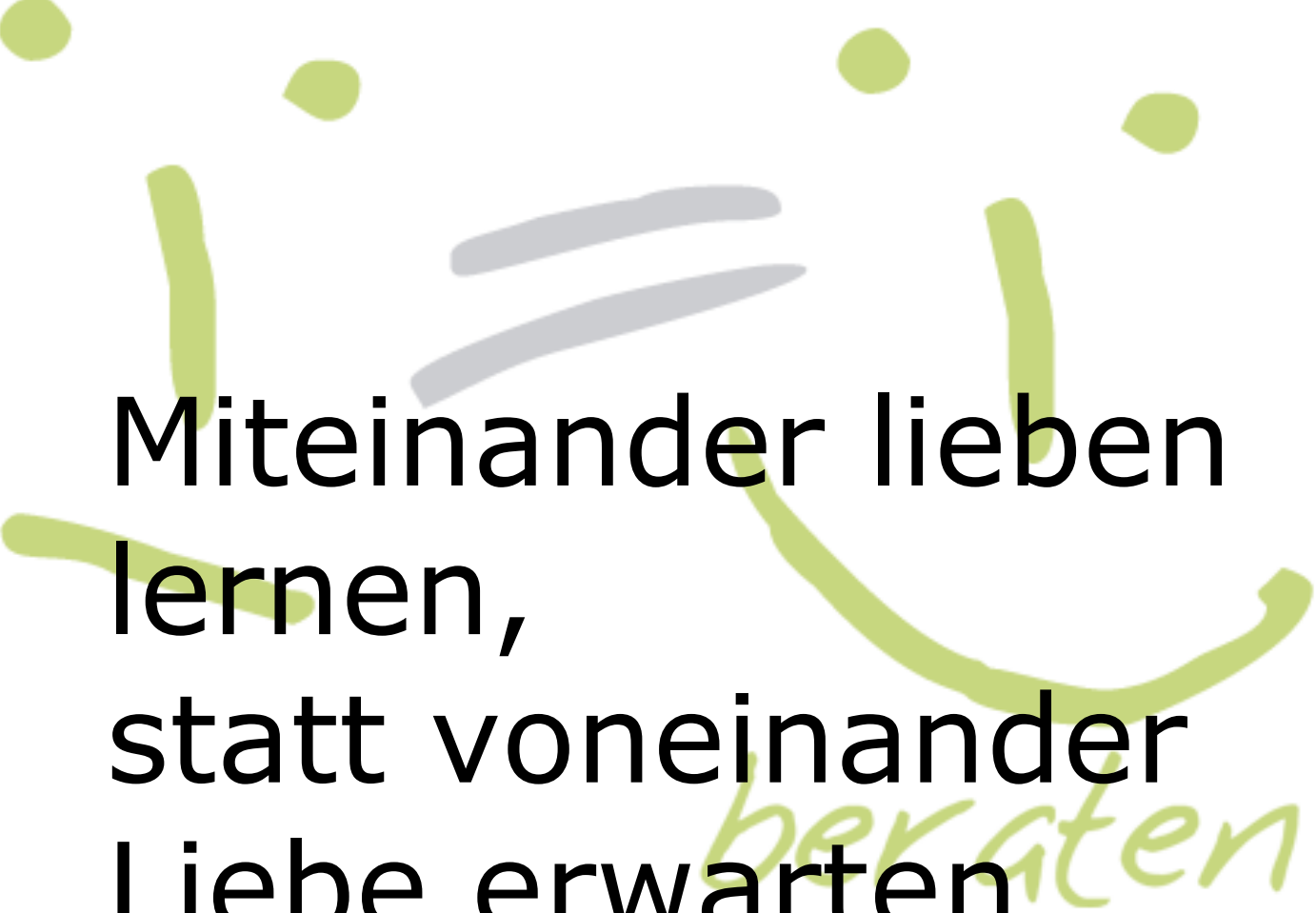


RHYNAUERHOF.

