

Fragen zu "Verfolgungsjagd nach Liebe"

Hilfreiche Fragen zu Mustern in Beziehungen, zu Deiner jetzigen oder vergangenen
Liebesbeziehung:

1. Lasse den aktuellen Stand der Beziehung mal in Dir erstehen. Ist es ein beseeltes, glückliches Gefühl, fühlst Du Dich gesehen, respektiert, geliebt?
2. Mangel oder Fülle? Was ist in der Beziehung für Dich vorherrschend? Bleibe mal kurz in diesem Gefühl (und den anderen, die Du in der Folge als Reaktion auf die Fragen hier spürst).
3. Fehlt Dir etwas in Deiner Beziehung? Wenn ja, was genau?
4. Läßt Du Dinge zu, die Du eigentlich gar nicht möchtest? b) Welche Gefühle löst das in Dir aus?
5. Tust Du Dinge, die Du eigentlich gar nicht möchtest? b) Welche Gefühle löst das in Dir aus?
6. Würdest Du das Lieben, Unterstützen und Helfen in Deiner Beziehung als ungleich bezeichnen? "Gibst" Du mehr als Du "nimmst"?
7. Wie viele von Deinen Wünschen und Bedürfnissen bleiben unerfüllt?
Und mit welcher Begründung verträgst Du sie?
8. Was genau ist es, was Dich am Anderen stört?
9. Kennst Du dieses "Störende" auch von anderen Liebespartnern oder FreundInnen - oder auch aus der Kindheit von Dir selbst?
10. Und könnte genau das Dir fehlen: das, was Dich am Anderen stört und was der Andere hat? - Einen Teil, den Du gar nicht lebst und Dich daher scheinbar auf der anderen Polarität siehst?
Z.B. Unabhängigkeit - Abhängigkeit; Egoismus - Selbstaufgabe; Durchsetzung - Nachgiebigkeit; Chaos - Ordnung; Kleinfühlen - Starksein; Nehmen - Geben; Bedürftigkeit - Selbständigkeit; Freiheit - Enge; Kontrolle - Emotionalität etc.

Kennst Du das auch in der anderen Rolle/Polarität?

11. Gibt es Situationen, in denen Du Wut schluckst?
(Wenn Du keine wahrnimmst, brich' Dir nichts ab, um welche zu spüren. ;))
Falls ja, kannst Du versuchen, sie als Dich schützenden Teil von Dir anzunehmen - bei aller Verlustangst, die die Wut vielleicht klein hält - und sie zumindest mehr wahrzunehmen? (Du musst ja nicht um Dich schlagen... ;)) Als positive Kraft, die energisch ausdrücken kann, was Du möchtest und was nicht. [Keine Angst, als nicht erleuchtet zu gelten. Ohne Wut sowieso keine Erleuchtung. Sich den Engel abzuquetschen macht noch keinen Engel aus Dir. ;)]

12. Spielen Schuldgefühle in Dir eine Rolle darin, zurückzustecken oder/und "bei der Stange zu bleiben"?
(Beispielsweise: "Ich darf selbst nichts fordern, er braucht doch selbst so viel. Ich kann ihn nicht auch noch mit *mir* belasten" Und/oder: "Ich darf ihn gar nicht verlassen, dann geht es ihm *noch* schlechter")
13. Spürst Du oft Verlustängste?
14. Spielt dieses Mangelmuster auch in anderen Bereichen eine Rolle: Freundschaften, Finanzen, Beruf? Bist Du auch in diesen Bereichen unzufrieden oder gibst Dich mit weniger zufrieden?
- Oft ist das Mangelgefühl nicht auf den Liebesbereich begrenzt, weil es ja um Deine Eigenliebe geht, die sich in Vielem ausdrückt. -
15. Könntest Du versuchen, Deinen Fokus etwas (oder viel!) mehr auf Dich und Deine Bedürfnisse zu richten als auf seine und sein Wohlergehen? Und Dich dadurch mehr um Dich selbst kümmern? Um den schmerzenden, enttäuschten, hoffenden Teil in Dir, der unglücklich ist und selbst so viel braucht? Ihn mal auftauchen lassen und spüren? Und diesem mehr Liebe zu geben als irgendjemandem ausserhalb von Dir, den Partner eingeschlossen? Das kleine Kind in Dir, das der Liebe noch immer nachläuft, wie damals den Eltern und deren Liebe. Und Angst hat, das bisschen, das kommt, auch noch zu verlieren.

