

Alfred R. Austermann • Bettina Austermann

Wer ist mit im Bett?

Wege zum Glück für Paare und Noch-Singles

Ein Erfahrungs- und Selbsthilfebuch



www.koenigsweg-verlag.de

Inhalt

Vorwort 7

Einleitung 9

Leseschinweise für unser Buch 11

1 Happy End und dann? 13

2 Wer ist mit im Bett? 16

1. Frühere Liebesbeziehungen 16

Liebeserfahrung: Frühere Partner ins Herz nehmen 17

Das Ritual für deine früheren Partner 18

Das Ritual für deine früheren Partnerinnen 19

Ein lehrreiches Experiment zu Abschluss: Einen früheren Partner schlecht machen 21

2. Das verletzte Innere Kind 22

Liebeserfahrung: Das innere Kind mitnehmen 23

3. Der allein gelassene Zwilling 25

Liebeserfahrung: Du bist nicht mein Zwilling 26

4. Tief verbunden mit den Vorfahren – Die Ahnen sind mit im Bett 27

Was ist ein übernommenes Gefühl? 31

Beispiele für übernommene Gefühle 33

Traurig nach Sex 33

Depression als Grundgefühl:

übernommene Traurigkeit der Oma 36

Übernommene Wut – Diese Wut ist nicht meine 38

3 Lieben bringt Unglück!? Glaubenssätze entdecken, entladen und verändern 40

1. Welche Glaubenssätze über Liebe habe ich? 41

2. Lasse die Glaubenssätze zurückfließen und verändere sie 43

3. Eine weitere Möglichkeit, Glaubenssätze und Gedanken zu verändern: „The Work“: Ist es wirklich wahr? 48

- 4 **Partnerwahl: Die Ahnen mischen mit** 52
 - Aufstellung ins Blaue: Miriam und die unerfüllte Liebe einer Ahnin 54
 - Was gibt es in einem Konflikt zu entdecken? 56
- 5 **Stress mit deinem Partner: Stelle deine Gefühle auf und werde klar** 62
- 6 **Wut zerstört die Liebesbeziehung** 67
 - Wut zerstört die Liebesbeziehung – ein Beispiel 69
- 7 **Liebes- und Rückgaberitual zu den Ahnen** 72
 - Konfliktlösung: Liebesritual für dich und deine Ahnen ins Blaue – Rückgabe an die Ahnen 73
 1. Ahnen-Rückgaberitual allein 74
 2. Ahnen-Rückgaberitual als Paar 78
- 8 **Unsere DNS – Traumata beeinflussen das Erbgut** 83
 - Meditation zur Heilung der DNS 86
- 9 **Unvollendet Gestorbene können uns beeinflussen** 91
- 10 **Würdigung und nachgeholte Totenbegleitung: Friedensritual mit den Ahnen** 99
- 11 **Mutter und Vater – die Quelle für Liebesglück** 106
 1. Wege zur Heilung der verletzten Weiblichkeit 110
 2. Die Mutter – Quelle für Liebesglück für die Frauen 110
 - Erfahrung: Deine Mutter und du 113
 3. Erfahrung: Verbindung zu einer starken mütterlichen Ahnin 115
 4. Erfahrung: Die Urmutter spüren 118
 5. Für Frauen: Die Heilung der Beziehung zum Vater 120
 6. Der Vater als Quelle für Liebesglück für Männer 121
 - Erfahrung: Dein Vater und du 126
 7. Erfahrung: Verbindung zu einem kraftvollen väterlichen Ahn 127
 8. Erfahrung: Den Urvater spüren 130

- 12 **Einfühlen in Schicksale der Ahnen** 132
Erfahrung: in ein Schicksal einfühlen 135
- 13 **Verletztes Lieben heilen: Beispiele aus unserer Praxis** 139
Ekel vor Schwangerschaftsbauch seiner Frau 139
Schwere Schwangerschaftsübelkeit 144
- 14 **Gebete und Heilungsrituale für deine Ahnen und dich** 149
1. Vaterunser 151
 2. Ritual: Das Vaterunser erfahren 153
 3. Gegrüßet seist du Maria 154
 4. Ritual: Das Mariengebet erfahren 156
 5. Ritual für Ahninnen, die schwere Verletzungen ihrer Weiblichkeit erfahren haben 157
 6. Vaterunser und Mariengebet als wohltuendes Gebetsritual für die Ahnen 159
 7. Gebetsritual als Paar 161
 8. Ermächtigung für Rituale und Gebetsrituale 162
- 15 **Lieben war gefährlich – ein bedrückendes, aber wichtiges Kapitel** 166
Ungewollt oder unerlaubt schwanger – was tun? 172
- 16 **Hundertzwanzig Jahre Liebesglück – eine generationsübergreifende Erzählung** 174
- 17 **Das Wunder des Lebens – Wir gehen nach vorn** 179
- Anhang** 181
Was sind Aufstellungen? 181
Fragebogen zur Familiengeschichte 185
- Die Autoren** 188
- Danksagung** 189
- Literatur** 191

