

Beziehungskunst erfordert die Bereitschaft im Spiegel anderer, mit allen Aspekten der eigenen Entwicklung in Fluss zu kommen. Nicht den Partner wechseln, sondern die eigene Haltung! Liebe deinen "Partner", deinen Nächsten, wie dich selbst.

Es ist die **Kunst** in Versöhnung mit den eigenen Wurzeln (Herkunft u. Vorfahren) zu kommen, einer konstruktiven Streit- und Liebeskultur. Konfliktfähigkeit ermöglicht ein größeres Potential zur Lebens- und Liebesbewältigungen auch in Krisen, zu verzeihen und Abhängigkeiten zu überwinden.

Beziehungskunst ist ein radikaler Abschied von der Opfer-Täter-Retter-Rolle. Eine **gelungene Liebesbeziehung** erfordert

- Bereitschaft einer kreativen Weiterentwicklung.
- Der Prozess des gegenseitigen kennen Lernens ist nie abgeschlossen und bedarf einer Achtsamkeit, das Andersartige im Partner auch in sich zu integrieren.
- Spätestens in den Wechseljahren sollten Frauen auch das Männliche und die Männer das Weibliche in sich integriert haben.
- Sind zwei Menschen wirklich zusammen, können sie viel mehr bewirken, als ihnen bewusst ist. Lassen sie ihre Kräfte zusammenfließen in eine Synergie, bringt das neue Früchte und stärkende Kräfte für neue Projekte.
- Diese Synergie ist kreativ und transformierend.
- In einer erfüllenden Partnerschaft wissen beide, dass sie genau den richtigen, optimalen Partner haben, um heiler und liebender zu werden. Sie sind entschieden und rennen nicht einem Idealpartner (Prinz/Prinzessin) hinterher oder suchen ihn heimlich in ihren Gedanken, Seitensprüngen oder virtuell.

Wie die Liebe bleibt und sich vertiefen kann

Mentale Reifung: gelungene Kommunikation in der Partnerschaft, Vergebungsrituale, Vertrauen, zusammen wachsen, Bereitschaft zur Bewusstseinsweiterung

Emotionale Reifung: Achtsamkeit, gegenseitig unterdrückte und blockierte Gefühle befreien helfen, Ängste und Scham überwinden lernen, mit der Kraft der Gefühle gehen, fühlen und spüren,

Physische Reifung: Körperweisheiten als Botschaft verstehen, sensuelle und sexuelle Erfahrungen machen zur Steigerung der Lebensfreude und Ekstase, Freude an körperlichem Wohlempfinden

Intuitive Reifung: Vertrauen, Hingabe, verlorene Seelenaspekte integrieren, Familienheilung, Seelenbegegnungen, das Große und die Unschuld im Partner erkennen und wertschätzen

Transzendente Reifung: Eins- Sein, Liebe, die 3. Kraft wirken lassen.

In einer erfüllenden Partnerschaft können sich Krankheiten und Süchte auf Dauer nicht halten. Können sich die Partner ihre Bedürfnisse nach Wachstum, Reifung und Liebe auf allen Ebenen gegenseitig erfüllen und jeder sein eigenes Repertoire in allen Dimensionen erweitern, steht einer glücklichen Beziehung nichts mehr im Weg.

Grundlagen und Werte einer erfüllten Partnerschaft

- Wir sehen die Tiefe unserer Herzens- und Seelenverbindung sowie den Grad unserer Bereitschaft loszulassen und zu verändern als Indikator für die psychische Gesundheit und Paarentwicklung.
- Wir gründen unsere Beziehung auf Sein und Nicht-Sein bezogene Werte, anstelle von Bedürftigkeit.
- Wir nutzen unsere Beziehungen für gegenseitiges Lernen, Heilen, Wachstum und Erwachen, und entwickeln die Fähigkeit, bedingungslos zu lieben.
- Wir integrieren alle 5 Dimensionen des Seins (mental, energetisch, physisch, intuitiv, transzendent), um erfüllte Beziehung zu leben.
- Wir integrieren den Schatten, sowie Ethik, Sexualität, Arbeit und Beziehungen.
- Wir vereinbaren ausdrücklich, uns gegenseitig unsere jeweilige Wahrheit zu sagen und die des Anderen anzuhören, ohne dass diese vom Partner bestätigt oder akzeptiert werden muss. Wir übernehmen die Verantwortung für unsere eigenen emotionalen Reaktionen auf die Wirklichkeit unseres Partners.
- Wir bemühen uns kontinuierlich, unsere gesunden weiblichen und männlichen Polaritäten zu entwickeln, ins Gleichgewicht zu bringen und zu harmonisieren und begegnen einander als gegensätzlich und ebenbürtig, um Synergien auf allen Ebene zu schaffen.
- Wir teilen ein gemeinsames Ziel unserer Beziehung, das größer ist als es jeder von uns für sich allein verwirklichen kann. Wir stellen dies in den Dienst des größtmöglichen Nutzens für die größtmögliche Anzahl von Menschen (kollektives Bewusstsein).
- Wir teilen unsere materiellen Ressourcen und verfolgen einen ökologisch, sozial, kreativen und verantwortlichen Lebensstil.
- Wir praktizieren eine sensuelle, authentische Sexualität und entscheiden uns für Monogamie aus freier Wahl anstelle von Angst und Gier.
- Wir entscheiden uns zu lieben anstatt zu "erdulden", was uns "widerfährt" oder was wir anziehen.
- Wir "haben" nicht Beziehung, wir "kreieren" Beziehung.

Achte auf jede Form von [Abwehrhaltung](#) in deinem [Innern](#).

Was verteidigst du eigentlich?

Eine trügerische Identität,
eine gedankliche Vorstellung,
ein fiktives Gebilde.

Indem du dir dieses Muster bewusst machst und es beobachtest, hörst du auf, dich mit ihm zu identifizieren.

Im Licht der [Bewusstheit](#) löst sich das unbewusste Muster schnell auf.

Damit sind alle [Streitigkeiten](#) und [Machtspiele](#), die sich so zersetzend auf [Beziehungen](#) auswirken, zu Ende.

[Macht](#) über andere ist als [Stärke](#) getarnte [Schwäche](#).

Wahre #Macht kommt von [Innen](#), und sie ist dir jetzt zugänglich.

Eckhart Tolle

