



Andreas Winter

DER **PSYCHOCOACH**

Liebe, Sex und Partnerschaft

**Warum Erfüllung
so einfach sein kann!**



mankau

Wichtiger Hinweis für E-Book-Leser

Dem E-Book liegt – im Gegensatz zum gedruckten Psychocoach-Ratgeber – aus technischen Gründen keine Starthilfe-CD bei. Die Audio-CDs mit den entsprechenden Coaching-Programmen von Andreas Winter können jedoch einzeln als Downloads erworben werden.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit: **www.mankau-verlag.de**

Diskussionsforum mit Andreas Winter

Haben Sie Fragen an den Autor?

Anregungen zum Buch?

Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Diskussionsforum: **www.mankau-verlag.de**

Andreas Winter

**Liebe, Sex
und Partnerschaft**

**Warum Erfüllung
so einfach sein kann!**

Mit Starthilfe-CD

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

Liebe, Sex und Partnerschaft

Warum Erfüllung so einfach sein kann!

ISBN 978-3-938396-16-2

1. Auflage 2008

mankau verlag

Postfach 13 22, 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Lektorat und Endkorrektur: MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Johannes Wiebel, HildenDesign, München

Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio, Regensburg

Hinweis des Verlags

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt, Psychologen oder Heilpraktiker auf.

Der Inhalt wurde auf Recyclingpapier gedruckt, der Druck erfolgte in Deutschland.

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorbemerkung: Wozu und für wen ist dieses Buch? | 9 |
| I. Einführung. | 11 |
| Viele Fragen – eine Antwort | 11 |
| II. Liebe. | 15 |
| Was ist Liebe? – ein Definitionsversuch | 15 |
| Der Unterschied zwischen Liebe und Verliebtheit. | 19 |
| Liebesfähigkeit kann man „reparieren“. | 27 |
| Keine Liebe ohne Selbstliebe | 30 |
| Hassen heißt lieben wollen! | 31 |
| Angst ist das Gegenteil von Liebe | 35 |
| Liebe macht nicht blind, sondern schön | 38 |
| Der Psychotipp: Säen Sie Liebessaat. | 40 |
| III. Sex. | 43 |
| Warum schämen wir uns für unsere Sexualität? | 44 |
| Die Rolle der Biologie. | 51 |
| Die Pille als Beziehungskiller | 52 |

| | |
|--|------------|
| Sex muss spannend sein | .54 |
| Sind Sie „Yin/Yang-verpolt“? | .56 |
| Homosexualität – eine Folge der Erziehung? | .60 |
| Warum ist Sex so wichtig? | .66 |
| Macht Fruchtbarkeit sexy? | .67 |
| Sexprobleme – Frigidität, Impotenz, vorzeitiger Orgasmus. | .70 |
| SM und Co. – gibt es „kranken“ Sex? | .73 |
| Sexsucht und Promiskuität | .74 |
| Der Psychotipp: Zeig mir, wie du tanzt, und ich sage dir, wie du im Bett bist | .79 |
| IV. Partnerschaft | .85 |
| Körper, Geist und Seele – die drei Säulen einer Partnerschaft | .85 |
| Prototyp einer unglücklichen Partnerschaft – der „Zwangsplatoniker“ | .89 |
| ... und jetzt die tiefenpsychologische Kopfwäsche | .94 |
| Wir heiraten zuerst unsere Eltern | .99 |
| Ehe ist eine Aktie | 105 |
| Sich liebevoll trennen | 107 |
| Eifersucht – Liebesbeweis oder Minderwertigkeitskomplex? | 110 |
| Unterschiede zwischen Mann und Frau | 113 |
| Liebe und Sex gehören für Frauen zusammen – für Männer nicht | 113 |

| | |
|---|------------|
| V. Wie Sie endlich Erfüllung finden! | 117 |
| Partnerverständnis durch Hypnose | 117 |
| „Bastelanleitung“ für den Traumpartner | 121 |
| Eigenschaften erkennen | 121 |
| Sternzeichen-Eigenschaften | 122 |
| Geschwisterkonstellation und Elternerwartung | 128 |
| Nicht suchen – finden lassen! | 133 |
| Sich öffnen zieht Partner an | 135 |
| Der Psychotipp: Entschuldigen Sie sich doch mal! | 138 |
| | |
| Nachwort: Eine neue Aufklärung ist fällig – und zwar schnell! | 141 |
| Danksagung | 144 |
| Ausbildung zum Berater für Partnerschaftsfragen | 145 |
| Weitere Bücher aus der Reihe „Der Psychocoach“ | 146 |

Vorbemerkung

Wozu und für wen ist dieses Buch?

Die Bücher der Reihe „Der Psychocoach“ behandeln Themen der Bereiche Gesundheit und Verhalten aus tiefenpsychologischer Sicht. Sie zeigen Ihnen Aspekte des Lebens, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen. Ich, Andreas Winter, arbeite in meinem Institut Powerscout Wellness Coaching als psychologischer Berater und beschäftige mich mit der Psyche und ihren Auswirkungen auf das Verhalten und den Körper.

