



## EIN WEG DER LIEBE ... UND ENTWICKLUNG!

Text: Monika Osel

Meist mit tiefer Zuneigung beginnt in einer neuen Partnerschaft die Phase der „Verliebtheit“, bei der sich beide Partner von der besten Seite zeigen und sich wahrlich glücklich fühlen, werden doch viele ganz persönliche Wünsche und Sehnsüchte erfüllt. Wir werden „gesehen“ und „bewundert“, bekommen Lob und Anerkennung, genießen die Zweisamkeit und Zärtlichkeit und werden bestmöglich im rauen Alltagsgeschehen unterstützt. Unsere Gefühle und Emotionen schweben im Allzeithoch des Glücks und Ja! ... selbstverständlich hätten wir gerne, dass diese Phase nie endet!

Die Realität sieht leider etwas anders aus, und die o.g. Phase ist meist nur der angenehme Beginn einer intensiven und langfristigen Reise auf dem Weg der persönlichen und gemeinsamen Entwicklung. Gemäß Studien im Netz trennen sich immer noch ca. 40 Prozent aller Ehen und bei Partnerschaften ohne Tauschein wird wohl der Trennungsanteil ähnlich sein. Leider gibt es immer noch viele Partnerschaften, in denen verbale und körperliche Übergriffe den Beziehungsalltag bestimmen.

Stellen wir uns unseren Themen und bringen entsprechend positive Erkenntnisse daraus in die gemeinsame Paarbeziehung ein, kann im Alltag durchaus eine liebevolle und glückliche Partnerschaft gelebt werden.

### Ein paar Fragen und Gedanken für Klarheit und Wahrheit in der Partnerschaft:

- » Wie gelingt es uns nun in schwierigen Zeiten, gegenseitige Forderungen, Erwartungen und Selbstverständlichkeiten, die der Partner erfüllen sollte, aus verschiedenen Sichtweisen neu zu benennen und in Wünsche zu wandeln?
- » Was berechtigt mich überhaupt etwas zu fordern, wenn mein Partner meine Sehnsüchte und Bedürfnisse nicht aus freien Stücken befriedigt? ... ist doch die wahre, reale Liebe nicht an Bedingungen geknüpft?
- » Bin ich bereit, mein Eigeninteresse und meine Eigennützigkeit als auch mein persönliches Wertegerüst zu überdenken?

- » Welche persönlichen Eigenschaften, Prägungen, Verhaltensmuster und Gewohnheiten bringe ich aus meinem ursprünglichen Familiensystem und/oder einer früheren Partnerschaft mit, die eigentlich nichts mit meinem jetzigen Partner und dessen systemischer Prägung zu tun haben?
- » Wie kommuniziere ich in Form von persönlichen Eigenschaften, Handlungs- und Verhaltensweisen meine Liebe zu meinem Partner, und mag mein Partner meine Art von „Liebe geben“ überhaupt annehmen? Wie ist es umgekehrt? Wünsche ich mir lieber eine andere Art von Liebesbeweis?
- » Sind wir achtsam genug mit dem Partner und natürlich mit uns selbst, um bereits bei kleineren Streitigkeiten und Auseinandersetzungen in einem respektvollen Gespräch ein guten Weg finden zu können?

Es gibt viele Fragen, die eine Paarbeziehung ständig begleiten und deren Antworten nur in einem offenen und vertrauensvollen Gespräch möglich sind. Die Erfahrung aus vielen Beratungen zeigt, dass uns Veränderungen in der Paarbeziehung in nahezu allen Lebenslagen bis zum realen Ende begleiten. Egal wie wir offene Beziehungsthemen drehen und wenden und egal welche Prägung der beiden Partner mit in das Thema hinein wirkt:

**Es ist entscheidend, dass wir nicht auf einem Standpunkt beharren, sondern neuen Perspektiven Raum geben. Dadurch können wir flexibel sein, uns selbstkritisch hinterfragen und kompromissbereit bleiben.**

Nicht zuletzt bringen wir dadurch positive Impulse in unsere Paarbeziehung ein und tragen dazu bei, die Partnerschaft und das Beziehungsdreieck „Ich-Du-Wir“ positiv weiterzuentwickeln. **Wie sagte schon der chinesische Philosoph Konfuzius? (551 v. Chr. bis 479 v. Chr.)**

**„Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern!“ (Konfuzius)**

Damit Liebe und Zuneigung fließen darf und auch

der Beziehungsalltag liebevoll gemeistert werden kann, sind oben genannte Fragen und Gedanken für uns alle möglicherweise hilfreich, um einen positiven Veränderungsprozess zu beginnen.

- » Zeigen sie Ihrem Partner in einer gegenseitig wertschätzenden Kommunikation ihre persönliche Veränderungs- und Kompromissbereitschaft. Welche konkreten Schritte kann jeder der Partner beitragen um die „Schwachstellen“ zu beseitigen. Benützen Sie Zeichen und Metapher um wiederkehrende negative Handlungsmuster bewusst zu machen und so diese von Beginn an zu vermeiden.
- » Werden Sie sich gemeinsam klar, welche Beziehungsthemen hohe Bedeutung haben und definieren Sie bei Bedarf entsprechende Handlungsfelder. In einem achtsamen Gespräch kann vieles geklärt werden und bei Bedarf können Sie immer noch externe Unterstützung in Anspruch nehmen.
- » Finden Sie die „Sprache der Liebe“ ihres Partners heraus und kommunizieren Sie ihre eigene, damit ihr Partner weiß, wie Sie gerne Liebe empfangen und geben wollen.. Dadurch können Sie mögliche unterschiedliche Erwartungen in Einklang bringen.

Wie so oft, liegt der Schlüssel bei uns selbst, um positive Veränderungen herbeizuführen, bzw. nicht veränderbare Ereignisse aus einer anderen Perspektive anzunehmen und zu handeln. Gehen Sie Ihre Themen an – Ihrer Seele und Ihrem Partner zuliebe –

### Kontakt und Informationen:

Monika Osel  
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