



Edgar Hofer & Anssi Antila

DIE
ERWACHTE
BEZIEHUNG

VOM
BRAUCHEN
ZUM DÜRFEN

Die erwachte Beziehung: vom Brauchen zum Dürfen

von

Edgar Hofer
&
Anssi Antila

Inhalt

TEIL 1 — EDGAR SCHREIBT:	4
Das Brauchen	5
Füllen durch Fühlen	8
All-Ein-Sein	9
Vom Brauchen zum Lieben-Dürfen	11
Projektionen	13
Staying alone together	16
Ohne Liebe ist alles Nichts	19
TEIL 2 — ANSSI SCHREIBT:	21
Der Sinn einer Beziehung	22
Was bedeutet: Lehre in Authentizität?	23
Eine Beziehung kann nie scheitern	24
Beziehung: Ursache für Krankheit?	25
Was ist eine egoistische Beziehung?	27
Keiner braucht dich	28
Kontrolle vs. Liebe	30
Was ist eine erwachte Beziehung?	32
DIE AUTOREN: Videos, Events & Infos	35
Impressum	36

TEIL 1

— EDGAR SCHREIBT:

Das Brauchen

Irgendwann im Laufe der Ankündigungen für mein [Webinar Erwachte Beziehungen](#) fiel der Satz: „vom Brauchen zum Dürfen“ — ich glaube, es war sogar im Interview mit Devasetu.

Vom Brauchen zum Dürfen: für mich ein elementarer Satz. Auch Anssi hat diesen Satz aufgegriffen und einen tollen Text dazu geschrieben (Teil 2, siehe unten).

Der Satz — vom Brauchen zum Dürfen — sagt aus, dass man vorher, bei sogenannten „normalen“ Beziehungen, oft im „Brauchen“ ist und dieses Brauchen eben Gift ist.

Egal ob ich nun selbst der bin, der braucht und sich abhängig macht, oder jener bin, der gebraucht wird und dem diese Verantwortung zu viel wird — ob ich es als „needy“ betrachte oder es sich so anfühlt, als würde jemand oder etwas an mir ziehen.

Ich kenne beide Rollen. Ich war sowohl der Brauchende als auch der Gebrauchte. Beides hat sich ungut angefühlt: stressig, leidend.

Dieses Brauchen kann sich dabei auf alles Mögliche beziehen: Sex — Liebe — schöne Gefühle — Sicherheit — Nähe — Aufmerksamkeit. Es ist immer wie eine Art Defizit, das man in sich spürt.

Das gilt nicht nur für Beziehungen, sondern auch für das Alleinsein, also für jene, die nach Beziehung dürsten und die Beziehung „brauchen“, um irgendeines der emotionalen Löcher in sich zu stopfen.

Es macht keinen Unterschied, ob man in Beziehung ist oder eine Beziehung „bräuchte“. Der einzige Unterschied ist vielleicht: während wir in einer Beziehung sind, wird dieses Loch temporär gestopft, von außen, und dadurch nicht mehr GEFÜHLT.

Zwei finden sich und ergänzen auf „magische“ Weise ihre energetischen Lücken — oder gar auf selbstverständliche Weise, sonst würden sie wohl keine Beziehung eingehen.

Sie passen im Profil zusammen. Alles fügt sich ineinander, während jene, die vielleicht gerade Single sind und Sehnsucht nach Beziehung haben, einfach diese Löcher fühlen müssen; es bleibt ihnen ja nichts anderes übrig. Das wollen sie nicht. Deshalb dürsten sie nach Beziehung und „idealer“ Ergänzung:

„Ich brauche dich, bitte fülle meine Leere, die ich ohne dich habe, aber nicht spüren mag.“

Meist klappt das nur für einige Zeit — Monate, Jahre. Im Glücksfall vielleicht auch für Jahrzehnte, doch das ist selten. Die Menschen, gerade die Menschen „von heute“, entwickeln sich auf der Persönlichkeitsebene weiter. Interessen verschieben sich. Vielleicht wird auch das eine oder andere emotionale Loch endgültig geheilt — zum Beispiel via Therapie.

Oder man verliert einfach die Lust, den anderen „glücklich zu machen“ — was sowieso auf lange Sicht nie wirklich gelingt und viel zu viel Bürde für eine Beziehung ist. Irgendwann artet das in Stress aus und es baut sich ein Widerwille auf, dem anderen gefällig sein zu müssen. Man erwacht daraus und dann will man das erst recht nicht mehr tun.

Dieses Brauchen ist also ein Ausdruck eines Mangels — in gewisser Weise eines gestörten Energieflusses. Ein Überbleibsel eines Ur-Traumas, eines nicht „Bei-sich-seins“ oder „Nicht-ganz-seins“.

Ja, letztlich reicht das ganz tief ins Spirituelle hinein. Denn ehrlich gesagt, dieses Brauchen war bei mir IMMER MIT DABEI — „vor“ dem spirituellen Erwachen, wenngleich unbewusst. Und selbst „nach“ dem Erwachen war es noch lange nicht endgültig gestillt...

Der erste Schritt das zu stillen, also diese Löcher zu füllen, geschah über das bedingungslose Fühlen. Das bedingungslose Fühlen all dieser Löcher, all dieser leeren Stellen in mir. Und das meine ich durchwegs körperlich.

