



Fokus: Erfüllende Beziehung Wie nährst Du Deine Beziehungen?

Lass mich heute direkt mit der Tür ins Haus fallen: Wie nährst Du Deine Beziehung zu Deinem Partner oder die Beziehung zu Deinen engen Freunden bzw. Deiner Familie? Hast Du Dir einmal bewusst Gedanken darüber gemacht? Diese Frage zu stellen ist zwar ein Stückweit gefährlich, doch gleichzeitig sehr lohnenswert, denn wenn Dir nicht klar ist, wie Du bewusst Deine Beziehung nährst, kann es passieren, dass das Miteinander und Zusammensein eher auf der gewöhnlichen Ebene mit Dramen stecken bleibt, als dass es außergewöhnliche Dimensionen erreicht.

Die Art, wie Beziehung genährt wird, ist sehr vielschichtig, doch es ist hilfreich, 3 wesentliche Unterscheidungen in Betracht zu ziehen:

1. Deine Beziehung ist nicht dazu da, Dir Seelennahrung zu geben, sondern Herzensnahrung.
2. Beziehungen sterben nicht aus Mangel an Liebe sondern aus Mangel an Intimität.
3. Beziehung ist ein fortwährender, bewusster Akt nicht-linearen Kreierens.

Was hat es mit diesen 3 Unterscheidungen konkret auf sich?

1. Deine Beziehung ist nicht dazu da, Dir Seelennahrung zu geben, sondern Herzensnahrung

Der Unterschied zwischen Seelen- und Herzensnahrung ist vielen Menschen nicht bewusst, was häufig darin resultiert, dass sie versuchen, beides von ihrem Partner, den besten Freunden oder der Familie zu bekommen. Der verzweifelte – meist unbewusste – Versuch, von diesen Menschen auch Seelennahrung zu bekommen, hinterlässt letztendlich eine gewisse Leere und den Eindruck, dass etwas fehlt. Doch was ist genau der Unterschied zwischen Seelennahrung und Herzensnahrung?

Seelennahrung ist verbunden mit Inspiration, mit Vision und beinhaltet das, was – wie der Begriff schon sagt – Deine Seele nährt. Seelennahrung ist unabhängig von bestimmten Personen. Vielmehr geht es darum, dass Du den Dingen, Tätigkeiten, Projekten nachgehst, die Dich inspirieren. Einige Menschen haben das große Glück ihre Berufung gefunden zu haben und einen Job tun zu können, der sie erfüllt und ihre Seele somit nährt. Ihre Seele kann sich sozusagen entfalten. Die meisten Menschen gehen jedoch tagein tagaus einer Arbeit nach, die sie nicht erfüllt, sondern die sie eher tun, um Geld zu verdienen. Der Fokus ist dabei auf Überleben statt Leben ausgerichtet, sodass die Seele keinerlei Nahrung erhält und stattdessen verhungert. Seelen-Nahrung ist jedoch nicht ausschließlich auf die Berufung und den Job beschränkt. Sie kann sehr vielschichtig sein und Du kannst sie auch außerhalb Deines Jobs finden. Für die einen ist es Seelennahrung, kreativ zu schneiden, zu gärtnern oder zu basteln, für die anderen ist es Seelennahrung, bergzusteigen und die Welt von Berggipfeln aus zu betrachten, für die nächsten ist es pure Inspiration, Zeit in einsamer Natur oder mit Tieren zu verbringen. Seelen-Nahrung hat jedoch nichts mit Deinem Ego zu tun. Es sind keine Vorlieben Deines Egos (Deiner Box) oder Deines sogenannten Gremlins (dem König Deiner eigenen Unterwelt). Wenn Du z. B. jeden Morgen gerne Müsli isst, mit dem Fahrrad gerne zur Arbeit radelst, gerne auf Partys feierst, oder gerne ins Kino gehst, so hat das nichts mit Seelen-Nahrung zu tun. Wenn Du Seelen-Nahrung erhältst, bist Du danach spürbar anhaltend



inspiriert, Dein inneres Feuer, Deine Vision werden genährt und Deine Seele blüht auf, dehnt sich aus und breitet in freudiger Klarheit regelrecht die Arme aus.

Experiment: Schreibe jetzt eine Liste mit 2-5 Dingen, die Dich wirklich inspirieren und Seelennahrung darstellen.

