

Verbindung

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Ende September hatten wir die Möglichkeit, in Linz bei dem TEDx Event einen 18-minütigen Vortrag zum Thema „reconnect“ zu halten. TEDx ist eine weltweite Organisation, die Impulsvorträge zu bestimmten Themen unter dem Motto „ideas worth spreading“ organisiert, welche im zweiten Schritt im Internet veröffentlicht werden. Inhaltlich wussten wir sehr rasch, worüber wir reden wollten. Die Durchführung war dann aber viel herausfordernder als gedacht. Für diejenigen, die sich den Vortrag anschauen wollen - hier ist der Link zu unserem TED-Talk: <http://youtu.be/slZ9nDATL60> oder auch einfach auf Youtube gehen und „Gatt-Iro“ eingeben, dann findet ihr unseren Vortrag. Zur Info: Bei diesen Events ist das Du-Wort üblich. Daher ist auch dieser Inspirationletter „per Du“ verfasst.

Einer unserer grundlegenden Sehnsüchte als Menschen ist es, sich in Verbindung zu fühlen. Es ist für uns Menschen in den ersten Jahren unseres Lebens überlebensnotwendig, dass wir eine sichere Bindung mit unseren engsten Bezugspersonen erleben. Wir sind soziale Wesen. Auch wenn wir uns als Erwachsene scheinbar unabhängig fühlen, brauchen wir doch andere Menschen.

Verbindung entsteht immer dann zwischen zwei Menschen, wenn die Energie fließt, wenn man sich wahrgenommen und verstanden fühlt, wenn man sich wach, lebendig und sicher fühlt. In einem solchen Zustand geht einem die Arbeit leicht von der Hand, Grenzen werden verschoben und wir können mit den Herausforderungen des Lebens besser umgehen. In solchen Phasen sind wir kreativ, liebevoll und offen, was wiederum (wissenschaftlich bewiesen) einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit hat.

Umso schmerzhafter ist es, wenn wir aus der Verbindung fallen. Jeder kennt dieses Gefühl, nicht in Verbindung zu sein. Wenn der Partner, die PartnerIn Verhaltensweisen an den Tag legt, die für uns völlig unverständlich sind. Wenn der Partner in einer Situation so völlig unterschiedlich und anders reagiert, als wir das machen würden. Dann stürzt man plötzlich vom Himmel in die Hölle –mein Partner mutiert zum größten Albraum! Wir fühlen uns dann getrennt, einsam, allein gelassen, verletzt, unverstanden, enttäuscht, wütend und frustriert. Und das ist extrem unangenehm für uns, weil wir uns nach der Verbindung auf der Herzesebene und auf der körperlich-sexuellen Ebene sehnen!!!

Der große Unterschied zwischen gelingenden Beziehungen und solchen die scheitern ist, WIE die Paare mit den Konflikten umgehen und wie / ob sie es gelernt haben, wieder in Verbindung zu kommen. Alle Paare haben mit ähnlichen Themen Stoff für Konflikte. Es geht darum, Verantwortung zu übernehmen. Die Verantwortung für sich selbst, die Beziehungsqualität und dafür wieder in Verbindung zu kommen.

Nun stellt sich die Frage: **Wie komme ich in Verbindung?**

Schritt 1: Richte den Fokus auf Verbindung (und nicht auf Streit) und mache Dir bewusst,
- dass Du aus der Verbindung gegangen bist und
- was Dein eigener Beitrag dazu war, dass dies passiert ist.

Schritt 2: Komme in einen Austausch, in eine Begegnung, in einen Dialog mit Deiner PartnerIn. Das ist kein Gespräch zwischen Tür und Angel, sondern eine sehr achtsame, bewusste Form des Gesprächs. Wie kann ein solcher Austausch gelingen? Dafür sind drei Dinge essentiell:

- **Zeit** - es muss ein Gefühl entstehen, dass ich alle Zeit der Welt für Dich habe. Wenn man diese zeitliche Offenheit mit **Präsenz** kombiniert (Du bist jetzt der wichtigste Mensch für mich und ich bin ganz für Dich da) dann ist das erste Stück der Basis gelegt, dass ein solcher Austausch gelingt. Präsent zu sein bedeutet, alle anderen Dinge (die scheinbar so wichtig sind) auf die Seite zu stellen und den Fokus auf das Hier & Jetzt mit der geliebten Person zu richten.
- **Offenes Herz** – es braucht eine bewusste und mutige Entscheidung dafür. Denn ein offenes Herz macht uns verletzlich. Zusätzlich sollte dieses offene Herz mit Ohren ausgestattet sein, in dem wir alle Bilder, Bewertungen, Vorstellungen vom Partner fallen lassen. Es geht darum, dass ich mich tief auf meinen Partner einlasse und ihn wirklich aus dem Herzen heraus höre. Damit schaffe ich einen Raum der Sicherheit für meine PartnerIn.
- **Blickkontakt** - Manchmal ist es schwierig, im Blickkontakt zu bleiben, wenn man in den eigenen Geschichten herumgrummeln will. Es ist aber wichtig, sich selbst immer wieder herauszufordern, den Blickkontakt zu suchen und zu halten. Wenn der Blickkontakt ein liebevoller ist, dann ist es perfekt. Dann entsteht eine Atmosphäre der Sicherheit und der Austausch gelingt!

Schritt 3: Wertschätzen der Unterschiede. In einem wirklichen Austausch werde ich erkennen, dass **DU** anders bist als **ICH** und dass dies gut ist. Durch die Erfahrung des offenen Herzens, der Präsenz, des liebevollen Blickkontakts passiert auch ein „reconnect“ auf der körperlichen Ebene!!! Denn über den Körper ist Liebe sehr tief erfahrbar. Präsenz ist wirklich sexy!!!

Schritt 4: Erarbeitet gemeinsam Euren „Reconnect-Plan“. erinnert Euch an Situationen, die schwierig waren und wie Ihr es geschafft habt, wieder in Verbindung zu kommen. Schreibt dies auf und ergänzt es mit jeder weiteren Situation. So entwickelt Ihr Euren individuellen Verbindungsplan. Dieser hilft Euch, auch in schwierigen Situationen auf Eure Verbindung fokussiert zu bleiben. Damit könnt Ihr dann jene Verhaltensweisen anwenden, die Euch helfen, nach einem Streit wieder in Verbindung zu kommen.

Wenn es gelingt, in der Beziehung immer wieder in Verbindung zu kommen und zu bleiben, dann kann jeder der beiden Partner und auch die Beziehung erblühen. Wir können beide das Leben in seiner ganzen Vielfalt, Zartheit, Wildheit und Süße genießen! Es geht immer wieder um die Entscheidung für ein reconnect - immer wieder um die Entscheidung für den Prozess zur Verbindung. Weil Verbindung in der Beziehung die Basis für Entwicklung & Glück ist!

Wir wünschen Euch noch einen wunderschönen Herbstausklang mit viel Verbindung!

Mit herzlichen Grüßen

Elisabeth & Stefan



challenge of
LOVE