

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Gelingende Partnerschaft

Inhalt Heft 129

- Individuelle Liebeswege gehen
- Zusammen weiterentwickeln
- Eigene und gemeinsame Ziele
- Einander besser kennenlernen
- Verantwortung übernehmen
- Verstehen und verzeihen
- Gute Auswege finden

# Hürden und Lösungsansätze

Sonja Grill beschreibt den Weg in eine Beziehung.



Foto: Kevin Huber.

**Sonja Corinna Grill** ist ausgebildete Individualpsychologische Beraterin und Single-Coach.

Liebe unter Feinden zu suchen, ist keine gute Ausgangslage.

Der Weg in eine Beziehung gestaltet sich für manche Menschen schwieriger als für andere. Mangelnde Gelegenheiten, jemanden kennenzulernen, oder das Verlieben in die „falschen Partner“ stehen dem Beziehungswunsch oft im Weg.

Wie uns die Individualpsychologie lehrt, sind unsere Gefühle – oder das Fehlen von Gefühlen – kein Zufall, sondern das Ergebnis unserer Gedanken. Gefühle sollen uns zum Handeln bringen, um so die zum Teil unbewussten Ziele zu erreichen. Das bedeutet, dass wir uns zielorientiert verlieben und auch unsere Partner entsprechend wählen. Natürlich ist in der Liebe nicht alles berechenbar, und eine Prise Magie gehört ebenfalls dazu. Da wir darauf keinen Einfluss haben, befasst sich dieser Artikel mit den Faktoren, die wir tatsächlich beeinflussen können.

## Mögliche Ziele betrachten

Welche Ziele könnten das sein? Ich lade Sie ein, sich kurz selbst diese Frage zu stellen, bevor Sie weiterlesen: *Wenn es einen Vorteil gäbe, den Sie von den Personen hätten, die Sie als mögliche:n Partner:in besonders interessant finden: Welcher wäre das?*

Oft stehen bei einem unerfüllten Beziehungswunsch zwei Ziele im Konflikt: Auf der einen Seite gibt es den Wunsch nach einer Partnerschaft – ein Ziel, das den meisten sehr bewusst ist. Auf der anderen Seite gibt es jedoch Ziele, die einer Partnerschaft entgegenstehen. Das können Ängste oder ungünstige Lebensstil-Aspekte sein. Diese unbewussten Ziele führen häufig zu vermeidendem Verhalten. Ein Beispiel: Statt zu lächeln, schauen Sie weg, gerade wenn Sie jemanden besonders attraktiv finden. Auch Ihre Partnerwahl wird dadurch beeinflusst. So könnte es sein, dass Sie immer wieder Partner besonders attraktiv finden, die nicht verfügbar sind. Warum? Weil Sie dadurch ein gewisses Maß Ihrer Sehnsucht stillen können, ohne die „Gefahr“ eine tiefe Beziehung einzugehen, in der Sie verletzt werden könnten.

Studien legen nahe, dass wir nur etwa 5 Prozent unserer Umwelt bewusst wahrnehmen, während 95 Prozent von unterbewussten Prozessen gesteuert werden. Dieser große Anteil bestimmt, welche potenziellen Partner Sie überhaupt wahrnehmen. Besonders relevant sind dabei Ihre Überzeugungen über:

- Männer und Frauen
- Beziehungen
- Ihr Selbstbild

Diese Überzeugungen entstehen bereits in den ersten sechs Lebensjahren, doch auch spätere Beziehungen und Erfahrungen prägen sie.

## Das Männer- und Frauenbild

Wenn Sie viele negative Überzeugungen über das Geschlecht Ihrer Wahl haben, wird es Ihnen schwerfallen, eine gleichwertige Beziehung einzugehen. Auch der Volksmund besagt: „Liebe unter Feinden zu suchen, ist keine gute Ausgangslage.“ Diese negativen Überzeugungen führen dazu, dass Sie wahrscheinlich mehr Menschen wahrnehmen, die Ihrem inneren Bild entsprechen. Wir nehmen Bekanntes leichter wahr und interpretieren es durch unsere inneren Bilder, was sich wiederum auf unser Verhalten auswirkt. Dadurch tragen wir dazu bei, dass die andere Person entsprechend unserer Erwartungen reagiert. Am Ende fühlt man sich in seinem ursprünglichen Glauben bestätigt und sieht nicht den eigenen Anteil an dieser Erfahrung – es ist eine selbsterfüllende Prophezeiung.

