

Neue Beziehungen ab jetzt ... die 9 wichtigen Bausteine



Neue lebendige, bunte und bewegte Beziehungen

Langsam und Stück für Stück wird sich von nun an ein neues Modell der Partnerschaft entwickeln. Aus meiner Wahrnehmung und Beobachtung könnte sich das neue Modell auszeichnen, indem es die positiven Eigenschaften aus der alten Tradition Ehe und den positiven Aspekten der freien und bewegten Liebe vereint.

Für jeden einzelnen kommt die Herausforderung, mit einem mutigen Sprung, der einem Kopfsprung ins kalte Wasser gleicht in die intensive Bindung zu gehen. Der Hauptfokus wird sein im Fluss zu bleiben. Ein Hin und Her pendeln im gesunden Rhythmus, zwischen individueller Freiheit/Individualität und dem Element von inniger Verbundenheit.

Die Intuition von jedem einzelnen in der Partnerschaft wird gefordert sein, immer genau zu verspüren wie viel Verbindung – Bindung,

Selbstbestimmung-Freiheit und loslassen ist in jedem Moment angesagt. Das braucht Aufmerksamkeit.

Wir haben uns wie bei einem Tanz in einem Tanzsaal zu bewegen. Es ist ein sich einlassen, ein hingeben, ein führen und doch aufrecht zu sein in der eigenen Kraft um nicht am anderen zu hängen, das er mich als eine Last tragen muss.

Von beiden ist eine klare und entschiedene Ernsthaftigkeit ein Muss. Ich habe mich zu beziehen auf mich selbst und auf den anderen.

Eine lebendig bewegte und in sich fließende Beziehung trägt alle Aspekte in sich. Macht und Ohnmacht, Unabhängigkeit und Abhängigkeit, Freiheit und Verbundenheit... wir tanzen in unserer Beziehung in alle Themen des Lebens, bleiben nie am Platz stehen sondern schweben gemeinsam weiter über das Parkett. Wie im Tanz leben wir immer im Augenblick sind mit allen Sinnen voll dabei.

Lassen wir uns in einer Ernsthaftigkeit auf die Liebe und die Beziehung ein dann bringt sie in einem selbst alles zum Vorschein. Sie ist unsere bester Therapie- und Heilungsweg. Alles Gute und Schlechte, alles Helle und Dunkle, alles Geheilte und Nichtgeheilte, einfach jedem Bereich wird Licht hineingebracht.

Die anhaltende Beziehungsarbeit ist und wird immer sein. In die eigenen Tiefen zu schauen anstatt sie auf den anderen zu projizieren.

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

In einem meiner Podcasts habe ich schon erwähnt, durch die Suggestion von Liebesfilmen, Romanen und Liedern haben wir ein verfälschtes Bild von Liebe und Beziehung. Es hat jedem bewusst zu sein, Beziehungsarbeit hat immer stattzufinden.

Beziehung braucht Aufmerksamkeit, Zeit, Hingabe und bewusstes wahrnehmen um sie am Leben zu erhalten.

Wir haben uns dem anderen „nackt“ zu zeigen (damit ist nicht ganz ohne Kleidung nur gemeint 😊) und mit allem was wir sind. Uns dem anderen zuzumuten. Es geht nicht um Nacktheit ohne Kleider, sondern sich zu zeigen als wären wir ein gläserner Mensch. Jeden Gedanken, jede Angst, jede Befürchtung könnte der andere sofort lesen und sehen. Das ist und wird jetzt vielleicht für so manchen absolut erschreckend und ein No go sein. Doch das ist bedingungslose Liebe!



Es ist im Grunde nichts anderes als präsent zu sein. Wir wissen wenn wir am Morgen zur Arbeit fahren dann haben wir ganz präsent zu sein. Haben uns auf unsere

Aufgaben und Herausforderungen, unsere To-do-Listen zur

Zufriedenheit des Bosses zu erledigen. Wir haben uns dementsprechend Weiter- und Fortzubilden, damit wir immer voll da sind. Unsere volle und ganze Konzentration ist gefragt, nichts anderes hat jetzt Raum und Platz. Das ist selbstverständlich. In den vergangenen Zeiten sind die Beziehungen so nebenbei gelaufen. Unsere Beziehungen mussten automatisch funktionieren, genauso wie unser/e Partner/Partnerin.

In der Beziehung präsent zu sein erleben wir oft nur am Anfang unseres Verliebt sein. Wir sind ganz im Augenblick und sind ganz beim anderen. Wir ahnen oder spüren was der andere jetzt gerne möchte. Wir bringen uns ein und signalisieren und sagen was wir gerne hätten, doch mit der Zeit flaut das Ganze ab. Resultierend aus dem, was war unsere Absicht oder Motivation in diese Liebesbeziehung zu gehen.

Gehen wir doch die Ernsthaftigkeit und in die klare Entschiedenheit ich lebe eine lebendig bewegte Beziehung, werde ich gefordert sein. Diese Beziehung ist mit einem Feuer zu vergleichen. Es wird nur brennen wenn ich immer wieder Holz nachlegen, schau ich nur verträumt in die Flammen werden sie immer kleiner werden, verglühen und letztendlich wird das Feuer ausgehen.

