

Meinrad Müller

Verliebt,
verlobt,
verloren

Vom Kennenlernen bis
zur Trennung



**Copyright © 2022 Meinrad Müller
Alle Rechte vorbehalten.**

meinradmueller@hotmail.de

**ISBN: 9798847510547
Imprint: Independently published**



Weitere Taschenbücher und Ebooks:

<https://www.amazon.de/-/e/B07SX8HQLK>

WIDMUNG

Diese kleine Sammlung an Lebenserfahrungen ist allen jungen Menschen gewidmet, die all die Fehler, die der Autor selbst in Jahrzehnten erleiden musste, noch vor sich haben.

Liebe macht bekanntlich blind und in diesem Zustand verwundert es nicht, wenn manches Fettnäpfchen unabsichtlich umgestoßen wird.

Gewiss, Fehler gehören zum Leben, wir lernen daraus. Auch ist die Anzahl der möglichen Fehler schier unbegrenzt. Ein weites Feld, das alle Facetten bedient, und so nebenbei glücklich oder unglücklich machen kann.

Wollen wir alle Missgeschicke selbst anrichten und dann auch ausbaden? Wollen wir die möglichen Fallstricke zumindest sehen, bevor wir stolpern?

Naturgemäß ist diese kleine Sammlung keine abschließende Betrachtung. Es bleibt ausreichend Spielraum, eigene Erlebnisse anzufügen.

**Vom Kennenlernen
bis zur Trennung**



Es ist hilfreich, auch von sich selbst etwas zu erzählen. Das ermutigt den Zuhörer von sich zu berichten.

Haben wir uns verwundbar gezeigt, indem wir ein kleines Geheimnis preisgaben, schafft dies für den Partner eine Atmosphäre der Vertrautheit und Sicherheit.

Und Schritt für Schritt, Gespräch für Gespräch, verschwindet die Beklemmung und gemeinsame Harmonie tritt an diese Stelle.



Wir haben alle unsere bestimmten Regeln nach denen wir leben. Sie helfen uns.

Zum Problem kann dies jedoch werden, wenn unsere eigenen Spielregeln unausgesprochen bleiben. Dann bleibt die Linie, die nicht überschritten werden darf, ebenso unsichtbar.

**Warum auf den großen Zusammenprall warten?
Öffnen wir uns, erzählen wir uns unsere Regeln, nach denen wir bislang lebten und suchen deshalb rechtzeitig Kompromisse.**



**Von allen anwesenden Mädchen auf der Party hat er
MICH ausgewählt! Mich! Mich!**

**Die äußeren Umstände können uns glauben machen,
das Schicksal hätte uns ausgewählt. Uns! Mich!**

**Vergessen wir darüber jedoch nicht, dass diese
Auswahl, so sehr sie uns gefällt, nicht alle anderen
Fragen, die wir an einen Menschen haben, übersehen
darf.**

Zaun



Mein Heim ist meine Burg, heißt es. Eine Burg schützt. Doch manchmal bauen wir dadurch auch eine Mauer um uns. Sie schließt andere aus - und uns ein.

Nur weil wir die Macht und die Gelegenheit dazu haben, einen Zaun um uns zu errichten, sollten wir es nicht tun. Die Freude, andere davor leiden zu sehen, ist nicht von langer Dauer.

Brücken zu bauen macht mehr Spaß, kostet die gleiche Energie wie der Bau von Gitterzäunen.



Glück ist oft nur schwer zu finden, aber noch schwerer ist es, es dauerhaft zu erhalten.

Für tausend Dinge erhalten wir Gebrauchs- und Pflegeanleitungen. Halten wir uns nicht daran, erlischt die Garantie. Doch für das Wichtigste vertrauen wir nur auf unseren gesunden und doch so schwachen Menschenverstand.

Weil eben tausend Dinge auch schiefgehen können, wären wir gut beraten, unser Glück umfassend pfleglich zu behandeln, nicht nur mit Emotionen, sondern auch mit kühlem Kopf.

unterdrückt



Niemand möchte von anderen Menschen unterdrückt werden, schon gar nicht von seinem Partner.

Eine andere Art der Unterdrückung üben wir jedoch an uns selbst aus. Wir schätzen uns gering, klein und unbedeutend.

Wir erwarten geradezu das, was wir unbewusst befürchten. Wundern wir uns deshalb nicht, dass dies auf andere geradezu magnetisch wirkt.



Als Kind spielten wir mit Stiefeln im Schlamm. Als Erwachsene stecken wir zuweilen im Schlamassel.

Die unterschiedlichen Lebenswege, die uns zueinander führten, mögen auch aus holperigen Straßen bestanden haben.

Trotz alledem kamen wir ans Ziel. Wir werden nicht mehr danach beurteilt, wie viele Pfützen wir durchwaten mussten. Oder etwa doch?



Haben wir nicht alle, ohne es uns daran zu erinnern, ein "Maßband" bei uns? Wir beurteilen nach unseren bisherigen Maßstäben das Neue, das uns begegnet.

Wie sehr wir damit falschliegen können! Unsere kleine Lebenserfahrung, die wir an andere anlegen, zeigt schnell, wes Geistes Kind wir sind.

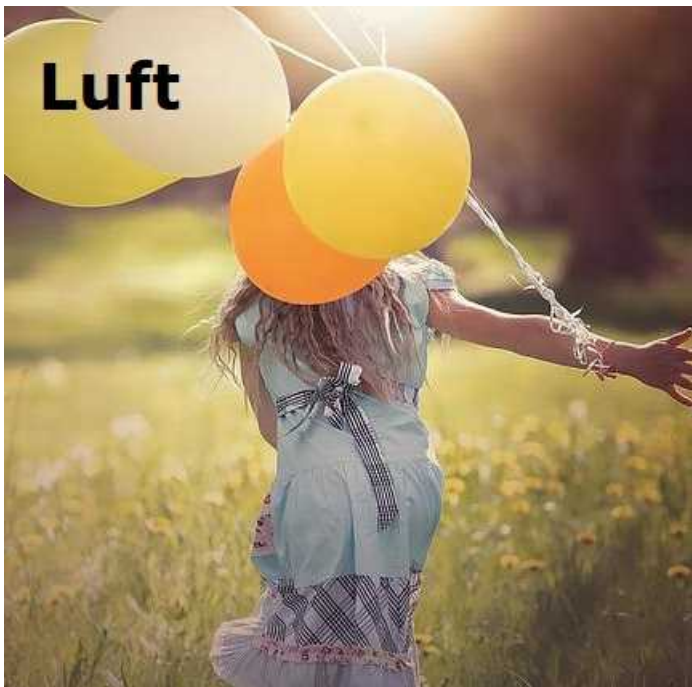
Die oft zu eilige Beurteilung anderer bricht Gräben auf, obwohl wir doch Brücken bauen wollen.



Bemerken wir, dass einzelne Teile einer Topfpflanze welk wurden, so zupfen wir diese ab. Welke und frische Blüten sehen zusammen nicht besonders schön aus.

Die welk gewordenen Ansichten, die wir mit uns gerne herumtragen, bedürfen auch der Pflege. Doch selbst sehen wir sie nicht. Wir tolerieren diese sogar.

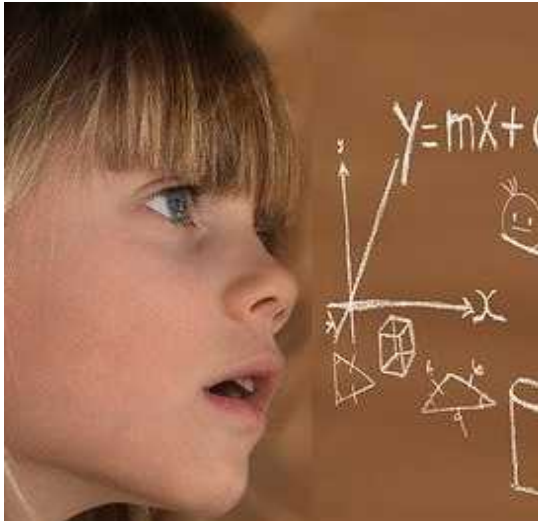
Einem liebenden Menschen, dem wir nur das Gute zutrauen, erlauben wir jedoch an uns zu "zupfen", ohne es als Angriff zu empfinden. Wir werden dadurch noch "schöner".



Jemandem fünf Liter Luft zu schenken, das käme wohl niemandem in den Sinn. Erst eine hauchdünne Folie lässt daraus einen bunten Luftballon werden.

Sind unsere Worte nicht auch oft nur wie "warme Luft"? Sie werden oft als wertlos empfunden, weil wir den liebenden Unterton vergaßen.

Packen wir unsere Aussagen zärtlich ein mit spürbarem Wohlwollen.



**Wir lieben es, wenn man uns zustimmt. Und wir
hassen es, wenn man uns widerspricht.**

**Doch können wir, wie auch jene, die uns nach dem
Munde reden, falschliegen. Diese Möglichkeit
einzusehen, ist eine besondere Herausforderung.**

**Wer anderer Meinung ist, muss uns deswegen lange
noch nicht hassen. Im Widerspruch keinen Hass zu
vermuten, beweist emotionale Reife.**



Mitgefühl zu zeigen ist eine der erhabensten menschlichen Eigenschaften.

Zeigt ein Partner anlässlich eines Vorfalles Anteilnahme, während der andere die kalte Schulter zeigt, dann haben wir ein Problem.

Ein besonderes Leid eines Partners mitzufühlen, besonders auch dann, wenn dies bislang nicht zu unserem Erfahrungsschatz zählte, ist gefordert. Und es schweißt zusammen.



Belastungen tragen und ertragen zu können, unterscheidet uns. Während mancher bereits unter kleinen Dingen zusammenbricht, gelingt es einem anderen leichter und besser.

Diese Unterschiedlichkeit, gerade auch mit emotionalen Herausforderungen umzugehen, gilt es anzuerkennen.

Eines anderen Last tragen zu helfen, wäre nicht nötig, wären beide in allen Belangen stets gleich stark. Der Schwächere lässt sich helfen und der Stärkere wird seiner Kraft wegen nicht überheblich.



Geier erkennen selbst aus großer Höhe deren Beute. Sie kreisen und kreisen und warten auf das Unglück anderer Tiere.

Sollte es bei Menschen ähnlich sein. Auch hier warten manche nur darauf, dass eine Beziehung in die Brüche geht, um sich das traurige und emotional verwundete Opfer zu greifen.

Die neidischen Feinde, oft bislang gute Freunde, wittern ihre Chance.

Glück



Vierblättriger Klee soll Glück bringen. Doch wenn wir wirklich danach auf einem Feld suchen, kann es sehr, sehr lange dauern, denn sie sind selten.

Die Suche nach Unglück geht einfacher. Sind wir erst einmal darauf gepolt, stets das Schlechte zu erwarten oder zu befürchten, tragen wir dieses Verhalten auch in unsere Beziehung.

Der andere, der uns bereit als sein größtes Glück empfindet, ist sehr irritiert, wenn das Glück das Unglück sucht.



**Eines der stärksten Zeichen der Verbundenheit ist
das öffentliche Eintreten für den Partner.**

**Manchmal geschieht einem unrecht. Ergreift unser
Partner für uns Partei, verteidigt und beschützt uns,
dann erleben wir mehr als ein "ich liebe Dich".**

**Für seinen Partner eintreten und sei es auch nur in
einer belanglosen Diskussion, beweist augenblicklich
die zuvor nur vermutete Verbundenheit.**



**Für seinen Partner Verantwortung zu übernehmen,
ist ein großer Liebesbeweis.**

**Gemeinsam Party zu feiern und schöne Urlaube zu
erleben, das ist die eine Sache. Das können (fast)
alle.**

**Doch wenn es darauf ankommt, dem Liebsten im
Leben aus einer Notlage zu helfen, zeigt sich, wer
wirklich es wert ist, Partner genannt zu werden.**

Pizza



Jedes Gramm unseres Körpers haben wir zuvor als Nahrung zu uns genommen. Man ist, was man isst, sagt man.

Doch nicht nur Nahrung bestimmt unser Aussehen. Auch alle unsere Erinnerungen tragen dazu bei, die Person zu sein, die wir sind.

Abnehm-Diäten sind beliebt und zuweilen auch notwendig. Doch Diäten, um böse Erinnerungen loszuwerden, wären oft ebenso hilfreich.



Gingen wir als Single nicht mit SEHR offenen Augen und Sinnen durch die Welt. Stets bereit, den Traumpartner zufällig zu treffen?

Und nun ist er da! Doch unser Radar, das lange Zeit auf Suche programmiert war, rotiert weiter.

