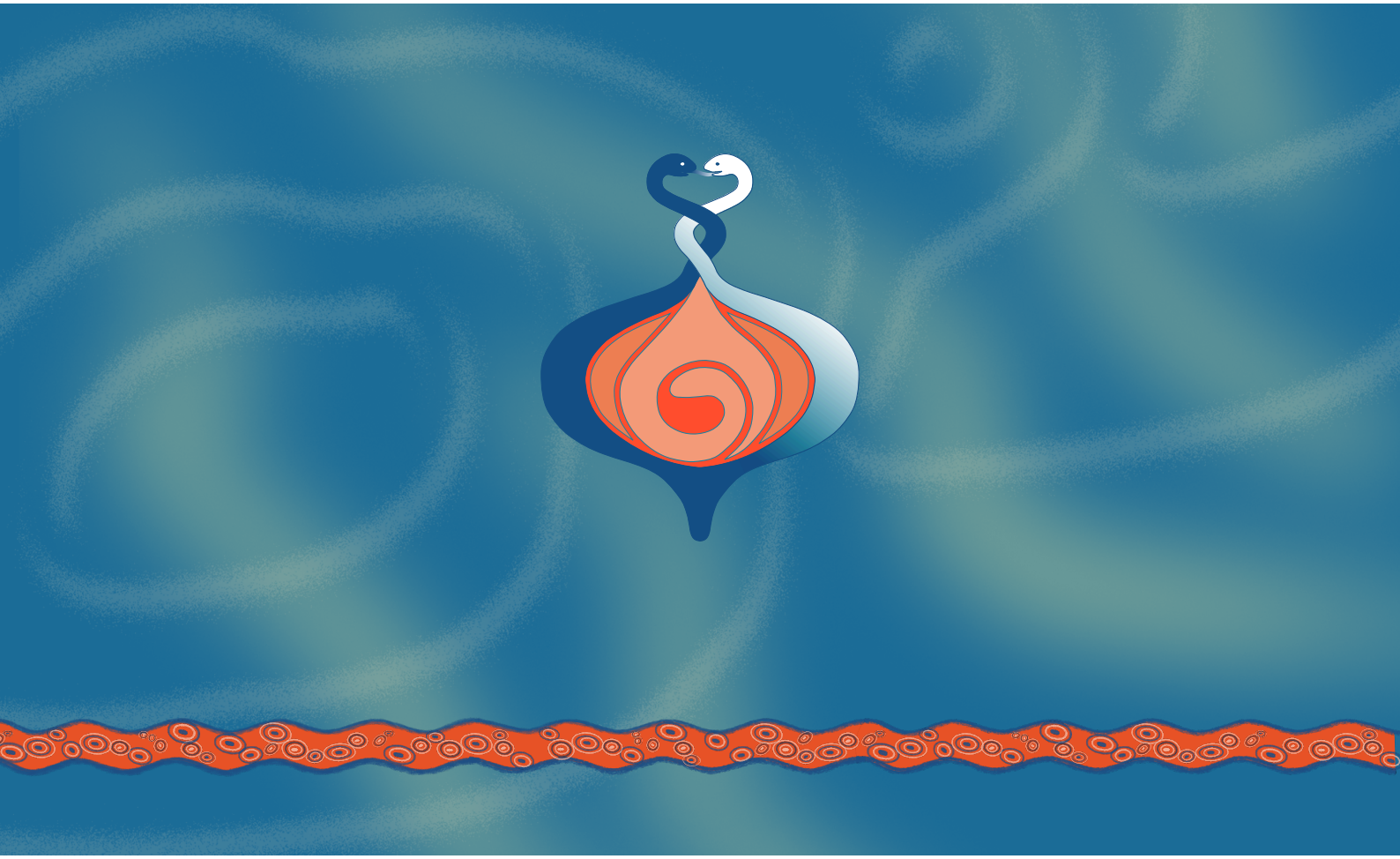
HEILENDES MITEINANDER – GRUNDLAGEN FÜR GESUNDE BEZIEHUNGEN



JAHRESBEGLEITENDE TRAININGS MIT ELKE JARI

Du bist willkommen

an einem Ort, an dem Du sein darfst

mit Deiner Freude, Deinem Schmerz, Deiner Angst und Deiner Wut,

Deiner Lust und Deiner Liebe, Deinen Stärken, Deinen Schwächen,

an dem Du nichts beweisen musst und nicht perfekt sein brauchst,

an dem Du Erfahrungen machen kannst, die Dich in Deinem Alltag stärken,

an dem Du Verständnis und Gemeinschaft findest, mit dem was Dich bewegt,

an dem wir Dir zuhören und es genauso respektieren,

wenn Du schweigen willst,

an dem Du wertvoll und wichtig bist mit dem, was in Dir ist,

an dem Du Dir selber nah kommst und wir das Geschenk

ehrlichen, achtsamen Miteinanders feiern.

an einem Ort, an dem Du Deinen Körper

in Atem, Stimme und Bewegung neu erleben kannst,

sich Dein Herz in achtsamen Berührungen und Gehaltenwerden entspannen kann,

an dem Du konkrete Anregungen bekommst, wie Du den Wünschen und Zielen

Deines Herzens näher kommen kannst und an dem wir mit Dir

lachen, weinen, teilen, heilen, wachsen und genießen.

„Wahre Liebe entsteht durch Verstehen."
Buddha

Inhaltsverzeichnis

Das Jahrestraining Heilendes Miteinander – eine Wegbeschreibung 4

Das Training 10

Kleiner Exkurs: Liebe – was sonst? 13

Teil 1:Das Innere Kind umarmen 18

Teil 2: Wieder fühlen lernen 20

Teil 3: Vergebung und Wiedergutmachung 22

Teil 4: Heilendes Miteinander erleben und genießen 24

Schnupperabende 26

Teilnahmebedingungen 27

Anmeldung 29

Elke Jari 31

Das Jahrestraining Heilendes Miteinander – eine Wegbeschreibung

Es war einmal eine Zeit vor unserer Heilung …

Verwirrt im Kopf, verletzt im Herzen und verspannt in unseren Genitalien lebten wir Sex Romanzen und Beziehungen oder hielten uns fern von allem, was damit zu tun hatte. In unserer Kindheit war manches schief gelaufen, auch wenn wir das vielleicht so gut verdrängt hatten, dass wir uns nicht mal mehr daran erinnern konnten. Wir hatten keine wirklichen Vorbilder gehabt, was gesundes Miteinander anbelangt.

In unserer frühesten Kindheit wurden wir zu wenig gehalten und zu kurz oder gar nicht gestillt, weil unsere Eltern nicht wussten, wie wichtig das für unser ganzes Leben sein würde oder weil wir ohnehin unerwünscht waren. Wenn wir Gefühle zeigten, wurden wir ausgelacht oder bestraft. Wenn wir unsere Wahrheit aussprachen, vermittelte man uns, nicht richtig zu sein. Früh erkannten wir, dass wir auf eine bestimmte Art sein mussten, um etwas von der Zuwendung, der Sicherheit, oder der Autonomie zu bekommen, nach der wir uns sehnten. Je nachdem in was für einem Umfeld wir aufwuchsen und mit welchen Erlebnissen wir konfrontiert wurden, entstand in uns eine von neun verschiedenen Ängsten, die uns von da an unbemerkt begleitete. Und damit uns nie wieder passieren sollte, was damals geschah, entwickelten wir bald darauf einen Schutzstil, mit dem wir unsere verletzte Verletzlichkeit zu schützen und die Angst zu verdecken versuchten.
Das war uns lange nicht bewusst.

Und solange uns nicht bewusst war, dass die Vergangenheit permanent unseren Blick auf die Gegenwart beeinflusste, konnten wir keinen Einfluss darauf nehmen, befanden uns die meiste Zeit im Autopilot, verhielten uns gesteuert von unserer unverarbeiteten Geschichte, in Gedanken, Handlungen und Reaktionsweisen verstrickt in unsere Muster.

Als wir in die Pubertät kamen entwickelte sich unsere Sexualität in einer Welt, in der Sexualität missbraucht wurde als Suchtmittel, Schmerzmittel, Beruhigungsmittel, Tauschmittel, Beziehungskitt, Machtinstrument oder zum Verkauf von Produkten. Und in der zwar sämtliche Varianten von Sex jederzeit zur Verfügung zu stehen schienen und diskutiert wurden, aber grundlegendes Know-How darüber fehlte, was eigentlich passiert, wenn Sex wirklich intim wird und wie wir damit umgehen können, wenn sich unsere Verletzungen auf subtile Weise zu zeigen beginnen in unserer Sexualität.

