

Die Beziehung als Weg zur inneren Befreiung



Foto: © Picture-Factory - Fotolia.com

In Beziehungen gibt es nur Liebe 😊 und verborgene unbewusste Muster 😞

Text: Dr. Karin Neumann

Kennen Sie Situationen mit Ihrem Partner, in denen Sie sich fragen, was „hier gerade abläuft?“ Wundern Sie sich über ihn und fragen Sie sich, ob das derselbe Mensch ist, den Sie kennen und lieben gelernt haben? Und obwohl Sie den Unsinn dieser Situation erkennen, schaffen Sie es trotzdem (wieder) nicht, diese zu stoppen oder zu verändern. Worte um Worte fallen und die Kommunikation geht in eine Richtung, die Sie am Anfang gar nicht wollten. Kommen Sie etwas dann zur Besinnung und reflektieren über diese Situation, finden Sie die eine oder andere Erklärung, weshalb es überhaupt zu diesem Streit gekommen ist – und lassen es dann irgendwann bleiben. Doch es dauert nicht lange und Sie merken: „Jetzt geht das Ganze schon wieder von vorne los!“ Und obwohl Sie es erneut erkennen und verhindern möchten, läuft es trotzdem wieder genauso wie letztes Mal ab!

Wenn Sie das kennen, waren Sie ein Teil von etwas, das man „verborgene, unbewusste Muster“ nennt. Diese können entweder in Ihnen selbst stattfinden, oder sie können sich in Ihrer Beziehung zeigen, als sich wiederholende Dialoge, Situationen, Handlungen oder Abläufe. Auffallend dabei ist, dass Sie trotz Bemühungen, es diesmal besser zu machen, keine tatsächliche Kontrolle darüber haben. Wenn sich ein verborgenes Muster in einer Beziehung aktiviert, wacht man oft erst Monate oder Jahre später daraus auf, wenn sich das Gefühl einschleicht, dass man sich voneinander entfernt hat.

Im Leben ist nichts Zufall: Weder, weshalb man sich zu Beginn gegenseitig anzog, noch, was man damals in der Beziehung fühlte, dachte, erlebte und tat. Sobald Sie diese Zusammenhänge erkannt haben, werden Sie in Ihrer Beziehung Lösungen finden und Veränderungen beobachten: An sich selbst, an Ihrem Partner und in Ihrem gemeinsamen Erleben!

Als erstes kommt immer die Liebe, danach entsteht Beziehung. Wo die Liebe nichts verlangen würde, möchte Beziehung etwas haben; sie beinhaltet Handlungen und Wünsche, die zu Gegenhandlungen und Gegenwünschen führen. Liebe lässt einfach nur sein, Beziehung strebt häufig Veränderung an. Streitigkeiten und Schwierigkeiten in Partnerschaften ist immer jener Teil, der nicht die Liebe ist, es ist einer, den man „verborgene Muster des Unbewussten“ nennt.

Diese Muster offenbaren sich, wenn Sie Ihren Partner und sein Verhalten wie einen Spiegel betrachten, indem sich Reaktionen, Gefühle und Worte zeigen, die in bestimmter Weise mit Ihnen selbst zu tun haben. Und ebenfalls wie in einem Spiegel können Sie durch Erkenntnis und Veränderung an sich selbst auch das ändern, was Sie gerade im Spiegel erleben, damit die automatischen Abläufe des Unbewussten ihre Kraft verlieren und sich auflösen. Das Ergebnis ist die Liebe, als die stärkste und größte verbindende Kraft in einer Partnerschaft - und Selbstliebe, als die schönste und befreidendste Kraft in einem selbst. In diesen Zustand kommen Sie, wenn Sie sich drei Fragen stellen:

1. *Wie erkenne ich, ob gerade ein unbewusstes Muster wirkt?*
2. *Wie kann ich herausfinden, woher dieses kommt und was es möchte?*
3. *Wie kann ich es verändern?*

Einer der besten Spiegel diesbezüglich bieten der Ablauf Ihrer Partnerschaft, Ihrer anderen Beziehungen und das Verhalten Ihrer Beziehungspartner. Laufen in Ihrer Beziehung bestimmte Dinge anders als Sie

es gerne hätten, können Sie über einen Spiegel herausfinden, welche bisher unbewusste Ursache in Ihrem System dazu führte.

Jede Partnerschaft bietet Ihnen somit einen perfekten Spiegel, in dem Sie Wesentliches für Ihr eigenes Leben erkennen können.

