



„GEMEINSAM – EINSAM“

... wieder zu lange im Büro, dann noch schnell einkaufen, was erledigen, schnell noch die Kinder versorgen und dann noch etwas für den nächsten Tag vorbereiten. Der Schreibkram bleibt liegen, und der Yoga- oder Sporttermin kann wieder nicht eingehalten werden. Der Partner ist ebenfalls nicht greifbar und mit sich selbst genug beschäftigt. Schnell noch was essen, dann aufräumen und anschließend hoffentlich die ersehnte Abendruhe. Einfach nur abschalten, nicht mehr funktionieren müssen, und hoffentlich will keiner mehr was von mir heute Abend!

Mag sein, dass das etwas übertrieben klingt – oder doch nicht? Nicht selten läuft der Alltag vieler Paarbeziehungen in dieser oder ähnlicher Weise ab, und es ist wahrlich verständlich, dass unter solchen Umständen wohl keiner der Partner mehr große Lust und Power hat, nun auch noch „pro-aktiv“ die

Die hohen Alltagsbelastungen geben beiden Partnern nicht selten das Gefühl, dass die Partnerschaft zu kurz kommt und oft mehr „nebeneinander“ als „miteinander“ gelebt wird.

Beziehung achtsam zu pflegen.

Die hohen Alltagsbelastungen geben beiden Partnern nicht selten das Gefühl, dass die Partnerschaft zu kurz kommt und

oft mehr „nebeneinander“ als „miteinander“ gelebt wird. Klar, dass wir dann unsere Beziehung als langweilig oder sogar als „eingeschlafen“ bezeichnen. Hinzu kommt noch, dass die täglichen Verpflichtungen uns den Blick auf das „Wesentliche“ unseres „Zusammen-Seins“ versperren.

Wenn wir in der Konsequenz durch die tägliche Überlastung keine körperlichen und psychischen Symptome bekommen wollen, müssen wir in erster Linie für unser eigenes Wohlbefinden sorgen, um im zweiten Schritt den eigenen Anteil zum Gelingen einer liebevollen und harmonischen Beziehung beitragen zu können. Vorbeugend, um nicht „gemeinsam – einsam“ zu werden, oder wenn die Einsamkeit in der Beziehung schon greifbar nahe zu sein scheint, könnten wir beispielsweise ...

... mit dem Partner das Gefühl der Einsamkeit besprechen, um ehrlich und offen mögliche Überforderungen, Ärgernisse, Enttäuschungen usw. transparent zu machen. Die Offenheit und die Bereitschaft, den „eigenen Anteil“ verantwortlich anzugehen, zeigen schon, dass wir um eine Verbesserung der Partnerschaft bemüht sind. Führen Sie eine klare Unterscheidung herbei, welche Themen und Probleme die alltägliche Belastung betreffen und welche offenen Themen allein die Beziehung und das Verhalten des Partners betreffen. Denken Sie dabei auch an die „Sprache der Liebe“, die Sie selbst und Ihr Partner bevorzugen.

... für uns selbst einen neuen Plan mit entsprechend veränderten Prioritäten erstellen, in dem der

Yogatermin, der Spaziergang oder andere ausgleichende Beschäftigungen vorrangig wahrgenommen werden können. Wir sollten für uns sorgen, der „Selbstliebe“ wegen, welche wiederum die Basis für eine ebenso liebevolle Partnerschaft darstellt.

... mit Wohlwollen alle Ihre „inneren Stimmen“ bzw. Persönlichkeitsanteile beachten. Sagen Sie Ihrem kleinen „inneren Kind“, dass es nicht immer alles machen muss, dass es auch mal gut sein darf und dass nun der Fokus die nächsten paar Stunden beim „inneren EGO“ liegt, das jetzt nach Yoga und Wellness ruft.

... mit dem Partner gemeinsame Aktivitäten planen, die von beiden konsequent eingehalten werden sollten. Egal, ob Sie schön Essen gehen oder einen Waldspaziergang vorziehen. Wichtig ist dabei, dass sich beide Partner ganz darauf einlassen und so eine schöne Zeit der Zweisamkeit entstehen kann.

Wie so oft liegt auch hier der Schlüssel bei uns selbst, um positive Veränderungen herbeizuführen bzw. nicht veränderbare Ereignisse aus einer anderen Perspektive anzunehmen.

Vorankündigung:
Das nächste
Paarseminar findet im
Oktober statt!

Gehen Sie Ihre Themen an – Ihrer Seele zuliebe.

Kontakt und Informationen:
Monika Osel
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
Paartherapeutin
System. Aufstellungsleiterin (DGfS)



Praxis für ganzheitliche Therapie und Beratung
Tel.: +49 8654 1741
Mobil: +49 171 3834719
info@monika-osel.de | www.monika-osel.de

Bilder: Monkey Business | deagreex - Fotolia