

Claudia Rickenmann: Hypnosecoach und Psychologische Beraterin

# Zeit des Aufbruchs und Neubeginns

**Im März beginnt der Frühling, es ist eine Zeit des Aufbruchs und der Neuanfänge. Gehen in diesem Monat deshalb auch so viele Beziehungen in die Brüche oder werden neue Partnerschaften eingegangen? Die Temperaturen steigen, die Sonne zeigt sich immer öfter am Himmel und die Kleidung wird knapper. Der Einzug des Frühlings hat einen grossen Einfluss auf unsere Stimmung und auch unsere Beziehungen. Oder? Die Psychologische Beraterin Claudia Rickenmann hat Antworten.**

**Claudia Rickenmann, warum sprechen wir von Frühlingsgefühlen?**

Die Natur lebt uns den Neuanfang, das aufblühen der Blumen und Pflanzen vor. Die Erneuerung gibt uns Hoffnung, dass nach einem langen Winter der Frühling immer wieder zurückkehrt. Das stärkere Sonnenlicht und die längeren Tage tragen dazu bei, dass wir uns wieder aktiver und unternehmungslustiger fühlen.

**Ist der Frühling tatsächlich die Zeit, in der die Menschen vermehrt sagen: Ich möchte mich verlieben?**

Ich glaube, dass der Wunsch sich zu verlieben nicht unbedingt nur mit der Jahreszeit zu tun hat. Aber im Frühling, wenn sich die Leute wieder vermehrt draussen aufhalten, fallen uns die händchenhaltenden Pärchen einfach mehr auf und wecken bei einem Single vielleicht den Wunsch, die Zeit draussen mit einem Partner an der Seite zu verbringen.

**«Die Erneuerung gibt uns Hoffnung, dass nach einem langen Winter der Frühling immer wieder zurückkehrt.»**

**Der Frühling gibt vielen ein Gefühl, einen Neustart wagen zu wollen. Welchen Einfluss hat das auf Beziehungen?**

Wie bereits schon erwähnt; im Frühling fühlen sich viele Menschen einfach aktiver und unternehmungslustiger und sind daher wahrscheinlich auch eher bereit, sich auf neue Abenteuer einzulassen. Diese Jahreszeit kann dazu animieren, neue Pläne mit



Claudia Rickenmann bietet Unterstützung in vielen Bereichen des Lebens an. zvg

dem Partner zu schmieden und ausgetretene Pfade zu verlassen. Vielleicht entsteht auch der Wunsch, sich gegenseitig mehr Freiräume einzugestehen.

**Sind Verliebte wirklich «verrückt»?**

Ja, im Prinzip schon. Wie in dem Adjektiv «verrückt», ist auch in der Bezeichnung «verliebt» eine «Verirrung» beschrieben. Wir befinden uns in der Verliebtheitsphase in einem Hormoncocktail, der uns Gefühle erfahren lässt, die uns oft selber überraschen. Verliebte wirken auf Ausenstehende ja oft wie in bisschen

neben der Spur. Die Natur hat sich das schon raffiniert ausgedacht, die Menschen darin zu bestärken, Beziehungen einzugehen und den Anderen in der ersten Phase der Verliebtheit in einem verklärten Bild wahrzunehmen bis sich eine gewisse Stabilität einstellt.

**Woran erkennt man, ob die Beziehung kurz davor ist, zu scheitern, oder ob es sich lohnt, zu kämpfen?**

Das ist keine einfache Frage. An diesem Punkt muss man / frau sich die ehrliche Frage stellen, ob er oder sie bereit ist, die Kompromisse, die

jede Beziehung erfordert, weiter einzugehen. Oft hilft es nach einer langjährigen Beziehung, sich an den Anfang der Verliebtheit zurück zu erinnern und diese Gefühle wieder aufleben zu lassen. Sich zu fragen, was hat mich damals an dieser Person so fasziniert und was habe ich mir von dieser Partnerschaft erhofft? War es eine Illusion oder sind viele der Erwartungen auch erfüllt worden?