Vorwort

In den westlichen demokratischen Ländern haben wir viele Freiheiten und Möglichkeiten, unsere Liebe und Lust frei zu leben. Wir können, vielleicht zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit, vieles ausprobieren und viele Erfahrungen sammeln, solange Sexualität auf Gegenseitigkeit beruht, unter Erwachsenen und mit Achtung füreinander geschieht.

Das ist ein riesengroßes Geschenk.

Unsere Ahnen hatten häufig sehr eingeschränkte Möglichkeiten, ihre Liebe zu leben. Sie konnten an ihre Kinder und letztendlich an uns oft nur wenig an Wissen und Lebensweisheit über das Lieben und über glückliche Paarbeziehungen mitgeben. Es ist jetzt an uns, unsere hinzugewonnenen Möglichkeiten und Freiheiten auszuschöpfen. Es gibt noch vieles zu lernen. Wir können das und dürfen das. Wir können lernen, Meister im Lieben zu werden. Das ist zwar wohl für viele noch ein weiter Weg, aber woher sollen wir auch wissen können, wie man das macht?

„Wenn man sich anschaut, was Männer über viele Jahrhunderte Frauen alles angetan haben, ist es ein Wunder, dass Frauen noch immer so lieben können.“ Helmut Darshana Becker, Neurologe

Dieses berührende Zitat stammt von einem Lehrtherapeuten des Autors. Es ist ein Wegweiser, dass es so vieles zu entdecken und zu heilen gibt. Wir sind auf dem Weg und wir möchten unsere Leserinnen und Leser ein Stück mitnehmen.

In dieses Buch fließen über 20 Jahre Erfahrung als Paar mit Höhen und Tiefen und einer fast ebenso langen beruflichen Zusammenarbeit ein. Bereits bei unserer Hochzeit haben wir eine kleine Fotogalerie mit unseren Ahnen für unser Hochzeitsritual zusammengestellt und auch sie um ihren Segen für uns als Paar gebeten. Außerdem haben wir während des Rituals auch der Menschen mit schweren Schicksalen gedacht, mit denen unsere Eltern und Großeltern verbunden sind. Wir haben sie, bildlich gesprochen, zur Hochzeit eingeladen und sie gebeten, uns ihren Segen zu geben. Sie gehören alle dazu.

Besonders berührend war neben spirituellen Gesängen aus verschiedenen religiösen Traditionen ein Bindungsritual. Für dieses haben wir unsere Eltern, die persönlich anwesend waren, gebeten, sich hinter uns zu stellen und unserer Verbindung ihren Segen zu geben.

Unsere Hochzeit in Verbindung mit unseren Ahnen vor zwanzig Jahren gibt uns auch heute noch Kraft. Wir sind und leben, was wir in diesem Buch an Übungen beschreiben und wir schreiben aus unserer beruflichen Erfahrung als Therapeuten und aus unserer Erfahrung als Paar und Eltern.

Unsere Kinder kamen sehr spät. Das war nicht so geplant. Die Existenz hatte mit uns noch viele Lernaufgaben vor und wohl vor allem, dass wir zunächst unser erstes Buch „Das Drama im Mutterleib“ fertig stellten. Mit kleinen Kindern hätten wir das niemals geschafft. Jetzt sind unsere Kinder größer und wir konnten den Schritt wagen, uns fast ein Jahr nach Bali zurückzuziehen, wo auch das erste Buch entstand. Das spirituell besonders feinsinnig aufgeladene Feld auf der „Insel der Götter“ ist für viele Autoren und Künstler eine große Inspiration. Auch wir finden hier die innere Sammlung, damit wir unsere Erfahrungen in diesem und einem weiteren Buch zur Verfügung stellen zu können.

Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern viele hilfreiche Erfahrungen und Einsichten und von Herzen Glück in der Liebe.