Die Einsamkeit in uns wuchs. Selbst wenn wir Begegnungen hatten, fühlten wir uns in der Tiefe einsam und unerfüllt. Zu diesem Zeitpunkt entdeckten wir, dass es Dinge gab, die unseren Schmerz mildern konnten. Manche von uns nutzten „harmlosere" Drogen wie zu viel Essen, zu viel Internet, zu viel Sport, zu viel Arbeit, zu viel Schlafen, zu viel Kaufen oder Rauchen. Einige nutzten Sex, Romanzen oder Beziehungen als Sucht. Viele gebrauchten eine Mischung aus all dem. Wann immer uns das Leben nun zu hart erschien und wir uns nicht in der Lage fühlten uns selber, unseren Gefühlen der Angst, der Wut oder der Traurigkeit zu begegnen, flüchteten wir, wichen uns aus.

Mit der Zeit hatte das natürlich Konsequenzen. Wir verloren den Kontakt zu unserem Körper, zu unseren wahren Gefühlen, unseren eigentlichen Herzenswünschen und gesunden Bedürfnissen. Wir dachten, wir bräuchten mehr Sex oder mehr Schokolade oder die Liebe eines ganz bestimmten Menschen, obwohl wir im Grunde noch immer die kleinen Kinder waren, die sich danach sehnten, gehalten und gestillt zu werden und die ihre unerlösten Themen mitbrachten in jede neue Beziehung. Wir dachten, alles wird endlich gut, wenn es uns gelänge noch erfolgreicher zu arbeiten, noch attraktiver zu werden, noch freundlicher zu sein, aber im Grunde wollte wir immer noch einfach so geliebt werden, wie wir waren. Und wie es eben so ist, zogen wir Partner an, die ebenso verstört waren und auf die eine oder andere Weise unsere Glaubenssätze über das Mannsein, das Frausein, über Beziehungen und Sexualität nur noch weiter vertieften.

Die Jahre vergingen. Wir wechselten die Partner, verkeilten uns in toxischen Beziehungen oder verharrten in tristen Dauerkisten.Wir steckten irgendwo fest oder drehten uns im Kreis zwischen unerfreulichen Beziehungskämpfen, erfolglosen Trennungsversuchen, kurzlebigen Affären, Drei- bis Vielecksbeziehungen, sexuellem Desinteresse, gefährlichen Vorlieben, verzweifelten Experimenten, unverbundenem Sex, zwanghafter Selbstbefriedigung, Isolation, Depression, Aggression, Resignation, Einsamkeit, Schuldzuweisungen, Zerstörung anderer oder Selbstzerstörung.

Dann, eines Tages, kam der Moment in dem wir von all dem endgültig genug hatten. Manche von uns kamen an diesen Punkt durch heftige äußere Erschütterungen, bei anderen kam er langsam aber stetig angesichts der Tatsache, dass wir älter wurden und – abgesehen von den berauschenden Momenten sexueller oder romantischer Kicks – noch immer einsam und unglücklich durch die Gegend irrten, obwohl wir uns eigentlich freudvolle Partnerschaft und seelenvolle Sexualität wünschten. Was auch immer uns an diesen Punkt gebracht hatte – die Folge war, dass wir zur Veränderung bereit waren.

Der Weg der Heilung

Was veränderte sich? Wie sah nun der Weg unserer Heilung aus? Weil unsere Verletzungen und Schutzstile in Beziehungen entstanden waren, brauchten wir vor allem die Begegnung in gesunden, realen Beziehungen, um sie zu heilen. Wir begaben uns mit unserer Bereitschaft zur Veränderung in die Verbindlichkeit einer Gruppe von Menschen, die trotz aller Unterschiedlichkeiten als gemeinsames, verbindendes Ziel die eigene Heilung hatten. Hier durften wir uns endlich ganz zeigen, mit allen Licht- und Schattenseiten, erkannten unsere Gaben ebenso wie die Aufgabe, die Anteile in uns, die wir in unserer Kindheit für ein bisschen Zuwendung, Sicherheit oder Autonomie geopfert hatten, wieder zu beleben, zu integrieren, nach Hause zu holen. Wir fanden eigene gesunde Grenzen. Wir durften unser eigenes Tempo einbringen, lernten nichts zu tun, was wir nicht auch mit offenen Augen, entspannt atmend, in Kontakt zu unseren Gefühlen und zu anderen tun können. So lernten wir uns vor der Wiederholung von Grenzüberschreitungen zu bewahren. Unser Miteinander war das nährende Feld, in dem es uns gelang, behutsam Licht in die Zusammenhänge zu bringen, unser Inneres Kind mit seiner Geschichte zu umarmen und erstmal eine gute Beziehung zu entwickeln zu uns selbst.

Wir wählten ein zärtliches Tempo statt rasendem Stillstand, denn was hatte es uns in der Vergangenheit genützt, extreme Dinge zu tun, wenn wir gar nicht in der Lage waren uns dabei voll und ganz zu fühlen oder so blockiert waren, dass wir uns nur noch in extremen Dingen fühlen konnten? Hier ging es nicht um Mutproben oder um neue erotische Kicks, sondern um ganzheitliche Heilung. Wir machten die heilsame Erfahrung ehrlicher Begegnungen zwischen Männern und Frauen. Durch diese Erfahrungen konnten wir die unerträgliche Wunde des Unverständnisses schließen, die unnötige Feindschaft beenden.

Wir lernten immer genauer zu bemerken, wann unsere aus traumatischen Kindheitserlebnissen entstandene – Grundangst in uns ausgelöst wird. Uns wurde bewusst, wie wir mit unserem bisherigen Schutzstil eine Wiederholung der traumatischen Situation von Verlassenwerden, Beschämung oder Schock durch Grenzüberschreitung vermeiden wollten – dadurch aber Nähe ruinierten oder zumindest sehr erschwerten. Körperwahrnehmung und die Einbeziehung unseres Körpers waren wesentlich. Wir lernten auf allen Ebenen unterstützende Werkzeuge kennen mit Hilfe derer wir uns, wenn wir ins Schlingern gerieten, immer wieder stabilisieren konnten.
Auf der körperlichen Ebene lernten wir, die blockierte Energie wieder ins Fließen zu bringen. Körperwahrnehmungsübungen, Atem, Stimme, Bewegung und achtsame, einfühlende Berührungen halfen uns dabei, wieder in unseren Körper zurückzukehren – wieder fühlend im Hier und Jetzt anwesend zu sein.

Wir trainierten uns im Körper zu verankern. Statt in die alten, destruktiven Muster zu gehen, sobald unsere Angst angestoßen wird, lernten wir inne zu halten, uns zu bemerken, zu fühlen, zu verstehen, zu benennen, Worte zu finden für das, was in uns geschieht, und unser Herz zu öffnen für unser verletztes Inneres Kind, seine Angst, seine Wut, seine Traurigkeit, unter der unsere ursprüngliche Lebensfreude liegt, unsere tief verbundene Lust. Wir stellten allmählich auch wieder die Verbindung zwischen Kopf, Herz und Genitalien wieder her, so dass Sexualität nichts Abgespaltenes mehr war, sondern sinnlicher Ausdruck unserer Liebe und nur eine Art von vielen, diese Liebe auszudrücken. Wir erlebten, dass wir nährenden, liebevollen Körperkontakt ohne Sexualität genießen konnten und erkannten, dass wir in der Vergangenheit so manches Mal Sexualität und das Bedürfnis nach liebevollem, zärtlichen Kontakt verwechselt hatten. Manche von uns fanden es nützlich eine Weile Ferien vom mechanischen Sex zu machen, um tiefer zu heilen, um Abstand zu bekommen von den negativen Erfahrungen der Vergangenheit und in dieser Zeit neue Perspektiven zu entwickeln.

