

Um den Partner annehmen und lieben zu können ist es wichtig erstmal sich selbst anzunehmen und zu lieben.

Partnerschaft

Fast alle von Euch kennen es, Du lernst jemand kennen, etwas fasziniert Dich an Ihm/Ihr und dann irgendwann früher oder später geht Ihr in eine Partnerschaft. Irgendwann kommt dann der Punkt wo nichts mehr wirklich geht, Ihr Euch aus dem Weg geht, ständig streitet, die Achtung verloren gegangen ist, etc.

Alte Wunden beeinflussen unser aller Leben

Was ist passiert? Fast jeder von Euch hat alte Wunden in sich. Mit alten Wunden meine ich, dass Ihr als Kind nicht die Liebe und die Wertschätzung bekommen habt, die Ihr gebraucht hättet. Vielleicht hättet Ihr auch nie wirklich Eltern. Ihr seid missbraucht oder misshandelt worden. Oder einer Eurer Elternteile ist alkoholabhängig gewesen. Vielleicht ist ein Elternteil früh verstorben. Das alles hinterlässt Spuren.

Es gibt auch den umgekehrten Fall. Nämlich von den Eltern erdrückt zu werden. Sie projizieren ihre Ängste auf ihre Kinder, überschütten sie mit "Liebe". Diese Kinder werden sich auch nie wirklich sicher fühlen, weil ihnen das Vertrauen zu sich selbst fehlt. (Auch Eure Eltern haben diese oder ähnliche Wunden.)

Ich werde hier nicht alle Punkte aufzählen, da es einfach zu individuelle Facetten gibt.

Die wahrscheinlichen Folgen

All das hat im Normalfall Folgen für unsere Psyche. Du wirst groß, ohne Dich jemals sicher und geborgen gefühlt zu haben. Ohne das Du das Gefühl hattest wirklich angenommen zu werden. Ohne Dich wirklich jemals geliebt zu fühlen. Vielleicht hast Du Dich auch immer als Außenseiter gefühlt oder einfach "falsch auf dieser Welt".

Glaube mir, ich kenne das alles nur zu gut. Hätte ich damals die Erkenntnis von heute, wäre mir vieles erspart geblieben. Leider war das nicht so. Ich trug meine Wunden jahrelang mit mir herum. Auf der anderen Seite lernte ich durch dieses Leid mich selbst zu lieben. Und dafür bin ich heute unendlich dankbar.

Du wirst groß aber nicht wirklich erwachsen, denn die ganzen Wunden sind noch in Dir. Vielleicht wurden sie unterdrückt und Du bist oder wirst schnell aggressiv. Oder Du hast eine ständige Traurigkeit in Dir. Das alles sind meiner Erfahrung nach Merkmale für tiefe, unerlöste Wunden, die unbewusst unterdrückt worden sind und es fortlaufend werden.

Füllst Du Dich im Außen auf?

Brauchst Du die Anerkennung im Außen, damit Du Dich gut fühlst?

Musst Du Dir ständig Sachen kaufen? Brauchst Du Suchtmittel um Dich gut zu fühlen, machst Du extremen Sport? Gehst Du ständig fremd? Muss Dir ständig jemand anders sagen wie toll, liebenswert und schön Du bist? etc.

Müssen andere Deine Bedürfnisse erfüllen, damit Du Dich geborgen fühlst?

Gibst Du anderen die Schuld für Deine Situation?

Was hat das alles mit der Partnerschaft zu tun?

Ich sage Dir, sehr viel. Mehr als man selbst denkt und vor allem erkennen kann.

Ich gebe Dir ein verkürztes Beispiel aus meiner Erfahrung (die Namen sind verändert)

Michael und Anja kamen völlig aufgelöst zu mir.

Sie sagte: Sandra ich kann den Mann nicht mehr ertragen. Er kotzt mich an. Er ist so gemein zu mir und behandelt mich wie den letzten Dreck. (Er saß nur da und schaute mich mit traurigen Augen an) Er beleidigt mich die ganze Zeit und er versucht mich klein zu machen. Ich möchte die Trennung, aber er lässt mich einfach nicht in Ruhe. Und ich möchte, dass Du ihm erklärst, dass er mich in Ruhe zu lassen hat....

Ich hörte zu.

Dann stellte ich Michael die Frage wie das für ihn ist.