Füllen durch Fühlen

Letztlich geht es darum, diese leeren Stellen in sich voll und ganz zu fühlen. Nichts damit zu tun. Nichts interpretieren. Nichts konzeptualisieren. Einfach nur fühlen.

Es geht darum, den Widerstand gegen das Gefühl oder auch gegen das Fühlen an sich zu überkommen. Oder, wenn notwendig, in einem ersten Schritt diesen Widerstand wirklich voll und ganz zu fühlen und dieses Gefühl anzunehmen. Ich sage dazu gern: innerlich verspeisen.

Letztlich ist all das einfach nur Energie. Jedes Gefühl ist nur ein „Geschmack“ dieser Energie: Traurigkeit, Freude, Schmerz, Wut, Angst ...

Es geht also darum, das Gefühl voll und ganz „zu sich zu nehmen“, ohne den Geschmack zu bewerten oder abzulehnen. Dazu gehört auch Leere oder Stellen „des Nichts“. Abgründe. Gefühle des Fallens. Alles.

Nur durch dieses Fühlen werden wir körperlich ganz und heil — unabhängig davon, dass uns jemand von außen temporär diese Löcher füllt, sei es ein Mensch, eine Beziehung, ein Job oder ein Hobby. Denn das ist immer nur vorübergehend.

Endgültig und ganz wird die „Erfüllung“ erst, in dem wir selbst diese Löcher füllen. Durch Fühlen.

All-Ein-Sein

Ein weiterer und sehr wesentlicher Punkt ist: das Allein-sein-können — ohne Einsamkeit, ohne Sehnsucht.

Meist geht das erst, wenn viele der oben beschriebenen emotionalen Lücken gefüllt sind.

Allerdings ist das Alleinsein auch ein Werkzeug, um diese Lücken überhaupt fühlen zu können. In einer Beziehung werden diese ja bewusst oder unbewusst vom Partner erfüllt, was aber Abhängigkeit erzeugt — energetische Abhängigkeit. Man ist nicht ganz und „nicht ganz selbst“.

Das Alleinsein ist in seiner höchsten und wahrsten Form nichts anderes als ein All-Ein-Sein. Du bist da alles. Einzig. Alles, was ist. Alles und Nichts zugleich. Ohne Zweites.

Durch eine wirkliche Einheitserfahrung (oder „Keinheits-erfahrung“) geschieht das automatisch.

Die größte Angst, völlig allein zu sein (in diesem Universum), erfüllt sich — und wird zugleich als höchste Freude erkannt, als größte Glückseligkeit: das Eins-sein mit Gott und mit dem ganzen Kosmos, der DU BIST.

Mit diesem Geschmack ist es natürlich ein Leichtes, alleine sein zu können. Es wird dann nicht mehr zur Last, sondern zum Normalzustand. Zur Heimat. Zur Quelle. Das Rückkehren zum

Nullpunkt. Dort, wo nichts ist und nur dieses Nichts ist und du dieses Nichts bist. Und du zugleich alles bist. Alles, was ist. Alles ohne Zweites. Das All. Eben all-Es.

Aus meiner Sicht ist es wichtig, sich eine Zeitlang im Alleinsein zu „rooten“, also zu verwurzeln — zumindest bei mir war das wichtig. So wichtig sogar, dass als wieder „jemand“ in mein Leben kam, ich dennoch die ersten paar Jahre allein bleiben wollte und ich dies den Großteil meiner Zeit auch tat.

Vom Brauchen zum Lieben-Dürfen

Das Geschenk der Liebe ist kein Geschenk des Geliebt-werdens. Dieses Geliebt-werden kann sich natürlich gut anfühlen, doch letztlich ist es nur fürs Ego. Nur die Maske wird davon genährt.

„Ich werde dafür geliebt, wie ich bin.“ Das ist toll — immerhin — zumindest wenn es echt ist — was es meist nicht ist.

„Bitte liebe mich.“ Das hatten wir schon im Abschnitt über das Brauchen.

„Liebe mich, dann liebe ich dich auch.“ Das ist der Inbegriff der bedingungsvollen Liebe; sie basiert nur auf Bedingung, meist als Deal: Geld gegen Liebe oder Sex gegen Liebe oder eben Liebe gegen Liebe.

Man könnte auch sagen: diese Deals laufen zwischen den Chakren ab — je nachdem auf welcher Ebene jemand zu geben hat oder wo jemand etwas braucht, also eine Bedürftigkeit hat.

Das Geschenk der Liebe ist auch kein Verliebtsein. Doch beginnt es genau dort, denn da geht es um etwas, was man wenigstens wirklich in sich spürt — und nicht etwas, das von außen kommt. Ein Prickeln im Bauch. Schmetterlinge. Ein Gefühl, welches ICH SELBST HABE und SPÜRE. IN MIR.

Und genau darum geht's: um das, was ich in mir wahrnehme, spüre und fühle. Das ist echt. Das ist für mich. Das ist für die Seele — und nicht für das Ego.

Daraus kann später Liebe werden. Ebenfalls ein Gefühl der tiefen Zuneigung. Eine Liebe, die dann bedingungslos ist. Nicht unpersönlich, aber bedingungslos. Eine Liebe, die einfach nur da ist.

Und vor allem: Eine Liebe, die das größte Geschenk FÜR MICH SELBST IST — eben LIEBEN ZU DÜRFEN! Die Liebe IN MIR zu spüren!