Die heilende Erfahrung der Gruppe

Die Gruppe war ein wunderbar unterstützendes Umfeld für alles, was es für die Heilung zu lernen gab. Ein Jahr miteinander auf dem Weg zu sein war eine sehr kraftvolle Erfahrung. Wir stellten fest, dass wir nicht die Einzigen waren, denen Leid widerfahren war, und das befreite uns aus unserer Isolation. Wir freuten uns miteinander über unsere Fortschritte und nahmen Anteil an unseren Rückschritten. Wir durften miteinander lernen, durften voneinander lernen: über verletzte Kleinkinder in uns, über das Licht es Bewusstseins in uns, über das Menschsein. Wir lernten die verschiedenen Grundängste von Menschen kennen und verstehen, wie die darum herum gewickelten Strategien, wenn wir unachtsam sind, in Interaktion gehen. Wir hangelten uns an ein paar einfachen Regeln für präsente Kommunikation entlang, um in brisanten Situationen auf der Spur zu bleiben, machten die Erfahrung gehört und verstanden zu werden – uns selbst und einander auf gute Weise nah zu sein.
Wir wurden zu gesunden Freundschaften und gegenseitigem Verständnis fähig.

Wir lernten, uns selbst zu lieben, entwickelten den Mut unseren tiefsten Herzenswünschen zu begegnen und aus unserer Ganzheit heraus für uns zu sorgen. Wir begriffen, dass Selbstliebe und eine gute Beziehung zu uns selbst die beste Voraussetzung dafür waren, dass wir im Miteinander immer wieder den Mut aufbringen würden, uns ganz zu zeigen und uns nicht länger zu verstecken mit all dem, was in uns lebt. Nun waren wir nicht mehr länger bereit zu Versteckspielereien, Halbwahrheiten und Lügen. Wir empfanden endlich wieder innere Würde und stellten fest, dass wir hinter all dem, was wir nach und nach erlösten, zutiefst liebenswerte, wertvolle Menschen waren. Und dadurch veränderte sich auch unser Blick für andere Menschen. Nach und nach entwickelte sich unser achtsamer, mitfühlender, bewusster Kern und begann in unserem Leben zu wirken.

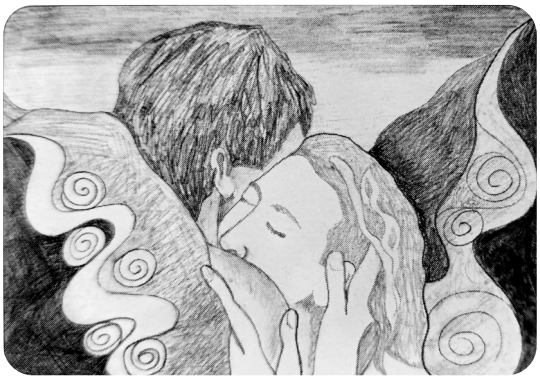
Wir schlossen Frieden mit unserer Vergangenheit, mit denen, die uns verletzt hatten und mit denen, die uns verletzt hatten – vor allem mit unseren Eltern, wo immer es möglich war. Oft erschien uns diese Aufgabe zunächst unmöglich.
Wir begegneten dem Tabuthema Tod und lernten daraus für unser Leben. Wir fegten unsere inneren Räume auf – vom Keller bis zum Dachgeschoss – und erkannten, dass kein gesunder Partner es sich zumuten würde mit uns zusammen zu sein, bevor wir nicht wesentliche Schritte unserer Heilung gemacht hatten. Und wir wollten nicht mehr irgendwen. Wir wurden es uns wert zu prüfen und zu sagen: Lieber keine/r als irgendeine/r. Wir wurden gelassen und vertrauten darauf, dass wir unseren Partner finden würden, nachdem wir zu uns selbst gefunden hatten. Wir erkannten, dass wir immer wieder Nähe zu uns selber herstellen mussten. Wir sahen ein, dass wir Antworten brauchten auf die Fragen „Wer bin ich hinter meinen Mustern?" und „Auf welche Weise will ich gehen?" und erst danach auf die Frage „Mit wem will ich gehen?", weil wir sonst immer wieder Chaos stifteten.

Wenn wir in bestehenden Beziehungen blieben, sahen wir ein, dass wir mit unserer Heilung nicht warten konnten, bis auch unser Partner bereit war, sondern dass es schon eine enorme Verbesserung unseres Miteinanders bewirkte, wenn nur einer on uns auf den Weg ging. Wir erkannten, wie uns die Verhaltensmuster, die einst für unser Überleben wichtig gewesen waren, daran hinderten, ein glückliches Miteinander zu erleben. Wir lernten durch gute Erfahrungen, dass wir die alten Strategien nicht mehr brauchten, weil wir nach und nach gesündere Arten in Beziehung zu sein, trainierten und integrierten.

Wir kombinierten wirkungsvollste Methoden, brachten Überblick und Klarheit in den Kopf, Fluss und Genuss in den Körper.
Es war ein Prozess regelmäßiger Praxis im geschützten Rahmen guter Begleitung, in zärtlichem Tempo und im Erspüren eigener, gesunder Grenzen, in dem sich das Neue in uns entwickeln und stabilisieren konnte.
Auch wenn die Themen tiefgehend waren, lernten wir auf freudvolle, abwechslungsreiche, lebendige Weise miteinander und voneinander. Wir entdeckten die Freude miteinander auf dem Weg zu sein. Wir waren willkommen an einem Ort, an dem wir miteinander lachen, weinen, teilen, heilen, wachsen und genießen konnten. Gesundes Miteinander zu erleben gab uns Kraft, Geborgenheit und Inspiration.
Ein ganzes Jahr erschien vielen von uns zunächst eine lange Zeit und in Verbindlichkeit waren wir vielleicht auch nicht gerade geübt … Nun erlebten wir, dass Heilung ihre Zeit brauchte. Manche Schritte fielen uns leicht, für andere brauchten wir länger als ein Jahr.

Ein Jahr miteinander auf dem Weg

Nachdem wir eine Weile einen Abend in der Woche miteinander auf dem Weg waren, stellten wir fest, dass es uns besser ging. Wir fühlten uns nicht länger von unstillbarer Sehnsucht gequält oder gelähmt von stiller Verzweiflung.
Nach und nach fühlten wir uns sowohl im Alleinsein wie auch im Miteinander mit anderen Menschen so wohl in unserem Leben, das das Finden des oder der Richtigen nicht mehr so dringlich war. Und als wir diesen Punkt erreicht hatten, stellten manche von uns fest, dass es jemanden gab, mit dem sie gesundes Miteinander in ihrem Alltag leben konnten.



Seit wir das Geschenk der Heilung empfangen haben, sind wir zu Geliebten des Lebens geworden.
Das heißt nicht, dass wir uns nun nie wieder traurig, ängstlich oder wütend fühlen, aber unser Umgang mit diesen Gefühlen wie auch mit Gefühlen von Freude und Lust hat sich verwandelt.
Wir haben begonnen Liebende zu sein.

Elke Jari

Das Training

Das Training kombiniert Heilungswege für Kopf, Herz und Bauch.
Die **Schritte des heilenden Miteinanders** sind der Routenplan unserer gemeinsamen Wanderung.
Das **Enneagramm** – eine faszinierend präzise, psychische Landkarte – hilft uns, uns selbst und andere Menschen besser zu verstehen, unsere Ängste, Muster und Strategien zu erkennen und zeigt Lösungswege auf.
Die **Verankerung im Körper** ist eine wesentliche Voraussetzung um präsent zu bleiben, wenn wir in unserer typspezifischen Grundangst ausgelöst werden und um diese Zustände erforschen und durchwandern zu können, ohne in die üblichen Muster zu rutschen.
Bewegungs- und Begegnungsübungen helfen uns, die körperlichen und emotionalen Blockaden zu lockern.
Achtsame, respektvolle **Berührungen** und Gehaltenwerden lassen uns wieder Vertrauen in Körperkontakt finden und ermöglichen uns, ein liebevolles, körperliches Miteinander entspannt und bewusst zu genießen.