Er saß, in sich zusammengesackt da und fing an zu sprechen.

Sie ist so undankbar. Alles gebe ich ihr und sie ist mit nichts zufrieden.

Sie beschimpft mich ständig was für ein Versager ich bin und das ich alles falsch mache.

Manchmal schmeißt sie sogar mit Gegenständen nach mir, aber ich liebe sie.

Sie redete dazwischen - ist doch auch kein Wunder, Du schaust mich nicht mehr richtig an!

Wenn Du jemanden anschaust, dann immer nur die Weiber da draußen. Das ist so billig und ich werde Dir zeigen was Du verloren hast, du gemeiner Kerl.

Dann fing sie an zu weinen.

Ich spürte in beiden so eine unbändige Wut, aber auch so viel an Traurigkeit, Hilflosigkeit und auch unendliche Sehnsucht nach Liebe.

Ich nahm die beiden und führte jeweils ein Einzelgespräch.

Ich fing mit Anja an.

Mir war sehr schnell die Struktur klar, die bei beiden abläuft.

Ich stellte ihr verschiedene Fragen.

Es kam raus, dass sie von ihrem Vater missbraucht worden ist und ihre Mutter war nie wirklich präsent.

Sie ließ alles unbewusst an dem Mann aus, den sie eigentlich liebte nämlich an Michael.

Er solle alles wieder gut machen - und alles was ihr gefehlt hat im Leben - alles was sie nie bekommen hat - solle er ihr geben.

Indirekt gab sie ihm die Schuld für alles.

Ich möchte noch kurz einwerfen, dass dies alles unbewusst geschieht bei beiden - zumindest war das jetzt noch so.

Denn meine Aufgabe war, diesen Umstand beiden bewusst zu machen.

Ich wusste was ich wissen musste - das war eine "erwachsene Frau" die immer wieder in die Kinderrolle rutschte. Die kein Selbstbewusstsein, keine Selbstachtung und so gut wie keine Selbstliebe hatte. Und natürlich sucht sie dies alles im Außen. Sie hat es nicht anders gelernt. Und im Prinzip wollte sie sich gar nicht trennen.

Ich bat dann Michael um ein Einzelgespräch.

Michael war eher in der Opferrolle. Ich mache immer alles falsch, nie bin ich gut genug.

Auch er hat alte Wunden die er mitgebracht hatte.

Ich fragte ihn was ist mit deinem Vater? Ich erfuhr, dass er von seinem Vater unterdrückt wurde und er ihm immer das Gefühl gab, ein Versager zu sein.

Er hat seinen Sohn "unbewusst" immer klein gemacht.

Die Mutter war eher in der Opferrolle und nicht wirklich existent.

(Die Eltern handeln auch unbewusst und es geht hier nicht um Schuldzuweisung)

Der ein oder andere wird sich hier wieder erkennen und sich fragen: „Wie kann man das lösen?“
Es gibt eine Lösung!

Michael und Anja mit ihren ganzen Wunden können so keine liebevolle, achtsame Beziehung führen, da hier zwei kleine Kinder zusammen sind, mit der ganzen alten Wut, Traurigkeit und Angst. Und jeder projiziert auf den anderen und sticht mit einer Nadel ganz tief in die Wunde des anderen, unbewusst, aber es geschieht.

Ich bat nun beide zu mir und erzählte ihnen was mir aufgefallen ist.

Die Lösung liegt oft so nahe – Hilfe von außen

Da ich nun die Geschichte von beiden kannte, ist mir ein Muster aufgefallen.
Beide hatten immer wieder dieselbe Problematik in ihren Beziehungen.

Sie hat von Kindheit an folgende alten Glaubenssätze in sich:

- Ich bin es nicht wert geliebt zu werden.
- Männer sind nicht gut, denn sie tun mir sowieso weh.
- Ich bin nicht schön.
- Ich bin minderwertig
- etc.

Bei Michael ist es ähnlich nur in einer anderen Form:

- Ich bin ein Versager
- Ich kann nichts richtig machen.
- Keine Frau wird mich jemals wirklich lieben.

Beide können sich nicht tief genug einlassen und laufen vorher weg.

Er lenkt sich ab im Außen und sie macht Schluss.

Sie macht ihn fertig und er sie, jeder auf seine Art.

