

JOSEPH FRIES &
WOLFGANG WEIGAND



Erfüllende *Liebe*

Die Erfahrung von tiefem Glück
in Beziehungen



Buchauszug

Das Jofri Balance®-Modell

Band I

JOSEPH FRIES

WOLFGANG WEIGAND

KANN DENN LIEBE LÜGE SEIN?

Ein neues Verständnis von Liebe und Beziehungen

Hardcover, 192 Seiten

Format: 15,5 x 22 cm

€ 18,95 (D) / € 19,50 (A) / CHF 26,80

ISBN 978-3-86616-296-9

Auslieferung: Oktober 2014

Jetzt neu! Die Erweiterung des Modells im Band II:

JOSEPH FRIES

WOLFGANG WEIGAND

ERFÜLLENDE LIEBE

Die Erfahrung von tiefem Glück in Beziehungen

Hardcover, 225 Seiten

Format: 15,5 x 22 cm

€ 18,95 (D) / € 19,50 (A) / CHF 26,80

Auslieferung: April 2015

www.jofri-balance.com

Inhaltsverzeichnis

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Das Jofri Balance®-Modell | 5 |
| Die Heldenreise: Ein Drehbuch zur Transformation in die Bewusstheit | 42 |
| Einige Übungen aus dem Praxisteil von Erfüllende Liebe | |
| Schmerzkörper abtragen und Unbewusstheit aufheben | 57 |
| Tastübung zur Physiognomie | 64 |
| Spiegelübung | 67 |
| Das Jofri Balance®-Modell in Zusammenfassung | 69 |
| Das Inhaltsverzeichnis von Erfüllende Liebe | 72 |

Man muss den Dingen die eigene ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann. Alles ist Austragen – und dann Gebären.

Reifen wird der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos still und weit.

Man muss Geduld haben, gegen das Ungelöste im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben, wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.

(Rainer Maria Rilke)

Das Jofri Balance®-Modell

nach Joseph Fries

Die meisten Menschen sind auf dem Weg des Füllens, nicht des Fühlens.

Wenn wir nicht hinschauen,
gibt uns das Schicksal im Leben die Richtung an.

Bei den Menschen ist es gleich wie in der Tierwelt:
Verletzte Menschen werden angegriffen.

In einer unbewussten harmonischen Beziehung wird nicht nur viel
gegeben, sondern auch viel kompensiert.

Je weniger der Mensch genährt wird,
umso mehr möchte er den Partner verändern.

Manchmal kommt es zum Drama, weil der Mensch etwas berührt,
was er nicht versteht,

Man kann nur so viele Liebe geben,
wie man hat und wie sie der Partner erträgt.

Im Unbewussten manipulieren sich Paare,
um ihre Defizite nähren zu können.

Bei einem bewussten Paar kann es nie zu viel oder zu wenig Nähe geben.

(Zitate von Joseph Fries)

Noch ein Buch über Liebe? So haben Sie sich, liebe Leser und Leserinnen, vielleicht gefragt bei der Lektüre von *Kann denn Liebe Lüge sein?* Liebe ist das Thema, das uns am meisten bewegt, verletzt, umtreibt, erfüllt oder lähmt. Es steht auf Platz 1 der persönlichen Wunschlisten für Lebensglück – meist weit vor erfülltem Berufsleben, Gesundheit oder materiellem Wohlergehen. Und es führt zu einer zentrale Frage des Lebens: Welcher Mensch *passt* zu mir? Und wo finde ich ihn oder sie? Und wenn ich ihn oder sie gefunden habe: Wie kann ich bleiben, erfüllende Liebe auch im Beziehungsalltag erleben, die Liebe lebendig und immer wieder neu und überraschend gestalten?

Dies sind neue Fragen für uns, weil sich die Rahmenbedingungen für Liebe in beiden letzten Jahrhunderten massiv verändert haben. Früher fusionierten die Menschen aus praktischen, ökonomischen, familiären oder sozialen Erwägungen heraus. Sie plantem Besitz, Erbschaft, Arbeitskraft, Lebensalltag. Etwas salopp formuliert: Man war nett zueinander und raufte sich zusammen. Die Paarbeziehung war ein Zweckbund, geschlossen zwischen zwei Menschen, die anders in der Gesellschaft nicht hätten überleben können. Die Ehe gründete mehr auf *Funktion* als auf *Gefühl*! Erst mit dem Aufkommen der Romantik wurde die Liebe verklärt – und nährte dadurch eine riesige Unterhaltungsindustrie, die unsere Sehnsucht nach dieser romantischen Liebe bis heute kommerzialisiert und am Leben erhält. Um 1900 hatte das bürgerliche Liebesleben-Ideal von „glücklich auf immer und ewig“ zum ersten Mal Hochkonjunktur. Äußerlich hatte sich danach alles verändert: Es folgten zwei Weltkriege, die Antibabypille, neue Familien- und Partnerschaftsmodelle, der Autoritätsverlust bisheriger sinnstiftender Religionen und Kirchen und vieles mehr. Aber der Traum vom Ideal von 1900 ist

auch 2015 noch nicht ausgeträumt –im Gegenteil: er ist lebendiger und sehnsuchtsvoller und idealisierter denn je.

Liebe ist enorm wichtig und doch genauso oft gefährdet oder in Frage gestellt. TV und Medien sind voller Ratgeber, wie die Liebe uns jung hält, wie Gespräche oder Sex gelingen. Dating-Plattformen suggerieren, dass der ideale Partner anhand bestimmter „Matching-Punkte“ bezüglich Aussehen, Wertvorstellungen, Vorlieben und Abneigungen zu finden sei. Eine Kulturindustrie bestimmt so etwas wie eine Utopie der Liebe, die „machbar“ wäre, obwohl sie doch immer mit Phantasie und mit Unvorhersehbarkeit zu tun haben soll. Werbung, Kosmetik und Hollywoodfilme beschreiben romantische Gefühle, die dann doch einer „Liebeselite“ vorbehalten zu sein scheinen. Das „Wahlpotenzial“ für ein mögliches Gegenüber in der Liebe ist via Social Media nahezu unbegrenzt groß.

Dagegen stehen hohe Scheidungsraten und gleichzeitig fast ins Religiöse übersteigerte Erwartungen: *Du bist alles für mich, ohne dich kann ich nicht leben.* Und so wird ein Widerspruch deutlich. Wir möchten etwas Ewiges: *Bis dass der Tod uns scheidet...*, mit vergänglichen Kriterien wie Attraktivität, Status, Bedürfnisbefriedigung, Kompensation von Defiziten oder Einsamkeit, Erfolg etc. erreichen.

Hinter diesem Dilemma stecken wesentlich tiefer wirkende unbewusste Kräfte, erkennbar vor allem an einem sogenannten **Unbewussten Vertrag**, wie wir ihn nennen und der dem Jofri Balance®-Modell zugrunde liegt. Dieser hat zu tun mit unbewussten Wünschen oder Erwartungen aneinander und hängt oft zusammen mit negativen Erfahrungen im eigenen Elternhaus oder in früheren Beziehungen.

In diesem Zusammenhang lohnt sich ein kleiner Abstecher in das Konzept der zwei *Ordnungen der Liebe* des amerikanischen buddhistischen Psychotherapeuten John Welwood .

Welwood geht von zwei Ordnungen der Liebe aus. Die bedingungslose Liebe (1. Ordnung) bezieht sich auf den Wesenskern einer anderen Person. Sie ist einfach da, fließt zwischen zwei Herzen, wobei die Gründe dafür nicht bewusst (d.h. dem Verstand nicht zugänglich) sind. Sie benötigt keine bestimmte Beziehungsform oder Definition. Es kann sogar sein, einen Menschen tief zu lieben, ohne mit ihm leben zu können. Wir sind ja nie nur das „reine Herz“, sondern haben immer auch konditionierte Vorlieben und Abneigungen, d.h. bestimmte Bedingungen beeinflussen, wie sehr wir uns auf einen anderen Menschen einlassen können. Andersherum kann man wohl sagen, dass wir, wenn wir uns einmal einem bestimmten Menschen tief im Herzen geöffnet haben, immer mit ihm verbunden bleiben werden, unabhängig davon, wie auf einer äußeren Ebene Beziehung, Verbindung oder Kommunikation möglich sind.

Die bedingte Liebe (2. Ordnung) ist in bestimmten Formen und Strukturen einer Beziehung zu finden und beinhaltet die äußerlich wahrnehmbaren Eigenschaften von Körper, Temperament, Persönlichkeit, emotionale Bedürfnisse, Wertvorstellungen und Überzeugungen, Vorlieben und Abneigungen, Kommunikationsstil, sexuelle Neigungen, Lebensstil etc. Man könnte also sagen, diese Liebe bezieht sich nicht auf den Kern einer Person, sondern auf deren (sicht- und fühlbaren) Schale. Das eigentliche Wesen dieser Person berührt sie nicht.

Jenseits des bedingten Ja oder bedingten Nein liebt also das größere bedingungslose Ja des Herzens!

Es gibt nun zwei bzw. drei denkbare Konstellationen:

1.0. 2.0. Übereinstimmung:

Ein anderer Mensch berührt das Herz und erfüllt auch bestimmte Bedingungen in Bezug auf das, was wir uns von einem intimen Partner wünschen.

1.0. 2.0. Kollision:

Ein Mensch berührt uns tief, aber seine „Schale“ (z.B. Aussehen oder Verhalten) stört uns sehr. Oder aber: Ein Mensch scheint sehr gut zu uns zu „passen“, die „Chemie“ stimmt – aber er oder sie berührt uns nicht besonders.

Wenn die zwei Ordnungen der Liebe im Widerspruch zueinander stehen, gibt es zwei mögliche *Fallen*:

Dem Ja des Herzens wird ein bedingtes Nein aufgenötigt. So können sich zwei Menschen trennen, weil wesentliche Bedürfnisse nicht mehr gestillt sind oder das Verständnis füreinander fehlt; aber die Liebe (1.0.) fließt noch immer. So bleibt man innerlich verbunden bzw. *gebunden*, auch wenn man sich äußerlich „gelöst“ oder sich „geschieden“ hat: Man kann nicht mit Gewalt sein Herz vor jemandem verschließen.

Die zweite denkbare *Falle* ist, dem Nein der persönlichen (bedingten) Aspekte ein Ja des Herzens (bedingungslos) aufzwingen zu wollen. Es ist nicht möglich und nicht sinnvoll, bedingungslos das, was bedingt ist, zu tolerieren. Welwood schreibt dazu: „*Bedingungslose Liebe bedeutet nicht, dass man etwas mögen muss, was man eigentlich nicht mag, oder Ja sagt, wenn man Nein sagen muss. Bedingungslose Liebe entsteht in uns an einer ganz anderen Stelle als bedingtes Mögen und Nichtmögen, Anziehung und Widerstand. Sie ist ein Anerkennen von Wesen zu*

Wesen... Bedingungslose Liebe entsteht aus unserer eigenen fundamentalen Gutheit und schwingt mit der bedingungslosen Gutheit in anderen mit...“

Wo haben die meisten Menschen eine erste Kollision zwischen den beiden Ordnungen der Liebe erlebt? In der Eltern-Kind-Beziehung! Hier haben wohl unsere ersten Verformungen aufgrund der Verwechslung von bedingter und bedingungsloser Liebe begonnen und damit die grundlegende Unsicherheit, genauso liebenswert zu sein, wie wir sind. Hier haben wir zum ersten Mal erlebt, dass die Zuneigung der Eltern offenbar an Erwartungen geknüpft war, sich auf eine bestimmte Weise zeigen, verhalten, fühlen oder ausdrücken zu müssen, um ihre Anerkennung nicht zu verlieren.

„Wir lernen zu bezweifeln und zu misstrauen, wir könnten so, wie wir sind, liebenswert sein, einfach weil wir wir selbst sind. Wir internalisieren die Einschränkungen, die in unserer Familie der Liebe auferlegt wurden, und erzeugen so ein (...) System von Kontrollen, Blockierungen und Spannungen im Körper, die den freien Fluss der Liebe blockieren. Und so erhalten wir den Schmerz und die Verwirrung aufrecht, die Folge davon sind, dass Bedingungen für die Liebe gestellt werden, deren Natur es ist, frei vom Herzen zu fließen, und geben sie an unsere Kinder weiter...“

Wir sind also irgendwie konditionierte bzw. „beschränkte“ Wesen, die eigene Unsicherheiten bezüglich (bedingungsloser) Liebenswürdigkeit unbewusst auch bei den Menschen, denen wir begegnen, voraussetzen und kaum zu glauben vermögen, wir seien so geliebt, wie wir sind. Gleichzeitig bleibt die Sehnsucht genau danach, eben geliebt bzw. „genährt“ zu werden, ohne Einschränkungen. Solche gegenseitigen (unbewussten) Wünsche

sind eine starke Quelle der Anziehung zu Beginn einer Liebesbeziehung und kreieren eine entscheidende Dynamik beim Sichverlieben. „Gegenstand“ dieses Geschehens ist nicht eine *himmlische* Wolke 7, sondern ist der bereits erwähnte *irdische* Unbewusste Vertrag:

Ich gebe, was ich geben will / kann. Ich erhalte, was ich bekommen möchte. Und ich bleibe so, wie ich bin.

