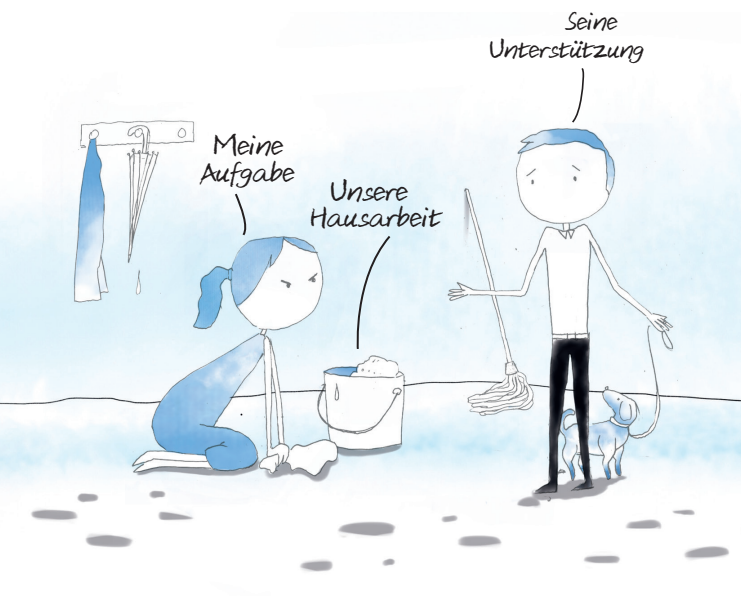


Ich krieg von dir nicht, was ich will.

Erwartungen und Enttäuschungen in der Partnerschaft.



” Ansprüche und Wünsche des/der Partners/in:

- „Nie hörst du mir zu, wenn ich von meiner Arbeit erzähle.“
- „Ich wünsch mir so sehr, dass wir mal wieder was miteinander unternehmen, nur wir zwei, und nicht immer nur mit der ganzen Clique.“
- „Für meinen Geschmack haben wir viel zu wenig Sex.“
- „Für meinen Geschmack kümmerst du dich viel zu viel um deine Eltern.“
- „Lass mir doch auch mal meinen Freiraum! Du bist ständig mit deinen Kumpels unterwegs, aber wehe, ich will mal was mit meinen Freundinnen zusammen unternehmen.“
- „Ich habe die ewige Nörgelei so satt.“
- „Du könntest dich wahrhaftig mehr um die Kinder kümmern.“
- „Die ganze Hausarbeit lastet auf mir. Findest du das fair?“
- „Früher hast du dich viel mehr für mich interessiert. Jetzt guckst du mich kaum noch an, dafür aber hinter anderen her.“
- „Mir gefällt das nicht, dass wir jeden Cent in das Haus stecken. Ich möchte auch mal wenigstens ein paar Tage in Urlaub fahren.“
- „Mir geht es so schlecht. Ich versteh nicht, wie dir das so egal sein kann.“
- „Deine guten Ratschläge brauche ich nun wirklich nicht.“

Eine Liste von Aussprüchen, die sich fortsetzen ließe. Verschiedene Ausdrucksweisen von Enttäuschung darüber, dass ein Wunsch nicht erfüllt wurde, dass der Partner/die Partnerin den eigenen Erwartungen nicht entspricht – und damit Ausdruck unvermeidlicher Erfahrung in Paarbeziehungen. Wie mit dieser Erfahrung umgehen?

„Ich krieg von dir nicht, was ich will.“

Man stößt an Grenzen, eigene Ohnmacht wird spürbar – und unversehens, meistens sicher auch unerkannt, können durch die Auseinandersetzung darüber, wer den Frühstückstisch abräumt, ganz existenzielle Fragen hindurch schimmern, nämlich einerseits die Frage nach der eigenen Wirksamkeit und andererseits die Frage nach der Selbstbestimmung des Anderen, also dessen Möglichkeit sich abzugrenzen. Etwas bewirken, Einfluss nehmen zu können, ist vermutlich unverzichtbar für menschliche Existenz. Die Befriedigung eigener Bedürfnisse herbeiführen zu können, gibt ein Gefühl der Sicherheit, ohne das das Leben für die meisten wohl nur schwer zu ertragen wäre. Über das eigene Tun und Lassen selbst bestimmen zu können, also in der Lage zu sein, sich gegen die Wünsche bzw. Ansprüche anderer abzugrenzen, ist ebenfalls unverzichtbar. Konflikte vorprogrammiert! „Wer sich nahe kommt, kommt sich auch in die Quere“, so ähnlich formuliert es die Psychotherapeutin Berit Brockhausen in ihrem Buch „Hoheitsgebiete. Revierkämpfe in der Liebe“

