

# in Wahrheit entdecken

## Wir immer nur uns selbst



■ Weil Du nicht bist wie alle anderen... so beginnt ein Liebeslied von dem deutschen Liedermacher Klaus Hoffmann.

Hier besingt er die Individualität der/des anderen - Ein berührender Song. In den nunmehr 10 Jahren, die ich mit meinem Partner teile, spüre ich immer wieder neu, wie wichtig mir meine Individualität ist, ohne dass ich mich dabei in der Rolle der Unabhängigen verliere - im Gegensatz zur Co-Abhängigen, die sich eher im anderen verliert.



Text:  
**Stephanie Erkens**

**G**anz organisch verändern wir uns in einer Beziehung, ist es doch unausweichlich, dass wir uns im Laufe der Zeit mit unseren Schatten begegnen. Diese anzunehmen erlaubt uns, uns Schicht für Schicht zu befreien.

Das, was uns anfangs am anderen fasziniert, wird uns möglicherweise bald gar nicht mehr gefallen; oder aber der andere

wird zu sehr wie wir selbst, und wir verlieren unsere Individualität. Ehe wir uns versehen, wird eine Liebes-Beziehung zur Leid-Beziehung, und dabei vergessen wir, dass es zu Beginn zwei Menschen gab, die sich anziehen, fasziniert von ihrer Einzigartigkeit. Was ist passiert? Aus meiner Sicht haben wir uns selbst vergessen.

### **Veränderungen erfordern eine Neujustierung**

Erst kürzlich erzählte mir ein Bekannter, wie scheu und still sein Partner – in diesem Fall ein Mann – gewesen war, als sie sich kennen lernten, während er selbst der Aktivere und Gesprächigere war. Nach einigen Jahren des Zusammenseins meinte er nun, dass sein Partner ihn heute förmlich an die Wand rede. Dabei konnte ich spüren, dass diese Veränderung offenbar Irritationen bei ihm hervorrief und dass es noch einer Zeit der Integration und Neujustierung innerhalb der Beziehungsstruktur bedurfte. **Sich gegenseitig in den Schatten zu spiegeln, ist eine so große Herausforderung für eine Beziehung, dass nicht jede sie übersteht.**

Einerseits wünschen wir uns, dass sich der andere in unsere Richtung entwickelt. Kennen wir es gerade als Frau nicht allzu gut, dass wir den Mann gerne erst einmal umkleiden möchten? Die Haare sind entweder zu lang oder zu kurz. Vielleicht gefällt uns sein Tanzstil nicht, oder die Art und Weise, wie

Aufmerksamkeit zugestehen, kann ich mich zurücknehmen und erlauben, dass ich in dem Moment möglicherweise weniger gesehen werde? Welche Erfahrung mache ich dabei?

### **Im Miteinander kommen verdeckte Seiten zu Tage**

Tatsächlich bringt die stete Weiterentwicklung einer Beziehung das Grundmuster in eine sich ebenso stets verändernde neue Ordnung. Traf anfangs möglicherweise introvertiert auf extrovertiert, still auf expressiv, langsam auf schnell, faul auf emsig oder salopp auf pedantisch, um nur einige Beispiele zu nennen, so verwischen sich im Laufe der Zeit die Grenzen innerhalb der Beziehung mehr und mehr. Manche Menschen vollziehen innerhalb einer Beziehung tatsächlich eine 180-Grad-Wendung, die für sie möglicherweise einen wichtigen Schritt der Heilung bedeutet. Aber kann der Partner dabei noch mitgehen?

Wenn wir uns eine Veränderung herbeiwünschen, so dürfen wir dabei nicht vergessen, dass wir parallel ebenso aufgefordert sind, uns mitzuentwickeln.

**In Wahrheit wollen wir uns nur selbst erweitern, und wir projizieren all unsere Wünsche auf den anderen.** Wenn wir genau hinschauen, verändert sich der andere nicht wirklich, vielmehr kommen im Miteinander Seiten zutage, die immer schon vorhanden, aber bisher möglicherweise

verdeckt waren, und sie können erst jetzt aktiviert werden.

Zu Beginn einer Beziehung wissen wir nicht, wohin die Reise geht. Beide Partner erfahren sich erst einmal neu im Miteinander, und der gemeinsame Weg hat seine ganz eigene Dynamik. Aus meiner Sicht entwickelt sich in einer Mann/Frau-Beziehung idealerweise der Mann mehr zum Mann und die Frau mehr zur Frau, während sich die Rollen im Mann/Mann- oder auch Frau/Frau-Verhältnis erst noch definieren müssen. Für mich als Frau bedeutete dies vor allem, dass ich lernte, meinem Mann zu folgen, seine Kraft anzuerkennen und ihm zu vertrauen. Umgekehrt lernte er, mich als Frau zu hören und zu fühlen und in manchen Bereichen nachsichtig zu sein oder auch Abstriche zu machen.

**„Es macht uns Angst, wenn der Partner sich tatsächlich beginnt zu verändern, denn die Struktur unserer Beziehung ist dann nicht mehr dieselbe“**

er sich ausdrückt, ist nicht gewählt genug, nicht sexy genug oder zu wenig intellektuell. Wir wünschen ihn uns kräftiger, muskulöser, männlicher, mit vielen Freunden.