Je nach Konstellation gibt es auch noch zwei mögliche Ergänzungen: „Und du bleibst so, wie du bist“ oder „Und du veränderst dich so, wie ich will“.

Dieser Vertrag wird niemals unterschrieben, notariell beglaubigt oder sonst irgendwie verbindlich festgehalten: Er lebt einfach unbewusst in den Köpfen zweier Menschen, die sich auf dem Weg ihrer Suche nach Liebe und Geliebtwerden *gefunden* haben.

Man könnte auch sagen: Im Unbewussten Vertrag geht es um konditionierte Liebe, also um ein Gefühl von Anziehung oder auch Lust, das genau darauf beruht, wie sehr ein anderer Mensch zu den eigenen Bedürfnissen „passt“, wie er emotional erreichbar ist oder was er eben für einen tut. Diese Liebe ist „bedingt“: Sobald die „Bedingungen“ nicht mehr erfüllt sind, kann sie in entgegengesetzte Gefühle wie Angst, Ärger oder sogar Wut umschlagen. Von daher gehen wir davon aus, dass es den *richtigen* Partner nicht gibt, auch wenn dies die Partnerschafts-vermittlungindustrie erfolgreich suggeriert, sondern nur den *bestimmten* bzw. *stimmenden* Partner, was im Augenblick des Kennenlernens nicht bewusst ist.

Letztlich ist dieser Unbewusste Vertrag, der beim Sichverlieben eingegangen wird, eine Illusion. Warum? Meistens gehen ja mit „Verlieben“ bestimmte Qualitäten wie Freude, Leidenschaft, Vitalität, Vertrauen oder Wertschätzung und viele andere einher.

Diese Potentiale sind jedoch Teil Ihrer „wahren Natur“, d.h., sie sind *in* Ihnen und kein anderer Mensch muss sie Ihnen erst *von außen* geben. Wenn Sie also einen anderen Menschen als *Quelle* dieser größeren Qualitäten sehen und ihn deswegen „haben wollen“, dann soll er Ihnen ja eigentlich etwas geben, was schon längst (zu) Ihnen gehört.

Das Konzept dieses Unbewussten Vertrags ist eine Annahme aus Beobachtungen im Alltag: Beziehungspartner machen sich oft das Leben sehr schwer durch Blockaden, Vorwürfe, Kontrollmechanismen, Misstrauen, Gewalt, Verletzungen, Abhängigkeiten. Viele Gründe mag es dafür geben: Weil das Gegenüber eigene Mängel ausgleichen soll; weil Menschen Angst vor dem Alleinsein haben; weil sie sich aufopfern und dafür etwas zurückerhalten wollen; weil sie Angst davor haben, verlassen zu werden; weil sie nicht sagen, was sie wirklich denken, spüren und sich wünschen oder weil sie glauben, den anderen verändern, retten oder begrenzen zu müssen; weil sie im Opfer-Täter-Kreislauf gefangen sind... - oder einfach weil sie sich des Unbewussten Vertrags (noch) nicht bewusst sind, den sie zu Beginn der Beziehung geschlossen haben.

Wir gehen davon aus, dass Menschen grundsätzlich in zwei verschiedenen Bewusstseinsstufen leben – entweder auf einer unbewussten oder in einer bewussten Ebene. Der Wechsel von einer zur anderen ist dabei nicht abrupt, sondern fließend: Es wird eine mehr oder weniger lange „Übergangszeit“ geben, in der sie immer wieder in alte Muster oder Verstrickungen „zurückfallen“, um dies dann wieder schmerzlich zu bemerken und sich durch diesen Schmerz weiterzuentwickeln.

Auf der **unbewussten Ebene** leben Sie in der Identifikation mit Verstand und Gedanken, also z.B. mit Annahmen, moralischen Bewertungen bzw. Abwertungen in Bezug auf sich selber. Sie beurteilen bestimmte Erfahrungen, die Schmerz oder Angst oder Schamgefühl auslös(t)en, um diese Erfahrungen dann abzulehnen oder sich von ihnen abzuwenden. Wenn also zum Beispiel als Kind Ihr Bedürfnis nach Liebe stark frustriert oder übergangen wurde, so wird es schmerzhaft sein, dieses Bedürfnis zu fühlen. Gegen diesen Schmerz ziehen Sie sich zusammen und schließen das Bedürfnis aus dem Bewusstsein aus. Aber es wird sich ja immer wieder melden! So leben Sie möglicherweise in einem „Zustand der Kontraktion und eingeeengten Bewusstheit“. Carl Gustav Jung umschreibt dieses vom Bewusstsein Ausgeschlossene mit dem Bild des *Schattens*. Die erwähnten Kontraktionen führen oft zu Vermeidung oder Verleugnung, die ganze Identität beruht dann auf einer Sichtweise, die eben schmerzvolle Aspekte der Erfahrung (und damit auch der eigenen *tatsächlichen* Bedürfnisse!) ausblenden muss. Um dies „durchzuhalten“, werden dann „Geschichten“ darüber kreiert, wie Sie sind oder wie für Sie die Realität ist. Und damit werden wiederum die Geschichten bestätigt: dies ist der Mechanismus der *Selbsterfüllenden Prophezeiung*. Geschichten verdichten sich oft zu stark verinnerlichten Glaubenssätzen, also Annahmen über sich selber und über die Welt, die mit der eigentliche Realität gar nichts zu tun haben müssen – und die in der Regel unbewusst bleiben!

Man könnte auch umgekehrt sagen: Wenn ein Mensch wahrnimmt und *hinschaut*, was ist, und dieses anzunehmen lernt, kann sich seine Lebenssituation bessern. Wenn er alles, was ist, zulässt, und sich damit versöhnt, wird er *gesund*. Und wenn er vergeben und loszulassen lernt, kann er *geheilt* werden. Dazu werden Sie unter „Heilung“ noch mehr lesen.

Unbewusst sind Sie, solange Sie im Widerstand sind bzw. das, was Ihnen begegnet, eben abwerten, ablehnen oder verdrängen müssen. Man könnte auch sagen: solange Sie sich als Opfer Ihrer Lebensumstände oder Ihrer Kindheitserlebnisse oder früherer Beziehungserfahrungen fühlen. Diese mögen schmerzhaft gewesen sein, vielleicht sogar traumatisch oder sehr verletzend. Aber dieses Opfer-Gefühl blockiert den kraftvollen annehmenden Zugang zum Augenblick, zu dem, was jetzt gerade geschieht, was Ihnen begegnet, wie Sie sich fühlen, was Sie innerlich wahrnehmen usw. Opferidentität lebt letztlich von der Vergangenheit, weil sie unterstellt, die Erfahrungen aus der Vergangenheit seien stärker als der momentane Augenblick bzw. als die Gegenwart. Diese Blockaden führen übrigens auch, wie wir später noch zeigen werden, zu einem Vergrößern des *Schmerzkörpers*. Dieser existiert ja aufgrund blockierter Lebensenergien, die festgehalten, eben in der Opferidentität „konserviert“ sind und somit nicht mehr frei fließen. Und wo das Wasser nicht mehr fließen kann, staut es sich und es bilden sich feinstoffliche Sedimente, die das Wasser trüben und den Blick auf den Grund verhindern bzw. *verunreinigen*. (Vielleicht ist dies auch die tiefere Bedeutung verschiedenster Reinigungsrituale, welche in vielen sakralen Kulthandlungen durchgeführt werden: Der Blick auf das Eigentliche, Wesentliche, auf das *Göttliche* im Menschen, soll wieder frei werden.)

Unbewusst zu sein bedeutet also, vom eigenen „Urgrund“, vom wahren Wesen, man könnte auch sagen: von der inneren Quelle, von den Potentialen, getrennt zu sein. So lange *vergessen* Sie nämlich, wer Sie tatsächlich sind oder wie die Realität ist. Mit anderen Worten: So lange sind Sie nicht *wesentlich*, sondern leben in Diskrepanz zu dem, was Sie *eigentlich*, eben vom *Wesen* her, ausmacht, was Sie berührt oder „im Innersten zusammenhält“,

wie einmal Goethe über die Liebe geschrieben hat. Sie beschäftigen sich also im unbewussten Zustand mit Vergangenheit (wie schwer oder gut es war) oder Zukunft (wie es sein sollte) und sind nicht präsent im Hier und Jetzt. Weil die seelische Balance fehlt, benötigen Sie „Tankstellen“ von außen, d.h., Sie sind von Anerkennung und Zuneigung anderer abhängig, von Ihrem Status und Ansehen, von „messbarem“ Erfolg im Beruf und von der Attraktivität, die Sie im privaten Umfeld genießen: *Ich bin, wie andere mich sehen, beurteilen, bewerten, loben oder kritisieren...*

Bewusstheit dagegen beinhaltet und ermöglicht, das, was man bekommt, anzunehmen, und das, was dann nicht gut tut, loszulassen. (Beim Thema Widerstand werden Sie noch sehen: Annehmen ist nicht gleichbedeutend mit „alles gut finden“ oder „sich in alles ergeben“. Und auch für manchmal notwendige Trennungen ist das sehr wichtig: Bei einer Trennung nehmen wir ja all das mit, was nicht gelöst ist).

Wesentlich für diese Fähigkeit der Gelassenheit ist eine achtsame Beobachtung bzw. ein Innehalten im Alltag, immer wieder im *Hier und Jetzt* sein, und eben nicht im *Dort und Damals* oder im *Wenn und Dann*. Dies bedeutet: Das, was Ihnen geschieht, was sich vor Ihnen ereignet, was Ihnen gesagt wird oder was Sie innerlich wahrnehmen und spüren, nur aufzunehmen und nicht zu bewerten. Wenn Sie bewerten, stören Sie möglicherweise einen anderen Menschen in seinem Prozess, welcher jedoch nötig ist für dessen Ziel. Je mehr Sie bei sich sind, in der achtsamen Beobachtung dessen, was ist und was geschieht, umso feinfühlicher wird auch Ihre Wahrnehmung sein. Wenn gilt: „Man hört nur das, was man versteht“, so werden Sie immer mehr verstehen und damit auch heilen.

Bewusstheit ist ein Seinszustand, in dem Blockaden und „Ego-Konstruktionen“ keine Rolle mehr spielen. Sie suchen nicht mehr im Außen, was längst in Ihnen ist: Liebe, Kraft, Potenzial, Berufung. *Außen* und *Innen* sind nicht mehr getrennt. Das, was Sie erleben oder Ihnen widerfährt, führt nicht zu einer Aufteilung in Täter und Opfer, sondern Sie erkennen, dass solche Erlebnisse, auch wenn sie schmerzhaft sein mögen, ein wichtiger Beitrag zu Ihrer Entwicklung sind oder Ihnen eine bestimmte Aufgabe oder ein wichtiges Thema im Leben aufzeigen. Sie nehmen andere Menschen bewusst wahr, ohne sie zu zensieren oder zu beurteilen. Auf Lieblosigkeit oder Verletzung reagieren Sie mit Liebe. Sie erkennen und erleben, dass Sie und die Welt eins sind und dieses Erkennen führt dann zu einer großen Liebe für Ihre/n Liebespartner/in und für alle Wesen (Menschen, Tiere und Pflanzen).

Für den Weg von der Unbewusstheit in die Bewusstheit sind zwei Dimensionen maßgeblich: **Schmerzkörper** als innerer Zustand und **Physiognomie** als äußerer Zustand.

Immer wenn Sie negative Erfahrungen in Ihrem Leben machen und diese nicht vollständig verarbeiten können, bleibt ein Restschmerz bzw. eine damit verbundene Emotion zurück. Diese sammeln sich, wie man sagen könnte, zu einer Summe Ihres biografischen Leidens an und verdichten sich wie ein inneres autonomes Energiefeld.

Dafür sei ein einfaches Beispiel genannt, das wir bereits beim Stichwort der Unbewusstheit erwähnt haben. Erfahrungen, die in uns Schmerz oder Angst auslösen, lehnen wir ab, weswegen eine Diskrepanz zwischen dem Erlebten und Gefühlten entsteht. Dies haben wir wohl alle mehr oder weniger bereits als Kinder gelernt.