„Ich krieg von dir nicht, was ich will.“ Im Folgenden sollen anhand einiger Fragestellungen verschiedene Aspekte dieser Erfahrung betrachtet werden, die vielleicht dazu anregen, in Liebesbeziehungen konstruktiv(er) mit Wünschen - meinen Wünschen und deinen Wünschen – umzugehen.

1. Wieso bekomme ich eigentlich nicht, was ich will?
2. Was tue ich üblicherweise, wenn ich nicht kriege, was ich will? Welche Wirkung hat meine bevorzugte Methode auf die Partnerschaft? Gäbe es Strategien für mich, die mehr Erfolg versprechen und der Beziehung gut tun?
3. Wie gehe ich mit der Enttäuschung darüber um, dass Wünsche unerfüllt bleiben?

1. Wieso bekomme ich von dir eigentlich nicht, was ich will?

Wer von anderen nicht bekommt, was er möchte, richtet seinen Ärger meist reflexhaft auf den anderen. Häufen sich solche Erfahrungen über längere Zeit, wird irgendwann dem verweigernden Partner, der Partnerin Bosheit oder Ignoranz unterstellt. Dabei gehen viele Seelenkenner davon aus, dass Menschen, die sich nahestehen, einander eigentlich recht bereitwillig Wünsche erfüllen. Es könnte sich also lohnen, sehr genau hinzuschauen, ob man selbst unbewusst etwas dazu beiträgt, dass die eigenen Bedürfnisse in der Partnerschaft nicht befriedigt werden. Fallen, die man rechtzeitig erkennt, lassen sich schließlich umgehen.

Manchmal scheitern Wunscherfüllungen schon daran, dass jemand gar nicht richtig weiß, was er will. Das klingt seltsam, ist aber gar nicht so selten. Da möchte eine Frau, dass ihr Mann sich mehr um die Kinder kümmert. Wenn BeraterInnen dann hartnäckig weiterfragen, was sie sich für sich davon erhofft, wenn ihr Mann sich mehr um die Kinder kümmert, dann braucht es schon mal eine Weile, bis zutage tritt: Sie möchte Zeit für sich ganz allein, die sie verbringen kann, wie sie will, ohne Gefahr zu laufen, doch wieder in die Belange von wem auch immer, einschließlich der Kinder, einbezogen zu werden. Vielleicht möchte sie auch, dass die eigenen Kinder im Gegensatz zu ihr selbst nicht einen gleichgültigen Vater erleben. Dann liegt unter dem Wunsch, ihr Mann möge sich um die gemeinsamen Kinder kümmern, der Wunsch verborgen, die Erfahrung des Mangels in der eigenen Kindheit irgendwie noch loszuwerden. Das funktioniert aber nicht auf diese Weise der Stellvertretung, sondern über einen Weg des Trauerns, vielleicht des Wütens über das, was einem selbst gefehlt hat. Und eine daraus erwachsene Entscheidung, fortan gut für sich selbst zu sorgen. Ohne diesen Weg wird das tiefer liegende Problem wahrscheinlich nicht gelöst, auch wenn der Partner sich fortan ausgesprochen intensiv um die Kinder kümmert.

