

Ehe und Partnerschaft als Quelle der seelischen Gesundheit ?!



Warum tun wir uns das an?



Vortragsgliederung

► Teil 1

1. Warum tun wir uns das an? Bestandsaufnahme, Ehe heute
2. Entwicklungsstufen der Partnerschaft und Ehe
3. Polarität in der Partnerschaft
4. Schmelztiegel Partnerschaft und Ehe
5. Begegnung mit unseren Schatten
6. Empathie, mind mapping und Differenzierung

► Teil 2

1. Was kann ich selbst tun?
2. Was können wir gemeinsam tun?



Bestandsaufnahme, Partnerschaft heute



Systemabsturz ???

- ▶ Viele Leute lassen ihr Gehirn auf der Arbeit zurück, deshalb kommt es abends oft zu verhängnisvollen Begegnungen.

Arne Arotow (Buchautor)

Entwicklungsstufen der Partnerschaft und Ehe

- ▶ Verliebtheit – romantische Liebe – rosa Brille und Idealbild
- ▶ Gewöhnung, Alltag, Erziehungsversuche, Frust, Erwartungen, Anpassung und „Verzicht“ – es läuft irgendwie
- ▶ Gemeinsames Wachstum, Erstarrung oder Trennung?

Die Polarität in der Partnerschaft

Autonomie	versus	Bindung
Eigenständig		Gemeinsamkeit ohne/mit wenig Eigenständigkeit
Distanziert, kühl		Nah – klebrig - warm
emotional verschmolzen - kollusiv		emotional verschmolzen - kollusiv
Dreibeinig		Dreibeinig
„Braucht nichts“		Ansprüche an den Partner
Macht alles mit sich aus		Will viel reden, alles besprechen
Wenig Bedürfnis nach Intimität		Viel Bedürfnis nach Intimität

Pattsituation – Kompromiss, oder?

- ▶ Er möchte ein Kind – sie nicht
- ▶ Sie will in die Stadt ziehen – er aufs Land
- ▶ Er will mehr Sex – sie möglichst wenig
- ▶ Sie will Waldorfschule – er nicht

Da kann es hin gehen...

- ▶ Beide wollen die Beziehung wirklich und haben sich innerlich verpflichtet, dafür ihr Bestes zu geben vs man will den Partner nicht verlieren
- ▶ Kollaborative (zusammenarbeiten) Allianz vs emotionale Verschmelzung
- ▶ Gemeinsam nach Ursachen bei Konflikten suchen vs nach dem Schuldigen suchen
- ▶ Jeder steht für sich und ist verbunden
- ▶ Jeder steht auf seinen 2 Beinen vs Dreibeiniges gehen
- ▶ Gemeinsamkeit mit Eigenständigkeit (den eigenen Werten treu bleiben)

Schmelztiegel Partnerschaft und Ehe



50
%



Kronenzackenausfallsyndrom



Aussprechen was ist...

- ▶ Paradoxerweise rettet das Aussprechen wichtiger Dinge, die man für “Beziehungskiller” hält, häufig die Beziehung. Empathie ist keine Entschuldigung mit notwendigen Informationen hinter dem Berg zu halten

Selbstkonfrontation – der Schatten

- ▶ Die Begegnung mit sich selber gehört zu den unangenehmsten Dingen, denen man entgeht, solange man alles Negative auf die Umgebung projizieren kann.

C.G.Jung

Empathie – Theory of mind emotional - kognitiv

Fühlen was der andere fühlt –
Spiegelneurone



Sich eine Landkarte vom Geist
des anderen machen



Den Geist lesen – mind mapping das Tor zur Bewusstseinsseele



- ▶ Den Geist lesen – mind mapping
- ▶ Den Geist verbergen – sich maskieren – mind masking
- ▶ Lügen – in den anderen ein falsches Bild einpflanzen –
- ▶ Verdrehen – mind twisting

Differenzierung

- ▶ Die "Differenzierung des Selbst" ist ein Gradmesser für die Fähigkeit eines Menschen
- ▶ **Intimität** und **Autonomie** sowie
- ▶ **Emotion** und **Verstand** in Beziehung zu anderen auszubalancieren



Vortragsgliederung

► Teil 1

1. Bestandsaufnahme, Partnerschaft heute
2. wie funktioniert Beziehung, Beziehungsstile
3. Schmelztiegel Partnerschaft und Ehe
4. Begegnung mit unseren Schatten
5. Was sind Differenzierung und mind mapping ?

