



Ein Interview mit Sabine Groth

Freiheit und Verbundenheit in Beziehungen

Was bedeutet für Dich Freiheit?

Aus dem Schatten der Vergangenheit ins Licht zu treten, all seine eigenen Kräfte, Schätze und Potentiale in die Welt zu bringen und zu dem zu werden, was im Kern der Persönlichkeit als Lebensenergie angelegt und bisher gebunden war. Wann dieser befreit wird, kann das wahre Selbst geboren werden und die Bühne des Lebens betreten. Das ist für mich wahre Freiheit. Für mich bedeutet Freiheit aber auch, die tatsächlichen Motive hinter dem eigenen Handeln zu erkennen, die Fähigkeit zu entwickeln, unser Leben und vor allem auch unsere Beziehungen selbstbestimmt zu gestalten.

Wie können wir deiner Meinung nach diese Freiheit erlangen?

Wir handeln ja nicht aufgrund eigener Erkenntnisse, sondern sind vielmehr durch unbewusste Motive gesteuert, nämlich zu 75 Prozent, so Freud. Nach ihm – und meine Erfahrung bestätigt dies – sind wir nicht „Herr im eigenen Haus“, sondern oftmals vielmehr Sklave unseres Unbewussten, solange die eingebrannten Muster im Denken, Fühlen und Handeln insgeheim nachwirken, die in der Kindheit praktiziert und eingeübt wurden. Wenn wir uns von inneren Blockierungen befreien, von seelischer Verzerrung in Form von Egozentrik, Gefühlskälte, überbordenden Ängsten, unkontrollierten Aggressionen oder permanenter Selbstabwertung, wenn wir die inneren Fesseln sprengen, dann erfahren wir oft die Form von Freiheit, nach der sich so viele sehnen.

Wie können wir Freiheit in einer Liebesbeziehung erfahren?

Ich habe die Beobachtung gemacht, dass gerade viele Männer die Freiheit außerhalb der Beziehung suchen, anstatt ihre Autonomie innerhalb der Beziehung zu entwickeln. Autonom in Liebesdingen zu sein, bedeutet für mich, die Beziehung so zu gestalten, dass sie mir und dir guttut. Ich kann Wünsche äußern, mich zeigen, Impulse geben, die Initiative ergreifen, das persönliche Glück und das Beziehungsglück in die eigenen Hände nehmen, anstatt die Verantwortung für das Gelingen der Beziehung und das eigene Glück an den Partner abzugeben. Indem ich mich durch mein Gestalten in meiner Selbstwirksamkeit erfahre, erwächst das Gefühl des Freiseins.

Welche Gefahren birgt ein Zuviel an Freiheit in der Partnerschaft?

Wenn Freisein bedeutet, mehr Wert auf das persönliche Glück als auf das Beziehungsglück zu legen, dann kann ein Zuviel an Freiheit Unverbindlichkeit, Unsicherheit, einen Mangel an Zusammengehörigkeit und ständige Verlustängste mit sich bringen. Es kann auch das Motto entstehen: Paragraph Nummer eins – jeder macht seins. Darunter leidet die Verbundenheit.

Die eigene Freiheit darf sich nicht gegen den anderen richten. Es geht darum, die Fähigkeit zu entwickeln, unsere Freiheit zur Selbstgestaltung freiwillig zugunsten der Paargestaltung einzuschränken. Und dies bedeutet immer auch eine narzisstische Beschneidung. Es geht um eine gegenseitige Befriedigung und Nahrung von Bedürfnissen statt um einen unstillbaren Hunger an Selbstbesorgtheit.

Und was löst ein Zuviel an Verbundenheit aus?

