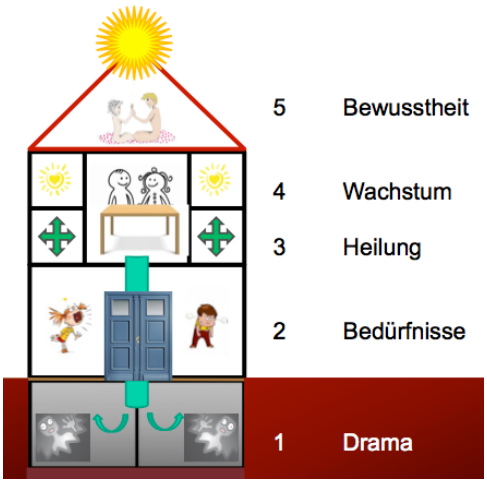
Stufen der Bewusstheit

Die 5 Ebenen der Beziehungskompetenz

Katharina Klees

Paare und Menschen befinden sich auf unterschiedlichen Ebenen der Entwicklung. Der Wunsch nach Wachstum ist ein ganz natürlicher Impuls. Wird dieser normale Drang nicht erfüllt, stellen sich Schmerzen und emotionales Leiden ein. Meistens spüren Paare die Missachtung ihres Entwicklungsstrebens an der Unzufriedenheit, dem Frust und schmerzhaften Emotionen. Sie erleben, dass sie auf der Ebene, auf der Sie sich gerade befinden, nicht glücklich sind. Die Not, die Krisen in der Partnerschaft und das Unglück sind ein untrügliches Zeichen. Daran ist spürbar, dass die Grenze der aktuellen Ebene erreicht ist. Es liegt nicht daran, dass etwas falsch läuft und der/die Partnerin bzw. Ihr Partner nicht der/ die Richtige ist. Es liegt an der Decke, an die man stößt, die wehtut, weil jeder Mensch sich zu voller Größe aufrichten will und sein gesamtes Potenzial ausschöpfen möchte.

5 Ebenen der Beziehungskompetenz - das Aufwindhaus-Konzept



Zur Erklärung des Wachstums- und Entwicklungsbestrebens von Menschen in Partnerschaften, dient das Aufwindhaus-Konzept. Daran lassen sich diese komplizierten Dinge besser erklären. Es gibt im Aufwindhaus fünf Ebenen. Jede dieser Ebenen steht für eine Entwicklungsstufe des Wachstums der Beziehungskompetenz.

1. **Die Drama-Ebene:**
   Es gibt den Keller. Auf dieser Ebene veranstalten Paare Dramen und Katastrophen. Dort herscht viel Verzweiflung, Angst und Not.

2. **Die Bedürfnis-Ebene:**
   Eine Etage darüber befindet sich die Ebene des Kinderzimmers. Hier geht es um Bedürfnisse, die nicht erfüllt werden und starke Trauer oder Wut auslösen.

3. **Die Funktions-Ebene:**
   Die Ebene darüber ist die Etage des funktionierenden Alltags. Entweder haben Paare auf dieser Ebene alles im Griff, auch wenn es sich oft langweilig anfühlt. Oder einer, wenn nicht beide, sind der Eintönigkeit entflohen und haben die Fluchttreppe als Notausstieg benutzt. Auf dieser Ebene stehen Entscheidungen an, ob die Beziehung noch Sinn macht, oder welcher neue Sinn gefunden werden sollte.

4. **Die Besinnungs-Ebene:**
   Diese neue Ebene von Beziehungskompetenz erahnen mitlerweile viele Paare, lesen darüber oder haben davon in Seminaren erfahren. Menschen auf dieser Ebene kümmern sich aktiv um die eigenen Verletzungen und wollen Heilung erfahren. Sie klagen den Partner/ die Partnerin nicht mehr an, da vor allem die innere Besinnung auf eigenen Anteile Fortschritt und Wachstum bringt.

5. **Die Begegnungs-Ebene:**
   Der Liebesraum ist das Ziel eines jeden Paares und zugleich das Anliegen des Aufwindhaus-Konzeptes. Menschen auf dieser Ebene haben den Weg zu wahrhafter Begegnung erschlossen. Sie wissen, wie sie Streit und Dramen aktiv beenden. Sie haben aufgegeben, den Partner/ die Partnerin zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu benutzen. Die Menschen mit Begegnungskompetenz sind sich selbst begegnet. Sie haben die biographischen Verletzungen der Kindheit versorgt. Sie haben oft schmerzhaft erfahren, dass Harmonie und ein getakteter Alltag der Beziehung eher schaden als nutzt. Sie fliehen nicht in Ablenkungen, geben der Partnerschaft eine hohe Priorität im Leben, besinnen sich auf eigene Werte und lassen emotionale Befindlichkeiten hinter sich, bevor sie die absichtsvolle Gestaltung des Liebesraumes angehen. Sie setzen sich für eine schöpferische Partnerschaft ein. Von diesen Paaren können Paare auf den anderen Ebenen viel lernen.

