

Beziehung coaching Christine Werner

Im Beziehung coaching unterstütze ich Dich bei Deinem Beziehungsthema. Ob Liebeskummer, Unzufriedenheit in der eigenen Beziehung oder der Wunsch nach einer erfüllenden Beziehung – ich unterstütze Dich dabei, Klarheit zu gewinnen und neue Lösungen zu finden.

Meine eigene Geschichte zum Thema Beziehungen:

Seit ich denken kann, träumte ich von der idealen Beziehung. Ich kann mich daran erinnern, dass ich bereits in frühester Kindheit mit meinen Puppen Mann und Frau spielte und bei Filmen wie Pretty Woman und Tatsächlich Liebe dahinschmachtete. Die Sehnsucht nach einer erfüllten Beziehung war immer da. Meine Realität sah allerdings anders aus. Ich blicke auf viele, unerfüllte oder schmerzlich erfahrene Beziehungen zurück. Zurück blieb immer der unerfüllte Wunsch nach der erfüllenden Zweisamkeit und ein weiterer Verschluss meines Herzens.

Der Weg in meine erfüllte Beziehung war steinig und zugleich sehr lehrreich.

Das erste Mal setzte ich mich mit Beziehungsmechanismen und damit mit mir selbst mit Mitte Zwanzig auseinander. Mir fiel das Buch von Eva-Maria Zurhorst „Liebe Dich selbst und es ist egal, wen Du heiratest“ in die Hände. Aha - diese ganzen unerfüllten Liebesbeziehungen hatten etwas mit mir zu tun! Ich reflektiere und arbeitete viel auf, was meine hauseigenen Prägungen bezüglich Beziehungen betraf. Dennoch dauerte es noch ganze zehn Jahre bis ich mich so weit entwickelt hatte, dass ich meinen wundervollen Mann treffen konnte. Ich schreibe bewusst treffen konnte, denn Ähnliches zieht immer Ähnliches an.

Ich dürfte mich erst selbst soweit hin zu einer weiblichen Frau entwickeln, die selbstbewusst und liebend durchs Leben geht und von der Bettlerin allmählich zur Königin wurde. Erst dann konnte ein König, der ebenso auf eigenen Beinen stand und in seiner männlichen Kraft war, kommen. Vorher war dies nicht möglich.

Meine schmerzlichste Erfahrung in Beziehungsangelegenheiten und zugleich meine Turbobeschleunigung in Punkto Entwicklung und Selbstliebe war eine fünf Jahre langanhaltende „Beziehung“ zu einem Mann. Ich schreibe Beziehung in Anführungsstrichen, denn zusammen waren wir als Paar nie. Dieser Mann, an dem ich hing wie Klebstoff, der mich aber immer wieder fallen ließ und abwies, brachte mich an das alte, schmerzvolle Gefühl der Ablehnung aus meiner Kindheit. **Wir suchen immer das, was uns zur Heilung führt.** Zudem verwechseln wir oft Schmerz mit Liebe. Die ganzen Liebesfilme haben uns dahingehend programmiert. Liebe tut nicht weh, sie ist einfach. Sie dehnt sich aus und wird noch mehr, wenn man sie teilt.

In dieser Zeit nahm ich mir irgendwann ein Coaching bei einer Frau, die selbst durch Beziehungshöllen gegangen war und heute eine schöne Beziehung lebt. Sie half mir alte Muster aufzudecken, mein Selbstbewusstsein zu stärken, Selbstliebe nicht nur zu studieren, sondern auch tatsächlich zu leben und meine Weiblichkeit wiederzufinden. Gerade Letzteres ist ein wichtiger Punkt. Es geht hinter den Kulissen immer um Energie. Es ist in uns angelegt, dass einer der beiden Partner die weibliche und der andere die männliche Energie vorrangig vertritt. Deshalb ist es auch immer merkwürdig und das spürt jede(r), dass es sich

beispielsweise ungut anfühlt, wenn die Frau (ich spreche hier von einer Mann-Frau-Beziehung, bei gleichgeschlechtlichen Beziehungen ist die Energie auch entsprechend präsent) stets die Initiative ergreift. Als überspitztes Beispiel führe ich hier den Kniefall vor dem Mann, um ihn zu fragen, ob er sie heiraten möchte, an. Es fängt aber auch schon beim Kennenlernen an.