Die Themen des Trainings sind so angelegt, dass uns die jeweilige Jahreszeit unterstützen wird.
Wenn im Frühling die ersten Triebe aus dem Boden sprießen, werden wir in unsere Kindheit eintauchen, dadurch besser verstehen, wer wir geworden sind und unsere Wurzeln heilen.
Im Sommer werden uns die Sinnlichkeit der Natur, die Sonne und das Element Wasser helfen, wieder ins Fließen zu kommen. Wir werden unseren Körper in Atem, Stimme, Bewegung und Berührung genießen und lernen, auf gute Weise mit unseren Gefühlen umzugehen.
Wenn im Herbst die Blätter fallen, werden wir Altlasten aus schwierigen Beziehungen loslassen und Platz für Neues schaffen, indem wir lernen, was uns dabei helfen kann, nährende, lebendige Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen.
Im Winter wenden wir uns der Stille zu, werden ein wärmendes Feuer des Miteinanders entzünden und in diesem Feuer das verbrennen, was uns noch von uns und unserer Liebe trennt. Wir werden die Voraussetzungen kennen lernen mit denen Paarbeziehungen gelingen können.

Die **Umgangsformen des heilenden Miteinanders** helfen dabei, immer wieder einen geschützten Rahmen zu erschaffen, in dem Heilung geschehen kann.
Die Abende haben eine Grundstruktur – sie bestehen zum einen aus Elementen, die regelmäßig stattfinden, zum Beispiel Sharings und Körperwahrnehmungsübungen, zum anderen aus themenspezifischen Elementen. Am 11. Abend jedes Trainingsteils feiern wir ein sinnliches Fest unter Einbeziehung der jeweiligen Jahreszeit – ein kraftvolles Ritual, das den vorangegangenen Teil vollendet und auf den nächsten Teil einstimmt.

„Präsenz bedeutet wirklich anwesend sein zu können durch
wissende Klarheit im Kopf,
liebevolles Umarmen im Herzen
und bewusste Verankerung im Körper."
Elke Jari

Heilendes Miteinander

Im Jahrestraining kannst du in dir die Grundlagen erschaffen für eine gesunde Beziehung zu dir selbst, zu anderen Menschen und für Liebesbeziehungen.

Statt in Einsamkeit, toxischen oder erstarrten Beziehungen zu verharren, trainierst du Fähigkeiten für ein lebendiges, freudvolles Miteinander. Du bekommst Know-how und konkrete Erfahrung.

Weil unsere Verletzungen, Muster, Schutzstile und Grundlebensstrategien in Beziehungen entstanden sind, brauchen wir vor allem die Begegnung in gesunden, realen Beziehungen, um sie zu heilen.
Unser heilendes Miteinander ist das nährende Feld, in dem wir uns entwickeln und nach und nach aus unseren Mustern herauswachsen.

Du lernst

+ zu bemerken und zu verstehen, was, wann, wie in dir und anderen passiert
+ den Zusammenhang zu erkennen zwischen deiner – aus alten Verletzungen entstandenen – Grundangst, deinem Schutzstil und den Auswirkungen auf deine Beziehungen
+ durch gute Erfahrungen, dass du die alten Strategien nicht mehr brauchst, weil du gesündere Arten findest in Beziehung zu sein
+ die verschiedenen Grundlebensstrategien von Menschen kennen und zu erkennen, wie sie in Interaktion miteinander gehen
+ in deinem Körper anzukommen und dich in deinem Körper zu verankern
+ deinen Körper in Atem, Stimme, Bewegung und achtsamer Berührung zu genießen
+ eine präsente Kommunikation, die Nähe zu dir selbst und anderen ermöglicht

Das Training kombiniert wirkungsvollste Methoden.
Es ist ein Prozess regelmäßiger Praxis im geschützten Rahmen guter Begleitung, in zärtlichem Tempo und im Erspüren eigener, gesunder Grenzen, statt „Kick, Rausch und Aus", deshalb trainieren wir über ein Jahr lang an einem Abend der Woche.

Unser oberstes Ziel muss unsere eigene innere Heilung sein. Erst wenn es uns gelungen ist, die Achtung gegenüber uns selbst zu erhöhen, werden wir fähig sein, in einer Beziehung zu leben, weil wir uns dazu entschlossen haben und nicht, weil wir vom anderen abhängig sind."
Jennifer und Burt Schneider

Ungesunde Beziehungen

Vor der eigenen Heilung sehen Beziehungen oft so aus:

Das innere Mädchen von Person 1 erwartet, dass es von Person 2 bevatert wird, während der innere Junge von Person 2 die Bemutterung durch Person 1 einfordert.

In manchen Fällen funktioniert diese Rollenverteilung über Jahre sehr gut, weil beide ihren Part übernehmen. Die Beziehung ist jedoch nicht nur sehr kraftlos, leblos und unbewusst und problematisch für die eventuell vorhandenen realen Kinder der beiden - sie bietet den beiden auch kaum Wachstumsmöglichkeiten zum Erwachsenen hin. Und sie ist instabil - denn sobald einer von beiden mal nicht die ihm/ihr zugedachte Rolle spielt, kommt es zu Machtkämpfen, Schuldzuweisungen, Dramen oder der Suche nach einem anderen Partner.

Da beide davon überzeugt sind, dass sie diese Beziehung gefährden, wenn sie sich ganz zeigen, schneiden sie sich von unerwünschten Gefühlen und Wahrnehmungen ab, was den lebendigen Fluss von Lust und Liebe erstarren lässt.
Beide missbrauchen einander in Sex, Romanzen oder Beziehung um vor der Auseinandersetzung mit ihrem unverarbeiteten Schmerz der Vergangenheit und vor dem Erwachsenwerden zu flüchten.

Gesunde Beziehungen

Beide Partner haben als verantwortungsvolle Erwachsene die Verantwortung für ihre Inneren Kinder übernommen und stellen zuerst immer wieder Nähe zu sich selber her. Jeder ist sich selber, seinen Gefühlen, Wünschen und Werten nah.
Die beiden Inneren Kinder können durchaus eine Beziehung zueinander haben und es gibt auch ein gewisses Verständnis und Mitgefühl der erwachsenen Frau für den inneren Jungen des Mannes und vom erwachsenen Mann für das innere Mädchen der Frau. Die beiden Partner begegnen sich als bewusste, selbstständige Erwachsene. Sie sehen einander nicht als Besitz oder Versorgungsinstanz, sondern wertschätzen einander als Geschenk, als intime Gefährten auf dem Weg des Lebens und des Wachsens.

„Damit Vertrauen zwischen zwei Menschen entsteht ist es wichtig, dass wir bemerken, wann das regredierte Kind in uns die Führung übernimmt und die Verantwortung dafür übernehmen."
Amana & Krishnananda Trobe

Liebe – was sonst?

Oder: Über die Liebe in Paarbeziehungen

Was ist Liebe? Liebe kann sich zeigen durch stilles Wohlwollen, Dankbarkeit, Freude über den anderen. Liebe kann sich ausdrücken in Worten, Gesten, Blicken, Taten, zärtlichen Berührungen, Wertschätzung, Zeit-miteinander-Verbringen, Geschenken, Zuhören, sich Einfühlen.
Sowohl das Lieben, als auch das geliebt Werden, fördert in uns positive Eigenschaften und stärkt uns.
In der Paarbeziehung hat es die Liebe mitunter schwer, gegen andere Kräfte zu bestehen.

Am Anfang - in der ersten Phase einer Beziehung – der Phase des Verliebens – ist oft vieles erstmal gut. Die erste Phase lebt von positiver Projektion, hilfreichen Hormonen, mitunter gutem Sex. Damit es zur Paarbildung kommt, werden Unterschiede minimiert oder übersehen, das Selbstideal wird bestätigt und gestärkt, und durch all das entwickeln wir mitunter tatsächlich das Beste in uns, öffnen uns, steigen ein paar Stufen auf.
Unbewusst tragen wir jedoch all die offenen Fragen und Ängste aus den Beziehungen zu unseren frühen Bezugspersonen in die Jetztbeziehung mit hinein - meist Verletzungen aus Verlassenwordensein, Beschämung oder Schock. Und wir bringen einen, in Kindheitstagen erworbenen, Schutzstil mit, der einst eine kreative Notlösungsstrategie war, den wir jedoch beibehalten haben und der heute nicht mehr die passende Antwort auf die Situation ist.
Je nachdem, was unsere Geschichte der ersten Lebensjahre war, treibt eine von neun Ängsten unser Leben im Wesentlichen an.
Nach zweieinhalb Minuten oder spätestens zweieinhalb Jahren passiert das nahezu unvermeidliche - das Verhalten unseres Partners stößt diese tiefste Angst und die unerlösten Glaubenssätze in uns an:

1. Die Angst nicht in Ordnung zu sein und verurteilt zu werden
2. Die Angst ungeliebt, unerwünscht und wertlos zu sein
3. Die Angst es nicht zu können und abgelehnt zu werden
4. Die Angst defekt und fehlerhaft zu sein und nicht zu genügen
5. Die Angst bedroht und überwältigt zu werden
6. Die Angst preisgegeben und verlassen zu werden
7. Die Angst zu kurz zu kommen
8. Die Angst schwach zu sein und sich unterordnen zu müssen
9. Die Angst vor Trennung durch Konflikt

Kurz: Ängste im Zusammenhang mit Erwartungen anderer an uns, Ablehnung und Abhängigkeit. Wenn dies nicht ins Bewusstsein gelangt, flüchten wir vor dem angestoßenen Schmerz direkt in die alten Schutzstilmechanismen.

