

DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

# NATURSCHECK

www.naturscheck.de  
Jetzt auch als Online-Magazin

\*EUR 5,-



## SUPERFOOD VOR DER HAUSTÜR

Interview mit der Autorin  
und Ernährungsexpertin  
**BARBARA SIMONSOHN**

## \* DIE WELT DER WÜNSCHE

Warum Odysseus seine Heimat nicht mehr fand

## \* DIE MAGIE DER RAUHNÄCHTE

Sagenumwoben, mystisch, geheimnisvoll

## \* QUO VADIS, JOURNALISMUS?

Wenn aus freien Reportern PR-Texter werden



## \* JUGEND UND SPIRITUALITÄT

Interview mit der 17jährigen Bloggerin **MARA FLOR**



ISSN: 1869-0300

naturscheck winter 2022

## Ein anderes Verständnis von Partnerschaft ist möglich – »Partnerschaft als Heilraum verstehen lernen«

Partnerschaft lebt davon, daß Paare subjektiv erlebte Partnerschaftswirklichkeit miteinander austauschen, in Kontakt und Resonanz miteinander bringen und abgleichen. Abgleichen heißt, die mit der Partnerschaft verbundene Emotionalität, unsere Gefühle, Befindlichkeiten und Empfindungen füreinander öffnen und jeweils als Wirklichkeiten anerkennen und mitfühlen lernen. Denn wer mit dem Du fühlen kann, kann das Du in seiner Art, wie es seiner erlebten Welt Bedeutung gibt, verstehen lernen und sich damit in es einfühlen und sein Mitgefühl für das Du und das Selbstmitgefühl mit sich selbst in sein Handeln mit einbeziehen.

Partnerschaft lebt aber genauso davon, daß wir die gelebten Möglichkeiten verschränken mit unserer Fantasiewelt, die sich über das bereits Gelebte hinaus ausdehnt. Nicht selten führt uns unsere Fantasiewelt in stille, noch verschwiegene Parallelwelten, die neue (Lebens-)Bilder erzeugen und uns Erfüllung versprechen, außerhalb des Beziehungsraumes mit dem vertrauten Du. Nur wenn wir den Mut haben, diese entstandenen Parallelwelten mit dem Du zu teilen, können wir uns in die Zukunft hinein wieder miteinander verbinden und gemeinsam an ihr weiterweben.

Gelingt uns dies, daß wir die Zukunft als offenen Möglichkeitsraum unserer Partnerschaft denken und ausfüllen lernen, mit dem, was uns individuell ausmacht, was uns gut tut, wonach wir uns sehnen, und gelingt es uns, daß wir uns gleichzeitig von dieser Zukunft her immer wieder in die Gegenwart rufen lassen, dann findet unsere Partnerschaft heilende Erfüllung. Jeder Schritt hinein in die vorausgewebten Lebensbilder, fühlt sich dann nach Erfüllung und Glück an. Gemeinsame Visionen stärken die Partnerschaft, schöpfen Sinn, schaffen Gemeinschaft und führen zu erfüllten Begegnungen. Sie tragen auch durch turbulente Zeiten. Sie geben



beiden Beteiligten das Gefühl, die entstehende Lebenswirklichkeit der Partnerschaft wirkmächtig mitgestalten zu können. Doch der Weg dorthin legt uns manche Stolpersteine in den Weg, die uns dazu aufrufen, aus ihnen sichere Trittsteine zu machen. Dies ist nur im Miteinander, nicht im Gegenüber, nicht im Miteinander möglich und nur, wenn wir uns entscheiden, erste Priorität füreinander sein zu

wollen und gleichzeitig uns und unserem Selbsterleben die Treue zu halten.