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

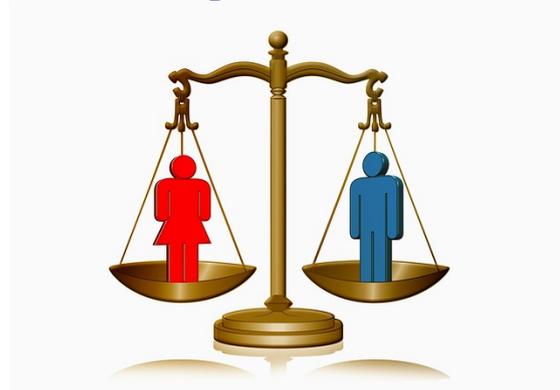
Hier unterscheiden sich viele verliebte Paare in der Liebe von Seelenpartnern oder eben den bewusst lebendigen Beziehungen.

Selbst das Abklingen von Verliebtheithormonen oder das abnehmen der rosaroten Brille kann dieser Liebe nichts anhaben und wird sie nicht auslöschen. Davon kann ich ein Lied singen und viele andere Menschen die in den vergangenen Jahren ihren Seelenpartner gefunden haben. Oft ertönt auch ein verzweifertes rufen, ich möchte diesen Menschen gar nicht mehr lieben. Das kommt aus den Nebenwirkungen der Seelenpartnerschaften. Nicht immer finden sich Seelenpartner in einer Beziehung wieder. Zumindest zu den jetzigen Zeiten, denn sie sind oft nicht gleich Bewusstseins entwickelt und es beginnt ja jetzt erst in das Gleichgewicht zu gehen. Der Partner mit den zu vielen männlichen Anteilen ist immer ein kleines Stück hinten dran. Doch die Zukunft wird sich zeigen, denn alles richtet sich aus auf den Ausgleich und so werden sich auch viele Seelenpartner glücklich finden. Als Erinnerung, eine Seelenpartnerschaft bedeutet nicht, wir sitzen im süßen Honigtopf. Wir werden in allen Bereichen, in denen sich das Gleichgewicht immer stärker einstellen wird, noch heftige Glaubenskriege erleben.

Die hier nun weiter aufgeführten Elemente oder Mosaiksteine der zukünftigen Beziehungen können dir ein großes Hilfsmittel sein um eine erfüllte, entwicklungsfördernde

unglückliche Verbindung zu leben. Sei nicht erstaunt wenn in den angeführten Elementen die Liebe fehlt. Die Liebe bildet sich aus diesen gelebten Elementen. Die Elemente sind das feste und sichere Fundament für die Liebe.

Ebenbürtigkeit



Ebenbürtigkeit bedeutet auch Gleichberechtigung, gleichrangig oder gleich gestellt sein. Keiner schaut auf den anderen herab. Jeder hat den gleichen Stellenwert innerhalb der Beziehung. Meine Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen sind gleich viel wert wie die des Partners. Wir führen Diskussionen immer in Augenhöhe.

Ebenbürtigkeit empfinden wir auch wenn innerhalb der Beziehung das Geben und Nehmen ausgeglichen ist. Überall wo ein Ungleichgewicht in unserer Beziehung stattfindet entsteht mit der Zeit eine innerliche Unzufriedenheit, Groll bis hin zur Wut.

Es ist für beide wichtig aufmerksam zu beobachten, gebe ich lieber mehr und nehme nichts an oder

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

bin ich auf der Seite des nehmenden. Warum nehme ich mehr als ich gebe?

Es braucht in unserer Beziehung ein Nehmen dürfen und ein Geben können.

Ebenbürtigkeit drückt sich auch im gegenseitigen stolz aufeinander sein aus. Gesunder Stolz fördert den Selbstwert.

Viele Verbindungen in der Vergangenheit konnten nicht funktionieren weil wir einen Partner/Partnerin mit besseren Status, Schönheit oder Stellung, in der Gesellschaft für uns haben wollten. Daraus entstand ein Stress mit der inneren Angst: Ich kann auf Dauer nicht mithalten. Ständig fühlte sich derjenige unterlegen oder hatte die innere Unsicherheit dem anderen nicht zu genügen oder ihn für sich nicht alleine zu haben.

Ein weiterer Punkt in der Ebenbürtigkeit ist das gegenseitige anregen und fördern in der Entwicklung. Ein gegenseitiger Zuspruch für den eigenen Weg, die Freude und das Gönnen des Erfolgs. Wir können uns am besten unterstützen, anspornen und fördern je mehr wir uns ebenbürtig sind.

Überprüfe und beobachte deine Beziehung:

Wie empfindest du das Gleichgewicht zwischen geben und nehmen in deiner Beziehung? Wie empfindet das dein Partner oder deine Partnerin?

Wenn es ein Ungleichgewicht gibt: Wer gibt zu viel? Wer nimmt zu wenig?

Welche Gefühle und Befürchtungen kannst du wahrnehmen in dir, mehr zu geben/mehr zu nehmen? Bist du zurzeit Single dann erinnere dich an deine vergangenen Beziehungen, wie war es da und warum?

Fühle ich mich oder wir uns in unserer Verbindung ebenbürtig, so das keiner Gefühle von Neid; Eifersucht oder Unterlegenheit bekommen muss?

Ebenbürtigkeit meint dabei nicht strenge Gleichheit, sondern passende Größenordnung sodass sich keiner deutlich unterlegen oder überlegen fühlt, sondern eben "auf Augenhöhe", also ausreichend ähnlich.

Besonders wichtig empfinde ich dabei die intellektuelle Augenhöhe. Man muss sich mit seinem Partner so intensiv, anspruchsvoll und umfassend unterhalten, diskutieren und philosophieren können, dass es einfach Spaß bringt und weder der Gedanke aufkommt, "Ich bin ihm nicht gewachsen / wovon redet er bloß / schade dass ich da nicht mithalten kann", aber auch nicht der Gedanke "Oh Gott, wie kann man das nicht wissen / so blöd sein/ davon nicht gehört haben / das nicht begreifen / so dämlich argumentieren".

