Offenheit
Liebe
Erfahrung

WÜRFEL LIEBE A bis Z umfasst **275 Themen** in Sachen Liebe und Beziehung, alphabetisch sortiert von A wie Abenteuer über L wie Liebe bis Z wie Zappenduster, heiter bis buddhistisch erklärt von Medienanwältin, Mediatorin, Paar-Beraterin und Einzel-Coach **Julianne Ferenczy**, auch unterwegs als »**Fachfrau für Lebensfragen**« mit ihrem Vortrags-Kabarett LIEBE – BITTE SOFORT & FÜR IMMER.

WÜRFEL LIEBE A bis Z ist nicht nur ein **heiterer Ratgeber** in Form eines Nachschlagewerks, sondern ebenso konzipiert als **interaktives Fragespiel** für Paare, Singles und Freunde. Alle Kapitel nehmen Bezug aufeinander und ergänzen sich gegenseitig in intelligenter Verknüpfung, um komplexe Zusammenhänge des Daseins zu verdeutlichen. Bestenfalls lernt man sich selbst, den Partner und die Liebe besser zu verstehen.

WÜRFEL LIEBE A bis Z bietet den spielerischen Umgang mit alltäglichen Herausforderungen der Zweisamkeit und bringt Menschen (wieder) miteinander ins Gespräch. Unter jedem der 275 Begriffe findet man 6 Fragen. Dies ergibt **1650 Fragen**, in die man sich nach dem Zufallsprinzip hineinwürfeln kann. Sie dienen als Inspiration zum Selbst-Coaching und als Kommunikationswerkzeug für mehr Liebe, Austausch, Verständnis und Humor: die Basis einer jeden guten Beziehung!

WÜRFEL LIEBE A bis Z eignet sich für alle mutigen, einfühlsamen und spielfreudigen Menschen, die an Offenheit, Liebe und Erfahrung interessiert sind. Allein, zu zweit oder mit mehreren kann gelesen, gestöbert, gespielt, gefragt und geantwortet werden.

Ein leicht zugängliches und wohlwollendes Buch für alle, die es wissen wollen.

MIND
IS KING
VERLAG

JULIANNE FERENCZY

WÜRFEL LIEBE A bis Z

Nachschlagewerk
für Liebe & Beziehung
als Inspiration zum
Selbst-Coaching

RATGEBER & FRAGESPIEL

1. Auflage 2020

Würfel Liebe A bis Z – Ratgeber & Fragespiel
Julianne Ferenczy

© 2020 Mind is King Verlag
Heidenheim a. d. Brenz
E-Mail: Wuerfel@LiebeAbisZ.com
Skype-Coaching: julianne.ferenczy
Facebook: Liebe A bis Z

www.LiebeAbisZ.com
www.julianne-ferenczy.com

Druck und Bindung: Finidr, s.r.o. (www.finidr.cz)
Umschlaggestaltung: Tri Widyatmaka (99designs.de)

ISBN 978-3-00063-178-8

Alle Rechte vorbehalten.
Die Verwertung der Texte, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages untersagt. Dies gilt auch für die Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen und digitalen Systemen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinen Einfluss. Auch für den Inhalt der Links ist eine Haftung ausgeschlossen, da sich diese weder Verlag noch Autorin zu eigen machen.

INHALT

Vorwort 9
Anleitung Ratgeber 10
Anleitung Fragespiel 11
Übersicht A–Z 14

1/27: A 15
1 **Abenteuer** 16
2 **Abhängigkeit** 18
3 **Abneigung** 21
4 **Achtsamkeit** 22
5 **Affäre** 24
6 **Aktivität** 26
7 **Albtraum** 28
8 **Alkohol** 31
9 **Alleinsein** 33
10 **Alltag** 35
11 **Alter** 37
12 **Anfang** 41
13 **Angewohnheit** 44
14 **Angst** 46
15 **Anhaftung** 50
16 **Anziehen** 54
17 **Anziehung** 57
18 **Arbeitszimmer** 61
19 **Aufstehen** 63
20 **Austausch** 65
21 **Ausziehen** 67
22 **Autofahren** 69

2: B 75
1 **Bedürfnisse** 76
2 **Begeisterung** 79
3 **Benimmregeln** 81
4 **Beruf** 89
5 **Berufung** 93
6 **Besitz** 95
7 **Bett** 97
8 **Beweglichkeit** 100
9 **Beziehung** 102

3: C 107
1 **Coaching** 108
2 **Computer** 110

4: D 113
1 **Dankbarkeit** 114
2 **Depression** 116
3 **Desinteresse** 118
4 **Diät** 120
5 **Domino** 125
6 **Dreiecksbeziehung** 127

