

Entwicklung der Liebesfähigkeit

Wie das Glück in der Liebe gelingt

Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

Psychotherapietagung

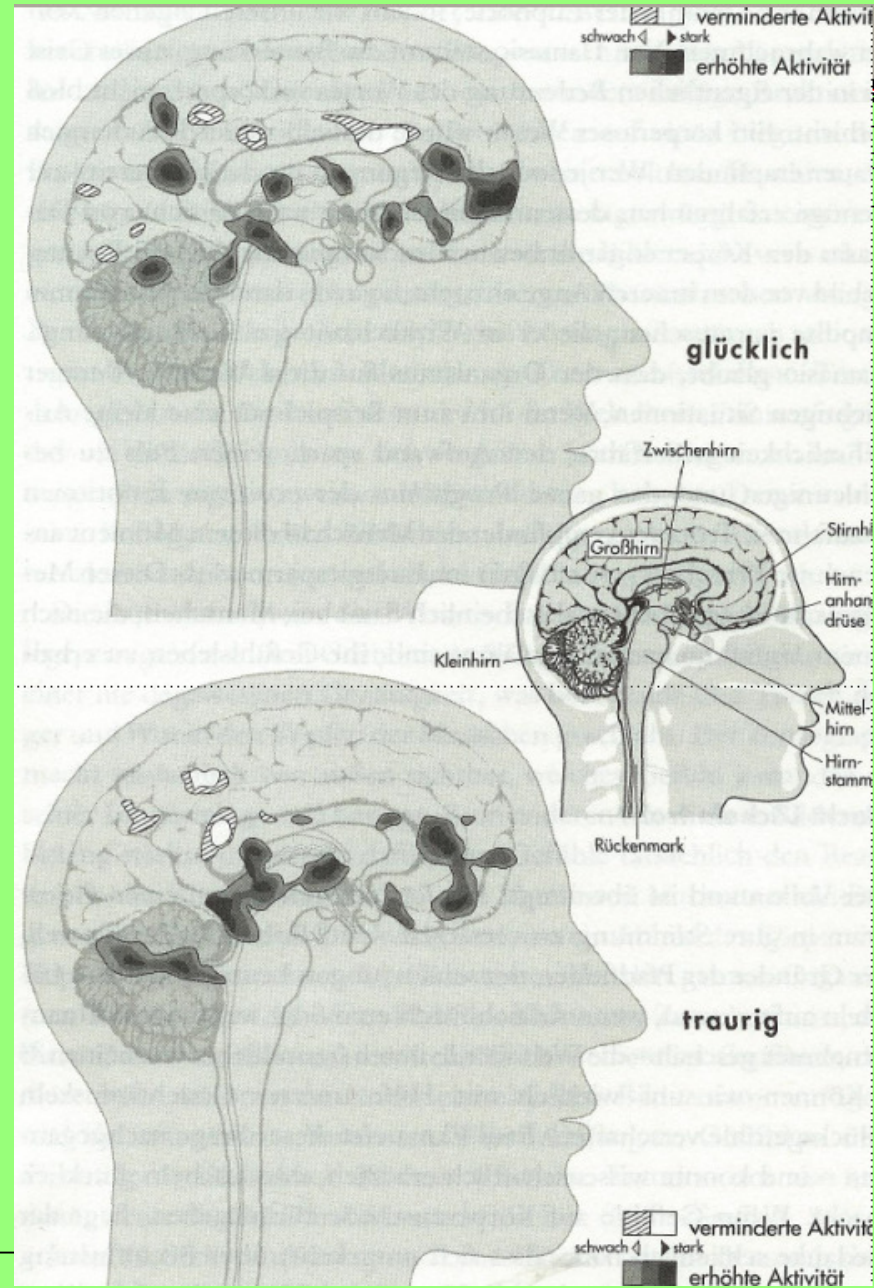
CIP

Ottobrunn 2008

Glück

Glückszentren

Leidzentren



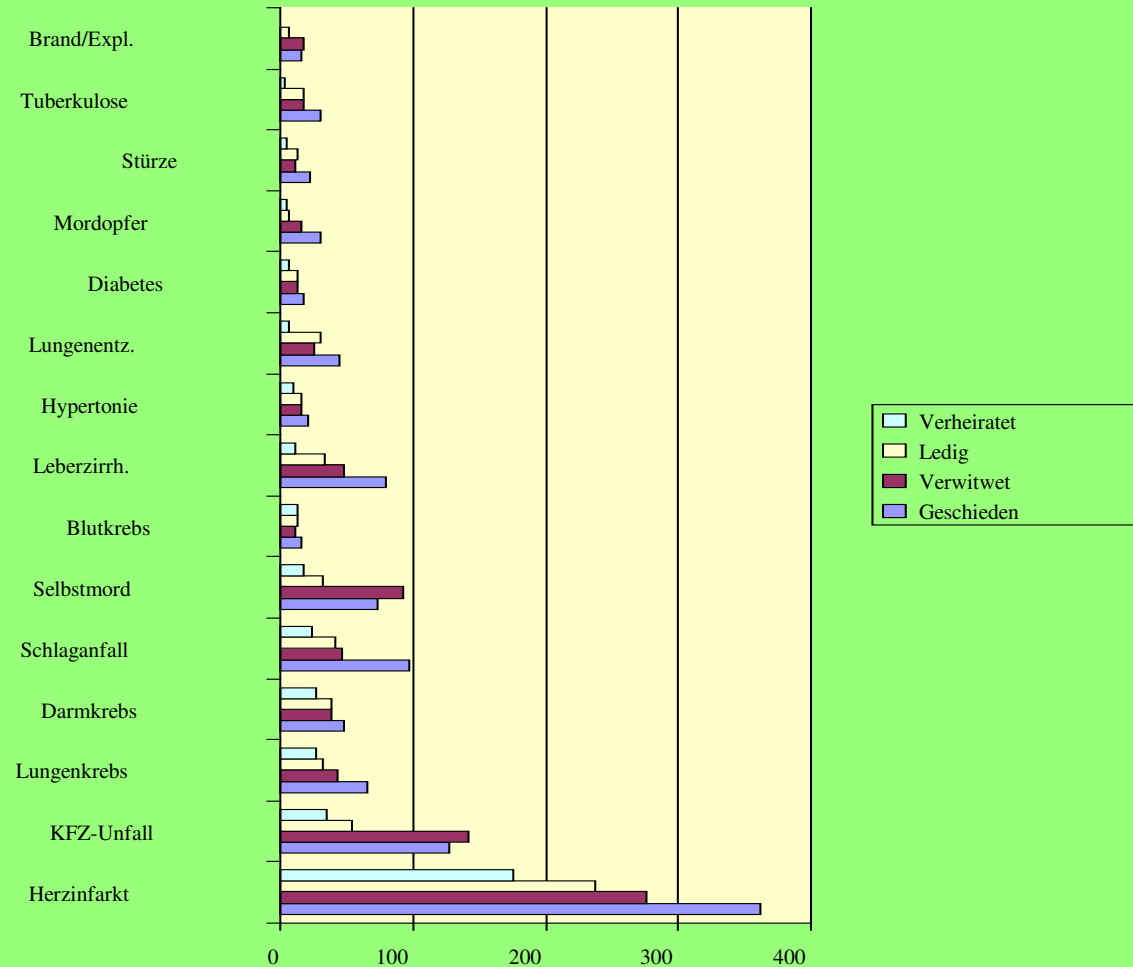
Merkmale nach Csikszentmihalyi (1992)

FLOW

- Herausforderung an der Kompetenzgrenze
- Handlung und Bewusstsein sind eins
- Zustand müheloser Hingabe
- Klare Ziele und unmittelbare Rückmeldung
- Die Geschehnisse erscheinen unter unserer Kontrolle
- Sonstige Sorgen sind ausgeblendet
- Verlust des Zeitempfindens

Krankheiten, Todesursachen

K r a n k h e i t e n u n d T o d e s u r s a c h e n u n d F a m i l i e n s t a n d



Liebe als Glück

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Die vier apokalyptischen Reiter

(Gottman, 1996)