Beides wäre extrem unschön und würde eine Partnerschaft auf Dauer

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

destabilisieren. Natürlich kann man seinem Partner auch etwas erklären oder umgekehrt von ihm lernen.

Ebenfalls ein sehr wichtiger Aspekt ist: Die finanzielle Gleichheit. In der Vergangenheit haben wir diese AUSNAHME gerne akzeptiert. Da nimmst du gerne in Kauf, dass der andere mehr hat, um selbst davon profitieren zu können?! Oder sponserst du gerne deinen Partner?

Doch auch das kann für beide Seiten unbefriedigend sein, für den der ausgenommen wird und für den der nicht mithalten kann und sich deshalb aushalten lassen muss.

Eine gleiche Augenhöhe kann dadurch hergestellt werden, offen darüber zu sprechen. Wie ist es für den einen wenn er nun mal mehr verdient? Was unternimmt der andere dafür um dem anderen trotzdem in die Augenschauen zu können und nicht schuldbewusst den Blick senkt.

Ein Beispiel aus meiner Praxis: Er ist Hauptverdiener und sie geht vier Tage die Woche arbeiten. Er hat das auch ganz klar so ausgesprochen, dass er das so will. Denn er hat beruflich abends viele geschäftliche Termine wo er sie gerne dabei hat und sie macht ihm dafür die Buchhaltung und Ordnung im Büro.

Aus dem psychologischen Bereich bedeutet der Begriff: Gleichberechtigung, wie ist die Machtbalance ausgerichtet

Wer in einer Beziehung die fehlende Augenhöhe einholt, fühlt sich unterlegen und/oder seiner Meinung nach nicht angemessen respektiert und möchte ganz klar als ebenbürtiges Gegenüber behandelt werden. Damit gehen oft die bekannten Machtspielchen einher, wer in der Beziehung das Sagen hat, wer im Mittelpunkt steht und wer u.U. den anderen im Griff haben will usw.

Bringt mein Partner, meine Partnerin einen solchen Anspruch an mich der mich motiviert? Anspruch ist hier positiv zu verstehen. Will er dass ich mich nach meinem best- und höchstmöglichen entwickle? Oder fehlt hier dieser Anspruch? Es braucht hier ebenfalls ein Gleichgewicht, denn wenn sich der eine mehr entwickelt oder schneller als der andere, besteht die Gefahr des Auseinanderlebens.



Wahrheit



Kommen wir jetzt zur Wahrheit. Sie ist nicht gleichzusetzen oder zu verwechseln mit der Aufrichtigkeit. Doch dazu später mehr.

Prinzipiell gibt es so viele Wahrheiten wie Menschen auf diesem Planeten. Die Wahrheit kann knallhart und manchmal zu viel für das zarte Pflänzchen der Liebe sein.

Sie gehört als Grundlage zu jeder Beziehung. Ich kann dich nicken oder innerlich zustimmen sehen, während du das liest. Wir wollen sie auch angeblich immer hören und gesagt bekommen, doch wenn es dann so weit ist, dann werden wir unsicher, sind verletzt, wollen vieles nicht wahrhaben uvm.

Warum ist das wohl so? Überlege mal!

Und genau das ist das Zwiespältige an der Wahrheit:

Der Grad ihrer Wirkung hängt nämlich nicht von der Information, sondern vom Empfänger ab.

Wenn mir meine Freundin bei einem Gläschen Wein erzählt sie hatte schon mal einen Dreier, dann kann ich dabei kichern und bin vielleicht etwas erstaunt darüber, da sie sonst so zugeknöpft ist. Ich urteile nicht über sie. Wenn es ihr Lebenspartner erfährt dann sieht die ganze Geschichte schon anders aus.

Bleiben wir mal bei dem Dreier. Ist das ein Bereich der von einem Menschen unbedingt gelebt werden möchte weil es sein Bedürfnis ist dann ist diese Wahrheit unabdingbar in der Beziehung.

Fragen wir unseren Partner z.B. ob ihm unsere beste Freundin vom Aussehen gefällt und er antwortet ehrlich: „Die schaut total gut aus!“ Wie steht es dann mit unserer Gelassenheit wenn wir die beiden allein wissen? Da wir ja seine Wahrheit jetzt wissen!

Wenn er uns anlügt und es kommt irgendwie raus, ist es genauso beunruhigend. „Also, was tun?“: sprach Zeus.

Wir haben in uns und unseren Zellen soviel alte Geschichte abgespeichert, dass wir uns eine Beziehung mit absoluter Wahrheit

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

gar nicht vorstellen können. Wir haben immer Angst uns ganz ehrlich zu zeigen und haben Angst vor der Wahrheit des geliebten Menschen.

Wir können uns nur frei entwickeln und leben wenn wir den Mut aufbringen uns dem anderen zuzumuten und er sich uns. Das wird knackig und fordert viel. Doch es wird enorm viel einbringen in unser Leben, in unser Zusammensein/leben.

Alles was wir sind, was uns ausmacht gehört auf den Tisch. Stück für Stück, immer stetig mehr.

