



Paarbeziehung 2.0 WIE GEHT BEZIEHUNG HEUTE?

Alles scheint irgendwie neu definiert und vor allem „digitalisiert“ zu werden. Industrie 4.0, Web 2.0, Deutsch 3.0, Brauhaus 2.0, Männer 2.0, Frauen 3.0, und eine Menge an Informationen zu „Beziehung 2.0“. Es scheint als wäre der „klassische Weg“, wie sich eine Partnerschaft und Paar-Beziehung anbahnt, längst überholt und eine verbale Kommunikation mit dem oder der Auserwählten erstmals nicht erforderlich. In der Tat, ermöglichen neue Medien eine ganz andere Art der Kommunikation und des ersten „Kennenlernens“ im Vorfeld einer festen Beziehung.

Mit einer „digitalen“ Freundschaftsanfrage kann man jederzeit eine Art „Pre-Check“ durchführen, so dass man binnen kürzester Zeit sieht wie der/die Auserwählte auf persönliche Annäherungsfragen reagiert. Es scheint als würde sich eine neue fast anonyme und digitale „Kommunikationsphase“ im Vorfeld einer Beziehung zumindest bei der jüngeren Generation etablieren.

Wissen wir wirklich alle wichtigen Informationen von der neuen „digitalen Liebe“ bevor wir uns mit gutem Gewissen auf die Person einlassen oder wäre es doch interessant und spannend eigene Sichtweisen, Einstellungen, Vorstellungen, Erwartungshaltungen und evtl. auch gegenseitige Gefühle bereits im Vorfeld bei einem gemeinsamen Spaziergang oder einem schönen Abendessen zu teilen? Doch natürlich,

schließt das „eine“, das „andere“ nicht aus. Unsere eigenen Sinnesorgane würden sich freuen, wenn diese bei der Annäherung miteinbezogen werden würden. Wie fühlen wir uns also hingezogen, wenn wir nur „Text“ gemäß „Beziehung 2.0“ lesen, anstatt die Person bewusst zu „sehen“, die Gestik wahrzunehmen, sie zu spüren, zu riechen, sie zu hören und auch zu fühlen? Wäre das nicht auch super, um unsere Gefühle, Emotionen und innere Anziehung zu bestätigen? Es scheint also, dass die Kontaktaufnahme sich für viele Paare verändert hat.

Wie geht Beziehung heute?

Bekanntlich gibt es verschiedene Phasen in einer Liebes-Beziehung die mit dem „Verliebtsein“ beginnen, und nach einer gewissen Zeit mit der Ernüchterung in die Realität des Alltags zurückkehren. Ein

weiterer Abschnitt, leider oft begleitet von Streitigkeiten, bringt die „Forderungs- und Erwartungshaltung“ der Partner zu Tage, welche meist mit eigenen, ganz persönlichen Vorstellungen „wie Beziehung geht“, verbunden sind.

Eine weitere Phase, die der „Handlungs- und Veränderungsbereitschaft“, ist in einer Beziehung von besonderer Bedeutung, weil sich das Paar bzgl. der gemeinsamen Themen reflektieren und positiv verändern kann, sofern ein guter Kompromiss von beiden Partnern ernsthaft unterstützt wird. Gibt es den Kompromiss oder auch eine klare Handlung, haben wir die Möglichkeit uns unabhängig vom Partner, ganz individuell und persönlich zu entwickeln, um dadurch die erweiterte Beziehungskompetenz wiederum in die gemeinsame Beziehung oder in einen neuen Weg einbringen zu können.

Eine persönliche Entwicklung, hin zu einer gegenseitigen respektvollen Partnerschaft ist nahezu in allen Beziehungsphasen und auch trotz „digitaler Beziehungsanbahnung 2.0“ unumgänglich, damit in Klarheit, das magische Dreieck, „Ich-Du-Wir“ bestmöglich in Liebe, Zuneigung und Freude gelebt werden kann. Schätzen Sie sich glücklich, wenn Sie bereits langfristig eine schöne, liebevolle und wertschätzende Paar-Beziehung führen. Es ist nur Ihnen beiden als Paar zu verdanken, dass dies möglich ist. Sie selbst haben durch Ihre Offenheit und Kompromissbereitschaft, besonders aber durch Ihre Bereitschaft sich Entwicklungs- und Veränderungsprozessen zu stellen, eine tiefe Beziehungskompetenz aufgebaut, die sich nun in einer harmonischen Paarbeziehung und Partnerschaft zeigen darf. Herzliche Gratulation.

Und falls nicht immer alles ganz so toll läuft, können möglicherweise folgende Gedanken zur Verbesserung Ihrer Partnerschaft beitragen.

» Lassen Sie sich ein, auf einen „Perspektivenwechsel“ und versuchen Sie mit ehrlicher Empathie die Gefühle, Bedürfnisse und Verhaltensmuster des Partners zu verstehen. Eine neue eigene Sichtweise auf die offenen Themen ermöglicht Kompromissbereitschaft und einen leichteren Zugang zueinander.

» Bringen wir dem Partner selbst bei schwierigen Themen, Achtsamkeit und Wertschätzung entgegen, kann eine gegenseitige respektvolle Kommunikation schnell dazu beitragen, das Thema zu klären bzw. können Wünsche und Anliegen mehr gegenseitiges Verständnis und Resonanz finden.

» Werden Sie sich wieder bewusst, welche „Form von Zuneigung und Liebe“ sie am liebsten empfangen würden und welche „Liebesbeweise“ Sie am liebsten geben. (Vielleicht ist es Lob und Anerkennung, Hilfsbereitschaft, Zweisamkeit, Zärtlichkeit, oder Geschenke ...?) Dadurch können Sie mögliche unterschiedliche Erwartungen in Einklang bringen.

» Entfliehen Sie dem „digitalen“ Alltag, egal ob TV, Internet oder Smartphone und planen Sie sich regelmäßig Freiraum für Sie beide, um ganz bewusst die Paarbeziehung zu genießen.

» Gönnen Sie sich gemeinsam ein „Paarseminar“ bei dem Sie Ihre Paarbeziehung aus verschiedenen Perspektiven betrachten und nebenbei ein schönes Wochenende jenseits vom Alltag in Zweisamkeit genießen können.

Dazu darf ich Ihnen ein „Paarseminar“ von 20. bis 22. Oktober 2017 anbieten! Details finden Sie auf meiner Homepage www.monika-osel.de. Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

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