



Leseprobe

Hermann Meyer

Jeder hat die Beziehung, die er verdient

Wie Liebe gelingt

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 15. Juni 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

HERMANN MEYER ist Partnerschafts- und Schicksalsforscher sowie Autor von zwanzig Büchern. Nach dem Studium der Psychologie und Naturheilkunde widmete er sich der psychosomatischen Forschung und war lange Vorstandsmitglied von IPSE (Psychosomatisches Forschungszentrum). Heute ist er Leiter der Partnership-Academy in Ottobrunn bei München.

www.partnership-academy.com

HERMANN MEYER

Jeder hat die Beziehung, die er verdient

Wie Liebe gelingt

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Die Wissenschaft von der Partnerschaft	9
Erster Teil: Denkvoraussetzungen	13
Die vier Arten des Unbewussten	15
Das animalische Unbewusste	15
Das kollektive Unbewusste	16
Das persönliche Unbewusste	16
Das individuelle Unbewusste	21
Die sechs Bilder in der Psyche des Mannes und der Frau	25
Das Urbild des Mannes und das Urbild der Frau	26
Das subjektive Bild aufgrund der individuellen Prägung	27
Das subjektive Idealbild	27
Das Bild des Partners in der Sexualfantasie	28
Das Bild vom wahren Partner in einem selbst	29
Das subjektive Bild vom eigenen Partner	29
Vom unbewussten zum bewussten Paar	30
<i>Besinnungsfragen zum Thema Unbewusstes</i>	35

Zweiter Teil: Bewusstwerdung der inneren Konflikte	37
Der richtige Partner ist eine Illusion	39
Das innere Team der Frau	44
Meine leibliche Mutter 46	
Die wahre Mutter in mir 47	
Die gestörte Vaterbeziehung	50
Die Vateridentifikation bzw. der Elektrakomplex 52	
Die Folgen eines negativen oder positiven Vaterbildes beim Mann 54	
Die Übertragung einer guten oder schlechten Vater- bzw. Mutterbeziehung 56	
Das innere Team des Mannes	59
Mein leiblicher Vater 61	
Der wahre Vater in mir 62	
Vom Männchen zum Alphamann	65
Weibliche Psychosomatik	69
Rollenzuweisungen in der Partnerschaft	72
Die zehn unrealen Formen der Liebe	82
<i>Besinnungsfragen zum Thema Mutter, Vater und Rollenzuweisungen</i>	89
Dritter Teil: Coaching zu einem passenden Partner	91
Die Veränderung beginnt in einem selbst	93
»Lebensverhinderer« erkennen und sich von ihnen lösen 97	
Coache dich selbst 99	
Gebundene Energien als Ursache für »falsche« Partneranziehung und Schwierigkeiten in Beziehungen	102

Veränderung von Glaubenshaltungen	106
Irreales und reales positives Selbstbild	116
<i>Besinnungsfragen zu Glaubenshaltungen</i>	120
Vierter Teil: Das bewusste Paar	121
Erste und zweite Natur	123
Die Bedeutung der Bedürfnisstillung für die gelingende Paarbeziehung	130
Die Lösung: Alles hat zwei Pole	133
Die Summe der beiden Pole	142
Nie mehr entgangene Freuden und entgangene Gewinne	148
Gemeinsam stark werden	152
<i>Besinnungsfragen zum Thema</i> <i>Bipolarität und Bedürfnisse</i>	155
Fünfter Teil: Quellen des Glücks	157
Die vier Partnertypen	159
Der Ähnlichkeitspartner 160	
Der Ausgleichspartner 161	
Der Ergänzungspartner 162	
Der Austauschpartner 163	
Die sieben Partnerkonstellationen 165	
Urbedürfnisse und subjektive Bedürfnisse	168
Frau und Mann als gegenseitige Glücksbringer	174
1. Quelle des Glücks: <i>Die Freuden der Zärtlichkeit</i>	177
2. Quelle des Glücks: <i>Die erotischen Freuden</i>	188
3. Quelle des Glücks: <i>Die sexuellen Freuden</i>	199

