog ist auch als Prozessunterstützung für berufliche und freundschaftliche Beziehungen geeignet. Denn auch in diesen Bereichen ist es wichtig, gut miteinander im Kontakt zu sein.

Das Buch versteht sich als Anregung zum Experimentieren, es soll Ihnen Erfahrungen rund um Ihre Beziehung ermöglichen. Vielleicht lesen Sie es im Sinne des alten Lesebuchs, eine Geschichte, ein Experiment und legen es dann wieder zur Seite. Teilen Sie sich das Buch in verträgliche Happen ein und stellen Sie selbst Ihr Menü zusammen. Sie sind frei, das Buch so zu lesen, wie es Ihnen Spaß macht. Sie können zum Krealog blättern und experimentieren, einzelne Kapitel herausgreifen oder sich an den von uns vorgeschlagenen Aufbau halten.

Sie sind für Ergebnisse, für das, was Sie dabei finden und für sich umsetzen, selbst verantwortlich. Die Autoren haften für Wirkungen und Nebenwirkungen des Buches nicht.

1.2 Wie das Buch entstanden ist

In gewisser Weise ist dieses Buch ein Urlaubsbuch. Entstanden ist es auf der Isola del Gilio, einer malerischen Insel im Mittelmeer bei Grosseto, dann auch in den Schweizer Bergen, am Lago Maggiore und vor allem während unserer dreimonatigen Auszeit an den bilderbuchartigen Stränden und gewaltig hohen Bergen Perus.

Unser Motto, »urlaublich schreiben«, hat uns die letzten drei Jahre begleitet und uns viele wertvolle Begegnungen mit uns selbst, anderen Ländern und fantastischen Menschen eröffnet. Vielleicht umweht Sie beim Lesen hin und wieder eine kleine Prise dieser nährenden und anregenden Erfahrungen.

1.3 Mit wem Sie es zu tun haben

Wir arbeiten mit unseren unterschiedlichen Schwerpunkten in einer Gemeinschaftspraxis mit Einzelnen, Paaren, Familien, Ausbildungs- und Supervisionsgruppen als TherapeutIn, Coach und SeminarleiterIn. Silvia Bickel-Renn leitet mit ihrer Kollegin Sylvia Betscher-Ott das »Würzburger Institut für systemisches Denken und Handeln (WISH)«. Klaus Renn leitet mit seinem Kollegen Dr. Johannes Wiltschko das »Deutsche Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF)«. Beide sind wir Lehr- und Ausbildungstherapeuten in diesen unterschiedlichen psychotherapeutischen Schulrichtungen.

Die Familienphase liegt gerade hinter uns, unsere beiden erwachsenen Kinder verlassen unser Nest und ziehen zum Studium in andere Städte. Wir finden gewissermaßen neu zu einem Lebensgefühl, ähnlich wie damals, vor den Kindern. Dieses Buch ist auch ein

Anfang unserer neuen Lebensphase. Das Schreiben, noch dazu an wunderbaren Orten, hat uns viel Freude gemacht. Unsere Gemeinsamkeiten und unsere Unterschiede sind hier mit eingeflossen. Wir nutzten die Gelegenheit, uns persönlich und fachlich zu hinterfragen, uns zu streiten und auch wieder zu verstehen. Rückmeldungen auf den geschriebenen Text des anderen erwiesen sich als besondere Herausforderungen. Schnell entstanden Missverständnis und Kränkung zwischen uns. Wir buchstabierten die alte Einsicht, dass Beziehung Vorrang vor sachlichen Aspekten hat. Ohne den »Beziehungsaspekt« zu klären und uns als eigentlich wohlwollende Partner wiederzufinden, war ein Weiterarbeiten unmöglich. Wir reflektierten viele Erfahrungen und Phasen unserer Langzeitbeziehung. Der Krealog war uns dabei ein großartiges Hilfsmittel, und das Buch schrieb sich in diesem Prozess oft wie von selbst. Unsere Freude an uns in aller Unterschiedlichkeit und unsere Liebe zueinander hat die Schreibarbeit bestärkt und genährt – und wir wünschen, dass Sie als LeserIn diese Freude auch für sich und Ihre Beziehung empfinden.