### Wie alles anfängt...

Nicht umsonst spricht man zu Beginn einer partnerschaftlichen Verbindung von Honey-Moon-Zeit, wir heben uns gegenseitig empor in den Bereich göttlichen Seins, weil der

jeweilige, liebende Blick des Du uns über unser bisheriges Sein hinaushebt und die allerbesten Seiten aus uns herausliebt und wir uns durch diesen Blick aufgefordert fühlen, im guten Sinne, über uns selbst hinauszuwachsen. »Ich sehe das Göttliche in dir!«, »Ich sehe den großen Mann/die große Frau in dir!«

Wir sehen die Möglichkeiten unserer Potentialentfaltung voraus und freuen uns daran! Gleichzeitig erleben wir uns durch das Du in unserem Sein erweitert und zur »Vollständigkeit« ergänzt. Wir erleben uns stark, unverletzlich und zukunftsgezielt. Uns wird ein Blick in den Himmel gewährt, der natürlich auch eine tiefe Sehnsucht in uns weckt, durch die erfüllende und tragende Begegnung eins zu werden mit dem Du und Anschluß zu erhalten, an die universelle Liebe, die schöpferische Seeleneinheit oder das schöpferische Einssein, das uns alle trägt.

### Bindungsverletzungen, die sich zu uns gesellen

Gleichzeitig rücken mit dem Mut zu Intimität und vertrauensvoller Nähe aber neben der Sehnsucht und den Glücksgefühlen auch alte Beziehungs-

verletzungen mit in den Partnerschaftsraum. Wir alle waren einmal Kinder und haben unsere Eltern als übermächtig und allwissend erlebt und haben deshalb alles dafür getan, daß wir ihre Liebe nicht verlieren und im Fokus ihrer zugewandten Aufmerksamkeit bleiben. Wenn wir dafür unsere Angst nicht mehr fühlen durften, keine Tränen mehr zeigen durften, Wut ersticken mußten, weil »man so etwas nicht macht«, dann haben wir dies willig befolgt und uns damit selbst verletzt und beschädigt.

Wir haben uns eingefügt, weil wir wußten, daß wir ohne erwachsene Eltern nicht groß werden können, auch in dem ahnungsvollen (Voraus-)Wissen, daß uns das einmal »auf die Füße« fallen wird. Wir haben notfalls Erwachsenenverantwortung für unsere Eltern übernommen, wenn sie selbst fragil waren, sie gestützt, damit sie unsere Eltern bleiben können. Wir haben die Zähne zusammengebissen und uns brav und freundlich gezeigt, wenn die beiden in ihren rücksichtslos ausgetragenen Streitereien uns in Loyalitätskonflikte gebracht haben usw.

In dieser frühen Zeit haben wir erlebt, eine Seite hat die Macht, Wirklichkeit zu bestimmen, und die andere Seite ist in der Ohnmacht, sich dieser Wirklichkeit fügen zu müssen. Aus dieser scheinbar ausschließlich zweiseitigen Wahl heraus scheint es logisch, lieber mächtig sein zu wollen, denn ohnmächtig. Diesem Beziehungsmodell liegt jedoch ein kindlicher Irrtum zugrunde. Bleiben wir in unserer Partnerschaft Gefangener dieses Irrtums, müssen wir uns schützen, verbergen, verheimlichen, schämen, aufbegehren, Widerstand leisten, trotzen, ohnmächtig kritisieren, uns ohnmächtig und ausgeliefert fühlen oder unumstößlich um unsere Autonomie ringen, um uns nie mehr so verletztbar und abhängig zu fühlen.

In dieser Logik empfinden wir das Du als feindlich, müssen uns gegen es stemmen, ihm Vorwürfe machen, Forderungen stellen und uns als Opfer seiner Wirkmächtigkeit erleben. Doch wir selbst sind der Feind, indem wir uns unsere Gefühle nicht erlauben, Verletzungen nicht offenbaren, weder verletzte Bedürfnisse mitteilen noch Wünsche äußern, eigene Impulse wegdrücken, aus Angst vor Beziehungsverlust usw.

