

NEUES WACHSTUM



6. Freundschaft und Beziehung

Begleitung und Inspirationen durch

Günter Kerschbaummayr
www.matrix-coaching.at

FREUNDSCHAFT UND BEZIEHUNG

Wenn du dich in den vergangenen Modulen deinen Wurzeln, dem Lauschen deiner inneren Stimme und dem Öffnen deines Herzens gewidmet hast, bist du wahrscheinlich bereits ganz gut bei dir und auf einer ausgedehnteren Ebene angekommen. Durch die Los- und Auflösung von Altem, vor allem auch von Personen, die nicht mehr in dein Leben passen, wirst du nach und nach in ein befreites Feld eintauchen. Ein neues ICH will geboren werden. Du hast damit bereits wesentliche innere Entscheidungen getroffen, deiner gereinigten Intuition und deinem Herzen zu folgen.

Wesentliche Aspekte sind dabei natürlich all die Kontexte unserer **Freundschaften und Beziehungen**. Unser Umfeld prägt uns mehr, als uns das meist bewusst ist. Die wissenschaftlichen Forschungsergebnisse der **Epigenetik** zeigen, dass uns das Umfeld sogar stärker beeinflusst, als die Erbanlagen. Bruce Lipton mit seinen Büchern und Videos ist hierbei eine wunderbare und unerschöpfliche Inspirationsquelle.

Eltern und Ahnen als unsere Wurzeln und unser Genpool, hatten wir bereits zu Beginn dieser Reise als wichtigen Schwerpunkt. Darüber hinaus sind die wichtigsten Beziehungen unsere Liebes- und Lebenspartner und natürlich unsere Freunde. Das ist jenes Umfeld, welches mit uns besonders in Interaktion ist und unser Leben sehr beeinflusst, sodass wir uns diesem bewusster widmen dürfen.



Vom neuen ICH zum neuen WIR!

Wenn wir erstmal selbst unsere Wahrheit leben und unserem Herzen folgen, sind wir auch bereit für jene Beziehungen und Freundschaften, die frei sind von Verstrickungen und Erwartungen.

Bedürfnisse vs. Erwartungen in Beziehungen

Wir sorgen für uns selbst, indem wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen und uns selbst auch darum kümmern, diesen gerecht zu werden. Dadurch kommen wir immer mehr in unsere Ganzheit und übernehmen die Verantwortung für uns. Natürlich dürfen wir unsere Bedürfnisse auch anderen Menschen als Wünsche mitteilen. Dies ganz ohne Erwartungen zu tun, wäre wichtig, denn sonst sind es ja keine wirklichen Wünsche. Somit sind die Anderen frei, diesen echten Wünschen nachzukommen, oder eben nicht.

Die bekannte **Bedürfnispyramide** von Abraham Malsow, spricht zudem noch von Bedürfnissen nach **Anerkennung** und **Wertschätzung**. Daran ist an sich nichts falsch. Dennoch stellt sich immer die Frage, an wen sich dieses Bedürfnis richtet. Der Kontext ist hierbei sehr entscheidend. Was ist der Preis für diese Anerkennung und Wertschätzung? Wenn ich mich selbst anerkenne und meinen Wert schätze, dann bin ich wesentlich freier, als wenn ich dies im Außen suche. Meinen inneren Zustand von anderen abhängig zu machen, kann sehr bedenklich sein.

Ist das nicht auch einer jener kollektiven Aspekte, der eine starke Bindung an soziale Gruppen erzeugt? Ist es sinnvoll, die Bedürfnispyramide grundlegend zu hinterfragen? Vor allem deswegen, da sie auch Einzug gehalten hat in die Diplomabildung für Psychologie. Wie so vieles in dieser Zeit, dürfen wir auch jene Bereiche der Gesellschaft hinterfragen, welche große Dogmen unterstützen.

Mit unseren Bedürfnissen haben wir uns bereits im Rahmen des Moduls zu den **inneren Stimmen** beschäftigt. Hast du in den entsprechenden Abschnitten zur Innenschau jene **Bedürfnisse** formuliert, die sich auf andere Menschen bezogen hatten? Dies kannst du jetzt vertiefen.

Innenschau & NOTIZEN ✍

- Kontempliere über den Unterschied zwischen Erwartung und Bedürfnis
- Mach das anhand konkreter Beispiele
- Welche **Erkenntnisse** gewinnst du nun daraus?

Freiheit und Beziehungen

Liebe ist ein Kind der Freiheit, heißt es so schön. Liebevoll zu sein ist eine Haltung und Einstellung zum Leben jenseits romantischer Liebe. Es ist eine Qualität, mit der wir aus dem Herzen zum wahren Menschsein gelangen.