5/28: E 129
1 **Egozentrik** 130
2 **Ehe** 132
3 **Ehe-Beratung** 134
4 **Eifersucht** 137
5 **Einkaufen** 146
6 **Einsamkeit** 149
7 **Einzelgänger** 151
8 **Elternrolle** 153
9 **Entspannung** 155
10 **Enttäuschung** 158
11 **Entwicklung** 161
12 **Erfüllung** 163
13 **Erotik** 164
14 **Erwartungshaltung** 166
15 **Erziehung** 168
16 **Essen** 169
17 **Ethik** 174
18 **Ex-Partner** 176

6/29: F 181
1 **Familie** 182
2 **Fernsehen** 184
3 **Flirten** 186
4 **Fragen** 189
5 **Frau** 191
6 **Frauentage** 193
7 **Freiheit** 196
8 **Freizeit** 198
9 **Fremdgehen** 199
10 **Freude** 203
11 **Freunde** 205
12 **Freundschaft** 207
13 **Friseur** 209
14 **Frühstück** 211
15 **Füße** 214

7/30: G 217
1 **Gäste** 218
2 **Geborgenheit** 220
3 **Geburtstag** 221
4 **Gedanken** 223
5 **Geduld** 229
6 **Gefühle** 231
7 **Geheimnis** 235
8 **Geld** 237
9 **Gemeinsamkeit** 241
10 **Geschenke** 243
11 **Gesundheit** 246
12 **Gewalt** 249
13 **Gewohnheit** 251
14 **Gleichmut** 255
15 **Glück** 256
16 **Großzügigkeit** 257
17 **Gruppensex** 259

8: H 261
1 **Handy** 262
2 **Haushalt** 264
3 **Haustier** 270
4 **Heirat** 272
5 **Herkunftsfamilie** 275
6 **Hingabe** 278
7 **Hobby** 279
8 **Hoffnung** 281
9 **Höflichkeit** 283
10 **Homosexualität** 284
11 **Humor** 287

9: I 289
1 **Ich-Illusion** 290
2 **Individualität** 294
3 **Innere Kind** 296
4 **Inspiration** 299
5 **Intensität** 300
6 **Intimität** 303
7 **Intuition** 305

10: J 309
1 **Jagen** 310
2 **Jo-Jo** 311
3 **Jugendliebe** 313

11/31: K 315
1 **Karma** 316
2 **Kinder** 323
3 **Kindheit** 326
4 **King Size** 331
5 **Kino** 333
6 **Kleidung** 336
7 **Kochen** 339
8 **Komfortzone** 342
9 **Kommunikation** 345
10 **Komplimente** 350
11 **Kompromisse** 352
12 **Konkurrenz** 354
13 **Konto** 355
14 **Konzepte** 357
15 **Kopfschmerzen** 359
16 **Körper** 362
17 **Körperpflege** 366
18 **Körpersprache** 371
19 **Kosename** 375
20 **Krankheit** 377
21 **Kreativität** 379
22 **Kümmern** 382
23 **Küssen** 385

12/32: L 387
1 **Lachen** 388
2 **Langeweile** 389
3 **Leid** 391
4 **Leidenschaft** 394
5 **Liebe** 397
6 **Liebesbrief** 401
7 **Liebeserklärung** 404
8 **Liebesfilm** 405
9 **Liebeskummer** 407
10 **Liebestöter** 408
11 **Loben** 410
12 **Lust** 411

13/33: M 415
1 **Macht** 416
2 **Mann** 419
3 **Männerschnupfen** 421
4 **Mediation** 423
5 **Meditation** 425
6 **Mensch** 430

7 **Midlife-Crisis** 431
8 **Mitfreude** 433
9 **Mitgefühl** 436
10 **Monster** 439
11 **Musik** 442
12 **Mut** 445

14: N 447
1 **Navigationsgerät** 448
2 **Neid** 450
3 **Nein** 453
4 **Neugier** 455

15: O 457
1 **Offenheit** 458
2 **On-Off** 461
3 **One-Night-Stand** 462
4 **Opferrolle** 464
5 **Ordnung** 466
6 **Orgasmus** 468

16: P 471
1 **Paradies** 472
2 **Partnerlook** 473
3 **Patchwork** 475
4 **Petersilienhochzeit** 476
5 **Porno** 478
6 **Projektion** 481
7 **Prostitution** 484
8 **Pünktlichkeit** 487
9 **Putzen** 490

17: Q 495
1 **Qual** 496
2 **Qualität** 499
3 **Quality Time** 501
4 **Quickie** 502
5 **Quiz** 503