Zentrum für Selbstsorge

Obergrundstrasse 97
CH 6005 Luzern

Telefon 041 310 76 43
r.mueller@rhynauerhof.ch
www.rhynauerhof.ch



Miteinander lieben
lernen,
statt voneinander
Liebe erwarten

April 2012

Rosa Müller-Stocker

Inhalt

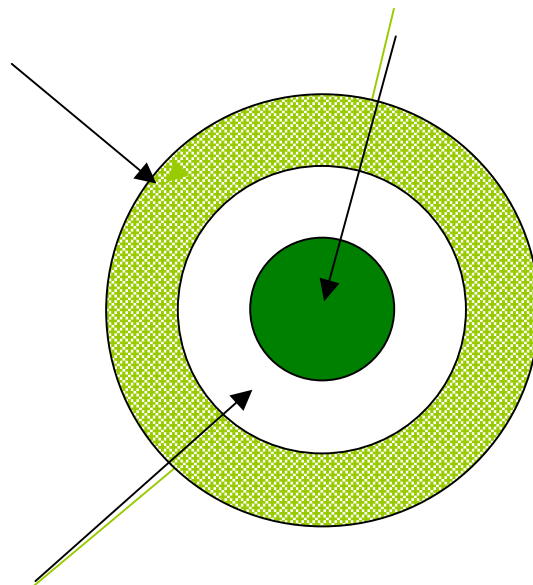
Was hindert uns daran, in der Partnerschaft glücklich zu sein? Modell 1.....	3
Was können regelmässige Paargespräche bewirken?.....	4
Anleitung für Paargespräche	5
Begleitete Paargespräche im Zentrum für Selbstsorge.....	8
Wenn Paargespräche nicht möglich sind	9
Von der Verliebtheit zur Liebe	10
Die Praxis der Selbstliebe für jeden Tag	11
Die Auswirkung der Selbstliebe auf uns und unsere Beziehung(en) Modell 2.....	12



Was hindert uns daran, in der Partnerschaft glücklich zu sein? Modell 1

Auf Grund von Erfahrungen (wie Zwang und/oder Vernachlässigung) als Kinder, leben wir als Erwachsene in einer Art **Kontroll- oder Schutzschicht**, sind uns dessen aber meist nicht bewusst. Abgetrennt von unserem ursprünglichen Wesen, leben wir nur einen Teil von uns. Suchtverhalten und Überaktivität helfen uns dabei zu funktionieren und bewahren uns davor, Angst und Leere im Innern spüren zu müssen. Je mehr Nähe wir nun aber einem Menschen in einer intimen Beziehung erlauben, desto schwieriger wird es, dieses kontrollierte Leben weiter zu führen. Es kommen Eigenschaften von uns zum Vorschein, die wir gar nicht schätzen – oft sogar dann, wenn wir uns das Leben zu zweit besonders schön und harmonisch wünschen. Es erscheint uns, als ob das Verhalten unseres Partners schuld daran wäre. Wir machen ihm Vorwürfe, reagieren mit Wut, Trauer oder Angst und glauben, das Problem wäre gelöst, wenn er/sie sich ändern würde oder wir mit jemandem leben würden, der besser zu uns passt.

Sein ursprüngliches Wesen zu finden, ist die unbewusste Sehnsucht jedes Menschen. Begrenzungen durch Erziehung, familiäre und gesellschaftliche Anforderungen verursachen, dass dieser Kontakt, oft in grossen Teilen, verloren geht. Mit dem idealen Partner hoffen wir, unsere Sehnsucht nach diesem verlorenen Teil unseres Selbst zu stillen. Wir suchen etwas in einem anderen Menschen, das wir nur bei uns selbst finden können. Da uns dieser Umstand nicht bewusst ist, besteht die Gefahr, dass wir unseren Partner/unsere Partnerin dafür verantwortlich machen, wenn wir in der Partnerschaft nicht glücklich werden.



In der **Schicht der Verletzlichkeit** befinden sich unsere nicht ausgedrückten Gefühle in Form von Emotionen. Sie beeinflussen unbewusst unser Verhalten in Beziehungen. Oftmals beabsichtigen wir, unserem Partner nur unsere besten Seiten zu zeigen. Das funktioniert so lange gut, bis er uns etwas spiegelt, das uns unbewusst an unsere nicht gelebten Anteile erinnert. Dann reagieren wir emotional: Wir geben unserem Partner die Schuld an der unerfreulichen Situation oder am eigenen Unglück. Der Augenkontakt wird schwierig, wir fühlen uns alleingelassen und abgelehnt. Wir greifen den Partner an und provozieren ihn, sind selbstgerecht und weigern uns einzulenken, bis der andere zugibt, dass wir Recht haben. Wir fühlen uns falsch verstanden, hilflos und als Opfer der Situation. Wir wollen uns rächen, indem wir etwas Verletzendes sagen. Unsere Gedanken drehen sich im Kreis. Wir verlangen, dass sich unser Partner/unsere Partnerin ändert.