Somit betrifft es Beziehungen ganz allgemein, dass wir in irgendeiner Form lieben. Was bedeutet nun Freiheit in diesem Zusammenhang?

Wie bereits erwähnt, sind andere Menschen wahrscheinlich nicht dafür da, dass sie unsere Bedürfnisse erfüllen. Wir sorgen selbst dafür. Damit sind wir und andere frei von Erwartungen. Das schafft in der Beziehungsqualität einen großen Unterschied.



Mit dieser einfachen Haltung könnte es sein, dass unser Wohlbefinden nicht mehr davon abhängig ist, ob andere Menschen unsere Bedürfnisse erfüllen oder nicht. Wir haben keine Erwartungen und akzeptieren die Wahlfreiheit anderer Menschen. Dadurch nehmen wir es auch weniger persönlich, wenn sie andere Bedürfnisse haben und gehen respektvoller miteinander um.

Da wir gesellschaftlich und durch die Erziehung sehr stark konditioniert und geprägt sind, ist dies wahrscheinlich nicht immer ganz so einfach.

Innenschau & NOTIZEN ✍

- *Welche Beziehungen fühlen sich frei an?*
- *Welche sind unfrei?*

Beziehungen und Bindung

Wie sieht es nun aus mit dem Ehebund? Ist dieser frei von Erwartungen und Bedingungen?

Ebenso ist es mit all den Bündnissen, wo wir explizite oder implizite Verträge abschließen. Auch zum Arbeitgeber gibt es eine Beziehung und diese ist selten frei von beidseitigen Erwartungen. Der Arbeitgeber erwartet eine entsprechende Leistung und der Arbeitnehmer eine angemessene Vergütung dafür. Nicht selten sind diese Verhältnisse regelrecht gestört, weil die zugrundeliegenden Bedürfnisse missachtet werden. Vor allem jene der Arbeitnehmer leiden oft sehr, da sie sich nur als „Ressource“ fühlen und weniger als Mensch. Entsprechend dazu heißt die Personalabteilung meist auch „Human Resources“.

Von Freiheit sind viele weit entfernt, denn diese Formen von Beziehungen sind meist bindend und verpflichtend.

Innenschau & NOTIZEN ✍

- *In welchen deiner Beziehungen fühlst du dich gebunden und wo gibt es Erwartungen?*
- *Wenn nun die Aspekte **Bedürfnisse & Erwartungen, Freiheit & Bindung** geklärt sind, wie sieht dann das Neue Wir aus?*
- *Was fehlt noch?*

Fühlst du dich in deinem sozialen Umfeld gestärkt?

Das ist die zentrale Frage, mit der wir uns bereits im Modul Los- und Auflösung beschäftigt haben. In unserem sozialen Umfeld gibt es meist Bindungen und auch Erwartungen an uns. Freiheit ist relativ zu sehen und so möchte ich auf den **Verstrickungseffekt** hinweisen, der in sozialen Gruppierungen fast immer gegeben ist.

Dieser besteht durch die **implizite Übereinkunft, den Normen und Werten der jeweiligen Gruppierung zu entsprechen**. Das erzeugt eine entsprechende Tendenz zur Anpassung an diese Normen. Es stellt sich die Frage, inwiefern wir uns dessen bewusst sind. Dieser **Anpassungseffekt** durch die zugrundeliegende Verstrickung kann uns sehr schwächen, da die Gruppe sehr intensiv wirken kann.

Besonders in der Zeit des „C-Paradoxons“ konnten wir das Thema hautnah erleben. Meist bemerken wir dies ebenso durch unseren Energiezustand im entsprechenden Umfeld. Wir müssen uns entscheiden, wenn wir nicht mehr nach deren Normen und Wertvorstellungen leben wollen oder können. Das macht uns frei, und darum geht es in dieser Zeit! Mögen wir zu unserer eigenen Vision finden und unsere eigene Wahrheit leben.

Besonders durch die Effekte dieser Zeit, scheiden sich so manche Wege ohnedies. Besonders ersichtlich wird nun, wo Menschen in ihrer Fähigkeit der Wahrnehmung und in ihrem Bewusstsein stehen. Mit allem Respekt für andere Sichtweisen ist es dennoch so, dass irgendwann der Zeitpunkt kommt, wo Menschen auf einer tieferen Beziehungsebene nicht mehr kompatibel sind. Dann, wenn sich die Sicht auf die Welt so diametral unterscheidet, dürfen wir unsere Bedürfnisse nach Gleichgesinnten ernstnehmen. Das bedeutet nicht unbedingt Trennung von Andersgesinnten. Lediglich ein Maß an Distanz und etwas Zeit für Entwicklungen kann hilfreich und angebracht sein, bis sich alles final klärt.

