

Thomas Pfitzer

Scheidung macht Spaß

*Ein Übungsbuch für Trennungswillige –
damit es das nächste Mal besser wird*

Synergia 

1. Auflage, 2013

Veröffentlicht im Synergia Verlag, Erbacher Straße 107,

64287 Darmstadt, www.synergia-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2013 by Synergia Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Darmstadt

Cover-Bild: © Maksim Samasiuk - Fotolia.com

S.150; S.151: Frauenhand, © Avanti69 - Fotolia.com

S.151: Hand mit gespreizten Fingern, © dkimages - Fotolia.com

S.123; S.151: Young woman, © Václav Hroch - Fotolia.com

Printed in EU

ISBN-13: 978-3-939272-88-5

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Was kann dieses Buch?	9
Die ersten Schritte	11
Die erste und letzte Übung	11
Mein Angebot	14
5 Schritte zur Problemlösung	14
Unterschiede und Annäherung	15
Die Angst vor der Einsamkeit	19
Liebe, Lust und Sucht	20
Ausgenutzt	22
Einen Versuch ist es wert	24
Schweigen ist Gold?	24
Selbstmitleid	27
Ein Gedanke gegen die Verzweiflung	30
Idealpartner	32
Orakel	35
Beziehungsunfähig	37
Bindungsängste	38
Weisheiten – nicht nur für die Liebe	45
Die 5 Hindernisse	45
Die 5 Universalgesetze	49

Zwei wichtige Techniken	55
Stressfreie Kommunikation	55
Angriffe abwehren	58
Manipulation und Lüge	61
Wie einfach es ist, Menschen zu manipulieren	61
Die Regeln der Manipulation	67
Meister der Manipulation	71
Lügen erkennen	75
Wie im richtigen Leben	85
Wahre Liebe	85
Ich will Liebe und Anerkennung	86
Ich will zuhören	88
Probleme angehen	91
Drama-Queen	94
Domina und Weichei	97
Kontrollfreak	102
Betrüge mich!	103
Nein sagen	106
Eine Übung für ...	111
„Ich kann nicht loslassen!“	112
„Ich habe Angst allein zu sein!“	114

„Ich weiß nicht was ich will“ und „Ich kann nicht finden, was ich will!“	115
„Irgendwie war plötzlich die Liebe weg!“	119
„Ich habe nichts Besseres verdient!“	121
„Ich habe Gutes verdient“ oder „Quid pro quo!“	122
„Meine Leistungen werden nicht anerkannt!“	124
„Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll!“	125
„Ich wäre manchmal gerne anders!“	126
„Ich kann nicht nein sagen“ und „Ich traue mich nicht zu sagen, was ich will!“	131
„Ich weiß nicht, wie ich es sagen soll!“	132
„Ich kann mich nicht durchsetzen!“	133
„Ich habe Angst vor Streit!“	135
„Ich will mir nicht länger meine Energie rauben lassen“ oder „Über den richtigen Umgang mit seelischen Vampiren!“	137
„Ich gerate immer an die Falschen!“	143
„Ich habe Angst vor Bindung!“ – Ängste analysieren und auflösen	146
„Ich will meinen Idealpartner!“	154
Schlussgedanken	159
Die erste und letzte Übung	160

Was kann dieses Buch?

Sinn dieses Buches ist:

- Ihr Selbstwertgefühl zu steigern,
- zu erkennen, was im Leben wirklich wichtig ist,
- sich in der Partnerschaft und beruflichen Beziehungen neu zu positionieren,
- den idealen Partner zu finden.

Die Übungen, Gesprächsnotizen und Gedanken in diesem Buch werden Ihnen helfen, Ihre Trennung besser durchzustehen, Partnerschaftskonflikte schneller zu beheben, Ängste abzubauen und Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten von Vorteil sind.

Viele Lebenskrisen entstehen, weil wir nicht verzeihen und loslassen können und Angst vor Veränderung haben. Die Übungen in diesem Buch werden Sie dabei unterstützen.

