

## **Gedankenreise „Damit die Liebe gelingt“**

**Text von Martina Lies**

Ich möchte euch auf eine kleine Gedankenreise mitnehmen und einladen, euch hier und jetzt für eine vielleicht neue Idee oder Sichtweise auf die Partnerschaft zu öffnen. Und ihr könnt euch dazu entscheiden, im Anschluss an diese Reise in eure jetzige Sichtweise zurückzukehren oder neue Gedanken in euer Leben zu integrieren, so wie ihr es für euch für richtig haltet.

Ich möchte euch bitten für den Zeitraum dieser Reise all euer Wissen über Partnerschaften und Beziehungen, so wie ihr es vielleicht gelernt habt und aus euren Familien mitgebracht habt, fallen zu lassen, nur für diesen Moment, hier und jetzt. Vielleicht habt ihr die Idee, dass ihr auf der Suche seid nach der „besseren Hälfte“, euch also ohne einen Partner etwas fehlt, oder ihr euch erst an der Seite eines Partners vollständig fühlt. Oder ihr hofft auf den passenden Deckel für den Topf, auf Jemanden, der zu euch passt, der euch wirklich versteht. Möglicherweise habt ihr ein großes Bedürfnis nach Zweisamkeit, weil ihr das Gefühl habt, dass nur zu Zweit ein erfülltes Leben möglich ist. Manchmal verspürt ihr durchaus eine große Sehnsucht danach, mit dem Partner/der Partnerin zu verschmelzen, eins zu sein, ihr sucht nach dem Richtigen oder der Richtigen. Nach Jemandem, der euch endlich das gibt, was euch in eurem Leben, in euren Familien gefehlt hat. Vielleicht bekam ihr zu wenig Liebe und seid nun in der Bedürftigkeit oder ihr gebt nur das weiter, was ihr bekommen habt. Vielleicht bekam ihr zu viel Liebe und braucht nun eure Freiheit oder sucht euch einen Partner/eine Partnerin, der oder die ebenso viel Liebe braucht. Oder Krankheiten begleiteten eure Familie und ihr sehnt euch nach einem gesunden, starken Partner/Partnerin oder nach Jemandem, um den ihr euch kümmern könnt. Eventuell habt ihr Jemanden, der euch nahe stand, verloren und habt nun eurerseits Angst, euch zu öffnen, um das Gefühl nicht wieder zu erleben.

Und dann kommt dieser Moment, an dem ihr euren Partner/eure Partnerin findet. Ob es ein längerer Prozess des Kennenlernens oder Liebe auf den ersten Blick ist, spielt keine Rolle. Es gibt diesen einen Moment, in dem ihr fühlt, dass ihr den Richtigen, die Richtige gefunden habt, eure bessere Hälfte, Jemanden, mit dem ihr endlich all das teilen könnt, wonach ihr euch so gesehnt habt. Möglicherweise habt ihr vor eurem jetzigen Partner/ Partnerin schon andere Partner/Partnerinnen gehabt. Doch immer wieder und auch jetzt bleibt die Sehnsucht, dieses Verlangen, die Hoffnung, dass ihr durch den anderen heil werdet, euer Glück findet, ihr euch ergänzt und dadurch eins werdet.

Und tatsächlich werdet ihr durch den anderen heil und glücklich, aber nicht, weil er oder sie euch ergänzt oder für euer Glück zuständig oder die bessere Hälfte ist, sondern weil ihr EUCH im anderen erkennen und dadurch zu euch zurückkehren könnt. Und solange ihr auf den anderen schaut, in der Erwartung, er möge so sein, wie ihr es euch wünscht, sich so verhalten, dass es euch gut geht, werdet ihr scheitern. Denn in dem Moment, in dem euer Partner/eure Partnerin eure Erwartung nicht erfüllt, scheitert ihr in eurem Verlangen, scheitert ihr in eurer Idee, die „bessere Hälfte“, den richtigen Deckel für den Topf gefunden zu haben.

Deshalb möchte ich euch jetzt einladen, all das zu vergessen, nur für diesen Moment. All die Gedanken darüber, wie euer Partner/eure Partnerin sein sollte, wie ihr euch ihn oder sie vorstellt, damit es euch besser geht. Diesen Wunsch nach Verschmelzung, nach der besseren Hälfte gibt es nicht. Und ihr könnt selbst entscheiden, wann ihr zu den Gedanken wieder zurückkehren möchtet. Aber jetzt für diesen Moment möchte ich euch bitten, sie einfach zu vergessen oder beiseite zu legen oder in einer Kiste zu verstauen, irgendwo, wo sie gut aufgehoben sind.

