

*von der
bedürftigen zur
erfüllenden
Liebe*



Dr. Ulla Sebastian

Copyright

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2014 © Ulla Sebastian

Dieses Buch ist ausschließlich zu deinem persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Weiterverbreitung in jeglicher Form ist untersagt. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autorin darfst du Teile des Inhalts weder weiter verkaufen noch drucken außer kurzen Zitaten in einer Besprechung des Buches.

Haftungsausschluss

Diese Veröffentlichung ist nach bestem Wissen der Autorin entworfen. Bei Benutzung der Ideen dieses Buches wird keine Garantie für speziellen finanziellen oder psychologischen Erfolg übernommen. Deine Ergebnisse hängen von deinen Verhältnissen, Bemühungen, Fähigkeiten und deiner Anwendung ab.

Inhaltsverzeichnis

Copyright	2
Alle Rechte vorbehalten.....	2
Haftungsausschluss.....	2
Wie gehst du am besten vor?	5
Wann gelingen Beziehungen?	6
Was du darüber wissen solltest.....	6
Welche Fähigkeiten findest du erstrebenswert?.....	7
Der kindliche Wunsch nach dem Paradies.....	9
Der schmerzhafteste Prozess, ein eigenständiger Mensch zu werden.....	10
Fähigkeiten für eine reife Beziehung.....	12
Du bist nicht wie ich	15
Die beiden Pole Yin und Yang.....	15
Wenn jeder das Beste will, und es gerade deswegen nicht klappt.....	18
Bedürfnisse und Motive verstehen.....	21
Du kannst nur dich ändern.....	22
Lerne, ihn zu lassen.....	23
Lerne, ihr geduldig zuzuhören.....	24
Was tun, wenn er oder sie gegangen ist	26
Was du am besten nicht tust.....	26
Wenn die Beziehung das Ein und Alles war.....	27
Finde erst dich und dann ihn.....	29
Liebe ist nicht gleich Liebe	31
Die körperliche Liebe.....	33
Die persönliche Liebe.....	34
Die zwischenmenschliche Liebe.....	35
Die gemeinschaftliche Liebe.....	36
Die gebende Liebe.....	37
Die universelle Liebe.....	39

Von der Verliebtheit zur echten Intimität.....	40
Du bist wie ich	40
Du bist anders.....	41
Du bist falsch	42
Ich bin ich und du bist du	43
Du und ich sind wir	44
Reife Beziehungen	45
Die Integration des Männlichen und Weiblichen	45
Die Befreiung der Liebe aus den Fesseln der Vergangenheit.....	45
Liebe ist ein Risiko ... und eine Chance	46
Wenn die Dämmerung kommt	48
Ausgewählte Literatur	50

Wann gelingen Beziehungen?

Was du darüber wissen solltest

Beziehungen spielen im Leben der meisten Menschen eine zentrale Rolle, ganz gleich, ob es sich dabei um eine Partnerschaft, Freundschaft oder kollegiale Beziehungen handelt oder um die Beziehungen zwischen Großeltern, Eltern und Kindern.

Wir sind als Menschen aufeinander angewiesen. Für unser Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens spielt es daher eine wichtige Rolle, ob wir uns in unserem Umfeld sicher und geborgen fühlen.

Angesichts der Bedeutung von Beziehungen in unserem Leben ist es erstaunlich, wie wenig wir darauf bewusst und gezielt vorbereitet werden.

Überlege einmal:

Was haben dir deine Eltern an Fähigkeiten dafür **bewusst** vermittelt und nicht nur über das, was sie dir vorgelebt haben?

Hast du von deinen Lehrern zu diesem Thema etwas erfahren?

Hast du über die Kontakte zu deinen Mitschülern und Freunden erfolgreiche Strategien erwerben können?

Was weißt du wirklich darüber, was an Fähigkeiten notwendig ist, um gesunde Beziehungen zu gestalten?

Filme und Schlager vermitteln dir ein romantisches Bild, das der Wirklichkeit - wenn überhaupt - nur in der Verliebtheitsphase standhält. Doch dauert diese Phase höchstens neun Monate und dann fehlen vielen Menschen das

Wissen und die Fähigkeiten, mit den Herausforderungen einer realen Beziehung umzugehen.

Kein Wunder, dass viele Paare sich auf dem kleinsten gemeinsamen Nenner einrichten, ihr Glück in Affären suchen, sich resigniert zurückziehen oder lieber als Singles leben.