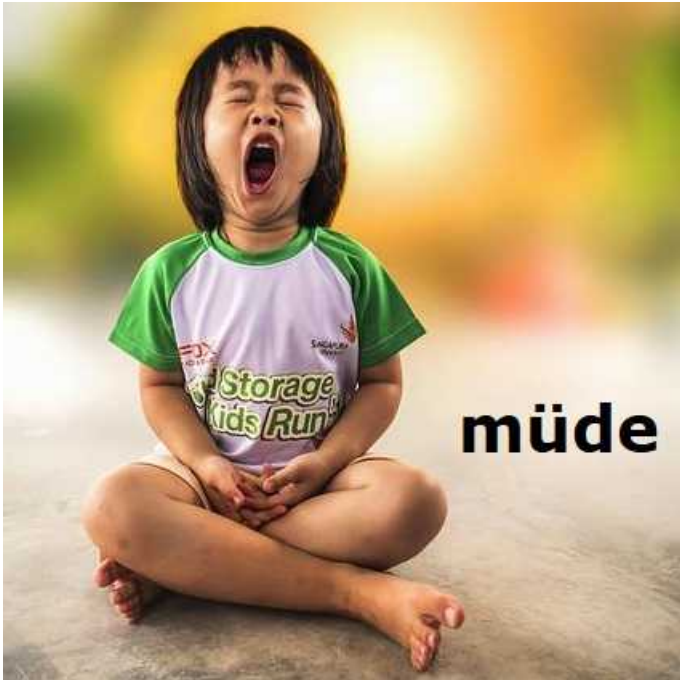
Dieses abzustellen wäre jetzt angesagt. Tun wir es nicht, besteht die Gefahr, unseren "Fund" zu verlieren.



Hurra, wir springen vor Freude förmlich in die Luft, wenn wir den seltenen Glückstreffer gelandet haben.

Eine neue Liebe sei wie ein neues Leben, heißt es in einem Schlager. Richtig. Das erste "Hurra", das zu einem "Dauer-Hurra" wüchse, wäre der nächste Schritt zur Glückseligkeit.

Doch erst ein Feuer, in das wir ständig neue Kohlen legen, brennt ewig. Und die andauernde Wärme ermöglichte weitere, wenn auch kleinere Freudensprünge.



Sind wir nicht alle überarbeitet und deswegen ständig müde? Die Augen fallen uns zu und unser Denkkapazität läuft auf Sparflamme.

Entscheidungen wie jene, den Frosch zu küssen, damit dieser sich in einen Prinzen verwandelt, sind zwar noch möglich, aber.....

Nicht bei klarem Kopfe zu sein, vielleicht auch noch zusätzlich durch einige Martinis getrübt, beschert uns zuweilen Überraschungen.



Talent und viel Übung gehören dazu, mit kleinen Bällen zu jonglieren. Wir sehen den Künstlern gerne zu und wunderten uns obendrein, wenn wir es selbst versuchen sollten.

Im realen Leben haben wir hingegen oft mehr als drei Dinge am Laufen. Jahrelang haben uns darin verbessert. Und nun plötzlich wird uns ein wunderschöner Fußball zugeworfen, den wir in das Jonglieren integrieren wollen.

Heißt es jetzt, die kleinen Bälle zu Seite zu legen? Oder den wunderbaren Fußball nicht aufzunehmen?



Ob wir wollen oder nicht, ob wir es uns eingestehen oder nicht, werden wir insgeheim auch unter dem Aspekt der Nützlichkeit betrachtet.

Unser Ego ist oft größer als alle Liebesschwüre. Fühlen wir uns erniedrigt, wenn wir für den anderen auch einen "Zweck" erfüllen.

Gekränkt weisen wir diese Gedanken zurück. Doch frühzeitig auch dies mit zu betrachten, kann einen späteren Fall aus den Wolken verhindern.



**Ist das Bonbonglas schon bis unter den Rand gefüllt,
fehlt der Platz für weitere Süßigkeiten.**

**Kann auch unser Leben bereits so reich und erfüllt
sein? Reich an Schönheit, Erfolg und Freunden?
Wollen wir jetzt noch etwas hinzufügen, obwohl wir
keinen Platz mehr haben?**

**Altes Gute müsste raus. Doch könnten wir das,
obwohl es erforderlich wäre.**

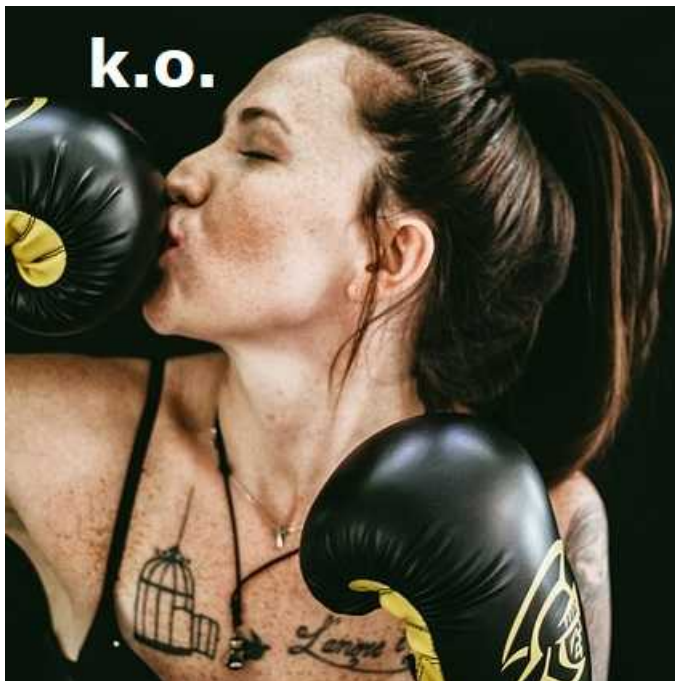
praktisch



Schmucke Tischsets unter dem Teller zieren den Tisch und schützen die noch schönere Tischdecke, sollte ein Tröpfchen danebengehen.

Was wäre eine "Sicherheitsunterlage" in einer Beziehung? Freunde, Eltern, Geschwister oder gemeinsame Ansichten und Pläne? Geben wir uns, weil wir es können, auch äußerlich einen schönen Rahmen.

Behandeln wir nicht oft das große Geschenk einer Zweisamkeit etwas nachlässig?



Beim Boxen spricht man manchmal auch von einem "schönen Kampf". Die tänzelnden Schritte und die Strategie begeistern so manchen Zuschauer. Und die weichen Boxhandschuhe verhindern Schlimmes.

Verbale Kämpfe hingegen enden nicht selten in doppelten Niederlagen. Wieder vom Boden aufzustehen, während der Sieger triumphiert, ist schwierig.

Das reinigende Gewitter ist nützlich, doch darf kein Blitzschlag das gemeinsame Haus abbrennen.



Backen wir, so wissen wir, wie lange es dauert, bis das Wunder im Backofen zum Vorschein kommt.

"Dir muss man einen backen", hieß es früher, wenn der gewünschte Partner wie auf Bestellung gefertigt werden sollte.

Im Leben vergessen wir, da wir alle auf Eile programmiert sind, den Zeitfaktor. Erinnern wir uns einfach an "gut Ding braucht Weile".



Wir überdecken das, was wir noch schöner machen können. Das gelingt jedoch nur zum Teil.

Man sagt auch es "stecke einem etwas in den Knochen". Meist sind damit unliebsame Erinnerungen gemeint, welche auch äußerlich sichtbar in uns gespeichert sind.

Mit neueren und besseren Erfahrungen bringen wir das zum Vorschein, was Kosmetik nicht zu verdecken vermag.



Es heißt zwar SchachSPIEL, in Wirklichkeit aber ist es ein Kampf. Wir wollen, dass der andere Spieler verliert.

Das Kämpfen im Beruf haben wir perfektioniert und übertragen oft unbewusst diesen Kampfeswillen auf die private Ebene.

Wollen wir wirklich, dass der Unterlegene uns deshalb noch mehr liebt? Leben sollte Spiel und nicht Krieg sein.

Überraschung



Ein zweiter Mensch im Leben und die Überraschungen verdoppeln sich. Selbst auf das Gute, das erwartet eintritt, kann einen kleinen Schock auslösen.

Wir lieben es, wenn wir in Ruhe leben können, weshalb wir nicht darauf vorbereitet sind, wenn etwas passiert.

Doch zu zweit lässt sich vieles leichter verarbeiten. Etwas alleine in sich hineinfressen, das hat ein Ende.



Ganz unbewusst übertragen wir die Eile, mit der wir im Beruf "funktionieren" auch auf das Private.

Gut Ding braucht Weile, heißt es. Nach Jahren denken wir vielleicht an diese schöne Zeit zurück, die wir bedauerlicherweise im "Eilzug" erlebten und so nicht mit Aufmerksamkeit erleben konnten.

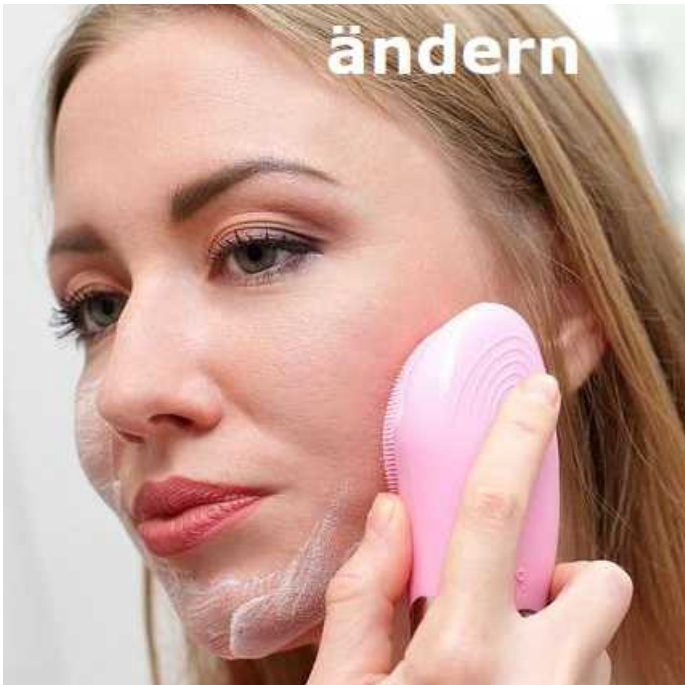
Innehalten, tief durchatmen und den Gefühlen viel, viel Zeit geben, das wäre es. Die Jahre verfliegen ohnehin viel zu schnell.



Empfinden das Gute, das wir erleben, zu oft als selbstverständlich? Wir freuen zwar, vergessen aber laut und deutlich zu danken.

Dank, den wir nur in Gedanken murmeln, kann der andere nicht hören. Er vermisst selbst den kleinsten Dank und wird traurig.

Diese gehäufte Traurigkeit kann zu Frust und Ablehnung führen. Deshalb lieber jeden Tag, bildlich gesprochen, das kleinste Pflänzchen, als einmal pro Jahr 100 Rosen.



Wie lange dauert es, nachdem die erste Begeisterung verflogen ist, bis der Vorwurf "Du musst Dich ändern" auftaucht.

Gewiss ist jeder, mit dem wir leicht umgehen können, bequemer für uns. Änderungen, die mit "Zuckerbrot und Peitsche" gefordert werden, können das Gegenteil bewirken.

Sollten wir nicht lieber danach trachten, mit dem Neuen und Unbekannten umzugehen?



Sehen wir im Frühling einen Obstbaum mit Tausenden Blüten, könnten wir erraten, ob daraus Äpfel, Birnen oder Kirschen werden?

Nach wenigen Wochen sehen wir die kleinen Früchte und nach weiteren Wochen erst das reife Obst.

Nun gilt es den Baum oder die Äste zu schütteln. Unser Zutun ist also gefordert. Warteten wir einfach nur ab, müssten wir uns nur mit dem Fallobst zufriedengeben. Sollte es in unserem Leben anders sein?



Träume sind Schäume, sagt man. Und doch liegt im ernsthaften Wünschen ein Zauber.

Wir stellen uns in Gedanken vor, wie es wäre, ginge unser Wunsch in Erfüllung. Bereits während wir uns etwas wünschen, fühlen wir uns besser.

Und ganz nebenbei fokussieren wir unsere Handlungen auf dieses Ziel. Die Chance, dass das Erwünschte eintritt, ist somit höher, als wenn wir "sachlich" blieben und nicht an die Macht der Wünsche glaubten.



Trotz unseres Glücks können wir meist nicht verhindern, dass dunkle Wolken uns überraschen und betrüben.

Wir suchen bei dunklen Ereignissen instinktiv sofort nach einem Schuldigen. Der Nächste, der uns über den Weg läuft, das kann unsere neue Liebe sein, wird ungerechtfertigt beschuldigt.

Insgeheim wissen wir natürlich, dass das nicht richtig ist. Wir provozieren Streit und hoffen auf dann doch auf ein reinigendes Gewitter. Immer und immer wieder.



Gleich zu gleich gesellt sich gern, sagt man. Wir lieben es, wenn wir am anderen ähnliche Eigenschaften entdecken.

Wir fühlen uns sofort sicherer, weil eine weitere Gemeinsamkeit uns emotional harmonisch stimmt.

Unsere oft höchst unterschiedlichen Entwicklungspotenziale müssen sich dennoch entfalten lassen.



Es tut nicht weh, wenn man fällt. In dieser Sicherheit erlauben wir uns Sprünge, die wir sonst nicht gewagt hätten.

Unser Partner kann, wenn wir uns trauen, ein Sicherheitsnetz sein. Wir dürfen mehr wagen, weil wir mit Verständnis und Liebe rechnen können.

Neue Welten tun sich für uns auf, wenn wir uns gegenseitig das "weiche Polster" sind.



