

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Gelingende Partnerschaft

Inhalt Heft 129

- Individuelle Liebeswege gehen
- Zusammen weiterentwickeln
- Eigene und gemeinsame Ziele
- Einander besser kennenlernen
- Verantwortung übernehmen
- Verstehen und verzeihen
- Gute Auswege finden

Mit Leichtigkeit und Freude

Unser Liebes-Weg ist so individuell wie wir selbst, findet Ulrike Bergmann.



Ulrike Bergmann
ist Autorin und Beraterin.
Sie begleitet Menschen Ü60
dabei, selbstbewusst mutige
Entscheidungen zu treffen.
www.die-mutmacherin.de

Es gibt
viele Möglichkeiten,
Liebe zu erleben und
zum Ausdruck zu bringen.

Bei Business-Themen wird gerne versprochen, dass Ziele mit einem Angebot „garantiert“ erreicht werden. Im Gegensatz dazu lassen sich in der Liebe Ziele nicht konkret versprechen oder erreichen. Dennoch ist es möglich, auch im Feld der Beziehungen zielgerichtet vorzugehen und wunderbare Ergebnisse zu erreichen. An manchen Stellen ist das Vorgehen sogar vergleichbar.

Betreiber von Dating-Plattformen suggerieren gerne, dass es ganz schnell und einfach sei, sich zu verlieben. Das mag sein. Doch Verliebtheit ist (noch) keine Liebe. Der Weg zu einer erfüllenden Beziehung ist so einzigartig wie die Menschen, die sich eine neue Liebe wünschen. Selbst in fortgeschrittenem Alter und für Menschen, die sich als „beziehungs-geschädigt“ erlebt haben. Wobei ich den Begriff „beziehungserfahren“ vorziehe.

Unsere Erfahrungen prägen uns unbewusst

Wir alle haben in Sachen Liebe unsere eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen. Viele davon ähneln denen anderer Menschen. Sonst gäbe es keine Gemeinsamkeiten und keine Übereinstimmung unter Lebenspartnern.

Diese Wünsche ähneln einander auch deshalb, weil wir ständig von gängigen Liebes-Botschaften beeinflusst sind – aus Filmen, Werbung, sozialen Medien. Wir passen unsere Vorstellungen, wie Beziehungen zu sein haben, an diese Bilder an. Darüber verlieren wir den Zugang zu dem, was für uns selbst wichtig, richtig und vor allem passend ist.

Hinzukommen unsere bisherigen Erfahrungen, egal welcher Art diese waren. Je nachdem, wie wir aufgewachsen sind und was wir auf dem bisherigen Weg bei anderen mitbekommen haben, bewerten wir unser Erleben als gut oder schlecht, mit allen Varianten dazwischen.

Erfahrungen stehen nicht alleine und sie sind nie neutral. Unsere Bewertungen spielen eine wichtige Rolle. Sie bestimmen unsere Sicht auf die Welt und beeinflussen unser Handeln in sehr hohem Maße, auch und gerade in Beziehungen. Dies geschieht, ohne dass es uns bewusst ist.

Der Liebesweg kann nur individuell gelingen

Aus all diesen Gründen gibt es keine „X-Schritte-Formel zum Liebes-Glück“. Wer dies verspricht, versucht Menschen in ein Schema zu pressen. Bei Vorliegen der passenden Rahmenbedingungen kann das gelingen, ist jedoch eher die Ausnahme. Oft führt ein Standardweg zu weiteren Enttäuschungen (im Sinne von „schon wieder ins Klo gegriffen“) und zu Frustration („so viel investiert und doch kein Ergebnis“). Vor allem erzeugen solche Versprechen viele Verletzungen und persönliches Leid. Oft ist dies gepaart mit sehr viel Selbstabwertung (von „Ich bin einfach zu blöd dafür“, bis hin zu „Liebe steht mir nicht zu!“). Das ist das Schlimmste, was in Sachen Liebe passieren kann. Es sollte Sie dennoch nicht abhalten.

Der Weg sollte leicht sein und Freude machen

Leichtigkeit und Freude entstehen, wenn wir bei uns selbst ankommen: in unserer Selbst-Wertschätzung, in der Achtung vor unseren bisherigen Erfahrungen, wie auch im Respekt und der Anerkennung unserer persönlichen Wünsche. Diese sind

allerdings von reinen Fantasievorstellungen zu unterscheiden.

Es gibt bewährte Vorgehensweisen, um den persönlichen Weg zu erkennen – wenn auch keine schnelle Lösung. Hier teile ich Anregungen aus vielfältigen Beziehungserfahrungen.

Bereit sein, sich vor allem auf sich selbst einzulassen

Beziehungen gelingen, wenn wir bereit sind, uns einzulassen. Vor allem auf uns selbst. Dafür müssen wir uns den eigenen Schwächen und Dämonen stellen, wie auch unsere tiefsten Wünsche nach Verbundenheit, Anerkennung, Wertschätzung und Liebe annehmen.

Diese Bedürfnisse werden in einigen Kreisen gerne als vom Ego gesteuert betrachtet und deswegen abgewertet. Das halte ich für einen falschen Weg. Alle Wünsche sind berechtigt und wichtig, auch wenn sie nicht erfüllt werden. Wir sind Menschen und keine Heiligen – und brauchen ein gesundes (!) Ego für ein erfülltes Leben.

