

Endlich glücklich? Wie Freundschaften echte Liebe ersetzen können!

Beatrice Frasl diskutiert in ihrem Buch „Entromantisiert euch“ die Herausforderungen romantischer Liebe und plädiert für neue Perspektiven auf Beziehungen.

Berlin, Deutschland - In ihrem neuen Buch „Entromantisiert euch“ beleuchtet die Autorin **Beatrice Frasl** die gängigen Vorstellungen von romantischer Liebe und deren oft unglückliche Auswirkungen, insbesondere auf Frauen. Frasl argumentiert, dass die idealisierte Darstellung von Liebe in Hollywood-Filmen und populärer Musik eine verzerrte Realität erzeugt, die zu Konflikten und Entfremdung im Alltag führt.

Die Hauptthese des Buches ist, dass romantische Beziehungen, vor allem im heterosexuellen Kontext, unglücklich machen können. Dabei wird besonders betont, dass unverheiratete und kinderlose Frauen häufig die gesündeste und glücklichste Bevölkerungsgruppe darstellen. Frasl regt dazu an, den Begriff „Liebe“ zu erweitern, um auch Freundschaften und Selbstliebe einzuschließen.

Ein neues Verständnis von Beziehungen

Frasl stellt die provokante Frage: „Sollten Menschen unglücklich in einer Beziehung leben, wenn sie alleine glücklich sein können?“ Sie bietet mit ihrem Buch wichtige Denkanstöße für Menschen, die in Paarbeziehungen leben. Dabei ist es zentral, Freundschaften als gleichwertig zur romantischen Liebe zu betrachten. Diese tiefere, platonische Unterstützung

kann oft erfüllender sein als traditionelle romantische Bindungen.

Um die Diskussion um Beziehungen zu erweitern, wird in der psychologischen Forschung häufig der Konflikt zwischen Autonomie und Bindung thematisiert. So zeigt **Praxis Psychologie Berlin**, dass wahres Wohlbefinden entsteht, wenn beide Bedürfnisse in Einklang gebracht werden. Eine übermäßige Fokussierung auf die Bindung kann zu Stress führen, während zu viel Autonomie in emotionaler Distanz oder Isolation enden kann.

Tipps für eine gesunde Balance

In der modernen Gesellschaft wird oft die Wahl zwischen Individualismus und Gemeinschaft getroffen, was zu Spannungen führen kann. Frasl und psychologische Fachleute betonen die Notwendigkeit einer Balance zwischen diesen beiden Aspekten. Zu den Tipps, wie diese Balance erreicht werden kann, zählen:

- Klärung der persönlichen Werte und Notierung der fünf wichtigsten Werte.
- Setzen gesunder Grenzen und klare Kommunikation der eigenen Bedürfnisse.
- Pflegen bedeutsamer Beziehungen durch Priorisierung der Qualität der Interaktionen.
- Das richtige Maß an Alleinsein und sozialem Austausch finden.
- Eine gesunde gegenseitige Bezogenheit leben, die Unterstützung in Beziehungen bietet, ohne die Unabhängigkeit zu verlieren.

Mit ihrem Buch trägt **Beatrice Frasl** dazu bei, die Beziehung zu Liebe und Freundschaft neu zu definieren und den Leserinnen und Lesern bedeutende Impulse für ein erfülltes Leben zu geben. So zeigt sich, dass Liebe nicht immer romantisch sein muss, um glücklich zu machen.

Details	
Ort	Berlin, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.haymonverlag.at• www.praxis-psychologie-berlin.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at