

## **Die drei Stadien der Intimität in Liebes-Beziehungen**

Wenn du verstehst, in welcher Art von Beziehung du gerade steckst, kannst du auch verstehen, welcher Schritt als nächstes dran kommt.

Welcher dieser drei Beziehungsformen kommt deiner jetzigen oder letzten Beziehung am nächsten:

1. Abhängigkeits- Beziehung
2. Gleichberechtigte Beziehung
3. die in sich ruhende Liebesbeziehung

Jeder dieser drei Stadien beinhaltet eine Wachstumschance, wenn du bereit bist, deine eigenen intimen Beziehungsmuster liebevoll und mit viel Humor anzusehen.

### **1. Abhängigkeits- Beziehung**

„Männer sind Männer und Frauen sind Frauen“

In einer Abhängigkeitsbeziehung sind Partner aneinander gebunden durch Geld, emotionalen Halt, Kinder oder Sex. Obwohl der Sex in dieser Art von Beziehung meistens gut ist (vor allem in der Zeit der Versöhnung nach einem Streit), fühlen sich die Partner oft eingeeengt durch altmodische Rollenverteilung oder einem Ungleichgewicht von finanzieller oder körperlicher Macht. Deshalb versuchen sie in die nächste Beziehungsstufe überzuwechseln. Sie lernen Grenzen zu ziehen und auf sich selbst zu achten und sich nicht immer nach den Wünschen des Partners auszurichten.

### **2. Gleichberechtigte Beziehung**

„Sichere Grenzen und gleiche Erwartungen an Mann und Frau.“

Die gleichberechtigte Beziehung ist die „moderne“ Beziehungsform in der zwei unabhängige Menschen zusammengefunden haben, um eine harmonische Partnerschaft zu führen. Von jedem der Partner wird erwartet, dass er genauso viel Verantwortung übernimmt wie der andere. Meistens hat jeder sein eigenes Einkommen und sie haben einen Plan erstellt, wie sie die Haushaltskosten miteinander teilen können. Deshalb versuchen sie beide gleichermaßen ihre maskulinen und femininen Eigenschaften zu kultivieren – zu Hause und am Arbeitsplatz.

Allerdings haben viele von uns entdeckt, dass es ein potentielles Problem gibt es bei diesem Ideal einer gleichberechtigten Beziehung. Wir beginnen unsere Lebendigkeit zu verlieren. Sexualität verliert ihre Leidenschaft. Unser inneres Feuer beginnt zu verglühen und wir haben tief im Inneren das Gefühl, das uns etwas fehlt. Wieso? Weil die meisten von uns eine sexuelle Ausprägung haben, die eher männlich oder weiblich ist, als neutral und ausgewogen. Daher kann als Nebenwirkung unseres Bemühens um eine gleichberechtigte Beziehung unser natürlicher, eher männlicher oder weiblicher Wesenskern unterdrückt werden oder verhungern.

Alle natürlichen Kräfte strömen zwischen zwei Polen. Der Nord- und Südpol der Erde erzeugen eine magnetische Kraft. Der positive und der negative Pol deiner Steckdose oder Autobatterie erzeugen elektrischen Strom. Auf dieselbe Weise erzeugen der maskuline und der feminine Pol zwischen zwei Menschen den Strom der sexuellen Gefühle und Empfindungen. Das ist die sexuelle Polarität.

Sexuelle Anziehungskraft basiert auf der Polarität der Geschlechter, der Kraft der Leidenschaft, die einen Bogen zwischen dem männlichen und dem weiblichen Pol spannt. Diese zwischen dem maskulinen und dem femininen Pol strömende Anziehungskraft entspricht der Dynamik, die in modernen Beziehungen so oft verloren geht.

Jeder von uns, ob Mann oder Frau, besitzt innere maskuline und innere feminine Anteile:

Wenn aber, Männer und Frauen selbst in intimen Momenten an einer politisch korrekten Gleichheit festhalten, geht die sexuelle Anziehungskraft verloren. Ich meine damit nicht nur den Wunsch nach Sexualität, nein, die gesamte Beziehung verliert an Saft und Kraft.

