

Eddie West

**Gefährliche Wahrheit -
Wie funktioniert mein Partner?**

Für wen habe ich dieses Buch geschrieben?

Im Verlauf meiner Recherchen und auch Probelesungen habe ich festgestellt, dass es einen sehr unterschiedlichen „Wissensstand“ innerhalb der Bevölkerung gibt. Das rührt zum einen aus der Erfahrung, die jeder gesammelt hat und zum anderen aus der Ausbildung, die jeder genossen hat. Dieses Werk ist für sogenannte Einsteiger oder auch Menschen, die ihre Probleme im zwischenmenschlichen Bereich nicht zu lösen vermögen. Für Menschen, die jeden Tag vor denselben Problemen stehen und nicht weiterkommen, für Menschen, denen einfach nur ein Ansatz zur Lösung oder der Anstoß dazu fehlt. Beim Lesen werdet ihr merken, dass vieles bereits bekannt ist. Das ist pure Absicht. Da mir der Wissensstand des Lesers nicht bekannt ist, muss ich natürlich ganz unten anfangen. Ihr könnt also getrost Teile überspringen, die euch bekannt erscheinen. Ein weiterer Aspekt ist, dass das Wissen um die Probleme sowie die Lösungen wohl vorhanden sind, aber man sich trotzdem nicht danach richtet.

Der Raucher weiß schließlich auch, dass es schädlich ist...! Mein Ansatz ist es also, ein wenig bohrend, Bekanntes mit Neuem zu verknüpfen, um den sprichwörtlichen „Stein“ ins Rollen zu bringen. Da man sich bekanntlich nicht selbst in den Hintern treten kann, versuche ich das hier. Nach der zweiten Korrekturlesung fiel mir ein, dass es auch reichen würde, einzelne Stiefel als Symbol für den Arschtritt zu verkaufen.

Es gibt nur eine Person auf der Welt, die die
Macht hat etwas an deinem Leben zu ändern:

DU!

Denn Du bist der Autor Deines Lebens!

Was gab dem Werk seinen Titel?

Zu Beginn meiner Arbeit trug das Buch einen anderen Titel. Ziemlich zum Schluss fiel mir auf, dass viel des Geschriebenen darauf abzielt, endlich zu ändern, was einem nicht passt, statt sich darüber zu beklagen. Wer das Buch also in seiner Gesamtheit versteht und bereit für Veränderungen ist, wird in seinem Leben vielleicht einiges von Grund auf anders anpacken. Vielleicht ist es auch nur der Startschuss oder der Wecker, den man braucht, um über sich selbst nachzudenken. Auf alle Fälle bin ich ein großer Fan der Wahrheit. Wenn man diese schonungslos um die Ohren gehauen kriegt, dann ist das meist der Beginn von ETWAS. In meiner Umgebung fiel des Öfteren die Aussage, dass es gefährlich sei, sein Leben und seine Ansichten von Grund auf zu ändern. Dem stimmte ich nickend zu und entgegnete: „Aber es ist richtig!“

Vorwort:

Der hier folgende Schreibstil ist ein Erklärender. Ich habe versucht, an einigen Stellen kleine Geschichten und Beispiele aus meinem Leben einzubauen, um ein wenig Abwechslung zu erzeugen. Dennoch ist dieses Buch keine Art Biografie, obwohl es zum großen Teil auf meinen Erfahrungen beruht. Es ist auch kein Witzbuch oder eine Verlächerlichung (schönes Wort) der Unterschiede zwischen Mann und Frau. Ich habe die Gliederung logisch aufgebaut. Damit meine ich, dass wir uns mit dem nötigen Grundwissen über den Menschen wappnen, welches wir brauchen, um seine Handlungen und Denkweisen zu verstehen. Danach wagen wir uns an die möglichen Probleme heran.

Wir unternehmen mit diesem Werk einen Streifzug durch viele verschiedene Wissensgebiete. Der Stand der Erkenntnisse auf diesen Gebieten ändert sich ständig. Deshalb erhebe ich natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch kann es gut sein, dass ich bei meinen Nachforschungen das Eine oder Andere falsch verstanden habe. Das macht aber nichts, da hier nicht der Eindruck einer wissenschaftlichen Abhandlung erweckt werden soll, sondern die Übersetzung jener, in eine für alle verständliche Sprache. Die Daten und Erkenntnisse für dieses Buch erlangte ich durch wissenschaftlich fundierte Recherchen und Feldstudien. Ich begab mich an die Orte, an denen man über Beziehungen und Zwischenmenschliches ungezwungen redet und notierte meine Beobachtungen. Ich wagte mich zu Fachvorträgen von Wissenschaftlern und versuchte mir

einen Überblick über die verschiedenen Gebiete zu verschaffen.

Auf langen Autofahrten hatte ich viel Zeit mich mit mir und meinem Leben zu beschäftigen. Ich suchte nach Antworten. Dabei fiel mir auf, dass es wenig brauchbare Veröffentlichungen gab, die mir meine Fragen beantworteten. Zugegeben, waren meine Fragen sehr komplex. Somit kam ich auf die Idee für dieses Buch.

Jeder Mensch und jede Beziehung ist einzigartig. Es ist absurd zu glauben, dieses Thema in einem Buch so zu behandeln, dass es für jeden zutrifft. Ich beziehe mich in dieser Abhandlung auf den Durchschnitt der mir bekannten Menschheit. Die hier angebotenen Informationen sind und ich erwähne es schon wieder, nicht für jeden allumfassend zutreffend. Jeder, der dieses Buch liest, sollte sich das für ihn Zutreffende herauspicken und auf sich anwenden. Vera Birkenbihl - eine Frau, von der ich sehr viel gelernt habe - begann ihre Vorträge oft mit folgendem Satz:

„Betrachten Sie diesen Vortrag wie eine Shoppingtour. Sie müssen nicht alles kaufen, was ich anbiete! Wenn Ihnen etwas nicht gefällt, lassen Sie es im Regal liegen“
Dem kann ich nichts Sinnvolles hinzufügen. In diesem Sinne wünsche ich dem Leser vergnügliche Stunden mit dieser Lektüre.

1. Tipp:

Lesen Sie dieses Buch langsam und denken Sie in aller Ruhe über einen Abschnitt nach, bevor Sie den Nächsten lesen oder ihr Leben grundlegend verändern.

2. Tipp:

Lesen Sie dieses Buch mehrmals. Manche Zusammenhänge offenbaren sich erst beim zweiten oder dritten Lesen.

