

Partnerschaft und Beziehungsfähigkeit

Der Wunsch nach einer glücklichen Partnerschaft ist in jedem stark ausgeprägt. Die Schlüssel zu einer glücklichen Partnerschaft sind die Annahme, die Toleranz, das gemeinsame Miteinander, das Teilen und das Nehmen sowie Geben.

Für diesen Lernprozess sollten beide Partner offen für einander und ehrlich sein. Wenn beide auf dem Weg des menschlichen Miteinanders weiterkommen wollen, braucht jeder der beiden Partner die Einsicht, dass die Beziehung ein Lernprozess ist, der für beide notwendig und heilsam ist. Zusätzlich braucht jeder von ihnen den Willen, sich den Problemen und Konflikten, die natürlicherweise auftreten werden, zu stellen und auch in schweren Zeiten dabeizubleiben.

Die Eintrittskarte für das bewusste Miteinander ist die Bereitschaft, offen und ehrlich miteinander umzugehen. Das heißt nicht, dem anderen alles haarklein zu erzählen. Jeder Partner sollte von dem anderen wissen, wie er sich fühlt und denkt und den Mut haben, dies im Hier und Jetzt zum Ausdruck zu bringen. Ebenso wichtig ist es, dass wir lernen den anderen zu lassen, wie er ist. Das bedeutet nicht, ihm gegenüber gleichgültig zu sein oder nicht mehr auf ihn zu reagieren, sondern die innere Haltung zu haben, dass alles sein darf, auch wenn es einem etwas ausmacht. Es gilt für Beide:

- Mein Partner darf so sein, wie er es für richtig hält, ohne dass ich ihn manipulierte, zwinge oder bestrafe! Ebenso darf ich so sein, wie ich bin, ohne mit einer Bestrafung oder Ablehnung rechnen zu müssen. Erst in dieser Freiheit kann die Liebe voll blühen.

Was die Beziehung zwischen Mann und Frau so fruchtbar machen kann, ist, dass jeder von ihnen in seiner Grundstruktur, seinen Eigenschaften, Gefühlen, Verhaltensweisen, in seinen Sonnen- und Schattenseiten sowie in seinen Stärken und Schwächen sichtbar für sich selbst und den anderen wird. Jeder hat seinen Partner als Spiegel anzusehen und zu erkennen, dass alles was er an dem Partner anziehend findet oder ablehnt, mit ihm selbst etwas zu tun hat. In diesem Erkenntnisprozess liegen große Wachstumsmöglichkeiten für beide Partner.

- Jeder kann sich im anderen wiedererkennen

Zum Beispiel sehe ich im anderen meinen Wunsch nach Faulenzen, oder den Wunsch nach Rückzug und entdecke dadurch Dinge, die mir bislang nicht bewusst waren. Jeder lernt dadurch sich selbst besser kennen und verstehen. Hinzu kommt, dass ein Mensch nur über das hinauswachsen kann, was er bei sich erkennt, zum Beispiel: Erst wenn ich meine eigenen Schattenseiten erkenne, spüre und annehmen lerne, kann ich mich verändern.

In der "Mann-Frau-Beziehung" in der wir uns schon allein durch die Sexualität deutlich näher kommen als in allen anderen Beziehungen, können wir uns nicht auf Dauer verstecken. Selbst, wenn sich jemand gar nicht zeigt, wird sichtbar, wie verschlossen er ist. Dadurch hat jeder neben seinem Erkenntnisprozess die Chance, alte Haltungen und Einstellungen, die der Liebe im Wege stehen und die Beziehung gefährden, über Bord zu werfen, zum Beispiel "Ich ziehe mich zurück, wenn du nicht so bist, wie ich mir das vorstelle".

Zusätzlich kann jeder der beiden lernen, seinen Partner mit den Augen der Liebe zu sehen, ihn darin zu verstehen, sich an ihm zu reiben und ihn bedingungslos anzunehmen. Unterschiede sind daher keinesfalls zu bekämpfen sondern als Ergänzung anzusehen.

- Homogenität beider Partner führt zu Langeweile und beinhaltet wenig Lebendigkeit innerhalb der Partnerschaft!