Sie werden erkennen, was Ihnen wirklich gut tut und was Sie brauchen, um glücklich zu sein. Es geht darum, sich auf das konzentrieren zu können, was vor Ihnen liegt:

Das Neue – nur diesmal richtig ausgewählt!

Es gibt nur eine falsche Sicht: Der Glaube, meine Sicht ist die einzig richtige.

Nagarjuna, Buddhist, 2. Jahrhundert n. Chr.

Die ersten Schritte

Was du liebst, lass frei. Kommt es zurück, gehört es dir – für immer.

Konfuzius

Die erste und letzte Übung

Beginnen wir das Büchlein gleich mit einer Übung. Lesen Sie die folgenden Aussagen und Fragen. Beantworten Sie die Fragen ehrlich und prüfen Sie den Wahrheitsgehalt der Aussagen. Es geht nur um Ihre persönliche Sicht, nicht um die Ihrer Familie oder der Allgemeinheit. Nur Ihre Wahrheit zählt.

Wenn Sie das ganze Buch gelesen und die Übungen gemacht haben, lesen Sie diese Aussagen noch einmal. Ihre Wahrheit ist jetzt eine andere. Oder Sie sind jetzt in der Lage, Ihre Wahrheit auch wirklich zu leben! Sie müssen nicht jeder dieser Aussagen zustimmen, denn nicht immer entsprechen Lebensweisheiten unseren Werten oder passen zu dem Thema, das wir gerade haben. Es geht nur darum, zu ergründen, ob wir das auch LEBEN, was wir auf unsere Fahne geschrieben haben.

Man kann nur von anderen Menschen geliebt werden, wenn man Liebe ausstrahlt. Sie kommt von innen und beginnt mit der Liebe zu sich selbst.

Selbstliebe ist KEIN Egoismus, sondern gesunder Menschenverstand und die Grundvoraussetzung, andere lieben zu können. Wer sich selbst nicht leiden kann, mag auch den anderen nicht. Wer den anderen nicht

mag, will ihn ändern, passend machen und dann an sich binden. Ist das die Liebe, von der Sie sprechen?

Abhängigkeit führt zu Verlustangst. Diese Angst führt zu Eifersucht. Welche positiven Dinge können aus einer Sucht entstehen?

Eifersucht ist kein Beweis für Liebe. Sie ist lediglich der Beweis für Angst und ein geringes Selbstwertgefühl.

Wer seinen Partner frei lässt, zeigt sein Vertrauen und sein Selbstbewusstsein. Der Verzicht auf Machtspiele erschafft das Gefühl der Freiheit. Freiheit löst Angst auf.

Man sollte sich der Liebe hingeben, aber nicht einem Menschen. Die Liebe ist als Idee perfekt, ein Mensch niemals. Wenn der Mensch geht, bleibt die Liebe als perfekte Idee bei mir. So kann sie schmerzfrei weiter existieren.

Dankbarkeit erhält die Liebe. Wann waren Sie das letzte Mal dankbar für das, was Ihnen Ihr Partner gibt?

Lieben macht glücklich. Zu lieben, stärkt uns. Wenn wir wirklich lieben, tun wir also etwas für UNS – nicht für andere. Daher ist der Vorwurf „Ich habe dir soviel gegeben. Ich habe dich so sehr geliebt“ eine Lüge.

Wir sprechen von Liebe und meinen Sex, Schutz, Versorgung, Schmückung. Wenn Sie gerne mit einer Frau Hand in Hand durch die Stadt laufen, sagen Sie nicht: „Ich liebe dich.“ Sagen Sie: „Ich liebe es, wenn die anderen Männer mir neidische Blicke zuwerfen.“

Wenn sie es toll finden, dass er soviel Geld verdient und Ihnen den Urlaub bezahlt, sagen Sie nicht: „Ich liebe dich.“ Sagen Sie: „Ich liebe es, wenn du mich so verwöhnst.“ Es ist ehrlicher. Wenn es wirklich Liebe ist, ist Diplomatie nicht nötig, und wenn es Freundschaft ist, schon gar nicht.

