



ELISABETH KARSTEN

Heiligkeit der Partnerschaft

Bewusst das Göttliche leben!

BELIMA

BEWUSST LIEBEND MANIFESTIEREN

BELIMA 11

HEILIGKEIT DER PARTNERSCHAFT

Bewusst das Göttliche Leben!

Skript-Version vom 28.06.2022



ELISABETH KARSTEN

Die BELIMA-Skripte sind Begleitprodukt des gleichnamigen Vortrags. Die Inhalte stammen vom genannten Autor, wenn nicht ausdrücklich anders kenntlich gemacht. Jedes Skript reflektiert den aktuellen Wissensstand des jeweiligen Autors und ist also eine Momentaufnahme. Sie erheben keinerlei akademischen Anspruch. Alle Leser sind eingeladen und aufgefordert, die Informationen für sich selbst zu überprüfen, zu vertiefen und gegebenenfalls zu aktualisieren.

Die Vorträge, wie Skripte sollen uns Anregungen zum „bewusst liebenden Manifestieren“ liefern und unsere Wahrnehmung der Welt in diesem Sinne erweitern und ergänzen! Entsprechend ist es ausdrücklich erwünscht, die Skripte zu teilen und weiter zu verbreiten!

Wer Lust hat, BELIMA zu fördern und die Skripterstellung finanziell zu würdigen, kann das hier herzlich gerne tun: [Spenden](#)

Auf diese Weise unterstützen wir uns gegenseitig, neue Möglichkeiten zu finden und zu leben, die Welt, die wir uns alle wünschen, immer mehr zur Wirklichkeit werden zu lassen!

Viel Freude bei der Lektüre und natürlich auch beim bewussten liebenden Manifestieren!

Elisabeth Karsten

VORBEMERKUNG

Ich habe dieses Skript mit Lösungssätzen versehen, um das jeweilige Thema in uns in die Wandlung zu bringen. Denn es ist eine Sache, all das beim Lesen auf der Mentalebene zu erfahren, und eine andere es ins Bewusstsein und das Leben zu integrieren. Dazu dienen bei Bedarf diese Lösungssätze. Sie können entweder laut und bewusst mit den Händen auf dem Herzen gesprochen werden oder im Stillen – laut ist kraftvoller! Und auch sie zu wiederholen ist sinnvoll. Folgt eurer Intuition und bitte ergänzt und wandelt sie euren Bedürfnissen entsprechend. Sie sollen lediglich eine Anregung sein!

Des Weiteren ist das Inhaltsverzeichnis sehr ausführlich, und soll auch als eine Art Stichwortverzeichnis dienen und nicht nur als eine Strukturhilfe. So kann man schneller finden, was einen gerade interessiert. Viel Freude bei der Lektüre und feine Erkenntnisse!



Auf deutsch: Niemals über dir. Niemals unter dir. Immer neben dir.

(Quelle: Netzfund)

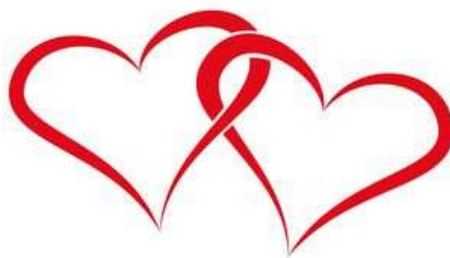
INHALT

1. Einleitung – Heilige Partnerschaften sind wichtiger als je zuvor!	9
1.1.1. Gab es je glücklichen Partnerschaften?	11
1.1.2. Bewegungen im Feld der Paarigkeit	11
1.1.3. Sehnsucht nach der Göttlichen Ordnung	12
1.2. Schöpfungsgrundlagen im polaren Universum	14
1.2.1. Männlich und weiblich sind Energieprinzipien	14
1.2.2. Ohne das Weibliche geht's nie.....	15
1.2.3. Wir haben beide Prinzipien immer in uns.....	17
1.2.4. Auch unser Leib drückt die Polarität aus	18
1.2.5. Unfriede kommt von innen, nicht von aussen.....	19
1.2.6. Gleich und gleich gesellt sich gern	20
1.2.7. Es geht vor allem um Bewusstseinswachstum	20
1.3. Die Schöpfungsraute.....	21
1.3.1. Balance ist die Grundlage für gesunde Schöpfung	22
1.3.2. Hieros Gamos.....	23
2. Natürliche Grundpartnerschaften	24
2.1. Partnerschaft mit unserem Selbst.....	24
2.1.1. Aus mystischer Perspektive sind wir längst EINS.....	25
2.2. Partnerschaft mit Gott bzw. dem Göttlichen Prinzip	26
2.3. Partnerschaft mit dem Leib	27
2.3.1. Der Leib ist das Fühlinstrument unserer Seele	27
2.3.2. Der Leib ist ein Instrument unseres Eros	28
2.3.3. Unser Leib ist das optimale Gefäss für unsre Seele!.....	29
2.4. Partnerschaft mit unserer Umwelt	30
3. Wahlpartnerschaften	32
3.1. Die Beziehungsgestalt	32
3.1.1. Sex.....	34
3.2. Jede Partnerschaft zeugt von unserem Reifegrad.....	35
3.2.1. Typische Paardynamiken unserer Kultur.....	35

Bedauerliche Altlasten unserer Geschichte	35
Aktuelle Partnerschaftsdynamiken.....	36
Superheld und Prinzessin	37
Kerl und Weib	37
Mann und Frau.....	37
Gott und Göttin	38
3.2.2. Partnerschaft und Chakren	39
Hauptdynamiken einer Wurzelchakra-Beziehung	39
Hauptdynamiken einer Sexualchakra-Beziehung	40
Hauptdynamiken einer Solarplexus-Chakra-Beziehung	40
Hauptdynamiken einer Herzchakra-Beziehung.....	40
Hauptdynamiken einer Stirnchakra-Beziehung.....	40
Hauptdynamiken einer Kronenchakra-Beziehung	41
3.2.3. Exkurs: Monogamie, Polygamie, Polyamorie usw.	41
3.3. Sonderformen der Wahlpartnerschaft.....	42
3.3.1. Ehe	42
3.3.2. Seelenpartner	43
3.3.3. Zwillingsflammen	43
4. Die heilige Partnerschaft	45
4.1.1. Was macht eine Partnerschaft heilig?.....	45
4.2. Definition von Liebe im Kontext der Heiligen Partnerschaft	45
4.2.1. Liebe und Wahrheit sind eng verknüpft	46
4.3. Die 5 Sprachen der Liebe	47
4.3.1. Verbale Anerkennung.....	48
4.3.2. Zweisamkeit.....	48
4.3.3. Geschenke machen	49
4.3.4. Gute Taten	49
4.3.5. Zärtlichkeiten	49
4.4. Qualitäten einer heiligen Partnerschaft.....	50
Freiheit in der gesunden Paarbeziehung.....	50
Harmonie macht attraktiv	51

4.4.1.	Qualitäten einer heiligen Partnerschaft	51
	Mann und Frau in der heiligen Partnerschaft	53
4.5.	Dynamiken, die einer heiligen Partnerschaft im Wege stehen.....	54
4.5.1.	Co-Abhängigkeit.....	55
	Machtkämpfe der Bedürftigkeit	55
	Totale Selbstverantwortung hilft	56
	Abhängigkeit, Unabhängigkeit, Interdependenz	57
	Win-win statt Kompromisslösung.....	57
4.5.2.	Die „Tote Zone“	58
	Zusammen wohnen bewusst gestalten	59
	Beziehung wichtiger als Wachstum	60
	Sich gegenseitig zum Objekt machen.....	61
	Radikale Ehrlichkeit führt ins Leben.....	62
4.5.3.	Schuld & Scham.....	62
	Die ewigen Opfer.....	63
	Schleichendes Gift	64
	Wir müssen uns vergeben	65
4.5.4.	Karmische Altlasten	66
4.5.5.	Familiäre Altlasten	67
4.5.6.	Angst.....	68
	Angst macht eng, Liebe weit.....	69
4.6.	Dynamiken, die einer heiligen Partnerschaft dienlich sind.....	70
4.6.1.	Paargestalt zur Priorität machen	70
4.6.2.	Bedürfnis nach Besonderheit aufgeben	71
4.6.3.	Immer Kommunikationsbereit sein	72
	Verbindung geht über Recht haben.....	73
4.6.4.	Wandlungsbereit Sein	74
4.6.5.	Hingabefähigkeit.....	75
4.6.6.	Das eigene Selbst erhalten.....	76
4.6.7.	Den Tanz von Nähe und Abstand meistern.....	78
	Introvertierte und Extrovertierte.....	78

Das „Höchstbegrenzungssyndrom“	78
4.6.8. Lieben heisst, loslassen können.....	79
5. Was können wir tun, um eine heilige Partnerschaft zu erschaffen?	81
5.1. Zu dem werden, was wir sein wollen.....	81
5.2. Die Bewussten Verpflichtungen	82
5.2.1. Ich verpflichte mich, dem anderen nahe zu sein, und ich verpflichte mich, alles zu bereinigen, was mich daran hindert.	83
5.2.2. Ich verpflichte mich zu meiner eigenen vollständigen Entwicklung als Individuum	83
5.2.3. Ich verpflichte mich, mich in meinen Beziehungen vollständig zu offenbaren und mich nicht zu verbergen...	83
5.2.4. Ich verpflichte mich zur vollen Ermächtigung der Menschen um mich herum.....	84
5.2.5. Ich verpflichte mich, aus dem Bewusstsein heraus zu handeln, dass ich zu 100 Prozent die Quelle meiner Realität bin.	84
5.2.6. Ich verpflichte mich, eine gute Zeit in meinen Beziehungen zu haben.....	85
5.2.7. Drei Grundregeln beherzigen.....	85
6. Abschluss – Eine heilige Partnerschaft ist gut für die Welt.....	87
6.1. Namasté – der Gott/die Göttin in mir grüsst den Gott/die Göttin in dir!.....	87
6.2. Die Liebe ist ein eigenes Wesen	88
6.3. Kleiner Exkurs für Singles	89
6.4. Extratipps für Paare und solche, die es werden wollen:.....	90
7. Quellen.....	93



1. EINLEITUNG – HEILIGE PARTNERSCHAFTEN SIND WICHTIGER ALS JE ZUVOR!

Mir ist jüngst bewusst geworden, dass wir auf allen Ebenen unseres Seins ein „Upgrade“, eine „Aktualisierung unserer Funktionsweisen“ brauchen, um mal eine Metapher aus der Technologie zu verwenden. Und das betrifft auch alle unsere Beziehungen und Paarbeziehungen. Denn zu viele von diesen hängen noch in alten Konditionierungen und Glaubenssätzen, sowie in veralteten Vorstellungen von Paarigkeit fest. Und die wenigsten von uns wollen in Wahrheit eine Beziehung leben, wie ihre Eltern sie gelebt haben oder leben. Oder höchstens in Teilen. Wir wollen mehr, aber was genau?

Und, um es gleich vorwegzunehmen: auch ich gehöre zu den Dauersingles mit gelegentlichen Affären. Für eine echte, langfristige Partnerschaft hat es aus den unterschiedlichsten Gründen bei mir und den betroffenen Männern bisher nie gereicht.

Es fehlt an brauchbaren Vorbildern

Natürlich habe ich geforscht, woran das lag. Abgesehen von den höchst persönlichen Aspekten und Macken, fiel mir auf, dass uns eine „gesunde Matrix“ fehlt, an der wir uns hätte orientieren können. Es scheint kaum nachahmenswerte Modelle zu geben!

Unsere Kultur liefert da wenig gute Impulse. Die Klatschpresse stürzt sich vor allem auf die scheiternden Promi-Beziehungen. Möglichst spektakuläre Schlammschlachten jüngst getrennter Paare verkauften sich bisher besser als Harmonie und Eintracht. Immerhin gibt's gelegentlich Ratgeberkolumnen in einer Frauenzeitschrift zu Beziehungstipps.

Aber das mal ein glückliches Paar ausführlich portraitiert wird und für den Erhalt seiner langen und glücklichen Beziehung gefeiert und gewürdigt wird, kommt vergleichsweise selten vor. Tatsächlich wird einem subtil immer kommuniziert, eine langfristige, glückliche Paarbeziehung ist schwierig bis unmöglich und nur ein paar wenigen Auserwählten beschieden. Es ist die gesegnete Ausnahme von der frustrierenden Regel.

Und die meisten Liebesfilme hören auf, wenn es spannend wird: das Paar hat sich zwar endlich gefunden... Aber wie können sie jetzt ihr Miteinander so gestalten, dass es erfüllend weitergeht? Wie verwandeln sie die Verliebtheit in Liebe? Wie meistern sie Krisen?

Ich weiß nicht, wie es euch geht – aber so sehr wir uns auch eine Liebesbeziehung wünschen mögen - sobald wir wieder einem Paar begegnen, das in seinen Konflikten festhängt, alles andere als Glück ausstrahlt und offenbar weit entfernt ist von der Entfaltung aller guten Potenziale – vergeht einem die Lust. Wir alle kennen jene Paare, wo der eine schon die Sätze des anderen vollenden kann – und das mit leicht genervtem Gesichtsausdruck... Sie scheinen einander eher anzustrengen als zu bereichern.

Und selbst, wenn wir in einer Partnerschaft sind und wieder einmal über unsere Unerlöstheiten stolpern, kommt die Frage auf: kann das überhaupt je dauerhaft harmonisch sein? Oder ist die Partnerschaft eins der härtesten Psychotraininglager, die es überhaupt gibt? Und wenn das Training vorbei ist, ist dann diese Beziehung auch zu Ende und geht's dann mit der nächsten von vorne los? Hat das je ein Ende? Und trotzdem gehört eine glückliche Partnerschaft zu den häufigsten menschlichen Sehnsüchten.

Gesunde Menschen wünschen sich ein gesundes Miteinander! Es kommt vermutlich darauf an, wofür wir uns genau entscheiden! Wir sind Schöpfer! Und auch dafür zu sorgen, dass uns unser Unterbewusstsein nicht kontraproduktiv dazwischenfunkelt! Doch wir wissen immer viel genauer, was wir nicht wollen... Aber wie immer, ist für eine erfolgreiche Manifestation es wichtig, genau zu wissen, was wir wollen! Und egal, ob wir gerade Singles sind oder in einer Partnerschaft:

Wir wollen Begegnungen haben, die uns wechselseitig guttun, in unseren Potenzialen unterstützen und in deren Schutzraum wir unsere unerlösten Aspekte transformieren können. Manche von uns wollen eine langfristige Partnerschaft, in der man immer weiter miteinander in die Tiefe des eigenen Wesens und der Beziehung gehen kann – um schließlich auch ungeahnte Höhen miteinander erreichen und genießen zu können – und im Bewusstsein wächst!

1.1.1. GAB ES JE GLÜCKLICHEN PARTNERSCHAFTEN?

Das Thema beschäftigt mich, seit ich Paare bewusst erlebt habe! Vor 20 Jahren hatte ich mal Gelegenheit, bei einem Channelingabend eine Frage an die geistige Welt zu richten. Ich fragte: „Hat es jemals in der Menschheitsgeschichte ein harmonisches Miteinander ohne Machtkämpfe und „Beziehungsstress“ gegeben?“ Die Antwort der „Quellenenergie“ lautete: „Das gab es in den Anfangsphasen von Atlantis und auch zeitweise in Lemurien!“ Und mein erster Gedanke war: „Super, dann haben wir das im kollektiven Unterbewusstsein und können diese Matrix wieder abrufen!“ Aber die geistige Welt fügte hinzu, dass diese Frequenz des harmonischen Miteinanders von Paaren im Kollektiv usurpiert worden war. Durch schwarzmagische Aktivitäten gewisser Instanzen war sie für die meisten Menschen seit Jahrhunderten blockiert. Es war zwar nicht unmöglich, eine gute Partnerschaft zu führen, aber enorm erschwert.

2017 erfuhr ich von einem befreundeten Medium, dass diese Frequenz nun im Zuge des „Aufstiegsgeschehens“ vor einiger Zeit wieder befreit worden sei. Denn für den Frieden auf der Erde sei die Harmonie von männlich und weiblich unerlässlich. Das betrifft sowohl diese Energetik in uns als auch unseren Umgang mit anderen und ganz besonders unsere Partnerschaften! Und weil wir die gesunde Paarmatrix in unsrem kollektiven und individuellen Bewusstseinsfeld haben, können wir entscheiden, dass sie wieder reaktiviert wird!



Lösungssätze: „Ich (Name) wähle Kraft meines göttlichen Bewusstseins, dass die göttliche Paarmatrix, um die meine Seele in der Tiefe weiß, wieder Teil meines Alltagsbewusstseins wird und sich in meinem Leben als gesunde Erfahrung manifestiert. So sei es! Danke, so wahr ich (Name) bin.“

1.1.2. BEWEGUNGEN IM FELD DER PAARIGKEIT

Dass sich im morphogenetischen Feld da einiges langsam, aber sicher geraderückt, ist deutlich spürbar. Seitdem hat auch die Frauenfriedensbewegung "Women Wage Peace" massiven Auftrieb erlebt. Diese begann um 2014, aber die Wurzeln reichen bis in die 60er Jahre und die Zeit des Vietnamkriegs

zurück. Eine kraftvolle Folge davon sind die Aktivitäten der israelisch-kanadischen Sängerin Yael Deckelbaum. Sie inspirierte Millionen von Menschen zu Friedensmärschen unter dem Motto: „Mothers for Peace“. Es gibt ein berührendes Video dazu auf YouTube von 2017: [Yael Deckelbaum / Prayer of the Mothers - Official video](#)

Und im Oktober des gleichen Jahres nahm die #MeToo-Bewegung durch den Harvey Weinstein Skandal an Fahrt auf.

Es heißt, dass seitdem das göttlich-weibliche wieder zunehmend den ihr bestimmten Platz einnimmt! Und wir stellen fest, es ist nicht nur zärtlich und anschniegams. Sondern auch furios und grenzbewusst! Und auch bei den Männern und dem Männlichen passiert viel: die vertrauten patriarchalen Strukturen brechen zusammen. Machthierarchien in allen Bereichen wir von Netzwerkstrukturen immer mehr der Rang abgelassen. Inzwischen kenne ich einige Männer, die sich sehr bewusst und gezielt in den Dienst des Weiblichen stellen. Beispielsweise, indem sie ihre Firma oder ihre Projekte als weibliche Gestalt begreifen. Und ihr Erfolg bestätigt sie in ihrer Entscheidung!

1.1.3. SEHNSUCHT NACH DER GÖTTLICHEN ORDNUNG

Und immer wieder habe ich mit Frauen und Männern zu tun, die mit der bisherigen gesellschaftlichen Rolle ihres Geschlechts nicht mehr klarkommen. Hinzu kommt der Transgenderzirkus – der ist meiner Einschätzung nach eine medial gehypte Bewusstseinsablenkung, um genau die Wiederherstellung eines gesunden Miteinanders von Männern und Frauen, männlicher und weiblicher Energie zu verhindern.

Denn in Wirklichkeit geht der Trend deutlich wieder mehr in Richtung Rückkehr unserer Urkräfte. Wir alle haben eine tiefe, mehr oder weniger bewusste, Sehnsucht nach der Rückkehr der göttlichen Ordnung! Und einer Welt, in der man sich mit seinem Geschlecht und in der Begegnung mit dem anderen Geschlecht gesund verorten kann. Und zwar so, dass wir allein und gemeinsam wieder eine freudvolle Bereicherung der Schöpfung sind!

So ist Bart tragen bei Männern seit einigen Jahren Mode, wie lange Haare und Flechtfrisuren bei Frauen und Männern. Sie heben sich deutlich von der „Botox und Viagra“ Fraktion ab. Übrigens haben die Lockdowns dazu

beigetragen, dass weniger Schminke jetzt wieder als anziehender, weil natürlicher gilt. Überhaupt ist eine Begleiterscheinung der Lockdowns eine Verstärkung der Strömung: „Zurück zur Natur und Gesundheit“ – und das gilt auch für unser gesellschaftliches Miteinander!

Ein weiterer Aspekt, der mir im evolutionären Geschehen auffiel: Seit etwa zehn Jahren gibt es in meinem Umfeld unverhältnismäßig häufig die Geschwisterkombination „Ältere Schwester – jüngerer Bruder“ – diese Jungs werden von klein auf an weibliche Autoritätspersonen gewöhnt!

Und übrigens gibt es dafür auch astrologische und energetische Bestätigungen, die etwa so lauten: Seit 2017 geschieht die Heilung des göttlich weiblichen in der Matrix. Seit 2019 die Heilung des göttlich männlichen – denn das Patriarchat war die Schattenseite des Männlichen. Doch wir wollen beide Kräfte wieder im Licht und miteinander. Und seit Februar 2022 geht es auch um die Wiedererstarkung der göttlichen Partnerschaft! Wir können jetzt eine ganz neue Qualität des Miteinanders erschaffen! Weder Patriarchat noch Matriarchat – sondern das „**Sakral-Partenariat**“ oder so... (franz. für Partnerschaft!)

Offenbar ist also die Evolution auf unserer Seite und gibt uns Rückenwind. Die Frage ist, was können wir tun, um ihr entgegenzukommen? Darum soll es heute in diesem Vortrag gehen!



Übersetzung: Seelen erkennen einander am Gefühl nicht dem Anblick (Quelle: Netzfund)

1.2. SCHÖPFUNGSGRUNDLAGEN IM POLAREN UNIVERSUM

Zunächst einmal ist es wichtig, dass wir uns bewusst sind, dass wir in einem polaren Universum leben. Und bisher auch in einem der Dualität. Das hatten wir schon im BELIMA 2 über Balance, deswegen hier nur ganz kurz und flapsig: Dualität ist das Konzept von „Wo es Höhen gibt, muss es Tiefen geben“. Oder: „Wo es Gewinner gibt, muss es Verlierer geben.“ Diese Nullsummenmentalität überwinden wir gerade.

Ich persönlich nenne das die „Trialität“, die goldene Mitte, den harmonischen Balancepunkt zu erreichen. Dann gilt: „Das eine, das andere und der Balancepunkt. Ein Beispiel dazu ist: Fülle ist nicht das Gegenteil von Mangel. Fülle ist die „goldene Mitte“ – Überfluss ist das Gegenteil – nämlich die Verzerrung des natürlichen in die andere Richtung! Ab jetzt ist für uns diese „goldene Mitte“ wichtig. Und eine Betrachtung jenseits des dualen „Entweder-Oder“, dann geht ein „sowohl-als auch“ Und tatsächlich kann man so lange nach einer Lösung suchen bis alle gewinnen! Darum geht es jetzt in unserer neuen Zeit!

Aber in der Polarität ist der Kontrast durchaus wichtig – denn sonst ist alles „lauwarm“. Und wir lieben Abwechslung und eine gewisse Spannung – das stimuliert uns. Zur gelingenden Lebens- und Liebesdramaturgie gehören Höhen und Tiefen. Durch die kontrastreichen Wechselspiele unserer Erfahrungen erkennen wir uns selbst und den anderen immer besser. Dann ist ein mögliches Endergebnis immer mehr Vertrauen in sich selbst und den anderen. Sowie wachsender Frieden, Lebensfreude und emotionale Balance im eigenen Innern und miteinander.

1.2.1. MÄNNLICH UND WEIBLICH SIND ENERGIEPRINZIPIEN



Im Grunde wissen wir, dass es sich dabei zunächst einmal um Energieprinzipien handelt und nicht nur um die Charakterisierung eines physischen Geschlechts. Symbolisch werden diese Energieprinzipien und ihre Beziehung gerne durch das Yin-Yang-Symbol dargestellt. Im Übrigen gilt die männliche Energie als elektrisch und

geistig. Die weibliche als magnetisch und emotional. Hier ein paar weitere typische Eigenschaften, die diesen Energieprinzipien zugeordnet werden:

MÄNNLICH	WEIBLICH
Gerade, linear, eckig, Pfeil	Rund, spiralförmig, kurvig, Bogen
Hell, Sonne, Gold	Dunkel, Mond, Silber
Analytisch, detailorientiert, verstandesbasiert Intellektuell - Intelligent	Intuitiv, ganzheitlich, gefühlsbasiert
Intellektuell - Intelligent	Instinktiv - Intuitiv

Und diese Polarität ist nötig. Das zeigt uns jede Batterie. Sie hat einen Pluspol und einen Minuspol. Auch unsere Stecker und Steckdosen funktionieren nur so. Bezeichnenderweise sprechen Elektriker auch vom „männlichen oder weiblichen Ende“ eines Verlängerungskabels! Ohne diese gewisse Spannung entsteht keine Energie und es passiert - gar nichts. Diese elektro-magnetische Spannung spielt bei der Zeugung eine große Rolle! Wir verdanken ihr unsere Existenz! Ohne sie gäbe es uns nicht!