3. Tipp:

Empfehlen Sie das Buch weiter und besuchen Sie einen meiner Vorträge. Dort können auftretende Fragen besprochen werden. Natürlich besteht auch die Kontaktmöglichkeit über soziale Netzwerke oder meine Internetseite.

Sicherheitshinweise:

- **Lesen Sie dieses Buch nicht, wenn Sie der Meinung sind, dass immer alle anderen Schuld sind an dem, was Ihnen passiert.**
- **Lesen Sie dieses Buch nicht, wenn Sie nicht bereit sind, in ihrem Leben etwas zu verändern.**
- **Lesen Sie dieses Buch auch nicht, wenn Sie nicht wenigstens ehrlich zu sich selbst sind.**

Bleibt schön neugierig Euer



Inhaltsverzeichnis

Gliederung	Inhalt	Seite
	Vorwort	
	Sicherheitshinweise	
	Inhalt	
1.	Analyse der Situation	
2.	Grundwissen	
2.1.	Anatomie	
2.2.	Was ist ein Mann, was eine Frau?	
2.3.	Psyche	
2.4.	Sozialverhalten	
3.	Das andere Ich	
4.	Bedürfnisse	
4.1.	Altersunterschied	
5.	Was ist eine Beziehung?	
5.1.	Das Zusammenleben	
5.2.	Phasen einer Beziehung	
6.	Grundlagen einer erfolgreichen Beziehung	
7.	Der Mensch und seine Eigenheiten	
8.	Probleme	
8.1.	Kommunikation	
8.2.	Das Gespräch als Magnet	
8.3.	Aus Gedanken wird Realität	
8.4.	Prioritäten klären	
8.5.	Anti Fehler Programme	
8.6.	Erziehung oder Entwicklung	
8.7.	Worte und ihre Bedeutung	
8.8.	Konflikte und Kritik	
8.9.	Eifersucht	
9.	Lösungsansätze	
10.	Schlussbetrachtungen	
11.	Anhang Beziehungsbewertungstabelle	
12.	Anhang Wunschliste	
	Verlagsprogramm	

Dieses Buch ist der erste Teil einer Trilogie (zumindest ist das der heutige Stand). Wenn ich über den Menschen schreibe, dann ist dieses Thema so umfangreich, dass es nicht niederschreibbar ist. Deshalb habe ich versucht, Einteilungen zu machen, bei denen dieses Thema in drei Bereiche gesplittet wird, ohne dass der Zusammenhang verloren geht. Dieses Buch beschäftigt sich mit dem Menschen allgemein in der zeitlichen Betrachtung von der Geburt bis zur Mitte des Lebens. Hier gibt es viel Grund-, sowie psychologisches Wissen zu lesen. Im zweiten Teil geht es um Liebe, Sex und Erotik und um alles, was damit zusammenhängt. Der letzte Teil widmet sich dem Zusammenhang von Wissenschaft und Spiritualität. Ich zeige dort, wie nahe diese Gebiete zusammenliegen und dass jeder in der Lage ist, aus sich das zu machen, was er sein möchte.

1. Analyse der Situation

Wer sind wir?

Was macht uns aus?

Warum sind wir hier?

Was haben wir mit anderen gemeinsam?

Was unterscheidet uns von anderen Menschen?

Sicher habt ihr euch diese oder ähnliche Fragen auch schon gestellt. Diese zu beantworten fällt uns meist schwerer, als uns lieb ist. Deshalb verdrängen wir sie nur zu gern, wenn sie auftauchen. Das könnte an den verschiedenen möglichen Betrachtungsweisen dieser

Fragen liegen. Oder daran, dass wir länger darüber nachdenken müssen und ihnen eine gewisse Komplexität innewohnt, die sich nicht so einfach ausdrücken oder verstehen lässt. Manch einer flüchtet sich in den Glauben, um sich solche Dinge zu erklären, andere in die Wissenschaft und wieder andere - was weiß ich, wohin. Das kann und soll jeder tun, wie er gern möchte. Für das weitere Verständnis dieses Buches ist es notwendig, dass wir eine für die meisten akzeptable Antwort finden. Wir können an die Beantwortung z.B. philosophisch herangehen und wie schon oben beschrieben, geht auch eine theologische Herangehensweise. Auch eine biologische oder eine physikalische Betrachtungsweise ist möglich. Wenn man nun diese, eher europäischen, Betrachtungsweisen mit den spirituellen, fernöstlichen kombiniert, dann stellt man erstaunliche Gemeinsamkeiten fest. Sicher habe ich hier noch einiges vergessen. Das ist aber auch nicht ganz so wichtig. Jeder hat sowieso seine eigene Weltanschauung und erklärt sich die Dinge, so wie er sie eben versteht. Daran möchte ich nur ein klein wenig rütteln. Mir ist aufgefallen, dass sich viele Menschen mit neuen Erkenntnissen aus diesen Bereichen nicht mehr beschäftigen, weil sie bereits eine fertig ausgereifte Weltanschauung haben. Ja sie ignorieren diese Erkenntnisse sogar bewusst, um nicht am eigenen Standpunkt zweifeln zu müssen, da es bekanntermaßen am bequemsten ist, in vorhandenen Denkmustern zu verharren. Jetzt kommt bestimmt: „Aber ich doch nicht!“. Dann stelle ich zur Sicherheit einfach mal fest, dass sich demzufol-

ge in den letzten Jahren jeder mit den aktuellen Erkenntnissen auf dem Gebiet der Quantenphysik oder der Neurobiologie beschäftigt haben muss, denn dort gab es (zum Beispiel) Erkenntnisse, die unser Weltbild völlig verändern sollten. Da ich ein neugieriger und wißbegieriger Mensch bin, der seine eigenen Meinungen und Standpunkte ständig hinterfragt, fiel es mir nicht schwer, mich unter anderem mit Quantenphysik, Theologie, Spiritualität und all den oben genannten Dingen mehr oder weniger oberflächlich zu beschäftigen (soweit das in einem Menschenleben machbar ist). Ich wage mich im nächsten Abschnitt an einen Spagat zwischen all diesen Gebieten. Das bringt mich direkt zu dem Versuch, eine Antwort zu finden.