Eigentlich ist das nichts Neues: Der Begründer des autogenen Trainings, Prof. Dr. J. H. Schultz (1884 – 1970), forderte bereits Ende der 1920er Jahre Ärzte dazu auf, „das Seelische als biologische Höchstfunktion“ anzuerkennen, und trat damit zugleich für eine „Psychologisierung des Arztes“, sowohl in diagnostischer als auch in therapeutischer Hinsicht, ein. Weiter erklärte er: „Vom Arzt fordert es keine Schulgläubigkeit, sondern Aufgeschlossenheit und die Anerkennung der ganzen anthropologischen (menschlichen, Anm. d.A.) Wirklichkeit.“ Schultz hat damals schon erkannt, dass offenbar die Psyche und der gesamte unterbewusste Bereich ausschlaggebend für verschiedene Krankheitsbilder sind.

Mit der geforderten und auch notwendigen „Aufgeschlossenheit“ kann dieses Buch Ihr bisheriges Leben verändern. Nicht nur dass Sie Ihre Beziehungsprobleme loswerden, sondern Sie bekommen auch noch etwas sehr Wertvolles dafür: eine höhere Lebensqualität. Zwar werden Sie erfahren, dass wir für alles,

was wir bekommen, auch einen Preis zu zahlen haben. Doch ist dieser geringer, wenn wir uns selbst von einer unbefriedigenden Partnerschaft/Beziehung befreien, als wenn wir aus Angst vor dem Alleinsein ein unglückliches Leben führen.

Das bedeutet: Es ist besser, sich freiwillig von einem falschen Partner zu trennen, als zu warten, bis Sie selbst „am Ende“ sind. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie man durch Liebe, Sex und Partnerschaft zu einem erfüllten Leben gelangt.

Und nun stellen Sie sich bitte einmal für einen Moment vor, Sie wären von Ihren Beziehungsproblemen befreit. Was wäre Ihnen das in Euro wert? Vergleichen Sie diese Zahl bitte mit dem Kaufpreis des Buches, den paar Stunden Zeit, die Sie für das Lesen benötigen werden, und Ihren jährlichen Ausgaben, um die Probleme mit Ihrem Partner zu lösen oder Ihr Liebesleben anzuregen (die Kosten für Partnervermittlung, Candle-Light-Dinner, zerbrochenes Geschirr, Erotikmagazine usw.). Nun überlegen Sie bitte, ob es sich für Sie lohnt, weiterzulesen.

Sie lesen weiter? Herzlich willkommen!

Sie werden im Laufe dieses Buches erfahren, warum Menschen trotz Partnerschaft unerfüllt sein können. Mit diesem Wissen werden Sie Ihre Beziehung künftig ganz anders erleben können. Dann ist Schluss mit Eifersucht, Einsamkeit, Streit und Enttäuschung.

Am Ende des Buches finden Sie eine ca. 20-minütige Audio-CD. Hören Sie sich diese bitte erst nach der Lektüre des Buches an.

Machen Sie es sich bequem, wir beginnen ...

I. Einführung

Viele Fragen – eine Antwort

Vielleicht haben Sie sich eine der folgenden Fragen schon einmal selbst gestellt:

- Warum gibt es so viele nette und attraktive Menschen, die partnerlos und einsam sind?
- Wieso gibt es einige Menschen, die immer wieder an den falschen Partner geraten?
- Wieso beteuert ein Mensch seinem Partner seine Liebe und wird dann in einem Eifersuchtsanfall gewalttätig?
- Weshalb boomt die Branche der Partnerschaftsvermittlung, obwohl die Erfolgsquote in Bezug auf dauerhafte Beziehungen erschreckend niedrig ist?

Vielleicht haben Sie schon von Menschen gehört, die jahrelang in einer festen Beziehung lebten und von jetzt auf gleich ohne ersichtlichen Grund Reißaus nahmen. Wie soll das gehen, wenn Liebe doch angeblich ein Band fürs Leben ist?

Noch ein paar Fragen gefällig?

- Warum gibt es auch heute noch Menschen, die ihr Leben lang verheiratet sind, während viele Ehen schon nach kurzer Zeit geschieden werden? Und wieso macht eine Ehe allein noch keine glückliche Partnerschaft?
- Warum fällt es einigen Menschen so schwer, sich endgültig zu trennen, obwohl die Beziehung von Streit und Misstrauen geprägt ist?

- Wie kommt es, dass nach einem zwei- bis dreistündigen Analyse- und Beratungsgespräch in meiner Dortmunder Praxis vormals beziehungsgestörte Menschen plötzlich dauerhaftes Partnerglück fanden?

