

Mission Gemeinsam
Wege zur Liebe
Auswege aus dem Leid
Ein Leitfaden

Band 1 der Reihe »Mission Gemeinsam«

ISBN Paperback: 9783754650899, e-Book: 9783754656297



Inhaltsverzeichnis

1. LIEBE ERHOFFT, LEID ERFAHREN	4
Und wenn sie nicht gestorben sind, dann lieben sie noch heute	4
Die Hoffnung	6
Vom Leid zur Liebe hin	7
Der rote Faden	8
2. DER LOHN DER ARBEIT	10
Vertrautheit, Vertrauen	11
Das vertraute Gesicht	12
Bindung und Freiräume	14
Hygge	17
Willkommener Egoismus	18
Liebe, Partner, Wünsche; ein praktischer Auftakt	19
Es gibt keine falschen Antworten	20
Klare Wünsche	20
Nach der Übung	21
3. FRAUEN, MÄNNER, EVOLUTIONSPSYCHOLOGIE	23
Weibliche Krieger und männliche Archäologen	25
Die Zeit und die Gene: die Uhr des Menschen	28
Sammler und Jäger gestern und heute	30
Protagonisten mit Kooperationsdefiziten	31
Sie sind nicht schuld	33
Kommunikation gestern: Reden ist Überleben	34
Szenen aus dem Sammlerleben	36
Kommunikation gestern: Reden ist Sterben	37
Ein Kommunikationsfazit	39
Kommunikation heute	40
Orientierung	43
Entscheidungen	43
Besorgungen alias Einkaufen	44
Tragevorrichtungen alias Taschen	45
Großzügigkeit	46

Stimmlagen	46
Stimmen verraten die weibliche Fruchtbarkeit	47
Weiblichen Stimmen wird eher Folge geleistet	48
Stimmen verraten männliche Stärke	50
Ein stimmiges stimmliches Fazit	50
Sex: Wunsch und Häufigkeit	52
Männer und Farben	55
Also doch die Hormone?	57
4. DIE ARTEN DER LIEBE	59
Die Arten der Liebe - es gibt nicht nur eine Liebe	59
Zuneigung: die scheinbar geringste Liebe	62
Eros: Begehren, Sinnlichkeit, Sexualität	64
Philia: Freundschaft	66
Storge: Familie	67
Agape: die vollkommene, göttliche Liebe	68
Die menschliche Agape	70
Agape: Hier ist der Weg das Ziel	71
Ein Resümee	73
5. WIE DIE LIEBE SPRICHT	74
Zuneigung	74
Philia, Storge	74
Eros	74
Agape	75
6. VERBUNDEN	76
Vergebliche Liebesmüh?	76
Verliebtheit und Liebe	78
Wege und Ziele	80
Verliebtheit muss vergehen, soll Liebe daraus werden	81
Körper, Seele, Geist	82
Psychosomatik	83
Miteinander verbunden	84
Synchronizität	85
7. VERLIEBTHEIT, LIEBE, BIOCHEMIE	89
Was zusammengehört	89
Wenn Liebe sich nachweisen lässt	91
Botenstoffe - es ist simpel	93
Botenstoffe	95
Hormone	96
Neurotransmitter	97
Pheromone	98
Oxytocin - Kuscheln, Bindung, Vertrauen	99