Ist ein Mensch in seiner Persönlichkeit stärker dann kann er in seiner Paarbeziehung seine dadurch aufsteigenden Ängste besser durchleben, sie aushalten, auf den Tisch bringen und in die Beziehung integrieren. Ist das Gegenteil im Menschen vorhanden wird es natürlich schon schwieriger. Doch es gibt Therapien die einem dabei helfen können und schon geht es dann hier für einen weiter. Deswegen sagte ich, Stück für Stück. Ist die Ebenbürtigkeit schon ein starker Anteil in der Beziehung gelingt es auch besser, denn dadurch ist das Partnerschaftsfundament stabiler.

Durch den Mut zur Wahrheit können wir in unserer Partnerschaft einen Großteil unserer Existenz- und Bindungsängste heilen. Denn unsere Beziehungen sind die beste Möglichkeit uns und unsere Ängste zu erkennen. Wir kommen uns

dadurch näher und gleichzeitig unserem Partner/Partnerin. Je näher ich mir bin umso näher bin ich dem anderen und umgekehrt.

Schaut und sucht man im Internet nach Wahrheit in der Beziehung dann wird hier einem immer abgeraten alles anzusprechen. Nur im Punkt „fremdgehen“ sind sich alle einig die Karten auf den Tisch zu legen weil dann tiefer liegende Probleme in der Partnerschaft vorhanden sind. Ach so, dann ist mangelnder Selbstwert bei Eifersucht ein oberflächliches Problem??? Oder ein sich verbiegen und verdrehen seines Wesens um nur ja geliebt zu werden ist wohl auch eine Lappalie!?

Schau dir die neuen Element immer wieder im Ganzen zur Partnerschaft an und du wirst immer klarer verstehen warum ein jeder sich von uns zu verändern hat um glücklich und zufrieden in seiner Beziehung leben zu können. Wer nicht selbst verändert wird da einfach weiter reingeschoben. Das ist keine Drohung sondern eine Tatsache 😊

Zugegeben, es ist fremd und ungewohnt, doch wir haben alle umzudenken und anders zu handeln wenn wir es anders haben wollen als bisher.

Neue Schuhe müssen auch erst eingelaufen werden. Also mach dich auf den Weg.

Die neuen Bausteine unserer Beziehung



Aufrichtigkeit



So, jetzt wird es richtig spannend! Warum? Weil ich es liebe authentisch zu sein, obwohl es nicht bei jedem gut ankommt. Schnell wird man als „schwierig“ abgeurteilt und diejenigen die lieber hinten rum reden und lästern, projizieren alles Mögliche auf einen.

Doch schauen wir uns diese Energie mal genauer an. Es ist im Grunde sehr einfach. Es geht um aufrichtig, ehrlich zu dir selber sein. Die eignen, inneren Überzeugungen ohne Verstellung im Ausdruck zu leben.

Diese gelebte Energie richtet deine Wirbelsäule auf. Sie strafft deine Schultern und du schaust gerade mit offenem Blick in die Welt und dein Gegenüber an. Sie richtet dich auf. So einige verlieren auch an Kilos. Ja du liest schon richtig. Manch einer futtert sich sein Hüftgold nur an um die Situationen

besser auszuhalten. Um zu schwer zu sein um sich zu bewegen. Kompensation über essen, Alkohol oder einkaufen von verleugneter Lebendigkeit.

Hey das ist doch klasse, lebe dich, zeige dich und es braucht keine Diät mehr. Du lebst komplett ehrlich in erster Linie mal für dich. Du gestehst dir erst mal innerlich alles ein was du sonst schnell untergräbst oder verleugnest, schlecht redest oder abschwächst, Ausreden benutzt um nur ja nicht auszurechnen oder in „Versuchung“ zu geraten.

Aufrichtigkeit ist gleichzeitig Offenheit, Ehrlichkeit. Es ist das Gegenteil von Heuchelei und Scheinheiligkeit. Wer Aufrichtigkeit entwickelt dem wird immer mehr Vertrauen entgegengebracht.

Aufrichtigkeit bedeutet in erster Linie zu sich selbst zu stehen.

Aufrichtigkeit kann heißen, seine Fehler offen zugeben. Was eine zusätzliche Entwicklung an Kraft ist. Ich muss mich nicht verstecken, brauche keine Angst haben vor Entlarvung weil ich dauernd Theater spiele.

Aufrichtigkeit ist eine wichtige Haltung auf dem Pfad der geistigen Entwicklung des Bewusstseins.

Im Yoga ist es die höchste Tugend die wir leben können. Es ist die lichtvollste Ausrichtung und ist die Quelle von der wir am meisten

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

Licht, Kraft und Stärke für uns daraus bekommen. Was wir in uns hineinführen können und um so mehr in unsere Umgebung abgeben. In diesem Fall in unsere Beziehung.

Aufrichtigkeit ist das stärkste Element indem wir uns dem anderen zumuten wie wir sind. Mit unseren Stärken und Schwächen. Puh, spürst du schon Adrenalin in dir vor Angst oder spürst du die Freude auf die Kraft die dir dadurch zuteil wird?

Unsere Kinder leben das schon viel natürlicher wie wir. Ich bewunderte schon oft meine Söhne wie selbstverständlich sie sich hinstellen und ihre Aufrichtigkeit nach außen zeigen und leben. Einfach klasse!

Willst du dich wirklich Selbstverwirklichen dann bleibt dir gar nichts anderes übrig als aufrichtig zu sein und aufrichtig zu leben.

Spüre und schau mal in dich, wie würdest du ich fühlen? Wie würdest du denken? Wie würdest du handeln? Wie würdest du reagieren? Wie würdest du kommunizieren als aufrichtiger Mensch. Wie würde sich deine Partnerschaft und vor allem dein Leben verwandeln? Vor allem wenn ihr das beide praktiziert?



