

Sabine Bösel • Roland Bösel

# Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz

**Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung**

unter der Mitarbeit von Daniela Pucher

***Orac***

# INHALT

<b>Herzessache</b>	<b>9</b>
<b>1. Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz</b>	<b>11</b>
Auf Entdeckungsreise im Land des anderen	12
Der Dialog als Brücke zum Partner	16
Worum es wirklich ging	21
Was Sie tun können	22
<b>2. Wo die Liebe hinfällt</b>	<b>25</b>
Seelenverwandt	26
Worum es wirklich ging	33
Was Sie tun können	35
<b>3. Du bist so anders als ich</b>	<b>38</b>
Faszinierend, wie du bist	39
Auf Sonnenschein folgt Regen	40
Das verlorene Selbst	41
Ein gutes Team – das verlorene Selbst wiederfinden	45
Worum es wirklich ging	48
Was Sie tun können	50
<b>4. Das dynamische Duett</b>	<b>53</b>
Minimierer und Maximierer – zwei gegensätzliche Temperamente	54
Das eigentliche Thema	60
Das Ziel	61
Worum es wirklich ging	63
Was Sie tun können	65
<b>5. Ein ehrlicher Blick auf dich selbst, bevor du deinem Mann ein Beziehungsbuch schenkst</b>	<b>66</b>
Die Beziehungsarbeit mache ja doch immer nur ich	67
Ich hatte eine schwierige Kindheit	69
Mein Mann hilft nicht im Haushalt	71
Wer ist besser – er oder ich?	71

Ich bin nicht schön genug	73
Sexuelle Übergriffe	74
Er will immer nur das eine	75
Männer wollen uns glücklich machen	76
Worum es wirklich ging	77
Was Sie tun können	79
<b>6. Entdecke deine Gefühle um deiner selbst willen und deine Frau wird es dir danken</b>	<b>81</b>
Immer diese Gefühlsduselei	82
Wie der Vater, so der Sohn?	83
Ich mache es meiner Frau zuliebe	85
Erst wenn mir das Wasser bis zum Hals steht, lasse ich Hilfe zu	86
Stundenlang redet sie über dasselbe	87
Meine Kindheit war doch perfekt!	88
Meine Frau ist so mächtig	89
Vorsicht, das ist ein Test	90
Worum es wirklich ging	92
Was Sie tun können	92
<b>7. Tausend Gründe, nicht miteinander zu reden</b>	<b>94</b>
Der Raum zwischen dir und mir	95
Ausweichmanöver	97
Auswege bewusst machen	100
Worum es wirklich ging	102
Was Sie tun können	104
<b>8. Endlich versteht mich jemand</b>	<b>106</b>
Die Affäre – ein Zeichen, dass in der Beziehung etwas fehlt	107
Klären statt flüchten	108
Krisen als Motor von Entwicklungsprozessen	114
Worum es wirklich ging	115
Was Sie tun können	116

<b>9. Deinetwegen möchte ich ein besserer Mensch werden</b>	<b>120</b>
Heißen Sie Konflikte willkommen	121
90 : 10 – der Doppelpack	121
Das doppelte Geschenk	122
Verlernen und lernen – und Platz machen für Neues	125
Worum es wirklich ging	128
Was Sie tun können	130
<b>10. Ich hab meiner Frau erst letzten Sommer gesagt, dass ich sie liebe</b>	<b>132</b>
Liebe will gestaltet und entwickelt werden	133
Die fünf Sprachen der Liebe	137
Worum es wirklich ging	142
Was Sie tun können	144
<b>11. Sex oder: das Einfachste auf der Welt</b>	<b>145</b>
Die einfachste Sache der Welt?	146
Erotik und Sex	147
Worum es wirklich ging	159
Was Sie tun können	161
<b>12. Abschied statt Beziehungsabbruch</b>	<b>165</b>
Ein guter Abschied schafft eine Basis für Neues	166
Schmerz ist eine heilende Form der Energie	167
Der Abschiedsdialog	168
Sich gemeinsam voneinander lösen	172
Worum es wirklich ging	175
Was Sie tun können	176
<b>13. Kinder bekommen, Haus gebaut, Baum gepflanzt - und nun?</b>	<b>178</b>
Es strebt der Mensch, solange er lebt	179
Wie finde ich meine Paarvision?	181
Hindernisse	184
Worum es wirklich ging	187
Was Sie tun können	188
<b>Danke</b>	<b>191</b>