In dem Moment, in dem sie sich nicht gewertschätzt fühlt, braucht sie etwas von ihm, da er aber auch die totale Minderwertigkeit in sich hat, muss er sie klein machen, damit er sich wieder groß fühlt... und so ging es immer weiter und weiter...

Das Ziel ist es... dass dauerhaft zu ändern, damit Du ein selbsterfülltes Leben führen kannst.

Ich empfahl beiden Einzelcoachings.

Warum?

Es ist wichtig bei Anja erst mal ihre Muster und alten Glaubenssätze zu erkennen, um dann daran zu arbeiten, dass sie sich selbst lieb hat, sich selbst Wertschätzung gibt und sie selbst ihre Größe in sich erkennt, dass sie sich als Frau anerkennt und das sie lernt, bei sich zu bleiben und nicht die Schuld dem anderen gibt. (Das ist eine Art der Flucht, der Schmerz bei sich selbst hinzuschauen, ist einfach in diesem Moment zu groß.)

Auch bei Michael ist es so, dass wir sein Vaterthema und auch das Mutterthema bearbeiteten.

Beide konnten es zu diesem Zeitpunkt mit anderen Augen, einem ganz neuen Blickwinkel sehen.

Und das machte es schon einfacher.

Zu wissen mit mir ist alles okay, es sind die alten Verletzungen, von denen ich mich steuern lasse,

deshalb reagiere ich genauso wie ich reagiere.

Wenn Du Dir dessen bewusst bist und Deine Wunden heilst dann haben diese Wunden bzw. die Auswirkungen immer weniger Macht über Dich und Du kannst das nächste Mal anders handeln.

Beide sind drangeblieben auch wenn es nicht einfach war.

Aber nur so geht es, nach meiner Erfahrung.

Sich bewusst werden, was da in einem passiert, wie sich das im Außen zeigt, und dann das, was wir miteinander erarbeitet haben anzuwenden.

Es gibt immer noch Situationen wo sich einer von beiden ins alte Muster fallen lässt, aber es ist lange nicht mehr so schmerzhaft und es ist ihnen einfach bewusst, was da gerade passiert.

Und das macht es schon etwas leichter.

Mittlerweile telefonieren wir alle drei Monate und sie erzählen mir, wie es ihnen geht.

Sie werden jetzt heiraten :)

Für Dich

Wenn Du möchtest und dazu bereit bist, dann gehen wir an Deine Wurzeln.

Es bringt nichts von einem Baum immer nur die Äste abzuschneiden, wenn es in der Wurzel nicht richtig fließt.

Damit drehst Du Dich im Kreis.

Ich persönlich halte auch nichts davon sich zu trennen, wenn Probleme auftreten.

Meine jahrelange Erfahrung zeigt auf, dass es meistens die alten Wunden, die noch nicht geheilt sind dazu führen, dass Paare sich sehr verletzen.

Letzten Endes ist es ein Hilfeschrei von beiden, den der andere Partner nicht hören kann, weil auch er nach Hilfe schreit.

Ich werde Dich/Euch ein Stück Eures Weges begleiten, damit jeder von Euch gestärkt und in der Liebe zu sich selbst, den ganz eigenen Weg gehen erkennen und gehen kann, ohne von dem anderen abhängig zu sein, oder sie/ihn zu brauchen um dauerhaft glücklich zu sein.

„Wenn wir erwarten, dass uns der Partner glücklich macht,
dann ist die Beziehung zum Scheitern verurteilt.“

Wenn man dem Partner die Verantwortung für das eigene Glück gibt, dann ist man von ihm meist emotional abhängig.

Dadurch kommt es zu Schuldzuweisungen und Vorwürfen, wenn dieser uns nicht glücklich macht wie wir uns das wünschen - was er aber gar nicht kann, weil er selbst seine Wunden noch in sich trägt und erst lernen muss, für sein eigenes Glück die Verantwortung zu übernehmen.



Glücklich sein, das ist für jeden möglich!

Du kannst einen anderen Menschen nicht glücklich machen.

Jeder kann nur sich selbst glücklich machen, indem er im Einklang mit sich und seinen Bedürfnissen lebt und sich selbst liebevoll behandelt.

Ich hole Dich ab wo immer Du auch stehst.

Wir schaffen es gemeinsam einen Weg für Dich zu finden in dem Du glücklich wirst.

In Liebe Eure Sandra