

Beziehungen im Wandel



Zwischen Tradition und Moderne:
Authentische und wertschätzende
Verbundenheit leben

NICOLE DILDEI

LESEPROBE

Nicole Dildei

LESEPROBE

BEZIEHUNGEN IM WANDEL

Zwischen Tradition und Moderne:

Authentische und
wertschätzende Verbundenheit leben

LESEPROBE

© 2024 Nicole Dildei

Weitere Mitwirkende: Ulrike Rogies

Website: www.nicole-dildei-coachsulting.com/beziehungen-im-wandel

Cover: Ulrike Rogies von RogiesDesign

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9 783769 312102

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.
Herstellung und Verlag: BoD - Books on Demand, Norderstedt

Inhaltsverzeichnis

Teil I - Einleitung.....	7
Teil II - Entstehung und Veränderung meines Bindungsverhaltens	13
II.1 Meine Kindheit	13
II.2 Meine ersten Beziehungen	28
II.3 Meine heutigen Beziehungen.....	65
II.4 Die Beziehung zu mir selbst.....	91
Teil III - Der Weg in die Neuen Beziehungen	101
III.1 Bisherige Beziehungsmuster.....	102
III.2 Der Weg aus der Beziehungsfalle	117
III.3 Intelligente Frauen und ihre Panzer	132
III.4 Neue Beziehungen	136
Teil IV - Anleitung für glückliche und erfüllende Partnerschaften	147
IV.1 Die ersten Schritte	147
IV.2 Aus Einsamkeit wird Zweisamkeit	149
IV.3 Konflikte meistern.....	154
IV.4 Sexualität	158
IV.5 Wahre Intimität	164
Teil V - Wahre Beziehungen leben.....	168
V.1 Familie & Verwandtschaft.....	168
V.2 Freundschaften	187
V.3 Vorgesetzte, Kollegen und Mitarbeitende	196
V.4 Kunden und andere Stakeholder	203
Teil VI - Beziehungen vertiefen	209
Teil VII - Ausblick.....	214
Epilog: Der Anfang eines neuen Kapitels	219

LESEPROBE

Teil I - Einleitung

Womit beginne ich bloß? Ich bin voller Verzweiflung, Sehnsucht, Schmerz und spüre eine riesige, offene, klaffende Wunde in mir. AUA. AUA. AUA.

Was ist nur geschehen? Ich fühle mich, als käme ich aus einer großen Zentrifuge – alles ging plötzlich so schnell und am Ende wurde ich einfach ausgespuckt und bin jetzt dabei, meine Einzelteile zusammen zu suchen.

Hilfe! Was war denn das?

Ich wollte mein zweites Buch dem Thema „DNA von Unternehmen“ widmen - meine Seele und mein Leben möchten es wohl anders. Der Schmerz muss raus, jetzt bin ich in der Emotion und ich möchte sie gerne mit dir teilen.

Es geht um die große Liebe. Puh, ein großes Wort, aber am Ende das, wonach wir alle streben. Wir Menschen. Wir physischen, geistigen und mentalen, unfassbar komplexen Wesen. Mir stockt der Atem, es tut so weh. Aber ich hole dich zunächst ab, was wirklich geschehen ist. Ich hoffe, die Erzählung ergibt, am Ende für dich irgendeinen Sinn.

Liebe ist eine Komposition, bei der die Pausen genauso wichtig sind wie die Musik.

- Senta Berger

Der Schmerz der plötzlichen Trennung, die jedoch schon lange in mir schwelte und zunehmend unabwendbar wurde, ist riesig. Mein Herz zerspringt, mein System blockiert, manchmal muss ich laut schreien, weil es einfach so schmerzt.

Dabei war es meine Entscheidung – noch schwerer, jemanden zu verlassen, den man so tief liebt, dass es der einzige Ausweg ist. Ich musste es tun, um mich zu retten, zu schützen, mich nicht selbst zum Abschluss freizugeben.

