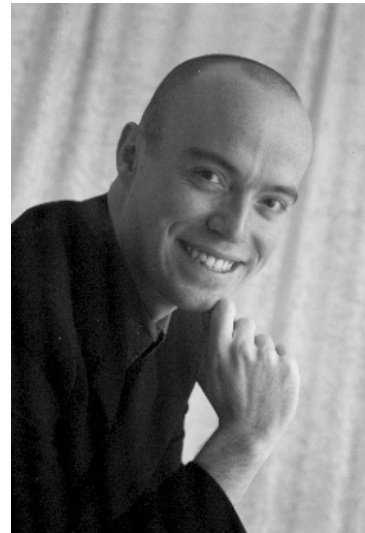


Dr. Marcus Damm über ...

Kurzbiographie:

Marcus Damm wurde 1974 in Kaiserslautern geboren und lebt heute als promovierter Diplom-Pädagoge in Landau. Der lebensfrohe Pfälzer steht für praktische Tipps zur an und für sich schönsten Sache der Welt gerne zur Verfügung – auch weltweit zu erreichen unter www.marcus-damm.de



Konflikte in der Partnerschaft (2. Teil)

Zwei populäre, weil weit verbreitete Partnerschaftskiller haben wir in der letzten Ausgabe benannt: Erziehenwollen ("Warum kannst du nicht so und so sein? – dann würde ich dich lieben.") und Kommunikationsverlust ("Wir haben uns einfach nichts mehr zu sagen, die Luft ist draußen."). Jetzt geht es um die angemessene Distanz zwischen den Partnern und allgemein um Beziehungslosigkeit. Auch sehr wichtige Faktoren der Zweierbeziehung, die stark beeinflussen. Zunächst zu ersterem: Viele Paare lassen entweder zuviel Platz zwischen sich oder zuwenig. Beides ist gleich schlecht für die Paarqualität. Zuviel Nähe offenbart zunächst einmal die unabänderbare Unterschiedlichkeit zweier Menschen; das wäre ja nicht schlimm, wenn wir das so belassen könnten. Tun wir aber nicht, wir wollen ja den anderen dann verändern. Ferner leidet vor allem die Paarsexualität: zuviel Nähe erstickt das Begehren und die Leidenschaft. Denn wenn ich aus der Gewohnheit schließe, dass ich mit meinem Partner Sex haben kann, wenn ich will, dann ist die schönste Sache der Welt nicht viel mehr wert als das Essen und trinken, manchmal sogar nur ein "Langeweilebeseitiger". Auf der anderen Seite, zu weite räumliche und damit emotionale Entfernung bewirkt auch eine personelle Entfremdung, denn oft geht die Alltagsproblematik dadurch verloren. Sorgen Sie für das Mittelmaß; insofern sich also einer so fühlt, als würde ihm der andere auf den Füßen stehen, sollte man darüber reden – umgekehrt dasselbe, versteht sich. Beugen Sie, nebenbei erwähnt, sowieso dem Kommunikationsverlust in Ihrer Beziehung vor.

Beziehungslosigkeit als weiterer Partnerschaftskiller entsteht vor allem bei Stagnation der Individuen sowie durch den Alltag und die Gewohnheit. Lassen Sie Ihr Leben im Fluss, bleiben Sie nicht stehen. Damit meine ich nicht, dass Sie sich mehr gesellschaftlichen Stress aufladen sollten – also Karriere machen, Geld zusammenraffen, Macht anstreben usw. Das hat nichts mit dem Wachstum und Gesunden der Seele zu tun. In gesellschaftlich definierten Lebenszielen (Rang, Ruhm, Reichtum) ist das "Glück" keineswegs zu finden, solche Ziele entlarven sich als Illusionen, wenn man sie schließlich erreicht hat. Versuchen Sie aus der Hektik des Alltags auszubrechen, gehen Sie mit dem

Partner in die freie Natur, nehmen Sie Ihre Umwelt wieder mit den Sinnen auf. Im Alltag sind diese ja nicht offen, wir sind ja abgestumpft. Und das Fernsehen ist die Bankrotterklärung dazu. Gegen die Beziehungslosigkeit hilft auch kreatives Arbeiten, z.B. Tagebuch schreiben, Aquarelle malen, philosophische und psychologische Literatur lesen. Jeder ist kreativ. Diese Beschäftigungen erschaffen erst einen effizienten Ausgleich der Seele, der einkehren muss. Gehen Sie mit Ihrem Partner spazieren, das entspannt beide, und außerdem beschäftigt man sich wieder miteinander...

Mehr Informationen und Texte auf: www.marcus-damm.de