Diese 5 Ebenen der Beziehungskompetenz sind ein Abbild der eigenen Persönlichkeit. Jede Stufe hat eigene Ziele und Wünsche an eine Partnerschaft. Jede der Aufwindhaus-Etagen ist von anderen Werten geprägt. Auf jeder Ebene denken und empfinden Menschen in anderer Weise über unterschiedliche Vorstellungen, Interessen, Konflikte und die/ der Partner/in.
Menschen erkennen an der Beantwortung wichtige Beziehungsfragen die jeweile Stufe der eigenen Entwicklung und den Grad der Reife ihrer Beziehungskompetenz:

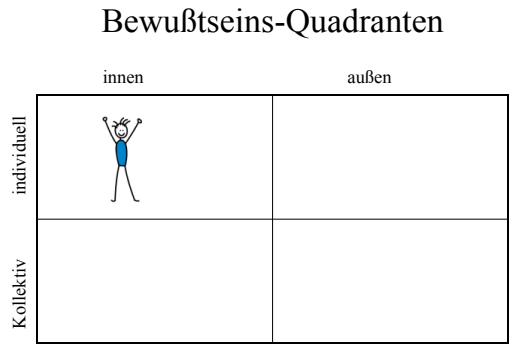
- Welche Ziele und Wünsche habe ich für meine Partnerschaft?
- Wie denke ich über Konflikte, Krisen und unterschiedliche Bedürfnisse?
- Wie löse ich Probleme in der Partnerschaft?

- Wie denke ich über meine/n Partner/in?
- Wie kann erkennen, auf welcher Ebene ich mich befinde?
- Wie kann ich eine Ebene höher kommen?
- Wie kann ich die höchste Ebene der Beziehungskompetenz erreichen?
- Was bin ich bereit dafür zu tun?
- Welchen Stellenwert hat Entwicklung und Wachstum in meinem Leben?

Während Menschen unterhalb eines hohen Bewusstsgrades auf Stress, Streit oder Druck mit Abwehr, Angriff oder Rückzug reagieren, neigen bewusste Menschen dazu, anderen Menschen ihre eigenen Werte und Ansichten zu lassen. Einem bewussten Menschen ist klar, dass jede Entwicklungsphase ihre Berechtigung hat und einzelne Stufen erst einmal durchlaufen werden müssen. Deswegen weiß der Bewusste auch, dass nicht jeder auf dem gleichen Niveau sein kann, da die Menschen nicht gleich sind und erst Recht nicht die gleichen Bedürfnisse haben.
Ebenso werden männliche Vernunft und Zielorientierung mit dem eher weiblichen Prinzip des Miteinander-Redens und der Intuition in ein Gleichgewicht gebracht. Auch wenn ein Mensch mit diesem Bewusstseinsstand Verständnis zeigt für noch nicht erlangte Erkenntnisse, ist er doch bisweilen genervt von den Dramen, der Oberflächlichkeit oder den einengenden Sichtweisen, mit denen er sich konfrontiert sieht.
Wenn diese Gereiztheit oder der Wunsch, andere zur Veränderung und Entwicklung anzuregen, überwunden ist, dann ruht ein solcher Mensch auch in Krisen- und Konfliktseiten in seiner Mitte. Die Position, die ein bewusster Mensch gegenüber anderen einnimmt, ist die der Beobachtung, des Darüberstehens und der Synthese aller bereits integrierten Entwicklungszyklen.
Wertungen und Urteile sind überwunden, Negativität und Zweifel transformiert, Dramen und Regression gehören der Vergangenheit an.
Innere Werte des Seins, der Hingabe, der Weisheit, des Mitgefühls und der Wertschätzung lösen äußere Umstände, wie die Welt der Materie, der Bedürfnisse und des Status ab. Es wird eine tägliche Praxis von Reflexion, Innenschau, Verwandlung von Negativität in Konstruktivität sowie emotionale Besinnung auf Intuition und Herz-Energie gepflegt.

Meditation und Selbstkonfrontation gehören zum festen Bestandteil des eigenen Lebens. Ein bewusster Mensch nimmt das hin, was er nicht ändern kann oder lässt gewähren, wo Veränderung eher schädlich wäre. Demgegenüber verändert er, was ihm sinnvoll erscheint. Und er ist in der Lage, das eine vom anderen durch sein inneres Bewertungssystem bewussten Gewahrseins zu unterscheiden.

Erste Ebene = ich, mir, mein



Auf der ersten Ebene der Bewusstseinsbildung schaut der Mensch zu sich selbst und seinen eigenen Bedürfnissen. Verbindungen stehen unter dem Stern des Eigennutzens. Dies ist die subjektive Sicht nach innen, ohne oder nur mit realtiver Bedeutung eines Du.