Der Spiegel als Wegweiser

Beziehungen zu Anderen sind wichtig, das Wichtigste jedoch ist die Beziehung zu sich selbst. Minderwertigkeitsgefühle, Selbstzweifel, abwertende Gedanken über sich, Schuldgefühle u.v.m. sind nicht Sie selbst, das ist nicht Ihre wahre Natur. All das sind lediglich die Auswirkungen Ihrer unbewusst ablaufenden Muster, die häufig aus der Kindheit kommen, jedoch auch solche, die sie im Laufe Ihres Lebens erworben haben. All diese spürt auch ihr Beziehungspartner – er reagiert darauf und dabei springen seine eigenen unbewussten Muster und Programme an. Nun erleben Sie diesen Teil Ihrer Verbindung, der „nicht Ihre Liebe“ ist. Auf dem Weg zu Ihrer inneren Befreiung geht es somit nicht darum, sich von Ihrem Partner zu trennen oder zu befreien, sondern darum, sich von den Mustern und Zwängen zu befreien, die durch eine spezielle Beziehung oder durch Beziehungen allgemein ausgelöst werden. Durch dieses Erkennen und Verändern ergibt sich eine ganz neue Qualität des Zusammenseins mit sich und anderen!

Es gibt immer einen bewussten Teil in einer Beziehung (Sie sehen den anderen, wie er spricht, sich bewegt, sich verhält, etc.) und einen unbewussten. Sagt Ihr Partner lächelnd zu Ihnen, dass alles in Ordnung sei – aber auf der unbewussten Ebene finden seine Gefühle etwas nicht in Ordnung – so werden Sie das spüren. Wenn Fühlen und Sagen nicht stimmig sind, wird es Ihnen nicht gut gehen dabei.

WAS MENSCHEN ANZIEHT

Gemeinsamkeit verbindet

Zu zweit bzw. im Team geht vieles besser und macht mehr Freude; je mehr gleiche Ziele Sie haben und darauf hinarbeiten, desto schöner und harmonischer werden Sie Ihre Beziehung erleben. Jedes Mal, wenn Sie etwas Ähnliches feststellen, sehen Sie nicht nur Ihren Partner, sondern auch sich selbst. Sätze wie „Er ist genau so wie ich“ bzw. „Wir wissen oft zur gleichen Zeit, was der Andere möchte“, deuten darauf hin.

Durch ähnliche oder gleiche Eigenschaften wird das Ich-Gefühl zum Wir-Gefühl, dabei verringern sich viele Gefühle wie Einsamkeit, Getrenntsein oder Sinnlosigkeit.

Wird die Beobachtung jedoch über das

offensichtlich Gleiche oder Ergänzende hinaus erweitert, treten oft deutlich sichtbare Verschiedenheiten oder sogar Gegensätze zu Tage. So zieht z. B. ein selbstbewusster und selbständiger Mann eine Frau an, die genau das liebt, weil sie diese Eigenschaften nicht sehr ausgeprägt hat und ihn deshalb bewundert. Er ist sehr logisch und kontrolliert, sie lebt spontan aus Ihrem Gefühl heraus. Gegensätze ziehen sich an, solange beide miteinander Toleranz üben und bewusst die Eigenschaften des Partners und das Außergewöhnliche an ihm schätzen wird dies zu einer dauerhaften und erfüllten Beziehung werden.

Handlungsmöglichkeiten ziehen sich an

Neben dieser leicht erkennbaren, sichtlichen Resonanz wirken jedoch noch weitere Kräfte, die dafür sorgen, wer sich für eine Beziehung zu wem hingezogen fühlt. Denn verborgene Muster rufen nach genau den passenden Verhaltensweisen und Eigenschaften in einem anderen Menschen.

Ein Teil von dieser nicht sofort sichtbaren Anziehung ist das, was Sie mit sich machen lassen, denn dies zieht unbewusst Menschen an, deren inneres Muster auf der Suche nach einer Person ist, mit der man „es so machen kann“. Über solche auffallende Verhaltensweisen Ihres Beziehungspartners können Sie daher Ihre eigenen unbewussten Muster entdecken: Entpuppt sich Ihr Partner als sehr bestimmend oder dominant könnte es einen Anteil in Ihnen geben, der das zulässt – oder es sogar auf eine Weise gut heißt, „geführt“ zu werden. Oder wenn sich ein Partner z. B. nicht zu Ihnen bekennt könnte das bedeuten, dass es in Ihnen selbstablehnende Anteile gibt, die dafür sorgen, dass Sie sich selbst nicht zu sich bekennen.