**Warum immer nur Zuschauer sein? Lange genug
haben wir die Welt nur beobachtet und fühlten uns
als Zaungast.**

**Doch nun, zu zweit, ändert sich alles. Völlig
unvorbereitet singen wir ein Duett auf der Bühne
unseres Lebens.**

**Sich dessen bewusst zu sein, ist der erste Schritt in
die bessere Zukunft. Mitgestalten ist nicht nur
"erlaubt", sondern gefordert.**



**Kaum dass wir mit unserem eigenen Leben
zurechtkommen, können weitere Problem
auftauchen.**

**Und da geteiltes Leid bekanntlich halbes Leid ist,
nehmen wir Anteil an alten und neuen Situationen
unserer Partner.**

**Ohne es zu wollen oder es zu wissen, können wir
heilsam sein.**



Ach, das hätten wir jetzt nicht gedacht, das denken wir uns im Stillen, wenn wir erstmals hören, wie unser Partner mit seinen Eltern redet.

Während uns gegenüber die pure Freundlichkeit gezeigt wird, zeigt sich plötzlich ein ganz anderes Gesicht.

Gespräche mit den Eltern lassen sich nur schwerlich verstellen. Und so sehen wir unsere neue bessere Hälfte urplötzlich in einem Licht.

Neu



**Auch unsere Lebensgeschichte hat sich auf uns
abgefärbt. Niemand kann verhindern, dass
Erlebnisse zu einem ganz besonderen Menschen
formten.**

**Nun, das ging auch dem Menschen so, mit welchem
eine neue "Lebensparty" geplant ist.**

**Werden zwei Getränke, die jedes für sich eine
wunderbare Farbe zeigen, gemischt, so dürfen wir
darauf gefasst sein, dass die neue Farbe zuweilen
sehr viel Toleranz erfordert.**



**Wer unterzugehen droht, der ist nicht wählerisch.
Jedes Boot und jeder Baumstamm könnten das
Leben retten.**

**Emotional in einer schwierigen Lage suchen wir nach
dem rettenden Strohalm, der uns aus der Notlage
befreit.**

**Größere Träume werden in diesem Zustand zu gerne
vergessen und der Strohalm kann sich als dorniger
Rosenzweig entpuppen.**



Abgesehen von unserer Sprache äußern wir uns unbewusst durch Körpersignale, die wir allzu leicht übersehen.

Noch problematischer wird es, wenn wir diese Andeutungen nicht richtig interpretieren. So ziehen wir daraus Schlüsse (oder nicht), die den anderen irritieren und enttäuschen.

Kann man sich frühzeitig darüber verständigen, was wie gemeint sein kann. Oder gehört es zum Spiel des Lebens, sich darauf einzulassen?



Freunde sind wichtig, sehr wichtig. Und dennoch erfordert eine Partnerschaft gewisse Änderungen im Umgang mit Ihnen.

Wir müssen uns entscheiden, ob wir mit 20 Leuten befreundet sein wollen oder mit einem Menschen auf einer höheren Ebene.

Vertrauliches kann und darf nicht mehr im großen Kreis breitgetreten werden. Zweisamkeit schreit nach Exklusivität, emotional wie gesellschaftlich.

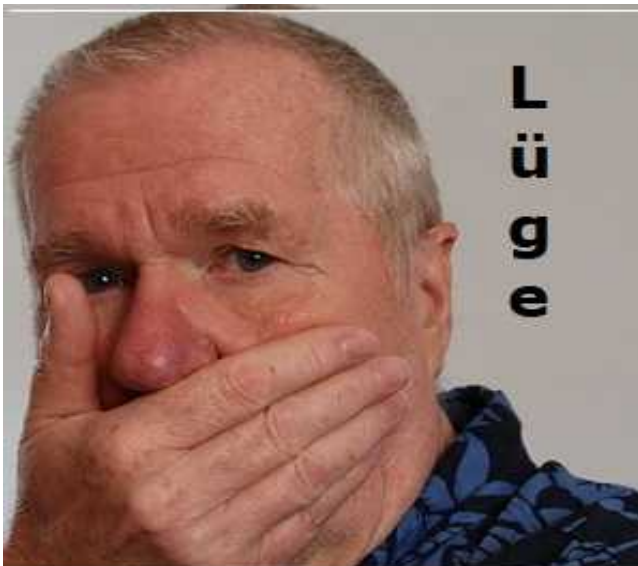
Was als Single möglich war, kann jetzt eine Beziehung gefährden.



**Damit Blumen noch schöner werden, gießen wir sie.
Die Belohnung zeigt sich schon nach Wochen.**

**Sich selbst Gutes zu tun ist vergleichsweise nicht so
einfach. Manche Gefühle halten uns zurück.**

**Wenn wir jedoch einander "gießen", mit guten
Worten beispielsweise, wachsen und erblühen wir
ebenfalls.**



Zu Beginn einer Beziehung trachten wir danach, uns im allerbesten Lichte zu zeigen. Das ist zunächst verständlich.

Doch wird es auf Dauer schwierig, die Erzählungen aufrecht zu halten. Schritt für Schritt kommt immer ans Licht, was wirklich oder übertrieben war.

Es ist schmerzlich für beide zu erleben, dass die Verpackung schöner schien als der Inhalt. Wahrheit von Anfang an mag auch unangenehm sein, doch immer noch besser als ein zusammenstürzendes Kartenhaus.



wertvoll

Wertvolles schützen wir besonders. Es soll uns ja nicht abhandenkommen.

Was aber, wenn zusätzlich Geheimes dort gelagert wird? Vielleicht sogar etwas "Explosives". Etwas, das wir verstecken möchten?

Geheimnisse voreinander können explodieren und nicht nur das Schmuckkästchen gefährden.



klein

Muss denn alles immer und immer nur großartig sein? Ja, wir sind so gepolt.

Dabei vergessen wir vielleicht, dass es die vielen kleinen Aufmerksamkeiten sind, die einer Beziehung guttun.



Wir tun oft so, als habe sich mit Beginn einer Beziehung nichts verändert. Unser berufliches Tun intensiviert sich möglicherweise sogar.

Wir investieren alles in unsere Karriere. Gut so denken wir, es kommt ja uns beiden zugute.

Und dennoch reicht das nicht. Vergessen wir, dass das Zusammensein ein weiteres und zeitintensives "Tun" verlangt. Sich Zusammenraufen ist Arbeit, Arbeit an uns selbst.



Wir kennen diese Gelöbnisformel "....in guten wie in schlechten Tagen....". Was, wenn wir diese "Bedingung der Liebe" in unglücklichen Tagen nicht ernst nehmen oder ihr gar entfliehen wollen?

Party feiern, das können alle. Und plötzlich wird jemand aus heiterem Himmel krank. Er oder Sie brauchen jetzt noch mehr Zuwendung und Hilfe.

War unser "ich liebe Dich" so ernst gemeint, dass es auch Zeiten des Unglücks mit bedacht hat?



Schließen wir zu viele Gerät an, dann kann die Sicherung durchbrennen. Dies kann wie wir wissen, auch im privaten Bereich passieren.

Gehen wir eine ernsthafte Partnerschaft ein, so betreiben wir, ob wir es wissen oder nicht, eine gemeinsame "Schaltzentrale". Abzapfen von Energie und auch das Zuführen von Energie (nur das Gute wollend), kann die Sicherungen zum Glühen bringen.

Absprachen, die wir als Single ja nicht zu treffen brauchten, sorgen dafür, dass die Sicherungen nie durchbrennen. Im emotionalen Dunkel sitzen, das macht keinen Spaß.



Was tun, wenn die ersten Flammen der Liebe nun plötzlich kleiner brennen? Wenn eine "Normalität" sich einstellt?

Echte und emotionale Strohfeuer brennen schnell ab und übrig bleibt Asche und Enttäuschung.

Dies zu verhindern erfordert eine ständige "Frischluftzufuhr", damit das anfängliche Feuer länger brennt und auch wärmt. Die "Zutaten" für das gemeinsame Feuer zeitlich richtig zu verteilen, bereitet längere Freude.



Wie kann man traurig sein, wenn einem Gutes widerfährt? Wie das Pech kann auch das Glück unverhofft eintreten.

Waren unsere Lebenserfahrungen bislang eher neutral oder gar negativ? Haben wir keine Erfahrung im Umgang mit dem plötzlichen Glück? Lehnen wir es gar ab, weil wir uns als unwürdig empfinden?

Die geistigen "Schubladen" für Glück müssen genauso trainiert werden wie jene für den Umgang mit Unglück. Öffnen wir uns, um Gutes mit vollem Herzen umarmen zu können. Wir sind es uns wert.



Wie können wir dem anderen helfen, wenn unsere Tätigkeiten heute oft so verschieden? Guter Rat scheint schwierig zu sein.

Und dennoch können wir, selbst wenn wir nicht verstehen, womit der Partner sich plagt, einfühlsam helfen. Wir hören einfach nur zu.

Bereits das sich etwas von der Seele reden können hilft. Wir sind mehr als nur Freizeitpartner, wir sind Lebenspartner und zeigen unser Interesse.



Ist eine Partnerschaft in gewisser Weise nicht auch eine kleine Firmengründung?

Wir haben gemeinsame Pläne und hoffen auf den langfristigen Erfolg. Während bei einem Start-up Schritt für Schritt durchdacht und diskutiert wird, verhalten wir uns privat oft unprofessionell.

Wir lassen die Sache einfach "laufen" und sind dann erstaunt, wenn neben Höhen und auch Tiefen auftauchen. Sollte das Wichtigste im Leben auch etwas professioneller angegangen werden?



ohne Dank

Undank sei der Welten Lohn, heißt es. Erleben wir es selbst, kann eine Welt zusammenbrechen.

Tagelang wurde an einem persönlichen Geschenk gearbeitet, Liebe und Stunden investiert - und dann das. Der Empfänger erkennt den Liebesbeweis nicht. Er findet keine Worte des Dankes und verletzt uns (meist) unbewusst.

Zuneigung zu erkennen und würdigen zu können, ist Voraussetzung für den häuslichen Frieden. Und für viel mehr.



Gründe für Streit, der eigentlich unnötig war, finden sich immer. Oft nur aus Freude am Recht haben.

Der einfache Streit kann, wie wir wissen, sich ungeplant steigern. Waffen werden hervorgeholt, die bislang dem anderen nicht zugetraut wurden.

Um eine Niederlage, die immer beide beschädigt, zu verhindern, muss das Kriegsbeil begraben werden. Je früher, desto besser. Waffen haben die Eigenschaft, im Verlaufe der Zeit größer und unangenehmer zu werden.



Wir setzen uns in die Achterbahn und warten geradezu darauf, dass wir umhergewirbelt werden. Selbst dass es uns dabei übel werden kann, haben wir bedacht.

Doch nach zwei Minuten ist alles wieder vorbei und wir haben festen Boden unter unseren Füßen.

Das Leben zu zweit ist ähnlich, jedoch mit noch viel mehr an auf und ab, das wir gerne beim Kauf der "Eintrittskarte" verdrängen. Zudem dauert es länger, oft sogar ein Leben lang. Gelegentlicher "Schwindel" ist daher kein "Rücktrittsgrund".



Unser Mitgefühl zwingt uns geradezu, Hilfe anzubieten, so gut wir eben dazu in der Lage sind.

Was aber, wenn unsere Hilfe abgelehnt wird? Fühlen wir uns sofort zurückgestoßen? Warum fällt es dem anderen so schwer, unsere gut gemeine Hilfe anzunehmen? Vielleicht will er nicht sagen, was dazu geführt hat? Weil es peinlich wäre?

Hilfe lässt sich nicht aufzwingen. Vielleicht ist es bereits hilfreich, wenn wir nur Mitgefühl zeigen, ohne unsere Rezepte aufzwingen zu wollen?



**Manches Menschen Tränen sind sichtbar, manche
hingegen jedoch nicht.**

**Wessen Augen vor Sorge tränen, der hat in diesem
Zustand keinen Blick für die Tränen anderer. Sind wir
uns dessen bewusst?**

**Gleichzeitige Traurigkeit zweier Menschen, wenn
auch aus unterschiedlichen Gründen, kann sich
hochschaukeln. Nicht verstanden zu sein, kann zu
Hass führen.**



Hängen die Früchte am Baum tief unten, so kann ein jeder danach greifen. Was leicht zu greifen ist, danach greifen alle.

Doch die süßesten Früchte hängen, wie es in einem Schlager heißt, ganz oben am Baum. Diese zu erreichen, erfordert Anstrengungen.

Sollte es bei Menschen anders sein? Die wertvolleren Früchte wollen nicht von jedem, der nur den Arm ausstreckt, "gepflückt" werden.



Wir sind, ob wir wollen oder nicht, ständig von Idolen umgeben. Ob in der Freizeit oder im Beruf, sehen wir Menschen, die es "geschafft" haben.

Unser kleines Leben hingegen spielt sich auf der gesellschaftlichen Skala weiter unten ab. Wir werden deshalb nie bewundert.

Und doch wäre die gegenseitige Bewunderung zwischen Partnern so wichtig, sie täte uns so gut.

Dieser Hunger nach Anerkennung lässt uns sprichwörtlich emotional verhungern. Anstatt den ersten Schritt zu tun, geben wir uns gegenseitig die Schuld.



