**Liebe, Partnersuche, Partnerschaft und Sexualität**

Seminar für Singles und Paare jeden Alters

**Samstag/Sonntag, 11./12. November 2023,**

**jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr**

Sehr geehrte Damen und Herren

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Seminar «Liebe, Partnersuche, Partnerschaft und Sexualität». Wir werden uns an zwei Tagen mit wichtigen Fragen rund um diesen Themenkreis anhand von persönlichen Beispielen befassen.

**Folgende Fragen und Überlegungen umschreiben, worum es dabei gehen wird**

**Was bedeutet es, einen Partner kennenzulernen?**

Welche störenden Gefühle können dabei bereits auftreten? Weshalb kommt man unter Umständen gar nicht so weit, einen Partner suchen zu wollen? Wie wird man sicher, dass eine schöne Partnerschaft keine Glücks-, Schicksals- oder Zufallsfrage ist? Wie entwickelt man eine vertraute Beziehung? Warum können Liebesgefühle abnehmen? Welche unbewussten Gefühle können die Partnerschaften stören? Wie entwickeln sich sexuelle Gefühle und wodurch können sie nachlassen?

Alle Menschen wünschen sich eine gute Liebesbeziehung. Aber man schreckt vielleicht davor zurück, weil man mit nahen Beziehungen unbewusst Kritik, Strenge, Ablehnung oder ein Bezwungen-Werden verbindet. Oder weil man in der Kindheit wenig freudige Erlebnisse machen konnte, oder weil die Stimmung immer aufgeregt war und man beschwichtigen musste. Man empfindet es vielleicht als anstrengend mit den Menschen, weil man glaubt, sich anstrengen zu müssen und nicht mehr frei zu sein. Meistens will man sich gut mit dem anderen absprechen, bringt es aber nicht zustande, wenn der andere nicht einverstanden zu sein scheint oder «vergisst», sich mitzuteilen.

Wie kann man sich also auf der Partnersuche ganz frei fühlen? Frei dafür, viele Menschen kennenzulernen und dabei unbelastet herauszufinden, wer der andere ist, was man selber möchte und wie es beiden gefallen könnte.

**Wenn man einen Partner gefunden hat:**

Was braucht es, damit sich die Liebe frei entfalten kann und eine gute Partnerschaft entsteht und erhalten bleibt? Welche störenden Gefühle und falschen Vortellungen über das Wesen der Sexualität können den Wunsch nach oder die Freude an der Sexualität hemmen? Welche Faktoren können einen daran hindern, Gleichwertigkeit zu empfinden und zu leben oder den anderen dafür zu gewinnen?

Meist sind es unbewusste Gefühle wie Unsicherheit, Unterlegenheit, Minderwertigkeit, Ärger und Wut, aber auch Abwehr, leise oder laute Vorwürfe, Rückzugstendenzen, Betroffenheit, besserwisserisches Verhalten, der Wunsch nach besonderer Beachtung oder Eifersucht. Diese und viele weitere Gefühle sind Ausdruck einer falschen Meinung über die eigene Bedeutung für den Mitmenschen. Oft sind uns verfehlte Überzeugungen im Fühlen, Denken und Handeln nicht einmal im Ansatz bewusst. Deshalb glauben wir, die eigene Wahrnehmung und die Vorstellung, wie Situationen zu bewältigen sind, seien selbstverständlich und zwingend richtig.

**Was braucht es, um sich gegenseitig verstehen zu lernen ?**

Streit entsteht, weil man sich im Denken, Fühlen und Handeln und auch im Gespräch verpasst. Fast alle sind wir sehr empfindlich in nahen Beziehungen, auch wenn wir das nicht gerne sind und immer gute Gründe für die eigene Verletzlichkeit finden – nicht aber für die des anderen, der uns scheinbar zu wenig versteht. Tatsächlich deuten wir fast alle den Partner so, dass dieser oft gegen uns ist, lassen uns kaum davon abbringen oder haben es schwer einzulenken, wenn es offensichtlich ist, dass wir falsch gelegen sind. Es ist deshalb für viele eine grosse Herausforderung, nach Missverständnissen wieder aufeinander zuzugehen und zu besprechen, was einen bewegt und umgetrieben hat. Man hat oft nicht einmal – oder nicht mehr – die Hoffnung, dass man sich miteinander absprechen und verstehen kann, weil sich nur wenige als Kinder offen aussprechen und dafür interessieren konnten, was sie angetrieben hat.

In unserer Kultur und Erziehung ist es üblich, das Kind und sich gegenseitig zu kritisieren oder alles zu verharmlosen, statt Fehler wohlwollend zu untersuchen. Daher kommt es oft vor, dass man sich lange nicht traut, dem anderen zu sagen, was einen stört, bis man es nicht mehr aushält und den anderen angreift. Oder auch, dass man sich schon bei einer gutgemeinten Frage oder einem Kommentar kritisiert fühlt. Das macht es schwierig, nicht im Streit, sondern offen über auftauchende Probleme und Gefühle als Teil des Kennenlernens und Verstehens zu sprechen.

Wir besprechen in diesem Seminar anhand persönlicher Beispiele, wie Erlebnisse in der Kindheit und ihre individuelle Deutung das Lebensgefühl so beeinflussen, dass man sich selbst in der Liebesfrage einschränkt. Die gefühlsmässige Auseinandersetzung damit ermöglicht es, unhinterfragte Gefühlseindrücke infrage zu stellen, eine realistischere Wahrnehmung zu entwickeln und direkter und gleichwertiger mit dem Mitmenschen umzugehen.

**Leitung:** lic.phil. Diethelm Raff,
Psychologe, www.diethelm-raff.ch

**Gesprächsmodule:**

Samstag/Sonntag, 11./12. November 2023,
Samstag: 9.00 – 9.30 Kennenlernen, dann 9.30–11.30, 13.00–15.00, 16.00–18.00 Uhr

**Seminarort:** Im Schossacher 17, 8600 Dübendorf

**Kosten:** CHF 120.00

**Anmeldung und Zahlung:** bis 5. November 2023 mittels
angefügtem Anmeldeformular an susanne.arnold@sunrise.ch