



## **Die sieben Phasen des Erwachens in Beziehungen**

*Kommen wir gleich zur Sache: Wenn du darauf beharrst, dass deine Beziehungen die Aufgabe haben, dich glücklich zu machen, wird dir dieser Text nicht gefallen. Wahrscheinlich kannst und willst du die folgende einfache Wahrheit nur hören und auch verstehen, wenn du durch ausreichend Ent-Täuschung bereits von deinen Illusionen befreit wurdest: Beziehungen haben nicht den Zweck, dein Ego zu befriedigen. Das wird nie funktionieren.*

*Warum? Es liegt simpel nicht in der Natur des Egos, in Frieden zu sein. Ego = Unfrieden = Trennung = Ewige Suche*

*Stell dir vor, du triffst jemanden, der besessen versucht, einem Goldfisch das Fliegen beizubringen, oder du beobachtest deinen Nachbarn dabei, wie er versucht, mit seinem Auto zum Mond zu fliegen.*

*Absurd? Fehlgeleitete Zeitverschwendung?*

*Nun ja, ich habe vielleicht Neuigkeiten für dich.*

*Der Versuch, dein Ego in einer Beziehung zu sättigen, fällt in die gleiche Kategorie. Klingt dies ernüchternd?*

*Hoffentlich!*

*Unsere Beziehungen weisen sehr oft alle klassischen Symptome einer Sucht auf. Sucht macht blind. Um das wahre Potential menschlicher Beziehungen zu erkennen, bedarf es absoluter Nüchternheit. Also, wie wird ein Süchtiger nüchtern?*

*Schritt für Schritt.*

### **Die sieben Phasen des Erwachens**

#### **Phase Eins - der klassische Rausch-Zustand**

*Wenn du je verliebt gewesen bist, weißt du, wovon ich spreche. Die Hormone spielen verrückt wie in einer präpsychotischen Phase. All unsere Vorsichtsmaßnahmen sind vergessen, die Welt erscheint ganz rosarot. Wir ertappen uns dabei, ungewöhnliche Dinge zu tun und fühlen uns zehn Jahre jünger. Wer mag das nicht?*

#### **Phase Zwei - die Romantische Vertiefung**

*Wenn uns der Hormoncocktail so richtig aufgewärmt hat, klinkt sich unsere romantische Konditionierung ein. Schlagartig ist uns klar: „Das ist er/sie! Mit ihm/ihr werde ich endlich glücklich werden. Ich habe meine fehlende Hälfte gefunden!“ An dieser Stelle*

enden 99% aller Hollywood-Kino-Romanzen aus gutem Grund. Mit dem, was meist danach folgt, lässt sich kein Geld verdienen.

### **Phase Drei - Der Beziehungskater**

Irgendwann, nach einer Woche oder einem Jahr, bricht die romantische Welle zum ersten Mal in sich zusammen. Frust, Enttäuschung und die Erfahrung innerer Leere stellen sich ein. Mit aller Macht versucht der Süchtige nun, die Romantik durch einen neuen Kick zu beleben. Entweder wir beginnen, fleißig an der Beziehung zu arbeiten, oder wir machen Schluss und gehen neu auf die Jagd.

*Falls dir nicht gefällt, was du liest - ich hatte dich gewarnt!*

Die traurige Wahrheit: Die meisten Süchtigen müssen erst ganz auf dem Boden aufschlagen, um für einen Entzug bereit zu sein. Wenn du oft genug die Partner gewechselt oder alle Beziehungstricks ausgereizt hast und dennoch immer wieder vor derselben Wand gelandet bist, dann stellt sich eine wild-weise-verzweifelte Entschlossenheit ein, diese Nuss endlich zu knacken. Du bist bereit, dich dem vollen Entzug hinzugeben.

### **Phase Vier - die Ausnüchterung**

Du lässt die Illusion, durch jemand anderen glücklich zu werden, los, weil sie dich zu oft verbrannt hat. Gewöhnlich verschwindet sie nicht von heute auf morgen. Sie trocknet langsam aus. Die Nachwirkungen der romantischen Droge sind sehr tückisch.

Hoffnung wandelt sich in Frust und manchmal sogar Hass. Vielleicht bleibst du aus Angst vor dem Alleinsein mit dem Partner zusammen, doch dein Herz verhärtet. Übrig bleiben verbitterte Egos, gefangen im Stellungskampf ihrer sich endlos wiederholenden Selbstgespräche.

