

GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

Nr. 43

Seelische Nähe – Teil 1:
Ehe, Partnerschaft,
Lebensgemeinschaft

(Februar 2019)



Seelische Nähe Teil 1

Von Sigrid Gleinser

Gerade war sowohl bei mir selbst, als auch in meinem gesamten Feld eine mehr als lebendige und bewegte Zeit. Lediglich fehlt mir das Wort, das dieser Bewegung gerecht werden könnte.

Seelische Nähe

Die meisten Menschen, mit denen ich Gespräche über ihre aktuelle Krise / den momentanen unangenehmen Zustand sprach, sagten mir auf meine Frage „Warum geht es denn wirklich? Was brauchst Du?“ das selbe, nämlich: **Seelische Nähe.**

Die Gedanken und Gefühle, die uns auf dieses Bedürfnis hinweisen, haben viele Namen:

- Einsamkeit
- Im Stich gelassen sein
- Ich mache alles allein
- Ich bringe das ganze Geld auf, und irgendwie verschwindet es im Familiensystem – und ich weiß gar nicht, wohin
- Wir schlafen getrennt
- Jeder macht so sein Ding
- Mein Partner investiert viel mehr Energie/Zeit in andere Menschen, in seine Arbeit, in andere Dinge, als in unsere Beziehung.

Was ist seelische Nähe? Warum sehnen wir uns danach?

Meine Antwort ist: Es ist ein natürliches Grundbedürfnis, zu anderen Menschen seelische Nähe zu empfinden. Wir sind nicht hierher geboren worden als Menschen, um unseren Weg allein zu gehen. Wir sind schließlich ca. 8 Mrd. Menschen auf diesem Mini-Planeten Erde... für mich klingt das nicht nach „Du bist jetzt mal 80 Jahre allein unterwegs.“

Weil dieses Thema so groß und umfassend ist, habe ich beschlossen, es **aufzugliedern**. Es wird in weiteren Ausgaben der GLÜCKS Impulse u.a. um die Themen Anziehung, körperliche Nähe vs. sexuelle Nähe, Liebe und Anziehung gehen.

Gerne lese ich dazu schon jetzt Eure Rückmeldungen – schick mir doch eine E-Mail mit deinen Gedanken u./o. Fragen dazu. Es bleibt bei mir alles unter Verschluss und anonym, ich werde Deine Fragen und Anregungen gerne in die nächsten Ausgaben mit hineinnehmen.

Schatten und das Gesetz der Polarität

Das Wort bzw. der Begriff „Schatten“ wurde ebenso ungewöhnlich oft an mich herangetragen. Wie finde ich meine Schatten, wie transformiere ich sie, wie heißen sie, warum habe ich sie?

Dazu möchte ich Euch mitgeben: JA, wir haben Schatten. Wir haben das Negative, das Schwere, das Unbequeme, das Grausame, das Dunkle – wie auch immer es für Dich heißt – in uns! Jeder von uns.

Meine Meinung dazu ist: Gott sei Dank!

Warum? Weil das Leben als Mensch immer die Harmonie, die Balance, den Ausgleich sucht. Es geht hier um das Universelle / Geistige **Gesetz der Polarität**. Dieses Gesetz besagt, dass wir alles in beide Richtungen (negativ und positiv) in der selben Intensität erleben, fühlen werden. Bitte lies dazu aus den GLÜCKS Impulsen 33 den Absatz 2, dort erkläre ich das Gesetz der Polarität am Beispiel eines Thermometers, also leicht nachvollziehbar. Ich kürze dieses Gesetz immer mit den Worten ab: „So hoch – so tief“.



Wenn du also beginnst, dich einzulassen auf die Frage „welche unangenehmen Gedanken u./o. Gefühle haben sich in meinem Leben wiederholt?“, so wirst du gewisse Begriffe darin finden, die sich bei allen Menschen wiederholen, zum Beispiel:

- Einsamkeit
- Im Stich gelassen
- Getrennt
- Ungerecht behandelt
- Übergangen
- Ohnmächtig
- u.a.

Es gibt dann auch noch die „aktiven“ negativen Gedanken und Gefühle, die nicht alle Menschen kennen. Hier ein paar Beispiele:

- Rachsucht
- Wolllust
- Gier
- Neid
- Hass
- Zorn
- Wut
- u.a.

Übung

Nimm ein Blatt Papier. Zeichne eine Linie in der Mitte von oben nach unten. Zeichne eine Linie in der Mitte von links nach rechts. Das ist dein Thermometer.

Schreibe dann in den Plus- und Minusbereich alle Zustände, Gefühle oder Gedanken hinein, die dir sehr vertraut sind, weil sie sich schon oft in deinem Leben wiederholt haben. Reihe diese den „Temperaturen“ zu.