Bettina Austermann

Alfred Ramoda Austermann

Einleitung

Wer ist mit im Bett?

Liebe und Lust – Stoff von unendlich vielen Büchern, Filmen und Theaterstücken zu allen Zeiten. Den Liebespartner finden, mit ihm glücklich zusammen sein und bleiben.

Das ist die große Sehnsucht der meisten von uns.

Das Liebesglück – nur, wie geht das?

Kaum etwas kann uns glücklicher sein lassen als das große Verliebtsein und kaum einer kann uns tiefer verletzen als der Liebste oder die Liebste. Lust und Liebe sind die großen Kräfte, die das Leben weiterbringen, die Urkraft des Lebens.

Doch – wie kann es gelingen?

Bettina erzählt:

Wenn ich die Augen schliesse, sehe ich ihn vor mir. Sein wunderschönes Lächeln, seine strahlenden Augen ..., wie er mich anschaut. Mein Herz schlägt und meine Sehnsucht nach ihm ist so groß.

Die Begegnung gestern war wunderbar, ich schwelge in den Erinnerungen ... Er, er, er ... Die nächsten Tage geht fast nichts anderes mehr in meinen Kopf, nur er ... Dann endlich ein weiteres Treffen, wie wunderbar, wie aufregend, mein Körper, sein Körper ... Ein Fest für unsere Körper, mein Herz macht Sprünge, wenn es aus der Brust könnte, wären es Luftsprünge – es ist alles so wunderbar!

Dann, es ist unser fünftes Treffen und hat so wunderbar begonnen, wir sind erst im Park mit Picknickkorb und Sekt und dann bei ihm zu Hause. Wir liegen im Bett und schmieden Pläne für das nächste Wochenende zu zweit. Auf einmal kippt die Stimmung. Wir verhaken uns in einer sinnlosen Diskussion, ob Vegetarier bessere Menschen sind. Wir bekommen diesen Zug nicht mehr angehalten und schließlich fahre ich verstimmt nach Hause, Scheiße! Es tut so weh!!!

Was ist eigentlich los? Ich verstehe das nicht! Es war doch alles so gut und jetzt dieser blöde Streit. Die Welt erscheint in diesem Moment grau und ungerecht.

Was ist da eigentlich passiert?

Lesehinweise für unser Buch

Wir springen mit dir, liebe Leserin und lieber Leser, gleich mitten hinein in das große Thema Liebe und Partnerschaft. Wir nehmen dich in unserem Buch mit auf eine Reise mit zahlreichen Erfahrungsmöglichkeiten. Immer wieder möchten wir dich einladen, selbst aktiv zu werden und etwas auszuprobieren, zu erfahren und anzustoßen.

Die Übungen, Erfahrungen und spirituellen Lösungswege in Form von Gesprächen mit den Ahnen und Gebeten werden dich wohl in unterschiedlichem Maß ansprechen und berühren. Überspringe, was gerade nicht dran ist und vertiefe, was dir entspricht. Dieses Buch muss nicht von A-Z gelesen werden, sondern lädt ein, immer wieder dort aufgeschlagen zu werden, wo es dich gerade besonders hinzieht. Vielleicht möchtest du an manchen Stellen innehalten, um tiefer in Fakten und Begebenheiten aus deinem Leben und deiner Familiengeschichte hinein zu spüren. Zum Schutz unserer Klienten wurden sämtliche Namen in den Fallgeschichten geändert.

Wir möchten einen Hinweis geben, wie wir das Wort „frei“ in Anführungsstrichen benutzen: Wir sind mit den Schicksalen unserer Ahnen im Guten wie im Schlimmen immer und unlösbar verbunden. Es wäre eine Illusion, sich davon befreien zu können. Das wäre auch nicht sinnvoll, da unsere Ahnen unsere Wurzeln sind, die Kraft und Segen geben können.

Wir sind nicht frei. Etwas der Ahnen lebt in uns weiter. Wenn es schwere Schicksale gab, brauchen manchmal die Ahnen in uns noch etwas, damit wir ihre Belastungen nicht mehr tragen. Dieser Teil ist ein innerer Prozess der Entlastung für uns selbst. Manchmal braucht es eine energetische Entladung der Informationen und Glaubenssätze, die wir noch von unseren Eltern und von früheren Ahnen tragen.

Darüber hinaus brauchen auch die Ahnen, deren Spuren irgendwo da draußen sind, dass ihr Leid gesehen, anerkannt und geachtet ist. Das war damals oft nicht möglich.