1.4 Dank

Wir bedanken uns bei den FreundInnen und KollegInnen, mit denen wir uns verbunden fühlen und wissen. Vor allem danken wir unseren beiden Co-Institutsleitern und Wegbegleitern Sylvia Betscher-Ott und Dr. Johannes Wiltschko. Viele einzelne Menschen und Paare haben uns in Seminaren und in therapeutischen Sitzungen Einblick in ihr Leben gegeben. Ihr Vertrauen ist wohl das größte Geschenk, das uns erst ermöglichte, über innere und äußere Veränderungsprozesse nachzudenken, Konzepte zu bauen und diese in vorläufiger Weise zu formulieren. Die Fragen von KollegInnen in den unterschiedlichen Ausbildungsgruppen eröffneten immer wieder neue Räume des Noch-nicht-Gewussten und forderten uns heraus, das, was wir bisher verstanden hatten, in Worte zu fassen.

Speziell möchten wir uns bei denen bedanken, die an diesem Buch konkreten Anteil genommen haben:

Dipl.-Psych. Stefanie Frahsek und Dipl.-Psych. Thomas Wagner haben sich getraut, für die beiliegende DVD ihren Krealogprozess filmen zu lassen. Der Tag mit euch hat uns viel Spaß gemacht, und wir sind froh, von euch dieses »Anschauungsmaterial« bekommen zu haben.

Dipl.-Psych. Tony Hofmann, immer wieder hast du uns genaue Rückmeldungen zu unserem gesamten Manuskript gegeben.

Dipl.-Psych. Markus Haselmann, trotz Hausbau und Baby hast du dir Zeit genommen.

Dipl.-Theol. Dipl.Päd. Renate Oethker-Funk, Mitherausgeberin von »Blickpunkt«¹, dein Interesse, deine Rückmeldung haben motiviert.

Dipl.-Psych. Susanne Kersig, Autorin von »Entspannt und klar Freiraum ... finden«² und Achtsamkeitsexpertin, mit großem Engagement hast du Korrektur gelesen und uns viele Anstöße und Ideen geschenkt.

Judith Mark, freie Lektorin, Sie haben uns ermutigt, dieses Buch zu schreiben, und uns in den Anfängen begleitet.

Marc Schmuziger, lic. phil. Psychotherapeut, du hast vor allem das letzte Kapitel überarbeitet und uns die Grundidee zum Titel des Buches gegeben.

Dipl.-Psych. Monika Fell-Hagen und Dr. Stephan Hagen, als nahes Freundespaar habt ihr uns die letzten 30 Jahre begleitet.

Prof. Dr. Gene Gendlin hat mit uns in New York ein tiefes persönliches und philosophisches Gespräch über Beziehungen geführt. Gene, du gabst uns Einblick in deine Art, wie du Beziehung erlebst und in sprachliche Konzepte hebst. Du hast uns ermutigt, unsere eigene Beziehungswirklichkeit zu formulieren.

¹ Fachzeitschrift der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, siehe »weiterführende Literatur«

² Unter »weiterführende Literatur« zu finden

2. Das Phänomen Liebes-Beziehung

Weißt du noch, als wir uns unbedingt haben wollten?

Mit dem einen Menschen fühlen Sie sich vorwiegend frei, froh, leicht, erotisch ... mit dem anderen dagegen schwer, müde, bedrückt und womöglich noch gelangweilt. Gefühle, Körperempfindungen und Stimmungen, die Sie in der Gegenwart eines bestimmten Menschen erleben, erschaffen in Ihnen Sympathie oder Antipathie, Attraktivität und Bedeutung, die er/sie für Sie »trägt«. Glaubt man den Neurobiologen, die »Verlieben« erforschen, so entscheiden die ersten drei Sekunden während einer neuen Begegnung, welche Körperreaktionen sich bei den beiden einstellen, und damit über die weitere Beziehung zu dieser Person. Falls sich Ihre Partnerschaft über »Verlieben« ereignet hat (es gibt ebenso nüchterne / vernünftige Anfänge), werden Sie sich erinnern: Sie waren aufgeregt, Ihr Herz schlug bis zum Hals, die Stimme versagte in Anwesenheit des begehrten Partners, Sie hatten keinen Hunger, und der nächtliche Schlaf wollte sich auch nicht einstellen, dafür schwebten Sie in Fantasien und Träumen. Eine gewisse Aufregung und innere Unruhe hatte Sie erfasst, die Sie sehnen und begehren ließ. Nur diese Frau, nur dieser Mann schien das Alleinheilmittel für diese Zustände zu sein. Ja, sogar das Allheilmittel für das ganze Glück im eigenen Leben. Mit ihr, mit ihm ist alles gut, ist Glück, ist Erfüllung und existenzielles Ankommen. Alles, was einem im Verliebtsein in der Welt begegnet, erscheint in neuer Lebendigkeit und Sinnfärbung, jeder Augenblick wird zur Offenbarung, Geschenk der Gegenwart. Die Erfahrung: Es interessiert sich jemand für mich – da will mich jemand – eröffnet das energetische Feuerwerk in Brust und Bauch. Weniger romantisch lassen sich diese emotionalen Turbulenzen aus neurobiologischer wissenschaftlicher Forschung mittlerweile ganz gut beschreiben. Unser Körper braut im Verliebtsein einen hoch dosierten hormonellen Liebescocktail. Den darin enthaltenen Liebesboten kann sich weder ein Teenie noch