Und wenn ihr sie gut verstaut habt, möchte ich euch nun bitten, euch vorzustellen, dass ihr, als ihr euer Leben angetreten habt, vollkommen ward. Stellt euch zu diesem Zeitpunkt vor, stellt euch vor, dass ihr alles, was ihr braucht, zur Verfügung habt, einfach alles, Liebe, Geborgenheit, Wissen, Heilung. So wie ihr seid, seid ihr gut und richtig. Und alle anderen sind für euch gut und richtig, so wie sie sind. Und auch eure Eltern sind gut und richtig so wie sie sind. Stellt euch für einen Moment eure Eltern vor eurem geistigen Auge vor, beide, so wie sie sind, wie sie nebeneinander stehen. Es hat jetzt keine Bedeutung, ob sie schon verstorben, noch zusammen oder getrennt sind, seht sie einfach so, wie sie da sind. Vielleicht fühlt ihr Liebe für sie, vielleicht nur für den einen von beiden, vielleicht gibt es Unverzeihliches und daher Groll oder ihr fühlt Traurigkeit, wenn ihr sie so anschaut. Nehmt es einfach wahr und schaut sie an. Und stimmt dem innerlich zu, so wie es war. Mit all dem. Wenn ihr merkt, dass es euch schwer fällt, dann stimmt auch dem zu. Ja, so ist es. Und während ihr das tut, spürt ihr auch, dass ihr ein bisschen mehr zu euch gekommen seid, ein bisschen mehr zu der Fülle, mit der ihr angetreten seid. Und es liegt an euch, zur Fülle zurückzukehren. Jetzt, wo ihr erwachsen seid, könnt ihr selbst entscheiden, ob ihr der Fülle erlaubt, wieder in euer Leben zu treten oder ihr weiterhin hofft, jemand anderes möge es in euer Leben tragen, die Eltern zum Beispiel oder der Partner/die Partnerin. Womöglich hadert ihr nach wie vor mit eurer Vergangenheit, ihr geht in den Widerstand, in die Frustration oder sogar Depression und macht die anderen dafür verantwortlich.

Ja, vielleicht konnten euch eure Eltern nicht die Liebe geben, die ihr gebraucht hättet. Ja, vielleicht durftet ihr dieses oder jenes nicht, vielleicht wurden Verhaltensweisen von euch nicht als anständig oder richtig befunden, von Menschen, denen ihr vertraut und die ihr geliebt habt. Ja, vielleicht wurdet ihr sogar von einem Elternteil durch Scheidung oder Tod verlassen. Ja, ihr wurdet in eurer Vollkommenheit nicht geachtet und ja, ihr wurdet für das, was ihr getan oder nicht getan habt, beurteilt oder sogar verurteilt. Und ihr habt höchstwahrscheinlich eurerseits selbst begonnen, andere zu beurteilen und zu verurteilen. Und in jedem Moment, in jeder Sekunde, in der ihr das tut, verliert ihr einen Teil eurer Vollkommenheit. Und in jedem Moment, in jeder Sekunde, in der ihr eure Hoffnungen, eure Erwartungen auf Veränderungen in die Hände eines anderen Menschen gebt, verliert ihr einen Teil eurer Vollkommenheit und ihr spürt das als Schmerz, als Trauer, als Frustration, als unglücklich sein. Es liegt nicht an eurem Partner oder eurer Partnerin, sondern an eurem Gefühl der Unvollkommenheit, dem inneren Wissen, dass ihr nicht in der Fülle seid. Ist es nicht geradezu anmaßend zu glauben, wir könnten einen anderen Menschen verändern, zu glauben, wir wüssten besser, was für den anderen richtig ist?

Und darum möchte ich euch jetzt einladen, jetzt für diesen Augenblick, euch in eurer Vollkommenheit zu sehen, mit all dem, was war und was ist, mit eurer Freude, eurer Lust, eurer Wut, eurer Traurigkeit, eurer Leidenschaft, eurer Lustlosigkeit, eurem Erfolg, euren Misserfolgen, euren Verletzungen, euren Fehlern. Alles gehört zu euch und macht euch einzigartig, vollkommen, göttlich. Seid liebevoll mit euch, seid nachsichtig mit euch, liebt euch für alles was war, was ist und sein wird. Einfach ihr, in der Fülle.

Stellt euch euren Partner vor in seiner Vollkommenheit, mit all dem, mit seiner Freude, seiner Lust, seiner Wut, seiner Traurigkeit, seiner Leidenschaft, seiner Lustlosigkeit, seinem Erfolg, seinen Misserfolgen, seinen Verletzungen, seinen Fehlern. Alles gehört zu ihm und macht ihn einzigartig, vollkommen, göttlich.

Und nun stellt euch vor, ihr begegnet eurem Partner/eurer Partnerin in der Fülle. In der Fülle gibt es keine Erwartungen mehr, gibt es nichts zu füllen, nichts zu ersetzen. Auch keine Angst mehr. Die Angst, vor dem anderen zu versagen, die Angst vom anderen nicht mehr geliebt zu werden, die Angst nicht gut genug zu sein, die Angst etwas nicht richtig zu machen, nicht richtig zu sein, die Angst verlassen zu werden...

Am Ende gibt es nur die Liebe oder die Angst, die uns veranlassen, auf welche Art und Weise wir die Dinge tun. Und oft finden wir uns in der Angst wieder, die uns Dinge tun lässt, die uns oft nicht lieb sind und mit denen wir sogar den geliebten Menschen von uns wegtreiben. Ich möchte euch dazu ermutigen, einmal auszuprobieren, wie es

ist, wenn ihr euch in den Situationen, in denen ihr wütend auf den anderen seid, in denen ihr den anderen, für das was er tut, ablehnt, fragt „Was würde die Liebe jetzt tun?“ und ihr werdet merken, dass die Liebe sehr viel freundlicher, nachsichtiger, verständnisvoller ist, als die Angst. Und Vielleicht mögt ihr euch am Ende für die Liebe entscheiden und für die Fülle.

**Findet heraus, was euch gemäß ist, um die Dinge zu tun, die euch gemäß sind.**

**Findet zu eurer Fülle, zu eurer Vollkommenheit, und dankt dem Partner/der Partnerin für jeden Moment, in dem ihr euch in seiner/ihrer Andersartigkeit erkennt.**

**Willkommen Zuhause.**

Praxis Martina Lies  
Lösungen im Einklang von Körper & Seele  
Schlegelstraße 25  
10115 Berlin  
tel. 0172.3454306  
e-mail. [beratung@martinalies.de](mailto:beratung@martinalies.de)  
[www.martinalies.de](http://www.martinalies.de)