Übung:

1. Schreiben Sie in 10 Minuten alles auf, was Ihnen zum Geschlecht Ihrer Partnerwahl einfällt. Wichtig: Filtern Sie nicht und notieren Sie jeden Gedanken.
2. Lesen Sie Ihre Antworten durch. Wären Sie zufrieden, wenn Ihr:e Partner:in genau dem entspricht, was Sie aufgeschrieben haben?
3. Wenn die Antwort Nein lautet, überdenken Sie Ihr Männer-/Frauenbild. Machen Sie sich bewusst, dass es durch Ihre Erfahrungen geprägt wurde und daher sehr subjektiv ist. Ihre Familie konnten Sie sich nicht aussuchen – Ihre:n Partner:in schon.
4. Fragen Sie sich, ob es einen verdeckten Vorteil gibt, den Ihnen die Wahl dieses Partners bzw. dieser Partnerin bringt. Ein Beispiel: Wenn Sie immer wieder Partner kennenlernen, die sich von Ihnen abhängig fühlen, könnte der Vorteil darin liegen, dass Sie gebraucht werden, was Ihr Selbstwertgefühl stärkt.

**Das Beziehungsbild**

Je nach Ihren Erfahrungen kann eine Beziehung für Sie unattraktiv erscheinen. Zum Beispiel, wenn Sie Beziehungen mit viel Streit oder Freiheitsverlust verbinden. Subtiler sind Glaubenssätze darüber, was Sie in einer Partnerschaft tun müssen. Wenn Sie glauben, dass Sie:

- sich für andere aufopfern müssen
- sich den Wünschen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin immer anpassen müssen

- die perfekte Hausfrau oder der perfekte Versorger sein müssen
  - für Liebe etwas leisten müssen oder
  - sich besonders anstrengen müssen,
- dann ist eine Partnerschaft für Sie wenig attraktiv, weil Ihnen der Preis hoch ist. Langfristig können Sie diese selbst auferlegten Bedingungen kaum oder nur mit großer Anstrengung erfüllen. Das Gute daran: Diese Fähigkeiten können Sie erlernen. Sie können lernen, sich abzugrenzen, Ihre eigenen Bedürfnisse zu äußern und so dazu beitragen, dass Ihre nächste Partnerschaft erfüllend sein wird.

**Das Selbstbild**

Wenn Sie sich selbst nicht für eine:n wertvolle:n Partner:in halten, erschwert das ebenfalls den Weg zu einer glücklichen Partnerschaft. In der Kennenlernphase kann ein negatives Selbstbild dazu führen, dass Sie Ablehnung persönlich nehmen und als Selbstwertkränkung erleben. Das führt zu Gefühlen wie Enttäuschung und Frust. Es nimmt Ihnen die Freude und die Leichtigkeit und kann damit enden, dass Sie lieber Ihren Beziehungswunsch aufgeben, als noch öfter gekränkt und verletzt zu werden. Machen Sie sich bewusst, dass Ablehnung in der Kennenlernphase nichts mit Ihnen persönlich zu tun hat – die andere Person kennt Sie noch gar nicht wirklich.

Mehr zu diesem Thema finden Sie auf meiner Website: [www.sonja-grill.com](http://www.sonja-grill.com)

**Individualpsychologische(r) Berater/in**

Eine Ausbildung für das Leben - berufsbegleitend -



Adler-Pollak-Institut  
für Individualpsychologie



Herzliche Einladung zur  
**Eröffnungsveranstaltung**  
am 25.01.2025

---

kostenlose Online-  
**Infoveranstaltung**  
am 18.09.2024

Lernen Sie das ermutigende Konzept und die Methoden der Individualpsychologie kennen. Nutzen Sie Ihre erworbene Kompetenz für Ihren beruflichen Werdegang und für Ihr persönliches Weiterkommen. Weitere Infos siehe [www.adler-pollak-institut.de](http://www.adler-pollak-institut.de)

**Ausbildungsbeginn: 25. Januar 2025**

Leitung der Ausbildungsgruppe: Tamara Büttner - 5% Ermäßigung für VpIP-Mitglieder -

Leitung des Instituts und Ansprechpartnerin für Informationen zur Ausbildung:  
Melanie Grießhaber, 01573 / 549 80 00, [info@adler-pollak-institut.de](mailto:info@adler-pollak-institut.de)

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-21 49 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

### Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

### Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

### Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bitik 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

# Körper trifft Psyche

Redaktionsschluss: 15. November 2024

## AnsprechpartnerInnen

### Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de  
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

### Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de  
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

### N. N.

Eine Kontaktperson aus dem Vorstand für die VpIP-RegionalleiterInnen wird bei der nächsten Vorstandssitzung festgelegt.

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Social Media

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.