Wir kritisieren lieber das Du, als uns selbst mit wachen Augen und Selbstmitgefühl in unserem selbstverletzenden Verhalten zu beobachten und dafür die Verantwortung zu übernehmen. Erst wenn wir damit aufhören, können wir wieder anknüpfen, an die verheißungsvolle Vorausschau unserer Möglichkeiten.

### Verzichtet auf Kritik in Eurer Partnerschaft.

Denn Kritik richtet sich meist gegen die Persönlichkeit des Du, was diese/n wiederum veranlaßt, den/die Andere/n zurückzuweisen und abzuwehren. Kritik arbeitet mit Schuldgefühlen und lädt ein, das Opfer-Täter-Spiel zu spielen. Oft ist sie auch begleitet von unterstellten Bewertungen. Kritik ist wenig einfühlsam, weil sie doch meist vom Gegenüber fordert, daß er sich ändern solle. Gleichzeitig sorgt sie quasi als selbsterfüllende Prophezeiung dafür, daß man »nie verstanden wird, sich nie verstanden fühlt, weil man durch seinen Auftakt das Du quasi unbemerkt dazu auffordert, zuzumachen. Es beginnt ein Spiel von »nie hörst du mir zu, du interessierst dich gar nicht für mich, dir ist alles andere wichtiger als ich«...

Fängt derjenige, dem die Vorwürfe gelten, dann auch noch an, sich zu rechtfertigen (und damit ebenfalls versteckte Vorwürfe zu streuen), ist der geschlossene Kreislauf der

fortführenden Eskalation perfekt. Ein spannungslösender und Verständnis schaffender Umgang ist dann meist nicht mehr möglich. Möglicherweise fangen wir dann auch noch damit an, uns selbst zu schützen, indem wir das Du verachten. Verachtung drückt jedoch vor allen Dingen Abneigung und Ablehnung aus, was natürlich erst recht Konfliktenenergie auf den Plan ruft. An dieser Stelle fängt dann nicht selten eine/r der beiden Partnerschaftsbeteiligten an zu mauern, sich innerlich zurückzuziehen, dem Du keine Verbindungs- und Begegnungsfläche mehr einzuräumen. Entgegen unserer Sehnsucht werden wir dann zum/r »Hungerkünstler/in« unserer selbst, weil der Schutz vor sich wiederholendem Schmerz, und damit die Abkapselung von dem geliebten Du, Vorrang hat vor allem anderen.

### Der Mut, auf den es ankommt, um den Kreislauf zu durchbrechen, heißt:

Beide Partner müssen die Fähigkeit entwickeln, ihre innersten Gedanken und Gefühle auch dann preiszugeben, wenn sie nicht damit rechnen können, daß diese Offenbarungen auf Wohlwollen stoßen. Ohne eine ausgeprägte Fähigkeit zu selbstbestätigender Intimität ist die notwendige Problemlösungskompetenz für eine intime Partnerschaft nicht zu erreichen.

Was bedeutet selbstbestätigende Intimität? Selbstbestätigende Intimität hängt sehr stark von der Beziehung zu sich selbst ab. Insbesondere in Krisen ist diese Form der Intimität überlebenswichtig für die Beziehung. Sie macht den Einzelnen weniger angreifbar, gibt ihm unabhängiger Stabilität und ermöglicht es ihm, aus einer inneren Stärke heraus, sich selbst zu reflektieren.

Bei fremdbestätigender Intimität äußert man seine intimen Gedanken und Gefühle nur, wenn man sicher ist, daß sie vom anderen akzeptiert werden. Bei der selbstbestätigenden Intimität gebe ich etwas von mir preis, ohne daß ich erwarten kann, daß mein Bekenntnis vom anderen akzeptiert oder gebilligt wird, zum Beispiel: »Ich bin gedanklich fremdgegangen, weil ich mit unserer Partnerschaft so wie sie gerade ist, unzufrieden bin.« Nur in selbstbestätigenden intimen Äußerungen entsteht Intimität, die zu einer dauerhaften und stabilen Beziehung führen kann, während fremdbestätigende Intimitäten im Konfliktfall schnell verpuffen.