Angst und das Spiel der Schutzmuster

Angst ist der Gegenspieler der Liebe. Wenn - durch die Nähe zum Partner ausgelöst - die Angst ins Spiel kommt, beginnt üblicherweise eine Interaktion der Schutzmuster miteinander. Das damit verbundene Verhalten zerstört oder erschwert das Vertrauen und die Nähe, frustriert die Partner, wird Grundlage für viel Streit und kann letztlich sogar zur Trennung führen. Je nach erworbenem Muster kommt es zu fiesen Dramen, zu Varianten von Angriff, Flucht oder Erstarrung, die die Beziehung über kurz oder lang entweder zerrütten, oder zu einer tristen Dauerkiste werden lassen, in der die Ängste durch verschiedenste Betäubungsmöglichkeiten unter der Oberfläche gehalten werden. Wenn es den beiden Partnern nicht gelingt, einen gesunden Umgang mit ihrer Angst zu finden und aus der Verschanzung in der Schutzschicht zurückzukehren in einen nahen Austausch in der verletzten, verletzlichen Schicht, wird die Beziehung daran zerbrechen. Oder wenn die beiden daran festhalten, wird die Beziehung sie erschöpfen, weil sie einander durch den Dauerstress überfordern und auslaugen. Damit es zu einer gesunden Beziehung kommt statt zu einem Krieg zwischen zwei verletzten inneren Kindern, sind Bewusstwerdung und Bewusstsein erforderlich.

In der Phase der Verliebtheit (Phase 1) idealisieren wir den Partner oft als jemanden, der immer so gut mit uns umgehen wird, dass niemals unsere Ängste angestoßen werden. In der Phase der Enttäuschung (Phase 2) stellt sich der Partner als jemand heraus, der Schmerz in uns auslöst, durch das was er tut, nicht tut, sagt, nicht sagt, mag, nicht mag, etc. In der Phase der Enttäuschung werden Unterschiede auf einmal offenbar - unterschiedliche Arten in der Welt zu sein, unterschiedliche Vorlieben, Interessen, Ziele und unterschiedliche Vorstellungen darüber, wie und wofür wir gehen wollen, prallen mehr oder minder hart aufeinander.

Die Phase von Enttäuschung und die anschließende Phase der Entwirrung (Phase 3) brauchen starke Nerven. Es ist ja auch wirklich unerfreulich, sich nach der Phase der Ver-liebtheit der Ent-täuschung stellen zu müssen, sie zu verarbeiten, die mühsame Phase der Entwirrung zu durchwandern sowie einen Anpassungsprozess an die Realität zu bewältigen, bis sich das zunächst geschockte Herz wieder öffnen kann.

Der Umgang mit emotionalem Schmerz

Und das findet innerhalb einer Beziehung ja auch nicht bloß einmal statt, sondern immer mal wieder.

Damit die beiden weiterkommen und aus dem Verlieben Liebe wird, braucht es ein tiefes Verstehen dessen, was in der zweiten Phase geschieht. Die entscheidende Frage ist: Wie gehen die beiden mit dem, in der Phase der Enttäuschung angestoßenen, aus Kindertagen stammenden Schmerz um? Wird er wahrgenommen, gefühlt, benannt, in seiner Herkunft als alt erkannt, angenommen, akzeptiert und integriert? Oder wird er auf musterspezifische Weise kompensiert?
Es braucht fundiertes Handwerkszeug – zum Beispiel das Wissen um die Zusammenhänge, die Fähigkeit zur Selbsterforschung - und/oder die Begleitung eines Paartherapeuten.
Wenn ich Menschen in dieser Phase begleite, werden mir üblicherweise erstmal die Schilderungen und Klagen des inneren Kindes darüber vorgetragen, was am anderen alles so schrecklich ist und das innere Kind wünscht sich von mir, dass ich ihm recht gebe. Es dauert seine Zeit, nach und nach Erhellung in die Lage zu bringen. Einfachste Fragen wie „Woher kennst du das?" helfen hier weiter. Öffnet mensch sich dieser Frage, folgt oft die Befreiung der festgehaltenen alten Emotionen. Auch wie das verletzte Kind in seinem Schutzstil reagiert, darf entdeckt, bemerkt, gefühlt, benannt und am besten „auf frischer Tat" ertappt werden. Weitere Zeit braucht es zu lernen, sich dem anderen immer wieder zu öffnen, statt aus der Schutzschicht zu agieren.
Erst wenn das gelungen ist, kann der Partner als der gesehen, eventuell akzeptiert und tatsächlich geliebt werden, der er hinter den Übertragungen und Projektionen wirklich ist. Die Verkrampfung des Herzens löst sich und auf der konkret weltlichen Ebene finden sich Lösungen. Entweder finden sich gute Kompromisse, bei denen sich durch Erprobung herausstellt, dass beide damit leben können - oder es ist leichter, in Frieden zu gehen.

Viele Menschen wünschen sich von ihrem Partner so angenommen zu sein, wie sie sind, auch mit ihren schwierigen Seiten. Ohne tiefes Wissen um die Schutzmechanismen und ohne die Bereitschaft, selber die Verantwortung für das eigene innere Kind zu übernehmen, kann das mitunter recht bizarre Schutzschicht- Verhalten die Beziehung zu stark belasten. Wenn das verletzte Kind unbemerkt die Führung übernimmt, ist die Beziehung ernsthaft in Gefahr. Das gilt natürlich nicht nur für Paarbeziehungen, sondern für sämtliche Beziehungen.

Das innere Kind halten

Liebe kann also auch darin bestehen, sich auf den Weg zu machen, die eigenen Schattenthemen zu erhellen. Dabei ist eine gute Begleitung oft ein wichtiger Faktor.

Denn wenn das innere Kind, sobald sein Trauma und seine Angst angestoßen sind, nicht vom inneren Erwachsenen gehalten werden kann, fällt es haltlos in die Schutzschichtmechanismen. Es agiert aus den alten, in der Kindheit nicht vollständig ausgedrückten Emotionen heraus, oder kippt, wenn die Abwehr versagt, haltlos in die Retraumatisierung. Beziehungsfähig werden wir dadurch, dass wir eine Beziehung aufnehmen zu uns selbst, statt Zuflucht im Abwehrmuster oder in einer von vielen Süchten zu suchen.

Eine Falle könnte sein, sich mit dem Splitter im Auge des Partners zu beschäftigen, um sich abzulenken vom Balken vorm eigenen Auge. Wenn wir denken, dass unser Partner in seinem Muster kompensiert (also vor seiner Angst und seinem Schmerz wegläuft), statt seinen Schmerz zu fühlen und seiner Angst endlich heilend zu begegnen (was er vermutlich tut, da haben wir wahrscheinlich recht…), kann es sein, dass uns das so stört, weil wir selbst in unserem Kompensationsmuster festhängen, statt unseren Schmerz zu fühlen und der Angst endlich heilend zu begegnen.
Die Art, wie der Andere kompensiert, mag uns verletzen, aber wir sind wohlmöglich selbst in der Kompensation. Vielleicht haben wir ein anderes Muster, haben eine andere wesentliche Angst als unser Partner und kompensieren deshalb auf eine ganz andere Weise, aber die Kompensation findet statt und verletzt den anderen höchstwahrscheinlich auch. So ungern wir das hören mögen: Mit Liebe hat das leider wenig zu tun.