Wenn eine Erfahrung „zu viel“, zu brüsk oder zu verletzend ist und keine Erwachsenen präsent sind, die helfen oder erklären oder einfach in den Arm nehmen können, so lernt das Kind, quasi innere „Sicherungen“ abzuschalten, um das ganze „System“ nicht zu gefährden. Starke Gefühle wie Wut, aber auch Bedürfnis nach Zärtlichkeit, werden so abgespalten bzw. „kontrahiert“: Die Seele zieht sich zusammen, so wie eine Schnecke, die man berührt. Und die Erlebnisse werden bewertet bzw. mit negativen Urteilen versehen. Diese Abwendung vom primären Schmerz, eben nicht alles leben zu dürfen, führt dann dazu, dass auch später ein Erwachsener vor diesen elementaren Bedürfnissen wie Zuneigung und Nähe immer wieder ein Schutzschild aufbauen muss, um die eigene Identität zu wahren. Und diese beruht eben zum Beispiel genau darauf, schmerzhaft Aspekte der Erfahrung abzulehnen und damit auch die eigenen Bedürfnisse. Aber dieses Selbstbild aufrechtzuerhalten benötigt sehr viel Energie. Und es provoziert immer wieder „Geschichten“ (Psychologen sagen: Rationalisierungen) darüber, wer wir sind und wie die Realität ist bzw. zu sein hat. Diese permanenten Rechtfertigungen vor sich selber sind nicht bewusst – und sie sind ein wesentlicher Teil des negativen Energiefeldes, das wir eben Schmerzkörper nennen!

Man könnte somit auch sagen: Der Schmerzkörper ist wie eine Art „Selbstläufer“ oder ein mentales *Perpetuum Mobile*; eine energetische Verdichtung bzw. Erinnerung primärer Beziehungserfahrungen, die durch Abspaltungen späterer Erlebnisse immer wieder bestätigt werden (müssen). Wie soeben angedeutet, haben wir ja als Kind mehr oder weniger erlebt, dass die Zuneigung, bei und nach der Geburt in der Regel bedingungslos, irgendwann und immer wieder bedingt wurde, an bestimmte Verhaltensweisen oder Empfindungen geknüpft war. Solche Einschränkungen

erzeugen ein System von Kontrolle und Blockierungen, das den freien Fluss der Liebe verhindert, womit genau der Schmerz oder die Glaubenssätze aufrechterhalten werden, die dadurch wiederum die Liebe begrenzen. Diese Eigendynamik schafft somit ein Energiefeld in uns, unbewusst, aber sehr wirksam.

Der Schmerzkörper ist also ein „innerer Zustand“ aufgrund bestimmter Lebenserfahrungen und Traumata – und aufgrund der daraus und deswegen entwickelten „Strategien“ der Schmerzvermeidung, welche zumindest im Verstand wahrgenommen werden. Das Unbewusste dagegen „sucht“, wie schon erwähnt, weiterhin Schmerz bzw. Bestätigung bisheriger bekannter und vertrauter Muster. (Ein Schmerzkörper manipuliert und kreierte bzw. sucht entweder einen gleichen oder einen „gegenteiligen“ Schmerz. Im ersten Fall sprechen wir von *Bestätigung*, im letzteren von *Kompensation*.) Und was hier noch zu ergänzen wäre: Hinter dem seelischen Schmerz bzw. den Emotionen steht die Angst davor, bestimmte schmerzhaft Erfahrungen wieder machen zu müssen. Schmerz suchen und gleichzeitig vermeiden wollen? Vielleicht ist es ja genau diese Angst, die dem Leben eine Richtung gibt! Nur so kann man das Paradox erklären, dass ein Schmerzkörper einerseits Nahrung, also immer wieder Resonanz und *Bestätigung* dessen sucht, was er schon kennt, und dass Sie gleichzeitig im Verstand, also „bewusst“, im umgangssprachlichen Sinn von „absichtlich“, den Schmerz zu vermeiden suchen.

Weil aber die Unbewusstheit des Schmerzkörpers dazu führt, Schmerz als Identität bzw. *Nahrung* zu suchen bzw. immer wieder zu „inszenieren“, entsteht hier eine Emotion, die Sie als Anspannung, Stress oder Disharmonie bezeichnen können. Diese grundlegende Spannung zwischen Schmerz und Angst führt oft zu

Widerstand dem gegenüber, was ist. Und dies wiederum blockiert Energien und begrenzt Potenziale sowie den Fluss der Liebe.

So könnte man auch sagen, dass unbewusste Menschen in einer bestimmten Disharmonie bzw. in einer fehlenden Balance leben, was wiederum ihr Leben und ihre Gesundheit beeinflusst. Die fehlende Balance zeigt sich aber oft auch in einer verzerrten *gestörten* Wahrnehmung, so wie ein Störsender die „normalen“ Frequenzen einer Verbindung auf eine solche Weise manipuliert, dass sie nicht mehr hör- oder sichtbar sind. So werden manchmal bestimmte Worte einfach nicht gehört oder gesagt, so dass ein Satz missverstanden wird und dies zu Dramen führt.

Und solange die eigene Balance fehlt, was ein unbewusster Mensch durchaus (unbewusst) wahrnehmen oder zumindest „dumpf“ fühlen kann, so lange „sucht“ sein Schmerzkörper eben die Balance im Außen, also im Kontakt mit einem *passenden* anderen Schmerzkörper. Auf diese Weise gilt für unbewusste Menschen: Wenn es *passt*, möchte man nichts ändern. Alles soll bleiben, wie es ist. Wenn es hingegen nicht *passt*, will man den Partner ändern: Eine solche „Liebe“ ist dann offensichtlich bedingt!

An dieser Stelle wird bereits deutlich, welche große Kraft hinter dem Verliebten steht. In der klassischen psychologischen oder paarterapeutischen Literatur ist Verliebtheit an sich ein als tief beglückende erotische Erscheinung erlebter Zustand: Wir verlieben uns ja zum Beispiel nicht in eigene Kinder oder in mit uns tief verbundene Freunde oder Freundinnen. Das Wesentliche an der Verliebtheit ist die Aufhebung der normalerweise als schmerzlich, weil beengend oder isolierend erlebten Ich-Grenzen, das „Verschmelzen“ mit einem anderen Menschen, das eben genau

diese Einsamkeit hinter den Ich-Grenzen wegnimmt und somit etwas Rauschhaftes ermöglicht.

Der Mythos der romantischen Liebe, wie er noch beschrieben werden wird, suggeriert ja genau dieses, dass es eben den *einen* Menschen gibt, der alle Bedürfnisse oder Sehnsüchte stillen wird. Sie können in Bezug auf die fehlende Balance jedoch auch erkennen, wie stark die Dynamik zweier Schmerzkörper sein kann, die „ihresgleichen“ suchen, um sich nähren zu können!

Gestörte bzw. vom Schmerzkörper manipulierte Wahrnehmungen bestätigen übrigens wiederum die eigene fehlende Balance und stabilisieren somit den Schmerzkörper: Der Mensch wird krank, zuerst in der Seele („Du gehst mir auf den Geist“ – sagen wir dann zum Beispiel), oder dann, wenn es die Seele nicht lösen kann, eben auch körperlich. Und wenn er krank geworden ist, unternimmt er alles, um gesund zu werden. Solange jemand jedoch unbewusst ist, bleibt er blockiert, d.h., er kann nicht hinschauen, annehmen und loslassen. So ist Heilung nicht möglich, allenfalls wird auf therapeutischem Weg (Behandlungen, Medikamente, Operationen etc.) eine temporäre Symptom-Freiheit im Sinne eines „Besserwerdens“ oder „Gesundwerdens“ ermöglicht.

Der Schmerzkörper beeinflusst Ihre Sicht auf das Gegenüber und ebenso den Blick auf Ihr eigenes Potenzial! Der Schmerzkörper wird also durch das Wiedererleben alter schmerzhafter Erinnerungen gestärkt bzw. am Leben erhalten. Somit „sucht“ er leidvolle Erfahrungen, um sich zu bestätigen bzw. zu „nähren“. Und was für ihn sehr wichtig ist: Die Nahrung muss „passen“. Um ein sehr profanes Beispiel zu nennen: Einem hungrigen Vegetarier hilft es nicht viel, ein saftiges, großes Steak vorzusetzen.

Die erwähnte Resonanz „garantiert“ die Erfüllung des *Unbewussten Vertrages*. Ihre Partnerwahl ist also nicht nur geprägt vom klassischen „Beuteschema“ (Figur, Aussehen, Status, Bildung, Outfit, Sexappeal etc.), sondern vor allem auch durch die jeweiligen *Schmerzkörper*. Und dies ist der Grund, weshalb so viele Menschen in leidvollen Beziehungen bleiben: sie wollen ihren Schmerz nicht verlieren. Auf einen Nenner gebracht: Schmerz verbindet!

Ein Schmerzkörper kann sich verändern: Durch Bildung von mehr Bewusstheit verkleinert er sich, durch weniger Bewusstheit, also z.B. durch neue Traumata oder bestimmte negative Gedankenkonzepte, vergrößert er sich. Letztere sind eine Form von Widerstand gegen das Schicksal. Dieser Widerstand ist nicht nötig, wenn man das Schicksal als das nimmt, was es eigentlich meint: ein *geschicktes Heil* (das lateinische *salus* heißt Heil, Wohlergehen). Joseph Fries meinte dazu einmal: *Wenn wir nicht lernen, gibt uns das Schicksal immer wieder die Richtung an.*

Jede Trennung oder Scheidung in Unbewusstheit bewirkt eine neue Anhaftung. Sie vergrößert das bereits vorhandene Energiefeld des Schmerzkörpers. Anhaftungen sind eine Kategorie der inneren energetischen Welt. Auf der äußeren Ebene zeigen sie sich in schmerzhaften Wiederholungen bestimmter Verhaltensmuster, ungelöster Themen oder Kommunikationsstrukturen in einer Partnerschaft und führen so zu einer „vertrauten“ Beziehungsdynamik. Eine Scheidung kann offiziell dokumentiert sein als das formale Ende einer Ehe, weswegen diese aber natürlich weiterhin *un-gelöst* sein kann. Und eine Scheidung im allgemeinen Sinn kann auch ein plötzlicher Kontaktabbruch zwischen zwei nahestehenden Menschen sein, so dass man sich

zwar äußerlich löst, aber innerlich weiterhin (negativ) verbunden bleiben kann.

Grundsätzlich lässt sich sagen: Der Schmerzkörper wird größer durch Verdrängen, aber kleiner durch das bewusste Hinschauen und Annehmen. In beiden Fällen erhält er nicht mehr passende Nahrung. Dies verändert die Wahrnehmung des Gegenübers. Es wird mit anderen „Augen“ gesehen: der Blick(winkel) ist jetzt **verrückt**. Die *innere* Konstellation zwischen zwei Menschen hat sich verändert, auch wenn die *äußeren* Koordinaten der Beziehung (soziales Umfeld, materielle Situation, Wohnort, Berufsleben, Freizeitaktivitäten etc.) noch immer unverändert sein können. Man könnte sagen: Die „Möbel“ sind noch immer gleich, aber der (innere) Raum, in dem sie platziert werden müssen, hat sich verändert: Sie passen nicht mehr zueinander und wollen völlig neu positioniert werden, auch wenn sie eben noch immer im selben Haus bzw. Zimmer stehen!

Und was passiert eigentlich mit dem Schmerzkörper bei der endgültigen Trennung von dieser Welt mit allen gelebten Beziehungen, also beim Sterben? Wir gehen davon aus, dass ein Schmerzkörper nach dem Tod z.B. in den eigenen Kindern weiterlebt. Natürlich wird er nicht als „Hinterlassenschaft“ einfach an die Kinder übergeben. Vielmehr hatte seine energetische Verdichtung wohl schon bei der Zeugung der Kinder in ihnen begonnen, so wie sie auch genetische Dispositionen, Charakter- und Wesenszüge, Talente und Präferenzen als Erbe in sich tragen. Mit dem Ende der organischen Funktionen hört aber der Schmerzkörper zumindest in seiner individuellen bestimmten Form auf zu existieren. Es ist eindrücklich, wie entspannt, friedlich, gelöst, manchmal sogar lächelnd, soeben Gestorbene aussehen, nachdem sie zuvor – noch bis zuletzt in der finalen

Sterbephase – verkrampft oder angespannt wirkten. Ein guter Freund war während der letzten Schreibarbeiten zu diesem Buch seinem Krebsleiden erlegen. In der Aufbahnhalle gab es eine eindrückliche und mich tief bewegende Begegnung: Da lag ein gelöster Mensch, der sich endlich von seinen Verstrickungen und Aggressionen befreit hatte, nachdem diese ihn in seinem Leben so belastet hatten.