Verachtung

Verletzung

Verleugnung

Rückzug

Lee's 6 Liebesstile als Manöver zur Vermeidung der Enttäuschung

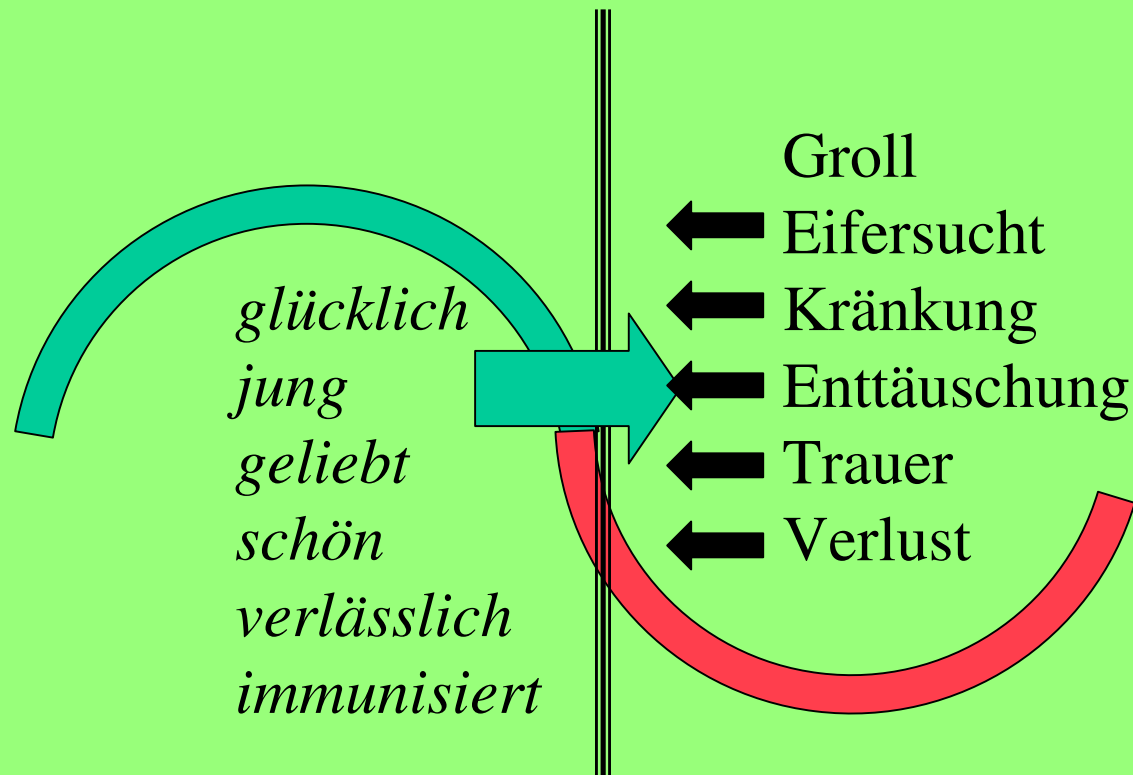
- **Liebesstil:**

- Agape: Hingabe an den anderen
- Ludus: Lust & Leichtigkeit
- Storge: Freundschaft
- Pragma: Sicherheit
- Mania: Kontrolle
- Eros: Romantik

- **Ängste:**

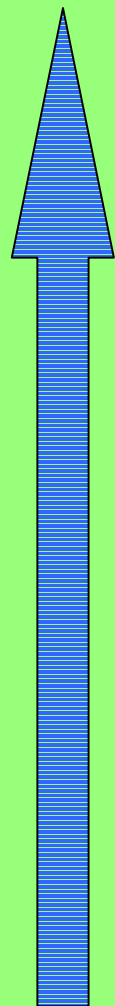
- narzisstische Kränkung
- Bindungsangst
- Verletzlichkeit
- Risikoangst
- Verlustangst
- Kränkung Abhängigkeit

Stabilisierung durch Abspaltung



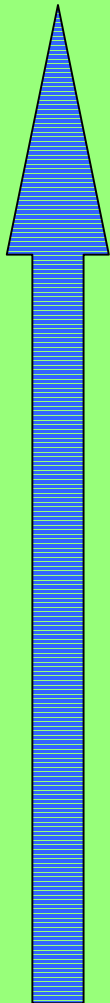
Liebe und Entwicklung

Bewusstseins-Entwicklung (nach Wilber)



Transpersonal	<i>Spiritualität</i>
Integral	<i>Ganzheit</i>
humanistisch-pluralistisch	<i>Fürsorge</i>
rational-individuell	<i>Differenzierung</i>
mythisch-konformistisch	<i>Konvention</i>
egozentrisch-opportunistisch	<i>Herrschaft</i>
magisch-impulsiv	<i>Ritual</i>
archaisch-instinktiv	<i>Sexualität</i>