Was können regelmässige Paargespräche bewirken?

In regelmässigen Gesprächen mit der Partnerin/dem Partner lernen Sie sich gegenseitig (und sich selbst) immer besser kennen.

Je mehr Sie über Vergangenheit, Familie, Freunde, Erwartungen und Erfahrungen Ihres Gegenübers hören, desto mitfühlender und verständnisvoller werden Sie. Es entstehen immer mehr Nähe und Verbindlichkeit.

Bei Paargesprächen steht nicht die Beziehung im Mittelpunkt, sondern die Entwicklung der daran Beteiligten. Bei der Entwicklung gibt es nichts im Aussen zu suchen. Wie das Wort sagt, geht es darum zu entwickeln, was immer schon da war. Gelingt es dem Paar, die im Modell 1 beschriebenen Emotionen als solche zu erkennen, kann es davon Abstand nehmen, einander für die daraus resultierenden negativen Gefühle gegenseitig die Schuld zu geben. Es werden jeweils die Emotionen von demjenigen der Partner angeschaut, der sie hat. Indem diesen Emotionen im Gespräch Raum gegeben wird, können sie aus der Unterdrückung „erlöst“ und als zugehörig anerkannt und integriert werden. So passiert jedes Mal eine Ent-Wicklung und der Kontakt zum ursprünglichen Wesen wird verstärkt.

Je mehr Ab- oder Ent-Wicklung während den Paargesprächen passiert, desto mehr werden Sie befreit von Zwängen, Vorstellungen, Beeinflussungen und Verletzungen aus früheren Zeiten. Ihr ursprüngliches Wesen kommt immer mehr zum Vorschein und die Selbstliebe kann sich entfalten. Dank dieser Selbstliebe verwandeln sich Ihre Beziehungen in Abhängigkeit und Bedürftigkeit zu Liebesbeziehungen.

Wahrhaftige Kommunikation ist ein Aphrodisiakum. Langfristig ist die ehrliche, offene Aussprache das beste Mittel, um die Erotik lebendig zu halten. Wer aus Angst vor Konflikten oder aus Angst den anderen zu verletzen, die Wahrheit in wichtigen Dingen zurückhält, wird zwar mit Harmonie belohnt, erstickt aber dabei die Lebendigkeit und die Erotik in der Beziehung. Wenn Sie Ihrem Gegenüber Ihre Wahrheit zeigen und sich gleichzeitig für seine/ihre Wahrheit öffnen, bekommt die gegenseitige Anziehung immer wieder neue Nahrung.

Auf den Seiten 5 bis 8 finden Sie eine Anleitung, die Sie dabei unterstützt, regelmässige Paargespräche durchzuführen.

Dank der Selbstliebe verwandeln sich Beziehungen der Abhängigkeit und Bedürftigkeit in Liebesbeziehungen.

Anleitung für Paargespräche

Was uns am Gegenüber ärgert, nervt, frustriert oder Schmerzen bereitet, hat den Ursprung in unseren eigenen, nicht gelebten Anteilen.

Diese Erkenntnis ist eine gute Voraussetzung für Paargespräche. Ohne dieses Bewusstsein besteht die Gefahr, dass die Paargespräche im Bereich der Schutzschicht (Modell 1 Seite 2) bleiben, wo Schuldzuweisungen und Vorwürfe oft noch mehr Frust und Schmerz verursachen. Sind wir uns des eigenen Heilungspotentials bewusst, erhalten wir dank der Spiegelung in unserer Partnerin/ unserem Partner – aber auch in anderen Bezugspersonen – Zugang zu unseren Themen. Indem wir diesen Themen im Gespräch Raum geben, können wir unsere nicht gelebten Anteile annehmen. Unserem Gegenüber die Wahrheit unseres Herzens zuzumuten, ermöglicht uns, das nicht Akzeptierte in uns zu akzeptieren. Damit schaffen wir die Voraussetzung für ein Ja zu uns selbst. Indem beide Partner so immer mehr geheilt werden, heilt automatisch auch ihre Beziehung.

Allgemeine Regeln

Das Paargespräch findet, wenn möglich, einmal in der Woche statt, am besten regelmässig zum gleichen Zeitpunkt, mit Ausweichtermin, falls etwas dazwischen kommt. Das Gespräch dauert im Idealfall 60 - 90 Minuten, während derer Sie von niemandem gestört werden sollten. Tragen Sie die vereinbarten Gesprächszeiten in Ihre Agenda ein und wahren Sie den Arbeitscharakter der Sitzung. Die Regelmässigkeit ist das Geheimnis des Erfolgs.