<i>4. Quelle des Glücks: Die Freuden des gegenseitigen Umsorgens</i>	203
<i>5. Quelle des Glücks: Die geistigen Freuden</i>	206
<i>Die 15 Freuden</i>	211
<i>Das persönliche Paradies und das Paradies zu zweit sind möglich</i>	213
Anhang	217
Begriffserklärungen	219
Übersicht: Reaktive Gefühle (Ersatzgefühle)	221
Bedürfnistabelle: Die 144 Bedürfnisse des Menschen	223
Die zehn Gesetze des Schicksals	231
Bibliografie	237

Vorwort: Die Wissenschaft von der Partnerschaft

Wer wünscht sich das nicht – eine Partnerschaft, die erfüllt ist von liebevoller Zärtlichkeit, prickelnder Erotik, leidenschaftlichem Sex, materieller und seelischer Sicherheit sowie geistigen Abenteuern? Und dennoch gelingt es den wenigsten von uns, eine glückliche Partnerschaft zu führen. Woran liegt das?

Die meisten von uns sind überzeugt, dass eine schöne und erfüllende Beziehung einem Geschenk gleicht, das einem von der Glücksgöttin Fortuna zugeteilt wird.

Ich möchte in diesem Buch zeigen, dass das Gegenteil der Fall ist: Eine gelingende Beziehung kann von jedem Einzelnen selbst erwirkt beziehungsweise verdient werden.

Denn jeder ist seines Glückes Schmied, und das gilt auch und besonders für das Glück in der Liebe. Dafür ist es notwendig, sich ins Bewusstsein zu bringen, was zu tun ist, um dieses Liebesglück zu erreichen. Auch wenn es im Grunde genommen alles ganz einfach erscheint, beachten in der Realität doch die wenigsten die Grundregeln und Gesetzmäßigkeiten einer Partnerschaft. Wir wissen, dass etwa allein häufige zärtliche Umarmungen, abendliches Kuschneln und liebevolle Worte in einer Beziehung viel bewirken können: das Gefühl der Geborgenheit, des Angenommenseins, der Wertschätzung. Häufig müsste nur einer der beiden Partner den Anfang machen, etwas investieren. Und doch warten wir zumeist darauf, dass der andere aktiv wird.

Ähnlich verhält es sich mit dem, was unter dem Aufbau einer Beziehung zu verstehen ist. Viele reden davon, dass

sie eine Beziehung aufbauen wollen, aber nur wenige wissen, welche Bausteine bzw. Fähigkeiten hierfür notwendig sind. Ich möchte daher die verborgenen Mechanismen und Gesetzmäßigkeiten beleuchten, die für das Gelingen einer Partnerschaft entscheidend sind. Dazu ist es erforderlich, in das weite Feld des Unbewussten vorzudringen, das zu 95 % unser Leben und daher auch unsere Partnerschaften beeinflusst. Wenn wir dieses Unbewusste betrachten und alles, was mit ihm verbunden ist, kristallisiert sich eine eigene Wissenschaft heraus: die Wissenschaft von der Partnerschaft. Freilich kann diese Wissenschaft nicht den Anspruch erheben, im Sinne der Naturwissenschaften wissenschaftlich zu sein. Dies ist nicht möglich, weil das Unbewusste nicht nach naturwissenschaftlichen Kriterien wie Zählbarkeit, Messbarkeit oder Wägbarkeit bewertet werden kann. Und dennoch folgt auch das Unbewusste Gesetzen und Mechanismen mit deren Hilfe man viel über die Funktionsweisen gelingender und scheiternder Partnerschaften lernen kann.

Hier gibt es so vieles, was von allgemeinem Interesse ist, so vieles, das herauszufinden für Mann und Frau und deren Zusammenleben fruchtbar und für die seelisch-geistige Evolution von unschätzbarem Wert ist. Und was dem Einzelnen sehr viel Leid ersparen kann.

Die Wissenschaft von der Partnerschaft ist keine in sich abgeschlossene Wissenschaft, vielmehr kommen in ihr die Erkenntnisse einer Reihe anderer Wissenschaften zum Tragen: Erkenntnisse aus der Biologie, der Medizin, der Ökologie, der Psychologie, der Soziologie usw.

Dieses Buch soll zu einer Wissenschaft von der Partnerschaft beitragen. Denn es gilt, die vorherrschende Unwissenheit und Unbedarftheit zu durchbrechen und etwas mehr Licht in das Dunkel zu bringen!