1.2.2. OHNE DAS WEIBLICHE GEHT'S NIE

Obwohl das göttlich Weibliche jahrhundertlang mindestens als unbedeutend dargestellt wurde und teilweise dämonisiert wurde, konnte es das Patriarchat nicht ganz loswerden. Denn ohne Verbindung und Sex gibt's keinen Fortbestand der Spezies! Egal, wie gerne das gewisse Charaktere gerne gehabt hätten und haben. Doch diese Polarität bestimmt unser gesamtes Universum. Selbst die Engel haben ihren heiligen Partner! Obwohl sie uns immer als neutral bis geschlechtslos vermittelt werden. Das liegt daran, dass sie derart in Harmonie mit ihrer „anderen Hälfte“ sind, dass sie sich gegenseitig

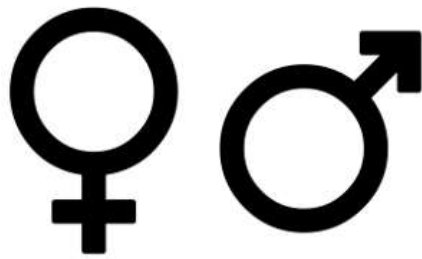
voll integriert haben und als EINE verschmolzene energetische Einheit auftreten können. Aber es gibt Situationen, in denen sie sich energetisch stärker in ihren männlichen oder in ihren weiblichen Aspekt polarisieren und entsprechend ausdrücken.

Der weiblich polarisierte Teil von Erzengel Metatron ist Sandalphon (es heißt auch Sandalphon sei sein „Zwillingsbruder“...). Im aktuellen Aufstiegsgeschehen ist die weibliche Partnerin des Erzengel Michael die „göttliche Prinzessin Aurora“, die der aktuelle Ausdruck des erhöhten menschlichen Bewusstseins ist.

Und ohne das heilige Weibliche kommen auch unsere ach so männlich polarisierten Weltreligionen und Religionsführer nicht aus: Im Islam gibt es den Propheten Mohammed, der in seiner ersten Ehe mit einer älteren Frau 25 Jahre zusammenlebte, danach hatte er 12 weitere Frauen! Und, anders als die islamischen Fundamentalisten, hatte er eine sehr würdigende Haltung gegenüber Frauen. Das gilt - im Prinzip - auch fürs Judentum: die Religion wird matrilinear weitergegeben und ein jüdischer Mann verpflichtet sich in seinem Eheversprechen, seine Frau sexuell zu befriedigen. Im Christentum wissen wir von Maria Magdalena inzwischen, dass sie weit mehr war als nur ein „weiblicher Ehrenapostel“ und alles andere als eine Prostituierte. Sie war die ebenbürtige Partnerin von Jesus Christus.

Auch die Marienenergie hat in allen Religionen ihre Gestalt, als Maria oder Mariam... Für die Hindus ist sie gar ein weiterer Aspekt von Kali, genau, wie Kwan Yin. Kwan Yin ist die Vergestaltung der Marienenergie im Buddhismus: die Verkörperung ultimativen Mitgefühls, und gilt auch als weiblicher Buddha.

Die griechischen Götter haben dem Männlichen und Weiblichen und den Variationen dazwischen gerne gehuldigt. Monogamie und Keuschheit sind bei ihnen eher Randerscheinungen, aber auch da! Und schon ihre Schöpfungsgeschichte beginnt mit der Göttin aller Dinge, die über das Meer tanzt und vom lüstern gewordenen Weltenherrscher in Gestalt einer Schlange befruchtet wird: ohne diese heilige Polarität gäbe es die materielle Welt nicht!



Übrigens sind in der griechisch-römischen Mythologie Aphrodite bzw. Venus traditionell Vertreterin der Weiblichen Energie und Ares bzw. Mars – traditionell Vertreter der Männlichen Energie ein Ehepaar. Und die astrologischen Zeichen für diese beiden Planeten gelten uns als Symbole für weiblich und männlich!

Die germanischen Götter haben weitestgehend auch Partner – und heiligten bewusst das Männliche, das Weibliche und auch die Vereinigung von beidem. Und auch die alten Ägypter wussten um die Bedeutung der Polarität auf allen Ebenen. Sie hatten Vater UND Mutter Himmel, Vater UND Mutter Erde. Und auch unsere Erde – deren geistige Energie „Sophia“ – die Weisheit ist, hat einen männlichen Gegenpart, nämlich „Pan“ – alles!

Heilige Partnerschaften sind also in den Religionen und der Mythologie unbedingt vorhanden! Am deutlichsten vielleicht in der hinduistischen Mythologie. Dort haben alle drei „großen Götter“ ihre „Shakti“ – ihren weiblichen Gegenpart: Brahma hat Sarasvati; Vishnu hat Lakshmi und Shiva hat Parvati. Und falls nötig, verbinden sich Sarasvati, Lakshmi und Parvati zu Kali – dem kriegerischen Ausdruck der Shakti-Energien...

1.2.3. WIR HABEN BEIDE PRINZIPIEN IMMER IN UNS

Es ist mir wichtig, das an dieser Stelle nochmals zu verdeutlichen. Denn in uns wirken immer beide Prinzipien. Egal, welches Geschlecht unser physischer Leib in der aktuellen Inkarnation hat. Unsere Seelen sind im Allgemeinen androgyn, bzw. ausgewogen in ihrer Polarisierung von männlichen und weiblichen Energien. Aber nie ein „Neutrum“ - sondern bewusst und erlöst BEIDES in der göttlichen Version unseres Selbst!



Übrigens stimme ich den Jungianern und ihrer Lehre von Animus und Anima nicht zu. Ich empfinde es so, dass wir alle beides ständig in uns haben. Und auch beides ausdrücken. Mal so, mal so. Denn auf der psychischen und emotionalen Ebene, ist die Polarität nicht immer ganz so eindeutig. Es gibt eben auch Männer, die nach dem Weg fragen und Frauen, die hervorragend einparken können!

Außerdem ist es Charaktersache. Jeder von uns hat offensichtlich Aspekte, die mehr dem männlichen Energieprinzip entsprechen und Aspekte, die mehr dem weiblichen Energieprinzip entsprechen. Wir selbst sind also in unserer psycho-energetischen Struktur bereits Ausdruck einer gewissen Paarigkeit!

Und, damit keine Missverständnisse entstehen: all das gilt natürlich auch für Homosexuelle. Denn auch sie sind als Wesen beides. In der Regel nehmen wir bei homosexuellen Paaren und je nach Situation, den einen Partner als Vertreter des weiblichen Pols wahr, während der andere den männlichen vertritt. Es geschieht auf natürliche Weise.

1.2.4. AUCH UNSER LEIB DRÜCKT DIE POLARITÄT AUS

Eine Anmerkung vorweg: wir sind es gewohnt, den Ausdruck „Körper“ zu verwenden. Tatsächlich bezeichnet dieses Wort aber den Leichnam (vgl. Corpus). Der lebendige, fleischliche Ausdruck unseres Selbst – der lieben kann ist jedoch – der Leib. Deswegen spreche ich lieber vom Leib!



händern kann das umgekehrt sein)

Wir haben eine rechte und linke Leibeshälfte – die rechte gilt als die Männliche, trägt männliche Themen. Z.B. bedeuten Beschwerden auf der rechten Seite oftmals Vater- oder Themen mit dem (männlichen) Partner. Und die linke Leibeshälfte steht für das Weibliche – und bedeutet oftmals Mutter- oder Themen mit dem weiblichen Teil der Beziehung. (Bei Linkshändern kann das umgekehrt sein)

Wir haben einige Organe und Leibteile in zweifacher Ausführung und eine Art Grundsymmetrie entlang einer vertikalen Achse! Wir sprechen von „Augenpaaren“ oder „einem Paar Hände“, wir haben u.a. zwei Nieren – diese stehen traditionell für Partnerschaftsthemen und zwei Lungenflügel. Auch in unserem Leib gibt es also – Partnerschaften!

1.2.5. UNFRIEDE KOMMT VON INNEN, NICHT VON AUSSEN

Nach meinen bisherigen Erkenntnissen ist es so, dass jede Art von Konflikt und Unfrieden in uns selbst beginnt. Zumeist aufgrund eines Ungleichgewichts zwischen diesen beiden herrschenden Prinzipien. Beispielsweise können uns manchmal nicht entscheiden, ob wir aktiv oder passiv sein sollen. Wir ärgern uns mal über unsere Aggression und dann wieder über unsere Feigheit. Oder wir ärgern uns über unsere Bedürftigkeit und dann wieder über unsere Lieblosigkeit – gegenüber anderen, aber noch mehr uns selbst gegenüber.

Der innere Konflikt zwischen dem männlichen und weiblichen Prinzip in uns gilt vielen auch als der Ursprung und Grundlage unseres Kriegsgeschehens, weil wir die dazugehörigen Konflikte nach Außen verlagern. Wir identifizieren uns so sehr mit dem einen, dass wir das andere – ausgrenzen oder gar ablehnen.

Und manchmal setzen wir auch die absurden elterlichen Konflikte in uns fort! Bei mir ist da beispielsweise ein steter innerer Kampf zwischen einer Sehnsucht nach Ordnung und Struktur und einem natürlichen Hang zu Unordnung und Chaos. Meine Mutter ist ein ausgesprochen ordentlicher und strukturierter Mensch. Wohingegen mein Vater mehr nach dem Prinzip „Das Genie behält den Überblick über das Chaos“ lebt. Und ich weiß nie, welcher Aspekt bei mir in welcher Situation letztlich die Oberhand hat. Doch bin ich mit beidem inzwischen in Frieden. Und hoffe, dass ein potenzieller Partner da nicht irgendwann zwischen die Fronten gerät. Den das scheint mir der Schlüssel:



Je mehr wir diese Yin-Yang Aspekte in uns ins Gleichgewicht bringen, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass unser Partner diesbezüglich auch entspannt sein kann und uns den Konflikt nicht spiegeln muss...

1.2.6. GLEICH UND GLEICH GESELT SICH GERN

Charakterlich fühlen wir uns von gleichschwingenden Wesen angezogen. Das interessanterweise in beide Richtungen. Wir wollen und brauchen genau die richtige Mischung aus gleich und verschieden sein. Damit die Neugier und die Forschungslust erhalten bleiben. Wenn sich Paare zu ähnlich sind, landen sie manchmal in einer Geschwisterdynamik. Sie verstehen sich bestens, aber der Eros ist futsch. Wenn sie sich zu unähnlich sind, finden sie kaum einen dauerhaft funktionierenden gemeinsamen Nenner. Sie lieben sich zwar, aber ihre Lebensvorstellungen sind inkompatibel.



Es ist auch wichtig zu wissen, dass genau, wie wir eine Resonanz im Licht haben, wir auch eine Resonanz im Dunkel haben. Genau, wie unser Licht harmonisiert, „harmonisieren“ auch unsere Schattenaspekte. Das kann sich so äußern, dass der eine starke narzisstische Aspekte hat und der andere starke empatische

und wir dann in die Co-Abhängigkeit geraten. Auch die gleichen blinden Flecken zu haben, gehört dazu. Wenn beispielsweise beide die gleichen Vorurteile nähren oder Probleme mit ihren Finanzen oder ihrer Gesundheit haben. Doch wenn einer von beiden beginnt, die Lampe der Wandlungsbereitschaft in diese Dunkelzonen zu halten, öffnet sich das Transformationspotenzial für beide!

1.2.7. ES GEHT VOR ALLEM UM BEWUSSTSEINSWACHSTUM

Es geht in und durch die Partnerschaft vor allem darum, unerlöste Anteile zu wandeln, Traumen zu heilen und wichtige Dinge vom Unterbewusstsein ins Bewusstsein zu holen, damit es uns selbst und auch miteinander immer besser geht. Es geht darum, uns selbst und den anderen immer besser zu kennen. So werden wir gemeinsam immer bewusster, weisere, reifere

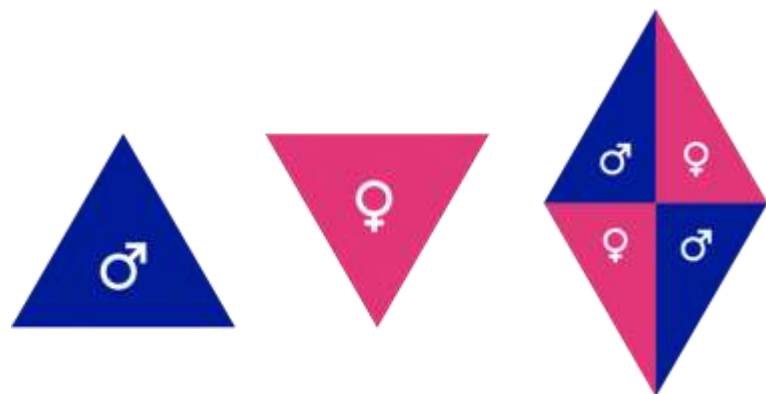
Menschen. Für mich ist das die Lichtseite des Erwachsenseins. Während viele dabei immer nur an die Zunahme von Verantwortung, Verlust von Unschuld und Altern denken.

Doch geht es in Wirklichkeit um so viel Bedeutenderes: die Maximierung unserer Liebesfähigkeit und Schöpferkraft! Eine intensiv gelebte Beziehung beschleunigt die Selbsterlösung und wir lernen höchste Individualität und doch auch eins mit allem zu sein! Gleichzeitig Tropfen und Ozean sein!

Sehr lange in unserer Bewusstseinsgeschichte haben wir uns über all das erfahren, was wir nicht sind. Über Trennung und Kontrast – und viele Konflikte. Seit 2012 geht es auch darum, dass wir uns über das erfahren, was wir auch alles sind. Jetzt geht es um Verbindung und kompatible Resonanzen – und viel bewusstes Schöpfen.

1.3. DIE SCHÖPFUNGSRAUTE

Ich habe für diese Dynamiken über die Jahre ein vereinfachtes visuelles Modell für mich entwickelt. Denn wir sind, wie gesagt, energetisch männlich und weiblich. Wenn wir nun einen kompatiblen Partner resonieren, ist es idealerweise so, dass seine männlichen und weiblichen Aspekte komplementär zu unseren schwingen. Ich habe dafür folgendes Bild der „Schöpfungsraute“ entwickelt.



Traditionell wird das Männliche als aufstrebendes Dreieck dargestellt, das Weibliche als absteigendes Dreieck. Der Männergestalt ist jedoch männlich und weiblich. Die Frau ist weiblich und männlich. Dann treten idealerweise beide Aspekte in uns in eine polare, fruchtbare Beziehung. So ist ein Kraftfeld äußerer und innerer Balance möglich! Dieses Spannungsfeld können manche auch lichtgeometrisch wahrnehmen – es ist dann allerdings komplexer, weil plastisch oder gar multidimensional.



Übrigens erzeugt das Übereinanderlegen dieser die Merkaba, wenn man sich diese geometrische Gestalt plastisch vorstellt: zwei ineinandergeschobene Pyramiden. Sie gilt als das feinstoffliche Vehikel unserer Seele – und auch sie braucht beide Kräfte! Männlich und weiblich. Bei gesunden Paaren ist das ein steter dynamischer Vorgang – eben ein Tanz. D.h. wo der Partner mehr ins Weibliche geht, gehen wir mehr ins Männliche und umgekehrt. Idealerweise geschieht das, ohne dass man das gezielt steuern muss. Trotzdem hilft es, über diese Dinge zu sprechen und sie ins aktive Bewusstsein zu holen. Auch wenn das nicht immer hilft: vor etlichen Jahren bat mich mal ein Mann, doch bitte etwas zurückhaltender, leiser und langsamer zu sein. Und ich erwiderte, er könne doch stattdessen draufgängerischer, lauter und schneller werden? Wir scheiterten beide.

1.3.1. BALANCE IST DIE GRUNDLAGE FÜR GESUNDE SCHÖPFUNG

Michael Roads sagt immer, in seiner metaphysischen Wahrnehmung zeigt sich alle Schöpfung als ein ewiger Tanz von Chaos – in unendlich vielen Rottönen und Ordnung - in unendlich vielen Schwarztönen. Doch wenn sie zusammenkommen und für einen Augenblick Harmonie erreichen, erscheint diese weiß und ist ein Ausdruck perfekter Balance. Dann kann etwas Neues entstehen! Deswegen ist Tanzen natürlich eine wunderbare Metapher für eine heilige Partnerschaft! Eine gesunde Paarigkeit entspricht also zutiefst unserem Wesen und auch unserem Miteinander! Es geht darum, bewusst mit unseren eigenen männlichen und weiblichen Aspekten umzugehen. Je mehr wir das in uns lösen, umso weniger müssen wir es nach Außen projizieren. Wenn wir dieses Spannungsfeld klug handhaben, geht es nicht um ewigen Kampf und Konflikte, sondern um Fruchtbarkeit und Kreativität. Der „Schöpfungsfunk“ wird gezündet.

1.3.2. HIEROS GAMOS

Dann vereinigt sich das göttlich weibliche mit dem göttlich männlichen in uns. Dann kommt es zur „Heiligen Hochzeit“ in uns, auch „Hieros Gamos“ genannt. Das ist ein höchst friedvoller und ausgeglichener Bewusstseinszustand. Manche können den nicht nur spüren, sondern auch halten. Ob bei und in uns da etwas geschieht, merken wir manchmal an Träumen. Wenn wir von einer Hochzeit träumen, in der wir gleichzeitig Braut und Bräutigam sind, ist das ein Ausdruck dieses alchemistischen Vorgangs zur Schaffung inneren Gleichgewichts! Und laut Michael Roads ist Balance einer der Namen Gottes!



Das hinduistische Götterpaar **Krishna & Radha** –
auch eine große Liebe und heilige Partnerschaft (Quelle: Netzfund)

2. NATÜRLICHE GRUNDPARTNERSCHAFTEN

In unserer Version der Wirklichkeit sind wir für Partnerschaften geschaffen. In unserem Universum funktioniert nichts ohne Beziehungen. Beziehungen bestimmen unser Sein und auch unser Wesen. Ohne uns zu beziehen, können wir nicht einmal uns selbst wahrnehmen. Deswegen ist die Urbeziehung auch die Quelle, die sich ein Gegenüber erschuf, um sich so selbst erfahren zu können! Wir sind ein fraktaler Ausdruck dessen: die Quelle und gleichzeitig ihr Gegenüber.

Und unter allen Beziehungen nehmen unsere Partnerschaften – mit einem einzigen klar definierten Gegenüber – eine besondere Rolle ein. Denn sie verlangen von uns höchste Selbstverantwortung und Präsenz und Bereitschaft zu Bewusstseinswachstum, wenn wir ihrem Grundanspruch gerecht werden wollen: nämlich damit zum Wohl der gesamten Schöpfung beizutragen.

2.1. PARTNERSCHAFT MIT UNSEREM SELBST

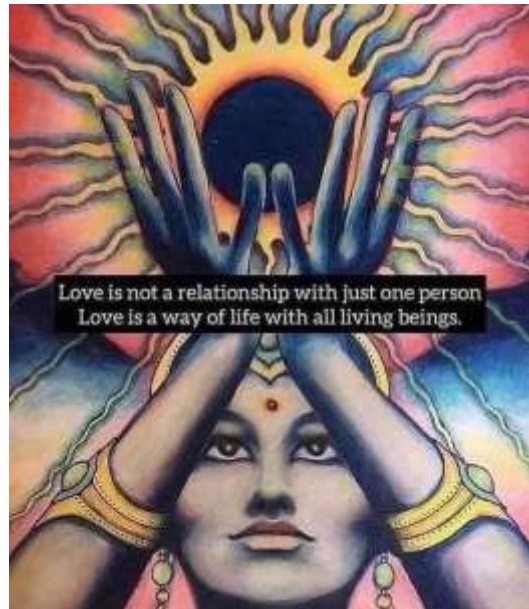
Es ist ein bisschen vermessen, zu versuchen, etwas, das so sehr eine ganzheitliche Einheit bildet, zerlegen zu wollen. Zumal wir uns ja auch immer als Ganzes gegenüberstehen und wahrnehmen. In dem Versuch uns uns selbst begreiflich zu machen, haben wir verschiedene Aspekte und Betrachtungsweisen unseres Wesens entwickelt. Ich kann das dieser Stelle nur knapp umreißen.



Viele sprechen gern von unserem „Ego“ und meinen damit oft unseres instinktiveres Selbst, das für unser Überleben sorgen will. Oder auch von unserem „höheren Selbst“, das mit der göttlichen Ebene verbunden ist und uns mit Weisheit und klugen Eingebungen versorgt. Und dann ist da noch unser Geist, unsere Seele, unser inneres Kind, sowie die noch verletzten Anteile, und die schon bereits erlösten Anteile... Und schließlich unsere Identität, die von unserem Namen, unserer Biografie,

unserem Beruf etc. bestimmt ist. Und je nachdem, worum es geht, identifizieren wir uns mehr oder weniger mit dem einen oder anderen Aspekt. Wir sind wie eine russische Puppe – nur dass die Ebenen nicht so feinsäuberlich voneinander getrennt sind.

In jedem Falle nehmen wir in uns gelegentlich auch auseinanderstrebende Energieströme zwischen diesen Aspekten wahr. Dann gehen wir beispielsweise mit dem Ego oder der Seele, deren beider Bedürfnisse oft nicht synchron sind, in den Dialog. Es empfiehlt sich grundsätzlich, mit jedem dieser Aspekte eine harmonische Beziehung anzustreben und einen echten ganzheitlichen Frieden!



2.1.1. AUS MYSTISCHER PERSPEKTIVE SIND WIR LÄNGST EINS

Und natürlich gibt es die mystische Dimension! In Wahrheit ist nichts außerhalb von uns und im entsprechenden Bewusstseinszustand können wir alles und alle als einen Teil von uns wahrnehmen. Dann wissen wir zutiefst, wir sind der andere, der andere ist wir – es gibt keine Trennung. Der/die Geliebte, nach dem wir seit einer Ewigkeit gesucht haben, sind wir – selbst. Darum geht's in den Gedichten von Rumi und vielen anderen Mystikern! Dann herrscht das tiefe Gefühl, das alles Suchen ein Ende hat und es in Wirklichkeit nur Bewusstsein gibt und tiefen Frieden. Dann sind wir in und mit uns selbst ewig zuhause und wir sind alles, was wir brauchen oder je sein müssen. Alles wollen, sehnen, müssen ist vorbei. Wir begreifen zutiefst, dass wir in Wirklichkeit selbst unser wichtigster Seelenpartner, die Zwillingsflamme, der oder die kosmisch vorbestimmte Liebes- und Lebenspartner sind. Denn wir sind alles! Das Paar, die Partnerschaft, die Liebe und die gesamte Schöpfung! Alles ist EINS! Wir sind ein fleischgewordener Ausdruck der heiligen Dreifaltigkeit!

Wer das für sich zutiefst erkannt hat und immer aus diesem Bewusstsein denkt, fühlt und handelt... kann jetzt nach Hause gehen! Dem kann ich nichts mehr bieten! Alle anderen sind herzlich eingeladen, meinen Versuchen, dem näher zu kommen zu folgen!

2.2. PARTNERSCHAFT MIT GOTT BZW. DEM GÖTTLICHEN PRINZIP

In jedem Falle ist es wichtig, dass wir im neuen Paradigma zutiefst begreifen, dass Gott nicht etwas oder jemand außerhalb von uns ist – sondern wir selbst sind ein Fraktal, ein Funken des Göttlichen. Wir sind die Quelle, die sich durch uns selbst erfährt. Genau, wie bei einem Hologramm, enthält das Frag-



ment die Informationen des Ganzen. Jeder Tropfen enthält die Informationen allen Wassers. Und wir können alles, was Gott kann – wenn wir uns daran erinnern können und es für möglich halten...

Osho, der indische Philosoph und eine Art „Popguru“ des vorigen Jahrhunderts, der lange Zeit als Bhagwan bekannt war, und sich erst gegen Ende seines Lebens Osho nannte, sagte:

„Der neue Mensch wird keinen Gott als Schöpfer dieser Welt anbeten. Er wird Gott als ein Klima der Schönheit, der Liebe und der Wahrheit erschaffen. Bisher war Gott der Schöpfer. Für den neuen Menschen ist der Mensch selbst der Schöpfer, und Gott ist sein Geschöpf. Wir selbst können Göttlichkeit erschaffen – es liegt in unserer Hand.“ (MB, S.497)

Wenn uns in jedem Augenblick unseres Seins bewusst ist, dass wir göttlich sind und aus diesem Bewusstsein handeln und uns selbst und andere behandeln, ist der Wechsel in die nächsthöhere Bewusstseinsdimension vollzogen! Dann haben wir erfolgreich das Paradigma von der Ohnmacht in die gesunde Selbstermächtigung gewechselt.

Und jede unserer Beziehungen – ob zu uns selbst oder zu Wesen, die wir außerhalb von uns wahrnehmen, spiegeln unser Verhältnis zum Göttlichen. Tatsächlich könnte man so weit gehen und sagen, wir brauchen unsererseits die Beziehungen, um uns unserer eigenen Göttlichkeit gewahr zu werden! Es

braucht ein Gegenüber, das drückt auch dieser berühmte Satz von Meister Eckhart aus: „*Das Auge, mit dem ich Gott sehe, ist das Auge, mit dem mich Gott sieht.*“ Wenn wir in den Spiegel blicken – sehen wir das Göttliche und das Göttliche blickt uns an!

So gesehen sind Beziehungen immer Teil unserer Lebensaufgabe. Nichts lehrt uns mehr über uns selbst und die Schöpfung als unsere Beziehungen. Und eine bewusst gelebte, heilige Partnerschaft kann maximales Bewusstseinswachstum und sogar Erleuchtung katalysieren.

Der amerikanische Psychologe und Paartherapeut Chuck Spezzano meint sogar: „*Gute Beziehungen sind der beste und schnellste Weg zu einem guten Leben!*“ (BNS, S.9) Das fängt bei den Beziehungen in und zu uns selbst an!

