PLÄDOYER

Die Kraft der Gegensätze.

Warum wir die strukturierende und die fließende Energie in uns verstehen – und zulassen – müssen.

In jedem Menschen wirken zwei Grundkräfte: eine strukturierende und eine fließende. Traditionell werden sie als „männliche“ und „weibliche“ Energie beschrieben – Begriffe, die ich hier als Bilder verwende, nicht als Festlegung auf ein Geschlecht. Keine der beiden ist besser oder schlechter. Meist ist jedoch eine Energie dominanter, und genau das prägt, wie wir handeln, fühlen, denken – und wie wir lieben.

Diese Polarität ist uralt. Das Prinzip von Yin und Yang beschreibt sie ebenso wie die Tiefenpsychologie: zwei Kräfte, die sich gegenseitig bedingen, brauchen und ausbalancieren. Ohne die eine gibt es die andere nicht. Beide wohnen in jedem Menschen – unabhängig vom Geschlecht.

Die strukturierende Energie	Die fließende Energie
Struktur, Klarheit, Richtung, Fokus	Bewegung, Gefühl, Fluss, Kreativität
Ziel, Sicherheit, Stabilität	Veränderung, Empfänglichkeit
Das Gerüst, der Rahmen, der Schutz	Das Wasser, das Lebendige
In Reinform: Präsenz, Ruhe, Entscheidungskraft	In Reinform: Verbindung, Spüren, Hingabe
Im Übermass: Erstarrung, Kontrolle, Unverbundenheit – funktionieren, ohne zu fühlen	Im Übermass: Überflutung, Orientierungslosigkeit – Chaos, das sich selbst verliert

> ***"Beziehung entsteht dort, wo beide Energien sich begegnen, anerkennen und sich gegenseitig halten. Das ist keine Romantik – das ist Psychodynamik."***

Was passiert, wenn wir nur einer Energie folgen?

Wir verlieren die Balance
→ Wir kippen. Wir überziehen. Wir verlieren die Mitte.
→ Wer ausschließlich in der strukturierenden Energie lebt, verliert irgendwann den Kontakt – zu sich und zu anderen.
→ Wer ausschließlich in der fließenden Energie lebt, verliert oft Halt, Richtung und Selbstwirksamkeit.

Sexualität: Der körperlichste Ausdruck dieser Dynamik

Nirgends zeigt sich diese Dynamik so deutlich wie in der Sexualität. Die folgenden Beschreibungen sind Tendenzen, keine Gesetzmässigkeiten – sie treffen nicht auf jeden Menschen und jede Beziehung zu, beschreiben aber ein häufiges Muster.

Wer die fließende, empfangende Energie trägt, öffnet sich und lässt in sich hinein. Das braucht Vertrauen, Sicherheit und emotionale Verbindung. Ohne diese Grundlage fühlt sich Sexualität schnell übergriffig, leer oder bedrohlich an.

Wer die strukturierende, vordringende Energie trägt, möchte öffnen und hineingehen. Für viele ist dieser körperliche Akt der Weg zur Nähe – nicht, weil es „nur um Sex“ ginge, sondern weil oft kein anderer Zugang zur emotionalen Tiefe gelernt wurde.

> ***"Die eine Seite braucht oft Nähe, um Sexualität zuzulassen. Die andere sucht oft über Sexualität den Weg zur Nähe."***

Wenn beide das nicht verstehen, entsteht Kampf, Rückzug, Vorwurf. Wenn beide es verstehen, entsteht Begegnung – auf körperlicher, emotionaler und energetischer Ebene.

Die Aufgabe: nicht gleichmachen – sondern gegenseitig verstehen

Es geht nicht darum, dass die einen weicher und die anderen härter werden – und auch nicht darum, Rollenbilder zu konservieren. Es geht darum, zu erkennen, welche Energie in mir dominant ist und welche mir fehlt. Und zu verstehen, was mein Gegenüber braucht, um sich sicher, frei und verbunden zu fühlen.

Das ist keine Einbahnstrasse. Es ist Arbeit, Entwicklung, Reibung. Aber genau in der Spannung zwischen Stillstand und Chaos entsteht etwas Neues:

Beziehung. Wachstum. Bewusstsein.

> ***"Wer die Gegensätze nicht aushält, wird keine Tiefe leben können. Wer sie versteht, wird echter lieben."***

Matteo Lencioni
Systemischer und psychologischer Berater (DGGP) · Staatl. anerk. Erzieher

Beratung & Begleitung – Termin anfragen

→ Einzel- und Paarberatung zu Beziehung, Nähe und Selbstentwicklung.

→ Systemische und psychologische Beratung (DGGP).

→ Persönliche Gespräche – vor Ort oder online.

→ www.matteo-lencioni-beratung.de · kontakt@matteo-lencioni-beratung.de