Die Fähigkeit, sich einem anderen Menschen zu zeigen und seine intime Gefühls- und Gedankenwelt zu offenbaren hängt unmittelbar mit der eigenen Differenzierungsfähigkeit zusammen und mit der Fähigkeit zur Selbstentspannung. Unter Differenzierung des Selbst verstehen wir die Fähigkeit eines Menschen, emotionale und intellektuelle Qualitäten kooperativ in Einklang zu bringen, sowie Nähe und Autonomie in Beziehungen zu einem Du auszubalancieren.

Innerpsychisch bezieht sich der Begriff auf die Fähigkeit, zwischen Herz und Gehirn in unserem System Kohärenz herzustellen, so daß sie miteinander kooperieren können. Vereinfacht gesprochen, es geht darum, auch in emotional sehr belastenden Situationen die Verbundenheit zu sich und zum Du halten zu können und damit konstruktiv in der Auseinandersetzung an der gesuchten Wir-Bewegung »mitwirken« zu können. Für das von uns angelegte Beziehungsmodell braucht es Menschen, die geistig flexibler und resistenter mit entstehendem Streß umgehen können und dadurch auch Nähe zum Du und zu sich selbst halten, gerade auch dann, wenn es

schwierig wird oder wenn Emotionen eher Flucht- und Kampfreflexe auslösen.

## Stressbewältigung

Da viele Menschen alte Beziehungsverletzungen in ihrem Feld haben, die chronisch Stress erzeugen und permanent explosive Kräfte auf den Plan rufen, ist es wirklich sehr wichtig, daß beide selbstverantwortlich an ihrer eigenen Selbststeuerungsfähigkeit und Selbstspannungsfähigkeit im Umgang mit diesen inneren Minenfeldern arbeiten. Hier hilft z.B. tiefe Beckenatmung oder andere Atemtechniken, genauso, wie um kurze Auszeit zu bitten, eine Art inneren »Koffer« zu entwickeln, der es zuläßt die brisanten, »gewaltigen« Gefühle zwischenzuparken, um trotz der überrollenden Gefühle in Verbundenheit, in Verbindung miteinander zu bleiben und (seinen eigenen) Stand zu halten. Um diese Qualität zu entwickeln ist es wichtig, daß wir sie täglich herstellen lernen, z.B. durch autogenes Training, durch Muskelentspannung nach Jakobsen, durch Meditation, Yoga, durch Abzittern nach Bercelli u.v.a. mehr. Je mehr Beziehungsstress noch im Körper ist, desto mehr eignen sich dynamische Meditationen wie die Geh-Meditation, Bewegungs- und Tanz-Meditationen oder die Kundalini-Meditation von Osho.

Hat für uns die Partnerschaft erste Priorität, steht das Gemeinsame, die Beziehung, im Mittelpunkt des beiderseitigen Interesses und damit die Suche nach der Wir-Bewegung, die aus dem entstandenen Problem eine zu bewältigende Aufgabe macht, bei gegenseitiger Achtung der subjektiv wahrgenommenen Individualität. Das Suchen und Verfolgen dieser Wir-Bewegung erfordert Mut und die Bereitschaft, die Aufgabe gemeinsam zu tragen und

gemeinsam durch die dadurch ausgelösten Höhen und Tiefen in der Partnerschaft zu gehen und sie teilend zu durchleben.

Es ist nie zu spät, aus dem Drama auszusteigen und dich selbst zu finden! Die Partnerschaft ermöglicht dir wahrnehmen zu lernen, wer du bist und ein immer besseres Gespür für deine Bedürfnisse zu bekommen. Je mehr dir das gelingt, desto mehr kannst du aus deinem Wesen heraus leuchten und wirst vom Du als Einladung und nicht als Bremse wahrgenommen. Weil du dich selbst nicht bremst, mußt du auch das Du nicht bremsen. Ihr dürft beide strahlen. Die Partnerschaft wird zu einem Tempel, der dir ermöglicht, dir selbst zu begegnen und darüber dich selbst zu befreien.

