

Roland Weber



**Zusammenbleiben
trotz Krise?**

Vortrag
www.roland-weber.net

Inhalt

- Warum ist Liebe schwieriger geworden?
- Was sind die Folgen für das Zusammensein?
- Warum benötigen komplexe Entscheidungen Verstand und Intuition?
- Welche therapeutischen Konsequenzen ergeben sich daraus?

**Zusammenbleiben
trotz Krise?**

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

Inhalt

- Warum ist Liebe schwieriger geworden?
- Was sind die Folgen für das Zusammensein?
- Warum benötigen komplexe Entscheidungen Verstand und Intuition?
- Welche therapeutischen Konsequenzen ergeben sich daraus?

**Zusammenbleiben
trotz Krise?**

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen



Was Liebe heute schwierig macht

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

Partnerschaften in weitreichendem Umbruch

- Männer und Frauen wechseln Beziehungen häufiger als früher: Liebe wird zu „Lieben in Folge“
- Scheidungen und Trennungen bekommen Normalstatus
- Frauen und Männer heiraten seltener und später
- Unterschiedliche Formen nichtehelicher Beziehungen etablieren sich neben der Ehe
- Die Ehe hat ihr Monopol verloren, Sexualität zu rechtfertigen und Beziehungen und Familien zu definieren und zu legitimieren
- Externe Anker und traditionelle Rahmenfaktoren haben an Wert verloren

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

Veränderte Einstellung zur Partnerschaft

- Wunsch nach einer lebenslangen festen Beziehung nach wie vor sehr hoch
- Es geht nicht mehr darum, um jeden Preis zusammen zubleiben, sondern nur solange die emotionale Qualität stimmt
- Die Toleranz für Unzufriedenheit, die Tugend des Durchhaltens und Zueinanderstehens haben sich dramatisch verändert
- Partner vergleichen mehr und Alternativen erscheinen verlockend

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

Die Erwartungen an die Liebe haben sehr stark zugenommen

- unendliche Glücksgefühle
- unbändige Lust und dauerhafte Leidenschaft
- keine Einschränkung der persönlichen Freiheit
- Geborgenheit und Verbundenheit ([mehr](#))