18: R 505
1 **Rache** 506
2 **Reden** 510
3 **Reichtum** 512
4 **Reisen** 514
5 **Rhythmus** 516
6 **Rituale** 518
7 **Romantik** 520
8 **Rosenkrieg** 522

19/34: S 525
1 **Sauna** 526
2 **Scheidung** 527
3 **Schlafen** 530
4 **Schlafzimmer** 532
5 **Schönheit** 534
6 **Schuhe** 538
7 **Schuldzuweisung** 542
8 **Schwangerschaft** 545
9 **Schwiegereltern** 547
10 **Sehnsucht** 549
11 **Selbst** 551
12 **Selbstbefriedigung** 554
13 **Sex** 557
14 **Sex-Spielzeug** 565
15 **Sicherheit** 567
16 **Sichtweise** 568
17 **Single** 570
18 **SMS-Nachricht** 572
19 **Soziale Grillgruppe** 575
20 **Spiegel** 577
21 **Spielen** 581
22 **Spiritualität** 583
23 **Sport** 585
24 **Stimmungsschwankung** 586
25 **Stolz** 588
26 **Streicheln** 591
27 **Streit** 594
28 **Swingerclub** 597

20: T 599
1 **Tantra** 600
2 **Tanzen** 602
3 **Team** 604
4 **Telefonieren** 606
5 **Testament** 608
6 **Tod** 611
7 **Tränen** 617
8 **Träume** 619
9 **Traumpartner** 621
10 **Trennung** 625
11 **Treue** 629

21: U 631
1 **Umsicht** 632
2 **Unterschiede** 634
3 **Urlaub** 641

22/35: V 645
1 **Verabredung** 646
2 **Veränderung** 647
3 **Verantwortung** 651
4 **Verbindlichkeit** 653
5 **Verbindung** 654
6 **Vergangenheit** 656
7 **Vergänglichkeit** 658
8 **Verlässlichkeit** 660
9 **Verliebtheit** 662
10 **Verlobung** 666
11 **Verlust** 668
12 **Verständnis** 669
13 **Vertrauen** 671
14 **Vertrautheit** 673
15 **Verwirrung** 674
16 **Verzeihen** 677
17 **Vorlieben** 680
18 **Vorspiel** 682

23: W 685
1 **Wahrheit** 686
2 **Wäsche** 688
3 **Wecker** 690
4 **Weihnachten** 692
5 **Wirklichkeit** 694
6 **Wochenende** 698
7 **Wohnung** 699
8 **Workshops** 703
9 **Wünsche** 704
10 **Würfelspiel** 711

24: X 713
1 **X-Beliebige** 714

25: Y 717
1 **Yacht** 718
2 **Yogi** 719

26/36: Z 721
1 **Zappenduster** 722
2 **Zärtlichkeit** 724
3 **Zeit** 726
4 **Ziel** 729
5 **Zorn** 731
6 **Zufriedenheit** 734
7 **Zuhause** 736
8 **Zuhören** 737
9 **Zurückziehung** 741
10 **Zweckgemeinschaft** 744
11 **Zweifel** 745
12 **Zweisamkeit** 748
13 **Zwilling** 750

Nachwort 752
Literaturhinweise 753
Online-Tipps 764
Über die Autorin 768

VORWORT

Schön, dass es so weit gekommen ist!

Endlich kann ich meinen Hang zum Würfeln voll ausleben und in gewagter Weise mit den ewigen Fragen der Liebe kombinieren. Ich weiß nicht, was ich mehr mag, das Würfeln oder die Liebe.

Daraus entstanden ist **WÜRFEL LIEBE A bis Z**, ein Nachschlagewerk für Liebe und Beziehung als Inspiration zum Selbst-Coaching, voller Überraschungen für mehr Austausch und Kommunikation.

Mein Buch dient dir als **heiterer Ratgeber** und **interaktives Fragespiel**. Du liest und spielst es alleine oder zusammen mit anderen.

Lass dich von **WÜRFEL LIEBE A bis Z** beflügeln und finde auf viele Fragen der Liebe und des Lebens deine ganz eigenen Antworten. Für dich selbst und insbesondere zu zweit mit deinem Partner sorgt es für mehr Verständnis und Vertrautheit. Mit alten und neuen Freunden dient es lebendigen und einfühlsamen Gesprächsrunden. Und mit Bekannten und Kollegen nutzt du es zum Kennenlernen.

Falls du gerade Single bist, beantworte Fragen, die sich auf einen Partner beziehen, in Erinnerung vorheriger oder aber in Erwartung zukünftiger Wegbegleiter. Den Begriff Partner verwende ich für Frauen, Männer und Diverse gleichermaßen. Und wenn von Paaren die Rede ist, geschieht dies unabhängig der Geschlechter und ihrer jeweiligen Konstellation.