Oftmals sind die Frauen eher dazu bereit in den Spiegel zu gucken, als die Männer. In dem Spiegelprozess wird sichtbar, über wie viel Selbstbewusstsein ein Partner über sich verfügt. Darf der andere alles von ihm sehen oder nur einen Teil, nämlich nur die auserwählten "guten" Seiten? Oder nur das, was er selber an sich sehen kann? Auf der anderen Seite kommt heraus, ob der einzelne schon fähig ist, den anderen zu sehen, oder ob er nur sich selbst sieht bzw. auf den anderen projiziert.

Genau an diesem Selbsterfahrungsprozess scheitern die meisten Paare. Zum einen, weil sie diesen Prozess nicht kennen und nicht gelernt haben, damit umzugehen. Dadurch wissen sie auch nicht, wie wichtig das Gesehen werden und das Sehen für ihre eigene Entwicklung ist, vor allen Dingen für ihre eigene Offenheit und ihre Liebesfähigkeit. Zum anderen, weil die meisten Menschen das Gesehen werden mit Kritisieren in Verbindung bringen und Strafe und Ablehnung befürchten.

Andere fürchten die Konsequenzen, wenn sie ihren Partner sehen und auf ihn reagieren oder ihm einfach mitteilen, was sie sehen. Sie fürchten, den anderen zu verlieren, - abgelehnt zu werden, - nicht mehr geliebt zu werden, - in Probleme zu geraten, die sie nicht bewältigen können. Die Folge davon ist, dass sich die meisten Menschen auch in ihren engsten Beziehungen nicht vollständig zeigen und stattdessen gelernt haben, sich zu schützen, zu verstecken. Also, ihre Wahrheit hinter verschiedenen Masken zu verbergen und auf den anderen zu projizieren.

- Eine Beziehung kann jedoch nur fruchtbar werden, wenn beide Partner den Wunsch entwickeln, immer transparenter zu werden.

Mit anderen Worten:

"Ich zeige mich dir so wie ich wirklich bin, du darfst mich darin sehen und dich davon berühren lassen in der Art, wie es dich berührt, und es mir mitteilen. Dasselbe wünsche ich mir von dir."

Das verlangt von beiden Partnern, dass sie lernen, mit den Sichtweisen und Reaktionen des anderen umzugehen und mit ihrer Zuneigung und Energie dazubleiben, auch wenn das in ihnen gleichzeitig wieder andere Reaktionen auslöst.

Wenn dein Herz für einen Menschen schlägt, dann solltest du offen dafür sein, alles an ihm wahrzunehmen, also seine Sonnen- und Schattenseiten. Zwänge deinen Partner niemals in ein Korsett und siehe nur die guten Seiten. Das führt automatisch dazu, dass du nach einiger Zeit

in das andere Extrem fällst und dann nur noch seine Schattenseiten wahrnehmen kannst, die dann zwangsläufig zum Bruch und zu einer Enttäuschung führen.

Um eine gute Partnerschaft im Außen zu haben, muss zunächst geschaut werden, was im Inneren hierzu gespeichert ist. Bei den meisten ist hier das Bild bzw. die Beziehung der Eltern gespeichert, so wir sie als Kind erlebt und wahrgenommen haben. Weitere Erfahrungen ergänzen dann unser inneres Bild und unser Verhältnis zu unseren eigenen Anteilen. An diesem Punkt ist dann auch zu klären, was beide Partner unter Liebe innerhalb einer Partnerschaft verstehen und was für sie wahre Liebe bedeutet.

Die Liebe ist eine Energie, die im ganzen Universum vorhanden und jedem Menschen zugänglich ist, wenn er sich für diese Liebesenergie öffnet. Jemanden zu lieben, heißt: "Ich bin offen für dich". Die Liebe ist ein Zustand der Offenheit und der Annahme. Die Liebesfähigkeit eines Menschen hängt davon ab, wie weit sich jemand öffnet und wie lange er offen bleiben kann. Wenn wir für einen Menschen offen sind, dann sehen wir einfach alles an ihm. Seine Stärken, seine Schwächen, seine Sonnen- und Schattenseiten. Sich mehr und mehr füreinander zu öffnen, um immer mehr in Liebe sein zu können, ist sehr erfüllend und fruchtbar.