Nur zwei unabhängige, starke Persönlichkeiten können eine reiche Beziehung erschaffen, die beiden Freiraum gewährt und Weiterentwicklung

ermöglicht. Abhängigkeit und Besitzanspruch in der Zweisamkeit ist nichts anderes als Sklaverei.

Distanz schafft Vertrauen. Ängste, Eifersucht und Misstrauen entstehen aus einem Mangel an Selbstliebe und Selbstbewusstsein.

Liebe schafft keine Probleme – nur unser Fordern, Wünschen und Denken über die Liebe.

Wenn wir uns nur dann gut fühlen, wenn jemand uns liebt, machen wir uns abhängig – wir sind Süchtige. Wir bekommen etwas Stoff vom anderen, aber nur, weil der wiederum hofft, etwas Stoff von uns zu bekommen. Beide glauben, der andere wäre ein Dealer mit einem großen Vorrat. Die Beziehung endet, wenn der tatsächliche, winzige Vorrat beider aufgebraucht ist.

Liebe einzufordern, sich nach ihr zu sehnen, bedeutet zwangsläufig zu leiden – denn wahre Liebe kann nur gegeben werden.

Wir haben kein Anrecht geliebt zu werden. Wir haben nur das Anrecht auf persönliches Glück. Lieben, ohne zu fordern, macht glücklich. Wenn man nichts zurückbekommt, macht einem das nichts aus. Man kann ja immer noch gehen.

Haben Sie es nötig, um Liebe zu betteln?

Liebe für die Ewigkeit verlangen heißt, Liebe vorhersagen zu wollen. Liebe lässt sich nicht vorhersagen und nicht einfordern.

Liebe ist nicht gleichbedeutend mit Beziehung. Liebe ist ein Phänomen. Ein Phänomen ist eine Erscheinung. Erscheinungen sind meist von kurzer Dauer.

Wenn es wirklich wahre Liebe, ohne Forderung und ohne Anspruch war, wie konnte daraus nach der Trennung Hass, Enttäuschung und üble Nachrede entstehen? Weil es nur Besitz und Abhängigkeit war? Worüber trauern Sie dann? Über den Verlust Ihres Eigentums?

Mein Angebot

Ich biete Ihnen eine Aktie an. Es ist möglich, dass ihr Wert steigt, aber ich möchte Ihnen nicht verheimlichen, dass sie statistisch gesehen eine 50%ige Wahrscheinlichkeit auf Totalverlust hat. Wollen Sie kaufen? Nein? Ich bin erstaunt – wo Sie doch verheiratet sind/waren oder eine Ehe zumindest in Betracht ziehen.

Statistisch hat die Ehe nämlich ebenfalls eine 50%ige Wahrscheinlichkeit auf Totalverlust – oder wie würden Sie die Wandlung von Liebe in Hass, von Traumhaus in Schuldenruine sowie das Gezerre um die Kinder und den Unterhalt bezeichnen? Das passiert nur den anderen? Dann kaufen Sie die Aktie.

Abgesehen vom Totalverlust, bedeutet es ja nicht, dass die anderen 50% glücklich sind. Es sind nicht alle Single, die sich auf den Seitensprungportalen im Internet tummeln.

5 Schritte zur Problemlösung

Es gibt nur wenige Dinge, die Sie bei der Bearbeitungen Ihrer emotionalen Probleme wissen müssen.

1. Das Problem liegt in Ihnen. Es ist nicht im Außen. Sie projizieren es nur nach außen.
2. Die Lösung ist immer Bestandteil des Problems. Also liegt auch die Lösung in Ihnen und ist nicht im Außen zu finden. Weder in einem neuen Partner, noch in endlosen Gesprächen über das Problem. Auch nicht in den Runen, den Sternen oder in den Karten.