Es ist durchaus nicht so, dass die Welt eingeteilt ist in Menschen mit Bindungsängsten und Menschen ohne Bindungsängste. Alle sind auf ihre Weise mehr oder weniger traumatisiert. Alle haben aus den Erlebnissen der Kindheit Ängste vor Nähe und offene Fragen zum Thema Nähe. Alle werden wir erst beziehungsfähig, indem wir uns unserer Ängste bewusst werden, lernen uns damit zu halten, lernen, darüber zu sprechen und damit in Kontakt zu sein – also in der verletzten und darum auch verletzlichen Schicht leben und dorthin immer wieder zurückkehren, wenn wir bemerken, dass wir in die Schutzschicht gerutscht sind.

Der Umgang mit der Angst

Eine zentrale Frage ist natürlich: Welche Möglichkeiten habe ich, mit meiner Angst umzugehen, wenn sie angestoßen wurde. Und wie geübt bin ich darin? Welche Beziehung habe ich überhaupt zu meiner Angst? Wie sehr habe ich sie schon erkundet, verstanden? Wie gut kann ich sie halten, als Erwachsener meinem Kind liebevoll zur Seite stehen? Wie gut kann ich mich angesichts meiner Angst dem anderen gegenüber zu öffnen, statt anzugreifen, zu flüchten, oder musterspezifisches Kompensationsverhalten auszuagieren? Wie gut kann ich mich mitteilen mit dem, was auf meiner Straßenseite angestoßen wurde? Aber auch: Wie gut bin ich in der Lage die Beziehung loszulassen und zu gehen, wenn ich merke, dass ich überfordert bin? Wie gut bin ich in der Lage, Grenzen zu ziehen, mich auf gesunde Weise zu schützen oder abzugrenzen gegenüber dem, was zu viel ist und meine Schmerzgrenze überschreitet?

Das erworbene Schutzstilmuster war, wie schon erwähnt, einst eine kreative Notlösungsstrategie. Das zu verstehen hilft mitunter, einen einigermaßen liebevollen Blick darauf behalten zu können. Sich auf eine verbindliche Zweierbeziehung mit einem Menschen einzulassen, dessen Umgang mit seinem Schutzstil schon einigermaßen erlöst ist, fördert - bei ausreichendem eigenem persönlichen Beziehungs-Know-How – enorm das Erleben von Freude und die persönliche Entwicklung. Denn so gut es für eine Beziehung ist, auch gut allein sein zu können – auf Dauer haben wir ohne entsprechenden Spiegel, den eine Beziehung bietet, weniger gute Chan-

cen zu erkennen, was denn überhaupt unsere eingeübten Abwehrstrategien sind, die Nähe verhindern oder zumindest erschweren.
Und es ist ebenfalls wichtig zu wissen, dass mit sehr unerlösten Vertretern eines Schutzmusters keine gesunde Beziehung möglich ist. Nur unsere Liebe allein wird den anderen nicht heilen - auch wenn Liebe an sich natürlich heilsam ist. Und aus Selbstliebe heraus kann es durchaus besser sein, keine Beziehung miteinander zu haben - zumindest keine enge Paarbeziehung. Liebe kann dann auch bedeuten, einen gesunden Abstand zu halten, weil wir aus der Erfahrung wissen, dass die Beziehung uns nicht gut tut oder definitiv eine Mission Impossible ist. Sehnsüchtige Ideen des Rettenwollens verbunden mit der Hoffnung „das wird schon noch" sind nichts weiter als Ausdruck eigener Traumatisierung.

Anpassung an die Realität

Mit dem passenden Werkzeug kann in Phase drei (der Phase der Entwirrung) Erkenntnis, Klarheit und eine gesunde Anpassung an die Realität stattfinden. Jetzt sehen wir den Partner nicht mehr romantisch verklärt, sondern als den, der er ist – ein Mensch mit Macken, Mustern und Möglichkeiten.

In Phase vier schließlich genießen wir als Paar die gemeinsame reale Schnittmenge. Auf welcher Ebene es überhaupt eine genussvolle, reale Schnittmenge gibt, gilt es dann herauszufinden. Je größer die reale Schnittmenge ist, umso leichter ist Beziehung im Alltag möglich.
Es braucht mitunter eine Menge innere Freiheit und Mut, den Tatsachen ins Auge zu sehen und der Realität zu begegnen, um zu erkennen, wo ist eine reale Schnittmenge ist und wo nicht, und eine ganz individuelle Beziehung zueinander mit selber gefundenen kreativen Lösungen zu leben.

In meiner Arbeit mit Paaren finde ich zu Beginn meist zwei innere Kinder vor, die aneinander mit verschiedenen Strategien ziehen und zerren, im Wechsel mit Rückzug und Trennungsambitionen. Wenn es gut läuft, finde ich am Ende zwei geläuterte, einander entspannt und sanft anlächelnde Erwachsene vor mit freiem, offenem, weitem Herzen, die das vermutlich immer noch gelegentliche Treiben ihrer inneren Kinder dank der gewonnenen Klarheit mit liebevollem Blick und gutem Werkzeug zu betreuen in der Lage sind und sich im Fall von wieder auftretenden Verstrickungen selbst wieder aus der Verwirrung befreien können. Die Schwingung, die dann im Raum schwebt, ist unbeschreiblich: Stille, Frieden, tiefe Freude, Dankbarkeit, … Liebe.

Elke Jari

Das Training – Teil 1

Das Innere Kind umarmen

11 Abende im Frühling

Solange wir die Vergangenheit nicht geheilt haben, wiederholen wir sie.
Die unbewussten Strategien, die uns vor Jahren halfen emotional zu überleben, machen es sehr schwer, glückliche Nähe und ein erfüllendes Miteinander zu erleben. Deshalb begegnen wir zunächst unserer biografischen Geschichte und schauen uns an, wo sich in unserem Leben zeigt, dass die Verletzungen unseres Inneren Kindes noch immer auf Erlösung warten. Intellektuelle Erkenntnis ist dabei nur die eine Seite. Wesentlich für unsere Heilung ist es, der Wut und der Trauer bewusst zu begegnen, sie atmend und fühlend zu verarbeiten, damit unsere Lebensenergie in unserem Körper wieder ins Fließen kommt.

Die Schritte 1 bis 4

1. Bereitschaft
Wir sind bereit uns auf den Weg des heilenden Miteinanders zu begeben.

2. Das Große Ganze
Wir entwickeln, pflegen und vertiefen auf individuelle Weise unsere Beziehung zum Großen Ganzen und lassen uns dadurch in unserer Heilung unterstützen.

3. Verantwortung
Wir prüfen in Konfliktsituationen, inwieweit unser eigenes Verhalten die Ursache dafür ist, sind bereit auf diese Weise innerlich zu wachsen, dazuzulernen und Verantwortung für unsere Entwicklung zu übernehmen.

4. Innere Inventur
Wir machen eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren. Wir begegnen dem Schmerz unserer Vergangenheit, werden uns unserer behindernden Glaubenssätze und destruktiven Verhaltensmuster bewusst und weichen sie mit unserer Achtsamkeit auf.

„Unseren alten Schutzstil nutzen wir, bis wir etwas besseres gefunden und integriert haben."
Elke Jari

Inhalte werden sein

+ Die drei Schichten: Essenz – verletzte, verletzliche Schicht – Schutzschicht kennen und erkennen lernen

+ Der Zusammenhang zwischen Vergangenheit und Gegenwart

+ Die Zusammenhänge zwischen Trauma, Grundangst, Schutzstil und Grundlebensstrategie – wie die Ängste und Muster entstanden

+ Die verletzte Verletzlichkeit, Scham, Schock, Verlassenwordensein

+ Die neuen Grundlebensstrategien erkennen, benennen und wiedererkennen

+ Die Auswirkungen unserer Grundlebensstrategie auf unser Leben und unsere Beziehungen

+ Bemerken lernen, wann wir ausgelöst werden, wann unsere Grundangst angestoßen wird

+ Verankerung im Körper in den Momenten, in den unsere Grundangst angestoßen wird

+ Innehalten und uns innerlich halten, statt in die destruktiven Reaktionsmuster zu gehen. Woran kann ich mich selber erinnern, um mich zu halten?