ein Greis entziehen. Eine Blutprobe offenbart die Ingredienzien des Liebescocktails, die da sind: Phenylthlamin – zuständig für haluzinogene Zustände; Dopamin – zuständig für euphorisches, wohlige, zufriedenes Gefühl, wirkt zudem appetithemmend; Serotonin – zuständig für Glücksgefühle; Adrenalin – zuständig für kribbelige Hochspannung; Neutrophin und sicher noch viele mehr. Natürlich gibt es auch biologische Erkenntnisse über die Dauer dieses außergewöhnlichen Bewusstseinszustandes (ca. 3 Monate). Unsere bisherige Zurechnungsfähigkeit wird in diesem »natural high« deutlich eingeschränkt und setzt Kreativität und Kraft frei, aus bisherigen Gewohnheiten und Lebensmustern auszusteigen, Verrücktes zu tun und mit dem Geliebten, der Geliebten einen neuen Lebensentwurf zu wagen.

Der verliebte Beziehungsanfang verdeutlicht in seiner Intensität die gefühlte und körperliche, die sinnliche Dimension unseres Erlebens: wir imaginieren, hören, denken, fühlen, schmecken und riechen ihn/sie. Aus diesen köstlichen Empfindungen heraus entstehen, wie von selbst, kleinere und größere Handlungen wie: Geschenke machen und kleine Aufmerksamkeiten, Reisen planen, Lebensträume austauschen – ohne es zu bemerken, einige Kilogramm abnehmen und unter der Gnade einer rosaroten Wolke stehen.

Jetzt möchte ich Sie animieren, den Anfang Ihrer Beziehung und den »Geschmack« Ihrer Verliebtheit suchen zu gehen und sich zu erinnern. Wenn es jetzt für Sie passt, dann greifen Sie sogleich in Ihre innere Videothek und kramen Sie die ersten Erinnerungen, die ersten Filme Ihrer Beziehung heraus – und lassen Sie Bild und Ton abfahren.

2.1 Wie war das bei Ihnen, noch vor der ersten Berührung?

ÜBUNG:

Wie war das bei Ihnen, noch vor der ersten körperlichen Berührung? Die erste, bewusste Begegnung – der erste (sehrende) Blickkontakt, die ersten Worte? Ihre ersten Aktionen, um in Kontakt zu kommen? ... Später dann: »Da will mich jemand!« – welche Wirkung hatte das auf Sie? Wie haben Sie die Spannung erlebt? ... Was waren damals Ihre verrücktesten Aktionen, die Sie selbst oder die Sie gemeinsam gemacht haben? Lassen Sie sich im Erinnern nur etwas Zeit, ... so intensivieren Sie jetzt die Erinnerungen und damaligen Gefühle, das Aufregende, das Besondere. »Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«, Sie sind jetzt eingeladen, für einige Minuten in Ihrem eigenen Anfangs-Beziehungs-Zauber zu verweilen und ihn auszukosten, Erinnerungsbilder kommen zu lassen, kleine Geschichten und Situationsfilmchen anzuschauen, zu spüren, zu hören, zu riechen ... Geben Sie sich Zeit, Ihren Anfang in allem Glück und Schmerz, in aller Sehnsucht und ... an sich vorüberziehen zu lassen und zu verkosten. Was, welche Art, hat Sie an Ihrem Partner, Ihrer Partnerin so in Verückung gebracht? – Oder: Was genau war eigentlich Ihr »Kick«? Gerne möchte ich Sie ermutigen, mit diesen Gefühlen und Bildern noch zu bleiben und dabei Ihre gegenwärtigen Empfindungen zu spüren.

