

„SCHATZ, WIR MÜSSEN REDEN!“

Der Blitz aus vermeintlich heiterem Himmel

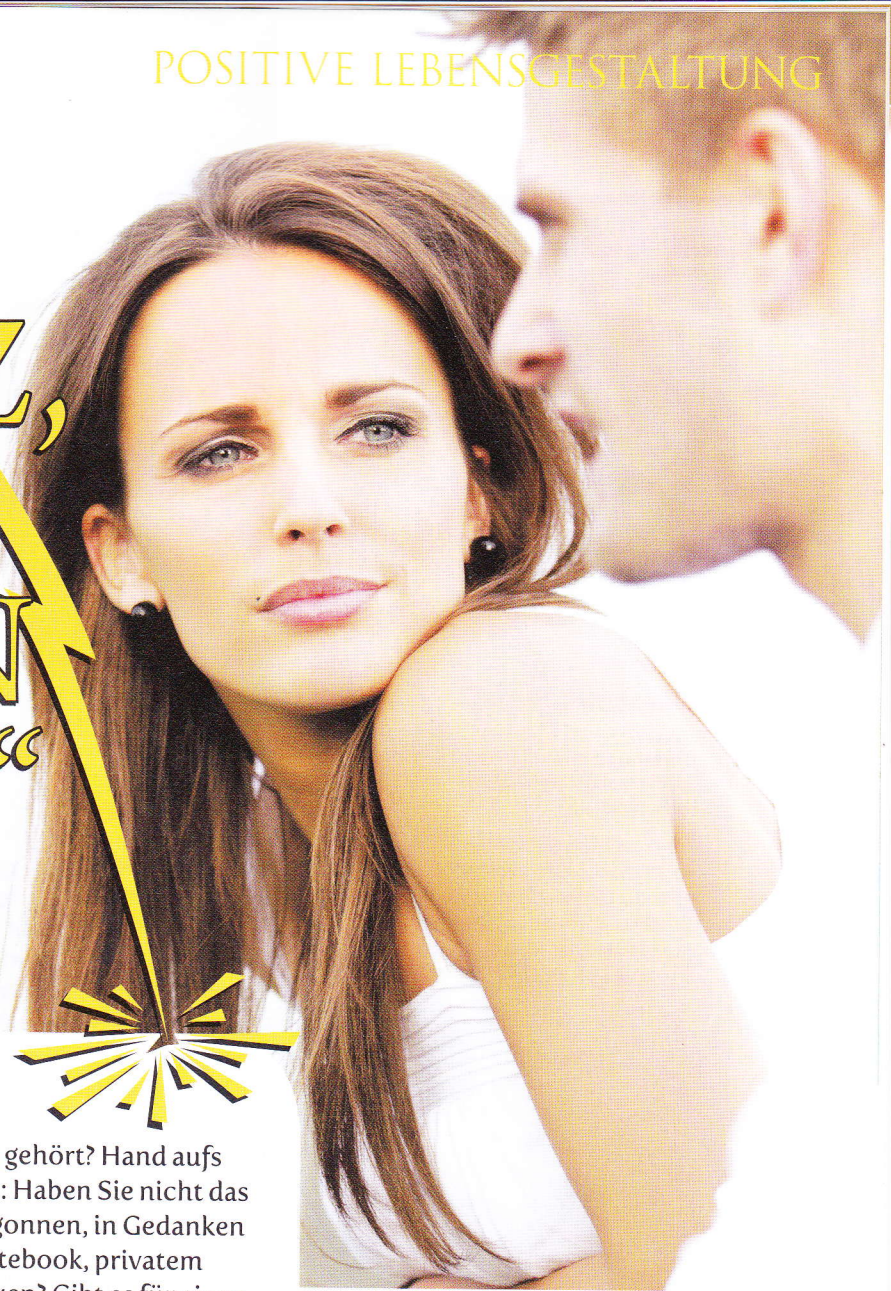
Männer, wer von Ihnen hat schon mal von seiner besten aller Ehefrauen, Geliebten, Lebensgefährtin, oder wie man sie sonst nennen mag, diesen Satz gehört? Hand aufs Herz, sollte es noch nicht in die Hose gerutscht sein: Haben Sie nicht das Schlimmste befürchtet? Haben Sie nicht bereits begonnen, in Gedanken Ihren Notfall-Koffer mit Bargeld, Rasierapparat, Notebook, privatem Terminkalender, Zahnbürste und Unterhose zu packen? Gibt es für einen partnerschaftlich gesehen bequem gewordenen „Couchpotato“ etwas Schlimmeres als diese vier Worte? War denn in Ihrer Beziehung nicht alles in bester Ordnung? Was kann frau denn nur von Ihnen wollen?

