

KURT TEPPERWEIN

SO FINDEN SIE
DEN
IDEALEN PARTNER



INHALTSVERZEICHNIS

Der ideale Partner wartet auf Sie	7
Das Spiel des Lebens	12
Liebe als Weg	16
Ein idealer Partner sein	20
Vom ICH zum WIR	25
Die Grundbausteine einer glücklichen und dauerhaften Beziehung	30
Was macht eine Beziehung glücklich?	36
Die Liebe fällt nicht vom Himmel	38
Passt mein Partner zu mir?	41
Angst vor Ablehnung	45
Männliche und weibliche Kommunikation	48
Bringen Sie Leben in Ihr Zusammenleben	52
Wie kann man seinem Partner Macken abgewöhnen?	56
Warum Krisen Chancen sind	60

Der faire Streit	63
Das Geschenk der Zweisamkeit	69
Liebe und Eifersucht	73
Vorbei ist nicht immer vorbei	77
Die „Kunst des Alleinseins“	80
Eine Zusammenfassung... ..	83
Zum Schluss	90
Für DICH	93



LIEBE ALS WEG

Früher war Partnerschaft eine Überlebensgemeinschaft und danach lange eine Zweckgemeinschaft. Der eine verdiente und der andere machte den Haushalt und so ergab sich für beide eine körperliche Ausgeglichenheit. Heute wird jeder Einzelne mehr und mehr selbstständig und so gibt es immer mehr Singles, die glauben, es auch ganz gut alleine zu schaffen. Und wenn Sie einen Partner suchen, dann nur, weil Sie nicht so gerne alleine sind. Dies ist allerdings kein Kriterium, um eine neue Partnerschaft einzugehen. Früher gab es Großfamilien, wo sich die älteren Mitglieder, um die ganz Jungen kümmern konnten. Die älteren Mitglieder hatten eine wunderbare Aufgabe, blieben dabei jung und konnten ihr Wissen und ihre Erfahrung weitergeben. Die Kinder konnten viel lernen und die Eltern, vor allem die Mutter, war etwas entlastet und hatte auch mal Zeit, etwas für sich zu tun. Heute sollte eine Frau alles gleichzeitig sein und die Zeit für sie selbst ist verloren gegangen. Alle stellen Ansprüche: der Partner, die Kinder, der Haushalt usw. Es ist kein Wunder, wenn man da überfordert ist und die Partnerschaft zu kurz

kommt. Wie soll man für den Partner Zeit haben, wenn man nicht einmal selbst Zeit zum Durchatmen hat?

Doch auch in der heutigen Zeit ist es möglich glücklich zu sein, wenn man den Weg der Liebe für sich entdeckt. Die äußeren Umstände mögen oft anspruchsvoll sein, doch wer den Weg der LIEBE geht, der kann auch GEMEINSAM alles meistern.

Die Liebe ist ein Weg, auf den man sich miteinander macht, um letztlich bei sich selbst anzukommen.

Liebe sollte als Weg „zum Glücklich-Sein“ erkannt werden und eine Partnerschaft hilft mir dabei, zum Frieden in mir selbst zu finden. Liebe heilt Gefühle, Gedanken und den Körper und verwandelt alles, was ich bin, zu Wohlstand und Fülle. Auch der Erfolg sei mir auf allen Ebenen des Seins gewiss, denn es ist der Weg zu mir selbst. Zu lieben bedeutet nicht nur, jemand anderen zu lieben, sondern vor allem, sich selbst zu lieben, bzw. in sich selbst die Liebe zu entdecken. Nämlich sich selbst als Liebe zu erfahren. **Wenn ich mich selbst liebe, dann werde ich einen anderen finden, der mich ebenso liebt, soweit ich das erfahren möchte.**

Der Beginn einer Beziehung kann noch so zauberhaft sein, wie es weitergeht, bestimmen Sie selbst. Am glücklichsten

wird immer die Beziehung von zwei Glücklichen sein. Das Glück des Partners als wichtigen Teil des eigenen Glücks zu erkennen, das ist der Schlüssel zu gemeinsamem Glück. **Denn wenn der Partner nicht glücklich ist, werden auch Sie nie wirklich glücklich sein können.** Geben Sie Ihrem Partner doch das Gefühl, etwas ganz Besonderes zu sein und lernen Sie die Kunst, aus einem ganz normalen Alltag etwas ganz Besonderes zu machen. Das sagst sich so leicht, wird sich manch einer hier sagen. Es ist nicht schwierig, aber Sie haben durchaus Recht.