Entwicklung der Grundkonflikte

1. Grundkonflikt: Annahme versus Ablehnung (tot ⇔ lebendig)
Auf dieser Ebene der Bewusstseinsentwicklung geht es ums nackte Überleben, um die Sicherstellung von Grundbedürfnisse und das grundlegende Wohlbefinden als Antwort auf ein bedrohliches Umfeld. Vorherrschend ist ein Gefühl der Angst.

2. Grundkonflikt: Bindung versus Trennung (sicher ⇔ unsicher)
Es werden Lösungen für ein sicheres Leben gesucht. Es besteht eine enge Bindung zu einer kleinen eingegrenzten Gruppe mit dem hohen Wert der Anpassung.

3. Grundkonflikt: Wertschätzung versus Abwertung/Aufwertung (gut ⇔ schlecht)
Dem Ausbruch aus der Gruppe wird die eigene Unabhängigkeit bis Ich-Überschätzung entgegen gesetzt. In dieser Phase geht es um Macht, Kontroll, Sofortbefriedigung (Sex, Drogen, Rausch, Glücksspiel, Kick ohne Konsequenzen). Die Stufe der Idole und Statusvorbilder, die gut sind und das Schlechte unterdrücken. (Abenteuer, Genuss, Grenzenlosigkeit)

Beziehungskompetenz der ersten Ebene: Uneinigkeit

Viele Paare denken so gut wie nie darüber nach, was sie bewog, einander zu wählen oder was sie für die Heilung der Beziehung tun können. Wenn die Partnerschaft in eine Krise gerät oder gar auseinander geht, stellen sich Menschen auf dieser Beziehungsstufe die Frage, was wohl falsch gelaufen sein mag und wer Schuld trägt.

Partnerbild des Mannes
Entweder ist der Mann noch ganz mit seiner Mutter verbunden oder er trägt ein Bild in sich, die Frau soll ihm Nahrung, Liebe und Sicherheit spenden. Das Partnerinnen-Bild dieses Mannes ist eine Frau, die natürlich ist und weibliche Instinkte verkörpert. Ein Mann auf dieser Entwicklungsstufe kann ohne eine Partnerin nicht leben, was dazu führt, dass er sich oft ausnutzen lässt und zu Impotenz neigt.

Partnerbild der Frau
Durch große Verletzungen in der Kindheit durch den Vater (Missbrauch, Gewalt, Verlust) misstraut eine Frau auf dieser Entwicklungsstufe den Männern und hält sich lieber an Frauen. Dennoch ist sie auch ambivalent, was zu Bedürftigkeit, Anklammern oder verführerischem Verhalten beiträgt. Kommt ein Mann ihr zu nahe, zieht sie sich zurück, kommt nach einer Zeit der Distanz wieder zurück und kann dadurch einem schwachen Mann das Herz brechen. Eine Frau funktioniert hier hervorragend als gute Mutter, Ehefrau und Hausfrau mit unbedeutendem Nebenjob. Alle anderen Verantwortlichenkeiten überlässt sie gerne dem Mann.

Umgang mit Konflikten

Im 1. Grundkonflikt: Das Paar veranstaltet Dramen und streitet sich. Beide sind der Ansicht, Recht zu haben und der andere müsse sich ändern. Sie fühlen sich von den Dramen überrumpelt und haben nicht den Eindruck, etwas daran ändern zu können. Sie sind der Meinung, die Beziehung wäre viel besser, wenn nur das Abrutschen in den Keller aufhören würde. Sobald der Streit abgeklungen ist, geht das Paar erleichtert zur Tagesordnung über. Endlich ist alles wieder in Ordnung. Auf dieser Stufe befinden sich auch Paare, die jedem Streit aus dem Weg gehen. Konflikte werden vermieden, verfängliche Themen gar nicht erst angesprochen und Harmonie zelebriert. Jeder Konflikt wird eingemottet und in den Keller geräumt. In beharrlichen Fällen flüchtet sich das Paar in eine große Distanz, jeder sucht sich seine Ablenkungen, geht in der Arbeit auf oder weicht auf Seitenbeziehungen aus. Die Fluchttreppe zeigt bedrohliche Abnutzungsspuren.

Im 2. Grundkonflikt: Einer von beiden oder auch beide versuchen die Ursachen des Streits oder der Distanz zu ergründen. Die Beschäftigung mit Partnerschaftsliteratur oder einer Paartherapie eröffnet ein erstes Verständnis dafür, dass die jeweiligen Kindheitsmuster in die Paardynamik einfließen. Abstecher in das Kinderzimmer kommen hier gelegentlich vor. Das Wissen sorgt jedoch nicht dafür, dass die Dramen enden oder der Abstand voneinander sich verringert. Die Erkenntnisse sind immer noch sehr theoretischer Natur. In den Phasen zwischen den Dramen oder Zeiten besonderer Ferne bemerkt einer oder auch beide, dass während der Schwierigkeiten etwas vor sich geht, was sich dem eigenen Einflussbereich entzieht. Es fällt auf, dass da etwas passiert, was nicht gewollt oder gut gefunden wird und beide würden es gerne vermeiden. Doch während es turbulent wird oder im Verlauf von Rückzugsphasen fallen beide auf die Bewusstseinsstufe 1 zurück. Sie merken nicht, was sie gerade tun. Der andere ist immer der Schuldige.

