

Mitfühlende Begegnung (nach Peggy Paquet)

EINE HEILSAME THERAPEUTISCHE GESPRÄCHSFORM.

Für Paare und alle nahestehenden zwischenmenschlichen Beziehungen.

Paare streiten sich in der Regel über Dinge, die sich an der Oberfläche abspielen. Dabei gehen die gegenseitigen Vorwürfe hin und her. Die äußeren Streitpunkte sind dabei nicht das wirkliche Kernthema, sie sind nur die symptomatischen Auswirkungen.

Hinter all unseren Alltagszwistigkeiten, hinter all dem, von dem wir glauben, dass es an den äußeren Dingen und Themen liegt, gibt es grundsätzliche Kernschmerzpunkte in uns, die von den äußeren Themen berührt und aufgewühlt werden.

Deshalb ist es wichtig, nach den tiefer liegenden Ursachen, den dahinterliegenden und antreibenden Gefühlsenergien zu suchen, diese transparent zu machen und sich gegenseitig mit achtsamem Mitgefühl wahrzunehmen.



Wenn wir auf der äußeren Ebene bei einem Thema eine Einigung erreichen, ohne dahinter zu schauen, wird sich der Konflikt an einer anderen Stelle neu entzünden.

Auf der tieferen Ebene anzusetzen, bewirkt ein wachsendes, grundlegendes Verständnis füreinander und gleichzeitig ein Stück Heilung des alten Schmerzes im gemeinsamen Beziehungsraum.

Meine Erfahrung zeigt, dass sich durch die Methode der Mitfühlenden Begegnung bei einem Paar auf einer grundlegenden Ebene etwas weiterbewegt, was sich in mehreren Bereichen der Partnerschaft positiv auswirkt.

Denn überall dort, wo unsere Kernschmerzpunkte wirken, wird durch diese einfühlsame Begegnung eine Entlastung spürbar.

Nicht selten ist das ursprüngliche, an der Oberfläche liegende Thema nach einem Prozess mit der Mitfühlenden Begegnung kein entscheidendes Thema mehr, und die Paare finden durch die entstandene Anteilnahme und durch neu gewonnenes Verständnis füreinander selbstständig und leichter eine Lösung.

Voraussetzungen für diese therapeutische Gesprächsform sind Ehrlichkeit und die Bereitschaft, sich zu zeigen und sich in das Gegenüber einzufühlen.