



## LEKTION 76

**Wie Du tiefe, bedeutsame Beziehungen aufbaust:**

### **Beziehungsgrundtyp Nr. 2: Tiefe Beziehungen**

In der letzten Lektion haben wir die bunte Beziehungsform beschrieben, in der es weniger Tiefe gibt, dafür aber mehr Leichtigkeit und Unverbindlichkeit. Diese Beziehungen können unser Leben mit einer Vielfalt an verschiedenen „pflegeleichten“ Kontakten bereichern, welche überwiegend von Gemeinsamkeiten getragen werden.

In dieser Woche wollen wir den zweiten, ebenso wertvollen, Beziehungsgrundtyp besprechen, und zwar die tiefgehenden Beziehungen. Das sind Beziehungen, die sich durch eine tiefe Verbindung zwischen Menschen auszeichnen.

Rufe Dir doch dafür noch einmal das Bild der beiden Menschen ins Gedächtnis, die gemeinsam auf einer Parkbank sitzen. Bei dieser Beziehungsform schauen die beiden nicht gemeinsam auf etwas Drittes, nämlich auf ihre Gemeinsamkeit, auf das was sie verbindet, sondern sie schauen sich gegenseitig an. Und sie SEHEN einander. Sie SEHEN einander wirklich.

Der große Unterschied zwischen den beiden Beziehungsgrundformen liegt darin, dass sich bunte Beziehungen mehr oder weniger von selbst ergeben und aufrechterhalten, einfach durch die bestehende Gemeinsamkeit, und zwar in der Regel so lange, wie die Gemeinsamkeit besteht. Wenn das nicht mehr der Fall ist, lösen sich solche Verbindungen meist nach und nach auf. Sie benötigen keine besondere Pflege.

Bei der tiefgehenden Beziehung ist das tragende Element jedoch nicht in erster Linie die Gemeinsamkeit, die zwei Menschen haben, sondern die tiefe Verbindung zwischen den beiden Menschen von Kern zu Kern. Diese Verbindung entsteht in aller Regel nicht einfach so, sondern sie kann und muss gezielt aufgebaut werden. Wie, erfährst Du natürlich noch. Wir können und müssen für diese Beziehungen also arbeiten und sie mit aller Liebe und Hingabe pflegen. Wir müssen ihnen viel Aufmerksamkeit schenken, um die tiefe Verbindung von Kern zu Kern aufzubauen und zu erhalten. Und es gibt bestimmte Dinge, die wir dafür tun können (mehr dazu später).

Eine Verbindung von Kern zu Kern bedeutet, dass wir uns nicht auf die Persönlichkeit, die Gestik und Mimik oder das Aussehen eines Menschen konzentrieren, wenn wir ihn ansehen, wir nehmen all das sogar nur noch am Rande wahr, es ist uns weniger wichtig, sondern dass wir seinen Kern sehen.





Dass wir sein innerstes Sein erkennen. Dass wir sehen, wie er sich fühlt, wie es ihm wirklich in der Tiefe geht, was ihm Sorgen macht, was ihn tief in seinem Inneren erfreut, was ihn tief berührt, was ihm Angst macht und ihn belastet. Du erhältst das unbezahlbare Geschenk, einen Menschen wirklich zu SEHEN.

Schon Paracelsus sagte, dass der Grad der Erkenntnis eines Menschen (also das Ausmaß, in dem wir ihn wirklich sehen, verstehen und erkennen können) den Grad der Liebe bestimmt. Liebe setzt demnach Erkenntnis und somit Wissen über das Objekt unserer Liebe voraus. Einen Menschen lieben heißt also ihn SEHEN (und begreifen).

*„Wer nichts weiß, liebt nichts.  
Wer nichts tun kann, versteht nichts.  
Wer nichts versteht, ist nichts wert.  
Aber wer versteht,  
der liebt, bemerkt und sieht auch...  
Je mehr Erkenntnis einem Ding innewohnt,  
desto größer ist die Liebe...  
Wer meint, alle Früchte  
würden gleichzeitig mit den Erdbeeren reif,  
versteht nichts von den Trauben.*

Paracelsus

### **Warum Dir diese Beziehungen so tiefe Erfüllung und Freude schenken**

Wenn Du solche Beziehungen in Deinem Leben aufbaust, dann erlebst Du, dass Du einen Menschen in seinem innersten Sein erkennen und sehen kannst und wirst feststellen, wie unglaublich berührend das ist. Viele Menschen haben solche Beziehungen nie in ihrem Leben erfahren.