Bedeutung der Sexualität

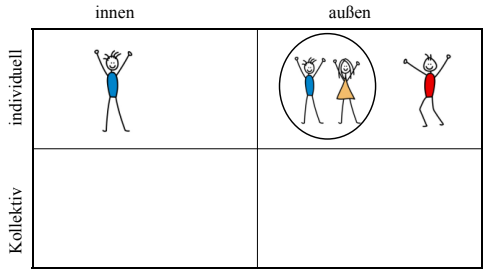
1. Grundkonflikt: Unterdrückung
Sexualität wird als etwas Schamhaftes angesehen und entweder ganz vermieden oder aus Pflichtgefühl praktiziert. Zwanghafte Praktiken und sexuelle Phantasien ersetzen die reale Begegnung oder nehmen sogar den Platz sexueller Praktiken ein. Intensive Nähe wird entweder eingefordert oder abgelehnt.

2. Grundkonflikt: Triebbefriedigung
Der Partner wird als Objekt der Begierde betrachtet, tiefere Verbindung ist nicht wirklich gewollt. Im Vordergrund steht der Spaß, der Orgasmus und sexuelle Abwechslung. Der Wunsch nach Befriedigung wird auch gegen den Partner durchgesetzt, speziell auch in erniedrigenden Formen von Sexualität. Es gibt keine Absprachen, keinen Austausch und keine Verbindlichkeit. Auch Gefühle von Traumatisierung beim anderen werden in Kauf genommen.

2. Ebene = ich und du + dritte Perspektive

Auf dieser Ebene wird der Blick zum anderen gewendet zu seinen Ansichten und Normen. Auch eine dritte Perspektive wird eingenommen, die die Beziehungsdynamik als Metaebene betrachtet und objektive Kriterien wie Wissenschaft oder andere Kulturen gelten lässt. Es wird davon ausgegangen, dass es eine Wahrheit eine korrekte Sichtweise gibt.

Bewußtseins-Quadranten



Entwicklung der Grundkonflikte

4. Grundkonflikt: Autonomie versus Manipulation (richtig ⇔ falsch)
Hier herrscht die Vorstellung vor, es gäbe ein richtiges Wertesystem mit einem entsprechenden Belohnungssystem für angepasstes bzw. abweichendes Verhalten. Ein Führer wird gesucht, der für das richtige Wertesystem steht und nach diesen Kriterien urteilt und Recht spricht. Ein Himmelsversprechen bei Anpassung und die Bestrafung durch die Hölle bei Eigenständigkeit sorgt für Druck einerseits und Sicherheit andererseits. Auf dieser Bewusstseinsstufe sind Menschen guru-anfällig.

5. Grundkonflikt: Leistung versus Hingabe (gewinnen ⇔ verlieren)

Menschen auf dieser Bewusstseinsstufe stehen für Aufklärung, Wohlstand, Erfolg, Verstandesgeleitetheit, kontrollierte Risiken, Planung und Organisation. Es wird davon ausgegangen, dass die gewinnen, die über Bildung, Talent, Disziplin und Zielerreichung stehen. Konflikte werde auf rationale Weise gelöst, zur Not mit faulen Kompromissen. Der Bessere gewinnt, Umgangformen dienen der Effektivität. Gefühle würden den Erfolg und den Fortschritt nur stören. Probleme sind ein Fall von Daten, Fakten und richtigen Lösungen.

Beziehungskompetenz der zweiten Ebene: Funktion

Auf dieser Stufe gibt es Paare, die daran glauben, dass es ihnen und der Beziehung hilft, professionelle Unterstützung anzunehmen. Oft entsteht dieser Impuls aus dem Wunsch heraus, den Fehler am ansonsten funktionierenden Paarsystem zu beheben. Dann funktioniere die Liebe wieder, so die Idee.

Partnerbild des Mannes im 4. Grundkonflikt
Ein Mann dieser Stufe will von einer Frau Sex und sie soll ihn erfreuen. Er kann nicht treu sein, und dadurch entstehen verhängnisvolle sexuelle Abhängigkeiten. Das Partnerbild dieses Mannes ist die verführerische und willige Sexpartnerin. Nachdem er die Frau erobert hat, dürstet ihn nach dem neuen Eroberungsobjekt.

Partnerbild der Frau im 4. Grundkonflikt
Nach der Vorstellung der Frau dieser Bewußtseinsstufe ist der Mann großartig und überschüttet die Frau mit Lob und Anerkennung. Die Frau definiert ihren Wert über den Partner und ihren Verführungskünsten. Sie achtet sehr auf äußere Faktoren von Attraktivität und will männlichen Erwartungen durch Diäten, Fitness und emotionale und sexuelle Verfügbarkeit genügen. Schwäche, Alter oder Krankheit stürzt sie in Depressionen.