Die eine oder andere Seele braucht auch noch eine Totenbegleitung, um Frieden finden zu können. Dann haben die schweren Schicksale unserer Ahnen, deren Erlebnisse und Seelenspuren außerhalb von uns weiter existieren, nur noch wenig belastenden Einfluss auf uns.

Die Ahnen werden zur Kraftquelle und wir können uns der Stärken und der Liebe freuen, die wir auch von ihnen bekommen haben. Dann sind wir „frei“ – aber immer mit der Bindung im Herzen zu unseren Vorfahren, zu unserem Ursprung.

Eine sprachliche Besonderheit: Wir verwenden bei den Anleitungen der Übungen und Erfahrungen eine besondere, einladende Sprache, die nicht unbedingt der Dudenkommission entspricht. Wir sprechen beispielsweise von „Nehme dir die volle Zeit für dich, die du brauchst“ statt „Nimm dir die volle Zeit ...“. Das Unterbewusstsein reagiert oft viel kooperativer, wenn es freundlich eingeladen wird als bei Befehlen. „Nehme dir ...“ wird innerlich gehört als „ich nehme mir“. Das kann leichter die Seele berühren. Bei dem Imperativ „Nimm dir ...“ wird erst der Verstand eingeschaltet mit der Frage, ob ich diesem Befehl überhaupt folgen möchte. Das kann tiefe Berührung erschweren. „Nehme dir ...“ ist eine einladende Seelensprache.

Ein rechtlicher Hinweis: Liebe Leserin, lieber Leser, wir möchten dich an deine Eigenverantwortlichkeit erinnern. Mit den in unserem Buch beschriebenen Übungen kannst du möglicherweise bewegende Erfahrungen machen. Wir verwenden daher meist den Begriff Erfahrungen. Du darfst sämtliche beschriebenen Übungen und Erfahrungen nur dann ohne fachlich geschulte Begleitung durchführen, wenn du bereit bist, jederzeit die volle Verantwortung für deine inneren Bilder, Wahrnehmungen und Handlungen zu behalten. Gegebenenfalls brichst du die Übung sofort ab, falls du nicht wohlfühlst.

Für den Fall, dass du Unterstützung benötigen solltest, bleibt es in deiner Verantwortung, selbst dafür zu sorgen und eine Fachkraft hinzuzuziehen. Das Lesen dieses Buches und das Durchführen der Übungen kann keine psychotherapeutische oder ärztliche Behandlung ersetzen.

Happy End und dann?

1

Endlich, endlich nach so manchen Missverständnissen und Umwegen sind Sie und Er dann doch zusammengekommen und liegen sich glücklich in den Armen. Wie schön! Wir haben mitgefiebert, gebangt und getrauert, manchmal auch mitgeweint. Aber endlich sind sie glücklich zusammen.

Diese und ähnliche Bilder aus Liebesfilmen lassen in vielen von uns Sehnsucht nach dem ersten Verliebtsein aufkommen. Ach, mit meinem Liebsten war das auch mal so. Es war so schönööön, aber das ist schon so lange her und jetzt ...?

Wie geht es weiter?

In der Zeit der ersten Verliebtheit wird das Glückshormon Dopamin ausgeschieden. Es kommt zu den bekannten „Schmetterlingen im Bauch“. Der Anblick und das Zusammensein mit dem Geliebten, der Geliebten versetzt uns in Glückszustände.

Leider bleibt es nicht dabei. Nach dieser Verliebtheit wird der Andere mehr und mehr zum realen Menschen mit Stärken und Schwächen. Dann kommt die Beziehung auf eine andere Ebene. Wir sehen uns mit vielen Herausforderungen konfrontiert, erfahren aber auch eine ganz andere Tiefe miteinander. Eine tiefe Bindung zueinander entsteht.

Neben der Bindung und der Liebe zu einander sehen wir uns aber auch mit Situationen konfrontiert, die einfach nicht lösbar zu sein scheinen. Jede Beziehung hat ihre Themen. Wir fragen uns: Wie kann unser geliebter Partner oder die Partnerin uns so tief verletzen?

Sabine erzählt:

Ich kenne meine Freundin Claudia seit fast 15 Jahren. Wir haben uns im Studium getroffen und wir beide haben uns im Laufe der Jahre auch mit unseren verschiedenen Partnern von verschiedenen Seiten kennengelernt. Ich treffe Claudia im Café. Sie sieht traurig aus und übermüdet. Die letzte Nacht hat sie wenig geschlafen und es geht, wie so oft, um Peter.