Unabhängigkeit



In den meisten Beziehungen kann ein Kreislauf aus Forderungen und Überforderungen beobachtet werden. Eine Beziehung und ein Partner muss meistens den höchsten Ansprüchen und Idealen von uns entsprechen. Geschieht das nicht entsteht Beziehungsfrust und ein langsamer innerer Rückzug vom Partner.

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

Auf der anderen Seite gibt auch die andere Variation: Das klammern am Partner, dass Nicht-vom-Partner-Loslassen, so als wolle man ihn auspressen wie eine Zitrone, um endlich alles zu erhalten oder gestillt zu bekommen was die Ansprüche einfordern, was irgendwer in der Vergangenheit versäumt hat. Auf Dauer ist das erfahrungsgemäß einer Beziehung nicht zuträglich.

Sowohl aus der Position dessen der nimmt, als auch für den der nur geben muss. Die Partnerschaft soll ja vom Geben und Nehmen leben. Du erinnerst dich an die Ebenbürtigkeit?

Eine Beziehung und besonders der Partner/die Partnerin ist nicht auf Dauer der Ersatz für irgendetwas, was einem fehlt oder in der Kindheit zu wenig gegeben worden ist. Diese Löcher kann sowieso keiner von außen stopfen. Sondern nur von innen und einem selbst.

Unsere Beziehung/Partner/in sollte eine Bereicherung, ein plus zu einem ohnehin schon vorhandenem LebensReichtum sein. Auch gehört ein Partner nicht dem anderen. Er ist und bleibt immer auch ein Fremder, ein unabhängiges und eigenständiges Individuum. Deswegen ist es auch klar, zwei individuelle Menschen sind somit immer verschieden und das ist auch gut so.

Je unselbstständiger, egal ob durch Forderungen oder Abhängigkeit.

Stell dir folgendes Bild vor: Du bist die ganze Zeit irgendwie auf dem Lebensweg des Partners. Den eigenen Weg, den eigenen Platz hat man dabei verlassen und der Fokus ist ganz auf den anderen gerichtet. Tja, stellt sich die Frage, wer geht und lebt dann auf deinem Lebensweg?

Studien haben ergeben, je unabhängiger eine Person ist, desto glücklicher fühlt sie sich! Das ist deswegen so, weil es ein Gefühl von Erleichterung und Freude ist, unser Leben selbst steuern zu können.

Doch natürlich gibt es auch hier wieder die andere Seite. Einige nehmen gern eine Abhängigkeit in Kauf, brauchen sie sich dann selbst nicht zu bemühen oder anzustrengen.

In den neuen lebendigen Beziehungen gilt es sich von Anfang an zu fragen: Was ist mein Bereich in dem ich zu Hause bin, unabhängig und auf mich gestellt?

Was sind meine Interessen und Bedürfnisse, meine Freiheiten, meine sozialen Netzwerke aus Freunden und Familienangehörigen, meine Arbeit und meiner Geschichte?

Wie viel Zeit nehme ich mir für mich selbst? Was erledige ich selbst? Wo bin ich unabhängig und auf mich gestellt? Welche Freiräume habe und brauche ich?

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

Welcher Bereich hingegen ist der Bereich des Partners. Und was ist das was wir als Paar, als zwei unabhängige Individuen, als zwei Ich-Persönlichkeiten als das gemeinsame Wir bezeichnen würden? Wie viel Wir gibt es? Wer bildet es und erhält es am Leben?

Wo aber überschreitet das Wir grenzverletzend den Bereich meines Partners/meiner Partnerin?

In bestehenden Beziehungen kann und sollte genauso mit diesen Punkten die Partnerschaft überprüft werden.



Verbundenheit



Unsere Liebe in unserer Partnerschaft lebt von der geistigen, körperlichen und seelischen Verbundenheit wenn wir ihm/ihr nah sein wollen. Oft fällt es uns schwer diese Gefühle in Worte zu fassen. Denn oft klingen die magischen drei Worte: „Ich liebe dich!“ abgedroschen und verbraucht weil sie nichts Besonderes mehr für die Masse sind. Trotzdem ist es uns wichtig und ein Bedürfnis den Anderen wissen zulassen, wie und was wir fühlen. Es gibt viele Möglichkeiten die Liebe zu zeigen.

Verbundenheit entsteht durch unsichtbares gegenseitiges Schenken. Wir schenken uns gegenseitiges Vertrauen, Aufmerksamkeit, wir hören uns gegenseitig zu, wie schweigen wenn wir schweigen wollen, wir öffnen uns, lassen uns vertrauensvoll fallen und es entsteht zwischen mir und meinem Gegenüber ein Einklang.

Für mich ist z.B. der größte Liebesbeweis, egal in welcher Beziehung, Zeit die man mit mir

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

verbringt. Diese absolute Aufmerksamkeit die mir dann zu Teil wird ist einfach schön. Für manch anderen ist es wenn er oder sie Lob und Anerkennung bekommt. Für den Dritten sind es Zärtlichkeiten oder Unterstützungen. Und ganz andere wenn sie Geschenke bekommen die von Herzen kommen. Jetzt wirst du dir denken, ich habe aber von allem etwas oder will alles. Sicher. Doch etwas überwiegt immer. Spüre mal gleich in dich hinein was es bei dir ist.

Wenn wir einen Menschen lieben, geschieht das immer aus einer bestimmten Situation heraus. Das heißt die Liebe entsteht und vergeht und entsteht in jedem Moment neu.

