

Liebe leben Meine inneren Anteile in Begegnung mit dir

Prof. Dr. Marcel Schär



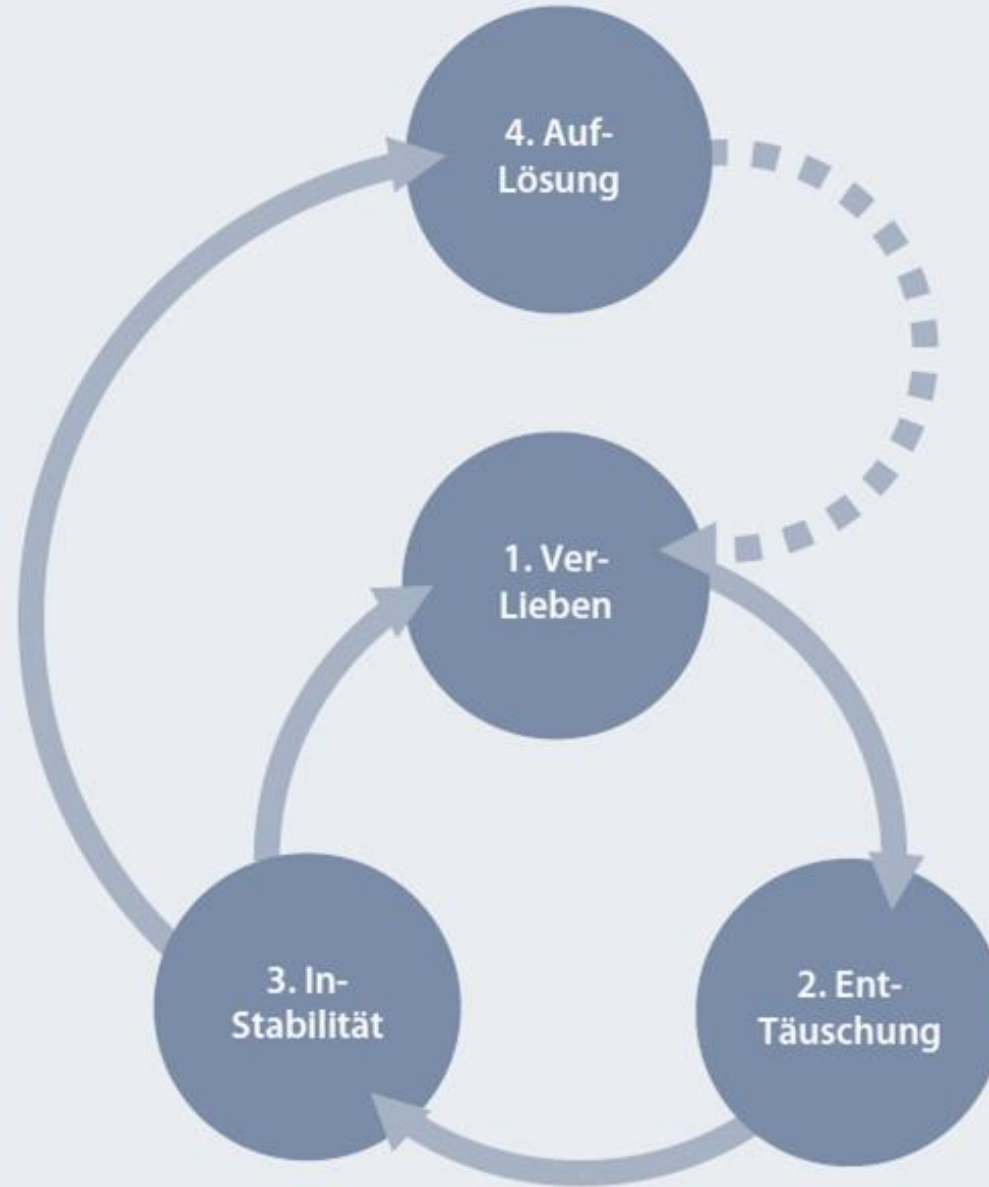
Weiterführende Literatur





Was ist Liebe?