Sie wollte mit ihm reden, wie sie mit ihrem gemeinsamen Geld besser umgehen könnten und was ihr Probleme bereitet. Peter hört gar nicht richtig zu, um dann entnervt seinen Jogginganzug zu nehmen und raus zu

geben. Claudia fühlt sich abgelehnt, unverstanden und abgeschoben. Sie hat sich doch den halben Tag schon Gedanken gemacht, wie sie dieses schwierige Thema ansprechen kann und was sie sagen kann, um bloß keine hochschlagenden Emotionen zu wecken – wieder ist es schiefgegangen und der Typ hat einfach nicht zugehört. Wut steigt in ihr hoch. Als Peter dann nach Hause kommt, versucht sie erneut das Thema anzusprechen. Peter steht noch in der Tür und explodiert.

Sie solle ihn doch in Ruhe lassen, er habe keine Probleme und fühle sich von ihr mit Vorwürfen zugeschüttet. Claudia lässt nicht locker und am Ende verschanzt sich Peter in seinem Arbeitszimmer, schließt die Tür ab und kommt, außer um auf die Toilette zu gehen und sich etwas zu essen zu machen, nicht mehr heraus ...

Claudia sitzt mir gegenüber, weint und schimpft abwechselnd. „Typisch Mann“, „der Idiot“, „er lernt doch nie etwas dazu“ ... Ein Trost ist die Zeitschrift mit Kontaktanzeigen – vielleicht gibt es ja doch einen Mann, der sie versteht, zuhört und offen ist, auch Probleme zu besprechen. Aber eigentlich möchte sie mit Peter sein.

Diese und ähnliche Geschichten über Peter habe ich schon so oft gehört. Ich mag sie mir nicht mehr anhören. Nach ein paar Tagen ist der Normalzustand wieder da und beide spüren wieder die Liebe und Verbindung zueinander. So sehr ich Claudia schätze, so sehr nervt sie mich mit den immer gleichen Dramen. Aber es bohrt und gärt weiter in Claudia und sie nervt mich immer wieder mit der Frage: Wie kann ich Peters Reaktionen ändern?

Viele von uns kennen ähnliche Situationen. Schon so oft hat Claudia am Telefon ihr Leid geklagt. Von außen sieht es so aus, dass sie recht hat und Sabine stellt sich die Frage: „Warum lässt sie sich das gefallen? Wie kann er sich so mies verhalten?“ Aber es ändert sich auch nach Jahren nichts.

Sabine, die uns von diesen Begebenheiten erzählt hat, mag ihre Freundin sehr. Aber auch sie ist ratlos. Wenn sich Paarkonflikte immer wieder im Kreis drehen, sollten alle Alarmlichter angehen. Hier geht es um etwas anderes und die Lösung liegt ganz woanders. Hier helfen keine Gespräche! Jeder Lösungsversuch wird hier im Sande verlaufen. Jede Absprache wird an dem Eigentlichen nichts ändern. Auch jedes Bemühen, es anders zu machen, alle noch so gut gemeinten Tipps von Freunden können grundsätzlich nichts lösen. Es gibt nur einen einzigen Weg: Egal

wie „gemein“ dein Partner oder deine Partnerin ist, schau bei dir selbst und finde, worum es bei dir eigentlich geht! So schwer und unlogisch sich das auch anfühlt: Es ist der einzige Weg, damit es leichter werden kann oder lange schon ausstehende Entscheidungen getroffen werden können.

Was bedeutet „Schau bei dir selbst“?

Hier, in diesem Fall, würde Claudia sagen *„Ich habe Peter sehr freundlich zu dem Gespräch eingeladen. Er hat immer wieder Gespräche zu dem Thema abgelehnt. Ich habe so lange gewartet, um zu reden. Es gibt nie den richtigen Zeitpunkt. Es kann doch gar nicht an mir liegen“*.

Wenn du, liebe Leserin, lieber Leser, in einer ähnlichen Situation bist wie Claudia, beobachte genau: Welche Gefühle entstehen in dir in dieser Situation? Sei ehrlich zu dir und lass alle Gefühle zu. Das können wichtige Hinweise sein, worum es tatsächlich geht.