2.3. PARTNERSCHAFT MIT DEM LEIB

Bekanntermaßen ist unser physischer Leib der physische Ausdruck unseres



Wesens. Wir haben aber noch einige andere Leiber. Jedes Chakra entspricht einer stofflich-feinstofflichen Ebene bzw. Frequenz unseres Leibes. Aber das nun ausführlich zu schildern, sprengt den Rahmen des heutigen Themas. Also begrenzen wir uns heute auf den physischen Leib. Außerdem beginnen wir unsere physische Manifestation mit einer Beziehung zur Materie (Mater!)? Unser fleischlicher Leib IST ein Ausdruck von Partnerschaft. Ohne den physischen Zeugungsakt von Mann und Frau gäbe es ihn nicht.

2.3.1. DER LEIB IST DAS FÜHLINSTRUMENT UNSERER SEELE

Unser physischer Leib ist das Vehikel unserer Seele in der physischen Welt und hält – unser Leben lang. Er ist unser Hauptinstrument des Fühlens. Wir spüren alles als physische Sensation – ob uns kalt, oder heiß ist, ob wir taub oder erregt sind, ob wir wütend oder freudig sind. Es ist wichtig sich

klarzumachen, dass wir unsere Gefühle mit dem Leib spüren. Gedanken geschehen auf der Mentalebene. Aber Gefühle nehmen wir im und durch den Leib wahr. So kommuniziert er mit uns! Und – Stichwort „Körpersprache“ – auch mit anderen! Und was wären Liebesbegegnungen ohne physische Berührung (unsere Haut ist unser größtes Organ!) und die daraus fließende Kommunikation?

Auch mental funktioniert für viele vieles... Sonst wäre ja Telefonsex nicht so erfolgreich. Aber gespürt wird trotzdem mit dem Leib! Die Fantasien und die Projektionen machen ihn nur empfänglich! Er ist eine großartige multidimensionale Antenne! Oftmals spürt er schon Dinge, bevor unser Verstand sie überhaupt begriffen hat. Auf den Leib ist immer Verlass – Leibesgefühle lügen nicht. Vielleicht sind sie mal unverhältnismäßig – denn unser Bewusstsein kann nicht unterscheiden, zwischen einer realen und einer vorgestellten Erfahrung. Aber auch dann ist es sinnvoll, den Leib nicht zu übergehen. Oftmals lohnt es sich, den Ursprung des Gefühls aufzuspüren. Denn das kann uns wichtige Erkenntnisse über unser Wesen und bewusstere Lebensgestaltung und Gestaltung unseres Liebeslebens geben!



2.3.2. DER LEIB IST EIN INSTRUMENT UNSERES EROS

Und ich kann natürlich nicht über die Heilige Partnerschaften, den Leib und das Fühlen reden, ohne auf unsren Eros einzugehen! (Auf Sex komme ich später noch). Für mich ist der Eros der Aspekt, der für uns und in uns spürbar wird, wenn sich die magische Kraft der Schöpfung auf physisch erregende Weise in uns meldet. Und dazu braucht es nicht notwendigerweise eine Begegnung mit einem anderen. Mich kann auch Musik, Kunst, ein gutes Buch, eine fantastische Idee...ein Duft „antörnen“.

Interessanterweise bedeutet es auch für viele von uns auch eine Bestätigung in ihrer geschlechtlichen Identität. Oder weniger gestelzt ausgedrückt: wenn ich mich so richtig weiblich fühle, und meinen Leib spüre – bin ich erotisiert und das kann auch Männer erotisieren. Ich denke Männern geht es ähnlich?!

Ich erinnere mich an eine lustige Party als wir einen Abend lang darüber diskutierten – Männer, wie Frauen, wann wir uns männlich, wann wir uns weiblich fühlen. Und auch wann wir begehren und uns begehrt fühlen. Ich bekam beispielsweise zu hören, dass ich besonders unwiderstehlich sei, wenn ich koche... Und bevor mein „Heimchen-am-Herd-Alarm“ losgehen konnte, begriff ich: weil es sinnlich ist, weil ich völlig bei mir bin... Eine ähnliche Ausstrahlung habe ich, wenn ich tief in schöpferischen Prozessen bin. Beispielsweise, wenn ich schreibe. Ich kann nur sagen: ich war beim Drehbuchschreiben phasenweise regelrecht ...rollig... und teilweise floss das dann mit in die Texte. Wenn ihr einen lustigen Abend haben wollt, macht das mal zu ´nem Partythema!

2.3.3. UNSER LEIB IST DAS OPTIMALE GEFÄSS FÜR UNSRE SEELE!

Wir haben genau den Leib, den unsere Seele für diese Inkarnation als optimal erachtete. Und das gilt für alle unser Macken, sei es Übergewicht, zu lange oder kurze Glieder, krumme Nasen oder Beine, Pickel, Glatze oder Nasenhaare... Unser einmaliger Leib ist der einzigartige physische Ausdruck unseres Wesens. Doch tun wir uns mit dem Gefühl von Attraktivität oft schwer. Unser physisches Schönheitsideal auf Erden ist kulturell unterschied-



lich. Und unser Leib ist stetem Wandel ausgesetzt, solange wir ans Altern glauben. Dennoch verzeichnet der Leib unsere Erfahrungen. Nicht nur mit Narben, sondern auch den Falten im Gesicht. Ich nenne das „gelebte Geschichte“. Für mich ist es ein Ausdruck von Weisheit und Reife. Ich würde nicht ein Leben lang das Gesicht einer ahnungslosen 20jährigen haben wollen!

Im Übrigen glaube ich, dass wir das noch erleben werden, dass unsere Nahrung wieder gesundheitsförderlich ist, unsere Luft und unser Wasser wieder sauber – so dass wir in jeder Hinsicht gesünder und langlebiger werden. Und das bei einem Fitnesslevel

und einer äußeren Erscheinung, bei der wir uns am meisten als wir selbst fühlen.

Umfragen haben ergeben, dass die meisten Menschen mit ihrem Äußeren am glücklichsten waren, als sie Mitte 30 waren. Und wenn wir das wirklich zutiefst fühlen können, wie sich unser Leib damals anfühlte, können wir das wieder manifestieren. Das kann man üben. Und auch mit Meditationen und Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen. Ich denke allerdings, das kommt noch zu unseren Lebzeiten auf mühelosere Weise (wieder) zu uns!

In der Zwischenzeit gibt es ein Erfolgsrezept, das einen auf jeden Fall immer attraktiv macht: glücklich sein. Wenn wir glücklich sind und glücklich in unserem Leib sind, sind wir attraktiv. Entsprechend gilt der Spruch: „Wenn du deinen Leib und dein Leben liebst, hast du den Leib und das Leben, das du liebst“...



Lösungssätze: „Kraft meines göttlichen Bewusstseins bitte ich um Heilung und Auflösung aller Blockaden, besonders auf den unbewussten Ebenen, über die ich nichts weiß, die mir die bedingungslose Annahme meines Leibs erschweren. Ganz besonders unbewusste Glaubenssätze und Projektionen, die mir ein Gefühl von Unattraktivität und Unzulänglichkeit vermittelt haben! Ab sofort erlaube ich meinem Leib alles loszulassen, was in seinem physischen Ausdruck nicht meiner höchsten Seelenwahrheit entspricht. Jede meiner Zellen bis in die DNS hinein dürfen von meiner bedingungslosen Selbstliebe und dem Gefühl, Gott/Göttin in einem menschlichen Leib zu sein, durchdrungen werden! Ich fühle mich in mir und mit mir und in meinem Leib jeden Tag wohler! Danke, so ist es, so wahr ich (Name) bin.“

2.4. PARTNERSCHAFT MIT UNSERER UMWELT

Wir sind existentiell abhängig von unserer physischen Umgebung und ihren Elementen: der Luft, dem Wasser, der Erde und all ihren Früchten... Denn sie liefern den „Sprit“ damit wir das physische Gefährt unserer Seele betreiben können.

Übrigens ist das wechselseitig. Pflanzen, denen wir auch unsere emotionale Aufmerksamkeit schenken, d.h. sie lieben und loben, wachsen verstärkt. Und

offenbar haben alle Pflanzen auf Erden einen nährenden, heilsamen Nutzen für uns. Indigene Völker haben kein medizinisches Archiv, in dem steht, welche Pflanze wofür dient. Sie machen das anders: sie gehen mit der Intention die passende Heilpflanze zu finden in ihre Natur. Oftmals „meldet“ sich die passende Pflanze. Übrigens haben alle Menschen neben „Krafttieren“ auch „Kraftpflanzen“, die sie jederzeit bitten können, für sie persönlich die optimale Heilkraft zu entfalten! Schamanen wissen um ihre Abhängigkeit von der physi-



schen und metaphysischen Welt und beherzigen immer ein wichtiges Prinzip: Geben und Empfangen, bzw. wer sich etwas aus der Natur nimmt, sollte seinerseits was zurückgeben. Einen Segen, ein kleines Opfer, indem sie z.B. Wein auf die Erde gießen, Nahrung für die Naturgeister dalassen, den Ritualplatz sauberer hinterlassen, als man ihn vorgefunden hat usw. usf.

Die australischen Aborigines haben den Spruch: „Wir sind nur auf der Durchreise hier und sollten die Welt besser hinterlassen, als wir sie vorgefunden haben.“ Auch sie begreifen sich auch als Diener und Hüter der Schöpfung.

Das gilt übrigens laut der Thalys von Athos (Alf Jasinski) auch für die Bewohner der inneren Erde: ihre ganze Landwirtschaft geschieht über telepathischen Dialog mit den Pflanzendevs und Tiergeistern. Wenn beispielsweise ein Otter spürt, dass er bald die Dimension wechseln wird, legt er sich einer Familie seiner Wahl vor die Tür, damit sie sein Fell behalten kann.



Lösungssätze: „Kraft meines göttlichen Bewusstseins wähle und entscheide ich hiermit, immer besser und stärker meine Verbindung zur Natur spüren zu können, besonders in meinem Leib. Möge ich wahrnehmen und würdigen können, selbst ein Teil der Natur zu sein und den mir gemäßen Platz in der Schöpfung einnehmen. Möge sich die Schöpfung durch mich frei ausdrücken – zu meinem Wohle und zum Wohle allen Seins! Danke, so ist es. So wahr ich (Name) bin.“

3. WAHLPARTNERSCHAFTEN

Im Laufe unseres Lebens gehen wir natürlich jede Menge Beziehungen ein. Manche davon erhalten auch das Prädikat „Partnerschaft“ – beispielsweise eine Geschäftspartnerschaft oder das Gelöbnis einer Nonne oder eines Priesters. Die können durchaus einen „heiligen“ Charakter haben.

Osho sagte dazu: *„In Beziehung zu treten gehört zu den großartigsten Dingen, die es im Leben gibt. In Beziehung zu treten bedeutet, zu lieben, bedeutet zu teilen. Doch bevor du teilen kannst, musst du haben. Und bevor du lieben kannst, musst du von Liebe erfüllt sein, von Liebe überfließen.“* (FB, Seite kann ich nicht mehr finden) Er meinte natürlich vor allem Liebespartnerschaften und um die geht es ja auch heute!

3.1. DIE BEZIEHUNGSGESTALT

An dieser Stelle möchte ich darauf aufmerksam machen, dass Liebespartnerschaften eine besondere Qualität zu eigen ist. Ihr Miteinander erzeugt eine Beziehungsgestalt. Diese Beziehungsgestalt ist die energetische Struktur, die sie beide umhüllt, auch wenn sie gerade nicht miteinander unterwegs



sind. Sichtige Menschen können deswegen auch sofort sehen, ob jemand in festen Händen ist oder nicht.

Das beste Bild, was ich dafür gefunden habe, ist die sogenannte „Vesica Pisces“ – zwei Kreise, die ineinandergreifen und eine Schnittmenge bilden. Doch entgegen der häufigen Interpretation ist das „dritte Element“ nicht etwa die Schnittmenge – aus der geht nur das gemeinsame Neue, z.B. ein Kind, hervor. Das Dritte ist die Beziehungsgestalt – der ganze Kreis drumherum, der beide in ihrer Ganzheit enthält. Eine besonders schöne

Kreis drumherum, der beide in ihrer Ganzheit enthält. Eine besonders schöne

Darstellung ist der Deckel des „Chalice Well“ (Gralsbrunnen) in Glastonbury, der wiederum die Grundlage für Schmuckgestaltung wurde. (Foto: Etsy)

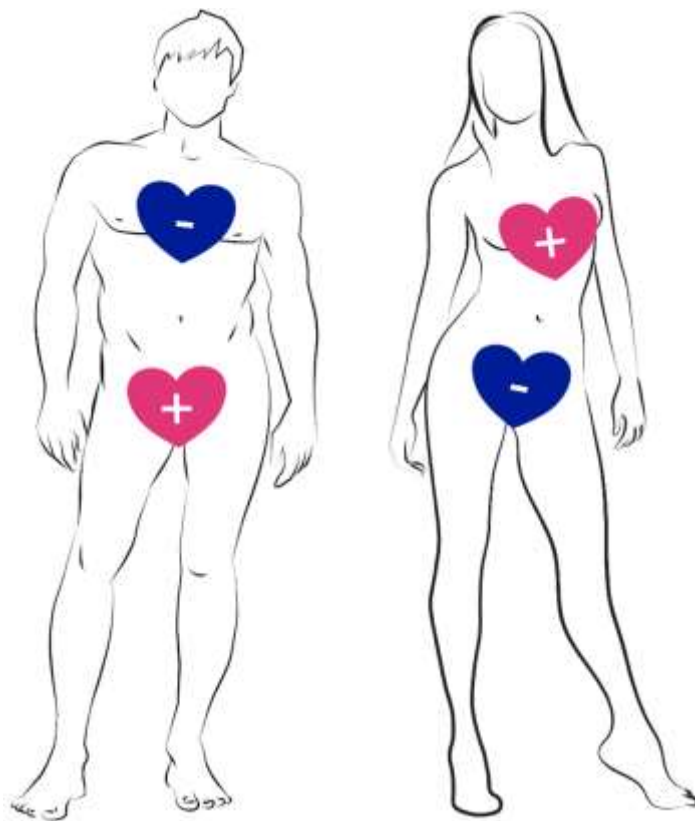
Diese Beziehungsgestalt wird durch das Gefühl der Verbundenheit, den Sex und die Aufmerksamkeit, die ein Paar einander zukommen lässt, genährt. So leben in einer Beziehung salopp gesagt drei Wesen: der eine, der andere und das Miteinander. Und diese gemeinsame Beziehungsgestalt enthält das gesamte Potenzial der Beziehung. Es ist natürlich weit mehr als ein „Wir“, das aus einem „Ich und Du“ besteht.

Ein wesentliches Element zur Nahrung der Beziehungsgestalt ist Intimität. D.h. einem einander zugetan sein in tiefster Vertrautheit – die natürlich nicht immer leiblich sein muss. Intimität bedeutet, sich „ganz nackt“ zu machen, verletzlich zu zeigen und vertrauen zu können, dass man sicher ist. Dabei ist es wichtig, dass wir Intensität und Intimität nicht verwechseln! Von Matt Kahn, einem klugen spirituellen Lehrer aus Amerika kommt das schöne Zitat: „Intimität ist eine physische Manifestation unserer Hingabe an den Geist.“



3.1.1. SEX

An dieser Stelle möchte ich nun auf den Sex eingehen. Denn natürlich spielt er in einer Liebespartnerschaft in der Regel eine große Rolle. Und zur gelebten Intimität eines Paares gehört in der Regel auch Sex. Der Sex kann zur Energiequelle für gelingendes Miteinander werden, aber auch zur Unterstützung der Verwirklichung gemeinsamer Visionen. Die gemeinsame sexuelle Energie kann in bewusstes Schöpfen kanalisiert werden. Das fällt in den Bereich der Sexualmagie und wurde schon immer praktiziert. Ob sich das beteiligte Paar wirklich liebt, spielt nur für die Qualität der Schöpfung eine Rolle. Leider nicht für das Gelingen eines Rituals.



Doch in einer bewussten, heiligen Partnerschaft ist das Wissen um und entsprechende Steuerung der sexuellen Energie oft ein bereichernder Aspekt. (Literaturtipps sind unter den Quellenangaben zu finden.)

Und in Ergänzung zur Schöpfungsraute möchte ich hier anmerken, dass Männer und Frauen auch auf der Ebene der Chakren und der leiblichen Polaritäten aufeinander abgestimmt sind.

Knapp zusammengefasst ist es so, dass zum einen die Chakren gegenpolar schwingen, so dass wenn sie in Kontakt kommen sich zwischen ihnen eine gewisse Spannung aufbaut. Das kann man mit gezieltem Atmen mal ausprobieren! Außerdem ist es wichtig zu wissen und bei der intimen leiblichen Begegnung zu beachten, dass

Frauen mit dem Herzen geben und mit dem Unterleib empfangen. Männer geben mit dem Unterleib und empfangen mit dem Herzen... Damit sich der Unterleib einer Frau öffnet – muss man ihre Brüste – ihr Herz stimulieren.

Damit ein Mann sein Herz öffnen kann, muss man sein Glied anregen...
Tantrikern ist dieser sexuelle Energiekreislauf wohl bekannt! Wenn man den mit Atemübungen anschwingt... können Wunder geschehen.

3.2. JEDE PARTNERSCHAFT ZEUGT VON UNSEREM REIFE-GRAD

Um einzuschätzen, ob man bereit ist für eine heilige Partnerschaft oder die aktuelle Partnerschaft sich für diese nächste Dimension eignet, ist es hilfreich zunächst mal eine kleine Bestandsaufnahme zu machen, wo man gerade steht! Und natürlich ist es spannend, auch andere Paare mal unter die Lupe zu nehmen und zu schauen, ob und wie sie das Potenzial einer heiligen Partnerschaft leben.

3.2.1. TYPISCHE PAARDYNAMIKEN UNSERER KULTUR

Bei der Paarkultur in der Gesellschaft gibt noch jede Menge Optimierungsbedarf! Und natürlich auch Möglichkeiten! Doch zuvor möchte ich auf ein „kulturelles Handicap“ in Deutschland eingehen:

Bedauerliche Altlasten unserer Geschichte

Seit den Weltkriegen findet bei uns eine Dynamik statt, die bis heute wirkt: wir leben in einem Land, wo ein Drittel der Deutschen schon nach dem ersten Weltkrieg, aber erst recht nach dem Zweiten ohne Vater aufgewachsen ist. Weil die Männer entweder im Krieg gefallen sind oder so lange in Gefangenschaft waren – dass sie als Väter nicht zur Verfügung standen.

Mit diesen Kindern geschah Folgendes: Söhne nahmen den Platz des Vaters an der Seite der Mutter ein, weil sie ja nun „der Mann in der Familie“ waren. Die Mütter haben ihre partnerschaftlichen Bedürfnisse an den Sohn gerichtet und die Söhne kamen dem entgegen. Natürlich mündete das längst nicht ständig in Inzest. Aber es führte dazu, dass diese Jungs sich, als sie als Mann dann selbst auf Partnersuche waren, sich eine „Mutti“ gesucht haben – denn der Partnerschaftsplatz war ja schon durch die eigene Mama besetzt. Und diese Ehefrauen, die einen „Sohn“ bekommen hatten, richteten ihre

partnerschaftlichen Bedürfnisse dann wieder an die eigenen Söhne... Und dieser Effekt wirkt in Deutschland bis heute. Wir haben aus meiner Sicht eine heftige Verzerrung im gesunden Umgang mit den Rollen von Sohn und Tochter, Vater und Mutter und Mann und Frau.

Oftmals haben Männer in unsere Kultur einen Widerstand, in ihre männliche Kraft zu gehen und sogar Angst vor Gewalt. Das bezeichne ich als das „Lieber Lamm als Löwe“-Syndrom – wenn Männer mir erzählen, wie schlimm sie Vergewaltigung von Frauen finden und sie Gewalt ja ablehnen. Ich entgegne dann, dass das bedauerlich ist. Denn wenn sie im entscheidenden Augenblick gekonnt eingreifen würden – d.h. einen guten Umgang mit Gewalt beherrschten, sei allen viel mehr geholfen, als wenn sie sich in Mitleid ergehen!

Wenn ein Mann nicht in seine maskuline Kraft und Führung gehen will, wird er sich eine Frau suchen, die ihn bemuttert und an deren Seite er schlafen kann. Wo er keine Klarheit, Ausrichtung und Vertrauen in die Beziehung aufbringen muss, und Verantwortung vermeiden kann. Solche Männer geraten gerne an Frauen, die einen Mann wählen, den sie führen können, den sie ziehen, bemuttern und bekritteln können. Sie werden ihm nie wirklich vertrauen und können sich auch nicht verletzlich hingeben, weil sie dann ihre Kontrolle aufgeben müssten. Damit büßen sie ihren Wert und femininen Zauber völlig ein.

Eine Folge ist die hohe Anzahl alleinerziehender Mütter in unserer Gesellschaft – und die Ratlosigkeit der Gesellschaft im Umgang damit.

Aktuelle Partnerschaftsdynamiken



Den Umgang von Paaren miteinander zu beobachten kann sehr aufschlussreich sein. Ich habe mir mal eine grobe Bestandsaufnahme erlaubt, die natürlich auch nicht ganz ernst gemeint ist. Die Grenzen sind fließend. Die Paarbeziehungen unserer Kultur, lassen sich nach meiner Beobachtung grob folgenden Gruppen zuordnen.

Superheld und Prinzessin

Nach meiner Beobachtung haben wir in unserer Gesellschaft vor allem Paare mit einem kindlichen bis pubertären Umgangsstil. Es gibt Paare, die feiern ihre goldene Hochzeit und streiten aber wie die Backfische. Weil er das gesagt oder nicht gesagt hat, weil sie das Sie beleidigen einander, aber versöhnen sich dann auch wieder.

Typisch für solche Paare ist auch die klassische Rollenaufteilung – seine Karriere geht vor und sie kümmert sich um Haushalt und Kinder. In manchen dieser Partnerschaften fährt auch nur er das Auto usw.

Aber wenn es drauf ankommt, halten sie zueinander, weil allein sein keine Alternative ist. Das Motto ist: lieber zweit mit immer dem gleichen Stress als allein und einsam. Es fühlt sich manchmal an, wie das gemeinsame Stranden der Inneren Kinder auf einer einsamen Insel... Sie schenken sich oft gegenseitig Kinderspielzeug...

Typische Kosenamen: Hasi, Maus, Schatzi, Häschen, Bärchen, Mäuschen...

Kerl und Weib

Dann gibt es die Paare, deren Miteinander von einem starken Eros geprägt ist und für die Sexualität völlig unverzichtbar ist. Manchmal haben auch beide neben dem „Hauptpartner“ noch eine/n Lover... Sie haben noch einen gesunden Bezug zu ihren archaischen Aspekten: sagen wir „dem Kerl“ und „dem Weib“.

Manchmal ist ihr Miteinander von einer Freude an Schlüpfrigkeiten geprägt, sie lassen sich leicht erotisieren und erotisieren andere gern. Für sie ist der Eros ein steter Begleiter und sie verlieren sich damit nicht in rein geistig-poetische Gefilde. Es ist physisch, fleischlich, sinnlich... Ob man dazu einen Bezug herstellen kann, spüren wir im Unterleib.

Typische Kosenamen: alles, was dem anderen das Gefühl gibt, sexy zu sein...d.h. alles was beide antört... Und sie haben eine Schwäche für erotische Umschreibungen wie: „Der rubinrote Dschungel“ oder „den göttlichen Dolch...“ Die Lustgrotte und der Zauberstab...

Mann und Frau

Als „Mann und Frau“ würde ich jene Paare bezeichnen, die einander herzlich zugetan sind. Oftmals sind sie ein gutes Team und können sich auf den anderen verlassen. Sie kennen sich gut und wissen, woran sie sind. Manchmal haben sie sich aber auch klug miteinander arrangiert. Nach dem Motto: „Es

gibt schlechtere, aber auch bessere Partner...”

Irgendwann weicht die Romantik des anfänglichen Miteinanders einem gewissen Pragmatismus und Gewohnheit. In glücklichen Fällen sind auch Humor und Weisheit dabei. Aber vor allem sind es Paare, denen das Miteinander wichtiger ist als ihr persönliches Bewusstseinswachstum. Sie erzählen einander nicht alles, um den anderen zu schonen und sich selbst Stress zu ersparen. Und oftmals ist ihr Leben miteinander von Ritualen durchsetzt, die sie an die gemeinsam geschaffene Wirklichkeit binden: z.B. immer am selben Urlaubsort auszuspanspannen, den Beginn des Wochenendes mit einem Glas Wein zu krönen, zum Sonntagsfrühstück Croissants und klassische Musik zu kredenzen...

Typische Kosenamen: Schatz, Kurzformen der Vornamen

Gott und Göttin

Bisher wohl am seltensten in unserer Gesellschaft anzutreffen. Für mich sind das Paare, die im Umgang miteinander vollkommen souverän sind. Sie lieben sich selbst und einander – vollkommen und bedingungslos. Auch mit allen leiblichen Macken und allen charakterlichen Schattenseiten.

Sie brauchen einander (im erlösten Sinne) für ihre nächsten – persönlichen und gemeinsamen - Wachstumsschritte, aber missbrauchen einander nie. Sie können auch wunderbar mit sich selbst allein sein. Sie wissen zutiefst um die Bedeutung, dass Lieben nicht bedeutet, jemandem anzuhaften, sondern so tief mit ihm verbunden zu sein, dass man ihn auch loslassen kann. Denn manchmal ist das Loslassen das liebevollste, was es zu tun gilt.

Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie in jedem Augenblick in voller Selbstverantwortung agieren. Sie wissen um die ganzen Fallen der Unbewusstheit im Miteinander und gehen konstruktiv damit um. Sie sind darauf ausgerichtet, ihre Partnerschaft bewusst gemeinsam zu erschaffen.

Eine Folge ist, dass sie miteinander immer mehr von dem werden, was sie in Wahrheit sind. Alles andere kommt immer mehr abhanden. Weil sie in hoher Bewusstheit agieren und ihre Göttlichkeit bewusst leben, sind sie auch für andere anziehend und eine Inspiration.

Sie haben keine Kosenamen, aber eine auffällig zärtliche Art, den anderen mit seinem Namen anzusprechen. Und auch in hohem Alter, wenn die geistig-energetische Verbindung die leibliche überwiegt – sind sie immer noch sehr liebevoll zueinander, in jeder Hinsicht! Genau genommen, werden sie immer liebevoller, weil sie immer mehr lieben!

3.2.2. PARTNERSCHAFT UND CHAKREN



In den Veden heißt es, dass es sieben Formen der Liebe gibt, die direkt vom Zustand unserer Chakren abhängig sind. Laut dieser Betrachtungsweise wird eine Paarbeziehung vor allem von einer der chakrischen Dynamiken geprägt. Aber natürlich wirken im einen oder andern Maße alle. Dies kann sich im Laufe einer Beziehung auch verändern. Im Übrigen gelten diese Dynamiken für jede Beziehung – auch wenn sie sich bei jedem Paar sicherlich anders ausdrücken.

Hier nur eine grobe Übersicht über die Hauptdynamiken, der jeweiligen Chakren Beziehung. Daran wird deutlich, dass je mehr wir unsere Chakren befreit haben, d.h. die Themen, die sie belasten, umso bewusster wird unsere Partnerschaft.

Hauptdynamiken einer Wurzelchakra-Beziehung

Diese Paare „erden“ einander – haben das Gefühl sich gegenseitig eine Existenzbestätigung zu sein. Diese Beziehungen beginnen oftmals „zufällig“. Die Energien können sich untrennbar vermischen. Manchmal liegt sogar eine

gemeinsame Suchtstruktur zugrunde. Hauptdynamik ist „Sicherheit durch das Miteinander“ und Angst den anderen zu verlieren. Diese Beziehung ist immer existentiell.

Hauptdynamiken einer Sexualchakra-Beziehung

Diese Paare sind sich oft stark verbunden, besonders wenn die Kommunikation stimmt. Und Sex spielt eine große Rolle, z.B. auch als Versöhnungsmittel. Doch wenn der Sex nicht funktioniert, ist die Beziehung im Chaos. Starke Gefühle und eine fast schon schmerzhaft leibliche Anziehung können hier reinspielen. Oftmals auch das Gefühl, ohne den anderen unvollständig zu sein.

Hauptdynamiken einer Solarplexus-Chakra-Beziehung

Wenn in Harmonie, haben beide ein gesundes Selbstwertgefühl und sind zufrieden. Wenn in Dysbalance, sind Machtkämpfe an der Tagesordnung. Dann sind auch Kontakt und Abgrenzung ein ständiges Thema. Und beide haben ständig das Gefühl, es fehlt etwas. Oftmals werden die Beziehungsmuster der Eltern wiederholt oder karmische Dynamiken spielen eine größere Rolle.

Hauptdynamiken einer Herzchakra-Beziehung

Wenn ein Paar viel, offen und ehrlich kommuniziert, ist dieses Chakra stark und die Verbindung von Vertrauen und Teamgeist geprägt. Bei Dysbalancen wird viel laut gestritten. Doch gibt es in der Tiefe eine Verbindung, der beide vertrauen. Weisheit und Wahrheit spielen eine große Rolle, und die Balance zwischen „Ich“ und „Wir“ und auch der Gemeinschaft

Hauptdynamiken einer Stirnchakra-Beziehung

Diese Paare sind sehr harmonisch, haben ein intuitives, fast schon telepathisches Verständnis füreinander. Sie können sehr viel Kraft miteinander entwickeln, die auch für andere anziehend ist. Fast schon eine mystische Verbindungsqualität: „Seelenverwandtschaft“. Ihre Dysbalancen entstehen,

wenn einer oder beide aus dem Kontakt gehen oder nicht mehr spürbar für den anderen sind.

Hauptdynamiken einer Kronenchakra-Beziehung

Diesen Paaren ist das Physische Miteinander nicht so wichtig – sie sind in erster Linie durch ihr Streben nach Bewusstseinswachstum und (gemeinsame) Anbindung ans Göttliche verbunden. Sie wissen um ihren „Dienst an der Schöpfung.“ Oftmals haben sie das Gefühl einer „göttlichen Bestimmung miteinander“ – aber ohne das als Existenzberechtigung zu empfinden. Sie sind, weil sie sind – egal, ob allein oder gemeinsam. Sie sind in Harmonie auf allen Ebenen des Seins

3.2.3. EXKURS: MONOGAMIE, POLYGAMIE, POLYAMORIE USW.

Welche Form der Partnerschaft jemand wählt, ist eine hochindividuelle Sache. Es hängt stark vom eigenen Charakter, der kulturellen Prägung und persönlichen Bedürfnissen ab. Sowie vom persönlichen Reifungsweg. Nichts davon ist falsch oder schlecht. Jeder muss für sich wissen, wo er sich in diesem Spektrum von Monogamie, „Offener Beziehung“, Polygamie und Polyamorie verortet.

Ich persönlich glaube jedoch, dass die Qualität einer „Heiligen Partnerschaft“ mit aller Tiefe, energetischer Kompromisslosigkeit und frequenzieller Reinheit nicht mit mehreren gleichzeitig gelebt werden kann.

Besonders wenn Sexualität mit ins Spiel kommt: es ist einfach eine energetische Tatsache, dass eine Frau einen Mann, mit dem sie Sex hatte, dann neun Monate im Aurafeld hat. Wenn es mehr als nur eine „Bettgeschichte“ ist, d.h. Gefühle mit investiert wurden, kann es eine Verschränkung der Energiefelder geben, die sich erst nach sieben Jahren auflöst. Auch in den Anastasiabüchern wird dazu einiges gesagt. Mir fällt es schwer, das zu glauben. Doch kann ich bestätigen, dass Menschen, die häufig wechselnde Sexualpartner haben oftmals erst viel energetisches Chaos klären müssen, bis die Bindung zu einem bestimmten Menschen die gewünschte Stabilität erreichen kann. Wie gesagt, das muss nicht so sein, aber ist häufiger der Fall, als ich dachte. Es gibt allerdings Möglichkeiten, diese Verschränkungen vorher zu lösen. Die

sind nach meiner Erfahrung individuell unterschiedlich und also unterscheiden sich auch die Lösungswege.

3.3. Sonderformen der Wahlpartnerschaft

Wahlpartnerschaft gibt uns das Gefühl, dass wir die Beziehung aus freier Entscheidung eingehen. Aber manchmal sind sie auch vorbestimmt bzw. im Seelenplan verankert. Aber nicht immer!

Das heißt ein Ehepartner kann – aber muss nicht vorherbestimmt sein. Er kann, aber muss nicht, ein „Seelenpartner“ oder eine „Zwillingsflamme“ sein usw. Aber da diese Begrifflichkeiten gerne etwas romantisiert werden und eine große Rolle in der Sehnsuchtskultur spielen, möchte ich sie hier wenigstens kurz definieren. Das wichtigste dabei ist zu wissen, dass solche Beziehungen keineswegs weniger Einsatz fordern als eine „gewöhnliche“ Beziehung. Im Gegenteil!

3.3.1. EHE

Über die Ehe und was sie uns kulturell gebracht und auch genommen hat, könnte man einen eigenen Vortrag machen. Es ist allerdings wichtig zu wissen, dass die Ehe in unserer Kultur lange mehr wirtschaftlich als romantisch motiviert war. Und dass die aktuell gültigen Eheverträge auf den deutschen Standesämtern eine Energiesignatur haben, der zufolge die Frau zum Besitz des Mannes wird. Energetisch verliert sie ihre Macht, während seine größer wird – auch weil er genaugenommen nun für die Partnerin verantwortlich ist. Das kann zur Grundlage einer Täter-Opfer-Dynamik werden. Also arbeite ich mit Paaren daran, diesen Aspekt zu neutralisieren!

Aber genug davon! Heute geht es um die Ehe im Kontext der Heiligkeit von Partnerschaften. Meine Beobachtung ist, dass eine Heirat einer Partnerschaft eine andere energetische Qualität verleiht. Das heißt nicht, dass diese Partnerschaft besser oder schlechter ist als eine, bei der die Partner „ohne Trauschein“ zusammenleben. Doch kann dieses öffentliche Bekenntnis zueinander, besonders bei einer guten Ritualgestaltung der Hochzeit, der Partnerschaft eine sakrale Qualität verleihen und die Bindung massiv stärken. Manchmal katalysiert sie ein Paar jedoch auch in die Trennung... Das habe

ich auch schon mehrfach erlebt. In jedem Fall sollte die katalysatorische Wirkung einer Heirat nicht unterschätzt werden. Ich vergleiche das gerne mit zwei Topfpflanzen, die bisher nebeneinander wuchsen, nun gemeinsam in einem großen Topf wachsen... Mit allen Vor- und Nachteilen!

3.3.2. SEELENPARTNER

Die Definition schwankt und ich habe im Laufe der Zeit unterschiedliche Charakterisierungen dazu gefunden. Im Übrigen habe ich dazu auch mal ausführlicher gebloggt. Und seitdem meine Meinung auch wieder etwas geändert.

Nach meinem aktuellen Verständnis sind Seelenpartner Menschen, mit denen gemeinsam wir etwas bewegen können oder sollen. Das müssen nicht unbedingt Liebespartner sein. So waren laut Michael Roads z.B. Winston Churchill und Adolf Hitler Seelenpartner – die eine große Aufgabe miteinander hatten! Nämlich den Krieg in Europa anzuzetteln, der helfen sollte atlantisches Karma zu erlösen. In gewisser Weise ist dies gelungen - auch wenn neues Karma erschaffen wurde – das wir zum Teil jetzt gerade wandeln!

Wenn Seelenpartner als Liebende aufeinandertreffen, dann ist eine ihrer Hauptaufgaben massiv miteinander im Bewusstsein zu wachsen. Und wir können mehrere Seelenpartner im Laufe unseres Lebens und unserer Inkarnate haben! Je nachdem, welche Aufgabe wir mit ihnen bewältigen wollen!

3.3.3. ZWILLINGSFLAMMEN

Sogenannte Zwillingsschwestern dagegen gelten als eine Seele, die sich bei der aktuellen Inkarnation in zwei Leiber, zwei Menschen aufgeteilt hat. Manchmal auch als Mann und Frau. Wenn diese beiden Menschen zusammenkommen, entsteht ein unglaubliches Zusammengehörigkeitsgefühl. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich oftmals sehr ähnlichsehen und ähnliche Interessen haben: sie haben im Prinzip die gleiche seelische Substanz. Allerdings ist ihr Aufeinandertreffen nicht immer automatisch harmonisch. Meist müssen sie sich auch durch einen Wust an alten Konflikten und Traumata arbeiten, bevor sie erlöst, miteinander umgehen können.

Was erlöste Zwillingsschwestern auch auszeichnet, ist dass mediale Menschen bei ihnen immer eine liegende Acht aus Energie wahrnehmen können, die

permanent um sie herumströmt. Zwillingsflammen sind wie Zweige vom selben Baum – sie können sich als Mann-Frau Beziehungen manifestieren, aber das ist tatsächlich eher selten. Es können andere Menschen aus der eigenen Familie oder außerhalb davon sein. Oder Mitwesen aus der Natur – ein Haustier oder auch ein Baum. Eben alle Schöpfungen, die aus unserem (gemeinsamen) Seelenstrahl entstanden sind. Und das ist nicht unbedingt auf zwei beschränkt.

Manchmal sind dies auch Beziehungen über die Dimensionen hinweg. Dann begegnet man einander im Traum. Oft ist ein Teil der seelischen Absprache, eben nicht gemeinsam zu inkarnieren, damit jede maximale Erfahrung in anderen Zeiten und Räumen macht. Denn metaphysisch ist man irgendwann wieder vereint und kann dann das Erlebte miteinander teilen. Der Seele geht es immer um maximale Erfahrungen.



4. DIE HEILIGE PARTNERSCHAFT

Auch eine „Heilige Partnerschaft“ kann vorgeburtlich im Seelenplan angelegt sein. Muss sie aber nicht. Es muss uns auch klar sein, dass wir unseren Seelenplan im Laufe unseres Lebens ständig aktualisieren. Mit jeder Entscheidung, die wir auf Herzebene treffen, wirken wir auf unsere Leben und verändern potenzielle Verläufe. Sogar Handlinien verändern sich! Es kommt immer auf unsere aktuellen Entscheidungen an! Wir können unsere Zukunft jeden Augenblick optimieren!

4.1.1. WAS MACHT EINE PARTNERSCHAFT HEILIG?

Aus meiner Sicht liegt der Schlüssel schon im Charakter: heilig enthält „heil“ bzw. „heilen“. Dies sind also Partnerschaften, in denen ein Heilpotenzial zur Entfaltung kommt. Die Beteiligten unterstützen und begleiten einander auf dem Weg ihrer Bewusstseinsbefreiung. Außerdem haben sie ein Bewusstsein über die göttliche Gnade, die sie in ihrem Miteinander unterstützt. Denn jede Partnerschaft, die wir eingehen ist – genaugenommen – natürlich auch eine Partnerschaft mit Gott bzw. Göttin!

Ob eine Partnerschaft zu einer heiligen wird, liegt an uns. Das hängt ganz von unserer Absicht und unserem schöpferischen Einsatz ab. Das kann also auch für eine Ehe, eine Seelenpartnerschaft oder eine Zwillingsschwesterbeziehung gelten – muss es aber nicht.

In den Büchern über die Innere Erde von Alfred und Christa Jasinski gilt ein guter Partner als „Lebensbeigabe“. Eben weil man dahingehend füreinander bestimmt ist, einander auf dem Weg zum wahren Selbst liebevoll zu begleiten. Unabhängig davon, wie lange diese gemeinsame Wegstrecke auch währen mag.

4.2. DEFINITION VON LIEBE IM KONTEXT DER HEILIGEN PARTNERSCHAFT

Natürlich ist die Liebe der Hauptbestandteil einer „heiligen Partnerschaft“ und vermutlich auch das, was sie „heilig“ macht. Aber was genau ist damit

eigentlich gemeint?

Michael Roads sagt immer wieder, die Liebe ist keine Emotion, sondern die Kraft der Schöpfung. So gesehen ist sie eigentlich eine Naturgewalt! Modernste Forscher stimmen dem zu: Licht ist als physikalische Kraft definiert. Liebe - noch nicht – doch gibt es Ansätze. Es könnte der Elektromagnetismus sein, bzw. die „schwache Kernkraft“.

Ich finde, es ist schwer etwas in Worten und mental zu definieren – das sich eigentlich einer Beschreibung entzieht. Außerdem können wir es mit unserer beschränkten menschlichen Sinneswahrnehmung nur unzureichend erfassen. Doch können wir es alle mit dem Herzen fühlen. Und das Herz ist nun mal unser Liebes- und unser Wahrheitsorgan. Wenn Liebe mit im Spiel ist, fühlen wir das und auch, wenn dem nicht so ist!

4.2.1. LIEBE UND WAHRHEIT SIND ENG VERKNÜPFT

Und wir föhlwissen auch alle, dass man Liebe nur schwer vortäuschen kann. Wenn wir fein justierte Antennen haben und keine Angst vor der Wahrheit, können wir genau spüren, ob jemand aus Liebe handelt – oder bewusst-unbewusst von etwas anderem angetrieben wird.

Wenn unsere Liebe echt ist – zu uns selbst, zur Schöpfung, zum Leben, zu Gott und schließlich auch zur Verdichtung von all dem in der menschlichen Gestalt uns gegenüber - dann spüren wir das im Herzen und können uns zutiefst verbunden föhlen. Und wir sind meist tief berührt, wenn jemand bedingungslos lieben kann und entsprechend handelt! Es erinnert uns immer an die tiefe Verbundenheit, die in Wahrheit der gesamten Schöpfung zugrunde liegt .

Doch bisher bestimmt oft ein Gefühl der Trennung von allem unser Sein. Wie gesagt, erfuhren wir uns lange durch all das, was wir nicht sind – und haben unendlich viele Grenzen gezogen und Dinge in kleinste Partikel unterteilt und voneinander getrennt.

Doch das Bedürfnis nach Ganzheitlichkeit kehrt seit einiger Zeit mit voller Wucht zurück. Inzwischen üben wir uns darin, uns darin zu erfahren, was wir alles doch auch noch sind. Wir bemühen uns, den Schwerpunkt auf die Verbindung und das Gemeinsame zu setzen. Besonders in unserer Partnerschaft. Der amerikanische Psychologe Chuck Spezzano sagt dazu: „Im Prozess der

Verbindung kann Liebe in einem so hohen Maße erfahren werden, dass Wunder emotionaler Heilung geschehen.“ (POV, S.103)

Die Mystiker wussten schon immer, dass alle Probleme in Wirklichkeit eine Folge der illusionären Trennung sind. Sie können durch Akzeptanz der wahren Wirklichkeit – alles ist Eins – und durch bewusste Verbundenheit gelöst werden. Totale Annahme und bedingungslose Liebe führt zur vollständigen Integration und damit zur Auflösung aller Konflikte.

Und unser ach so böses Ego, das so gerne bekämpft wird, weil es uns angeblich an der Entfaltung unserer höheren Potenziale hindert, ist am besten durch liebevolle Annahme Integration an seinen guten Platz zu bringen.

Teal Swan, eine spirituelle Lehrerin aus Amerika mit meist sehr eigenen Ansichten zu allem, erwiderte auf die Frage, was man mit seinem Ego machen soll: „*Liebe dein Ego aggressiv – d.h. so sehr und so stark du kannst...*“ Denn es vernichten oder abtrennen zu wollen – entspricht der Trennungsagenda des alten Paradigmas! Doch es geht darum, dem Ego (wieder) seinen gesunden Platz in unsere Selbst zu geben – es ist schließlich Teil unserer Ganzheit!

Im Übrigen ist Liebe weniger ein Ausdruck von etwas an sich, sondern bestimmt die Qualität unseres Wesens und unseres Tuns. Wir können alles auf eine liebevolle oder eine lieblose Weise tun. Wir drücken unsere Liebe beispielsweise durch Wertschätzung, Dankbarkeit, Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft, Fürsorge, Zärtlichkeiten etc. aus.

4.3. DIE 5 SPRACHEN DER LIEBE

Kommunikation im Miteinander ist der absolute Schlüssel zum Gelingen einer Partnerschaft und erst recht, einer heiligen Partnerschaft. Diese Kommunikation beschränkt sich natürlich nicht auf Worte. Denn für beide Partner ist es wichtig, dass sie spüren können, dass der andere sie liebt. Aber auch, dass ihre Liebe beim anderen ankommt. Interessanterweise ist das leichter gesagt als getan!

Der amerikanische Paartherapeut Gary Chapman hat fünf „Sprachen der Liebe“ ermittelt, denen entsprechend wir unsere Liebe ausdrücken und auch empfangen bzw. empfinden. Und nur, wenn die Kommunikation auf diesen Ebenen funktioniert, füllt sich der „Liebestank, der beide speist“, wie

Chapmann das nennt, immer wieder auf. In der Regel haben wir eine Hauptsprache und eine Zweitsprache. Durch eigene Forschung weiß ich inzwischen, dass wir längst nicht in derselben Sprache empfangen, in der wir senden.

Im Internet gibt es mehrere Möglichkeiten einen „Online-Test“ zur Ermittlung der eigenen Liebessprachen zu machen. Hier ist ein Link, bei dem man nicht anschließend auf irgendeinem Verteiler landet. Leider sind ein paar sprachliche Hänger drin: [Liebessprachen Test](#)

Doch die meisten von uns merken schon, wenn sie ein bisschen mehr darüber erfahren, wie es sich wohl bei ihnen verhält. Die fünf Sprachen der Liebe sind: Verbale Anerkennung, Zweisamkeit, Geschenke, Gute Taten und Zärtlichkeiten. Schauen wir uns die einzelnen Sprachen nun genauer an:

4.3.1. VERBALE ANERKENNUNG

Das umfasst vor allem verbale Anerkennung, Lob, Ermutigungen, Danksagungen und Komplimente. Wichtig ist, dass diese Worte von Herzen kommen und ehrlich gemeint sind. Wer diese Sprache „spricht“ und empfängt, leidet darunter, wenn der andere schweigsam und verschlossen ist und nie das eigene Tun und Sein verbal kommentiert oder bestätigt. Er fühlt sich dann weder wahrgenommen noch gewürdigt.

4.3.2. ZWEISAMKEIT

Dabei geht es um das gezielte Verbringen von Zeit miteinander und die ungeteilte Aufmerksamkeit für den anderen. Bei Menschen, denen diese Liebessprache wichtig ist, geht es darum, dass die gemeinsame Zeit stressfrei und ungestört ist. Es geht nicht nur darum, mit dem Anderen Zeit zu verbringen, sondern dass die Aufmerksamkeit vollständig aufeinander gerichtet ist. Auch tiefe Gespräche jenseits des Alltagsgeplänkels sind gerne willkommen. Diese Menschen leiden darunter, wenn der Partner sich keine exklusive Zeit für sie nimmt und keine direkte Begegnung stattfindet. Auch wenn er vielleicht viel in ihrer Nähe ist, aber durch Familienmitglieder oder andere Tätigkeiten abgelenkt ist.

4.3.3. GESCHENKE MACHEN

Menschen mit dieser Liebessprache machen sich gerne gründliche Gedanken darüber, was dem Anderen Freude machen könnte. Sie freuen sich ihrerseits über Geschenke, die von Herzen kommen. Dabei spielt der materielle Wert eine untergeordnete Rolle – es kann gebastelt oder auf dem Flohmarkt erstanden worden sein. Wichtig ist, dass es etwas ist, das sie persönlich meint. Sie da abholt, wo sie sind. . Diese Menschen fühlen sich ungeliebt, wenn sie keine Geschenke oder kleine Aufmerksamkeiten erhalten. Doch vor allem, wenn es beim Geschenk mehr um den Schenker geht als um den Beschenkten. Wie z.B. das Multifunktionshygrometer für die Partnerin oder die geblünte Kuscheldecke für den Partner...

4.3.4. GUTE TATEN

Menschen, die diese Liebessprache sprechen, lieben es, andere in ihrem Tun zu unterstützen oder im eigenen Tun unterstützt zu werden. Besonders, wenn es etwas ist, was ihnen unangenehm ist oder schwerfällt. Sie wissen es besonders zu würdigen, wenn der andere etwas tut, um sie zu entlasten, obwohl es ihnen selbst nicht gut in den Kram passt. Das sind auch die Menschen, die sich darüber freuen, wenn der Partner unaufgefordert die kaputte Glühbirne wechselt, mal wieder das Lieblingsessen kocht oder die Sachen von der Reinigung abholt. Hilfsbereitschaft ist ihnen selbstverständlich. Sie sind großzügig, wenn sie den anderen bitten müssen – doch was sie kränkt, ist wenn auf entsprechende Ankündigungen keine konkreten Taten folgen.

4.3.5. ZÄRTLICHKEITEN

Berührungen sind für diese Menschen ein wichtiges Element, um sich geliebt zu fühlen und auch, ihre Liebe auszudrücken. Häufige Umarmungen, ein Streicheln, ein Kuss mehrfach am Tag füllen „ihren Tank.“ Und das gerne auch in der Öffentlichkeit.

Wenn der Partner sich ihnen nur selten physisch nähert und Zärtlichkeiten auf intime Stunden beschränkt, „hungern“ diese Menschen leicht und fühlen sich gewissermaßen permanent latent „unterernährt“.

4.4. QUALITÄTEN EINER HEILIGEN PARTNERSCHAFT

Zunächst einmal ist eine heilige Partnerschaft heilsam – für das Paar und idealerweise auch für alle, die mit ihnen in Berührung kommen. Ein „heiliges Paar“ erinnert uns auf allen Bewusstseinsebenen an die Göttlichkeit der Schöpfung. Idealerweise stärkt es unser eigenes Vertrauen in die Liebe und unsere Bereitschaft noch mehr zu lieben. Damit ist ein heiliges Paar ein konkreter Beitrag zum Frieden auf Erden. Das verleiht einer solchen Partnerschaft eine überpersönliche Dimension.

Darüber hinaus ermöglicht die besondere Beziehungsqualität den Beteiligten sich optimal zu entwickeln, ihre Fähigkeiten zu erforschen und ihre Potenziale zu entfalten. Statt, dass sie, wie so viele Paare sich für den anderen „klein machen“, um die Beziehung nicht zu gefährden, katalysieren sie sich beständig in die nächsthöher schwingende Version ihres Wesens hinein und wollen das auch. Sie wertschätzen das gemeinsame Bewusstseinswachstumspotenzial und nehmen dafür auch gelegentliche Konflikte und Schmerzen in Kauf.

Freiheit in der gesunden Paarbeziehung

Nach meiner Beobachtung haben sie auch eine so stabile und harmonische Beziehungsgestalt, dass sich beide innerhalb der Beziehung freier fühlen, als sie es außerhalb der Partnerschaft täten.