Jeder/jede spricht nur über sich, über das was bei ihm/ihr passiert. Bleiben Sie pro Sitzung bei einem ganz bestimmten Erlebnis und Thema pro Person. Jedes Thema führt Sie zu sich und je mehr Zeit Sie sich lassen, desto nachhaltiger ist die Wirkung. Wichtig ist eine vertrauensvolle Atmosphäre. Nur wenn Sie volles Vertrauen in Ihr Gegenüber haben, wenn Sie ganz sicher sind, dass Sie weder ausgelacht noch beschämt werden, können Sie sich mit der Zeit öffnen und in aller Ruhe nach Ihrer Wahrheit suchen – und diese finden.

Reden und Zuhören soll gleich verteilt sein. Oft macht es zuerst den Anschein, dass nur ein Partner Themen hat, die besprochen werden sollen. Keine Themen zu haben kann aber auch bedeuten, sich (noch) nicht zu trauen, diese anzuschauen. Oft führen vermeintlich unbedeutende kleine Ärgernisse über den Partner zu einem grossen eigenen Thema. Sprechen Sie über alles, was Ihnen an anderen Menschen Mühe macht.

Es gibt keinen Offenbarungszwang, bohrende Fragen und Drängen sind nicht erlaubt. Je mehr Sie sich mit der Zeit vertrauen, desto besser gelingt es Ihnen, sich zu öffnen und Ihre Gefühle zu benennen.

Organisatorisches, Familienmanagement, Gespräche über andere Menschen etc. gehören nicht ins Paargespräch.

Regeln für den Sprecher/die Sprecherin

Sprechen Sie immer in der Ich-Form. Sprechen Sie über das, was bei Ihnen passiert, wenn Ihr Partner/Ihre Partnerin etwas tut oder sagt, das Sie nervt oder provoziert. Sprechen Sie von Ihrer Wut, Angst, Trauer oder aber auch Freude und nicht von sachlichen Aspekten. Versuchen Sie, so genau wie möglich zu beschreiben, was bei Ihnen passiert.

Vermeiden Sie Du-Äusserungen. Statt Vorwürfe, Anklagen und Schuldzuweisungen zu machen, sprechen Sie von sich und Ihren Bedürfnissen. Statt „du hast nie Zeit für mich“ sagen Sie zum Beispiel, „ich würde gerne mehr Zeit mit dir verbringen“.

Sprechen Sie immer von einer konkreten Situation. Manchmal kann es hilfreich sein, sich nach einer Auseinandersetzung kurz ein paar Notizen zu machen, um sich beim nächsten Paargespräch besser zu erinnern.

Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Ihre negativen Gefühle weniger mit Ihrem Gegenüber zu tun haben als Sie denken. Sobald Sie bei einem anderen Menschen etwas wirklich aufregt, hat das immer etwas mit Ihnen zu tun. Es erinnert Sie an diejenigen Eigenschaften, die Sie bei sich selber nicht zulassen. Irgendeinmal in Ihrer Kindheit haben Sie gelernt, dass diese Dinge nicht sein dürfen, weil sie nicht genehm waren. Nur weil Sie sich nicht daran erinnern, heisst das nicht, dass es sie nicht gibt. Sie sind immer noch da und wollen gelebt werden. Ihr Gegenüber zeigt sie Ihnen wie ein Spiegel und macht Sie so immer wieder auf diesen Teil von Ihnen aufmerksam, bis auch er gelebt werden darf.

Das Wahrnehmen und Ausdrücken Ihrer Gefühle und Bedürfnisse kann am Anfang schwierig sein. Es lohnt sich, ein wenig Zeit zu investieren, um sich aus der Fülle der Möglichkeiten das passende Gefühl zu finden. Wenn zum Beispiel das Gefühl „überlastet“ ausgedrückt wird, kann in einem nächsten Schritt das daraus resultierende Bedürfnis nach mehr Erholung gefunden werden. Lassen Sie sich dann Zeit, um herauszufinden, wie Sie dieses Bedürfnis konkret befriedigen können. Sie können Ihr Gegenüber konkret um etwas bitten, sein/ihr Mitmachen ist allerdings freiwillig. Diese Freiwilligkeit macht es oft möglich, dass Bitten oder Wünsche erfüllt werden können. Aber auch wenn sie nicht erfüllt werden, ist es in Ordnung, Wünsche zu haben und möglicherweise gibt es Wege zur Erfüllung, die Sie bis dahin niemals in Betracht gezogen haben.