Die Dynamik des Schmerzkörpers ist eine innere, energetisch-feinstofflich wirkende Kraft im Menschen. Die **Physiognomie** dagegen könnte man als den *äußeren* feinstofflich wahrnehmbaren Zustand eines Menschen beschreiben. Sie ist das „Ergebnis“ der Geschichten und Erfahrungen, die Ihr Leben bisher geschrieben bzw. erlebt hat. Physiognomie ist das Gesamtbild von Augen, Kopfform, Mund, Lippen, Nase, Kinn und Stirn. Sie zeigt auf einer äußeren Ebene Spuren der „inneren“ Lebensgeschichte. Oder anders formuliert: Was Sie erleben, denken, fühlen oder erleiden, wird in Ihrem Gesicht „sichtbar“. Die Augen sind das Spiegelbild der Seele. In ihnen ist alles wahrnehmbar, was in der Seele abgelegt ist, was der Mensch an Erfahrungen gemacht bzw. an Gefühlen durchlebt hat. Die Augen sind also eine extreme „Verdichtung“ einer Lebensgeschichte oder, wie Joseph Fries einmal anmerkte: *Die Seele spricht durch die Augen immer die Wahrheit.*

Gleichzeitig gilt: Das Auge sieht nur das, was die Seele annehmen und zulassen kann. Von daher gibt es auch verschiedene Blickwinkel auf die Physiognomie. Er ist abhängig vom inneren „Zustand“ Ihrer Seele, wie Sie sich selber und Ihr Gegenüber wahrnehmen: Bei einem aktiven Schmerzkörper z.B. kann der Blick sehr „getrübt“ sein. Und es gibt natürlich eine Physiognomie,

wie sie tatsächlich ist, ohne subjektive Einschränkungen durch seelische Zustände eines Beobachters.

Wenn zwei Liebende genügend Bewusstheit haben und erleben, dass ihre je eigenen Lebenserfahrungen beim Gegenüber eine Entsprechung finden, dann haben sie eine *stimmige* Physiognomie. Das, was sie im Leben erlebt haben, Entwicklungsprozesse, Begegnungen, Zäsuren, wichtige Ereignisse, Freundschaften, Prägungen etc., all dies ist „kompatibel“ miteinander. Man könnte auch sagen: je größer die Bewusstheit, umso höher ist das Selbstschwingungs-Harmonieenergiefeld des Paares auf einer bestimmten Frequenz. Ein solches Paar wird in tiefer Liebe zusammenkommen oder -bleiben, wie das Jofri Balance®-Modell zeigt.

Und zusätzlich gilt: Wenn sich im Innen etwas wandeln und entwickeln kann, geschieht auch etwas im Außen. Man wird anders wahrgenommen, wodurch sich alte Freundschaften auflösen, jedoch auch neue entstehen können.

Aus dem bisher Gesagten lassen sich nun verschiedene Beziehungskonstellationen ableiten, die von passenden Schmerzkörpern, stimmigen Physiognomien und entsprechenden Bewusstheitszuständen bestimmt sind. Im Folgenden sind diese kurz erklärt.

Unbewusster Vertrag zweier Schmerzkörper = **es passt**



+ Physiognomie = **es stimmt**



+ Bewusstheit = **wahre, bedingungslose, erfüllende Liebe**

Es gibt somit **6 verschiedene Beziehungsvarianten:**

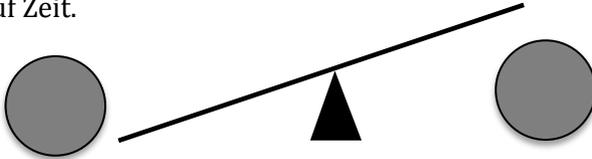
Schmerzkörper (SK); Physiognomie (PH); Unbewusst (UB)

Bewusst (B); Partner (P) (Partner 1: P1, Partner 2: P2)

Wenn beide Partner zu nahe sind, wie z.B. in einer symbiotischen oder abhängigen Beziehung, so symbolisiert dies die noch fehlende Balance: Das „Wippen“ ist kaum möglich. Erst der gesunde Abstand zwischen ihnen ermöglicht die Balance, ein inneres Gleichgewicht. Dunkelgrau symbolisiert Unbewusstheit, Hellgrau dagegen Bewusstheit.

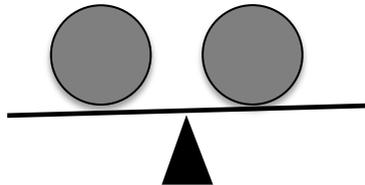
P1 + P2 = UB und SK ≠ SK (und PH = oder ≠ PH)

1. Normalerweise kommen P1 und P2 überhaupt nicht zusammen, weil ihre SK keine passende Nahrung erhalten. Diese Konstellation ermöglicht allenfalls eine labile bzw. diffuse Beziehung auf Zeit.



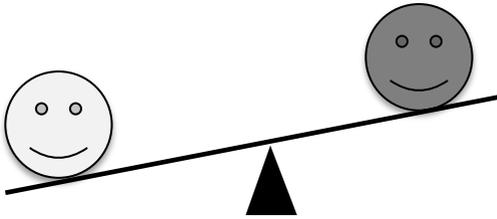
P1 + P2 = UB und SK = SK (und PH = oder ≠ PH)

2. Es passt. Da beide P unbewusst sind, spielt PH noch keine Rolle, da sie (noch) keinen Zugang zu den feinstofflichen Schwingungsmöglichkeiten haben (symbolisiert als „gesichtslos“). Dieses Paar kann zusammenbleiben oder sich trennen.



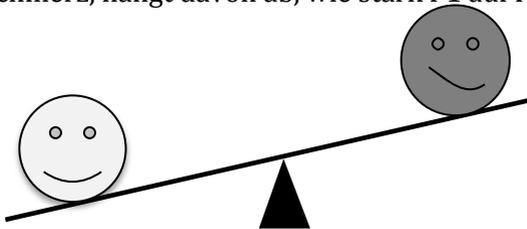
P1 = B und P2 = UB (und SK ≠ SK) und PH = PH

3. Das Paar ist ver-rückt. Es passt nicht (mehr), aber es stimmt. Ein solches Paar wird sich in Liebe trennen. Oder aber P2 kann warten, bis auch P1 den Weg in die Bewusstheit findet. Die Beziehung hat möglicherweise ein großes Potenzial.



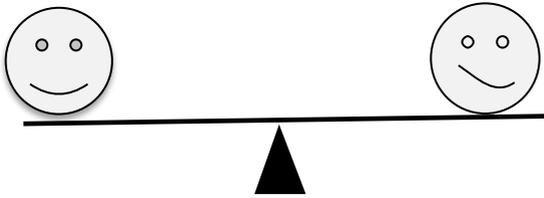
P1 = B und P2 = UB (und SK ≠ SK) und PH ≠ PH

4. Das Paar ist ver-rückt, d.h. ein Partner wird bewusst und der Blickwinkel zueinander verändert sich. Demzufolge können auch die SK nicht mehr passen. Wenn die Physiognomie wie hier nicht stimmt, wird sich dieses Paar trennen - ob in Liebe oder im Schmerz, hängt davon ab, wie stark P1 auf P2 reagiert.



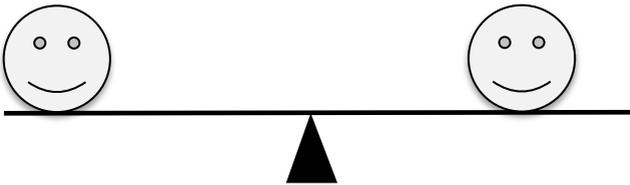
P1 + P2 = B und PH ≠ PH

5. Beide Partner sind bzw. werden bewusst. Von daher verlieren die SK an Bedeutung. Wenn es nicht stimmt, werden sie im Tiefen wahrnehmen, dass sie nicht zusammengehören bzw. sich in ihrer Entwicklung nicht mehr unterstützen können. Ein solches Paar wird sich in Liebe trennen.



$P1 + P2 = B$ und $PH = PH$

6. Es stimmt. Beide sind bewusst. Das Paar kann in Liebe (lebenslang) zusammenbleiben. Man könnte auch im Umkehrschluss sagen: Wenn beide Partner bewusst sind, dann werden sie niemals zusammenkommen, wenn nicht auch die PH stimmen wird.



An dieser Stelle möchten wir noch etwas weiter ausführen, dass die erwähnten *Verrückungsprozesse* in einer Partnerschaft zu einer veränderten Wahrnehmung des Gegenübers, aber auch für sich selbst, führen. Diese Wahrnehmung kann grundsätzlich in Richtung „Klarheit“ oder „Trübheit“ führen. Idealtypisch gesehen gibt es dabei drei verschiedene Verrückungskonstellationen zwischen einem Paar A und B.

T: Verrückung „negativ“: Das Gegenüber wird im „trüben“ Licht gesehen.

K.Verrückung „positiv“: Das Gegenüber wird im „klaren“ Licht gesehen.



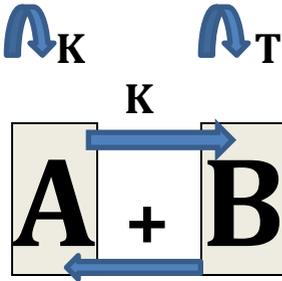
der Blick auf das Gegenüber
der Blick auf sich selbst

Konstellation I: Verrückung wird unterschiedlich erlebt

Nehmen wir dafür ein idealtypisches klassisches Beispiel, wie es oft viele Jahre miteinander verheiratete Paare erleben. A, in diesem Fall Anna, hat sich in ihrem Leben, seitdem ihre beiden Kinder erwachsen geworden sind, vermehrt psychologischen Fragen zugewandt und eine Ausbildung in Psychodrama begonnen. Durch den Tod ihrer eigenen Mutter, die sie selber lange begleiten konnte, wurde sie zunehmend sensibler und offener für spirituelle Themen. B ist in diesem Fall ihr Mann Bruno. Er ist ein liebevoller Vater, jedoch vor allem technik-affin und hat sich als ehemaliger Mechaniker über den zweiten Bildungsweg bis zum leitenden Ingenieur hochgearbeitet und arbeitet in der städtischen Verkehrsplanung. Den Veränderungen seiner Frau begegnet er anfänglich mit Skepsis, allmählich immer mehr mit Unbehagen. Als seine „Sprachlosigkeit“ in emotionalen Dingen deutlich wird, vergrößert sich bei ihm der Alkoholkonsum...

Was hier in Kurzfassung beschrieben ist, ist die Geschichte eines langen Verrückungsprozesses in einer Ehe, der mit Weiterentwicklung und Horizonterweiterung auf der einen (A) und mit Ängsten, Unsicherheiten und Fluchtmechanismen auf der anderen Seite (B) zu tun hat. Die Wahrnehmung von Anna und Bruno

aufeinander hat sich grundlegend verschoben. Nach 24 Jahren gemeinsamen Lebens wurde die Ehe geschieden.



T (was K wäre, wird von B verdrängt!)

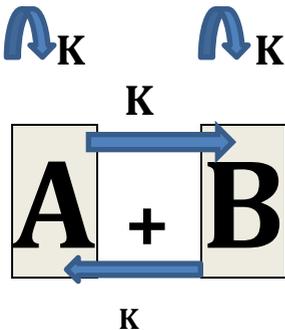
Anna ist ver-rückt im Guten (Klarheit): Prozess und Entwicklung sind möglich. Bruno dagegen ist ver-rückt im Schmerz (Trübheit). Er sieht Anna nicht, wie sie wirklich ist, sondern nur das, was er (in seiner Bedürftigkeit!) von ihr nicht mehr erhält. Dies ist eine verzerrte eingeengte Wahrnehmung auf Anna, ermöglicht jedoch auch einen klaren (und schmerzhaften) Blick rückwirkend auf das, was Bruno aus seiner heutigen Sicht nie erhalten hat. Dies führt zu Vorwürfen, Anklagen, oder in diesem Fall: zu einem Rückzug in erhöhtem Alkoholkonsum. Dies ist das „Drama“, welches Brunos Schmerzkörper inszenieren muss. Bruno leidet sehr an der Trennung und wird krank; Anna leidet auch an Trennung, jedoch ohne krank zu werden.

Wir wissen nicht, wie es bei Bruno weitergehen wird. Vielleicht ermöglicht die Trennung bei ihm einen heilsamen Prozess, der ohne diese schmerzhafteste Zäsur nicht erfolgen würde. Vielleicht nimmt aber Bruno diese Dynamik auch als „unerledigtes Geschäft“ mit in eine neue Beziehung und erlebt das gleiche

Muster, also eine ähnliche Verrückung, noch einmal oder noch wiederholte Male, bis der Prozess endlich passiert

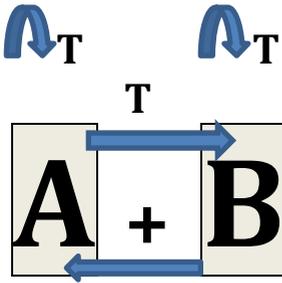
Für Anna kann in dieser Beziehungskonstellation eine Trennung Befreiendes bewirken: Sie ist mehr im Fluss, also nicht mehr so blockiert, wird freier und offener, erlebt vielleicht auch nochmals einen Reifungs-prozess und kann trotz des „Zerwürfnisses“ der Ehe mit Bruno als Vater ihrer beiden Kinder liebevoll verbunden bleiben.