Manchmal wissen Menschen, was sie nicht wollen: kritisiert werden, ignoriert, dominiert... Bei der Frage, was denn, wenn dies nicht sein soll, stattdessen gewünscht wird, stocken dann viele. Das deutet auf eine weitere Schwierigkeit, nämlich die, klar und deutlich zu sagen, was eigentlich gewünscht wird. Oft sind Menschen, Frauen mehr als Männer, Meister darin, Bitten und Wünsche auf jede erdenkliche Weise zu umschreiben, so als sei in diesem Zusammenhang Klarheit geradezu verboten. „Der Mülleimer läuft über.“ statt „Bring doch bitte den Mülleimer runter.“ „Hast du Lust, am Samstag ins Kino zu gehen?“ statt „Ich möchte gern mit dir am Samstag ins Kino gehen.“ „Ach, ich fühl mich heute miserabel.“ statt „Nimm mich doch bitte mal in den Arm.“ Wer sich derart verklausuliert ausdrückt, versucht sich möglicherweise vor Zurückweisungen zu schützen und kann vor sich und anderen vielleicht das Bild höchster Bescheidenheit zeichnen, riskiert aber, überhaupt nicht verstanden zu werden. Heimliche Wünsche werden nämlich unheimlich selten erfüllt. Der ärgerliche Einwand, der andere müsse doch schließlich spüren, was einem fehlt, katapultiert die Beziehung aus der Erwachsenenphase heraus in die Lebensphase zurück, in der ein sehr, sehr kleines Kind, noch nicht der Sprache mächtig, darauf angewiesen ist, dass Eltern einführend erschließen, was ihr Baby braucht. Leider funktioniert dieser Mechanismus über diese Phase hinaus in der Regel nur noch in wenigen glücklichen Ausnahmesituationen und zwischen Mann und Frau ohnehin eher selten.

Andere Wünsche werden zwar unmissverständlich geäußert, jedoch in einer Art und Weise, die in das Selbstbestimmungsrecht des anderen mehr eingreift, als der es zulassen möchte. „Statt „Ich schäme mich ganz furchtbar, dass unser Garten so ungepflegt aussieht, und bitte dich, den Rasen möglichst bald zu mähen“ etwas in der Art, die selbst bei Halbwüchsigen Widerstand provoziert: „Ich erwarte von dir, dass du den Rasen jetzt sofort mähest und zwar komplett, und zieh gefälligst nicht so ein Gesicht dabei.“ Hier handelt es sich, unabhängig

von der grammatikalischen Form, gar nicht um Wunsch oder Bitte, auf die der Angesprochene in freier Willensentscheidung eingehen kann oder nicht, sondern um Forderung, Anspruch, Befehl, Verbot. Und die wiederum haben ihren Platz keinesfalls in Liebesbeziehungen zwischen erwachsenen Menschen, sondern ausschließlich in hierarchischen Beziehungen, in denen einer das Recht und die Macht hat, Anordnungen zu geben. Wobei manchmal dem Partner, der Partnerin dieses Recht und diese Macht sogar zugeschrieben wird, obwohl er bzw. sie es gar nicht will und weiß. Fatal, wenn etwas als Bitte gemeint und ausgedrückt wurde, der andere diese aber als Befehl interpretiert - und sich dagegen auflehnt. Wo also jemand meint, er könne dem Partner sagen, was der zu tun oder zu lassen habe, oder jemand meint, er müsse stets jeder Aufforderung des andern nachkommen, ist etwas in Schräglage geraten. Die Folge sind wahrscheinlich fortgesetzte offene oder verdeckte Revierkämpfe und viel Unzufriedenheit auf beiden Seiten. Eine Auseinandersetzung beider Beteiligten mit ihren Rollendefinitionen, also ihrem Verständnis von sich selbst und vom anderen und von der Art der Beziehung könnte dazu beitragen, wieder eine gesunde Balance herzustellen.

Manchmal werden Wünsche nicht erfüllt, weil die Beteiligten unterschiedliche „Geschäftsmodelle“ zugrundelegen. „Ich habe ihr das Studium ermöglicht, aber nun ist sie nicht bereit, mit mir in eine andere Stadt zu ziehen, obwohl es meiner Karriere sehr zuträglich wäre und ich auch meine, jetzt wäre ich mal wieder dran.“ Hier hat ein Partner, wahrscheinlich ohne dass es ihm selbst bewusst war, geschweige denn offen ausgehandelt worden wäre, insgeheim eine Rechnung aufgemacht. Ich gebe dir etwas und erwarte dafür zu einem späteren Zeitpunkt eine Gegenleistung, die ich dann auch selbst definiere. Allerdings ist diese Rechnung ohne den Wirt gemacht, wenn die Partnerin davon gar nichts weiß, eine völlig andere Vorstellung von einem Ausgleich ihrerseits hat oder gar die Gabe als Geschenk definiert, das keine Gegenleis-

tung erfordert. Es ist nur gut, wenn Partner sich beizeiten über ihr Geben und Annehmen und die Erwartungen, die sie jeweils damit verbinden, verständigen.

