

Protokoll der Schnuppersitzung zum Thema „Liebe - Lust oder Frust?“

Hallo, und willkommen zur Schnuppersitzung „Liebe – Lust oder Frust?“

Diejenigen, die zum ersten Mal an solch einer Sitzung teilnehmen, finden Informationen über den Hintergrund, Verfahren, Antworten zu häufig gestellten Fragen und viele andere Informationen auf dieser Webseite. Klicken Sie im Hauptmenü die Themen an, die Sie interessieren.

Die deutsche Sprache ist insofern kompliziert, als sie das Du und Sie enthält. Beide Formen zu nutzen macht Texte unleserlich. Für die Schnuppersitzung nutze ich das „Sie“, für den Kurs das „Du“, da ich viele Teilnehmer kenne. Damit möchte ich niemandem zu nahe treten. Dasselbe Problem ergibt sich für die männlichen und weiblichen Formen. Ich verwende das männliche als den Allgemeinfall. Damit ist keine Abwertung des weiblichen verbunden. Der Begriff Partner umfaßt das ganze Spektrum von Beziehungen, nicht nur eine intime Partnerschaft.

Inhaltsübersicht

I Thema

II Zusammenfassung

III Die zugrundeliegende Struktur

1. *Die Polarität von Beziehungen*
2. *Polarisierung durch Konflikte*
3. *Gesunde Muster in Beziehungen*
4. *Jahreszeitliche Einflüsse*

IV Anleitungen für konstruktive Lösungen

I Thema

Ich lebe meine Weiblichkeit/Männlichkeit in seiner ganzen Fülle und erfreue mich an den Menschen, die mir Kraft, Freude, Liebe und Erfüllung schenken und deren Leben ich gleichermaßen bereichere

II Zusammenfassung

Wenn wir unsere Weiblichkeit und Männlichkeit in all ihren vielfältigen und schönen Aspekten in unseren Beziehungen leben und erfahren wollen, ist es wichtig, daß wir die natürliche Polarität der Geschlechter in der Ordnung der Liebe wiederherstellen.

Beziehungen zwischen den Geschlechtern sind polarer Natur, die Polarität der weiblichen und männlichen Energie. Wir schreiben sie in der Regel Frauen und Männern zu, doch haben wir diese Polarität sowohl in uns als einzelne wie in gleichgeschlechtlichen und gegengeschlechtlichen Beziehungen.

In dieser Frage gibt es viele Verwirrungen und Mißverständnisse. Wir reagieren auf etablierte Stereotypen von Mann und Frau und auf die sexuelle Unterdrückung der letzten Jahrhunderte. Dies erzeugt intensive Gefühle der Frustration, Enttäuschungen, Verwirrung und Widerwillen und Konflikte in den Beziehungen. Auf der Körperebene wirken sich diese Gefühle und Konflikte als Herz-, Bauch und Kopfschmerzen aus.

Wir können den Frust überwinden, wenn wir die natürliche Ordnung der Liebe wieder herstellen. Dazu müssen wir die weibliche und männliche Energierolle in uns stärken, unsere Fähigkeit erweitern, mit Konflikten konstruktiv umzugehen und die Beziehung zu uns selber verbessern.

III Die zugrundeliegende Struktur

1. Die Polarität von Beziehungen

Wir erfahren die Wirklichkeit in polaren Gegensätzen. Wir erkennen den Tag, weil es die Nacht gibt, wissen um die Freude, weil wir den Schmerz kennen, schätzen den Frieden aufgrund von Kriegserfahrungen.

Die Spannung zwischen diesen beiden Polen ist das Leben. In der Natur z.B. erzeugt die Spannung zwischen dem positiven und negativen Pol Elektrizität. In Beziehungen liegt die Spannung zwischen dem maskulinen und femininen Pol.

In unserem Organismus ebenso wie in unseren Beziehungen fließt die maskuline Ladung aus dem Energiezentrum (Chakra) in die Handlung, während der feminine Pol die Energie in das Zentrum zur Aufladung zurückzieht. Wir alle haben beide Pole in uns, ganz gleich, ob wir Männer oder Frauen sind. Wir sind gesund und fühlen uns in unserer Haut und in unseren Beziehungen wohl, wenn der Außen- und Innenfluß im Gleichgewicht sind.