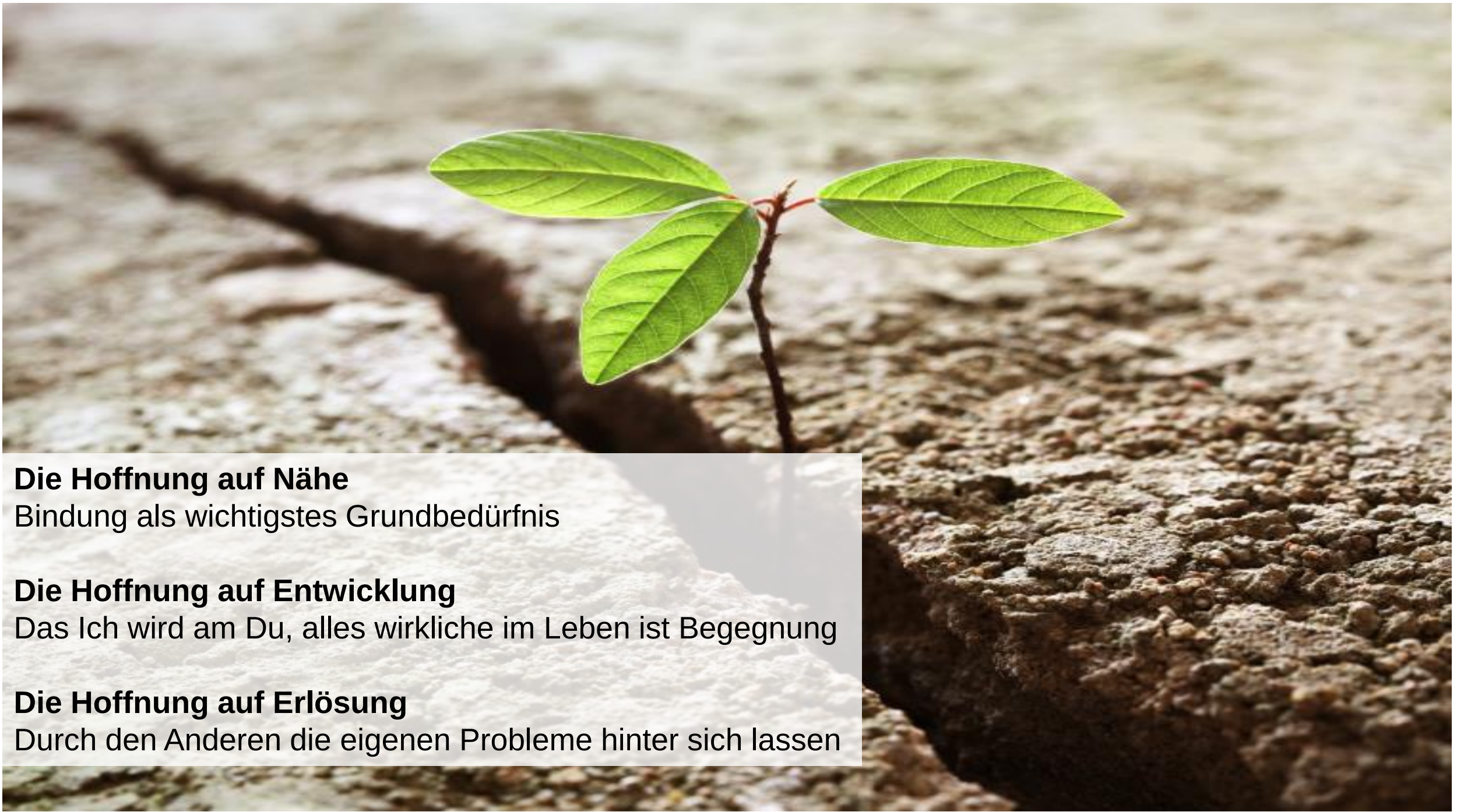
Enttäuschung als Beginn der Liebe





Liebe als Mischung zwischen prozessualer
Fähigkeit und intensiven, emotionalen Erlebnis.