Manche Wünsche werden deshalb nicht erfüllt, weil sie sich an die falsche oder die denkbar ungeeignetste Person richten oder schlicht und einfach nicht erfüllbar sind. Wer von einem Mann, Typ wortkarger gemütlicher Brummbär, erwartet, dass er im Zweiergespräch oder bei der nächsten Festiviät den charmanten, wendigen Gesprächspartner voll Esprit und Wortwitz gibt, scheitert beinahe zwangsläufig an der eigenen Illusion. Auch kann die Partnerin nicht die Wunden heilen, die der Partner als kleiner Junge in der Beziehung zu seiner Mutter (oder seinem Vater) erlitten hat. Die riesengroße Sehnsucht aber, die erwachsene Liebesbeziehung möge die Defizite der Kindheit wettmachen, durchzieht unerkannt viele Partnerschaften. Das ist nicht zu unterschätzen, denn diese Hoffnung wird unerfüllt bleiben und zu Enttäuschung führen. Mit dem eigenen Leben (und Leiden) muss sich jeder selbst auseinandersetzen und versöhnen, doch BeraterInnen und TherapeutInnen können hilfreich zur Seite stehen.

Manchmal werden Wünsche nicht erfüllt aus Angst davor, dass ein Wunsch dem nächsten folgt, getreu dem Motto: Wem man den kleinen Finger reicht, der nimmt gleich die ganze Hand. Der innere Dialog, von dem der Partner freilich nichts weiß, klingt dann etwa: „Ich hätte zwar Lust auf Kuscheln, aber ich entziehe mich lieber von vornherein jeder Zärtlichkeit, weil er ja am Ende doch nur Sex will, ich aber nicht.“ Oder „Ich setze mich lieber gleich an den PC und lasse erst gar kein Gespräch entstehen, weil sie ja sonst doch kein Ende findet mit ihren Erzählungen über alles mögliche, und dann komme ich heute Abend garantiert nicht mehr zu dem, was ich eigentlich tun wollte.“ Hier könnten die Partner Grenzziehungen anders miteinander aushandeln, um die Wünsche von beiden besser, also zumindest zum Teil, zu berücksichtigen.

Das Märchen von dem Fischer und seiner Frau Ilsebill zeichnet noch eine andere Gefahr, dass nämlich die Begehrlichkeiten tatsächlich überhand nehmen. Das muss nicht immer zu einer Art Größenwahn werden wie bei Ilsebill. Es kann auch das drängende Bedürfnis eines Menschen zugrundeliegen, alle und alles in der Umgebung (und im eigenen Seelenleben) unter Kontrolle zu halten, z. B. indem der Partner, die Partnerin ständig nach eigener Maßgabe beschäftigt wird. Doch solche Versuche, sich selbst Bedeutung und Sicherheit zu verschaffen, stoßen irgendwann an Grenzen. Das wiederum weist darauf hin, andere, geeignetere Wege zu suchen, um ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln und mit den unkontrollierbaren Seiten des Lebens umzugehen.

Manche Wünsche werden vermutlich deshalb nicht erfüllt, weil sie gar nicht erfüllt werden sollen. Das klingt paradox, doch diese verquere Logik ist erstaunlich weit verbreitet. Denn unerfüllte Wünsche können durchaus einen gewissen, wenn auch fragwürdigen Gewinn mit sich bringen. Sie ermöglichen es, sich als ohnmächtiges Opfer zu fühlen, den anderen als eine Art Sündenbock zu benutzen und die Verantwortung fürs eigene Leben zu leugnen. Das macht nicht glücklich, entlastet aber (scheinbar) von der Notwendigkeit, als erwachsener Mensch für sich selbst ausreichend gut zu sorgen. Es beschneidet allerdings auch in den Möglichkeiten, als erwachsener Mensch ausreichend gut für sich selbst zu sorgen. Im Alltag kann das so aussehen: Führt z. B. die Aufforderung „Stell bitte die Mülltonnen raus“ nicht unverzüglich zum Erfolg, wird das Rausräumen eben mal wieder selbst übernommen und dem Schuldkonto des säumigen Partners ein neuer Punkt hinzugefügt – der Ansammlung von konserviertem Groll im eigenen Herzen auch.