Du erlebst auch die Freude, diesen anderen Menschen in seinem Innersten wirklich berühren und glücklich machen zu können. Durch Deine Hilfe, durch Deine Worte, durch Dein Verständnis und Deine Aufmerksamkeit und Zuwendung. Durch Deine Geschenke und durch Deine Liebe. Dadurch, dass Du ihn wirklich siehst...

Jeder Mensch möchte gesehen und verstanden und als ER SELBST angenommen werden.





Wenn Du zu einem Menschen wirst, der anderen dieses Geschenk machen kann, wirst Du tiefes Glück schenken können. Die meisten Menschen sehnen sich nämlich nach solchen Verbindungen und glauben fälschlicherweise, sie seien nur in Partnerschaften möglich. Doch sie sind immer und überall möglich. Mit Freunden, mit Familienmitgliedern, ja sogar mit Fremden, wenn wir lernen, andere Menschen wirklich zu SEHEN. Du wirst noch erfahren, was das genau bedeutet und wie Du das machst.

### **Halt und Annahme finden in bedeutungsvollen Beziehungen**

Und natürlich schenken Dir solche Beziehungen noch mehr als das, denn auch DU wirst darin endlich wirklich gesehen werden. So wie Du bist. Du wirst Dich verstanden und durch das Gesehensein auch getragen und beschützt fühlen. Du wirst Dich wichtig fühlen und Du wirst Dich angenommen fühlen. Denn Du wirst erleben, dass Du in Deinem innersten Kern gesehen und genau deshalb geliebt wirst.

Du wirst einen Menschen bei Dir haben, der mitbekommt, wie es Dir wirklich geht und was Du brauchst, auch wenn Du es vor der Welt verstecken möchtest, und er wird es Dir geben, weil er Dich liebt und Dich glücklich sehen möchte. Und weil er, wenn er Dich wirklich sieht, gar nicht anders kann. Es versteht sich von selbst, dass dieser Mensch auch in den dunklen Stunden Deines Lebens an Deiner Seite sein und Dich halten wird. Weil ihm nicht entgeht, wenn Du fällst... Du wirst jemanden an Deiner Seite haben, auf den Du Dich verlassen kannst.

Spannenderweise ist es dafür noch nicht einmal nötig, Gemeinsamkeiten mit diesem Menschen zu haben, denn die Beziehung dieses Grundtyps wird nicht von Gemeinsamkeiten getragen, sondern von der tiefen Verbindung zwischen zwei Menschen.

In den meisten Beziehungen dieses Typs sind zwar zusätzlich zu der tiefen Verbindung auch Gemeinsamkeiten vorhanden, es gibt aber auch wunderschöne Partnerschaften und sehr tiefe, lebenslange Freundschaften, in denen beide in vollkommen verschiedenen Welten leben, vielleicht nicht einmal ihren täglichen Alltag teilen, und sich doch sehr tief verbunden fühlen. Natürlich setzt das eine Toleranz für die Lebenswelt des anderen voraus. Doch wenn die innere Verbindung stark genug und die Liebe tief und echt ist, und nicht mehr der Wunsch besteht, den anderen in die eigene Welt hineinziehen und verändern zu wollen, dann benötigt diese Beziehung nicht zwingend viele Gemeinsamkeiten, denn die Liebe trägt die Verbindung....

Kommen wir nun aber zu der spannenden Frage:





## **Wie entstehen tiefe, bedeutungsvolle Beziehungen?**

Was kannst Du tun, um solche Beziehungen aufzubauen?

Die kurze Antwort auf diese Frage lautet: MENSCHEN WIRKLICH SEHEN LERNEN.

Wenn Du diese Kunst beherrschst, wirst Du etwas Interessantes feststellen:

Wenn Du Menschen wirklich in ihrem innersten Wesen siehst, fühlst Du automatisch Liebe.

Besonders junge Menschen haben diese Kunst teilweise bereits verlernt. Denn der Fokus liegt in zwischenmenschlichen Beziehungen heute oft nicht mehr so sehr auf dem DU, sondern mehrheitlich auf dem ICH. Auf der Frage, wie komme ich bei anderen an? Wie kann ich beeindrucken? Wie kann ich mir Respekt verschaffen? Wie kann ich besser aussehen? Wie kann ich dafür sorgen, dass Menschen mich mögen? Wie kann ich Aufmerksamkeit auf mich ziehen, um gesehen zu werden? Bin ich genug? Ich...Ich...Ich....

