

Peter Bartning

Das Innere Kind in der Paarbeziehung

HERDER

FREIBURG • BASEL • WIEN

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
Phasen in Paarbeziehungen	21
Verliebtheitsphase: »Erst zusammen sind wir ganz« – Alles geht auf	22
Anpassungsphase: »Sich anpassen, um passend zu bleiben« – Der Auszug aus dem Paradies	27
Kampfphase: »Jetzt reicht's aber!« – Eine zweite Pubertät	29
Verhandlungsphase: »Aufstehen und sich vertreten« – Die Inneren Kinder werden erwachsen	32
Reife Phase: »Sich verbünden, um gemeinsam das Leben zu kreieren« – Mündiges Erwachsenenalter	34
Selbstreflexion: Eine Standortbestimmung in Ihrer Partnerschaft	37
Wie wir uns verlieben	41
»Gegensätze ziehen sich an«	41
»Gleich und gleich gesellt sich gern«	42
Liebe auf den ersten Blick	45
Eifersucht: Eine Nebenwirkung beim Verlieben?	50

Die Inneren Kinder und unsere Konflikte	53
Selbstreflexion zum Streitverhalten	56
Ein Modell zur Veranschaulichung: Das Drama-Dreieck	62
Verschiedene »zusammenpassende« Konstellationen	75
Verzeihen	86
Männlichkeit – Weiblichkeit	87
Sexualität	95
Schwierigkeiten	96
Unser Erleben von Sexualität	100
Ein Fragebogen zum sexuellen Erleben	103
Deutungsmöglichkeiten im Hinblick auf Entwicklungsphasen von beteiligten Inneren Kindern	110
Was nützt dieses Wissen?	113
Äffären	123
Die tieferen Probleme von »Äffären«	123
Was also tun bei einer Affäre?	131
Von leiblichen und Inneren Kindern	135
Trennungen	139
Trennungsphasen	144

Schlusswort: Die Herausforderung	147
Ein kleiner Test zu Ihrer Paarbeziehung	149
Anhang: Anregungen für den Paaralltag	153
Miteinander reden	153
"Wieder in die Liebe kommen	163
Den Partner als Spiegel für die eigenen hellen Seiten entdecken	169
Den Partner als Spiegel für die eigenen dunklen Seiten entdecken	170
Anmerkungen	175