In Beziehung Sein

Wege zur Fülle

Liebesbeziehungen. Kaum etwas holt uns so schnell in die Gegenwart: Magische Augenblicke mit einem geliebten Menschen, voller Präsenz, tiefer Verbundenheit ... Auch die Vergangenheit hat selten so gute Gelegenheit uns einzuholen: alte Verletzungen, eingeübte Muster, die Verbindung unmöglich erscheinen lassen. Und mit niemandem wollen wir so intensiv die Zukunft erträumen wie mit der oder dem Liebsten.

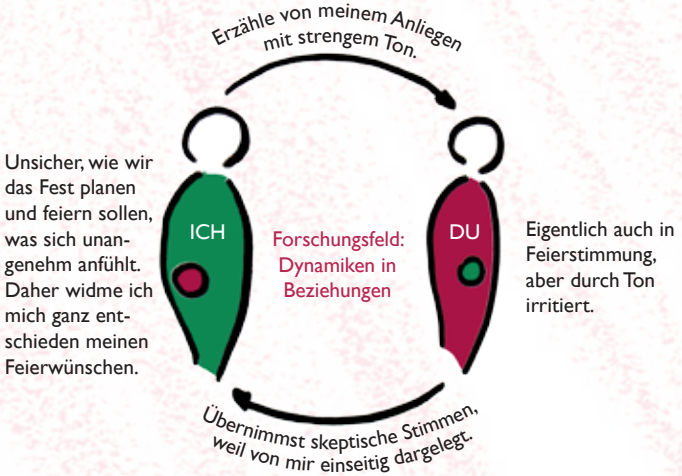
Wie gestern. Wir planen ein Willkommensfest für unseren neugeborenen Sohn; ein Fest, in dem wir unserer Familie und unseren Freunden von Herzen begegnen wollen, authentisch sein auch im Feiern. Wir fragen uns, wen wir einladen, und beim genauen Hinschauen wird es emotional dicht. Ich höre mich eine Grundsatzrede darüber halten, was mir am Herzen liegt, mein Ton wirkt streng. Und wundere mich über meine emotionale Widersprüchlichkeit.

Wenn ich einen großen Freundeskreis einladen möchte und dabei meine innere Unsicherheit nicht berücksichtige, kompensiere ich diese mit einer Strenge im Ton. Ein Blick zu meiner Partnerin genügt, um die innere Spannung zu erweitern: Sie reagiert verwundert, mit Widerstand auf meine streng gewordene Stimme und übernimmt den skeptischen Anteil (z. B. dass es doch ein intimes Fest sein soll, dass der Ort dafür nicht geeignet ist etc.). Systemisch gesehen nimmt sie den anderen Pol ein – „äußere Polarisierung aufgrund innerer Einseitigkeit". Es ist äußerst fordernd in dieser Situation mit meiner Partnerin empathisch zu sein, wenn sie genau den Teil von mir vertritt, mit dem ich gerade selbst nicht empathisch sein kann oder will. Wenn ich anerkenne, dass mein Gegenüber eine Seite von mir ausdrückt, die ich selbst nicht integriert habe – und somit mir wie der Beziehung zu mehr Balance verhilft –, wächst das Ja auch zu dieser Art der Verbundenheit, zu diesem Moment des In-Beziehung-Seins.

Echte Verbindung zu stärken und eingeschleifte Muster zu ändern passiert durch kleine Schritte in der Gegenwart. Das Bewusstsein, dass beide Pole zum Gemeinsamen beitragen wollen, ist die Grundlage für engagiertes Aufeinander-Zugehen auch in Spannungssituationen. So kann ich mich selbst oder durch empathisches Gehörtwerden klären:

- Welche Bedürfnisse erfülle ich mir mit diesem Verhalten?
- Welche meiner Anliegen bleiben dabei unerfüllt?
- Wie kann ich beide Seiten berücksichtigen und integrieren?

Wenn ich und meine Partnerin dieses Hin- und Hergerissensein verstehen, anstatt einander zu verurteilen, erleben wir Gegenwartsfähigkeit und Empathie in unserer Liebesbeziehung. Damit machen wir uns frei und fähig, einander wirklich zu sehen und alle Beweggründe auszuloten, um gemeinsame Entschlüsse treffen zu können.



Fotos: Maria Noisternig

Wege zur Fülle
Irma Pelikan und Christian Lechner begleiten Menschen in authentischer Kommunikation. Mitherausgebende von TAU.

Kontakt:
www.wegezurfuelle.net

Einführungsseminare
Gewaltfreie Kommunikation:
26.-28. Aug. 2016 (Nähe Wien)
28.-29. Sept. 2016 (Wien)
7.-9. Okt. 2016 (Wien)
11.-13. Nov. 2016 (Bad Goisern)
Basistraining
Authentische Kommunikation:
4.-6. Nov., 2.-4. Dez. 2016,
3.-5. Feb. 2017
In Beziehung Sein –
Seminar für Paare:
17.-19. März 2017