Das wichtigste ist in Verbindung zu bleiben. Wenn wir wissen wie es dem Anderen geht und wir unser eigenes Befinden mitteilen. Das bedeutet jetzt nicht alle 5 Min. eine Whatsapp oder SMS zu schreiben.

Es ist meist der Alltag den wir erzählen mit dem was wir erlebt haben. Wir erzählen und reden viel miteinander.

Doch dadurch bekommen wir keine Verbundenheit und Nähe.

Sie entsteht allein durch den Blick auf die Seele des Anderen. Dem Bedürfnis zu wissen, wie geht es meinem Partner/Partnerin. Sprecht öfter mal darüber wie es euch gerade so geht. Teile dich mit und höre zu. Hinterlasse kleine Spuren

und Zeichen deiner Liebe, die dein/e Partnerin vorfindet.



Das Zauberwort für Verbundenheit ist Spontanität. Ein Gute-Nacht-Kuss der zur Pflichtveranstaltung geworden ist geht in den Alltag ein wie Zähneputzen. Fühlt sich zwar gut an ist aber nichts mehr Besonderes. Eine spontane Berührung, ein tiefer Blick wird immer als echt empfunden werden und ein warmes Gefühl hervorrufen.

Die emotionale Verbindung die durch die Verbundenheit entsteht, nährt und stärkt die Liebe unserer Partnerschaft. Dadurch entsteht eine sichere emotionale Basis, welche die jeweilige Unabhängigkeit und reife Selbstverwirklichung der beiden Partner erst möglich macht.

Es geht wieder darum, alles zu überwinden, deine Ängste und Unsicherheiten, um wahre Verbundenheit und Liebe entstehen zu lassen. Es geht um das Uns.

Das ist viel wichtiger, als immer nur um sich selbst zu kreisen. Es geht darum, dass beide zusammen

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

glücklich sind. Es geht um Geben, anstatt immer zu erwarten was macht und gibt mir der Andere. Das ist das Herzstück, der rosafarbene Mosaikstein des Glückes einer Beziehung. Dauerhaftes Glück entsteht aus dem, was du gibst. Und aus der Verbundenheit, die du mit deinem Partner immer wieder herstellst. Das muss immer wieder getan und gelebt werden. Es ist viel wichtiger als die gegenseitige Anziehung zu Beginn einer Beziehung. Die Anziehung entsteht aus einem Bedürfnis, sie entsteht daraus, dass du vom anderen etwas bekommen möchtest, was dir fehlt. So fängt so ziemlich jede Beziehung an.

Es geht nicht darum, was du bekommst, sondern um die Frage, was du geben kannst, damit deine/eure Partnerschaft dauerhaft glücklich ist.

Möglichkeiten und Talente, das Entwickeln der eigenen Persönlichkeit. Das zu leben was für einen selbst wichtig ist. Um man selbst sein zu können, um seine Originalität leben zu können, muss man erst mal wissen, wer man ist oder wenigstens wer man sein möchte. Durch unsere Sozialisation, durch die vielen Verbote, Neins, Verbiegungen und Versuche aus uns nützliche, brave, pflegeleichte und angepasste Mitglieder einer Gesellschaft zu machen, wissen die meisten von uns gar nicht mehr, wer sie wirklich sind und was ihre Bedürfnisse sind. Unsere Träume, Sehnsüchte und Talente liegen unter einem riesengroßen Berg Anpassung. Wer in Zukunft ein erfülltes Leben führen möchte, wird wohl aus dieser anerzogenen „Rolle“ aussteigen müssen und sich von Dogmen der Vergangenheit verabschieden und sein eigenes **Ich** finden müssen.

Selbst-Entfaltung



Was ist Selbst-Entfaltung? Es zeigt sich wundervoll auf dem Bild. Es ist die eigene individuelle Entwicklung gemeint.

Unter Selbstentfaltung versteht man das Entfalten der eigenen

Die eigene Selbst-Entfaltung braucht daher erst einmal die Erkenntnis: Was will ich eigentlich! Und die Klarheit, was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig. Was sind meine Werte und nicht die brav übernommenen. Was man will, hängt von dem persönlichen Verständnis von Selbst-Entfaltung ab. Willst du z.B. mehr authentisch sein? Willst du noch eine Sprache lernen? Willst du jetzt einfach mehr das Leben genießen? Willst du dich selbstständig machen mit deiner Berufung?

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

Selbst-Entfaltung ist in jedem Fall wichtig und möglich, egal in welche Richtung Selbstentfaltung zieht. Jeder muss seinen eigenen Weg finden auf seine eigene Art und dann Dinge und Entscheidungen umzusetzen.

Werde, der du bist

In den lebendigen Beziehungen ab jetzt eine Selbstverständlichkeit. In den Seelenpartnerschaften schon immer eine Notwendigkeit um sich näher zu kommen oder die Wunden in sich zu heilen. Besonders die Wunde: Ich brauche dich!

Selbst-Entfaltung ist eine Befreiung von Zwängen und äußeren Meinungen und Einflüssen. Es ist selbstverständlich das sich mein/e Partner/in frei entfalten darf. Es braucht dafür von mir keine Erlaubnis.

Du wirst vielleicht erleben wie eine innere Stimme der Angst in dir flüstert: „Kann/darf ich so egoistisch sein?“ Selbst-Entfaltung ist kein sich Entwickeln auf Kosten des anderen. Obwohl es einem oft so ausgelegt wird um gebremst zu werden. Doch in meiner lebendigen Beziehung hat das ausgebremst werden keinen Platz und Raum.