Der Neurobiologe und Hirnforscher Manfred Spitzer hat einmal gesagt: "Du bist Dein Gehirn. Es ist das einzige Organ, bei dem Du lieber Spender als Empfänger bist". Das fand ich auf den ersten Blick ziemlich lustig und richtig (später stellte sich heraus, dass man das so nicht stehen lassen kann). Nach einiger Zeit des Grübelns wurde mir die volle Tragweite dieses Satzes bewusst. Ich kenne keinen Menschen, der das mit voller Absicht umsetzt. Nach diesem Satz folgte ein zweistündiger Vortrag über Neurobiologie. Natürlich verstand ich nicht mal die Hälfte von dem Gesagten. Schließlich habe ich davon ja keine Ahnung. Ich schaute mir wieder und wieder diesen Vortrag an, von dem ich mit der Zeit mehr und mehr verstand. Als ich nach einiger Zeit den vollen Umfang dieser Aussage begriff,

wich mir sämtliche Farbe aus dem Gesicht und ich vergrub mich einige Stunden (oder Tage) ins Nachdenken. Ich erinnere mich noch, dass ich, wie gelähmt, Schritt für Schritt mein gesamtes Bild über den Menschen und seinen Geist, sowie sein Dasein auf diesem Planeten völlig änderte. Sicher kennt ihr das auch, dass einem beim Verarbeiten von neuen Informationen, ein Licht nach dem anderen aufgeht, weil sich plötzlich Dinge von selbst erklären oder lang offene Fragen sich beantworten. So ging es mir die ganze Zeit, in der ich mich, um einen Einblick zu gewinnen, mit (für mich) neuen Wissensgebieten befasste.

Wenn man die metaphysische Betrachtungsweise mal außer Acht lässt und sich nur auf die biologische beschränkt, stellt man fest, dass unser Körper nur das Werkzeug unseres Gehirns ist. Dieses ist zwischen 1300g und 1400g schwer und benötigt ca. 20% der Körperenergie. Es ist der Platz, an dem vom Prinzip her, alles passiert. Theoretisch könnte man den gesamten Rest des Menschen weglassen und es wäre immer noch dieselbe Person vorhanden. Der gesamte Rest sind also Werkzeuge, Sinnesorgane zur Informationsbeschaffung und Sensoren. Sie sind zugegeben sehr hoch entwickelt, dennoch ist die äußere Beschaffenheit unseres Körpers meistens die freie Wahl eines jeden. Alles was wir unserem Körper antun, machen wir meist freiwillig. Über die Folgen dessen sollte sich jeder im klaren sein. Das gilt insbesondere für den übermäßigen Genuss von allem Möglichen.

Warum aber ist diese Tatsache für uns so wichtig, dass sie bereits am Anfang dieses Buches steht? Weil wir uns der äußerlich sichtbaren Unterschiede zwischen Mann und Frau wohl bewusst sind - nicht aber der nicht sichtbaren, inneren Unterschiede, wie z.B. der Gehirnstruktur oder der Programme, die wir haben. Meist verursachen genau diese die Missverständnisse. Außerdem möchte ich am Anfang bereits einige Begrifflichkeiten klären.

Die oben beschriebenen, für mich neuen, Erkenntnisse zwangen mich zu diesem Zeitpunkt, über verschiedene Herangehensweisen bezüglich der Fragen unter Punkt Eins nachzudenken. Hier nun die andere Seite der Medaille:

Wir sind nicht nur ein Gehirn, sondern insbesondere die Summe der Erlebnisse, Erfahrungen unserer Taten und Ansichten, sowie des erworbenen Wissens. Auch sollten wir mit einbeziehen, wie unsere Umwelt uns sieht. Schließlich leben wir in einer Gemeinschaft. Physikalisch betrachtet, ist dieses Organ nichts als eine Ansammlung von Stoffen (Fette, Proteine, Kohlenhydrate, Nukleinsäuren). Um so erstaunlicher ist es, dass mit all diesen Dingen ein einzigartiges Bewusstsein einhergeht. Lässt man dieses Mal bei der Betrachtung das ganze Materielle weg, sind wir nur eine Ansammlung elektrischer Impulse, die über Synapsen laufen und / oder in Feldern existieren, die den Körper umgeben und ihr Zentrum im Herzen haben.

Hmm.... Einerseits sind wir greifbare Materie, andererseits nachweisbare, elektrische Felder. Was denn nun? Wo sitzt denn die Persönlichkeit? Ich kann doch nicht beides sein! - DOCH!

Genau so ist es! Bei unseren Betrachtungen müssen wir Körper und Geist als eine Einheit sehen. Jeder der beiden hat seine Aufgaben und seine Zuständigkeiten. Das ist wie in einer Lebensgemeinschaft. Sind Körper und Geist im Einklang, sind wir gesund und es geht uns gut. Ob man daran glaubt, dass die Persönlichkeit bzw. das Bewusstsein auch andere Existenzformen annehmen kann, liegt bei jedem selbst. Ich finde, das ist durchaus möglich, benötige aber dafür keinerlei Institution, die mir erklärt, was ich alles machen darf und was ich machen soll und wie viel mich das Ganze kostet (Seitenhieb an die Religionen). Die spirituelle Seite des Menschen soll nicht Thema dieses Buches sein. Sie wird ausführlich im dritten Teil meiner Trilogie behandelt. Sie ist aber auf keinen Fall zu vernachlässigen. Was die physische Beschaffenheit des Menschen angeht, sind wir in Zukunft noch auf Erklärungen der Wissenschaft angewiesen und gespannt, was in den nächsten Jahren noch entdeckt wird, bezüglich verschiedener Zusammenhänge und Grundlagen. HALT! Hier meine ich nicht dieses sinnfreie Geschreibsel in den Printmedien oder schlecht recherchierte, haltlose „Wissenschaftssendungen“ im Fernsehen. Ein ganz klares Statement von mir an dieser Stelle lautet: Medien machen euch dumm! Schaltet die Glotze aus,

schmeißt die Zeitung weg! Macht das Radio aus! Macht die Augen auf, dann könnt ihr das Leben sehen!

Die Veröffentlichungen, die uns die wirklich wichtigen wissenschaftlichen Entwicklungen zeigen, sind leider nur schwer zu finden. Ich bin oftmals nur aus purem Zufall darauf gestoßen (wobei ich der Meinung bin, dass es wenige wirkliche Zufälle in der greifbaren Welt gibt).

Ich hoffe, damit sind einige Ansätze zur Beantwortung der am Anfang gestellten Fragen gegeben. Das Wer-wir-sind und Was-uns-ausmachen-könnte, lässt sich im Vortext ganz gut finden. Die Frage nach dem Warum, muss sich jeder selbst beantworten. Da sind die Meinungen so breit gefächert, wie die Menschheit selbst. Was uns voneinander unterscheidet und welche Gemeinsamkeiten es gibt - dazu kommen wir im nächsten Kapitel:

2. Grundwissen Mann Frau

Das für dieses Buch notwendige Grundwissen über Männer und Frauen sollte wohl zum größten Teil vorhanden sein. Es war schon sehr lange Zeit Schulstoff. Dennoch begegneten mir immer wieder Menschen, denen dieses Grundwissen fehlte. Ich versuche ein Maß zu finden, mit dem jeder zurechtkommt. Sollte also Eines fehlen oder ihr wisst bereits, was da geschrieben steht, dann seht mir das bitte nach. Irgendwo muss ich einhaken. Was wir brauchen, kann man grob in drei Bereiche unterteilen. Das sind die Gemeinsamkeiten

und Unterschiede in Anatomie, Psyche und Sozialverhalten.