Liebe entsteht, wenn zwei Menschen sich beide dem DU des anderen zuwenden, anstatt mit dem eigenen ICH beschäftigt zu sein. Wenn sie ihren Fokus auf den anderen richten, um ihn sehen und verstehen zu können.

Wenn Du Dir hingegen zwei Menschen vorstellst, die Zeit miteinander verbringen, während sich im Kopf beider die Gedanken überwiegend mit den oben genannten Fragen beschäftigen und beide sich um sich selbst drehen, dann kannst Du leicht erkennen, dass so keine tiefe Verbindung zwischen den beiden entstehen kann.

## **Und nun kommt ein entscheidender Punkt:**

Du kannst zwar LIEBE zu jedem Menschen aufbauen, wenn Du selbst lernst, hinzusehen und zu erkennen, denn dieses Gefühl baust Du in Dir selbst auf und es liegt vollkommen in Deinem eigenen Einflussbereich. Aber Du kannst eine tiefe und bedeutsame BEZIEHUNG wie oben beschrieben nur zu Menschen aufbauen, die ebenfalls in der Lage und bereit sind, dich zu SEHEN und dafür auch, Dich wirklich in Deinem Wesen ANZUSEHEN. Es geht mit Menschen, die sich ebenfalls einem anderen DU zuwenden können und wollen und nicht überwiegend mit ihrem eigenen ICH beschäftigt sind.

Wenn Liebe da ist, bedeutet das nicht automatisch, dass Beziehung möglich ist. Denn Liebe kann von einem Menschen allein produziert werden. Beziehung nur von zweien...





Ich stimme hier nicht mit Eva-Maria Zurhorst überein wenn sie sagt, es ist egal wen wir heiraten, obgleich ich ihre Bücher sehr liebe. Und ich stimme auch nicht mit Erich Fromm überein, der in seinem wundervollen und absolut empfehlenswerten Buch „Die Kunst des Liebens“ geschrieben hat, dass echte Liebe in uns immer auch echte Liebe in unserem Gegenüber hervorruft. Das kann der Fall sein, muss es aber nicht...

Ich denke vielmehr, dass diese Form der tiefen Beziehung ein gegenseitiges echtes Sehen zwingend voraussetzt. Und dafür braucht es zwei Menschen, die sehen WOLLEN. Und einen anderen Menschen wirklich sehen, können und wollen nur Menschen, die von der stetigen Beschäftigung mit dem eigenen ICH absehen und zur aufmerksamen Beschäftigung mit dem DU (mit dem anderen Menschen) übergehen.

Und mit der Beschäftigung mit dem DU meine ich nicht, alles für einen anderen Menschen zu tun und sich selbst zu vergessen. Sondern ich meine, den Fokus mit einer liebevollen Absicht, der Absicht, ohne Eigennutzen sehen und verstehen zu wollen, auf das DU des Anderen zu richten, um das DU zu erkennen.

In der nächsten Lektion erfährst Du, von welchen 5 Säulen tiefe, bedeutungsvolle Beziehungen getragen werden und was Du tun kannst, um eine tiefe, bedeutsame Beziehung aufzubauen und zu erhalten. Das Fundament dieses wunderschönen Hauses ist, wie Du jetzt weißt, die Bereitschaft und die Fähigkeit beider, den anderen wirklich zu SEHEN. Im Aufgabenteil werden wir uns dieser Kunst näher zuwenden.

Du erfährst nächste Woche auch, auf welche Merkmale Du bei einem anderen Menschen achten kannst, die Dir verraten, ob er in der Lage und bereit ist, auch Dich zu SEHEN und somit für eine Beziehung dieses Grundtyps in Frage kommt.

Bitte verstehe mich nicht falsch:

Es gibt wunderbare, sehr bereichernde und höchste Freude schenkende Partnerschaften und Freundschaften, die ein ganzes Leben lang bestehen und uns großes Glück schenken können, die NICHT diesem Beziehungstypus entsprechen. Sie können sich über große Gemeinsamkeiten formen, die zu gegenseitigem Verständnis führen.





Es gibt ebenso funktionierende und harmonische Beziehungen zwischen Menschen, die beide eher mit sich beschäftigt sind, und doch eine Win Win Situation durch die Beziehung schaffen und genießen können. Das ist vollkommen in Ordnung, und kann gerade dadurch auch eine hohe Stabilität aufweisen und es ist nicht ausgeschlossen, dass sich daraus dennoch (später) Liebe entwickelt...