Ablehnung zieht sich an

Eine weitere oft unbemerkte Anziehung ist das, was man definitiv „nicht möchte“ bzw. was man „nie wieder erleben möchte“. Diese Vorstellung in Ihnen ist so klar vorhanden, dass es Partner anzieht, deren Muster jemanden mit genau diesem Thema sucht. Wollen Sie z. B. in einer Partnerschaft nie wieder verletzt werden könnten Sie einen Partner anziehen, der diese Ziel auch hat mit dem Ergebnis, dass sich beide gegenseitig wie rohe Eier behandeln und aus Angst vor Verletzung nur eine begrenzte Nähe zulassen. Oder aber umgekehrt, es kommt ein Partner, der immer erlebte, dass ein Teil der Beziehung daraus besteht, sich zu verletzen – und nun macht er einfach mit Ihnen so weiter, wie er es schon immer kennt. Gemeinsame Ablehnung ist in einer dauerhaften Partnerschaft jedoch keine gute Basis: Gemeinsame Annahme und Toleranz schon.

Unbewusst Vertrautes zieht sich an

Das, was Sie kennen, ist eine weitere Anziehungskraft für eine Beziehung. Ein typisches Beispiel ist die Beziehung der Eltern, denn wie sich Ihre Eltern gegenseitig verhalten haben, speichert Ihr Unbewusstes als Muster für „Mann- und Fraubeziehungen“ ab. Und Ihr Unbewusstes sucht immer das, was ihm vertraut und bekannt vorkommt. Dadurch entstehen oft jene scheinbar unerklärlichen Ereignisse im Leben, die Sie oft an Altes erinnern. Falls Ihr Partner sich in bestimmten Situationen plötzlich wie Ihr Vater äußert oder so reagiert, wissen Sie, dass Ihr Unbewusstes noch etwas mit Ihrem Vater lösen und abschließen muss. Oder wenn sich Ihre Beziehung so entwickelt, wie Sie es nie haben wollten, weil sie das nur zu gut von Ihrer Kindheit zu Hause kennen, dann sehen Sie, welche Bedeutung ein Teil von Ihnen diesem Thema Ihrer Kindheit noch beimisst.

Wachstumsmöglichkeiten ziehen an

Eine weitere unsichtbare Anziehungsur-sache ist Ihre Seele – und die Ihres Partners. Seelen ziehen sich an, weil sie ganz bestimmte Situationen gemeinsam erleben möchten bzw. eine gemeinsame Aufgabe haben. Wie auch immer diese Herausforderung aussehen mag, beinhaltet sie ein gemeinsames Wachstum, nämlich die Erkenntnis darüber, wer Sie selbst sind, also den Weg in Ihre Mitte und Ihre Kraft zu finden; genauso wie die Erkenntnis, was Liebe im Gegensatz zu menschlicher Beziehung bedeutet

Liebe zieht sich an

Ein weiterer verborgener Grund, weshalb sich Menschen magnetisch anziehen, ist die Liebe. Deshalb verborgen, weil am Beginn der Beziehung nicht immer offensichtlich ist, ob es echte Liebe ist oder eher Verliebtheit oder andere Anziehungs- und Bindungsprogramme wirken. Wirkliche Liebe zeigt sich oft erst nach längerem Zusammensein, wenn alle „Gründe“ dafür verschwinden, weil Liebe eben keine Gründe braucht!

Das Schicksal als Grund Ihrer Beziehung

Viele Beziehungen sind Lern- und Wachstumsbeziehungen; endet dieses gemeinsame Wachstum, verschwindet oft auch die Basis der Beziehung. Es gibt jedoch eine höhere, verbindende Kraft, und diese kann zwei Dinge bezwecken:

1. Dass Sie einfach nur zusammen sind und
2. Dass sie zusammen sind, um etwas ganz Bestimmtes gemeinsam zu erleben

Der erste Fall ist daran erkennbar, dass man beiderseitig fühlt, unmöglich „nicht“ zusammen sein zu können; dies kann eine gewisse Zeitstrecke im Leben dauern oder das ganze Leben betreffen. Im zweiten Fall geht es um eine bestimmte Aufgabe, die es in der Beziehung zu entdecken gibt. Dies können Lernaufgaben sein (z. B. den Unterschied zwischen Liebe und Beziehung zu verstehen und lernen, wie das eine mit dem anderen zu verbinden ist), oder gemeinsame Schicksalsaufgaben (z. B. Kinder zu bekommen, ein Haus zu bauen, eine Firma gemeinsam zum Erfolg zu bringen, u.v.m.). Die persönliche Aufgabe in einer Beziehung, die man vor allem in sich selbst zu erledigen hat, könnte sein, seinen Platz als gleichwertiger und erwachsener Partner an der Seite eines anderen erwachsenen Partners einzunehmen bzw. zu erkennen, wie groß man in Wahrheit ist, anstatt sich ständig klein zu machen und hinter dem Anderen zu verstecken - oder auch verzeihen zu lernen, Hilfe anzunehmen, u.v.m.

