

LEBENS-PARTNERSCHAFT

Eine erfüllende Lebens-Partnerschaft, bedeutet, ein WIR zu leben in LIEBE im Alltag wie im Bett - und das ist eines der größten Abenteuer des Lebens.

Warum scheitern heute so viele Partnerschaften?

Weil wir nicht wissen,

- ⇒ wie man einen PARTNER fürs LEBEN sucht, sondern nach Passung an der Oberfläche und idealisierten inneren Werten suchen;
- ⇒ wie BINDUNG geht, sondern Unabhängigkeit und Ich-Entfaltung wollen und
- ⇒ wie LIEBEN geht, sondern Komfort(-Zone) und Bedürfniserfüllung wollen.

Genau an diesen drei Punkten setzt unser Training an!

Hierbei helfen wir Ihnen mit präzisiertem Informationsmaterial in Form von Büchern und Videos, mit Fragebögen, persönlicher Betreuung durch speziell ausgebildete Tutoren und individuellem, körperorientierten Coaching durch mich. Nutzen auch Sie meinen Background als erfahrene Paar- und Sexualtherapeutin mit einer Fülle von hilfreichen „Handwerkszeug“ für eine gelingende Paar-Beziehung.

Warum sind heute so viele Menschen von Partnerschafts-Portalen frustriert?

Fast alle Partnerschaftsportale bieten Passung an dazu, wie der Mensch gerade lebt oder leben will – d.h. es geht um Komfort, um die Komfortzone, aber nicht um etwas Tieferes im Menschen.

Das ist schon beim Kennenlernen oftmals frustrierend: es scheint zu passen, aber dann paßt es doch nicht.

Und wenn man jemand findet, dann trägt es nicht gut genug, um Krisen zu überstehen und Veränderungen standzuhalten. Man lebt sich leicht wieder auseinander.

1) Partner-SUCHEN

= das Sich-Bereit-Machen und Sich-Klar-Werden, "wen suche ich und wozu"

Wie findet man den Partner fürs Leben?

Wenn eine Partnerschaft auf Dauer halten soll, dann muss man einen Partner finden, der in den Aspekten zu einem passt, die im Leben bleiben. Man braucht jemand, der dieselben dauerhaften Ziele im eigenen Inneren hat und mit dem man diese gemeinsam verfolgen kann.

Das sind also keine Aspekte wie Vorlieben oder Äußerlichkeiten, die sich verändern können, sondern es sind innere Anliegen, die im Leben dauerhaft gleichbleiben.

Und was bleibt im Leben gleich? Die inneren Grundanliegen eines Menschen an das eigene Leben, z.B.: Wozu bin ich hier? Was will ich hier tun? Was will ich hier lernen? Was will ich der Welt geben in diesem Leben? Das sind die Seelen-Anliegen eines Menschen.

Wenn ich diese herausfinde, kann ich einen Partner suchen und anziehen, der hierzu passt, der mit mir zusammen einen gemeinsamen Weg geht.

2) Partner-FINDEN

= *Partner-Wahl: Wie erkenne ich "den Richtigen" und wie finden wir zueinander*

Woran erkenne ich denn, ob er zu mir passt oder nicht?

Am sichersten über die Körperwahrnehmung, weil ich mir hier am wenigsten vormachen kann. Ansonsten überlagert schnell mein Wunschdenken die Klarheit meiner Wahrnehmung.

Wenn es passt, dann fühlt man normalerweise so ein einfaches, ruhiges, ja neutrales „Ja“ in sich. Das ist nicht toll, nicht spektakulär, sondern eher schlicht. Häufig aber ist es gepaart mit Angst, nach dem Motto: „Oh Gott, oh Gott, was kommt da auf mich zu!“, weil das Ego Angst hat, seine Vormachtstellung zu verlieren und sich nicht vorstellen kann, dass es ein gute Wir geben kann.

Neu ist für viele sicherlich: hier geht es nicht um Verliebtheit! Hier geht es um einen Lebens-Partner, mit dem man wachsen kann zu immer tieferer Liebe. Verliebtheit ist leider – wie die Hirnforschung belegt – eine Störung des Hirnstoffwechsels. Wenn Sie sich damit zufrieden geben, bauen Sie Ihre Partnerschaft auf „wackligem“ Terrain auf, bei dem völlig unklar ist, ob dies weiter trägt als über den ersten Höhenflug hinaus.

Deshalb unser Rat: Geben Sie sich damit nicht zufrieden! Wollen auch Sie mehr vom Leben! Werden auch Sie bereit und mutig für wirkliche Liebe!

Zueinander finden

Wenn ich mich entschieden habe, dann kann ich den Partner aktiv anziehen, ohne ihn zu bedrängen. Hier fungiert das eigene Innere wie eine Antenne, die sowohl Partner-Such-Signale aussendet als auch die Signale von suchenden Partner empfängt. Wenn man innerlich klar ist, was man im Leben will und wozu man einen Partner will, zieht man automatisch den passenden Partner an. Hierzu geben wir Ihnen im Training weitere Informationen und erarbeiten bei Bedarf auch individuell mit Ihnen eine extra auf Sie zugeschnittene Strategie, Ihren Lebenspartner anzuziehen.