Regeln für die ZuhörerIn/den Zuhörer:

Hören Sie konzentriert zu, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit so gut als möglich auf Ihre PartnerIn/Ihren Partner richten. Wiederholen Sie wichtige Aussagen in eigenen Worten. Sie geben so eine Rückmeldung und vergewissern sich, dass Sie Ihre PartnerIn/Ihren Partner richtig verstanden haben. Dieses gelegentliche Wiederholen des Gesagten verhindert, dass Sie die Aussagen Ihres Gegenübers interpretieren, statt sie wirklich zu verstehen.

Ihre wichtigste Aufgabe ist das Bestätigen der Gefühle. Bestätigen der Gefühle bedeutet, Ihrem Partner/Ihrer PartnerIn durch Worte und Gesten kundzutun, dass Sie begreifen, was er oder sie fühlt. Es kann aber auch vorkommen, dass Sie in einer ähnlichen Situation andere Gefühle hätten, dass es Ihnen schwer fällt, die von Ihrem Gegenüber geäußerten Gefühle zu verstehen. Verständnis zu heucheln, wenn es nicht da ist, hilft niemandem. Besser ist es, Ihr Unverständnis auszusprechen und vielleicht hilft es, wenn Sie um mehr Informationen bitten.

Geben Sie keine Ratschläge. Ratschläge bedeuten, auch wenn sie noch so gut gemeint sind, dass Sie Ihre PartnerIn/Ihren Partner nicht ernst nehmen, dass Sie sich nicht für ihre oder seine Erfahrung interessieren. Wenn Sie stattdessen aufmerksam zuhören, fühlt sich Ihre PartnerIn/Ihr Partner dadurch akzeptiert. Diese Erfahrung des Akzeptiert-werdens wird Ihrem Partner/Ihrer PartnerIn dabei helfen, selber eine mögliche Lösung der beschriebenen Probleme zu finden und, wenn die Zeit dafür reif ist, diese in Angriff zu nehmen.

Je mehr es Ihnen gelingt „nichtwissend“ zuzuhören, desto mehr profitiert Ihr Gegenüber vom Gespräch. Je öfter Sie selber in der SprecherInnenrolle die Erfahrung machen, wie dieses „nichtwissende“ Zuhören Sie dabei unterstützt, in Berührung mit sich selbst zu kommen, desto leichter wird Ihnen diese Art des Zuhörens fallen.

Unserem Gegenüber die Wahrheit unseres Herzens zuzumuten, ermöglicht uns, das nicht Akzeptierte in uns zu akzeptieren.

Begleitete Paargespräche im Zentrum für Selbstsorge

Wann kann Ihnen ein begleitetes Paargespräch nützen?

Viele Paare sind überzeugt, dass die Schwierigkeiten in der Partnerschaft auf das Verhalten des Gegenübers zurückzuführen sind. Es fällt ihnen schwer, von Vorwürfen und Änderungswünschen an den Partner/die Partnerin Abschied zu nehmen.

Vor allem in langjährigen Partnerschaften fehlt manchmal die Bereitschaft, einander empathisch (einfühlsam) zuzuhören, da man irrtümlicherweise zu wissen glaubt, wie der Partner/die Partnerin ist, fühlt und denkt.

Es scheint einfacher, vom Partner Verständnis zu fordern, statt sich selber verstehen zu lernen.

Vielen Paaren fällt es schwer, zu akzeptieren, dass man niemanden verändern kann, ausser sich selber.

Begleitete Paargespräche können Ihnen als Einführung für regelmässige Paargespräche dienen und dabei helfen, anfängliche Schwierigkeiten zu überwinden.

Die Begleitung unterstützt Sie dabei, oben beschriebenes hinderliches Denken loszulassen und darauf zu vertrauen, dass alle Menschen für ihre Entwicklung profitieren, wenn ihnen jemand einfühlsam zuhört und sie so akzeptiert, wie sie sind.

Was müssen Sie tun, wenn Sie ein begleitetes Paargespräch wünschen?

Beide Partner lesen diese Anleitung
Sie vereinbaren einen Termin mit der Begleiterin Rosa Müller-Stocker.