Konstellation II: Verrückung wird ähnlich erlebt als Klarheit



In diesem Fall erleben beide Partner A und B den Blick auf sich selber und auf das Gegenüber als klar bzw. klärend. Hier wäre eine gemeinsame Weiterentwicklung möglich oder auch eine Trennung, falls es nicht *stimmt*.

Konstellation III: Verrückung wird ähnlich erlebt als Trübheit



will mehr Nähe T will mehr Distanz

In dieser Konstellation erleben beide Partner A und B den Blick auf sich selber und auf das Gegenüber als trüb. Dies kann der Fall sein, wenn beide zum beziehungsvermeidenden Typus gehören. (Im Kapitel über die Angst werden Sie dazu noch mehr lesen). Diesem Beispiel liegt die Annahme zugrunde, dass A ein vermeidender Typ im Sinne von „Sicherheit suchen“ ist: Er will mehr Nähe, braucht permanente Bestätigung für die Bindung, überfordert oder „über-nährt“ damit B. Und B wiederum als bindungs-ängstlicher Typ verbindet Nähe und Intimität mit Beengung oder Unfreiheit und will mehr Distanz.

Erfolgt hier eine Trennung ohne die nötige Bewusstheit, so werden A und B ausschließlich vom Verstand her operieren und ein Bewusstheitsprozess wird somit verhindert. Die Folge kann wie in der Konstellation I bei B sein: Das gleiche Muster wird auch in der nächsten Beziehung wieder (unbewusst!) re-inszeniert.

Alle drei Verrückungs-Konstellationen zeigen also: Verrückung führt nicht nur zu einer veränderte Wahrnehmung, sondern auch zu einer fehlenden Balance und damit zu Disharmonie im Innen

und im Außen. Als Disharmonie im Innen hat die Verrückung Einfluss auf den Atem, auf den Kreislauf, auf das Immunsystem, letztlich auf die Gesundheit; als Disharmonie im Außen beeinflusst die Verrückung Verhalten und Körpersprache. Blockierungen bzw. „Stauungen“ führen zu energetischen Ablagerungen, quasi feinstofflichen „Sedimenten“, die sich dann als „Bodensatz“ verfestigen bzw. chronifizieren. Sie können auch dazu beitragen, dass bisherige z.B. genetisch angelegte „Schwachstellen“ zum Ausbruch bzw. Symptome deutlich zum Tragen kommen.

Falls die veränderte Wahrnehmung zu mehr Klarheit führt, wird der Energiefluss nicht nur nicht unterbrochen, sondern kann sogar einen neuern Bewusstseitsprozess ermöglichen, wie es A in der ersten Konstellation bzw. A und B in der zweiten Konstellation erleben.

-

Wir möchten nochmals auf die Grundlagen des Jofri Balance®-Modells zurückkommen. Das, was sich zwischen zwei Menschen ereignet, die sich verlieben, ist – wie wir zeigen wollten - ein meist unbewusst wirkendes Geflecht von inneren Energien bzw. seelischen Vorgängen. Es ist ihnen also nicht bewusst, was sie feinstofflich ausstrahlen, was sie anziehen oder abstoßen. Auch wenn äußere Merkmale des Beuteschemas bzw. bestimmte Vorstellungen von Sozialstatus, Intelligenz, Umgangsformen etc. wirken, so geht doch die innere Dynamik viel tiefer: Zwei Schmerzkörper gehen miteinander einen unbewussten Vertrag ein und im ersten Blickkontakt „erkennen“ sie die Resonanzmöglichkeiten beim Gegenüber. Nur diese Unbewusstheit kann erklären, weshalb das Gefühl der Liebe eine solche „Magie“ hat, also verzaubert oder „verhext“ (abhängig macht), Glück oder

Leiden schafft - und weshalb wir manchmal so verzweifelt nach Liebe suchen (im Außen!). Erst im Prozess der Bewusstwerdung können Sie im Nachhinein erkennen, weshalb Sie sich von einem bestimmten Menschen so angezogen fühlten.

Und dies erklärt auch, weshalb es eben, wie schon einmal erwähnt, den „richtigen“ oder „falschen“ Partner überhaupt nicht geben kann. Solange zwei Menschen unbewusst sind, *passt* es immer, wenn sie sich verlieben, weil ja auch umgekehrt gilt: Wenn es nicht *passt*, können sie sich im Unbewussten nicht verlieben!

Sobald Sie sich nun bewusst werden, dass Sie zwar einen Schmerzkörper *haben*, aber nicht der Schmerzkörper *sind*, können Sie die Identifikation mit ihm lösen. Dann wird Ihnen z.B. bewusst, was diese anfängliche magnetische Anziehung zum verengenden Blick auf das Gegenüber beigetragen hat. Zentral für diese Bewusstseinswerdung ist die **Gegenwärtigkeit** im Augenblick. Es ist eine bedingungslose Präsenz, in der Sie einfach bei dem sind, was Sie gerade tun oder erleben – ohne Bewertung, ohne Vergleich, ohne Ablehnung oder Zustimmung. Es ist eine Präsenz, zu der alle Menschen Zugang haben und die nicht „produziert“ werden muss, weil sie schon immer da ist.

Wenn diese Präsenz im Moment gelingt, kann der Schmerzkörper Sie nicht mehr in die unbewusste Identifikation mit ihm zwingen. So werden Sie auch wachsamer dafür, wenn der Schmerzkörper wieder erwacht bzw. aktiv wird – z.B. dann, wenn sie eine seltsame Lust auf Drama verspüren, d.h. verletzen oder verletzt werden „wollen“. Dies geschieht ja meist dann, wenn Sie die *Ursache* für Ihren eigenen Schmerz *beim Partner* suchen, obwohl dieser immer nur der *Auslöser* für bestimmte Schmerzprozesse sein kann!

Man könnte auch sagen: Die Loslösung von Verstandeskonzepten, Denkmustern oder Glaubenssätzen gelingt am ehesten, wenn Sie das, was Ihnen soeben widerfährt, nicht bewerten, also nicht analysieren, vergleichen, ablehnen oder ihm zustimmen, sondern wenn Sie es zunächst einfach mal stehen lassen als das, was es ist: nämlich als etwas, was Ihnen soeben begegnet....

Der Weg von der Unbewusstheit in die Bewusstheit ist gleichzeitig auch eine innere Entwicklung von der **Ego-Liebe zur wahren Liebe**. Diesem Weg der *Bewusstwerdung* möchten wir in diesem Buch ausführlich nachgehen.

Oft haben Sie ein Bild über sich selber. Es ist die Antwort auf die Frage „Wer bist du?“. Meistens definieren Sie sich somit über das „Außen“, also z.B. über Ihren Körper, über Besitz, Freundeskreis und Beziehungen, Nationalität, Religion, Bildung, Beruf, Erfolg, Wohlstand oder Status u.v.m.

Dieses vom Verstand geschaffene Selbst ist das **Ego**. Es setzt sich zusammen aus dem, was Sie in der Vergangenheit erlebt und über sich gedacht haben, und dem, was Sie in Zukunft sein und über sich denken werden bzw. möchten. Dieses Ego strebt danach, sich von anderen abzugrenzen: Es lebt vom *Vergleich*. Wenn dieser negativ ausfällt, kann es sich benachteiligt, also als Opfer fühlen. Und gleichzeitig lebt es von der *Trennung*. Das, was Ihnen fehlt, was Sie begehren oder „brauchen“, sucht es außerhalb von Ihnen. Ego-Liebe ist also ein abhängiges Festklammern und trifft auf eine Realität, die Ihnen zeigt: Ein anderer Mensch kann Ihr Bedürfnis immer nur für gewisse Zeiten oder in bestimmten Situationen, also nie auf Dauer erfüllen. *Für immer und ewig* ist also eine Wunschvorstellung, die letztlich einem Partner unbewusst (im unbewussten Vertrag!) unterstellt, er oder sie würde sich niemals verändern oder sich entwickeln. Wenn also das Verhalten eines

Partners Ihre Bedürfnisse – oder vielmehr die Bedürfnisse Ihres Egos! – nicht mehr *befriedigt*, dann tauchen die alten Gefühle von Angst, Schmerz und Mangel, wieder auf – sie waren vorher durch die „Liebesbeziehung“ also nur verdeckt.

L(i)eben Sie im Gefühl des Getrenntseins, also im Defizit, im Suchen, in der *Minderwertigkeit*? Oder im Gefühl der Einheit, also des Verbundenseins mit allem, was Ihnen Sinn, Glück und Bewusstsein gibt? Und können Sie glauben, dass Sie eigentlich Ihre Lebenswirklichkeit selber erschaffen, eben durch die grundlegenden Annahmen über sich, über andere, über das Leben? Seien Sie sich bewusst: Gedanken erzeugen Gefühle, und diese wiederum schaffen Zustände und Ereignisse im Körper, in Ihren Beziehungen, ja grundsätzlich in allen Lebensbereichen. Und genau diese Gedanken und Gefühle und Zustände in der Vergangenheit haben ja genau zu der Lebenssituation geführt, in der Sie heute sind. Es ist also eine ganz zentrale und existenzielle Frage, wie Sie diese schöpferische „Macht“ in sich ernst nehmen, so dass Sie z.B. Ihre bisherigen Beziehungsgeschichten nicht mehr verurteilen oder abwerten müssen, sondern eben verstehen können, dass diese nötig waren und das kreierte haben, was Sie heute sind!

Bewusstheit, also Bewusstsein für den Augenblick, trägt dazu bei, den Schmerzkörper abzutragen bzw. allmählich aufzulösen. Er lebt nur so lange, als Sie mit ihm identifiziert sind, und solange Sie unbewusst Angst haben, sich dem Schmerz in Ihnen zu stellen. Ihn jedoch ganz auszulöschen bleibt wohl eine meist unerreichbare Vision für Ihr inneres Wachstum, denn die mit dem Schmerzkörper verbundenen bzw. an ihn „gekoppelten“ Gefühle bleiben in der Regel bzw. sie werden, da *erinnert*, nicht vergessen.

Es geht eher darum, Leid in Bewusstheit zu transformieren. Solange Sie sich über den Schmerz definieren, also z.B. über die alten Verletzungen aus der Kindheit, über erlittenes Unrecht usw. und sich somit als Opfer Ihrer Umstände oder Ihrer Beziehungen sehen, solange können Sie nicht von diesem Schmerz frei werden. Weil es ein unbewusster Vorgang war, den Sie unter Umständen Ihr ganzes Leben lang schon so gewohnt waren, gibt es zur Überwindung dieses Schmerzes eben nur diese eine Möglichkeit, sich diese tiefe Verbindung bewusstzumachen.

Im Jofri Balance®-Modell gibt es eine wichtige Stufe des Übergangs von Unbewusstheit zur Bewusstheit: Wir nennen sie **Erwachen**. Dieses kann auf zweierlei Arten geschehen.

Entweder passiert es einfach plötzlich, vielleicht aufgrund eines schweren Schicksalsschlages, einer extremen psychischen Belastungssituation oder einer physischen Krankheit. So eine *Dunkle Nacht* haben auch viele Mystiker beschrieben. Oder aber Erwachen ist ein allmählicher Prozess, der sich über Jahre hinziehen kann. Es gibt Fingerzeige, bestimmte Begegnungen, Bücher, Ereignisse, Ahnungen, Hinweise, Zeichen, die Sie nachdenklich machen, eine besondere Aufmerksamkeit wecken. Aber dann vergessen Sie es wieder und fallen in die Unbewusstheit zurück. Sie „switchen“ also hin und her, immer wieder. Doch dann es ist nur noch eine Frage der Zeit, bis es zu einem voll bewussten, endgültigen Erwachen kommt, vielleicht so leise, dass Ihre Seele das zunächst noch nicht „hört“ oder wahrnimmt.

Der endgültig erwachte Mensch identifiziert sich nicht mehr mit seinen Gedanken, sondern mit dem Bewusstsein, das hinter dem Denken liegt. Er geht immer wieder in den Beobachterzustand. Hierbei sieht er sich selbst, sein Leben, sein Verhalten und auch

das der anderen wie von einer höheren Warte aus. Seine *Bewusstheit* ermöglicht ihm einen neuen Blick. Es ist ein stilles, undramatisches, manchmal nur ganz fein fühlbares inneres Wissen. Wir umschreiben es, wenn wir z.B. sagen, „etwas fällt mir wie Schuppen von den Augen“. Sie nehmen die anderen so wahr, wie sie wirklich sind, sehen ihre Verstrickungen, ihr Egoverhalten, ihre Potenziale, auch ihre positiven und zerstörerischen Denkmuster. Und dadurch erkennen Sie diese auch in sich selbst. Sie gewinnen zunehmend Klarheit über die Menschen, über das Leben und über den ganzen Irrsinn von Gewalt, Unfreiheit, Eifersucht und Kontrollmechanismen. Was verändert sich nun aber, wenn Sie erwacht sind, nicht mehr zurückfallen und immer mehr Bewusstheit schaffen?