Es ist erst dann wirklich einfach, wenn Sie selbst etwas Besonderes sind.

Denn wie können Sie jemandem dieses Gefühl vermitteln, wenn Sie es selbst nicht haben, bzw. nicht kennen und nicht fühlen? Entdecken Sie in Ihnen das Besondere, nämlich die allumfassende Liebe und das Leben wird sich dementsprechend, Ihrem SELBST entsprechend, wandeln.

Mann und Frau benutzen zwar die gleichen Worte, sprechen aber interessanterweise ganz verschiedene Sprachen. Eine glückliche Beziehung aber braucht eine ausreichende und harmonisch funktionierende Kommunikation. Deshalb ist es unverzichtbar, es zu lernen, MITEINANDER zu reden, nicht nur aneinander vorbei, oder gar gegeneinander. Die Kunst besteht darin, nicht ständig von oder über den anderen zu sprechen, sondern lediglich seine Gefühle mitzuteilen.

Den Partner daran teilhaben zu lassen, was man empfindet und nicht ständig festzustellen, was beim anderen passt oder nicht passt.

Lieben zu lernen ist ein lebenslanger Prozess. Es ist die Kunst aus einem „Ich“ und „Du“ ein WIR entstehen zu lassen. Liebe ist immer da und wartet darauf, dass wir uns ihr wieder zuwenden und sie leben, um endlich wirklich glücklich zu sein. Das Herz ist die Verbindung zwischen Kopf und Bauch. In mein Herz und damit in die Liebe zurückzukehren bedeutet, wieder in meine Mitte und Kraft zu kommen, um in mir zu ruhen. Die größte Krankheit ist es, nicht wirklich lieben zu können, denn die Liebe ist Heilmittel Nummer 1! Ganz gleich, was die Schwierigkeit ist, die Antwort wird immer die Liebe sein. Zu lieben heißt, einen Menschen so zu sehen, wie Gott ihn „gemeint“ hat. **Und wer weiß, vielleicht irgendwann, und wenn Sie wollen in diesem Augenblick, beginnt Ihre ideale Partnerschaft, weil SIE zu einem idealen Partner erwacht sind.**

Machen Sie Ihre Liebe nicht vom Verhalten des anderen abhängig, denn die Liebe selbst ist der Lohn der Liebe.



FEIN IDEALER PARTNER SEIN

Es kann noch so zauberhaft beginnen, wie es weitergeht, bestimmen immer SIE selbst. **Achtsamkeit im Miteinander ist der Schlüssel zum Glück. Wer dem anderen das geben kann, was er braucht, der befindet sich auf einem guten Weg.** Ob das nun meine Aufmerksamkeit, meine Hilfe, mein Ohr, meine Arme oder meine Liebe sind, ich gebe dem Partner das, was er braucht. Wenden Sie sich dem anderen voll und ganz zu und lassen Sie sich ohne Vorbehalte auf Ihren Partner ein. Mit einem Wort: VOLLKOMMEN! Wenn der Mensch sich jemandem vollkommen zuwendet, ist das nicht dasselbe, als wenn er sich als VOLLKOMMENHEIT selbst hingibt. Erkennen Sie den Unterschied. Lieben Sie Ihren Partner so wie er ist, ohne dabei zu versuchen, ihn zu erziehen oder ändern zu wollen. Schon Konrad Adenauer sagte: Nehmen Sie die Menschen wie sie sind, es gibt keine anderen.