Beziehungen müssen also nicht diesem Beziehungstypus entsprechen, um uns glücklich zu machen oder uns Halt zu geben und uns zu tragen, sie sind nur eine mögliche Form von Beziehungen, die uns glücklich machen können.

Aber sie sind die mit der tiefsten und innigsten Verbindung. Diejenigen, die am meisten unser Herz in der Tiefe berühren können. Und deshalb stelle ich sie Dir in dieser Akademie vor.

Denn ich wünsche Dir solche Beziehungen. Sie werden Dich auf einem anderen Level berühren, Dein Herz von innen öffnen, Deine Gefühlswelt bereichern und Dir eine enorme Dankbarkeit schenken...





## **To Dos für diese Woche:**

### Aufgabe 1:

Ich möchte Dich in dieser Woche einladen, Dich drin zu üben, andere Menschen wirklich zu SEHEN. Und die entscheidende „Zutat“ für diese Fähigkeit ist die Gewohnheit, Dein eigenes Interesse bei der Betrachtung anderer Menschen für einen Moment vollkommen auszublenden.

Eine wirkliche Objektivität gibt es nicht, wie wir schon in den ersten Lektionen dieses Studiums besprochen haben. Aber wir können dennoch etwas tun, um bei der Betrachtung anderer Menschen etwas objektiver zu sein. Und zwar indem wir den Filter ausschalten, der unsere Sicht auf andere am allermeisten verzerrt, und das ist unser eigenes Interesse.

Wenn wir Menschen anschauen, dann nehmen wir meist folgende Dinge wahr:

Schaut er uns freundlich oder unfreundlich an? Schaut er lieb? Scheint er nett, harmlos und hilfsbereit, oder könnte er eine Gefahr für uns, unseren Job oder gar unsere Beziehung sein? Reagiert er ungeduldig? Fährt er zu langsam oder zu schnell Auto? Tut er dieses oder jenes so, wie es unseren Erwartungen entspricht? Verhält er sich „richtig“ und „angemessen“? Oder erfüllt er unsere Erwartungen nicht? Stellt sich vielleicht sogar bewusst quer? Mag er uns? Oder scheint er uns abzulehnen?

Es geht fast immer um UNS, wenn wir andere Menschen ansehen oder beobachten und „bewerten“. Um UNSER Interesse. Wir sehen sie durch den Filter unserer eigenen Interessen und Erwartungen.

Wir betrachten und bewerten sie durch die Brille „Was bringt mir das“, „Was habe ich davon?“. „Was bedeutet dieser Mensch für mich“? In Wahrheit erwarten oder wünschen wir uns immer etwas (meist ein bestimmtes Verhalten) von einem anderen Menschen – sogar von der Kassiererin an der Kasse – und messen sein oder ihr Verhalten an unseren Erwartungen.

Doch diesen Filter können wir ausschalten... Und wir werden andere Menschen plötzlich auf einer viel tieferen Ebene erkennen.

Übe Dich diese Woche einmal ganz bewusst darin, jeden Tag einen Menschen anzuschauen und zu beobachten, OHNE diesen Filter anzuwenden. Betrachte ihn, ohne irgendetwas zu erwarten oder Dir zu wünschen.





Tu so, als hättest Du selbst in diesem einen Moment keinerlei Interessen und Erwartungen, als bräuchtest Du absolut nichts von der Welt.

Sei gedanklich offen und neugierig und frage Dich: Wie mag es diesem Menschen wohl gehen? Wie fühlt er sich wohl gerade? Was wünscht er sich im Herzen?

Und sei gespannt was Du wahrnimmst...

Du kannst diese Übung mit fremden Menschen machen, die Du draußen siehst, oder auch mit Deinen Kollegen, Freunden, Familienmitgliedern und Deinem Partner.

Ich empfehle Dir, diese Übung mit fremden Menschen zu beginnen, denn je näher uns Menschen stehen, desto mehr Erwartungen haben wir normalerweise an sie und desto schwerer wird die Übung. Bei unserem Partner und den Mitgliedern unserer Herkunftsfamilie sind die Erwartungen (und auch die Verstrickungen) meist am höchsten.

Es benötigt dann etwas Training, um unsere Erwartungen und Interessen für eine bestimmte Zeit vollkommen ausschalten zu können. Aber auch das ist Übungssache und für jeden Menschen erlernbar, der es wirklich will.

Fange also diese Woche damit an.