Manchmal sind das ungeliebte Gefühle von:

Ich hasse ihn./Ich hasse sie. Ich bin so wütend, ich könnte ihn/sie umbringen. Ich bin so verzweifelt, ich könnte mich umbringen. Es hat alles keinen Zweck, es gibt keine Lösung. Endlich leidet auch er. Ich fühle mich so mies behandelt ...

Eigentlich habe ich gar keine Idee, wie es wäre, wenn es anders ist.

Stelle dir die Fragen:

Was wäre, wenn genau diese Situation ein unbewusster Heilungsversuch ist? Vielleicht hast du dir gerade diesen Partner mit genau seinen Themen gesucht, damit diese Situationen entstehen? Natürlich geschieht das unbewusst.

Was wäre, wenn du et was wiederholst, was mit dir und deinem Partner nichts zu tun hat?

Diese Situationen sind sehr verletzend und schmerzhaft. Es entstehen Scherben. Sie bringen uns bis an den Rand von dem, was wir aushalten können. Oft geht die Beziehung dann irgendwann in die Brüche. Wie schade.

Wir möchten dich einladen, mit einem ganz anderen Blick als dem alltagsüblichen zu schauen. Dann können sich so manches Mal überwältigende Lösungen auftun.

Wer ist mit im Bett?

Wenn du mit deiner Liebsten oder deinem Liebsten im stillen Kämmerlein bist, glaubst du dich allein mit ihr oder ihm.

Bist du das wirklich?

Vielleicht ist es in den ersten Wochen und Monaten noch so. Die große Verliebtheit, die Schönheit und die Reize des Anderen, der Hormoncocktail und die Duftstoffe wie auch der archaische Zwang der Biologie, das Leben weiterzugeben, überdecken vorübergehend die Schatten.

Doch unweigerlich wird mit der Zeit deutlich, dass du nicht alleine mit deiner Liebsten oder deinem Liebsten im Bett bist. Da sind noch mehr Menschen, Seelen und Ereignisse mit im Bett, ob du das willst oder nicht.

Wie – ich bin doch ich!?

Wenn das so einfach wäre, gäbe es nicht so viele unglückliche Trennungen und Kinder, die nicht bei beiden Eltern aufwachsen dürfen.

Wer bitte soll denn da noch alles sein und mein Liebesglück vermiesen?

Nicht alle, die da sind, vermiesen das Liebesglück, sondern nur die, wo etwas unglücklich gelaufen ist und nicht zu Ende gekommen ist.

1. Frühere Liebesbeziehungen

Frühere Liebesbeziehungen und Begegnungen hinterlassen immer eine Spur. Es bleibt eine Bindung im Herzen. Mit all ihren und seinen Erfahrungen und Herzensbindungen im Guten und weniger Guten schaust du deine Liebste oder deinen Liebsten an. Wenn du dann deiner Partnerin oder deinem Partner zeigst, dass deine Vorgänger, also ihre oder seine vorherigen Partner/innen Idioten und Flaschen waren und du das besser kannst, verlierst du ihr oder sein Herz. Das geht auf die Dauer schief.

Diese Vorgänger sind Teil ihrer oder seiner Geschichte und Lebenserfahrung. Auch die Liebe zu Vorgänger X, die immer noch da ist, darfst du nicht schlecht machen. Im Gegenteil: Wenn du sagst: „X’ war ganz

tiefen Alleinsein, dem er damals ausgeliefert war. Das verschreckte innere Kind, das in dem Erwachsenen weiterlebt, bekommt Panik. Es zieht sich zurück. Auch der Erwachsene zieht sich zurück. Damit tut es dann nicht mehr so weh. Der Rückzug geschieht oft nicht bewusst.

Viele Anteile vom verletzten inneren Kind wirken im Erwachsenen unbewusst weiter und stören die Nähe und das sich Einlassen auf den anderen. Dazu gehören schmerzhaft Erfahrungen, wie ausgeschlossen worden sein, entwürdigt worden zu sein, Bestrafungen, Liebesentzug und vieles andere. Diese Erfahrungen werden in der Paarbeziehung wieder lebendig. In gewisser Weise ist auch dein inneres Kind mit im Bett, wenn du mit deinem Partner zusammen bist.