Wenn Sie zunehmend bewusst durchs Leben gehen, also nicht mehr im Denken, in Ihren Ängsten oder alten Glaubensgrundsätzen festhängen, nehmen Sie auch viel mehr vom Gegenwärtigen wahr. Bedeutung von Vergangenheit und Zukunft schwindet, das Jetzt wird als das wirklich Wichtige erkannt und bekommt so mehr Tiefe. Umgangssprachlich sagen wir dafür: bei sich angekommen sein, in seiner Mitte sein, in sich ruhen, sich „im Flow“ befinden...

Der Drang des Egos, Dinge, Menschen und Wahrnehmungen im Außen zu bewerten, einzuordnen und sehr oft zu verurteilen, lässt nach. Es ist, wie es ist. Die Dinge sind, wie sie sind, die Menschen sind, wie sie sind. Dies mag naiv klingen, ist aber in Wirklichkeit ein befreiender Schritt, damit aufzuhören, den Dingen oder Situationen, denen Sie sich ausgesetzt fühlen, sofort eine Bedeutung oder Wertung zu geben. Erst wenn Sie nicht mehr alles

einordnen müssen, finden Sie eine neue innere *Ordnung* voller Freiheit.

Ob Glück oder Unglück, das ist eine Bewertung dessen, wie sich ein Ereignis künftig in Ihrem Leben auswirken könnte. Es geht um Hoffnungen oder Befürchtungen, um Vorfreude oder Angst. Aber beides bezieht sich eben auf die Zukunft, nicht auf die gegenwärtige Situation. Im Jetzt ist solches Beurteilen nicht nötig, denn die Dinge geschehen einfach.

Bewusstheit, also Identifikation mit dem, was Sie wesentlich ausmacht, wer Sie wirklich sind, ermöglicht Ihnen, den eigentlichen Menschen hinter all seinen Verhaltensweisen und Denkmustern zu sehen. Beziehungen vertiefen sich dadurch, andere gehen vielleicht auch verloren, wenn sie einer solchen Vertiefung nicht standhalten. Sie hören auf, Rollen zu spielen und sind dadurch einfach nur noch sie selbst. Erst *rollenlos* sind Sie fähig zu echten Herzensbeziehungen, weil Sie erst jetzt Ihr Gegenüber nicht reduzieren auf das, was es gerade sagt, denkt, handelt oder bewertet. Erst hier zeigen Sie sich selbst-bewusst!

Transformation, also Erlösung von diesen alten Formen, Konzepten, Verhaltensmustern und seelischen Verletzungen, geschieht nicht an einem anderen Ort, unter anderen Umständen, zu späteren Zeiten, sondern einfach im Hier und Jetzt! Wahre Erlösung bedeutet, der zu sein, der Sie wirklich sind und eine Lebensfreude zu fühlen, die im Jetzt von nichts im Außen abhängt. Beim *Verrücktsein* wurde es schon erwähnt: Wenn Ihr Partner noch mit dem Verstand identifiziert ist, Sie jedoch schon frei sind, also bewusst, dann stellt das für ihn eine hohe Herausforderung dar. Sein Ego fühlt sich bedroht, es braucht Probleme und Konflikte. Das Bedürfnis nach Drama wird nicht erfüllt. Die meisten Menschen sind in ihr Lebensdrama „verliebt“, weil es

ihnen Identität gibt. Wer es z.B. gewohnt war, schöne und wertvolle Begegnungen, Freundschaften und Beziehungen immer wieder abzuwerten bzw. kaputt zu reden, zu schlagen oder zu flüchten, wird sich innerlich massiv wehren gegen jemanden, der ihm mit Liebe und mehr Bewusstheit begegnet und sich gleichzeitig nicht abwerten lässt. Vereinfacht gesagt: Sie wehren nichts heftiger ab als ihr Erwachen. Wenn Sie aber in völliger Akzeptanz dessen leben, was ist, dann endet alles Drama. Niemand kann Sie jetzt noch innerlich tief verletzen, da die gegenseitige energetische Polarisierung nicht mehr funktioniert. Uns ist bewusst, dass diese Akzeptanz leicht verwechselt werden kann mit widerstandslosem oder phlegmatischem Verharren in leidvollen Situationen. Es geht uns dagegen um eine positive Kraft der Veränderung leidvoller *Muster*, die dann eben auch äußere Situationen zu verwandeln vermag. Natürlich müssen Sie zum Beispiel das Kontrollverhalten oder die Abwertungen Ihres Gegenübers nicht einfach akzeptieren oder hinnehmen; aber Ihre innere Reaktion darauf kann die Dynamik Ihrer Beziehung entscheidend beeinflussen bzw. verändern.

Oder anders formuliert: Wenn Sie die Welt oder Ihre Partnerschaft verwandeln, also liebevoller gestalten und erleben möchten, dürfen Sie Unbewusstheit nicht bekämpfen. Sie würden damit Konflikte oder Polaritäten nur verstärken und sich somit verstricken. Sie würden sich einen „Feind“ erschaffen und sich selbst in die Unbewusstheit hineinziehen lassen. Was auch immer Sie tun, achten Sie darauf, dass Sie in Ihrem Inneren keinen Widerstand festhalten, keinen Hass, keine Negativität. Oder in einem kurzen Wort zusammengefasst: „Liebe deine Feinde“ bedeutet „Habe keine Feinde“.

Den Weg von der Unbewusstheit in die Bewusstheit könnte man als eigentliche **Heilung** bezeichnen. Bewusstheit ermöglicht Hinschauen und Annehmen dessen, was ist, um es dann, wenn nötig, auch transformieren zu können. Menschen, die das (noch) nicht können, erleben ja, dass ungelöste Themen von der Seele dem Körper übergeben werden, damit dieser dann (stellvertretend) krank wird – ein wesentlicher Baustein der Psychosomatik. Das, was Ihnen widerfährt, ist also „gut“, weil es Ihnen ermöglicht, geistig oder auch seelisch zu wachsen und weil es Sie näher an das eigene innere Potential bringt.

Heilung von Verletzungen jeglicher Art ist ein Erkenntnisprozess, der von Verstand und Ego nicht geleistet werden kann, weil sich ja der Schmerzkörper von schmerzvollen Erfahrungen im Außen ernährt und somit am Schmerz festhält. Dies zeigt sich gerade dadurch, dass sich viele Menschen noch immer an alte Gewohnheiten, überlieferte Traditionen, begrenzende Vorstellungen oder ungesunde oder gar schädliche Wünsche klammern, obwohl sie insgeheim spüren bzw. ahnen, dass sie da unfrei sind. Das wahre Ich, d.h. Ihr innerstes Wesen, möchte erkennen, wer Sie wirklich sind. Je tiefer Sie sich dessen bewusst werden, umso größer wird Ihre Bewusstheit. Wenn diese wächst, entsteht zwischen ihr und dem Ego eine Spannung. Sie zeigt sich oft in psychosomatischen Symptomen, denen man mit *Medikamenten* begegnet, obwohl diese ja gerade den Geist nicht heilen (medicare, lat.: heilen; mens: Geist). Heilung ist hier nur möglich auf der „inneren“ Ebene, auf der es um die Befreiung von alten ungelösten Bindungen oder von starren Mustern geht.

In der Heilung ereignet sich also ein Prozess, den man als **Paradox der Liebe** bezeichnen könnte:

Wenn man nicht gehen lässt, trennt man sich. Wenn es stimmt, wenn man zulässt und dann loslässt, bleibt man zusammen.

Erst im Loslassenkönnen zeigt sich die Heilung. Erst hier ist es möglich, einander tief verbunden zu sein, ohne trennen, Drama inszenieren, verletzen oder einengen zu müssen. Loslassen setzt dabei voraus, dass Sie vorher *hingeschaut* haben. Dies ist ein grundlegendes Dilemma vieler Menschen. Sie sehnen sich nach Veränderung, nach Transformation, können bzw. wollen jedoch nicht hinschauen, dahin, wo ihre Verletzungen und Blockaden, ihre Verstrickungen und unbewussten destruktiven Annahmen über sich selber und über die Umgebung sitzen, all das also, was eben genau diese Transformation des Bewusstseins verhindert! Auch diesem Loslassen und der Transformation wollen wir uns in diesem Praxisbuch ausführlich widmen.

Wir möchten Ihnen zeigen: Erst in diesem Prozess der Verwandlung sehen Sie Ihr Gegenüber in einem anderen Licht. In der inneren Sichtweise nehmen Sie es auf einer tiefen seelischen Ebene anders wahr, fühlen sich verbunden, zusammengehörig, seelen-verwandt. Und auf einer äußeren Ebene wird dies wiederum wahrnehmbar durch die stimmige Physiognomie! Ohne wahre Bewusstheit und stimmige Physiognomie wäre das Selbstschwingungs-Harmonieenergiefeld nicht möglich. Denn wenn die Physiognomie nicht stimmt, gibt es eine Disharmonie im Innen wie im Außen. In diesem Fall würde sie dieses Energiefeld stören.

Was zeigt eine solche Stimmigkeit erwachter Beziehungen? Auf einer äußeren Ebene wird es noch immer Differenzen oder Konfrontation geben. Konfrontation (vom lateinischen con-

frontare, wörtlich: Stirn gegen Stirn stehen) bedeutet ja: in eine Situation bringen, die zur Auseinandersetzung bewegt, gegenüberstellen und somit in Beziehung bringen, aber auch sich positionieren bzw. abgrenzen.

Aber wenn es *passt*, wenn es *stimmt* und wenn beide Partner bewusst sind, dann erleben sie eine tiefe Hingabe als Realität, wodurch ihr Selbst eine viel höhere Selbstschwingungsharmonie gewinnt. Und die äußeren Bedingungen, die zu Widerstand geführt haben, wandeln sich, so dass Konfrontation nicht mehr nötig ist und somit auch, um es etwas provokativ zu formulieren, keine Partnerschaftstherapie! Ein solches Paar wird, wie Sie in der letzten Beziehungsvariante gesehen haben, in Liebe tiefer zusammenbleiben können. Und es wird durch weitere Bewusstseinsbildung immer mehr Heilung finden.

Die Heldenreise: Ein Drehbuch zur Transformation in die Bewusstheit

Der Baum, der in einer Höhle wächst, trägt keine Früchte.
(Khalil Gibran)

Ganz gleich, welchen Weg ich nehme,
ich gehe nach Hause.
(Shinso)

Auf Bergen ist früher Licht und Eis als unten.
(Jean Paul)

In allen Kulturen ist der Mythos des Helden respektive der Heldin sehr verbreitet: In Sagen des klassischen Altertums, in biblischen Geschichten, in Märchen und Legenden und vielem mehr. (In diesem Kapitel ist mit Held immer auch die Heldin gemeint, ebenso natürlich mit Heldenreise auch die Heldinnenreise). Auch in der modernen Literatur oder im zeitgenössischen Kino findet sich der Heldenweg als großes Thema, wie z.B. in Star Wars von George Lucas oder in der längst zum Kult gewordenen Harry-Potter-Reihe. Die Grundstruktur dabei ist immer mehr oder weniger gleich: Es geht um die drei Phasen *Trennung* (Loslösung vom Bekannten), *Initiation* (also Einweihung) und *Wiedereingliederung* (Rückkehr). Besonders bei wichtigen Übergängen im Leben (Veränderungen des Ortes, des Zustandes oder der Identität bzw. der eigenen Rolle) wurden und werden sogenannte Übergangsriten gefeiert.

Oft ist es z.B. ein König, der seine Söhne aus dem Schloss, also aus der „behüteten Kindheit“, befiehlt, damit sie bestimmte, meist

riskante Aufträge erfüllen müssen. Erst wenn sie diese Aufgaben gelöst haben, dürfen sie wieder ins Schloss zurückkehren und das Königreich erben, können also „erwachsen werden“ bzw. „erwachen“.

Den Weg des Helden könnte man auch als einen Prozess der Selbst- bzw. der Bewusstwerdung beschreiben. Dabei begegnen wir typischen Lebens-themen, oft in Form von klassischen Archetypen wie „Waise“, „Wanderer“, „Krieger“, „Märtyrer“, „Unschuldiger“ und „Magier“. Man könnte auch sagen, dass diese verschiedenen Archetypen Teilaspekte der vom Helden repräsentierten Lebensaufgabe sind.