Oxytocin in der Verliebtheit und der Liebe	100
Oxytocin und seine dunkle Seite: die Fremden	103
Dopamin - Wohlgefühl, Glück und Belohnung	104
Dopamin in der Verliebtheit und der Liebe	105
Dopamin und seine dunkle Seite	107
Serotonin - Glück, Wohlgefühl	107
Serotonin in der Verliebtheit und der Liebe	108
Serotonin und die dunkle Schokoladenseite	110
Östrogene, Progesteron	110
Östrogene und Progesteron in der Verliebtheit und der Liebe	111
Männergrippe	112
Testosteron	113
Testosteron in der Verliebtheit und der Liebe	114
Verblüffendes Testosteron	115
Pheromone - ziehen sich gleich und gleich oder eher Gegensätze an?	116
Die biochemischen Akteure im Überblick	119
Adrenalin	119
Cortisol	119
Dopamin	120
Endorphine	120
Noradrenalin	121
Östrogene	121
Oxytocin	122
Pheromone	123
Progesteron	123
Prolaktin	123
Serotonin	124
Testosteron	125
Biochemischer Lohn	125
Also doch nachweisbare Liebe	127
Wer Liebe auf Nachweisbares reduziert	129
Selbstoptimierung	130
Eine evolutionär-biologische Schranke	131
Die Schranke überwinden?	132
Aus nichts wird nichts	133
Die Ouvertüre und das Konzert - ein biochemisch-romantisches Fazit	134
Nach der Verliebtheit: Liebe oder Leid	135
8. ICH LIEBE DICH - AUFTAKT IN DIE KOMMUNIKATION	138
Dem »Ich liebe dich« zuhören	139
ICH liebe dich	139
Ich LIEBE dich	140
Ich liebe DICH	140

ICH LIEBE DICH	140
I love you	140
»Ich liebe dich« und die menschliche Agape	141
Es muss nicht immer »Ich liebe dich« sein	142
Beispiele aus dem Leben	143
Wenn »Ich liebe dich« Leid bereitet	146
Um die Liebe kämpfen	147
Du musst um mich kämpfen	148
Zweifel an der Liebe des Partners	149
Zweifel an der eigenen Liebe	150
Öffentliche Anzeige	151
Das sagt man so	152
Ich will es hören, ich will es sagen	153
Wenn du es hören willst	153
Lohnt diese Beziehung noch?	154
Das bringt mir Vorteile	155
Ich will Sex	156
Es braucht kein »Ich liebe dich« mehr, ich habe dich	156
Das »Ich liebe dich« interpretieren	157
ICH liebe dich	157
Ich LIEBE dich	158
Ich liebe DICH	159
ICH LIEBE DICH	159
I love you	160
9. KOMMUNIKATION	162
Sind Sex und Liebe wichtig in einer Partnerschaft?	162
Was zählt also in einer gelungenen Beziehung?	164
Methoden und Techniken in der Liebe?	165
Unterschiedliche Wahrheiten, dennoch keine Lügen	166
Ein Ereignis, unterschiedliche Emotionen	168
Ein Ereignis, unterschiedliche Erinnerungen	171
Episodisches Gedächtnis und seine Emotionen	172
Erinnern ist subjektiv und auch Fabulieren	175
Erinnern und Wahrnehmen ist selektiv	176
Auch das noch: falsche Erinnerungen	178
Natürlich: Metaebene der Kommunikation	179
Zwischen den Worten	181
Natürlich: Methoden und Techniken	182
Der Einstieg: aktives Zuhören	183
Hören ist nicht hinhören	183
Hinhören ist nicht zuhören	183
Zuhören ist nicht aktives Zuhören	184