3. Lieben Sie Ihr Problem. Dadurch lieben Sie sich selbst.
 4. Verzeihen Sie sich Ihre Fehler und erarbeiten Sie sich neue Verhaltensweisen. Dadurch lösen Sie Ihre Fehler auf.
 5. Haben Sie nun kein Problem mehr mit sich, strahlen Sie auch kein Problem mehr nach außen und ziehen somit auch keine Problemfälle mehr an.
- Was strahle ich aus?
 - Ist es das, was ich ausstrahlen möchte?
 - Welches Denken (welcher Glaubenssatz) hat mich zu meiner Ausstrahlung geführt?

Unterschiede und Annäherung

Es wird immer noch viel geschrieben über die Unterschiede zwischen Mann und Frau. Frauen seien empfindsamer; Liebe ist ihnen wichtiger als Sex; Männer können Gefühle weniger gut ausdrücken und wollen sie auch nicht so gerne zeigen und neigen eher zu sexueller Abwechslung etc. pp. Es mag sein, dass es für diese Aussagen Statistiken gibt, durch die sie untermauert werden, aber eines dürfte klar sein: Ausnahmen gibt es bei beiden Geschlechtern häufig und Verallgemeinerungen führen nicht gerade zur Erkenntnis. Es gibt sensible Männer genauso, wie es sexuell aktive Frauen gibt, die nicht an die ewige Liebe glauben. Um in Liebesangelegenheiten nicht auf die Nase zu fallen, hilft nur Authentizität. Zu deutsch: Klappe aufmachen! Wer nicht sagt, was er will, bekommt, was übrig bleibt.

Wer auf die Frage „Wie magst du es im Bett?“ mit „Finde es heraus, Schatz!“ antwortet, darf sich über wochenlanges, zaghaftes Rumgefummel nicht beklagen.

Ähnliches gilt für die Frage nach dem Geburtstagswunsch. So manch einer empfindet es zu Recht nervend, wenn er genötigt wird, stundenlang durch überfüllte Fußgängerzonen zu wandern; auf der Suche nach der göttlichen Geschenkidee. Warum bekommen Männer ständig Krawatten und Rasierwasser geschenkt? Weil sie „Ich brauch nix“ antworten. Das weibliche „Ich lasse mich überraschen, Schatz!“ führt hingegen zu geschmackloser Unterwäsche in falscher Größe. Die Überraschung ist gelungen.

Der Mensch kann nun mal im seltensten Fall Gedanken lesen. Wenn Sie sich nicht trauen zu sagen, was Sie wollen, müssen Sie es lernen. Das ist wichtig, um VOR der Beziehung abzuklären, ob es passt.

Es gibt unzählige Paarberater und Psychologen, die allen Ernstes behaupten, dass man sich während der Beziehung annähern bzw. anpassen soll. Ich halte das für ausgemachten Blödsinn. Entweder es passt oder es passt nicht. Wenn Sie natürlich selbst nicht wissen, was Sie wollen, werden Sie auch nur das kriegen, was Sie nicht gebrauchen können. Wenn Sie nicht von Anfang an Ihre Grenzen klar definieren, werden diese ständig überschritten.

- Was will ich? Unterscheiden Sie zwischen: must-have und nice-to-have
- Was erwarte ich vom Partner?
- Kann ich diese Erwartungen auch selbst erfüllen?
- Was will ich auf keinen Fall?