Na, und vielleicht mögen Sie später mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin Ihren Beziehungsanfangs-Zauber wieder mal entstehen lassen ... »weißt du noch, da habe ich ... hast du ... haben wir ... gemacht ... gesagt ...«

Während Sie gerade Ihren Anfangszauber erinnern und nachschmecken, könnten Sie sich innerlich mit dem Heute-Beziehungsgefühl zu Ihrer Partnerin, Ihrem Partner verbinden. Switchen Sie von »Damals« zu dem »Jetzt« in Ihrer Beziehung. Damals war es so:, nehmen Sie diese Empfindungen, Wünsche, Sehnsüchte und Gefühle und »gehen« Sie damit zum Alltag mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin ... Was verändert sich? ... Welche spontanen Impulse entstehen zu Ihrer Jetzt-Beziehung?

Ein Wiedererleben, ein Revival, ist meist erfrischend und kann Sie ermutigen, im heutigen Alltag etwas Neues (den alten Geist des Anfangs) in Bezug zu Ihrem Partner zu inszenieren. Bei dieser Fragestellung hat sich z. B. Rolf an ein Kosewort aus den ersten Beziehungsstunden erinnert und (mit viel »Erfolg«) ausprobiert. Eva kramte ein bestimmtes Foto heraus, im »richtigen« Moment schenkte sie es ihm ...

In der Paartherapie werden die Vision und die Intensität der ersten Verliebtheitszeit gerne genutzt, um einem Paar wieder die ureigene Kraft und Inspiration zugänglich zu machen. So lassen sich aktuelle Entfremdung und Konflikte über dem »Feuer von früher« verändern. Daraus ist eine schöne Intervention entstanden, welche ich Ihnen gerne empfehle: das »Als-ob-Experiment«.

ÜBUNG:

Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin außerhalb der eigenen Wohnung. Vereinbaren Sie einen gemeinsamen Treffpunkt in einem Lokal, einer Kneipe oder einem besonderen Ort. Jede/r kommt unabhängig an den Ort der Verabredung. Im »Als-ob-Experiment« ist die Aufgabe beider Partner, sich innerlich und äußerlich einzustellen, sich vorzubereiten, sich so zu geben und zu verhalten, als sei man gerade frisch verliebt. Nehmen Sie an, der »Liebescocktail« wäre mitten in Ihrem Beziehungsalltag einfach so über Sie gekommen. Glauben Sie an Ihre schauspielerischen Fähigkeiten! Spielen Sie ruhig dieses »Als-ob«-Spiel und seien Sie gespannt, was geschieht.

Die weitere Reise mit dem »Phänomen Liebes-Beziehung« finden Sie im Kapitel 12. Sie wird Ihnen Gelegenheit geben, mit dem »Ich« zum »Du« und anschließend zum »Wir« zu experimentieren.

2.2 Entscheidung für einen liebevollen Alltag

Nicht allein die großen biografischen Ereignisse, wie Geburt eines Kindes, Außenbeziehungen ... oder Verlust eines lieben Menschen sind Angriffe auf ein leichtes, unbeschwertes und erfüllendes Leben zu zweit. Der mühevollen und zermürbende Alltag mit seinen auslaufenden Anforderungen ist der Beziehungskiller Nummer eins. Nun, wer oder was ist schuld, dass getriebenes »unter Stress leiden« zur Normalität geworden ist und hektisches Multitasking als die Qualifikation unserer Zeit erscheint? Wir wissen, dass in unserer Gesellschaft die Belastungen nicht gleich verteilt sind. So haben die einen keine Arbeit, die anderen zu viel. Beides kann hochgradig stressen. Offensichtlich können wir dem Stress kaum entkommen. Wir haben uns so sehr an ihn gewöhnt, dass wir diese ungesunde Lebensart als Freizeitstress fortsetzen.

Was muss »man machen« in der Freizeit? Das Leben und damit auch das Paarleben erscheint fremdbestimmt. Medien und Werbung schlagen uns vor, was getan werden sollte: Z. B. zwischen der anspruchsvollen Arbeit und dem Sport am Abend passt doch noch Sex mit dem Partner!