Carol S. Pearson, eine bekannte amerikanische Autorin zu dieser Thematik, geht davon aus, dass der Weg der Transformation nicht über den Widerstand gegenüber dem geht, was wir (angeblich) falsch machen, sondern darüber, dass wir die guten Eigenschaften verstärken, also den *inneren Helden* zum Erwachen bringen. So suchen „Waisen“ zum Beispiel nach Geborgenheit und fürchten das Alleingelassenwerden. „Unschuldige“ wollen stets gut sein und sie sehen die Welt als Polarität zwischen Gut und Böse. „Vagabunden“ suchen Unabhängigkeit und vermeiden Konformismus, „Krieger“ streben nach Stärke und suchen Passivität zu meiden.

Der *innere Held* des Vagabunden oder Wanderers zum Beispiel darf lernen, dass innere Bindung und Heimat nicht mehr einengend, dass emotionale Nähe nicht (mehr) verletzend sein muss. Wenn man, um bei diesem Archetyp zu bleiben, mit seinem inneren Wanderer in Kontakt kommt, empfindet man vielleicht anfangs Entfremdung oder sogar Isolation. Aber die Begegnung kann dann auch dazu führen, sich auf einem neuen Weg zu begegnen oder eine neue Verbundenheit mit sich und dem Partner zu entdecken.

Warum begegnen wir so häufig diesem Weg des Helden? Es ist ein Weg, der uns innerlich sehr berührt, Sehnsüchte weckt nach Veränderung, nach Erlösung, nach Freiwerden von beengenden Konzepten oder verletzenden Erfahrungen.

Die Heldenreise spiegelt einen Grundkonflikt des menschlichen Daseins. Auf einen Nenner gebracht: Es geht um das Spannungsfeld zwischen der Sehnsucht nach ebenso chancen- wie risikoreicher Veränderung und dem Bedürfnis nach bewährter Sicherheit. In jedem Menschen steckt nämlich ein Teil, der etwas aus seinem Leben machen will, der Veränderung und Weiterentwicklung sucht. Es gibt aber auch einen anderen Teil in uns, der die Bequemlichkeit und die Sicherheit des Vertrauten schätzt, ein Teil, der lieber leidet, als anzupacken, weil eben der Schmerzkörper in uns am bestehenden Schmerz festhält. Wird dieser Konflikt nicht gelöst, so sind Stillstand, Energielosigkeit und Unzufriedenheit die Folge.

Man könnte jedoch auch sagen, dass der Heldenweg vom Unbewussten in die Bewusstheit ein Weg dessen ist, wie der Mensch sich dem ihm Begegnenden stellt. Dies können Dinge sein, die geschehen, Worte, die fallen, Situationen, die entstehen oder Emotionen, die auftauchen. Entscheidend ist, wie der Mensch dies alles nun *wahrnimmt*, wie er *hinsehen kann*, *annimmt*, *zulässt* und dann *loslässt*, um dieses Begegnende im Leben zu transformieren.

In der folgenden Tabelle ist diese „Heldenreise“ der Bewusstwerdung in ihren einzelnen Schritten beschrieben. „UB“ (unbewusst) bzw. „B“ (bewusst) stehen für die verschiedenen Bewusstheitsstufen. Zu Beginn ist die Unbewusstheit sehr groß, das „Wahrnehmen“ bleibt „oberflächlich“ und auch das „Hinsehen“ ist noch sehr begrenzt aufgrund verschiedenster Konditionierungen, alter Muster sowie aufgrund der Wirkweise des

Schmerzkörpers. Die Unbewusstheit wird kleiner, so dass beim „Zulassen“ als Beginn des Erwachens das erste „B“ als „zartes Pflänzchen“ der Bewusstheit auftaucht. Es verschwindet jedoch wieder in das UB. Hier verändert sich auch die Richtung des Wahrnehmungsprozesses: Sie geht nun grundsätzlich in Richtung „Inneres“ (was bedeutet dies für mich? Welches Thema will hier meine Seele angehen? etc.), während sie bis zu diesem Zeitpunkt noch nach außen gerichtet war (wie mich andere Menschen sehen, kritisieren, loben, anerkennen etc..).

Bis zum Loslassen sind übrigens viele Menschen der Meinung, sie seien bewusst. Aber dass sie (noch) nicht loslassen können, mag ein Hinweis darauf sein, dass sie eben noch Ego-bewusst, also vom Ego getäuscht sind, weil die Schmerzkörperdynamik (mit ihrer Nahrungssuche) noch immer Verhalten und Empfinden (unbewusst) beeinflusst.

Nach dem Erwachen wird entsprechend auch die Bewusstheit immer grösser und ermöglicht auf dem Weg von der Gesundung zur Heilung ein neues Energiefeld. Der Weg ist, typisch für viele „Helden“ auch in Märchen, Mythen und Sagen, nicht einfach linear, unkompliziert oder „leicht“ zu haben, sondern Entwicklungsschritte sind oft erst möglich nach durchgestandenen „Prüfungen“, in unserem Fall: nach dem inneren „Verarbeiten“ der verschiedensten Spannungsfelder. Die vier Pfeile, jeweils größer werdend, markieren vier wichtige Spannungsfelder, die im Anschluss an die Tabelle erklärt werden.

Jofri Balance ®

Weg in die Bewusstheit

| | | | |
|------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Nicht-Wahrnehmen | Prozess von innen nach außen | Blockaden aufgrund eigener Geschichte, Abspaltungen, Verdrängung, Kontraktion | UB |
| Wahrnehmen | Prozess von innen nach außen | Ich spüre: es stimmt etwas nicht! Aber es tut noch zu weh: ich kann noch nicht hinsehen. | UB bzw. Ego-bewusst |
| Nicht-Hinsehen | Prozess von innen nach außen | Angst und Widerstand verunmöglichen noch Bereitschaft zur Konfrontation | UB |
| Hinsehen | Prozess von innen nach außen | Defizite, alte Muster, Glaubenssätze oder Verstrickungen werden schmerzhaft „bewusst“ | UB |
| Nicht-Annehmen | Prozess von innen nach außen | Flüchten, aus dem Weg gehen, Widerstand, bekämpfen, sich rechtfertigen | UB |
| Annehmen | Prozess von innen nach außen | Widerstand aufgeben, resignieren, Ja sagen ohne inneres Feuer bzw. halbherzig | UB |

| | | | |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Nicht-Zulassen | Prozess von innen nach außen | Sich verschließen, Emotionen fürchten, nichts spüren, abwehren | UB |
| Zulassen | Prozess von außen nach innen: kann <i>gesünder</i> werden | Sich öffnen, bereit sein für einen tieferen, schmerzhaften Blick. Hier beginnt der wichtige Prozess des Erwachens! | UB-B-UB |
| Nicht-Loslassen | Prozess von außen nach innen: kann <i>gesund</i> werden | Festhalten, sich noch immer als Opfer fühlen, blockierende Reste, letzte Reaktionen des Schmerzkörpers | UB-B-UB-B-UB-B... |
| Loslassen | Prozess von außen nach innen: kann <i>geheilt</i> werden | Frei werden, die Balance finden, Potenzial entfalten, Täter-Opfer-Spirale ist komplett gelöscht, Selbstverantwortung, heil und erwacht sein! | B bzw. Selbstbewusst |

Vom Wahrnehmen zum Nicht-Hinsehen-können gibt es bereits ein erstes Spannungsfeld, welches zu Stress oder Überdruck führt und entsprechend Entladung bzw. *Entspannung* im Außen suchen. Dies kann sich in verschiedensten Ersatzhandlungen (wie Kleiderkauf, generell im materiellen Konsum) oder beim Sex zeigen, jedoch auch bestimmte Abwehrmechanismen zur Folge haben. Es handelt sich dabei jedoch nur um vordergründige bzw.

nur kurz wirkende oberflächliche „Therapie-versuche“. Dieser Konflikt spielt sich noch im Zustand der Unbewusstheit (UB) ab.

Das zweite Spannungsfeld, bereits etwas grösser, entsteht zwischen dem Hinsehen und dem Nicht-annehmen-Können. Diese Spannung ist tief in der Unbewusstheit verankert, also kaum zugänglich.

Das dritte Spannungsfeld, wiederum grösser, entwickelt sich zwischen dem Annehmen und dem Nicht-Zulassen-können, ebenso noch in der Unbewusstheit. Hier verstärken sich möglicherweise bereits die Symptome: der Mensch wird krank, zeigt Erschöpfungserscheinungen, und versucht, mit Medikamenten oder diversen Arzt- oder Psychiater-Besuchen Heilung zu erfahren.

Schließlich gibt es zwischen dem Zulassen und dem Nicht-loslassen das weitaus größte Spannungsfeld. Die Situation, in der sich ein Mensch physisch, psychisch, seelisch oder mental befindet, eskaliert bis zum Nicht-mehr-aushalten-Können. Massive Fluchtmechanismen wie extremes Suchtverhalten (stofflich oder stoffungebunden) oder gar suizidale Tendenzen können die Folge sein. In diesem Bereich kann der Mensch immer wieder, teilweise sehr schmerzhaft, zwischen den beiden Welten der Unbewusstheit und der Bewusstheit (B) hin und her „switchen“, ohne den neuen „Zustand“ der Bewusstheit „begreifen“ oder halten zu können. Vielleicht erlebt hier der Held die bereits erwähnte *Dunkle Nacht*, das Zusammenbrechen des bisherigen Systems, um endlich in ein ganz neues heilendes Feld eintauchen zu können und um sich verwandeln zu lassen. In dieser Transformation entwickelt sich die Fähigkeit zum Loslassen. Es gibt keine Täter und Opfer mehr, sondern aus einer gereiften Haltung der Selbstverantwortung werden unnötige Trennungen zwischen *Innen* und *Außen* aufgehoben. Im Einssein

erlebt der Mensch eine tiefe Verbundenheit mit sich, mit anderen, mit dem Leben, mit dem Energiefeld von allem, das ihn umgibt. Erst im Loslassen *entdeckt* der Held die tiefe Liebe, die eben durch nichts mehr *verdeckt* ist.

Diese Entdeckung der unverdeckten, also „wahren“ oder befreiten Liebe ist der Weg, den die Heldenmythen der Menschheit beschreiben. Ursprünglich aus einem *intrapsychischen* Konflikt zwischen Sehnsucht und Sicherheitsbedürfnis (also einen Konflikt *in* uns) entstanden, wird der Weg des Helden somit zu einem transformierenden Weg in die Bewusstheit, ein mentales, seelisches und ganzheitliches Erwach(sen).

Somit kann eine solche Heldenreise ein wichtiger Weg zur Veränderung auch in der Partnerschaft sein:

- ❑ Persönliche Wünsche, Bedürfnisse, Vorstellungen und Ziele werden geklärt oder entwickelt.
- ❑ Eigene Widerstände und Blockaden werden abgebaut.
- ❑ Krisen, Herausforderungen und Veränderungen im Leben (Beziehungsprobleme, Trennung, oder Arbeitsplatzwechsel) können besser und verantwortlicher durchlebt werden.
- ❑ Klarheit und Kraft für einen schwierigen, aber unausweichlichen Schritt werden gewonnen.
- ❑ Der *Held*, also der Mensch in der Krise, kann danach selbstsicherer, klarer und kontaktfähiger auftreten, weil er das Vertrauen in sich und in das Leben erneuern konnte.
- ❑ Der *Held* hat nun vielleicht auch eine ganz neue Vision für seinen weiteren Lebensweg entdeckt!

Es geht um unsere eigene Identität, aber auch um unseren Platz in der Liebe und letztlich in der Gesellschaft, in der wir leben müssen

oder dürfen. Es geht um Gut und Böse, und natürlich auch um die Konfrontation mit den eigenen Stärken und Schattenseiten. Letztlich sucht der Held das Wesentliche: die Quelle der eigenen Kraft, die durch Erziehung, Traumata, Ängste, Misserfolge, Ablehnung, Liebesentzug, Erwartungen oder innere Blockaden versiegt zu sein scheint. Man könnte auch sagen: Er sucht die Befreiung aus dem „Doppelleben“ durch den Schmerzkörper!

Der Held auf seiner Reise ist uns nahe. Wir verstehen ihn. Er spielt ja quasi stellvertretend eigene Wünsche und Bedürfnisse, aber auch eigene Befürchtungen und Widerstände durch. Und so, wie er Gefahren meistert, so appelliert er auch an uns, über uns hinauszuwachsen, den eigenen Weg im Leben zu finden, letztlich: Grenzen zu überwinden und dadurch das eigene innere Potenzial zu entfalten.