Partnerbild des Mannes im 5. Grundkonflikt
Der Mann ist bereit, für seine Frau zu sorgen und Verantwortung für eine Familie zu übernehmen. Er ist liebevoll und beschützend und akzeptiert seine Partnerin, wenn sie wenig anspruchsvoll, fürsorglich und treu ist und ihm sexuell zugeneigt. Er ist treu, da er die Vorteile der Verbindlichkeit schätzt. Sex gehört für ihn dazu, ohne dass er sich darüber viele Gedanken machen möchte.

Partnerbild der Frau im 5. Grundkonflikt
Diese Frau wünscht sich einen starken und mutigen Beschützer und Versorger, der ihre Bedürfnisse erfüllt und ihre eine sichere Ehe anbietet. Der Animus dieser Frau ist ein Ritter, er ist klug, sieht gut aus, hat einen tadellosen Ruf und verfügt über eine gesicherte gesellschaftliche Stellung. Diese Frau will einem solchen Mann durch eine gute Ausbildung und eine eigene Karriereplanung entsprechen. Sie steht ihrem Mann zur Seite oder steigt gar bei ihm ein. Solange er ihr Schutz und Status gewährt und stets ihren Erwartungen entspricht läuft alles gut. Sobald sie enttäuscht ist, zieht sie sich nach innen zurück und widmet sich ihrer inneren emotionalen Befindlichkeit, der Selbstverwirklichung und wird unzugänglich.

Sexualität im 4. und 5. Grundkonflikt

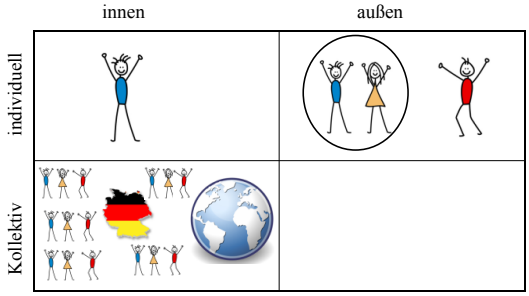
Sex wird zu einer bewussten und achtsamen Entscheidung in einer verbindlichen Beziehung. Beide schätzen Sex als emotionale und physische Freude und beide sehen sich als Subjekt im Umgang miteinander. Es geht um Rücksicht, gegenseitige Befriedigung und den Einbezug von Phantasien, Vorlieben und Geborgenheit. Beide leben eine Sexualität, die Konflikte ausschließen soll. Partnerschaftsprobleme haben somit eine direkten Einfluss auf das Lustempfinden. Sex wird bei Problemen eher vermieden, zum Spielball für Erpressung oder als wieder entfachbares Bedürfnis (Pornos, Sexspielzeug, Rollenspiele, etc.) angesehen. Der im Laufe der Beziehung entstehende schale Sex kann dazu führen, dass eine Entwicklung zu mehr Bewusstsein ins Rollen kommt.

Umgang mit Konflikten
Sobald die Drama- oder Rückzugsenergie sich meldet und Zweifel, Kritik und Negativität vorherrschen, gelingt es Paaren auf dieser Stufe der Entwicklung, konsequent und achtsam aufkommende Zwistigkeiten zu beenden (ab in den Flur) und sich zur Reflexion und Selbstkonfrontation zurückzuziehen (der Besinnungsraum wird bezogen). So sorgt zum Beispiel der eine für sich, indem er sich nach innen und der Energie des verletzten Kindes zuwendet. Der andere tut es ihm gleich oder lässt den Partner in Ruhe nachspüren. Sobald der Schmerz auf der Paarebene virulent wird, tritt eine Art Notstandsregelung in Kraft. In dieser Zeit gehen beide besonders aufmerksam miteinander um. Jeder transformiert die Konfliktenergie durch bewusste Zeit alleine im Seelenhygiene-Raum durch innere Einkehr und dem Aufspüren sowie Erlösen alter Wunden. Jeder trägt die Verantwortung für seine Reaktionen und es gelingt immer besser, dem Partner die eigene Entwicklung zu überlassen. Gleichzeitig trägt ein Partner auf dieser Stufe seine Sichtweise und Wünsche beharrlich und zugleich ruhig vor und zeigt auf, welche Konsequenzen unweigerlich folgen, da ansonsten die eigene Integrität verraten würde. Ein neues Konzept für den Alltagsraum wird aktiv angegangen.

Dritte Ebene = alle von uns

Wir sind alle gleich und Hierarchien als Unterdrückungsinstrument zu überwinden sind die Werte dieser Ebene. Immer noch herrscht der Glaube vor, es gäbe den richtigen Weg. Dieses Mal ist es der Weg des AllEinsSeins. Für Liebe, Frieden und Freiheit wird gekämpft. Gleichheit wird zur Pflicht. Menschen, die voranschreiten gelten als reaktionär. Gefühlskartarsis wird zur einzigen Möglichkeit der Selbstbefreiung und Selbstverwirklichung gepriesen.