Es geht hier darum, Antworten auf folgende Fragen zu finden: Wo muss Verdrängtes bewusst werden, damit eine

bessere Ausgangsbasis für die Beziehung besteht? Wo liegt eine Unausgewogenheit in der Beziehung vor? Wo stimmt die Waage nicht, weil einer mehr in die Beziehung investiert als der andere? Wo ist eine falsche Glaubenshaltung hinderlich? Wann heißt es, eine Projektion zurückzunehmen? Wo müssen alte Normen und Ideale hinterfragt werden? Wo muss eine Hemmung oder Angst überwunden werden? Wo gilt es, einen anderen Blickwinkel einzunehmen oder einen anderen Pol zu integrieren? Welche Anlage oder Fähigkeit sollte ausgebildet werden, um für mehr Freude in der Beziehung zu sorgen?

Sind Schwierigkeiten aufgetaucht, weil man sich zu sehr nach dem Mainstream richtete und nicht auf die jeweilige Individualität der Partner geachtet hat? Wann heißt es Verständnis für die Eigenart des Partners bzw. für die Eigenarten des anderen Geschlechts aufzubringen?

Wo gilt es, sich durchzusetzen, wo sich abzugrenzen, wo sich zurückzunehmen?

Wann ist es notwendig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen? Wann genügt ein Coaching und wann ist eine Psychotherapie angezeigt?

Diese und andere Fragen werden oft viel zu wenig in einer Beziehung thematisiert. Dadurch würde erkannt werden, dass man keineswegs dem Lauf der Dinge ausgeliefert sein muss, sondern dass jeder Partner sehr viel zum Gelingen der Beziehung beitragen kann. Ja, dass es eine Fülle an Möglichkeiten gibt, durch strategische und taktische Manöver das Partnerschaftsschiff auf Kurs zu bringen.

München, 7. 5. 2015

Hermann Meyer

ERSTER TEIL

Denkvoraussetzungen

»Der Anteil des Unbewussten in unseren Handlungen ist ungeheuer und der Anteil der Vernunft sehr klein.«

GUSTAVE LE BON

Die vier Arten des Unbewussten

Das animalische Unbewusste

Das Unbewusste beeinflusst – wie schon Sigmund Freud feststellte – zu 95 Prozent unser Fühlen, Denken, Handeln und Verhalten. Es gibt vier Arten des Unbewussten. Das »animalische Unbewusste«, das aufgrund der Verleugnung und Verdrängung der ursprünglich animalischen Natur des Menschen entstanden ist, beeinflusst zu einem großen Teil unser Leben. Im Grunde genommen gelingt es keinem Menschen auf Dauer, seine animalische Natur zu unterdrücken. Insofern besteht immer eine Diskrepanz zwischen dem kulturellen, von seiner eigenen Natur entfremdeten Menschen und dem Säugetier Mensch, das er vor sich selbst und anderen zu verbergen sucht. Er spielt die Rolle des aktiven, etablierten, intelligenten, informierten, mobilen, coolen, bescheidenen, unternehmungslustigen, sorgfältigen, fleißigen, arbeitsamen, harmonischen, friedliebenden, beziehungsfähigen, edlen, verantwortungsvollen, unabhängigen und angstfreien Bürgers und ahnt oft nicht im Geringsten, was da im Untergrund für Kräfte und Energien brodeln.

Das kollektive Unbewusste

Nach C. G. Jung ruht das persönliche Unbewusste auf einer tieferen Bewusstseinsschicht, die nicht der persönlichen Erfahrung und Erwerbung entstammt, sondern angeboren ist. Diese tiefere Schicht nennt er das kollektive Unbewusste, dessen Inhalte und Verhaltensweisen im Gegensatz zur persönlichen Psyche überall und in allen Individuen mehr oder weniger gleich sind. Das kollektive Unbewusste enthält die Gesamtheit aller Grundstrukturen menschlicher Vorstellungs- und Handlungsmuster als Niederschlag allgemein-menschlicher Erfahrungen. Aus diesem Grund birgt das kollektive Unbewusste ein Reservoir an Möglichkeiten für neue Schöpfungen und Erfindungen.