Gewöhnen Sie sich an, klar und deutlich zu sagen, was Sie brauchen und wollen, und seien Sie dann aber auch konsequent, wenn Sie merken, dass man Sie angelogen hat. „Ja, das sehe ich auch so“ bedeutet leider bei einigen Menschen: „Das werde ich schon ändern.“ Wer Ihr Vertrauen so missbraucht und schon VOR der Beziehung gelogen hat, den sollte

man dann auch sofort in die Wüste schicken. Seien Sie authentisch! Nur denen, die sagen, was sie wollen und strikt danach handeln, wird Respekt gezollt. Wer wankelmütig ist, wird verarscht. Egal ob Mann oder Frau: Wer keine Konsequenzen zieht, wird nicht ernst genommen, sondern manipuliert. Wer sein Leben den Wünschen eines anderen anpasst wurde manipuliert; mit der fadenscheinigen Behauptung, dass Liebe Kompromisse brauche, um sie zu erhalten. Das ist anscheinend das, was die Paarberatung bringen soll: faule Kompromisse. Am Ende ist keiner wirklich glücklich, aber egal – Hauptsache nicht einsam.

Liebe braucht keine Kompromisse. Kein Mensch sollte wegen einer angeblichen Liebe Kompromisse bei seinen eigenen Bedürfnissen eingehen. Wo bleibt denn da die Kompromissbereitschaft des anderen Liebenden? Nur der geht Zugeständnisse ein, der mehr liebt bzw. mehr Angst davor hat, verlassen zu werden. Sobald der andere das merkt, hat er ein Druckmittel: „Wenn du mich liebst, dann ...“ Glauben Sie tatsächlich, dass das Liebe ist?

- Habe ich Angst einsam zu sein?
- Bin ich dadurch erpressbar?

Eine Beziehung, die man in jeder Hinsicht als wahre Freundschaft bezeichnen kann, funktioniert nur, wenn Sie wissen, wer Sie selbst sind und sich so respektieren, wie Sie sind. Nur dann haben Sie auch die Fähigkeit, Ihren Partner so zu lassen, wie er ist. Sobald Sie etwas an ihm ändern und umbauen wollen, haben Sie in Wirklichkeit ein Problem mit sich selbst und Ihrem Selbstwertgefühl. Wenn Sie von Ihrem Partner erwarten, dass er sich ändert, um Sie glücklich zu machen, sind Sie lediglich egoistisch, was wenig mit Liebe zu tun hat.

Hängen Sie an Ihrem Partner wie eine Klette und glauben bei ihm bleiben zu MÜSSEN, sind Sie sich selbst nicht genug. Glauben Sie wirklich, Sie seien allein nicht existenzfähig? Wer soll vor Ihnen Respekt haben, wenn Sie das glauben? Wer braucht eine Klette?

Paarberatungen werden zum Witz, wenn das Ziel Anpassung, Angleichung oder Kompromiss lautet. Paarberatung macht nur dann Sinn, wenn es um die Anerkennung der eigenen Mitverantwortung am Konflikt geht und wenn sie dabei hilft, dass beide lernen ihre Wünsche und Bedürfnisse zu nennen. Sobald diese Wünsche aber für den anderen unannehmbar sind, sollte die Beratung enden. Was taugt eine Beziehung, die nur weitergeführt werden kann, wenn ein „externer Berater“ schmerzhaft Kompromisslösungen anbietet, die für einen oder beide Partner bedeuten, dass sie sich verbiegen müssen? Lassen Sie es sein. Haben Sie den Mut, einen Schlussstrich zu ziehen, und beginnen Sie von vorne. Suchen Sie sich jemanden, der wirklich zu Ihnen passt. Kompromisse und Anpassung gehören nicht zur Liebe und auch nicht zum Sex. Vielleicht redet man uns das ja nur ein?

Ist die Ehe im 21. Jahrhundert immer noch eine wichtige und fast schon heilige Institution, um die man kämpfen muss, oder suggeriert man uns das nur? Ich muss nicht kämpfen und schon gar nicht um eine Beziehung, die mich mehr nervt, als dass sie mich glücklich macht. Wenn sie bei der Paarberatung sitzen ist diese Schmerzgrenze meines Erachtens bereits überschritten. Sie haben vielleicht nur die tragische Charaktereigenschaft, gerne zu leiden und um unrealistische Träume zu kämpfen. Oder ist es doch die Angst vor Einsamkeit, Trennungsstress und einem möglichen finanziellen Verlust? Oder ist es schlichtweg die Angst vor dem Neuen und Unbekannten? Menschen neigen hin und wieder dazu, in negativen Zuständen zu verharren, weil ihnen die Ungewissheit vor der Zukunft noch mehr Kummer bereitet.