3) Partner-WERDEN

= Sich-Einlassen lernen und die Angst vor dem Sich-Binden reduzieren lernen, damit die Liebe die Brücke schlagen kann über die Unterschiedlichkeiten

Sich einlassen und binden lernen

heißt immer auch, sich auf das Zusammenziehen der beiden Pole des Männlichen und Weiblichen einzulassen – wie bei einem Magneten. Es geht hier um etwas „prä-personales“, das stark mit dem Sexualtrieb zusammenhängt.

Mann und Frau sollten im Lauf der Evolution zusammenbleiben, weil unsere Kinder sog. „Nesthocker“ sind: sie brauchen die Eltern viele Jahre, um gesund aufwachsen zu können und so den Erhalt der menschlichen Rasse sicherzustellen. Deshalb ist dieses Zusammenziehen von Mann und Frau naturgeschaffen – eine Ebene tiefer als unser Großhirn, tiefer als unser Verstand und tiefer als unser Herz. Körpertherapeutisch geht es um das Ineinander im Becken.

Doch das bedeutet auch, dass der eigene Verstand und die in unserer Kultur so hochgelobte Kontrolle über das eigene Leben ein Stück weit losgelassen wird, denn zu zweit sieht das Leben einfach anders aus: Die Dynamik eines Paares ist so stark, dass wir sie nicht mehr beliebig kontrollieren können. Wir geraten in Situationen, die wir nicht wollten, geraten in Gefühle, die uns unangenehm sind und werden so geradezu „hinausgebombt“ aus unserer Komfort-Zone. Diese starke Kraft können wir „reiten lernen“ wie ein Wildpferd und werden dadurch lebendiger, lebensfähiger und liebesfähiger – oder wir entziehen uns ihr, ziehen uns zurück in unsere kontrollierbare Komfort-Zone – und die Liebe erstarrt.

Dabei kommen unsere Ängste und Abwehrmechanismen auf den Plan, weshalb ich hierbei ein aus meiner langjährigen Arbeit als Paar- und Sexualtherapeutin entwickeltes körperorientiertes Coaching anbiete, damit es auch Ihnen leichter fällt, für die Liebe über die eigenen Ängste hinauszuwachsen.

4) Partner-BLEIBEN

= die Tiefs durchstehen lernen und jeden Tag neu lernen, aus Liebe eine Brücke vom eigenen Ich zum Partner zu schlagen

Was ist Liebe?

Liebe ist das einzige Prinzip auf Erden, das Gegensätze verbindet.

Liebe macht ein UND. Liebe schafft ein WIR.

Und das tut sie, weil sie eine dritte, eine höhere Position einnimmt, weil sie ein übergeordnetes Prinzip ist über den Polaritäten der Erde. Sie ist der Geist, das Bewusstsein, das sich im Herzen zentriert.

Stellen Sie sich vor: Hier bin ich und da ist der Partner – und wir haben unterschiedliche Anliegen, Denkweisen, Bedürfnisse etc. Ich bin wichtig UND Du bist wichtig. Aber, wir haben gegensätzliche Bedürfnisse. Wie dieses Problem lösen? Das bringt den Verstand an seine Grenzen und oftmals kann er keine Lösung finden.

Die Liebe jedoch findet Lösungen, indem sie die Enge unserer Denkstrukturen verläßt und bereit ist, dass das Ich in einem Wir aufgehen kann. Das ist wie ein Tod des Ichs – und das macht uns Angst. Wir wollen doch unseren Willen haben, die Kontrolle behalten. Deshalb vermeiden wir oft die Liebe.

Vereinfacht können wir es so ausdrücken: Wir finden etwas ganz furchtbar an unserem Partner – und darin bestätigen uns zumeist auch unsere Mitmenschen.

Genau das ist unser existentielles Wachstumsthema:

Der *Existentielle Punkt* ist derjenige, der einen am Partner am meisten aufregt, am meisten verletzt und am meisten zum „Davonrennen“ bringt.

Dieser Punkt ist der Ort der größten menschlichen und spirituellen Weiterentwicklung: **Diesen Punkt gilt es lieben zu lernen.**

Das heißt: Unser Partner fungiert hier als Trainingspartner, der uns eine schier unlösbar erscheinende Aufgabe im Lieben-Lernen stellt. Es ist hier wie im Märchen oder wie bei einem Einweihungsritual der nordamerikanischen Indianer: Das Untier will uns töten, doch das ist nur der Schein. Es tötet nur einen Teil unseres Egos, unseres Bildes von uns selbst. In Wirklichkeit geht es um die Prüfung unserer Tapferkeit und unserer Reinheit im Lieben-Lernen-Wollen:

Wenn wir „falsch“ sind, kleinmütig und egoistisch (Vgl. das Märchen von Gold-Marie und Pech-Marie. – Nur zur Erläuterung: Hier ist die Pech-Marie die Kleinmütige!), dann scheitern wir an dem Schatten des Partners.

Wenn wir diesen Punkt jedoch „sportlich“ als Herausforderung sehen und genau an diesem Punkt mit unserer inner-seelischen Stärke „dranbleiben“, dann wird aus dem Untier ein Königssohn oder eine Prinzessin wie in den Märchen „Froschkönig“, „Die Schöne und das Biest“ u.v.m.