Innenschau & NOTIZEN ✍

- *Wie fühlst du dich in deinem Umfeld?*
- *Wie sieht es aus mit dem Aspekt der Verstrickung oder Anpassung?*
- *Was bedeutet das für dich?*

Symbiotische vs. komplementäre Beziehungen

Freiheit in Beziehungen bedeutet auch, keine Erwartungen zu haben, dass ein anderer unsere Leere füllt. Jede symbiotische Beziehung hat dort ihren Ursprung, dass viele gegenseitige „emotionale Löcher“ gestopft und Bedürfnisse gestillt werden. Doch wenn jemand anderer für mich sorgt, wird das selten auf lange Sicht erfolgreich sein.

Es gibt sehr natürliche menschliche Symbiosen, jedoch verharren viele von uns in einem alten Zustand und sind sich dessen oft nicht bewusst.

Wir dürfen im Laufe unseres Lebens lernen, selbst für uns zu sorgen und in Verbindung zu sein mit der göttlichen Quelle in uns – mit dem ALL-EINEN. Dann müssen wir die Energie nicht mehr woanders abziehen, um uns zu nähren und aufzutanken - so wie es unser erster Lebens- und natürlich auch Überlebensimpuls war. Die Verbindung mit unseren Wünschen bekommt mit dieser Perspektive eine neue Qualität.

Wenn wir gut mit uns sein können und für uns selbst sorgen, ist das eine Form von **Alleinsein**, die nichts mit **Einsamkeit** zu tun hat. Zwischen den beiden Worten besteht ein **wesentlicher Unterschied**.



Das Alleinsein kann die Verbundenheit mit dem All-Einen bedeuten - ein göttliches Prinzip, das wir meist nur in der Stille und in uns selbst finden. Dies geschieht nicht einfach so. Es ist das Ergebnis eines tieferen, befreienden Transformationsprozesses. Unsere Beziehungen werden sich durch diese Form persönlicher Transformation ebenso ändern.

Wahrscheinlich wird das deinen Freundeskreis und die Art, wie du Beziehung leben möchtest, auf eine neue Ebene bringen. Vielleicht ist das eine Qualität von Freiheit in den Beziehungen, in Freundschaften und in der Liebe, die dich inspiriert.

Es ist eine Qualität, wo zwei oder mehrere „vollständige Personen“ sich zusammenfinden, um etwas Gemeinsames in die Welt zu bringen. Dies hat dann nichts mehr damit zu tun, dass andere Menschen für mein Wohlergehen sorgen, denn dafür Sorge ich selbst.

Dadurch wähle ich ein Umfeld, in welchem ich unter wohlwollenden Gleichgesinnten etwas Größeres bewirken kann, als ich das für mich alleine könnte. So ergänzen wir uns in einer Form, wie die Neue Zeit es braucht. Das sind **konstruktive Symbiosen** oder auch **komplementäre Beziehungen** - Formen, die gemeinsames Wachstum ermöglichen.

Innenschau & NOTIZEN ✍

- *Bei wem fühlst du intensive emotionale Reaktionen, wenn diese Person plötzlich für 6 Monate nicht da wäre?*
- *Was genau fühlst du?*
- *Was bedeutet dies?*

Neues Wir

Die nächste Evolutionsstufe auf diesem Planeten wird aller Wahrscheinlichkeit nach ein Prinzip hervorbringen, in welchem sich zwei oder mehrere Menschen einem gemeinsamen größeren Ziel verschreiben. Wenn dies getragen ist von einem essenziellen Spirit, ist das eine enorme Kraft der Zukunft, die viel Gutes bewegen wird. Aus unserer Essenz kommt nur Lichtvolles und Befreiendes für alle Menschen, da wir die Menschen als das behandeln, was sie sind - göttliche Wesen.

Innenschau & NOTIZEN ✍

*Nun geht es um die Perspektive des „Neuen Wir“.
Welche Qualitäten und Werte willst du leben in*

- *deinen intimsten Beziehungen?*
- *deinen Freundschaften?*
- *entfernteren Beziehungen (Arbeitskollegen, ...)?*

Suche dabei nicht nach inhaltlichen Kriterien, sondern **fühle einfach nur die Qualitäten** und die damit verbundenen Gefühle für diesen Zustand, nach dem du dich sehnst. Sie dürfen sich durchaus neu anfühlen, wenn du es vermeiden möchtest, nach vergangenen Erfahrungen zu suchen.