Entwicklungsstufen der Liebesfähigkeit



In Liebe mit Umfassendem verbunden

Ich bin für Dich da und bleibe bei mir

Verantwortung: Ich kann für Dich da sein

Reflexion: ich & Du: wir sind zwei

Liebe mit dem Segen der Gemeinschaft

Macht: Du bist für mich da

Verliebtheit: Du wurdest geschickt

Symbiotische Extase: ich & Du sind eins

Lee's Liebes-Stile als Stagnation von Entwicklung

- Agape (Selbstaufgabe):
die selbstlose Hingabe an den geliebten Menschen
- Ludus (individualistische Unverbindlichkeit):
spielerisch, auf Genuss und Abwechslung bedacht
- Storge (Konventionalität):
der Partner ist der beste Freund
- Mania (Kontrolle):
die besitzergreifende, eifersüchtige Liebe
- Pragma (Ausbeutung):
an Vorteilen und der Bequemlichkeit orientierte Liebe
- Eros (Magie):
auf der romantischen Suche nach dem idealen Partner

Bandbreite der Liebe

<i>Körper</i>				<i>Geist</i>		
<i>Verhalten</i>	<i>Empfindung</i>	<i>Emotion</i>	<i>Gefühl</i>	<i>Entscheidung</i>	<i>Einstellung</i>	<i>Werte</i>
Berührung	Berührung	Lust	Glück	Wohlwollen	Verantwortung	Altruismus
Worte	Bewegung	Freude	Geborgenheit	Zuwendung	Partnerschaft	Gewaltfreiheit
Sexueller Kontakt	Anblick	Sehnsucht	Zufriedenheit	Verzicht	Elternschaft	Pluralismus
Geschenke	Geruch	Angst	Verbundenheit	Unterstützung	Fürsorglichkeit	Entwicklung
Kontrolle-	Geschmack	Trauer	Intimität	Trost	Romantik	Spiritualität
Einlenken	Ton, Stimme	Eifersucht	Gelassenheit	Überprüfung	Freundschaft	Gemeinschaft
Nähe-	Ärger	Unabhängigkeit	Kompromiß	Hedonismus	Gleichheit
Distanz		Einsamkeit	Weiblichkeit
.....					Männlichkeit
					

PriAuthentische Liebe.

- ❖ Dich zu treffen ohne Dich gegen Deinen Willen zu verführen
- ❖ Dich zu wollen ohne Dich zu besitzen
- ❖ Dich zu lieben ohne Dich zu vereinnahmen
- ❖ Dir alles zu erzählen ohne mir untreu zu werden
- ❖ Dich zu halten ohne Dich zu verschlingen
- ❖ Dich größer werden zu lassen, ohne Dich zu verlieren
- ❖ Dich zu begleiten ohne Dich zu führen
- ❖ Auf diese Weise in Dir ich selbst zu sein

Jaques Salomé

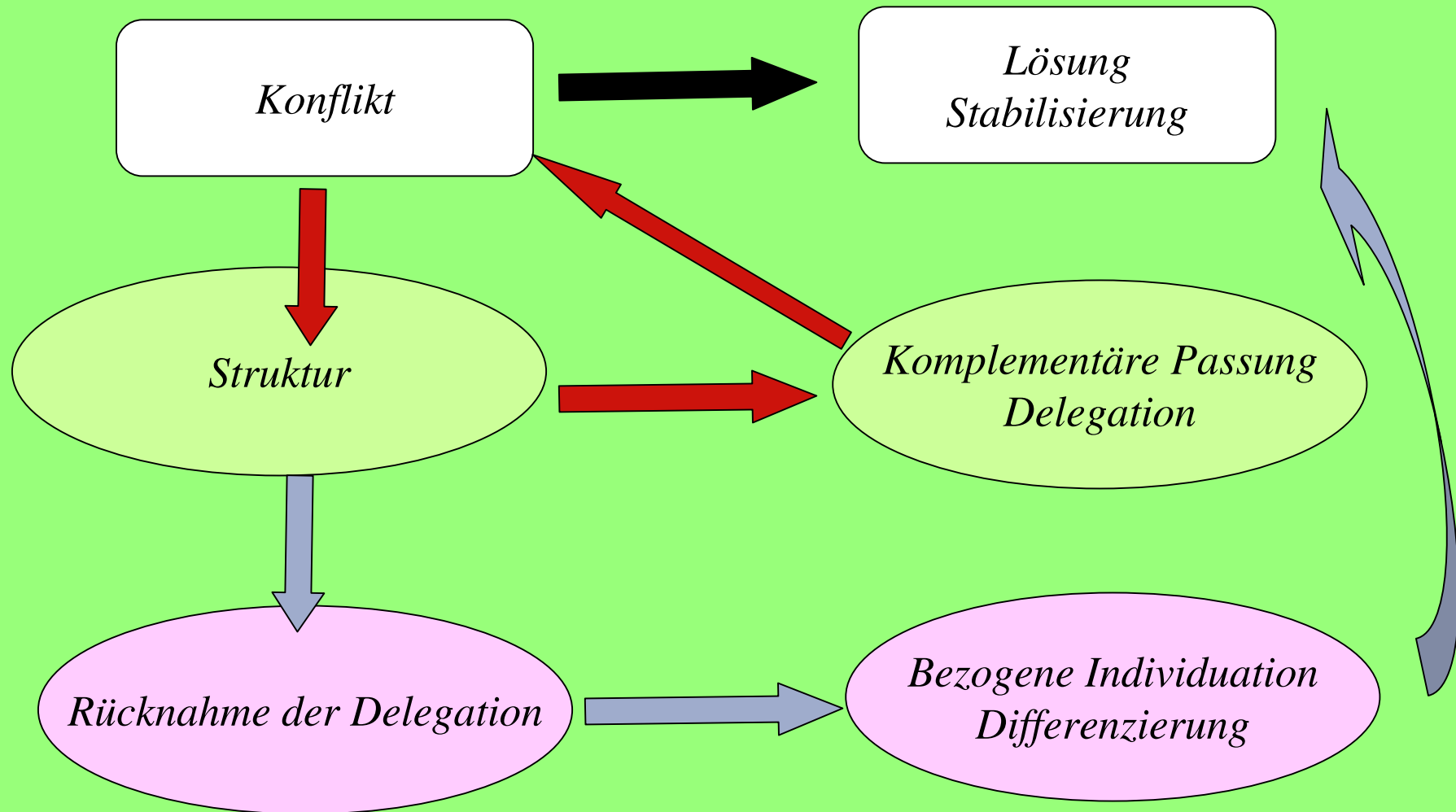
maten haben keine Tradition.