Es fühlt sich für beide Parteien merkwürdig an, wenn die Frau tut und macht und dem Mann das Erobern (was Bestandteil der männlichen Energie ist) abnimmt. Ich nehme an, dass in den allermeisten Beziehungen die Energien – männlich und weiblich – verdreht sind und deshalb die Partner miteinander unzufrieden sind und wir so viele Trennungen erleben. Die ganze Emanzipation der Frau, bei aller Achtung davor, dass sie den Frauen Gleichberechtigung gegenüber den Männern bringen sollte, führte letztlich dazu, dass wir heute viele „Mannsfrauen“ haben, die ihren Mann, ihre Frau im Job, bei der Kindererziehung stehen, nach außen hin selbstbewusst sind, alles alleine wuppen und zugleich im Innern zutiefst erschöpft sind von zu viel ausagierter männlicher Energie und sich nach einem Partner sehnen, der ihre weibliche Energie halten kann. Der Mann hält ursprünglich die weibliche, teils diffuse (kreative = weibliche) Energie der Frau und beschützt sie.

Es geht also darum, und darum ging es auch bei mir, zum einen wieder in die ureigene Energie zu kommen, die Frau in ihre vorrangig weibliche Energie und der Mann in seine männliche Energie, und zum anderen sich selbst zu lieben. Selbstliebe beschreibe ich heute so, dass man sich selbst so liebt, wie man ist. Mit all seinen schönen Aspekten und seinen Schattenseiten. Das ist mitunter das Schwierigste, denn wir haben bewusst und unbewusst so viele Verurteilungen über uns selbst, die uns das (Beziehungs-)Leben schwer machen. Zudem haben wir gelernt, dass erst ein anderer Part einen vollständig und glücklich machen kann. Das ist ein fataler Irrtum, der zu viel Leid und Schmerz führt, auch in bestehenden Beziehungen.

Das Leben und damit auch Beziehungen sind immer Spiegel unserer selbst. Das, was Du denkst und fühlst über Dich selbst, wird Dir von Deinem Partner, Deiner Partnerin und dem Leben gespiegelt. Es gibt keine Ausnahmen, dies sind ganz einfache Gesetze des Lebens.

Zum Schluss möchte ich noch etwas zum Thema Loslassen schreiben: Ich selbst dürfte in all den Jahren immer wieder lernen loszulassen. **Loslassen ist nichts, was man aktiv tun kann.** Wer einmal Liebeskummer hatte oder sich von einem Thema emotional lösen wollte, weiß wie schwierig das ist, wenn man sich dies fest vornimmt. Je mehr Du rennst und wieder einmal die Entscheidung triffst dieses Mal stark zu sein - nicht mehr auf bestimmte Maschen reinzufallen, einem Mann/einer Frau nicht mehr hinterherzurennen oder Dinge in einer Beziehung anders machen zu wollen - desto schneller bist Du wieder in der unerwünschten Situation drin. Was Du versuchst zu bekämpfen oder wovor Du versuchst wegzurennen, das holt Dich wieder ein. Ich lernte, dass alles sein darf. Je mehr ich mich entspannte, mir auch meine scheinbar verrücktesten Gedanken und Taten zugestand, desto schneller ging es mit dem Loslassen. Das liegt ganz einfach daran, dass die gesamte Energie nicht mehr auf den Widerstand verwendet wird („Nicht mehr anrufen. Blockieren. Bestimmte Verhaltensweisen in einer Beziehung stoppen wollen.“), sondern ins Gleichgewicht kommt. Ich sage heute zu Menschen, die scheinbar nicht rauskommen aus einer bestimmten Beziehungssituation: Probiere es mit Aufgeben! Du darfst ihr/ihm solange hinterherlaufen bis Du es satt hast, Du darfst dieses und jenes tun, Du darfst dieses und jenes mit Dir machen lassen. Was man annimmt – und das sind letztlich immer Verurteilungen –