**Oft fühlen wir uns leer und wir können nicht mehr.
Ausgelaugt und ausgesaugt von Menschen, die mehr
nehmen, als sie geben.**

**Leeres, das nicht mehr gebraucht wird,
wird weggeworfen. Leider auch Menschen.**

**Frühzeitig nicht mehr mitzuspielen, wenn man
merkt, dass einem die Seele aus dem Leib gesaugt
wird, kann das eigene Leben zumindest aber die
Selbstachtung retten.**

Spiel



Haben wir als Kinder nicht gerne gespielt? Diese schönen Erinnerungen verbleiben für immer bei uns.

Wie "schön" gespielt wird, gehört zu unseren Lebenserfahrungen. Und was wir gut können, das wollen wir immer und immer wieder anwenden.

Doch jetzt sind wir kein Kind mehr. Dennoch "spielen" wir mit größeren Dingen so, als ob sie Spielzeug wären.

Wir haben uns verändert, wir sind keine Kinder mehr. Das jetzige Spielen müssen wir deshalb oft erst lernen.



Im Fitness-Center hantieren wir mit Gewichten, um das Training bewusst zu erschweren. Die Gewichte fordern unsere Muskeln, weshalb diese sich dann stärken.

Doch nach dem Training legen wir diese freiwilligen Belastungen wieder zur Seite und atmen auf.

Doch Gewichte anderer Art, Sorgen und Ängste, selbst wenn diese überstanden sind, tragen wir dennoch mit uns herum. Legen wir diese ganz bewusst ab, wie diese Hanteln. Erinnern wir uns daran, wie leicht es sich anfühlt, Belastendes abzulegen.



Scherben bringen Glück, sagt man. Wie das? Lassen wir versehentlich eine Tasse fallen, so zerspringt diese in viele kleine Teile. Pech gehabt?

Worin soll nun das Glück liegen? Der momentane kleine Schock kann dazu führen, dass wir unsere gesamte Aufmerksamkeit auf dieses überschaubare "Unglück" lenken.

Augenblicklich sind wir abgelenkt und größere Sorgen, die uns auch bedrücken, geraten für eine kurze Zeitspanne in den Hintergrund. Mit den Scherben, die das Leben so bietet, umgehen zu können, macht uns reifer.



Streben wir nicht ständig nach Harmonie, damit eine Beziehung störungsfrei abläuft? Und doch, wir können es nicht verhindern, trifft uns Unerwartetes wie ein Blitz.

Jetzt im Augenblick der momentanen Benommenheit lernen wir uns vielleicht von einer bisher unbekannten Seite kennen.

Hätten wir je gedacht, dass der andere vor Verzweiflung fast erstarrt? Oder dass er eine Lösungsoption nach der anderen aus dem Hut zaubert? Nach dem reinigenden Gewitter vertrauen wir uns noch stärker.

Geschenk



Wir lieben es. Online bestellt und am nächsten Tag schon da. Doch nicht alles, was wir uns so sehr wünschen, ist auch bestellbar.

Unser Selbstwertgefühl kommt nicht per Klick in einen Warenkorb. Wie das Wort schon sagt, das GEFÜHL des eigenen WERTES kommt von uns SELBST.

Dennoch träumen wir von einem Lieferanten, der es uns auf Knopfdruck bringt. Und dieser "Lieferant" ist nicht selten unser Partner, der von unseren geheimen Wünschen nichts weiß. Deshalb liefert er auch nicht und wir sind enttäuscht von ihm.

Spielchen



**Wie kommt es, dass Erwachsene wie Kinder
Spielchen spielen? Hat man erst aufgehört,
miteinander zu reden oder gar zu streiten, dann
beginnen die Spielchen.**

**Man zieht sich zurück, läuft davon und will dem
anderen ganz ohne Worte zeigen, dass man sich auf
die Hinterfüße stellen und trotzig kann.**

**Das ist kindisch. Das Durchbrechen einer derartigen
Blockade ist weit schwieriger, als nochmals zehn
Stunden zu streiten.**

Entfalten



Es scheint logisch zu sein, dass wir uns erst selbst entfalten und entwickeln wollen. Wir möchten herausfinden, wer wir sind.

Dann erst, so die oft gehörte Ansicht, könnten wir uns erst voll in eine Partnerschaft einbringen.

Ein kompletterer Mensch zu werden, kann jedoch mithilfe eines Partners besser und schneller verlaufen. Sich gegenseitig Fehler zu verzeihen gelingt in jungen Jahren weit besser als später.



Sie haben so viel Liebe, Sie möchten die Welt umarmen, um diese glücklich zu machen.

Auch dieses gut gemeinte Gefühl kann egoistisch sein. Sie möchten, dass Sie sich gut fühlen. Ob der Löwe oder ein Mitmensch diese Zuwendung auch so versteht?

Gebende Liebe, die keine positive Erwidderung erfährt, ist eine Einbahnstraße und wir nehmen dabei nicht einmal die Zähne des Löwen wahr.

Neuheit



Gemeinsames Kochen und Backen können eine wunderbare Erfahrung sein. Beide arbeiten am gleichen Ziel, doch womöglich mit anderen Vorstellungen. Mit Spannung erwarten wir, wenn der Backofen geöffnet werden kann und ein wunderbares neues Produkt zum Vorschein kommt.

Keine der Zutaten, die liebevoll verarbeitet wurden, sind mehr zu erkennen. Ähnlich verhält es sich auch bei einer Partnerschaft. Etwas Größeres, etwas Schöneres und Überraschenderes entsteht. Doch noch müssen wir uns gemeinsam daran langsam gewöhnen, um es genießen zu können.



Michelangelo soll gefragt worden sei, wie es ihm möglich war, aus einem Marmorblock diese schöne Statue herzustellen. Seine Antwort: "Ich habe nur weggemeißelt, was nicht hingehört".

Auch wir sind gelegentlich Bildhauer. Wir "hauen" mit Worten und Gesten auf unseren Partner ein, um ihn besser oder für uns passender zu machen.

Rat-"Schläge" werden oft schmerzlich empfunden. Die Toleranzgrenze ist schnell überschritten. Dann bedauern wir, keinen "Marmorblock" mehr bei uns zu haben.



Lieben wir es nicht, im Urlaub uns historische Stätten anzusehen? Gut, dass wir nicht wissen, welche schrecklichen Dinge sich dort, da wir gerade mit unseren Sandalen stehen, zutrugen.

Sind wir persönlich nicht auch eine wandelnde Geschichte? Ein Buch, das Jahr für Jahr beschrieben wurde und das wir am liebsten niemandem zeigten? Jeder Mensch ist heute der, zu dem er wurde. Zum Werden und sich Weiterentwickeln gehören nun mal auch Ereignisse, auf die wir so wenig stolz sein können wie auch auf manche historische Begebenheit.



Blicken wir aus dem Zimmer und sehen einen trüben Tag war, so hat dies Einfluss auf unsere Gefühle. Seltsam, obwohl im Zimmer selbst eine Wohlfühltemperatur vorherrscht.

Wir sind auch abhängig von der gefühlten Temperatur zwischen uns Menschen. Es kann selbst im Hochsommer "eisig" werden.

Stellen wir uns für einen Augenblick vor, nicht nur zu jenen zu gehören, die darunter leiden. Warum können wir nicht selbst die Wärmequelle sein, die andere glücklich macht. Und ganz nebenbei werden wir es dann auch.



Haben wir wirklich auch ein gutes Näschen, um Gefahren frühzeitig zu erkennen?

Nicht nur wir nehmen die Umwelt unbewusst mit allen Sinnen wahr, auch die Umwelt hat ein Auge, ein Ohr und ein Näschen auf uns geworfen. Strömen wir unbewusst ein Aroma aus, das andere empfindsame Menschen bereits als verzweifelt wahrnehmen?

Unsere Wünsche und Hoffnungen strahlen wir aus, mit Herz, Auge und eben auch unseren Düften. Je emotional "hungriger" wir sind, desto leichter werden wir Beute der "Wölfe".



Ein Rucksack kann so praktisch sein. Das Gewicht ist gut verteilt und man hat die Hände frei.

Was oft nicht bedacht wird, ist, dass man damit z. B. in der U-Bahn stehend mehr Platz benötigt. Mit dem "Päckchen" auf dem Rücken, an das man nicht immer denkt, rempelt man völlig unbeabsichtigt andere Menschen an.

Andere "Päckchen", z. B. mit Sorgen und Fehlannahmen gefüllt, tragen wir zusätzlich im Kopf mit uns. Auch damit rempeln wir an.



**Der hungrige Mensch sei nicht wählerisch, heißt es.
Was fürs Essen gilt, könnte auch bei der Partnerwahl
zutreffen.**

**Doch warum sich mit weniger zufriedengeben? Der
Hunger nach Erfüllung mag übermächtig sein und
unsere Langfristpläne vergessen machen.**

**Wer möchte aber mit einem Laib Brot verheiratet
sein? Ärgerlich, wenn einem die schönen Torten erst
später begegnen.**



Ein Ziel sich vorstellen, danach zu zielen und zu treffen, verschafft Glücksgefühle.

Unsere Ziele ändern sich. Heute möchten wir jenes morgen wieder etwas anderes. Ja, wir müssen ausprobieren, wozu wir Neigung und auch die nötige Kraft verspüren.

Zu zweit allerdings besteht die Möglichkeit, dass die Ziele sich widersprechen. Und schon ist der Ärger im Haus. Selbst das vorher darüber sich unterhalten kann schwer sein. Doch lieber eine anstrengende Unterhaltung als hinterher einen Scherbenhaufen.



Kommt Ihnen das bekannt vor? Immer wenn wir uns (zu sehr) im Recht wähnen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass wir die Sache schlecht managen.

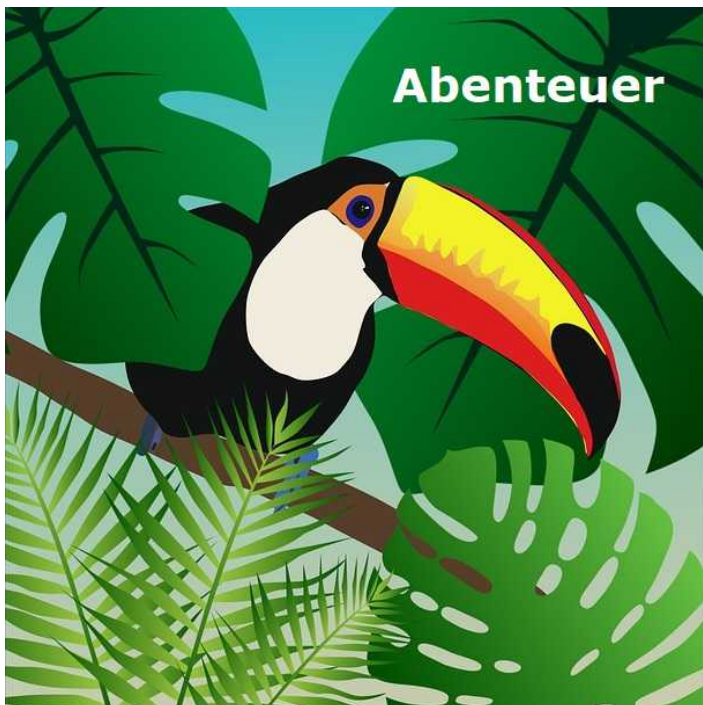
Und plötzlich sind wir nicht mehr im Recht. Nicht weil wir unrecht gehabt hätten, sondern weil uns das rechthaberische Verhalten fehlgeleitet hat.

Als Paar sollten wir immer denken: Gewinnen wir beide? Solange wir als Einzelperson siegen wollen, sind wir noch Singles.



Zurecht empören wir uns, wenn Lebensmittel verschwendet werden. Doch wir selbst sind mitunter die größten Verschwender unserer Lebenszeit, was noch bedauerlicher ist. Die wertvolle Zeit wird von innen angeknabbert, wenn wir uns Sorgen "machen". Es ist ja so leicht, sich zu ängstigen. Es ist leichter, als unbekümmert und gut gelaunt zu sein.

Doch das färbt ab wie bei dunkel werdenden Früchten. Sich Sorgen zu "machen", meist völlig umsonst, ist die größte Verschwendung von Lebenszeit.



Gemeinsam den Regenwald zu durchstreifen wäre wirklich ein Abenteuer. Ganz anders als ein Hotelurlaub mit "all-you-can-eat".

Wer einen Abenteuerurlaub möchte, der ist sich der vielen Gefahren bewusst. Oder doch nicht?

Ein neuer Mensch stellt ebenso ein Abenteuer dar. Seine Erfahrungen und seine Methoden, mit Gefahren umzugehen können überraschend sein. Nie lernt man sich intensiver kennen als durch das Überwinden gemeinsam erlebter Abenteuer.



Manchmal tun Freunde Dinge, die sie eigentlich nie tun wollten. Hätte das Auto einen platten Reifen, so wäre es peinlich, im Wagen sitzen zu bleiben.

Auch wenn eine zweite Person nicht notwendig ist um den Reifen zu wechseln, so zeugte es doch von Hilfsbereitschaft wenigstens danebenzustehen und die Taschenlampe zu halten.

Gemeinsam erlebte Widrigkeiten, die gemeinsam überwunden werden, stärken wie sonst nichts die Vertrauensbasis. Gemeinsam zu feiern, das können alle. Doch mit anzupacken und sei es auch nur im geringen Umfang, erzeugt Glücksgefühle, ein Ziel gemeinsam erreicht zu haben.