2.1. Anatomie:

Zu den sichtbaren anatomischen Besonderheiten der Geschlechter gibt es bereits viele Ausarbeitungen und Informationsquellen. Wir wollen das an dieser Stelle nicht weiter behandeln, da wir davon ausgehen, dass dieses Wissen zum großen Teil vorhanden ist.

Wenn nicht → Google! Eine Besonderheit müssen wir an dieser Stelle aber umso ausführlicher behandeln - unser Gehirn. Wie schon in der Einleitung beschrieben, ist dieses Organ, bei unserer nicht metaphysischen Betrachtung, der wesentlichste Punkt in der Geschlechterunterscheidung.

Deshalb stelle ich mal eine simple Frage:

Was ist ein Mann und was ist eine Frau?

Als ich diese Frage das erste Mal gestellt bekam, stellte ich aus Verlegenheit um eine Antwort, sofort die Gegenfrage, wie das gemeint sei. Zufällig traf ich damit genau den Punkt. Um eine Antwort zu geben, muss das Gebiet eingegrenzt werden. Und da sind wir schon bei den oben genannten drei Gebieten. Aus anatomischer, psychischer und sozialer Sicht ist das recht ein-

fach zu beantworten, jedoch fallen die Antworten jeweils anders aus. Selbst innerhalb der Gebiete muss man diese Frage präzisieren. Aus anatomischer Sicht gibt es viele verschiedene Blickwinkel. Wir behandeln hier nicht den Knochenbau und auch nicht die Geschlechtsorgane. Wir wollen wissen, wie Männer und Frauen funktionieren und herausfinden, wie wir die Hürden des Zusammenlebens überwinden können. Um das zu erklären, müssen wir feststellen, wann und wie in der menschlichen Entwicklung die Trennung der Geschlechter erfolgt. Wo kommen unsere Unterschiede her? Wichtig ist ebenfalls, wie schon erwähnt, die Begriffsbestimmung - was ist ein Mann und was ist eine Frau?

Die sichtbare Trennung der Geschlechter erfolgt in der Embryonalphase. Nun könnte man annehmen, dass sich gleich am Anfang der Embryonalentwicklung zeigt, ob der Embryo ein Junge oder ein Mädchen wird. Die Natur macht es hier jedoch seltsam umständlich: Beim drei bis vier Wochen alten Embryo können wir die folgenden Entwicklungsstadien beobachten: Bei beiden Geschlechtern bilden sich genau die gleichen Gewebestränge als doppelgeschlechtliche Anlage heraus...

2.2. Was ist ein Mann oder eine Frau?

...

Die Frage, was ein Mann und was eine Frau ist, ist also nicht prinzipiell zu beantworten, sondern nur spezifisch. Da viele Dinge in der Schwangerschaft jedoch bei

den meisten Menschen ähnlich sind, lässt sich jedoch eine gewisse Gleichmäßigkeit an Unterschieden erkennen. Mann und Frau sind zwar von ihrer Struktur her eigentlich inkompatibel, die Programmierung (der Zug) aber bewirkt, was wir später wie gut anstellen können und dass wir andere Menschen überhaupt verstehen. Es erklärt uns auch, warum wir einen Menschen anziehend finden und den anderen nicht. Betrachten wir uns die Menschen in unserer Umgebung, dann finden wir an Männern auch weibliche und an Frauen auch männliche Züge. Bei manch einer Frau glauben wir sogar: „Das sollte bestimmt mal ein Mann werden“ und umgekehrt ebenso. Was bedeutet das nun für unser tägliches Leben?...

2.3. Psyche:

Ich habe festgestellt, dass sich viele die Frage stellen, ob die Unterschiede zwischen Mann und Frau genetisch bedingt sind oder sich durch die Beeinflussung der Umwelt, wie zum Beispiel Erziehung herausbilden. Das lässt sich mit Rückblick auf das bisher Geschriebene bereits erahnen. Bis hierher haben wir vom ungeborenen Leben gesprochen. Und selbst hier haben wir sowohl genetische Faktoren, als auch Umweltfaktoren, die einen Einfluss auf die für uns relevanten Punkte haben. Wieso Umwelt? Weil die Hormonsituation der Mutter kein genetischer Faktor, sondern Umwelt ist. Die Antwort auf die obige Frage ist also, wie so oft, kein „oder“, sondern ein „und“ an Faktoren. Mal ehr-

lich - wie könnte es auch sonst so viele verschiedene Menschen geben. Selbst wenn wir meinen, zwei Gleiche zu kennen, dann bemerken wir nach einer Weile doch Unterschiede.

Wie sieht es nach der Geburt aus...

2.4. Sozialverhalten

Das Sozialverhalten des Menschen ist recht gut erforscht. Es wird also viele Fakten geben, die euch bereits bekannt sind. Dennoch ist es mir gelungen, persönliche Betrachtungen und Ansichten zu formulieren, die bisher nirgends aufgetaucht sind.

Stellen wir uns nun, da wir uns einiger Unterschiede und Gemeinsamkeiten bewusst sind, einmal vor: zwei Menschen von offensichtlich verschiedenem Geschlecht wollen (oder müssen) eine Beziehung führen. Wir können an diesem Punkt die partnerschaftliche, die berufliche, als auch freundschaftliche Beziehung zusammen betrachten, da es viele Gemeinsamkeiten gibt. Natürlich darf dann nicht jedes Argument auf die „Goldwaage“ gelegt werden. Das Vorhandensein von Gemeinsamkeiten bedeutet nicht, dass alles gleich ist. Und natürlich lassen sich die Vorgänge in Teams nur bedingt auf Beziehungen und Freundschaften übertragen. Die meisten Experten bezeichnen das Team als eine Art Zweckfreundschaft. Somit führen auch wir es hier mit an.

Was wäre notwendig, damit eine Beziehung funktioniert? Diese Antwort ist im Groben recht einfach. Wir brauchen

- a) eine Art von Zuneigung oder die Notwendigkeit eines Zusammenarbeitens.
- b) Toleranz (Akzeptanz, Achtung vor dem Anderen,..).
- c) den Willen, etwas dafür zu tun, dass es funktioniert.

