

# Das klare Ich: Basis für emotionale Beziehungen

Mathias Albig: „Klarheit ins Leben“

*Um eine liebevolle, erfüllte Partnerbeziehung mit echter Nähe und Vertrauen leben zu können, ist eine authentische emotionale Selbstbeziehung unabdingbar: Sie ermöglicht glaubwürdiges Austauschen, Kennenlernen und Miteinander, statt eine zögerliche, passive oder misstrauische Beziehung. Gleichzeitig hängt ein solches Öffnen oft maßgeblich davon ab, ob wir auch unser Gegenüber als authentisch wahrnehmen. Und zudem wird mit dieser Art der Selbstbeziehung lebbar, was die alten Griechen „Selbst-Sorge“ nannten: die Achtsamkeit auf die eigene körperliche und seelische Gesundheit.*

Emotionale Intelligenz (EI, EQ, auch: Charakter) im Sinne von reflektiertem Umgang mit eigenen Gefühlen und Empathie-Fähigkeit entspringt dem Erleben einer grundlegenden Qualität: Was habe ich als Kind in meiner Familie über Gefühle gelernt – wie ist der geltende Umgang damit: Welche sind okay, welche nicht – welche werden nur „unter der Hand“ angesprochen oder gar „unter den Teppich gekehrt“? Welche werden verborgen, indem andere vorgezeigt werden? Welche Gefühls-Äußerungen erzeugen welche Reaktionen bei den Mitmenschen? Sind Fremd-Gefühle im Spiel, die gar nicht meine eigenen sind?

Dabei geht es nicht nur um Liebe, Wut, Ärger, Ablehnung, Stärke, Angst, Glück, Traurigkeit, Macht/Ohnmacht, Freude, Scham, Lust, Geborgenheit ... nicht nur um Werte wie Respekt, Ehrlichkeit, Unterstützung und Solidarität, Disziplin, Verlässlichkeit und Schutz: Schon eine Art „Brutpflege-Instinkt“ lässt Eltern „wissen“, was ihr Baby braucht – und diese, was sie „erwarten“ können. In

der Kindheit wachsen Vertrauen, Bindung und Sicherheit der Selbstwahrnehmung, baut sich die Kompetenz für Gefühle auf ... und noch mehr: Den Umgang der Eltern miteinander und Anderen übernehmen Kinder ungefiltert – und deuten: „Genau so funktioniert die Welt (bzw. Partnerschaft).“ Sie entwickeln Glaubenssätze und spüren sehr genau, was und wer authentisch ist – mit direktem Einfluss auf das Selbstwert-Gefühl und folglich auf die Art des Selbst-seins im sozialen Umfeld.

Mit weiterem Lernen und Relativieren in der Jugendzeit entsteht ein „Masterplan“, der die Meinung über und das Verhalten zu sich selbst und einem Partner leitet. Dieser „Blueprint“ umfasst alle wichtigen Kriterien für nahe Begegnungen – mit der Folge, dass bedeutsame Gefühls-Defizite der Vergangenheit oft in Beziehungen wieder auftauchen. Es sind die Emotionen, die eine Partnerwahl bestimmen – und Menschen folgen erst einmal jenen, die sie von klein auf kennen: Die sind ihnen vertraut. So

finden sie sich häufig enttäuscht in Beziehungen wieder, deren Muster dem ähneln, was sie so sehr vermeiden wollten.

Für jede neue Begegnung mit Menschen – erst recht für potenzielle Beziehungspartner – gilt: Das Unterbewusstsein weiß bereits alles – augenblicklich! Wie ein Turbo-Scanner gleicht es in Bruchteilen einer Sekunde mit dem „Blueprint“ ab. Das Ergebnis – was wir von dem Gegenüber „zu halten haben“ – spüren wir meist sofort im Bauch: Zusammenziehen, Grummeln, Taubheit – oder Entspannung, Freude, Vertrautheit und „Schmetterlinge“ ... und alles dazwischen. Unser Bauchgefühl (so wir denn gelernt haben, darauf zu „hören“) ist die Instanz für unser Wohlfühlen und damit wichtigster Ratgeber: Jedes Handeln dagegen – gleich weshalb – wird kurz- oder langfristig zu Frust führen, weil es die elementaren emotionalen Bedürfnisse ignoriert. Manchmal hilft, zwischen Bauch und Vernunft eine Win-win-Situation zu finden. Ergo: Für das Erkennen eines/r Mr. oder Mrs. „Right“ ist nur das Live-Erleben relevant – keine Dating-Site oder -App kann das bieten.

Der Mensch mit klarem emotionalen Standing kann gut allein, möchte aber ergänzend, austauschend, miteinander leben – wünscht einen im Wortsinn selbst-bewussten Partner statt „Retter“, „Prinz/-essin“, Eltern-Ersatz, Ernährer oder Entertainer. Er ist freiwillig und präsent in einer Beziehung ... spürt, falls es hier kriselt – und reagiert.

EQ in einer Beziehung bedeutet ein funktionsfähiges, empfindsames Radar für die eigenen und des Anderen Schwingungen – sowie sicher und angemessen mit beidem umgehen zu können ... und damit sich und den Anderen noch besser kennenzulernen. Nicht rosarote Brille, intensivste Romantik, „Schönwetter“-Beziehung oder ein „ewig-währendes Feuerwerk an supertollen Gefühlen“: Es geht um Selbst-sein im Paar-sein, emotionale Klarheit und Vertrautheit, lebendiges Bauchgefühl im Dialog, authentisches Interesse an- und überwiegende Freude am Umgang mit einander, sexuelle Erlebnistiefe, ehrliche, offene, respektvolle Auseinandersetzung und eine grundlegende Verlässlichkeit.

Eine gute Nachricht ist: Alte Muster und Prägungen sind veränderbar. Jedermann kann sich (ggf. mit externer Hilfe) mit seinen Emotionen und Fähigkeiten auseinandersetzen und damit das eigene Verstehen, Wahrnehmen und die emotionale Kompetenz erweitern ... um klarer und qualitativer zu leben. Es ist eine Frage der Entscheidung.

Im alten Hebräischen beschreibt ein Satz die Situation, in der sich zwei Menschen gefunden haben und füreinander entscheiden: „Er erkannte sein Weib.“ In ihm liegt ein tiefer empathischer Kern – wie auch in dem Satz aus dem Film „Avatar“: „Ich sehe dich.“

- Anzeige -

## Klarheit ins Leben Personal Coaching

### • LIFE COACHING

- Persönlichkeits-Entwicklung
- Identität – New Life Design
- Partnerwahl, Trennung
- Partnerschaft, Sexualität
- Individuelle Ziele, Themen, Konflikte

### • SYSTEMISCHES COACHING

#### • SYSTEM-AUFSTELLUNGEN

- Familien, Partnerschaften
- Teams, Organisationen
- Persönlichkeit, Szenarien

Mathias Albig | Fon: 040 - 55 008 770  
m.albig@klarheit-ins-leben.de

[www.klarheit-ins-leben.de](http://www.klarheit-ins-leben.de)

