

Lebendige Beziehungen



Liebes Wesen,

heute widmen wir uns der ersten von **12 essentiellen Qualitäten** einer lebendigen Beziehung. Alle Qualitäten sind nicht wirklich voneinander zu trennen. So wie ein Feuer durch seine **Wärme**, **Helligkeit** und sein **Farbenspiel** beschrieben wird, drückt sich eine lebendige Beziehungen durch **Verantwortung**, **Humor**, **Liebe**,... aus.

Woche 3

Verantwortung

Entwickelt sich eine der Qualitäten, reifen auch die anderen.

Jede dieser Qualitäten ist als Potential bereits in dir angelegt. Du musst dich also nicht verbiegen, um sie zu leben, sondern dir lediglich gestatten, die, zu sein, die du bist.

Ich werde dir jede einzelne Qualität vorstellen und dich einladen, ihren Entwicklungsstand in deinem Leben **ehrlich** und **nüchtern** zu erforschen, und ihr durch wache und bewusste **HANDLUNGEN** mehr Raum zur Entfaltung einzuräumen.

Alles weitere geschieht. Leben **will** sich entfalten. Wenn die rechten Bedingungen gegeben sind, stellen sich leuchtende und starke Beziehungen natürlich ein.

Das heißt auch, du musst ab jetzt nicht mehr angestrengt darüber nachdenken, mit wem du in Beziehung stehen möchtest und mit wem nicht. **Kümmere dich nur um deinen Garten**. Säubere ihn. Bepflanze ihn. **Gestatte ihm zu atmen**. Blühen deine Bäume und Blumen (die 12 Qualitäten) stark und schön, wird alles, was nicht natürlich dazu gehört, deine Realität verlassen.

Die Gäste, die du dir wünschst, werden von deinem Reichtum ganz natürlich angezogen, wie die Biene vom Nektar der Blüten.



Nun genug der Schwärmerei. Wenden wir uns den nüchternen Tatsachen zu!

Heute möchte ich dir die destruktivste Angewohnheit menschlicher Beziehungen und ihre Alternative vorstellen.

Beziehungen stagnieren und sterben mit der Weigerung, unsere Verantwortung voll anzuerkennen.

Was bedeutet VERANTWORTUNG? Dieses Wort befindet sich ganz sicher unter den **Top Ten** der am meisten diskutierten und am schrägsten missverstandenen Begriffe aller Zeiten.

Für viele schwimmt **Verantwortung** gemeinsam mit Begriffen wie **Schuld**, **Sühne**, **Wahllosigkeit**,... in einer höchst trüben und verwirrenden Suppe. Mit Fragen wie: „Was ist Verantwortung? Wofür bin ich verantwortlich? Habe ich eine Wahl oder nicht?“ zermartern sich Philosophenhirne seit tausenden von Jahren ihr Hirn. Der normale Kleingeist löst das Problem im Allgemeinen, in dem er vorgekaute Meinungen übernimmt oder ganz einfach...

...nicht darüber nachdenkt!

Tut mir leid, damit ist es jetzt vorbei! Wenn du das endlose Verschwenden von Zeit und Lebenskraft in deinen Beziehungen beenden willst, solltest du das Prinzip **VERANTWORTUNG** für dich klären.

Oft schwankt der menschliche Verstand zwischen zwei Extremen: In „guten“ Zeiten übernehmen wir sehr gern die Verantwortung für unser Leben. Unser Ego bläst sich voller Stolz über das Geschaffene auf. In „schlechten“ Zeiten hingegen machen wir blitzschnell jemand anderen oder die Umstände für unsere Wirklichkeit verantwortlich. Dieses Hinundher erschöpft und ist im höchsten Maße uneffektiv.