## Minimierer und Maximierer - zwei gegensätzliche Temperamente

Stresssituationen machen uns Menschen ganz schön zu schaffen. Wir geraten in einen Wirbelsturm, in dem wir unser Verhalten nicht mehr richtig steuern können. Stattdessen übernimmt der Autopilot das Kommando und zeigt, welches Grundtemperament in uns steckt. Im Imago sprechen wir von zwei Temperamenten: dem Minimierer und dem Maximierer. Der eine zieht sich nach innen zurück, der andere geht nach außen, und zwar laut und deutlich. Wir nennen diese zwei Typen liebevoll Schildkröte und Hagelsturm.

### Die Schildkröte

Was macht eine Schildkröte, wenn sie in Gefahr ist? Sie zieht Kopf und Füße so weit wie möglich unter den Panzer, um sich zu schützen. So ähnlich verhält sich ein Mensch, dessen Grundtemperament der Minimierer ist: Wenn er Angst bekommt, zieht er sich zurück, schweigt, erstarrt, oder er unterwirft sich. Seine Energie geht nach innen. Wie durch den Panzer einer Schildkröte fühlt er sich geschützt, von außen nicht erreichbar.

Nach unserer Erfahrung sind etwa zwei Drittel der Menschen dieses Temperaments Männer, etwa ein Drittel sind Frauen. Es kann sein, dass jemand in der Beziehung zwar ein Minimierer ist, im Beruf jedoch ein Maximierer. Das heißt, grundsätzlich kann ein Mensch extrovertiert sein – doch bei Stress und Angst in der Beziehung wird er zum Minimierer.

Das Erstarren bei Gefahr gibt es übrigens auch in der Tierwelt, es ist ein Instinkt, eine Überlebensstrategie. Ein Kaninchen zum Beispiel erstarrt beim Anblick einer Schlange, es minimiert Atmung und Herzschlag. Auch das Unterwerfen gibt es in der Tierwelt: Der Wolf, der einen Kampf verloren hat, legt sich auf den Rücken und entblößt seine Kehle.

Beim Menschen ist das minimierende Verhalten ebenfalls ein Instinkt, der automatisch abläuft, ohne dass wir nachdenken müssen. Es ermöglicht uns, auf Stress schnell und letztlich lebenserhaltend zu reagieren.

Von außen wird die Schildkröte oft als respektvoll erlebt. „Schau einmal dieses Paar an! Er brüllt sich weg und sie bleibt immer noch ruhig.“ Oder: „Sieh doch, dieser Mann hat schon dreimal zugegeben, dass er sich schlecht verhalten hat, und seine Frau macht ihm immer noch Vorwürfe.“ So wird die Schildkröte gesehen: als einsichtig, vielleicht sogar als die arme Person, die vom Partner unterdrückt wird.

Ob wir eine Person mit Schildkröten-Verhalten eher als positiv oder eher als nervig ansehen, wird letztlich davon abhängen, welcher Typ wir selbst sind und wie wir uns selbst bewerten. Wenn es uns stört, eine Schildkröte zu sein, werden wir die andere Schildkröte konfrontieren: „Na, jetzt rede doch endlich!“ Oder wir identifizieren uns mit ihr, dann sagen wir: „Also wenn jemand mit mir so reden würde, dann würde ich auch schweigen.“

Das Verhalten der Schildkröte hat Vor- und Nachteile. Ein Vorteil ist, dass sie für etwas Ruhe im Sturm sorgt, kalmiert, einen Gang zurückschaltet und so Gelegenheit gibt nachzudenken, bevor man eine unüberlegte Handlung setzt. Eine Schildkröte macht es hingegen dem anderen schwer, in Kontakt mit ihr zu treten. Sie tut viel, um eine Kommunikation zum Stillstand zu bringen, und verhindert damit den konstruktiven Austausch.