Ein Beziehungs-Weg ist immer individuell. Damit er gelingt, ist ein ehrlicher Blick in die eigene Vergangenheit erforderlich. Nur wenn wir uns mit dem befassen, was war und was uns geprägt hat, verhindern wir, in den immer gleichen Beziehungsstrukturen mit den immer gleichen Erfahrungen zu landen.

Nur was uns bewusst ist, lässt sich ändern

Wer andere Ergebnisse erreichen möchte, muss sich mit der eigenen Vergangenheit befassen. Mit einer achtsamen Begleitung lässt sich diese liebevoll betrachten und heilen, was uns verletzt hat. So entsteht ein Pfad aus dem zunächst undurchdringlich scheinenden Gestrüpp der eigenen Gedanken. Mit der Zeit lichtet sich das Unterholz und ein neuer Weg wird sichtbar, auf dem wir uns immer leichter und freier bewegen. Wir werden bereit für andere, bessere Ergebnisse als wir sie bislang kannten.

Was mich mein Weg gelehrt hat

Diesen Weg der liebevollen Selbstannahme bin ich viele Jahre bewusst gegangen. Vor gut drei Jahren entstand der Wunsch nach einer neuen Liebesbeziehung, die anders sein wollte als meine früheren Erfahrungen. Ich holte mir dazu eine Begleitung und erlebte, wie dieser Wunsch sich innerhalb kurzer Zeit auf erstaunliche Weise erfüllte.

Auf meinem Erkenntnisweg habe ich viel über unterschiedliche Lebenswege und die Stärke von Frauen gelernt. Daraus entstanden eine wachsende Wertschätzung für die Schönheit und Kraft individueller Wege sowie drei Grundprinzipien, die den Weg zu erfüllenden Beziehungen bahnen.

1. Stetigen Erkenntnisgewinn wagen

Dieser beinhaltet:

- Alte Muster erkennen – vor allem solche, die im Weg stehen und eine erfüllte Beziehung verhindern.
- Erkenntnisse schätzen – wie wir ticken, was uns wichtig ist und was uns auszeichnet.
- Falsche und unrealistische Vorstellungen loslassen – auch solche darüber, was uns „in unserem Alter“ noch zusteht, was wir erwarten können und worauf wir uns einzustellen haben („als Frau Ü60 will dich keiner mehr – und schon gar nicht so, wie du bist!“).
- Neue Optionen entdecken – es gibt heute vielfältige Möglichkeiten, Liebes-Beziehungen anders als früher zu gestalten. Warum nicht ein paar davon ausprobieren und neue Erfahrungen machen?
- Verletzungen und Enttäuschungen in Kauf nehmen – sie gehören zum menschlichen Miteinander dazu. Einschließlich der Frage: Warum verletzt mich ein bestimmtes Verhalten und muss dies so sein?

2. Die Angst vor Verletzungen überwinden

Gerade die Angst vor Verletzungen ist ein riesengroßes Hindernis für eine neue Liebe. Wie kaum etwas anderes verhindert diese Angst beglückende, heilsame und manchmal auch magische Erfahrungen. Verletzungen lassen sich nicht vermeiden. Wir können allerdings lernen, anders und besser damit umzugehen.

3. Sich bewusst für die Liebe entscheiden

Liebe ist eine Entscheidung und eine Wahl. Viele Menschen wollen dies nicht glauben und bleiben lieber in der Opferrolle hängen. Sie ignorieren, dass wir immer eine Wahl haben – auch wenn wir sie nicht sofort erkennen. Doch wer nichts entscheidet, wählt auch etwas: nichts zu tun, abzuwarten, weiterzumachen -leiden wie bisher.

Die Wahlfreiheit lässt sich nutzen – für eine neue Liebe oder für einen anderen Weg. Es muss nicht immer eine Liebesbeziehung sein oder der gemeinsame Weg mit einem Partner, einer Partnerin. Es gibt so viele andere Möglichkeiten, Liebe zu erleben und zum Ausdruck zu bringen. Dazu gehört auch die Entscheidung gegen eine Liebesbeziehung.

Sobald eine bewusste Entscheidung getroffen ist, ändert sich etwas. Sie ist Basis und Voraussetzung für die weiteren Schritte. Sie können unbewusste Programme und alte Muster hinter sich lassen, die Sie bislang von Erfüllung, Glück und Liebe abgeschnitten haben. Das öffnet die Türe für andere Formen von Beziehungs-Glück. Geben Sie sich die Erlaubnis, Beziehung völlig anders zu leben als üblich. Gerade im Alter entstehen daraus oft neue Möglichkeiten eines erfüllenden Miteinanders, auch eines, das freier und nicht mehr an einen bestimmten anderen Menschen gebunden ist.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-21 49 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bitik 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Körper trifft Psyche

Redaktionsschluss: 15. November 2024

AnsprechpartnerInnen

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

N. N.

Eine Kontaktperson aus dem Vorstand für die VpIP-RegionalleiterInnen wird bei der nächsten Vorstandssitzung festgelegt.

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Social Media

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.