Wenn Ihre Beziehung nicht passt, werden Sie nicht glücklich. Wenn Sie es nicht tun, um glücklich zu sein – wozu dann? Welchen Sinn hat eine Ehe oder eine Beziehung sonst noch? Versorgung? Suchen Sie sich einen Job. Kinder? Geht auch ohne Ehe – 1,6 Millionen Alleinerziehende beweisen es täglich. Das Gefühl der Zweisamkeit? Sie haben nur Angst allein zu sein – machen Sie die Übung „Ich habe Angst allein zu sein“ und befreien Sie sich von dem Aberglauben, dass man zwingend einsam ist, wenn man keine Beziehung hat. Zweisam einsam ist schlimmer als allein einsam.

- Glaube ich, dass ich eine Beziehung haben muss?
- Welchen Preis bin ich bereit dafür zu zahlen?

Die Angst vor der Einsamkeit

Dieser Planet beherbergt ca. 7 Milliarden Menschen. Wie groß ist wohl die Wahrscheinlichkeit, dass Sie allein bleiben müssen? Egal wie verrückt, außergewöhnlich, seltsam verschroben, dick und tätowiert Sie sind: Irgendwo gibt es jemanden, der zu Ihnen passt. Wenn Sie das Haus nicht verlassen wollen, nutzen Sie das Internet und Sie werden feststellen, wie viele es von Ihrer außergewöhnlichen Art gibt. Es ist erstaunlich, wie oft ich den Satz höre: „Ich bin anders als die anderen Menschen.“ Glauben Sie mir: Sie sind es nicht! Nein, es ist nicht schwer jemanden zu finden, der so ist wie Sie. Entweder ist es ein Glaubenssatz, den Sie sich im Laufe der Zeit zugelegt haben und der Ihren Fokus leider auf das gesetzt hat, was NICHT passt, oder es ist eine Schutzbehauptung, um keine Beziehung eingehen zu müssen. Dann fragen Sie sich, wovor Sie Angst haben und beheben Sie diese Furcht. Sie können sich aber auch dazu entscheiden, dieses „Anderssein“ zu zelebrieren und sich damit interessant machen. Dann hören Sie aber bitte auch damit auf, über Ihre Einsamkeit zu jammern, denn sie ist hausgemacht.

Haben Sie Hobbys? Gehen Sie mit Freunden aus? Versuchen Sie neue Menschen kennenzulernen? Verbringen Sie Zeit mit sich selbst – können Sie sich mit sich selbst befassen oder brauchen Sie immer jemanden, der ihnen das Händchen hält?

Viele Menschen haben Angst allein zu sein. Seltsamerweise tun die wenigsten überhaupt etwas, um Einsamkeit zu verhindern. Schreiben Sie auf, was Sie gerne einmal tun möchten und welches Hobby Sie gerne ausüben möchten. Sagen Sie jetzt bitte nicht, dass das allein keinen Spaß macht. Wenn Sie erst einmal im Drachenfliegerclub angekommen sind,

werden Sie genügend Leute treffen, die mitmachen. Hören Sie damit auf, ständig Ausreden zu finden, um etwas NICHT zu tun. Bewegen Sie sich – nur wer sich bewegt, wird gesehen. Nur wer gesehen wird, wird gefunden.

Als Sie noch in einer Beziehung waren, hatten Sie die Ausrede, dass Ihr Partner zum Drachenfliegen keine Lust hat. Dieser Bremsklotz ist nun weg und somit auch die Ausrede. Welche Ausrede haben Sie jetzt?

- Was würde ich gerne einmal unternehmen?
- Welche Hobbys möchte ich ausüben?
- In welchen Gruppen könnte ich mich wohlfühlen? Machen Sie das zu Ihrer To-do-Liste.