Worte können töten, zumindest aber verletzen. Und wie oft plappern wir gedankenlos und bedenken die Wirkung nicht? Sie können eine Kettenreaktion auslösen.

In angespannten Situationen, gerade dann, wenn wir unser Gegenüber noch nicht gut kennen, sagen wir Dinge, die einen Scherbenhaufen hinterlassen können.

Oft ertragen wir eine stille Gesprächspause nicht und wollen diese akustisch füllen.



miteinander reden

"Sprich, damit ich dich sehe", meinte Sokrates. Doch wir sehen, was natürlich ist, zunächst mit den Augen.

Wir interpretieren in die schöne Gestalt, das, was wir gerne erwarten würden. Und je länger wir nicht miteinander reden, desto schöner wird der andere in unserer Vorstellung.

Dieses Kartenhaus kann allerdings bereits nach fünf Sätzen, wie wir von dieser Person hören, zusammenbrechen.

Sprich, damit ich dich sehe, ist eine der weisesten Empfehlungen. Danach können wir uns ja immer noch entscheiden.



Wie oft erkennen wir im anderen einen Punkt, der uns nicht gefällt. Wir sehen diesen Fehler nur deshalb, weil wir in uns selbst eine kleine Veranlagung genau zu diesem Fehlverhalten haben. Wir leben unseren eigenen Fehler nicht aus, doch ein anderer tut es. Das missfällt uns.

Wir sind also bereits erfahren, was diese Mustererkennung anbelangt. Anderes, das weit schlimmer sein könnte, das übersehen wir, weil wir damit keine Erfahrung haben.

Der Fehler, der uns gleichsam im Spiegel begegnet, zeigt uns auf, dass dieser auch in uns selbst schlummert.

Horizont



Vieles von dem, was wir uns wünschen, scheint unerreichbar. Und je mehr wir unseren Blick in die Ferne richten, desto kleiner erscheint uns unsere eigene Existenz.

Das, was wir in der Ferne nur verschwommen wahrnehmen, ersetzen wir insgeheim mit eigenen Traumbildern.

Vergleichen wir diese, nachdem wir wieder aufgewacht sind mit der Realität, so darf es uns nicht wundern, wenn wir frustriert werden. Wollen wir das? Wäre es nicht sinnvoller, unsere Energie auf das Machbare um uns zu lenken?



Wann hört das auf?? Bei sensiblen Menschen hören die Selbstzweifel selten auf. Doch wie damit umgehen und sich dabei auch noch wohlfühlen?

Ständig vergleichen wir uns meist ungewollt mit anderen, die klüger, schöner, größer oder reicher sind. Unsere relative Schwäche wird deutlich.

Eine Lösung aus diesem Dilemma ist, sich etwas oder jemandem zuzuwenden, dem wir etwas bedeuten und der sich über unsere Zuwendung freut.

Verwandlung



Die Knospe einer Rose mag noch unscheinbar sein, doch bereits in wenigen Tagen zeigt sich die entfaltete Blütenpracht.

Wärmende Strahlen der Sonne oder die eines liebenden Partners schaffen etwas Neues. Wir verwandeln uns. Vielleicht sind wir nicht vorbereitet auf dieses "Upgrade" unserer Person?

Sich in einer neuen Haut wohlfühlen erfordert, dass wir diesen positiven Wandlungsprozess erkennen und anerkennen. Der Zweifel, ob denn das neue auch "gut" für uns sei, kann die Blütenpracht gefährden.



In Zeiten des Unglücks füreinander da zu sein, beweist wirkliche Liebe. Diese Prüfsteine, darauf braucht niemand lange zu warten, kommen.

Jetzt ist die Gelegenheit, das frühere "Ich liebe Dich" mit Taten zu beweisen. Was, wenn eine Krankheit Jahre dauert? Was, wenn Ärzte uns gar schlimmeres berichten?

Gesundheitliche Probleme können auch schnell zur Trennung führen, wenn die Schuld an der Misere beim anderen gesucht wird.



Zukunft wie auf dem Tablett geliefert. So kann es einem vorkommen, wenn beide Partner neue Hoffnung für ihr Leben schöpfen.

"Eine neue Liebe ist ein neues Leben", heißt es in einem Schlager. Das neue Leben bedeutet Zukunft, wieder ein Ziel vor Augen zu haben, für das es sich lohnt zu arbeiten.

Sich selbst zu verschenken, berührt und macht frei. Frei für neue Gedanken, die bislang so festgefahren schienen. Zukunft gemeinsam gestalten zu können - was Schöneres gibt es?



Das Leben geht oft verschlungene Wege. Jahrelang gehen wir vielleicht privat oder beruflich aneinander vorbei, ohne sich gegenseitig wahrzunehmen.

Und dann plötzlich werden wir aufeinander aufmerksam. Der richtige Zeitpunkt mag damit zusammenhängen, dass wir jetzt die richtige emotionale Reife erlangt haben.

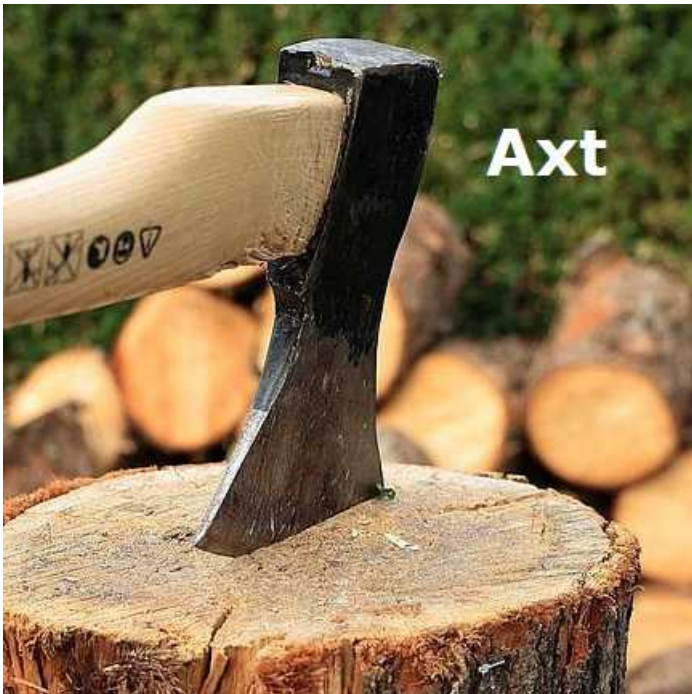
Die Fähigkeit, im anderen weit mehr zu sehen als nur das Äußerliche, entwickelt sich langsam. Und das ist gut so. Der unreife Zusammenprall hätte womöglich beiden Schmerzen bereitet.



Gleich zu gleich gesellt sich gern, doch ist das stets zu unserem Besten? Ist der andere genauso wie wir selbst, was gäbe es Neues zu entdecken?

Ähnliche Ansichten und ähnliche Vorlieben mögen zwar anfänglich schnell eine "Übereinstimmung" darstellen, doch was, wenn schnell alles gesagt ist?

Ist unsere Welt nicht so bunt und interessant, dass unser kleines Leben niemals ausreicht, um alles zu erkunden? Liegt nicht der Reiz auch darin, neue und andere Erfahrungen zu hören?



Man sagt, mancher benähme ich wie "die Axt im Walde". Die ungebändigte Energie, die wir spüren, kann uns deshalb auch Angst machen.

Energien drücken sich, wenn diese noch nicht eingeübt sind, oft unzart aus. Wie eben eine Axt, mit der Bäume gefällt werden können.

Gelingt es uns, ohne vorher die Flinte ins Korn zu werfen, diese Kraft einzufangen, so gewinnen wir eine Stütze, die uns ein Leben lang begleitet.



unterlegen

**Höchst selten sind zwei Menschen gleich klug, gleich
einfühlsam und gleich schön.**

**Jener der sich "unterlegen" fühlt, ob berechtigt oder
nicht, erzeugt unbewusst einen noch tieferen
Graben. "Verdiene ich den anderen?" mag ein
Gedanke sein.**

**Sich selbst unwürdig zu empfinden gebiert Frust, der
sich am völlig Unschuldigen entladen kann. Sich
selbst klein zu machen, sucht unbewusst nach Rache.**



Die persönliche Zuversicht, etwas erreichen zu können, kann durch Partner getrübt werden. Der andere ist einfach noch nicht so weit, die Dinge locker sehen zu können. Es ist ja auch einfacher, sich an starre Regeln festzuhalten, die einen nicht nach oben ziehen, sondern einen eher "auf dem Boden der Tatsachen" festzurren.

Optimismus ist lediglich der gedanklich erste Schritt, einen positiven Ausgang sich bildlich vorzustellen, während "realistische" Menschen dies nicht einmal sich zu wagen trauen. Das optimistische Gesicht eines Menschen ist, auch wenn er das sich vorgenommene nicht gleich erreicht, hundertmal lieber anzusehen. Und schöner macht es auch :-)



Haarfestiger verhindern, dass die schönen Haare von jedem Luftzug herumgewirbelt werden. Wir lieben schließlich Stabilität. Das mühsam morgens geschaffene Kunstwerk soll doch wenigstens einen Tag halten.

Müsste es analog auch "Gefühlsfestiger" geben? Fassen wir unsere momentanen Gefühle nicht versehentlich und allzu oft als Wahrheit auf und entscheiden deswegen unüberlegt?

Und doch wissen wir, dass Gefühle sich oft verhalten, wir eine Frisur im Sommerwind? Schwankungen der Gemütslage können schärfer sein als ein Steakmesser und Partner verletzen.



Jemandem zustimmen, auch wenn er eigentlich nicht recht hat? Die Fronten sind oft schnell verhärtet. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die uns gegen den Strich gehen. Frieden schaffen ohne Waffen heißt die Kunst. Noch besser: Kämpfe vermeiden, wenn durch Klugheit Schlimmeres verhindert werden kann.

Etwas nachgeben, darin zeigt sich die Größe. Und sicher kommt bald eine Gelegenheit, in der die Sache, um die diskutiert wird, sich wieder ganz anders darstellt. Krieg zu führen, im Großen wie im Kleinen, das kann ein jeder. Die Kunst liegt jedoch daran, den Frieden, auch den im privaten Bereich bewusst herbeizuführen.



In einer Gesellschaft mit einem hohen Anteil von Singlehaushalten verlieren wir, wenn auch die eigene Verwandtschaft möglicherweise weit entfernt wohnt, den Kontakt zu realen Familien.

Doch keine Scheu, auch Singles können mit Familien befreundet sein. Das "5. Rad am Wagen-Gefühl" mag kurzzeitig aufscheinen, doch was wichtiger ist, ist eine Familie in "Natura" zu erleben.

Möglicherweise dient dies zur Justierung unserer eigenen Pläne.



**Wir müssen klüger handeln, als unsere momentanen
Gefühle sind.**

**Tausend Gründe bieten Anlass, auf einen anderen
"sauer" zu sein. Zunächst könnten wir darin
erkennen, wie wenig tolerant wir sind.**

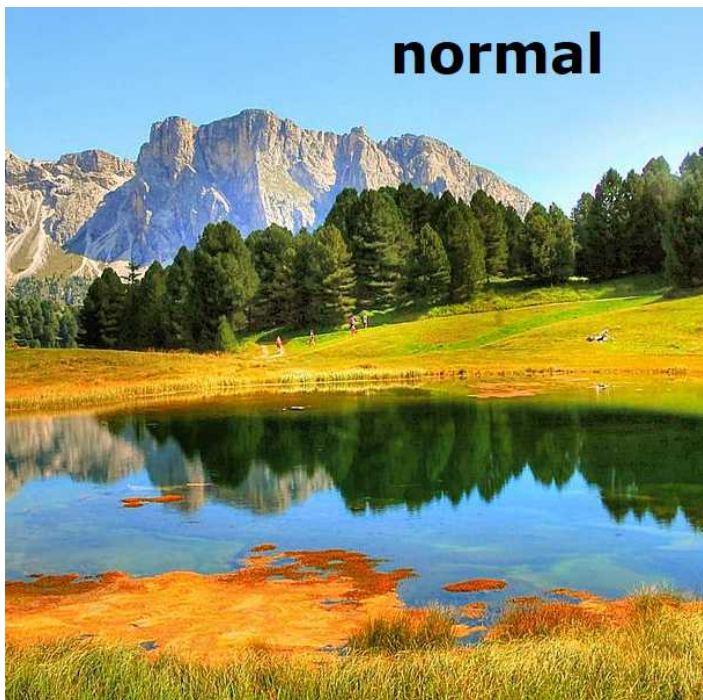
**Im aufgewühlten emotionalen Zustand entgleitet
uns der Blick in die Zukunft, sh. Foto.**



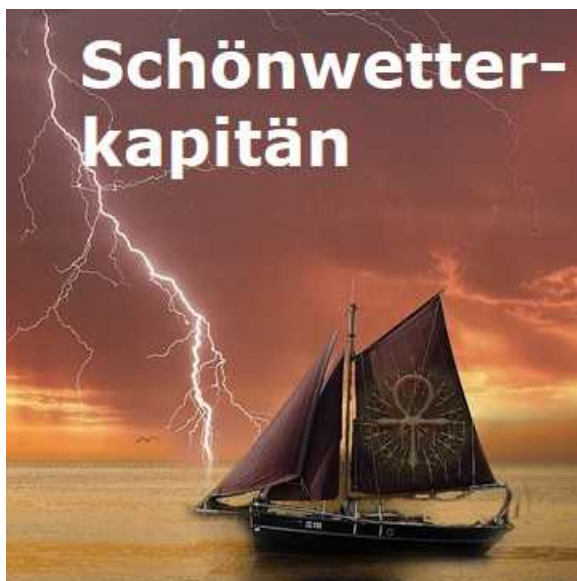
Man sagt, man würde einen Menschen nie besser kennenlernen als bei einem Spiel.