ändert sich, weil die Energie sich ändert. Auch wenn jemand Liebeskummer hat und sich verurteilt dafür, dass er, sie gerade nichts gebacken bekommt, ermuntere ich ihn, sie dazu, es gut sein zu lassen und sich dafür nicht zu verurteilen. Das Motto lautet: Alles darf sein! Ich weiß noch, dass ich es genau spürte, wann der Zeitpunkt gekommen war, dass ich das Thema Männer los lies und damit auch die stetige Suche nach Liebe bei Männern, die mich ablehnten. Es war wie eine Öffnung und ich wusste, es gab kein Zurück mehr – in ungesunde Konstellationen und überhaupt in ungesunde Beziehungen. Ich war so in meine Selbstliebe gekommen, dass es mir gleich war, ob nun ein Mann in mein Leben käme oder nicht. Ich suchte nicht mehr danach, weil ich mich gefunden hatte und damit die Liebe meines Lebens.

Nur wenige Tage später stand Brian vor mir. Eine Freundin hatte ihn vorbeigeschickt, weil sie meinte, wir würden uns über bestimmte Themen gut austauschen können. Ich dachte in keiner Sekunde an ein Date. Im Gegenteil, ich war ungemacht und mit nassen Haaren daheim als er vor mir stand und mich anlächelte.

Kurz darauf kamen wir zusammen und ich freue mich jeden Tag, dass Brian an meiner Seite ist. Klar, entwickeln wir uns auch zusammen weiter, das heißt wir haben auch mal Tage, an denen es uns nicht so gut geht und jeder mit sich zu tun hat. Was aber entscheidend ist, ist dass jeder für sich stehen kann, weil jeder für sich selbst zuvor lernen musste sich selbst zu lieben. Wir unterstützen uns gegenseitig und vor allem: wir gehen liebevoll miteinander um und möchten beide immer wieder die Beziehung. Hätte ich mir solch eine Beziehung erträumen lassen? Ja, nur mit dem Unterschied, dass die Realität noch schöner ist. Jeder ist wie eine Kugel für sich und zusammen rollen wir freudig durchs Leben.

Es lohnt sich immer den eigenen Entwicklungsweg zu gehen und damit wieder zu sich zu finden und damit auch den Weg in eine erfüllte Beziehung zu ebnen. Selbstliebe ist dabei die Basis. Du bist der/die, den/die Du immer gesucht hast. **Wenn Du nichts mehr brauchst, kannst Du alles haben.**

Mein Angebot für Dich:

Mögliche Inhalte im Coaching können sein:

- Unterstützung bei Liebeskummer, Trennung, Neuorientierung
- Alte, nicht mehr dienliche Beziehungsmuster entlarven und neu schreiben
- Gelebte Selbstliebe
- Selbstbewusstsein stärken
- Der Weg zurück in die Weiblichkeit
- Erfüllte Beziehung leben

Coachingdauer: Fünf Sessions (à 250 Euro inkl. MwSt.)

Zum Reinschnuppern oder für eine punktuelle Unterstützung biete ich eine Session (60 Minuten für 250 Euro inkl. MwSt.) an.

Coachingort: Das Coaching kann per Skype, Telefon oder in Berlin stattfinden.

Coachinganfrage: Schicke mir am einfachsten eine Mail an kontakt@christinewerner.net Schreibe bitte Deine Kontaktdaten mit rein, damit ich Dir antworten kann. Bei der Einzelsession kann der Termin direkt per Mail vereinbart werden. Bei den fünf Sessions besprechen wir uns vorab telefonisch, was Schwerpunkte im Coaching sind.