Bewußtseins-Quadranten



Selbsterfüllung versus Fremdbestimmung (empfindsam ⇔ indifferent)
Die Zeit konstruktivistischer Infragestellung einer einzigen Wahrheit zugunsten vielfältiger subjektiver Wirklichkeiten, die von einer Minderheit philosophischer Intellektueller eingebracht wurde. Wahrheit gilt auf dieser Stufe als Konstrukt und abhängig von inneren oder kulturellen Glaubenssystemen. Jeder soll gehört werden, alle sollen entscheiden, ob derjenige dazu in der Lage oder auf der dazu notwendigen Bewusstseinsstufe ist oder nicht. Gewaltfreie Kommunikation, endlose ausufernde zu keinem Ergebnis führende Diskussionen, Wärme, Herzlichkeit und Seelenverbundenheit verstellen den Blick für sinngebende Strukturen oder ergebnisorientiert anpackende Menschen.

Beziehungskompetenz der 3. Ebene: Heilung

Viele Paare sehen auf dieser Bewusstseinstufe die Partnerschaft als Heilungschance: Sie lesen Beziehungsratgeber und akzeptieren zunehmend, dass die Beziehung ein Ort der Heilung und Entwicklung ist. Da Wachstum nicht immer nur angenehm ist und leidvolle Kindheitsmuster aufdeckt, haben diese Paare den Harmoniegedanken aufgegeben.

Partnerbild des Mannes
Die Liebespartnerin dient dem Mann als Wegweiser zu seiner eigenen inneren Entwicklung. Sobald die selbständige Frau ihn nicht mehr braucht, stürzt ihn das in die Krise des Auf-sich-selbst-zurückgeworfen-seins. Er wagt den Weg der Selbstfindung, meditiert, liest psychologische Literatur und sucht nach dem Sinn seines Lebens. Er befreit sich, wird authentischer und will sich für eine wahrhafte Liebe öffnen. Es kann sein, dass diese Freiheit, die er zu schätzen beginnt nicht mehr für eine Beziehung geopfert wird.

Partnerbild der Frau
Die Frau dieser Stufe entscheidet sich bewusst für die eigene Selbstverwirklichung unabhängig, ob ein Partner dies gut heißt oder nicht. Sie sucht ihre Identität anstatt einem Mann gefallen zu wollen. Sie ist finanziell unabhängig und lässt sich lieber scheiden, als eine ungute Beziehung zu leben. Diese Selbstbefreiung richtet sich zuweilen gegen den Mann, ist jedoch als Weg zu sich selbst zu verstehen. Diese Phase ist für die Frau sehr ambivalent, da sie sich nach Geborgenheit sehnt und dennoch nicht eingeengt werden möchte. Das Partnerbild einer Frau auf dieser Bewusstseinsstufe wird häufig als unzulänglich betitelt. Männer werden als nicht entwicklungsfähig kritisiert und der Mangel an guten Männern beklagt.

Umgang mit Konflikten
Jede Form der Negativität, des Schmerzes, des sich anmeldenden Dramas oder des Impulses auszuweichen wird immer öfter wahrgenommen und die aufkommende Energie ausgehalten, ohne eine Reaktion oder Handlung daraus abzuleiten. Jeder macht nun die innere Seelenarbeit mit sich selbest aus und findet Wege und Mittel, mit den Wellen und Wogen des inneren Ungleichgewichts im Alltag zu Recht zu kommen. Das Wissen über die Normalität der Dramaenergie (des entlarvten inneren Dämons), die zu Streit und Unruhe einlädt, ist vorhanden. Längst gehört es zur täglichen Praxis, der Seelen-Hygiene einen festen Platz im Leben einzuräumen. Es wird also nicht erwartet, dass der Schmerz

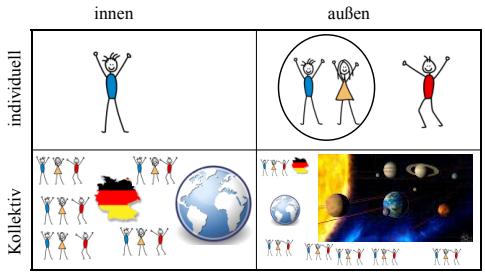
hoffentlich ausbleibt, sondern er wird prophylaktisch behoben durch Selbstfürsorge, erfüllende Lebensumstände und eine aktive Gestaltung der Partnerschaft. Zeiten füreinander im Liebesraum und Zeiten für sich selbst werden ebenso aktiv gesucht wie mit Sorgfalt angegangen.

