

Zeitschrift "einfach JA"

Ausgabe Dezember/Januar 2018/19

Titelthema: "Versöhnung von Frau - Mann, männlich - weiblich"

Die gesamte Ausgabe gibt es kostenlos zum Online-Lesen bei

>> www.einfach-JA.de im "Archiv" und bei

>> https://issuu.com/einfachja/docs/einfachja_dez18jan19_frau-mann-paar/

Mann und Frau - Vom Gegner zum Entwicklungshelfer *Von Sabine Groth*



Es ist kein Zufall, dass gerade diese Frau und dieser Mann in einer Liebesbeziehung zueinander finden. Sie wählen sich nicht nur aufgrund ihrer äußerlichen Attraktivität, sondern auch und gerade wegen ihrer Fehler und tiefen Verletzungen. Diese führen

zwar in die gemeinsame Krise. Diese birgt jedoch das Potenzial, das benötigt wird, um die eigene Selbstgerechtigkeit zu überwinden, blinde Flecken aufzuspüren, alten Schmerz zu heilen und den oft mühsamen – aber so überaus lohnenswerten – Weg der Persönlichkeitsreifung zu beschreiten. So kann die Paardynamik nicht nur zur individuellen Persönlichkeitsentwicklung beitragen, sondern auch zum Wachstumsprozess unserer Kinder und der

Menschen um uns herum. Es lohnt sich also, sich für Beziehungen zu öffnen, denn selbstzufriedenes Alleinsein kann auch schlicht eine Vermeidung von der Konfrontation mit den eigenen Schattenseiten sein.

Blinde Flecken durchleuchten und Stärken stärken
Wir können uns dafür entscheiden, einander im Guten zu fördern und uns gegenseitig darin zu unterstützen, zu heilen, zu wachsen und zu dem Menschen zu werden, der wir im Grunde sind.

Das bedeutet in der Konsequenz, den anderen auch herauszufordern: Seine Schwächen, seine Verletzungen aus der Kindheit, die traumatischen Erlebnisse im Leben und die daraus resultierenden Blockierungen, Aggressionen und Depressionen anzuschauen und die blinden Flecken zu durchleuchten. Jene Flecken, die verhindern, dass wir uns selbstkritisch reflektieren und die eigenen Schattenseiten erkennen.

>>>

>>> Wir sind nicht frei, solange ein Trauma unser Verhalten aus den Tiefen des Unterbewusstseins heraus bestimmt. Und dann sind wir auch nicht wirklich frei für den Partner. Wir stülpen bei Streit, Unsicherheit, Enttäuschung, besonders auch bei Wut das unverarbeitete Trauma dem Partner über – ein alter Reflex, um uns selbst zu schützen. Gerade in der intimen Partnerschaft können wir gegenseitig wie Nebelscheinwerfer diese Blindheit durchdringen. Dann gilt es, die Konfrontation mit den Schattenseiten des Partners so liebevoll zu gestalten, dass sich der Partner wohlmeinend angestoßen fühlt und ermutigt wird, diese schmerzvolle Seite ans Licht zu holen.

Es geht es darum, die Auswirkungen der alten Wunden mit ihren blockierenden Mustern zu entlarven und sich damit dem Partner zu zeigen, ihm unsere Verletzungen und ihre Auswirkungen mitzuteilen. Wir können den Partner bitten, uns dabei zu helfen, die eigenen Schwachpunkte und Blockaden, die ihn und mich selbst stören, mit zu verändern. Wir können dem Partner vorschlagen, auf welche Weise er uns diese Hilfe zukommen lassen kann, ohne dass sich bei uns Widerstände aufbauen. Dann erst können wir gemeinsam bewusst dagegen anarbeiten. Tun wir dies nicht, so wirken sich diese psychologischen Altlasten als seelische Umweltverschmutzung und – im wahrsten Sinne des Wortes – Mitgift für den Partner aus. Sonst greifen die alten Verletzungsmuster und Widerstände unerbittlich in unsere Beziehungen ein und richten sich nicht nur gegen den Partner, sondern letztendlich auch gegen unser eigenes Glück.

