



Zu gut um sich zu trennen,  
zu belastet um zu lieben.

Vortrag mit Eva Achtsnit



## Der Mensch ist ein Beziehungswesen

- Es geht uns gut, wenn unsere Beziehungen gut sind. Die meisten Menschen wünschen sich eine erfüllte, lebendige und nährnde Partnerschaft, die den Stürmen des Lebens standhält, ein Verbundensein in tiefer Liebe. Mit dieser Absicht lassen wir uns auf einen Partner ein und enden nicht selten in Enttäuschung, Konflikten und gegenseitigen Schuldzuweisungen. Beziehungen können der Himmel auf Erden sein oder ein Alptraum. In den Himmel müssen wir wachsen. Meist wollen beide Partner dasselbe lieben und geliebt zu werden. Aber bitte wie kriegen wir das hin?
- TED talk Robert Waldinger

# Persönlichkeitsmodell IBP (Rosenberg)





## Der Tanz zwischen Nähe und Distanz in Beziehungen

- Autonomie und Bindung
- Partnerschaft ist der schnellste Weg zur Selbsterkenntnis
- Liebe für einen kurzen Augenblick ist einfach zu begreifen. Wenn sich 2 Menschen lange genug angeschaut haben wird sie zum Wunder.
- Je sicherer wir uns fühlen, desto besser können wir unsere Emotionen regulieren.



## Emotionale Verlassenheit und Überflutung

- Je sicherer wir uns in der Eltern- Kind Beziehung gefühlt haben, desto sicherer fühlen wir uns in der erwachsenen Beziehung, kommunizieren besser, haben einen besseren Selbstkontakt, und eine bessere Gefühls- und Stressregulation
- Grundbedürfnis nach Nähe ( Beziehung)
- Grundbedürfnis nach Autonomie (Kontakt mit uns selbst)



## Bindungsbedürfnisse im Rhythmus des Kindes beantworten

- Verpassen Eltern das adäquate emotionale Einschwingen und Beantworten der kindlichen Bindungsbedürfnissen nach Nähe und Autonomie schaffen sie Prägungen die den Kontakt mit dem Selbst (Autonomie) und nach Nähe (Beziehung, Bindung, Kontakt) beeinflussen.



## All you need is love

- Es geht um Liebe und Sicherheit
- Chronische Beziehungsprobleme sind immer Bindungsprobleme
- Liebe braucht emotionales Einschwingen, emotionalen Austausch und emotionales Staubwischen
- In dem Moment wo wir aufhören einander zu halten verschlingt uns das Meer und das Licht geht aus.  
(James Baldwin)



## Dr. Sue Johnson

- Je sicherer wir uns fühlen, desto besser können wir unsere Emotionen regulieren.
- Überlebende vom 11. September 2001 in guten Beziehungen haben weniger posttraumatische Belastungsstörungen
- Verheiratete Menschen mit Bypass Operation haben nach 15 Jahren eine 3 mal höhere Überlebensrate als Unverheiratete.





## Gute Beziehung

- ich empfinde deine emotionale Anwesenheit (Bist du da für mich wenn ich es brauche???)
- ich fühle mich geliebt
- ich bin wichtig für dich
- ich bin getröstet, wenn ich es brauche
- **ES GEHT UM BINDUNG**



## Der negative Zyklus

- Was fühle ich, was tue ich und wie wirkt sich das auf die Beziehung aus?
- Verknüpfung von innerem Erleben (primären Gefühlen, Bindungsbedürfnissen und Bindungsängsten) mit dem Verhalten und wie sich das auf den Partner auswirkt.
- Tiefkühlprinzip



## Rückzügler - Verfolger

### Rückzügler

- Rechtmachen, Rechtfertigen, überfordert, Angst vor Ablehnung und Zurückweisung, Angst nicht akzeptiert zu sein, Scham, fürchtet alles noch zu verschlimmern, es falsch zu machen, explodieren,

### Verfolger

Angst alleine und ungeliebt zu sein, Angst den Partner zu verlieren, ihm nicht wichtig zu sein, verfolgen um ihre eigenen Gefühle zu regieren, greifen an um Kontakt herzustellen, Ratschläge sind versteckte Kritik,



## Der negative Zyklus (Dr. Sue Johnson)

Rückzug, Mauern

Verhalten

Kritik, Vorwurf  
Drängen, Schimpfen, Fordern

Ich genüge nicht  
Ich bin nicht ok  
Einsamkeit  
Traurigkeit

Gefühle  
Bindungsbedürfnisse  
Bindungsängste

Bin ich dir wichtig?  
Hörst du mich?  
Siehst du mich?  
Einsamkeit, Traurigkeit





## Aufgabe der PaarberaterIn

- Würdigung
- Spiegeln
- Die Beziehung ist der Klient
- Gleichberechtigung und Neutralität versteht man einen Partner mehr, verliert man den anderen
- Dolmetscher sein
- einen neuen Zyklus choreographieren
- klare Auftragsklärung
- Eine neue Bindungserfahrung erschaffen



„Wenn einer Trost sucht, braucht es zwei.“

(Gregory Bateson)

Liebe bringt Verletzlichkeit hoch.

Wenn wir uns in unserer Verletzlichkeit zeigen  
und der geliebte Partner sie tröstend  
beantwortet entsteht die tiefste Bindung.



## Partnerschaft ist die beste Investition

- Liebe findet einen Weg, wenn wir daran glauben.
- Wird die Liebe größer wird alles andere kleiner.
- „Liebe ist alles wofür sie gehalten wird. Sie ist es wert, dass man dafür kämpft, wegen ihr tapfer ist und für sie alles riskiert. Das Problem ist, dass man ein viel größeres Problem eingeht wenn man nichts riskiert.“ (Erica Jong)



## Literaturempfehlung

- „Wir beide“: Kallos-Lilly, Fitzgerald
- „Halt mich fest“: Sue Johnson
- „Liebe macht Sinn“: Sue Johnson
- „Keine Angst vor Paaren“: Martin Koschorke





## Einladung

- Am 19. September lade ich Sie herzlich zu einem Gratis- Seminarabend ein wo Sie mehr über die Emotionsfokussierte Paarberatung erfahren können.
- Bitte geben Sie mir dazu ihre email Adresse bekannt.



Danke für's Kommen. Danke für's Zuhören.  
Ich wünsche Ihnen aus ganzem Herzen nährnde und  
herzenswarme Beziehungen.

Eva Achtsnit

Emotionsfokussierte Paarbegleitung, Seminare, Supervision

[www.achtsnit.com](http://www.achtsnit.com)

Fortbildung in Emotionsbalancierter Paarbegleitung im Herbst