Inspiriert von buddhistischen Weisheiten mit freier Sichtweise auf unsere Welt beschäftige ich mich auch beruflich mit der Liebe und der Art und Weise, wie wir Menschen zueinander in Beziehung treten. Dementsprechend habe ich mit **WÜRFEL LIEBE A bis Z** versucht, den üblichen Herausforderungen des Beziehungsalltags unter dem Gesichtspunkt von Selbstverantwortung und Wohlwollen gegenüber allem Menschlichen eine nachvollziehbare Struktur zu geben.

Besonders fasziniert mich, wie unser Dasein ein umfassendes Zusammenspiel von allem und jedem ist. Um dieses universelle Verständnis für mehr Liebe und Glück zu nutzen, findest du überall Querverweise zwischen den Kapiteln und bei jedem der 275 Begriffe jeweils 6 Fragen, die dich zur persönlichen Auseinandersetzung anregen möchten.

Von Herzen wünsche ich dir und euch viel Glück und Spaß bei einem hoffentlich liebenden und ehrlichen Austausch von Erfahrungen, massig Freude und Inspiration beim Lesen und Stöbern in altbekannten Themen, sowie erhellende Sichtweisen und neue Denkanstöße durch unerwartete Fragen und unbegrenzt mögliche Antworten!

Eure Julianne

Anleitung RATGEBER

WÜRFEL LIEBE A bis Z bietet Erklärungen und Anregungen zu 275 Begriffen in Sachen Liebe und Beziehung, alphabetisch sortiert von A wie Abenteuer über L wie Liebe bis Z wie Zappenduster. Zur Veranschaulichung erzähle ich dir dazu so manch eine Anekdote aus meinem Leben.

Neben der Frage, warum Glück kein Hamster ist und wieso der Kühlschrank eine universelle Ganzheit darstellt (→Anhaftung), aber auch dem Aufspüren tiefer Erkenntnisse über die erlebnisreiche Eifersucht, die uns in Zusammenhängen denken lässt (→Eifersucht), gibt es viele spannende Dinge, die mir am Herzen liegen und deshalb auf keinen Fall unerwähnt bleiben dürfen.

WÜRFEL LIEBE A bis Z liest du entweder von vorne bis hinten durch oder stöberst dich kreuz und quer durch die Begrifflichkeiten. Du kannst Themen sowie Fragen spontan nach dem Zufallsprinzip auswählen oder unter A bis Z bei deinem aktuellen Anliegen nachschlagen – stets frei nach Bedarf und wie es dir Freude macht.

Mögest du sinnvolle Hinweise auf Zusammenhänge finden, die dich in deiner Person, in deinem Dasein und innerhalb deiner Beziehungen stärken und weiterbringen. In diesem Sinne hoffe ich, dass **WÜRFEL LIEBE A bis Z** dir als Inspiration zum Selbst-Coaching dient.

Die Komplexität des Lebens fordert uns auf, über den eigenen Tellerrand zu schauen. Um dabei den Überblick nicht zu verlieren und sich schrittweise dem Verständnis zu nähern, wie das Ganze zwischen uns Liebenden läuft und zu mehr Glück führen kann, gibt es unter jedem Begriff Querverweise (→) zu anderen Kapiteln, die sich gegenseitig erklären und ergänzen. Du kannst dort weiterlesen, musst es aber nicht. Vorrangig sind es Anregungen zur gedanklichen Verknüpfung. Damit sie dich nicht in deinem Lesefluss stören, kannst du dir ebenso Notizen machen und einfach später nachlesen.

Jedes der 275 Kapitel schließt mit jeweils 6 themenbezogenen Fragen ab, die dich zum Nachdenken über dich und dein Leben sowie zu einem ehrlichen Austausch mit dir selbst und deinen Mitmenschen motivieren wollen.

Wie du mit einer Auswahl von 1650 Fragen **WÜRFEL LIEBE A bis Z** als interaktives Fragespiel nutzt, findest du auf den folgenden drei Seiten beschrieben.

Anleitung FRAGESPIEL

WÜRFEL LIEBE A bis Z bietet 1650 Fragen in Sachen Liebe und Beziehung, aufgeteilt auf 275 Begriffe von A bis Z, die jeweils mit 6 themenbezogenen Fragen abschließen.

Die Fragen kann man frei wählen oder aber nach dem Zufallsprinzip erwürfeln, um in den persönlichen Dialog zu treten.

WÜRFEL LIEBE A bis Z sorgt als interaktives Fragespiel für mehr Austausch und Kommunikation – mit dir allein, mit deinem Partner oder mit Freunden.