**Wie kann man eine Beziehung retten, die zu scheitern droht?**

Wenn man nicht mehr respektvoll miteinander kommunizieren kann, ohne dass das Gespräch in einem Streit endet, ist es an der Zeit sich zu überlegen, sich in eine Paartherapie zu begeben. Dies kann entweder neue Wege in der Beziehung aufzeigen oder die Klarheit zutage bringen, sich besser zu trennen. Für eine erfolgreiche Paartherapie ist es wichtig, dass beide Partner bereit sind, sich gleichermaßen darauf einzulassen.

**Nach einer Trennung suchen viele schnell einen neuen Partner: Wie viel Zeit sollte zwischen einer Trennung und einer neuen ernsthaften Beziehung vergehen? Woher weiss man, wann man bereit für einen neuen Partner ist?**

Oft geben sich Menschen nach einer Trennung nicht die nötige Zeit, sich auf die Trauer über den Verlust einzulassen. Es ist aber wichtig, alle Phasen des Schmerzes zu durchleben – also von nicht wahrhaben wollen über das Ende, über die Wut bis zur Rückkehr des Selbstvertrauens und somit der Lust, sich wieder auf etwas Neues einzulassen.

**«Im Frühling fühlen sich viele Menschen einfach aktiver und sind auch eher bereit, sich auf neue Abenteuer einzulassen.»**

**Was bedeutet eine Trennung für das Umfeld, für die Kinder, Familie, Freunde?**

Das Umfeld ist oft überrascht über eine Trennung in der Familie und im Bekanntenkreis. Viele Paare versu-

chen ihre Probleme vor nahestehenden Menschen, insbesondere Kindern, zu verbergen. Für die Angehörigen ist dann die Nachricht des Endes einer Beziehung ein Schock, den es erst zu verarbeiten gilt. Danach kann die Situation aber auch eine Chance sein, die eigenen Beziehungen zu überdenken oder sich auf neue, bereichernde Familien Konstrukte einzulassen.

Martina Heinrich

**Claudia Rickenmann über sich**

«Schon seit meinem 17. Lebensjahr hat mich die menschliche Psyche fasziniert, und ich wollte hinter das Geheimnis kommen, wie wir denn so «ticken». Ich habe mich dann mit der entsprechenden Literatur auseinandergesetzt, aber wirklich zufriedengestellt hat mich dies nicht. So entschied ich, mich zur Psychologischen Beraterin, Schwerpunkt NLP (Neurolinguistisches Programmieren), auszubilden. Dies verhalf mir, tiefere Erkenntnisse über das menschliche Wesen zu erlangen und viele Antworten auf meine Fragen an das Leben zu erhalten. Trotz der Faszination des NLP habe ich die spirituelle Seite dieser Therapieform immer ein wenig vermisst. Aus diesem Grund entschied ich mich, dies mit der Klinischen Hypnotherapie zu verbinden, da es vielen Menschen in der tiefen Entspannung der Hypnose leichter fällt, Kontakt mit ihrem Unterbewusstsein und den Zugang zu Problemlösungen zu finden. Ich bin der Überzeugung, dass jeder Mensch in sich selber einen wertvollen Schatz trägt, der ihm den Umgang mit Problemen und das Meistern des Alltags und des Lebens im Allgemeinen erleichtert. Leider bleibt vielen Menschen der Zugang zu dieser Quelle verwehrt. Ich möchte Ihnen dabei helfen, wieder zu diesem einzigartigen Geschenk zu finden und einen Beitrag zur Steigerung Ihrer Lebensfreude leisten.»

**Claudia Rickenmann**  
Buggrütistrasse 42, Benken,  
Tel. 055 280 58 40  
[www.hypnose-therapien.ch](http://www.hypnose-therapien.ch)

