

## Freundschaft, Liebe, Partnerschaft und Partnersuche



Tageszentrum Miteinander · Füreinander  
Begegnungs- und Bildungszentrum

In unserem Seminar „Freundschaft, Liebe, Partnerschaft und Partnersuche“ erarbeiteten wir anhand persönlicher Beispiele, welche unbewussten Gefühle uns aufgrund unserer Erziehung, Schwierigkeiten verursachen, in erfüllenden Beziehungen zu leben. Dies kann sich darin zeigen, dass wir daran gehindert werden, uns ganz auf eine Beziehung einzulassen, uns auf unsere Freunde und Partner abzustützen oder für sie da zu sein, oder dass wir durch unsere unbewussten Gefühle sogar daran gehindert werden, Freunde oder einen Partner zu finden oder diesen Wunsch überhaupt erst zu verspüren. Dem können Gefühle des Zukurzkommens, alles erfüllen zu müssen, an allem schuld zu sein, zu viele Fehler zu machen, zu wenig zu bieten zu haben, sich von niemandem mehr je etwas sagen lassen zu wollen, zugrunde liegen, um nur einige Beispiele von Lebensmelodien zu nennen.

Wir behandelten in diesem Seminar anhand verschiedener Beispiele, wie die Erlebnisse in der Kindheit und deren Interpretation das eigene Lebensgefühl so beeinflussen, dass man sich in seinen Lebensmöglichkeiten einschränkt. Die gefühlsmässige Auseinandersetzung mit diesen Zusammenhängen ermöglicht es, die selbstverständlich erscheinenden Gefühlseindrücke in Frage zu stellen und realistischer wahrzunehmen und direkter und gleichwertiger mit dem Mitmenschen umzugehen.

### Unter anderem wurden folgende Themen behandelt:

Angst vor Ablehnung in nahen Beziehungen, entstanden in der Beziehung zur stark kritisierenden Mutter. Um nicht erneut in eine solche Situation zu geraten, verunmöglicht er sich unbewusst engere Beziehungen, indem er bei jeder potentiellen Partnerin vor allem Mängel wahrnimmt.

'Schwarzes Schaf' zu sein in der Kindheit führte zu Ohnmachtsgefühlen, Ärger und sich unverstanden fühlen. Mit dieser Ausstattung konnte er Arbeitssituationen mit weniger zugewandten, und teilweise ablehnenden Mitarbeitern und Chefs nicht bewältigen und entwickelte eine Depression (Rückzug vom Leben), welche die Partnerschaft stark beeinträchtigte.