

Seminar beim Kongress: „Mitten im Leben“ in Garmisch vom 3. – 6. Oktober 2013, gehalten von Waltraud und Friedbert Erbacher

www.waltraud-erbacher.de

www.friedbert-erbacher.de



Thema: ... 20, 30, 40... Jahre verheiratet – wie gelingt so etwas?

Das Folgende ist in der Form eines „Fahrplanes“ zum Teil nur mit Stichwörtern formuliert. Die konkrete Verwirklichung orientierte sich an den Gegebenheiten der Teilnehmer.

Der Anfang: Zur Vorbereitung haben wir viel, auch über unsere Erfahrungen in unseren 40 Ehejahren geredet und für uns selbst wurde dadurch vieles noch bewusster. Von diesen Erfahrungen können wir immer wieder mit einfließen lassen. Wir fanden für dieses Seminar 4 Schwerpunkte heraus. Eine langjährige verbindliche Beziehung ist wie eine herausfordernde Expedition, eine Erstbesteigung eines gefährlichen Berges.

Bei einer Expedition wird oft lange und sorgfältig vorbereitet. Bei einer Ehe ist die Herausforderung die Beziehung Mann – Frau, Kinder und Beruf, also eine Existenzgründung. Manchmal wird sie aus Konvention eingegangen, manchmal ahnen die beiden Menschen die Ungeheuerlichkeit des Weges, selten wird bewusst vorbereitet.

Hier bieten wir zu dem genannten Thema ein Seminar und keinen Vortrag an, d.h. wir bieten Übungen, Erfahrungsmöglichkeiten an, die wir im Gespräch vertiefen wollen. Lernen geschieht aus Erfahrung wie schon Konfuzius gesagt haben soll: „Erkläre mir und ich vergesse, zeige mir und ich erinnere, lass es mich tun und ich behalte“.

Für die Eingangsrunde: Was ist gelungen im bisherigen Zusammenleben?

1. Die Beziehung Mann – Frau ist eine Beziehung unter Erwachsenen.

Jeder könnte auch ohne den anderen im Unterschied zu der Eltern – Kind – Beziehung weiterleben. Man spricht hier von einer wechselseitigen Abhängigkeit im Unterschied zu einer einseitigen Abhängigkeit. Deshalb gelingt diese Beziehung umso besser, je deutlicher jeder weiß, was er will. Die Verbindung geschieht in Freiheit und ist grundsätzlich wieder auflösbar; d.h. es gibt keine gegenseitigen Besitzansprüche.

Zum Einstieg in das Thema wollen wir folgende Übung vorschlagen: jedes Paar oder immer zwei sitzen sich gegenüber, schließen die Augen, bis sie mit sich in Kontakt sind und zur Ruhe kommen, dann sehen sie sich 5-10 Min. schweigend an und danach geben sie dem, was in dieser Zeit in ihnen sich ereignete, ohne Worte Ausdruck.

Frage: Wann ist jeder einzelne bereit, die Augen zu schließen, welche Einstellung hilft dazu? Traue ich mich, mich mit meinem Blick dem anderen zuzumuten und ihn auszuhalten?

Wer sich auf diesen Vorschlag nicht einlassen mag, setzt sich mit seinem Stuhl 1-2 Meter nach hinten, auch bei Paaren ist das möglich. Aus dem Raum Gehen ist auch eine Möglichkeit. Jeder spürt, was das bei sich und dem anderen bewirkt, wozu er sich entscheidet. Als Erwachsener ist niemand vom anderen abhängig. Später können die Beteiligten darüber reden, wie diese Erfahrung war. Nichts ist verboten, außer Gewalt. Wichtig ist, Erfahrungen zu sammeln und aus den Folgen lernen.

Als mögliche Erkenntnis: Die Grundlage für eine dauerhafte Beziehung besteht darin, dass jeder erst zu sich selbst Kontakt gewinnt, weiß, was er will und dann sich Zeit

lässt, den anderen zu entdecken. Zeit für sich und mit einander zu haben, ist ein grundlegender Faktor beim Gelingen von dauerhaften Beziehungen.

2. Geben erhält die Beziehung

Als Übung: Das Paar findet Beispiele, was Geben für jeden bedeutet und welche Erfahrungen damit verbunden sind auf materieller, leiblicher, sexueller, seelischer und geistiger Ebene. Den Unterschied zwischen gebender und vereinnahmender Berührung herausfinden.

Mögliche Erfahrungen: Geben heißt nicht jemanden überschwemmen oder ein Geschäft aushandeln. Welche Ziele verfolge ich mit Geben? Wann bin ich bereit, absichtslos zu geben. Erlebe ich als Gebender, Schenkender Befriedigung für mich?

Je mehr ich weiß, wer ich bin, umso mehr kann ich dem anderen von mir geben, damit er bei mir aufblühen kann, wenn die Beziehung auf Dauer angelegt sein soll.

Gefahr des Alltags: wir bewegen uns dort vorwiegend in Rollen mit einem äußeren Anspruch und können uns damit selbst entfremden.

Kindliche Ansprüche von erwachsenen unterscheiden lernen: Kindliche Ansprüche: wenn Fremdes, das Andere und Störungen bedrohlich wirken, z.B. unrealistische Harmoniebedürfnisse oder zu hohe Erwartungen an den anderen.

