

DRUCKVERSION - WWW.KGS-BERLIN.DE

Ankommen im Herzen der Liebe. Von Jochen Meyer

Von der Vision zur gelebten Beziehung



Vergrößern hier klicken.

Zu den größten Erfolgen meines Lebens zähle ich heute, dass ich ein einigermaßen beziehungsfähiger Mann geworden bin. Jedenfalls glaube ich von mir sagen zu dürfen, dass ich meiner Freundin meistens gut tue, und das ist für mich alles andere als selbstverständlich. Ich denke heute kaum noch daran, wie meine Beziehungen früher aussahen oder wo ich stand, als ich mit Mitte Dreißig realisieren musste, dass ich bislang keine einzige Liebesbeziehung hinbekommen hatte, von allen bisherigen Freundinnen verlassen worden war und die meiste Zeit meines Lebens ohnehin allein verbracht habe. Damals hatte sich gerade ein weiteres Mal eine Freundin von

mir verabschiedet, und diesmal war mir klar: Wenn ich jetzt nicht ernsthaft an mir arbeite und meine Beziehungsprobleme löse, dann werde ich in der Liebe scheitern, dann werde ich in diesem Leben keine glückliche Partnerschaft erleben. Ich erinnere mich noch glasklar, wie mir in diesem Moment der Gedanke kam: „Das kann nicht sein! In der Liebe scheitern ist keine Option, es muss auch für mich möglich sein, in einer Liebesbeziehung glücklich zu werden. Es muss einen Weg geben, etwas anderes ist möglich!“ – auch wenn ich damals keine Ahnung hatte, wie ich dies erreichen könnte. Dies war der Wendepunkt in meinem Leben. Ich begann eine Psychotherapie, und sie war der Anfang von einem 15-jährigen Weg des Heilens, Lernens und Wachsens, der über viele verschiedene Stationen führte und mir schließlich auch ermöglichte, als Mann mit Frauen auf eine neue, gesunde Weise in Beziehung zu sein.

Den Ruf zu lieben erkennen

Heute fasziniert mich an dieser Geschichte, dass in dem Moment, als ich dachte „es muss noch etwas anderes geben – auch für mich muss eine glückliche Liebesbeziehung möglich sein!“ der Keim einer Vision sichtbar wurde. Auch wenn ich dies damals nicht als Vision erlebt und auch keine konkreten Bilder und Vorstellungen dazu gehabt habe, war dies der Keim einer Vision von einer erfüllenden Partnerschaft. Ich glaube, dass nahezu alle Menschen eine Vision oder ein tiefes inneres Wissen davon haben, dass sie eine glückliche Liebesbeziehung verwirklichen können, dass es ihr Lebensauftrag ist zu lieben und nicht an der Liebe zu scheitern. Wir würden nicht an unglücklichen Liebesbeziehungen leiden, wenn wir nicht tief in uns wüssten, dass glücklichere, erfüllende Beziehungen möglich sind. Bei meinen Klienten erlebe ich das auch: Sie wissen oft noch nicht, wie sie ihr Problem lösen können, aber sie wissen auf einer sehr tiefen Ebene, dass sie ihr Potential zu lieben noch nicht ausschöpfen. Das aber ist ihre Sehnsucht; das wollen sie erreichen – egal, was das für sie bedeutet.

Auch aus diesen Gründen stelle ich in meinen Single- und Paarberatungen so gern die Frage nach der Vision ins Zentrum: „Was tust du und was erlebst du, wenn du in einer erfüllenden Liebesbeziehung lebst und glücklich bist? Woran spürst du, dass eine Beziehung für dich erfüllend ist? Wonach sehnst du dich am meisten und was möchtest du in deiner nächsten (oder jetzigen) Beziehung erleben? Und wie kannst du dazu beitragen?! Wer möchtest du als Frau oder als Mann deinem (nächsten) Partner sein? Wie musst du dich mit ihr oder ihm verbinden können, damit die Beziehung für euch beide erfüllend wird? Was bedeutet das konkret für dich, und was brauchst du dafür von deinem Partner?“