Das persönliche Unbewusste

Das persönliche Unbewusste wird von Eltern, Umwelt, Kultur und Zeitepoche geprägt. In dieser Küche wird sozusagen das Schicksal des Einzelnen »gebraut«. Es beinhaltet all unsere Defizite, Traumata, Verdrängungen, Konflikte, Gefühlsraster, Reaktionsmuster und Glaubenshaltungen. Ein Mensch, der in seinem Fühlen, Denken und Handeln primär von diesen unbewussten Bestrebungen beeinflusst wird, lässt sich von außen nicht mehr korrigieren. Sollte jemand dies versuchen, wird sein Abwehrsystem aktiviert und er leistet Widerstand.

Das persönliche Unbewusste übt eine unglaubliche Macht aus – es bestimmt die Wahl der Wohngegend bzw. der Wohnung, die Wahl des Berufes, der Firma oder Institution, in der man arbeitet, der Kollegen und Freunde und natürlich spielt es auch eine entscheidende Rolle bei der Partnerwahl.

Der Volksmund sagt: »Alles kommt so wie es einem bestimmt ist.« Doch es ist einem nicht von einer außerirdischen Macht oder von der Transzendenz bestimmt, sondern vom eigenen Unbewussten. Dieses ist sehr kreativ im Inszenieren von Krankheiten, von Ereignissen und Situationen aller Art. Man wird von ihm gelebt, und es ist einem kaum möglich, selbst kreativ und schöpferisch das eigene Leben zu gestalten. Oder anders ausgedrückt: Als Kind suchen wir nach Liebe, Zuwendung und Anerkennung. Wir tun alles, um im Familienverband überleben zu können. Um dies zu erreichen, bildet das Unbewusste verschiedene Strategien und Wege aus. Aber viele dieser Wege, bzw. die Art und Weise, wie man das erreichen will (z. B. über Machtstreben, seelische Erpressung ect.) sind für das eigene Umfeld meist nicht so angenehm, manchmal sogar destruktiv. Ungünstiges Schicksal entsteht, wenn man als Erwachsener die (Überlebens-) Strategien beibehält, die man als Kind eingesetzt hat. Man befindet sich noch in der Vergangenheit, ist in der Gegenwart noch nicht angekommen.

Daraus folgt der sogenannte Wiederholungszwang, eine Eigenart des persönlichen Unbewussten. Er bewirkt, dass seelische Schmerzen, Traumata, Stimmungslagen, Glaubenshaltungen und Reaktionsmuster ständig wiederholt werden. Dies ist auch der Grund dafür, dass manche Menschen scheinbar kein Glück in Beziehungen haben. So kann es sein, dass jemand immer wieder nur an Partner gerät, die ihn auf ähn-

liche Art seelisch verletzen wie sein Vater oder seine Mutter dies getan hat. Aber auch wenn ein Mensch immer wieder dominante, süchtige, lieblose oder verantwortungslose Partner anzieht, liegt ein Wiederholungszwang vor.

Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse, spricht in diesem Zusammenhang von einem Skript: »Ein Skript ist ein fortlaufender Lebensplan, der sich unter starkem elterlichem Einfluss in der frühen Kindheit herausgebildet hat. Dieses Skript stellt jene psychologische Kraft dar, die den Menschen seinem Schicksal zutreibt – mag er es nun bekämpfen, oder mag er behaupten, es handele sich um seinen eigenen freien Willen.« Von Berne stammt auch die Analogie des elektrischen Klaviers: »Jeder sitzt am elektrischen Klavier, seine Finger gleiten über die Tasten. Die Spielrolle, schon zu Zeiten seiner Vorfahren ausgestanzt, dreht sich langsam, während er spielt. Die Musik erklingt in einer Form, auf die er selbst keinen Einfluss hat – manchmal melancholisch, manchmal fröhlich, mal schrill und misstönend und dann wieder voller Melodie. Er lebt in der Illusion, die Musik sei seine eigene, und dafür führt er seinen Körper als Zeugen an, der von dem stundenlangen und tagelangen Klavierspielen allmählich ermüdet. Während der Pausen erhebt er sich manchmal, um den Beifall oder die Buh-Rufe von seinen Freunden und Verwandten entgegenzunehmen, die ebenfalls glauben, er spiele seine eigenen Klänge.«

Unter dem Einfluss eines unbewussten Lebensplans oder Skripts steht also jemand, dessen Leben unumkehrbar nach einem Programm abläuft. Dieses bestimmt das individuelle Verhalten in allen wichtigen Bereichen: Beruf, Liebe, Ehe, Elternschaft. Vergleicht man das Leben mit einem Theater, bildet im Allgemeinen das Familienleben die Bühne und damit den Hintergrund und die Atmosphäre zur Gestaltung des Lebensplans. Schon als Kinder erleben wir in manchen Familienmitgliedern Vorbilder, in anderen typische Vertre-

ter des »Guten« oder »Bösen«. Die Kulissen bestehen aus den Räumen des Hauses, in dem das Kind aufwächst, oder aus seiner näheren Umgebung.

