

## Gestaltung erfüllender Beziehungen

Im privaten und im beruflichen Bereich sind positive Beziehungen die Grundlage für ein gesundes, erfülltes und erfolgreiches Leben. Dies belegen umfangreiche und langjährige Harvard-Studien. Demnach sind echte und tiefe Beziehungen zu anderen Menschen der entscheidende Grund für ein glückliches und gesundes Leben. Doch wie können wir unsere Beziehungen positiv gestalten? Aufgrund meiner vielfältigen Erfahrung in der Begleitung, Beratung und Therapie von zahlreichen Personen möchte ich Ihnen einige wesentliche Punkte erläutern, damit Sie Ihre Beziehungen immer erfüllter leben können.

### 1. Sich selbst annehmen und lieben

Dies ist eine wichtige Voraussetzung, damit Beziehungen gelingen. Je mehr ich mich selbst annehmen und lieben kann, desto mehr kann ich die Liebe meiner Mitmenschen annehmen. Ich möchte Sie nun zu einer kurzen Übung einladen. Schauen Sie in einen Spiegel und sagen zu sich selbst diese Sätze:

- Ich nehme mich an so wie ich bin.
- Ich liebe mich so wie ich bin.
- Ich bin unendlich geliebt.
- Ich bin einzigartig.

Wie ging es Ihnen dabei? Gingen Ihnen die Sätze leicht von den Lippen oder war es für Sie eher schwierig bzw. fremdartig? Wie ist Ihr Gesichtsausdruck, wenn Sie diese Sätze sprechen? Eher freundlich, lächelnd oder eher ernst oder sogar traurig? Wenn Ihnen diese Sätze fremdartig vorkommen bzw. wenn Ihr Gesichtsausdruck dabei eher negativ ist, dann kann das verschiedene Gründe haben. Nach meiner Erfahrung liegt es oft an einer ungeklärten Mutter- oder Vaterbeziehung. Es ist weitgehend bekannt, dass niemand perfekte Eltern hat. Entscheidend ist, ob Sie als Kind von der Mutter, vom Vater oder zwischen den Eltern negative Situationen registriert haben, die Ihr Leben wesentlich beeinflussen. Dies geschieht meist unbewusst und hat vielfältige Auswirkungen. Zum Beispiel kann es für einen Mann bedeuten, dessen Beziehung zur Mutter nicht geklärt ist, dass er diese Probleme auf seine Partnerin überträgt. Andererseits kann es für eine Frau bedeuten, deren Beziehung zum Vater nicht geklärt ist, dass sie diese Probleme auf ihren Partner und/oder Chef überträgt. Das heißt die Beziehungen zu wichtigen Personen ist belastet. Deshalb möchte ich Sie bitten zu schauen, ob Ihre Beziehung zu Ihrer Mutter und zu Ihrem Vater geklärt ist. Wenn dies nicht der Fall ist, ermutige ich Sie von ganzem Herzen, diese Beziehungen zu klären. Wie geht das? Dazu möchte ich Ihnen ein paar Anregungen geben:

- Ein Gespräch mit Ihrer Mutter und/oder Ihrem Vater, in dem Sie das ansprechen, was Sie klären möchten.
- Einen Brief an Ihre Mutter und/oder Ihren Vater schreiben. Das geht auch, wenn Mutter und/oder Vater bereits verstorben sind. In diesem Fall können Sie diesen Brief einer vertraute Person geben.
- Wenn Sie wahrnehmen, dass Sie sich schwer mit den ersten beiden Punkten tun, dann empfehle ich Ihnen professionelle Unterstützung. Als Beziehungscoach und Heilpraktiker für Psychotherapie konnte ich bereits vielen Personen helfen, die Beziehung zu ihren Eltern zu klären. Die Lösung ist dabei oft, wenn von innen her Vergebung möglich ist. Es ist dabei immer wieder beeindruckend zu erleben, wie kräftig die Auswirkungen

sind. Wenn die Beziehung zu den Eltern geklärt ist, wirkt sich das sehr positiv auf die eigene Gesundheit und auf die Beziehungen aus.

## **2. Konkrete Zeichen**

Es braucht immer wieder konkrete Zeichen, damit Ihre Beziehung wachsen und gedeihen kann. Das hört sich vielleicht selbstverständlich an, doch die Frage ist, ob Sie das auch umsetzen. Dazu ein paar konkrete Fragen:

- Wann haben Sie Ihrer Partnerin/Ihrem Partner das letzte Mal „ich liebe dich“ oder ähnliches gesagt? Ich bin der Meinung es ist gut, dies jeden Tag und das ruhig auch öfters am Tag zu sagen.
- Wann haben Sie Ihre Zuneigung das letzte Mal durch einen Kuss, eine Umarmung oder ähnliches gezeigt?
- Wann haben Sie durch eine kleine Aufmerksamkeit Ihre Wertschätzung gezeigt? Das kann eine liebe Karte, ein Geschenk, wie zum Beispiel ein Blumenstrauß sein. Hier sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Mein Tipp für Sie: Geben Sie lieber mehr als weniger konkrete Zeichen. Meist braucht es dafür keine finanziellen Mittel, wie die ersten beiden Punkte zeigen.

