

# Nachdenkenswertes für Paare

(Entnommen dem Buch "Die Psychologie der  
sexuellen Leidenschaft" von D. Schnarch)

(Copyright Foto rechts: [www.bilderbox.at](http://www.bilderbox.at))

(als pdf-Datei zum Download)



Die folgenden Gedanken entstammen dem Buch von „David Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft. Klett-Cotta, Stuttgart 2006. ISBN . 511 Seiten. 3-608-94161-4. Euro 29,50" Sie wurden nur geringfügig modifiziert von Dr. Dr. med. Herbert Mück.

- Jemanden nicht verlieren wollen ist etwas ganz anderes, als sich ausdrücklich für diese Person zu entscheiden.
- Man kann zwar den Partner wechseln, sich selbst entkommt man aber nicht.
- Die Flucht zu ergreifen, ist etwas anderes, als sich vorher abzunabeln und erst dann zu gehen.
- Die eigentliche Fähigkeit zum Lieben entwickelt sich dann, wenn ein Paar nicht mehr auf Wolken schwebt.
- Solange die Partner von wechselseitiger Bestätigung abhängig sind, kontrolliert immer die Person, die das geringere Bedürfnis nach Intimität hat, den Grad an Intimität in der Beziehung.
- Manche „Sexualstörungen“ haben eine gesunde Wurzel: Sie sind ein „nein“ zu einem Geben, um zu bekommen, ein „nein“ zu Benutztwerden und Abkapselung, ein „nein“ zu Missbrauchserfahrungen in der Vergangenheit.
- Manche Menschen unterdrücken den Teil in sich, der etwas will: Ihnen ist dann vieles egal, so dass sie auch nicht enttäuscht werden können.
- Zu streiten ist einfacher, als den Partner zu begehren.
- Gewöhnlich sehen wir einen Gegenstand nur so lange an, dass wir ihn etikettieren können.
- Eine sexuelle Krise bedeutet nicht unbedingt, dass die Beziehung zerbricht, sondern kann ein entscheidender Teil des Prozesses sein, der ihre Reifung vorantreibt.
- Wer aus Angst vor Missbilligung seine erotischen Wünsche und Vorstellungen nicht mitteilt, wird nie etwas Neues ausprobieren und so neue Erfahrungen machen können.
- Etwas für den Partner zu tun, bedeutet noch nicht, auch wirklich bei ihm zu sein.
- Manche scheuen sich, ihren Mund einzusetzen, wo sie Genitalkontakt gewohnt sind. Manche scheuen sich, ihre Genitalien einzusetzen, wo ihr Herz beteiligt ist.
- Das Freisein von Angst und Zwang mag das Kennzeichen einer guten Partnerschaft sein – aber es ist nicht ihr Wegbereiter.
- Man sollte sich unter sexueller Kompatibilität lieber den Willen vorstellen, ungleiche Vorlieben gut zu nutzen. Geht man richtig damit um, wird aus dem eigenen Partner der richtige.
- Sicherlich ist jedes Eheversprechen „in guten wie in schlechten Zeiten“ gültig, aber es beruht auf der Annahme, dass die Partner alles in ihren Kräften stehende tun, um ihre Unzulänglichkeiten zu überwinden, und nicht darauf, dass der Partner sich auf Verlangen mit ihnen abfinden muss.
- Bei Paaren mit einem hohen Differenzierungsgrad funktioniert Monogamie anders: Sie hört auf eine belastende Vereinbarung mit dem Partner oder der Beziehung zu sein, und wird zu einer Vereinbarung mit sich selbst. Die Beziehung lebt mehr von der persönlichen Integrität und gegenseitigem Respekt als von Deprivation und Brutalität. In einer solchen Beziehung ist eine Affäre mehr ein Selbstbetrug als ein Betrug am Partner (da man sich das Versprechen selbst und nicht dem Partner gegeben hat).