Dem Ganzen wohnt eine eigenartige Paradoxie inne. Denn obwohl mit dem persönlichen Unbewussten nicht zu spaßen ist und damit eine fast unheimlich wirkende Determination verbunden ist, darf man es eigentlich nicht ernst nehmen. Für das eigene Leben bedeutet das, dass man es nicht persönlich nehmen darf,

- wenn man Intrigen ausgesetzt ist
- wenn man ausgestoßen wird,
- wenn man nicht anerkannt wird,
- wenn man sich zurückgesetzt fühlt,
- wenn man nicht wertgeschätzt wird,
- wenn andere unfreundlich zu einem sind,
- wenn man entwertet wird,
- wenn sich der Partner nicht zu einem bekennt,
- wenn der Partner eine Nebenbeziehung unterhält,
- wenn man vom Partner verlassen wird.

In all diesen Fällen handelt mein »Ich« immer noch aus den frühkindlichen Prägungen heraus. Es reagiert zudem ständig auch auf die aus der Kindheit stammenden Drehbücher der anderen, die ebenfalls nichts mit dem Hier und Jetzt zu tun haben. Ich befinde mich also nur in meinem Film bzw. Theaterstück, während ich selbst gar nicht gemeint bin. Auch wenn ich als Kind z. B. unerwünscht war, bin ich nicht gezwungen, diese Gefühle immer wieder zu reproduzieren, muss mein Unbewusstes nicht immer wieder Szenen schaffen, damit ich mich wieder unerwünscht fühlen kann.

Denn heute bin ich ein erwachsener Mensch, und ich weiß, dass ich erwünscht bin, wenn ich meine Qualitäten einbringe! Und wenn ich dennoch wieder und wieder in

solche Situationen gerate, weil das persönliche Unbewusste noch zu wenig entkräftet ist, ist das zwar schmerzhaft, ich kann es aber leichter nehmen, indem ich mir vor Augen halte, dass ich dem entkommen kann, wenn ich mir das bewusst mache.

Selbstverständlich gilt es in diesem Zusammenhang zu prüfen, ob ich nicht bestimmte Anlagen und Fähigkeiten nur deshalb nicht entwickelt habe, um auch weiterhin unerwünscht zu sein. Oder ob ich ein Fehlverhalten an den Tag lege, nur damit ich bei meinen Mitmenschen nicht willkommen bin.

Oft ist die Abwehr dagegen, Anlagen auszubilden, an jenen Stellen besonders groß, die unsere wunden Punkte darstellen. Es kann also sein, dass ich mich weigere, mich weiterzuentwickeln, um sicherzustellen, dass ich bei anderen auch weiterhin unerwünscht bin. Denn auf diese Weise kann ich meine alten Gefühle und Verletzungen immer wieder neu erleben.

Es ist die Frage zu klären: Interpretiere ich eine Situation auf eine bestimmte Weise, damit ich wieder dieselben Gefühle wie früher erleben kann? Oder ist es wirklich so, dass ich unerwünscht bin? Selbst wenn Letzteres der Fall ist und ich wirklich unerwünscht bin, kann ich mir bewusst machen, dass dieses Unerwünschtsein nicht die Wirklichkeit ist: Denn im Grunde inszeniere ich diese Situation ja nur unbewusst, weil ich z. B. mein Fehlverhalten nicht ablegen will. Denn wahr ist auch, dass mein innerer Wesenskern, meine wirkliche Natur, immer erwünscht ist.

Zu erkennen, dass die Szenen des eigenen Lebens nur einem Theaterstück gleichen und die Wirklichkeit ganz woanders zu finden ist, ist eine große Erleichterung. Der Schlüssel dazu liegt in meiner inneren Entwicklung: Ich muss mich zunächst vom unbewussten zum bewussten Schauspieler entwickeln und schließlich zum Zuschauer dieses Theater-

stücks werden, der nach der Vorstellung wieder in die Wirklichkeit zurückkehrt.