Dazu braucht es nicht mal, dass der andere diese Liebe annehmen kann; schon gar nicht muss sie/er sie erwidern. Es reicht, dass ich sie in mir spüren darf. Für wirkliche Liebe ist das völlig genug.

Es ist wunderschön, wenn ich die Liebe ausdrücken darf. Wird die Liebe auch angenommen, ist es ein zusätzliches Geschenk. Aber notwendig ist dieses Annehmen nicht!

Für die Liebe reicht es, einfach lieben zu dürfen, das Geschenk der Liebe IN SICH spüren zu dürfen. Sie quillt einfach über. Sie ist einfach da. Ohne Ursache. Ohne Analyse. Ohne Grund. Ohne Bedingung.

Diese Liebe kann auch dann bleiben, wenn der Partner geht — oder stirbt. Sie ist ewig, weil diese Liebe selbst die Ewigkeit ist. Die Ewigkeit, die du bist und die wir in Wirklichkeit alle sind.

Projektionen

Was für Gott gilt, gilt für eine Beziehung schon lange: Du sollst dir kein Bild machen.

Damit ist nicht gemeint, dass man seine Liebste oder seinen Liebsten nicht fotografieren oder malen dürfe ;-). Es geht um das Bild im Kopf. Womit auch nicht gemeint ist, dass man den Partner nicht im Geiste visualisieren dürfe.

Es geht um das unbewusste Bild, das man vom Partner hat. Die Vorstellung, wie der Partner sei, wie er denken, reagieren und fühlen könnte. Diese Vorstellung basiert aber oft nur auf Annahmen und überholten Erfahrungen. Oder sie basiert darauf, wie man selbst in einer ähnlichen Situation ist, denkt, fühlt und reagiert. Ein Bild also, das als Vorstellung „davor-gestellt“ ist — davor und dazwischen gestellt — zwischen dir und dem Partner.

Dadurch ist oft kein klares Sehen vorhanden. Stattdessen kommuniziert man unbewusst mit den Bildern, die man von den Menschen hat — genährt aus alten Erfahrungen, aus Hoffnungen oder auch Enttäuschungen.

In die Hoffnungen verlieben wir uns. Oder alle Hoffnungen werden auf den Partner projiziert, wenn wir uns verlieben. Das ist letztlich dasselbe oder kommt auf dasselbe hinaus: Wir reden völlig aneinander vorbei. Ja, man liebt dann sogar völlig aneinander vorbei. Und ich muss gestehen — das gehört dazu.

Mit dem „Erwachen“ fällt zwar viel davon ab, aber noch lange nicht alles.

Letztlich entsteht jedes „Du“ fiktiv. In Wirklichkeit ist im Anderen niemand anderer als ich selbst. Ich habe also letztlich immer eine Beziehung mit mir selbst — auch wenn man das einfach mal gern vergessen will, wenn man verliebt sein möchte:

Es ist wie ein guter Film im Kino, den man möglichst real erfahren will und wo es nur stört, wenn man immer wieder vom Sitznachbarn erinnert wird: „Ist ja nur ein Film“. Das will man gar nicht wissen. Man will das ganze Drama. Die ganze Komödie. Man MÖCHTE sie glauben. Man möchte sie auch glauben KÖNNEN.

Im Augenblick aber, wo jede Projektion endet, ist Stille — ist klares Sehen. Das Sehen eines „Du“, das ich selbst bin. Eine wahre Begegnung zweier Formen meiner Selbst. Fusion. Verschmelzung. Einheit.

Beides ist okay: Das Spiel Leela, wo wir so tun, als ob wir zwei oder viele wären, aber auch die Einheit; beides ist ein Tanz.

Je mehr ich ganz bei mir bin, desto mehr erlaube ich auch meinem Partner ganz bei sich zu sein. Es entsteht eine natürliche Harmonie; eine Gleichzeitigkeit, die keine Absicht braucht. Die einfach so geschieht. Als Wunder. Automatische Telepathie. Gleichzeitig gedachte Gedanken. Man fusioniert zu einer Art Superorganismus, der aus zwei Körpern besteht.

Jeder Kreis schließt sich. Da bleibt nichts außerhalb. Nichts, das anders sein sollte. Die totale Akzeptanz. Sowohl von Einheit als auch von Trennung. Von Stille und Verschmelzung. Von Projektion und dem Tanz des Lebens. Alles darf sein.

Nichts wird als allein richtig erkannt und nichts als falsch. Alles nur ein Weg. Es gibt nur diesen Weg, weil alles der eine Weg der Liebe ist. Und das Leben selbst Poesie.

Staying alone together & Staying together alone

Ich hab hier eine englische Überschrift gewählt, weil diese das Prinzip so schön knackig ausdrückt: „Staying alone together“. Das war der Titel einer Gruppe in der Osho-Kommune in Poona, in den 90ern, wo es darum ging zu lernen bei sich zu bleiben, also „All-ein“ zu bleiben, während man zusammen ist.

Oft geht man einfach zu sehr ins außen, im Beziehen, und somit ist dann keiner mehr zu Hause. Jeder ist im Haus des Anderen, man geht zu sehr ins Du und vergisst sich selbst dabei.

Das bedeutet: Wenn das beide gleichzeitig machen, dann steht jeder in einem leeren Haus — weil ja auch im besuchten Haus niemand zu Hause ist. ;-) Und üblicherweise machen das beide gleichzeitig, wie gespiegelt.