Frauen wollen reden. Sie schlucken viel, halten meist länger an einer Partnerschaft fest, geben ihr immer wieder eine neue Chance – aber ihre Männer bekommen von diesem inneren Verzweiflungskampf oft überhaupt nichts mit. Bis dann mit diesen harmlosen Worten: „Schatz, wir müssen reden“ aus heiterem Himmel Blitz, Donner und Ungemach über sie hereinbrechen.

Dann sitzt das bislang stolze Mannsbild mit schlotternden Knien und ziemlich kleinlaut da und wartet darauf, dass „die bessere Hälfte“ ihm die Leviten liest. Im besten Fall kommt er nochmals mit einem blauen Auge davon, bekennt Reue und verspricht, künftig seine Frau im Haushalt zu entlasten, den Mülleimer ohne Murren hinunter zu tragen und vor dem Fernseher selber für die eigene Pulle Bier zu sorgen.

Unverständnis

Aber spätestens nach ein paar Tagen läuft es wieder in den gewohnten Bahnen weiter. Man kann doch nicht anders. Mama ist schuld, die einen so erzogen hat. Papa ist schuld, weil er ihm immer vorgelebt hat, wer der Herr im Hause ist und dass kein Widerspruch geduldet wird. Alles war doch so prima – oder? Alles tanzt nach seiner Pfeife und er darf sich als Pascha fühlen.



Hat er nicht genug getan für den Erhalt der Familie? Geht er für das bisschen Lohn nicht tagein tagaus hart arbeiten? Hat er da nicht den Feierabend verdient? Was macht seine Frau denn schon? Das bisschen Haushalt macht man doch mit links – oder? Die Kinder sind ja sowieso den ganzen Tag außer Haus – Kindergarten, Schule, betreutes Lernen, draußen spielen. Das macht doch keine Arbeit. Sie soll sich nicht so anstellen. Hat ja gewusst, was auf sie zukommt, wenn man eine Familie gründen will. Wer wollte denn heiraten und Kinder kriegen? Er doch nicht. Zumindest nicht so schnell.

So sitzen sie Abend für Abend nebeneinander und ziehen sich eine Doku-Show nach der anderen rein. Fremdes Leben ist ja auch spannender. Da kann man mitreden und über die anderen herziehen, was grandios von den eigenen Themen

ANZEIGE

www.klett-cotta.de/lebenlernen



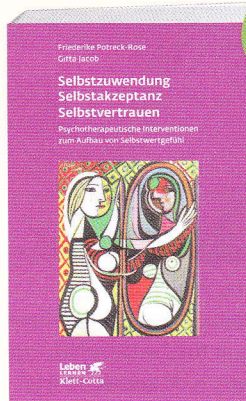
NEU

Mit einem Vorwort von Luise Reddemann
220 Seiten, broschüriert
€ 24,95 (D) ISBN 978-3-608-89145-4

Auch als @book

Sylvia Wetzel
Achtsamkeit und Mitgefühl
Mut zur Muße statt Hektik und Burnout

Die bekannte Meditationslehrerin Sylvia Wetzel zeigt an vielen praktischen Übungen und erklärenden Texten, wie mit einer achtsamen und von Mitgefühl bestimmten Lebensweise ein besseres Leben gelingen kann.