Wir wissen, dass die meisten Arten von Stress krank machen, und finden doch kein Entkommen. Für Wesentliches, das uns »eigentlich« wichtig ist, bleibt keine Zeit. Zeit ist ein knappes Gut.

Im Verteilungskampf des Wohlfühlens streiten die Paare über die gemeinsam verbleibende Zeit: Wie viel wird gearbeitet, wie viel Zeit wird beim Sport verbracht, wer nimmt sich Zeit für die Hausaufgaben mit den Kindern, wird am Abend ferngesehen? Und Zeit für die Liebe? Die stillschweigende Annahme heißt, sie entsteht von alleine; wie zu Beginn einer Beziehung, als die Frischverliebten Tag und Nacht miteinander in Verbindung waren. Wir wissen, dies ist eine Selbsttäuschung. Dennoch bleibt die Sehnsucht nach lebendiger Zeit mit dem/der PartnerIn und Menschen, die beiden wichtig sind.

Paare können über einen Teil ihrer Zeit entscheiden und in gewisser Weise über ihren Lebensstil. Wir möchten Sie ermutigen, sich für

Freiräume zu entscheiden, für sich als Paar und für sich ganz allein. Sich Zeit nehmen, sich zuhören, sich verstehen, etwas gemeinsam tun ist fast schon identisch mit einem liebevollen Alltag.

2.3 Eine besondere Spielart von Intimität

Gute gemeinsame Gewohnheiten, kleine Rituale können Ihnen helfen, regelmäßig Zeit miteinander zu verbringen. Ein Ritual kann sein, den Krealog miteinander zu tun. Einer, eine von Ihnen beiden hat ein Thema auf dem Herzen, dies braucht kein Beziehungsthema zu sein. Sie oder er bittet die Partnerin, den Partner: »Du, heute hätte ich etwas für den Krealog.« Und schon setzen Sie ein Signal: »Da wünsche ich deine Aufmerksamkeit und du bist mir wichtig. Ich zeige mich dir, ich zeige etwas von mir her und wünsche deine Antwort.« Dies ist eine besondere Spielart von Intimität.

3. Nutzen Sie Ihr Bauchgefühl

Während eines Krealogs werden Sie eingeladen, Ihre Intuition zu nutzen und auf Ihr Bauchgefühl zu hören.

Zunächst mutet dieses Vorgehen ungewohnt an. Im Gespräch geht es doch ums Zuhören und Reden! Erinnern Sie sich, wie es war, als Sie Ihren Partner kennengelernt haben? Körperliche Signale, Schmetterlinge im Bauch, Herzklopfen, ein heißer Kopf, schwitzende Hände, zeigten, dass dieser Mensch etwas Besonderes ist. Und wir wissen, dass wir uns in der Regel aus dem Bauchgefühl heraus für einen Partner oder Partnerin entscheiden und nicht nach einer nüchternen Bilanzierung von Vor- und Nachteilen. Der Körper ist der ausschlaggebende Motivator beim Beginn einer Beziehung.

Das Bauchgefühl, mittlerweile wissenschaftlich untersucht, hat viele Namen, wie z. B. Tiefensensibilität, evolviertes Gehirn, Intelligenz des Unbewussten, Felt Sense, gefühltes Wissen und Intuition.

Männer und Frauen haben gleichermaßen Zugang zu diesem Phänomen, nennen wir es Intuition. Intuition ist nicht nur weiblich oder eine reine Gefühlssache. Wir haben mit unserer Intuition Zugang zu innerem Wissen, das sich im Laufe unserer Evolution und unserer Biografie in Kopf und Körper als Erfahrungswissen gebildet hat. Dabei geht es nicht um Information wie auf einer Festplatte, sondern um ein Wissen des Menschen, das in einer bestimmten Art und Weise angefragt, im Körper aktualisiert und bereitgestellt wird.

Ein Beispiel: Sie gehen spazieren, plötzlich fährt in einer Kurve ein Auto auf Sie zu. Sie springen zur Seite, ohne dass Sie darüber nachgedacht haben, wohin Sie springen sollen, wie schnell das sein müsste, etc.

Sie betreten einen Raum, Sie bemerken eine bestimmte Stimmung. Ohne dass Sie weitere Informationen haben, bekommen Sie sofort eine Ahnung, was da sein könnte.

Sie wachen am Morgen auf und eine Entscheidung ist gefallen, Sie haben nachts nicht darüber nachgedacht, es ist wie eine Eingebung, plötzlich ist alles klar.