2. Was tue ich üblicherweise, wenn ich nicht bekomme, was ich will?

Wird einer Bitte nicht entsprochen, geht die Geschichte weiter, nämlich mit der Reaktion des Enttäuschten. Reaktionsmöglichkeiten gibt es vermutlich unendlich viele. Die meisten lassen sich wohl den Grundhaltungen Rückzug oder Kampf zuordnen.

Wiederholter Rückzug mit dem Beigeschmack der Resignation kann bis zur völligen Aufgabe eigenen Willens und Wunschs führen. „Ich krieg ja doch nicht, was ich will, also schütze ich mich vor weiteren Enttäuschungen, indem ich meine eigenen Bedürfnisse am besten gar nicht mehr wahrnehme.“ Eine fatale Entwicklung, hier nimmt der/die Wünschende sich nicht ausreichend wichtig und ernst.

Wer sich jedoch zurückzieht, um innezuhalten und den eigenen Wunsch daraufhin zu überprüfen, wie berechtigt er ist, wie angemessen (auch zeitlich) und dringlich er ist, zeigt die Bereitschaft, zwischen verschiedenen Interessen der Beteiligten abzuwägen und Entscheidungen zu treffen, die dann auch selbst verantwortet werden. „Na ja, es wär ja bequem gewesen, aber ich kann mein Hemd natürlich auch selbst bügeln.“ „Oh, du bist anscheinend voll im Stress. Okay, dann kümmere ich mich selbst um die Konzertkarten.“ „Ich frag dann meine Mutter, ob sie die Kinder vom Sport abholt.“ „Hm, ist wohl grad kein guter Zeitpunkt für Sex...“ „Ne, wenn du heute so schlecht drauf bist, dann kann ich auch bis morgen warten.“ Wichtig ist, dass hier kein „zickiger“ Unterton mitschwingt. Der würde nämlich darauf hindeuten, dass es sich eher um die Grundhaltung Kampf handelt.

Kampf ist der grundsätzlich gerechtfertigte Versuch, den Widerstand zu überwinden, der einem entgegengesetzt wird, und den anderen doch noch zu bewegen, zu tun, was ich will.

Er kann sich fairer oder unfairer Mittel bedienen, wobei der Übergang möglicherweise fließend ist. Unfaire Mittel wie beschimpfen, drohen, erpressen, Schuldgefühle machen, mit Liebesentzug strafen, körperliche Gewalt anwenden, überrumpeln, ignorieren, sich schmollend zurückziehen, manipulieren z. B. durch „krank werden“ oder „demonstrativ leiden“, den anderen verspotten, beschämen, niedermachen u. v. a. m. mögen kurzfristig zum Erfolg führen. Sie zeigen jedoch in ihrer Grenzüberschreitung, dass der/die andere in seinem Selbstbestimmungsrecht nicht geachtet, in seinen Interessen weniger wichtig genommen wird, sind daher langfristig Gift für jede Liebesbeziehung.

Mit fairen Mitteln dagegen kämpft, wer die Dringlichkeit seines Anliegens noch einmal nachdrücklich verdeutlicht oder durch Argumentation versucht, Einsicht zu erzielen. „Ich weiß, dass dich ein bisschen Unordnung nicht stört. Aber ich ekele mich, wenn schmutzige Unterwäsche tagelang im Schlafzimmer herumliegt. Und ich bitte dich wirklich inständig, mir zuliebe deine Sachen direkt in den Wäschekorb zu räumen.“ „Wenn wir nicht jetzt auf den Urlaub verzichten und das Geld in die Reparatur der kaputten Heizung investieren, werden wir ziemlich bald eine völlig neue Anlage kaufen müssen, und das wird richtig teuer.“

Jemanden zum gewünschten Verhalten verführen, es ihm schmackhaft machen, ihm glaubhaft machen, dass es doch auch zu seinem Besten ist, jemanden überreden, jemandem schmeicheln, jemanden warnen vor dem, was passiert, wenn er der Bitte nicht nachkommt – fair oder nicht fair?