Bedeutung der Sexualität
Die innige Liebe kommt in der sexuellen Begegnung des Paares zum Ausdruck. Körper, Geist und Seele fließen als integrale Einheit in die sexuelle Begegnung ein. Der Sexualität wird ein ganz besonderer eigens gestalteter Platz in der Partnerschaft zugewiesen und nicht dem Zufall überlassen. Beide Partner sind tief miteinander verbunden, sprechen offen über ihre Sehnsüchte, Ängste und Bedürfnisse und sind auch während der sexuellen Aktivität in intensivem verbalen und emotionalen Austausch. Blockaden werden angeschaut und gelöst. Oftmals suchen Paare auf dieser Bewußtseinsstufe zur eigenen Weiterentwicklung eine Therapie auf.

Vierte Ebene = jede Stufe hat ihre Berechtigung

Dieser Ebene liegt die Weisheit zu Grunde, das zu akzeptieren, was möglich ist, hinzunehmen, was nicht zu veränderbar ist und in jedem und allem eine Chance zur Entwicklung und zum Wachstums zu erkennen. Jede Perspektive birgt Lernpotential und Möglichkeiten in sich, es gibt kein richtig oder falsch, sondern nur ein „so“ und es gibt kein „sollte“, sondern nur ein „so ist es“. Weibliches Kommunizieren und männliches Handeln ergänzen sich in einem Menschen auf dieser Ebene innerlich und zwischenmenschlich in synergetischer Weise. Zentrale Werte sind hier Flexibilität, Spontaneität und Funktionalität.

Bewußtseins-Quadranten



Transpersonal (Weisheit und Mitgefühl)
Menschen, dieser seltenen Bewusstseinsstufe sind in die Fülle des eigenen Seins eingetaucht und leben zwar in dieser Welt, scheinen jedoch nicht von dieser Welt zu sein. Die Werte auf dieser Stufe sind gelebte Praxis eines Lebens in Weisheit, Mitgefühle, Hingabe und Gegenwärtigkeit. Wenn unverarbeitete Muster aus dem Inneren auftauchen, nimmt ein solcher Mensch sich Zeit für Selbstkonfrontation. Melden sich unangenehme

Empfindungen oder negative Emotionen, werden diese augenblicklich durch einen bewussten Akt beobachtender Gegenwärtigkeit transformiert. Erfahrungen werden als eine intrasubjektive und eine interobjektive Ko-Kreation angesehen. Im Mittelpunkt steht das „sowohl als auch“, anstatt eines „oder“.

Beziehungskompetenz der 4. Ebene: Wachstum

Mittlerweile gibt es eine steigende Anzahl von Paaren, die die Aufgabe des Wachstums gezielt angehen. Sie legen klare Ziele für ihre Partnerschaft fest und vereinbaren sich in einer Art „Liebesvertrag“, welcher Beziehungsphilosophie sie folgen wollen. Sie einigen sich vor allem auf ein gemeinsames Ziel und Übungen, die auf dem gemeinsamen Weg voranbringen.

Paare der höchsten Bewusstseinsstufe streben eine Partnerschaft an, in der nicht der Partner die Quelle von Energie und Glück ist, sondern als Lebensgefährte zu höherer Bewusstheit dient. Diese Paare öffnen sich gemeinsam einer höheren Führung, die spirituelle Aufgaben und einen Beitrag für die Gemeinschaft beinhalten. Sie vertrauen dieser Höherführung, auf dass die eigene Bestimmung lebbar wird. Diese Berufung wird dann zum Sinn der Partnerschaft. Sie leben eine synergetische Beziehung, die sie als Individuen niemals umsetzen könnten. Diese Paare kreieren nachhaltige Projekte im ganzheitlichen Sinne für das Wohl aller.

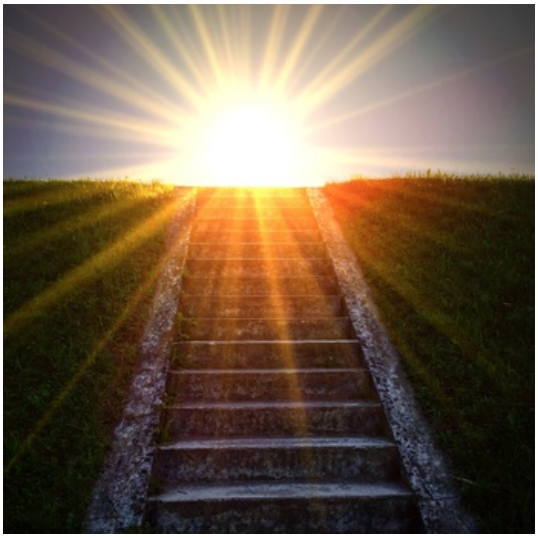
Partnerbild des Mannes
In dieser Phase seiner Entwicklung akzeptiert der Mann, dass Konflikte ein wesentlicher Bestandteil von Beziehungen sind und die Überwindung von Krisen zu Wachstum und persönlicher Entwicklung beiträgt. Er fühlt sich mit sich als Mann und sexuelles Wesen sicher und wohl. Mit seiner weiblichen Seite hat er Frieden geschlossen. Es kann einer Partnerin ein flexibles gegenüber sein, ohne sich von ihr bedroht oder verwirrt zu fühlen. Er hat seine eigene Identität gefunden, die nicht von der Unterstützung oder Akzeptanz der Partnerin abhängt. Er empfindet keine Schuld, Scham oder Unsicherheit, wenn es der Partnerin nicht gut geht, obwohl er Empathie zeigt und Freude an ihrem Glück empfindet. Er ist weder abhängig noch distanziert. Er kann sich öffnen und fühlt sich ihrer und seiner eigenen Stabilität sicher. Dies erlaubt ihm Selbsttreue und ein mongames Wachsen mit seiner Partnerin. Eine verbindliche Beziehung ist für ihn Ort radikal neuer Lebenserfahrung, emotionaler Heilung und spiritueller Erkenntnisse. Sein Leben lebt er durch einen Beitrag für die Gemeinschaft.