Ob wir ein Puzzle zusammensetzen oder Monopoly spielen, es kommen tiefe Emotionen ans Tageslicht, die wir im anderen bislang nicht kannten.

Wer ein Spiel, das Spaß machen sollte, unbewusst zum Kriegsschauplatz macht, mit dem ist vermutlich auch im "richtigen Leben" schlecht Kirschen essen.



Still ruht der See. Verglichen mit einem Meer, den Stränden, den Palmen mit den anbrausenden Wellen liegt dieser kleine See geradezu friedlich in der Landschaft. Zu dieser Normalität sehnen wir uns dann zurück, wenn das Stürmische und das Aufregende uns über den Kopf wächst. Muss der Mensch, den wir uns erträumen, wirklich so ungewöhnlich sein? Mit all seinen Komplikationen? Reicht uns das Normale nicht mehr? Ist es uns zu langweilig? Wir können aber darauf wetten, dass auch hier ungewöhnliche Situationen unser Leben alsbald "bereichern". Langfristiges Glück scheint wieder erstrebenswert, wenn die Aufregung des Exotischen uns schadet.



Wie das Wort "Schönwetterkapitän" bereits sagt, umfasst das Können nur den Zeitraum des schönen Wetters.

Doch wie oft treffen uns Blitze und Stürme, die unser Leben ins Wanken bringen.

Jetzt einen Kapitän oder eine Kapitänin neben sich zu wissen ist hilfreich. Sich gegenseitig in Notlagen Stütze sein zu können, wiegt mehr als tausend Küsse bei Schönwetter.

"Testen" wir unsere Kapitänskünste im seichten Gewässer, bevor wir aufbrechen zu einer Weltumseglung.

Anerkennung



Es wäre so leicht und doch ist es so schwierig. Wie die Luft zum Atmen dürsten wir nach Anerkennung.

Und wir erhalten diese oft nicht. Jedem fällt es schwer, regelmäßig und intensiv seinen Partner zu loben.

Ganz besonders erwarten wir Anerkennung von unseren Liebsten, denen, die uns so nahe sind. Unsere beruflichen Erfolge sind jedoch oftmals so komplex zu erläutern, dass Außenstehende dies nicht einordnen können. Wir erhalten das eigentlich erwartete Lob nicht. Wir sind enttäuscht, dies führt zu Frustration. Wenn nun, nachdem wir emotional ausgehungert sind, deshalb Hass entsteht?



"Er/Sie hat mein Leben zerstört". Oder müsste es richtigerweise heißen: Wir haben es zugelassen?

Hat sich unser Leben nach diesem "Vorfall" nicht weiterentwickelt, so ist dies anscheinend die beste Entschuldigung.

Was immer auch vorfiel, wie schwierig oder traurig es auch gewesen sein mag, dürfen wir unser einziges Leben nicht in den "Pause-Zustand" versetzen.

Helfen mögen Beispiele, wie andere Menschen es schafften, sich wieder zu fangen und neu zu beginnen.



Wer empfindet nicht spontan Mitleid beim Anblick dieses weinenden Mädchens?

Mitleid bedeutet, freiwillig mitleiden zu wollen, um den Schmerz des Weinenden zu reduzieren: Geteiltes Leid sei ja bekanntlich halbes Leid. Und so begegnen wir auch Menschen, die ohne einen Grund zu haben, stets traurig in die Welt blicken. Auch das kann anziehend auf uns wirken. Wir wollen trösten und mit unserer Kraft zur Seite stehen.

Insgeheim hoffen wir darauf, dass unsere Empathie anerkannt wird. Dass wir aufgrund unserer Hilfsbereitschaft zu dieser Person Nähe entwickeln.



Scherben

Zuweilen erleben wir einen Scherbenhaufen. Wohnung weg, Job weg, Auto weg, Führerschein weg, Mann/Frau weg. Was nun? Der sprichwörtliche Katzenjammer ist groß, wir sind aufgewühlt und zu keinen klaren Gedanken mehr fähig. Ein Lotto-gewinn, das wärs! Oder einen neuen Partner. Möglichst auf der Stelle und sofort. "Beschädigt" an Leib und/oder Seele flüchten wir unter das warme Dach einer anfänglich harmonischen Beziehung.

Wir tragen unsere Scherben im Kopfe mit und bürden vielleicht die Scherbenbeseitigung unserem neuen Partner auf. Ob das gut gehen wird?



Ein demotivierender Spruch sagt "Träume sind Schäume". Nur ein Berg aus Schaum in der Badewanne?

Wir haben Träume, damit diese auch in Erfüllung gehen. Hätten wir keine Träume, so gäbe es nichts, was sich erfüllen könnte.

Ein Traum ist ein Idealbild. Wir stellen es uns leibhaftig vor, wir denken ständig daran und richten unsere Handlungen danach aus. So bleiben wir zumindest auf der richtigen Spur.

Ohne ein Ziel vor Augen flatterten wir wie ein welkes Blatt im Wind.



Tränen

Männer, so sagt man, seien einfach gestrickt. Sie wollten immer nur das "Eine".

Die meisten Damen, so lautet eine weitere Meinung, wollten mehr. Verständnis, sich angenommen und verstanden fühlen. Geliebt werden wegen ihres Charakters.

Wer was in die Waagschale wirft, um seine Ziele zu erreichen, ist mitunter höchst unterschiedlich.

Emotionen und sich falsch investiert zu haben, lässt Tränen fließen, nagt am Selbstwertgefühl und erschwert neue Anläufe.



Opfern

Etwas aufgeben erweist sich als schwierig. Der elegante Zweisitzer, der uns nach Venedig und Marbella, nach Paris und Zürich trug, eignet sich nicht mehr.

Die Kinderchen brauchen Platz. Uns so geben wir Geliebtes auf, um einem höheren Ziel zu dienen. Wir opfern Lieb gewonnenes.

Das, was wir als Single so genossen, passt oft nicht mehr für die Familienplanung. Die geliebte Freizeitgestaltung, die ohne "Abstimmung" möglich war, erfordert nun Kompromisse. Schmerzliche Kompromisse. Was wir als Single liebten, passt womöglich nicht mehr für eine Beziehung. Diese Punkte frühzeitig zu klären, damit kein späteres "Aussteigen" die Folge ist, erfordert Selbstbewusstsein.



**Der neue Freund der besten Freundin hat eine Yacht,
einen Ferrari, eine Penthousewohnung am Hafen,
eine eigene Firma und, und, und.**

**Was für ein Glück die beste Freundin doch hat, mit
der ich 10 Jahre lang gemeinsam Krankenschwester
im Schichtdienst war. Jetzt "muss" sie nicht mehr zur
Arbeit gehen, sie geht shoppen, reist mit ihrem
Göttergatten um die Welt, während mein Karl-Otto
"nur" Lokomotivführer ist.**

**Die besten Freundinnen telefonieren immer noch
viel. Konsequenz davon ist, dass Karl-Otto nun den
Druck spürt. Freundeskreise und Beziehungen
können daran zerbrechen. Die Welt ist einfach sooo
ungerecht.**



Tauschen wir?

Warum nicht? Frauen, Männer eher nicht, tauschen gerne auch mal deren Kleider und Schuhe. Was wir nicht tauschen können, ist unser Charakter und unsere Gefühlswelten. Diese gehören unverwechselbar nur uns.

Und dennoch möchten wir manchmal so sein wie der andere. Je mehr wir von einem Menschen erfahren, seine Erziehung und die Defizite hieraus, seine Schicksalsschläge und Misserfolge, desto schneller schwindet der Wunsch, tauschen zu wollen. Mit unseren eigenen Unzulänglichkeiten kennen wir uns schließlich aus. Wir mussten oft notgedrungen lernen damit umzugehen. Und wir beschützen deswegen auch unsere Fehler, weil es ja die unseren sind.

Herzens- öffner?



Wie ein Wasserfall quellen die Worte aus dem Mund und erzählen Geheimnisse, die gegenüber Partnern und Vertrauten nie in dieser Unbekümmertheit gesagt würden.

Die fremde Person, gerade erst kennengelernt, zu welcher keine Vertrauensbeziehung besteht, wird Opfer unseres des Redeschwalls. Alles muss raus, alles kommt aufs Tablett.

Sonderbar nicht wahr? Wir tappten in diese Falle und sind anschließend, nachdem die "Luft raus ist" erleichtert erstaunt und spüren in uns eine aufkeimende Reue.

Das hätte ich nicht sagen dürfen. Und doch schien es uns leicht, einem völlig Fremden zu vertrauen.

Die neue Person kannte unsere Vorgeschichte nicht, sie konnte nicht abwägen oder urteilen. Sie hörte einfach nur zu und wir fühlten uns kurzzeitig besser.

Man verabschiedet sich und Intimes geht mit auf die Reise. Warum öffneten wir uns ggf. bei einem Glas Wein so spontan, so tief und so unbekümmert?

Welche Vertraulichkeiten haben wir unbedacht ausgeplappert? Auch wenn der Fremde in unserem Leben nie wieder aufscheint, so tragen wir doch in unserem Herzen ein Geheimnis. Wir haben die Vertrautheit mit unserm Partner verletzt. Dieses Geheimnis über Jahre in uns tragen zu müssen, kostet Energie und engt uns ein.



Ist das Leben nicht hart zu uns? Fühlen wir uns nicht gelegentlich wie gebrochen? Sich die eigene Situation einzugestehen wäre hilfreich. Doch es ist schwer.

Verwundet suchen wir nach Heilung und jeder, der da ruft "ich, liebe Dich" wird als Medizinmann gefeiert. Endlich können wir unsere Hoffnungen auf diese eine Person konzentrieren. Wölfe erkennen ein verwundetes Reh bereits von Weitem. Es wird zur leichten Beute. Menschen im Stadium des Fragens, der inneren Unruhe und Unsicherheit geht es ähnlich. Sie sind bereit, die Wölfe zu lieben. Erst sich stabilisieren, wieder einen klaren Kopf bekommen, bevor man sich jagen lässt, wäre die Lösung.



In einer Zeit, angefüllt mit dem Lärm der Welt, ist gemeinsames Schweigen geradezu heilsam.

Sich ohne Worte verstehen, wenn eine leichte Kopfbewegung genügt, um mehr auszudrücken als mit fünf Sätzen, zeugt von tiefer Harmonie.

Schweigen allerdings, wenn man sich angeblich nichts mehr zu sagen hat, kann sprichwörtlich töten.

Missverständnisse, andere Wertmaßstäbe und Beurteilungen von Lebenssituationen können gewiss auch sprachlos machen.

Vom stillen Erstaunen bis zur "Funkstille" ist oft nur ein kleiner Schritt. Diesen Graben SOFORT aufzuschütten, damit darin kein Unkraut der Verzweiflung wächst, ist Lebenskunst, welche erlernbar ist.

Sich dessen bewusst sein, erfordert ein über den eigenen Schatten springen. Und fiele dabei eine Perle aus der Krone, so ist das nichts verglichen mit dem Tod der Partnerschaft.



Täglich begegnen wir Menschen, die im ersten Augenblick wie versteinert wirken. Wir nehmen (irrtümlich) eine Hülle der Unnahbarkeit wahr.

Das zarte "Anklopfen" wird oft missverstanden und endet in scharfer Zurückweisung. In Folge unterlassen wir das "klopf, klopf" und uns entgeht die Bekanntschaft mit wunderbaren Menschen.

Den ersten Schritt zu tun ist nicht einfach. Doch auch hier macht Übung den Meister. Und nicht jeder noch so freundliche Schlüssel passt in jedes Schloss.

Die überwiegende Mehrheit unserer Erdenmitbewohner hat eine gute Seele. Menschen, die im Außendienst tätig sind, kennen dieses Problem. Nach dem "Auftauen" zeigen sich liebenswerte Zeitgenossen, die wir "verpasst" hätten.

Das Gute annehmen und dann höflich klopfen, öffnet Türen in neue Welten.



Geliefert wie bestellt? Fehlt ein Teil der Pizza, weil der Lieferfahrer vielleicht Hunger hatte? Zurecht würden wir reklamieren. Dieses uns anerzogene "Verbraucher-wehr-Dich"-Verhalten überträgt sich leicht auch auf private Bereiche.

Wir stellen uns den Prinzen oder die Prinzessin vor, wir erwarten alle am Markt erhältlichen Eigenschaften zu Superpreisen mit Rückgabegarantie.

Warum nicht auf Youtube sich ansehen, wie eine Pizza selbst mit wenigen Handgriffen hergestellt

werden kann? Warum nicht die besten Zutaten für den Belag selbst auswählen?