Eine besonders wichtige Form des Kämpfens mit fairen Mitteln ist das Verhandeln nach dem Motto: „Okay, ich bekomme nicht ohne weiteres, was ich von dir möchte. Also mache ich dir ein Angebot, biete dir eine Gegenleistung an und / oder schlage einen Kompromiss vor.“ In einer Partnerschaft ist dies

sicher eine sehr geeignete Methode, werden hier doch die Interessen und Bedürfnisse von beiden Beteiligten berücksichtigt, der Respekt vor einander bleibt erhalten. „Ich möchte ja am liebsten die nächsten Monate überhaupt nichts mehr am Haus tun und mich nur noch erholen. Du würdest am liebsten ohne Unterbrechung weiterschufteln. Wie wär's, wenn wir nur – aber immerhin – die wichtigsten x Punkte von deiner inneren to-do-Liste innerhalb von x Wochen abarbeiten, so dass mir auch noch freie Zeit bleibt, neue Kraft zu schöpfen?“ „Könnte dich die Aussicht auf ein kinderfreies Wochenende, das ich für dich organisiere, dazu bewegen, mich bei meinem nächsten Besuch bei meiner Familie doch zu begleiten?“ Der Paarberater und Familientherapeut Martin Koschorke bringt es in seinem Buch „Wie Sie mit Ihrem Partner glücklich werden, ohne ihn zu ändern“ auf die griffige Formel: „Bitten und bieten heißt die Verhandlungsformel erwachsener Partnerschaft“². Verhandeln ist auch deshalb sinnvoll, weil der Partner, die Partnerin vermutlich ebenfalls nicht immer so ohne weiteres bekommt, was er bzw. sie will... Das eröffnet die Möglichkeit, ein attraktives Angebot im Gegenzug zur Erfüllung des eigenen Wunsches zu machen und so kontinuierlich für eine gesunde Balance zwischen Geben und Nehmen in der Partnerschaft zu sorgen.

Gut, sich darüber klar zu werden, welche Muster man selbst, welche der Partner, die Partnerin bevorzugt und welche Wirkung sie langfristig haben. Gut, sich zu fragen, ob es hilfreich wäre, andere Strategien auszuprobieren. Gut, im eigenen Seelenleben zu erforschen, ob es Ängste gibt, andere möglicherweise angemessenere Strategien zu erproben, und sich mit solchen Ängsten auseinanderzusetzen, z. B. der Angst vor Liebesverlust, wenn ich mich für meine Interessen nachdrücklich einsetze statt beim kleinsten Anzeichen von Widerstand aufzugeben. Oder der Angst, völlig untergebuttert zu werden oder jeglichen inneren Halt zu verlieren, wenn ich nicht jedes Mal meinen Willen durchsetze, auch wenn es um eigentlich ziemlich unwichtige Kleinigkeiten geht.

3. Wie gehe ich mit der Enttäuschung darüber um, dass Wünsche unerfüllt bleiben?

Auch die beste Strategie verhindert nicht, dass Wünsche offen bleiben. Wünsche an den Partner, die Partnerin, Wünsche ans Leben. Wie umgehen mit alltäglichen kleinen und mit großen, schmerzhaften Enttäuschungen? Der Partner, die Partnerin teilt eben trotz aller ernsthaften Bemühungen auf beiden Seiten nicht die eigene Reiselust, die eigene Spiritualität, den Spaß an Diskussionen, die eigene Ordnungsliebe.... Immer wieder laufen sexuelles Verlangen, die Suche nach Nähe oder auch Distanz, nach Planungssicherheit oder Spontaneität ins Leere. Vielleicht bleibt ein Kinderwunsch offen, vielleicht wird eine ganze Lebensplanung über den Haufen geworfen. Der Unterschied zwischen dem, was ist, und dem, wie ich es gern hätte, verursacht Leid – eine existentielle Erfahrung. Seltsamerweise erwarten wir Menschen mit größter Selbstverständlichkeit, dass unsere Vorstellungen, die wir in einer diffusen Mischung aus eigenen Wünschen und eigenen Erfahrungen gebildet haben, auch Realität werden müssten. Passiert dies nicht, sind wir überrascht – positiv oder negativ. Negativ enttäuscht halten wir meist traurig oder wütend zunächst mal an unseren Vorstellungen fest, versuchen möglicherweise mit aller Kraft und Beharrlichkeit, die Realität ihnen anzupassen. Den umgekehrten Weg zu gehen, unsere Vorstellungen in Frage zu stellen und sie durch die Realität korrigieren zu lassen, das fällt uns gewöhnlich viel schwerer...