Dann erst kannst Du Dich unabhängiger machen, indem Du das Kleine selbst in den Arm nimmst, es streichelst und ihm liebe Dinge zuflüsterst, für es da sein möchtest und mit ihm etwas Schönes unternimmst. Und es beschützt und Dich liebevoll wie eine gute Mutter sich um es kümmerst, dass es ihm gut geht, damit es hat, was es braucht. Fange DU an, es JETZT wieder zu sehen. Dabei ist Deine Aufgabe, seinen Schmerz und seine Ohnmacht und Trauer zu teilen (das hast Du bis jetzt wohl in der nötigen Tiefe und Liebe vermieden) - und später dann auch seine Freuden, seine Leichtigkeit (endlich!), Verbundenheit, Helligkeit - alles das, was Deine Liebe in der Kleinen dadurch jetzt endlich befreit.

16. Dich lieben, lieben und nochmals lieben. Die Fülle spüren. Versuche es zumindest, *auch, wenn das am Anfang nur zart oder kaum zu spüren ist.*

Es ist genug Liebe da. Sie hängt nicht an einer Person (auch nicht an mehreren ;)), die sie Dir geben kann oder auch nicht.

Auch Deine Liebe für Dich sollte an nichts "hängen", oder irgendwie "begründet" sein, noch etwas ausschliessen.

Das Universum ist aus Liebe erschaffen. Du. Er. Sie. Alles.

Das Göttliche muss nicht erst zur Liebe für Dich erpresst werden:

ES HAT DICH JA SO GEMACHT WIE DU BIST.

OHNE WENN & ABER.

MIT ALLEM, WAS DU BIST.

Ohne Wertung.

Ohne Schnickschnack. ;)

Darin ist das Universum (jetzt noch) weiter als Du jetzt bist. Ändere das jetzt. ;)

Nicht so einfach, ich weiß das... (Ihr wisst ja, ich schreibe das immer alles auch für mich... :D).

Aber um dieses eine Thema geht es am Ende IN JEDEM PROBLEM, DAS DU HAST.

Du bist genau richtig, so wie Du bist. Es gibt nichts dafür zu tun oder zu leisten.

(Es gibt hier übrigens ja auch kein "Reicht nicht", "Genügt nicht" oder "Falsch"!)

Versuche daher mal, einen Moment in dem Frieden der allumfassenden Liebe, im einfachen SEIN zu ruhen, Dich darin hineinsinken zu lassen. Je länger und je öfter umso besser wird es Dir gelingen und Du kannst wieder anknüpfen an Urzustand, die Quelle, die Ur Liebe. Das verschafft Dir eine ungeahnte Ruhe, weil dort nichts mangelt, nichts zu tun oder zu leisten ist. Wie schön und erleichternd.

17. Vielleicht ist es auch ein einfacherer Weg für Dich (solche Muster sind meist sehr hartnäckig), Dir bei der Bearbeitung dieser Muster und den starken Emotionen Unterstützung zu suchen. Dabei sollten die unbewussten Ursachen im heutigen und in früheren Leben eine Rolle spielen, um den Mustern die Energie zu nehmen und sie loslassen zu können.

Du weißt ja, [wo ich bin](#) (oder siehe unten) ;), ich stehe Dir gerne dabei liebevoll zur Seite.

Ende des Dramas. Ende der Jagd. Punkt.

Das wünsche ich Euch von



Alles Liebe!

Euer Ulf Parczyk



PRAESENZ - DIE PRAXIS FÜR RÜCKFÜHRUNGSTHERAPIE & CLEARING

ULF PARCZYK

FON: 0 69 - 26 01 98 88

DIPLOM-PSYCHOLOGE

FAX: 0 69 - 69 53 93 30

LETZTER HASENPFAD 93

WEB: WWW.PRAESENZ-WEB.DE

60598 FRANKFURT/MAIN

MAIL: INFO@PRAESENZ-WEB.DE