Partnerbild der Frau
Ebenso wie der Mann auf dieser Entwicklungsstufen weiß die Frau, dass Konflikte ein wesentlicher Bestandteil von Beziehungen sind und die Überwindung von Krisen zu Wachstum und persönlicher Entwicklung beiträgt. Männer sind nicht mehr länger über- oder unterlegen, klammernd oder distanziert. Sie begreift, dass die Vorstellung alleine zu leben eine Verzerrung ist, da sie erst in Verbindung mit einem Gegenüber zu einer ausbalancierten

Persönlichkeit werden kann. Diese Frau sehnt sich nach Synergie auf allen Ebenen (Finanzen, Intellekt, Emotion, Sexualität und Spiritualität). Sie kann einen Mann akzeptieren, der sie führt, den sie führt, damit sie gemeinsam die integrale Ebene bewusster Beziehung erreichen können.

Umgang mit Konflikten
Da Partnerschaftsprobleme auf dieser Stufe der Bewusstheit als wunderbares Mittel des erwünschten Wachstums erkannt wurden, entsteht nun der Wunsch, das persönliche Erwachen nicht mehr von den Anreizen von außen oder dem Druck des Partners abhängig zu machen. Die eigene Entwicklung wird nun durch andere Möglichkeiten der Bewusstwerdung aktiv in die Hand genommen. Schriftliche Visionen, Absprachen und Zielplanungen gehören zum Standard dieser Paare. Streit, Ärger und Missgunst sind unakzeptable Motoren der Erkenntnisgewinnung. Hier herrscht die Meinung vor, Wachstum und Klarheit lasse sich vor allem durch Liebe, Achtsamkeit, Wertschätzung und tägliche Übung in bewusster Lebensführung erreichen. Menschen, die negativ, unbewusst und dramaaktiv sind, werden nun ungeduldig zu konstruktiveren Maßnahmen angehalten. Ein gewisser Missionsgeist erwacht und andere Menschen werden angehalten, ebenso zu handeln. Diese Paare besuchen entwicklungsfördernde Seminare und kennen Übungen bewusster Sexualität und sinnlicher Begegnung im Liebesraum. Hier finden sich die „erfolgreichen Paare“, die Richtschnur für das Erklimmen des Liebesraumes sind. Denn dorthin will letztendlich jedes Paar.

Bedeutung der Sexualität
In dieser Art von Sexualität geht es um eine Möglichkeit der Bewusstwerdung in der tiefen und innigen Seelenverbindung des Paares. Das Paar strebt Gegenwärtigkeit, hohe personale und emotionale Entwicklung an und lebt ein Leben bewusster, ganzheitlicher Gestaltung. Zur Sexualität gehören meditative Praxis, Ausdruckstanz, Yoga und tantrische Rituale. Auf dieser hohen Stufe bewusster Sexualität nimmt das Paar ganz bewusst Zeit für die Gestaltung der sexuellen Begegnung. Die Sexualität wird in einem eigens hierfür hergerichteten und geschmückten Raum zelebriert. Sinnlichkeit, Erweckung aller Gefühlsebenen und die wahrhafte Emotionalität und Gefühlstiefe (auch „negativer“ Empfindungen) ist essentieller Bestandteil der geplanten Vereinigung.
Im Mittelpunkt steht die Tiefe und Offenheit für das eigene Sein, die Verbindung zum Höheren, das stille Verweilen in der sexuellen Energie bei gleichzeitig intensiver Bezogenheit zum Liebespartner. Der Orgasmus ist Nebensache. Das Lösen von Blockaden während des sexuellen Zusammenseins ist erwünscht und sogar beabsichtigt.

Die 5. Ebene des Bewusstseins und des Aufstiegs zu einer völlig neuen Partnerschaft und Sexualität befindet sich in der Entwicklung und wird Gegenstand der Reihe sein:

„Bewusste Partnerschaft Aufstieg in 10 Schritten“