

**OTTO**

Magazin



[🏠](#) [Mode](#) ▾ [Lifestyle](#) ▾ [Lookbook](#) ▾ [Blogger's Best](#) ▾ [Glossar](#)

## Stimmt's oder stimmt's nicht? Beziehungsmymthen auf dem Prüfstand



(© ClipDealer.com)

Wir alle haben diese bestimmten Bilder im Kopf von der perfekten Beziehung. Von romantischen Abendessen im Kerzenschein, dem gemeinsamen Einschlafen Arm in Arm und von dem einen Menschen, mit dem wir einfach alles teilen können.

Disney und Hollywood vermitteln uns seit jeher das vermeintliche Idealbild der wahren Liebe. Doch Liebe ist komplex und individuell und Beziehungen längst nicht immer so rosarot wie uns das die Filmindustrie vermitteln möchte. Unsere Wünsche und Erwartungen an unser eigenes Liebesmärchen werden nicht immer voll erfüllt. Häufig stellt sich daher Frustration ein und man fragt sich: „Ist meine Beziehung überhaupt normal?“. Wir haben mit sechs Beziehungsexperten über gängige Liebes-Irrtümer und Beziehungs-Weisheiten gesprochen, um ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen. Außerdem haben sie uns wertvolle Tipps verraten, die uns helfen sollen, den Beziehungsalltag mit all seinen Höhen und Tiefen erfolgreich zu meistern.



# Mythos #5: »Man sucht sich immer Partner, die den eigenen Eltern ähnlich sind«

Paartherapeutin **Doris Jeloucan**

Ja das stimmt. Allerdings ist das unbewusst. Das heißt, auch wenn Sie jetzt sagen: „Ich habe darauf geachtet, dass mein/e PartnerIn nicht so ist wie mein/e Vater/Mutter werden Sie jedoch schon bemerkt haben, dass Sie sich oft so fühlen wie in Ihrer Kindheit: klein, verlassen, beschämt, unterdrückt, ängstlich...



Die Imago Paartherapie geht davon aus, dass wir uns PartnerInnen suchen, die die besten und schlechtesten Eigenschaften unserer Eltern besitzen sowie uns ähnliche Botschaften senden und uns damit auch ähnliche Erfahrungen machen lassen.

Deshalb hat man oft von Anfang an das Gefühl, man kennt sich schon ewig, der andere könnte einen blind verstehen und man führt stundenlange Gespräche. Das macht Sinn, denn man kennt ja seine Eltern schon ein Leben lang. Im Laufe der Beziehung, meist nach ca. 18 Monaten, beginnt man, die rosarote Brille abzunehmen und auch die negativen Anteile der Eltern im Partner zu erkennen und der Machtkampf beginnt.

Warum tun wir uns das an, warum bleiben wir so lange und ziehen nicht einfach weiter? Weil das Hirn instinktiv weiß, dass wenn wir die aufkommenden Paarkonflikte meistern, können wir gleichzeitig auch alte Kindheitsverletzungen heilen und verlorene Selbstanteile, die uns aberzogen wurden, wieder zurückgewinnen. Es geht nicht darum, sich mit dem Partner zu vervollständigen, sondern zwei vollständige Menschen durch eine Partnerschaft zu kreieren, indem man sich gegenseitig heilt und wächst. Bleibt man aber im Machtkampf stecken und investiert nicht in Beziehungsarbeit, so wird man immer frustrierter werden und sich immer mehr unverstanden fühlen und manchmal die Beziehung sogar beenden.

Leider nimmt man seinen Rucksack mit Kindheitsverletzungen zur nächsten Beziehung mit und kriert damit wieder die gleichen Dynamiken. Deshalb ist mein Tipp: seien Sie mutig. Entscheiden Sie sich, diesen Rucksack auszupacken und auf den Tisch zu legen. Damit kommt auch Ihre nächste Beziehung automatisch auf eine bewusstere Ebene und Sie hören auf, sich in frustrierende Machtkämpfe zu verstricken, sondern beginnen einen echten Dialog.

Mehr dazu erfahren Sie auch in meinem **Beziehungstraining**.



# Paartherapie, Singlecoaching Generationenarbeit

**Mag. Doris Jeloucan**

Sie wurden bestimmt schon einmal zu einem Facharzt geschickt, weil ein körperliches Leiden einen Spezialisten erforderte. Genauso ist es mit Beziehungen. Wenn Sie Beratung für Ihre Partnerschaft suchen, sind Sie bei mir richtig. Ich habe mich durch verschiedene Ausbildungen auf Paar- und Beziehungstherapie sowie Singlecoaching spezialisiert. Dazu zählen unter anderem die Imago Paartherapie- und Imago Single Gruppen-Ausbildung, die Gottman Paartherapie sowie die emotionsfokussierte Paartherapie.

## Wem ich helfe

**Paare** nehmen mein Angebot in Krisensituationen oder vor Veränderungen in Anspruch. Sei es akut bei Untreue oder eingeschlichenem Beziehungsalltag. Oder Sie wollen sich gründlich auf eine neue Lebenssituation vorbereiten, weil Sie zusammen ziehen, heiraten, ein Haus bauen, Kinderwunsch (In-vitro-Fertilisation) oder jemanden verloren haben. Bei Trennungen helfe ich Ihnen und Ihren Kindern weitestgehend unbeschadet durch diese Zeit zu gelangen und mit möglichst wenigen Verletzungen und vielen Erkenntnissen in eine neue Beziehung zu starten.

**Generationspaare** Erwachsene kommen zu mir um die Verletzungen mit Ihren Eltern aufzuarbeiten und damit auch den Weg für eine liebevolle romantische Partnerschaft zu ebnet.

**Singles** helfe ich dabei, Beziehungsmuster zu analysieren und einschränkende Glaubenssätze aufzulösen. Zu einer optimalen Vorbereitung auf eine neue Partnerschaft gehört natürlich auch die Information über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in Punkto Liebe und wie Sie diese für sich nutzen können. Bei Bedarf begleite ich Sie in den ersten Monaten einer Beziehung, um ein sicheres Fundament zu bauen.

## Wie ich helfe

### zu Hause oder via Skype

Sie pflegen Kinder oder Angehörige zu Hause, sind selbständig und haben wenig Zeit? Auf Wunsch besuche ich Sie zu Hause oder coache Sie via Skype.

### Krisenintervention

Sie sind in einer akuten Krise und wollen eine Klärung Ihrer Situation und Linderung Ihres Leidens-

drucks? Ich reserviere ganze Vor- oder Nachmittage für Sie.

### Gruppen / Workshops

Einzelsitzungen sind Ihnen zu teuer oder Sie wollen andere Betroffene kennenlernen? Ich biete wöchentliche Dialog-Gruppen und alle drei Monate Workshops an.

### Vorträge

Auf Wunsch referiere ich auf Veranstaltungen aller Art zum Themenkreis „Beziehung“.

### Supervision

Sie sind Therapeut/In, Psychologe/In, Lebens- und Sozialberater/In etc. und kommen bei einer Beziehung / Paar / Single nicht weiter? Ich gebe Tipps für Experten/Innen.

### Englisch

Ich biete alle Beratungen, Workshops und Vorträge auch in Englisch an.

[facebook.com/](https://www.facebook.com/beziehung-erlernen)

[beziehung-erlernen](https://www.beziehung-erlernen.at)