Die Übertragung verstehen lernen

Wenn Sie gemeinsam den Weg einer Partnerschaft gehen, synchronisieren Sie. Verhaltensweisen passen sich aneinander an, Sie übernehmen etwas von Ihrem Partner und er von Ihnen. Im Lauf der Zeit werden Sie immer mehr und neue Eigenschaften und Verhaltensweisen entdecken, die Sie bisher aneinander gar nicht entdeckt hatten – oder zu Beginn ganz anders sahen und empfanden.

Manches zeigt sich früher, vielleicht schon nach Wochen oder Monaten, anderes erst nach Jahren. Das erklärt, weshalb Ihnen ein Mensch, in den Sie sich zu Beginn der Beziehung verliebten und ihn später wirklich lieben lernten, Ihnen heute ganz anders erscheint. Ihre Gefühle haben sich verändert und Sie denken jetzt anders über ihn als früher. All diese Veränderungen sind in so kleinen Schritten passiert, dass Sie es kaum bemerken konnten. Unbewusst haben Sie ständig synchronisiert und sich immer und immer wieder aneinander angepasst, damit Ihr Rhythmus weiterhin stimmt; und dabei könnten Sie sich selbst vergessen haben.

Im Verlauf jeder Beziehung ändern sich drei Dinge gleichzeitig: *Das Verhalten Ihres Partners – Ihr eigenes Verhalten – und die Art, wie Sie sich beide gegenseitig wahrnehmen!*

Das Echo

Wenn Sie und Ihr Partner sich mögen, dann werden sich immer mehr Verhaltensweisen und Eigenschaften synchronisieren, allerdings passiert dies nicht immer nur positiv, sondern auch gegenläufig. Ihr Partner wird zu jeder Verhaltensweise ihrerseits ein unbewusstes Annahme- oder

Abwehrverhalten entwickeln, je nachdem, wie seine unbewussten Muster und Prä-gungen sind. So können positive, aber auch negative Verhaltensweisen miteinander ein verstecktes Bündnis eingehen. Somit sendet der Eine unbewusst etwas aus und erzeugt beim Anderen eine dazu passende, ähnliche Reaktion, wie ein ungewolltes Echo.

Macht Ihr Partner etwas, das Sie nicht mögen, werden Sie – zumindest innerlich – das ablehnen. Sehr wahrscheinlich wird Ihr Partner das spüren und sein Unbewusstes kennt das Gefühl „Ich werde abgelehnt“ vielleicht zu gut und hat eine Strategie entwickelt, wie es darauf automatisch reagiert: Nämlich mit Rückzug, Gegenangriff, Verweigerung etc. Die Reaktionen dieser verborgenen Strategie Ihres Partners könnte für Sie eventuell kindisch wirken, denn Sie kommen ja aus seiner frühen Kindheit und wurden im Unbewussten als Muster abgespeichert.

Auch wenn für Sie ganz klar ist, was hier abläuft, bleibt es für ihn in seinem Unbewussten verborgen. Erst wenn Sie dieses Muster aufgedeckt haben und untersuchen, wird es seine Kraft verlieren, denn: verstehen ist Liebe, Unverständnis führt zu Abwehr. Erforschen Sie somit gemeinsam unbewusste Muster, um genau zu verstehen, wie es zu dem von Ihnen abgelehnten Verhalten überhaupt gekommen ist. In Ihnen und Ihrem Partner stecken oft unzählige unbewusste Verhaltensprogramme, die meist erst aktiv werden, wenn eine ganz bestimmte Situation eintrifft, wie z. B. ein gefühlter Angriff oder Vorwurf. Wird ein solches Programm in Ihrem Partner aktiviert und löst dies wiederum bei Ihnen ein entsprechendes Gegenprogramm aus, so ist dies ein „Beziehungsmuster“. Werden solche aktiviert, laufen sie ohne bewusste, also willentlich herbeigeführte, Beteiligung ab; wie fremdsteuert!