Herzensnahrung erhältst Du hingegen auf der zwischenmenschlichen Ebene. Diese Art Nahrung hat zu tun mit Verbindung, Gemeinschaft und Liebe zu anderen Menschen. Du spürst möglicherweise bereits beim Lesen dieses ersten Satzes, dass die Energie dahinter eine ganz andere ist. Herzensnahrung ist an tiefen, authentischen Kontakt mit anderen Menschen gekoppelt, an Nähe, Intimität (das kann auch eine Umarmung sein) und Vertrautheit. Herzensnahrung bekommst Du, wenn Du respektvoll und liebevoll mit Deinem Partner, Deinen Freunden oder Deiner Familie Zeit verbringst. Auch echte Herzensnahrung ist heutzutage rar, da sie oft in der Alltagslogistik untergeht oder in unserer schnelllebigen Zeit den Sozialen Medien oder der Oberflächlichkeit zum Opfer fällt.

Wenn Du nun versuchst, Herzensnahrung und Seelennahrung in Deiner Beziehung zu bekommen, dann geht der Schuss früher oder später nach hinten los. Dein Partner/Deine Freunde/Deine Familie können Dir keine Seelennahrung geben. Also kannst Du aufhören, in Deinen Beziehungen danach zu suchen bzw. darauf zu warten. Wenn Du versuchst, Seelennahrung in Deinen Beziehungen zu bekommen, dann ist das wie eine unüberwindbare Wand, die zwischen Dir und Deinem Partner bzw. Deinen Freunden oder Deiner Familie steht. Es ist wie eine permanente, unbewusste Erwartung, die die anderen nicht erfüllen können. Fang also an, Verantwortung dafür zu übernehmen, selbst für Deine Seelennahrung zu sorgen, indem Du dem nachgehst, was Dich inspiriert und lass umgekehrt Deinem Partner genauso die Freiheit, sich zu entfalten und seiner Inspiration zu folgen. Wenn es um Deine Beziehungen geht, richte Dich jedoch darauf aus, Herzensnahrung zu bekommen.

2. Beziehungen sterben nicht aus Mangel an Liebe sondern aus Mangel an Intimität

Um Deine Beziehungen dauerhaft zu nähren, ist es wichtig, Intimität zu leben. In diesem Zusammenhang ist damit nicht nur Sexualität gemeint. Vielmehr gibt es vier verschiedene Arten von Intimität, die in einer Beziehung entscheidend sind. Die verschiedenen Arten von Intimität sind dabei angelehnt an die Unterscheidung der sogenannten vier Körper. Zieh einmal in Betracht, dass wir nicht nur einen Körper – nämlich den physischen – haben, sondern vier Körper:

- den physischen Körper (mit seinen Knochen, Muskeln, Sinnen)
- den intellektuellen Körper (der Verstand mit seinen Gedanken, Ideen)
- den emotionalen Körper (das emotionale Herz mit seinen Gefühlen)
- den energetischen Körper (das Sein mit seiner Präsenz)

Im Idealfall kannst Du Deine Beziehung nähren, indem Du Intimität in allen vier Körpern erfährst. Was bedeutet das konkret? Nun, hier sind einige Beispiele für die unterschiedlichen Arten von Intimität:

Physische Intimität: Gemeinsam kochen, essen, Geschirr spülen, singen, bergsteigen, in die Sauna gehen, schwimmen, skifahren, Händchen halten, tanzen, sich massieren, sich umarmen,



reisen, mit den Kindern spielen, den Keller ausmisten, die Haare des anderen bürsten, die Zähne des anderen putzen, auf dem Sofa kuscheln, Küssen, Sex, usw.

Intellektuelle Intimität: Gemeinsam reden, diskutieren, Geschichten erzählen, planen, Kurse oder Workshops besuchen, Kulturelle Veranstaltungen besuchen (wie Konzerte, Kino, Theater, Oper, etc.), gemeinsam ein Buch lesen, Artikel vorlesen, Witze erzählen, Erinnerungen austauschen, füreinander Möglichkeiten erschaffen, Lösungen finden, etc.

Emotionale Intimität: Offenheit, Verletzlichkeit, die eigenen Gefühle authentisch verletzlich teilen, indem Du sagst „Ich fühle mich wütend/ängstlich/traurig/froh, weil...“, Akzeptanz, Sensibilität, trauern, Großzügigkeit, Mitgefühl, Güte, die eigenen Schwächen mitteilen, Verletzungen offenbaren, tiefes Zuhören ohne Diskussion, Wärme, usw.

Energetische Intimität: präsent sein (zentriert sein und die volle Aufmerksamkeit auf den anderen legen), mit dem anderen sein, gemeinsam meditieren, Rituale abhalten, Respekt, Würde, im Raum von Liebe sein, sich in der Geschwindigkeit der Liebe bewegen, Wertschätzung von Erfahrungen, Wertschätzung des Seins der anderen Person, als Paar hellen Prinzipien dienen, etc.