Es gibt viele Übungen, um das innere Kind wieder kennenzulernen, zu verstehen und ins Herz zu schließen. Das ist es, was es am meisten braucht. Sich mit dem inneren Kind zu befassen, kann einige Menschen sehr unterstützen, besser im Leben zu stehen und mit einem Partner glücklich zu sein. Wir möchten an dieser Stelle Peter Bartnings Buch „Das innere Kind in der Paarbeziehung“ und Stefanie Stahl „Das Kind in dir muss Heimat finden“ empfehlen. Hier gibt es vieles zu entdecken. Der Schwerpunkt unseres Buches geht jedoch in eine ganz andere Richtung, die auch einen großen und manchmal im wahren Wortsinn gewaltigen Einfluss auf das Leben in der Partnerschaft hat, über die aber bisher noch sehr wenig geschrieben wurde. Deshalb beschränken wir uns an dieser Stelle auf die zwei Buchempfehlungen stellvertretend für die vielen guten Bücher, die es zum Thema „Inneres Kind“ gibt.

Wir möchten dir auf diesen Aspekt Appetit machen und laden dich zu einer Erfahrung ein. Diese kannst du allein oder gemeinsam mit deinem Partner im selben Raum, aber jeder für sich machen:

Liebese Erfahrung: Das innere Kind mitnehmen

Richte dir ein gemütliches Eckchen ein und lege dir ein großes Kissen, eine Decke oder ein Kuscheltier zurecht. Dieses kann später dein inneres Kind vertreten.

Wir möchten dich einladen, ein wenig auf dein inneres Kind zu schauen und Gefühle und Ereignisse zu „beschnuppern“, zunächst ohne sie in voller Tiefe auszuloten. Das kann völlig ausreichen, um dir eine

Idee zu geben, wie du dir und deinem inneren Kind, das auch in dir heute weiterlebt, etwas Gutes tun kannst.

Nehme dir Zeit, dich auf deine Kindheit zu besinnen. Gehe die Gefühle durch, die sich einstellen, wenn du dir vorstellst, von 18 bis 0 Jahre immer jünger zu werden. Wo stockt deine Erinnerung? Wo gab es Ereignisse, die schlimm für dich waren? Über welche Ereignisse wurde dir etwas erzählt, woran du heute keine eigene bewusste Erinnerung mehr hast? Finde heute ein oder maximal zwei Ereignisse, stellvertretend für viele andere, die für dich schlimm waren. Wie hast du damals reagiert? Was fühlst du heute, wenn du daran denkst?

Dann nehme das Kissen, die Decke oder das Kuschtier und stelle dir vor, das bist du als x-jähriges Kind, das das Schlimme erlebt hat und das völlig erschreckt, verängstigt, betäubt etc. ist.

Schaue dieses Kind als Erwachsener heute, der du auch bist, an. Schaue und spüre, wie es dem Kind geht. Dann sage ihm oder ihr liebe Worte, wie z. B. *„Ich verstehe dich, ich verstehe deine Angst, ich verstehe, warum du verzweifelt um dich schlägst, ich passe jetzt gut auf dich auf, ich tröste dich ...“* und nehme das Kissen liebevoll in den Arm. Vielleicht möchtest du es streicheln, halten usw. und ihm/ihr sagen: *„Ich passe jetzt gut auf dich auf, damals warst du so allein, jetzt bin ich da ...“*

Stelle dir vor, dein inneres Kind, vertreten durch das Kissen in deinen Händen, kann sprechen. Du als Erwachsene/r kannst es fragen: *„Wie geht es dir?“* und die Antwort abwarten ...

Nehme den Platz des oder der Kleinen ein und gib ihm oder ihr deine Stimme. Nehme wahr, was er oder sie dir sagt und wie es ihm oder ihr geht.

Dann sprichst du wieder als Erwachsener zu ihm/ihr und beobachtest, wie der Kleine oder die Kleine reagiert, wenn du ihn/sie liebevoll ansprichst.

Auf diese Weise kannst du in einen liebevollen Dialog kommen und diesem Teil von dir einen guten Platz geben. Auch das innere Kind ist mit im Bett bei einem Liebespaar und kann manchmal heftig querschießen, wenn es verstört ist. Durch diese Übung kannst du in Verbindung mit der Kleinen oder dem Kleinen in dir kommen und ihr oder ihm Gutes tun.

Lieben bringt Unglück!?

Glaubenssätze entdecken, entladen und verändern

Wir alle haben bewusst oder unbewusst eine Unmenge an Glaubenssätzen über Liebespartner, Liebesbeziehungen, Ehe, Sex, über Männer und Frauen im Allgemeinen in uns. Oft sind es Sätze und innere Haltungen, die wir schon über unsere Eltern als Wahrheit aufgenommen haben: *„Auf Männer ist sowieso kein Verlass.“* *„Männer wollen nur das ein.“* *„Die Ehe ist ein Gefängnis.“* *„Die Frauen nehmen nur die Männer aus.“* *„Geh keiner Frau auf den Leim.“* ...