8. Auflage

8., erweiterte und aktualisierte Aufl., 2013
239 Seiten, broschüriert
€ 26,95 (D) ISBN 978-3-608-89148-5

Auch als @book

Friederike Potreck-Rose,
Gitta Jacob

**Selbstzuwendung,
Selbstakzeptanz,
Selbstvertrauen**

Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl

»...flüssig geschrieben und gut lesbar, sehr gut und übersichtlich strukturiert ... Das Buch ist ein Gewinn für die therapeutische Arbeit«

Juliana Matt, Report Psychologie

**Leben
LERNEN**
Klett-Cotta

Blättern Sie online in unseren Büchern und bestellen Sie bequem und **versandkostenfrei** unter: www.klett-cotta.de/fachbuch



ablenkt. Man kommt dabei gar nicht erst auf die Idee, statt des Fernsehers mal einen großen Spiegel aufzustellen und sich darin kritisch zu betrachten.

Aus dem Alltagstrott ausbrechen

Man hat sich selbst degradiert zu einer irgendwie gearteten Zweckgemeinschaft. Wo ist die Liebe geblieben? Wo der Respekt gegenüber dem Partner? Und noch viel dramatischer: Wo sind all die gemeinsamen Träume geblieben?

Noch schlimmer: Man lässt sich selbst gehen. Man wertschätzt sich selbst nicht mehr, man liebt sich nicht mehr, man vergisst sich. Männer vergessen sich sehr viel schneller als Frauen, Frauen nehmen sich länger wahr und leiden länger, im Stillen. Sinnentleerung auf unterschiedlichem Niveau. Boreout. Bis es ausbricht wie

ein Vulkan mit den Worten: „Wir müssen reden.“ Das wäre die Chance, eine große Chance, endlich miteinander statt gegeneinander zu reden. Zuhören statt dagegen anbrüllen. Die Sorgen, Gedanken, Befindlichkeiten ernst nehmen, statt sie zu verharmlosen.

Dabei muss man sich nicht immer einig sein. Aber den anderen Menschen achten in seinem So-Sein. Sich einfach mal auf den Stuhl des anderen setzen und ganz einfach das Andersdenken und das Andersempfinden wahrnehmen.

Die Einzigartigkeit des Individuums

Rund acht Milliarden Menschen leben auf diesem Planeten. Acht Milliarden Individuen, keiner gleicht dem andern. Wir sind einzigartig. Uns gibt es nicht ein zweites Mal. Das ist eine Tatsache. Jedes dieser Individuen hat seine eigene Geschichte, seine eigene Vergangenheit, seine Gegenwart und seine ganz individuelle Betrachtungsweise zur eigenen Zukunft. Jeder lebt seine Wirklichkeit. Aus der Wirklichkeit wird gelebtes Leben. Daraus entsteht die eigene Wahrheit, die so verschieden wie jeder einzelne Mensch in diesem Universum einzigartig ist. Diese milliardenfache, einzigartige Wahrheit zu erkennen und zu respektieren bildet die Basis für eine gesunde, lebendige und respektvolle Partnerschaft und ein achtsames Miteinander mit allen anderen Wesen auf dieser Erde.

Wir sind Individuen. Das hat die göttliche Schöpfung so gewollt. Wir sollen unsere Einzigartigkeit in allen Facetten leben und nicht ständig versuchen, uns den anderen anzugleichen, normal zu werden; von wem auch immer Normalität reklamiert wird. Wir sollen unsere vermeintlichen Schwachstellen annehmen und lieben. So wie wir unsere Stärken lieben und annehmen sollen und alles, was dazwischen ist. Nur dann leben wir in der göttlichen Eigenliebe.

Wenn ich anerkenne, dass jeder Mensch, dem ich begegne und der in mein Leben tritt, seine eigene Wahrheit hat und lebt, bin ich auch seiner Andersartigkeit gegenüber toleranter. Denn die vermeintliche Andersartigkeit meines Partners findet nur in meinem Kopf statt, mit meinen aus meiner eigenen Wahrheit gespeisten Bewertungen. Nicht mehr und nicht weniger. Ich bin aus Sicht aller anderen Menschen genauso andersartig und geheimnisvoll. Wie sollen sie wissen, was ich fühle, denke, bin? Wie wollen Sie wissen, wie alle anderen da draußen fühlen, denken, sind? Es sind nur Annahmen, basierend auf meiner eigenen, individuellen Wahrheit.