► Teil 2

1. Was kann ich selbst tun?
2. Was können wir gemeinsam tun?



Die 4 Aspekte der Balance

nach David Schnarch, amerikanischer Paar- Sexual- und Traumatherapeut

- ▶ Ein starkes und flexibles Selbst
- ▶ Stiller Geist, ruhiges Herz
- ▶ Angemessenes Reagieren
- ▶ Sinnvolle Beharrlichkeit



Stabiles und flexibles Selbst

- ▶ Erlange Klarheit darüber, wer du bist, was du willst und welche Ziele du selbst für dich hast und stehe für Dich und Deine Werte ein.
- ▶ Das Verhältnis von gespiegelmtem Selbst und stabilem und flexiblem Selbst ist ausschlaggebend für das Entstehen von Verlangen

Stiller Geist – ruhiges Herz

- ▶ Erarbeite dir die Fähigkeit, dich selbst zu beruhigen und heilsam auf die eigenen Verletzungen einzuwirken. Dann erst kannst du unabhängig lieben.

Maßvolle und angemessene Reaktionen

- ▶ Lerne ruhig und entspannt zu reagieren, ohne Distanz schaffen zu müssen und davon zu laufen, wenn ein Streit sehr emotional aufgeladen ist.

Sinnvolle Beharrlichkeit

- ▶ Bleibe beharrlich mit deinem Partner an den schwierigen Themen und mache Dir klar, dass Du daran wächst und ihr auf dem Weg voran kommt ein Team zu werden.

Was kann ich selbst tun ?

Denken

- ▶ Hinschauen was ist, was will ich ändern, um was geht es jetzt gerade wirklich... z.B. bei einem Konflikt,
will ich nur Recht/die Kontrolle haben...???
- ▶ Die Situationen und eigenen Motive nicht schön reden.
- ▶ Die Kritik des Partners nutzen um sich selber ganz ehrlich zu lesen/zu mappen

Was kann ich selbst tun ?

Fühlen

- ▶ Tiefe Momente der Begegnung
- ▶ Intimität statt Nähe
- ▶ „Wir sind ein Team“ (Ja, es ist Arbeit...)
- ▶ Im Kontakt bleiben, nicht weglaufen

Was kann ich selbst tun ?

Wollen

- ▶ Zeit für Beziehung – Priorität setzen
- ▶ Mein Bestes geben (und es nicht laufen lassen)
- ▶ Tue das Richtige, nicht das Leichte
- ▶ Mikroskopisch genau die Wahrheit sagen und akzeptieren, dass dies auch dein Partner tut...(und sich dies unangenehm anfühlt, meistens)

Was können wir gemeinsam tun ?

- ▶ Selbstbestätigte Intimität
- ▶ Begegnung auf Augenhöhe (Team)
- ▶ Momente der Begegnung schaffen
- ▶ Psychospielchen beenden, die die Beziehung zwar aufrecht erhalten, aber die Intimität zerstören, da ich ja lese, dass es ein blödes Spiel ist.
- ▶ Sich klarmachen, dass Wachstum sich immer erst mal unangenehm anfühlt

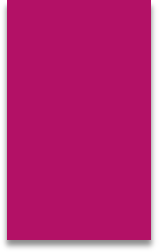
Was können wir gemeinsam tun ?

- ▶ Umarmung bis zur Entspannung
- ▶ Köpfe auf Kissen
- ▶ Spüren und Berühren
- ▶ Sex mit offenen Augen

Und es bleibt dabei....