Wenn der Fluß auf der femininen Seite blockiert ist, kann sich das in körperlichen Symptomen der linken Seite, der Vorderseite oder der unteren Körperhälfte (Füße, Beine und Becken) äußern. Eine Blockade des Flusses auf der männlichen Seite äußert sich in Symptomen der rechten Seite, des Rückens und des Oberkörpers, besonders des Kopfes.

Wenn das Gleichgewicht gestört ist, gleicht die Natur die Störung aus. Dies kann in zweierlei Weise geschehen. Schauen wir uns dazu Beziehungen an.

Wenn ein Mann seine feminine Energie nach außen projiziert, zieht er zum Ausgleich vermutlich eine Frau mit starker männlicher Energie an, bleibt aber selber in seiner männlichen Seite unerfüllt. Wenn ein Frau ihre maskuline Energie nach außen projiziert, zieht sie zum Ausgleich vermutlich einen 'weichen' Mann an und bleibt damit in ihrer weiblichen Seite unerfüllt. Wenn beide ihre maskuline Seite nach außen projizieren und sich anziehen, kommt es zu Kampfbeziehungen.

Andererseits haben wir die Tendenz, das anzuziehen, was wir nach außen projizieren. Wenn wir uns beispielsweise selber ablehnen, ziehen wir vermutlich einen Partner an, der uns

ablehnt, wenn wir uns selber abwerten, einen Partner, der uns gering schätzt. Bei 'Partner' kann es sich um das gleiche oder das andere Geschlecht handeln. Wenn ein Partner das gleiche Geschlecht hat wie wir, repräsentiert er gewöhnlich die andere Seite der Polarität. Eine feminine Frau zieht eine Frau mit männlichen Zügen an, ein femininer Mann einen Mann mit männlichen Zügen und umgekehrt.

Wenn wir das Prinzip der Polarität richtig verstehen, können wir die Spannung zwischen dem Maskulinen und Femininen als eine Quelle der Kraft, Erfüllung und Vitalisierung nutzen statt uns mit dem anderen zu streiten oder zu konkurrieren.

2. Polarisierung durch Konflikte

In unserer Kultur wird die gesunde Spannung zwischen den Geschlechtern vielerorts neutralisiert oder in unaufhebbare Gegensätze verwandelt. Einen solchen Gegensatz drücken wir als Entweder-Oder aus, während die Polarität Teil eines einheitlichen Ganzen ist, das Sowohl-als-auch.

Beziehungen zwischen den Geschlechtern sind polare Beziehungen, die Polarität der weiblichen und männlichen Energie. Wir schreiben sie in der Regel Frauen und Männern zu, doch haben wir diese Polarität sowohl in uns als einzelne wie in gleichgeschlechtlichen und gegengeschlechtlichen Beziehungen. Deshalb beziehe ich mich im folgenden auf die Energien und nicht auf die Geschlechter. Um Mißverständnisse zu vermeiden, benutze ich im folgenden die Begriffe weiblicher und männlicher Energiepartner, die auf Mann und Frau und auf gleichgeschlechtliche wie gegengeschlechtliche Beziehungen gleichermaßen zutreffen können..

In der Beziehung zwischen den Geschlechtern gibt es viele Verwirrungen und Mißverständnisse. Wir reagieren auf etablierte Stereotypen von Mann und Frau und auf die sexuelle Unterdrückung der letzten Jahrhunderte. Dies erzeugt intensive Gefühle und Konflikte in den Beziehungen.

Unter den Gefühlen herrschen bei den Teilnehmern dieser Sitzung Enttäuschungen, Verwirrung, Frustration, Stress und Widerwillen vor. Auf der Körperebene zeigen sie sich als Herz-, Bauch und Kopfschmerzen. Die Gefühle oder Schmerzen können bis zur Übelkeit und Brechreiz gehen.

Der vorherrschende Konfliktstil ist die Vermeidung von Konflikten oder das Ausleben von Ärger.

Ich fühle mich besser, wenn ich meinen Ärger ausdrücke, auch wenn es schmerzt
Nach solch einem Gefühlssturm fühle ich mich meinem Partner näher und mehr verbunden.

