

Thementag Psychologie

Selbstbestimmt und doch verbunden

Über die Kunst, in einer Beziehung bei sich zu bleiben

Sa 11.09.21, 10:00-17:30 Uhr

Es ist die große Sehnsucht: Den anderen oder die andere ganz zu verstehen, zu verschmelzen, seelisch und körperlich. Und es ist die große Aufgabe: Trotzdem bei sich zu bleiben, die eigene Stimme weiter zu hören, seinen eigenen Wegen zu folgen. Vor allem, wenn man lange zusammen ist, kann sich eine Schieflage entwickeln und es geht verloren, was ich denke, weil der andere es schon ausspricht, es geht verloren, was ich entscheide, weil die andere es schon umsetzt. Wie kann es gelingen, in einer Beziehung autonom zu sein – und genau deswegen dem anderen ganz nah?

Einen Einstieg bieten das Impulsreferat am Vormittag mit Prof. Dr. Alexander Noyon, Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor (VT), Hochschule Mannheim, und das Podiumsgespräch mit Ann-Marlene Henning, Psychologin, Sexologin und Fernsehmoderatorin.

In vier Workshops zum Thema werden am Nachmittag Aspekte daraus vertieft. Der Thementag schließt ab mit einer Podiumsrunde, bei der Dorothea Siegle, Chefredakteurin von Psychologie Heute, mit den Workshop-Leitungen Cornelia Fürstenberger, Heilpraktikerin, ausgebildet in körperorientierter Psychotherapie; Reingard Gschaider, Coach und Trainerin Carisma-Akademie; Martina Rudolph-Zeller, Leiterin der Ev. Telefonseelsorge und Paartherapeutin und Dr. Berthold Reddemann, Psychologe und Heilpraktiker Psychotherapie, ins Gespräch kommt.

Der Thementag richtet sich an die interessierte Öffentlichkeit.

Alle, die in sozialen, therapeutischen und pädagogischen Berufen tätig sind, sind auch herzlich willkommen. Bitte wählen Sie bei Ihrer Anmeldung auch einen der Workshops aus. Die Plätze in den Workshops sind begrenzt.

Kooperation: Psychologie Heute; Evang. Bildungszentrum Hospitalhof Stuttgart

Kostenbeitrag: 66,00 € / Frühbuchung 60,00 €, incl. Getränke

Kurs-Nr. 212-897

Bitte bei der Anmeldung unbedingt mit angeben, an welchem Workshop Sie teilnehmen möchten:

-
- (1) »Wer bin ich im Wir?«
 - (2) Darf ich eigentlich gut für mich sorgen, oder ist der/die Andere wichtiger?
 - (3) Sicher in mir – Selbstbewusst in Partnerschaft und Leben
 - (4) Wer macht mich glücklich: Du oder Ich? -- Herzensarbeit für eine lebendige Beziehung
-

Impulsvortrag

Selbstbestimmung und Verbundenheit in schwierigen Beziehungssituationen

10:00-11:15 Uhr

Wie leicht kann die Balance zwischen Selbstbestimmung und Verbundenheit in Beziehungen in Schieflage geraten? Welche Fragen können sich Paare in schwierigen Situationen stellen, damit jede:r wieder ein Gefühl für sich selbst zurückgewinnt?

REFERENT: Prof. Dr. Alexander Noyon, Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor (VT), Hochschule Mannheim



Podiumsgespräch

Selbstbestimmung und Sexualität

11:30-12:45 Uhr

Wie kann selbstbestimmte Sexualität in Partnerschaften aussehen? Was meint das überhaupt? Und wie können langjährige Paare Sexualität neu verhandeln? Alles kann vielschichtige Ursachen haben und ist immer auch Ausdruck einer grundsätzlichen Haltung sich selbst und der Welt gegenüber.

MIT Ann-Marlene Henning, Psychologin, Sexologin; im Gespräch mit Dorothea Siegle, Psychologie-Heute-Chefredakteurin



Pause

12:30-13:30 Uhr

Sie finden im Stadtquartier um den Hospitalhof herum zahlreiche Verpflegungsmöglichkeiten. Eine Kaffee- und Getränkestation ist im Hospitalhof für Sie vorbereitet.

Workshops

13:30-16:15 Uhr

(1) »Wer bin ich im Wir?«

Wie das Gleichgewicht von Autonomie und Nähe in der Beziehung gelingen kann.

Der Wunsch nach Aufgehobensein und Harmonie in einer Paarbeziehung ist verständlicherweise groß. Die Bedürfnisse nach Harmonie stehen aber oft diametral einer autonomen Entwicklung entgegen. Der Anpassungsprozess in einer Beziehung erfolgt unbewusst und hat seinen Preis. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse treten in den Hintergrund. Der Wunsch vom Partner / von der Partnerin gesehen zu werden, wie man wirklich ist, wird schmerzhaft deutlich und erzeugt ein Spannungsverhältnis. Die Frage taucht auf: Wie kann ich Ich bleiben und trotzdem im Wir harmonisch verschmelzen?



LEITUNG: Martina Rudolph-Zeller, Leiterin Ev. Telefonseelsorge, Diplom Sozialpädagogin, Analytische Paar- und Familientherapeutin, Sexualtherapeutin

(2) Darf ich eigentlich gut für mich sorgen, oder ist der/die Andere wichtiger?