Fallen die Abhängigkeitsgefühle ab, lösen sich falsche Bedürftigkeiten aus Kindertagen auf und dein inneres Licht und Erfülltsein strahlt nach außen. In tiefer Verbundenheit mit dir selbst bist du von der Sehnsucht befreit, die Erfüllung der Liebe im Außen zu finden. Durch dein eigenes inneres Wachstum kann ein neues Feld

von Begegnung in der Partnerschaft entstehen.

Beziehung ist eine wunderbare Möglichkeit, sich miteinander in diesem gemeinsamen Wachstum zu begleiten. Aus Streit, Sprachlosigkeit oder Kälte zu deinem/r Partner/in wird ein Feld von Annahme der Gefühle, Mitgefühl und Kommunikation aus dem Herzen. Wenn du einmal diesen Weg begonnen hast, kannst du feststellen, daß die Liebe zu dir selbst und deinem Partner, auch zu den negativen Emotionen, immer tiefer spürbar wird und euch immer freier und intensiver miteinander verbindet. Selbst wenn dein Partner diesen Weg nicht gleich mit dir gemeinsam geht, wird die Beziehung durch deine Liebe mehr strahlen und weniger Raum für Projektion, Streit und Trennendes lassen.

Intimität ist also ein subjektives Gefühl und kann auch zunächst nur einseitig entstehen. Intimität bedeutet, daß sich ein Mensch in Gegenwart eines anderen selbst versteht und offenbart. Intimität bedeutet, durch das, was man tut oder sagt, sich selbst, sein Innerstes, seine eigenen innersten Gefühle und Gedanken wahrhaftig nach

außen zu tragen und sich selbst bei dieser Preisgabe zu erleben. Intimität heißt, sich selbst in Gegenwart eines anderen zu erleben und kennenzulernen. Erwidert der andere die Intimität mit eigenen intimen Gedanken und Gefühlen, werden Momente der Begegnung geschaffen, in denen Nähe entsteht.

Die Offenbarung, wie groß und wundervoll wir alle sind, wenn wir es zulassen, daß wir uns dem unendlichen, reinen Bewußtsein öffnen und zu uns selbst finden, macht unsere automatisierten Schutzprogramme überflüssig. Das Licht unserer inneren Schätze erhellt alles Dunkle, Energielose und Hoffnungslose in uns und läßt durch alle erlebten Widrigkeiten hindurch das ganze Meer der Lebensfreude erstrahlen.

Die Autoren arbeiten in eigener Praxis und bieten für Paare einzeln und in Gruppen (Tages-, Wochenend- und Wochen-)Seminare an, die sie darin unterstützen, sich auf den beschriebenen Weg zu machen.

Autoren

Joachim Armbrust & Sandra Rose



## Punkt-Genau-Seminare



*Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.*

Sandra Rose  
Joachim Armbrust

### Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess mit Gemeinschaften oder in Unternehmen

#### Mediation und Konfliktmanagement

#### Perspektivenfindung für Jugendliche und junge Erwachsene

#### Einjährige Ausbildung zum Systemischen Berater

Beginn: 21.-23. April 2023

#### Schnupper-Tag für Paare am 15. Januar 2023

„Willst du mit mir gehen...?“

.....Natur erleben und sich als Paar neu entdecken!

Im Miteinander gehen, sich als Paar bewegen und weiter kommen...

jeweils in geeignetem Raum oder bei Ihnen vor Ort  
nach terminlicher und inhaltlicher Absprache

### **Praxis für Psychotherapie, Paartherapie, Supervision, Coaching, Mediation und Prozessgestaltung**

Ort: Lindenweg 12, 74542 Braunsbach-Geislingen a.K.

Tel.: 07906/9417774

Handy: 0160 91719672 u. 0157 39100038

E-Mail: joachim.armbrust@t-online.de

[www.Punkt-genau-seminare.de](http://www.Punkt-genau-seminare.de)