**Liebe nicht Ausgangspunkt, sondern Ziel einer
Partnerschaft**



Die Hoffnung auf Nähe

Bindung als wichtigstes Grundbedürfnis

Die Hoffnung auf Entwicklung

Das Ich wird am Du, alles wirkliche im Leben ist Begegnung

Die Hoffnung auf Erlösung

Durch den Anderen die eigenen Probleme hinter sich lassen



Wie die Liebe verloren geht

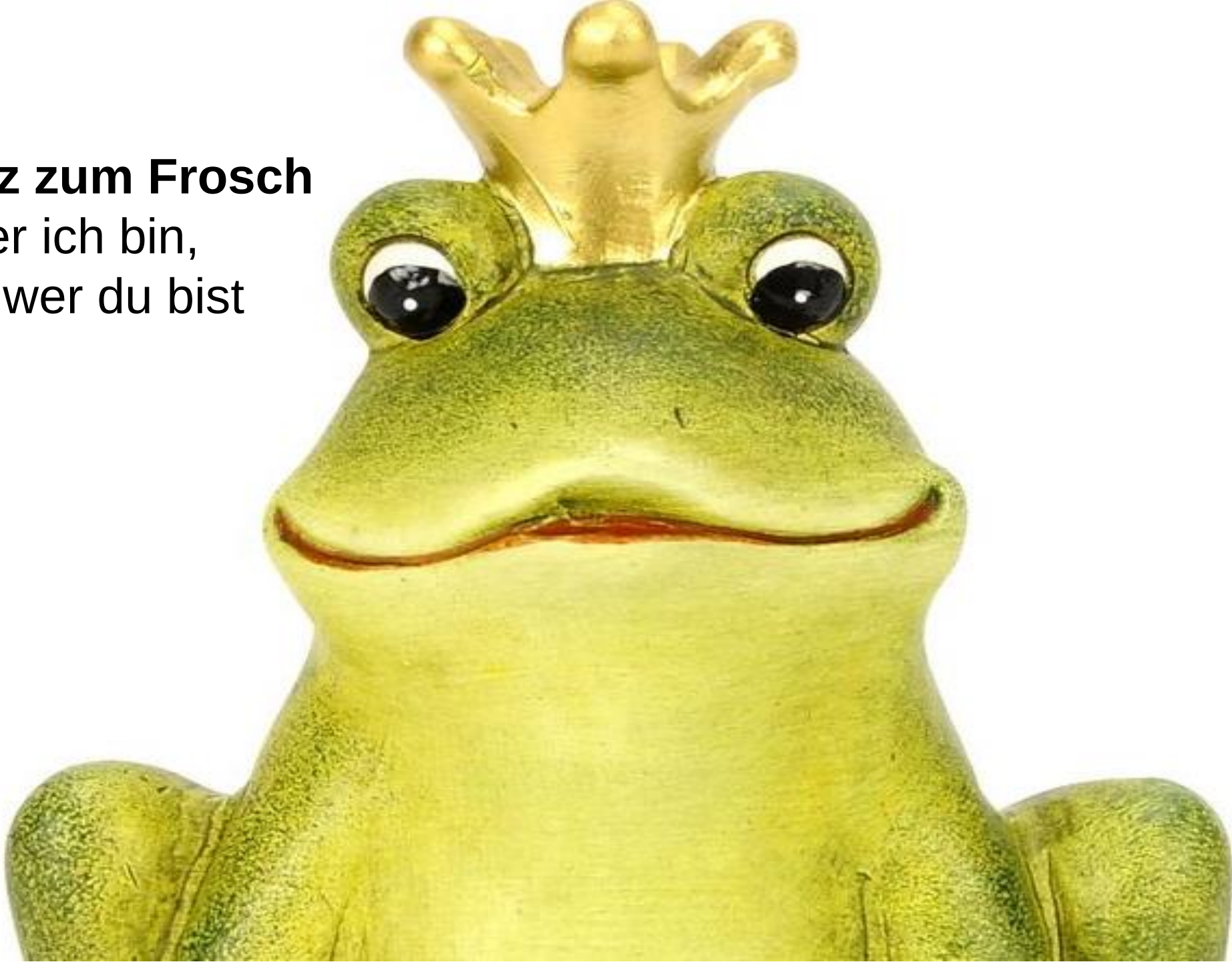
Ich **kriege** nicht, was ich brauche, weil

- ich nicht zeige, wer ich bin, aus Angst verletzt zu werden
- ich nicht weiss, was ich will, aufgrund innerer Konflikte

Ich **gebe** dem Anderen nicht, was er braucht, weil

- ich zu fest mit mir beschäftigt bin
- ich befürchte, selber nichts zu bekommen

Vom Prinz zum Frosch
Zeigen wer ich bin,
erkennen wer du bist



Liebe und Kommunikation

Lieben heisst sich gegenseitig
kennenlernen, tief in die Seele schauen

Schutz führt zu Mauer, Mauer zu Distanz,
Distanz zu Angst, Angst zu Schutz

Konflikte sind nicht vermeidbar, aber wir
müssen die Fähigkeit entwickeln aus den
Konflikten Nähe zu schaffen





Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.

Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren.

Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung.

Virginia Satir

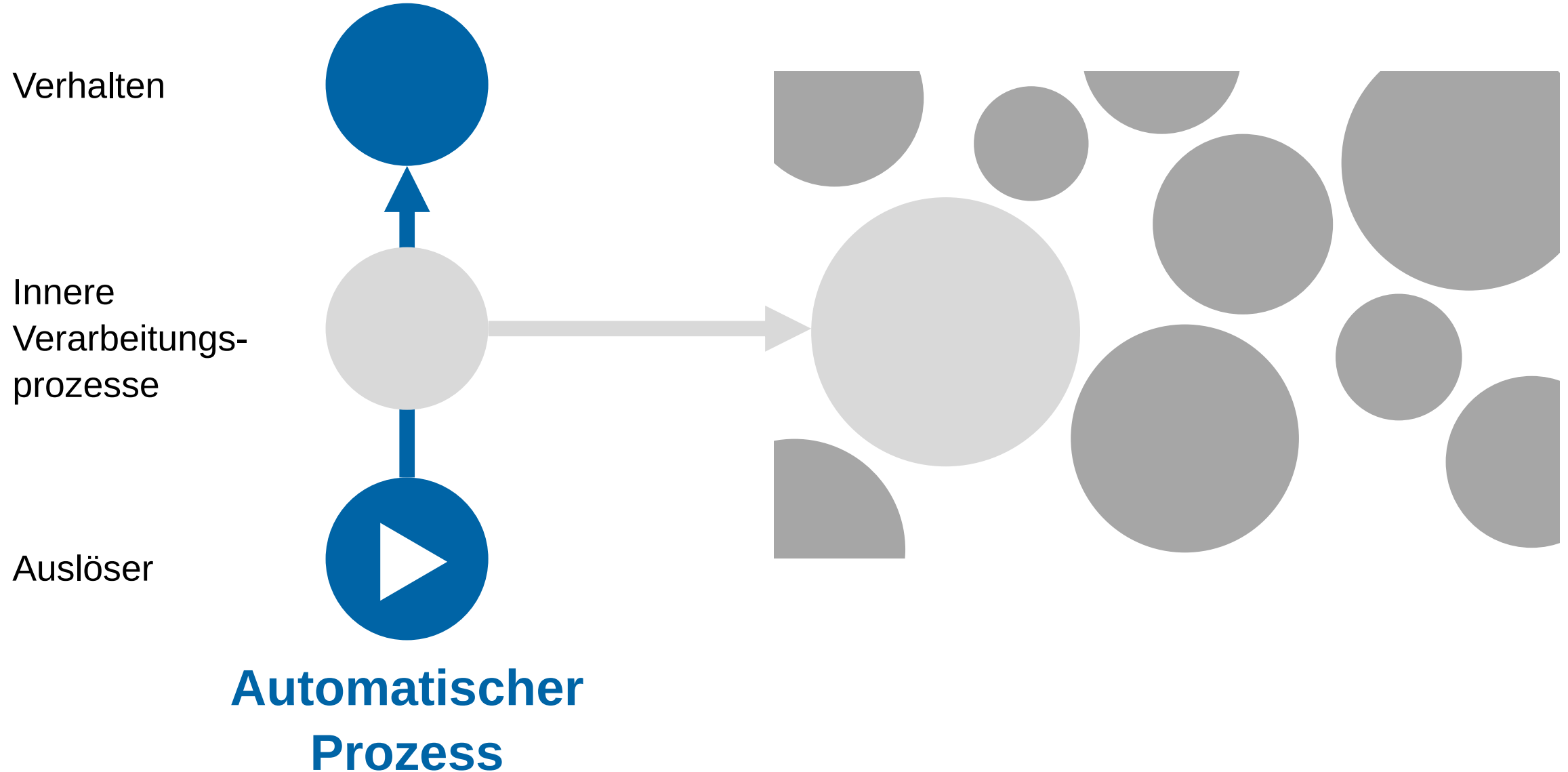
to
understand
is to
love



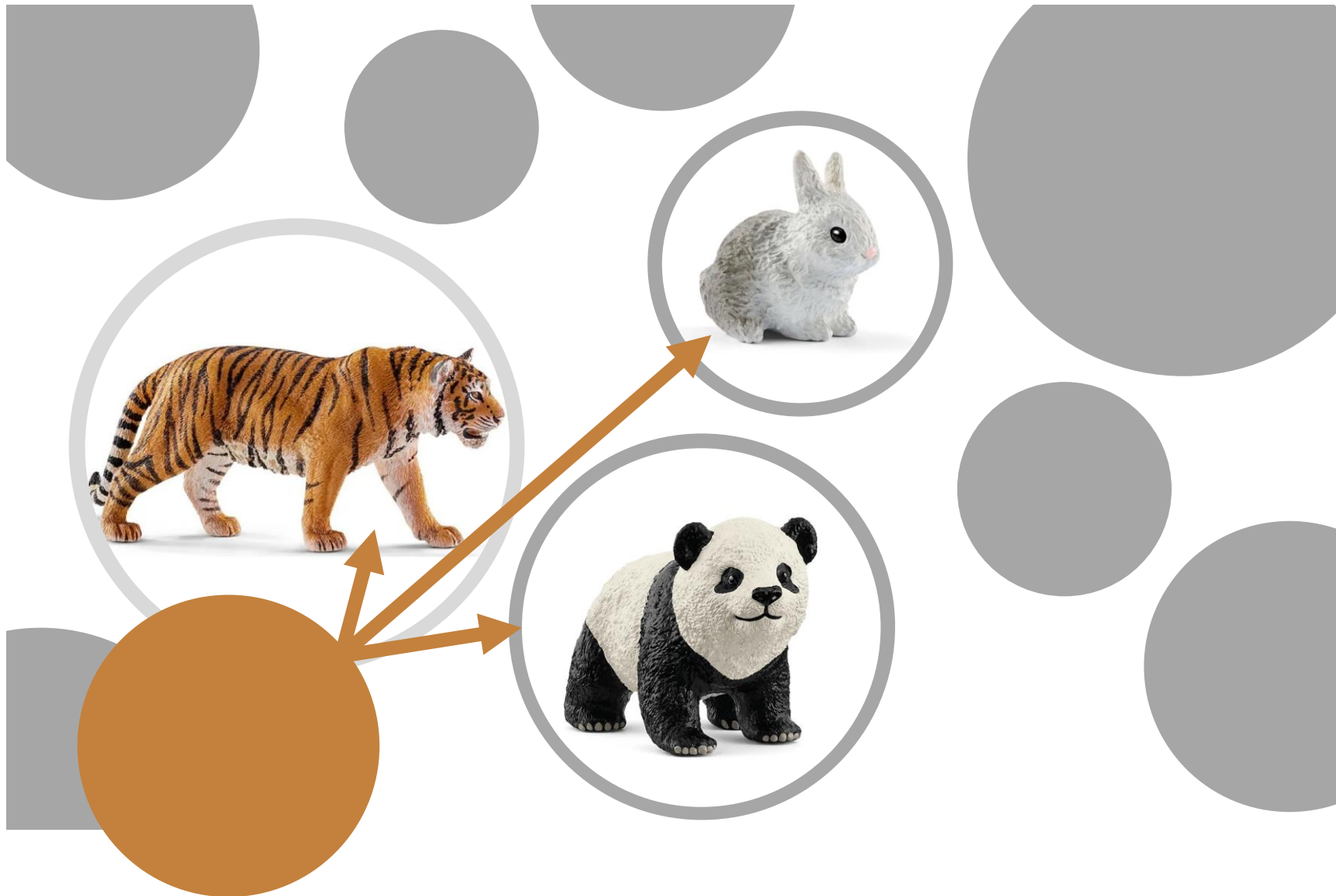


Wie funktionieren wir?

Wie funktionieren wir Menschen?