3. Gesunde Muster in Beziehungen

Angesichts der kulturellen Verwirrungen ist es wichtig, die natürliche Ordnung und die natürlichen Grenzen zwischen Mann und Frau wieder herzustellen. Da wir den Sinn dafür vielerorts verloren haben, mögen einige der folgenden Passagen ungewohnt sein. Nehmen

Sie sich Zeit, darüber nachzudenken. Es braucht Mut, um jenseits der kulturellen Programmierungen voll zu unserer Weiblichkeit und Männlichkeit im Kontext der Ordnungen der Liebe zu stehen.

Stärkung der männlichen und weiblichen Energierolle

Das weibliche braucht mehr männliche Energie

Ich ziehe männliche Energiepartner an, um meine weibliche Energie voll leben zu können

Für das männliche Prinzip ist es wichtig zu lernen, zuzuhören und auf die Bedürfnisse des weiblichen einzugehen.

Ich höre zu, akzeptiere, würdige und ehre die Gefühle meines weiblichen Energiepartners statt meine eigenen in den Mittelpunkt zu stellen

Ich höre zu ohne den Zwang, meinem Partner gleich Lösungen für schmerzhaft Gefühle anzubieten, wenn er/sie sie äußert

Ich verstehe, daß mein weiblicher Energiepartner viel Aufmerksamkeit braucht, bevor er/sie sich öffnen kann.

Beide Seiten brauchen die Flexibilität, männliche und weibliche Energierollen je nach Situation zu tauschen

Wenn nötig, übernehmen wir die Energierolle des anderen

Das heißt beispielsweise, das der weibliche Energiepartner sagt: Ich habe da eine Idee, möchtest du sie hören? und der männliche Energiepartner sagt: Möchtest Du hören, was ich dazu fühle? Das mentale wird traditionell dem männlichen Prinzip, das emotionale dem weiblichen Prinzip zugeordnet.

Stärkung unserer Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen

Wir haben unterschiedliche Persönlichkeiten, Erfahrungen und Lebensstrategien. Von daher ist es eher die Ausnahme als die Regel, wenn wir mit einem anderen Menschen im Einklang sind. Das ist unproblematisch, wenn wir uns unserer selbst sicher sind. Dann bedroht uns die Andersartigkeit des anderen nicht und wir können ihn so lassen, wie er ist.

I stimme zu, nicht zuzustimmen

In manchen Familien konnten sich die Teilnehmer nur Gehör verschaffen, wenn sie sich überschrien.

Ich vertraue darauf, daß ich gehört werde

Die Konsequenz war eine sich hochschraubende Spirale zunehmender Aggression, bei der keiner mehr dem anderen wirklich zuhörte

Wenn ich das nächste Mal einen Konflikt habe, spüre ich nach, was ich fühle und teile dies so mit, daß mein Partner mich hören kann

Damit das klappt, müssen wir uns von den Erfahrungen der Vergangenheit ein Stück weit lösen, so daß wir die Quellen nutzen können, die wir heute zur Verfügung haben

Heute habe ich die notwendigen Ressourcen, um solche Situationen zu handhaben

Stärkung der Beziehung zu uns selbst

Wenn wir mit unserem Leben oder uns selbst unzufrieden sind, erwarten wir von unserem Partner, daß er die Lücken füllt. In der Anfangsphase der Verliebtheit wird diese Erwartung meist erfüllt, doch je mehr die Beziehung mit dem Alltag zurecht kommen muß, umso häufiger tauchen die oben beschriebenen Frustrationen und Konflikte auf.

Wenn unsere Grundbedürfnisse in der Kindheit nicht befriedigt wurden, kompensieren wir, um genug Liebe und Aufmerksamkeit fürs Überleben zu bekommen. Die wichtigsten Kompensationen für die Teilnehmer dieser Sitzung sind Fürsorge für andere, Anpassung, Verleugnung und Härte. Solche Haltungen werden uns durch die Familie oft über viele Generationen übermittelt. Sie nehmen uns Energie, so daß wir nicht unser volles Potential entfalten können und die Beziehungen entwickeln, die uns Freude und Erfüllung bringen.