Warum nicht den unfertigen Prinzen selbst nach eigenen Wünschen "backen". Und beim Backen zu zweit lernen wir uns auch noch gleich und besser kennen.



Der Clown im Zirkus will gefallen, er will Beifall ernten für seine Gesten. Spielen wir gerade in neuen Beziehungen nicht auch manchmal Theater. Spielen wir eine Rolle, die ganz anders ist als wir selbst? Wir wollen uns von der besten Seite zeigen - und zeigen diese dann doch nicht.

Fällt der Vorhang beim ersten und ungeplanten Ereignis, fließt die Schminke von den Wangen und der andere reibt sich die Augen. "Gekauft wie gesehen" mit allen Macken und Fehlern, verhindert den Fall von der rosaroten Wolke. Das wahre Leben spielt sich außerhalb der Zirkusarena ab. Wer die Krallen des Tigers nicht erträgt, der soll sich ein Kätzchen suchen.



Kinder fühlen sich sicher, wenn sie sich am starken Arm eines Erwachsenen festhalten können. Beim Spaziergang im Wald könnte ja der böse Wolf lauern.

Zwei junge Menschen, selbst noch der Hilfe bedürftig, fühlen sich ebenso gestärkt, wenn Hand in Hand Sicherheit vermittelt.

Je wirrer unsere Lebensumwelt wird, desto mehr könnte eine erfahrene Person Hilfe sein. Lieber jetzt als später und notgedrungen eine Eheberatung.

lenken



Aller Anfang ist schwer. Ein zweijähriges Kind kann nicht wissen, wie das Spielzeugauto gesteuert wird. Wir aber glauben zu wissen, wie eine Beziehung gut funktioniert. Auch wir stehen uns oft im Wege, obwohl wir es gut meinen. Wir wundern uns nicht einmal, dass wir uns blindlings ohne "Ausbildung" auf diese Reise begeben. Landen wir sprichwörtlich im Graben, ist der Jammer groß und wir versuchen es mit einem neuen Partner noch einmal. Und noch einmal. "Betriebsanleitungen", die vom sozialen Umfeld immer weniger vermittelt werden, finden wir vielleicht in der Buchhandlung. Es hilft uns zu wissen, was alles schief gehen kann. Jetzt erst können wir uns selbst beobachten und gegensteuern.



Sind Schmetterlinge nicht prächtige Wesen? Sie tänzeln im Wind und erfreuen unser Herz. Wochen zuvor hätten wir uns noch vor einer hässlichen Raupe geekelt.

Die Raupe hat sich verpuppt und daraus schlüpfte unter größten Mühen ein zarter und bunter Schmetterling. Menschen, zumal junge Menschen, durch-laufen Phasen des Werdens. Doch wir erwarten ungeduldig das "fertige Produkt". Das Werden gemeinsam zu erleben ist eine der schönsten Erfahrungen.

Wer die Fähigkeit hat, beim Anblick eines Sonnenblumenkerns auf eine drei Meter hohe Sonnenblume zu schließen, kann dies auch auf Menschen übertragen.



Die Versuchung ist groß, dass wir versuchen, eine andere Person "upgraden" zu wollen.

Wir erkennen Defizite im emotionalen Betriebssystem und was läge näher, als unsere viel, viel wertvollere Lebenserfahrung übertragen zu wollen.

Das dies zuweilen zu einem "Absturz" führen kann, ist bekannt. Und dennoch lassen wir nicht locker, bis der andere synchron mit uns läuft.

Oder wieder abstürzt.



An der Leine

Oft ist es nützlich, das Hündchen an der Leine zu halten. Es kann somit nicht mehr über die Straße rennen, kein Fahrrad verfolgen oder einen Schäferhund ärgern.

Wir üben also wohlmeinend Kontrolle aus. Diese Kontrolleigenschaft, die in uns allen tief verankert ist, neigt dazu, auch auf Menschen angewandt zu werden.

Weil wir nicht vertrauen können, wollen wir zumindest kontrollieren. Ein Mensch an der "langen Leine" fühlt sich gedemütigt.



Vertrauen ist ein Verb wie Fahrradfahren, Singen oder Tanzen. Zu Beginn können wir es nicht. Wir müssen es erlernen.

Ja, Vertrauen kann auch erlernt werden. Zunächst investieren wir Vorschussvertrauen. Dann erleben wir, wie zuverlässig der andere ist. Ob Termine und Zusagen eingehalten werden - oder nicht.

Wir glauben im Stadium der Verliebtheit fast alles. Und weil nichts großartiger ist als die Vertrautheit zweier Menschen, geben wir uns größte Mühe, das in uns gesetzte Vertrauen nicht zu verletzen.

Vielleicht wurden wir bereit zigfach enttäuscht. Der andere vielleicht auch. Und auf diesem wackeligen Grund soll nun ein Haus gebaut werden?

Viele kleine Schritte, welche Zeit in Anspruch nehmen, die wir geduldig ertragen, lehren uns Vertrauen zu schenken und zu empfangen.

Der "große Vertrauensbruch" kann vermieden werden, wenn zuvor viele, viele kleine Vertrauensbeweise uns sicherer werden ließen.



Niemand mag schmerzliche Zahnbehandlungen.

Und doch können unsere bohrenden Fragen noch schmerzlicher sein. Bei aller Lockerheit Freunden gegenüber überschreiten wir zuweilen die Grenzen dessen, was wir uns erlauben dürfen.

Wir googeln in der Vergangenheit, pressen Geständnisse aus jenen, die wir vorgeben zu lieben.

Und genau dies tut weh, sehr sogar. Wir und der andere suchen einen Neuanfang. Das wird umso schwieriger, wenn wir den "Dreck am Stecken", und sei er noch so unbedeutend hervorkramen wollen. Es färbt auf uns ab.



**"Freunde sind das Beste, was es gibt auf der Welt",
heißt es in einem alten Schlager.**

**Wir nehmen von besten Freunden nur das Beste an.
Wir nehmen es an. Und doch wissen wir nicht, ob die
Ratschläge der besten Freunde für eine neue
Beziehung wirklich gut sind.**

**Beste Freund/innen erzählen sich ALLES. Fast alles.
Dass darin ein Vertrauensbruch liegen kann, wird im
Moment nicht bedacht. Entscheiden wir für uns
selbst, was für uns gut ist, ohne die Kommentare von
außen. Schließlich bauen wir keine Dreierbeziehung.**



Nicht mehr zu kitten

Man sagt oft, etwas sei nicht mehr zu kitten. Dies befreit uns davon, noch eine Reparatur versuchen zu müssen.

In Japan kennt man das System "kintsugi", bei welchem z. B. zerbrochenes Porzellan wieder "geheilt" wird. Die Geschichte der Heilung wird nicht verborgen, sie wird gezeigt.

Stabiler als je zuvor wird auch Eisen, das geschweißt wurde. Auch gemeinsame Erlebnisse und geheilte Wunden schweißen zusammen.



Wer ist die Schönste im ganzen Land, heißt es im Märchen. Auch wir in der Gegenwart sind gar nicht so weit davon entfernt, ständig Vergleiche anzustellen.

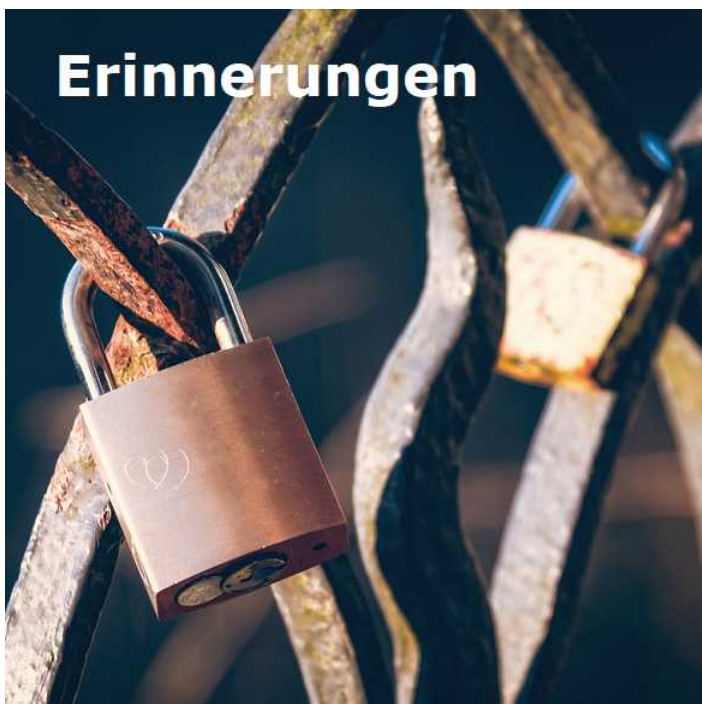
Auf Wettbewerb getrimmt in Schule und Beruf, können wir es nicht lassen, einen neuen lieben Menschen ebenfalls einordnen zu wollen und ihn zu "benoten". Und wenn wir hundert Mal recht hätten, es erzeugt Gräben, die nicht sein müssen und uns schaden. Sich am Vorsprung eines anderen Menschen zu erfreuen, ohne sich selbst zurückgesetzt zu fühlen, beweist Reife.

Gleich zu gleich



Das englische Sprichwort "Birds of a feather flock together" (wörtlich: Vögel mit gleichen Federn setzen sich zusammen) muss nicht für Menschen gelten.

Gewiss, wir fühlen uns spontan wohler, wenn gleiche Interessen, Hobbys und Ansichten festgestellt werden. Während Tiere deren Instinkte nicht ausschalten können, ist das bei Menschen möglich. Bleiben wir gedanklich immer in der gleichen Gedankenwolke, so wachsen wir nur schwer. Wir vermissen die Welt, die anderen die Welt bedeutet.



Haben wir nicht alle schöne und weniger schöne Erinnerungen? Fakt aber ist, dass die Schlechten schneller verblassen als die Schönen.

Dennoch belegen böse Erinnerungen "Speicherplatz" auf unserer emotionalen Festplatte. Wenn doch das Löschen einfach wäre wie am Laptop. Alte Daten verschwinden, wenn diese mit neuen Daten überschrieben werden. Tun wir es aktiv. Nutzen wir den unnützen Speicherplatz für neue Gefühle, Emotionen und Ereignisse. Das ist leichter gesagt als getan. Tun wir es jedoch bewusst nicht, verunmöglichen wir das neue, schöne und wirkliche.



**Wir sind nicht nur für unsere Gefühle verantwortlich,
sondern auch für die unserer Nächsten.**

**Doch scheint es so zu sein, dass wir gelegentlich die
Schwäche anderer ausnutzen, um uns selbst besser
zu fühlen.**

**Diese Neigung kann, wenn wir sie selbst erst einmal
erkannt haben, schnell abgestellt werden.**

**Man fühlt sich einfach besser, wenn alle um uns sich
ebenfalls gut fühlen.**



Im Wort Beziehung steckt das Verb "ziehen". An einem Seil zu ziehen kann anstrengend sein, wenn jemand auf der anderen Seite in eine andere Richtung zieht.

Ziehen erfordert Kraftaufwand. Wir wollen zwar das Gute herbeiziehen, doch gelingt dies nicht ohne vorherige Abstimmung. Wir vergeuden gegenseitig Energie und wundern uns dann, wenn beide dadurch kraftlos wurden. Reden, reden und nochmals reden kann der Schlüssel sein. Dennoch ist ziehen immer noch besser als drücken, was zum Erdrücktwerden führen kann.



Nehmen wir nicht gerne gelegentlich eine kleine Gefahr auf uns? Lieben wir nicht alle das Abenteuer?

Abgesehen davon, dass wir uns selbst körperlich oder emotional verletzen könnten, vergessen wir, dass auch andere dadurch verletzt werden können.

Wägen wir ab, ob die Lust am Abenteuer es wirklich wert ist, am Ende selbst Schaden davonzutragen.

Vorwürfe



Kinder lieben Lego. Stein auf Stein wird der Turm größer.

Unausgesprochene Vorwürfe stapeln sich in gleicher Weise.

**"Those things left unsaid;
often poissen the marriage bed".**

Das Ungesagte vergiftet das Ehebett.

Überlassen wir das Stapeln den Kindern. Bereinigen wir das, was sich sonst emotional stapeln würde.



zu schwer?

**Viele sagen, man solle loslassen, was einen belastet.
Stimmt dies immer?**

**Wer würde eine schwere Goldkette verweigern, weil
sie zu "schwer" ist?**

**Sich selbst stärken, damit man mit schwereren
Situationen fertig wird, das ist eine andere Methode.**

**Wer sich zu früh aufgibt und nur "leichte Kost" im
Leben sucht, verpasst seine volle Kapazität.**



Ist die Brille cool, dann bin ich es auch. Gewiss, es zeugt von Geschmack, sich gut zu kleiden, d.h. wenn man es sich leisten kann.

Die "coole" Eigenschaft eines Produktes soll, das hofft man insgeheim, auch den Menschen abfärben. Leider tut es dies nur kurzfristig.

Wenn der äußere Schein und das wirkliche ich nicht übereinstimmt, genügen zwei Sätze aus dem Munde, um dies festzustellen.

Das gute Geld hätte besser angelegt werden können, so gut, dass die Worte aus dem Munde wie pures Gold wiegen.