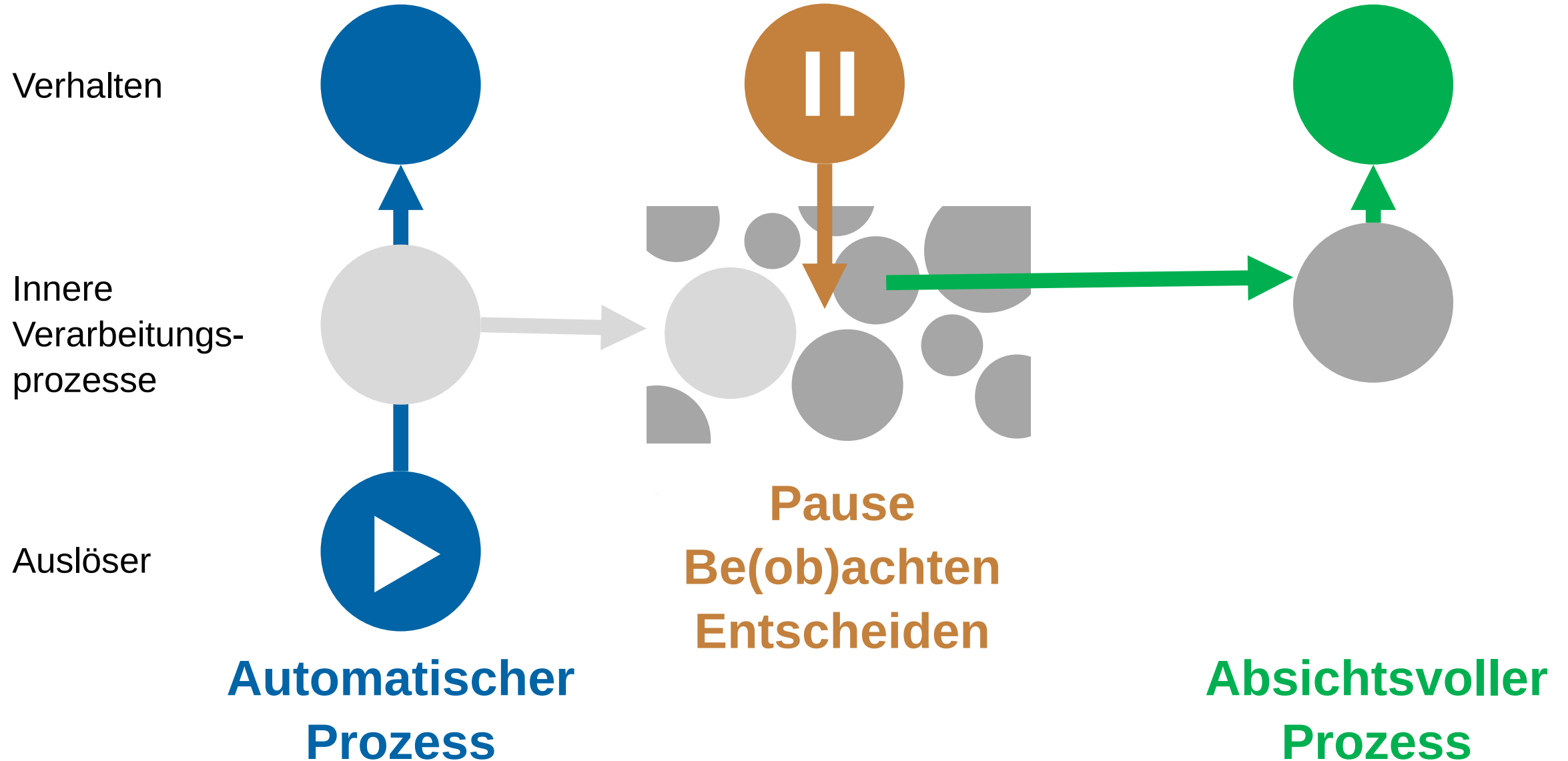


Innere Verarbeitungsprozesse = Innere Anteile



- „Innere Stimmen“, die unterschiedliche **Gefühle, Bedürfnisse oder Sichtweisen** vertreten.
- Entstehen durch **Erfahrungen** im Leben
- Beeinflussen, wie wir **denken, fühlen und handeln**.
- **Alle gehören zu uns** und haben ihre eigene Funktion.
- **Komplexe lebendige Informations-verarbeitungsprozesse**

Wie funktionieren wir Menschen?