Für andere sorgen

Für die 'Helfer' kann das Leben voller Krisen sein, da Sympathie, die gegeben oder empfangen wird, als Ersatz für Liebe dient. In solch einem Fall meinen wir, daß wir keine Liebe bekommen, wenn das Leben glatt läuft

Ich werde geliebt, selbst wenn es mir gut geht und alles glatt läuft

Anpassung

Viele lernen, daß sie ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen aufgeben müssen, um Liebe und Aufmerksamkeit zu erlangen. In früheren Zeiten war solch ein Anpassungsverhalten den Frauen vorbehalten, doch treffen wir es heute auch bei vielen Männern an.

Ich fühle mich sicher und geliebt, wenn ich zu meinen Interessen und Bedürfnissen stehe

Härte:

Wir verhärten, wenn wir nur negative Zuwendung bekommen. Wir wissen heute aus der Forschung, daß negative Zuwendung besser ist als gar keine. Von daher stellen wir immer wieder Situationen her, die uns diese negative Zuwendung garantieren.

Ich gedeihe durch positive Zuwendung und gehe angemessen mit negativer Zuwendung um

Verleugnung

Wenn das Leben zu schmerzhaft erscheint, schalten wir die Ereignisse aus unserem Bewußtsein aus. Damit schneiden wir uns aber auch von der Liebe und Freude ab.

Es ist in Ordnung, meinen Schmerz zu spüren und zugleich die Liebe und die Freude

4. Jahreszeitliche Einflüsse

Wenn die Jahreszeiten wechseln, muß unser Organismus, der ja Teil der Natur ist, sich den veränderten Bedingungen anpassen und ein neues Gleichgewicht finden. Dieses Verständnis hat eine lange Tradition in den östlichen medizinischen Systemen wie der chinesischen Akupunktur oder der indischen Ayurvedischen Medizin. Sie arbeiten mit einem Konzept von fünf Elementen, das allen Erscheinungen des Lebens zugrunde liegt. Diese Elemente sind

den Jahreszeiten zugeordnet. Im Spätsommer muß das Element Erde neu ausbalanciert werden.

Das Ungleichgewicht zeigt sich in unserem Leben zur Zeit darin, daß wir für unsere Bedürfnisse nicht gut sorgen, sei es im Denken, Fühlen oder in unseren Beziehungen.

Meine Gedanken kreisen immer um dasselbe und kommen zu keinem Ergebnis
Ich sorge nicht gut für mich
Es fehlt an gutem Willen, um die Bedürfnisse beider Seiten zu erfüllen

Um diesen jahreszeitlichen Einfluß zu neutralisieren und die Polarität zwischen den Geschlechtern herzustellen, war Atemarbeit und die Arbeit mit Tonfrequenzen während der Sitzung notwendig. Am Ende der Sitzung war die Resonanz mit den positiven Sätzen (in Fettdruck) hergestellt und die Resonanz mit den negativen Sätzen aufgelöst.

IV. Anleitungen für konstruktive Lösungen

In diesem Abschnitt des Protokolls werden Sie während des Seminars ein weites Spektrum an Vorschlägen und Techniken finden. Sie sollen Ihnen helfen, die Ergebnisse der Sitzung in Ihren Alltag zu integrieren.

Im einzelnen geht es dabei darum, Ihr Energieniveau zu erhöhen, Ihre Überzeugungen und Einstellungen zu verändern, die Resonanz mit positiven Haltungen und Gefühlen auch auf organismischer Ebene herzustellen, innere und äußere Konflikte anzugehen und Verhaltensweisen zu entwickeln, die Ihr Leben erleichtern und bereichern. Die Vorschläge beziehen sich auf alle Ebenen Ihres Lebens: den Körper, die Innenwelt, Gefühle, Denken, Handeln oder Beziehungen. Aus diesem Spektrum können Sie sich diejenigen Anleitungen wählen, die für Sie passen und sie in Ihrem eigenen Tempo angehen.

Wenn Sie die vorgeschlagenen Lösungen in Ihrem täglichen Leben anwenden, verankern Sie damit neue Perspektiven, Einstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen. Dadurch werden die negativen Programme geschwächt und letztendlich aufgelöst. Dieser Prozeß geschieht graduell. Dafür ist eine Serie von Sitzungen notwendig, die ich im Rahmen dieser Fernkurse anbiete.