

Die heilende Beziehung

Warum führen wir Beziehungen? Auf diese Frage könnte man viele Antworten finden. Die wesentlichste ist um Liebe zu erfahren. Liebe ist die Grundlage einer jeden Beziehung. Allerdings ist es so, dass wir in vielen Fällen in unseren vergangenen Beziehungen nicht immer nur Gutes erfahren haben sondern auch Verletzungen, die wir mit uns herumtragen. Jede Form unserer Verletzungen hat uns geprägt und uns zu dem werden lassen, der wir jetzt sind. Alle darauf folgenden Beziehungen basieren auf dem, was wir erfahren haben und fließen in jede weitere Beziehung ein, mit allen alten Handlungen sowie Mustern, an dem unsere vergangenen Beziehungen gescheitert sind. Alles wiederholt sich so lange bis wir erkannt haben worum es geht. Um zu erkennen worum es geht, brauchen wir ein gegenüber, der uns hilft, unsere Muster zu erkennen.

Eines dieser Muster möchte ich mit euch tiefer beleuchten, dabei handelt es sich um das Muster der Härte.

Das Dilemma ist, umso mehr wir uns verletzt fühlen, desto mehr versuchen wir uns vor neuen Verletzungen zu schützen. Diese Art von Schutz ist das Verschließen welches zur Härte führt. Meist entscheiden wir uns unbewusst für diese Art von Schutz. Wobei nicht gleich wahrgenommen wird wohin das führt. Umso mehr wir uns verschließen umso härter werden wir. Je härter wir werden desto weniger Liebe können wir empfinden. So führt dieser vermeidliche Schutz in ein noch tieferes Dilemma, ohne dass wir es wollen. Je mehr wir uns verschließen umso schwieriger gestalten sich unsere Beziehungen, weil wir die Verschlossenheit als Schutz gewählt haben.

Durch die Härte ziehen wir neue Verletzungen an, wodurch die alten wiederum nicht heilen. Hieraus bildet sich ein noch tieferer Konflikt in uns. Auf Dauer gehen solche geführten Beziehungen nicht gut und werden immer wieder auf die eine oder andere Art scheitern, was uns wieder verletzt und frustet. Man kann sich nicht schützen und gleichzeitig Liebe empfinden. Jeder Konflikt, der unter unserer selbst gewählten Decke des Schutzes schlummern mag ist wichtig und möchte gesehen werden damit er heilen kann. Dies geht nur wenn wir unser Herz wieder öffnen. Nur so können unsere Verletzungen heilen, wodurch unsere Konflikte ein wahres Ende finden. Durch das gewählte Verschließen und der daraus resultierenden Härte wird unser Leiden schlimmer, wodurch wir immer weniger Liebe in uns in Erfahrung bringen. Was dazu führt, dass wir aufhören an die Liebe zu glauben.

Um dieses Muster lösen zu können, brauchen wir die heilende Beziehung, welche uns hilft, den Glauben an die Liebe in uns wieder zu finden. Das Wiederfinden der Liebe in uns ist die Hoffnung auf Heilung unserer Verletzungen, Sichtweisen sowie unserem gewählten Partner.

Oft hat unser Gegenüber ähnliche Verletzung, jedoch sehen wir dies manch-mal nicht und bekämpfen unseren Partner. In Wirklichkeit sind es unsere Verletzungen die wir bekämpfen. Deshalb geben wir oft unserem Partner die Schuld oder wir sehen ihn als Bedrohung, wenn dieser uns durch seine Verletzung zeigt, was wir in uns nicht sehen können. In dem Fall gehen unsere Verletzungen sogar miteinander in Resonanz.

In der heilenden Beziehung geht es vor allem darum die eigenen Verletzungen zu erkennen, um einen guten Weg miteinander zu finden wie diese heilen können. Hierbei ist vor allem Offenheit und Ehrlichkeit wichtig, wobei die Grundbasis das Vertrauen ist, statt sich zu kontrollieren. Das heißt, vor allem zu versuchen über die eigenen Ängste zu sprechen, Fehler zugeben zu können, im ganzen zu versuchen eine möglichst offene Kommunikation auf Augenhöhe zu führen ohne sich zu verstecken oder abzulenken. Sich einander zuhören ohne sich Vorwürfe zu machen oder Gegenargumente zu sammeln, um mit diesen dann dem Partner das Wort im Mund rumzudrehen. Dies wäre Manipulation, die zu keiner Heilung führt! Wichtig ist, zu versuchen, jede Form von Kommunikation durch gegenseitigen Respekt und Reflektion zu begleiten. Das könnte bedeuten, dass man versucht, sich ganz offen über die eigenen Ängste auszutauschen, um herauszufinden, welche Verletzungen dahinter stecken. Das hilft wesentlich besser den Partner zu verstehen, statt zu urteilen oder zu projizieren. Das schafft ein tiefes Vertrauen, welches zu einer wirklichen Annahme führt. Ein weiterer wichtiger Schritt könnte sein, Vergebung zu üben, statt nachzutragend zu sein. Was nicht heißen soll, dass dadurch alles gleich gut ist. Der Weg der Vergebung hilft den erlittenen Schmerz zu verarbeiten damit er heilt.

Ein weiterer Schritt ist die gelebte Gleichberechtigung. Jeder ist gleichberechtigt, in jeder Beziehung ist keiner der Gute oder der Böse. Hierbei geht es vor allen darum den Partner so anzunehmen mit all seinen Schwächen, ohne diese zu tragen. Sowie auch mit all sein Stärken, ohne sich diesen unterzuordnen, sich selber aufzugeben, aufzuopfern oder sich von diesen tragen zu lassen. Liebe bedeutet nicht alles mit sich machen zu lassen.

Liebe bedeutet klare Grenzen zu setzen, falls nötig, statt um die Führung in der Beziehung zu kämpfen oder sich im Wettbewerb zu messen. Dazu zählt auch zu versuchen, nicht zu streiten wer Recht hat oder nicht. Sondern zu versuchen einen gemeinsamen Weg miteinander durch zuhören zu finden, statt gegeneinander zu agieren. Recht haben, hat was mit Gerechtigkeit zu tun. Gerechtigkeit kann es nur durch Annahme geben. Erst hierüber findet eine wirkliche tiefe bewusste Begegnung sowie Kennenlernen statt.

Wobei wir beim nächsten Punkt wären, sich den Partner zurechtzubiegen. Darunter zählt vor allem das Erziehen oder gar die Bestrafung. In manchen Fällen, öfters als wir denken, bestrafen wir uns selbst oder unseren Partner wenn der nicht so handelt wie wir es von ihm erwarten. Egal welche Form von Strafe oder Erziehung wir wählen, wird uns nicht helfen. Beides wird nur aus der Verzweiflung gewählt und hilft niemals eine wirkliche Veränderung herbei zuführen. Jede Form von Veränderung kann nur aus Liebe erfolgen und zwar aus uns selbst. Jede Form von Erziehung, Erwartung und Strafe ist Kontrolle die immer auf Gewalt basiert und somit keine Liebe beinhalten, sondern zu neuen Verletzungen führt.

Hier hilft Annahme, Mitgefühl und Geduld. Annahme, Mitgefühl und Geduld führt zum Verständnis welches wiederum zur Heilung führt und die zur wirklichen Liebesbeziehung, welche sich durch den gegenseitigen Respekt zeigt.