 Um einen anderen Menschen zu lieben, brauchen wir seine Sichtbarkeit, denn wir können nur das lieben, was wir sehen.

Weitere kleine Regeln, die hilfreich für eine gute Beziehung sind:

1. Nicht immer Recht haben wollen!
2. Sich von allen Sonnen- und Schattenseiten herzeigen können! D.h. der andere darf mich sehen in dem was ich bin- nicht was ich sein will, und es mir widerspiegeln.
3. Berührbar sein! Der andere ist mir wichtig in dem wie er ist und ich teile es mit - tausche mich aus.
4. Mit allem, was wir denken und fühlen, da bleiben zu können! D.h. sich nicht damit zurückziehen, und auch weiter zu lieben, wenn dir am anderen etwas nicht passt oder dich enttäuscht, kränkt usw.
5. Seine eigenen Probleme erkennen können! Das heißt, die Probleme nicht auf den Partner zu projizieren, sondern immer wieder in den Spiegel der Selbsterkenntnis schauen und auf sich reflektieren, also bei sich bleiben!
6. Die Bereitschaft, im Miteinander zu lernen! Also, den anderen nicht gleich verurteilen, sondern hinter die Maske schauen und prüfen, was den anderen gerade

veranlasst hat, so zu reagieren. Versetze dich in den Partner und überprüfe, ob du ihn vielleicht vorher mit einer Äußerung oder deinem Verhalten verletzt hast. Gehe auf die Suche, warum dein Partner so reagiert. Wie sehen seine Bedürfnisse und seine Ängste aus?

7. Seine innersten Gefühle zeigen können! Sich zeigen, wie einem gerade zu Mute ist, ohne das Gefühl zu haben, dadurch für den anderen zu viel oder zu wenig zu sein. Das beinhaltet auch NEIN sagen zu können!

8. Ja sagen können zu der Beziehung! Zu dem Partner stehen und ihn nicht vor anderen verleugnen, verbessern oder sich für sein Verhalten zu schämen oder zu entschuldigen. Wenn dir nicht unwichtig ist, was andere über deinen Partner denken, dann hast DU ein Problem und hast dieses mit dir selbst zu klären. Das Ziel ist, dass es dir unwichtig ist, wie andere Menschen über deinen Partner und eure Partnerschaft denken.

10. Den anderen in seinem Sein voll annehmen und ZULASSEN können! Das beinhaltet: Den anderen nicht zu kontrollieren, zu manipulieren, verändern oder umformen zu wollen. Die Liebesfähigkeit eines Menschen hängt davon ab: Wie weit sich jemand für einen anderen Menschen öffnen kann! Wie lange er offen bleiben kann! Verschließt er sich, befindet er sich bereits in einem ablehnenden Zustand!

11. Bewusst mit sich und dem anderen sein. Behandle deinen Partner (und auch andere Menschen) so, wie du selber behandelt werden möchtest.

12. Abbau des Denkens von "gut" und "schlecht" und "richtig" und "falsch" !"

Weitere praktische Partner-Übungen

1A. Jeder überlegt sich, warum er mit seinem Partner zusammen ist und was er an seinem Partner gerne mag, wertschätzt. Es sollten mindestens 5 Eigenschaften oder mehr sein. Jeder Partner sagt nun dem anderen, die Eigenschaften, die er an dem anderen mag und warum er dies mag. Der andere hört zu, ohne dazu etwas zu sagen.

1B. Jetzt überlegt sich jeder, welche Eigenschaften er an dem anderen nicht so gerne mag. Jeder Partner sagt nun dem anderen, die Eigenschaften, die er an dem anderen nicht mag, ohne den anderen dabei anzugreifen. Gleichzeitig wird dazu gesagt, was diese Eigenschaften bei ihm auslösen und wie er sich damit fühlt. Der andere hört zu, ohne dazu etwas zu sagen.