Sie lernen jemanden kennen. In den ersten Sekunden entsteht Sympathie oder auch nicht, obwohl Sie nichts über die Person wissen.

Erfinder, kreative Wissenschaftler, erfolgreiche Börsianer trauen ihrer Intuition bei wichtigen Entscheidungen. Und: Dieses innere Wissen ist vor allem ein stimmiges Körpergefühl.

Im Krealog nutzen Sie Ihre körperliche Intuition, egal, ob Sie Erzähler oder Zuhörer sind. Sie werden in die Lage versetzt, neue, kreative Schritte für sich und Ihre Partnerschaft zu gehen.

3.1 Experimentieren Sie mit Ihrem Bauchgefühl!

Um die körperliche Intuition nutzen zu können, bedarf es einiger Voraussetzungen. Der effektivste Zugang zu dieser Art von innerem Wissen, innerer Weisheit, gefühltem Wissen oder auch innerer Intuition wird im Focusing beschrieben. Dabei handelt es sich um eine

psychologische körper- und achtsamkeitsorientierte Methode. Im Krealog nutzen wir das Handlungs- und Konzeptwissen von Focusing.

ÜBUNG MIT DEM »BAUCHGEFÜHL«

Sie sind für einige Minuten eingeladen, Ihre Aufmerksamkeit auf sich zu wenden: Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf sich selbst und was in Ihnen geschieht. Nehmen Sie nun das erste Wochenende, das Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin verbracht haben, zum Thema. Die Übung dauert ca. 10 Minuten.

Schritt 0: Voraussetzungen bereitstellen, wir nennen dies FreiRaum schaffen:

Sitzen Sie bequem? Jetzt könnten Sie Ihre Wahrnehmung in die Hände und Finger geben – was berührt Ihre Hand, wie fühlt sich diese Berührung an? Lassen Sie sich einige Momente Zeit, die Oberfläche zu erspüren, und nehmen Sie weiter wahr, womit Sie gerade körperlich in Berührung sind. Fuß am Boden? Rücken? Vielleicht ist es Ihnen sogar möglich, die Kleidung auf Ihrer Haut wahrzunehmen? Dabei bemerken Sie vielleicht, wie Ihr inneres Tempo sich verlangsamt. Möglicherweise spüren Sie Ihre Atembewegung, die den Brustkorb von innen bewegt. Bleiben Sie ruhig 2 oder 3 Atemzüge dabei. Jetzt könnten Sie sich fragen, wo es sich gerade in Ihrem Körper am angenehmsten, am wohlsten anfühlt. Diese Frage ist spielerisch gemeint, wo von Kopf bis Fuß ein Ort ist, an dem Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit gerne verweilen. Gehen Sie einfach »durch sich durch« – »wo ist es gut, im Körper zu verweilen«? Hier bleiben Sie bitte! Genießen Sie, kosten Sie aus – was ist das besondere Gefühl im Angenehmen? Sie sind eingeladen, sanft durchzuatmen und mit Ihrer Aufmerksamkeit bei sich im Körper anzukommen.

Schritt 1: Thema:

Jetzt sind Sie eingeladen, das erste Wochenende oder den ersten Urlaub,

den Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin verbracht haben, in die Erinnerung zu holen.

Schritt 2: Felt Sense

Während Sie sich erinnern, lassen Sie die ganze Vielfalt dieses Ereignisses entstehen. Die Spannung vorher, dort dann: Gespräche, Begegnungen, Atmosphäre, Intimität, der Ort, das Essen, die Umgebung, ... lassen Sie das alles ein Ganzes werden, nehmen Sie auch mit dazu, woran Sie sich nicht mehr konkret erinnern, und auch noch den Nachgeschmack dieser gemeinsamen Zeit. ... verweilen Sie bitte eine halbe Minute mit diesem Ganzen ...

Blieben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Brust und Bauchraum, vielleicht bemerken Sie eine körperliche Resonanz dieser ganzen Erfahrung?

Schritt 3: Mit der Intuition zaubern

Wenn diese gesamte Urlaubserfahrung eine Überschrift hätte, wie lautete die? Fragen Sie dabei in Richtung Brust und Bauch: »Eine Überschrift?«; und verweilen Sie mit dieser Frage ... was entsteht? Welche Worte finden sich zusammen? ...