Konflikte in der Partnerschaft

Konflikte als Konflikte zwischen Inneren Anteilen



**Ich bin nicht in Konflikt mit dir
sondern
Ein Teil von mir ist in Konflikt
mit einem Teil von dir**

Umgang mit Konflikten - Die relevanten Fragen



Umgang mit Konflikten - Die relevanten Fragen

Was geschieht jetzt gerade?

In mir?

Zwischen uns?

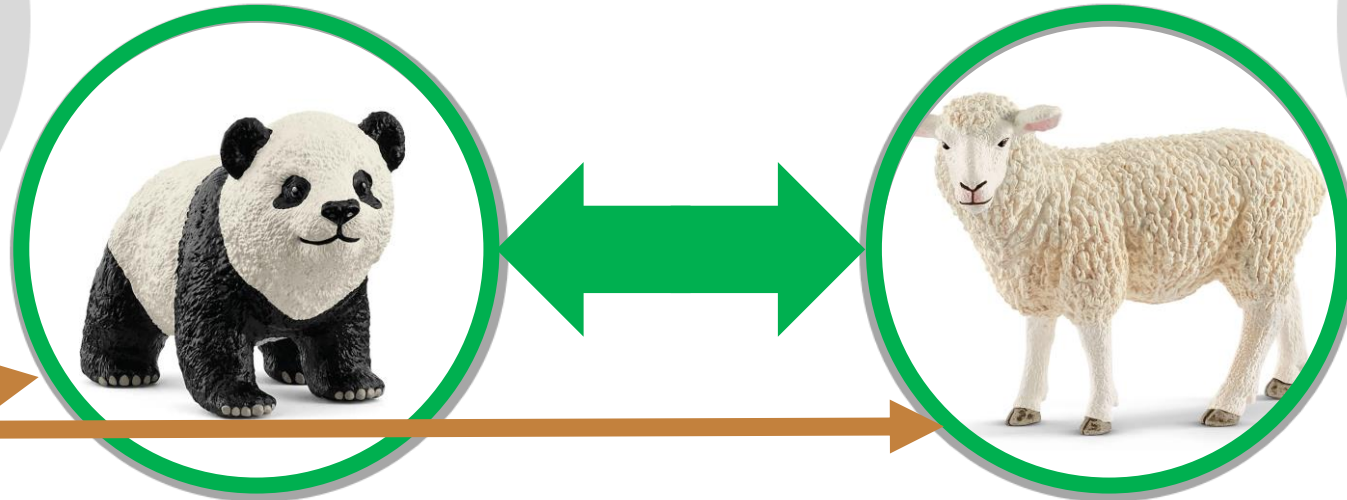
In dir?

Was wäre jetzt heilsam/hilfreich?

Für mich?

Für uns?

Für dich?



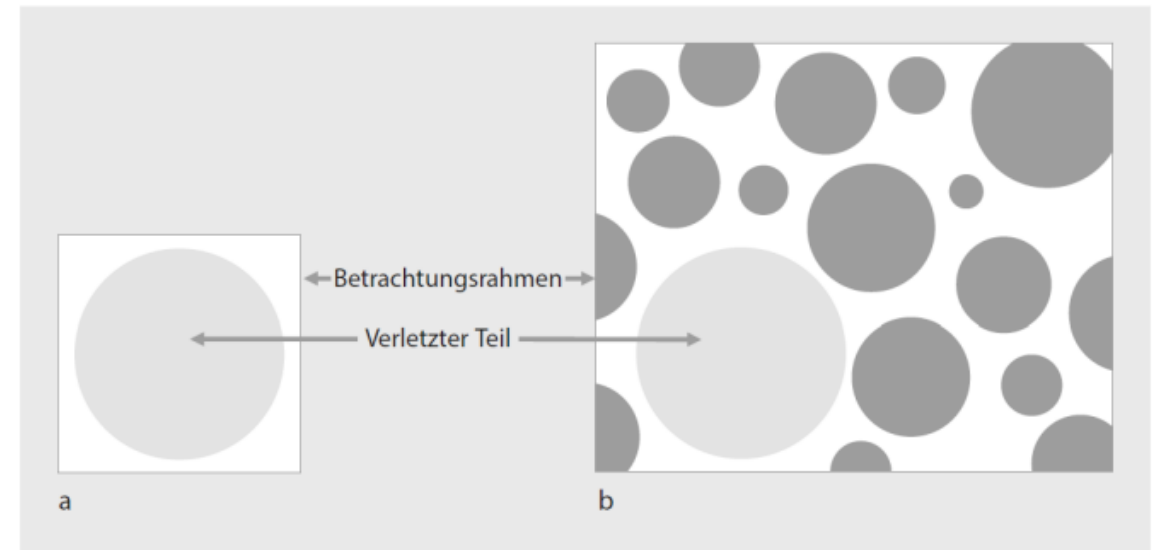


Sich den eigenen Verletzungen stellen

Sich den eigenen Verletzungen stellen

Es gibt viele Wege, sich den eigenen Verletzungen zu stellen. Hier ein Vorschlag in 5 Schritten.