Selbst-Entfaltung braucht Selbst-Bewusstsein, Mut, Eigenverantwortung und Entschlossenheit.

Erst die Möglichkeit uns selbst zu leben, die eigenen Gefühle zu auszudrücken, die Entfaltung des eigenen Potentials gibt unserem

Leben einen Sinn, nährt mich innerlich mit Erfüllung gepaart mit Lebensfreude. Dadurch fühle ich mich ausgeglichen und zufrieden, in meiner Partnerschaft wertgeschätzt.

Wenn ich nur brav funktioniere, aber meine wahren Gefühle und Bedürfnisse mich nicht traue sie zu leben und zu zeigen, sie schlichtweg ignoriere, kann ich auf keinen Fall ein glücklicher Mensch in meiner Beziehung und in meinem Leben sein.

Eine kleine Übung um deiner Selbst-Entfaltung ein Stück näher zu kommen:

Habe den Mut und die Bereitschaft dich mit deinem Innenleben auseinanderzusetzen.

Überprüfe deine eingefahrenen Denk- und Verhaltensmuster und hinterfrage sie.

Von wo hast du sie? Passen sie wirklich zu dir oder taucht da eine kleine Stimme auf (deine Intuition) die dir was anderes sagt und du dich nur nicht traust?

Finde Antworten zu folgenden Fragen:

Was will ich eigentlich?

Warum tue ich dies und jenes?

Für wen oder was tue ich jenes?

Fühle ich mich bei dem, was ich tue, gut?

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

Lebe ich wirklich ein authentisches Leben oder bin ich bloß ein von außen getriebenes Etwas?

Was treibt mich von außen?

Inwieweit führe ich ein fremdbestimmtes angepasstes Leben?

Was blockiert meine Selbstentfaltung?“



Eigenverantwortung



In deiner Eigenverantwortung liegt dein Befinden, dein Leben, deine Gesundheit, dein Erfolg, deine Selbst-Entfaltung allein in deinen Händen.

Niemandem bin du ausgeliefert, noch unterliegst du einer Fremdbestimmung, außer du lässt es zu. Du bestimmst über deinen eigenen Rhythmus und handelst in deinem Rhythmus, d.h. du kannst etwas unternehmen dafür tun, dich verändern wann und wie du es willst.

Verändern was dich stört, behindert oder belastet. Du löst für dich deine Verwirrungen und Verstrickungen und nicht jemand anderes für dich.

Du ladest nicht Schuld für deine Situation bei Anderen ab, sondern nimmst wahr was dein eigener Anteil daran ist.

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

Du hältst dich zurück, auch wenn es dir noch so schwer fällt und gibst jedem die Möglichkeit auch seine eigene Eigenverantwortung wahrzunehmen indem du ihn wertschätzt und so akzeptierst wie er ist. Du entmündigst, bevormundest und setzt keinen herab indem du seine Verantwortung übernimmst (natürlich dem Alter entsprechend).

Das alles ist nicht immer einfach, besonders die Kunst zuzuschauen und auszuhalten. Egal wer es ist in unseren Beziehungen. Du wirst noch ganz oft hineinrutschen, doch du wirst sehen es gelingt es immer mehr und besser.

Frage dich einfach immer bevor du dich in die Aktion wirfst: Ist es wirklich meine Angelegenheit?

Eigenverantwortung übernehmen bedeutet Stressminderung. Das eigene Wohlbefinden, Glück usw. ist nicht mehr abhängig vom Verhalten der Anderen.

Wenn du deine Eigenverantwortung übernimmst, strahlst du Stärke aus. Deine Beziehung ist von den Belastungen befreit die aus nicht übernommener Eigenverantwortung entstehen, z.B. „Das lasse ich meinen Mann entscheiden wenn er am Abend kommt“ oder: Sie: Was wollen wir heute Abend machen? Er: Mir egal entscheide du!“ usw.

Viele wälzen die Verantwortung aus Angst etwas falsch zu machen oder nicht zu ihren Entscheidungen

stehen zu können ab, falls sie sich als Reifall entpuppen. Auch Notlügen gehören hier dazu.

Keine Entscheidung zu treffen, ist auch eine Entscheidung, die meist negative Konsequenzen hat.

Der Aufruf zur Eigenverantwortung provoziert die meisten Menschen. Ich erlebe es immer in meinen Vorträgen zu diesem Thema. Besonders wenn es um die Beziehung geht.

Ja, DU bist verantwortlich, dass es DIR gut geht.

Ja, DU bist verantwortlich DEINE Ziele zu erreichen und DEINE Wünsche zu erfüllen.

Ja, es liegt an DIR ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Doch mal ehrlich, kommt jetzt nicht die ganze Zeit schon ein: Ja, aber...

Widerstände, Abwehr und Angst ist ganz natürlich. Es ist ja auch ein Prozess durch den es jetzt immer gilt hindurch zu gehen.

Denk dir einfach, das Leben ist echt ein Miststück! Entscheide dich bewusst dafür.

Vollkommene Akzeptanz



„Liebe mich, auch wenn ich ein Frosch bin und kein/e Prinz/essin!“

Vielleicht denkst du dir: „Jetzt kommt ja der Oberhammer! Ich muss jetzt wohl noch zu allem JA sagen und Friede, Freude, Eierkuchen leben. Wie passt das den mit den anderen Elementen zusammen.“

Stopp! Es ist nicht so schlimm wie du denkst ☺
Es passt total gut zusammen.

Für mich bedeutet es übersetzt:
„In Frieden Sein in jedem Moment“.