Ja - so einfach ist das, wenn es auf den Punkt gebracht wird...

3. Das andere Ich

An dieser Stelle könnte man fragen: „Was wärmt der dieses ganze Grundwissenzeug so auf?“. Aber wir brauchen die Auffrischung, Vervollständigung oder auch nur die Erinnerung, wenn wir wissen wollen, wie unser Partner funktioniert. Es hilft ungemein zu verstehen, warum unser Partner bestimmte Dinge tut oder auch nicht tut. Wir haben alle schon einmal erlebt, dass wir dachten: „Was macht der denn jetzt für einen Scheiß“ und später, als wir den Grund für seine Handlung erfuhren, wurde uns klar, dass es der beste Weg war. Ein Schlüssel für eine funktionierende Beziehung liegt nun einmal im Verstehen. Wollen wir einen Menschen verstehen, dann müssen wir lernen, uns von unserem eigenen Standpunkt zu entfernen. So, wie wir

ein „Ich“ haben, mit unseren vielen Meinungen, Standpunkten, Grenzen und Ansichten, so hat es unser Gegenüber auch. Aus seiner Sicht ist das, was er sagt und tut, richtig. Eben wie das, was wir sagen und tun aus unserer Sicht richtig ist. So kann es zum Beispiel sein, dass die türkisfarbene Wand dem einen grün und dem anderen blau erscheint und keiner von beiden kann verstehen, dass sein Gegenüber das anders sieht. Wenn wir nun aber wissen, dass viele Menschen eine leichte Blau- Grün- Schwäche haben, dann wird uns klar, dass aus ihrer Sicht beide Recht haben...

4. Bedürfnisse

Das ist ein großes Gebiet, welches wir nun behandeln. Die Bedürfnisse des Menschen kann man grob so definieren, dass es sich um alles handelt, was er benötigt oder glaubt zu benötigen, um sein Leben gesund und in Frieden fortzusetzen. Schauen wir uns nun als Erstes einmal die menschlichen Grundbedürfnisse an. Diese sind bei Mann und Frau vom Prinzip her gleich. Es gibt hier keine mir bekannte geschlechtsspezifische Tendenz...

4.1. Altersunterschied

Warum gerade an dieser Stelle? Weil das Hauptproblem, welches es zu meistern gilt, die Bedürfnisunterschiede sind! Verschiedene Menschen haben immer einen unterschiedlichen Entwicklungsstand. Das ist

selbst bei Gleichaltrigen so. Besonders offensichtlich tritt dieser Unterschied aber bei Beziehungen mit großem Altersunterschied zu Tage. Klar, das muss nicht sein - die Wahrscheinlichkeit ist aber groß. Der Unterschied kann auf geistigem Gebiet, auf dem körperlichem, auf emotionalem oder eben auf dem Gebiet der Bedürfnisse liegen. Alle Beziehungen haben diese Unterschiede...

5. Was ist eine Beziehung?

Nun sind wir in der Zwischenzeit vom Ungeborenen zum fast Erwachsenen in unseren Betrachtungen gewandert und haben natürlich bemerkt, dass wir schon einige Zeit über Beziehungen sprechen. Es kommt also, wie wir alle wissen, irgendwann im Leben dazu, dass wir eine Beziehung, zum meist anderen Geschlecht, aufbauen. Was sollten wir darüber wissen? Was müssen wir dabei beachten? Beginnen wir wie immer mit einer Definition, die zu unserem Thema passt. Was ist eine Beziehung? Ich definiere für unser Thema...

5.1. Das Zusammenleben

Wenn Menschen zusammen sind, bieten die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen ihnen Raum für Synergien. Das gilt sowohl für Mann und Frau in einer Partnerschaft, als auch in freundschaftlichen Verhältnissen. Ergebnis soll sein, dass die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt werden. Je nachdem von welcher Art

Beziehung wir sprechen, hat jeder seine Vorstellung, was er daran gewinnen möchte. Auch eine Freundschaft funktioniert nicht ohne ein Gleichgewicht an Geben und Nehmen. Auch wenn das auf den ersten Blick nicht so scheint, so verspricht sich auch hier jeder etwas von dieser Verbindung. Bei der Betrachtung dürfen wir die ideellen Bedürfnisse nicht außer Acht lassen. Es kommt nicht selten vor, dass sich eine Freundschaft entwickelt, bei der das Bedürfnis nach Gesellschaft mit einer bestimmten Person befriedigt wird. Das kann durchaus eine geistige (erotische) Anziehung sein, die nichts mit Liebe oder Sex zu tun hat. Im Gegenzug ist der andere bereit, etwas, wie zum Beispiel Hilfestellung bei Arbeiten oder Leistungen, zu geben. Ein Geben und Nehmen muss also nicht immer materieller Natur sein. Ein Beispiel dafür...

5.2. Phasen einer Beziehung

Im Folgenden betrachten wir die Beziehung zu einem möglichen Partner vom Anfang bis zum Ende und beginnen damit, wie ein gegenseitiges Finden abläuft. Ich habe dafür versucht, eine kurze, verständliche und nachvollziehbare Teilung zu finden und teile die Beziehung in vier Phasen ein:

1. Optische Phase: erster Eindruck, Kennenlernen
2. Erkennen der inneren Werte: gemeinsame Entwicklung (Einstufung in Bekannte / Freunde / Familie)
3. Aushaltphase: Veränderung, sowie die Angst davor

4. Ende der Beziehung

Diese Phasen sind nicht statisch. Sie gehen ineinander über und laufen manchmal gleichzeitig ab. Selbst ein rückwärts gerichteter Ablauf ist alltäglich...

6. Grundlagen einer erfolgreichen Beziehung

Nun, da wir einiges an Schwierigkeiten analysiert haben, fragen wir uns sicher, wie man es denn nun richtig macht. Die Antwort ist jedem klar: Es gibt keine optimale Verfahrensweise!

Dazu ist der Mensch viel zu komplex. Ich möchte an dieser Stelle dennoch einige Grundlagen für das Gelingen anführen. Die Quelle für diese Grundlagen wird einige verblüffen. Bisher sind wir doch eher materialistisch und wissenschaftlich vorgegangen. Da wir uns zu einem großen Teil auf der Gefühlsebene befinden, können wir den Einfluss von Ideologien und Spiritualität nicht außer acht lassen. Ich glaube, dass gerade diese Zusammenführung vieler Fachgebiete dieses Buch zu dem macht, was es sein soll - augenöffnend, interessant und impulsgebend.