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

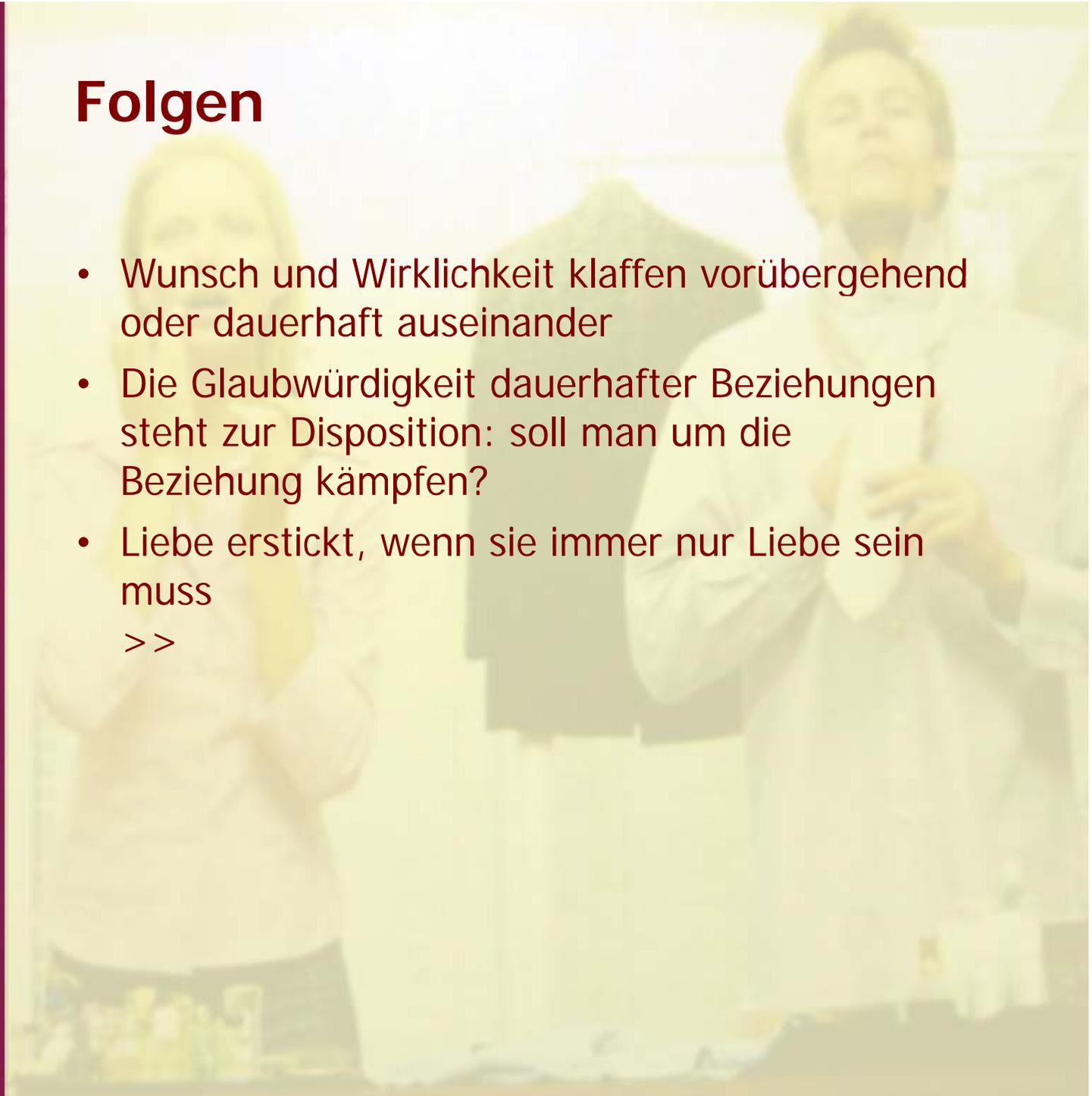


Folgen für das Zusammensein

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

Folgen

- Wunsch und Wirklichkeit klaffen vorübergehend oder dauerhaft auseinander
 - Die Glaubwürdigkeit dauerhafter Beziehungen steht zur Disposition: soll man um die Beziehung kämpfen?
 - Liebe erstickt, wenn sie immer nur Liebe sein muss
- >>



- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

Folgen

Was Partnerschaft auf Dauer ausmacht und auf Dauer zusammenhält, müssen Paare immer mehr von innen leisten:

- Gefahr der Überforderung
- Suche nach Patentrezepten wächst
- Die Flucht in eine neue Nüchternheit
- Die Suche nach dem Kick außerhalb der Partnerschaft
- Die rasche Trennung
- Quälende Ambivalenz

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen



Erkenntnisse der modernen Entscheidungsforschung

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- **Verstand und Intuition**
- Konsequenzen

Blockaden

- Hoher Vergleichs- und Entscheidungsdruck
- Falsche Einstellungen
- Gefühlblockaden aufgrund von Trennungsambivalenz, Trennungs- und Verlustangst, Mangel an Gefühlsgewissheit, Persönlichkeitsdefizite
- Misstrauen gegenüber Bauchgefühlen

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- **Verstand und Intuition**
- Konsequenzen

Verstand und Intuition

- Es gibt zwei Bewertungssysteme: Verstand und Intuition (Bauchgefühl)
- Der Verstand beurteilt Fakten durch Analyse und abwägen, entschieden wird dadurch jedoch nichts.
- Die Quelle der Intuition ist das emotionale Erfahrungsgedächtnis (sehr großer Arbeitsspeicher)
- Es kann eine sehr große Datenmenge in sehr kurzer Zeit verarbeiten und sendet sehr schnell Signale (somatische Marker)
- Diese funktionieren wie eine Ampel, die entweder „Stopp!“ oder „Go!“ anzeigt

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- **Verstand und Intuition**
- Konsequenzen

Verstand und Intuition

- Gute Entscheidungen werden durch einen positiven somatischen Marker angezeigt ([mehr](#))
- Weisen bewusste Beurteilung und unbewusste Bewertung in dieselbe Richtung, kommt der Impuls zum Handeln
- Der Zugang zum emotionalen Erfahrungsgedächtnis erfolgt über aktive Selbstwahrnehmung „Nachdenken ohne Aufmerksamkeit“ und imaginative Techniken

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen



Therapeutische Konsequenzen

Vortrag
www.roland-weber.net

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

Therapeutische Konsequenzen

- Einnahme einer „sowohl als auch Haltung“: Sowohl die ewigen Widersprüche in der Liebe als auch die modernen im Blick haben
- Berücksichtigung der Erkenntnisse der modernen Entscheidungsforschung
- Förderung hilfreicher Einstellungen und Haltungen ([mehr](#))
- Bearbeitung vorliegender Ambivalenzkonflikte
>>

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

Therapeutische Konsequenzen

Begleitung des Klärungs und Entscheidungsprozesses durch prozessorientierte therapeutische Interventionen zur:

- Standortbestimmung [\(mehr\)](#)
- Bestandsaufnahme [\(mehr\)](#)
- Vertiefende Beziehungsklärung [\(mehr\)](#)
- Hilfen zur Entscheidungsfindung [\(mehr\)](#)

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

Therapeutische Konsequenzen

Der gesamte Prozess der therapeutischen Begleitung lässt sich beschreiben als Dreierschritt:

- von der **Wirklichkeit** (so ist es!)
- zur **Möglichkeit** (so könnte es sein!)
- zurück zur **Wirklichkeit** (so wurde entschieden!)