Es geht um die Prozesse die eine lebendige Beziehung immer mehr in unser Leben schieben. Lebendige Beziehungen bedeutet:
„Zusammensein in Wahrheit“ oder anders ausgedrückt im Bewusstsein zusammen sein und das geht eben nur in und mit Wahrheit.

Vielleicht stellt sich der eine oder andere die Frage: Was? Das soll meine Beziehung glücklich machen?!

Dann frage ich dich: Hat dich dein verstellen und verdrehen glücklich gemacht? Warum hast du dir die neuen Elemente gekauft? Um wie ein Junkie eine neue Illusion für kurze Zeit zu erleben? Mit der Hoffnung eine Meditation oder ein Mantra zum besingen deiner Beziehung zu finden um nur ja nichts ändern zu müssen? Doch mal ehrlich, wie soll ein Mantra helfen damit dein Partner dir z.B. mehr Aufmerksamkeit schenkt?

Es ist für dich jetzt die Chance inne zu halten, zu erkennen und zu verstehen: „Ich lehne mein Unglücklich-Sein, meine Unzufriedenheit in meiner Beziehung in meinem Leben ab. Ich will ganz schnell etwas um glücklich zu sein.“

Du kämpfst, dein Ego kämpft, möchte kontrollieren und jetzt gerne was organisieren um das zu bekommen was du dir wünschst. Dein Ego will jetzt nicht akzeptieren, dass dein Partner eben gerade so ist. Deshalb muss schnell eine Lösung her, eine Handlung her, damit du deine Ohnmacht seinem Verhalten gegenüber nicht spüren musst, nicht aushalten musst.

Dein Ego vermittelt dir: Das ist verkehrt. Mein Partner und damit ist auch mein Leben ist verkehrt! Du beginnst zu denken und zu denken wie es für dich optimal wäre. Wie es doch sein müsste.

Woher du das weißt? Das erzählte der letzte Rosamunde Pilcher Film (Spaß!).

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

Merkst du schon etwas? Du steckst ganz viel Energie und Aufmerksamkeit in diesen IST-Zustand. Du gießt ganz viel Dünger in dieses Vorkommnis in deiner Beziehung und du wirst erfolgreich vermelden können: Es ändert sich nicht, ganz im Gegenteil. Du bist immer unzufriedener und dein Partner schenkt dir immer noch nicht die Aufmerksamkeit die du gerne hättest. Ist es dir bewusst geworden welche Ausrichtung du eingenommen hast? Prima!

So, wir gehen weiter. Wir kommen jetzt zur bedingungslosen Akzeptanz.

1. Schritt: Anerkennen was ist! Dein Bewusst-Sein erkennt es an: SO ist es gerade. Du erkennst an: Mir fehlt etwas. Mir fehlt die Aufmerksamkeit. Welche Aufmerksamkeit? Zeit? Komplimente? Hilfe? Zärtlichkeit? Kommunikation usw.? Oder ist es das Gesamtpaket? Du lebst Element: Aufrichtigkeit
2. Schritt: Jetzt muss es von dir beim Partner angesprochen werden. Mach einen Zeitpunkt aus und berichte ihm was dir fehlt. Sag ihm wie du dich fühlst. Sprich ganz klar wie deine Welt, deine Ansicht, dein Fühlen in einer Beziehung ist. Du lebst die Elemente: Eigenverantwortung; Wahrheit; Selbst-Entfaltung; setzt dich ein für

Verbundenheit und Ebenbürtigkeit.

Allein mit diesen zwei Schritten bist du im BewusstSein. Du bist nicht mehr im Unbewussten und bleibst ohnmächtig, hilflos und ausgeliefert. Vor allem, du siehst es geht nicht um Friede, Freude Eierkuchen und du sollst und musst zu allem lächeln, nicken und ein Magengeschwür bekommen.

Doch ich würde lügen wenn du jetzt schon am Ende bist.

Jetzt kommt dein Partner zum Zuge. Optimal ist es wenn er es auch anerkennen kann, wie es für dich gerade ist und auch wie es für ihn ist. Das kann unterschiedlich sein, emotional (weil er es nicht wahr haben will); erleichtert dass du es ansprichst; ihr sucht nach Lösungen usw. oder...

Er will/kann nichts ändern, versteht dich überhaupt nicht, hat keine Zeit und keinen Nerv sich das anzuhören usw. Er ist in diesem Moment auch aufrichtig und ehrlich zu dir. Er ist jetzt jedoch NICHT in Verbundenheit von eurem Wir, sondern nur zu sich. Tja, was tun?

Jetzt geht es wieder los mit dem 1. Schritt und dann kommt es darauf an ob du die/deine Elemente lebst.

Du kannst jetzt bewusst entscheiden und ihm sagen: Ich liebe dich und deswegen kannst du so leben wie du möchtest, doch ich liebe mich auch und ich will leben

Die neuen Bausteine unserer Beziehung

und eine Beziehung führen wie sie
in mein Leben und mein Sein passt.
Deswegen mache ich mich auf den
Weg und wünsche dir alles Gute.

Du übernimmst deine
Eigenverantwortung für dein Glück
und dein zufriedenes Leben.

Sollten jetzt in dir viele Wenn und
Aber auftauchen, dann sag deinem
Ego, deinem Un-Bewussten liebe
Grüße von mir.

Deinem Bewusstsein wünsche ich
eine tolle und lebendige Beziehung,
mit gegenseitigem Wachstum,
vielen Reibereien und schallendem
Lachen, damit sich eure Liebe
immer mehr zum Diamanten an
euch schleift.