+ Die Schatten benennen und ihnen in Liebe begegnen

+ Ein paar einfache Regeln für eine gute Kommunikation

+ Atem, Achtsamkeit, Präsenz, Behutsamkeit

Das Sommerfest am 11. Abend: Das Ritual der Sinne – die fünf Sinne neu entdecken

Das Training – Teil 2

Wieder fühlen lernen

11 Abende im Sommer

Eine gute Verankerung im Körper ist wesentlich für ein gutes Lebensgefühl, gibt uns Halt und Geborgenheit. Gut für unseren Körper zu sorgen ist erheblich für unsere psychische Balance. Wenn wir beginnen genauer in unseren Körper hineinzuspüren und uns körperlich wahrzunehmen, ist unser Körper ein verlässlicher Berater auf unserem Weg.

Unsere Verletzungen, Muster und Schutzstile zeigen sich mitunter auch auf subtile Weise in unserer Sexualität. Es ist hilfreich zu wissen, wie wir damit umgehen können.

Die Schritte 5 und 6

5. Gefühle
Wir lernen, fühlend anwesend zu sein, unsere Emotionen als Körperempfindungen wahrzunehmen und verantwortungsvoll mit unseren Gefühlen umzugehen.

6. Selbstliebe und Fürsorge
Wir lernen, uns selbst zu lieben und pflegen eine fürsorgliche Beziehung zu unserem Körper.

„Happy body – positive feeling – calm mind."
Richard Moss

Inhalte werden sein

+ Präsenz im Körper, Verankerung im Körper
+ Atem- und Körperübungen zur Entspannung von Stress und Angst
+ Über den Körper aus dem destruktiven Reaktionskreislauf unseres Musters aussteigen
+ Atem, Stimme, Bewegung, achtsame, freiwillige Berührung
+ Unser Körper als weiter, achtsamer, genussvoller, präsenter Raum
+ Die Regeln: Gib nur, was du wirklich gerne gibst.
  Sag sofort Stopp, wenn sich etwas nicht gut anfühlt.
  Einfach da sein - es gibt nichts zu erreichen.
+ Die Qualität der fünf Rhythmen über unseren Körper in unserem Leben und in unserer Sexualität integrieren
+ Flowing: Vertrauen und Geborgenheit, sanftes Fließen
+ Staccato: Freude am Rhythmus, Vitalität, Klarheit, Durchsetzungskraft
+ Chaos: Die Kontrolle loslassen
+ Lyrical: Spielerisch, humorvoll, poetisch und kreativ sein
+ Stillness: Meditativ sein, Nicht-Tun, Atem, Stille
+ Wünsche und Grenzen erspüren und ausdrücken.
+ Konkret Wünschen statt Klagen
+ Emotionen als Körperempfindungen wahrnehmen statt auszuagieren
+ Nachspüren und Ich-Botschaften statt Du-Botschaften senden
+ Der heilende Umgang mit Angst, Wut und Traurigkeit
+ Die neun Grundlebensstrategien in der Sexualität
+ Der Energiefluss zwischen Mann und Frau
+ Die drei Ebenen in der Sexualität: Von „Einfach drauf los" zu „Alles bricht auf" bis zum „Liebesspiel"
+ Möglichkeiten der sexuellen Heilung
+ Die reale Schnittmenge zwischen sexuellen Vorlieben finden
+ Liebevolle Präsenz statt Leistungsstress
+ Fließen und Genießen

Das Herbstfest am 11. Abend: Wünschen und Schenken

Das Training – Teil 3

Vergebung und Wiedergutmachung

11 Abende im Herbst

Nirgendwo steckt so viel gefrorene Lebensenergie fest, wie in nicht abgeschlossener Wiedergutmachung. Vergebung ist der Schlüssel zu neuer Kraft, gesunden Taten und innerer Freiheit. Durch Wiedergutmachung kommen wir uns selber und den Menschen wieder nah und nährende Begegnungen von Herz zu Herz werden wieder möglich.

Die Schritte 7 und 8

7. Wahrheit
Wir lernen uns ganz zu zeigen und uns nicht zu verstecken. Wir setzen unsere Inventur fort und wenn wir Unrecht haben, geben wir es sofort zu. Wir lernen mikroskopisch genau die Wahrheit zu sagen und geben uns selbst und mindestens einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

8. Wiedergutmachung
Wir erstellen eine Liste aller Menschen, denen wir Schaden zugefügt haben und werden bereit, ihn bei allen wieder gut zu machen. Wir machen bei diesen Menschen alles wieder gut wo immer es möglich ist – es sei denn, wir verletzen dadurch sie oder andere. Wir üben, uns selbst und anderen zu vergeben.

„Gute Menschen sind deshalb gut, weil sie durch Misserfolge zur Einsicht gekommen sind."
William Saroyan

Inhalte werden sein

+ Das Enneagramm als Spiegel der Selbsterkenntnis und Brücke des Verständnisses für andere

+ Die neun Enneagrammtypen - ihre Irrwege und Auswege

+ Die Hintergründe von mitunter bizarren Reaktionsmustern erkennen lernen

+ Die Muster unserer Eltern, Expartner, schwierigen Beziehungen:

+ Warum konnten sie nicht anders? Was war ihre eigentliche Angst, die ihr Muster, ihren Schutzstil angetrieben und Nähe zu ihnen erschwert hat?

+ Gesunde Abgrenzung, gesunde Nähe

+ Wozu Wiedergutmachung?

+ Wie kann Wiedergutmachung aussehen?

+ Erkennen, welcher Schaden durch unseren traumatisch bedingten Schutzstil entstanden ist, welches Leid unsere typspezifische Leiden-schaft in unserem Umfeld schafft

+ Der mitunter lange Prozess der Vergebung

+ Wie redest du mit mir? Grundlagen bewusster, heilender Kommunikation

+ Gefahrensituationen für Rückfälle

+ Erkennen von Übertragung, Projektion und Konfliktfunktion

+ Der Ausstieg aus dem Drama-Dreieck von Opfer – Retter – Verfolger

+ Wertschätzen, Danken, Verzeihen und um Verzeihung bitten

Das Winterfest am 11. Abend: Besinnung auf das Wesentliche

Das Training – Teil 4

Heilendes Miteinander erleben und genießen

11 Abende im Winter

Um wieder an uns selbst, das Leben, die Menschen und die Liebe glauben zu können und langfristig den Mut zur Nähe zu entwickeln, brauchen wir viele kleine positive Erfahrungen. Wir lernen Erfahrungen zu erschaffen, die uns zeigen, dass unsere neuen Handlungsweisen tatsächlich erfreuliche Resultate bewirken.
Erst wenn wir begonnen haben uns selber nah zu sein, uns selber zu lieben, unsere Werte zu leben und das Alleinsein zu genießen, kann gesundes Miteinander für uns Quelle zusätzlicher Kraft und Lebensfreude sein.

Die Schritte 9 bis 12

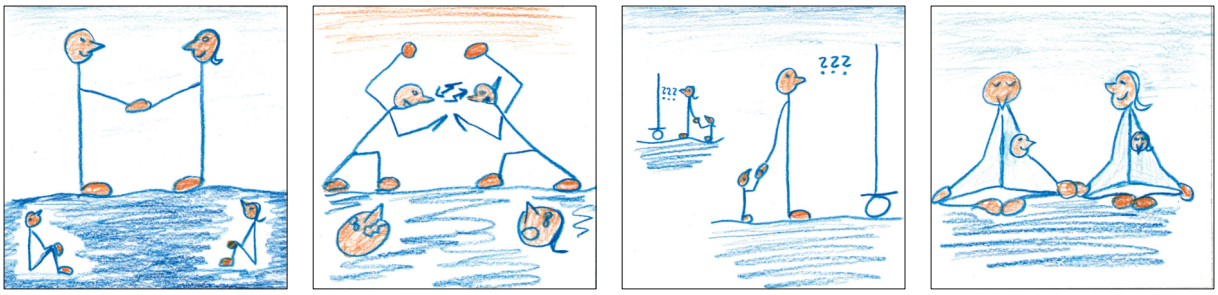
9. Energiefluss
Wir lernen, den Energiefluss in unserem Körper zu beleben und Sinnlichkeit in unseren Alltag zu integrieren.

10. Freude
Wir lernen, uns unseren Werten gemäß für viel Freude, sowohl im Alleinsein als auch im Miteinander zu engagieren.

11. Besinnung und Meditation
Wir suchen durch Stille, Besinnung und Meditation unser bewusstes Wesen zu entwickeln.

12. Co-Engagement
Durch unser eigenes Co-Engagement unterstützen wir die Menschen um uns herum, ihre volle Stärke zu besitzen und zu nutzen.