Wir besuchen auf diese Art also nur leere Wohnungen. Und oft sieht „beziehen“ genauso aus: Man bezieht sich dann auf Bilder im Kopf, die man vom anderen hat — das sind die oben angesprochenen Projektionen und Vorstellungen. Weder ist man selbst zu Hause noch sieht man den anderen.

Deshalb ist es so wichtig zu lernen, auch energetisch, bei sich zu bleiben, auch WÄHREND man sich bezieht. Ganz „man selbst zu sein“. Dadurch auch lernt, sich gegen die Projektionen energetisch abzugrenzen und sie auf diese Weise zu

durchbrechen oder ins Leere laufen zu lassen. Als Ergebnis wird auch der andere auf sich selbst zurückgeworfen.

Ich sage nicht, dass das die einzig richtige Form von Begegnung wäre und alles andere „falsch“. Es ist auch spannend, leere Wohnungen zu besuchen. Es ist auch spannend, sich selbst komplett zu vergessen im Außen oder in einem Handeln oder in einer Begegnung. Jede Einseitigkeit ist letztlich nur einseitig.

Das Leben ist viel bunter und bietet viel mehr Möglichkeiten — auch Möglichkeiten sich zu beziehen, sich zu begegnen, miteinander zu tanzen. Oder zu verschmelzen, um sich hernach wieder selbst zu finden. Oder sich im anderen zu finden.

Aber der Ausgangspunkt der Reise ist immer in einem Selbst. Und je mehr ich bei mir bleibe, desto mehr kann auch der Partner bei sich sein. Es geschieht immer als Spiegel.

Jede Entfernung ist dabei total okay und hat seinen eigenen Reiz — seinen eigenen Raum, seine eigene Form. Und alles davon ist letztlich göttlich.

„Staying alone together.“ Später lernte ich auch das Gegenteil kennen: „Staying together alone“. Also auch dann, wenn man physisch alleine und getrennt ist, dennoch innerlich verbunden zu bleiben. So wie man das ja in „gewöhnlichen“ Beziehungen auch macht und kennt.

Dennoch war es für mich in der Phase nach meinem „Erwachen“ etwas anderes, etwas Neues. Zuvor war ich lange

voll auf das geeicht: ganz bei mir sein und ganz im Jetzt sein. Ich nahm das „Hier und Jetzt“ lange sehr wörtlich. Doch auch Fernbeziehungen geschehen im Hier und Jetzt, weil eben ALLES nur — und immer nur — im Hier und Jetzt geschieht.

Das „aus-ein-ander“ sein erreicht dann eine eigene Tiefe und eine eigene Art von Verbundenheit, die dann nicht „über außen“ läuft, sondern „über Innen“. Dort, wo Begegnung eine Form von Meditation wird. In mir. Mit mir. Und gleichzeitig mit dem selben Selbst des Anderen, da es ja nur ein Selbst gibt.

Auch gibt es hier, im Menschsein, das Phänomen der „verschränkten Teilchen“, ähnlich wie in der Quantenphysik. Teilchen, die verbunden bleiben, auch wenn sie getrennt sind. Dort, wo Erfahrungen gleichzeitig geschehen, dieselben Gefühle, sogar dieselben Gedanken.

In dem Fall sind es „verschränkte Menschteilchen“, die „von innen“ verbunden sind, aber als eigenes Phänomen, weil wir diese Erfahrung nicht gleichzeitig mit allen Menschen teilen, auch wenn sie das selbe Selbst sind. Wir teilen sie nur dort, wo wir... eben... durch Liebe... verbunden sind. Wo zwei ganz bei sich sind und doch auch beieinander.

Ohne Liebe ist alles Nichts

Das Hohelied der Liebe aus dem Korintherbrief von Paulus bringt es schön auf den Punkt: Es ist die Liebe, die Energie, die aus „Nichts“ „das Alles“ macht. Im wahrsten Sinn des Wortes.

Vielleicht noch viel wahrer als von Paulus gemeint. Ohne Liebe ist alles Nichts. Mit Liebe wird dieses Nichts zu Allem. Denn letztlich wissen wir — weiß ich ganz tief —, dass das Nichts und das Alles identisch sind. Das habe ich unmittelbar und direkt erfahren dürfen. Es sind nur zwei Seiten einer Medaille. Sein und Nicht-Sein. Existenz und Nirvana. Selbst und Nicht-Selbst. Alles letztlich ein großes „Sowohl-Als-Auch“, und nie ein „Entweder-Oder“, wie es der menschliche Verstand gerne hätte, weil er es dann besser „verstehen“ könnte.

Doch es ist die Liebe, diese Haltung der Liebe, die einfach auch als Geisteshaltung gesehen werden kann, im Großen wie im Kleinen, als Bewusstsein, aber auch ganz persönlich in einer Beziehung, die aus Nichts Alles macht. Die Liebe ist die Zutat, das Gewürz. Die unsichtbare Essenz. Die Magie. Das Geheimnis. Das ganze Geheimnis lautet einfach nur: Liebe.

So sagte schon Nisargadatta Maharaj:

„Die Liebe sagt, Ich bin alles.

Die Weisheit sagt, Ich bin nichts.

Zwischen diesen beiden fließt mein Leben.“

So kennt diese große Weisheit jeder auch „aus dem Kleinen“ heraus, zum Beispiel aus persönlichen Liebesbeziehungen: ist die Liebe da, macht alles Freude — fast egal, was man macht. Kreativität fließt. Alles macht „Sinn“. Ist die Liebe weg, wird auch alles andere schal und leer. Scheinbar.