Das individuelle Unbewusste

Das individuelle Unbewusste ist jener Teil unseres Unbewussten, der einen Zugang zu unserem wahren Selbst, zu unserer wahren Natur und somit zur Stimme des Lebens, zu den ewigen Wahrheiten hat.

Hier sind auch der sogenannte gesunde Menschenverstand, der Logos und die wahre Vernunft zu Hause, die nicht der Manipulation durch eine politische Ideologie oder dem Mainstream unterliegen. Schöpferische Menschen können dieses individuelle Unbewusste genauso wie das kollektive Unbewusste anzapfen und daraus ihre Ideen für neue Projekte und Erfindungen beziehen.

Hier gelingt es, selbst kreativ zu sein und nicht mehr ersatzweise das persönliche Unbewusste, das oft – wie wir an der Analogie des elektrischen Klaviers gesehen haben – eigenartige Wege geht, für einen kreativ werden zu lassen.

Das individuelle Unbewusste stellt gewissermaßen die Synthese aus den kollektiven Erfahrungen (dem kollektiven Unbewussten) und den eigenen Erfahrungen (dem persönlichen Unbewussten) dar. Das individuelle Unbewusste ist das, wodurch ich mich vom Kollektiv unterscheide bzw. ihm entwachsen bin. Hier besteht die Möglichkeit, dass ich etwas **eigenes** entwickle, und das auf allen Lebensgebieten – eine seelische Eigenart, einen eigenen Geschmack, eine eigene Meinung, eine eigene Lebensphilosophie, eine eigene Art der Freizeitgestaltung ...

Etwas eigenes jenseits von Überlieferung, Mainstream und Mode zu entwickeln ist gleichbedeutend mit dem Vollzug des sogenannten **Individuationsprozesses**.

War man vorher gewissermaßen nur ein Sprachrohr der Ahnen, der Norm, von Moral und Konvention, steht man jetzt zu sich selbst und zu dem, was einen vom anderen unterscheidet. Das individuelle Unbewusste beinhaltet auch die **seelischen Selbstheilungskräfte**. Solange etwas unbewusst ist, verrichten die seelischen Selbstheilungskräfte ihre Arbeit still und leise im Hintergrund. Unmerklich versuchen sie – wie die Selbstheilungskräfte auf der körperlichen Ebene –, den Einzelnen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Hier wird deutlich, dass viele negative Ereignisse im Leben, die uns ereilen, Inszenierungen des Unbewussten sind, um die angestrebte Harmonie wieder zu erreichen.

Ein solches Ereignis wird meist nicht als Ausgleichsversuch bzw. Gesundungsprozess und auch nicht als Gleichnis und als Aufforderung gesehen, den Ursachen auf den Grund zu gehen und sie dann abzustellen, sondern als mehr oder weniger schlimmes Übel, das es einfach zu akzeptieren gilt. Während wir also glauben, dass erst das Schicksalsereignis uns aus dem Gleichgewicht geraten ließ, ist es in Wirklichkeit der Versuch, uns in eine Balance zu bringen.

Auf einen Nenner gebracht heißt das: Wer Angst vor dem Schicksal hat, hat Angst vor dem Versuch seines Unbewussten, seine Einseitigkeit (die Fixierung auf einen Pol in einer an sich bipolaren Welt), seine Mängel und Defizite auszugleichen. Es geht also darum, die Selbstheilungskräfte der Psyche ins Bewusstsein zu hieven und sie nicht mehr autonom und automatisch wirken zu lassen. Stattdessen gilt es dem Schicksal vorzubeugen und bewusst bereits im Vorfeld eine Integration des Gegenpols zu vollziehen.

Im individuellen Unbewussten liegt also die große Chance, zur **Wirklichkeit** vorzustoßen: herauszufinden, wer und wie

man selbst ist, wer und wie der Partner tickt und wie die Mitmenschen wirklich sind. Hier besteht die einzigartige Möglichkeit, durch Bewusstmachung von unbewussten Inhalten (wie die Realität ist, was die innere Stimme der Natur und was der Logos sagt sowie wie die Lebensgesetze lauten) eine Anziehung von ungünstigem Schicksal zu vermeiden. Die **Vermeidung** ist der erste Schritt in die Wirklichkeit. Und es gelingt im Laufe der Zeit, d. h. im Zuge der Bewusstmachung, immer besser, die eigene Determination zu reduzieren und zu einer freien Wahl zu kommen.

