Hallo und herzlich willkommen zum ersten Modul von „Zurück zur Liebe“, dem Premium Online Paar Programm.

Sich selbst lieben lernen

Ist dir schon aufgefallen, dass ich zwei verschiedene Titel für dieses Modul verwendet habe? Einmal heißt es: „Wer bin ich? Und wie viele?“ – Dann heißt es aber auch „Sich selber lieben lernen.“ – Nun das war anfangs, bei der Entwicklung des Programms ein Versehen, dann habe ich es aber stehen gelassen. Denn beides hängt zusammen. Es ist sogar ganz zentral – nicht nur dafür, dass du dich selbst lieben lernst, sondern auch für die Liebe zu deiner Partnerin.

In der Bibel heißt es übrigens: er erkannte sie: und das bedeutet: sie haben miteinander geschlafen. Sich gegenseitig erkennen geht aber nur, wenn man sich auch zu erkennen gibt. Und jeder kann nur soviel zu erkennen geben, wie er selbst zulassen kann.

Hast du Seiten in dir, die du selbst vor dir versteckst? Blöde Frage, genau genommen. Denn wie sollst du wissen, was du vor dir versteckst? Aber mal anders gefragt: Gibt es Seiten in dir, für die du dich schämst? Fühlst du dich schlecht, für etwas, das du getan oder gedacht hast? Dann fällt es schon schwer sich selbst ganz anzunehmen, mit all den dunklen Seiten – und noch schwerer fällt es sich so verletzlich – unperfekt - dem anderen zu zeigen.

Unabhängig davon wie streng oder liebevoll deine Eltern waren, die meisten hatten doch die Einstellung, dass sie ihr Kind oder ihre Kinder „formen“ müssen. Und das ging oft über Beschämung. Oder darüber ihnen klar zu machen, dass sie „*noch* zu klein sind“. Das heißt nichts anderes als ihnen zu zeigen: dass sie (noch) unzulänglich sind. Dass sie (noch) nicht genügen. – Und das hat sich uns tief eingeprägt. Es war schließlich unsere erste Begegnung mit Liebe.

Ein Teil des Geheimnisses einer lebenslangen, spannenden und leidenschaftlichen Beziehung ist genau der Entwicklungsprozess – zu einem Sich-selbst-immer-besser-kennenlernen und Sich-annehmen-lernen. Und damit verbunden die Möglichkeit sich immer mehr zu erkennen zu geben.

Du siehst, worauf ich hinaus will: du entwickelst dich – und deine Beziehung kommt mit. Du lernst Nähe zuzulassen – du lernst wie schön du bist, wenn du nur bist, wie du bist – und wie die Liebe dadurch immer weiter schöner, spannender, aufregender und inspirierender wird. Sowohl was die nicht-körperliche Intimität angeht, aber auch was den Sex angeht. Beides nährt sich gegenseitig.

Aber warum ist es nicht so einfach, dass die bloße Einsicht dazu führen könnte, dass man es eben einfach tut?

Exkurs zum Thema „Persönlichkeitsanteile“

Wer bin ich? Oder besser: wer bist du? Und wie viele? Wie kannst du das zählen? Und warum ist das wichtig?

Wer bin ich und wie viele?

Es kann natürlich gut sein, dass du diese Frage erst mal recht merkwürdig findest. „Wieso soll ich viele sein? Ich bin doch nicht schizophren“, bekomme ich schon mal zu hören. Aber das hat nichts mit Schizophrenie zu tun. Es ist eher ein Ergebnis der Hirnforschung und der empirischen Psychologie zurückgehend auf die Arbeiten von Milton Erickson.

Man könnte diese „Persönlichkeiten“ oder Persönlichkeitsanteile auch mit Mustern vergleichen. Es gibt Verhaltensmuster, die immer zusammen auftreten. So dass du einzelne Teile daraus nicht lösen kannst.