KRITIK ist in jeder Partnerschaft Gift. Doch wer diese Kritik durchschaut wird schon bald erkennen, dass es nicht der

andere ist, der unvollständig ist, sondern dass man es nur selbst ist. Die eigene Kritik spiegelt ja nur die eigene Schwäche wieder, den anderen nicht so annehmen zu können, wie er ist. Und so ertappt man sich bei jedem Kritikpunkt dabei, dass man sich eigentlich ja nur selbst bemängelt. Man ist es ja selbst, der ein Problem mit dem anderen hat und in Wirklichkeit ist dieser andere nur eine Spiegelung im eigenen Bewusstsein. Hat man diese Erkenntnis erst einmal gewonnen, dann kann man sehr dankbar sein, dass der andere, als Spiegelbild unseres Seins, einen darauf hingewiesen hat.

Zur Kommunikation:

Eine „sprachlose“ Beziehung hat keine Chance.

Man sollte nicht richten, sondern sich gegenseitig aufrichten. Entwickeln Sie eine hohe „Streitkultur“ und beantworten Sie einen Angriff des anderen mit der gemeinsamen Suche nach einer Lösung. Wenn einer gewinnt, dann haben nämlich BEIDE verloren. In der Partnerschaft gibt es nur zwei Gewinner oder keinen, das sollte man sich gut merken. Die Liebe ist in Wirklichkeit ein Weg, ein Weg auf den man sich miteinander macht, um letztlich bei sich selbst ankommen. Aber ankommen kann man nur, wenn man sich GEMEINSAM auf den Weg macht. Machen wir uns daher miteinander auf den Weg, um die verschiedenen Stationen der Liebe zu durchwandern.

Liebe ist kein Gefühl, sondern das Erinnern an die Einheit allen Seins, denn Liebe ist ein Seinszustand. Liebe ist überall vorhanden und wartet nur darauf, dass sie jemanden findet, der offen und bereit ist für sie. Die Liebe stellt auch keine Bedingungen, sie ist immer bereit und immer da. Das einzige, was zu tun ist, um mit der Liebe in Kontakt zu kommen, ist sich ihr zu öffnen und offen zu bleiben. Dann wird Liebe in uns und durch uns geschehen. Der beste Beweis, um festzustellen, dass es sich in einer Beziehung wirklich um Liebe handelt, ist der, in allem gemeinsam alt werden zu wollen. Das Ziel einer Partnerschaft sind zwei Menschen, die miteinander und aneinander „heil“ geworden sind. Es reicht nicht aus, den Traumpartner gefunden zu haben. Die nicht minder schwere Frage ist, was dann?

Wer etwas ändern will, braucht die Bereitschaft, SICH zu verändern, sich von vertrauten Vorstellungen zu lösen.

Es braucht die Bereitschaft, sich ganz für den anderen zu entscheiden und sich ganz auf ihn einzulassen.

ALLE Erwartungen und Projektionen sollten aufgelöst werden. **Wer dann auch noch die Vorstellung ablegt, den anderen besitzen und ändern zu wollen, wird nicht mehr selbst das größte Hindernis für eine erfüllte Partnerschaft sein.** Nur wenige Menschen lernen sich kennen und heiraten dann. Die meisten heiraten und lernen sich dann