Die erste Reaktion ist immer die des Unbewussten, die zweite erst die der Vernunft und des nachdenkenden Verstandes. Unbewusste Muster können nur abspielen, was eingespeichert ist und nicht darüber nachdenken!

Wo Sie nicht in Resonanz gehen, kann auch nichts ausgelöst werden. Haben Sie z. B. noch nie leidvolle Erfahrungen mit dem Verlassenwerden gemacht, wird Ihnen Verlustangst eher fremd sein. Machten Sie jedoch eine oder mehrere solche Erfahrungen, läuft in Ihnen das Muster, dass, wenn man jemanden liebt, auch Angst fühlt, ihn zu verlieren. Vielleicht ist ja Ihre Mutter von Ihrem Vater verlassen worden und Sie mussten als Kind dieses Drama mit ansehen. Ein Teil in Ihnen trägt seither auch etwas von dieser Angst, vom Partner verlassen zu werden, in sich. Vielleicht wurden auch Sie als Jugendliche oder Erwachsene schon einmal von einem Partner verlassen

und aus der alten Kindheitserinnerung wurde eine aktive Erwachsenenenerinnerung. Ihr Glaubenssatz könnte dann lauten: „Wenn man einen Partner sehr liebt, wird man am Ende verlassen – und das schmerzt sehr!“

Mit dieser Vorgeschichte könnten Sie einem Partner begegnen, der dieses Verlassensthema gar nicht kennt. Ihre Reaktion könnte sein zu meinen, dass er ja gar keine Angst habe, sie zu verlieren und Sie vielleicht auch gar nicht liebe. Unbewusst versuchen Sie nun, doch ein wenig Verlustangst beim Partner zu erzeugen, indem Sie ihn absichtlich eifersüchtig machen. Denn Ihr Glaubensmuster ist ja, „wenn er eifersüchtig ist, liebt er mich und bleibt bei mir!“ Daher erschaffen Sie solche Situationen immer wieder aufs Neue, denn Ihr Muster lautet: Eifersucht = Liebe! Ihr Partner wird zuerst versuchen, dass Sie mit diesem Verhalten aufhören; falls das nichts ändert, wird er Sie irgendwann verlassen. Und damit hat er Ihr verborgenes Programm, nämlich verlassen zu werden, wieder erzeugt und verstärkt.

Unbewusste Muster sind eine sich selbst erfüllende Prophezeiung, denn die offenen und verborgenen Muster Ihres Partners haken sich in die offenen und verborgenen Muster Ihres eignen Systems ein – und dann nimmt alles seinen Lauf ...

Die gute Nachricht ist, wenn Ihnen ein bestimmtes Muster bewusst wird und somit nicht mehr vorhanden ist, kann sich auch Ihr Partner nicht mehr darin einhängen (wobei natürlich nicht alle Muster schlecht sein und beseitigt werden müssen!).

Die Logik der Gefühle

Gefühle in Beziehungen haben wir nicht zufällig, diese werden (fast immer) durch ein verborgenes Muster ausgelöst. Wenn Sie einen Menschen kennenlernen können Sie ihm nicht von außen ansehen, welche Prägungen in ihm schlummern; erst durch eine Beziehung mit ihm werden diese spür- und sichtbar werden.

In Zeitlupe betrachtet passiert folgendes:

1. Als erstes wird ein Muster in Ihnen unbewusst aktiviert, indem Ihr Partner z. B. etwas Bestimmtes sagt oder tut.
2. Dieses Muster aktiviert Ihre dazugehörigen Gefühle.
3. Danach schaltet sich Ihr Verstand ein und Sie denken darüber nach, wie Sie sich in dieser Situation gerade fühlen.
4. Nun sucht Ihr Verstand nach einer Ursache davon, was gerade passiert ist und kommt zu dem Schluss: „Mein Partner ist schuld daran!“ (dass die wahre Ursache für Ihre Gefühle wie Enttäuschung, Wut, Einsamkeit u.v.m.

gar nicht am Partner liegt, sondern ein unbewusstes Muster in Ihnen aktiviert hat, auf diese Idee kommen Sie meist nicht). Sobald Sie dies jedoch hinterfragen und erkennen, was hier wirklich abläuft, verändert sich alles. Schuldzuweisungen und Vorwürfe verschwinden, denn wie wirft man einem Muster vor, dass es ein Muster ist?