üben
üben
üben



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

Susanne und Andreas Rivoir

Informationen zum Vortrag finden Sie
unter:

<http://susannerivoir.de/paartherapie.html>



Seite 1 von 7

Seite 2 von 7

Seite 3 von 7

Seite 4 von 7

Seite 4 von 7

6 von 7

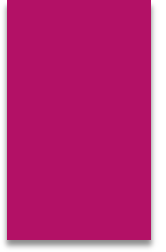
Seite 7 von 7

THE DAILY TOON

BY MARK LYNCH



LYNCH



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

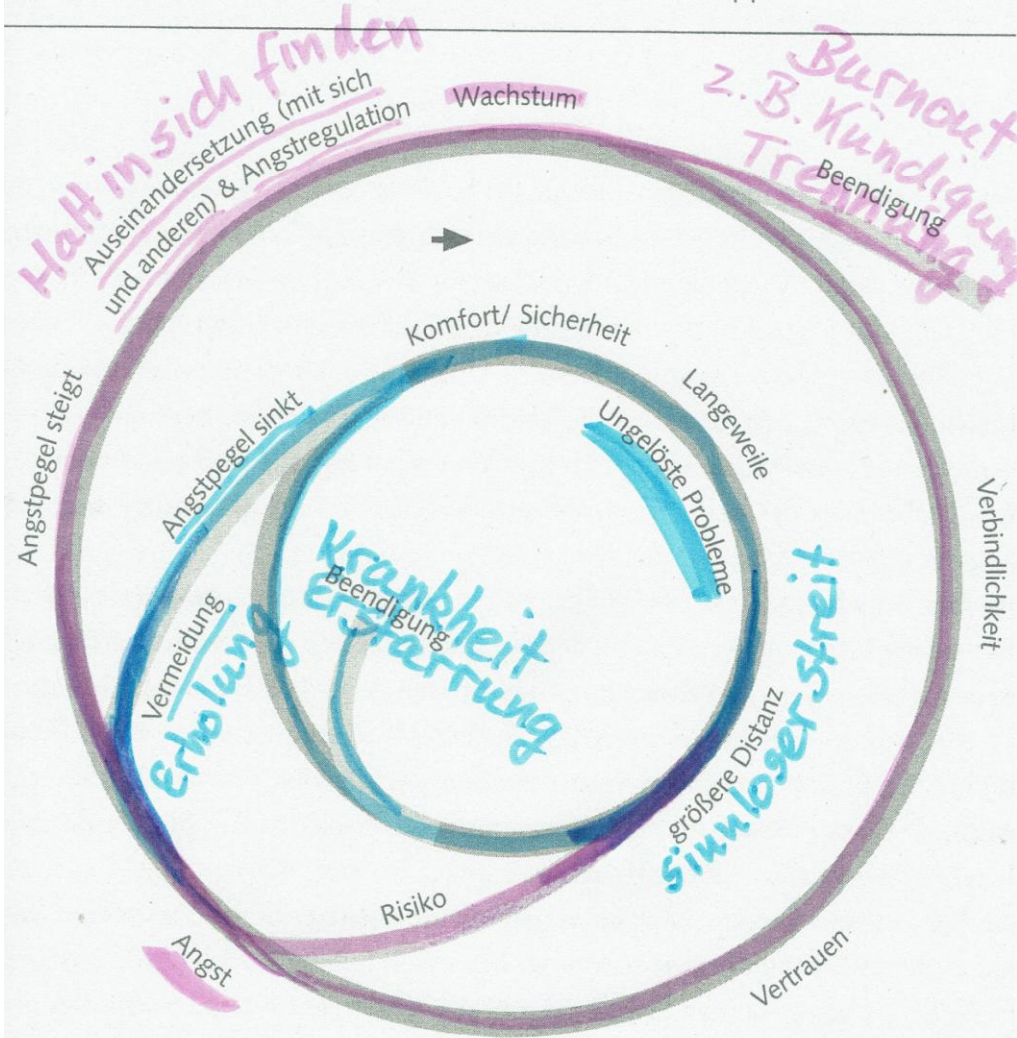
Susanne und Andreas Rivoir

Informationen zum Vortrag finden Sie
unter:

<http://susannerivoir.de/paartherapie.html>

Die Regulation von Wachstum und Stabilität

für Einzelne, Paare, Familien und Gruppen



Äußerer Kreis: inneres Wachstum
(Die Feuerprobe)

Wachstum vs. Kampf

Innerer Kreis: Komfort

Ausruhen vs. Opfer