Am schlimmsten trifft es unsere lieben Mitmenschen aus der esoterisch-spirituellen Szene. Denn hier hetzt das Ego aberwitzigen Gegensätzen hinterher und versucht sie unter einen Hut zu bringen. Da haben wir das „**Ich schaffe meine Realität – also bin ich auch für deinen ganzen Mist – und den Aschenbecher auf dem Tisch – und das Wetter verantwortlich**“-Konzept und am anderen Ende der Dualitätswurst die „**Es gibt ja gar nichts - also auch keine Wahl oder Verantwortung – dann kann ich's ja auch bleiben lassen und mach so weiter wie bisher!**“ – Variante. Das eine Buch behauptet dies, das andere jenes. Beides klingt schlüssig, was mache ich nun? Was ist nun richtig???

Was wäre, wenn eine allgemeingültige Antwort auf die Frage: „**Was ist Verantwortung?**“ gar nicht existiert?

Was wäre, wenn **VERANTWORTUNG** ein leeres Konzept ist, dass darauf wartet, von dir mit **Bedeutung** gefüllt zu werden?



Der Sinn, den du dem Wort verleihst, entscheidet darüber, in welche Richtung deine Kraft strömt.

Dein klares Verhältnis zu deiner VERANTWORTUNG ist die Basis jeder deiner Beziehungen.

Um Beziehungen auf einem hohen Niveau von Lebendigkeit zu erfahren, ist es absolut essentiell, dass du **wählst**, was **VERANTWORTUNG** für dich bedeutet und dann dein Leben aus dieser Wahl heraus interpretierst.

Deshalb fordere ich dich heute auf, **bewusst** über deine Verantwortung in deinen Beziehungen **nachzudenken**.

Als Inspiration teile ich hier meinen Standpunkt dazu mit dir:

VER-ANTWORT-UNG beinhaltet **ANTWORT**.

Ich sehe meine Verantwortung darin, so **wach** und **präsent** wie möglich auf die Impulse des Lebens zu **antworten**.

Zu meiner **Ver-ANTWORT-ung** in unserer Beziehung gehört es also, dir gegenüber so **frisch**, **wach**, **ehrlich** und **klar** wie möglich zu **sein**.

Ich bin **nicht** für dich verantwortlich, für dein Glück, dein Fühlen, dein Handeln,... doch ich bin 100% verantwortlich für **meine Erfahrung von dir**.

Wenn äußere Umstände (das Wetter, das Geld, die Zeit oder du) es schaffen, mich unglücklich zu machen, dann, weil mein Geist ihnen die Macht dazu eingeräumt hat.

Es gibt Menschen, die am harschen Wort eines anderen oder den roten Zahlen ihres Kontos verzweifeln.

Es gibt auch Menschen, denen es selbst unter den widrigsten Umständen, wie Haft, Folter oder einer tödlichen Krankheit gelingt, Liebe und Frieden zu erfahren und mit anderen zu teilen.

Der Dalai Lama sieht seit Jahrzehnten mit an, wie sein Volk unter der Knechtschaft der Chinesen leidet und doch wirst du keine Worte der Verbitterung oder des Hasses von ihm finden.

Viktor Frankl, ein Psychologe, der seine gesamte Familie im Konzentrationslager verlor und selbst Auschwitz überlebte, schreibt in seinem Buch „Und trotzdem JA zum Leben sagen“:

„Ich verstand, wie ein Mensch, der in dieser Welt nichts mehr besitzt, sich trotzdem glücklich fühlen kann. In der äußersten Verzweiflung, wenn der Mensch sich durch keine positive Handlung mehr ausdrücken kann, wenn das Einzige, was er tun kann, ist, seine Leiden auf rechte Weise zu ertragen, er dennoch die Fülle erleben kann. Zum ersten Mal in meinem Leben verstand ich die Bedeutung der Worte: Die Engel sind versunken in der ewigen Betrachtung einer unendlichen Schönheit.“

Wenn ein Mensch in dieser Welt zu dieser inneren Freiheit fähig ist, bin auch ich es. Diese **Fähigkeit, unter allen Umständen zu lieben**, zu bejahen und mein Leben danach auszurichten, empfinde ich als meine **Verantwortung**.

Was willst du in Bezug auf Verantwortung erleben?