Denn in gewisser Weise sind Singles – besonders unfreiwillige Singles – stete Gefangene ihrer Sehnsucht nach einem Partner. Sie sind nie frei von dem Gedanken oder der Hoffnung, an der nächsten Lebensbiegung dem Mann oder der Frau ihres Lebens zu begegnen. Kurz: ein Teil von ihnen ist immer „auf der Jagd“ – bedacht aufs Äußere und die eigene Wirkung etc. Und die potenziellen Interessenten merken das und meistens finden sie das weniger anziehend, weil eine gewisse Bedürftigkeit damit einher gehen kann. Diese Schwingung ist auf Tantra Seminaren allzu sehr präsent.

Während ein glückliches und erfülltes Paar daran keinen Gedanken mehr verschwenden muss. Sie können sich auf die Qualität ihrer Beziehung konzentrieren und diese beständig anreichern. Auch die Alltagskoordination des

Miteinanders fällt ihnen leicht. Sie wissen um ihre Bedürfnisse und die des Partners und haben eine verlässliche Grundkommunikation.

Harmonie macht attraktiv

Außerdem wissen wir alle: der Mensch ist am schönsten, wenn er glücklich ist. Glückliche Paare haben eine außerordentlich verjüngende, vitalisierende und lebensverlängernde Wirkung aufeinander! Und, wie bereits gesagt, tragen sie zur Harmonie in der Welt bei.

Das war lange nicht wirklich gewollt. Wichtiger war das Funktionieren als Staatsbürger – nicht das persönliche Glück. Osho hat das mal auf den Punkt gebracht: *„In einer glücklichen Partnerschaft hat ein Paar sonntagsmorgens Sex, statt in die Kirche zu gehen...“* (MB, S.311)

Ich würde sagen, eine heilige Partnerschaft ist in der Regel auch eine glückliche Partnerschaft. Auch wenn das Glück manchmal hart erarbeitet werden muss – aber wenn es da ist, wird es auch immer stärker! Und die bedingungslose Liebe ist immer göttlich – und macht alle liebenden und geliebten frei, immer mehr sie selbst zu sein! Die Beziehung zweier Menschen, die stets weiterwachsen, bleibt ein spannendes Mysterium, das man ein Leben lang erforschen kann!

4.4.1. QUALITÄTEN EINER HEILIGEN PARTNERSCHAFT

Wir sind dazu da, einander zu verehren und nicht uns zu benutzen! Wir dürfen uns und unser Miteinander nicht zu Objekten oder Erfüllungsgehilfen unserer Sehnsüchte zu machen. Würde und der stets liebevolle Umgang miteinander sind wesentlich. Den Beteiligten an einer Heiligen Partnerschaft geht es darum, Meisterschaft im Miteinander anzustreben!

Ich persönlich finde es großartig und absolut sinnvoll, Menschen wieder aufgrund ihrer Partnerschaftsfähigkeit zu würdigen. Michael und Carolyn Roads halten sich beide für gute Ehepartner und empfinden ihre Ehe als das Beste an ihrem gesamten Leben! Sie sagen, sie danken einander für ihre beglückendes Miteinander jeden Tag! Tatsächlich strahlen beide fast immer Liebe, Frieden, Glück, Schönheit und Heiterkeit aus – egal, um was es geht.

Nach meinem aktuellen Forschungsstand zeichnen sich Menschen, die sich wirklich lieben durch Folgendes aus:

- Sie „sehen“ und würdigen einander
- Sie begegnen sich auf Augenhöhe
- Sie tun Dinge füreinander, die ihnen wirklich dienlich sind
- Sie unterstützen sich gegenseitig
- Sie geben einander Raum
- Sie sind ehrlich aneinander interessiert
- Sie hören einander wahrhaft zu
- Sie stärken ihr Wesen gegenseitig positiv
- Sie lachen gerne und viel miteinander
- Sie sprechen immer gut vom anderen

Das gilt für beide – egal ob Mann oder Frau. Aber natürlich gibt es noch besondere geschlechtsspezifische Qualitäten. Denn wir sind zwar gleichwertig, aber eben nicht gleich. Genau diesen Unterschieden liegt das magische Potenzial. Es ist durchaus hilfreich, dass wir uns bewusst sind, welche Qualität welcher Polarität zugeordnet ist, und wann wir uns in welcher Polarität mehr verorten.

Wenn wir inkarnieren, haben wir zumeist die Absicht, den einen oder anderen Pol durch den entsprechenden Leib auszudrücken. In der Regel entweder männlich oder weiblich. Und mit dem gewählten physischen Geschlecht gehen auch ganz bestimmte Aufgaben und, wenn man so will, „kosmische Verpflichtungen“ einher, der sich die indigenen Völker noch voll bewusst sind.

Eine Weisheit der Cherokee-Indianer:

„Die höchste Bestimmung einer Frau ist es, einen Mann zu seiner Seele zu führen – damit er sich mit der Quelle wieder vereinen kann. Ihre geringste Bestimmung ist es, ihn zu verführen, den Mann von seiner Seele zu trennen und ihn ziellos umher irren zu lassen.

Die höchste Bestimmung eines Mannes ist es, eine Frau zu beschützen, so dass sie sich unversehrt auf der Erde bewegen kann. Seine geringste Bestimmung ist es, sie zu überfallen und sich mit Gewalt einen Weg in das Leben einer Frau zu erzwingen.“

Mann und Frau in der heiligen Partnerschaft

Nach meinem aktuellen Forschungsstand zeichnen sich die Geschlechterrollen in einer heiligen Partnerschaft wie folgt aus:

 EIN MANN, DER EINE FRAU WIRKLICH LIEBT:	 EINE FRAU, DIE EINEN MANN WIRKLICH LIEBT:
Würdigt ihre Weiblichkeit, ihre Zartheit, ihre Verletzlichkeit	Achtet seine Männlichkeit, seinen Mut, seine Empfindsamkeit
Erkennt ihr wahres Wesen, auch wenn er es nicht mit dem Verstand begreift, aber er erkennt es mit dem Herzen	Heißt seine männlichen Kräfte willkommen
Schulmeistert sie nicht („Mansplaining“ bzw. „Herrklärung“)	Bemuttert ihn nicht und macht ihn nicht zum Sohn
Zertritt nie ihre sich öffnenden Knospen	Überlässt ihm gerne die Führung
Verteidigt und beschützt sie, wenn es sein muss	Würdigt, achtet und unterstützt seine Kraft
Achtet auf den Erhalt ihrer physischen und psychischen Gesundheit	Achtet auf die Harmonie in allen physischen und psychischen Räumen
Ist ihr gegenüber großzügig	Nimmt seine männlichen Gaben an
Drückt seine Liebe in physisch spürbarer Art aus	Öffnet sich ihm in seiner Gegenwart
Gibt ihr Halt	Gibt ihm Geborgenheit
Schafft Weite und Raum, statt Enge und Begrenzung	Achtet auf Harmonie in allen psychischen und physischen Räumen
Dient ihr im ritterlichen Sinne	Bittet ihn, einiges für sie zu tun, weil es sie glücklich macht

Die klugen Männer, die ich kenne, die gute Ehen führen, sagen gern, sie leben nach dem Motto: „Happy wife, happy life“ Das heißt natürlich nicht, dass sie ihr eigenes Glück dabei aus den Augen verlieren. Doch wissen sie ganz genau, wenn es ihr gutgeht...dann geht es auch ihnen gut. Denn eine glückliche Partnerin ist gerne Partnerin und wird dann auch dafür sorgen, dass es beiden miteinander gutgeht.	Außerdem kenne ich einige glücklich liierte Frauen, die sagen: „In entscheidenden Momenten lieber zuhören als reden!“ Denn sie wissen, dass alles, was ein Mann tut immer einen Grund hat und dass es lohnend sein kann, diesen Grund zu erfahren!
--	--

Und für beide gilt: nie den Humor aus den Augen verlieren. Das heißt, es gilt, die Beziehung ernst zu nehmen! Doch sich gegenseitig, sich selbst und das Leben durchaus mit Heiterkeit betrachten!

4.5. DYNAMIKEN, DIE EINER HEILIGEN PARTNERSCHAFT IM WEGE STEHEN

Es ist hilfreich, sich bewusst zu machen, welche Gefahrenzonen auf dem Wege zur Heiligen Partnerschaft lauern bzw. – wenn man schon drinsteckt – aufzulösen gilt! Das geht immer, die Beteiligten müssen es jedoch wollen!

Und es ist wichtig zu wissen, dass jede Partnerschaft von Bedeutung – an der uns liegt - immer wie ein Dampfkochtopf wirkt. Am Anfang ist noch alles leicht und locker. Aber dann, je mehr wir uns öffnen, umso mehr fordern unsere unerlösten Aspekte Aufmerksamkeit. Die wollen schließlich auch geliebt werden. Vor allem von uns selbst. Und weil es uns so schwerfällt, sie bei uns wahrzunehmen, tut uns der liebe Partner oft den Gefallen und spiegelt diese oder agiert sie aus. Es erfordert Bereitschaft und Bewusstheit da Ordnung hineinzubringen. Das ist jedoch sehr lohnend! Denn miteinander überstandene Krisen erlauben eine noch tiefere Verbindung. Außerdem werden die Explosionen mit der Zeit kleiner und die Abstände zwischen ihnen größer. Irgendwann überwiegen tiefes Vertrauen, Frieden und Harmonie.

4.5.1. CO-ABHÄNGIGKEIT

Einer der häufigsten Schattenseiten von Beziehungen und natürlich auch Partnerschaften ist Co-Abhängigkeit. Ich würde es als eine wechselseitige Abhängigkeit beschreiben, bei der die Partner ihr persönliches Glück vom Glückszustand des anderen abhängig machen und alles dafür tun. Der falsche Glaubenssatz ist: „Erst wenn’s dir gutgeht, darfs mir gutgehen.“

Es gibt viele Auslöser für die Entstehung von Co-Abhängigkeit. Beispielsweise, wenn Menschen aufgrund einer Kompatibilität in ihren Traumata zusammenkommen – dann sind sie im Schmerz verbunden. Oder wenn sie meinen, absolut nicht allein sein zu können, dann werden sie alles tun, den anderen an sich zu binden. Beispielsweise, indem sie eine Abhängigkeit erzeugen, dass der andere vermeintlich nicht ohne sie auskommt oder sie nicht ohne den anderen.

Das ist in der Praxis meist ziemlich übergriffig und entmündigt beide. Mit bedingungsloser Liebe hat das nichts zu tun. Die Beispiele dafür sind zahllos, jede Fernsehserie, jedes Melodram ist voll davon! Die besondere Tragik dabei ist, dass dies oft in allerbesten Absicht geschieht. Aus meinen Theaterwissenschaftstagen stammt der Spruch: „Die Tragödie beginnt da, wo aus Liebe Grenzen überschritten, werden...“

Machtkämpfe der Bedürftigkeit

Besonders, wenn die Verliebtheit irgendwann nicht mehr trägt und die ersten Ungleichgewichte spürbar werden. *„Wenn der andere nicht mehr so freiwillig gibt, was wir haben wollen, fangen wir an das einzufordern oder uns zu holen – Das führt zu Machtkämpfen!“* so beschreibt Chuck Spezzano das. (BNS, S.14).

Ich nenne das die Macht des Schattens unserer Bedürftigkeit. Anstatt für uns selbst aus unserem Innern zu sorgen, wollen wir, dass der andere uns etwas gibt, was wir vermeintlich uns selbst nicht geben können. Dann werden gerne Vater oder Mutter aufeinander projiziert – was ein absoluter Beziehungskiller ist. Der Partner kann und darf uns niemals ein Elternteil sein – denn dann mutieren wir zum Kind und sind nicht mehr auf Augenhöhe. Dann geht die Ebenbürtigkeit verloren. Das kann in steten Machtkämpfen münden

oder in einem totalen Verlust des Eros: wer will schon mit Mama oder Papa ins Bett?

Totale Selbstverantwortung hilft

Ein möglicher Lösungsweg ist, mehr in die Selbstverantwortung zu gehen und zutiefst zu begreifen, dass man nicht für das Glück oder Unglück des anderen verantwortlich ist. Man kann ihn nicht retten, befreien, erlösen... was auch immer die gehegten Fantasien sind. Und umgekehrt genauso wenig!

Tatsächlich sind wir nicht einmal für die Gefühle des anderen verantwortlich! Die Gefühle waren immer schon da – wir hatten sie längst in uns. Und wenn dann etwas geschieht, was zu ihrer Entladung führt, meinen wir, das war die Ursache. Gerne geben wir dabei dem anderen unbewusst oder bewusst die Schuld. Aber das Geschehen und der Anteil des Partners daran waren nur der Auslöser.

Ein Bild dazu: Dass eine Lawine entsteht, liegt vor allem an der Masse an Schnee, die schon vorher da war. Der Schneeball, der nun den Berg herunterkullert – der war nur der Auslöser. Und manchmal reicht eine falsche Bemerkung oder ein falscher Blick, um diesen „Ball ins Rollen“ zu bringen. Aber wäre da kein Schnee, würde nicht viel passieren... Er würde vielleicht gerade über den großen Zeh purzeln, aber einen nicht mit der angereicherten Wucht überwältigen!

Es ist in solchen Situationen immer lohnend zu gucken, was der Auslöser war und zu prüfen, welcher Aspekt von uns, welche Erinnerung in uns damit getroffen wurde. Meist ist es ein nicht aufgearbeitetes Thema in der Kindheit. Das führt dann auch dazu, dass wir den Konflikt wie ein Kind fortsetzen, nicht wie ein Erwachsener!

In aller Regel verletzen wir uns auch nicht absichtlich. Aber selbst dann, sind wir immer noch ausschließlich selbst für unsere Gefühle verantwortlich. Wenn der andere uns absichtlich kränken will, können wir uns überlegen, ob wir „mitspielen“ und dann verletzt sind.

Wir können aber auch in unsre Selbstverantwortung gehen und guten Gewissens sagen: „Das ist deine Wahrnehmung von mir – mit meiner Wahrheit hat das nichts zu tun!“ Und wenn es uns doch „erwischt“, gilt es zu prüfen, aus welchen Gründen wir ihm oder ihr insgeheim recht geben. Die meisten

Kränkungen funktionieren deswegen so gut, weil der Andere Dinge sagt, die wir insgeheim selbst für wahr halten.

Abhängigkeit, Unabhängigkeit, Interdependenz

Die amerikanischen Paartherapeuten Chuck und Lency Spezzano haben beobachtet, dass Paare und Partnerschaften spiralförmig einen Zyklus durchlaufen. Dieser führt von der wachsenden Abhängigkeit, in die meist explosionsartige Unabhängigkeit, und mit Bewusstheit dann in die gesunde Abhängigkeit – oder Interdependenz. Im Extremfall kann das zur Trennung führen und wird in der nächsten Partnerschaft erneut ausagiert, bis man begreift, dass weder Abhängigkeit noch Unabhängigkeit die Lösung beinhalten, sondern die gesunde Interdependenz.

Wir springen also so lange zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit hin- und her, weil wir weder auf die Idee kommen, dass es einen gesunden Mittelweg geben könnte, noch eine Vorstellung davon, wie dieser aussieht.

Chuck Spezzano hat festgestellt, dass wir oftmals Unabhängigkeit mit Freiheit verwechseln. Dabei geht es in Wirklichkeit darum, die Beziehung zu kontrollieren. Und wenn wir das nicht können, entkoppeln wir uns vom anderen – und die Trennung liegt in der Luft. Spezzano sagt, die Lösung liegt im Geben, nicht im Haben wollen.

Wenn man beispielsweise mehr Nähe will, aber der andere Abstand fordert, dann gibt man ihm oder ihr in Liebe diesen Raum, ohne sich abgewiesen zu fühlen. Dann kann er und sie mit „wieder aufgeladenen Batterien“ auch wieder Nähe geben. Wieder ist der Schlüssel eine gute Kommunikation! Wer braucht wann was und wie kriegen es beide, ohne dass der andere „draufzahlt“?

Win-win statt Kompromisslösung

Und Vorsicht: das sind keine Kompromisslösungen, die immer einen bitteren Beigeschmack haben. Sondern es wird so lange nach einer guten Lösung gesucht, bis sich beide wohl und frei in der Beziehung fühlen! Es muss win-win sein! Alles andere erzeugt Machtgefälle!

Es ist also für eine heilige Partnerschaft absolut wichtig, dass die Beteiligten gut allein sein können und sich dann nicht einsam fühlen. Außerdem braucht man immer wieder auch mal etwas Abstand voneinander, um den eigenen Energiehaushalt zu klären und für sich prüfen kann: was ist meins und was ist seins/ihrs? Und darüber zu sprechen, wer braucht wann was? Und zu akzeptieren, dass man voneinander abhängig bzw. aufeinander angewiesen ist: vom Zahlen der Miete, oder der Hypothek des Eigenheims, über die Kindererziehung und die gesundheitsförderliche Ernährung und Alltagsgestaltung!

Dann erschaffen wir die sogenannte „Interdependenz“ – oder die bewusste ausbalancierte gegenseitige Abhängigkeit, so dass eben kein Machtgefälle entstehen kann! Dann akzeptieren wir, dass es Bereiche gibt, in denen wir aufeinander angewiesen sind oder gar voneinander abhängig, und sind das auch gerne. Denn die Beziehungsgestalt wird davon genährt! Dann fällt die Urlaubsplanung und -finanzierung viel leichter; die Kinder werden entspannter versorgt und der Haushalt erledigt sich auch müheloser!

Wie gesagt, eine gute Kommunikation ist wichtig. Sonst gibt's Irrläufer, wie bei folgendem Paar, bei dem sie immer genervt war, dass er ihr den Salat „wegaß“. Denn er aß den gerne zur Mahlzeit, sie lieber hinterher. Irgendwann beschwerte er sich, dass sie immer so viel Salat mache, dass er kaum damit fertig wurde. Woraufhin sie zurückbellte, er müsse den nicht essen, sondern ihr endlich mal was übriglassen! Oder ein anderes Beispiel: sie beschwerte sich, dass er immer schweigsamer wurde im Laufe der Beziehung und er erwiderte genervt: "Ich komme doch gar nicht mehr zu Wort, sie redet die ganze Zeit..."



Lösungssätze: „Kraft meines Göttlichen Bewusstseins weise ich mich selbst an, dass mir meine eigenen Tendenzen zur Co-Abhängigkeit bewusstwerden und ich sie auf gesunde und liebevolle Weise in ein bewusstes Miteinander und gesunde Interdependenz wandeln kann. Danke, so ist es. So wahr ich (Name) bin.“

4.5.2. DIE „TOTE ZONE“

Dieser Begriff stammt von Chuck und Lency Spezzano und beschreibt eine Phase in der Partnerschaftsentwicklung, in die man immer wieder

hineinschlittern kann, wenn man aus dem Bewusstsein rutscht. Dann ist die „Bassstimme“ nicht mehr die Liebe und die Begeisterung füreinander, sondern die Gewohnheit und die Verpflichtungen des gemeinsamen Alltags. Dabei kann man sich selbst und auch gegenseitig abhandeln kommen.

Zusammen wohnen bewusst gestalten

Das Zusammenziehen kann ein Paar unter Umständen ins partnerschaftliche Aus stürzen. Denn manchmal kommt dann folgende archaische Dynamik zum Tragen: leibenergetisch gibt die Frau dem Mann Raum – sie stellt ihm ihren inneren Raum zur Verfügung, um mit ihr ein Kind zu zeugen. Und der Unterleib der Mutter ist der erste „Raum“, den wir physisch bewohnen.

Wenn dann im Erwachsenenalter der Mann zur Frau in ihre Wohnung zieht – kann sich unter Umständen die Mutter-Sohn-Dynamik hochladen, denn jetzt hat sie nicht nur Macht über ihren inneren Raum, sondern auch über den Äußeren. Genau, wie in seiner Kindheit!

Wenn dagegen die Frau zum Mann zieht, dann stimmt die energetische Symmetrie: er stellt ihr den äußeren Raum zur Verfügung, für die gemeinsamen Schöpfungen – und sie den inneren. Dann bleiben sie auf Augenhöhe und das Machtverhältnis ausgewogen!

Wenn nun ein Paar unbedingt in das Haus oder die Wohnung der Frau ziehen will – aus welchen Gründen auch immer – ist es ratsam zu prüfen, was dieses Paar braucht, damit sie energetisch nicht aus dem Gleichgewicht rutschen. Manchmal bedarf es einer totalen Renovierung und neuen Aufteilung der Räume, die er zum größeren Teil finanziert und organisiert; oder sie regeln das vertraglich, dass sie gemeinsam Besitzer sind. Aber es gibt auch noch andere Möglichkeiten. Das hängt vom Einzelfall ab. Doch grundsätzlich rate ich Paaren immer, sich lieber gemeinsam etwas Neues zu suchen und ihm die Raumfindung zu überlassen. Und meist kann er das eh viel besser als sie. Das ist erstaunlich, dass und wie es funktioniert.

Form wichtiger als Inhalt

Eine weitere Falle ist, wenn die Überzeugungen über die Gefühle herrschen. Eine Variation davon ist, laut Spezzano, die richtigen Dinge aus den falschen Gründen zu tun. Er sagt: *„Wir sind auf politische oder gar patriotische Korrektheit fixiert, die Wert auf Form und auf fehlgeleitete, unwahre Loyalität*

anstelle von Verpflichtung, Authentizität und Wahrheit legt. Wir können weder empfangen noch Nähe, Erfolg oder Liebe genießen. Ein Gefühl von Leblosgigkeit, Erschöpfung und Unbehagen macht sich breit [...] Es mangelt an Herz und Integrität.“ (POV, S.)

Das ist auch ein prima Nährboden für Ängste und Ohnmacht. Wir wissen einfach nicht, was wir tun sollen, ohne die Beziehung noch mehr in Gefahr zu bringen. Denn wenn wir es wagen würden, in unsere tatsächliche Macht und Kraft zu gehen – könnte die Beziehung endgültig in die Brüche gehen. Und das gilt es, um jeden Preis zu verhindern. Dann wird lieber gejammert und gelitten, als eine gute Lösung zu finden. Das sind die Paare, wo sie eine Beförderung ablehnt, aus Angst dann mehr zu verdienen als er und damit sein Ego zu verletzen. Oder er möchte eine Auszeit nehmen oder wünscht sich einen Berufswechsel, der aber eine Senkung des gemeinsamen Lebensstandards bedeuten würde. Das will er ihr nicht zumuten.

Spezzano verdeutlicht: *„Wenn wir uns zum Opfer machen, benutzen wir den anderen, um unserer Verantwortung und unseren Kräften auszuweichen“* (POV, S.35) Auch das meint Marianne Williamson in ihrem berühmten Text, aus ihrem Buch „Rückkehr zur Liebe“ – nämlich: dass wir unser Licht mehr als unseren Schatten fürchten. Der Begründer der systemischen Aufstellung, Bert Hellinger hat das mal knapp und zynisch auf den Punkt gebracht: *„Leiden ist leichter als Lösen“*.

Beziehung wichtiger als Wachstum

Und man kann sich jahrelang oder gar eine Beziehung lang in der „Toten Zone“ häuslich einrichten, im Glauben, die Beziehung nur so erhalten zu können. Denn Wachstum würde einen in eine unbekannte Zukunft führen und keiner weiß, ob miteinander oder getrennt voneinander. Die typischen, meist unbewussten Vereinbarungen für die Schaffung einer „Toten Zone“ sind: „Lass uns drauf einigen, dass wir bestimmte Bereiche unseres Lebens meiden, und unsere Aufmerksamkeit nur auf die Unproblematischen Aspekte lenken.“ Oder „Wenn du dich nicht veränderst, tu ich das auch nicht. Dann können wir unseren Status Quo erhalten.“ Oder "Am besten wir lenken uns mit was anderem von uns selbst ab... und kümmern uns um die Belange anderer statt unserer....

Paare in diesem Teil der „Toten Zone“ haben sich dafür entschieden, dass

die Sicherheit, die sie durch ihre Partnerschaft gewinnen, jeder Lebendigkeit vorzuziehen ist. Sie hören auch irgendwann auf, sich „alles“ zu erzählen. Sie schonen sich und den anderen vor der gelegentlich potenziell erschütternden Wahrheit. Sie erzählt nicht, dass sie eine schlimme gesundheitliche Diagnose bekam, er erzählt nicht, dass er seinen Job verloren hat... Sie trauern sich nicht, sich dem anderen ganz zuzumuten! Damit geht jede Schöpferkraft in der Beziehung verloren – es werden nur noch Bypässe gelegt, damit sie funktioniert. Und gehalten wird alles durch eingefahrene Verhaltensschablonen.

Ich erinnere mich vor Jahren an ein erschöpftes Paar, die mich wegen ihrer kriselnden Ehe aufsuchten. Sie kamen zunächst gemeinsam, dann getrennt zu ihren Sitzungen. Und beide vertrauten mir an, dass ihnen ihr Bewusstseinswachstum wichtiger sei als ihre Ehe. Ich empfahl jedem von ihnen, das dem anderen ehrlich zu sagen. Sie fuhren kurz darauf in Urlaub – und kehrten schwanger zurück. Offensichtlich hatten sie endlich das richtige Gespräch geführt!