Ich habe es 100-mal gesagt, ich habe gewarnt, ich habe laut gerufen, gewunken, Leuchtstreifen auf dem Boden aktiviert, es erneut versucht, erneut Optionen und Chancen aufgezeigt und doch war die Aktion schlussendlich unausweichlich.

Was hätte ich darüber hinaus tun können? Ich wurde nicht gehört, ich wurde nicht mal respektiert, geschweige denn meine Worte ernst genommen. Ich wurde mit Schweigen bestraft, Ablehnung, Isolation. Verhaltensformen, die ich natürlich in- und auswendig aus meiner Kindheit kenne. Silent treatment, walking on eggshells, Narzissmus, toxische Reaktionsmuster, Suchtverhalten, emotionaler und körperlicher Missbrauch usw. waren an der Tagesordnung. Natürlich habe ich, seit ich denken an, Menschen in mein Leben gezogen, die meine vorhandenen Wunden mal mehr, mal weniger ständig ausgiebig getriggert haben. Aua. Aua. Aua. Ein „es tut mir leid“ gab es nie bis selten und wenn dann nur unehrlich, oberflächlich und mit einer bestimmten Absicht versehen. Es gibt vieles, was irreversibel bleibt, egal, welche Aktionen und Bemühungen darüber hinaus versucht werden. Deshalb bin ich beinahe froh, dass es bei zahlreichen offenen Loops und Wunden geblieben ist, die sich zwar danach sehnen, gesehen und geheilt zu werden, aber wenigstens nicht halbherzig versucht wurden zu schließen. Dies hätte die Wunde nur noch mehr vertieft.

Die, die mich schon kennen, wissen... Ich bin kein Opfer und versuche stets mein Opferbewusstsein zu regulieren. Es bringt nichts, mich in meine Trauer und mein Leid zu stürzen. Dabei finde ich die Lösung, die Befreiung und schlussendlich ja die notwendige Transformation nämlich garantiert nicht.

Es gibt zahlreiche Themen, die mit Partnerschaft an der Stelle zusammenhängen – Abgrenzung, Verbundenheit, Sicherheit, Ehrlichkeit, gesehen werden, Würde, Respekt und Achtung, Wohlwollen, Aufrichtigkeit, Taten statt Worte, Empathie und Mitgefühl.

Ist es denn so schwierig, die Gefühle des Gegenübers ernst zu nehmen, sich einzulassen und gemeinsam in und an der Beziehung zu wachsen?

Offensichtlich. Aber leider ebenfalls beidseitig. Wir haben alle unsere Themen, Narben, Trigger, Traumata, Erlebnisse und offene Wunden. Vielfach erzeugt dies Mangel und daraus resultierend eine tiefe Sehnsucht und Bedürftigkeit und jede Menge Erwartungen. Das schürte den Schmerz noch mehr. Vor allem, wenn man wieder einmal seiner eigenen Täuschung erlegen ist und bereits freudestrahlend in die nächste Enttäuschung läuft.

Wie komme ich aus dieser Spirale, dem Gedankenkarussell, dem Dauerfrust nur wieder raus? Klar, durch das nach innen schauen, mich wieder mit mir verbinden, in meine eigene Kraft kommen, mein Wesen strahlen lassen und mich einfach auf mich konzentrieren. Einfach? Haha... Richtig... Ein unaufhörlicher, innerer Kampf, ständig die Entscheidung, nicht an das Geschehene oder auch Nicht-Geschehene, an den anderen und den Schmerz zu denken.

So viel Energie nötig, mich bewusst abzuwenden, ständig aufs Neue. War es alles so unerträglich? Habe ich wieder übertrieben? Gab es keinen anderen Ausweg? Stellte ich mich einfach mal wieder zu sehr an? Loslassen ist nicht mein Ding. Die Angst, dass nichts Anderes mehr nachkommt, ich alles verloren habe und am Ende alles beim Alten bleibt ist immens. Die nächste schwierige Emotion, die es zu meistern gilt. Die Befreiung war groß, die Angst kann jedoch wahrlich gut mithalten.