Manche Glaubenssätze bilden sich in uns durch unsere eigenen Erfahrungen. Wenn beispielsweise ein Säugling, wie es lange üblich war, nur alle vier Stunden gestillt wird und sonst weit weg von der Mutter im Bettchen ist, kann sich in ihm der Glaubenssatz bilden: *„Es hat ja doch keinen Zweck zu schreien, ich gebe auf, ich kriege sowieso nicht, was ich will.“* Wenn dann noch weitere Erfahrungen diesen Satz bestätigen, verfestigt sich diese Einstellung und bleibt für den Erwachsenen Realität. Mit dieser inneren „Realität“ schaut er dann auf viele Situationen in seinem Leben.

Manche Glaubenssätze entstammen einer kollektiven „Wahrheit“, z.B. wenn einer in der Beziehung „fremd geht“, heißt es allgemein: Er oder sie hat sich unfair verhalten und ist am Scheitern der Beziehung schuld. Viele Glaubenssätze, die unser Liebesleben betreffen, kommen aber gar nicht aus unserem eigenen Erleben, oft noch nicht einmal aus dem Erleben der Eltern. Trotzdem werden sie von uns als richtig gefühlt. Dieses ist nicht immer bewusst. Wir haben sie verinnerlicht und schauen mit dieser Grundhaltung auf unser Beziehungsglück bzw. -unglück.

Diese Glaubenssätze beinhalten eine tiefe Wahrheit und es hilft meistens nicht, sie einfach beiseiteschieben zu wollen. Zu einer bestimmten Zeit, für einen oder mehrere Vorfahren von uns, waren sie oftmals existenzielle Realität. In diesem Zusammenhang haben sie gestimmt. Wenn beispielsweise die Ehe durch die Eltern arrangiert wurde, das Herz aber einem anderen Mann gehörte, war die Ehe mit diesem Mann wirklich ein trauriges Gefängnis für beide, aus dem es zu der Zeit damals kein Entrinnen gab.

Wenn wir mit diesem Rucksack an bewussten oder unbewussten Glaubenssätzen auf unseren Liebespartner treffen, ist die Beziehungslandschaft schon vermint. Es muss nur eine Situation entstehen, die ähnlich deinem Glaubenssatz ist und es geht schief. Dein Partner zeigt dir beispielsweise, dass er dich anziehend und erotisch findet und du denkst: „Männer wollen doch **nur das eine** (... und das ‚eine‘ ist nichts Gutes).“ Schon ist die schöne Stimmung dahin, aus der ein wunderbarer erotischer Abend werden könnte, ihr vielleicht beide das „Eine“ wolltet, um dann noch lange euer Miteinander zu genießen. Stattdessen seid ihr beide enttäuscht und zieht euch für eine Zeit voneinander zurück.

Liebesunglück gab es über so viele Generationen unserer Vorfahren. Es hilft ihnen und auch unseren Eltern nicht, wenn wir deshalb unser Glück sabotieren. Es hilft niemandem, wenn wir glauben, wir können oder dürfen nicht glücklich, nicht verliebt, nicht lustvoll sein. Es lohnt sich, die eigenen Glaubenssätze anzuschauen und aufzuräumen.

1. Welche Glaubenssätze über Liebe habe ich?

Du kannst mit dieser Übung Glaubenssätze aufspüren, die dich und dein Verhalten mehr oder weniger bewusst prägen. Wenn du dir viel Zeit nimmst und tiefer gräbst, wirst du vielleicht überrascht sein, wie viele scheinbar schräge und unglaubliche Glaubenssätze in dir stecken. Viele davon stammen nicht aus deinem eigenen Leben und aus deiner eigenen Erfahrung.

Nehme dir Stifte und Papier und schreibe, so schnell du kannst. Fast als würdest du verfolgt und es ginge es um dein Leben. Das ist ein Trick, um an Schichten deiner Psyche zu kommen, die dir normalerweise nicht zugänglich sind. Damit schaltestest du die rationale Überlegung, das Abwägen und die innere Zensur aus. Es muss nicht alles zu 100 % stimmen, was du schreibst, darauf kommt es hier nicht an. Du kannst aber Tendenzen spüren und ausloten.