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen



“Du kannst nicht zwei
Pferde
mit einem Hintern reiten“
Woody Allen

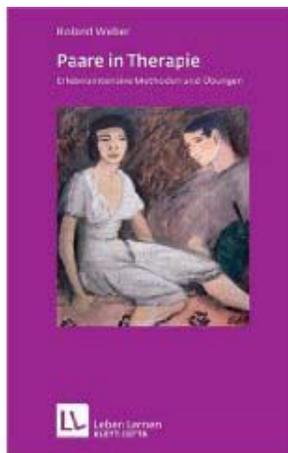
Roland Weber

**Ich danke Ihnen für Ihre
Aufmerksamkeit**



Roland Weber

Weitere Titel zum Thema



- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

Trennungsgründe

Wir haben uns auseinander gelebt	(37%)
Wir waren zu unterschiedlich	(30%)
Geben und Nehmen war nicht ausgeglichen	(26%)
Wir hatten unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe und Freiraum	(26%)
Wir konnten nicht miteinander reden	(23%)
Einer von uns ist fremdgegangen	(21%)
Unsere Sexualität ist eingeschlafen	(19%)
Wir hatten keine gemeinsamen Ziele	(17%)
Es fehlte die gegenseitige Unterstützung	(16%)
Einer von uns hat sich in jemand anderen verliebt	(15%)

Quelle: ElitePartner.de

[<< zurück](#)

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- **Verstand und Intuition**
- Konsequenzen

Somatische Marker

Negative somatische Marker

- Zittern oder instabiles Gefühl in den Beinen
- Schlechtes Gefühl im Bauch (schwerer Stein, schwarzes Loch)
- Engegefühl in der Brust
- Beklemmender Atem
- Angstgefühl
- Kloß im Hals (Würgegefühl, Stauung)
- Druck im Nacken (Last, Schweregefühl)

Das ist schlecht für Dich!

Positive somatische Marker

- Ganz Körpergefühl
- Stabiler Stand
- Gefühl der Weite
- Ein Gefühl der Freiheit in der Brust
- Inneres Lächeln
- Kribbeln im Bauch
- Klarheit im Kopf

Das ist gut für Dich!

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- **Verstand und Intuition**
- Konsequenzen

Hilfreiche Haltungen

- Schließt sich eine Tür, öffnet sich dafür eine andere
- die weitere Zukunft spielt eine wichtigere Rolle , als wir ihr zugestehen
- Nachdenken ohne Aufmerksamkeit
- Aufhören zu suchen, wenn man etwas gefunden hat, das für einen gut genug ist
- Abwarten können und dadurch Raum schaffen zwischen dem „Ja“ und dem „Nein“

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

1. Standortbestimmung

- **Inhalt:** Wie nehmen die Partner die Situation wahr und wo stehen sie im Prozess einer möglichen Trennung
- **Methodisch:** Partner sollen nicht nur darüber reden, sondern zeigen, wo sie stehen
- **Interventionen:** Skalierung, Tor der Trennung, Einführung von Unterschieden zwischen Trennungsabsicht, Veränderungs-, Entlastungs- und Distanzierungswünschen

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

2. Bestandsaufnahme

- **Inhalt:** Wenn noch nichts entschieden ist geht es jetzt darum, dass die Partner einen Schritt zurücktreten und sich mit dem Zustand ihrer Beziehung, der Geschichte und ihren Positionen beschäftigen
- **Methodisch:** Partner zeigen einander und dem Therapeuten, wie sie früher zueinander standen und wie sie heute zueinander stehen, was sie trennt und noch verbindet und was mit ihnen und ihrer Beziehung innerlich passiert ist
- **Interventionen:** Stärken und Schwächen der Beziehung erforschen, Positionen erlebbar machen, gemeinsam auf die bisherige Paargeschichte zurückschauen, Tests und Fragen

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

3. Vertiefende Beziehungsklärung

- **Inhalt:** Unbewusste Konflikte und kollusive Verstrickungen der Partner, Partnerwahl und Paarverträge aber, auch bisher vermiedene und jetzt anstehende Entwicklungsschritte
- **Methodisch:** Arbeit mit Paarrollen und inneren Teilen
- **Interventionen:** Doppeln, Kinderstühle, Genogramme, Teufelskreismodell mit äußerem Verhalten, inneren Erleben und „Hilfsmotoren“

- Schwieriges Lieben
- Folgen
- Verstand und Intuition
- Konsequenzen

4. Hilfen zur Entscheidungsfindung

- **Inhalt:** Arbeit an Blockaden, Durchspielen von Entscheidungsmöglichkeiten und positiven Zielbildern, Förderung der Eigenwahrnehmung und Entscheidungen im Selbstregulationsmodus
- **Methoden:** hilfreiche Einstellungen fördern, Arbeit mit Körpersignalen, Analysen
- **Interventionen:** Mindmap, Für und Wider-Listen, Imaginations- und Phantasiereisen, Zielbilder