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

7 Regeln

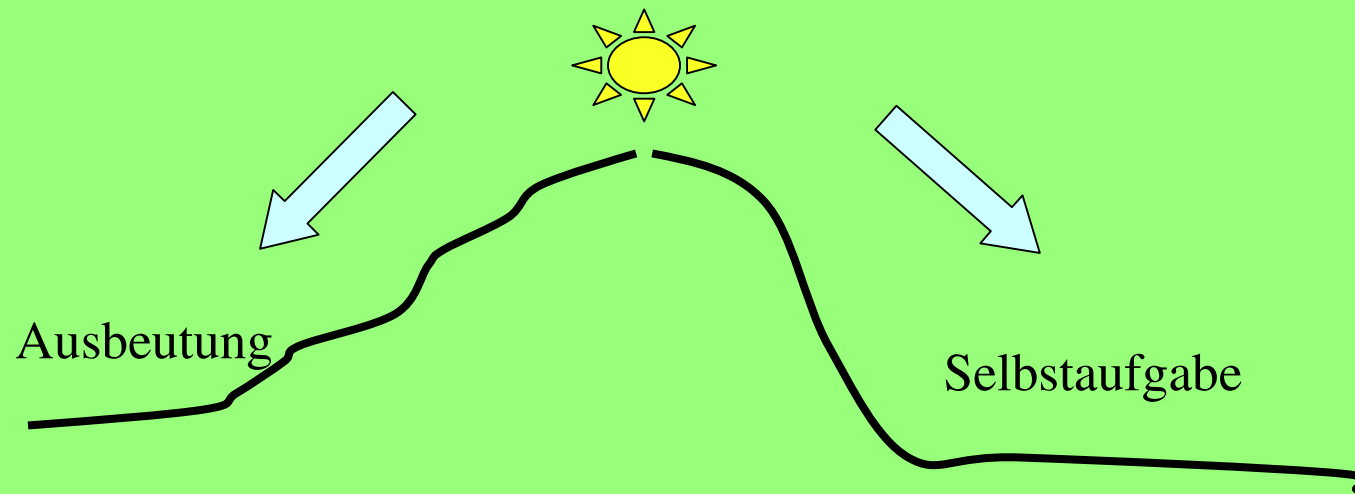
1. Verzicht auf Bewilligung
2. Rücknahme der Delegation
3. Groll begrenzt zum Ausdruck bringen
4. Die Wunden des Anderen schützen
5. Die Leidenschaft pflegen
6. Der Beziehung einen Raum geben
7. Nie aufhörende Neugier auf den Liebsten

Therapie komplementärer Beziehungskonflikte



Entropie-Begrenzung

Labiles Gleichgewicht



Lesempfehlung

Peck

Schnarch

Corneau

Moeller

Revenstorf: 7 Regeln

Dies und weitere Infos
auf
www.meg-tuebingen.de