Um deine Beziehungen auf einem sehr lebendigen Niveau genießen zu können, musst du klar **wählen**, was **Verantwortlich sein** für dich bedeutet.

Eine **Wahl** geht über eine bloße **Entscheidung** hinaus! Eine **Entscheidung** fragt immer nach dem leichtesten Weg und orientiert sich an begrenzten Möglichkeiten. Sie ist durch Gefühle und Umstände leicht beeinflussbar. Du entscheidest dich heute vielleicht lax dafür, Verantwortung zu übernehmen, weil du dich gut fühlst. Doch was ist, wenn dich morgen deine Schwiegermutter beleidigt oder dich jemand betrügt? Wo siehst du dann die Verantwortung?

Jedes Mal, wenn du dich weigerst, die Verantwortung für das Erleben deiner Beziehungen zu übernehmen, gibst du **Macht** ab. Eines ist sicher: So wirst du immer ausreichend Gesprächspartner finden. Die Welt ist voll von Menschen, die genau wissen, warum sie jetzt und hier nicht glücklich sein können.

„Wenn doch nur mein Mann...

„Wenn ich doch nur mehr Busen, einen längeren..., eine kleinere... hätte,..."

„Wenn meine Eltern damals nicht..."

Es ist völlig okay, dein Leben aus dieser Perspektive heraus zu leben – nur nicht besonders sexy. Du wirst immer wissen, warum du unglücklich bist und letztendlich unbefriedigt sterben.

Die **100%ige Verantwortung** für das Erleben deiner Beziehungen zu übernehmen, ist kurzfristig oft wesentlich **herausfordernder** als im **Opferbewusstsein** zu verharren. Langfristig gesehen, schenkt es tiefe **Befriedigung** und das Abenteuer, immer wieder neu zu entdecken, wie **weit** und **mächtig** DU tatsächlich bist.

Verantwortung zu übernehmen, bedeutet, das Wischiwaschi zu beenden und dich selbst, in einem positiven Sinne an das Kreuz deiner Wahl zu nageln. Ohne Ausflüchte wird das Leben heiß, wirksam und ekstatisch.

Bist du bereit dazu?

Ich freue mich auf deine Antwort, Veit!

Spiel(auf)gabe der Woche



1. **Triff Deine Wahl.**
Kläre in dieser Woche, was Verantwortung in deinen Beziehungen für dich bedeutet und ob du bereit bist, diese voll zu übernehmen.
2. **Kommuniziere deine Wahl.**
Schreibe deine klare, kraftvolle Wahl auf ein Blatt Papier und positioniere es an einem Ort, an dem du es mehrmals täglich sehen kannst.
Außerdem lade ich dich herzlich ein, deine Klarheit auch im Forum zu auszudrücken. Nichts untermauert eine frisch getroffene Wahl mehr, als sie einem wohlgesinnten Publikum zu offenbaren.
3. **Selbsterforschung:** Benenne fünf wichtige Beziehungen (jeweils auf ein Blatt), in denen du bisher keine echte Erfüllung erfährst und die Verantwortung dafür an diverse Umstände oder eine andere Person abgegeben hast. Erkenne alle Ausreden und frage dich, ob du bereit bist, deine Verantwortung voll anzuerkennen, selbst wenn du noch nicht weißt, was es praktisch alles bedeutet. Dies kann natürlich auch eine Beziehung sein, die du dir wünschst und die noch nicht existiert. Z. B. eine erfüllte Liebesbeziehung, die Beziehung zu deiner Berufung, zu Geld, ... Notiere deine Entdeckungen ungefähr so:

In meiner Beziehung zu ... schiebe ich den Grund für meine Unerfülltheit auf

Ich bin bereit, ab jetzt 100% die Verantwortung für Erfüllung in der Beziehung zu ... zu übernehmen.

Lies diesen Satz dann mehrmals durch und lausche nach innen. Welche Gedanken und Gefühle löst dies in dir aus?

Auszug aus dem einjährigen Briefkurs „Lebendige Beziehungen“.