Unsere tiefste Sehnsucht ist es, einander gut zu tun

Ich erinnere mich an einen weiteren Schlüsselmoment auf meinem Weg, als während eines Seminars – es war natürlich ein Beziehungstraining – erstmals der Gedanke zu mir kam: „Ich möchte ein Mann sein, der einer Frau in einer Liebesbeziehung gut tun kann.“ Auch dies war ein Wendepunkt, denn bis dahin hatte ich mich ausschließlich mit der Frage beschäftigt, wie ich von einer Frau endlich die Liebe bekommen könnte, nach der ich mich mein ganzes Leben so geseht habe. Auch damals habe ich nicht über Visionen nachgedacht, aber der Gedanke, dass ich als Mann

einer Frau gut tun will, dass ich dazu grundsätzlich und unter allen Umständen fähig sein will: Dieser Gedanke hatte eine unglaubliche Sogkraft und er hat mich nie wieder losgelassen. Was hat er mir nicht alles ermöglicht! Ich habe aufgehört, von Frauen Liebe kriegen zu wollen und bin vom Nehmer zum Geber geworden. Ich habe mir angewöhnt, Frauen zu achten und meine Freudinnen stets respektvoll zu behandeln, so dass sie sich in meiner Gegenwart sicher fühlen können – und zwar unabhängig davon, wie respektvoll sie mir begegnen! Es ist mir immer besser gelungen, von meiner Unzufriedenheit, meinem Anspruch auf Rechthabenwollen oder meiner emotionalen Bedürftigkeit abzusehen. Ich habe aufgehört zu klagen und mich als Opfer hinzustellen, denn wenn ich mich als Mann definiere, der einer Frau gut tut, kann ich sie nicht länger anklagen, mit Vorwürfen überziehen oder runterputzen, nur damit ich mich besser fühle. Dann ist jedes Verhalten, mit dem ich meine Partnerin in ihrer Persönlichkeit schwäche, von einem Moment auf den anderen ausgeschlossen. Ich habe das ziemlich konsequent durchgezogen und tiefgreifende Änderungen erfahren: Ich habe auf eine neue Weise Frieden mit mir geschlossen – und mit Frauen auch. Deswegen glaube ich auch, dass wir (wieder) lernen können, einander in unseren Liebesbeziehungen gut zu tun, egal in welcher Genderkonstellation wir leben und lieben. Wir brauchen dafür nur die festentschlossene Absicht, dem anderen wirklich gut zu tun, ihm ein echtes Gegenüber zu sein.

Die Vision der Liebe

In meiner Arbeit mit Paaren erlebe ich häufig, wie Partner miteinander in Konflikt geraten, um ihre vermeintlichen Probleme kreisen und dabei völlig aus dem Blick verlieren, dass sie am Anfang ihrer Liebe auch einmal den Wunsch oder zumindest die Sehnsucht hatten, einander glücklich zu machen. Ich frage sie dann gern nach ihrer Vision von sich als Frau oder als Mann und ob sie ihrem Partner wirklich gut tun, wenn sie sich weiter so verhalten wie bisher. Die meisten spüren dann, dass sie hinter ihrem Potential zu lieben zurückbleiben. Sie realisieren auch, was sie ändern müssen, damit es ihnen und ihrer Beziehung wieder besser geht. Sobald sie eine Vision von sich als Partner haben und dieser Vision folgen, reagieren sie nicht mehr nur auf den anderen, sie agieren selbstbestimmter. Sie machen ihr Selbstwertgefühl nicht mehr von dem abhängig, was sie von ihrem Partner bekommen, sondern leben ihre eigenen Werte. Sie lassen sich nicht mehr in Konflikte hineinziehen, und vor allem gelingt es ihnen immer besser, auf verletzende Worte und alles, was die Beziehung vergiften könnte, zu verzichten. Sie sind nicht nur dann liebevoll zu ihrem Partner, wenn er gut drauf ist oder wenn die Beziehung gut läuft, sondern sie engagieren sich konstant und nachhaltig für die Beziehung. Sie warten nicht darauf, geliebt zu werden, sondern gehen selbst in Vorleistung; freiwillig und aus sich selbst heraus. Sie erschaffen ein liebevolles Feld - und definieren sich selbst als Liebende, kennen ihre Vision und kommen an im Herzen der Liebe.

Dr. phil. Jochen Meyer ist CoreDynamik-Trainer und –Therapeut und arbeitet als Single-Coach und Paarberater in Berlin

weitere Infos: www.jochen-meyer-coaching.de

Jochen Meyer, Finde deinen Partner! Die sechs Schritte zur erfüllenden Partnerschaft – Vortragsreihe am 4.3. und 1.4. um 18 Uhr im Aquariana Praxis- und Seminarzentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin; Offene Coaching-Gruppe für Singles am 23.3. um 19.30 Uhr im Studio KF 35, Kaiser-Friedrich-Straße 35, 10627 Berlin. Wie die Liebe gelingt – was Paare über Beziehungen wissen müssen, 1. Abend am 10.3. um 19 Uhr in der Ev. Familienbildungsstätte Tempelhof, Götzstraße 22, 12099 Berlin. Infos und Anmeldung unter 030–7790 6127, info@jochen-meyer-coaching.de und www.jochen-meyer-coaching.de

drucken