Zu einem echten Delirium gehören auch Halluzinationen: Der „andere“ erscheint ganz klar als Quelle deines Leids. Es ist doch so offensichtlich, dass er Schuld an deinen schmerzhaften Gefühlen hat! Wahrer Entzug beginnt, wenn du dein Recht-Haben-Wollen loslassen kannst. Dann stehst du plötzlich ganz frei und nackt, scheinbar verwundbar, ohne Illusionen. Wahrscheinlich erlebst du nun eine Phase der Dürre, in der Beziehungen gar keinen Sinn mehr ergeben.

Innsgeheim denkst du, dass alles schief läuft. Ohne das richtige Verstehen kann diese Leere sehr erschreckend sein, und du bist vielleicht versucht, dich durch Fernsehen, Arbeit,... abzulenken. Doch es lohnt sich, in diesem Stadium sehr präsent zu bleiben, denn dann offenbart sich der Witz.

### **Phase Fünf - das Erwachen**

Nicht dein Leben, sondern die nach außen gerichtete Suche verebbt. Unsere Sinne, die damit beschäftigt waren, aus unserer Umgebung etwas Freude herauszusaugen, kommen zur Ruhe. Ein anderer, viel feinerer Sinn erwacht: das Erfahren dessen, was bereits hier ist und immer hier war.

Es ist, als ob du aus einem tausend Jahre währenden Wahn erwachst. Du siehst so klar, wie du all deine Beziehungen missbraucht hast, um etwas aus ihnen zu gewinnen - etwas, was du die ganze Zeit bereits gewesen bist – Vollkommenheit.

Und du musst weinen und lachen zugleich. Weinen über das Leid, das sich Menschen in ihrer fehlgeleiteten Suche gegenseitig antun, und lachen, weil du DAS bist, was durch

*dieses Leid nie verletzt werden konnte.*

*Du erwachst und verwandelst dich aus einem nehmenden in ein gebendes Wesen. Witziger Weise wirst du jetzt immer öfter erleben, dass Menschen dir leicht und frei das schenken, worum du so gekämpft hast.*

*Nichts öffnet die Herzen mehr als ein stilles Wesen.*

### ***Phase Sechs – Demut***

*Nachdem du dachtest, du hast es nun für immer verstanden, fällst du wieder auf die Nase. Alte, karmische Muster holen dich ein und die Erfahrung der bedingungslosen Liebe verschließt sich dir. Der Schmerz darüber grenzt an Agonie, denn nun kennst du tatsächlich, was du vermisst.*

*Nachdem Erwachen als ein momentanes Geschenk der Gnade zu dir kam, darfst du es nun als einen Weg annehmen lernen. In Demut siehst du die Grenzen der Persönlichkeit und übergibst sie mehr und mehr dem Feuer der Hingabe.*

*Nun bist du bereit für echte spirituelle Partnerschaft. Du fragst nicht mehr: „Was kann ich von dir bekommen?“, sondern: „Was kann ich von dir lernen?“ Beziehungen wandeln sich in ein Lernfeld des Erwachens, in eine Form der Meditation.*

*Die Zen-Buddhisten sitzen vor einer leeren Wand, du sitzt im Feuer der Beziehung. Egal ob zu einem Geliebten, einem Kind oder einem Lehrer - du nutzt alles als ein natürliches Werkzeug der Befreiung. Ob du gerade in der Form einer Partnerschaft lebst oder nicht, ist unwichtig, denn du erfährst dich mit Allem verbunden.*

### ***Phase 7 – Dienen***

*Je tiefer du die Vollkommenheit des Seins erkennst, umso weniger musst du etwas verändern. Weder dich noch deinen Partner. Da es nichts mehr zu erreichen gibt, bist du da, wo du gerade bist, voll präsent.*

*Wie Arjuna in der Bhagavad Gita, bist du bereit, die Rolle, die dir das Leben zugeschrieben hat, so gut zu erfüllen, wie du kannst. Du siehst, was notwendig ist, und du gibst es. Dienen ist keine Last mehr, sondern ein natürliches Bedürfnis der Quelle in dir. Der Weg ist zum Ziel geworden.*

*Die Sufis sagen, es gebe drei Reisen:  
die Reise von Gott,  
die Reise zu Gott  
und die Reise in Gott.*

*Genauso kannst du sagen, es gibt drei Qualitäten von Beziehungen:*

*die Reise von der Liebe,  
die Reise zur Liebe  
und die Reise in Liebe.*

*Auf welcher Reise befindest du dich?*



Namastè