Was wäre eine Schwarzwälder Kirschtorte ohne die Kirsche. Vier Gramm Kirsche verleihen 1000 Gramm Torte einen unverwechselbaren Namen und Geschmack.

Das Tüpfelchen auf dem "i" ist es, wonach wir streben. Die Energie, die wir dafür aufwenden reichte, um mehrere Torten ohne Kirschen zu kaufen.

Das Letzte aus uns herausholen, immer das Beste anzustreben, kann uns schwächen und krank machen.



**OK, 95 Prozent der Menschen, denen wir begegnen,
entsprechen nicht unserer Idealvorstellung.**

**Doch können wir diese überwiegende Mehrheit
ändern? Nein. Wir können lernen, diese zu
tolerieren, ohne aggressiv zu sein.**

**Lass jeden sein, wie er ist, dann bleibst auch du, wer
du bist.**



**Wenn das
Karussell
überdreht**

Uns wird ganz schwindelig, wenn das Karussell des Lebens sich immer schneller dreht. Es macht uns Angst und wir denken, wie wir eine Lösung für uns finden. Diese Angst kann uns lähmen.

Was wäre, wenn wir diese Angst abschütteln könnten? Wenn wir einfach die Dinge, die uns zu viel werden, einfach sein lassen?

Dann hätte unser Herz wieder den Platz, für den es gedacht war, und wir nähmen das Karussell wieder freudig wahr.



I'm sorry! In diesem im Bild dargestellten Fall war wohl ein Gespräch nicht mehr möglich.

Statt eines "großen" sorry wären kleinere sorry hilfreicher. Warum alles in sich hineinfressen? Es zeugt von Selbstbewusstsein, Dinge, die besprochen werden müssen, auch tatsächlich und sofort zu besprechen.

Der "große Knall" schadet uns allen. Das große sorry ist schwierig. Die kleineren sorry sind hingegen leicht.



Die eigenen Batterien aufladen ist eine unserer größten Freuden. Und treffen später Blitzschläge ein, so sind wir gestärkt und ertragen mehr.

Ist unsere geistige Batterie jedoch leer, so geht uns alles auf die Nerven. Und wir "nerven" mit unserer Schwäche die anderen.

"Good times" stärken uns und können bewusst erlebt werden, auch wenn wir "eigentlich" keine Lust dazu haben. Wir zahlen Punkte auf unserem Emotionskonto ein.



Muss immer erst etwas Großes passieren, um unsere Wahrnehmung zu intensivieren? Wer das Glück hatte, ein Neugeborenes halten zu dürfen, den durchfluten Gefühle, die überwältigend und völlig neu sind.

Tausend Gelegenheiten unseres Lebens hingegen sind nicht "groß". Sie sind alltäglich und normal.

Und genau auch hier ist unsere Wahrnehmung ausbaufähig, damit wir den Schmerz der anderen erahnen und uns entsprechend verhalten können.

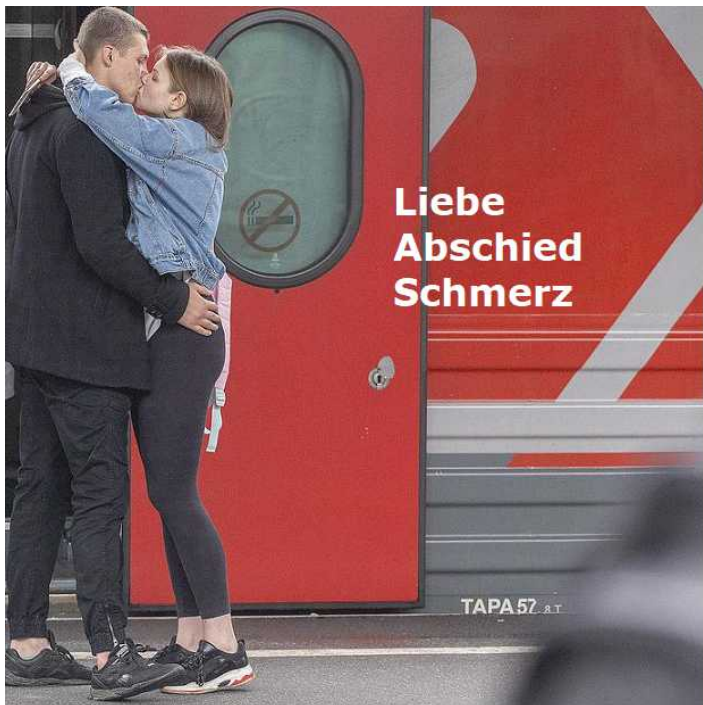
Großes Leid erhöht augenblicklich unsere Sensitivität, doch leider oft zu spät.



Ist es nicht auch so, dass unser Wunsch, ein Ziel zu erreichen, von anderen blockiert wird?

Wer Ziele verfolgt, entfernt sich von den Leuten, welche keine Ziele verfolgen. Das Schöne an unserem Leben ist doch, dass wir uns etwas vornehmen und auch erreichen können.

Belastendes, das unsere Ziele behindert, muss sorgfältig betrachtet werden.



**Unser Glück dürfte nie enden. Und doch erleben wir
schmerzliche Augenblicke.**

**Wir sind erfahren in der Freude, die wir
einander bereiten. Doch wir sind alle unerfahren im
Ertragen von Leid.**

**Wir zerbrechen beim Gedanken, dass das, was wir
uns so sehr erhofften, zerbricht. Wir sind gebrochen
und verzweifelt.**

**Wo lernen wir mit Leid umzugehen, damit wir nicht
daran zugrunde gehen?**



Dürfen Blumen lügen?

Ein überraschender Blumenstrauß! Oder der erste Blumenstrauß überhaupt? Selbst gepflückt am Wegesrand oder ein riesiger Bund Rosen schön eingepackt? Trotzdem darf dabei die Motivation, die dieses Geschenk begleitet, nicht vergessen werden. Wer will sich schon mit 30 Euro bestechen lassen? Oder doch?

Der Zeitpunkt mus "reif" dafür sein, nicht zu früh und auch nicht zu spät. Was von Herzen kommt, ob Blumen oder ein Taschenbuch, ist dabei zweitrangig. Ein Buch bleibt doch die Blümchen verwelken. Ob das ein Zeichen ist?



Küsse mit Langzeit- wirkung?

Seien wir ehrlich, wenn wir es vorausahnen könnten, würden wir unsere Küsse dort investieren, wo diese die lebenslängste Wirkung mit sich brächten.

Doch wir wissen es nicht. Wir genießen den zuckersüßen Moment und sehen die 1000 Torten nicht, die auf uns an anderer Stelle noch warten.

Es ist allzu schade, wenn Lebensenergie im Sande verläuft.



Gute Freunde sind wichtig, sagt man. Gute Freunde, denen man vertraut und auf die wir hören, können jedoch auch eine Bremse sein.

Menschen entwickeln sich unterschiedlich schnell. Der Rücksichtsvollere passt sich an und verlangsamt so seine Pläne.

Allerbeste Freunde, sofern wir unser Leben von deren Urteilen abhängig machen, sind möglicherweise auch gefährlich.

Eigene Erfolge werden missgönnt.



In ständiger Sorge, ob unsere äußere Erscheinung der Welt gefällt, vergessen wir die innere Schönheit zu pflegen.

Leider ist das gar nicht so einfach. Wir alle kennen Menschen, die nicht einem Idealbild entsprechen, aber vor Begeisterung, Freude, Liebe und Zuneigung blühen und andere mitreißen.

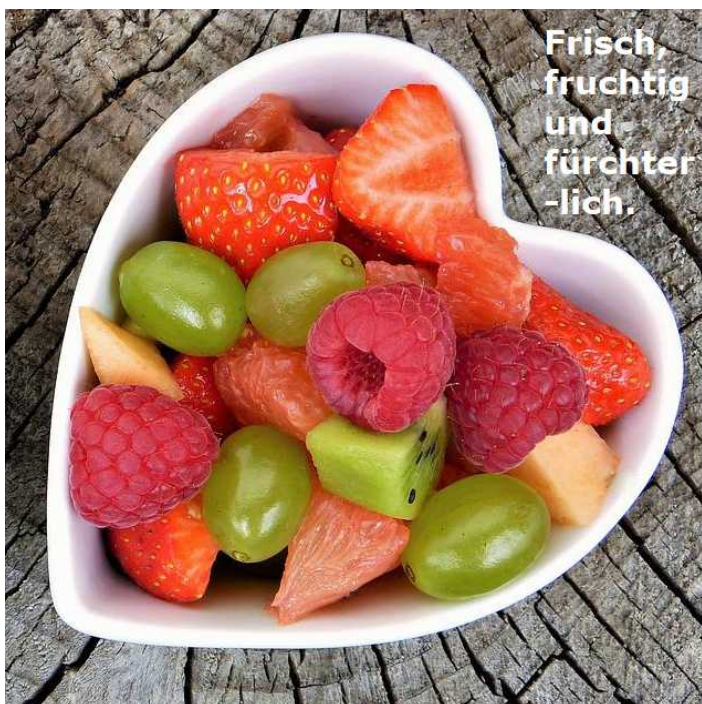
Kosmetik, Haare und Kleidung können kein dauerhafter Ersatz für Herzensbildung sein. Doch Herzensbildung kann erworben werden, zwar nicht an einem Tag, doch über einen Zeitraum hinweg.



Unangenehme Situationen, in denen wir "kalte Füße" bekommen, haben auch ihr Gutes. Es ist ein Signal, dass diese gespürte Kälte uns auf Dauer nicht bekommt.

Einem mit Begeisterung aufgeheiztem Kopf täte oft etwas Kühle gut. Doch genau das gestatten wir ihm nicht.

Dann eben doch immer und immer wieder zuletzt die kalten Füße?



**Alles Neue übt einen besonderen Reiz auf uns aus.
Das Frische und Fruchtige zieht uns magnetisch an.**

**Warum? Weil wir am Liebsten auch frisch und
fruchtig wären. Dabei vergessen wir, dass die
schönsten Früchte und Blumen in wenigen Stunden
und Tagen sich massiv ändern.**

Menschen tun dies zuweilen auch.



Sollten wir uns darüber Gedanken machen? Tun wir es doch, so geben wir anderen Macht über uns.

Das Geschwätz der anderen soll das Recht haben, unsere Gefühle zu beeinflussen? Tut es aber! Wer hinter unserem Rücken über uns spricht, schadet sich selbst. Er hat keine Energie, um sich selbst zu verbessern.

Dass getratscht wird, sollten wir einfach hinnehmen und darüber lächeln. Während über unsere alten Fehler noch gelästert wird, wurden wir womöglich ein neuer Mensch, von dem die Lästler nichts wissen. Gut so!



Es ist die Hoffnung, die uns hilft, langfristig zu denken. Und zu handeln!

Erfreut uns die Rose in leuchtender Pracht, so vergessen wir vielleicht, dass wir sie drei Monate lang jeden Tag gegossen haben. (Oder widerwillig gießen mussten.)

Gut Ding braucht Weile, sagt man. Doch das Gegenteil begegnet und täglich. Alle Freude, alles Glück und alle Lust müssen auf Knopfdruck "funktionieren". Zuweilen klappt dies auch, doch ist es nicht von Dauer.



**Es schmerzt unser Herz, wenn wir ein kleines Tier,
das wir mit Liebe aufzogen, freilassen müssen.**

Aus Liebe freilassen!

**Die einzige Alternative wäre, das kleine
Wesen festzuhalten und es einzusperren. Wir können
das gefangene Tier, das seine Freiheit vermisst, nur
beobachten, aber nicht sein Freund werden.**

**Geliebtes loslassen können tut kurzfristig weh. Doch
es festzuhalten schmerzt auf Dauer.**



Ja, es tut weh. Doch wir können uns sicher sein, dass der andere Weg, den wir nicht ausgewählt haben, uns auch wehgetan hätte.

Wir haben gute Gründe, so meinen wir, uns für dies oder das zu entscheiden. Und irgendwann muss man sich entscheiden, oder?

Wer jedoch die Sonnenblumenkerne sofort aufisst, statt diese in die Erde zu stecken, wird nie eine blühende und strahlende Sonnenblume sehen.

Wir entscheiden uns oft danach, was uns jetzt Freude bringt. Und wir vergessen, dass der andere Weg uns später 100 Mal mehr Freude bringen könnte.



... du nicht in die Zukunft blicken willst. Etwas Schönes berühren zu wollen, ein Kleid oder eine Kette ist ganz natürlich. Wir möchten eins sein mit dem bewunderten Schönen.

Ein Gesicht oder die Haare eines Menschen vorsichtig berühren zu wollen beweist jedoch nicht "Liebe". Es ist oft auch nur Eigensucht.

Mit jeder noch so kleinen Berührung wächst eine Bindung, derer wir uns zunächst wert erweisen müssen. Sich bewusst sein, ob dies echte Zuneigung oder nur eine hormongesteuerte Handlung ist.



Nachgeben ist nicht immer die beste Lösung. Die Frechen, Dummen und Arroganten tun meist nur so, als wären sie stark. Wirklich, sie tun nur so!

Nicht darauf hereinfallen, sich selbst ernst nehmen, sich selbst vertrauen ist einfacher als vermutet.

**Anregungen für weitere
Themen sind stets willkommen.**

**Stichworte bitte an
meinradmueller@hotmail.de**

0163 836 89 74