Wenn der Körper abfällt, kommt das Wesentliche zum Vorschein. Der Mensch ist nichts als ein Bündel von Beziehungen. Die Beziehungen allein zählen für den Menschen.

- Antoine de Saint-Exupéry

Eine Beziehung funktioniert nicht, wenn man ständig Angst um den Partner haben muss.

- Wolf Larson

Ich finde meine Gefühlswelt selbst wahnsinnig schwierig. Die Einstellung, hinter der ich heute früh zu 100% stand, ist wenige Stunden später bereits komplett über den Haufen geworfen, um einige Stunden danach, wieder völlig aktiv zu sein. Ich verwirre mich selbst und es fühlt sich alles andere als klar und durchdacht an. Das erhöht erneut die innere Unsicherheit. Früher habe ich anschließend meine Themen mit Kreti und Pleti besprochen, neue Meinungen eingesammelt und war wirklich ein Fähnchen im Wind. Seit ich mich auf den Weg gemacht habe, bin ich sehr still geworden. Ich mache viel mit mir selbst aus, versuche die Zusammenhänge zu erkunden, mich zu neutralisieren und wieder zu balancieren. Nicht wirklich einfach, aber ich bin mir schon seit zahlreichen Jahren nicht zu schade, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ich habe mich abgewendet von der Idee, dass ich alles allein schaffen muss und vor allem auch kann. Für alles, womit ich mich selbst nicht wirklich gut auskenne, gehe ich zu einem Experten. Nur für mich selbst nicht? Ach, kenne ich mich also professionell mit meiner Gefühlswelt und all den dazugehörigen Hintergründen aus? Nein, natürlich nicht. Und so werden die Wellen nicht nur weniger, sondern gleichfalls weniger intensiv. Die Amplituden nivellieren sich. Die Tiefen sind nicht mehr so schwarz und wenn sie es sind, ist wirklich alles am Brennen und es ist „Not am Mann“ und danach aber schnell wieder im Lot.

Ich vertraue, ich vertraue meiner eigenen Reise, meiner Heilung, meiner Transformation und meinem Wachstum und ebenso meinen Wegbegleitern.

Ich mache ebenso manchmal Rückschritte. Gerade habe ich ihm, obwohl es so klar war für mich, wieder eine Nachricht geschickt. Bin ich die Ertrinkende? Reicht es nicht, wenn ich schlecht behandelt, mit Schweigen bestraft und ignoriert werde? Brauche ich einen weiteren Hinweis? Weiteres Leid und weiteren Schmerz?

Was ist, wenn seine Situation so furchtbar ist, dass er nicht kann? Einfach keine Kapazität für anderes vorhanden ist, sein Hemd ihm näher als die Hose ist?

Was ist, wenn unsere Verbindung so tief, so alt, so intensiv ist, dass wir uns verabredet haben, um uns gegenseitig zu unterstützen. Meine Vorstellung geht dahin, dass ich lernen darf, bei mir zu bleiben, in meiner Größe zu strahlen, Vertrauen zu haben, mich auf mich zu besinnen, meines zu machen und trotzdem Gefühle haben zu dürfen. Offenheit, Authentizität, Größe, Vergebung, Dankbarkeit und Wachstum eine Chance zu geben. Was habe ich zu verlieren? Neue Erfahrungen und am Ende vielleicht mein Glück?

Dass, was für mich bestimmt ist, wird mich finden und bei mir bleiben. Ich vertraue dem Universum! Wenn ich mir allerdings mein Beziehungsverhalten in der Vergangenheit anschau, ist es schon heftig. Wie viele Verletzungen, oftmals die gleichen, ständig wieder. Ohne Sinn und Verstand, direkt weiter ins nächste Abenteuer mit großem Potential für weitere und nochmal tiefere Verletzungen. Wahnsinn. Auf der anderen Seite wurde mir schon oft bescheinigt, dass mich das ausmacht – meine Begeisterungsfähigkeit und meine Sorglosigkeit. Das stimmt, meine Angst leitet mich selten – ok, gelogen, aber bei einem Neuanfang bin ich die „Arschbomben-Frau“, Anlauf und zack rein ins nächste Abenteuer.

*Ich habe immer die Dinge getan,
für die ich noch nicht ganz bereit
war. So wächst man!*

- Marissa Mayer

Dennoch zurück zur Ausgangsfrage: Was war das?

Ja, was war es denn nun? Ich glaube, in Teilen einfach eine Anhäufung zahlreicher Missverständnisse, falsche und fehlende Kommunikation, zu hohe Erwartungen, zu wenig die Haltung des Mitgefühls und Verständnis füreinander. Die eine, die unbedingt will, der andere, der gerade nicht so wirklich kann. Was macht man mit so einer Situation? Waren es am Ende nicht doch meine Erwartungen, die einfach nicht erfüllt wurden bzw. werden konnten. Muss ich deshalb gleich die Flucht antreten? Wie wäre es mit der Achtung der Situation des anderen? Nicht bis zur Selbstaufgabe, sondern weil ich eine bessere Behandlung verdient habe – aber das ist direkt wieder mein Ego, oder?

Das Problem mit der Bewusstwerdung ist, dass man ständig hinterfragt, analysiert und manchmal eben nicht mehr so ganz unbeschwert ist. Das würde ich mir wünschen, mich ganz einzulassen sorgen- und angstfrei. Wenn ich mich und mein Wesen ständig zurücknehme, werde ich gleichzeitig nie richtig lieben, fühlen und leben. Nicht, dass es stets krachen und wehtun muss - beileibe nicht! Sollte ich mich nicht ganz einlassen, werde ich in Folge nicht alles fühlen können.

Ich werde nicht alles geben, aber auch nicht mehr nehmen können. Meine Bedürfnisse benennen, mich ganz zeigen und damit Gefahr laufen, dass sie nicht erfüllt werden. Ist das das Leben? Ich bin oft verwirrt. Denke ich zu viel. Sollte ich mich besser einfach treiben lassen? Meinem Herzen folgen und meinen Verstand zur Seite schieben. Wäre das der richtige Weg?



Die Selbstheilung kann sich so langsam entwickeln und wir werden über die neu gemachten Erfahrungen zunehmend stärker.



III.4 Neue Beziehungen

Was wünschen wir uns? Was wünschsten wir uns? Wo wollten wir hin mit unseren Beziehungen? Partnern? Uns selbst? Aus meiner Sicht ist es wesentlich, dass wir die Beziehung zu uns selbst aufbauen, uns selbst kennen, unsere Gefühle deuten können und uns regulieren können, in Situationen, die uns früher aus dem Konzept gebracht und in die tiefsten Tiefen geführt hatten. Die es uns zum Teil unmöglich gemacht haben, eine gute und optimale Lösung zu finden, aufeinander ein- und gut miteinander umzugehen und nicht sofort in den fight-flight-freeze-fawn-Modus zu gehen. Erst, wenn wir uns und unsere Gefühlswelt kennen, sind wir in der Lage souverän und neutral reagieren zu können, ohne etwas kaputtzumachen, was uns hinterher leidtut oder etwas zu tun, was wir nicht tun wollten.

Bist Du den ersten Schritt gegangen, gibt es kein Zurück mehr. Du kannst nicht „ent“lernen.

- US-amerikanischer Guru

Wie soll denn nun so eine neue Beziehung aussehen? Welche Werte sind die Basis und führen uns gemeinsam in die Neue Zeit? Wie können wir uns gegenseitig unterstützen und fördern, um den Weg gemeinsam gehen zu können. Nebeneinander, miteinander, gemeinschaftlich und nicht wie bisher oftmals an der Tagesordnung, mit gegenseitiger Behinderung, Ausboten, Beinstellen und Niedermachen. Diese Zeiten sind vorbei.

Die Zeiten der Rache, Untreue, Eifersucht, gegenseitiger Geißelung, Kleinhalten, Vermeiden, des Rabattmarken-Klebens, der Verlassensängste, Einsamkeit und Traurigkeit, des verschlossenen und ei-

sernen Herzens sind endgültig vorbei, wenn wir uns dagegen entscheiden.

Es geht viel mehr in der Neuen Zeit um individuelle Freiheit, Wohlwollen, Liebe, offene Herzen, Vertrauen und das Fließen, die Flexibilität, Toleranz und Miteinander. Das klingt alles zunächst einmal sehr esoterisch, aber es sind unsere menschlich ureigensten, tiefen Bedürfnisse, die die Basis unseres Handelns und Wirkens bilden. Die uns manchmal Dinge tun lassen, die irrational, unpassend und „ver“rückt sind, aber ebenso steuern und lenken, dass wir gar nicht anders können in diesen Momenten als unsere Herzen zu öffnen und endlich für uns einzustehen und einzulassen. Es ist so wichtig für gute Beziehungen, sich selbst so zu kennen, zu wissen, in welchen Situationen man aus welchem Grund wie empfindet und welche Gefühle toxisch sind und allein reguliert werden können.

Da wir alle nicht wirklich wissen, worüber wir sprechen, was wir uns final wirklich wünschen und uns guttut, ist es wichtig, dass wir Dinge ausprobieren. Einfach experimentieren, neugierig sein, wie wir als Kinder waren und neuen Ideen Raum und Zeit geben, um sich entwickeln zu können. Oder auch nicht. Spielerisch und nicht problembehaftet, angstbesetzt und unfrei auf die neuen Situationen und Verhaltensweisen reagieren.

Dies führt zu erwachsenen Beziehungen. Das Ende der gegenseitigen Anklagen, dass man bloß erneut betrogen, belogen und verletzt wurde. Nein, es ist die Zeit die Eigenverantwortung endlich zu übernehmen. Niemand ist für mein Glück verantwortlich außer mir selbst. Dieser Perspektivenwechsel bringt die wahre Veränderung in der Beziehung – nicht nur zum Partner, sondern auch zu den Eltern, Geschwistern, Freunden, Arbeitskollegen usw. Zu allen, an die wir diese Erwartungshaltung gerichtet hatten, diese schwere Bürde, die eine große Belastung für jeden gegenseitig war. Welche große Aufgabe stets im Raum stand – ich soll den anderen glücklich

Es ist mit der Liebe wie mit den Pflanzen: Wer Liebe ernten will, muss Liebe säen.

– Jeremias Gotthelf

machen? Wie sollte das gehen? Was könnte ich tun bzw. was sollte ich auf keinen Fall tun? Macht mich dein Glück glücklich? Oder bloß mein eigenes? Spüre ich meines noch, wenn ich ständig dein Glück fokussiere?

Die Verantwortung für Gedanken, Gefühle und Worte sowie Verhaltensweisen zu übernehmen ist deshalb auch so wichtig, weil du ansonsten lediglich der Beobachter in der Beziehung bleibst. Tiefe kann nicht entstehen. Es geht darum aktiv zu werden und nicht passiv zu bleiben. Selbstbestimmung, statt sich dem Partner stets zu fügen.

Wenn Sie einsam sind, wenn Sie allein sind, befinden Sie sich in schlechter Gesellschaft.

– Jean-Paul Sartre

Der Selbstbezug wird zunehmend wichtiger. Und zwar nicht im Sinne des ursprünglichen, so verteufelten Egoismus, der angeblich mit Ellenbogenhaltung lediglich das Beste für mich

selbst sicherte. Oh nein, sondern vorwiegend der gesunde Egoismus, der mein Innerstes schützt und mich vor Missbrauch, Manipulation und Ausbeutung bewahrt. An dieser Stelle könnte man auch tatsächlich darüber nachdenken, ob nicht der alte Egoismus stärker Facetten des Narzissmus, der Tyrannei und toxischen Verhaltensmustern zuzuordnen ist. Und der ursprüngliche Egoismus, wie auch die Macht, einen guten Hintergrund mit gesunden Wirkungsweisen beinhaltet. In den neuen Beziehungen sollte die Verbundenheit, das Miteinander, die Herzöffnung und fließende Liebe dominieren. Du merkst sicher sofort – das kann ausschließlich funktionieren, wenn ich mit mir selbst verbunden bin, mich selbst liebe und gut mit mir allein sein kann. Ich mich nicht ständig abwerte, abhängig von der Meinung anderer bin und unfähig, meine eigenen Grenzen zu wahren, geschweige denn es mal mit mir für zwei Stunden allein auszuhalten.

Zahlreiche meiner Freunde und Bekannten sind in den letzten Jahren durch schwere Prozesse und anstrengende Herausforderungen gegangen und es war oft sehr schmerzhaft. Die Ergebnisse und die Veränderungen, die stattfinden durften, die Transformation, die Einzug

hielt und schlussendlich die Befreiung, sind so wunderschön, herzerwärmend und ermutigend anzuschauen. Es hat sich so gelohnt. Und jetzt ist die Zeit, um nach Gleichgesinnten Ausschau zu halten, sich wieder auf ein Gegenüber einzulassen, Neues auszuprobieren – mit wahren Worten, Handlungen und Verbundenheit und im Wohlwollen sich selbst und dem anderen gegenüber.

So kann das Aufräumen der eigenen Geschichte, die Beschäftigung mit den eigenen Verhaltensweisen, individuellen Lebensziele und Prägungen dazu führen, sich Klarheit über sein eigenes Selbst zu verschaffen. Geklärt in die Welt zu gehen, zu wissen, wer man ist und was man will oder auch nicht will, werden die wesentlichen Grundpfeiler für eine stabile und gesunde Beziehung werden. Dies geschieht leider natürlich nicht über Nacht. Heilung und Transformation geschehen in Wellen, sind nicht kontrollier- oder steuerbar, haben kein Anfang und kein Ende. Es gilt, sich einzulassen, ohne zu wissen, was du am Ende erhältst, wie und in welche Richtung du dich verändern wirst, welche Entdeckungen und Erfahrungen du mit dir und deiner Geschichte machen wirst. Es ist hochspannend, aber auch sehr schmerzhaft, erkenntnisreich und anstrengend. Es kostet viel Kraft - während der Transformation und natürlich auch, um die neuen Beziehungen zu erkunden, zu experimentieren, Neues zu erfahren und zu leben.

Herauszufinden, ob die Menschen, auf die du dich neu einlässt, bei denen du die Hoffnung hast, dass sie bereits gleichermaßen entwickelt und geklärt sind. Es kann dabei weiterhin zu neuen Verletzungen, Enttäuschungen und Weiterentwicklungen kommen. Dies ist keinesfalls als Niederlage zu werten, sondern als nächster Schritt deiner Entwicklung. Offenbar klemmt es weiterhin an bestimmten Stellen und diese bedürfen der erneuten, besonderen Zuwendung, um auch transformiert und geheilt zu werden. Trigger sind dazu da, bearbeitet zu werden, sich die Hintergründe nochmal anzuschauen, die Gefühle zuzulassen, zu durchleben und zu integrieren.

Es ist eine Reise, ohne konkretes Ende. Der Weg ist das Ziel. So sind auch die neuen Beziehungen von einer Flexibilität gekennzeichnet, ei-

ner fortwährenden Veränderungsenergie, von stetem Wachstum miteinander und gemeinsam, von gegenseitiger Spiegelung, Unterstützung und Weiterentwicklung.

*Wenn du keinen klaren Weg siehst,
um zu bekommen, was du willst,
dann musst du ihn erschaffen!*

- Mandy Kaling

Wir stehen nicht mehr still. Es ist vorbei, dass wir uns einmal „einrichten“ und sich dieser Zustand für die nächsten 50 Jahre nicht mehr verändert. Im Gegenteil.

Die Veränderungen ziehen so schnell durch dein Leben, dass du manchmal kaum hinterherkommst. Und da muss jeder mithalten in seinem Tempo und so wie es für ihn gerade stimmig ist. Du hast manchmal nicht die Energie und Kraft, dich direkt mit den Herausforderungen auseinanderzusetzen. Manche Dinge brauchen Zeit, Muse, Kreativität und Kapazität. Wenn diese Ressourcen gerade nicht verfügbar sind, müssen die Themen auf ihre Transformation warten. Das muss der Partner auch aushalten können, nicht persönlich nehmen und nicht ungeduldig werden. Alles zahlreiche und auch neue Anforderungen, die es zu bewältigen gilt. Es kann nämlich sein, dass du gerade mit deinen Dingen durch bist, da fängt dein Partner an oder umgedreht. Somit ist ständig alles in Bewegung und man muss sich wirklich bewusst Erholungsinseln im Alltag schaffen, um nicht durchzudrehen.

*Frauen, die nichts fordern, werden
beim Wort genommen – sie bekommen nichts!*

- Simone de Beauvoir

Denn, die Hiobsbotschaft ist, dass das sicher noch einige Jahre so bleiben wird. Auch wenn sich die Amplituden irgendwann abflachen, so bleibt es weiter turbulent und veränderlich. Nichts ist

heute so, wie es gestern war und morgen sein wird. Die neuen Beziehungen haben somit auch keine stereotypen Muster mehr, sondern sind wirklich ständig im Wandel, wobei das Fundament stimmig und stabil ist. Ein wenig wie Schilf, biegsam im oberen Teil aber unten fest verwurzelt. Es ist nur so möglich in See zu stechen und dort die Stürme zu bewältigen.

Analog wie in der Beziehung zu dir selbst. Bist du in dir gefestigt,

Teil IV - Anleitung für glückliche und erfüllende Partnerschaften

Alles in allem wird es nicht ausreichen, auf die Veränderung zu hoffen und friedlich abzuwarten. Jetzt ist die Zeit reif, um aktiv in deine eigene Transformation zu kommen, um aktiv deine Beziehungen zu gestalten, auf eine völlig neue Ebene zu bringen und langfristig Erfüllung und Freude zu erhalten.

Insbesondere die eigene Entwicklung ist wichtig, das habe ich in den Vorkapiteln schon ausgearbeitet. Was heißt das wirklich? Wie entwickelt sich die Selbstliebe? Was gilt es zu tun? Sich öffnen und seine Gefühle fühlen ist das eine, aber auch nur ein Teil des Puzzles. Heilung geschieht in Wellen. Mal hast du das Gefühl, es geschieht gar nichts und alles war umsonst. So surfst du die Welle wieder und kannst dein Glück gar nicht fassen. So viel Veränderung auf einmal. So viel Glücksgefühle, schöne Momente und tiefes Vertrauen. Lass uns in den folgenden Kapiteln schauen, was wir konkret tun können.



IV.1 Die ersten Schritte

Zumeist beginnt alles mit diesem einen Riesenknall, dem Ereignis, dass uns schwer erschüttert und unser Leben und das Konstrukt ins Wanken bringt. Dies kann ein Unfall, eine Trennung, ein Todesfall, eine Kündigung oder vieles andere sein. Im Fall von Beziehungen zumeist eine Trennung oder die Entdeckung eines Betrugs oder Verrats uns gegenüber. Etwas, dass uns auf- und wachrüttelt.

Die Frage nach dem „Warum“ taucht weiterhin auf und so begeben wir uns auf die Ursachenforschung und versuchen Gründe dafür zu finden, warum das Ereignis geschehen musste. Wir wollen verstehen!