WÜRFEL LIEBE A bis Z kannst du wie ein Würfel-Tarot nutzen. Der Würfel entscheidet, welche Fragen gestellt und von dir und deinen Mitspielern beantwortet werden. So findet jeder von euch zufällig, aber intuitiv passend sein Thema und wird auch den unbewussten oder geheimen Fragestellungen des Lebens begegnen.

Zum Spielen benötigst du **6 Würfel** (ein Würfel geht auch, dann musst du öfter würfeln). Oder du nimmst eine der vielen **Würfel-Apps**: *Nur Würfel*, *Würfel app*, *Der Würfel* u. a.

Jeder Teilnehmer, der Reihe nach, erwürfelt sich seine Frage. Dafür würfelt man zuerst einen **BUCHSTABEN** von A bis Z — unter dem jeweiligen Buchstaben einen **BEGRIFF** — und zu dem jeweiligen Begriff eine **FRAGE** — die es dann persönlich zu beantworten gilt.

Würfel insgesamt 5x für eine Frage:

① Würfel die Anzahl der Würfel

Würfel mit 1 Würfel. Die gewürfelte Augenzahl sagt dir, mit wie vielen Würfeln (1–6) du einen Buchstaben würfelst.

② Würfel einen Buchstaben A–Z

… Würfel mit der zuvor ermittelten Anzahl von Würfeln. Zähle die Augenzahlen zusammen (1–36). Jede Augenzahl ist einem Buchstaben zugeordnet (→Übersicht A–Z: Seite 14). Jetzt weißt du, unter welchem BUCHSTABEN du einen Begriff würfelst.

③ Würfel die Anzahl der Würfel

Würfel mit 1 Würfel. Die gewürfelte Augenzahl sagt dir, mit wie vielen Würfeln (1–6) du einen Begriff würfelst.

④ Würfel einen Begriff

Würfel mit der zuvor ermittelten Anzahl von Würfeln. Zähle die Augenzahlen zusammen (1–36). Jede Augenzahl ist einem Begriff zugeordnet. Jetzt weißt du, unter welchem BEGRIFF du eine von 6 Fragen würfelst.

⑤ Würfel eine Frage

Würfel mit 1 Würfel eine FRAGE (1–6).

Jeder antwortet auf die von ihm gewürfelte Frage, wie es sich angemessen und stimmig anfühlt. Die anderen hören aufmerksam und mit Wohlwollen, großer Empathie und bestmöglichem Verständnis zu. Individuelles Nachfragen ist erwünscht. Sobald ein Spieler seine Antwort nach eigener Einschätzung zufriedenstellend gegeben hat, ist der Nächste in der Runde mit Würfeln dran.

Das Spiel findet sein natürliches Ende, sobald alles gesagt ist oder keiner mehr zuhören mag oder kann.

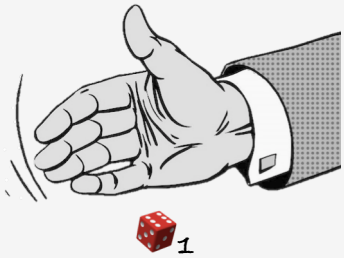
Sinn und Zweck bei alledem ist, offen und interessiert miteinander umzugehen und sich dabei gegenseitig zuzuhören, auszutauschen und leicht und spielerisch (wieder) näherzukommen.

Getreu dem Lebensmotto:

Wer würfelt, der wagt.
Wer wagt, der gewinnt!