Andererseits macht es uns Angst, wenn der Partner sich tatsächlich beginnt zu verändern, egal ob in die gewünschte Richtung oder auch anders, denn die Struktur unserer Beziehung ist dann nicht mehr dieselbe. War er zu Anfang noch der nette, stille Mann an meiner Seite, so steht er jetzt vielleicht plötzlich im Mittelpunkt, er hat etwas zu sagen, Freunde hören ihm mehr zu als mir, oder er erntet gar mehr Komplimente als ich. Für meinen Partner, der sich gesehen und anerkannt fühlt, kann dies eine wunderbare, ja heilende Erfahrung sein, aber wie geht es mir dabei? Kann ich meinem Partner das Mehr an



## Veränderungen halten die Liebe lebendig

Und die Veränderungen vollziehen sich nur schrittweise. Streckenweise haben wir keine Ahnung, ob die Reise noch zusammen gehen kann.

Andererseits halten gerade die Veränderungen die Liebe lebendig. Probieren wir es einfach aus: Vielleicht ist es ja eine Zeit lang wichtig, wie in dem Fall von meinem Bekannten, dass der andere sich mehr mitteilt und damit mehr in den Mittelpunkt rückt. **So kann sich möglicherweise eine neue Form von Kräfteausgleich einstellen, die wiederum eine neue Form der Liebe gebären kann.**

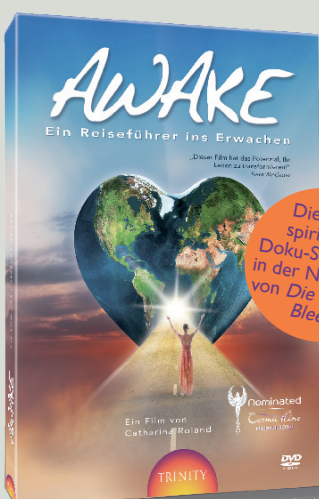
In meiner Beziehung habe ich es viele Male so erlebt. Ein prägnantes Muster war: Ich bin die Schnelle, die Effiziente, die Erfolgreiche. Er ist der Bedächtige, der Genaue, und in gewisser Weise auch der Entspannte. Und mein Mann hat mir immer gerne den Vorrang gelassen, bis ich plötzlich merkte, dass ich auch einmal langsam und weniger effizient sein möchte, Zeit für mich haben möchte, den Erfolg genießen und nicht

das Gefühl haben möchte, stets rennen zu müssen. Dies war die Einladung an meinen Mann, sich sichtbarer zu machen, was er wiederum gerne tat. Und wie sich zu meiner großen Freude herausstellte, begann er sich mehr und mehr für meine Arbeit zu interessieren und mich gar zu unterstützen. Was für ein Geschenk!

**Wenn wir die Veränderung wirklich annehmen können, verbirgt sich dahinter oft eine glückselige Offenbarung.** Was sich zunächst wie eine Irritation anfühlt und möglicherweise auch eine gewisse Unsicherheit mit sich bringt, kann der Wegweiser zu einer neuen Liebe sein, die ich innerhalb der Partnerschaft erfahre. Und dabei entdecke ich in Wahrheit immer nur mich selbst! ▲

[ STEPHANIE PURNA ERKENS ]

freie PR-, Text- und Kommunikationsberaterin sowie Eventveranstalterin. 2003 gründete sie in München die spirituelle Eventagentur [www.klangderstile.com](http://www.klangderstile.com). Im Mai/Juni 2012 sind unter anderen der große Klangheiler und Schamane Tom Kenyon sowie auch Little Grandmother Kiesha Crowther aus USA zu Gast.



Die neue spirituelle Doku-Sensation in der Nachfolge von *Die Gabe & Bleep*

Ein Film von Catharina Roland

TRINITY

Spieldauer 100 Minuten  
€ 19,95 | ISBN 978-3-941837-59-1


### DER SPIRITUELLE REISEFÜHRER FÜR DIE ZEIT DES WANDELS

Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir in einer Art Winterschlaf. Wir funktionieren zwar, sind aber getrennt von der Quelle unseres Seins. Was können wir tun, um aufzuwachen? Mit dieser Frage im Gepäck machte sich Catharina Roland auf die Reise zu zahlreichen Visionären und spirituellen Lehrern, die helfen, unsere verlorene Ganzheit wiederzuentdecken.

AWAKE unterstützt uns mit zahlreichen Übungen dabei, die Mauern unseres selbst kreierten Gefängnisses zu durchbrechen und das Potenzial zu leben, das von Urbeginn an in uns steckt.

**Mit Eric Pearl, Kiara Windrider, Bruce Lipton, Ruediger Dahlke, Daniel Pinchbeck, Ervin László, Dieter Broers, u.v.m.**

Begleitend zum Dokumentarfilm erscheint Mitte Mai ein Reisetagebuch, das den Leser aktiv zu einem neuen Bewusstsein führt.



Nominated  
*Cosmic Line*  
Award 2012



LEBENSINTELLIGENZ  
SPIRITUALITÄT - HEILUNG