Sich gegenseitig zum Objekt machen

In einer „toten Zone“ befinden sich auch Paare, die sich gegenseitig zum Objekt machen und zum Objekt machen lassen. Ihre Sätze fangen gerne an mit: „Ihr Männer müsst immer...“ oder „Ihr Frauen seid jedes Mal...“ Doch dahinter verbirgt sich eine andere Dynamik. Spezzano sagt: *„Wir projizieren die Aspekte des Konflikts, mit dem wir uns am wenigsten identifizieren auf die Menschen, die nicht mit uns übereinstimmen.“* (POV, S.19) Und gerade in einer Partnerschaft kann man mit den fiesesten, dunkelsten und klebrigsten Aspekte des eigenen Wesens konfrontiert werden! Viele spalten die dann erst mal gründlich ab und projizieren sie auf den anderen! Dann hat der andere das Mutterproblem, ist geizig oder einfallslos...

Eine andere Variation dieses Themas, ist die Partnerschaft wie eine Inszenierung zu betrachten, in der jeder eine bestimmte Rolle zu spielen hat. Bei diesen Paaren ist beispielsweise oft das Erscheinungsbild ihres Miteinanders wichtiger als ihre Charaktere. Sie sind dann beide mehr darum bemüht, der Projektionen anderer auf sie gerecht zu werden, weil die Paarigkeit Teil ihres

(gemeinsamen) Images ist. Das hat man gerne mal bei Prominenten, auch in der spirituellen Szene.

Radikale Ehrlichkeit führt ins Leben

Aus der „toten Zone“ kommt man nur mit schonungsloser Ehrlichkeit sich selbst und dem anderen gegenüber heraus. Alle Ängste und Sehnsüchte müssen auf den Tisch! Und die Bereitschaft, dass es auch für alles eine gute Lösung gibt – selbst eine Trennung ist manchmal für alle Beteiligten, inklusive Kinder, viel gesünder als ein „psychisches Sterben auf Raten“. Dann gilt es, Zeit für das Miteinander außerhalb des Alltagstrotts zu finden und sich für das Gute am Miteinander zu würdigen und gemeinsam zu gucken, wie man die Frustquellen wandeln kann. Manchmal ist es auch sinnvoll, sich dafür Hilfe von außen zu suchen.

Doch oftmals bewirkt das wieder ganz ehrlich miteinander sein können, eine Öffnung füreinander, die ermöglicht, gemeinsam nach einer Lösung fürs knirschende Miteinander zu suchen.

Und es hilft zu wissen, dass der Seele „eine gute Stimmung“ nicht so wichtig ist. Die nimmt gerne mal einen schiefhängenden Haussegen in Kauf – wenn der in Bewusstseinswachstum und noch tieferer Liebe mündet! Außerdem ist Liebe eine Kraft, die ihr Licht auf unsere dunkelsten, verschattetsten Winkel richtet – und uns hilft, diese zu transformieren. Alles, damit noch mehr Liebe fließen kann! Das gemeinsam zu machen ist eine bereichernde Gnade für beide!



Lösungssätze: „Kraft meines Göttlichen Bewusstseins bitte ich darum, dass das geschieht, was wir brauchen, um aus der „Toten Zone“ herauszukommen und um den Mut, die Kraft und die Zuversicht, dass wir dann glücklicher sind als je zuvor. Sei es, dass wir uns trennen oder erneut füreinander entscheiden!“ Danke. So sei es, so wahr ich (Name) bin.

4.5.3. SCHULD & SCHAM

Die Gefühle von Schuld und Scham kennt fast jeder. Die meisten von uns von Kindheit an. Wichtig zu wissen ist, dass die Gefühle da waren, bevor es

einen wirklichen Grund oder Auslöser dafür gab. In den meisten Fällen sind die Gefühle unverhältnismäßig zum „begangenen Verbrechen.“ Manchmal kann man das auch gar nicht benennen. Religiös erzogene Menschen haben Schuldgefühle schon im Blut. Schuld verwandelt unsere Fehler in Selbstbestrafung – das erzeugt nur Leiden.

Natürlich ist es wichtig, ein Gewissen zu haben und spüren zu können, wenn wir eine Grenze überschritten haben und sich dann entschuldigen zu können. Vergebung ist zweischneidig. Dahinter ist eigentlich die Sehnsucht, der andere möge unsere Schuld anerkennen und uns trotzdem lieben. Gerade weil wir uns im Augenblick so minderwertig fühlen – doch in Wirklichkeit müssen wir uns selbst dann noch mehr lieben!

Die ewigen Opfer

Denn sich ein Mahnmal für die eigenen Unzulänglichkeiten zu bauen, macht uns klein und bringt den anderen in eine furchtbare Position: wenn er uns Recht gibt, verachten wir uns selbst noch mehr und ihn insgeheim auch. Wenn er uns jedoch widerspricht, zweifeln wir an seiner Urteilskraft. Dann erschaffen wir eine echte lose-lose Situation. In unserem (unbewussten) Bedürfnis nach Strafe, instrumentalisieren wir den anderen für unser Leid und machen ihn zum Täter – der uns nun endlich bestrafen soll. Oder wir wollen Mitleid oder gar Beifall für das, was wir getan haben... und machen uns zum Opfer eines Geschehens und unserer Charakterschwäche.

Und dann gibt es noch die Dynamik, dass wir anderen Schuldgefühle geben wollen, weil sie uns nicht so behandelt haben, wie wir meinen, behandelt werden zu müssen. Manche Menschen leiden ein Leben lang, weil sie glauben, es sei die Schuld der anderen, dass sie nicht das bekommen haben, was gebraucht hätten. Sie bleiben im Opfermodus und machen die anderen, denen es offenkundig besser geht, zum Täter.

Spezzano hat beobachtet: „Normalerweise verletzen wir im selben Maß, wie wir selbst verletzt wurden.“ Und sich zum Opfer zu machen ist eine Verletzung des anderen und seiner Integrität, denn nun wird er zum Täter. Doch in Wirklichkeit ist es sogar ein Racheprogramm: den anderen für etwas leiden zu lassen, was wir nicht bekommen haben. Und selbst, wenn man es uns anbietet, können wir es oft nicht empfangen, weil wir dann unser

Leidensprogramm aufgeben müssten und womöglich einen Bedeutungsverlust erleiden würden... Mir kommen immer wieder Menschen unter, die einen gewissen Gewinn aus ihrer Märtyrerrolle beziehen. Doch leider vergiftet das jede Beziehung!

Schleichendes Gift

Dazu gehört auch die folgende Dynamik, die meiner Beobachtung nach häufig in unerlösten Schuld- und Schamgefühlen wurzelt. Sie läuft ungefähr so: einer sagt oder tut etwas, das den anderen irritiert und vielleicht sogar ein bisschen verletzt. Aber weil der Verstand des Gekränkten sagt, es sei eine Kleinigkeit und er nicht kleinlich sein will und doch so viel Gutes überwiegt, übergeht er es. Aber insgeheim nagt es weiter in ihm. Dann passiert das nächste, was das bestätigt, ist aber wieder „nur eine Kleinigkeit“. Und irgendwann haben sich so viele irritierende Kleinigkeiten angehäuft, dass die letzte, die vielleicht wirklich banal ist, zur Explosion führt. Dann ist der Konflikt da und der Verletzte hält dem anderen nicht etwa nur das jüngste vor, sondern kommt mit der ganzen Liste, wann und wo der Partner sich seiner Meinung nach falsch verhalten hat. Daraufhin ist der Partner natürlich seinerseits gekränkt, denn das alte kann er nicht korrigieren. Selbst wenn er sich im Nachhinein dafür entschuldigt bzw. die natürlich unabsichtlich entstandenen Verletzungen beim anderen ehrlich bedauert. Doch er ahnt, dass er ab jetzt auf einem Tretminenfeld unterwegs ist. Denn der andere wird in seinem Verhalten immer eine Bestätigung suchen für das negative Bild, das er sich längst von ihm gemacht hat. Er hat ihm nie die Chance gegeben, den Konflikt zeitnah zu lösen und ist selten bereit, sein Bild, dass er sich vom anderen gemacht hat, aufzugeben. Dann müsste er nämlich die Verantwortung für seine Täterrolle übernehmen – dabei empfindet er sich doch als das Opfer!

Ganz schleichend ist aus einer beteuerten bedingungslosen Liebe eine bedingende geworden, denn die „Fehlritte“ werden als Belege für einen Mangel an Liebe gewertet, also Ablehnung. Unbewusst gerät der „Täter“ in die Bringschuld des Liebesbeweises. Eine ätzende Dynamik. (Und häufig bei Narzissten anzutreffen.) Doch bedingungslose Liebe heißt, den anderen auch mit seinen Schatten und Dämonen zu lieben. Es sind in der Regel genug auf beiden Seiten vorhanden...und alle dürsten nach Licht und Erlösung. Und in einer gesunden Partnerschaft ist dieses Potenzial auch immer zugänglich.

Schwieriger wird es, wenn die Partnerschaft erkrankt ist – dann ist die Frage, wie groß das Vertrauen ineinander noch ist, die Bereitschaft zur bedingungslosen Liebe.

Als ich mich einmal in dieser Dynamik wieder fand, habe ich ein für alle Mal entschieden, dass ich etwas, das mich irritiert, ärgert oder verwirrt entweder sofort anspreche – auch wenn es mir peinlich ist. Oder vollkommen loslasse. So dass wir im Umgang miteinander frei bleiben.

Denn am Konflikt festzuhalten, bindet uns und den anderen daran und bremst die weitere gute Entwicklung der Beziehung aus. In meinem Fall war sie dann vorbei.

Wenn ich jetzt dieses schleichende Gift mir gegenüber bei anderen rechtzeitig wahrnehme – es ist, als ob sie innerlich Buch über mein Verhalten führen – spreche ich das an! Denn das ist die Tragik des nachtragend seins: man hängt dann immer in der Vergangenheit fest und schleppt die sich sammelnden „Stolpersteine“ bis man zusammenbricht und die Steine auf beide niederprasseln.

Wir müssen uns vergeben

Die Auflösung ist einfach: Die volle Selbstverantwortung übernehmen und von niemandem (nicht mal Gott!) erwarten, dass er uns „vergibt“ oder „entschuldet“. Das können wir nur selbst! Wenn wir uns trotz unseres Fehlverhaltens vollkommen annehmen und die Folgen, die unser tatsächliches oder vermeintliches Fehlverhalten hat, bedingungslos akzeptieren, werden wir frei! Dann haben wir auch eine Chance, die Mechanismen, die ursächlich zum Fehlverhalten führten zu erkennen und es beim nächsten Mal anders und besser zu machen!

Es ist außerdem sinnvoll, wenn einem das eigene Unterbewusste und alte Verletzungen zu häufig in die Quere kommen, an sich zu arbeiten. Man kann das alles aufräumen. Viele von uns machen das längst. Und auch da kann man sich in einer guten Partnerschaft gegenseitig begleiten und unterstützen.

Damit meine ich allerdings nicht, dass man sich gegenseitig therapiert – das kann wieder direkt in die Co-Abhängigkeit führen. Aber dass man sich unterstützt und ermutigt, sich Hilfe von außerhalb der Beziehung zu suchen, um

im eigenen Innern mehr Frieden und Ordnung zu schaffen.

Darüber hinaus hilft es sehr, jede schwierige Situation als eine Lernmöglichkeit zu begreifen, die die Chance bietet, die Partnerschaft auf eine neue Ebene zu heben! Schmerz ist grundsätzlich ein Portal zum Wandel – und auf Dauer wird er immer weniger. Dann kann man sich beherzt gemeinsam in Neuschöpfungen stürzen, statt sich ständig um die Auflösung der Altlasten kümmern zu müssen.



Lösungssätze: „Kraft meines Göttlichen Bewusstseins ordne ich an, dass die karmischen Ursachen für meine Schuld- und Schamgefühle sich nun zeitnah und liebevoll auflösen. An ihre Stelle dürfen nun meine Fähigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen, verstärkt werden! Und das alte Gefühl der Unzulänglichkeit wird durch ein gesundes Gefühl von totaler Selbstliebe ersetzt! Danke. So sei es, so wahr ich (Name) bin.



Und ich gebe meinerseits alle alten bewussten und unbewussten Vorwürfe, Groll und Anhaftungen auf, die mich an einen Konflikt mit anderen binden. Ich gebe sie zur Transformation frei und lasse sie vollkommen los, damit wir einander wieder frei und in Wahrheit begegnen können. Danke. So sei es. So wahr ich (Name) bin.

4.5.4. KARMISCHE ALTLASTEN

Manchmal scheitert eine Partnerschaft oder die Entstehung einer Partnerschaft daran, dass man noch durch irgendwelche anderen Rituale in anderen Inkarnaten an andere Menschen gebunden ist. In so manchem hinduistischen Ehezeremoniell versprechen sich Paare einander beispielsweise für „7x7 Inkarnationen“. Auch inkarnationsübergreifende sexualmagische Rituale können die neue Beziehung sabotieren und blockieren. Genau, wie auch Keuschheitsgelübde, oder alte Schwüre nur jemanden aus einer bestimmten Familie/einem bestimmten Klan zu heiraten usw. usf.

Aber es müssen nicht einmal Rituale sein, ein Schwur, ein Versprechen oder einfach die Absicht, einander „ewig verbunden“ zu sein, können im nächsten Leben Stress verursachen, wenn die Partner nicht dieselben sind.



Lösungssätze „Kraft meines Göttlichen Bewusstseins gebe ich hiermit sämtliche Gelübde, Verträge, Versprechen, Absprachen, Absichten und rituellen Verbindungen, die mich daran hindern frei zu lieben und geliebt zu werden, zur Auflösung frei. Mögen alle Beteiligten und Betroffenen ebenfalls befreit werden und ihrem ureigenen Seelenplan folgen können. Ich vergebe mir selbst und allen anderen für diese un-guten Verstrickungen, besonders wenn sie aus vermeintlicher Liebe entstanden. Möge sie alle auf allen bewussten und unbewussten Ebenen aufgelöst und geheilt werden. Sollte meine Akasha dadurch beschädigt oder korrumpiert worden sein, möge sie geheilt und korrigiert werden! Auf dass mein Partner und ich in unserer Partnerschaft völlig frei von karmischen Altlasten sind. Danke. So sei es. So wahr ich (Name) bin.

4.5.5. FAMILIÄRE ALTLASTEN

An mir und anderen habe ich immer wieder beobachtet, dass unsere Beziehungspartner und auch unsere Beziehungsmuster, häufiger denen unserer Eltern ähneln, als uns lieb ist. Es ist wie ein Bewusstseinstrampelpfad, dem wir unbewusst folgen. Da diese Trampelpfade oftmals mit uralten Konflikten und Traumata gepflastert sind und jede Menge Tretminen enthalten, die eigentlich gar nichts mit uns selbst zu tun haben, kann das sehr anstrengend und belastend für eine Partnerschaft sein.

Zumal wir Konflikte, die wir nur übernommen haben, nicht auflösen können. Das ist wie ein abgeschlossener Koffer, den man für die Mama oder den Papa trägt. Wir können ihn nicht öffnen und aufräumen, weil sie den Schlüssel dazu haben. Also ist der einzige Weg, den Koffer loszulassen. (Oder ihnen den rituell zurückzugeben, da gibt es unterschiedliche Ansätze.)

Aber weil wir uns meist von frühester Kindheit an das Zusatzgepäck gewöhnt haben und dieses für einen Teil unserer Identität halten, fällt uns das oft sehr schwer. Dabei ist das Loslassen des unnötigen Gepäcks das Beste für alle Beteiligten! Dann kann es dahin zurückkehren, wo es in Wahrheit hingehört und endlich aufgeräumt werden!

Des Weiteren sind wir aus der Beziehung unserer Eltern entstanden und ihre Beziehung ist in der Regel die erste, die wir live und bewusst erlebt haben! Auch das hinterlässt Spuren. Nicht immer gute. Und auch die Beziehungen

zum Rest der Familie prägten uns. Viele von uns kommen leider aus dysfunktionalen Familien und haben einen unbewussten Widerstand, das fortzusetzen. Manchmal sabotieren wir dann gleich die Beziehung, um nur ja nicht in das übernommene Fahrwasser zu geraten.



Lösungssätze: „Kraft meines göttlichen Bewusstseins wähle ich, dass die Beziehung meiner Eltern in mir aufgelöst wird, sowie alle ihre Glaubenssätze und Ahnenmuster, die ich übernommen habe, die mir und meiner Partnerschaft schaden. Stattdessen wähle ich, dass an dieser Stelle bedingungslose Liebe, Vertrauen und Harmonie aktiviert werden! Danke, so sei es! So wahr ich (Name) bin.“

4.5.6. ANGST

Grundsätzlich gilt: je heiliger eine Partnerschaft ist, umso mehr unerlöste Geschichten werden an die „Oberfläche gespült“. Denn alles „unheile“ will geheilt werden! Und an vorderster Front sind das meist unsere Ängste! Angst kann uns ein Leben lang begleiten – und es ist immer wieder die Frage, wie bewusst und selbstverantwortlich, wir mit ihr umgehen. Und wieviel Macht wir ihr geben. Ich hatte mit 15 einen wichtigen Augenblick in meinem Leben, in dem ich entschied, mich niemals durch meine Ängste oder die anderer an meinen Vorhaben hindern zu lassen.

Aber so manche Ängste scheinen übermächtig. Die Tragik ist, dass wir im Augenblick der Angst völlig vom Vertrauen und der Zuversicht abgetrennt sind. Dann können wir keinerlei Liebe spüren.

Dann ist es ein mutiger Kraftakt, sich wieder für die Liebe zu entscheiden und sich gezielt bewusst zu machen, dass Angst die Inversion von Vertrauen ist. Die Wahrscheinlichkeit, dass etwas gut oder ungut ausgeht, ist gleich groß. Das ist im höchsten Maße davon abhängig, wie viel Aufmerksamkeit wir dem einen oder anderen Szenario schenken. Und wir wissen, je mehr Aufmerksamkeit wir etwas widmen, umso mehr verstärkt es sich.

Außerdem leben wir in einer verrückten Kultur, wo Menschen sich nicht trauen, positive Fantasien und Erwartungen zu hegen, als würden sie damit die „Dämonen der Zerstörung“ heraufbeschwören. Und wenn es dann – wider Erwarten – nicht schief geht, sind sie positiv überrascht. Dabei hätte es vielleicht noch viel großartiger sein können, wenn sie mit voller Kraft auf das

Positive fokussiert hätten. Und das Ganze noch ergänzt von der Überzeugung: „Selbst, wenn es schief geht, geht es für mich gut aus! Alles wirkt zu meinem Wohl, auch wenn ich das nicht mehr sofort erkennen kann!“

Wer in einer Beziehung ständig Angst hat, den anderen zu verlieren, oder dass der fremdgehen könnte etc. Ist stärker in der Anhaftung, die etwas mit besitzen wollen zu tun hat, als in der tiefen vertrauensbasierten Verbindung – die etwas mit Freiheit zu tun hat.

Eifersucht ist ein Ausdruck der Angst, dass der andere sich für eine/n anderen mehr begeistern könnte und also liegt dem der eigene Minderwert zugrunde. Doch den kann man nur selbst korrigieren und den sollte man auch nicht vom Partner abhängig machen: dann ist man wieder in der Anhaftung und der bedingenden Liebe. Wenn wir nicht glauben, dass wir gut, liebenswert und genug sind, wird uns kein Partner der Welt vom Gegenteil überzeugen können. Das müssen wir in uns heilen.

Was auch immer für Ängste in einer Partnerschaft auftauchen, es ist wichtig, sich diese einzugestehen und dem Partner zu kommunizieren. Im Zweifel nimmt er sie eh wahr! Und manchmal stellt sich heraus, dass wir die Ängste des anderen spüren, weil dieser sie aus lauter Scham und Widerstand abgespalten hat. Aber so heilen sie nicht...

Angst macht eng, Liebe weit

Der Lösungsweg ist, immer wieder zu akzeptieren, dass man vielleicht anders ist, als man dachte oder gerne wäre. Und der andere eben auch. Dann gilt es, sich noch tiefer aufeinander einzulassen, sich zu bemühen, noch mehr in die Liebe zu gehen. Denn Liebe macht weit, offen und intelligent. Angst macht eng, verschlossen und dumm.

Grundsätzlich kann man sagen, es ist vor allem unser unbewusster Widerstand gegen die Liebe, die zu den meisten Problemen führt. In aller Regel liegt dem irgendeine Angst zugrunde. Doch alle Angst ist illusionär – die Wirklichkeit ist meist ganz anders. Es dauert nur, bis wir das erkennen und die Anhaftung ans Negativszenario loslassen können.



Lösungssatz: Ich bitte um Auflösung all meiner unbewussten Widerstände gegen die Kraft der Liebe. Ich bitte um Auflösung und Heilung des karmischen Ursprungs dieser Widerstände. Sei es, dass er in meinen eigenen Leben liegt, sei es, dass ich sie aus dem Ahnenfeld übernommen habe. Möge stattdessen jetzt die bedingungslose Liebe in alle Systeme, Zeiten und Räume fließen!

4.6. DYNAMIKEN, DIE EINER HEILIGEN PARTNERSCHAFT DIENLICH SIND

Jetzt geht es um all die Voraussetzungen, die wir in uns und mit dem anderen schaffen können, um das Entstehen einer Heiligen Partnerschaft zu ermöglichen!

4.6.1. PAARGESTALT ZUR PRIORITÄT MACHEN

Ich bin immer wieder überrascht, wie schwer es machen Paaren fällt, ihre Beziehung bewusst zu leben. Sie neigen dazu, sich im Grunde als „zwei Singles“ zu definieren, die auch ein Paar sind. Sie spüren kaum, dass sie nun Mitglieder einer besonderen Gemeinschaft sind, die sie beide bewusst gewählt haben. Es gibt so viele, die sich derart an das „Solo-Segeln“ gewöhnt haben, dass sie das gemeinsame Steuern eines Boots zunächst als Machtverlust empfinden. Aber genau darum geht's: das gemeinsam zu tun. Deswegen sind Segelkurse oder auch Tangokurse für Paare eine richtig gute Idee: da können sie das abwechselnde und gemeinsame Führen üben.

Paare, die ihre eigene Paarigkeit zu würdigen wissen, machen die Paargestalt immer zur Priorität, wenn es um gemeinsame Entscheidungen geht. Diese Partner drücken zwar ihre Vorlieben und Wünsche aus, finden aber sowohl bei Urlaubsplanung, Autokauf und Wohnungssuche schließlich ihren gemeinsamen Nenner, der beide glücklich macht.

Dann muss sich nicht der eine Partner mit der egoistischen Wahl des anderen abfinden. Und es dauert, bis das Gefühl dafür für beide stimmt. Manche Partner fühlen sich bevormundet oder in ihrer Entfaltung eingeschränkt, wenn sie bei Entscheidungen, die für beide in der Beziehung massive Folgen hat, wie z.B. eine neue Couch oder ein neues Bett, dem anderen Mitsprache erlauben

sollen. Aber der Widerstand kommt aus dem „Kinder-Ich“ dessen Wünsche oftmals von Mutti oder Vati überrollt wurden.

Doch jetzt als Erwachsener ist es wichtig zu begreifen, dass eigene Wünsche und das Beste für die Partnerschaft sehr wohl miteinander einher gehen. Letztlich will auch der Partner, dass wir glücklich sind... Und also ist es äußerst lohnend, zu forschen, was jeder von beiden will...und manchmal kann auch mittels Meditation oder Aufstellung die Beziehungsgestalt selbst befragen. Dabei ist entschieden von Kompromissen abzuraten. Denn sie sind gefährlich, weil sie immer einen Deal erzeugen und einen versteckten Machtkampf beinhalten. Unbewusst erwartet derjenige, der diesmal „nachgibt“ beim nächsten Mal die Entscheidungspriorität zu haben. Und er fängt an innerlich eine Liste zu führen, wer gerade vorn liegt bzw. in wessen Waagschale gerade mehr Gewicht ist. Das führt zu einem Konkurrenzkampf, nicht in die Liebe.

Entsprechend ist es auch sehr hilfreich, Dinge aus reiner Freude für den anderen zu tun. Ohne eine Gegenleistung zu erwarten, und dass er dann auch etwas für uns tut: das ist wieder ein Ausdruck bedingender Liebe! Oder, man löst das Problem, wie ein mir bekanntes Paar, indem man eine „Autoritätsperson“ von außen engagiert, die die Entscheidungen fällt. Sie überließen die Einrichtung ihres neuen Hauses massiv dem Innenarchitekten und waren mit seinen Entscheidungen beide sehr zufrieden. Auch eine gemeinsame Putzfrau oder ein Gärtner können einen Haufen Konflikte sparen!

4.6.2. BEDÜRFNIS NACH BESONDERHEIT AUFGEBEN

Es gibt diesen uralten Spruch, den viele von uns als Pubertisten an der Wand hatten: „Für die Welt bist du ein niemand. Doch für jemanden bist du die Welt.“ (Das englische Original ist hübscher: „For the world you're someone, but for someone you're the world“).

Dieser Satz ist so hübsch, wie er falsch ist. Keiner ist ein Niemand! Wir nehmen das nur selten selbst wahr. Aber mit einem gesunden Selbstwert wissen wir um unsere Einzigartigkeit und die Einzigartigkeit unseres Partners und fokussieren auf die bestmögliche Beziehung für uns beide!

Doch viele von uns haben noch alte Narben und Verletzungen, aufgrund des nicht „gesehen“ worden zu sein und in unserer Einmaligkeit nicht gewürdigt

worden zu sein. Diese verletzten Aspekte lechzen immer nach der Bestätigung etwas „besonderes“ zu sein. Dafür wird manchmal auch hart gearbeitet und viel Aufmerksamkeit gefordert, denn man muss ja seine Besonderheit ständig beweisen – und quittiert kriegen!

