

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Forum „Beziehung ist alles“

Inhalt

Heft 108

- Kooperation statt Konkurrenz
- Guter Umgang mit sich selbst
- Menschen auf meinem Lebensweg
- Vom Wert der Freundschaft
- Mut zur Liebe und zu Intimität
- Liebesbeziehung und Paar-Vertrag
- Einblicke in weitere Workshops

Mut zu Liebe und Intimität

Christina Ott über den Workshop von Monika Risi-Widmer.

Dreizehn Frauen und vier Männer fanden sich erwartungsvoll bei diesem Seminar ein. Schon gleich am Anfang stand eine zentrale Frage im Raum: Ob wohl Männer und Frauen dasselbe unter Intimität verstehen? Monika Risi-Widmer aus Sempach Station (Schweiz) – Paar- und Sexualtherapeutin, die sowohl mit der Individualpsychologie als auch mit der Systemischen Therapie bestens vertraut ist – führte uns einfühlsam durchs Seminar. Sie half Frauen und Männern gleichermaßen zu verstehen, was Intimität tatsächlich ist: Nämlich ein Zustand des Wohlbefindens und einer tiefen Verbundenheit. Kennzeichnend ist die emotionale Nähe, die entsteht, wenn Partner ihre Gedanken und Gefühle teilen. Und natürlich wirkt sich das auch auf den Bereich der Sexualität aus. Folglich gibt es Sexualität mit Intimität und auch ohne diese besondere Verbundenheit. Und es gibt Intimität in der Partnerschaft ohne einen Koitus.

Die Fähigkeit, Intimität zu erleben, hängt maßgeblich von einem stabilen inneren Selbstwert ab. Deshalb setzte Monika ein Zitat von Rudolf Dreikurs an den Anfang und das Ende unseres Skriptes:

„Nur ein mutiger Mensch ist fähig, wirkliche Liebe zu leben“

Monika machte das plausibel, indem sie erklärte, dass unser größtes Hindernis auf dem Weg zur Intimität die Angst vor Unzulänglichkeit ist. Dazu gehört die Angst, nicht zu genügen, schwach zu sein, das Falsche zu sagen oder zu tun. Auch die Angst, bloßgestellt oder abgelehnt zu werden und die generelle Angst, verletzt zu werden. Wer sich in seinem Wert unsicher fühlt, neigt dazu, sich über Distanz zu schützen, Überlegenheit zu demonstrieren oder sich zu unterwerfen. Das auf diese ungünstige Weise regulierte Selbstwertgefühl auf Kosten des Partners bzw. der Partnerin verhindert Intimität.

Über persönliche Übungen gelang es Monika, uns zu erlebten Gefühlen zurückzuführen, in denen unser Selbstwert in einer Partnerschaft stabil war. Dafür nutze sie ein Modell von Betty Lou Bettner (Crucial Cs). Wir alle waren eingeladen, uns an eine Situation in der aktuellen oder einer früheren Partnerschaft zu erinnern, in der wir uns

- **verbunden** fühlten und sicher an unserem Platz
- **fähig** fühlten und kompetent, in dem Vertrauen mitgestalten, beitragen und Verantwortung übernehmen zu können
- **wertvoll** fühlten, bedeutend und nicht austauschbar
- **mutig** fühlten, Herausforderungen auf positive Art anzugehen und optimistisch nach gleichwertigen Lösungen zu suchen.

Daran konnten wir nicht nur sehen, dass wir grundsätzlich diese Fähigkeiten in uns tragen. Das wiederbelebte Gefühl ist ein innerer Anker, stärkt den Selbstwert und macht Mut, auch in Zukunft diese Fähigkeiten in der Partnerschaft abrufen zu können.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den Monika ansprach, war das körperliche Selbstwertgefühl. Im aktuellen Trend neigen Frauen eher zu Vergleichen und zu hohem Anspruch. Sie leiden am Schönheitswahn. Männer sind besorgt, ob ihre sexuelle Leistungsfähigkeit ausreicht. Leider verhindern kritische Selbstbeobachtung und der Fokus auf Performance das Wohlfühlen, Fallenlassen und damit Intimität. Stattdessen ist der Blickwinkel darauf hilfreich, was für mich stimmig und natürlich ist. Liebe und Intimität konzentriert sich auf Nähe, Verstehen und Anteilnahme.

In der zweiten Einzelarbeit ging es um Weiblichkeit, Männlichkeit, Sinnlichkeit, Intimität und Sexualität. In Zweiergruppen tauschten wir uns anschließend über Botschaften dazu aus unserer Herkunftsfamilie aus und konnten eine Zwischenbilanz unseres erotischen Lebens ziehen. Herausgefordert wurden wir durch Fragen wie

- Was möchtest du beibehalten, weil es dich bereichert?
- Was kannst du aufgeben, weil es nicht (mehr) zu dir passt?
- Spürst du in dir ein Potenzial der sexuellen Entwicklung, das bisher nicht zur Geltung gekommen ist und sich noch entwickeln möchte? Was könnte das sein?

Gleichzeitig liegt genau da der persönliche Gewinn aus diesem Seminar. Die Antworten auf diese Fragen dürfen weiter nachreifen.

Mutiges Motto für das Liebesleben

Die Referentin ging sensibel auf alle Fragen aus der Gruppe ein. Sehr überzeugend kam ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung als Therapeutin bei uns an. Und sie zeigte sich auch als Mensch, als Frau und als Partnerin in ihrer eigenen Beziehung. Sie verschwieg das Maß der Herausforderung nicht. Denn selbst in einer guten Partnerschaft gibt es Momente, in denen man/frau sich nicht verstanden fühlt. Gleichzeitig regte Monika dazu an, uns weiterzuentwickeln in Richtung Intimität. Zum Abschluss durften wir einen persönlichen Satz formulieren, als selbstbewusstes und mutiges Motto für unser zukünftiges Liebesleben. Einige Teilnehmerinnen ließen die ganze Gruppe daran Anteil nehmen. Ich brauchte noch ein wenig Abstand, um das Gehörte zu verinnerlichen. Wie mein Satz heißt, wird nur mein Mann Johannes erfahren – in einem intimen Moment der Partnerschaft.



Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Individualpsychologie in sozialen Berufen

Redaktionsschluss: 15. August 2019

AnsprechpartnerInnen

Johannes Ott

Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de
Kontaktperson für Kooperationspartner des VpIP

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Martina Ditscher

Tel.: +49(0)6237-5115 / e-mail: m.ditscher@vpip.de
Versand der Trainingswerbeflyer für Familienrat-TrainerInnen

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.