



„Außenbeziehung“

... der Schock sitzt tief, wie gelähmt fühle ich mich und gleichzeitig aggressiv, enttäuscht und unendlich traurig. Wie konnte das passieren? Wie kann ich das von der Familie fernhalten, und was hat diese fremde Person, was ich nicht habe? Und wie geht's nun weiter?

Solche oder ähnliche Fragen stellen sich die Partner nicht selten, wenn einer der Partner sich auf eine körperliche und/oder emotionale „Beziehung“ im Außen einlässt. „Fremdgehen“ nennen wir es im alltäglichen Sprachgebrauch, wenn ein Partner etwas vollzogen hat, was in der Regel für eine Partnerschaft das absolute „No-Go“ darstellt. Die „Sehn-Sucht“ nach den unerfüllten Wünschen scheinen alle anderen Werte und Prinzipien einer Partnerschaft wegzublenden.

Wenn trotz allem im Nachgang des „Fehlverhaltens“ ein respektvolles und achtsames Gespräch darüber möglich ist, wird sehr oft schnell klar, dass etwas im Außen gesucht wurde, was sehr eng mit der eigenen Sprache der Liebe verbunden ist.

Die persönliche Sicht, der das eigene Grund-

muster und Verständnis von Liebe zugrunde liegt, sollte besprochen werden, wodurch wir uns bewusst machen können, wie die Dynamik und deren Zusammenhänge verbunden sind. Wie ich Liebe geben und vor allem auch selbst erfahren und spüren möchte, hängt sehr stark von meinem Grundmuster ab, welches sich bereits im Kindes- und Jugendalter einprägt.

Mit der „Sprache der Liebe“ sind unter anderem verschiedene Handlungsweisen und Eigenschaften gemeint, über welche wir Menschen aus unserem Grundmuster heraus Liebe geben und spüren wollen. Die einen zeigen beispielsweise über Hilfsbereitschaft, Geschenke oder Lob und Anerkennung oder über Zweisamkeit ihre Liebe und fühlen sich selbst geliebt, wenn ihnen die gleichen Gesten entgegengebracht werden. Andere Menschen wiederum verstehen unter einem „Liebesbeweis“ hauptsächlich nur



„Wer liebt,
muss das Los desjenigen
teilen, den er liebt“
Michail Bulgakow

die Zärtlichkeit, die sie geben und empfangen wollen. Wenn also in der Partnerschaft die Partner völlig unterschiedliche Auffassungen darüber haben, wie Liebe gelebt wird, können wir uns gut vorstellen, dass möglicherweise die Sehnsucht entsteht, eben genau die gleiche Liebesgeste, die man in der Lage ist zu geben, zu empfangen und zu spüren.

Unser Langzeitgedächtnis speichert solche leider negativen Einschnitte in eine Beziehung, und wir sollten, falls möglich, bereits als Prävention das Thema „Außenbeziehung“ mit unserem Partner gemeinsam besprechen und uns dessen bewusst werden, welche „Sprache der Liebe“ der jeweilige Partner fokussiert. So bekommen wir Einblick in die Sehnsüchte unseres Partners und finden möglicherweise einen gemeinschaftlichen Kompromiss, wie der jeweilige ureigene „Liebestank“ beider Partner stets gut gefüllt bleibt. Der mögliche Konsens, den beide Partner gemeinsam im Sinne einer harmonischen Partnerschaft eingehen, fordert von beiden Rücksicht, Einsicht und Veränderungsbereitschaft. In der letzten Ausgabe hatten wir das Thema „Selbstliebe“ erwähnt und festgestellt, dass nicht unser Partner, sondern wir selbst vorrangig für unsere innere Zufriedenheit und Harmonie verantwortlich sind.

Bild: Antonioguillem | Dreamstime.com

Wenn wir nun unseren guten und gemeinsamen Weg wieder stärken „beziehungs-weise“ unseren Weg wieder finden wollen, tun wir gut daran ...

... uns mit unserem Partner ehrlich und offen über unsere Sehnsüchte auszutauschen, um evtl. innerhalb der Partnerschaft zu dieser Thematik einen guten Kompromiss zu erlangen;

... uns mit der „Liebesprache“ von uns selbst und jener des Partners zu befassen und klar zu erarbeiten, wie die unterschiedlichen Wege als „Liebesbeweis“ vereint werden können;

... uns selbst zu spüren, ob wir nicht bewusst oder unbewusst den Partner bzw. die Partnerschaft missbrauchen, um ganz persönliche offene Probleme, Schwierigkeiten und Defizite zu kompensieren.

Übernehmen Sie Verantwortung und verfallen Sie nicht in „Selbstmitleid“. Stehen Sie zu Ihren Fehlern, dadurch bleiben Sie in Ihrer Kraft, um das Thema ehrlich und offen bearbeiten zu können. Prüfen Sie gemeinsam, ob nicht jeder der Partner einen verantwortlichen Teil bewusst oder auch unbewusst dazu beigetragen hat. Wie so oft liegt der Schlüssel bei uns selbst, wenn es darum geht, positive Veränderungen herbeizuführen bzw. nicht veränderbare Ereignisse aus einer anderen Perspektive anzunehmen.

Gehen Sie Ihre Themen an – Ihrer Seele zuliebe.

Kontakt und Informationen:

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
Paartherapeutin
System. Aufstellungsleiterin (DGfS)



Praxis für ganzheitliche Therapie und Beratung
Tel.: +49 8654 1741 | Mobil: +49 171 3834719
info@monika-osel.de | www.monika-osel.de