Die Verlockungen der Du-Botschaften	186
Ich-Botschaften	187
Die Tücken: »Ich« sagen, »du« meinen	189
Die Kunst der gewaltfreien Kommunikation	190
Auch Kunst hat ihre Tücken	192
Was will ich?	193
Streitgespräche	193
Der gemeinsame Nenner	195
Nonverbale Kommunikation	196
Kommunikation ist unvermeidbar	198
Schweigen: Aggression, Macht, Kampf	199
Jenseits von Methoden und Techniken	200
Am Ende der gemeinsamen Wege	201
Unterschiedliche Wahrheiten akzeptieren: Liebe statt Leid	203
Menschliche Agape und ein Allheilmittel	203
Das Kardinalproblem der Kommunikation	204
Die beste Freundin, der beste Freund	205
Wertschätzende Kommunikation und Biochemie	205
10. LIEBE, TRAUER, LEID	207
Trauer und Leid	209
Trauer	210
Trauer und Tiere	211
»In guten wie in schlechten Zeiten«	212
Trennungen, Scheidungen, Trauer	215
Die Gründe der Trauer	217
Vorweggenommene Trauer	219
Homöostase	220
Verdrängte Trauer	221
Unfähig zu trauern	224
Trauer ist menschlich: Mit der Trauer umgehen	226
In der Trauer beistehen	229
Mitgefühl und Mitleid	231
Leben, Liebe, Kampf, Tod, Zeit	233
Loslassen	235
Abgeschlossene Trauer	237
Liebe muss nicht leiden; sie schließt aber die Trauer nicht aus	239
11. LEID, SELFMADE-LEID UND DIE AUSWEGE	241
Von Liebe über Missverständnisse zum Leid	242
Leid und seine Ursachen	243
Ursache 1: Leid aus der nicht verarbeiteten Trauer	244
Ursache 2: Leid durch Einfluss oder Zwang Dritter	245
Subtile Einflüsse	245

Abhängigkeiten und Zwänge	247
Familien und Familienverbände	248
Religionen, Sekten	252
Moral, Ethik, Agape	255
Verantwortung: Leichtigkeit statt Bürde	257
Leid aus der nicht verarbeiteten Trauer	257
Leid durch Einfluss oder Zwang Dritter	258
Selfmade-Leid	258
Ursache 3: Selfmade-Leid	259
Die besten Freunde der Partner	260
Die besten Freunde und die Verantwortung	261
Das Immer-wieder-Phänomen	263
Man	264
Den Partner haben	265
Partner haben oder Partner sein	266
Irrtümer und Erfahrungen	267
Nie wieder werde ich mich verlieben	268
Nie wieder werde ich so verliebt sein, wie mit dem verlorenen Partner	269
Nie wieder werde ich solch einen Partner haben	270
Nie wieder werde ich so lachen können	271
Mit Irrtümern die Liebe verhindern	272
Es ist immer anders	273
Verliebtheit versus Liebe und die romantische Liebe	274
Gut gemeint	274
Romantik	276
Alles gemeinsam	277
Wir erzählen uns alles	279
Wir streiten nie	281
Ängste	282
Reifung	282
Wir haben uns auseinanderentwickelt	284
Alleinsein	286
Scheitern, Versagen	287
Gemeinsame Entwicklung ist Beziehungstherapie	288
Kopf und Psyche, Kosmos und Liebe, Schule und Platon	290
Ursache 4: Der Kopf respektive der Verstand	293
Sich in der Liebe sattsehen	294
Liebe begründen	296
Liebe verdienen	298
Liebe erpressen	299
Warum so häufig, warum oft unbewusst	300
Lösungen	303
Forderungen und Drohungen	304

Krankheitsgewinn	305
Es geht subtiler	306
Liebe übersehen	307
Cyberchondrie	308
Ein Plädoyer für den Kopf	311
Von der Liebe und vom Hirn	315
It's so easy to fall in love	316
12. DER LOHN DER ARBEIT UND DER SINN DES LEBENS	318
Zuneigung	319
Philia und Storge	320
Agape	322
Eros oder Sex mit Seele	323
Seele und Fantasie oder Pornografie?	325
Die Zeit	327
Der Hauptlohn und der Sinn des Lebens	327
Persönliches & more	329
Persönliches	329
Schulzeit	329
Trainer	331
Probleme	331
Kindergärten	332
Stühle	333
Pferdefüße	334
Nicht diplomatisch	335
Namen	335
Augsburg	336
Schreiben	337
Buchreihe »Mission Gemeinsam«	338
Gendern	340
Danksagung	340
Quellen	341
Literatur (Auswahl)	341
Internet	341
Newsletter und Web	342
Inhaltsverzeichnis	343

Die Seitennummern beziehen sich auf die Taschenbuchausgabe.