①

Wie viele Würfel für Wurf ②



Gewürfelte Augenzahl 1–6
= so viele Würfel für Wurf ②

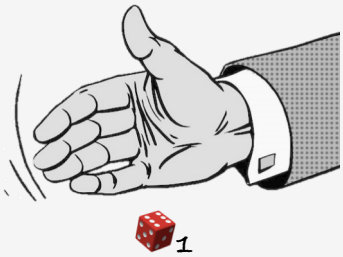
②

BUCHSTABE

Gewürfelte Augenzahl: 1–36
= Buchstabe A–Z

③

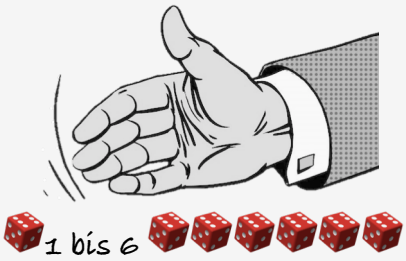
Wie viele Würfel für Wurf ④



Gewürfelte Augenzahl 1–6
= so viele Würfel für Wurf ④

④

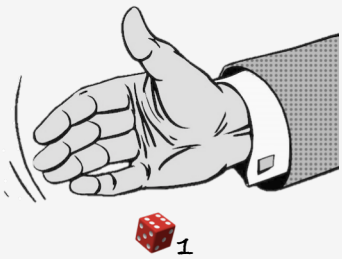
BEGRIFF



Gewürfelte Augenzahl: 1–36
= Begriff

⑤

FRAGE



Gewürfelte Augenzahl 1–6
= Frage

ÜBERSICHT A–Z

Zuordnung gewürfelter Augenzahlen zu den Buchstaben A–Z

Gewürfelt		Seite	Gewürfelt		Seite	Gewürfelt		Seite
1 oder **27**	**: A**	15 ff.	**10** oder **27**	**: J**	309 ff.	**19** oder **27**	**: S**	525 ff.
2	**: B**	75 ff.	**11** oder **31**	**: K**	315 ff.	**20**	**: T**	599 ff.
3	**: C**	107 ff.	**12** oder **32**	**: L**	387 ff.	**21**	**: U**	631 ff.
4	**: D**	113 ff.	**13** oder **33**	**: M**	415 ff.	**22** oder **35**	**: V**	645 ff.
5 oder **28**	**: E**	129 ff.	**14**	**: N**	447 ff.	**23**	**: W**	685 ff.
6 oder **29**	**: F**	181 ff.	**15**	**: O**	457 ff.	**24**	**: X**	713 ff.
7 oder **30**	**: G**	217 ff.	**16**	**: P**	471 ff.	**25**	**: Y**	717 ff.
8	**: H**	261 ff.	**17**	**: Q**	495 ff.	**26** oder **36**	**: Z**	721 ff.
9	**: I**	289 ff.	**18**	**: R**	505 ff.			

A

Du hast eine 1 oder 27 gewürfelt und bist bei A gelandet.
Jetzt würfelst du einen **BEGRIFF** und dort eine Frage.

1/23	**Abenteuer**	16
2/24	**Abhängigkeit**	18
3/25	**Abneigung**	21
4/26	**Achtsamkeit**	22
5/27	**Affäre**	24
6/28	**Aktivität**	26
7/29	**Albtraum**	28
8/30	**Alkohol**	31
9/31	**Alleinsein**	33
10/32	**Alltag**	35
11/33	**Alter**	37
12/34	**Anfang**	41
13/35	**Angewohnheit**	44
14/36	**Angst**	46
15	**Anhaftung**	50
16	**Anziehen**	54
17	**Anziehung**	57
18	**Arbeitszimmer**	61
19	**Aufstehen**	63
20	**Austausch**	65
21	**Ausziehen**	67
22	**Autofahren**	69

Abenteuer, das A – 1/23

aben•teu•er

Das Spannende beginnt meist am Abend. Ich weiß zwar nicht warum, aber deshalb nennt man es wohl Abenteuer – und nicht *Morgen*teuer.

Mit der knisternden Anziehungskraft zwischen Menschen scheint es leichter zu laufen, sobald es dunkel wird (→Küssen). Und es werden eher Sonnen-Untergänge mit Sehnsucht angeschmachtet (→Romantik), obwohl es mit der Liebe auch bei Sonnen-Aufgang klappen soll, wie es schon Peter Maffay besang. Ja, wirklich, in seinem Titel ist die Frau (31) ganze fünfzehn Jahre älter als der Junge (16), der »als Mann die Sonne aufgehen sieht« (→Online-Tipps Musik »Und es war Sommer«). Deshalb liebe ich diesen Song (→Alter und→Traumpartner).

Zu welcher Tageszeit auch immer, das Abenteuer lauert überall.

Wir lernen jemanden in der Disco kennen. Es ist dunkel genug, dass wir glauben, er sieht gut aus. Und laut genug, dass wir denken, es sei intelligent, was er sagt. Plötzlich macht unser Leben wieder Sinn: Man glaubt tatsächlich, man sei verliebt (→Verliebtheit und →Liebe). Drei Stunden später, was doch so ein bisschen mehr Lichteinfall macht. Plötzlich ist das Objekt unserer Begierde ein total anderer Typ. Eine Persönlichkeitsveränderung von 180˚. Man erkennt die Leute gar nicht wieder.

Abenteuer lauert überall

Schon beginnt das große Abenteuer. Von einer Stunde auf die andere hat man gleich *zwei* Leute auf einmal kennengelernt. Den einen vor, den anderen nach dem Aufwachen. Davon träumen andere nur (→Gruppensex und →Träume).

Übrigens muss ich jedes Mal nachdenken, ob es nun 180˚ oder 360˚ heißen muss. Aber bei 360˚ würde derjenige unverändert wieder vor einem stehen, da er sich nur einmal mehr um seine eigene Achse gedreht hat. Und das ist ja auch nicht immer schön (→Egozentrik).