Oder: Sie können sich auch fragen, wie ließe sich diese Erfahrung in einem Bild ausdrücken – »diese ganze Geschichte mit dem Wochenende ist so wie: ..., ...« – lassen Sie sich Zeit ... – was taucht auf?

Falls eine Überschrift entstanden ist, könnten Sie diese für sich nochmals nach innen sprechen und innerlich hörend bemerken, welche Bedeutungen und Gefühle damit verbunden sind.

Oder Sie betrachten das Bild und lassen es in sich wirken, sodass die Gefühle und Bedeutungen, die mit dem Bild verbunden sind, sich öffnen ...

Schritt 4: Veränderungsschritt

Bevor wir jetzt mit diesem kleinen Experiment zu Ende kommen, könnten Sie sich fragen, was Ihnen in diesem Experiment wichtiger geworden ist. Was ist Ihnen zu der ganzen Geschichte des Wochenendes/Urlaubs jetzt neu deutlich geworden? ...

Oder welcher Impuls entsteht jetzt gerade hin zu Ihrem Partner, Ihrer Partnerin? ...

Wenn Sie diesen Impuls in ein Mini-Tun übersetzen – welche kleine Handlung würden Sie tun? Aus diesem Gesamtgefühl heraus ... einen keinen Schritt in Richtung Handlung, der so klein ist, dass Sie ihn jetzt in den nächsten Minuten auch tatsächlich tun können? – Also los!

Möglicherweise haben Sie diese Übung so nicht mitvollziehen können. Lassen Sie es gut sein – manchmal ist es einfach nicht möglich, »rein«zukommen. Probieren Sie es einfach noch einmal – oder lassen Sie sich die Übung von Ihrem Partner / Ihrer Partnerin vorlesen.

Mit dieser eigenen Erfahrung sind Sie bestens auf das kommende Kapitel vorbereitet. Sie werden das Wesentliche des Krealogs leichter verstehen und erspüren können.

4. Der kreative Dialog

Der Krealog ist ein kreativer Dialog, eine verbindende und anregende Art für Paare, sich zu begegnen, sich nah zu sein und das Verständnis füreinander zu erweitern. Diese gemeinsame Unternehmung ist für jedes Paar geeignet.

Sie wollen Ihre Beziehung vertiefen, dem Liebeskiller Alltag ein Schnippchen schlagen, Lösungen für Probleme finden, mehr Nähe herstellen und miteinander Spaß und Lust finden? Der Krealog hilft Ihnen dabei.

Mit einer hilfreichen Strukturierung des Gesprächs gibt der Krealog Ihnen als Paar Halt und Sicherheit beim »Sich-ausprobieren«.

Als Beziehungstherapeuten sind wir begeistert, welche frische und neue Erfahrungen mit dem Krealog für die Partner entstehen und wie diese ihr Leben bereichern. Unsere Weiterbildungsteilnehmer

und Klienten berichten, dass ihre Gespräche auf diese Art und Weise angenehm, überraschend und hilfreich sind.

➔ Der Krealog hat spielerische Seiten.

Alle Qualitäten, die Sie zum Spielen brauchen, ob sie Volleyball oder Karten spielen, benötigen Sie auch für den Krealog: Neugier, Zeit, Regeln, Entdeckerfreude, Handlungsideen, Spielräume und Einsatz.

➔ Als Paar sind Sie in der glücklichen Lage, nicht allein zu sein. Damit brauchen Sie nicht einseitig an Dinge und Fragestellungen heranzugehen, Sie leben mit einer möglichen anderen »Sichtweise« zusammen:

Sie können zu zweit mehr an Leben haben: vier Augen, unterschiedliche Gedanken, viele Ideen, verschiedene Empfindungen, Sie können sich ergänzen, sich unterstützen, sich lieben, sich fordern. Diesen »Lebensschatz« können Sie mit dem Krealog heben.

Leicht führen Unterschiede in der Partnerschaft zum Streit. Vom Anders-Sein unseres Partners können wir unser Leben einschränken lassen und geben ihm dann die Schuld dafür. Drehen Sie die Wirkung Ihrer Zweisamkeit um, schränken Sie sich nicht gegenseitig ein, machen Sie mehr aus Ihren Möglichkeiten, lassen Sie ihre Unterschiedlichkeit für Sie arbeiten. Mit dem Krealog bekommen Sie ein spielerisches Werkzeug an die Hand, Ihren Beziehungsschatz einzusetzen und zu gewinnen.