Vorher hatte ich keine Wahl. Vorher musste ich – ob ich wollte oder nicht – die Rolle spielen, die von mir verlangt wurde. Jetzt erst sehe ich, dass es noch andere Möglichkeiten des Fühlens, Denkens und Verhaltens gibt. Ich kann mich auch anders entscheiden, kann auch anders leben, als das alte Programm es vorsieht.

Damit verbunden ist auch, dass die Partnerwahl nicht mehr dem Schicksalszwang unterliegt, sondern, dass es wirklich möglich wird, frei unter verschiedenen Partnern zu wählen.

Je mehr das individuelle Unbewusste ins Bewusstsein gebracht wird und sein Einfluss an Stärke gewinnt, desto schwächer wird der Einfluss der deterministischen Kräfte bzw. Prägungen, die aus dem persönlichen Unbewussten erfolgen.

Johann Wolfgang von Goethe drückt dies so aus:

»Ich glaube, dass wir einen Funken jenen ewigen Lichts in uns tragen, das im Grunde des Seins leuchten muss und welches unsere schwachen Sinne nur von Ferne ahnen können. Diesen Funken in uns zur Flamme werden zu lassen und das Göttliche in uns zu verwirklichen ist unsere höchste Pflicht.«

Das Wissen um das individuelle Unbewusste hat für eine mögliche Neugestaltung einer Partnerschaft eine eminent wichtige Bedeutung. Zum einen, weil dadurch mehr die Wirklichkeit gesehen werden kann bzw. eine andere Einstellung dem Partner gegenüber besteht und zum anderen, weil hier deutlich wird, dass pauschale Beziehungsformen sich immer ungünstig auf die beiden beteiligten Individuen auswirken. Daraus folgt, dass die Chance, eine eigene tragfähige Beziehung aufzubauen, steigt, wenn jeder Partner auf verschiedenen Lebensfeldern etwas eigenes entwickeln darf und daraus etwas Gemeinsames entstehen kann. Z. B. kann jeder einen eigenen Lebensstil pflegen, aber die beiden Partner haben zusammen auch einen gemeinsamen, einen paarspezifischen Lebensstil. Damit gilt die Gleichung $1 + 1 = 3$. Jeder bleibt Individuum, gewinnt aber auch noch eine gewaltige Dimension dazu, nämlich die Power, die aus dem Leben der Gemeinsamkeit resultiert.

»Das Zusammentreffen zweier Persönlichkeiten ist wie der Kontakt zweier chemischer Substanzen: Wenn es irgendeine Reaktion gibt, verwandeln sich beide.«

CARL GUSTAV JUNG

Die sechs Bilder in der Psyche des Mannes und der Frau

Doris Bischof-Köhler schreibt in ihrem Buch »Von Natur aus anders«: »Auch heute noch wird immer wieder die Meinung vertreten, geschlechtstypische Verhaltensunterschiede seien ausschließlich sozio-kulturell bedingt. Von einer Gleichbehandlung der Geschlechter erwartet man sich demgemäß eine Nivellierung solcher Unterschiede. Diese Position lässt sich angesichts der empirischen Evidenz aber nicht aufrechterhalten. Will man Geschlechtsunterschiede angemessen erklären, kommt man nicht umhin, auch Anlagefaktoren einzubeziehen. Es ist evolutionsbiologisch begründet, warum sich die Geschlechter bereits von Natur aus im Verhalten unterscheiden.« Solche Unterschiede fanden auch Anne Moir und David Jessel: »Die Geschlechter sind nicht zuletzt deshalb verschieden, weil ihre Gehirne verschieden sind. Das Gehirn, unser wichtigstes Organ, das unsere sämtlichen Körper- und Sinnesfunktionen und unsere Emotionen steuert, ist bei Männern und Frauen unterschiedlich aufgebaut. Es verarbeitet Informationen auf unterschiedliche Weise, was zu unterschiedlichen Wahrnehmungen, Prioritäten und Verhaltensweisen führt. Und gerade diese großen Unterschiede zwischen Mann und Frau sind es, auf