Beim Abenteuer wird so mancher Abend *teuer*. Soll heißen, Abenteuer ist all das, wo wir im Zwielicht der Situation aus dem Alltag ausbrechen und wilde, unkonventionelle Dinge tun – und das hat seinen Preis. Dafür müssen wir mit allerlei Konsequenzen draufzahlen (→Karma). Wer A (Abenteuer) sagt, muss auch B (Butter) sagen, nämlich »Butter bei die Fische«, wie es bei uns in Hamburg heißt.

Dem Abenteuerlustigen ist der Preis sowieso egal. Als Abenteurer setzt man alles auf eine Karte, setzt auf Rot, setzt alles unter Wasser, setzt sich ungeahnten Gefahren und somit einer Menge unbekannter Erfahrungen aus. Und genau das lieben Menschen am Abenteuer. Und vermissen es schnell, sobald alles in kontrolliert bekannten Bahnen verläuft (→Alltag und →Gewohnheit). Da wird dann in regelmäßigen Abständen vermisst mit der Hoffnung (→Rhythmus und →Hoffnung), dass es bald endlich wieder richtig rund geht und schön abenteuerlich wird, jenseits des Erwarteten, dafür umso unvorhergesehener (→Veränderung und →Erwartungshaltung). Denn (fast) jeder will neu bespielt werden und dabei unerwartet spannendes entdecken und in Erfahrung bringen (→Neugier).

»Entdeckungsreisen sind eine sehr spezielle Angelegenheit, dennoch lässt sich einiges auf das normale Leben übertragen. Nur wenige von uns werden je einem wilden Löwen [→Angst] *gegenüberstehen oder sich einen Pinguineintopf schmecken lassen, doch in Bezug auf eine strukturierte Planung, auf Krisenmanagement oder den Umgang mit Fremden können wir aus der Geschichte der Entdeckungen Dinge lernen, die sich sowohl an den Flanken des Mount Everest als auch überall sonst auf der Welt anwenden lassen.«* (→Literaturhinweise »Wie man bei Windstärke 10 stilvoll eine Tasse Tee trinkt«, S. 9).

Aus der Routine, Gewohnheit oder Langeweile aussteigen zu wollen, kann immer verschiedene Beweggründe haben. Entweder ist nichts los, und genau das ist das Problem (→Langeweile). Oder eigentlich ist nichts wirklich langweilig, doch man bildet es sich hartnäckig ein. Das nennt man wohl landläufig Unzufriedenheit, die einen da überfällt (→Zufriedenheit). Oder aber es ist wirklich so schrecklich langweilig, wie es sich anfühlt, und die unangenehme Einschätzung der Situation bewahrheitet sich tagtäglich, demnach man als Paar nur noch so tut, als sei man interessiert aneinander (→Austausch und →Desinteresse), obwohl maximal standardisierte Phrasen gedroschen werden und sogar die Umarmung einer Wärmflasche prickelnder wäre (→Erotik, →Leidenschaft und →Begeisterung).

Für derartige Fälle hat jeder von uns sein Repertoire an Abenteuer-Wunsch-Erfüllungs-Programmen auf Lager oder arbeitet stetig daran (→Bedürfnisse, →Wünsche und →Erfüllung). Für den einen ist es schon das Highlight oder Crazy Event nebst Dschungel-Fever, wenn er auf einen Absacker zu seinem Lieblingsitaliener verschwindet und früh um vier Uhr nach Hause torkelt (→Alkohol). Für die andere ist es ein großes Hallihallo und eine kribbelnde Frohlockung, mit dem eigenen Ehemann endlich in den Urlaub zu fahren (→Urlaub und →Reisen). Bereits im Flieger trifft man all die anderen wilden Abenteurer und Aussteiger-Typen, die man daran erkennt, dass sie wagemutig jedem Konformismus trotzend schon *vor* Erlöschen der Anschnallzeichen ihre Sicherheitsgurte lösen – mit diesem unterdrückten, aber unverkennbaren Ausdruck heimlicher Verwegenheit im Gesicht (→Sicherheit).

Das Abenteuer überrascht uns auch im Alltag. Für so manch einen bedeutet es bereits eine Herausforderung, sich allein für einen Sprachkurs oder zum Tanztee anzumelden. Oder mal ein Malbuch für Erwachsene zu kaufen und mit billigen Filzern auszumalen (→Hobby). Oder mitten in der Fußgängerzone Brettspiele wie zum Beispiel Scrabble zu spielen. Ich erinnere mich bei Letzterem, dass wir vorbeilaufende Leute als »Telefon-Joker« nutzten, und wie überrascht ich war, wenn weder der Spielpartner noch die Passanten einfachste Worte wie »Ekstase« oder »Heldentum« kannten, geschweige denn akzeptieren wollten. Das war Abenteuer auf geistig sehr hohem Niveau.