Die Liebe ist es, die aus dem Nichts das Alles macht. Wenn wir Liebende sind, dann sind wir voll und erfüllt — völlig unabhängig von einem Objekt der Liebe. Die Liebe selbst macht dabei den Unterschied in der Selbstwahrnehmung. Sie ist ein Seinszustand. Sie ist letztlich unser wahres Selbst. Wir sind Liebe.

Deshalb ist es zwar ein großes Geschenk, Lieben zu dürfen, und dafür auch ein scheinbares Objekt zur Verfügung zu haben, aber letztlich ist Liebe unsere Natur. Unsere Natur ist zu lieben.

Genau so, wie es die Natur der Sonne ist, zu scheinen, Licht abzustrahlen — völlig unabhängig davon, ob auf einem kleinen Gesteinsplaneten ein paar Menschlein sich darüber freuen und sich daran erwärmen. Die Sonne scheint einfach, weil sie nicht anders kann.

Und genau so ist es mit der Liebe.

Namaste

Edgar

27.11.2016: Webinar Erwachte Beziehungen.

Mehr Info: <http://webinar.owk.eu/erwachte-beziehungen>

TEIL 2

— ANSSI SCHREIBT:

Der Sinn einer Beziehung

Um eine fruchtbare Beziehung zu führen, muss man ihren Sinn verstehen:

Eine Beziehung hat ohne Zweifel viele Vorzüge: Liebe, Unterstützung, Freude, Spiel, Sex. All das darf man genießen, schenken und sich beschenken lassen. Aber das ist nicht der tiefere Sinn einer Beziehung.

Der Sinn einer Beziehung ist:

1. zu verlernen, nicht du selbst zu sein
2. zu lernen, mehr du selbst zu sein

Eine Beziehung hilft dir, deine intuitive Wahrheit zu finden und zu leben.

Das gilt für jede Beziehung — sei sie familiär, freundschaftlich, sexuell, beruflich oder flüchtig.

Beziehung ist eine Lehre in Authentizität. Aber was bedeutet das?

Was bedeutet: Lehre in Authentizität?

Deine Beziehungen spiegeln immer, welche Anteile in dir nicht in Harmonie mit deiner Intuition stehen.

Selbst dann, wenn du keine Beziehung hast, aber gerne eine hättest — in diesem Fall eine sexuell-partnerschaftliche. Dein Wunsch kann bedeuten, dass dein männlicher Pol (als Mann) oder dein weiblicher Pol (als Frau) nicht entwickelt genug ist, um attraktiv für das andere Geschlecht zu sein. Das steht nicht in Harmonie mit deiner Intuition, denn jene strebt nach Entwicklung und Ganzheit in jedem Lebensbereich.

Wenn du dagegen in einer Beziehung bist, egal welcher Art, und eine Disharmonie feststellst, kannst du dich fragen, welches Verhalten der Disharmonie vorangegangen ist und ob dieses Verhalten wirklich authentisch war.

Dann kannst du dein Verhalten korrigieren, wodurch mehr Harmonie in dir und damit in der Beziehung entsteht. Oder es kommt zu einer Trennung, weil die Beziehung nicht (mehr) zulässt, dass du — du selbst sein kannst.

Merke: Eine Beziehung, in der du nicht authentisch sein darfst, hat ihren Wert verloren, denn sie zwingt dich, dich zu verstellen, dich also nicht zu lieben. Und wenn du dich nicht liebst, nimmst du dir die Kraft, andere zu lieben. Und doch kann eine Beziehung nie scheitern. Warum?

Eine Beziehung kann nie scheitern

Es gibt viele Gründe, warum eine Beziehung endet; das Wort „scheitern“ würde ich jedoch nie verwenden. Warum? Weil eine Beziehung nicht scheitern kann. Scheitern könnte sie nur, wenn man voraussetzt, dass es grundsätzlich besser wäre, eine Beziehung zu erhalten, als sie zu beenden — aber das ist nicht immer so.

Manchmal sind beide glücklicher, wenn sie sich trennen. Oft merkt man das erst im Nachhinein. Eine Beziehung zu erhalten, ist nicht das Nonplusultra, daher kann sie nie scheitern. Egal, wie sie ausgeht, sie trägt immer zu deinem Wachstum bei — selbst wenn du „nur“ lernst, was du nicht bevorzugst oder was für dich nicht stimmig ist.

Die Länge einer Beziehung bestimmt nicht ihren Wert. Was ihren Wert bestimmt, ist, was du über dich selbst gelernt hast. Beziehung ist eine Lehre in Authentizität. Ein flüchtiger Moment mit einem Menschen, der dich inspiriert, kann einen größeren Wert haben, als eine langjährige Beziehung.

Eine langjährige Beziehung kann dich sogar krank machen. Wie?

Beziehung: Ursache für Krankheit?

Eine Beziehung, die entgegen der Intuition erhalten wird, macht krank — nicht nur seelisch, sondern auch körperlich.

Ich hoffe, du verstehst die Tragweite dessen, was ich eben äußerte: Wenn du jemanden nicht loslässt, der das braucht, machst du diesen Menschen krank. Wenn du dich nicht trennst, obwohl deine Intuition es fordert, wirst du krank. Egoistischer geht es nicht.

