Geh den Weg Deines Herzens

Partnerschaft, Liebe, Sexualität, Kommunikation

Wichtige Bausteine für gelingende Partnerschaften

■ *Autor: Heribert Döring-Meijer*

„Geben und Nehmen“
ist die einfachste und größte
Hinbewegung zu anderen
und zu dir selbst –
oder hast du schon jemals jemanden gestreichelt,
ohne dich selbst zu streicheln?

Heribert Döring-Meijer

„Unser ganzes gelebtes Leben wird durchgehend von einem entscheidenden Moment geprägt: unseren bedeutendsten Beziehungen. Sie machen das Glück oder Unglück unseres Daseins aus. Sie bestimmen unsere wirkliche, die seelische Lebensqualität.

Und noch mehr: die Erfüllung oder Nichterfüllung der zentralen Bindung ist nach den Forschungen der Beziehungsmedizin der langfristig stärkste Faktor für unsere persönliche Gesundheit und Krankheit.

Damit nicht genug: Jedes Paar, das Kinder hat, ist sich in der Regel seiner großen Generationenwirkung nicht bewusst. Die seelische Struktur der nächsten Generation – somit ihre Chancen und Behinderungen, ihr Erleben, Verhalten und Entscheiden – beruht auf der Verinnerlichung der Mutter-, Vater- und Elternbeziehung.

Angesichts dieser lebenswichtigen Priorität geschieht für das Zweierleben so gut wie nichts. Seine Bedeutung für die menschliche Gemeinschaft wird als Privatintimität bagatellisiert, seine Bedingungen werden politisch nicht gefördert – etwa durch wenige Stunden in der schulischen Sozialkunde oder einem führerscheinähnlichen Gesellenbrief der gelernten Ehe, und das in ihren Symptomen offen daliegende Geheimnis des weltweiten Paarsterbens wird verleugnet wie einst das Waldsterben“. (Gelegenheit macht Liebe – *Michael Lukas Moeller, Frankfurt*).

Bei vielen Liebesbeziehungen, Partnerschaften und Ehen handelt es sich nicht um Beziehungen zweier erwachsener Menschen, die in Selbstverantwortung für das eigene Glück ihrer Partnerschaft leben.

Zu oft reinszenieren die Partner miteinander ihre Kindheitsschicksale, zerrissen zwischen der Hoffnung auf Erlösung und Glück und der alltäglichen Enttäuschung, dass sich beides nicht einfindet. So muss es allerdings nicht bleiben. Sie können aus der wechselseitigen Abhängigkeit herauswachsen und in der Partnerschaft Raum finden für Liebesbeziehungen, die diese Bezeichnung auch verdienen.

Sich selbst erst einmal lieben zu lernen hieße dann auch erwachsen zu werden in Liebesdingen und in Beziehungen. Um so weniger Menschen sich selbst lieben, um so stärker sind diese Menschen darauf angewiesen, selbst geliebt werden. Um so größer das „Angewiesen-Sein“ – um so geringer ist die Möglichkeit auf „selbst geliebt zu werden“.

Zusätzlich wächst die süchtige „Sehn-Sucht“ nach tiefer, ewigandauernder Liebe, in der sich alles Negative auflöst wie ein schlechter Traum oder Spuk.

Wir sind immer in Beziehungen – es gibt nichts wichtigeres als Beziehungen! Sie sind unser größtes Wachstumspotenzial.

Partnerschaft verstehen lernen – der Sinn von Beziehung

Die drei Hauptsäulen der Partnerschaft:

- Geben und Nehmen
- Macht und Unterordnung
- Bindung und Autonomie

Ein erster Schritt für gelingende Partnerschaft ist die Reflektion des eigenen Verhaltens in der Partnerschaft – eine Bestandsaufnahme. Darüber hinaus gibt es auch etwas über das „Handwerk“ in Partnerschaften zu lernen.

Was sind wichtige Stabilisatoren einer Partnerschaft?

Was gehört zur Pflege eines Partnerschaftsgartens?

Zu einer realistischen Sicht der Dinge gehören auch Fragen, ob es sich bei Paarproblemen um lösbare oder unlösbare Probleme handelt. Wie gehe ich mit dem einen und dem anderen sinnvoll um? Auch das Verhandeln will gelernt sein, denn, anders als in der Eltern-Kind-Beziehung habe ich hier keinen Anspruch auf die Erfüllung meiner Wünsche durch den anderen.