Die Paargespräche kosten 120 Franken pro Stunde und finden im Rhynauerhof, Zentrum für Selbstsorge, Obergrundstrasse 97, 6005 Luzern statt.

Auskunft und Anmeldung:

Telefon 041 310 28 28 oder E-Mail r.mueller@rhynauerhof.ch

Weitere Informationen finden Sie unter: www.rhynauerhof.ch

Wenn Paargespräche nicht möglich sind

Was können Sie tun, wenn, trotz gutem Willen, die Voraussetzungen für ein Paargespräch (noch) nicht gegeben sind?

Es ist Ihnen und/oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin im Moment nicht möglich, sich auf die Sicht des Gegenübers einzulassen. Das Zuhören fällt Ihnen schwer, weil Sie vielleicht wütend, bitter, mutlos oder verzweifelt sind. Sie wünschen sich vielmehr, dass **Ihnen** jemand zuhört und dass **Sie** verstanden werden.

Hier kann der Selbstliebeprozess helfen. Es sind 4 einfache Fragen die mir im Laufe der Arbeit mit The Work von Katie Byron und der Radikalen Vergebung von Colin Tipping zugefallen sind. Alles was in Kontakt mit dem Partner, der Partnerin weh tut, kann genutzt werden, um in die eigene Heilung zu investieren.

Unser Partner/unsere Partnerin hat demnach nicht die Aufgabe uns möglichst alles recht zu machen, sondern er/sie spiegelt uns die Wahrheit über uns. Das kann, je nach dem wie viele negative Gefühle wir in uns unterdrückt und gespeichert haben, eine sehr grosse Herausforderung bedeuten für eine Partnerschaft. Wer Abschied nehmen kann von Vorwürfen und Erwartungen an den Partner/die Partnerin, kann bewusst in diesen Spiegel schauen und die gemachten Erfahrungen für die Selbstheilung nutzen.

Der Selbstliebeprozess ist das Werkzeug um Liebe zu finden

Der Selbstliebeprozess ist das Werkzeug dazu. Er führt Sie von Ihren belastenden Gedanken über Ihr Gegenüber, weg zu Ihnen. Sie lernen auf sich zu hören und Sie werden Antworten auf Ihre Fragen und Probleme finden. Ihre Partnerschaft bleibt eine Herausforderung, aber diese Herausforderung wird immer anregender, freudvoller und beglückender.

Den Selbstliebeprozess kennen und anwenden lernen

Wer den Selbstliebeprozess in Eigenregie durchführen möchte, kann die ausführliche Anleitung dazu auf www.rhynauerhof.ch herunterladen.

Wer zuerst, quasi als Einführung in den Selbstliebeprozess eine Begleitung wünscht, kann sich für einen begleiteten Selbstliebeprozess anmelden, auch zusammen mit einem Freund/einer Freundin, aber nicht mit der Person die die negativen Gefühle ausgelöst hat. Die Begleitung kostet 120 Franken pro Stunde und findet im Rhynauerhof. Zentrum für Selbstsorge statt.

Auskunft und Anmeldung:

Telefon 041 310 28 28 oder E-Mail r.mueller@rhynauerhof.ch

Von der Verliebtheit zur Liebe

Wer sich verliebt, stillt seine Sehnsucht nach seinen verlorenen Anteilen, unbewusst mit einem Partner, einer Partnerin. Dieses vermeintliche Ganzwerden dank einer anderen Person, kann Glücksgefühle von grosser Intensität bescheren. Endlich haben wir jemanden gefunden, der uns versteht und der uns so sieht, wie wir gerne wären. Nur kann Verliebtheit nicht von Dauer sein, weil uns das gegenseitige Kennenlernen immer mehr mit der wirklichen Person konfrontiert. Wir sind ernüchtert und enttäuscht. Oft plagen wir unser Gegenüber in der Folge mit Ansprüchen und Forderungen und meinen genau zu wissen, wie er oder sie sein sollte.

Während der Arbeit mit dem Selbstliebeprozess machen dann viele Menschen die verblüffende Erfahrung, dass sie sich in die genau richtige Person verliebt haben. Was sie an dieser nach Abklingen der Verliebtheit so ärgert oder schmerzt, führt sie zu ihren nicht gelebten Anteilen. Die Aufgabe der Partnerin oder des Partners ist es also nicht, unsere Erwartungen zu erfüllen und uns dadurch glücklich zu machen, sondern uns wie in einem Spiegel zu zeigen, was uns noch fehlt, um uns selbst annehmen und lieben zu können. Oft ist es aber gerade die Erfahrung der Verliebtheit, die es so schwierig macht, akzeptieren zu können, dass nur wir selber eine unbefriedigende Situation ändern und dadurch glücklicher werden können. Wenn es uns gelingt, unsere Erwartungen an unser Gegenüber immer mehr loszulassen, sind wir bereit, uns der Praxis der Selbstliebe zu widmen.

