



„Ich hab Dich so kennen gelernt, daher liebe ich Dich halt so wie Du bist“stimmt das wirklich?
(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Diesen Satz hören wir in unseren Seminaren und in der Praxis immer wieder einmal. Was passiert in einer Beziehung, wenn wir uns das selbst denken oder zu hören bekommen?

Einerseits ist dieser Satz wunderschön und etwas, das wir uns alle wünschen: wir möchten gerne so geliebt und angenommen werden, wie wir sind.

Andererseits kann es sein, dass eine der beiden Personen in der Beziehung dadurch in Bedrängnis kommt – denn sie ist es vielleicht, die Probleme anspricht, kritisiert und die andere Person eben nicht so nimmt oder liebt, wie sie ist. Diese Haltung: „Ich liebe Dich so, wie Du bist“ könnte einen Ausrede sein – dafür, sich mit eigenen evtl. negativen Gefühlen und Reaktionen nicht zeigen zu müssen.

Es entsteht eine Schiefelage in der Beziehung: eine Person ist die vermutlich bessere, denn sie bemüht sich ja, die andere so zu nehmen, wie sie ist. Und vor allem –sie ist die vermeintlich tolerantere, hat kein Problem und macht kein Drama. Hingegen ist die andere schuld und hat das Problem, denn sie ist dazu nicht in der Lage und macht immer wieder Kritik oder Unzufriedenheit zum Thema.

Dadurch befinden wir uns mitten in einem Kampf mit klarer Schuldzuweisung. Beide leiden. Beide sind nicht in Verbindung. Beide zweifeln, ob es jemals gelingen wird, mit dem Partner in Verbindung zu kommen. Manche Paare scheitern an solchen Situationen und geben auf.

Welchen Weg gibt es aus dieser Situation heraus?

Auch wenn ich meine PartnerIn noch so sehr liebe und im Prinzip gerade deswegen, werden mich Seiten an ihm / ihr stören. Das kommt in den besten Beziehungen vor! Nur wenn ich mich wirklich auf jemanden einlasse, kann mich diese Person aufregen. Der Nachbar von drei Häusern weiter ist mir egal, aber diese, genau diese Person an meiner Seite schafft es, mich zu beschäftigen mit ihrem Verhalten. Sie schafft es, dass ich mich über sie ärgere, sie schafft es, mich zu verletzen, sie schafft es aber auch, dass ich mich glücklich fühle, dass ich Freude habe und mich stark fühle. Weil sie mir wichtig ist, weil ich sie liebe, weil ich mit ihr lebe.

Es ist immer unser gemeinsamer Tanz! Wir tragen beide unbewusst dazu bei, dass es genauso in unserer Beziehung ist, wie es ist. Es gibt niemanden der Schuld hat, es gibt zwei Personen, die Verantwortung für die jeweilige Beziehungssituation haben. Beide können etwas ändern, in dem sie ihren Beitrag zum Tanz sehen und die Schuldzuweisungen beenden.

Gehörst Du zu den Personen, die die andere so nehmen, wie sie ist und kein Drama machen? Dann stelle Dir folgende Fragen: Kann es sein, dass ich mich mit meinen Wahrnehmungen und Gefühlen nicht zumute, nichts davon mitteile, weil ich Angst habe, einen Konflikt herauf zu beschwören?

1. Kann es sein, dass ich unsere Harmonie nicht gefährden will?
2. Kann es sein, dass ich Angst habe, sowieso nicht gehört oder verstanden zu werden?
3. Wie emotional erreichbar bin ich für meine PartnerIn?
4. Kann es sein, dass ich genau durch mein Verhalten, nämlich nichts oder nur sehr wenig über mich mitzuteilen, dazu beitrage, dass die andere Person versucht, mich durch Kritik, Konflikt und Schuldzuweisungen zu erreichen?
5. Wie war das in meinem Elternhaus – wie wurde mit Konflikten umgegangen? Wiederhole ich da etwas oder mache ich genau das Gegenteil, weil ich es zu Hause als so destruktiv und bedrohlich erlebt habe?

Bist Du die Person, die emotional wird, gerne kritisiert, immer wieder unzufrieden ist? Dann stelle Dir folgende Fragen:

1. Wirkt mein Verhalten auf die andere Person so bedrohlich, dass er / sie mir nichts erzählt?
2. Wie interessiert bin ich wirklich an meinem PartnerIn?
3. Gebe ich ihr/ihm genügend Raum, Sicherheit und Wertschätzung, dass er/sie sich mir gegenüber wirklich öffnen und seine Verletzlichkeit zeigen kann?
4. Wie emotional erreichbar bin ich denn nun wirklich für ihn oder sie?
5. Was gibt es bei mir zu entdecken? Welche Streitkultur herrschte in meiner Familie?

Tauscht Euch darüber aus und begebt Euch auf das gemeinsame Abenteuer, Euren Tanz zu erforschen. Denn dadurch wird es möglich, immer bewusster jene Tanzschritte zu setzen, die Euch glücklich machen, Eure Verbindung und Euer Vertrauen stärken und Eure Liebe vertiefen.

Wir wissen aus eigener Erfahrung: es ist möglich, glücklich miteinander zu sein! Und wir wissen auch: wir müssen immer wieder etwas dafür tun – uns mit unserer Verletzlichkeit zeigen und miteinander wachsen. Das ist auch für uns immer wieder aufs Neue herausfordernd.

Wir wünschen Euch einen wunderschönen goldenen Herbst!

Herzliche Grüße von

Elisabeth & Stefan



Wenn Ihr für den Herbst eine gemeinsame Auszeit planen möchtet, hier ist unser Angebot:

„Venus“ – ein Seminar für Frauen in Elisabeths Praxis in Linz – ein Wochenende für Dich als Frau, das Dich dabei unterstützt, mehr von Deinem Potenzial zu entdecken und zu leben_vom 20.-22. Oktober in Linz – Tummelplatz 15

<http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/ven.pdf>

„Die Rückkehr des Königs“ - ein Seminar für Männer bei Admont im Gesäuse vom 25. bis 29. Oktober, das Dich dabei unterstützt, mit den komplexen Anforderungen als Mann besser umgehen zu können und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

<http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/rdk.pdf>

"Unverschämt glücklich" im wunderschönen Biohotel Retter in Pöllauberg in der Oststeiermark von 6.-10. Dezember oder alternierend drei Wochen früher im Hotel des Glücks im Yspertal / Niederösterreich vom 15.-19. November 17, für all jene unter Euch, die ein Liebesretreat für Herz und Körper erleben und Ihre sinnliche Liebesverbindung stärken möchten. (derzeit noch drei Paarplätze frei) <http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/uvgr.pdf>