Idealerweise erhältst Du alle vier Arten von Intimität in Deiner Beziehung, sodass sie optimal genährt wird. Es kann jedoch auch sein, dass Du den einen oder anderen Aspekt wie z. B. eine ganz bestimmte Sportart (physische Intimität) oder eine regelmäßige Meditationspraxis (energetische Intimität) nicht mit Deinem Partner oder Deinen engsten Freunden ausübst. Es geht nicht darum, dass Du alles nur noch mit Deinem Partner machst oder Dinge aufgibst, die Dich nähren, die Dein Partner jedoch nicht mitmacht. Das ist auch nicht zielführend, sondern führt eher zu angepasstem Verhalten und letztendlich zu Unzufriedenheit. Entscheidend ist, dass Du Dir bewusst bist, dass es diese unterschiedlichen Arten von Intimität gibt und Du nun darauf achten kannst, jede Art bewusst zu erschaffen. Damit wären wir bei der dritten und letzten Unterscheidung.

3. Beziehung ist ein fortwährender, bewusster Akt nicht-linearen Kreierens

Einige Menschen meinen, es sei Glückssache, ob eine Beziehung funktioniert oder nicht. Mit der Einstellung gibst Du jedoch Deine Autorität und Deine Kraft an die Umstände ab und hoffst darauf, dass Deine Beziehungen gelingen. Doch was wäre, wenn Du für die Art Deiner Beziehungen radikal selbst verantwortlich bist?

Die Sache ist die: Erfüllende Beziehung passiert nicht einfach. Erfüllende Beziehung ist ein fortwährender Akt nicht-linearen Kreierens. Mit *nicht-linearem Kreieren* ist nicht nur gemeint, dass Du Humor in Deine Beziehung einfließen lässt, oder außergewöhnliche Momente kreierst (wann hast Du beispielsweise das letzte Mal mit Deinem Partner in der Küche improvisiert Tango getanzt oder ihn/sie ohne Besteck gefüttert oder ein Picknick im Wohnzimmer auf dem Boden veranstaltet?). Mit nicht-linearem Kreieren ist vor allem gemeint, dass Du bewusst Deine Aufmerksamkeit darauf richtest, erfüllende Beziehung zu erschaffen und die Fallen von gewöhnlicher Beziehung zu erkennen und zu umschiffen, wie z. B.

- Niederes Drama (das klassische Täter-Retter-Opfer Spiel) und damit verbunden Rechthaberei, sich beschweren, jammern, den anderen ins Unrecht setzen, Rechtfertigungen, dauernde Entschuldigungen und Erklärungen, Erwartungen, etc.



- Emotionale Trigger (wenn Dein Partner bei Dir einen roten Knopf drückt und bei Dir eine alte Verletzung angetriggert wird)
- In der Komfortzone bleiben (sprich Dein gewöhnliches Ding zu machen, das Du schon Dein ganzes Leben lang kennst. Du bleibst in der Komfortzone, wo es schön warm, sicher und bequem ist und Du bloß nicht Deine Angst spüren musst, die auftauchen würde, wenn Du Dich aus Deiner Komfortzone heraus bewegst und etwas Neues ausprobierst)
- Festhalten an Glaubenssätzen
- Sich angepasst verhalten und es dem Partner recht machen
- etc. (Buch-Tipp: In „Wahre Liebe im Alltag“ von Clinton Callahan findest Du eine großartige Liste von 122 Punkten, wie Du möglicherweise unbewusst gewöhnliche Beziehung aufrecht erhältst).

Sobald Du Dir der Fallen schmerzlich bewusst wirst, hast Du die Möglichkeit, eine neue Art von Beziehung zu erschaffen; eine außergewöhnliche Beziehung, die auf dem sogenannten *Hohen Drama* (im Gegensatz zu niederem Drama) basiert, *Hellen Prinzipien* wie z. B. Liebe, Güte, Großzügigkeit, Klarheit, Verbundenheit, Sein mit und Wachstum dient (anstatt sogenannten unbewussten Schattenprinzipien wie beispielsweise Zerstörung, Rache, Rechthaberei, Ignoranz, Arroganz, Bewertung, Manipulation, etc.) und auf Fülle und *Gewinnen Geschieht* ausgerichtet ist (anstatt auf Mangel – wie z. B. Mangel an Liebe, Aufmerksamkeit, Anerkennung, etc. – und dem Spiel „Ich gewinne – Du verlierst“). Bist Du bereit eine neue Spielwelt zu betreten und Deine Beziehungen bewusst zu nähren, um sie außergewöhnlich gestalten zu können?

In diesem Sinne, viel Freude beim Experimentieren.

Herzliche Grüße,
Nicola Neumann-Mangoldt

P. S. Die Fertigkeiten, um erfüllende Beziehung zu erschaffen und voll präsent in Ihrer Kraft zu sein, kannst Du in meinen Trainings lernen. Details dazu findest Du auf www.viva-essenza.com