



# Trauma und die (Un-) Möglichkeit einer Paarbeziehung

## Aus der Perspektive der buddhistischen Psychologie

Mit Dr. Alexander Poraj\*, POL

**E**rliebte Traumata verändern die innere Gestalt eines Menschen bis in tiefste Schichten. Die Vorstellung einer unbelasteten Paarbeziehung ist aus dieser Perspektive bereits stark beeinflusst und spürt auf der Beziehungsebene die spätere gemeinsame Lebensweise und die Begegnungsqualität vor. Selbst wenn bestimmte eigene Traumata erkannt werden, was eher selten vorkommt, ist eine glückliche und erfüllte Partnerschaft nicht die Regel. Dieser brisanten, oft kaum beachteten Thematik geht der Kursleiter mit den Teilnehmenden zusammen in diesem Seminar nach.

### Krisen und Schmerzhaftes haben im Beziehungswunsch keinen Platz.

☞ Generell liegen den Vorstellungen bezüglich der Wahl einer Partnerin oder eines Partners und dem Aussehen einer gelungenen Paarbeziehung viele Annahmen über die Wirklichkeit, über sich selber, über Erfolg und Gelingen, übers «Gut-Sein», über Freiheit, Lust und Glück, sowie Individualität, Verbindung und Verantwortung zugrunde. Diese Einschätzungen sind vielen Personen mehr oder minder als erlernte Annahmen bewusst. Obwohl hinter ihnen viel unbewusstes inneres Material lauert, halten die meisten

Menschen sie für klar, objektiv und irgendwie selbstverständlich.

☞ Diese an sich positiv ausgerichtete Ansicht hat aber ein grosses Manko: Mögliche Krisen und Schmerzhaftes sind darin nur äusserst selten enthalten. Der Wunsch nach einer optimalen Beziehung ist zwar gross, er lässt aber ausser Acht, dass die in der Biografie gesammelten Traumata störend auf die Paarbeziehung einwirken werden – sofern sie nicht bewusst angegangen und



#### DATUM:

1. – 3. Oktober 2027  
Freitag – Sonntag

#### KURSZEITEN:

jeweils 10.00 – 13.00 Uhr  
und 14.30 – 17.30 Uhr

#### KOSTEN:

CHF 760.–

#### KURSORT:

Zentrum für Innere Ökologie  
Freischützgasse 1  
8004 Zürich

#### SPRACHE:

Deutsch

#### ZIELGRUPPE:

Menschen, die sich beruflich wie privat für dieses brisante Thema interessieren.

#### KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.– an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

zumindest teilweise aufgelöst werden. Selbst dann sind meist noch letzte Spuren früherer Prägungen im Spiel. **Bei jedem Paar kommen so neben den sichtbaren auch viele unsichtbare Dynamiken in die Lebenswelt.** Krisen und Schmerzhafte sind also irgendwie vorprogrammiert für den Alltag einer Paarbeziehung. Die meist individuell unterschiedlichen Interpretationen der herausfordernden Themen erhöhen die Chancen für einen immer schwieriger zu lösenden Konflikt weiter.

## Das Unmögliche trägt auch Mögliches in sich.

 Die aus Sicht des Kursleiters immer noch zu wenig bekannten Ansätze der Buddhistischen Psychologie offerieren in diesem Dschungel der Unmöglichkeiten über eine ganz spezielle Sichtweise das Tor zu neuen Möglichkeiten. Anstatt lediglich andere Lösungen für die so oder so empfundenen Probleme anzubieten, sucht sie ein anderes Verständnis für die vorhandenen Empfindungen und Einschätzungen der Wirklichkeit. Es geht dabei nicht um die problematische Seite bestimmter Ereignisse, sondern um die Fokussierung auf sich selber in diesem Moment. **Diese fundamental andere und auch sehr erfrischende Perspektive eröffnet neue Blickwinkel und darin sogar sich plötzlich zeigende neue Möglichkeiten, um Beziehungen auf gesündere Art zu leben.** Diese neue Positionierung

## Es geht zuerst um Beziehung zu sich selbst.

erlaubt sogar eher unerwartet auch einen ganz anderen Blick auf die oft unvermeidlichen Probleme in Form von Krisen und schmerzhaften Momenten.

 Diese dreitägige Weiterbildung mit Dr. Alexander Poraj richtet sich an all jene Menschen, die an der Gestaltung der Beziehung zu sich selbst und von da aus zu Partnerin oder Partner interessiert sind. Das Gelernte kann nicht nur für den persönlichen Alltag mitgenommen, sondern auch für die eigene professionelle Arbeit in der Begleitung von Individuen oder Paaren eingesetzt werden.

*\* Dr. Alexander Poraj, Religionswissenschaftler, ist als Zen-Meister und Berater tätig. Er promovierte über die Ich-Struktur in der Mystik Meister Eckeharts und im Zen-Buddhismus und offerierte zahlreiche therapeutische Weiterbildungen und Supervisionen. Er arbeitete unter anderem als Geschäftsführer der Psychosomatischen Akutklinikgruppe Oberberg. Derzeit ist er in der Leitung des Benediktushofes in Holzkirchen ([www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)) und als Berater mit eigenem Unternehmen tätig ([www.drporaj.ch](http://www.drporaj.ch)). Wichtige Bücher von ihm sind „AlLein“ und „Geld oder Leben“, wo er thematisiert, was uns wirklich zu Frieden macht. Er lebt mit seiner Familie in Zürich.*



**Anmeldetalon:** Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für die Weiterbildung **«TRAUMA UND DIE (UN-)MÖGLICHKEIT EINER PAARBEZIEHUNG»** mit Dr. Alexander Poraj vom 1. – 3. Oktober 2027:

Name..... Vorname.....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Beruf..... Telefon.....

E-Mail.....

Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie (ZIO), Freischützgasse 1, 8004 Zürich  
Tel. 044 218 80 80 • [info@polarity.se](mailto:info@polarity.se) • [www.polarity.se](http://www.polarity.se)