- Menschen, die sich nicht eingestehen, dass sie hassen, schaden denen, die sie „lieben“ in höchstem Maße. Denn man kann nicht etwas kontrollieren, dessen Existenz man nicht zugeben will.
- Wahre Reue beinhaltet mehr als ein verbales Anerkennen; sie erfordert auch eine unmittelbare Änderung des Verhaltens.
- Auch der beste Bergsteiger kann niemals einen Berg „beherrschen“, sondern immer nur sich selbst!
- Man bekommt sich selbst nicht vom Partner zurück, sondern man hört auf, sich selbst aufzugeben.
- Undifferenzierte Menschen verlangen deshalb von ihrem Partner so viel Verständnis, weil sie sich selbst nicht recht verstehen. Sie fühlen sich verstanden, angenommen und geschätzt, wenn der Partner sie im gleichen Licht sieht, wie sie sich selbst.
- Wer mit sich selbst zufrieden ist, ist meist auch mit der Partnerschaft zufriedener.
- Wer sagt „ich bekomme in der Beziehung nicht, was ich will“, gibt sich in dieser Beziehung selbst nicht das, was er erwartet.
- Frühere Generationen haben erkannt, dass es die Qualität einer Partnerbeziehung fördert, wenn ein, zwei Dinge am Tag ungesagt bleiben.
- Gefühle, die wir rechtfertigen sind gewöhnlich nicht diejenigen, die wir wollen.
- Wer im anderen das Beste anspricht, bringt damit auch das Beste zum Vorschein.
- Das Reden und Denken sollte man dem Teil der eigenen Person überlassen, den man als den besten empfindet.
- Austern produzieren Perlen nicht etwa, weil sie etwas Schönes schaffen wollen. Perlen sind das Nebenprodukt eines Versuchs, die durch ein Sandkorn hervorgerufene Irritation zu vermindern.
- Die Erwartung, dass der andere Ängste und Stress abpuffert und wir nicht selbst Fähigkeiten zu ihrer Regulierung entwickeln müssen, nimmt jeder Beziehung ihre Flexibilität und macht beide Partner stressanfälliger.
- Wenn man sich die ganze Zeit mit Freunden über Beziehungsprobleme unterhält, ist dies keine wirkliche der Erholung dienende Auszeit.
- Man kann die neue Welt nicht erreichen, ohne den sicheren Hafen zu verlassen.
- Man kann nicht unablässig an der Beziehung „arbeiten“!
- Paare in glücklichen Beziehungen machen in einem Verhältnis von 5:1 mehr positive als negative Aussagen übereinander.
- Viele Partner kämpfen lieber gegeneinander als gegen sich selbst.
- Der beste Sex und die innigste Intimität in einer Beziehung resultieren oft aus gegenseitigem Respekt. Respekt ist ein hervorragendes Bindeglied.
- Paradoxerweise rettet das Aussprechen wichtiger Dinge, die man für „Beziehungskiller“ hält, häufig die Beziehung. Empathie ist keine Entschuldigung mit notwendigen Informationen hinter dem Berg zu halten.
- Es ist weniger dramatisch, den Respekt zu verlieren, als diesen Respektverlust nicht anzuzusprechen.
- Die Erkenntnis, mit verschiedenen Menschen die gleichen Schwierigkeiten zu haben, führt oft zum Erreichen der „kritischen Masse“, dem Punkt, an dem Veränderung möglich wird.
- Menschen, die lauthals verkünden „Ich habe ein Recht auf meine Gefühle“ wollen, dass jeder andere sich so verhält, als wären ihre Gefühle stimmig, seine aber nicht.
- Unsere Fehler und die Handlungen, die wir bereuen, hindern uns nicht daran, das zu werden, was wir sein können. Sie sind vielmehr ein notwendiger Bestandteil dieses Prozesses. Ohne diese Hürden und Umwege gäbe es keine Differenzierung.
- Einsamkeitserfahrungen können dazu beitragen, die Verbundenheit mit allem und jedem zu erleben.
- Freiheit heißt nicht, sich vom anderen zu entfernen, sondern sich so zu steuern, dass in der Beziehung Raum für zwei Menschen ist.
- Dem klassischen Eheversprechen sollten zwei Sätze hinzugefügt werden: „Ich werde immer Halt in mir selbst finden. Und obwohl ich damit rechne, verletzt zu werden, will ich um der Glückseligkeit willen durchhalten.“
- Bei schweigenden Ehepartnern wissen beide, dass der andere nicht hören will, was man denkt.
- Die Kommunikation klappt zwischen uns nicht“ lässt sich meist übersetzen mit „Ich weigere mich diese Botschaft zu akzeptieren – schick mir eine andere.“
- Die normale Neurose ist unser Bedürfnis, durch das Beschwichtigen anderer unsere