Wie gelingt ein Gleichgewicht des Nehmens und Gebens?

Was leitet uns als Paar über die Alltagsprobleme hinaus und was ist unsere

gemeinsame Vision? Die Erforschung dieser Frage geht im Alltagsstress häufig unter, dabei ist sie so wichtig.

Systemische Verstrickungen und das gebrochene Herz

Über das Individuelle hinaus sind unsere Paarbeziehungen in starker Weise auch von unserer systemischen Eingebundenheit und Prägung bestimmt.

Gerade hier bietet sich natürlich das Instrument der System- oder Paaraufstellung an, um Hindernisse zu erkennen und Probleme zu lösen. Fragen, die sich mit Hilfe einer Aufstellung klären lassen, sind z.B.: Welche Kampf- und Streitmodelle kenne ich aus meiner Herkunftsfamilie? Welche Rolle übernehme ich derzeit in meiner Partnerschaft? Ist eine Korrektur meines „Platzes“ (Position) in der Herkunftsfamilie notwendig? Wie gehe ich mit meinen Schattenanteilen von Kontrolle, Drohungen, Besitzdenken, Eifersucht, Manipulation, Konkurrenzdenken und Rechthaberei usw. um?

Strenggenommen nicht systemisch sind Probleme, die beispielsweise aus individuellen Traumata resultieren. Oftmals kommt es hier zu einer Abspaltung von Persönlichkeitsanteilen und eine daraus entstehende Opferhaltung und/oder ein „Nicht-Präsentsein“ im Alltag und damit auch in der Partnerschaft.

Projektionen schaffen viel Konfliktpotenzial und verhindern eine „erwachsene“, gleichwertige Beziehung. Die meisten Projektionen haben Ihre Wurzeln in gestörten Verbindungen in der Herkunftsfamilie.
Bert Hellinger hat die Arbeit mit der „unterbrochenen Hinbewegung“ zur Mutter oder auch zum Vater als ein wichtiges Element der Aufstellungsarbeit etabliert. Gerade eine „unterbrochene Hinbewegung“, ein „Nicht-Angekommen-Sein“ und dadurch häufig fehlende Ur-Sicherheit (Janov) führen zu hartnäckigen Projektionen auf Partner/Partnerin. Mein Partner kann mir nicht die Eltern ersetzen. Wenn dies klar werden kann, entsteht wieder Raum, den anderen so zu sehen, wie er ist. Überzogene Erwartungen an den anderen können sich lösen (wie z.B. „Du musst immer für mich da sein...“).

Liebe, Sexualität und Dein Herz - Sexualität und Liebe

Intimität und Sexualität – wenn dies gelingt, finden wir hier viel Kraft für den Alltag und stärken nachhaltig unsere Partnerschaft. Wir sehnen uns nach Nähe, nach Zuneigung und echtem Kontakt, doch Intimität und Nähe machen uns oft auch Angst. Auch hier gibt es eigene Erfahrungen und systemische Verstrickungen, die uns das schwer machen können.

Wie sieht unsere eigene „erotische und sexuelle Lebensgeschichte“ aus (Zeugung, Geburt, frühkindliche Entwicklung, Pubertät und erste Erfahrungen mit Liebe und sexueller Begegnung)? Wie haben uns diese Erfahrungen geformt? Wo möchten wir neue Erfahrungen einladen und was hindert uns vielleicht noch daran? Gibt es noch Unabgeschlossenes?

Auf dem abenteuerlichen Weg zu Liebe, Erotik und ausgeglichener Sexualität im Paarerleben benötigt es auch eine gehörige Portion Mut und Ehrlichkeit - z. B. den Mut:

- Keine Vorwürfe zu machen.
- Sich von alten Geistern zu verabschieden und sich selbst zu finden.
- Zu träumen und trotzdem in der Realität zu bleiben.
- Sich mit allem zu zeigen, so wie man ist, und trotzdem kleine Geheimnisse wie einen Schatz zu bewahren.
- Sich den Ängsten und Projektionen zu stellen und so neue Wege einzuschlagen.