Spezzano sagt dazu, dass der Fokus auf Besonderheit eine Art vorgetäuschter Liebe ist. Denn sie wurzelt nicht in bedingungsloser Liebe und Annahme, sondern in permanentem Vergleich und Konkurrenzdenken. Darin lauern immer ein gewisser Machtkampf und Versagensangst. Das erzeugt auf die Dauer Trennung und nicht Verbindung. Für eine Partnerschaft ist das gefährlich! Tatsächlich sind mir schon recht narzisstische Paare untergekommen, die gemeinsam auf ihrer Insel der Besonderheit gestrandet sind und kaum Freunde finden, die „zu ihnen passen“ und sich natürlich in Wirklichkeit auch vom Partner nicht verstanden fühlen. Außer, dass man sich in seiner Besonderheit einig ist...



Lösungssätze: „Kraft meines göttlichen Bewusstseins weise ich mich an, dass sich mein Bedürfnis danach etwas Besonderes zu sein auflöst, zugunsten eines gesunden Selbstwertgefühls und dem tiefen Wissen und fühlen können, dass ich der bedingungslosen Liebe immer würdig bin!“

4.6.3. IMMER KOMMUNIKATIONSBEREIT SEIN

Der Austausch von Informationen auf allen Ebenen ist das Wesen von Partnerschaft. Durch den Austausch erfahren und erleben wir, wie es um den anderen gerade bestellt ist und erleben uns selbst darin.

Konflikte machen das besonders deutlich. Sie gehören dazu. Und manchmal ist ein Konflikt so heftig, dass es unmöglich ist, ihn sofort zu reflektieren und analysieren, oder gar aufzulösen. Dann ist ein gewisser zeitlicher und manchmal auch räumlicher Abstand sinnvoll, damit die Gemüter sich beruhigen können. Doch wenn uns die Partnerschaft wichtig ist, sollten wir der Aussprache mit dem Ziel der Konfliktlösung nicht ewig ausweichen. Auch wenn wir nicht wissen, was wir sagen sollen. Dann bekunden wir eben die eigene Sprachlosigkeit – bleiben aber im Kontakt!

„Zwischen dem, was gesagt wurde, aber nicht gemeint
und dem was gemeint ist, aber nicht gesagt wurde,
geht das meiste an Liebe verloren.“

Khalil Gibran

Wir müssen uns in einer Partnerschaft unbedingt eine gesunde Kommunikationskultur erschaffen. So dass wir das Gefühl haben, den anderen wirklich zu verstehen, und auch verstanden zu werden. Manche Paare ringen da eine ganze Weile drum!

Verbindung geht über Recht haben

Denn wer Recht hat, kann man unterschiedlich wahrnehmen. Doch ob die Verbindung stark oder schwach ist – das können in der Regel beide spüren, wenn sie sich die Mühe machen! Und es ist wichtig, so lange zu reden und zu kommunizieren, bis beide sich verstanden und vom Konflikt befreit fühlen. Denn unsre Wahrnehmung spielt uns gerne mal gewisse Streiche. Vor Jahren las ich mal von einer Studie, die ich leider nicht wiedergefunden habe, dass Menschen in Beziehungen in der Regel das Gefühl haben, fünfmal mehr zu geben, als sie erhalten.

Da spielt auch diese unglückliche wirtschaftliche Konditionierung unserer Kultur so eine blöde Rolle, dass wir immer meinen für alles, was wir geben, etwas erhalten zu müssen und für alles, was wir erhalten, was geben zu müssen. Von Bedingungslosigkeit und freiem Energiefluss keine Spur! Mangel und Quantifizierung bestimmen den Austausch. Das wird sich hoffentlich im Laufe des aktuellen Paradigmenwechsels auch verlieren.

Die Circling-Bewegung (dazu habe ich einen Blog-Beitrag geschrieben: „**Circling – weit mehr als Spaß**“) und das Counselling hat wertvolle Beiträge zur bewussten Kommunikation im Miteinander geleistet, die auch für eine heilige Partnerschaft sinnvolle Impulse bereithalten. Beispielsweise bei sich zu bleiben, wirklich aufmerksam zuzuhören und sich die Frage zu stellen „Was möchte jetzt gerade zwischen uns geschehen?“ Damit wird der Kommunikationsraum auch für die Seelen geöffnet – und wir bleiben nicht auf der (oftmals unzufriedenen) Persönlichkeitsebene hängen.

Außerdem gibt es zum Thema Kommunikationskultur in der Partnerschaft einen alten Klassiker, der bis heute nichts an seiner hilfreichen Kraft eingebüßt hat. Michael Lukas Möller: „Die Wahrheit beginnt zu zweit“. Das Buch lehrt Paare bewusst durch Sprache zu kommunizieren. Und wie der Autor klug in seinem Vorwort sagt: *„Sprache ist nicht alles aber ohne Sprache ist alles nichts“* (Möller, S.18)

Die Prämisse ist, dass die meisten Paare im Laufe ihrer Partnerschaft vergessen „qualitativ wertvolle Zeit“ miteinander zu verbringen. Und wenn, wollen sie alles, nur nicht über Probleme reden. Aber damit Wachstum und stetig mehr Tiefe möglich sind, ist es gut, regelmäßig über die emotionalen Wasserstände zu kommunizieren. Michael Lukas Möller empfiehlt in seinem Buch, mit einer Stunde pro Woche zu beginnen. Außerdem gibt er wertvolle Hinweise, wie man kommuniziert. Beispielsweise ist es wichtig, nur von sich und aus der eigenen Wahrnehmung zu sprechen und nicht Sätze mit „Du hast, du bist, du sollst...“ zu beginnen. Das Buch ist unter den Quellenangaben am Ende des Skripts aufgeführt.

Die „Ehe-Profis“ Gay und Kathlyn Hendricks empfehlen außerdem für das harmonische Miteinander das Beherzigen der folgenden vier Prinzipien:

- 1) Sei echt und wahrhaftig
- 2) Führe (das Gespräch) mit Wertschätzung
- 3) Höre, ohne zu unterbrechen zu, auch dir selbst
- 4) Übe makellose Integrität

4.6.4. WANDLUNGSBEREIT SEIN

Im Prinzip wissen wir alle, dass die einzige Konstante unseres Seins der Wandel ist. Entsprechend sind wir selbst, aber auch unsere Partnerschaft beständig irgendwelchen katalysatorischen Dynamiken ausgesetzt. Es gilt, auch die Partnerschaft bzw. die Beziehungsgestalt als ein lebendiges Wesen zu begreifen, das sich ebenfalls stets wandelt und entwickeln möchte – in die nächstbessere Form des eigenen Wesens!

Das Leben selbst hält immer wieder neue Impulse bereit. Und es ist sehr wichtig, diese immer wieder anzunehmen und ins eigene Sein zu integrieren. Beispielsweise haben die letzten zwei Jahre viele Paare in eine

Wachstumskurve geschickt, mit der sie nie gerechnet hätten: Beide im Home-Office, womöglich mit Home-Schooling... und mit geplatzten Urlaubsplänen.

Dazu gehört, sich immer die Neugier auf den Partner zu erhalten, sich nie als selbstverständlich zu nehmen und offen dafür zu sein, einander stetig mehr zu lieben! Das kann sogar bedeuten, sich in Liebe voneinander zu trennen – weil wir feststellen, dass die Lebensvisionen oder persönlichen Träume nicht mehr kompatibel miteinander sind. Eine bewusste Trennung firmiert inzwischen unter dem schönen Begriff: „Conscious Uncoupling“ oder „Bewusste Ent-Paarung“.

Spezzano stellt fest: *„Wenn wir unsere Liebesfähigkeit entwickeln, erfahren wir immer mehr Freude und eine natürliche Spiritualität.“* (BNS, Spezzano, S.14) Und ich würde hinzufügen, egal, ob wir in einer Partnerschaft leben oder nicht, egal ob wir mit unserem Partner zusammenbleiben oder nicht.

4.6.5. HINGABEFÄHIGKEIT

Hingabe verwechseln manche von uns mit Unterwerfung. Aber Hingabe ist jenseits von Macht aus meiner Sicht. Es ist das bedingungslose sich Öffnen für den anderen. Für viele von uns ist das jedoch einfacher gesagt als getan. Wir haben zwar eine totale Sehnsucht nach Hingabe – und tiefer Verbindung mit dem anderen, gar einer Verschmelzung. Allein, unser Kontrollbedürfnis macht uns einen Strich durch die Rechnung. Zumeist, weil wir uns nicht sicher fühlen. Und das ist ein leibliches Gefühl. Da kann man dem Verstand immer sagen, dass nix passieren kann und der andere vertrauenswürdig ist. Wenn der Leib sich nicht entspannen kann – geht erstmal gar nichts. Und das müssen beide annehmen – und einander nicht übelnehmen. Sondern prüfen, wo es an Vertrauen fehlt. Der Leib lügt nicht.

Dabei geht es ums Vertrauen in den anderen, aber noch mehr ums Vertrauen ins eigene Wesen. Das können wir mit Liebe und Behutsamkeit aufbauen. Alleine und auch miteinander. Wenn wir wirklich wollen und der Leib bereit ist, mitzugehen.

Und immer wieder ist es ein Balanceakt zwischen... führen und geführt werden, loslassen und festhalten. Am deutlichsten wird das oftmals beim Sex.

Und ich bin immer wieder überrascht, wie leicht wir uns dabei in Machtspielen verheddern. Andererseits sollte uns die Popularität von SM-Geschichten nicht wirklich wundern. So mancher Mann in Führungspositionen geht regelmäßig zu seiner Domina...

In Wirklichkeit geht es um ein würdiges Miteinander. In manchen Tantrakursen kann man das lernen und auch jenseits der sexuellen Begegnung miteinander anwenden! Denn sich wirklich hinzugeben und die Hingabe eines anderen anzunehmen kann eine Herausforderung sein. Zumal wir auch auf der Ebene vielen Konditionierungen ausgesetzt sind: z.B. der Mann muss immer der Stärkere sein, die Frau immer die Schwächere... Tatsächlich finden die wenigsten Frauen eine „Memme“ wirklich reizvoll. Genauso wenig, wie Männer selten Gefallen finden an einem weiblichen Muskelpaket, das mehr Gewicht heben kann als sie. Doch jenseits von Mut und Leibeskraft geht es um die Bereitschaft zur tiefst möglichen Begegnung. Osho stellte fest:

„Wir sind sehr weit, wenn wir dem anderen komplett erlauben, in unser Wesen einzudringen. Nicht nur physisch! Und genauso, wenn wir mutig genug sind, uns in die Gefilde des anderen vorzuwagen!“ (Osho, FB, S. 279)

Es geht darum, was wahre Wesen im Anderen zu finden und sein eigenes zu offenbaren. Und immer bereit für das zu sein, was gerade im Miteinander geschehen will. Letztlich geht es darum, sich so weit zu öffnen, dass wir das Göttliche in uns und im anderen wahrnehmen können – jenseits aller Projektionen und Sehnsüchte. Es hilft auch, sich immer wieder daran zu erinnern – wir sind ein Teil vom anderen und der andere ist ein Teil von uns und gemeinsam sind wir Teil des Großen Ganzen...

Außerdem geht es immer wieder darum, das Göttliche im anderen wahrzunehmen und auch in sich selbst zum Ausdruck zu bringen. Und andererseits den anderen und auch sich selbst bedingungslos zu lieben und anzunehmen, wie er ist! Diese magische Qualität ist das Erlöste...was uns an solchen Paaren anzieht, wie z.B. an Michael und Carolyn Roads oder Gay und Kathlyn Hendricks. (Von beiden Paaren gibt es Videos auf YouTube, wo man ihr Miteinander ansatzweise erlebt. Siehe Quellen.)

4.6.6. DAS EIGENE SELBST ERHALTEN

Zu den besten Beziehungstipps zum Erhalt der „Magie“ einer Beziehung gehört für mich der Rat von Kathlyn und Gay Hendricks, den Tag mit etwas zu

beginnen, was das eigene Wesen nährt. D.h. sich erst ums „Ich“ zu kümmern und dann erst ins „Wir“ zu springen. Dann begegnen wir uns aus unserer individuellen Kraft heraus. Denn wir sollten uns immer klar machen, dass es genau diese besondere Individualität, die Eigenheiten, das unabhängige Wesen des anderen war, was für uns anziehend war.

Und mit diesem Wesenskern sind wir in der Regel verbunden, wenn wir kreativ sind. Also empfehlen die beiden, morgens als erstes etwas zu machen, was unsere/n inneren Schöpfer aktiviert. Für Gay Hendricks ist es Tagebuch schreiben, für seine Frau Kathlyn zu tanzen. Aber man kann natürlich auch joggen, Malen, Kochen, spazieren gehen... was auch immer. Sie empfehlen, mindestens zehn Minuten, aber idealerweise eine Stunde.

Eine Stunde, in der wir mit unserer Aufmerksamkeit ganz bei uns sind! Dann haben wir auch nicht mehr dieses häufig nagende Gefühl, dass wir uns selbst zugunsten des anderen vernachlässigen müssen – was sehr häufig zu Groll in Beziehungen führt!

Darüber hinaus finde ich es wichtig, sich immer wieder klarzumachen, dass nur wir selbst für unser Glück und unsere Gefühle verantwortlich sind. Und dem anderen auch seine Verantwortung dafür und seine Wahrnehmung derselben zugestehen. Es gibt immer wieder Paare deren Dialog etwa so lautet: „Ich fühle mich oft so allein gelassen.“ „Nein, tust du nicht, du bist einfach nur gelangweilt.“

Wir können den anderen nicht retten und das ist auch nicht unser Job! Lieben heißt, in der maximalen Wahrheit bleiben! In der unseren und auch dem anderen seine zuzugestehen. Und dann zu schauen, wo wir uns einig sind. Und es ist auch interessant festzustellen, dass ich zu lieben manchmal auch bedeuten kann, eine gewisse Uneinigkeit in manchen Dingen zu akzeptieren! Lieben heißt bewusst eins sein, aber längt nicht immer, sich in allem einig zu sein!

Und schließlich finde ich es sehr wichtig, dass jeder seine eigenen Freunde hat, mit denen er oder sie sich gelegentlich außerhalb der Beziehung reflektieren kann. Dass Freunde während der anfänglichen Verliebtheit und der Kostbarkeit des Miteinanders etwas vernachlässigt werden, ist normal und verständlich. Aber eben nicht auf Dauer: denn gerade wenn's in der Beziehung knirscht ist es manchmal wichtig, dass wir unsere Wahrnehmung, mit

der eines anderen abgleichen können und vielleicht auch mal eine Reflektion unserer Partnerschaft von außen erhalten.

4.6.7. DEN TANZ VON NÄHE UND ABSTAND MEISTERN

Das ist auch so ein Dauerthema – wieviel Zeit zusammen, wieviel allein und was, wenn da die Bedürfnisse sehr auseinander klaffen? Das muss jedes Paar selbst klären, am besten bevor es sich durch einen Konflikt offenbart. Einfach, indem wir mit unseren eigenen Bedürfnissen in Kontakt sind und ehrlich sagen, was wir brauchen – und der andere auch. Und dann zu schauen, wie wir das unter einen Hut bringen! Das können wir üben! Mit der Zeit wissen wir, wann wer Abstand braucht und Raum und Zeit für sich. Das Gute daran ist, dass dann wieder erneute Nähe möglich ist und manchmal mehr und mehr Intensität als vorher. Ein bisschen Entzug und Sehnsucht kann manchmal Wunder wirken!

Introvertierte und Extrovertierte

Zu diesem Thema gehört auch der typische Konflikt von Paaren, bei dem einer mehr introvertiert und der andere mehr extrovertiert ist. Der eine verstoffwechselt das Leben im Dialog und der Spiegelung durch den anderen und kann dann in sich gehen, um es zu integrieren. Der andere hat das Bedürfnis Dinge erst mal für sich zu integrieren und dann im Dialog mit dem anderen zu spiegeln.... Auch auf dieser Skala muss man als Paar klären, wo man sich bewegt und beidem Raum geben. Der Introvertierte muss manchmal mehr zuhören, als ihm gerade lieb ist. Der Extrovertierte muss manchmal still sein oder dem anderen Raum geben, auch wenn er jetzt am liebsten lossprudeln würde. Das ist ein Balanceakt, aber hinzukriegen, wenn man klar kommuniziert.

Das „Höchstbegrenzungssyndrom“

Darüber hinaus haben die Eheleute Hendricks auch das Phänomen des „Upper Limit Syndroms“ beobachtet. Übersetzt etwa „Höchstbegrenzungssyndrom“. Es beschreibt das Phänomen, dass ein Paar gerade einen wunderbar erfüllten und glücklichen Moment erlebt. Und plötzlich scheint einer von

beiden aus irgendwelchen Gründen einen irrwitzigen Streit vom Zaun zu brechen, der die harmonische Zweisamkeit ruiniert.

Das ist darauf zurückzuführen, dass wir manchmal so viel Glück und Erfüllung kaum aushalten. Wenn wir das spüren, können wir es artikulieren und müssen den von uns gewünschten Abstand nicht durch einen Konflikt herstellen. Natürlich bedarf es auch der Übung. Aber es ist durchaus legitim zu sagen: „Hör zu, ich lieb dich – und jetzt gerade ist’s mir irgendwie zu viel. Ich brauche einfach Luft!“

Es ist so wichtig, dass wir für das „Aufladen“ unserer eigenen Batterien die Verantwortung übernehmen. Ein Teil geschieht sicherlich durch ein positives Miteinander. Doch manchmal brauchen wir auch Zeit mit uns allein, damit wir dann wieder stärker dem Partner zur Verfügung stehen können.

Dann gibt es noch die Rudeltiere und die Eremiten usw. Wenn wir voneinander wissen, wie wir ticken, können wir den Bedürfnissen auch gerecht werden. Und dieser „Tanz“ kann sich im Laufe einer Partnerschaft auch verändern. Doch in der Regel werden wir immer geschmeidiger in unserer Fähigkeit uns selbst und dem anderen gerecht zu werden!

4.6.8. LIEBEN HEISST, LOSLASSEN KÖNNEN

Es ist nicht nur wichtig, dass wir darauf achten uns selbst zu erhalten, sondern auch dem anderen die Freiheit geben, absolut er selbst zu sein. Wir haben alle schon oft genug gehört und lernen es fortwährend: wir können andere nicht ändern, nur uns selbst. Doch können wir uns in Bezug auf den anderen neu positionieren, wenn wir Bedarf haben. Und es ist wichtig, den Bezug zueinander nicht zu verlieren – auch wenn sich die Situation des Miteinanders verändert. Beispielsweise, weil Kinder dazu kommen, oder sich beruflich etwas für einen oder beide ändert.

In einem Interview wurde Marianne Williamson einmal gefragt, was Männer und Frauen eigentlich wollen. Sie sagte, Frauen wollen sich wertvoll fühlen und für Männer sei es wichtig respektiert zu werden. Teal Swan dagegen erklärt, der Schlüssel ist, einander zu verstehen! Denn ob du beispielsweise einen Goldfisch wertvoll findest oder ihn respektierst – ist etwas ganz anderes, als ihn zu lieben. Wenn du einen Goldfisch liebst, machst du dich mit seinen Bedürfnissen und Gewohnheiten vertraut und dann weißt du ganz

genau, der Goldfisch ist am glücklichsten im Fischteich... Und nicht, indem du ihm goldene Steine ins Aquarium legst oder salutierst, wann immer du an ihm vorbei gehst. Dazu gibt's übrigens auch eine phantastische Geschichte von Wolf-Dietrich Schnurre mit dem Titel: „Lieben heißt loslassen können“. In der Geschichte geht es im Prinzip darum, dass wir die wahre Natur aller Wesen verstehen müssen, um ihnen die Lebensweise zu ermöglichen, die ihnen am meisten gemäß ist! (Siehe Anhang)

Und wenn wir uns frisch begegnet sind, prallen auch manchmal unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander. Wenn wir wirklich auf mehr Tiefe im Miteinander hoffen, dann ist es wichtig, dass wir uns nie gegenseitig unter Druck setzen. Wir müssen darauf vertrauen, dass wir uns öffnen – wenn wir so weit sind und manchmal ist das nicht gleichzeitig! Wir müssen uns von der Idealvorstellung unseres Miteinanders lösen und für das Öffnen, was wirklich durch und mit uns entstehen will!

Osho sagt zu der maximalen Freiheit, die wir im Miteinander erreichen können: *„[Wenn] ihr die Gegenwart des anderen vergessen könnt, wenn ihr in der Gegenwart des anderen so sein könnt, als wäret ihr allein – erst dann wird der innerste Kern der Liebe, ihr Urgrund berührt: dann seid ihr frei von allen Masken und Rollen.“* (FB, 292f)

Dazu gehört auch, sich ein gewisses Maß an Verrücktheit und Unordnung erlauben und eine Bereitschaft zu Überraschungen zu pflegen! Denn Verliebtheit zeichnet sich durch einen gewissen Irrsinn aus – und selbst immer wieder aus dem Eigenen auszubrechen, ist nicht nur romantisch, sondern hält uns wach...

Dazu nochmal Osho: *„Liebe gibt Freiheit. Liebe hilft dem Partner, er oder sie selbst zu sein. Liebe ist ein paradoxes Phänomen. Auf der einen Seite macht sie euch zu EINER Seele mit zwei Körpern. Auf der anderen Seite verleiht sie euch Individualität und Einzigartigkeit. Sie hilft euch, euer kleines Selbst aufzugeben, aber sie hilft euch auch, das Höchste Selbst zu erlangen. Dann ist es kein Problem mehr.“* (FB, S.292)

Dafür braucht es meist ein längeres Zusammensein. Dann können wir eine solche Tiefe miteinander entwickeln! Doch dafür müssen wir bereit sein, uns gemeinsam den Fallen und Hürden zu stellen und auch die Hochphasen auf gesunde Weise integrieren und nicht als Ausnahme betrachten!

5. WAS KÖNNEN WIR TUN, UM EINE HEILIGE PARTNERSCHAFT ZU ERSCHAFFEN?

Wir müssen es wirklich wollen und bereit sein, Veränderungen, die das mit sich bringt zu akzeptieren. Genau, wie es beim Installieren von neuen Apps auf dem Computer oder dem Handy immer heißt: „Sind Sie bereit, dass diese Anwendung Veränderungen an anderen Programmen vornimmt, um funktionieren zu können?“

Genauso ist das, wenn wir unsere innere Software auf eine „Heilige Partnerschaft“ ausrichten. Oder überhaupt auf eine langfristige, funktionierende Liebes- und Paarbeziehung. Letztlich ist es eine Lebenseinstellung – eine Seinsform!

5.1. ZU DEM WERDEN, WAS WIR SEIN WOLLEN

Vielleicht ist der wichtigste Schlüssel, um das zu erreichen, was wir haben oder sein wollen, folgende Frage an uns selbst: Wie sehr sind wir selbst bereit, zu dem zu werden, was wir uns zu sein wünschen?

Egal ob es den Partner bereits gibt oder nicht, ist es eine wichtige Frage, ob wir dazu bereit sind, die Art Partner/in zu sein, die den/die Wunschpartner/in anzieht. Oder wie ich in Klientensitzungen immer flapsig sage: „Wer einen König/in will, muss selbst zu einem Souverän werden. Kurz: erst wenn wir selbst die Schwingung dessen leibhaftig sind, was wir wollen, werden wir auch den passenden Partner resonieren können.“

Wenn wir einen fantastischen Partner wollen, sollten wir selbst so fantastisch werden, wie wir nur können! Wenn wir jemanden wollen, der souverän ist, sein Leben meistert, in der Fülle lebt, das schöne und gute genießen kann, Humor hat, Sex liebt... Dann sollten wir das idealerweise auch alles selbst sein. Denn wir wollen ja nicht jemanden, der uns „ergänzt“ oder „ausgleicht“, wo wir unzulänglich sind. Entsprechend dem Motto des alten Spruchs von Luciano de Crescenzo „Wir sind alle Engel mit nur einem Flügel. Wir müssen einander umarmen, um fliegen zu können.“

Ich persönlich würde sagen: zwei Flügellahme werden nie abheben, schon

gar nicht zusammen! Doch wenn wir wirklich miteinander fliegen wollen, müssen wir unsere Flügel trainieren.

Für die Singles: Damit können wir schon anfangen, bevor wir dem passenden Partner begegnen. Wir müssen um unser Flügel wissen und auch bereit sein, sie auszubreiten – und ihm oder ihr entgegenzufliegen! Denn einem Adler begegnet man in der Luft und nicht im Hühnerstall! Also ist es wichtig sich an Orten und unter Menschen aufzuhalten, für die er oder sie sich auch begeistern könnte! Frauen empfehle ich einen Kampfsport anzufangen oder einen Motorradführerschein zu machen. Männern empfehle ich Yoga oder einen gemischten Chor und allen Tangokurse, Kochkurse und Wandergruppen.

Wenn wir wollen, dass sich jemand für uns begeistert, dann sollten wir idealerweise von uns selbst begeistert sein! Und manchmal beginnt es mit einer guten Freundschaft. Manchmal ist der andere näher, als man denkt...

