



Liebe... Partnerschaft... wie kann das gut gehen? Teil 1

Deine Paarbeziehung leben, ohne Dich zu verlieren!

„Vielleicht so: Dich finden, ohne mich zu verlieren. Mich Dir geben, ohne mich aufzugeben. Dich verstehen, ohne mich zu übersehen. So könnte es gehen.“

(Hans Kruppa)

Die wohl anspruchsvollste Art der Beziehung ist wohl die mit unserem Partner. Für alle Frauen, die dieses Programm durchschreiten und Frauen lieben, bitte ich darum, sich zu denken, dass ich den Text auch komplett für sie schreibe, auch wenn ich nicht immer ausführlich auf Partner/Partnerin hinweise. Sonst liest sich der Text einfach schlecht lesen. Ich finde, die Liebe ist geschlechtslos. Also können natürlich Männer, Männer lieben und Frauen, Frauen. Wie schön, wenn man überhaupt jemanden gefunden hat, den man gerne hat.

Nun zu den grundsätzlichen Problemen in Beziehungen, wenn auf beiden Seiten noch nicht genug Selbstliebe herrscht. Dann hat man sich oft über „das Brauchen“ kennen gelernt. Der Partner gibt einem etwas, was einem fehlt und man selbst gibt dem Partner etwas, was ihm fehlt. Es ist eine Art „Tauschgeschäft“. Am Anfang läuft das oft noch gut. Beide sind am Geben und am Nehmen und alle sind happy. Die Probleme beginnen, wenn bei dem einen vielleicht Stress auftaucht und er oder sie nicht mehr die Kraft hat, dem Partner immer weiter noch all das zu geben, was er vorher gegeben hat. Dann wird die andere Seite unruhig. Denkt: „Du liebst mich nicht mehr. Du behandelst mich anders. Warum gibst Du mir nicht mehr das, was ich brauche?“

Und wieder haben wir das Dilemma, dass wir eine Person auf eine falsche Position gesetzt haben. Wir mit unseren Wunden aus unserer Kindheit wünschen uns immer noch, dass jemand anderes uns unsere Wünsche und Bedürfnisse erfüllt. Und daran, dies zu tun, muss dann der Partner glauben.

Ziel ist es jedoch, dass wir uns die größten Bedürfnisse, wie Selbstliebe, Selbstwert, Selbstbewusstsein selbst geben. Vor allem auch, damit wir nicht in Abhängigkeit zu dem Partner geraten. Denn warum machen es Frauen so oft mit, dass der Partner gar nicht mehr so liebenswürdig ist, wie am Anfang? Wenn er sich schlecht verhält? Wir wissen, dass er uns am Anfang das gegeben hat, was wir uns am Meisten gewünscht haben. Ein Gefühl, dass uns von unseren Eltern gefehlt hat. Deswegen ist uns dieser Mensch auch so wichtig und oftmals stellen wir ihn sogar über uns. Wir machen Dinge mit, die für unseren Selbstwert und für unsere Selbstliebe nicht förderlich ist, sondern im Gegenteil, uns noch weiter herunter zieht.

Also... wessen Aufgabe ist es, dass eine Beziehung gut funktioniert? Natürlich die von Beiden. Aber auf welcher Seite haben wir den größten Einfluss und können mit einer Veränderung am Meisten erreichen? Natürlich damit, dass wir uns ändern.

PUNKT 1

wäre also, dass wir uns wieder einmal klar darüber werden, ob unser Partner wirklich „nur“ die Partnerrolle für uns hat oder ob er/sie ungewollt noch in eine andere Rolle gerutscht ist, vielleicht die des verlorenen Vaters oder der lieblosen Mutter, von denen wir uns noch so viel gewünscht haben. Stellen wir unseren Partner nun an diese Position, erwarten wir also auch automatisch, dass unser Partner diese Wünsche erfüllt, die wir eigentlich an eine unserer Bezugspersonen haben.

Das ist der erste Fehler, den es zu berichtigen gibt. Finde heraus, ob dein Partner wirklich nur dein Partner ist und nicht irgendwelche Ersatzfunktionen für eine Bezugsperson übernehmen soll. Sei wieder ganz ehrlich mit Dir. Es ist wieder dasselbe. Andere Menschen merken, wenn wir ihnen „zu viel aufhalsen“ und finden das am Anfang vielleicht sogar toll, weil wir sie brauchen. Nachher wird es ihnen aber zu viel.

PUNKT 2:

Definiere Liebe! Wie stellst Du dir deine Partnerschaft vor? Was soll! denn Dein Partner alles für Dich tun? Ist Liebe an Bedingungen geknüpft? Und was ist eigentlich „bedingungslose Liebe“? Und wie kann ich es schaffen, dass ich mich dabei nicht vergesse?