Viele setzen alles daran, dem Leid, dem Schmerz der Enttäuschung auszuweichen, indem sie sich hartnäckig und oft wider besseres Wissen an die Hoffnung auf Wunscherfüllung klammern und den anderen oder gar das Schicksal mit aller Kraft zu zwingen versuchen. Da wird auch nach vierzig Jahren Ehe noch viel Energie darauf verwandt, den Partner, die Partnerin umzuerziehen. Oder wieder einmal nach der nächsten Partnerschaft gesucht, in der endlich alles besser werden soll. Auch ein

Jahre, Jahrzehnte lang aufrechterhaltener Groll auf den Partner, der nicht so ist, wie ich ihn mir wünsche, auf das Schicksal oder auf Gott dient oft dazu, sich der Erkenntnis menschlicher Begrenztheit zu verschließen und dem Leid eigener Machtlosigkeit irgendwie doch noch zu entgehen. Groll ist für viele anscheinend immer noch besser zu ertragen als Ohnmacht. So wird eine Täuschung aufrechterhalten statt eine Enttäuschung zu riskieren.

Hilfreicher ist da vielleicht eine Haltung, wie sie sich in dem berühmten Gebet um Gelassenheit ausdrückt, hier in leicht abgewandelter Form wiedergegeben:

Gib mir die Gelassenheit, anzunehmen, was ich nicht ändern kann, den Mut, zu ändern, was ich (bei mir selbst) ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Notizen:

Fußnoten:

- ¹ Vgl. Brockhausen, Berit: Hoheitsgebiete. Revierkämpfe in der Liebe. München 2012. Seite 12
- ² Koschorke, Martin: Wie Sie mit Ihrem Partner glücklich werden, ohne ihn zu ändern! Führerschein für Paare. Freiburg 2011. Seite 70

Weitere Themen:

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter: www.efl-beratung.de sowie unter www.zeit-zum-reden.com

Anmeldung zum Beratungsgespräch:

Sie möchten bei einer unserer 12 Beratungsstellen einen Termin vereinbaren? Unsere Kontaktinformationen finden Sie online unter: koeln.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung

Onlineberatung:

Für ein anonymes Beratungsgespräch können Sie sich per E-Mail oder Chat an uns wenden. Sie haben die Möglichkeit der Einzelberatung und Paarberatung. Ortsunabhängig, flexibel und persönlich.

Impressum:

Herausgeberin:

Konferenz der Leiterinnen und Leiter der Katholischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln

Kontaktadresse:

Der Diözesanbeauftragte für Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln: Dr. Hannspeter Schmidt, Erzbistum Köln, Hauptabteilung Seelsorge, Abteilung Erwachsenenseelsorge, Referat Ehe- und Familienpastoral, Marzellenstr. 32, 50668 Köln

Redaktion:

Claudia Richter



Die 12 Kath. Beratungsstellen für
Ehe-, Familien- und Lebensfragen
im Erzbistum Köln finden Sie
in folgenden Städten:

- Bergisch-Gladbach
- Bonn
- Düsseldorf
- Euskirchen
- Gummersbach
- Köln
- Köln-Porz
- Neuss
- Ratingen
- Rhein-Erft-Kreis
- Siegburg
- Wuppertal

Auch online sind Sie mit uns gut beraten.
Und das ganz anonym. Sie erreichen uns
unter www.onlineberatung-efl.de



**Kath. Ehe-, Familien-
und Lebensberatung**

 ERZBISTUM KÖLN

Scannen und
mehr erfahren:

