

E-Book inside

Thomas Prünke

Du bist mein Heimathafen

Kurs halten für Paare

REIHE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG • Paarbeziehung

 Junfermann

Thomas Prünke
Du bist mein Heimathafen
Kurs halten für Paare



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

THOMAS PRÜNTE

DU BIST MEIN HEIMATHAFEN

KURS HALTEN FÜR PAARE

Junfermann Verlag
Paderborn
2021



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2021
Coverfoto	© PeopleImages (https://www.istockphoto.com)
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-7495-0265-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0263-9 (EPUB), 978-3-7495-0262-2 (Print),

978-3-7495-0264-6 (EPUB für Kindle).

*Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit
in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung
kleiner Dinge.*

Wilhelm Busch

Inhalt

Vorwort	9
1. Nähe und Distanz ausbalancieren	11
1.1 Ich möchte dich vermissen können!.....	11
1.2 Zwei Kreise als Symbol.....	20
1.3 Wo stehen unsere Kinder?	26
1.4 Nähe und Distanz in der Ursprungsfamilie.....	30
2. Was Partner wirklich brauchen	35
2.1 In guten wie in schlechten Zeiten.....	35
2.2 Gut gekleidete Wünsche	40
3. Vier Ebenen der Beruhigung und Regulation	47
3.1 Ruhe in die Beziehung bringen	47
3.2 Die horizontale Ebene	50
3.3 Die vertikale Ebene	54
3.4 Die externe soziale Ebene	66
3.5 Die spirituelle und transpersonale Ebene.....	69
3.6 Problematische Strategien der Regulation	73
3.7 Zurück auf Start	78
4. Mit dem Störenden gut umgehen	83
4.1 Das Lächeln der Mona Lisa.....	83
4.2 Gewinn- und Verlustrechnung.....	91
4.3 Die Kunst, sich zuzumuten – Teil 1	98
5. Beziehungsvorstellungen abgleichen	101
5.1 Unverbunden und doch zusammen – Carola und Fabian	101
5.2 Die Spuren der Kindheit	107
5.3 Brücken bauen	110
5.4 Eine neue Intimität	111

6.	Gefühle ordnen und konstruktiv kanalisieren	113
6.1	Zusammenhänge verstehen.....	113
6.2	Raum für das Wesentliche.....	118
6.3	Unsere Stärken – für gute Gefühle sorgen	125
7.	Intimität und Sexualität ausbalancieren	129
7.1	Intimität und Sexualität sind nicht das Gleiche	129
7.2	Indem ich berühre, werde ich berührt – Sinn und Sinnlichkeit.....	133
7.3	Krankungen der Intimität – Haben wir eine Perspektive?	138
8.	Was wirklich wesentlich ist	151
8.1	Anteilnahme: Resonanz und Echo	151
8.2	Eine gute Beziehung ist besser als eine ideale.....	152
8.3	Die Kunst, sich zuzumuten – Teil 2.....	162
8.4	Den anderen als Spiegel betrachten.....	165
9.	Worauf ein Paar achten sollte	173
9.1	Verharren Sie nicht zu lange in der Angriffs- oder Verteidigungsposition	173
9.2	Bleiben Sie nicht zu lange im inneren Rückzug	175
9.3	Bewerten Sie Nähe-Bedürfnisse nicht höher als Distanz-Bedürfnisse	176
9.4	Vernachlässigen Sie das Wir nicht	177
9.5	Lassen Sie sich beeinflussen.....	179
9.6	Akzeptieren Sie die emotionalen Wellenbewegungen.....	181
9.7	Kontrolle ist gut – aber leider unmöglich!.....	182
9.8	Versorgen Sie wunde Punkte aus früheren Zeiten selbst.....	184
	Nachwort	189
	Über den Autor	193

Vorwort

Du bist mein Heimathafen! – Du bist meine Burg!

So könnte der Dialog von zwei Menschen klingen, die sicher gebunden sind. Die sich vertrauen und sich grundsätzlich in ihrer Beziehung wohlfühlen. Sie sind weitestgehend zufrieden, in kurzen Momenten sogar glücklich. Doch auch sie kennen Krisen, Zeiten der Disharmonie und zermürbende Konflikte. Vor diesem Hintergrund lässt sich ein Ritual verstehen, das mir in einem Reisebericht von Stephan Orth begegnet ist. Lesen Sie es bitte mit einem Augenzwinkern.

Tränen lügen nicht

Die Frauen der Tujia, einer Volksgruppe aus Süd-China, beginnen einen Monat vor der Eheschließung damit, jeden Tag eine Stunde zu weinen. Zunächst allein, dann mit Mutter, Großmutter, Schwestern und Tanten. Sie vollziehen dieses Ritual nicht, um den Verlust des Junggesellinnen-Daseins oder ihrer Unschuld zu betrauern, sondern in der Hoffnung, ihnen möge eine glückliche Ehe bevorstehen – dann hoffentlich ohne Tränen! Angeblich gibt es sogar Workshops, in denen man das ehespezifische Weinen erlernen kann. Schließlich wird dies sogar am Hochzeitstag erwartet! Leider werden keine Angaben über vergleichbare Riten der Männer gemacht. Informationen zur Wirksamkeit der kollektiven Tränen-Orgie fehlen. Sollten Sie sich ohne dieses Ritual auf eine Beziehung eingelassen haben, betrachten Sie gelegentliches Wehklagen und tränengetränkte feuchte Augen als normal.

Eine Beziehung zu führen ist ein anspruchsvolles Projekt. Es verlangt das Engagement zweier Menschen. Wer darin ernten will, muss säen. Wer nehmen will, sollte in der Lage sein, zu geben. Gelingt die Balance von Nähe und Distanz, fühlt man sich wohl. Erfährt man Unterstützung, erlebt man sich weniger allein und gut verbunden. Gibt es einen Raum für Intimität und Zweisamkeit, bildet sich Vertrauen. All diese Schätze sind auf Dauer keine Selbstverständlichkeit, denn im Wellengang des Lebens und den Stürmen des Alltags kommt es vor, dass man den sicheren Hafen der Beziehung aus dem Auge verliert.

Ein Leuchtturm

Dann ist es gut, einen Kompass und einen Leuchtturm zu haben, die einem den Weg weisen. In diesem Buch stelle ich Ihnen Konzepte vor, die sich in der Praxis bewährt haben und die Orientierung erleichtern. Auf Fachworte habe ich zur besseren Verständlichkeit weitestgehend verzichtet oder sie erläutert.

Sie lernen Paare – mal kurz, mal ausführlich – kennen, die um mehr Zufriedenheit und emotionale Sicherheit in ihrer Beziehung ringen. An ihren Beispielen wird hoffentlich deutlich, dass alle „nur mit Wasser kochen“ und äußerst menschliche Themen miteinander besprechen.

Eine Beziehung bedarf der Regulation. Die Fähigkeit, unterschiedliche emotionale Strömungen auszubalancieren, hilft dabei, die innere Balance zu halten. Eine Partnerschaft besteht im permanenten Moderieren von Irritationen, heißt es in einem Bonmot. Um dieses Moderieren, Abgleichen und Regulieren geht es in diesem Buch. Speziell um fünf Bereiche:

- Nähe und Distanz regulieren
- Störende Eigenschaften und Verhaltensweisen managen
- Beziehungsvorstellungen abgleichen
- Gefühle ordnen und konstruktiv kanalisieren
- Intimität und Sexualität ausbalancieren

Füreinander ein sicherer Hafen zu sein erfordert gegenseitiges Bemühen. Das Buch möchte Sie bei dieser lohnenden Aufgabe unterstützen und Ihnen ein Wegbegleiter sein. Sie schaffen das!

1. | Nähe und Distanz ausbalancieren

Du klammerst immer so! – Und du bist immer so weit weg!

Die Abstimmung des Wunsches nach Nähe ist eine Aufgabe, die fast täglich erforderlich ist. Der Nähe-Wunsch des einen kann auf den Distanzwunsch des anderen treffen. In diesem Spannungsfeld bewegt sich jedes Paar. Das Verlangen nach Nähe bleibt beim Menschen lebenslang bestehen. Es gehört neben dem Wunsch nach Eigenständigkeit und Autonomie zu den Grundbedürfnissen. Für das Bedürfnis nach Rückzug gibt es genauso gute Gründe wie für die Suche nach Nähe.

In der Begleitung von Paaren habe ich den Eindruck gewonnen, dass das Nähe-Be-
dürfnis eine höhere Wertigkeit besitzt. Der Wunsch nach Distanz gilt tendenziell
als bedenklich und beziehungsgefährdend. Dabei wird übersehen, wie wichtig der
Zwischenraum für eine Beziehung ist. Sich loslassen zu können, um sich wieder zu
begegnen, eröffnet Spielraum für tiefere Gefühle.

1.1 Ich möchte dich vermissen können!

*Wir hängen zu sehr aneinander. Ich wünschte, du wärst manchmal weiter weg, damit
ich dich vermissen kann! Wenn du immer da bist, wird es so selbstverständlich und
gewöhnlich. Mir fehlt die Spannung. Ja, ich möchte dich vermissen können!!*

Das sind die Worte von Sabine, die ihren Mann sehr anhänglich erlebt.

Das ist einerseits schön und vertraut, doch manchmal erstickt es unsere Lebendigkeit.

Durch ihre Worte wird deutlich, wie wertvoll Distanz für eine Beziehung ist. Sabine
möchte ihre Sehnsucht spüren. Ihren Mann zu vermissen zeigt, wie viel er ihr bedeutet.

Andererseits kann eine Beziehung ohne ein gutes Maß an Nähe nicht leben. Menschen
sind Säugetiere und Bindungswesen, sie benötigen zuverlässigen Kontakt, um sich
sicher und geborgen zu fühlen. Die Erreichbarkeit einer zugewandten Person ist die
Quelle unserer emotionalen Sicherheit. Dazu bedarf es einer guten Portion Nähe
und Zuverlässigkeit. Sind diese gewährleistet, fällt es leichter, die stabile Basis des
Heimathafens zu kurzen oder langen Ausflügen zu verlassen. Dann lässt es sich mit
Phasen der Distanz besser leben.

Wie viel Nähe jemand benötigt, hängt mit frühen Bindungserfahrungen zusammen.
Jemand, der keinen sicheren Halt erfahren hat, wird tendenziell klammern oder die

Nähe meiden. War man hingegen sicher gebunden und hat emotionale Geborgenheit erfahren, fällt es leichter, allein zu sein und den Partner loszulassen.

Allgemein formuliert: Für den Nähe-Typ ist Nähe ein Heimspiel. Er kann sich im Nah-Sein einrichten und wohlfühlen. Bei zunehmender Distanz wird er unruhig und fühlt sich verloren. Der Distanz-Typ kann sich gut in seine Welt zurückziehen. Er benötigt seinen eigenen Raum, um zu sich zu finden und zur Ruhe zu kommen. Dennoch ist er froh, im Partner einen Hafen zu haben, den er immer wieder ansteuern kann.

Ich möchte Sie zu einer Übung einladen. So können Sie schnell erfassen, wie es um das Verhältnis von Nähe und Distanz in Ihrer Beziehung steht.

ÜBUNG: Die Weisheit meiner Hände

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und vertrauen Sie der Weisheit Ihrer Hände. Eine Hand symbolisiert Sie selbst, die andere Ihren Partner. Legen Sie Ihre Hände zunächst in den Schoß. Dann schließen Sie die Augen und lehnen Sie sich innerlich zurück. Jetzt denken Sie an den aktuellen Zustand Ihrer Beziehung. Lassen Sie Ihre Hände spontan zum Ausdruck bringen, wie nah oder fern Sie und Ihr Partner sich im Moment sind. Die Hände dürfen sich vor Ihrem Körper bewegen. Möglicherweise stellt sich sofort eine stimmige Position ein. Vielleicht müssen Sie einen Moment überlegen, bis es sich richtig anfühlt. Dadurch haben Sie Ihren subjektiven Ist-Zustand vor Augen.

Welches Gefühl stellt sich ein?

Ist es das, was ich mir wünsche und brauche?

Wenn Sie damit zufrieden sind, freuen Sie sich. Sind Sie es nicht, scheint Ihnen etwas zu fehlen.

Benötige ich mehr Nähe oder mehr Abstand?

Wodurch ist das Verhältnis von Nähe und Distanz aus der Balance geraten?

Machen Sie die Übung ein zweites Mal. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Wunsch und Ihrer Sehnsucht auf. Lassen Sie jetzt die Hände verdeutlichen, wie viel Nähe oder Abstand Sie gerne hätten. Probieren Sie verschiedene Varianten aus, bis es Ihren Vorstellungen entspricht.

Was genau ist jetzt anders?

Welches Gefühl stellt sich ein?

Bringen meine Hände eine Konstellation zum Ausdruck, die ich in meiner aktuellen (oder einer früheren) Beziehung bereits gemacht habe?

Sehne ich mich nach etwas, das wir bisher noch nicht (miteinander) erlebt haben?

Diese Übung können Sie gut gemeinsam mit Ihrem Partner machen. Denken Sie daran, es sind Moment-Aufnahmen. Zu einem späteren Zeitpunkt kann es wieder anders aussehen.

Schließen Sie beide die Augen. Wenn jeder eine stimmige Handposition gefunden hat, frieren Sie diese einen Moment lang ein, damit Ihr Partner sie in wenigen Sekunden sehen kann. Zählen Sie bis drei und öffnen Sie zeitgleich die Augen. Ein spannender Moment!

Der Kontakt ist wichtig

Für die Paardynamik ist meist nicht entscheidend, *dass* es unterschiedliche Bedürfnisse gibt, sondern *wie* sie kommuniziert werden. Wird der Wunsch transparent gemacht und erläutert, fällt es leichter, damit umzugehen. Bleibt ein Paar darüber im Kontakt, hält sich die emotionale Beunruhigung in Grenzen, weil man orientiert ist. Kalte und schroffe Distanzierung wird als verletzend und Zurückweisung erlebt. Wird sie mit Wärme kommuniziert, bringt sie Wertschätzung und Vertrauen zum Ausdruck.

Das gilt auch für den Wunsch nach Nähe. Ist er gut in den Kontakt eingebettet und wird er zugewandt vorgebracht, fällt es leichter, ihn zu erfüllen. Wird er fordernd vorgetragen, ohne die Befindlichkeit des Partners zu berücksichtigen, trifft er auf Ablehnung. Doch manchmal muss man deutlich werden. Beeindruckt hat mich Helen, die ihr Bedürfnis auf unkonventionelle Weise zum Ausdruck brachte: Sie malte ein Schild für ihren vielbeschäftigten Mann. Darauf stand:

Ich-brauche-deine-Nähe!

Ich brauche dich! Gute Nähe-Rituale

Wie wichtig Signale von Nähe und Verbundenheit sind, merkt man oft erst dann, wenn diese scheinbaren Kleinigkeiten fehlen:

Du hast mir schon lange keinen Klaps mehr auf den Po gegeben.

Früher habe ich morgens, bevor ich das Haus verlasse habe, zum Abschied einen zärtlichen Kuss bekommen.

Du schaust mich gar nicht mehr an, wenn wir miteinander reden.

Du streichelst mich mechanisch (Herbert Grönemeyer in seinem Song: Was soll das?).

In der folgenden Liste finden sich Nähe-Rituale, von denen mir Paare berichtet haben. Diese haben dabei geholfen, ihre Beziehung zu pflegen und Nähe herzustellen.

- Morgendliches Kuscheln
- Sich in den Arm nehmen
- Ein Gute-Nacht- und Guten-Morgen-Kuss
- Füße oder Nacken massieren, über den Kopf streichen
- Händchenhaltend einschlafen
- Hand in Hand spazieren gehen
- Liebevoller Sex
- Knutschen
- Zusammen kochen
- Ein kleines Zwischendurch-Geschenk
- Kosenamen, die dem andern gefallen
- Smartphone weglegen, wenn man sich unterhält
- Einander zuhören, ausreden lassen und Interesse spüren
- Sich etwas vorlesen (lassen)
- Serien anschauen, ins Kino, Theater, Museum und auf Konzerte gehen
- Einem Kaminfeuer lauschen
- Zusammen lachen, sich witzige Dinge berichten
- Miteinander schweigen
- Gemeinsam ein Buch lesen und darüber sprechen

Hermine und Johann lieben es, kleine Auszeiten von der Familie zu organisieren.

Wir haben vier Kinder, die zum Glück jetzt schon selbstständiger sind. Wir versuchen, einen Abend in der Woche für uns als Paar Zeit zu organisieren. Dann übernehmen unsere Eltern die Betreuung und wir kommen mal raus. Wir lieben es, ins Kino oder Theater zu gehen, nachher ein Glas Wein zu trinken und zu diskutieren.

REFLEXION

Meine guten Nähe-Momente

1. Wann fühle ich mich meinem Partner besonders nah?

2. Was sind unsere zärtlichen Momente?

3. Wie stellen mein Partner und ich diese Momente her?

4. Bin ich damit zufrieden?

Kurs halten



*Ich bringe meine Wünsche nach Nähe
und Distanz freundlich und mit Augenmaß zum Ausdruck!*

Nur aus der Ferne sieht man klar

Würdest du für mich bis zum Mond gehen? – Natürlich, Schatz! – Würdest du für mich auch dort bleiben?

Lassen sich Nähe und Distanz anders regulieren? Muss der andere wirklich auf den Mond gebeamt werden?

Der paradiesische Zustand guter Nähe lässt sich im Beziehungsalltag nicht festhalten. Nach einer Zeit der Nähe melden sich Distanzbedürfnisse. Und nach einer Zeit des Abstands der Wunsch, sich nah zu sein. Das ist normal. Zwischen den Polen von Nähe und Distanz das rechte Maß zu finden ist ein wiederkehrender Prozess. Dabei lohnt sich ein Blick auf den Wert des Wunsches nach Abstand und Distanz.

Nur aus der Ferne sieht man klar, sagt Dieter, dem die Nähe manchmal zu viel wird. Ich brauche dann Zeit, um wieder zu mir zu finden.

Charlotte betont einen anderen Aspekt: Wenn es intensiv zwischen uns war oder wir uns gestritten haben, brauche ich den Rückzug in mein Schneckenhaus, um alles zu sortieren.

Ich brauche mich! Gute-Distanz-Rituale

In ihren Aussagen wird deutlich, wie wichtig der Rückzug ist. Distanzbedürfnisse haben eine Regulierungsfunktion. Sie steuern das Wechselspiel von Zuwendung und Hingabe an den Partner, aber auch die Hinwendung zu sich selbst. Das ist ein wichtiger Prozess, denn in beide Richtungen kann man sich verlieren. Wendet man sich zu sehr dem Partner zu, besteht die Gefahr, sich selbst zu verlieren und das Eigene aufzugeben. Dadurch vernachlässigt man die autonome Seite und befindet sich in einer Abhängigkeit. Zieht man sich weit oder zu lange zurück, besteht die Gefahr, den Kontakt zueinander zu verlieren und zu vereinsamen. Beide Extreme schaden auf Dauer der Beziehung. Eine gute Balance zu finden ist eine wiederkehrende Aufgabe, die Bewusstheit und Achtsamkeit erfordert.

„Für sich sein“ zu wollen ist ein natürlicher Wunsch. Ist ein Paar gut eingespielt und hat verstanden, dass er die Beziehung nicht gefährdet, sondern ihr guttut, wird er nicht als bedrohlich erlebt. *Wie* man ihm Ausdruck verleiht, ist entscheidend. Ein kommentarloser Abbruch des Kontaktes und ein schroffes Abwenden irritieren und verletzen. In Sekundenschnelle ist das Bindungssystem alarmiert. Der sichere Hafen der Beziehung gerät in Gefahr und man ist emotional verunsichert. Trennungs- und Verlustangst können einen überfluten und dann ist Land unter.

Darum ist es wichtig, einen Rückzugswunsch liebevoll zu äußern und den anderen dabei im Blick zu haben:

Ich brauche jetzt Zeit für mich und habe dich gern. Du musst keine Angst haben, ich bleibe bei dir. Du bedeutest mir etwas.

Gute-Distanz-Rituale können sein:

- Tagebuch schreiben
- Das innere Erleben malen oder zeichnen
- Allein spazieren gehen
- Ein Gedicht oder ein Lied schreiben
- Mit einem guten Freund sprechen
- Kopfhörer aufsetzen und Musik hören
- Hobbys pflegen
- Sport treiben

- Im eigenen Bett schlafen
- Blumen schicken
- Meditieren, Yoga praktizieren
- Ein gutes Buch lesen
- Dem Partner eine nette SMS oder Sprachnachricht schicken
- Einen liebevollen Zettel oder eine Postkarte hinterlassen
- Allein verreisen *und* im Kontakt bleiben

Beziehungsfreie Zonen

Yasmina und Finn, ein junges Paar, experimentieren bewusst mit Zeiten des Alleinseins:

Wir haben beziehungsfreie Zonen eingerichtet, in denen jeder machen kann, was er will. Ich fahre allein zum Wandern oder gehe mit Freunden klettern. Da will ich Finn nicht dabei haben. Abends schreibe ich ihm kurz, wie der Tag war und dass ich an ihn denke. Aber keine großen Liebesbriefe, das wäre mir zu viel.

Finn steigt aufs Motorrad und kurvt rum. Er hat schon mal spontan in einer Pension übernachtet und ist erst am nächsten Tag wiedergekommen. Aber er meldet sich und sagt mir, wo er ist. Dann bin ich beruhigt. Anscheinend brauchen wir diese Momente der Fremdheit und Distanz, um dann wieder vertraut zu sein. Solange wir noch keine Kinder haben, können wir das so leben.

REFLEXION

Meine guten Distanz-Momente

1. In welchen Momenten kann ich die Distanz genießen?

2. Wie reagiert mein Partner darauf?

3. Wie stellen mein Partner und ich diese Momente her?

4. Was tut mein Partner dafür?

5. Bin ich damit zufrieden?

Kurs halten

*Ich nehme mir bewusst Zeit für mich selbst
und bleibe in gutem Kontakt mit meinem Partner!*



In den folgenden beiden Übungen können Sie herausfinden, wie es ist, für sich *und* miteinander verbunden zu sein. Sie erfahren nicht nur symbolisch, sondern *konkret* körperlich, wie es möglich ist, abgewandt *und* im Kontakt zugleich zu sein. Sie können erleben, wie es ist, sich anzulehnen oder in den Armen des Partners zu liegen.

ÜBUNGEN

Übung 1: Sich anlehnen – Rücken an Rücken

Setzen Sie sich bequem auf den Boden. Lehnen Sie sich Rücken an Rücken an Ihren Partner an. Ruckeln Sie sich zurecht, bis beide sich in der Haltung wohlfühlen. Schließen Sie die Augen und spüren Sie den Kontakt zueinander. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Wärme und Kraft, die Ihre Rücken ausstrahlen. Nehmen Sie genau wahr, wie es ist, den Partner als Stütze im Rücken zu haben. Lassen Sie diese Erfahrung eine Weile schweigend auf sich wirken.

Wenn Ihnen danach ist, sprechen Sie aus dieser Position heraus darüber, was Sie empfinden.

Übung 2: Sich anlehnen – Rücken an Bauch

Entscheiden Sie, wer sich zuerst anlehnen darf. Ein Partner setzt sich bequem auf den Boden und öffnet die Arme, sodass der andere Partner sich mit dem Rücken bequem an seine Vorderseite anlehnen kann. Finden Sie heraus, wie diese Position für beide angenehm ist. Fragen Sie genau nach bzw. sagen Sie Ihrem Partner, wie es richtig ist. Suchen Sie nach der richtigen Lage für den Kopf. Helfen Sie einander, eine gemeinsame Wohlfühlposition zu finden.

Wenn Ihnen danach ist, sprechen Sie anschließend darüber, wie Sie es empfunden haben, in den Armen Ihres Partners zu liegen.

REFLEXION

Körperliche und emotionale Verbindung

1. Wie habe ich die körperliche Nähe über den Rücken erlebt?

2. Was genau habe ich wahrgenommen?

3. Hat mich etwas irritiert?

4. Habe ich emotionale Wärme und Nähe empfunden?

5. Wenn nicht: Woran liegt das?

1.2 Zwei Kreise als Symbol

„Das Ich wird am Du zum Menschen“, so formulierte es der Philosoph Martin Buber. Doch wie muss eine Beziehung beschaffen sein, damit das Ich sich mit dem Du wohlfühlt? Damit es an ihm wächst und gedeiht?

Ich möchte diese Überlegungen aufgreifen und zu einer Visualisierung einladen. Es handelt sich um eine Variation der Hand-Übung, die Sie bereits kennen. Jetzt wird sie erweitert um das *Wir*.

Stellen Sie sich zwei Kreise vor. Diese symbolisieren Sie selbst – das *Ich* – und Ihren Partner – das *Du*. Durch den Abstand (oder Nicht-Abstand) können Sie zum Ausdruck bringen, wie Sie Ihre Beziehung im Moment erleben. Überschneidungen zeigen, wie groß oder klein das *Wir*-Erleben ist.

In einem zweiten Kreis visualisieren Sie Ihre Wunsch-Vorstellung. Wie sollten die beiden Kreise angeordnet sein, sodass Sie sich in der Beziehung zum Du wohlfühlen? Wie viel Distanz, wie viel Nähe sind für Sie angenehm? Wie groß sollte die Schnittmenge sein? Wie viel Eigenständigkeit ist wichtig? Wie viel Raum brauchen Sie? Doch bevor Sie selbst loslegen, möchte ich das Vorgehen an einem Beispiel erläutern:

Angekettet und unfrei – Peter und Daniela

Werfen wir einen Blick auf die Bestandsaufnahme von Daniela und Peter. Die beiden kennen sich seit acht Jahren und leben seit sieben Jahren zusammen. Kinder wollen sie nicht. Daniela empfindet die Beziehung einerseits als vertraut, andererseits als einengend und ohne Spannung. Für Peter kann alles so bleiben, ihm fehlt nichts. Das verdeutlicht er in seiner Zeichnung (Abbildung 1.1):

Peter

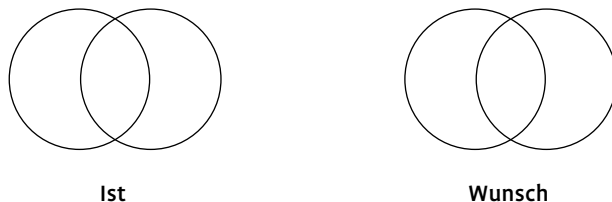


Abbildung 1.1: *Wir haben viele Gemeinsamkeiten und Schnittmengen. Gleichzeitig gibt es genug Raum für jeden. Ich kann auch für mich sein. Alles ist gut so, wie es ist.*