Du kannst beide Seiten (plus und minus) ausfüllen und dann die Temperatur zuordnen. Du kannst aber auch auf einer Seite (plus oder minus) beginnen und dann das jeweilige Gegenteil im anderen Bereich finden.

Und nun zu deinen Schatten

Wie auch immer der „Minusbereich“ auf deinem „Polaritäts-Thermometer“ heißen mag – versöhne dich damit. Mache dir bewusst, dass die Intensität dieses Schattens dir die Möglichkeit eröffnet hat, das Gegenteil im Positiven zu erleben, in genau dieser Intensität, wie sich das Negative angefühlt hat.

Suche dir für jeden Zustand, jedes Gefühl, jeden Gedanken im Minusbereich das positive Gegenteil und schreibe dieses in dein Thermometer.

Um das Ganze in meiner einfachen Sprache zum Ausdruck zu bringen:

*Das Feld wird nur
fruchtbar, wenn der
Bauer Mist aufträgt*



Entscheidung: scheiden, trennen und in Aktion treten

Übung 2 – Die wahren Freunde wissen es

Das Wort Ent-Scheidung stammt daher, das Schwert aus der Scheide zu nehmen. Man trennt etwas von seiner Hülle, seinem Schutz, seiner Heimat, um damit in Aktion treten zu können. Entscheiden ist von der Qualität her männlich (Yang-Energie). Das Brüten im stillen Kämmerchen ist weiblich. Doch für ein ruhiges Ausbrüten hatten viele jetzt gar nicht die Gelegenheit (siehe GLÜCKS Impulse Nr. 41 Trennung). Bei vielen wurden Entscheidungen von Außen gefällt (z.B. Kündigung, Scheidung, Trennung); andere hatten binnen einer Sekunde den Drang, selbst in Aktion zu treten.

Wie auch immer... Wenn du jetzt mit dem Thema der mangelnden seelischen Nähe zu tun hast, so ist mein 1. Tipp: Triff eine Entscheidung! Hier zwei Möglichkeiten zur Auswahl:

- Ich möchte wieder seelische Nähe empfinden.
- Ich möchte getrennt sein.

Wenn du dich für die erste Antwort entscheidest, lies gerne weiter, und handle. Wenn du dich trennen möchtest, so brauchst du den Rest dieser GLÜCKS Impulse nicht zu lesen. Handle dieser Entscheidung entsprechend.

Fehlende seelische Nähe in der Ehe, Partnerschaft, Liebesbeziehung

Übung: seelische Nähe wieder herstellen

In einer Lebensgemeinschaft geschieht das im Laufe der Jahre. Wir arrangieren unseren Alltag. Wir verlieren die seelische Nähe, weil wir so vieles zu organisieren haben.

Das ist normal! Hab keine Angst. (Das sollte man vielleicht mal gehört / gelesen haben.)

Die Frage ist: **Was macht man dann?**

Da ich selbst keine große Expertin oder Beziehungs-Beraterin bin, greife ich einfach auf meine langjährigste Beziehung zurück (im Dezember 2000 übersiedelte ich zu Franz-Josef, seit 2004 sind wir verheiratet, 2005 kam unser Sohn zur Welt – wir wohnen also seit 18 Jahren zusammen), sowie auf die Erfahrungswerte meiner Freunde.

Ich stelle fest, dass ein „Rezept“ bei allen funktioniert, nämlich:

Seelische Nähe wieder herstellen.

1. Frage dich: Wodurch empfinde ich seelische Nähe? Was genau brauche ich von meinem Partner, um mich mit ihm wieder verbunden zu fühlen?
2. Und dann nimm deinen Partner ins Bewusstsein. Frage dich: Was genau braucht mein Partner, um sich wieder mit mir verbunden zu fühlen?
3. Wenn du eine Veränderung herbeiführen möchtest, so lasse dich auf das ein, was dein Partner braucht. Gib es ihm – und schenke dir selbst damit auch wieder das Gefühl der seelischen Nähe.

Was braucht man für Punkt 3, wenn das Ego sagt „Aber der Andere soll doch etwas tun“?

Man darf **über seinen Schatten springen**, wie man so schön sagt. Denn einen Schatten kennt jeder von uns: den (gekränkten) Stolz.

Aus meiner bisherigen Beziehungs-Erfahrung kann ich dieses eine gewiss weitergeben: Eine Beziehung, die hält, braucht viele Male des Über-den-Schatten-Springens. Und es darf einem nicht wichtig sein, ob jeder von den beiden Beziehungspartnern gleich oft gesprungen ist – oder ob einer von beiden öfter als der Andere springt. Denn das Öfter-Springen sollte eine Partnerschaft uns wert sein.

Bei Fragen wendet euch gerne an mich.
Herzlichst, eure Sigrid!