## **3. Freiheit und Verantwortung**

Für eine erfüllte Beziehung braucht es eine gute Ausgeglichenheit dieser beiden Komponenten. Ist dies möglich, nachdem sich diese zwei Grundsätze zu widersprechen scheinen? Ich sage: Ja, es ist möglich, jedoch unter einer Voraussetzung: Es braucht eine reife Liebe. Reif bedeutet hier jedoch nicht, dass Sie schon in hohem Alter sein müssen. Und was bedeutet Liebe? Darüber ist schon viel geschrieben und philosophiert worden. Ich möchte an dieser Stelle möglichst kurz beschreiben, auf was es bei der Liebe in einer Beziehung ankommt bzw. was eine reife Liebe auszeichnet:

- Auf körperlicher Ebene: Sie finden Ihre Partnerin/Ihren Partner schön und attraktiv und Sie zeigen dies gerne auch konkret, z. B. durch Zärtlichkeiten.
- Auf seelischer Ebene: Sie spüren das „gewisse Etwas“ in der Beziehung. Sie fühlen sich sicher und geborgen.
- Auf geistlicher Ebene: Sie können sich gut über Werte und Sinn des Lebens austauschen und finden darin Gemeinsamkeiten bzw. können die Unterschiede gut verstehen und annehmen.

Selbstverständlich ist es wichtig, dass dies auch für Ihre Partnerin/Ihren Partner gilt. Wenn dies gegeben ist, werden Sie gerne Ihrer Partnerin/Ihrem Partner die Freiräume geben, die sie/er für die persönliche Entwicklung braucht und gleichzeitig übernehmen Sie gerne auch Verantwortung für das Leben des anderen. Schließlich sagt schon Saint-Exupéry: „Du bist zeit-lebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast.“

## **4. Vertrauen und Vergebung**

Diese zwei Grundsätze sind zwei wichtige Voraussetzungen für eine erfüllte Beziehung und gleichzeitig sind Sie Kennzeichen für eine gute Beziehung. Es scheint selbstverständlich, dass das Vertrauen in einer Beziehung wichtig ist. Doch können Sie Ihrer Partnerin/Ihrem Partner vertrauen und kann sie/er Ihnen vertrauen? Und was geschieht, wenn dieses Vertrauen verletzt wird? Können Sie dann Vergebung geben oder empfangen? Ich lege Ihnen sehr ans Herz,

dass Sie sich von Anfang an in Ihrer Beziehung im Vertrauen und in der Vergebung üben. Vertrauen ist dabei eine Wirklichkeit, die mit der Zeit wachsen kann. Vergebung ist der schwierigere Teil. Deswegen ist es wichtig, dass Sie sich darin üben. Wenn Vergebung zwischen Ihnen und Ihrer Partnerin/Ihrem Partner möglich ist, dann ist das ein sehr gutes Zeichen. Ich erlebe es jedoch immer wieder, dass Beziehungen scheitern, weil die Beteiligten es nicht gelernt haben, einander zu vergeben. Das geht schon bei „kleinen Dingen“ los, z. B. ein liebloses Wort“ oder mit den Gedanken woanders sein, wenn die Partnerin/der Partner etwas von sich erzählt. Wenn sich das dann wie Staub ansammelt, dann ist an einem gewissen Zeitpunkt die Beziehung alles andere als erfüllt. In diesem Zusammenhang kann ich Ihnen folgendes empfehlen:

- Sorgen Sie dafür, dass sich kein oder nur wenig Staub in Ihrer Beziehung ansammelt. Dabei ist das Gespräch ganz wichtig, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Beziehung.
- Wenn sich schon viel Staub angesammelt hat, ist es oft notwendig, dass Sie sich bewusst mehr Zeit nehmen zur Beziehungsklärung, z. B. eine Woche wegfahren oder jede Woche einen Abend dafür investieren. Ggf. kann Ihnen professionelle Hilfe dienen.

## **5. Einander lieben**

Ein weiterer sehr wichtiger Punkt für eine erfüllte Beziehungsgestaltung ist, dass die Liebe gegenseitig ist. Doch auch hier stellt sich die Frage, wie ist das möglich? Wie ist es möglich, dass ich den Mitmenschen so liebe, dass er sich zwar nicht gezwungen fühlt und doch die Möglichkeit hat, auf meine Liebe zu antworten? Eine wichtige Antwort gibt bereits das Wort „einander“. Deshalb mag ich das Wort „einander“ gerne in „ein“ und „ander“ aufteilen. Das Wort „ein“ deutet darauf hin, dass wir dazu berufen sind "eins zu sein". Gleichzeitig bringt der andere Teil des Wortes "ander" zum Ausdruck, dass jeder Mensch anders ist, dass jeder Mensch einzigartig ist. Wenn Sie in dem Bewusstsein leben, dass jede Person einzigartig ist, und dass wir gleichzeitig „eins“ sind, dann ist dies die beste Voraussetzung, um einander in der Fülle lieben zu können. Und warum ist die gegenseitige Liebe so wichtig? Weil sie nicht nur unserer Beziehung, sondern unserem ganzen Leben Fülle, Freude und Glück schenkt.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen nun einige Beispiele geben, wie Sie die Liebe zueinander konkret leben können:

- einander kennenlernen
- einander umarmen
- einander küssen
- einander zuhören
- einander konkret helfen
- einander Mut machen
- einander hinterfragen
- einander loben
- einander vertrauen
- einander vergeben

So wünsche ich Ihnen viel Freude und gutes Gelingen in der Gestaltung Ihrer Beziehungen.