„Die Einsamkeit ist ein angenehmer Ort für einen Besuch,
aber ein armseliger Ort zum Bleiben."
Josh Billings



Inhalte werden sein

+ Eins werden oder einander begegnen?

+ Die Balance finden zwischen Alleinsein und Miteinander

+ Der traumatische Sog bei der Partnerwahl aufgrund der noch offenen Fragen

+ Die vier Phasen in Beziehungen: Ver-lieben, Ent-täuschung, Entwirrung und Anpassung an die Realität, die reale Schnittmenge genießen

+ Von der Coabhängigkeit zum Coengagement

+ Von der Flucht vor der Nähe zum Feuertanz im Miteinander

+ Angst vor Nähe wahrnehmen und benennen. Wirkungsvoller Umgang damit.

+ Hören und Sprechen – die Regeln der bewussten Kommunikation

+ Absprachen treffen: Was darfst du tun, wenn ich ausgelöst bin? Was darf ich tun, wenn du ausgelöst bist?

+ Die Grundlagen für Vertrauen in der Paarbeziehung

+ Die neun Typen in Beziehungen: Was wird mich erwarten und was eher nicht?

+ Zyklen des Lebens

+ Das Thema Tod und Sterben – vom Tod für unser Leben lernen

Das Frühlingsfest am 11. Abend: Was ich euch noch sagen wollte…

Was noch gut zu wissen ist

Das Training startet jedes Jahr im Frühling. Es richtet sich an Singles, Paare und alle dazwischen.

Zärtliches Tempo und Integration in den Alltag statt „Kick, Rausch und Aus" stehen im Vordergrund, deshalb läuft die Gruppe über ein ganzes Jahr an einem Abend in der Woche von 19 -22 Uhr – die Ferienzeiten des Trainings ausgenommen – und umfasst somit 44 Abende.
Nach dem Trainingsjahr ist die Teilnahme an der Gruppe für Fortgeschrittene Atmendes Netzwerk möglich, in der sich die interessierten TeilnehmerInnen aller bisherigen Trainingsjahrgänge treffen, um die Erfahrungen des gemeinsamen Weges miteinander zu teilen und zu vertiefen.
Ein großer Teil der Heilung geschieht durch Fühlen und Mitfühlen. Gewaltloses Vorgehen, Respekt und Behutsamkeit sind dabei besonders wichtig, da die Gefahr, Grenzüberschreitungen an sich oder anderen zu wiederholen für diejenigen von uns, deren Grenzen nicht geachtet wurden, sehr groß ist.

Die Trainings finden in lockerer, bequemer Kleidung statt.

Mehrere Schnupperabende vor Trainingsbeginn

Bei den Schnupperabenden besteht die Gelegenheit, einen ersten Eindruck vom Training zu bekommen und Fragen zu stellen. (Kosten: 20 €)

Veranstaltungsort und Termine unter:

www.elke-jari.de/aktuelles oder Tel. 030-390 300 56

„Ich will nicht den Käse. Ich will einfach nur aus der Falle rauskommen."
Spanisches Sprichwort

Teilnahmebedingungen

Das Training ist als Jahrestraining konzipiert. Die vier Teile bauen aufeinander auf und sind nur komplett zu buchen. Die Teilnahme ist nur nach Besuch eines Schnupperabends oder nach einem persönlichen Vorgespräch mit Elke Jari möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Bei vorzeitigem Abbruch erfolgt keine Rückzahlung der Trainingsgebühren, Teilzahlungsvereinbarungen müssen eingehalten werden.

Bei Rücktritt bis 6 Wochen vor Trainingsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro erhoben. Danach ist keine Erstattung mehr möglich, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer genannt oder es kann jemand von der Warteliste nachrücken.

Gewalt gegen sich selbst oder andere ist nicht gestattet und jeder übernimmt selbst die Verantwortung dafür, diese Vereinbarung einzuhalten. Gegenstände die zu Schaden kommen, müssen vom Verursacher vollständig wiederhergestellt, bzw. ersetzt werden.
Das Training ist kein Ersatz für psychiatrische oder medizinische Behandlungen.

Kosten

Bei Gesamtzahlung bis 31.12.:	980 €
Bei Gesamtzahlung bis 2 Wochen vor Trainingsbeginn:	1.100 €
Bei Teilzahlung (jeweils zu Beginn eines Teils):	4 x 310 €

Anmeldung

Elke Jari
c/o Praxis Schümer
Emdener Str. 19 A

10551 Berlin

Anmeldung zum Jahrestraining Heilendes Miteinander

_____
Name/Vorname

_____ _____ _____ _____
Straße Haus-Nr. PLZ Stadt

_____ _____ _____
Telefon Geb.-Datum Beruf

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und bin damit einverstanden.
Zur Platzreservierung habe ich

_____ Euro als Gesamtzahlung bis 31.12.

_____ Euro als Gesamtzahlung bis 2 Wochen vor Trainingsbeginn

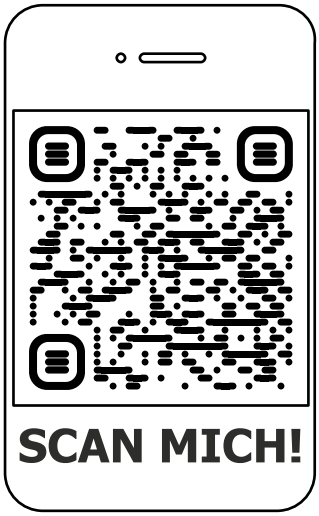
_____ Euro als Teilzahlung

☐ bar bezahlt ☐ überwiesen Berliner Sparkasse,
IBAN DE92 1005 0000 0310 2609 49

_____
Datum/Unterschrift

Online anmelden:

https://elke-jari.de/anmeldung-jahrestraining/



Oder einfach QR-Code scannen
und über Dein Mobilgerät anmelden

„Das einzige Wundermittel von dem ich weiß, dass es wirkt, ist echtes Interesse aneinander."
William A. Ross

Elke Jari

Geboren 1968 in Wolfsburg. Ausbildung als Fotografin und Studium der Kameraassistenz. Zehn Jahre Tätigkeit als freie Werbefotografin. Erste Frauengruppe bei „Frauentraum" 1991 – 94. Mehrere Jahre Argentinischer Tango bei Stravaganza. Tantragruppen bei verschiedensten LehrerInnen. Bioenergetik und Rebirthing bei Barbara Loebbel. Arbeit mit dem Enneagramm seit 1994. Gruppen für Esssüchtige, Gruppen für Sex-, Romanzen- und Beziehungssüchtige und Co-Abhängige.

Heilpraktikerin für Psychotherapie.

„Wesentlich beeinflusst wurde mein Weg außerdem durch die Meditation des weichen Bauches, Bonding-, Tanz-, Bewegungs- und Begegnungsgruppen, Aqua-Release, Familienaufstellung, Hatha-Yoga, Tantra-Yoga, Trance-Tanz, die Aum-Meditation, diverse Osho-Meditationen, die bewusste Kommunikation des EPL, Co-Engagement nach G. und K. Hendricks, die fünf Rhythmen nach Gabrielle Roth, körperzentrierte Herzensarbeit, die Sichtweise der traditionellen Chinesischen Medizin auf ganzheitlicher Heilung, ‚Noch ein Jahr zu leben' nach Stephen Levine, ‚Ein Jahr Ferien vom Sex' 1999–2000, die Arbeit von Thomas und Amana Trobe, die Menschen, die ich bisher begleiten durfte und die Freuden und Leiden meiner eigenen Liebesbeziehung. Seit 1999 gebe ich Einzelsessions und leite Gruppen."

Texte, Logo, Bilder: Elke Jari
Copyright 2024

Portraitfoto: Hubertus Müller
Webbearbeitung und Webbegleitung: Benedikt Wohlleben

„Was ins Bewusstsein gelangt
und im weichen Bauch beatmet wird
findet im Herzen Heilung."

Kontakt

Elke Jari
c/o Praxis Schümer
Emdener Str. 19 A
10551 Berlin

www.elke-jari.de

Tel. 030-390 300 56

Veranstaltungsort der Schnupperabende unter
www.elke-jari.de/aktuelles