## **Der Hagelsturm**

Ein Hagelsturm ist unangenehm. Er pfeift um die Ecken, rüttelt gewaltig an allem, was nicht niet- und nagelfest ist. Er schleudert einem die Hagelkörner ins Gesicht und am Ende verschwindet er so schnell, wie er gekommen ist. So ähnlich verhält sich ein Mensch, den wir den Maximierer nennen: Wenn

er Angst bekommt, greift er an oder er flüchtet – oder er macht beides hintereinander. Seine Energie geht nach außen, ganz nach dem Motto: Angriff ist die beste Verteidigung.

Auch wenn der Hagelsturm männlich wirkt: Etwa zwei Drittel der Hagelstürme sind Frauen, zirka ein Drittel Männer. Und auch hier gilt: Ein Mensch kann in einer Situation hagelstürmisch sein, andernorts, zum Beispiel im Beruf, eher zurückgezogen und introvertiert.

Wie beim Minimierer geht es auch beim Hagelsturm um eine schnelle, unbewusste Reaktion: angreifen oder flüchten. Wie in der Tierwelt auch. Wenn ein Tiger bedroht wird, greift er an. Ein Zebra wiederum überlebt, indem es so schnell wie möglich flüchtet.

Hagelstürme werden von anderen gut wahrgenommen, weil sie leichter auffallen als Schildkröten. Je nachdem, welcher Typ man selbst ist und wie man sich dabei selbst bewertet, fällt auch die Meinung zum Hagelsturm aus: „Schau einmal, wie diese Frau sich die Seele aus dem Leib schreit. Kein Wunder, dass der Mann so schweigsam ist, der kommt ja gar nicht zu Wort.“ Oder auch: „Mich würde das auch verrückt machen, wenn ich nie eine Antwort bekäme, da würde ich genauso laut werden.“

Es sind zwei gegensätzliche Qualitäten, die ein Hagelsturm bringen kann. Einerseits ist er gar nicht sanft und kann auch Leid schaffen. Und indem seine Worte nur so auf sein Gegenüber prasseln, sorgt er nicht gerade für ein gutes Gesprächsklima. Andererseits stellt er der Beziehung seine gesamte Energie zur Verfügung und es kommen viele Impulse. Nur leider oft in einem zu großen Ausmaß.

## Was Sie tun können

- ⊕ Sind Sie Schildkröte oder Hagelsturm? Was tun Sie zum Beispiel, wenn Sie am 24. Dezember am Vormittag auf der Einkaufsstraße nach den letzten Geschenken jagen und von jemandem gerempelt werden? Rempeln Sie wie ein Hagelsturm entnervt zurück oder weichen Sie aus wie eine Schildkröte? Erzählen Sie Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, welcher Typ Sie sind.
- ⊕ Werfen Sie einen Blick auf Ihre Familie: Wer war Schildkröte und wer Hagelsturm? Wer hat dafür mehr oder weniger Anerkennung bekommen? Mit wem haben Sie sich besonders identifiziert oder wen haben Sie als Vorbild genommen?
- ⊕ Was ist Ihre größte Angst, wenn Sie zu Schildkröte oder Hagelsturm werden? Machen Sie sich dazu Notizen. Überlegen Sie, was Stress und Angst in Ihnen auslöst. Machen Sie ein Ranking: Welche Angst ist die größte, welche die geringste?
- ⊕ Was brauchen Sie von Ihrer Partnerin, Ihrem Partner, damit Sie sich sicher fühlen? Notieren Sie zehn Punkte, legen Sie eine Reihenfolge fest und tauschen Sie sich gemeinsam darüber aus. Denken Sie über die eigenen Bedürfnisse zur Sicherheit nach und lassen Sie auch Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner erzählen. Danken Sie ihr bzw. ihm für die Bereitschaft zu erzählen.
- ⊕ Was bewundern Sie an Ihrer Partnerin aufgrund der Tatsache, dass sie Schildkröte bzw. Hagelsturm ist? Notieren Sie zehn Punkte. Schreiben Sie in den nächsten drei Tagen je einen Punkt auf einen Notizzettel und kleben Sie ihn an eine Stelle, die Ihre Partnerin, Ihr Partner täglich zu Gesicht bekommt, zum Beispiel auf den Badezimmerspiegel. „Mein lieber Hagelsturm, ich schätze an dir, dass du so viel in Bewegung bringst.“ Oder: „Meine liebe Schildkröte, ich schätze an dir, dass du so geduldig bist.“