Es kommt nicht darauf an, ob beide Partner Männer oder Frauen sind. Es macht keinen Unterschied, ob in einer heterosexuellen Beziehung der Mann die feminine Rolle oder die Frau die maskuline Rolle spielt.

Wir brauchen diese Unterschiede nicht für die Liebe, sondern um die sexuelle Leidenschaft aufrechtzuerhalten.

Manche Menschen, deren sexuelle Essenz ausgeglichener ist, brauchen gar keine sexuelle Polarität. Sie wollen nicht so viel Leidenschaft in ihrer Intimität. Sie wollen kein liebevolles Gerangel, keine sexuelle Inspiration, keine spielerischen Anzüglichkeiten. Sie haben lieber eine zivilisierte Freundschaft mit Liebe.

Andere sehnen sich danach tiefer berührt zu werden in einer leidenschaftlicheren Beziehungsform.

### 3. die in sich ruhende Liebesbeziehung

„Ich entspanne mich ins Eins-Sein und verschenke spontan meine tiefsten Gaben.“

Wenn wir über die **gleichberechtigten Beziehungen** hinausgewachsen sind, haben wir keine Angst mehr davor, uns in der Liebe zu verlieren. Es wird Augenblicke geben, da werden wir unseren Partner bedingungslos und leidenschaftlich hingeben. Zu anderen Zeiten wird unsere Liebe friedlich und sanft sein.

Am Allerwichtigsten ist es zu verstehen, dass in einer in sich **ruhenden Liebesbeziehung**, Liebe etwas ist, was wir aktiv beeinflussen und steuern können und nicht etwas, in was wir hinein- oder herausfallen. Liebe ist ein tiefer Seins-Zustand.

**Liebe** ist etwas, dass du trainieren kannst wie Tennis spielen oder Geige – nicht etwas was du entweder fühlst oder nicht. **Liebe** ist etwas, woran du ganz aktiv beteiligt bist – und wenn du sie praktizierst, dann fühlst du sie. **Liebe** ist ein aktiver Prozess und lässt sich trainieren.

Deshalb lernen wir in dem Stadium „der in sich **ruhenden Liebesbeziehung**“, wie wir **Liebe** aktiv beeinflussen können, selbst wenn wir uns verletzt fühlen, zurückgewiesen oder ihr widerstehen. **Liebe** ist weniger ein Gefühl als vielmehr ein tiefer **Bewusstseins-Zustand**.

Zunächst praktizieren wir Liebe aktiv und dann beginnt unser angeborener, sexueller, kreativer Wesenskern zum Vorschein zu kommen – ganz natürlich, unweigerlich, weil wir lernen aus unserm **tiefsten Sein** zu schöpfen. Das ist die Wurzel aller Kreativität und unserer Sexualität – unserer Lebendigkeit – unserer Lebenskraft.

In der zweiten Stufe verlieren Liebesbeziehungen oft ihre erotische Spannung, da die Partner sich um ein ständiges Gleichgewicht bemühen.

In der dritten Stufe entscheiden sich die Partner bewusst eine starke Polarität wieder herzustellen – durch alle Muster des Verschließens und Zurückziehens hindurch. Dies geschieht dadurch, dass die Frau sich um die Entwicklung ihrer Yin Anteile bemüht und gegenüber ihrem Partner diese offen zeigt. „**Ich bin das Licht und der Ozean, voller Zärtlichkeit und Wildheit** – komm, tauch ein“. Der Mann vertieft seine Maskulinität indem er seine Aufgabe/Mission findet, seine Ängste überwindet und **seine Präsenz zur Frau und in die Welt trägt**. Ein Mann, der weiß wo er hinwill, gibt einer Frau in der dritten Stufe die Chance zu wählen: „Wo dieser Zug hinfährt, da will ich auch hin. Ich folge dir. Nimm mich. So komme ich weiter, als ich es allein könnte.“

Polarität schafft ein Feld von Energie und Bindung, in dem Heilung, gemeinsames spirituelles Wachstum und die eigenen Muster mehr und mehr bewusst werden.

Bequem und schmerzfrei sind spirituelle Liebesbeziehungen nicht. Jeder Moment ist entweder ein Fest der Liebe oder des Wachstums.

Danke an David Deida „Intimate Communion“