Die Ur- Ideale: Wahrheit, Liebe, Freiheit (siehe Bibel)

Auf diese Ur- Ideale sind alle Verhaltensregeln, Gebote oder wie auch immer man es in den verschiedenen Religionen nennen mag, gegründet. Ob man nun über den Weg nachdenkt, der zum Sinn des Lebens führt oder über das, was man ein Leben lang anstrebt, man

begegnet diesen Ur- Idealen immer wieder. Das spiegelt sich besonders in ihrer Greifbarkeit wider.

Die Anwesenheit dieser Ideale wird selten bemerkt. Man müsste schon direkt nach ihnen suchen. Wir finden sie jedoch in jeder ausgewogenen Beziehung. Fehlen sie hingegen, wird das oft als sehr schmerzvoll empfunden...

7. Der Mensch und seine Eigenheiten

Streit und Konflikte sind ein maßlos überbewertetes Zeichen für ein drohendes Ende der Beziehung. „Wo man streitet, ist noch Leidenschaft vorhanden“ gibt der Therapeut gern von sich. Entscheidend ist allerdings, wie man streitet – wer den anderen abwertet oder lächerlich macht, verliert den Respekt – und damit die wichtigste Basis einer funktionierenden Partnerschaft. Schwierig wird es auch, wenn sich jemand selbst ungeheuer wichtig nimmt. Humor und die Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können, sind hingegen Eigenschaften, die die Überlebenschancen für jede zwischenmenschliche Beziehung erhöhen – auch und gerade in der Partnerschaft. Man muss auch nicht immer einer Meinung sein. Anders formuliert, ist es die hohe Schule, die Meinung und die Beweggründe des anderen zu akzeptieren und zu unterstützen, obwohl man selbst anderer Meinung ist. Hier ein Beispiel aus meinem Leben dazu...

8. Probleme:

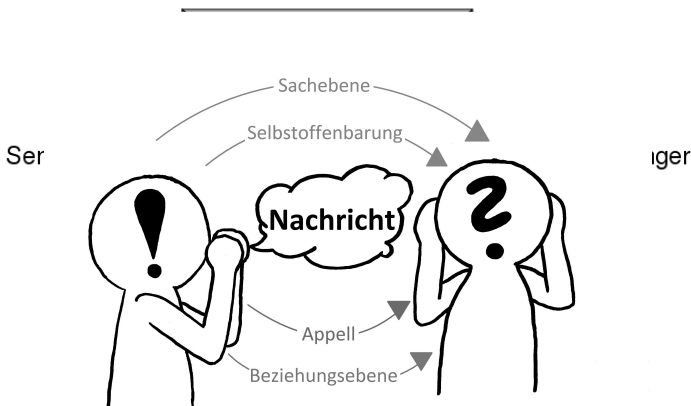
Die möglichen Probleme sind so vielfältig, dass die Behandlung von allen den Rahmen sprengen würde. Deshalb habe ich versucht, mich auf einige, aus meiner Sicht wesentliche Punkte, zu konzentrieren. Ich glaube jeder kennt seine Schwachstellen gut genug. Wie im ganzen Buch soll hier der Anstoß gegeben werden, an diesen zu arbeiten, indem man sie erkennt und bewusst verändert.

8.1. Kommunikation

Gibt es in der Partnerschaft Probleme, dann ist eines der Hauptprobleme eine fehlende oder mangelhafte Kommunikation! Wann immer Menschen zusammen sind, wird kommuniziert. Das klingt nach einer banalen Erkenntnis. Doch was ist Kommunikation eigentlich, wie setzt sie sich zusammen? Wie funktioniert sie und wie kann ich sie für mich nutzen? Auf den ersten Blick sind das einfache Fragen. Doch bereits beim ersten näheren Hinsehen eröffnen sich, bisher vielleicht nicht wahrgenommene, Sichtweisen.

Definition: „Kommunikation“ stammt vom lateinischen Wort „communicare“ und bedeutet „teilen“, „mitteilen“, „teilnehmen lassen“, „gemeinsam machen“, „vereinen“.

Eine genauere Definition gibt es nicht, da es viele verschiedene Ebenen gibt, auf denen die Kommunikation stattfindet. Die Definition als Antwort muss also auf jeweilige Fragen zugeschnitten werden. In unserem Fall verstehen wir darunter den Austausch von Informationen in Sprache, Bild und Schrift. Zur Vollständigkeit sei noch erwähnt, dass sie nicht nur zwischen Menschen stattfindet, sondern sie erfolgt auch mit nichtmenschlichen Lebewesen (z.B. Haustier), mit Objekten (z.B. Maschinen) und natürlich in überwältigendem Ausmaß auch mit dem Universum. Wir betrachten hier nur die zwischenmenschliche Kommunikation. Bis hierher war es noch recht einfach. Tauchen wir etwas tiefer und fragen uns, wie sie funktioniert. Dazu ziehe ich das Vierseitenmodell nach „Schulz von Thun“ zu Rate. Demnach hat eine Kommunikation vier Ebenen, bzw. Seiten oder Ohren. Je nachdem, wie man es sich besser merken kann. Wichtig ist die Zahl vier. Das soll bedeuten, dass wir gleichzeitig auf vier Ebenen Informationen zwischen Sender und Empfänger der Information austauschen...



8.2. Das Gespräch als Magnet

Der Inhalt beim Austausch von Informationen ist natürlich nur ein Teil einer Beziehung. Wir haben alle schon einmal festgestellt, dass sich im Laufe der Beziehung beide immer weniger zu sagen haben. Woran liegt das? Zum einen glaubt man, den Anderen zu kennen und trifft Annahmen über dessen Wünsche und Verhalten und zum anderen passiert vermeintlich nichts Neues, das es mitzuteilen lohnt. Ein fataler Irrweg! Wir haben das alles schon erwähnt. Also hier noch einmal in aller Kürze:

Der Mensch entwickelt sich jeden Tag. Die Entwicklung findet unter Einfluss der gesamten Umgebung statt.

Es ist also sehr wahrscheinlich, dass es bestenfalls in ähnliche Richtungen geht. Das ist doch genug Gesprächsstoff! Erinnern wir uns an den Anfang der Beziehung. Was haben wir da gemacht? Na geredet - manchmal nächtelang. Dieser Austausch von Informationen bewirkt, dass wir uns näherkommen. Genau damit wird eine Beziehung zu dem Gesprächspartner aufgebaut...