1. Die eigene **Verletzlichkeit** in unseren Reaktionen **bemerken**
2. Den **verletzten Teil vom „Ich“ zu trennen** und dadurch zu spüren, dass nur ein Teil von uns verletzt ist, nicht unser ganzes Wesen (auch wenn es sich gerade so anfühlt)
3. Den verletzten Teil **annehmen**
4. Den verletzten Teil **beruhigen**
5. Gegebenenfalls abschließend **Schritte in Richtung Vergebung** gehen



■ Abb. 5.3 Verletzter Anteil je nach Betrachtungsrahmen

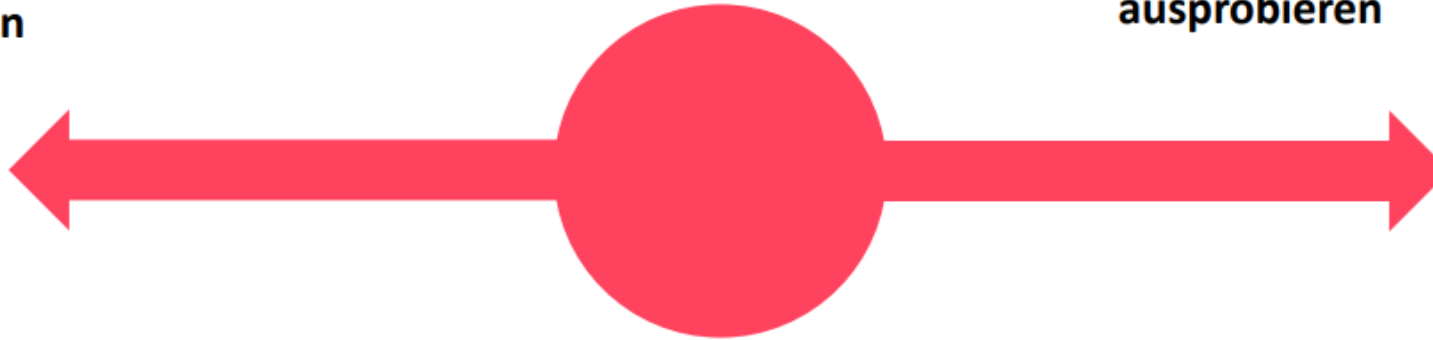


Zusammen was Neues wagen

Zusammen Neues wagen

- Do something. If it works, do more of it. If it doesn't, do something else. Franklin Roosevelt

**Alte Verhaltensweisen nicht zu
lange wiederholen**



Gemeinsam einen Neuanfang wagen

Wertschätzung	Ausdrücken, was ich am anderen und an unserer Partnerschaft schätze.
Verständnis	Ruhig und klar benennen, was mich verletzt hat und versuchen diese Verletzungen zu verstehen und anzunehmen.
Verzeihung	Den Partner um Verzeihung bitten und dem Partner verzeihen.
Entwicklung	Meine Veränderungsabsichten kundtun und freundlich-wohlwollend einen Wunsch äußern.
Umarmung	Eine Abschluss- und Versöhnungsgeste (Umarmung, Kuss ...) für uns finden.



Grundbedürfnisse

Funktion der Inneren Anteile

Schutz und Befriedigung von Grundbedürfnissen

Kontrolle/ Orientierung

Das Leben ist
vorhersehbar und
kontrollierbar

Autonomie / Freiheit

Gedanken und
Handlungen sind
selbstbestimmt

Selbstwert / Identität

Ich bin liebeswürdig,
wertvoll und kompetent

Bindung / Zugehörigkeit

Menschen sind hilfreich, wohlwollend,
vertrauenswürdig und unterstützend.

Weiterführende Literatur

