

## Die Anliegenmethode in der Partnerschaft



Identitätsorientierte  
Selbstbegegnungen für Paare  
Seminar mit Mag<sup>a</sup>. Isabella Gerstgrasser  
Samstag, 7. Nov. 2020 von 09:00 – 17:00 Uhr  
Fuchshaus, Ringstraße 49, 6830 Rankweil  
Anmeldung: [praxis@isabella-gerstgrasser.at](mailto:praxis@isabella-gerstgrasser.at)

be  
YOU  
tiful

### Damit die Liebe wieder frei fließen kann

Sich lieben heißt vor allem sich verstehen. Das ist:  
Sich verständlich machen und verstanden werden.

Will ich meinen Partner verstehen, muss ich mich selbst verstehen können, d.h., ich sollte schon darüber Bescheid wissen, wer ich bin und was ich wirklich will. Etwas vom Kopf her zu wissen, ist wichtig, hat aber beziehungs-dynamisch eine weit geringere Qualität, als etwas zu fühlen. Etwas zu fühlen wirkt verständnis-fördernd und stärkt damit das Vertrauen in die eigene Wahrnehmungsfähigkeit. Dadurch kann jede/r wieder zu sich kommen und von der Außenorientierung zur Innenorientierung zurückfinden. Fühlen und Spüren führt dazu, dass die Liebe wieder frei fließen kann und wir uns selbst und anderen wieder nahe sein können.

### Wie geht das konkret?

In der konkreten Arbeit formuliert die Klientin ihr Anliegen in einem Satz. Diesen Satz schreibt sie auf ein Whiteboard. Anschließend bittet sie ausgewählte Teilnehmer/innen aus der Gruppe mit ihrem Anliegen in Resonanz zu gehen. Der eigene Partner ist dabei nicht involviert, er soll keine Rolle übernehmen, sondern einfach nur anwesend sein und den Prozess seiner Partnerin beobachten. Allein seine Präsenz wirkt verständnis-fördernd. Ist die Arbeit seiner Partnerin dann beendet, kann er sein Anliegen einbringen und seine Partnerin sieht zu. Die zweite Partnerarbeit kann auch etwas später stattfinden, zu einem Zeitpunkt, an dem der andere Partner dazu bereit ist.

### Wie wirkt die Anliegenmethode?

Mithilfe der Anliegenmethode gelingt es, die Schranke der Verdrängung und Abspaltung zu überwinden, oft zur großen Überraschung.

Ob jemand nun als Klient/in mit Anliegen, oder als resonanzgebende Person in einer Selbstbegegnung mitwirkt, immer ist dieses Erleben eine wesentliche ganzheitliche Erfahrung. Der Schlüssel dazu liegt in der Verbindung von Trauma-Erkenntnis (IoPT) und einer lebendigen Begegnungskultur, in der alte Muster ihre Macht verlieren. Das klingt einfach, ist es aber nicht. Es erfordert Offenheit und die Bereitschaft, sich dem Gegenüber authentisch mitzuteilen. Offenheit wirkt immer ansteckend und ist ein Garant für gelingende und befriedigende Kommunikation unter Menschen.

### Der Liebesfalle entkommen

Die Liebesfalle schnappt immer dann zu, wenn der Partner dazu benutzt wird, erlittene Verletzungen aus früheren Beziehungen abzureagieren. Die Liebesfalle nährt insgeheim die Hoffnung, der Partner möge sich endlich verändern und wie gewünscht verhalten. Diese Erwartung hat aber keine realistische Basis, sie ist vielmehr Symptom der eigenen Unreife.

Die für eine gute Partnerschaft zentrale Frage lautet darum nicht, wie kann ich meinen Partner dazu bringen, sich zu ändern, sondern - was kann ICH tun, damit wir uns verstehen, verständigen und einander vertrauen können.