- „indirekte Selbstakzeptanz“ sicherzustellen.
- Je angespannter wir sind, umso reptilienhafter (also unvernünftiger) reagieren wir.
- Wenn ein Baby herumgereicht wird, wirkt es auf die Beteiligten wie ein Joint. Wenn das Schamhaar zu sprießen beginnt, umarmen sich Eltern und Kinder, als seien sie Besenstiele.
- Eine Umarmung sollte das Herz ebenso füllen wie die Arme.
- Stille ist keine Abwesenheit von Schall, sondern die Gegenwart von Frieden.
- Man sollte nicht nur die Haut des anderen berühren, sondern auch sein Wesen und seine Gefühle.
- „Wenn ein Mädchen heiratet, tauscht sie Aufmerksamkeiten vieler Männer gegen die Unaufmerksamkeit eines einzelnen ein“ (Helen Rowland)
- Das sexuelle Repertoire eines Paares erweitert sich eher durch Konflikte als durch Kompromisse.
- Wir wollen Entscheidungen, die nichts kosten, und Lösungen, die keine Angst einflößen.
- Niemand „fickt“ sein Unterstützungssystem.
- „Gnadenfick“ ist ein Betrug an dem, was Sexualität sein kann. Ein Partner lässt den anderen „ran“, um ihn sich vom Hals zu schaffen. Das Ziel ist nicht, den Partner zu „nehmen“, sondern es „hinter sich zu bringen“, damit man morgen verschont bleibt.
- Zu wachsen bedeutet nicht, sich von seinen Gefühlen zu reinigen (sie „auszudrücken“, also aus sich heraus), sondern sie vermehrt in sich aufzunehmen.
- Nur wenige beginnen eine Therapie, um etwas an sich selbst zu ändern. Gewöhnlich suchen sie nach Möglichkeiten, ihre Situation oder ihren Partner zu ändern, während sie selbst so bleiben wollen, wie sie sind.
- Spielen Sie immer die dieselben Lieder? Warum machen Sie es beim Sex anders?
- Techniken lösen keine zwischenmenschlichen Probleme, das geht nur durch innere Veränderungen.
- Manche Menschen erwarten, dass andere ihre Gedanken lesen und sich dann so verhalten, wie sie selbst es getan hätten.
- Suche in jedem Problem oder Dilemma nach der noch ungelösten Entwicklungsaufgabe.
- Menschen mit einem hohen Differenzierungsgrad kümmern sich weder darum, wie sie wirken, noch suchen sie Anerkennung für ihr differenziertes Verhalten. Es geht ihnen allein darum, wer sie sind und wie sie sein wollen.
- Solange wir unser Selbstgefühl von anderen beziehen, wird uns nie die Freude zuteil, ganz wir selbst zu sein.
- Spirituelles Erwachen wird oft mit einer Transzendierung jeglichen Verlangens gleichgesetzt, aber manche Formen von Verlangen befreien uns: das Verlangen nach Weisheit, Mitgefühl, Gerechtigkeit, Ehrlichkeit und Großzügigkeit zum Beispiel.
- Glück besteht darin, nicht alles zu brauchen.
- Das Durchleben der Einsamkeit ist eine Möglichkeit, sich mit sich selbst zu identifizieren und Liebe und Staunen für das Wunder des Lebens zu empfinden (Clark Moustakas).
- Wir versuchen ständig, die Welt zu einer anderen zu machen, als sie ist (Ernest Becker).
- „Sünde“ ist unsere Weigerung zu begehren und uns zu entwickeln, unsere Weigerung, an uns selbst zu glauben, und unsere Bereitschaft, unter unserem Potential zu leben.
- Wir müssen uns vor Gott für all die guten Dinge verantworten, die unsere Augen sahen und die wir nicht genießen wollten (Rabbiner Abba Areka im Talmud).
- Eine wirkliche gute Beziehung bedeutet auch, dass man umso verletzlicher ist, denn man hat dann besonders viel zu verlieren.
- Eine wunderbare Paarbeziehung macht das Leben nicht leicht oder schmerzlos. Es macht die Mühe nur lohnender und den Schmerz sinnvoller.
- Oscar Wilde: „Es gibt nur zwei Tragödien im Leben. Die eine ist, nicht zu bekommen, was man möchte, und die andere ist, es zu bekommen.“
- Glück füllt nicht die Leere, die entsteht, wenn man sich endlich von Komplexen befreit und Konflikte gelöst hat.
- Vertrauen in einer Paarbeziehung hängt besonders davon ab, was man sich selbst zutraut.