Es hat bereits etwas zu tun mit der Vorwegnahme deiner Zukunft und damit, welche Qualitäten du mit anderen Menschen dort leben möchtest. Damit erschaffst du eine neue Realität in einem neuen Wir. Darum geht es in Zukunft immer mehr – dass wir ein Umfeld erschaffen, in dem wir von Gefährten begleitet werden, mit denen wir eine Verbindung haben und vielleicht auch eine gemeinsame Mission.

Was bedeutet nun diese Kontemplation für dich?

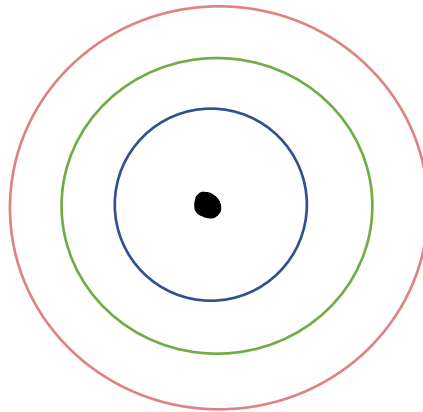
Innenschau & NOTIZEN ✍️

Nimm ein Blatt Papier. Mach einen **Punkt**, der dich repräsentiert!

Um diesen Punkt herum machst du in ungefähr gleichem Abstand **3 Kreise**.

- Der **innerste Kreis** repräsentiert deine Partnerschaft und deine engsten Beziehungen.
- Der **zweite Kreis** ist deinen Freunden gewidmet, und
- der **dritte Kreis** repräsentiert die entfernteren Beziehungen, weiterer Bekanntenkreis, ArbeitskollegInnen, usw., ...

Fülle nun dies mit konkreten **Namen oder Gruppierungen**.



Los- und Auflösen von Beziehungen

Was tun wir, wenn Menschen in Grundsatzfragen komplett anderer Meinung sind und dieser Unterschied in der geistigen Haltung ein Energiegefälle mit Effekten von Ermüdung mit sich bringt? Wir können uns etwas lösen von Menschen, deren Werte sich zu weit von unseren Werten entfernen und lassen sie in ihrer Freiheit dort sein, wo sie sind und sein möchten.

Wenn wir uns von nahestehenden Menschen zu lösen beginnen, ist das vielleicht nicht immer so einfach. Dennoch dürfen wir nicht vergessen, wie stark unser nahes Umfeld auf uns wirkt. Wie geht es uns, wenn wir jeden Tag Zeit mit einem oder mehreren Menschen verbringen, die mit dem, was wir tun oder denken so gar nichts anfangen können? Worüber sprechen wir dann mit ihnen? Was bedeutet das für unseren Energiezustand?



Muskeltests können dir ganz einfach zeigen, wie das wirkt. Wenn es dich tatsächlich schwächt, überlege dir, wohin dich dieser Zustand langfristig hinführt, wenn du nichts änderst. Du unterdrückst dadurch wesentliche Bedürfnisse, denn es ist grundlegend wichtig, sich im engsten Umfeld mitteilen zu können. Eine geistige Verbindung und eine ähnliche Schwingung erzeugen das Gefühl von Verbundenheit. Wenn das nicht gegeben ist, fühlen wir uns getrennt von unserem Umfeld.

Wenn wir mit den Konsequenzen solcher Situationen eigenverantwortlich umgehen, mag das so manche Veränderungen in unseren näheren Beziehungen bewirken. Wahrscheinlich sind wir als Folge dessen erstmal mehr allein. Wir werden uns vielleicht etwas lösen, uns neu sortieren oder werden gar so manche Beziehung auflösen.

Doch wenn wir unseren eigenen Empfindungen in dieser Hinsicht treu sind, bedeutet das, mehr zu uns zu kommen. Damit halten wir unser Energiefeld rein von allen erschwerenden Einflüssen, die unsere Frequenz senken. Wahrscheinlich kommen wir gerade dadurch mehr zu uns, da wir uns dann nicht an Werte oder Bedürfnisse Anderer anpassen und selbst für unsere eigenen Bedürfnisse sorgen. Das kann im Kleinen beginnen und dann immer größere Kreise ziehen - sobald wir dies konsequent zu leben beginnen.

Innenschau & NOTIZEN ✍

Los- und Auflösung

- *Wenn du obige Aspekte etwas kontemplierst, von welchen Beziehungen möchtest du dich etwas mehr lösen oder die Beziehung vielleicht sogar ganz auflösen? (Diese Frage kennst du bereits vom Kapitel zum Thema Los- und Auflösung.)*

Stärkung

- *Welche Beziehungen möchtest du stärken?*
- *Welche Menschen möchtest du mehr in deinem Feld anziehen?*
- *Was möchtest du dafür tun?*
- *Welche Menschen wünschst du dir für dein zukünftiges Leben?*