Wir sollten nicht zu enge Vorstellungen haben, für wen wann wo und wie das Abenteuer beginnt und wieder aufhört (→Konzepte). Jeder neue Impuls für das Leben und die persönliche Lebendigkeit ist bereits Abenteuer-trächtig (→Komfortzone). Also immer dann, wenn sich unser Erleben neu anfühlt, wir intensivere Erfahrungen machen, uns selbst mehr spüren, eigene Grenzen (oder die des anderen) verschieben, frische Rückschlüsse sich entfalten und atemberaubende Erinnerungen uns die folgenden Tage und Wochen versüßen.

Sobald einer der Partner wieder ein ordentliches Abenteuer braucht (→Midlife-Crisis), der oder die andere aber überhaupt keine Lust verspürt, daran teilzunehmen, und schon der Gedanke daran puren Schauder auslöst und dazu führt, sich nur noch tiefer unter der Bettdecke zu verkriechen (→Bett), wird es spannend zwischen zwei Liebenden (→Lust). Entweder traut sich der Abenteuerlustige trotzdem loszugehen,

sein Motorrad zu satteln (oder zu kaufen) und das Abenteuer in Angriff zu nehmen (→Alleinsein). Dafür darf er/sie sich später mit der/dem Daheimgebliebenen auseinandersetzen (→Streit), besonders wenn das Abenteuer richtig Spaß gemacht hat und nach Wiederholung drängt (→Eifersucht und →Mitfreude).

Oder der Abenteuerlustige unternimmt rein gar nichts und tut so, als fände er die Routine nebst Häuslichkeit einfach nur ganz schrecklich schön. Dann darf er/sie sich nach einiger Zeit mit sich selber auseinandersetzen, denn das Abenteuer hat eine laute Stimme und kann zum Dauerbrenner der Unzufriedenheit werden. Es ruft nach Erfüllung. Und lauert einem wiederholt und ungehemmt auf, um ohne Vorwarnung zum Angriff überzugehen (→Monster). Dann sprengt es oft mehr Grenzen, als einem lieb und teuer oder nötig gewesen wäre.

Deshalb wird von expeditionsfreudigen Experten empfohlen, regelmäßig sein Abenteuer-Programm ins Leben zu holen, sozusagen als alltäglichen Blitzableiter – damit am Ende die *Abende* nicht jedes Mal so maßlos über*teuer*t sind.

ABENTEUER
Würfel eine Frage von 1 bis 6

1. Welches Abenteuer steht gerade für dich an?
2. Was glaubst du, wäre ein Abenteuer für deinen Partner?
3. Was war bisher dein größtes Abenteuer?
4. Auf was für ein Abenteuer hättest du noch Lust?
5. Wie bringst du Abenteuer in deinen Alltag?
6. Auf welche Art von Abenteuer verzichtest du lieber?

Abhängigkeit, die — A – 2/24

ab•hän•gig•keit

Klebt man zu sehr an etwas und glaubt, ohne es nicht mehr froh sein oder gar leben zu können, sprechen wir von Abhängigkeit. Wir hängen so sehr daran, dass wir es nicht losbekommen, sogar dann, wenn wir es vielleicht schon längst nicht mehr haben wollen (→Anhaftung).

Dinge, zu denen man in Abhängigkeit stehen kann, lassen sich beispielhaft, aber nicht abschießend wie folgt benennen: Kaffee, Kuchen, Zigaretten, Alkohol, Drogen, Zucker, Süßigkeiten, Schuhe, Liebe, Komplimente, Partner, Partnerin, Kinder, Sex, Porno, Konzepte, Komplimente, Haustiere, Urlaub, Lesen, Sport, Frühstück, Essen, Schminken, Friseur, Hausfreund, Geliebte, Glücksspiel, Geld, Beruf, usw.

Individuell variiert der Grad an Abhängigkeit auch in der gesellschaftlich abgesegneten Einordnung als Sucht, Laster, Angewohnheit oder Marotte, sowie in der jeweiligen Eindeutigkeit oder Sichtbarkeit für uns selbst und für andere (→Sehnsucht). Gewisse Abhängigkeiten werden glatt geleugnet, einfach nur als *normal* oder lustiger Tick eingestuft, falls sie uns überhaupt auffallen sollten: »Was?! Ich soll abhängig sein?! Wovon denn, bitte schön? Nur weil ich aggressiv werde, wenn ich am Morgen nicht sofort meinen Kaffee bekomme!?« (→Angewohnheit und →Gewohnheit).