Diese haben in Wahrheit nichts mit Ihnen beiden zu tun, sie waren schon lange vor Beginn Ihrer Partnerschaft vorhanden. Wenn Sie das verstehen werden Sie erleben, wie entlastend es ist, einen alten, bisher unbewussten Konflikt in Ihr gemeinsames Bewusstsein geholt und damit geheilt zu haben.

Sind Partnerschaften in Bewegung und Veränderung, sind sie am Leben; wiederholt sich alles nur ständig, sind sie am Sterben, weil es nichts Romantisches mehr gibt und alles oft kaum zum Aushalten und nur mehr problembehaftet ist. Erkennt und entfernt man altes Muster aus einer Beziehung, wird diese wieder in Fluss kommen - und man selbst sich wieder lebendig, frei und wie neu geboren fühlen.

Der Ablauf von unbewussten Mustern

Vorwürfe: Einer macht den Anderen dafür verantwortlich, weil es ihm schlecht geht: „Immer tust Du das. Das nervt mich total. Du bist schuld, dass ich so unglücklich bin!“

Zurückweisung: „Das mach´ ich doch überhaupt nicht; im Gegenteil, Du machst das immer und dadurch fühle ich mich schlecht. Ich bin hier derjenige, der so leiden muss und das möchte ich nicht. Nur deshalb verhalte ich mich so!“

Verwirrung: „Ich weiß nicht, wie wir noch weiter zusammenleben sollen. So wie es jetzt ist, möchte ich das nicht mehr!“

Gedanklicher Ausweg: Einem oder beiden ist es klar, dass die wahre Ursache der Gefühle offenbar in jedem selbst vorhanden ist. „Du bist für Deine Gefühle selbst verantwortlich, dafür kann ich nichts, da musst Du schon alleine damit zu Recht kommen!“ Der Andere reagiert darauf natürlich beleidigt.

Erkenntnis: Auf dieser Stufe ist es wichtig, sich gegenseitig zu achten und alte Muster zu erkennen, damit ein neues Bewusstsein entstehen kann.

Gelebte Achtung: Respekt, Achtsamkeit und gelebte Achtung ist der höchste Zustand, den zwei Menschen miteinander leben können; das gibt Beiden Kraft, zusammenzubleiben und aneinander und miteinander zu wachsen!

Die sieben Spiegelgeheimnisse und der Weg zur inneren Befreiung

1. Die verborgenen Verbindungen entdecken
2. Das Erlebnis der Übertragung verstehen
3. Die Quelle für die auffälligen Reaktionen aufspüren
4. Die verborgenen Abläufe enthüllen
5. Die Befreiung aus dem „Liebe ist ... – Irrtum“
6. Die Lösung aus dem Problem-Ich
7. Erkennen, was die Beziehung wirklich will und braucht

Hilfreiche Fragen für mehr Klarheit:

Wann und wo genau und unter welchen Umständen findet dieses Muster statt, auf welche Auslöser reagiert es?

Was macht dieses Muster, wenn es aktiviert ist, mit mir, mit meinem Partner und unserer Beziehung? Was lässt es uns tun und welches Ziel verfolgt es?

Wann sinkt es wieder ab bzw. beruhigt es sich wieder und wie geht es mir/uns danach?

Ist ein Partner auf der Suche nach Liebe und verwechselt er diese mit etwas, was er unbedingt bewirken möchte oder tun will? Was könnte ich beitragen, damit ich diesen Irrtum nicht noch mehr fördere?

Hat sich vielleicht ein Problem-Ich gebildet, das mehr Nutzen aus seinen Problemen hat als die Probleme aufzugeben (also ein sog. ein „Problemgewinn“?). Wie könnte ich aufhören, dieses noch weiter zu füttern?

Wie schaffe ich es, was ich erkenne, liebevoll und achtsam zu leben und das auch meinem Partner zu zeigen – über mich selbst und über uns beide? Ohne verletzende Worte oder Taten, ohne Vorwurf und ohne Angriff, sondern in reiner Liebe mit dem Wunsch, frei von allen alten Mustern zu werden und gemeinsam zu wachsen? (vgl. Rüdiger Schache, 2014, das Geheimnis meines Spiegelpartners).

Auf dem Weg zu dieser wunderbaren Beziehung zu sich selbst – und der mit Ihrem Partner – wünsche ich Ihnen viele neue Erkenntnisse und Liebe

Ihre Dr. Karin Neumann



Dr. Karin Neumann
Psychotherapeutin,
Supervisorin,
Coach

2380 Perchtoldsdorf,
Elisabethstr. 109
Tel.: 0676 76 13 898

E-Mail: info@karin-neumann.at
www.karin-neumann.at