Erwachsen: wenn Fremdes, Anderes und Störendes zu einer neuen Entwicklung führen und wir kindlichen Ansprüchen vom Anderen so begegnen lernen, dass sie sich auflösen.

3. Trennung als Gefahr: als Übung: einer vom Paar lässt sich mit geschlossenen Augen vom anderen in verschiedener Weise durch den Raum führen. Bei welcher Art des Führens fühlen sich beide wohl und bei welcher Art wird Macht ausgeübt?

Gefahr: wenn das Geben oder Annehmen verweigert wird, wenn das Fremde überwiegt, wenn die symbiotische Beziehung nicht aufgelöst werden kann, wenn z.B. einer vom Paar meint, ohne den anderen nicht leben zu können und damit den anderen beherrschen will. Welche Lösungen gibt es dazu? Eine z.B.: Kleine bewusste Trennungen verhindern die große Trennung. Die Regelung der Machtverhältnisse ist die Voraussetzung, damit Liebe wachsen kann. K. Gibran spricht von gutem Abstand.

Wenn das sexuelle Bedürfnis zum Zwang wird und nicht in Freiheit gelebt wird.

Die sexuelle Betätigung ist kein existenzielles Bedürfnis, siehe zölibatäre Lebensweise. Hingabe ist ein Bedürfnis. Liebesgefühl ist nicht gleich Liebe und Bindung ist nicht gleich Liebe.

Wenn ein Paar aus dem Macht – Ohnmachts - Spiel nicht herauskommt. Beispiele nennen. Ohnmachts-, Hass- und Mord/Selbstmordgefühle sind ein Symptom von unregelmäßigten Machtverhältnissen. Heftig Streiten heißt, den anderen noch bestimmen wollen.

Je mehr jeder in Beziehung zum anderen er selbst sein und werden kann, passiert Dauer und Zukunft in der Beziehung

Auflösung einer symbiotischen(kindlichen) Beziehung ist wie Sterben, d.h. meine (kindlichen) Ansprüche durch Macht und Kampf Mittel nicht mehr erreichen zu wollen.

Macht – Ohnmacht, Liebe und Tod sind Grundthemen in jeder Beziehung.

Gefährdungen: Wenn Kinder kommen und wenn sie wieder gehen, Krankheit, Unfall, wenn die unmittelbare Wirkung auf den anderen nicht mehr erfahren wird, wenn das Verhältnis von Beruf und Privatem im Ungleichgewicht ist, z. B. zu wenig Zeit für einander.

Alltag: Gefahr des Erstarrens, weil jeder sich in festgelegten Rollen bewegt

4. Beziehung auf Dauer, wenn Bewegung, Lernen oder Veränderung bleibt: wenn das Fremde anregend und die Bewegung für sich allein und mit dem anderen erhalten bleibt und der eine den anderen immer noch weiter entdecken kann, Unerwartetes zulassen können, wenn „Spielraum“ bleibt und „guter Abstand“.

Die Pflege von Schönheit und Anmut, Feste feiern können, Geschenke machen können, offenes Spiel pflegen, jeder blüht beim anderen auf, um weitere Erfahrungen zu gewinnen, Beachtung geben und erhalten, nicht narzistische Selbstbefangenheit, wenn beide sich gleichwertig und nicht als gleich erleben, bleibt eine fruchtbare Spannung erhalten. Gleich sein müssen blockiert Entwicklung und Bewegung und kann zur Diktatur werden.

Übungen: fremde neue und innere Bewegungen suchen, auf mehreren Ebenen nennen

Für jedes Paar individuelle Bewegungsübungen finden, die eventuell in eine Form von Tanz übergehen können

Zusammenfassung: Grundregeln:

1. Wir sind nicht nur als Mann und Frau unterschiedlich, sondern auch in unserer jeweiligen Geschichte
2. Durch Sich Verständlich machen kann Gemeinsamkeit wachsen
3. Nur Verstanden werden wollen (symbiotisch, kindlich) blockiert die Entwicklung
4. Geben, was ich haben möchte
5. Das Wohlwollen immer wieder selbst herstellen und nicht vom anderen erwarten
6. Das sexuelle Verständnis von Mann und Frau ist unterschiedlich
7. Liebe ist nicht gleich zu setzen mit sexueller Begehrlichkeit

Zum Schluss: Das **Kleingedruckte** im „Vertrag“:

Die Frau ist in der Regel in ihrem Wesen in der Beziehung auf seelischer Ebene die Gebende. Wenn diese Tatsache der Frau als Wert bewusst ist, wird sie in Gelassenheit darauf warten können, bis der Mann ihr gemäß um sie wirbt. Damit gibt sie sich und dem Mann die Möglichkeit, sich wechselseitig immer mehr als Mann und Frau zu entwickeln. Der Mann lernt durch die Frau, was Liebe ist. Übernimmt die Frau diese Aufgabe der Werbung, gibt sie dem Mann keine Chance, in ihrer Gegenwart zu wachsen. „Darum verlässt der **Mann** Vater und Mutter und hängt seinem Weibe an, und die beiden werden zu einem Leib“ 1. Buch Moses, Kap. 2,24

Bücher: Eva Maria Zurhorst, *Soulsex* (Buchhinweis im Nachhinein),

Wilfried Nelles, *Männer, Frauen und die Liebe*

Von der Ehe in: Khalil Gibran, *Der Prophet*