8.3. Aus Gedanken wird Realität

Ein weiterer Grund, warum das Reden miteinander so wichtig ist, ist die Tatsache, dass Dinge und Wissen dadurch zur Realität werden. Ein Beispiel dazu: An einem kalten Abend stehen in der Dunkelheit zwei Menschen an einer Haltestelle. Beiden ist kalt. Ab dem

Moment, wenn einer sagt „Kalt heute“, wird die Kälte real. Beide fühlen sich befreit und können von nun an leichter damit umgehen. Wir haben für das Erleben der Situation bereits mehrere Sinneskanäle benutzt. Gefühltes auszusprechen und zu hören, sind schon mal drei. Genauso verhält es sich mit dem Erlangen von Wissen. Wenn wir mehrere Sinneskanäle benutzen, wird Wissen greifbarer. Die Sprache ist, neben der Motorik (Schreiben, Fühlen), ein Sinneskanal, der das Wissen noch vertieft. Genauso wie Schmecken oder Riechen. Folgendes kennen wir noch aus der Schule: Wenn wir nur zuhören, bleibt nicht so viel hängen, als wenn wir noch zusätzlich mitdenken und mitschreiben. Sicher hat jeder schon mal in der Vergangenheit gelernte Fakten gesucht. Meist erinnert man sich an „Eselsbrücken“, eine bildliche Darstellung, wo das Gelesene im Buch gestanden hat oder wie das Geschriebene aussah. Damit meine ich nicht das auswendig gepaukte Faktenwissen. Das hat mit Lernen nicht viel zu tun, weil unser Gehirn dafür nicht gebaut ist. Was ich meine ist Wissen, welches wir durch die Ausführungen des Dozenten verstanden haben. Denn einmal verstanden ist gleich gelernt.

Das Aussprechen unserer Gedanken bringt uns nicht nur in Bezug auf eine Beziehung weiter, sondern auch in der Sache selbst. Wer mit der MEM -Theorie vertraut ist, wird das Folgende leichter verstehen oder hat die Gelegenheit, nachzuschlagen...

...Bei dieser Gelegenheit ein Statement zum Umgang mit unseren Medien:

Schaltet diesen Mist ab! Radio und Fernsehen AUS ist der einzige Weg der Volksverdummung zu entkommen.

Warum? Könnte man jetzt fragen oder „Ich muss doch wissen, was in der Welt passiert!“

Richtig! Wenn die Dinge, die in der Welt passieren für euch eine Bedeutung haben, dann beschäftigt euch damit. ALLE Medien sind dafür der falsche Weg! Weil:

1. Die dargereichten Informationen sind nicht der Querschnitt von dem, was in der Welt passiert. Sie sind die einzelne Meinung eines meist wenig qualifizierten Schreiberlings. Dazu kommt noch, dass die Auswahl über das, was gesendet wird, einer kleinen Personengruppe obliegt und damit **deren** Meinung widerspiegelt - **nicht** das Weltgeschehen! Sicher ist es euch auch schon mal so gegangen, dass über ein Ereignis berichtet wurde, bei dem ihr anwesend wart. Die Darstellung deckte sich aber nicht mit dem, was ihr erlebt habt. Das kann auch gar nicht geschehen, da der Berichtende einen anderen persönlichen Standpunkt und damit auch anderen Blickwinkel auf die Sache hat. Das ist der Beweis für das oben Geschriebene. Man könnte meinen, dass das nicht auf alles zutrifft - oh doch - tut es.
2. Wenn in Heidelberg eine Lagerhalle brennt, dann ist diese Information für euch nutzlos. Es sei denn, es ist eure Lagerhalle und dann werdet ihr es noch früh genug erfahren.

3. In der Zeit des Internets sind die sterbenden Medien (ganz besonders der Bereich der Printmedien) darauf angewiesen, Schlagzeilen zu bringen, die sich (aus ihrer Sicht) verkaufen lassen. Um den Verkaufswert zu erhöhen, werden Situationen verdreht oder übertrieben dargestellt.
4. Solange der Mensch mit Belanglosigkeiten gefüttert wird, mit denen er sich mit Zeitaufwand und Gedankenenergie befassen muss (oder will), hat er keine Zeit zum freien Denken. Er kann sich nicht mit dem Einzigen, was für ihn wirklich wichtig wäre, befassen: Mit sich selbst!
5. Der Konsum medialer Darbietungen hat ursprünglich den Zweck der Information, später des Zeitvertreibs. Haben wir wirklich so viel Zeit auf diesem wunderbaren Planeten, dass wir sie vertreiben müssen?
6. Was Dich umgibt wird dich prägen! Umgib dich mit Negativem und dein Leben wird sich zum Negativen verändern.

Ich unterstelle unseren Medien nicht einmal eine böse Absicht, da ich mir sicher bin, dass ihnen nicht bewusst ist, was sie damit anrichten. Das soll es mal in aller Kürze zu diesem Thema gewesen sein. Die Auswirkungen auf unser Leben, die Psyche und die spirituelle Betrachtung will ich an dieser Stelle mal weglassen. Das behandeln wir in einem anderen Buch. Dennoch hoffe ich, einen Anstoß zum Nachdenken gegeben und

vielleicht auch einen Stein der Veränderung ins Rollen gebracht zu haben.

8.4. Prioritäten klären

Es geht immer noch um Kommunikation. Falls gerade kein Thema zur Hand ist, worüber man sich austauschen kann, dann spricht doch mal über Eure Prioritäten. Auch wenn ihr das schon getan habt. Diese ändern sich mit der Zeit. Gerade Paare, die schon lange zusammen sind, verfallen einem der dümmsten Sätze dieser Welt:

„Das machen wir schon immer so.“

In meiner persönlichen Hitliste der dümmsten Sätze ist das Platz eins. Platz zwei ist übrigens: „Ich habe es doch nur gut gemeint.“ und Platz drei: „Ei, wie konnte denn das passieren.“

Wir müssen dem anderen mitteilen, was uns wichtig ist und wo unsere Prioritäten liegen...

8.5. Die Anti- Fehler- Programme

Wir haben weiter vorn in diesem Buch festgestellt und bewiesen, dass wir durch das geprägt werden, mit dem wir uns umgeben. Unsere Umwelt und unsere Erziehung hat uns bisher meist gelehrt, dass es falsch ist, Fehler zu machen.