Liebe, Lust und Sucht

Der Gehirnforschung verdanken wir die Erkenntnis, dass sexuelle Lust Teile des Gehirns aktiviert, die auch bei dem Genuss eines guten Essens und anderer angenehmer Erfahrungen angeregt werden.

Bei Liebe wird hingegen das Belohnungszentrum aktiv, das auch eng mit Süchten und Gewohnheiten verknüpft ist. Das unterstützt die Behauptung, dass jede starke Emotion auf Dauer süchtig macht, da sich der Mensch daran gewöhnt und sein Belohnungszentrum gerne regelmäßig aktivieren möchte. Eine weitere wichtige Erkenntnis ist, dass das menschliche Gehirn zwischen sexueller Lust und Liebe unterscheidet.

Es gibt aber auch Gemeinsamkeiten. Sowohl Liebe als auch Lust lassen sich bei Gehirnscans in Arealen nachweisen, die für soziales Verhalten

und Erwartungen zuständig sind. Wir haben also sowohl bei der Liebe wie auch beim Sex Erwartungen, die erfüllt werden sollen.

Verwandelt sich die Lust in Liebe haben Forscher nachgewiesen, dass sich die Signale des Gehirns in Bereiche verlagern, die mit Gewohnheiten und dem Streben nach Erfüllung verknüpft sind. Die Aktivitäten im Lustzentrum lassen dann allerdings nach. Oder anders ausgedrückt: Gewohnheit tötet Lust. Einerseits ist der Mensch ein Gewohnheitstier und liebt es, wenn alles bekannt, überschaubar und somit auch emotional kontrollierbar ist. Andererseits ist der Trieb wohl einer der stärksten Antriebsfedern und lässt sich nicht ungestraft unterdrücken. Die steigenden User-Zahlen bei Flirt- und Seitensprungportalen zeigt das recht deutlich. Es würde vielleicht dem ein oder anderen Menschen helfen anzuerkennen, dass er den Wohlfühlbereich genauso benötigt wie die Trieberfüllung.

Die Frage ist nun, ob ein Streben nach Erfüllung, so wie es bei der Emotion Liebe aktiviert wird, wirklich sinnvoll ist. Diese Erfüllung ist nämlich abhängig vom Verhalten einer weiteren Person. Wenn ich Erfüllung in der Liebe suche, mache ich mich abhängig von einem einzigen Menschen. Da Liebe an sich schon süchtig macht, so die Aussage der Neurowissenschaftler, bin ich also doppelt abhängig. Kein Wunder, dass eine Trennung oder Scheidung oftmals ein emotionales Chaos hinterlässt. Dem Süchtigen wird nicht nur das Heroin entzogen, sondern das Crack auch noch. Das fördert natürlich den Wunsch nach einem Ersatzstoff. Methadon – in Form eines Ersatzpartners muss her und zwar möglichst schnell. Wie sind Ihre Erfahrungen mit „schnellen Lösungen“ und „schnellem Ersatz“? Vom Regen in die Traufe?

Was wir wirklich brauchen sind langfristige Lösungen oder kurzfristigen Spaß, je nach Gusto, aber sicherlich keinen Ersatz-Pausencdown, der uns ins nächste Gefühlstief stürzt.

- Lasse ich mir nach Beendigung einer Beziehung genügend Zeit oder suche ich krampfhaft nach Ersatz?
- Strecke ich schon während der Beziehung meine Fühler aus und habe immer schnell eine/n Ersatzspieler/in auf der Bank?



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Raus aus der Beziehung und den optimalen Partner finden: All das ist nur wenige Schritte entfernt!

Thomas Pfitzer

Scheidung macht Spaß

**Ein Übungsbuch für Trennungswillige –
damit es das nächste Mal besser wird**

Synergia Verlag, 2013, 164 S. kartoniert
ISBN: 978-3-939272-88-5 **15,90 €**