Keiner kann bestimmen, wie lange die Erhaltung einer Beziehung gesund ist. Das entscheidet niemand. Die Intuition bestimmt das. Dafür kann man niemanden verantwortlich machen, weil das niemand frei wählen kann.

Die Intuition liefert dir auch keinen Trennungsgrund — zumindest keinen rationalen. Intuition ist ein Gefühl, keine Erklärung. Daher wirst du oft keinen Grund nennen können, wenn dir deine Intuition sagt: es ist Zeit zu gehen. Du kannst nicht erklären „warum“. Es kann sogar sein, dass du den Menschen sehr liebst und dich dennoch trennen musst.

Das macht eine Trennung nicht leichter, aber mit deiner Intuition lässt sich nicht verhandeln. Warum eine Trennung gut ist, findest du erst hinterher heraus — oft durch eine deutliche Zunahme der Lebensfreude und Vitalität.

Wenn beide den gleichen Zugang zu ihrer Intuition haben, werden beide zur gleichen Zeit spüren, dass eine Beziehung zu Ende ist. Ein Trennungskonflikt kann auf diese Weise nie entstehen. Man trennt sich stets in Liebe.

Genauso kann deine Intuition aber auch sagen: renn nicht weg, hier kannst du noch etwas lernen, während dein Ego flüchten möchte. Beispiel: Wenn dein Ego sich vor Intimität fürchtet, weil es in dieser Nähe verletzbar wird.

Du kannst dir nicht aussuchen, was deine Intuition will — aber sie hat immer recht und dein Bestes im Sinn. Du musst ihr „nur“ vertrauen.

Und natürlich musst dem anderen AUCH erlauben, seiner Intuition zu vertrauen und ihr zu folgen — selbst wenn das nicht zu deinem Vorteil scheint (es ist zu deinem Vorteil).

Ansonsten handelst du zutiefst egoistisch. Doch was ist eine egoistische Beziehung eigentlich?

Was ist eine egoistische Beziehung?

Es ist schwer zu sagen, was das Merkmal einer erwachten Beziehung ist — der Begriff ist schon verwirrend —, aber eines ist es sicher nicht: den anderen dafür verantwortlich zu machen, dass man unglücklich ist.

Die Schuld für sein Unglück beim anderen zu suchen, ist das Merkmal einer egoistischen Beziehung.

Die falsche Annahme dahinter ist: der andere sei für mein Glück verantwortlich. Oder: Ich kann nur mit einem bestimmten Menschen glücklich sein. Oder: Ich wäre ja glücklich, wenn der andere anders wäre. Das ist gelebte Verantwortungslosigkeit.

Kommen zwei Egoisten zusammen, erwarten beide voneinander Glück. Osho nannte sie „Bettler“.

Egos sind wie Bettler, die im anderen jeweils den König oder die Königin vermuten. Doch irgendwann stellen beide Bettler fest, dass sie auch nur mit einem Bettler zusammenleben und sind enttäuscht. Das Ego verspricht sich immer etwas, was die Beziehung nicht einlösen kann (siehe auch Teil 1).

Dabei war es nie der Sinn einer Beziehung, einander glücklich zu machen. Das ist nicht ihr Sinn. Erwartet man das, täuscht man sich und wird natürlicherweise ent-täuscht. Warum?

Keiner braucht dich

Beziehungen, die unter einer falschen Annahme entstehen oder bestehen, zerbrechen.

Würden sie nicht zerbrechen, könntest du dein Potential vermutlich nie realisieren, alleine glücklich zu sein und alleine die göttliche Liebe zu erfahren. Du wärest immer abhängig von einem anderen Menschen. Du würdest stets in einem unbewussten Liebesmangel leben, den eine Beziehung nicht stillen kann.

Nur dein wahres Selbst kann deinen Liebesmangel stillen. Du BIST pure Liebe.

Ich nenne es eine „harte Gnade“ des Lebens, wenn es dich von einem geliebten Menschen trennt. Warum ist das Gnade? Weil sie dir zur Selbstermächtigung verhilft — und manchmal, wie in meinem Fall, zum Erwachen.

Erst wenn du alleine oder ohne eine bestimmte Beziehung genauso glücklich bist wie in einer Beziehung, wirst du keine Erwartungshaltung mehr haben. Das Paradigma ändert sich — vom Brauchen zum Dürfen. Genauer: vom Liebe-Brauchen zum Lieben-Dürfen.

Frage: Ist es möglich, alleine so viel Liebe zu erfahren, wie in einer Beziehung?

Absolut ja. In der Tat ist die höchste Form der Liebe nur allein erfahrbar — als dein wahres Selbst.

Allein bedeutet nicht einsam. Allein bedeutet All-Ein. Wenn du All-Ein bist, BIST du Liebe.

Die höchste Form der Liebe ist nicht die Beziehungsliebe. Die Intensität der Beziehungsliebe verblasst im Vergleich zur Liebe, die du selbst bist. Und diese „Selbstliebe“ ist erfahrbar.

Das bedeutet jedoch nicht zwingend, dass eine Beziehung dem im Weg steht. „Okay, aber steht sie mir im Weg“, könnte dein Verstand fragen; die Antwort kennt jedoch nur eine Instanz: deine Intuition. Dein Herz weiß es!