4.1 Wie gehen Sie vor?

Für den Krealog brauchen Sie nur Ihren Partner, Ihre Partnerin und ein Thema, Stift und Papier, sonst nichts. Zum Thema können Sie alles machen. Hier einige Beispiele:

➔ Vielleicht haben Sie etwas, was Sie persönlich bewegt, das Sie erforschen möchten, und Sie hätten gerne einen guten Zuhörer dabei.

Max möchte Petra von einem schwierigen Arbeitskollegen erzählen. Er möchte sich aber nicht nur entlasten, sondern er spürt, dass hinter diesem

Thema noch mehr steckt. Er träumt z. B. nachts von der Arbeit. So bittet er seine Frau, ihm ihr Ohr zu leihen im Krealog.

→ Oder Sie haben ein Thema mit Ihrem Partner, das besondere Aufmerksamkeit braucht.

Anne ist eifersüchtig auf eine Sportfreundin von Peter. Wenn sie nachfragt, weicht er meist aus. Sie ist verunsichert und wünscht sich einen Krealog.

→ Oder Sie als Paar sprechen gerne miteinander und wollen Ihre Beziehung vertiefen.

Jule und Ulli haben sich viel zu erzählen. Sie kommen aus ganz unterschiedlichen Familien, mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund. Sie merken, es tut gut, wenn einer von beiden ausführlich erzählen kann. Dann erst versteht der eine das Besondere am anderen. Sie vertiefen ihre Gespräche mit dem Krealog.

→ Oder, Sie suchen nach Unterstützung, wie ein Gespräch gerecht verlaufen kann, denn manche Paare leiden unter einem Ungleichgewicht der »Redebegabung«.

Kurzer Überblick über den Krealog

Hier für Sie in Kürze die wesentlichen Bestandteile des Krealogs und der rote Faden des Vorgehens. Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie im Kapitel 6.3: »Gebrauchsanweisung für den Paarkrealog ›das Original«.

1. Bestandteile

- Der Krealog hat zwei Halbzeiten wie ein Fußballspiel. Jeder Partner ist in jedem Spiel einmal Zuhörer und einmal Sprecher. Nach der Halbzeit werden die Rollen getauscht, aus dem Sprecher wird der Zuhörer, aus dem Zuhörer der Sprecher, die Sprecherin.
- In jedem Spiel bestimmt nur einer das Thema, der andere antwortet in seiner Sprechzeit (der zweiten Halbzeit) darauf.


- ➔ In einem ganz neuen Spiel, zu einer anderen Zeit, kommt dann das Thema des anderen zur Sprache.
- ➔ Der Zuhörer moderiert mithilfe des Leitfadens das Gespräch, der Sprecher entfaltet sein Thema.

2. Der rote Faden

- ➔ Die Partner entscheiden zu Beginn, wer heute sein Thema entfalten kann.
- ➔ Der Zuhörer interviewt, stellt Fragen, schreibt mit und liest seine Mitschrift vor.
- ➔ Der Sprecher entscheidet sich für ein Thema, lässt sich Fragen stellen, sucht nach Antworten und bekommt diese vorgelesen.
- ➔ Die Fragen werden anhand von vorgegebenen Leitfäden gestellt, die Sie aus Kapitel 6 entnehmen können.
- ➔ Zum besseren Verständnis des Ablaufs hilft ebenfalls die beiliegende DVD.
- ➔ Im Kapitel 5 bekommen Sie Hilfen, wie Sie einen Krealog mit sich selbst bestreiten können.

4.2 Ich fühle mich von dir bewertet!

Steffi und Jonas

 Ein Paar, nennen wir die beiden Jonas und Steffi, macht es sich auf dem Sofa bequem. Sie treffen sich zum kreativen Dialog. Klar ist, dass Steffi heute ein Thema bereithält. Sie ist heute also die Person, die zuerst erzählt. Jonas ist derjenige, der zunächst zuhört und mitschreibt. Die beiden haben es sich gemütlich gemacht. Getränke stehen bereit und etwas zum Knabbern.

Beide entscheiden sich für die »Luxusfassung« des Krealogs.

1. Die erste Halbzeit des kreativen Dialogs

Jonas übernimmt zuerst den Job des Begleiters und sorgt für den FreiRaum. Er fragt nach, ob der Sitzabstand zwischen beiden