Das führt oft in eine symbiotische Beziehung, in der Konflikte um des lieben Friedens willen unter den Teppich gekehrt werden. Die sexuelle Anziehung nimmt ab und hinter der scheinbaren Nähe verbirgt sich häufig eine heimliche Distanz. Oft werden in der symbiotischen Beziehung Persönlichkeitsanteile abgespalten, die die Harmonie bedrohen könnten. Der Preis für die Verbundenheit ist dann eine Stagnation der Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung. Wirkliche Intimität kann jedoch nur entstehen, wenn beide auf ihren eigenen Füßen stehen, wenn beide ihr eigenes Territorium haben. An der Grenze zwischen diesen beiden Territorien kann Austausch, Intimität und wahre Nähe entstehen.

Wie kann eine gute Partnerschaft im Spannungsfeld von Freiheit und Verbundenheit gelingen?

Ein guter Partner oder eine gute Partnerin zu sein, bedeutet ja nicht, keine Fehler zu haben. Vielmehr bedeutet es, sich zu seinen Fehlern und Schattenseiten zu bekennen, daran zu arbeiten, statt sie zu leugnen. Es bedeutet, für seine Fehler um Verzeihung zu bitten, Treue zu zeigen und Wiedergutmachung zu leisten. Treue fängt damit viel früher an, nämlich nicht erst mit der sexuellen Treue, sondern indem wir sinnvoll und effektiv in das Wohlergehen des anderen investieren, anstatt zu warten, zu verweigern oder zu bestrafen. Indem wir im gleichen Ausmaß Sorge um die seelische, geistige und körperliche Gesundheit von dir und mir tragen. Dann erkenne ich nicht nur meine Not, sondern ich erkenne auch die deine. Ich erlebe nicht nur meine Ängste, sondern sehe auch deine. Deine Bedürfnisse sind so wichtig wie meine. Wenn es uns gelingt, Situationen zu kreieren, in denen alle Wünsche berücksichtigt werden, dann erschaffen wir emotionale Win-Win-Situationen.

Was gehört noch zu einer guten Partnerschaft, in der beide Pole ausbalanciert nebeneinander existieren dürfen?

Wir dürfen die kindlich paradiesische Vorstellung verabschieden, zugleich alles haben zu können, ohne die Konsequenzen tragen zu müssen. Es gilt zu erkennen, dass wir sowohl die Verantwortung für die Gestaltung unseres Selbst als auch für die Gestaltung der Liebesbeziehung tragen. Zu erkennen, mein ganz persönliches Glück, das aus meiner Selbstfürsorge rührt, trage ich in die Liebesbeziehung hinein und umgekehrt, erhöht das Glück in der Partnerschaft auch mein persönliches Glück.

Wie lassen sich Freiheit und Verbundenheit in Partnerschaften reif und harmonisch miteinander verbinden?

Die höchste Kunst in einer Liebesbeziehung besteht sicherlich darin, immer wieder aufs Neue eine gesunde Balance zwischen Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge zu finden – zwischen Freiheit und Verbundenheit und zwischen diesen beiden sorgsam abzuwägen, all ihre Folgen zu beleuchten und dann eine freie Entscheidung zu treffen. Jeder von uns hat die freie Entscheidung, als guter Mensch und eben auch als guter Partner zu handeln. Und jeder hat die Freiheit, zu bestimmen, was gut ist und was nicht. Auf diese Weise können wir durch unsere Freiheit zu einer größeren Verbundenheit beitragen und die scheinbar unüberbrückbaren Gegensätze miteinander verbinden.

Sabine Groth ist Seminarleiterin, Paartherapeutin und Autorin.
Info und Kontakt: 0159 01 46 28 15,
contact@sabine-groth.com,
www.sabine-groth.com



Buchtipps:
„Die Heldinnenreise. Wege zu den weiblichen Kraftquellen“ von Sabine Groth,
Kösel Verlag, 2018

Robert Betz

TAGESSEMINAR

10.02.19 BERLIN

Was dir dein Körper sagen will!
Symptome und Krankheiten
als Botschaft deiner Seele verstehen

URLAUBSSEMINARE

Urlaub & Seminar
auf Lesbos, der Kraft- und Liebesinsel

Alle Informationen unter
robert-betz.com

Robert BETZ
TRANSFORMATION