Auch das in unserer Kultur verankerte Gebot „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ weist uns diesen Weg. Es ist die Aufforderung, uns selbst zu lieben, weil das die Voraussetzung ist, unsere Nächsten lieben zu können. Niemand kann uns diese Aufgabe abnehmen. Wir allein sind dafür verantwortlich, indem wir die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und uns selber achten. Nun könnte solch ein Verhalten leicht mit Selbstsucht oder Egoismus verwechselt werden. Die Bezugspersonen eines Menschen, der sich der Praxis der Selbstliebe widmet, werden aber schon bald bemerken, dass diese Art der Liebe auch ihnen zugute kommt. Frühere Forderungen, Erwartungen und egoistisches Verhalten wandeln sich immer mehr in Warmherzigkeit und Verständnis. Liebe zu ändern ist die Ausdehnung der Selbstliebe, je mehr wir davon haben, desto mehr können wir mit anderen teilen.

Wenn Sie diese wundervolle Beziehung zu sich selbst haben, ist Ihr Partner, Ihre Partnerin eine zusätzliche Freude, die Krönung Ihres Glücks.

Katie Byron

Die Praxis der Selbstliebe für jeden Tag

Jede Beziehung, und scheint sie noch so schwierig, kann für die Praxis der Selbstliebe genutzt werden.

Praktische Anleitung

Im Kontakt mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin

Jedes Mal wenn Ihnen das Verhalten Ihres Gegenübers missfällt, formulieren Sie dieses Missfallen in einem Satz. Zum Beispiel: „Mein Partner sollte mich nicht immer kritisieren“. Wie sollte er stattdessen sein? „Er sollte liebevoller sein“! Nun kehren Sie diesen Satz um: „Ich sollte liebevoller sein“! Sobald Sie Zeit haben, ziehen Sie sich an einen Ort zurück wo Sie ungestört sind und machen es sich bequem. Sie wissen nun was Sie brauchen, aus „Ich sollte liebevoller sein“ wird „Ich bin liebevoller“. Der Kontakt mit Ihrem Partner hat Ihnen gezeigt, dass Sie genau dies vermissen und Sie können sich diese Essenz mit jedem Atemzug selber geben: Mit dem Einatmen „Ich bin liebevoller“ ins Herz-zentrum bringen und spüren wie sich dieses „liebevoller“ ausbreitet. Mit der Zeit verteilen Sie die Essenz. „Ich bin liebevoller“ im ganzen Körper, bis jede Ihrer Zellen davon getränkt ist. Achten Sie dabei auf all ihre Gedanken, Gefühle und auch auf Bilder, die auftauchen. Nehmen Sie Alles entgegen und nutzen Sie diese Informationen für weitere Schritte, die Sie in Ihrem Leben umsetzen.

Im Kontakt mit anderen Menschen

Sie können alle schwierigen Begegnungen mit anderen Menschen in der gleichen Weise für Ihre Selbstliebepraxis nutzen. Dies gilt auch für Paare die sich gegenseitig selten oder nie kritisieren, dafür andere Menschen in ihrem Umfeld.

Im Kontakt mit sich selbst

Wann immer etwas unangenehm ist in Ihrem Leben, können Sie nach dem Grund fragen. Sie finden zum Beispiel heraus, dass Sie einsam sind. Was möchten Sie stattdessen haben: Geborgenheit. Nun gehen Sie mit dieser Geborgenheit in die Stille und die Frage nach innen: „Wie könnte diese Geborgenheit aussehen?“ Die Antwort kommt in irgendeiner Form, achten Sie auf alles, was Sie wahrnehmen. Es kann Geduld brauchen, besonders wenn Sie Ihrer Inneren Stimme schon lange nicht mehr gelauscht haben.