5.2. DIE BEWUSSTEN VERPFLICHTUNGEN

Das amerikanische Therapeutenpaar Gay und Kathlyn Hendricks haben im Laufe ihrer Karriere und ihrer Ehe einige wunderbare Kernelemente und Werkzeuge ermittelt, um Menschen eine gesunde und bewusste Partnerschaft zu ermöglichen. Egal, ob es schon einen passenden Partner gibt oder nicht. Wie eben erklärt, geht es vor allem um die Schaffung der entsprechenden Bewusstseinsfrequenz. Dann zieht die sowohl den Partner als auch die potenzielle Partnerschaft an! „Bewusst lieben“ ist ihr Credo – und ich denke, dass das bewusste Lieben eine Grundvoraussetzung für die Manifestation der Heiligkeit einer Partnerschaft ist.

Bedauerlicherweise sind ihre beiden Bücher dazu nicht auf Deutsch erhältlich. Doch habe ich folgende Passage für euch übersetzt und zusammengefasst. Wie gesagt, ihre Bücher lohnen sich und sind am Ende unter Quellen zu finden! In ihrem Buch „Conscious Loving ever after“ (etwa: Bewusstes Lieben für immer und ewig) haben sie sechs „Co-Commitments“ aufgeführt, die ihrer Meinung nach, eine wunderbare Basis für eine gesunde Partnerschaft sind. Es geht darum, sich selbst aber auch dem anderen das Folgende zu geloben, bzw. sich dazu zu verpflichten. Wieder wird deutlich, dass totale Selbstverantwortung dafür eine Grundvoraussetzung ist.

5.2.1. ICH VERPFLICHTE MICH, DEM ANDEREN NAHE ZU SEIN, UND ICH VERPFLICHTE MICH, ALLES ZU BEREINIGEN, WAS MICH DARAN HINDERT.

Wir wollen einander gerne nahe sein. Und doch gibt es bewusst und unbewusst oftmals einiges, was uns daran hindert. Durch die Verpflichtung weiß der andere, dass wir im Grunde Nähe wollen – auch wenn wir uns selbst gerade dabei sabotieren. Wenn wir uns dazu bekennen und auch bereit sind, das aufzulösen, stärkt das unsere Verbindung.

5.2.2. ICH VERPFLICHTE MICH ZU MEINER EIGENEN VOLLSTÄNDIGEN ENTWICKLUNG ALS INDIVIDUUM

Die meisten Menschen haben den Glaubenssatz, dass sie sich einschränken müssen, wenn sie in einer Partnerschaft sein wollen. Das liegt zumeist an den Prägungen, der Partnerschaften anderer, die wir in Kindheit und Jugend erlebt haben. Doch ist es absolut möglich, 100 Prozent man selbst zu sein und 100 Prozent Beziehung zu leben, wenn man sich dazu entschließt! Es geht eben nicht um ewige Kompromisse, sondern der Entwicklung einer Atmosphäre, in der beide optimal gedeihen können.

5.2.3. ICH VERPFLICHTE MICH, MICH IN MEINEN BEZIEHUNGEN VOLLSTÄNDIG ZU OFFENBAREN UND MICH NICHT ZU VERBERGEN.

Die Bereitschaft zu „radikaler Ehrlichkeit“ beider Beteiligten ist wesentlich: wenn man sich wahrhaft liebt, gibt es nichts zu verbergen. Denn wenn wir unsere Gefühle unterdrücken oder runterschlucken, und den anderen gar vor etwas schonen zu wollen weichen wir von der erfahrbaren Wahrheit ab. Dann werden Dinge schnell behauptet... Und wir sprechen dem anderen seine gesunde Wahrnehmung ab. Sowie seine Souveränität, auch mit Unangenehem erwachsen umgehen zu können. Wir erzeugen eine Scheinwirklichkeit, die mit der erlebten Realität aber immer weniger zu tun hat. Außerdem fühlt sich Unwahrheit immer ungut an. Es ist ein Schritt Richtung Macht und Trennung und nicht in Richtung Liebe und Verbindung.

Diese Verpflichtung bedeutet auch eine tiefere Auseinandersetzung mit dem eigenen Wesen. Es geht darum, mich auf das auszurichten, wer ich wirklich bin – und Gedanken loslassen, die sich nicht gut anfühlen und auch nicht wahr sind. Wie beispielsweise: „Ich bin zu alt, zu jung, zu dumm, zu klug usw. Das sind in Wahrheit alles nur Ausreden, um nicht wahrhaftig sein zu müssen. Doch ist es eine spannende Frage: Wer bin ich wirklich, wenn ich ganz ehrlich bin? Wer ist „echter“ Superman oder sein Alterego Clark Kent?

5.2.4. ICH VERPFLICHTE MICH ZUR VOLLEN ERMÄCHTIGUNG DER MENSCHEN UM MICH HERUM.

Co-Abhängigkeit gedeiht durch das Unterstützen von Menschen in ihrer Hilflosigkeit. „Ich mach das schnell für dich.“ Statt: „Hilfe zur Selbsthilfe“ und Vertrauen, dass der andere es auch irgendwann locker ohne die eigene Hilfe hinkriegt. Das kann dauern, ist aber lohnend, weil es beide frei macht! Oftmals ist es viel wirksamer zu sagen: „Du schaffst das schon!“ statt „Klar mache ich das mal eben für dich...“

Es geht wahrhaft darum, sich gegenseitig in der vollen Entfaltung der eigenen Potenziale zu unterstützen! Das haben die wenigsten von uns erfahren oder gar gelernt. Aber dafür ist es nie zu spät!

5.2.5. ICH VERPFLICHTE MICH, AUS DEM BEWUSSTSEIN HERAUS ZU HANDELN, DASS ICH ZU 100 PROZENT DIE QUELLE MEINER REALITÄT BIN.

Michael Roads sagt immer und immer wieder: „*In jedem Augenblick deines Lebens erschaffst du Inhalt und Richtung eines jeden Augenblicks deines Lebens.*“ Und das bewusst zu leben, kann das Leben verändern. Denn dann gibt es nie jemandem, dem man die Schuld für etwas geben kann. Alles was uns widerfährt haben wir mindestens miterschaffen.

Unbewusstes Leben gedeiht durch Opferbewusstsein. Denn wenn wir keine Verantwortung für unser Tun und Erleben übernehmen, machen wir den anderen immer zum Täter. Und natürlich landen wir dann wieder in der Co-Abhängigkeit, weil die Projektion mehr Macht gewinnt als die Wahrheit. Dann geht es oft nur noch darum, wer mehr unter der Situation leidet – das ist unfruchtbar. Doch wenn jeder in die Selbstverantwortung geht und sein

Schöpfertum bewusst lebt, können beide einen guten Beitrag zur Konfliktlösung leisten. Dann können wir durch den nun konstruktiven Lösungsansatz mit jedem Konflikt die Qualität der Partnerschaft erhöhen.

5.2.6. ICH VERPFLICHTE MICH, EINE GUTE ZEIT IN MEINEN BEZIEHUNGEN ZU HABEN.

Diese Verpflichtung ist aus zwei Gründen wichtig. Zum einen übernehmen wir die Verantwortung für unser Befinden in der Beziehung. Der andere ist nie der Grund für die Qualität unserer Partnerschaft, sondern unsere eigene Kapazität für Glück und Freude. Dann färbt das auf den Partner und das Miteinander ab. Nicht umgekehrt.

Der andere Grund ist, dass viele von uns glauben, eine Partnerschaft zu führen sei schwierig, schmerzhaft, anstrengend, kompliziert... Aber es ist wichtig bei und trotz allem den Fokus drauf zu halten, dass es harmonisch, mühelos, befreiend und inspirierend sein kann! Auch eine spielerische Haltung kann sehr hilfreich sein. Wenn beide sich dazu verpflichten und entsprechend handeln und kommunizieren, wird es sich manifestieren!

5.2.7. DREI GRUNDREGELN BEHERZIGEN

Damit die sechs Verpflichtungen, die man sich gegenseitig sogar schriftlich geben kann, Früchte tragen können, sollten sich beide an die folgenden drei Grundregeln halten:

1) Fühle alle deine Gefühle

Wirklich bereit sein, die eigenen Gefühle zu spüren und ihnen nachzuspüren. Und sich weder von ihnen ablenken lassen noch ihnen auszuweichen. Manchmal geht das nicht sofort und es braucht erst eine kleine Pause im Miteinander. Aber auf jeden Fall ist es wichtig, kein Gefühl zu übergehen und es vor dem anderen nicht zu verbergen! Das erleichtert vieles! Man kann auch lernen und üben entsprechend konstruktiv zu kommunizieren.

2) Sage die mikroskopische Wahrheit

Des Weiteren ist es immens hilfreich, so wahrheitsgemäß zu sein, wie es eben geht. Und mit „mikroskopisch“ meinen die Hendricks, dass wir das beschreiben, was ins uns vorging, als wir eine bestimmte Erfahrung machten. Beispielsweise: „Als du gesagt hast, du fährst übers Wochenende weg, wurde meine Brust eng und ich hatte Gedanken wie: „Wieso verlässt du mich? Was soll ich denn allein machen?“ Auch wenn es peinlich und irrational erscheint – aber das sind die meisten unangenehmen Gefühle... Besser, sich dazu zu bekennen, als dass sie unterdrückt vor sich hin gären und sich später als Explosion entladen. Etwas zu beschreiben, wie man es erlebt – ohne es zu interpretieren, erlaubt uns stetig mehr Nähe. Denn dann sprechen Herz und Leib und nicht der Verstand! Und letztlich öffnet die Wahrheit unser Herz – denn sie erreicht uns auf einer Ebene, wo der Verstand nie hinkommt!

3) Halte deine Vereinbarungen ein

All das funktioniert nur, wenn sich beide an ihre Vereinbarungen handeln. Wenn sie gebrochen werden und das machen selten beide gleichzeitig, wird plötzlich mit zweierlei Maß gemessen. Das erzeugt einen Machtkampf. Den kann man nur mit einer ehrlichen Aussprache und einer erneuten Verpflichtung auflösen. Aber das geht nicht beliebig oft. Denn jeder Bruch ist ein Vertrauensbruch. Jedes daran halten eine Stärkung des Vertrauens ins Miteinander.

Wenn unser Nervensystem einmal gelernt hat, die unangenehmen Gefühle auszuhalten; wir uns im Kontakt mit dem anderen sicher genug zu fühlen und wir weder uns selbst noch dem anderen ausweichen, indem wir z.B. lügen, uns betäuben oder davonlaufen, setzt die Kreativität ein. Dann können wir im Miteinander auf Ideen kommen, die keiner von uns allein gehabt hätte.

6. ABSCHLUSS – EINE HEILIGE PARTNERSCHAFT IST GUT FÜR DIE WELT

Eine heilige Partnerschaft ist ein stetes Abenteuer, auf das man sich hundert Prozent einlassen muss. Wenn sie lebendig ist, wandelt und erneuert sie sich permanent, und wir uns mit ihr. Wie die Schöpfung selbst, von der alle und alles ein Teil ist! Sie hört nie auf! Sie ist dynamisch und individuell und jedes Paar lebt seine eigene Version! Diese heilige Partnerschaft beginnt in uns und unserer Bereitschaft, diese Erfahrung manifestieren zu wollen. Egal, ob wir schon mit jemand passendem liiert sind oder nicht.

Ich persönlich glaube, dass erst, wenn wir uns dazu verpflichten, unsere Partnerschaften zu heiligen – angefangen bei uns selbst, bis hin zur Gestaltung unserer Beziehung mit anderen Wesen, wir den ersehnten Bewusstseinsprung machen, den wir dringend brauchen! Dann kann unsere Welt eine schönere, gesündere und bessere werden! Ich halte Heilige Partnerschaften für existentiell notwendig – für uns, aber auch für unsere Gesellschaft und die Erde selbst!

6.1. NAMASTÉ – DER GOTT/DIE GÖTTIN IN MIR GRÜSST DEN GOTT/DIE GÖTTIN IN DIR!

Wenn es uns gelingt den berühmten indischen Gruß aus dem Herzen zu äußern und zu spüren und zu meinen, umso mehr verändern wir die Welt zum Positiven! Je mehr wir alle in unserer göttlichen Mitte sind und aus dieser handeln, umso liebevoller und gesünder wird die Welt!

Osho sagte: *„Liebe ist ein alchemistischer Vorgang. [...] Wenn zwei Zentren sich treffen, entsteht etwas Neues. Dieses Neue ist Liebe. Und sie ist wie Wasser – sie löscht den Durst vieler Leben. Auf einmal ist man zufrieden. Das ist das sichtbare Merkmal der Liebe: Man wird so zufrieden, als hätte man alles erreicht. Es gibt nichts mehr zu erreichen, man ist am Ziel. Es gibt kein Ziel mehr.“* (FB, S.281) Wir können in einer solchen Liebe Transzendenz erfahren. Dafür braucht es nicht unbedingt die physische Vereinigung!

6.2. DIE LIEBE IST EIN EIGENES WESEN

Die alten Weden betrachteten sie wie ein eigenes Wesen, das in unser Leben einzieht, oder eben nicht... Man kann sie nicht zum Einzug zwingen, aber man kann die Wohnung so bereit wie möglich dafür machen...

Im Anastasiaband „Das Buch der Liebe“ gibt es eine wunderschöne Geschichte, wie ein kleines Mädchen sich massiv verliebt und sich unter der Anleitung ihrer Großmutter, zur optimalen Braut für ihren Angebeteten entwickelt. Sie will genauso toll sein, wie sie ihn findet... Für uns heute bedeutet das vielleicht, sich das Meckern abzugewöhnen, die eigene Unzufriedenheit in den Griff zu kriegen, um die eigenen Schatten zu wissen und bewusst damit umzugehen. Auch die eigenen Schwächen zu kennen und sich selbst bedingungslos anzunehmen mit dem, was nicht zu ändern ist, wie z.B. das eigene Aussehen. Und das zu wandeln, was man ändern kann, wie schlechte Gewohnheiten oder ungute Freundschaften. Bei Anastasia heißt es: *„Wenn du in Gottes Nähe sein möchtest, musst du selbst zur Göttin werden.“* (Meagre, Buch der Liebe, S.118)

Es geht auch darum, das Mysterium der Liebe achten – sie ist eine Gnade. Wir können sie nicht beherrschen. Wir können uns ihr nur hingeben! Und in welcher Gestalt sie sich zeigt, ist immer wieder überraschend und berührend. Wenn ich Paare befrage, warum oder was sie aneinander lieben, ist es selten etwas, dass sie vorher auf ihrer „Partnerwunschliste“ hatten! Tatsächlich kommen meist Antworten, die sich auf charakterliche Eigenheiten beziehen: „Ich mag, wie sie die Blätter für den Salat wäscht. Darin liegt so viel Zärtlichkeit.“ Oder „Er gibt jedem Bettler etwas, schaut ihnen in die Augen und sagt ihnen etwas Aufmunterndes. Da schmilzt mein Herz.“

In meiner Wahrnehmung ist ein Ausdruck des Wesens der Liebe die Beziehungsgestalt eines Paares. Je stärker diese ist, umso entspannter werden alle, die damit in Kontakt kommen. Denn wir werden daran erinnert: eine gute partnerschaftliche Liebe gibt es und wir können sie auch für uns erschaffen!

6.3. KLEINER EXKURS FÜR SINGLES

Ich muss gestehen, ich finde unsere „Partnerfindungskultur“ ziemlich erbärmlich. Allem voran diese fatalen Dating Portale. Natürlich akzeptiere ich unbedingt, dass sich viele Paare so gefunden haben und sich wahrscheinlich nie auf eine andere Weise begegnet wären. Gut und schön. Aber ich bin sicher, es gäbe eine weit menschenfreundlichere und gesündere Möglichkeit! Denn das gemeinsame Resonanzfeld ist Mangel, Einsamkeit und Sehnsucht. Und obendrein muss man dafür auch noch zahlen. Als ob eine Partnerschaft eine Ware ist, bzw. das Bedürfnis danach. Mich erschüttert das. Und ich habe mal ein alternatives Modell für so ein Portal angedacht. Das habe ich schon mal im BELIMA über Selbstliebe ausgeführt. Deswegen gehe ich da jetzt nicht ins Detail. In jedem Falle finde ich, es muss ganz anders laufen! Diese Portale sind aus meiner Sicht auch eine Verzerrungserscheinung unserer Kultur! Gesegnet seien die Paare, die sich trotzdem finden und dann hoffentlich darüber hinwegsetzen können.

Vor Jahren las ich mal von einem schönen Brauch auf Tahiti: Liierte Damen tragen eine Orchideenblüte links im Haar; zur Verfügung stehende Damen rechts. So weiß jeder auf diskrete und doch eindeutige Weise, was Sache ist! Als ich mal einer Gruppe von alleinerziehenden Müttern vorschlug, entsprechende Armbändchen zu tragen, so dass samstags auf dem Kinderspielplatz der Wochenendpapa weiß, ob sie zu haben ist oder nicht, waren sie empört. Und ich schlug vor, dass man das ja ausdehnen könne: auch die Männer könnten ein „Bin zu haben“ Bändchen tragen. Aber es war nix zu machen: zu groß war die Scham. Ich finde die Idee bis heute gar nicht so schlecht.

Wenn ich mal irgendwann mein Festival zur Feier von Partnerschaft ins Leben rufe, werde ich das wieder anregen! Ich glaube, es würde die Singles enorm entspannen. Denn dieses ewige Gefühl, „auf der Jagd“ zu sein, ist ungeheuer anstrengend. Ich weiß von vielen und kenne das auch von mir selbst, dass man bewusst oder unbewusst jede Party, jedes Zugabteil, jedes Café mit eingeschaltetem „Eros-scanner“ betritt: „Könnte ich ihm oder ihr hier und heute begegnen?“

Es ist so wichtig aus diesem Verhaltensautomatismus rauszukommen. Denn diese sich dabei vermittelnde Aura des oder der ewig Suchenden anmerken ist für alle unangenehm. Denn seien wir ehrlich: Mangel ist furchtbar unsexy!

Wer das kennt, dem empfehle ich für sich zu entscheiden: ein unfreiwilliger, aber glücklicher Single zu sein. Nach dem Motto: ich bin gerne allein, aber noch lieber wäre ich in Partnerschaft. Und statt den Eros-Scanner in der Dauerschleife zu haben, empfehle ich, anderen die folgende Botschaft geistig und von Herzen rüberzufunkeln:

„Ich ehre und achte das göttlich Männliche bzw. das göttlich Weibliche in dir!“ Manchmal reagieren andere darauf und das ist dann viel lustiger und charmanter als dieses peinlich berührte Ausweichen. Ich habe das oft in der Sauna in Ludwigsfelde oder im Vabali gemacht – bei Männern und Frauen. Das war sehr vergnüglich! Es kann die Stimmung in der ganzen Sauna heben!

Übrigens habe ich vor vielen Jahren mal ein magisches Manifestationsritual entwickelt. Das geht über sieben Wochen. Wer das möchte kann mich darauf ansprechen und ich sende es ihm oder ihr gerne zu!

6.4. EXTRATIPPS FÜR PAARE UND SOLCHE, DIE ES WERDEN WOLLEN:

In einer Partnerschaft sollte uns klar sein, dass auch unsere Beziehungsentwicklung spiralförmig verläuft. Idealerweise legen wir immer mehr ab, was wir nicht sind und werden immer mehr zu dem, wer wir in Wahrheit sind!

Folgendes sollte uns bewusst und wichtig sein:

- **Gelingende Partnerschaften anderer würdigen!** Immer gucken, was bei anderen funktioniert: ich kenne z.B. ein Paar bei dem jeder 20% seines Gehalts für die Miete zahlt – da beide sehr unterschiedlich verdienen, ist es für sie stimmig! Und ein anderes Paar, das ich kenne, hat die Regel, den andere im Badezimmer allein zu lassen: Zahnreinigung, Ohren putzen, Nasenhaare schneiden...ist Privatsache!

- **Wir haben immer die Wahl** - Richtung mehr Liebe und Verbindung oder weniger Liebe und Trennung.
- **Wir haben immer schon alle Gefühle in uns** – und erschaffen uns die Umstände, um sie zum Ausdruck zu bringen. Es sind nie die Umstände, die ein Gefühl erzeugen.
- **Die Härte der Erfahrung entspricht dem Potenzial der Partnerschaft.** Wir haben nur Probleme, die so groß sind, wie unsere Kapazität sie zu lösen...
- **Jeder Entwicklungsschritt macht uns anziehender**
- **Gesunde Interdependenz anstreben** – kein Gefängnis für den anderen oder sich selbst erschaffen!
- **Allein sein können und den anderen in Ruhe lassen können**
- **Der andere sollte nie der Grund für oder das „Requisit“ unseres Glückes sein** – sondern lediglich unsere Selbstliebe reflektieren...
- **Sich in die Liebe hinein auszudehnen, statt durch die Angst eng zu werden.** Gerade in Konfliktsituationen.
- **Bedingungslos zu lieben so oft und viel wir können**, dann können sich die anderen so danebenbenehmen, wie sie wollen – sie können uns da nicht (mehr) aus dem Gleichgewicht bringen. Denn wir lieben. Egal ob andere uns lieben oder nicht...
- **Liebe geben wir am liebsten und empfangen wir am liebsten** – also lohnt es sich gut darin zu werden und viele von uns müssen das erst lernen und von Trauma Schichten befreien!
- **Vor allem auf die Liebe zu fokussieren – wenn wir sie erleben wollen?** Denn jeder unserer Gedanken trägt zur Schöpfung bei und Schöpfung geht immer weiter...
- **Mehr Lieben ist immer eine gute Idee**

Einen Leitsatz, den Gay Hendricks empfiehlt, um insgesamt mehr Liebe im eigenen Leben zu manifestieren und zu empfinden ist der folgende:

I am committed to feeling genuine love in my life all the time.

Ich verpflichte mich, in meinem Leben immer echte Liebe zu spüren!

Sich diesen Satz aufs Handy als Bildschirmhintergrund zu laden oder als Mantra zu nutzen kann sehr hilfreich sein! Es hilft enorm, den inneren Schöpfer zu aktivieren, statt im inneren Opfer einzurasten...

Und je mehr wir dies leben und spüren, umso weniger nervt uns unsere Bedürftigkeit. Denn *„Alle Bedürfnisse lösen sich angesichts göttlicher Liebe auf.“* (POV, S.31) sagt Chuck Spezzano und ich finde: die spürbare Liebe ist doch immer göttlich, also ist es absolut lohnend für uns selbst und andere, sie stets zur Priorität zu machen? Denn je glücklicher wir mit uns sind, umso glücklicher wird der Partner mit uns. Gemeinsam können wir über uns selbst hinauswachsen und leibhaftig immer mehr Liebe leben! Das ist gut für uns und die ganze Welt!



7. QUELLEN

BILDER – alle Bilder sind von Pixabay oder Unsplash, es sei denn anders ausgewiesen. Die Grafiken von Elisabeth Karsten und Ziggy Mangado

VIDEOS (alle Englisch)

- **Kathlyn & Gay Hendricks:**
The Act of Giving and Receiving Love
- **Dr. Joe Dispenza**
"This KEEPS 99% of People Single!" - FIX THIS TO FIND LOVE

BÜCHER

- **Alison Armstrong:** The Queen's Code (PAX Programms 2013)
- **Alison Armstrong:** Keys to the Kingdom (PAX Programms 2012)
- **Gary Chapman:** 5 Sprachen der Liebe - Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt (Francke Buch 2010)
- **Gay und Kathlyn Hendricks:** Conscious Loving - The Journey to Co-Commitment (Bantam Books 1992)
- **Gay und Kathlyn Hendricks:** Conscious Loving ever after – How to create thriving relationships at midlife and beyond (Hay House 2015)
- **Wladimir Megre:** Anastasia, Band 6 – Das Wissen der Ahnen (Silberschnur Verlag 2003)
- **Wladimir Megre:** Anastasia, Band 8, Teil 2 – Die Bräuche der Liebe (Silberschnur Verlag 2007)
- **Michael Lukas Moeller:** Die Wahrheit beginnt zu zweit – Das Paar im Gespräch (rororo 1992)
- **Osho:** Das Buch der Frauen: Die Quelle der weiblichen Kraft (Heyne Verlag 2004)

- **Osho:** Das Buch der Männer – Die Krise als Chance nutzen (Ullstein Verlag 2004)
- **Osho:** Mann und Frau – Der Tanz der Energien (Goldmann Verlag 1998)
- **Saleem Matthias Riek:** Mysterien des Lebens (BoD 2016)
- **Saleem Matthias Riek** (Blog-Beitrag): Die Geschichte vom Spüren und es einander recht machen
- **Chuck und Lency Spezzano:** Psychology of Vision – Grundprinzipien spiritueller Psychologie (Verlag Via Nova 2021)
- **Chuck Spezzano:** Beziehungs-Notfall-Set - Die Gesetzmäßigkeiten unserer Beziehungen verstehen (Goldmann Arkana 2007)
- **Teal Swan:** How to love yourself (Watkins 2022)

Bücher zur Sexualmagie:

- **Margot Anand:** The Art of Sexual Magic: Cultivating sexual energy to transform your life (Tarcher Perigee 1996)
- **Tom Kenyon:** Das Manuskript der Maria Magdalena (Koha-Verlag 2003)

Bücher zur Zwillingsflamme/Seelenpartnerschaft:

Jen McCarty: Twinflames & The Event (Blue Flame 5D Media 2021)

ANHANG

als getrennte PDF-Datei und auf Anfrage bei Elisabeth

- **Elisabeth Karsten:**
Partnerschaftstalisman – ein Ritual zur Magnetisierung eines passenden Partners
- **Wolf-Dietrich Schnurre** Lieben heißt Loslassen können (Aus: Das große Lalula (Ellermann Verlag 1971)