



Claudia Sies

# Das kleine Handbuch für die Liebe

Erste Hilfe bei Herzensfragen

KREUZ

schwierige Balanceakt zwischen Selbstverantwortung und Zugewandtheit ist die Kehrseite der neuen Freiheiten und Möglichkeiten in unserer Gesellschaft.

Während sich früher die Regeln und Gebräuche in den Paarbeziehungen nur langsam und über große Zeiträume veränderten, wandeln sich heute die Normen und Konventionen des Zusammenlebens in immer schnellerem Tempo. Obwohl die

meisten dieser Veränderungen durch den rasanten gesellschaftlichen Wandel bedingt sind, lasten sich die einzelnen Menschen und Paare die Schwierigkeiten damit fast immer selbst an. Weil beide Partner meist nicht erkennen können, was ihnen hier widerfährt, kann es leicht zu Trennung, Auszug oder Androhung von Scheidung kommen.

Anstatt zum Beispiel die Ungerechtigkeit der Rollenverteilung zwischen Mann

und Frau als gesellschaftlichen Mechanismus zu begreifen und ihn dort zu bearbeiten, tragen die meisten Paare diesen Konflikt in der persönlichen Beziehung aus.

Allerdings suchen gegenwärtig auch immer mehr Paare bei Schwierigkeiten in der Liebe fachliche Unterstützung in einer Paar- oder Paargruppentherapie, um ihre Krisen mit deren Hilfe zu orten und zu meistern, anstatt ihnen hilflos ausgeliefert zu sein.

Für viel leichtere Dinge im Leben

bekommt man sonst ausführliche Gebrauchsanweisungen oder muss Examina bestehen. Dabei ist gerade das Zusammenleben der Menschen als Liebespaar den elementaren Umbrüchen unserer Zeit ganz besonders ausgesetzt. Sie leben und lieben unter dem Einfluss unterschiedlicher Wertesysteme, die sich früher mit der Zeit veränderten, heute jedoch parallel überlagern. So wählen zum Beispiel viele Paare heute die Lebensform, unverheiratet mit eigenen Kindern

zusammenzuleben, während die Institution Ehe für andere Menschen weiterhin existiert.

Nach dem Erfolg des *Kleinen Handbuchs für die Seele* habe ich deshalb *Das kleine Handbuch für die Liebe* konzipiert, das Sie nun in den Händen halten, diesmal mit Fällen aus meiner Praxis als Paartherapeutin. Auf die Fachterminologie der Psychoanalyse habe ich wiederum bewusst verzichtet, obwohl der neueste Stand ihrer Theorie