Darf ich eigene Bedürfnisse formulieren und mich abgrenzen gegen reale oder vermeintliche Anforderungen / Bedürfnisse von Anderen? Kann ich dann noch in Beziehung bleiben, sei es eine Liebes- oder Arbeitsbeziehung?

In einer guten Beziehung können alle Beteiligten ihre Grenzen wahren und ihre Bedürfnisse äußern. Für viele Menschen ist diese Gratwanderung sehr schwierig, nicht immer werden alle Beteiligten glücklich sein, wenn Bedürfnisse oder Grenzen nicht zusammenpassen. Da hilft es, in einem ersten Schritt zu wissen, was einem selbst gut tut und auch, wo die eigenen Grenzen verlaufen (und sich beides zu erlauben).

In dem Workshop werden wir - nach einer Einführung ins Thema - über beide Aspekte reden: Wie wir für uns sorgen und wie wir uns abgrenzen können. Bei Bereitschaft der Teilnehmenden können Diskussionen in Kleingruppen oder kleine Übungen eingebaut werden.

Die Teilnehmenden sollten die Bereitschaft mitbringen, sich mit Beispielen aus Ihrem Leben einzubringen. Gleichzeitig sollte verstanden sein, dass wir uns im Workshop auf einfache Situationen beschränken müssen und schwierige persönliche Konflikte eine Überforderung in einem Workshop wären.



LEITUNG: Bertold Reddemann, Diplom-Psychologe, langjährige Erfahrung in der Industrie (Personal- sowie technische Abteilungen), inzwischen therapeutisch aktiv als Psychologe und Heilpraktiker (Psychotherapie) mit dem Schwerpunkt Aufbau von Ressourcen, Umgang mit Stress und Stabilisierung nach Trauma.

(3) Sicher in mir – Selbstbewusst in Partnerschaft und Leben

Bitte beachten Sie: Dieser workshop von Cornelia Fürstenberger entfällt

~~Die Sehnsucht nach erfüllender Beziehung ist groß in uns. Doch was macht Beziehungen eigentlich erfüllend? Ein guter Selbstkontakt ist die Voraussetzung, um auch mit anderen in Verbindung zu gehen, um eigene Bedürfnisse zu spüren und dafür einstehen zu können. Wie oft ist unsere Aufmerksamkeit aber im Außen, orientiert sich unser Verhalten an den Bedürfnissen der anderen. Die frühesten Beziehungserfahrungen prägen unser Gefühl von Sicherheit im Leben, im Kontakt mit anderen und mit uns selbst. Oft ist es gerade mit den Menschen, die uns am nächsten sind am schwierigsten. Gefühle werden in uns ausgelöst, die die Verbindung scheinbar unmöglich machen – obwohl die Liebe da ist. Was passiert in der Begegnung mit anderen und was braucht es an innerer Lösung und Selbstbeziehung um die eigenen Bedürfnisse zu kennen und ausdrücken zu können, um Nähe und Kontakt als sicher zu erfahren, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Wie beeinflussen die frühesten Bindungserfahrungen unser Leben und wie prägen sie unser Verhalten in Kontakt und Beziehung? Lernen Sie die Arbeitsweise und das Verständnis der körperorientierten Traumatherapie kennen. Die Qualität der Begegnung ist entscheidend und ermöglicht Erfahrungen, die den Selbstkontakt und die Sicherheit in uns stärken und vertiefen, alte Muster können sich lösen und Begegnung kann neu erfahren werden.~~

LEITUNG: Cornelia Fürstenberger, Heilpraktikerin, ausgebildet in körperorientierter Psychotherapie nach Gerda Boyesen, körperorientierter Traumatherapie nach J.B. Schmidt, »Somatic Experience« nach P. Levine

(4) Wer macht mich glücklich: Du oder Ich?

Herzensarbeit für eine lebendige Beziehung

»Wenn Du nur anders wärst, dann könnte ich glücklich sein.« Das haben wir wohl alle schon einmal gedacht. Wenn nur mein Mann liebevoller / meine Frau geduldiger / die Kinder vernünftiger / die Schwester positiver / der Busfahrer freundlicher wäre: Dann ginge es mir gut. Ein verführerischer Gedanke, der aber leider nur Unzufriedenheit beschert. Außerdem verstellt er den Blick auf die befreiende Möglichkeit, unser Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen. Im Workshop mit Reingard Gschaider ergründen Sie, wie Sie sich fühlen möchten, was dem im Weg steht und wie Sie bestens für sich sorgen können - egal, was Ihr Partner / Ihre Partnerin tut oder auch nicht tut. Es ist ein Kurs in Selbstermächtigung, ein Impuls zur Selbstliebe, und wer diese Herzensarbeit macht, darf oft auch erleben, wie sich die Liebe zum Du vertieft.



LEITUNG: Reingard Gschaider, Trainerin, Charisma-Expertin, Autorin

Podiumsgespräch

16:30-17:30 Uhr

Welche Erkenntnisse und Fragen haben sich ergeben? Wie steht das in Verbindung zu den Impulsen des Vormittags?

MIT Dorothea Siegle, Psychologie Heute-Chefredakteurin und den Leitungen der Workshops.

Buchhinweise:

Alexander Noyon, Schwierige Situationen in der Arbeit mit Paaren, Beltz, Weinheim, 2016
Ann-Marlene Henning, Liebespraxis, Eine Sexologin erzählt, Rowohlt, Hamburg, 2017