Der einzige Mensch, der jemanden braucht, ist ein Baby: es braucht seine Mutter. Aber ein Erwachsener braucht niemanden, um glücklich zu sein. Der Glaube, jemanden zu brauchen, führt erst zu der Erfahrung der Ohnmacht. Dahinter steht oft der zum Scheitern verurteilte Versuch, die vermisste Liebe der Eltern in anderen Beziehungen zu finden.

„Ich brauche dich.“ Das klingt romantisch — für Menschen mit einem Helfersyndrom oder Verlustängsten. Doch diese Sicherheit, gebraucht zu werden, täuscht und ist ein falscher Glaube an die eigene Ohnmacht.

Versuchst du diesen falschen Glauben an die eigene Ohnmacht oder an den eigenen Liebesmangel, durch Kontrolle zu kompensieren, wirst du die Beziehungsliebe verlieren. Wie?

Kontrolle vs. Liebe

Wenn du es schaffst, jemanden von dir abhängig zu machen, was natürlich nur durch Manipulation gelingt, kannst du denjenigen nur sehr eingeschränkt wertschätzen — lieben schon gar nicht. Das, was du kontrollieren kannst, kannst du nicht lieben.

Beispiel 1

Deutlich wird dieser Zusammenhang in einem paradoxen Verhalten der Frau in Partnerschaften: Oft versucht die Frau den Mann zu kontrollieren, ist aber wütend oder traurig darüber, wenn es ihr gelingt. Der Mann ist verwundert, weil er tut, was die Frau verlangt, doch statt Lob erntet er Ablehnung. Warum? Weil sich kontrollieren zu lassen, nicht authentisch ist. Und die Frau kann den Mann für seinen Mangel an Authentizität nicht lieben.

Beispiel 2

Umgekehrt gilt das Gleiche: Wenn es dem Mann gelingt, die Frau von ihm abhängig zu machen, und die Frau ihre Intuition unterdrückt und sich in ihrem Ausdruck einschränkt, um dem Mann nicht zu missfallen, verliert sie ihre Lebensfreude und ihre Liebeskraft. Das führt wiederum dazu, dass der Mann sie weniger wertschätzt. Wertschätzen kann man nur, was frei ist und sich frei entfalten kann.

Liebe ist eine Blume, die nur auf dem Feld der Freiheit wächst.

Eine tiefe Wertschätzung entsteht, wenn ein Mensch frei ist, jederzeit zu gehen und sich dennoch entscheidet mit dir in Beziehung zu treten. Freiwillig.

So erblüht eine tiefere Liebe. Das ist auch der Grund, warum Freundschaften oft besser funktionieren als Partnerschaften: man lässt sich frei.

Lässt man sich frei, ist die Beziehung kein Brauchen mehr, sondern ein Dürfen. Dann ist die Beziehung ein Geschenk, statt eine Verpflichtung, der man nachkommt. Wenn du glaubst, jemand sei dir eine Beziehung schuldig, kann er höchstens eine Schuld begleichen — aber wie sollst du wertschätzen, was dir jemand ohnehin schuldig ist? So entsteht keine Dankbarkeit. Und ohne Dankbarkeit entsteht keine Liebe.

Dankbarkeit und Wertschätzung entstehen nur unter Menschen, die sich täglich frei entscheiden dürfen, in Beziehung zu treten oder es zu lassen — ohne sich vor einem Liebesentzug fürchten zu müssen.

Dankbarkeit und Wertschätzung entstehen nur, wenn man verstanden hat, dass man die Intuition nicht kontrollieren kann, die unabhängig von unserem Willen täglich neu entscheidet, ob sie in Beziehung treten will. Dann kann man den Wunsch in Beziehung zu treten, als Geschenk wahrnehmen, weil niemand diesen Wunsch kontrollieren kann.

Kommt dieser Wunsch jedoch aus der Bedürftigkeit oder Verlustangst, kann das Herz diesen Wunsch auf Dauer nicht wertschätzen.

Was ist eine erwachte Beziehung?

Im Grunde sprach ich bisher nicht von einer erwachten Beziehung, sondern von einer gesunden Einstellung, wie man fruchtbare Beziehungen führt. Und das Wichtigste dabei ist, ihren Sinn zu verstehen:

Beziehungen sind eine Lehre in Authentizität.

Doch aus einer erwachten Perspektive gibt es keine Beziehungen mehr — auch keine erwachten Beziehungen.

Beziehung ist eine menschliche Dimension der Wahrnehmung, wo sich zwei scheinbar getrennte Wesen begegnen. Aus der spirituellen Sicht gibt es jedoch keine getrennten Individuen — daher können sie auch keine Beziehung haben.

Wenn du zu deinem wahren Selbst erwachst, ist jeder Mensch, der dir gegenüber steht, ein Teil von dir — so wie ein Gedanke oder ein Gefühl ein Teil von dir ist. Dann hast du nur eine „Beziehung“ mit dir selbst — als dein Selbst. Den „Anderen“ gibt es nicht mehr. Es gibt nur noch das Selbst. Ein Selbst. All-Ein.

Eine Beziehung setzt nicht nur die Vorstellung der Trennung voraus, sondern auch die Idee der Zeit. Doch wenn du erkennst, dass es weder Trennung noch Zeit gibt, sondern nur das Jetzt, wie kannst du dann eine Beziehung haben? Ohne die Idee der

Vergangenheit und Zukunft ist eine Beziehung nicht mehr möglich.