Regelmässig üben

Je mehr Zeit Sie sich für die Praxis der Selbstliebe nehmen, desto erfolgreicher werden Sie sein. Auch indem Sie sich bei allem, was Sie machen, aufrichtig fragen, ob Sie es wirklich von Herzen gerne tun. Lernen Sie, wo es möglich und für Sie stimmig ist, nein zu sagen. Wenn Sie Kompromisse eingehen, was wohl die meisten Menschen tun müssen, tun Sie es bewusst. Diese Bewusstheit kann dazu führen, dass Sie vormalig Unge- liebtes nun mit einer positiven Energie tun und so das Wachsen Ihrer Selbstliebe davon auch profitiert.

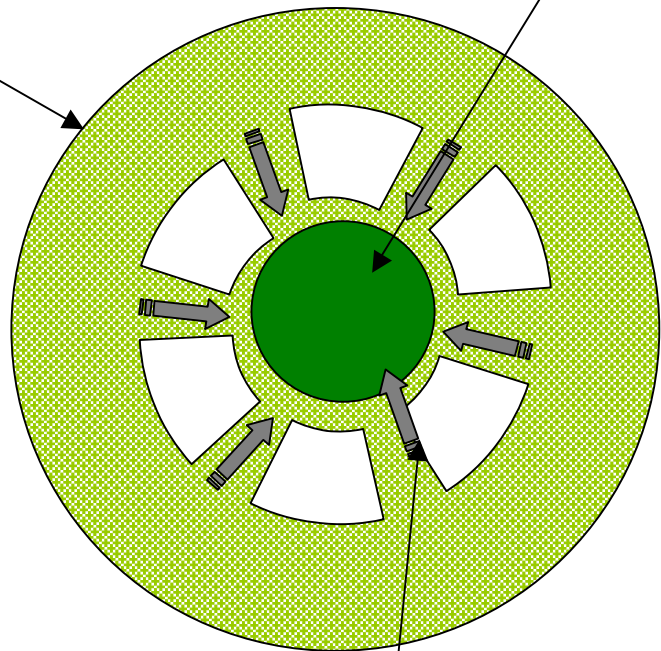
Die Auswirkung der Selbstliebe auf uns und unsere Beziehung(en) Modell 2

Je mehr es uns gelingt die Verantwortung für unsere Emotionen, die uns unsere Mitmenschen spiegeln, zu übernehmen, desto mehr profitieren wir von regelmässigen Paargesprächen, der Selbstliebeprozess und der Praxis der Selbstliebe.

Unser Leben in der **Schutzschicht** verändert sich. Die Schicht der Verletzlichkeit wird durchlässiger und unsere Verbindung zu unserem ursprünglichen Wesen bewirkt, dass wir unsere Erwartungen an unser Gegenüber immer mehr loslassen können.

Es wird immer wieder Zeiten geben, in denen sich negative Emotionen zeigen. Da wir nun aber wissen, was diese verursacht und wie wir damit umgehen können, werden wir nicht mehr lange leiden und unsere Beziehungen werden davon nicht mehr bedroht. Vielleicht gelingt es uns sogar, mit der Zeit unsere Krisen als etwas Positives zu sehen, als eine Gelegenheit, die mehr Freude und Befriedigung in unser Leben bringt.

Regelmässige Paargespräche, der Selbstliebeprozess und die Praxis der Selbstliebe helfen, den Kontakt zu **unserem ursprünglichen Wesen** immer besser zu spüren. Das Sehnen nach etwas, das wir nie benennen konnten, wird schwächer und unsere Abhängigkeit von Zustimmung und Anerkennung anderer Menschen auch. Ob wir dieses Liebenlernen mit dem Partner/der Partnerin oder alleine tun, wichtig ist der Umstand, dass wir diesen Weg kontinuierlich gehen und immer mehr ein Leben führen, das unserem Wesen entspricht. Als Folge davon verändern sich auch unsere Beziehungen.



Je mehr es uns gelingt die Emotionen in der **Schicht der Verletzlichkeit** anzuschauen und anzunehmen, desto freudvoller wird unser Leben. Regelmässige Paargespräche, der Selbstliebeprozess und die Praxis der Selbstliebe unterstützen uns dabei: Statt abgetrennt und ohne Verbindung, fühlen wir uns dem Partner/der Partnerin nah und verbunden. Statt andern Vorwürfe zu machen, können wir uns mit all unseren Facetten immer besser annehmen. Wir getrauen uns, unsere Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Statt verschlossen, zeigen wir uns offen und verletzlich. Wir sind immer weniger Opfer unserer übermächtigen Vergangenheit. Unsere Beziehung wird anfangs nicht unbedingt bequemer, dafür aber lebendiger und erfüllender.