Meine Antwort wird Sie überraschen: weil Liebe, Sex und Partnerschaft erlernt werden müssen wie eine Fremdsprache. Beziehungs- oder Liebesfähigkeit und Sexualität sind nicht automatisch perfekt, reifen nicht von ganz allein. Sie führen ohne Training nicht zur erfüllten Partnerschaft, sondern werden durch unsere kindlichen Erfahrungen beeinflusst. Konflikte mit Eltern und Geschwistern verhindern oft echte Liebe. Menschen versuchen unterbewusst, durch ihren Partner einen alten Konflikt mit einem Elternteil oder Geschwister zu lösen, oder suchen in ihrem Partner etwas, das dieser gar nicht erfüllen kann, weil er oder sie gar nicht gemeint ist.

Hinzu kommt: Viele Menschen haben solch starke Minderwertigkeitsgefühle, dass sie sich selbst nicht mehr bedingungslos annehmen – und sich somit erst recht nicht auf andere einlassen können. Auch die Liebe zu sich selbst muss erlernt werden, um ein wertvoller Lebens- und Liebespartner zu sein. Je nachdem, von welchen Vorbildern wir lernen, leben, lieben – oder leiden wir.

So erklärt sich plötzlich das Unerklärliche. Alle oben gestellten Fragen werden beantwortet, wenn man weiß, dass die soziale Komponente der Beziehungsfähigkeit die biologische überwiegt. So etwa, warum eine Frau, die einen gewalttätigen Vater hatte, sich unbewusst einen gewalttätigen Mann sucht – weil sie gelernt hat, dass ein solches Verhalten offenbar zu einem durchsetzungsfähigen Mann gehört. Jetzt wird klar, weshalb eine attraktive Frau jahrelang erfolglos auf Partnersuche ist und plötzlich den „Richtigen“ findet. Nachdem sie

den psychologischen Grund ihrer Isolation verarbeitet hat, hält sie nicht mehr länger nach einem Vatersersatz Ausschau, sondern ist offen für einen Partner auf gleicher Augenhöhe. Nun ist es nicht weiter verwunderlich, warum sehr viele Menschen lieber für Sex Geld bezahlen, anstelle sich auf das Abenteuer einer auch sexuell gleichberechtigten Partnerschaft einzulassen. Isolation in einer Beziehung ist meist kein Pech, sondern die Folge einer tiefsitzenden Angst.

Wenn Sie auch wissen möchten, was genau hinter Einsamkeit und Beziehungstress steckt und wie man diese dennoch überwindet; wenn Sie Spaß an tiefenpsychologischer Detektivarbeit haben und offen für ungewöhnliche Sichtweisen sind, dann ist dieses Buch für Sie genau das Richtige. Liebe ist zwar ein recht philosophisches Thema, doch mit anschaulichen Praxisbeispielen werde ich Ihnen zeigen, was es alles Spannendes zu entdecken gibt bei der Suche nach dem Schlüssel zu partnerschaftlicher Erfüllung.

Natürlich ist dieses sehr vielschichtige Thema zu umfangreich, um es im Detail zu besprechen. Wenn wir über den Wald reden, besprechen wir auch nicht jeden Baum. Daher möchte ich mich auf einer formalen, übergeordneten Ebene bewegen, ich verspreche Ihnen jedoch, Sie nicht zu langweilen. Ich benutze beim Begriff „Partner“ stets die in der deutschen Sprache für Verallgemeinerungen gebräuchlichere maskuline Form. Gemeint sind natürlich beide Geschlechter.

II. Liebe

Was ist Liebe? – ein Definitionsversuch

Alle reden von Liebe, doch niemand vermag so recht zu sagen, was man eigentlich darunter versteht. Seit Menschengedenken beschäftigen sich Künstler, Philosophen, Theologen, ja eigentlich jeder mit der geheimnisvollen Kraft, die Menschen zusammenhält.

„Liebe ist eine der elementarsten Komponenten für menschlichen Erfolg (Gelingen), doch ist sie bis heute nicht naturwissenschaftlich erforscht“, sagt die Essener Politologin Prof. Dr. Barbara Mettler-von Meibom. Wir alle brauchen Liebe, wir alle sehnen uns nach ihr, doch gibt es nirgendwo eine allgemeine Vorstellung davon, was Liebe tatsächlich ist. Dennoch geben wir glücklicherweise nicht auf, uns über die größte Kraft des Universums Gedanken zu machen. Eine sehr schöne Erklärung, was Liebe nun sei, finden wir in der griechischen Antike beim Philosophen Platon (427 – 347 v. Chr.) in seinem Dialog mit dem Titel „Symposion“. Dort heißt es, die Menschen seien ursprünglich zu einer Kugel vereint gewesen. Ausgestattet mit vier Armen und Beinen, zwei Gesichtern, zwei Geschlechtsteilen und zudem überaus glücklich und zufrieden. Leider fielen die Menschen bei den Göttern in Ungnade, so dass Zeus beschloss, die Kugel mit dem Schwert zu zerteilen. Seither versuchten die Menschen, wieder zusammenzukommen, um eins zu werden. Haben zwei Menschen dann ihre „bessere Hälfte“ gefunden, fühlen sie sich wieder „ganz“ und unzertrennlich – das nennt man dann „Liebe“.