Was du haben kannst, ist ein In-Beziehung-Treten im Hier und Jetzt. Und wenn jetzt, in diesem Augenblick, niemand da ist, mit dem du in Beziehung treten könntest, gibt es auch keine Beziehung. Sie existiert nicht.

Beziehungen existieren nur im Ego-Verstand — als Erinnerung und Zukunftsprojektion.

Und doch führst du paradoxerweise die fruchtbarsten „Beziehungen“ nach deinem Erwachen. Warum? Weil du keinen Liebesmangel mehr kennst. Du führst keine Beziehung mehr, um einen Mangel an Liebe zu kompensieren. 99 Prozent der Konflikte entfallen dadurch.

Du führst eine Beziehung, um deine Liebe und Freude mit jemanden teilen zu dürfen, der sich dafür dankenswerterweise bereit erklärt.

Lieben zu dürfen, ist sehr viel erfüllender, als geliebt zu werden. Und man ist dankbar, dass es scheinbar „jemanden“ gibt, der deine Liebe auch annehmen und in sich aufnehmen kann, was du gleichzeitig in deinem Herzen als bereichernd erfährst.

Und wenn er oder sie morgen einen anderen Weg einschlagen will, ohne dich, fühlst du vielleicht eine kurze Traurigkeit, aber keinen Verlust. Du bist dankbar für die gemeinsame Zeit, weil dir der „andere“ geholfen hat, noch mehr du selbst zu sein. Und so bleibt deine Tür und dein Herz immer offen — egal, was

passiert. Denn eins kannst du nach dem Erwachen nicht verlieren: Liebe.

Fazit

Eine erwachte Beziehung ist keine Beziehung zwischen zwei getrennten Menschen, sondern eine Kommunion — eine Miteinander. Sie ist eine lebendige Wahrheit ohne Vergangenheit und ohne Zukunft. Immer neu, immer frisch. Satsang (mehr dazu im ersten Teil).

Versuch nicht, eine „erwachte“ Beziehung zu führen — erwache erst! Nutze deine Beziehungen jedoch, um zu lernen, noch mehr du selbst zu sein. Lerne ja zu sagen, wenn du auch ein Ja fühlst. Lerne nein zu sagen, wenn du ein Nein fühlst. Beziehung ist eine Lehre in Authentizität.

Lerne durch Beziehungen, immer authentischer zu werden. Warum? Weil du dich selbst lieben lernst, je authentischer du dir erlaubst zu sein. Und je mehr du dich liebst, desto mehr Kraft hast du, andere zu lieben.

In Liebe

Anssi

DIE AUTOREN: Videos, Events & Infos

Autor: Edgar OWK Hofer

Website: www.owk.eu

Facebook: www.facebook.com/owk.edgar.hofer

Autor: Anssi Antila

Website: www.anssi.de

Facebook: www.facebook.com/fraganssi

A promotional graphic for a webinar. On the left, a man with long hair, Edgar Hofer, is sitting and smiling. He is wearing a yellow t-shirt with a Buddha image. The background is a blue, textured wall. On the right, there is white and yellow text. At the bottom left, there is a yellow call to action.

WEBINAR
mit OWK
Edgar Hofer

Thema:
Erwachte Beziehungen

Sonntag,
27. November 2016
- ganztags -

JETZT ANMELDEN

Anmelden: www.webinar.owk.eu/erwachte-beziehungen

Impressum

Text & Bild

© Copyright by Edgar Hofer (owk@owk.eu) und Anssi Antila (post@anssi.de)

Cover-Bild

© Copyright by sakkmasterke - fotolia.com

Cover-Design

© Copyright by Anssi Antila

Alle Rechte vorbehalten.



OWK Edgar Hofer, geboren 1963, ist Nath-Yogi und Autor mehrerer Sachbücher zum Thema Erleuchtung und Kundalini sowie Gründer und Betreiber diverser Internetforen zur indischen Philosophie Advaita. Als Satsang- und Tantralehrer gibt er Seminare und Retreats im deutschsprachigen Raum und auf der Atlantikinsel La Gomera sowie online via Blog, Webinare & spirituelle Skype-Coachings.

1998 erfuhr er eine tiefgreifende Transformation, Selbstauflösung und Selbstfindung während er als "Aussteiger" und "Sucher spiritueller Wahrheit" durch Indien unterwegs war. Die Suche nach Gott endete im Finden seiner Selbst; die Suche nach sich selbst im Finden von Gott. Seither teilt er seine Erfahrungen durch geschriebenes, gesprochenes und auch ungesprochenes Wort.

Mehr Infos: www.owk.eu



Anssi Antila, 1979 in Sankt-Petersburg geboren, wuchs in Helsinki und Berlin auf, wo es 2009 geschah: Beim Lesen des Buches „Jetzt“ von Eckhart Tolle erwachte er zu seiner spirituellen Natur. Für den ehemaligen Manager, den Spiritualität nie interessierte, begann plötzlich ein neues Leben:

Über die Meditation tauchte er tiefer in die Mystik ein und erlebte zahlreiche transformative und übersinnliche Erfahrungen.

Er absolvierte Ausbildungen in psychologischer Beratung, Reiki und heilkundlicher Psychotherapie — schrieb Bücher, Blogs sowie Artikel für Zeitschriften.

Heute spricht er als spiritueller Lehrer auf Kongressen und begleitet Menschen online auf ihrem Weg zum spirituellen Erwachen.

Mehr Infos: www.anssi.de