Paare (natürlich auch Singles) können durch einfühlsame Körper- und Berührungsarbeit einen Raum für Gefühle wie Zärtlichkeit, Sehnsucht, Schmerz und Trauer schaffen. Bioenergetische Übungen (Lowen) verhelfen ihnen mit Emotionen wie Wut und Aggression in Kontakt zu kommen.

Kommunikation

Kommunikation ist das Zauberwort für eine erfüllende Partnerschaft und Beziehung. Ein weiteres gutes Werkzeug sind die „Zwiegespräche“ nach Michael Lukas Moeller. Diese Zwiegespräche wollen geübt und regelmäßig praktiziert sein. Es macht Sinn, dies in einem Kurs oder einem Workshop einzuüben.

In der Kommunikation lauern viele Fallen aber auch Chancen: konstruktives Streiten, Erkennen von ICH- und DU-Botschaften, gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg), Arbeit mit Ritualen helfen uns, Kommunikation für die Paarbeziehung fruchtbar zu machen.

Beziehungskrisen sind Wachstumskrisen

Krisen werden nicht herbeigesehnt, dennoch bieten sie enorme Wachstumschancen, aber auch Risiken. Wir, die wir gerne die Kontrolle behalten wollen, müssen wieder Hingabe und Demut üben. Wie können Krisen fruchtbar genutzt werden? Wie gehe ich sinnvoll mit Trauer und Abschied um? Wie gestalte ich einen Neubeginn? Die Aufmerksamkeit, die wir in Krisenzeiten aufwenden, zahlt sich doppelt aus, denn hier werden auch die Weichen für den Neuanfang gestellt. Wiederholen wir die gleichen Fehler immer wieder oder lernen wir aus Fehlschlägen?

Gunthard Weber, ein bekannter Systemiker und Fachbuchautor u.a. der Heidelberger Gruppe, dessen Arbeit ich sehr schätze, sagte einmal in einem Seminar sinngemäß folgendes zur Beratung/Begleitung von Paaren: „.....Wenn ich an meine ersten Paargespräche denke, würde ich diesen Paaren am liebsten heute noch gerne das Honorar zurückgeben, das ich damals von ihnen bekam. Erst nach mehreren hundert Paargesprächen habe ich verstanden, mit welcher Sensibilität und Umsichtigkeit Paargespräche begleitet gehören - und auch welches Glatteis sie bedeuten können.....“.

Unter der Leitung von Heribert Döring-Meijer (s.u.) und Renate Osterrieder Mannheim, syst. Familien- u. Körpertherapeutin, findet vom 10.-12.2.06 (Kompakt 1) in Karlsruhe eine Selbsterfahrungs-Jahresgruppe ***für Paare und Singles*** *“Geh den Weg Deines Herzens!“ statt. 5 Kompaktwochenenden (Febr.-Nov. 06), jew. Fr. 13 h bis So. 17 h. Hierzu bitte Info anfordern.*

Heribert Döring-Meijer

Ich bin verheiratet und Vater von 3 Kindern, Gründer und ehem. Geschäftsführer des Forums für ressourcenorientierte Lösungen (FroL) Karlsruhe, Autor verschiedener Fachbücher und Fachartikel, Trainer und Lehrsupervisor (EAS), Supervisor (DGSv), Psychotherapeut (HPG), appr. Kinder- u. Jugendpsychotherapeut (LPK-BW), Dipl. Sozialarbeiter, Kaufmann, System. Supervisionsausbildung u. Ausbildungen in syst. Familientherapie/Hypnotherapie (G. Schmidt) nach Erickson, Familienaufstellungen u.a. (Hellinger), Gesprächstherapie (Rogers), Bioenergetik (Lowen), TA (Berne). Ich leite Familienrekonstruktionen (V. Satir) und verschiedene Formen von Systemaufstellungen sowie Familienstammbaumarbeit an, die ich zu einem Teil selbst entwickelt oder mitentwickelt habe.

Kontakt: Systemische Privatpraxis CLARO!, Kaiserstraße 50, 76133 Karlsruhe,
Tel. 0721-618 41 43, Fax -44
email: doering-meijer@t-online.de
www.doering-meijer.simca.net