Die hohen Trennungs- und Scheidungsraten sprechen für sich.

Was tun, wenn er oder sie gegangen ist

Was du am besten nicht tust

Nicht jede Beziehung lässt sich mehr retten. Trennungen gehören zum Leben. Und Trennungen sind schmerzhaft, denn jede Trennung bedeutet einen Verlust.

Die meisten Menschen haben nicht gelernt, wie man sich positiv trennen kann: in Dankbarkeit für die gemeinsam verbrachte Zeit und das, was man gemeinsam miteinander und voneinander gelernt hat.

Trennungen sind für viele mit Verletzungen verbunden, mit dem Gefühl versagt zu haben, abgeschoben zu sein, nichts mehr wert zu sein, nicht geliebt oder begehrt zu werden.

Diese Gefühle sind bei näherem Hinsehen Gefühle der Kindheit, die auf die Trennungssituation übertragen werden. Und genau so ist es mit den Strategien, die jeder in solch einer Situation anwendet.

Im ersten Schock greifen beide Seiten auf die vertrauten Lösungsmuster zurück, den männlichen Rückzug in die Höhle und das weibliche Gespräch mit den Freundinnen.

Im Versuch, die/den Ex zurückzugewinnen, unterscheiden sich Männer und Frauen nach meiner Erfahrung jedoch zunächst wenig.

Beide versuchen erst einmal denjenigen, der gehen will, festzuhalten oder, wenn die Trennung zu schmerzhaft ist, sich in verletztem Stolz abzuwenden. Klammern und Rückzug können sich dabei abwechseln im Versuch, die eigene Mitte wieder zu finden und angemessen mit dieser schmerzhaften Herausforderung umzugehen.

Beide Partner können detektivische Fähigkeiten entwickeln, wenn es darum geht herauszufinden, ob ein Konkurrent im Spiel ist.

Beide Geschlechter bombardieren den abtrünnigen Partner mit Briefen, Emails oder Telefonaten, um ihn zu bewegen zurückzukommen. Entweder beschwören sie dabei die vergangene Liebe oder machen dem Partner Schuldgefühle.

Dies sind keine hilfreichen Strategien, denn sie bringen den Partner nicht zurück.

Liebe ist nicht gleich Liebe

Kein Wort wird so oft ge- und missbraucht wie das Wort Liebe. Die Schlagerlyrik beschwört sie als romantische Liebe, Pädagogen fordern die elterliche Liebe, Pfarrer predigen von der christlichen Liebe.

Liebe ist für den Menschen eine Grundbedingung für sein Wohlergehen. Sie ist neben Gesundheit und Geld das, was sich die Menschen am meisten wünschen.

Wenn wir genauer hinschauen, verbirgt sich hinter dem Wort Liebe ein großes Spektrum an unterschiedlichen Verständnissen, Bedürfnissen und Erwartungen.

Die elterliche Liebe ist nicht dasselbe wie die sexuelle Liebe, und die wiederum nicht dasselbe wie die Nächstenliebe. Und doch ist alles Liebe.

Liebe ist der Kitt des Universums, das Prinzip der Anziehung. Sie durchzieht alle Bereiche unseres Lebens.

Aber selbst auf der persönlichen Ebene ist Liebe nicht gleich Liebe. Wenn sie ihm sagt: Ich liebe dich, kann dies heißen: Ich brauche dich, ich will für dich da sein, ich schätze dich, ich will dich fördern und vieles mehr.

Je nachdem, wo du dich in deiner Entwicklung befindest, hat dasselbe Wort also oft eine ganz unterschiedliche Bedeutung.

Um das Spektrum der Liebe in seinen vielen Facetten besser zu verstehen, schauen wir uns zwei Grundverständnisse der Liebe an, die unserer persönlichen Entwicklung entsprechen.

Wir nehmen als Ausgangspunkt die Liebe, die wir als erste in unserem Leben erfahren: die symbiotische Liebe

zwischen Mutter und Kleinkind. Diese bedürftige Liebe bestimmt zu einem großen Teil auch die Beziehungen vieler erwachsener Partner.

Ihr stellen wir die gereifte Form der Liebe gegenüber, die du dir - meist erst als Erwachsener - über viele schmerzhaft Erfahrungen erwerben kannst, wenn du bereit bist, die dafür notwendigen Entwicklungsstufen zu durchlaufen.