

Pünktlich vor Weihnachten möchten wir Ihnen unseren ersten Rundbrief zusenden.

In unseren Rundbriefen finden Sie zum einen von uns selbst geschriebene Artikel, aber auch interessante Hinweise und Links zu Artikeln, Büchern, Beiträgen und Filmen rund um das Thema Partnerschaft.

Sie können unseren Rundbrief gern auch an Freunde und Bekannte weiterleiten.

Vor uns liegt nun Weihnachten, eine Zeit, in der ein harmonisches Miteinander, Nähe und vor allem Liebe im Mittelpunkt stehen.

**Hier einige Gedanken zum Thema Liebe:**



**Liebe** findet man in Liedern, Filmen, Gedichten, sie beflügelt Autoren, Philosophen und Liedermacher.

Die Römer erklärten sich die Entstehung von Liebe durch den Pfeil des Liebesgottes Amor, der Philosoph Platon mit dem „Kugelmenschen“, den die Götter in zwei Teile geteilt haben und der sein Leben lang verbannt ist, nach seiner zweiten Hälfte zu suchen.

**Solange die Menschheit besteht, geht es um die Liebe.**

**Wir denken, folgende Irrtümer über Liebe schaden der Liebe:**

1. Liebe ist ein Gefühl
2. der Partner ist zuständig dafür, das Gefühl von Liebe zu geben

Viele denken, dass Liebe so etwas wie das sogenannte „Schmetterlinge im Bauch“ Gefühl ist und dass dies der Andere in Ihnen auslöst.

Als derartiges Konzept ist die Liebe auf ein bestimmtes Gefühl reduziert.

Ist das Gefühl nicht mehr präsent, ist auch die Liebe weg.

Mit anderen Worten, sobald der Schmetterlingslieferservice nachlässt und stattdessen die Laus über die Leber läuft, kommt es zu Vorwürfen und Enttäuschung.

Jetzt wird oft nach einem neuen Schmetterlingslieferservice geschaut, verglichen und das vermeintlich Alte nicht mehr wertgeschätzt.

Oft versucht man auch mit Vorwürfen, das wiederzubekommen, das man vermisst.

Liebe ist nicht an ein bestimmtes Gefühl gebunden, sondern ist ein Rahmen für alle Gefühle, das heißt im Rahmen von Liebe sind alle Gefühle in ihm möglich.

Wenn der Partner krank ist, sorgt man sich, wenn er vorwurfsvoll oder rücksichtslos ist, ärgert man sich, wenn er sein Wort nicht hält, ist man enttäuscht.

All diese Gefühle hat man, weil man liebt.

Ohne Liebe wäre es einem gleichgültig.

Wenn die negativen Gefühle überhand nehmen, festigen sich die Vorwürfe.

Dann beginnt man sich zu „entlieben“, was ein genauso aktiver Prozess ist wie das Verlieben.

Im Rahmen Liebe ist es möglich, den Prozess des „Entliebens“ gar nicht erst zu beginnen, oder zu stoppen und rückgängig zu machen.

### **So ist es möglich, sich in denselben Partner immer wieder neu zu verlieben.**

Das setzt allerdings die Bereitschaft voraus, anzuerkennen, dass niemand für meine Gefühle verantwortlich ist.

Sobald du den Anderen für deine Gefühle verantwortlich machst und damit den Anspruch hast, dass der Andere dich mit seiner Liebe glücklich machen soll, gibst du die Verantwortung für deine Gefühle ab.

Damit machst du dich zum Opfer und den Anderen zwangsläufig zum Verursacher (Täter) deiner schlechten Gefühle.

Den Verursacher wirst du dann durch Rückzug, Schmollen etc. bestrafen, bis er sich wieder so verhält, dass du glaubst wieder glücklich sein zu können.

Damit ist aus der Liebe ein Handel geworden.

Erst wenn du mir Liebe in genau der Form gibst wie ich sie haben will, bin ich glücklich.

### **Du kannst nur deine Liebe fühlen, nicht die des Anderen!**

So erfährst du immer dann Liebe, wenn du liebst.

Liebe ist also ein Erschaffungsprozess.

Wenn du sagst „ich liebe dich“, sagst du auch immer zu dir selbst „ich liebe“ und erschaffst damit für dich den Rahmen von Liebe.

### **Sei damit großzügig!**

**Mehr zum Thema Liebe in unserem nächsten Rundbrief.**

Zusätzlich möchten wir auf den beigefügten interessanten Artikel in der Frankfurter allgemeinen Zeitung hinweisen.

<http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/wissenschaftler-empfehlen-praeventive-trainings-fuer-paare-15321663.html>

Schauen Sie gerne mal rein.

Von dem dort berichteten Trainingsprogramm EPL finden sich viele Elemente in unseren Seminaren wieder.

Ebenfalls möchten wir Sie auf unsere neue Homepage und unser neues Programm für 2018 mit vielen neuen Seminarformen hinweisen. [www.paare-osthessen.de](http://www.paare-osthessen.de)

Für 2018 steht für uns eine Erweiterung durch unseren zusätzlichen Standort in Burg auf der Insel Fehmarn an.

Wir freuen uns schon sehr auf die Insel und die Arbeit dort.

Für Sie bieten diese Seminare die Möglichkeit, Urlaub und Paarentwicklung zu verbinden.

Fehmarn ist mit dem Zug oder dem Auto gut zu erreichen und bietet viele Möglichkeiten für verlängerte Wochenenden, Kurzurlaube....

## **Wunderschöne Weihnachten und ein erfülltes und erfolgreiches Jahr 2018**

*Katja und Helmut Flecks*

Paare Osthessen

Petersgasse 10

36037 Fulda

Tel: 0661 78391

Fax: 0661 78399

[www.paare-osthessen.de](http://www.paare-osthessen.de)

Falls Sie unsere Rundbriefe nicht erhalten möchten, hinterlassen Sie bitte per E-Mail oder durch Anruf im Sekretariat eine Nachricht.

Wir nehmen Sie dann aus unserem Verteiler heraus.