erst kennen. Bei soviel Aufwand muss man sich fragen, ob sich Verbindung, die man Liebe nennt, überhaupt lohnt? Das Märchen von dem oder der Richtigen, soll ja nicht nur eine Vorstellung bleiben! Da Sie selbst bestimmen, wie es weitergehen wird, sind die Schritte auf dem Weg genauso vorhersehbar, wie die Hindernisse und Schwierigkeiten sind. Befreien Sie sich von Ihren Idealen, damit Sie eine Chance haben, der Wirklichkeit zu begegnen. Das zeigt, dass auf dem Weg zur wahren Liebe einige Schritte zu tun sind, wenn wir der Liebe eine Chance geben wollen. Wir aber haben oft eine bestimmte Vorstellung von dem oder der Richtigen und vergleichen den anderen bei jeder Begegnung mit unserer Vorstellung. Wenn er damit nicht übereinstimmt, meinen wir, dass es nicht der oder die Richtige sein kann. Aus diesem Grund geben wir Beziehungen, die durchaus fruchtbar sein können, erst gar nicht die Chance sich zu entwickeln. Aber die Vergleiche gehen oft gar nicht so tief. Oft scheitert es schon beim ersten Blick, wenn uns das Äußere des anderen nicht gefällt. **Hier sehen wir, wo wir stehen und erkennen, dass wir unsere Sichtweise ändern sollten, um dem passenden Partner zu begegnen.** Dieser ist nämlich schon hier und wartet nur darauf uns zu begegnen. Doch nur mit unseren Augen oder den restlichen Sinnesorganen werden wir ihn wahrscheinlich niemals entdecken.

Solange wir oberflächlich bleiben und den Menschen nur einseitig sehen, werden unsere Partner auch oberflächlich sein. Erst wenn wir eine tiefe Bereitschaft für etwas Tiefgründiges entwickelt haben, dann werden wir als idealer Partner den idealen Partner in die Arme schließen können.



VOM ICH ZUM WIR

Es beginnt mit dem Verliebt-Sein. Das ist durchaus etwas sehr Schönes, doch wie das Wort schon sagt: „VER-liebt“, da ist etwas VER-kehrtes dran. Verliebt zu sein bedeutet, den anderen durch die rosarote Brille zu sehen. Es heißt nicht umsonst: VERLIEBTHEIT MACHT BLIND! Das ist wohl wahr. Wir sehen anfangs nur das, was wir sehen wollen, weil uns der andere gut tut. **Solange er uns entspricht und er so ist, wie wir ihn haben wollen, sind wir verliebt.** Wir entlieben uns aber schnell wieder, wenn der andere plötzlich nicht mehr nach unserer Pfeife tanzt oder unseren Vorstellungen entspricht.

Dann fragen wir uns, wo denn der Mensch geblieben ist, in den wir uns verliebt haben. In Wirklichkeit projiziert das „Verliebt-Sein“ alle Ideale in den anderen hinein, die wir nicht leben und uns somit wünschen. Und das macht den anderen dann so attraktiv und anziehend für uns, obwohl das mit ihm eigentlich gar nichts zu tun hat. Es sind also immer unsere eigenen Visionen, die uns verliebt machen. Verliebt

sein mag wohl ein schönes Gefühl sein, doch mit Liebe hat das nicht viel zu tun. Wenn wahre Liebe immer ist und immer sein wird, kann ich nicht behaupten, jemanden plötzlich nicht mehr zu lieben. Was auch immer passiert, was er tut oder macht, ob er bei mir bleibt oder seine eigenen Wege geht...

Es ist dann Liebe, wenn das Verhalten des anderen keinen Einfluss darauf haben kann.

Es ist so wie mit der Mutterliebe, die wohl eine der intensiv ausgeprägtesten Liebes-Formen zwischenmenschlicher Beziehungen ist. Was auch immer das Kind macht, die Mutter wird das Kind immer lieben. Dann gibt es Menschen die behaupten: „Ich habe ihn wirklich geliebt. Doch jetzt wo er mich betrogen hat, ist es mit der Liebe vorbei.“ Sie können keinen Menschen wirklich „geliebt“ haben, denn wenn Sie wirklich LIEBEN, dann kann Liebe nicht verschwinden. Es kann zwar das Gefühl von MÖGEN verschwinden, aber Liebe ist nicht das Gefühl, sondern das wahre SEIN.

Aber zurück zu den Partnerschaften. Nachdem das Verliebt-Sein abgeklungen ist, beginnt die Partnerschaft erst so richtig. Dann wird sich herausstellen, wie reif man ist, um miteinander zu reifen. Nun beginnt der Weg, der aus zwei ICH ein WIR machen sollte.