

## **Seminar 'Liebe, Partnerschaft, Sexualität', 2./3. Feb. 3013**

Anhand persönlicher Beispiele befassten wir uns an diesen zwei Tagen mit wichtigen Fragen rund um Liebe, Partnerschaft und Sexualität. Folgende Fragen und Überlegungen zu diesem Themenkreis umschreiben, womit wir uns befasst haben:

Was heisst es, einen Partner kennenzulernen? Welche störenden Gefühle können einen da bereits hindern? Weshalb kommt man vielleicht gar nicht so weit, einen Partner suchen zu wollen? Wie wird man sicher, dass eine schöne Partnerschaft keine Glücks-, Schicksals- oder Zufallsfrage ist (wie so oft in Film und Literatur dargestellt)?

Alle Menschen wünschen sich eine gute Liebesbeziehung. Aber man schreckt vielleicht davor zurück, weil man damit zu grosse Anstrengung, Kritik, oder Strenge verknüpft. Man empfindet es vielleicht anstrengend mit den Menschen, weil man zum Beispiel in der Kindheit erlebt hat, dass man dann immer kritisiert oder bezwungen wurde, oder alles recht machen musste. Daraus folgt oft die unbewusste Überzeugung, dass man sich von den Menschen nicht so viel erhoffen kann. Das schlägt sich auch in der Partnersuche nieder. Wie kann man sich auf der Partnersuche ganz frei fühlen? Frei, viele Menschen kennenzulernen und dabei unbelastet herauszufinden, wer der andere ist, was man selber möchte, und wie es beiden gefallen könnte.

Und wenn man dann einen Partner gefunden hat, was braucht es, damit sich die Liebe frei entfalten kann und eine gute Partnerschaft entsteht und erhalten bleibt? Welche störenden Gefühle können die Freude an der Sexualität hemmen? Welche Faktoren können einen daran hindern, Gleichwertigkeit zu empfinden, sie zu leben und einzufordern? Es sind unbewusste Gefühle wie Unsicherheiten, Unterlegenheitsgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, Ärger und Wut, Abwehr, leise oder laute Vorwürfe, Rückzugstendenzen, Betroffenheit, Besserwissenwollen, Wünsche nach besonderer Hervorhebung, Eifersucht und viele weiteren Gefühle, die Ausdruck einer falschen Meinung über die eigene Stellung gegenüber den Mitmenschen sind. Oft ist diese Meinung unbewusst, weshalb die eigene Wahrnehmung und die eigenen Vorstellungen darüber, wie Situationen zu bewältigen sind, als selbstverständlich und oft als einzige Möglichkeit angesehen werden.

Was braucht es, dass man sich gegenseitig verstehen lernt und sich im Gespräch finden kann. Streit entsteht, weil man sich verpasst im Gespräch, weil wir ja alle empfindlich sind und die eine Gefühlshaltung mit der anderen so zusammentreffen kann, dass man sich gegenseitig verletzt und dann schwer wieder zueinander findet. Es ist dann eine Herausforderung, anschliessend wieder aufeinander zuzugehen und nicht einfach alles wegzuwischen, sondern zu besprechen, was einen bewegt hat. Man hat oft gar nicht die Hoffnung, dass man sich absprechen und verstehen kann, weil nur wenige von uns als Kind einen offenen Austausch und Sprechen über Gefühle erlebt haben.

Das Gefühl von Kritik ist stark ausgeprägt in unserer Kultur und Erziehung, und so kommt es oft vor, dass man sich nicht getraut, dem anderen etwas zu sagen, bis man es nicht mehr aushält, oder dass man sich auch bei einer gutgemeinten Frage zu schnell kritisiert fühlt. So wird es auch schwierig, offen über die auftauchenden Probleme und Gefühle zu sprechen, nicht im Streit, sondern als Teil des Sich-Kennenlernens. Wie kann Eifersucht beispielsweise in einer Partnerschaft verstanden und überwunden werden?

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 selbstverständlichen Gefühlseindrücke in Frage zu stellen und realistischer wahrzunehmen und direkter und gleichwertiger mit dem Mitmenschen umzugehen.

#### Folgende Themen wurden besprochen:

Die erste Person, die ihr Problem vorgetragen hat, schilderte eine übermäßige Ausrichtung bei der Partnersuche. Ausrichtung bedeutet, dass man Annahmen über die Gefühle und die Gedanken des anderen gerecht werden will.

Die vortragende Person versuchte unbewusst mit der Ausrichtung, den anderen für sich zu begeistern. Diese Gefühle entstanden im Zusammenhang mit einem Vater, bei dem sie in ihren unbewussten Annahmen nur sicher sein konnte, dass er nicht kritisieren würde, wenn er von ihr begeistert war. Aus Angst vor Kritik und Ablehnung konzentriert sie sich heute beim Kennenlernen nur darauf, Begeisterung in der anderen Person zu erwecken. Daher ist es ihr nicht möglich, in Ruhe zu überlegen, ob diese Person ihr gefällt und zu ihr passt.

Die zweite vortragende Person fühlt sich in einer festen Beziehung unwohl, obwohl der Partner gut zu ihr passt und ganz zu ihr steht. Glück und Liebesgefühle kann sie vor allem erleben, wenn sie eine neue Person kennenlernt oder sich nicht sicher ist, ob ihr Partner ganz zu ihr steht.

Diese Gefühle entstanden im Zusammenhang mit einer stark kritisierenden Mutter, welche permanent eine schwere Stimmung verbreitete, die die Vortragende heute in die feste Partnerschaft hineinlegt. Unbewusst weicht sie allem Beständigem aus, fängt immer wieder etwas Neues an. Wenn diese Zusammenhänge bewusst werden und man diesen Gefühlsirrtümern nicht mehr recht geben muss, kann das Leben leicht und unbeschwert empfunden werden. Sobald sie mit Hilfe solcher Gespräche sicher wird, dass sie sich bei ihrem Partner nicht ständig gegen Kritik wehren muss, kann sie ihre feste Beziehung als etwas Schönes erleben.

Ein junges Paar besprach als Drittes die Schwierigkeiten in der Beziehung. Er erlahmt bei Problemen, übergibt ihr die Gestaltung der Beziehung, so dass die meiste Aktivität bei ihr liegt. Es wurde besprochen, dass sie mit ihrem passiven Bruder entwickelt hat, bei diesem Verhalten anzuspringen und sich abzumühen. Bei ihm wurden Aspekte der Verwöhnung besprochen, z.B. dass seine Mutter sich sehr um ihn bemühte, wenn er Hausaufgaben zu machen hatte, und diese nicht lösen konnte. In der 'Blockade' empfand er die schönste Beziehung zur Mutter und entwickelt deshalb eine Passivität, die ihm heute einen Streich mit seiner Partnerin spielt. Wird er sich bewusster, was ihn jeweils zum Rückzug veranlasst, wird er seine Partnerschaft nicht mehr aufs Spiel setzen.

Die vierte vortragende Person stellte dar, dass sie jahrelang Liebe und Sexualität abgelehnt hatte. ihre Mutter hatte das Gefühl vermittelt, sie werde vom Vater bedrängt und bezwungen und dieser sei deshalb ein Übeltäter. So wuchs die Frau mit dem Gefühl auf, Sexualität sei etwas Schlimmes, Abzulehnendes. Um ihr ein anderes Bild zu vermitteln, wurden verschiedene Aspekte besprochen, was an Sexualität schön ist, z.B. Aspekte der Nähe, des Respekts, der Verbundenheit und des gegenseitigen Entzückens.