Die therapeutische Kraft der Liebesbeziehung

Ja, in der Liebesbeziehung kann Heilung stattfinden. Zuvor muss jedoch die „seelische Krankheit“ in Form von seelischen Schwächen, Mängeln und Deformierungen, die oft durch traumatische Erlebnisse entstanden sind, erkannt und benannt werden. **Nun geht es auch darum, eine Entscheidung zu treffen, sowohl jeder für sich, als auch beide zusammen: Wollen wir unseren Verhinderungsmechanismen die Macht überlassen oder soll unsere Beziehung der gemeinsamen Heilung und gegenseitigen Unterstützung des Persönlichkeitswachstums dienen?**

In einer lebendigen Partnerschaft decken die Partner jedoch nicht nur die Schwächen auf und machen auf unverheilte Wunden aufmerksam, sie fördern gleichzeitig auch das Gute im anderen, stärken die Stärken, glauben an den Partner, auch wenn dieser gerade den Glauben an sich selbst verloren hat, und lieben so das Optimum aus dem Partner heraus.

Im geschützten Raum der intimen Beziehung können die Liebenden aneinander reifen und alle Kräfte entfalten. In diesem Raum zwischen Ich und Du entsteht immer die Chance, für eigene Fehler und Schwächen Verzeihung zu erhalten. Dadurch können wir aus unseren Fehlern lernen, aus alten Mustern ausbrechen und zu neuen Ufern aufbrechen.

Vom Gegner zum Entwicklungshelfer

Tief verletzte und traumatisierte Menschen sind überempfindlich und oftmals in ihrer Selbstliebe eingeschränkt. Das verunsicherte Selbstbewusstsein und die vermehrten Selbstzweifel sind meist derart bedrohlich (bewusst oder unbewusst), dass diese inneren Ängste sich zum „inneren Gegner“ verwandeln. Solche Menschen fühlen sich leicht bedroht, infrage gestellt, falsch verstanden, nicht richtig gesehen, zu Unrecht kritisiert und sie haben Schwierigkeiten, dem Partner zu vertrauen.

Die Bedrohung durch den inneren Gegner wird meist automatisch dadurch abgewehrt, dass der eigene Partner zum Gegner erklärt wird. Der eigene Partner ist ja auch viel einfacher greifbar und kann auch leichter bekämpft werden als die Dämonen im eigenen Selbst.

Dies zu erkennen, ist oftmals schon entscheidend für das Liebesglück, denn nun können wir aktiv zum gegenseitigen Wohlbefinden beitragen. Wir können den Partner abholen in seiner Sehnsucht nach Geborgenheit, nach Heilung, nach Gehaltenwerden, nach Angenommensein und Wertvollsein. Wir können da sein, damit er seine Tränen in unseren schützenden Armen einfach ausweinen darf. Wir können seine Schmerzen wegstreicheln und Trost spenden.

Können wir diese Form von Nähe und Intimität zulassen, macht uns das weich und menschlich. Sich schwach und verletzlich zeigen zu können, macht wirklich stark. Auf diese Weise können wir vom Gegner zum Entwicklungshelfer werden.

Vom Leid zum Glück in der Liebe ist es oft nur ein kleiner Schritt. Wir haben die Wahl, dem Liebesglück, dem Partner und dem Frieden zwischen Mann und Frau eine Chance zu geben. Immer und immer wieder.

Sabine Groth

ist Körperpsychotherapeutin, Paartherapeutin und Autorin. Sie bietet Jahrestrainings und Wochenend-Seminare für Frauen zum Thema „Weiblichkeit“, Einzeltherapie, Paartherapie und -beratung an. Info und Kontakt: Tel.: 0159 - 01 46 28 15, contact@sabine-groth.com, www.sabine-groth.com

Tipp: Nächstes Wochenend-Seminar „Wege zu den weiblichen Kraftquellen“: 21.02. - 23.02.2019 in Berlin



Der Text enthält Auszüge aus dem Buch „Die Heldinnenreise“ von Sabine Groth, Kösel Verlag, 2018