Fragen über Fragen. In GAIA POWER 3 gehen wir zu diesen Themen noch in die Tiefe.

Im Grunde geht es doch darum, dass sich zwei Menschen gern haben und zusammen sein wollen. Grundvoraussetzung dafür ist erst einmal, dass jeder für sich selbst auch die Verantwortung übernimmt, dass in der Beziehung zu erhalten, was er sich wünscht, und zwar dadurch, dass er/sie es auch äußert. Und das ist für viele Paare am Schwierigsten... einfach äußern zu können, was man sich wünscht, damit der andere Bescheid weiß. Aber warum ist das so schwer? Sollten wir das nicht einfach sagen können? Und wenn wir es nicht sagen können, können wir dann dem anderen die Schuld dafür geben, dass wir nicht das bekommen, was wir uns wünschen?

Nein, können wir nicht. Denn wir sind erwachsene Frauen, die lernen müssen uns zu artikulieren. Und zwar in den Bereichen „Was möchte ich“ und „Was möchte ich nicht“. Gerade diese beiden Dinge sind essentiell für eine gut laufende Beziehung. Praktisch eine Grundvoraussetzung. Und dazu brauche ich einiges an Selbstliebe.

Und wenn Du das Gefühl hast, dass Du an dieser Stelle noch nicht genug Selbstliebe hast, dann fang an es zu üben, denn dadurch, dass Du zu Deinen Wünschen stehst, und sie äüßerst, wirst Du wachsen.

Also, da sind nun 2 Individuen mit den gleichen Rechten, die gerne zusammen sind. Jetzt nochmal zu dem Thema „brauchen und sollen“. Ich sehe das genauso, wie mit meinen Brüdern. Mein Mann braucht gar Nichts für mich, denn er ist ein freies Individuum. Wenn ich Mängel in meinen Gefühlen habe, sollte ich mich erst einmal um mich selbst kümmern, als die Erfüllung von jemand anderem zu erwarten, oder?

Und wenn Du den anderen frei lässt, mit den Absprachen, die ihr nun gemeinsam für eine Beziehung macht. Also so etwas wie monogam oder polygam oder wie ihr den Alltag gestalten wollt. Dann ist es doch eigentlich so, dass wie uns sicherlich etwas von dem anderen „wünschen“ können. Aber es nicht „einfordern“ können. Und wenn man in einer Beziehung anfängt zu wünschen, anstatt zu fordern, ändert sich Einiges. Möchtest Du das mal versuchen?

Und jetzt sagst Du... „Was ist aber, wenn er das dann nicht erfüllt, was ich mir die ganze Zeit wünsche?“ Tja, dann ist es an der Zeit, dass Du ganz in Selbstliebe schaust, ob Du mit dieser Person noch zusammen sein möchtest. Oder ob Dir das nicht ausreicht. Aber er ist nicht böse oder falsch. Er darf einfach entscheiden, ob er etwas möchte oder nicht, so wie Du auch. Wichtig ist dann nur „Deine Reaktion“ auf diese Entscheidung. Nimmst Du es hin oder ist es für Dich so wichtig und essentiell, was Du Dir wünschst, dass Du diesen Partner dann lieber verlässt?

Ein Beispiel: Ich stelle mir vor, dass ich mit einem Partner zusammen bin, den ich liebe und er mich auch. Nun möchte er Karriere machen und muss dazu einen Ortswechsel vornehmen. Ich möchte aber nicht von meiner Heimat wegziehen. Was nun? Wir versuchen es mit einer Fernbeziehung. So habe ich mir das aber nicht vorgestellt. Ich wünschte mir einen Mann, der immer bei mir zu Hause ist. Kann ich nun hingehen und sagen... lass von Deinem Wunsch deiner Karriere los, weil Du mich liebst und sei bei mir? Ich finde nicht. Denn es ist sein Wunsch dies zu tun, so wie es Dein Wunsch ist in der Heimat zu wohnen. Ihn stört die Fernbeziehung nicht, aber Dich. Also ist es an Dir eine Konsequenz zu ziehen oder damit zu leben. Fühle, was Deine Selbstliebe dazu zu sagen hätte.

Also ich wüsste, wie ich entscheide. Denn ich habe auch schon einmal eine sehr schwere Entscheidung getroffen, gegen einen Mann, den ich sehr geliebt habe, aber für MICH! Und ich bereue diese Entscheidung nicht.

So, nun ist es aber erstmal genug Input. Es wird Zeit für unsere Aufgaben, oder? ☺

Viel Spaß dabei.

Yvonne