So gibt es Gefühle, die sich bestimmten Lebensaltern zuordnen lassen: Trotz zum Beispiel. Der entsteht im Alter von zwei bis drei Jahren. Trotz kommt auf, wenn jemand das Gefühl hat, dass jemand anderes die eigenen Grenzen verletzt. Dazu muss man natürlich erst mal ein Gefühl für Grenzen haben. Die entwickeln sich beim ca. dreijährigen Kind. Und dann will es auch über diese Grenzen bestimmen. Kommt jemand anders daher und redet ihm rein, dann reagiert es trotzig, will sich nicht helfen lassen, will einfach nur tun, wozu es Lust hat und nicht über richtig und falsch reden. Trotz kommt aber nicht nur aus dem Kind heraus. Er hat auch damit zu tun, dass es in der Regel nicht genügt, wenn das Kind einfach sagt: „Nein,

ich will das nicht.“ Es wird nicht gehört und hat keine Möglichkeit sich auf „vernünftigem“ Weg durchzusetzen. – Ihm bleibt oft nichts anderes als zu „außerordentlichen“ Maßnahmen zu greifen: Hör mich!, heißt das. „Respektiere mich!“ Trotzreaktionen sind ein Hilfeschrei. Und früher haben Eltern gesagt: „Oh je: Trotzphase. Es muss lernen, dass es damit nicht durchkommt.“ – Und haben das Kind erst recht nicht ausprobieren lassen.

Ich gehe davon aus, dass du auch solche Erfahrungen gemacht hast.

So und jetzt: Schnitt: Vor ein paar Jahren: Du willst immer noch selbst über dich bestimmen. Und du verdienst dein eigenes Geld. Du hast dein eigenes Leben, eine Partnerin, die deine Grenzen respektiert, die dir deine Freiheit lässt. Ihr seid glücklich. Weil es gut ist.

Dann wieder Schnitt: Heute, mit Kind oder Kindern: Deine Selbstbestimmung wird immer mehr beschnitten. Einfach weil die Zeit nicht mehr so da ist wie früher. Es ist immer so viel zu tun. Die Ansprüche deiner Partnerin nach Freiraum sind ebenso eingeschränkt wie deine eigenen. Plötzlich steht sie da und will, dass du etwas tust, wozu du überhaupt keine Lust hast. Und einfach zu sagen: nein. Das möchte ich nicht – führt zu nichts. Denn sie will es trotzdem. – Und jetzt die Parallele zu dem Kind: wenn nichts mehr geht, dann hilft nur schreien, toben oder totstellen. Oder es eben mit trotzigem Gesicht machen. Sauer sein, weil du etwas machen musstest, was du nicht wolltest. Es dann aber heimzahlen wollen. – In dieses ganze Spektrum gehören auch Gedanken wie: „Dafür muss sie aber...“, „Sie soll merken, wie sauer ich bin.“ Schmollen. Rückzug.

Das ist dein Kinder-Ich. Es ist in dir gespeichert. Immer da – und leicht hervor zu rufen. Man muss nur deine Grenzen übertreten. – Wie sehr du ausrasten kannst, wie genau du reagierst, hat mit zwei Faktoren zu tun: erstens, was bei dir als Kind funktioniert hat. Und zweitens mit der Stärke deines Erwachsenen-Ichs. An dem ersten können wir nichts ändern. An dem zweiten schon.

Damit das ganze hier nicht allzu lang wird und Vorlesungscharakter annimmt, überlasse ich dir selbst die Szenarien für die anderen Gefühle auszumalen, die in diesen Kreis der früheren und unreiferen Ichs gehören. „Allmachtsgefühle“ gehören in den Kreis deiner jugendlichen Ichs. „Liebesentzug“, „Drohen“, „Fordern“, „Sich-entziehen“ ebenfalls.

Was daran schlecht ist? – Nun, es sind **Beziehungskiller**. Durch ihren Einsatz brichst du die Kommunikation ab. In deiner Kindheit und Jugend waren es vermutlich erst deine Eltern oder Bezugspersonen, die die Beziehung abgebrochen haben, weil sie dir nicht zugehört haben, weil sie dich nicht ernst genommen haben. Nun sind diese Relikte in dir gespeichert. Sie tun ihren Dienst nicht mehr. Weil deine Partnerin vermutlich ganz anders reagiert als deine Erwachsenen damals. – Dein Unbewusstes aber schließt nur aus einigen Details, dass es sich um die „gleichen" Situationen wie damals handelt: „Hilfe ich werde nicht gehört. – Jemand übertritt meine Grenzen!" – „Ich soll gezwungen werden" und zückt das alte Verhaltensmuster.