1C. Jetzt überlegen beide Partner gemeinsam, wozu sie bereit sind und was sie evtl. von den Dingen, die der andere nicht mag, verändern wollen. Es sollte nur das vereinbar werden, was auch eingehalten werden kann. Ebenfalls sollten hierzu zeitliche Vereinbarungen getroffen werden. BSP: „Ab sofort helfe ich dir mehr bei....“



Oder für die nächsten Tage mache ich das..... Oder für heute kann ich darauf verzichten, dass du...“

2. Klärt, welche unausgesprochenen Dinge es aus der Vergangenheit noch zwischen euch gibt. Ist alles besprochen oder gibt es Dinge, die ihr voreinander zurückhaltet? Alle Dinge, die ungeklärt und unausgesprochen sind, können die Partnerschaft belasten. Seid daher ehrlich und kommuniziert über alles, was euch noch auf der Seele liegt.

3. Jeder erzählt dem anderen, wie er die Partnerschaft empfindet. Geht dabei alle Lebensbereiche durch, wie z.B.

Liebe, Respekt, Achtung, Annahme

Zärtlichkeit, Sexualität

Kommunikation

Gemeinsame Unternehmungen, Urlaub

Gegenseitige Unterstützung und Hilfe

Verpflichtungen (wie z.B. Saubermachen, Kochen usw.)

Kontakt zu Eltern, Großeltern oder andere Familienmitglieder

Freiraum für jeden einzelnen

Finanzen, Geld

Haus und Wohnen

Sport

Freizeit

usw.

4. Jeder erzählt dem anderen, wodurch er sich verletzt fühlt und was dadurch in ihm ausgelöst wird. Der andere hört dabei zu, ohne angegriffen darauf zu reagieren.

Besprecht hinterher, was ihr machen könnt, um weitere Verletzungen zu vermeiden.

Übung: Kaiser und Diener oder sich verwöhnen lassen und dienen

Das folgende Spiel dient dazu, mehr Lust und Sinnlichkeit in die Beziehung hinein zu bringen und dadurch frischen Wind in den Beziehungs-Alltag zu bringen.

Entscheidet euch als erstes, wer als erstes der Kaiser ist und sich verwöhnen lässt und wer dient. Falls ihr euch nicht einig werdet, dann würfelt oder werft eine Münze usw. Legt eine Zeit fest, wie lange ihr das Spiel machen möchtet: BSP: 1 Stunde – 2 Stunden oder einen halben oder ganzen Tag. Prüft vorher dabei, was wirklich machbar ist. Ebenfalls hat auch beiden klar zu sein, wie weit das Spiel gehen darf und ob, ihr auch erotische Wünsche mit einbeziehen möchtet. Es geht bei dieser Übung um den Spaß und daher darf es keinesfalls darauf hinauslaufen, dass sich ein Partner dabei unwohl, schlecht oder sogar überfordert fühlt. Achtet darauf, dass beide Partner Spaß haben!

Die Spielregeln sind super einfach. Die Spieldauer wird vorab von Beiden festgelegt, ebenfalls wer sich zuerst bedienen lässt. Der Kaiser darf sich dann etwas wünschen, was ihm gefällt (natürlich auch außerhalb der folgenden Vorschläge). Der Diener hat diese Wünsche zu erfüllen, jedoch besteht zweimal das Recht, den Wunsch abzulehnen. Wird das 3. Mal ein Wunsch abgelehnt, ist das Spiel beendet und die Rollen werden getauscht. Wer sich also länger verwöhnen und bedienen lassen möchte, hat zu schauen, dass seine Wünsche erfüllbar sind.

Hier einige Anregungen, wie die Wünsche aussehen könnten:

- Der Kaiser oder die Kaiserin lässt sich von seinem Diener/Dienerin mit gutem Essen und Trinken verwöhnen. Es sollten seine Lieblingsspeisen sein. Dabei besteht er darauf, dass das Essen vom Diener in einer bestimmten Kleidung serviert wird (welche Kleidung, wie wenig oder „wie viel“ Kleidung wird vom Kaiser festgelegt). Oder: der Kaiser entscheidet, dass der Diener ihn füttert oder während des Essens vor ihm niederkniet, ein Liedchen singt usw.
- Der Kaiser bzw. die Kaiserin wünscht, dass der Diener/Dienerin mit ins Kino kommt, um den Lieblingsfilm mit anzuschauen. Vorher hilft der Diener dem Kaiser, sich fein anzuziehen und sich schön zu machen. Der Diener trägt z.B. dabei eine Kleidung, die mehr unauffällig ist. Während des Kinobesuches sind die Wünsche des Kaisers zu befolgen: wie z.B. im Kino für Popcorn oder Eis zu sorgen. Der Diener hat darauf zu achten, dass der Kaiser es bequem hat usw. (Sofern Kino nicht erwünscht ist, kann dieses Spiel auch zu Hause für einen schönen Fernsehabend gemacht werden.
- Der Kaiser bzw. die Kaiserin will sich entspannen und legt den Kopf in den Schoß des Dieners. Der Diener massiert sanft den Kopf und erzählt während dessen eine erfundene Geschichte (Märchen oder anderes).
- Der Kaiser/Kaiserin hat Langeweile und lässt sich von der Dienerin einen Bauchtanz (andere Tanzeinlage sofern es sich um den männlichen Diener handelt) oder einen Striptease vorführen. Der Kaiser bleibt dabei gelassen und schaut nur interessiert zu.
- Der Kaiser/Kaiserin möchte, dass sich der Diener in seiner Nähe aufhält, damit er die Wünsche entgegennehmen kann. Hat jedoch erstmal keinen konkreten Wunsch.
- Der Kaiser-die Kaiserin will ein warmes Bad nehmen und lässt sich vom Diener ein Bad ein. Der Diener hat während des Bades die Aufgabe, den Kaiser gut zu unterhalten, indem er zum Beispiel während des Bades eine Geschichte vorliest oder den Kaiser mit witzigen Geschichten aus seinem Leben belustigt.
- Der Kaiser-die Kaiserin benötigt eine Massage (Ganzkörper oder nur gewisse Teile, nach Absprache). Der Diener massiert sanft und liebevoll den Körper des Kaisers und singt (summt) zur Entspannung dabei ein Lied. Danach streicht der Diener mit einer Feder über die massierten Stellen.

- Der Kaiser oder die Kaiserin möchte, dass der Diener einige Fitnessübungen vormacht. Zum Beispiel: Liegestütze, Kniebeugen, Bauchübungen oder Yoga-Dehnübungen usw.
- Der Kaiser-die Kaiserin möchte, dass der Diener ein Portrait von seinem Kaiser/Kaiserin malt. Macht der Diener seine Sache gut, dann darf er sich etwas vom Kaiser wünschen. Macht er seine Aufgabe schlecht, dann hat der Kaiser einen Wunsch für den kommenden Tag (außerhalb des Spieles) frei.
- Der Kaiser- die Kaiserin möchte etwas aus der Vergangenheit des Dieners hören und zwar etwas ganz intimes, was er noch nicht kennt. Es kann sich dabei um eine Vorliebe handeln oder um ein Erlebnis, über das der Diener noch nie mit seinem Kaiser/seiner Kaiserin gesprochen hat.
- Der Kaiser-die Kaiserin möchte, dass der Diener die Wohnung sauber macht und zwar in einer ganz bestimmten Kleidung wird (welche Kleidung, wie wenig oder „wie viel“ Kleidung wird vom Kaiser/Kaiserin festgelegt).
- Der Kaiser-die Kaiserin möchte mal wieder so richtig lachen und bittet den Diener einige Witze oder Anekdoten zu erzählen. Wenn er es nicht schafft, den Kaiser/Kaiserin zu belustigen, dann wird er bestraft (wie die Strafe aussieht, entscheidet der Kaiser/die Kaiserin).
- Der Kaiser-die Kaiserin möchte, dass der Diener ein Theaterstück aufführt oder ihn pantomimisch unterhält. Wie das genau aussehen soll, entscheidet der Kaiser bzw. die Kaiserin.
- Der Kaiser/ die Kaiserin wünscht sich eine tiefe Kommunikation und einen guten Austausch mit dem Diener. Der Diener hat auf jede Frage des Kaisers zu antworten. Es kann auch sein, dass der Kaiser/ die Kaiserin Ruhe haben möchte und für eine bestimmte Zeit keine Kommunikation oder Störung wünscht.

Usw. Lasst Eurer Fantasie einfach freien Lauf und erfindet neue Dinge dazu. Wenn das Spiel langweilig wird, sollte es beendet werden.

 **Kommunikation innerhalb einer Partnerschaft oder Freundschaft sind das A und O. Ohne einen gesunden Austausch funktioniert es nicht!**