„Fehler machen ist gut und wichtig!
Falsch ist es nur nichts daraus zu lernen“

Insgeheim nickt jetzt jeder. Sind wir nicht alle darauf programmiert, keine Fehler zu machen? Und wenn wir Fehler machen, diese zu vertuschen? Das liegt daran, dass es eine Verknüpfung des Fehlers mit negativen Emotionen gibt. Diese Verknüpfung schafft auch unsere Angst vor Ablehnung, die die Partnersuche so sehr erschwert. Ein gedanklicher Ausflug in unsere Kindheit beweist uns das. Gab es nicht öfter, wenn wir etwas umgeworfen oder nicht richtig gemacht haben, schimpfende, statt erklärende Worte? „KANNST DU NICHT AUFPASSEN?!“, gab es meistens lautstark zu hören. Wenn wir uns vor Augen führen, wie ein Mensch lernt, dann wird uns klar, welches Verhalten richtiger wäre. Das gilt nicht nur für Kinder, sondern genauso für Erwachsene. Jeder von uns lernt durch Ausprobieren. Dabei geht natürlich des öfteren mal etwas schief. Dabei ist es egal, ob es sich um Sport, Arbeit oder sonst was handelt. Da unser Gehirn perfekt darin ist, die Gesetzmäßigkeiten hinter allem zu entdecken, sind wir durchaus in der Lage vieles selbst herauszufinden...

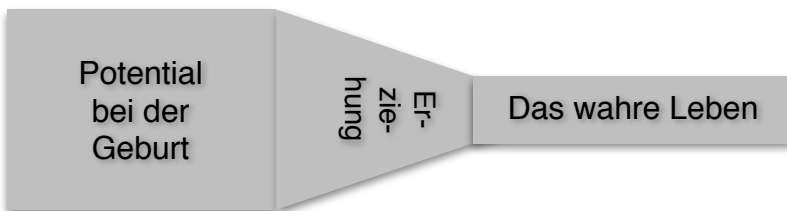
8.6. Erziehung oder Entwicklung?

Ein Thema, welches keiner gerne anfasst, ist es, an sich selbst zu arbeiten. Damit sind in erster Linie Ansichten, Verhalten und Verständnis gemeint. Normalerweise zählt da auch unser körperlicher Zustand dazu, aber darum soll es in diesem Buch nicht gehen. Dazu müssten wir uns ja eingestehen, dass wir für alles, was um uns herum passiert, selbst verantwortlich sind. Da es

im Moment nicht möglich ist, die Vergangenheit zu ändern, können wir nur versuchen, an der Zukunft zu arbeiten. Die einzige Voraussetzung, die wir brauchen, ist:

„Wir müssen es wollen“.

Klar ist, dass unsere Erziehung den Grundstock gelegt hat, für das was wir heute sind. Zum Zeitpunkt unserer Geburt hatten wir ein gewisses Potential. Einfach wäre es gewesen, gäbe es eine Gebrauchsanweisung zu dem Neugeborenen dazu. Dort könnte zum Beispiel drin stehen, welche Anlagen die Person hat, welche Besonderheiten und welche Talente. Aber - wie bei einem chinesischen Spielzeug - ist wiederum keine Produktbeschreibung vorhanden. Das macht es den Eltern nicht leicht. Dazu kommen noch die ganzen gesellschaftlichen Konventionen, die unsere Entwicklung in eine bestimmte Richtung drängen. Ob das unserem Potenzial entspricht, wissen wir nie. Die Erziehung ZIEHT uns also zu einem bestimmten Ideal hin.



Weiter im Buch!

8.7. Worte und ihre Bedeutung (im pos.- neg. Sinn)

Eine seltsame Überschrift. Worte haben doch immer EINE Bedeutung. Falsch! Worte haben die Bedeutung, die wir ihnen geben. Eine weitere Quelle für Missverständnisse ist eben diese Bedeutung von Worten. Es ist nicht nur so, dass Worte für verschiedene Menschen verschiedene Bedeutungen haben. Sie ändert sich auch ständig. Manchmal mehrmals am Tag. Dem nicht genug, hängt die Bedeutung auch noch von der Meinung ab, die wir von unserem Gesprächspartner haben. WOW, sind das viele Faktoren! Wie das gemeint ist? Einige Beispiele, die das eben Gelesene beweisen...

8.8. Konflikte und Kritik

Das Folgende gilt sowohl für Kritik, als auch für Konflikte. In unserem Sprachgebrauch sind diese beiden Worte eindeutig negativ behaftet. Warum? Ich weiß es auch nicht. Fakt ist für mich, dass ich meine Konflikte, wie auch die Kritik, immer positiv sehe.

Für mich kommt es erstens auf die Einstellung und zweitens auf die Art der Austragung an. Beleuchten wir das mal näher...

8.9. Eifersucht

Ein schönes Thema und wie fast immer ist die Menge das Maß der Dinge. Bei meinen Recherchen habe ich festgestellt, dass in vielen Beziehungen die Partner einander solch enge Fesseln anlegen, dass ein unbe-

schwertes Leben kaum möglich ist. Das gilt besonders für den Umgang mit dem anderen Geschlecht. Der Mensch an sich liebt die Freiheit in jeglicher Art. Aus der Geschichte sind uns einige Fälle bekannt, in denen manch einer um seine Freiheit viele Jahre kämpfen musste. Manchmal waren das sogar ganze Völker. So weit möchte ich meine Betrachtungen gar nicht ausdehnen. Es sei aber bemerkt, dass die Liebe zur Freiheit eine angeborene ist. In manchen Völkern hat sich die Gleichwertigkeit von Mann und Frau oder von schwarz und weiß bis heute noch nicht herumgesprochen. Scheinbar hat diese Tatsache nichts mit Eifersucht zu tun. Auf den zweiten Blick jedoch schon, da der die Eifersucht Erfahrende eine Art Unterdrückung erfährt...

9. Lösungsansätze

Im Verlauf dieses Werkes wurden Möglichkeiten zur Lösung der verschiedenen Problematiken aufgezeigt. Deshalb möchte ich hier nicht noch einmal ausführlich darauf eingehen. Einige Stichpunkte habe ich hier dennoch zusammengefasst, auf die im Verlauf nicht genügend eingegangen wurde und die das Leben ein wenig erleichtern...

10. Schlussbetrachtungen

Alles bis hier Geschriebene sind Augenöffner, Denkanstöße und Provokationen. Das Gefährliche daran ist die

konzentrierte Form, weil sie gravierende Änderungen hervorrufen kann. Aus meiner Sicht ist es aber viel gefährlicher, sein Leben lang der allgegenwärtigen Volksverdummung zu unterliegen und dann eines Tages zurückzublicken und festzustellen, was man hätte alles machen können und sollen.

Das Wichtigste ist aber:

SEID EHRlich!!!

In diesem Sinne: Bleibt schön neugierig Euer