Ich möchte übrigens auf keinen Fall alle Gefühle verdammen, die aus diesen Zeiten stammen. Sie sind kraftvoll und wichtig für dich. Sie gehören zu dir. Gefühle wie Wut, der Stolz, das Machtvolle. Auch das Wissen, dass es wichtig ist, dass du respektiert wirst. Die Freiheitsliebe. Das Alberne, Fröhliche und Unbeschwerte, das Kreative, Grenzensprengende. All das hat hier seinen Ursprung. Und einiges davon gilt es wieder zu entdecken.

Aber es gibt eben besondere Situationen, in denen die Gefühle an Verhaltensmuster oder „Persönlichkeitsanteile" geknüpft sind, die in der Beziehung störend wirken.
Diese Situationen sind insbesondere solche, in denen du etwas möchtest und es nicht bekommst. Oder wenn du willst, dass deine Partnerin etwas tut – und sie es einfach nicht tut. – Ich nenne das „Mauer"-Situationen. Situationen, in denen du das Gefühl hast, gegen eine Mauer zu reden oder zu rennen. Nichts bewegt sich. Aber du willst es. Aber nichts tut sich. Mauer eben. Es scheint der Mauer egal zu sein, was du willst.

Und nun, die ernüchternde Wahrheit: deine Partnerin hat das gute Recht nicht zu tun, was du von ihr willst. – Genauso wie du das Recht hast, etwas nicht zu tun, was sie von dir erwartet. Ihr seid nämlich erwachsen. Niemand von euch ist Vater oder Mutter des anderen. Niemand bestimmt über den anderen. Niemand darf und kann den anderen zu etwas zwingen. Weder mit Worten noch mit Trotz noch mit Schmollen oder Weinen. Weder durch Liebesentzug noch durch Psychoterror. Einfach gar nicht. Wenn sie es nicht will, dann bist du bei dir. Was machst du damit? – Aber dazu kommen wir noch.

Für diese Woche – haben wir die Hammer – Aufgabe. Erst mal bewusst zu sehen, wo du in welche Kinder-Rolle verfällst. Wie du dann reagierst. Welche Emotionen in dir hochkommen.

Und die Frage verfolgen, was nun eine sinnvolle Reaktion wäre.
Ein Schlüssel für eine Gelingende Beziehung - neben dem gemeinsamen Wachstum – ist die Fähigkeit ruhig zu bleiben. Seine Gefühle alleine zu regulieren. Und Geduld zu haben.

Und zum Schluss noch ein dritter Punkt: Dabei geht es um einen weiteren sehr wichtigen Persönlichkeitsanteil in dir: Das ist der Beobachter. Ich nenne ihn auch „den beteiligten Beobachter“. Das ist eine Stimme, in der du mit dir selbst sprichst. Manchmal hörst du sie lauter, manchmal leiser, aber sie ist immer da: Sie sagt. Hej, das hast du gut hingekriegt. Oder „Verdammt, jetzt haben sie dich.“ Sie sagt: das darfst du niemandem erzählen. Aber auch: das musst du dir nicht bieten lassen. Wenn du etwas genauer hinsiehst, dann merkst du, dass sie immer da ist.

So – und jetzt nimm dir bitte einen Stift, lade die erste Aufgabe herunter und schreibe auf, welche Persönlichkeitsanteile du bei dir beobachten kannst. Und beantworte die Fragen:

Was macht dich wütend?
Was bringt dich zum ausrasten?
Was tust du, um das zu vermeiden?
Was macht dich sauer?
Wie gehst du mit dem „Mauer“-Gefühl um, wenn du möchtest, dass der andere etwas tut und er es einfach nicht tut? – Was macht es mit dir?
Wann fühlst du dich erwachsen? Was bedeutet das für dich?
Wann fühlst du dich unbesiegbar?
Wann bist du glücklich?
Wann fühlst du Nähe?
Wann fühlst du dich frei?
Was weckt deine sexuelle Lust?
Was brauchst du außerdem noch für guten Sex?