Wir grübeln hin und grübeln her, wir teilen uns mit und können über nichts anderes mehr sprechen oder nachdenken. So lange bis wir uns selbst auf die Nerven gehen oder Gründe gefunden haben, die uns zwar nicht gefallen, aber alles in einen gewissen Kontext rücken. Manchmal reicht uns das erst einmal, denn in der Neuen Zeit spüren wir zunehmend, dass wir nicht mehr wegschauen können. Wir erkennen, dass mehr dahintersteckt als wir gerade umreißen können. Mit etwas „Nachhilfe“ durch unsere Seele, lesen wir plötzlich verstärkt Beiträge auf Instagram, die unser Herz berühren, unsere Wahrheit erwecken und weiter zum Nachdenken anregen.

Wir begeben uns auf eine tiefere Forschung, finden passende Begriffe für unsere Situation, unser Verhalten und die dazugehörigen Gefühle. Wir besorgen uns Bücher, befragen Google, werfen Themen in unsere Freundeskreise und haben eine enorm selektive Wahrnehmung.

Liebe ist der Entschluss, das Ganze eines Menschen zu bejahen, die Einzelheiten mögen sein, wie sie wollen.

- Otto Flake

Bleib dabei! Wenn du in solche Situationen gespült wirst, will dein Inneres wachsen bzw. entdeckt werden. Lass dich auf dich selbst ein. Es ist nicht immer leicht, aber relativ einfach.

Wichtig ist, dass wir uns nicht von unseren Gefühltsunamis mitreißen lassen. Es sind lediglich Gefühle und du kannst in jeder Sekunde entscheiden, dich weiter einzulassen oder auch auszusteigen. Ganz, wie es für dich stimmig und richtig ist. Bei Traumata ist dies natürlich ein wenig anders zu betrachten und es gilt feinfühlig und freundlich zu dir selbst zu sein. Ein Einlassen auf deine Gefühle kann zu einer Retraumatisierung führen und sollte zunächst mit therapeutischer Begleitung erfolgen. Es gibt dabei immer auch Gefühle, die nicht ganz so tief gehen und keine Traumata beinhalten – diese können auf jeden Fall durchfühlt und losgelassen werden.

Feel it until you heal it, heißt es so schön und es ist leider wahr. Unsere Blockaden und Glaubenssätze basieren auf unterdrückten Gefühlen aus der Zeit, als wir Kinder waren. Als wir glaubten, wenn wir die Wut zulassen, wird man uns nicht mehr lieben, sondern anschreien, ausschimpfen und in unser Zimmer also die Einsamkeit schicken. Wir wollten die Lieben und Kleinen sein, die man gerne mitgenommen hat, stolz auf sie war und mit ihnen geprahlt hat. Wir waren nicht wir selbst – selten. So haben wir gelernt, dass wir lediglich geachtet und gesehen werden, wenn wir das tun, was die anderen gerne hätten. Hauptsache unkompliziert und jederzeit vorzeigbar. So gefielen wir, aber verloren uns dabei selbst. Bereits in einem Alter, wo wir hierfür keine Antennen hatten. Oh doch, und wie wir sie hatten! Aber sie wurden gekappt, abgeknickt und entsorgt. Wir bekamen eine neue Programmierung, die uns dahin geführt hat, wo wir heute stehen, bis wir uns für eine Kursänderung entscheiden, zurück zu uns selbst.

Das ist das Spiel. Das ist das „learning“ und „doing“.



IV.2 Aus Einsamkeit wird Zweisamkeit

Wie viele von uns Frauen fühlen sich in der Partnerschaft einsam, nicht gesehen und einfach als die persönliche Assistenz im Hintergrund? Wir halten still und lassen es über uns ergehen – „es“ ist dabei vielfältig.

Die Einsamkeit wird nicht schwinden, wenn wir nicht beginnen, uns mehr zu zeigen, unser Ding zu machen und uns dorthin zu bewegen, wo wir genährt werden, uns wohl und sicher fühlen, auftanken können und mehr und mehr wir selbst werden.