Die milliardenfache, einzigartige Wahrheit zu erkennen und zu respektieren bildet die Basis für eine gesunde, lebendige und respektvolle Partnerschaft und ein achtsames Miteinander mit allen anderen Wesen auf dieser Erde.

Fazit

Wenn ich diese Erkenntnis in mein Leben einlasse, integriere, danach lebe, werde ich gelassener und brauche zu meinem eigenen Überleben nicht mehr die Anerkennung, die Liebe, das Wohlwollen von außen. All diese nicht eben förderlichen Verhaltensmuster zwingen uns ja immer wieder dazu, zu beobachten, wie sich andere Menschen uns gegenüber verhalten. Wir mutmaßen, was unser Partner gerade insbesondere über uns denkt. Dabei ist und bleibt es unsere eigene Geschichte, unser Kopfkino.

Wir wollen doch alle nur geliebt werden, auch von unserem Partner, den wir so oft gar nicht verstehen. Das ist unser Hauptbestreben. Deshalb greifen wir an, werden aggressiv. Wir wollen die Liebe des anderen erzwingen und lassen uns dazu eine Menge Unsinn einfallen, was den anderen verletzt und enttäuscht. Aber uns selbst enttäuschen wir am meisten. Denn so werden wir immer nur einer zerbrechlichen, egoistischen Liebe hinterher hecheln. Was ich da von mir aus dann an Liebe gebe und auch empfangen, ist nicht mehr bedingungslos. Sie ist nicht mehr im göttlichen Sinne rein.

Nur die Liebe, die einem innewohnt, die gesunde Eigenliebe, nur die nährt, macht nach außen stark und empathisch. Dieses Liebestöpfchen gehört als allererstes gefüllt. Wenn dann ein liebendes Wesen Ihnen sagt, dass es Sie liebt, dass Sie etwas gut gemacht haben, dann ist das nur das Sahnehäubchen oben drauf.

Wenn Sie danach streben und leben, Ihr eigenes Liebestöpfchen gefüllt zu halten, werden Sie auch in freudiger Erwartung der kommenden Unterhaltung entgegensehen, die mit den Worten eingeleitet wird: „Schatz, wir müssen reden.“

Wolfgang T. Müller

Wolfgang T. Müller ist Lebenslehrer, Heiler und Filmemacher mit eigener Heilerakademie in Österreich.
Info: www.heilerakademie.eu

Aktueller Film: „Burnout“ - www.burnout-derfilm.com



Mehr über diesen Autor erfahren Sie auf www.ViGeno.de



mankau
Bücher, die den Horizont erweitern



NEU!

Dr. med. Daniel Dufour

Wut ist gut!

Wie unsere Emotionen uns helfen und heilen können

Wie können wir unsere Leiden überwinden? Die unterschiedlichen Symptome, mit denen der Körper reagiert, sind Botschaften voller Hoffnung: Wir können uns selbst heilen, indem wir all unsere Emotionen – ob Wut, Trauer oder auch Freude – zulassen und im Hier und Jetzt empfinden, anstatt sie zurückzuhalten wie ein Staudamm, der das Wasser am Abfließen hindert. Nur dieses Ausleben kann dem Loslassen und dem Verzeihen den Weg bahnen.

Wenn wir uns unsere „verschmähten“ Emotionen zugestehen, lernen wir wieder, uns selbst zu respektieren und zu lieben. So können wir nicht nur unsere Krankheiten und Ängste besiegen, sondern auch neues Vertrauen zu uns selbst gewinnen. Und wir finden zu uns selbst zurück, zu unserer ureigenen Intuition und Kreativität, die jeder Mensch in sich trägt.

Broschur | 15,1 x 23,5 cm | 157 Seiten
ISBN 978-3-86374-140-2 | 14,95 € (D) / 15,40 € (A)

Leseprobe und Forum: www.mankau-verlag.de