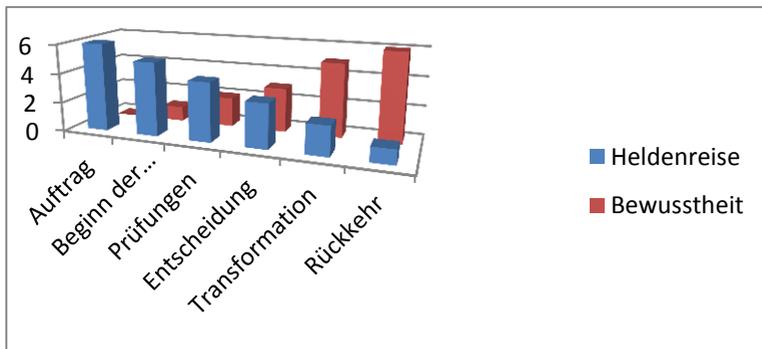
Der Weg von der Unbewusstheit in die Bewusstheit ist ein ähnlicher Prozess: Das Leben in der Unbewusstheit führt irgendwann zu so hohem Leidensdruck, dass der Wunsch nach Veränderung spürbar, ja zwingend wird. Aber noch sind die Macht der Gewohnheit, das Beharren des Schmerzkörpers und die Weiter-so-wie-immer-Strategie dominierend. Wenn jedoch der Leidensdruck schließlich hoch genug ist, dann kommt es zu Reaktionen, also zum Versuch, die Leidenssituation zu heilen oder zumindest zu verlassen.

Aber der Schmerzkörper rebelliert: Dies kann sich psychosomatisch zeigen, aber auch durch Verlockungen zum vordergründigen Übertünchen des Schmerzes, z.B. durch übermäßiges Konsumverhalten. (Aufbruch und Prüfung). Irgendwann kommt dann die Kehrtwende: Ein tiefes einschneidendes Erlebnis, eine akute Krise oder auch ein langsamer, aber immer klarer werdender Prozess zu mehr Bewusstheit, zu einer aus vollem

Herzen und aus voller Seele getroffenen Entscheidung, so wie bisher nicht mehr weiterzuleben, sondern eben bestimmte Lebenslinien und -muster zu verlassen bzw. völlig neu zu gestalten. (Begegnung mit dem Hüter der Schwelle)

Und nach einigen Rückfällen in die Unbewusstheit (letztes Aufbäumen des Schmerzkörpers, Macht der alten Gewohnheiten, kurzzeitiges „Vergessen“ des neuen Bewusstseins etc...) wird die neue Bewusstheit immer deutlicher und klarer spürbar sein – für Sie selber, aber auch für Ihr Gegenüber und für Ihr gesamtes Umfeld. Und so, wie der Protagonist in der Heldenreise auch andere Menschen an seiner neuen Kraft teilhaben lässt, werden auch Sie in der Lage sein, von diesen neuen Erfahrungen zu verschenken: Liebe, Aufmerksamkeit, Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit, Wärme, Zuneigung und Verstehen.

Die Transformation der Erde und der Gesellschaft wird immer nur ein Weg der Transformation einzelner Menschen sein, kleiner und großer *Helden*, die sich auf den Weg machen in ein anderes Bewusstsein. Und es ist eine sehr spannende Reise mit vielen Kapiteln, wie Sie im folgenden Schaubild sehen können.



Der Ruf *von oben* ist in der Sprache des Jofri Balance®-Modells Symbol für den Ruf *von innen*, für Ihr Bewusstsein, dass sich etwas Wesentliches in Ihrer Liebe verändern soll und darf. Sie brechen auf, verlassen die bisherigen gewohnten Reaktionsmuster Ihres Schmerzkörpers, erleben dabei vielleicht schwere Momente wie Ohnmacht oder Einsamkeit, überstehen diese, bleiben in der Liebe für Ihr Gegenüber und bilden dadurch mehr Bewusstheit. Wenn Sie zum Beispiel nach einer Beziehungskrise auf diese Weise als *Held* zurückfinden, wird das die Liebe zu Ihrem Partner oder zur Ihrer Partnerin entscheidend vertiefen.

Wir haben gesehen: Der Weg in die Bewusstheit ist kein einmaliger Sprung, sondern ein mentaler „Zickzack-Kurs“, ein Auf und Ab, ein Vor und Zurück. Immer wieder können wir zurückfallen in die Unbewusstheit, weil alte Muster, Konzepte, Verhaltensweisen, Prägungen oder Verstrickungen nicht „auf einen Schlag“ aufzulösen sind. Wir brauchen Mut, Vertrauen, Großzügigkeit uns selber gegenüber, aber auch Disziplin, Demut und ein offenes Herz für die Verwandlung unseres Bewusstseins. Eine Ego-Liebe zwischen zwei verletzten, suchenden oder von früheren Beziehungen oder vom Leben sonst enttäuschten Menschen wird sich nicht einfach über Nacht zu einer bewussten, erwachten, wahren Liebe verwandeln können. Es geht meistens um einen längeren Prozess, um einen inneren Weg, auf dem sich zwei Menschen, jeder für sich, aber auch miteinander, begeben können.

Es kann so sein...



...aber auch so....



Das erste Zurückfallen ist vielleicht noch in tiefster Gewohnheit, also Unbewusstheit, gefangen, so dass Sie es kaum wahrnehmen. Vielleicht spüren Sie es aber auch schon schmerzhaft und reagieren mit einer Sehnsucht nach tiefer innerer Veränderung. Vielleicht wird dieses Zurückfallen immer kleiner oder unspektakulärer, so dass langsam und stetig immer mehr Raum für das Bewusstsein entsteht. Irgendwann werden Sie in der

wahren Liebe leben dürfen, in einem Zustand, den man vielleicht mit *geheiltem Sein* umschreiben könnte. Der „Zick-zack-Kurs“ lohnt sich jedoch auf Dauer, weil Sie irgendwann nicht mehr zurück wollen, ja gar nicht mehr zurück können: Das zunehmende Bewusstsein für Ihr eigenes Wesen, für Ihre Seele, für Ihr inneres Potenzial, für die Macht der liebevollen Gedanken in Ihnen und letztlich für Ihre tiefe Liebesfähigkeit wird so stark sein, dass Sie die zunehmende Loslösung von bisherigen Abhängigkeiten im Außen als große Befreiung erleben.

Also nicht mehr Suche nach

- Anerkennung durch Partner/In und soziales Umfeld
- Bestätigung der Erwartungen anderer
- Vergleichen, Moralisieren, Bewerten, Ablehnen
- Widerstand gegen andere oder das Leben
- Opferhaltung und Unzufriedenheit
-

sondern Finden von

- tiefem inneren Glück
- echter Nähe ohne Selbstaufgabe
- Zusammenspiel von Autonomie und Intimität
- tiefem Gewahrsein für die Verbindung mit allem und allen
- einer großen inneren Gelassenheit und Bejahen dessen, was ist, weil es gut so ist, wie es ist.

Der folgende Text „Autobiografie in fünf Kapiteln“ aus dem tibetischen Totenbuch umschreibt diesen inneren Prozess des Suchens und Findens.

I.

Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein. Ich bin verloren.
Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

II:

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

III:

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein... aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus.

IV:

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.

V:

Ich gehe eine andere Straße.

Einige Übungen aus dem Buch: Schmerzkörper abtragen und Unbewusstheit aufheben

Der Schmerzkörper mag es nicht, wenn er angesehen wird. Er lebt im Dunkeln des Unbewusstseins, sozusagen im Schatten Ihrer inneren Wahrnehmung. Wenn Sie ihn nun liebevoll betrachten, also bewusst hinschauen, sobald er aktiv ist, dann wird er sich gegen dieses Betrachtet-werden wehren und versuchen, sich unsichtbar zu machen, so wie ein kleines Kind sich unsichtbar machen will, wenn man es soeben bei etwas Verbotenem „erwischt“ hat. Der Schmerzkörper wird sich zurückziehen, ja weggehen, je öfters Sie ihn ansehen. Seine Sie beeinflussende Existenz hört nicht einfach auf, aber er wird Sie nicht mehr zu Überreaktionen bringen. Wenn Sie dies immer wieder bewusst in Ihrem Alltag machen, wird er im Lauf der Zeit zumindest in bestimmten Situationen nicht mehr kommen, weil ihm Kraft und Energie dafür fehlen.

Wichtig ist jedoch, den Schmerzkörper bzw. die negativen Gefühle, die mit ihm einhergehen oder die er auslösen kann, nicht abzuwerten, zu verurteilen oder zu verdrängen, sondern sie anzunehmen als Teil der momentanen Wirklichkeit. Diese schmerzvollen Gefühle sind aber nicht die gesamte Wirklichkeit, sondern eben nur ein Teil dessen, was der Schmerzkörper in diese Wirklichkeit hineingibt, solange er wach ist und seine Nahrung sucht. Unter Ihrer ebenso liebevollen wie nachsichtigen Betrachtung wird er seine Dominanz, seine Mächtigkeit immer mehr verlieren und es nicht mehr „nötig“ haben, in gewissen Situationen zu reagieren, sobald bestimmte Emotionen geweckt werden.

Der Schmerzkörper verengt den Blick auf das Leben. Was mit Ihnen geschieht, entspringt Ihren Gefühlen, die wiederum aus

dem Denken, aus Überzeugungen und Annahmen über sich selbst entstanden sind. Man könnte sagen: Sie verstärken das, was Ihnen geschieht, solange Ihre Verstrickungen und Glaubenssätze einen Teufelskreis erzeugen. Dies ist eine sehr eingeschränkte Sicht auf Ihr Leben. Den Schmerzkörper „abtragen“ ist also ein Bewusstseinsprozess, der die Beschränkung auf ein eindimensionales Leben aufhebt, indem es Ihnen eben bewusst wird: Es gibt auch Alternativen zu Schmerz oder Drama, was Sie bisher in Ihren Beziehungen kreiert haben.

Chuck Spezzano beschreibt diesen Mechanismus am Beispiel der verdrängten (also unbewussten!) Emotionen, wie wir sie aus der Traumapsychologie kennen. Die Emotion und der Anlass für die Emotion, z.B. ein sexueller Übergriff oder ein schwerer Unfall, werden vergessen. Und es wird vergessen, dass man vergessen hat! *„In unserem Alltagsbewusstsein meinen wir, dass uns etwas zustößt und wir deshalb Schmerzen empfinden. In Wirklichkeit spielt sich genau das Gegenteil davon ab. Wir erleben Schmerzen, und deshalb kreieren wir eine Situation, die uns hilft, dieses Gefühl auszuleben...“*

Im Gegensatz zu einer solchen unbewussten „Rechtfertigung“ können Sie natürlich Abwehrmechanismen (also Verdrängung!) entwickeln, die jedoch genau zu dem führen, wovor Sie sich eigentlich schützen wollten. Dies ist im Übrigen auch ein wesentlicher Hintergrund für das Resonanzgesetz: Was Ihnen von außen begegnet, hat mit dem zu tun, was Sie innerlich beschäftigt! Die Schmerzkörper-Thematik können Sie entsprechend ausweiten auf Ihr gesamtes soziales Netzwerk. In seinem Beziehungsmodell geht Spezzano davon aus, dass alle früheren und jetzigen Beziehungserfahrungen Aspekte Ihres eigenen Bewusstseins repräsentieren, also die abgespaltenen bzw. verdrängten Anteile Ihrer Persönlichkeit, Ihres *Schattens* (bei C.G. Jung) bzw. eben

Ihres Schmerzkörpers. Die Menschen in Ihrer Umgebung stellen also einen Aspekt dessen dar, wie Sie sich selber wahrnehmen. Und dies gilt auch für die Menschen, die Sie (vermeintlich) zum Opfer gemacht haben!

Beobachten Sie sich in Ihrem Alltag, in Ihren Beziehungen, bei der Arbeit, zuhause am Telefon, beim Einkaufen im Supermarkt, im Gespräch mit einem Freund – immer dann, wenn Sie einen Ärger verspüren, Ungeduld, Unfrieden, Abwertenwollen, Streitlust oder den Wunsch nach Rechtfertigung. Was hat diese Situation ausgelöst? Wie fühlt sie sich an? Wie geht es Ihnen dabei? Wie reagieren Sie körperlich auf sie? Und was geschieht mit diesen negativen Emotionen oder inneren Stimmen, nachdem Sie sie eine Zeit lang betrachtet haben? Welche Bilder, innere Zustände oder Körperwahrnehmungen erleben Sie dabei?

Diese Situationen können Ihnen zeigen, dass Ihr Schmerzkörper soeben aktiv geworden ist. Er wurde gleichsam aus seinem Schlaf geweckt, weil Sie irgendetwas Bestimmtes erfahren, gehört, gesehen, erlebt, verspürt, gedacht oder wahrgenommen haben. Er wurde aktiv, weil er vorher im Ruhezustand, inaktiv, „schlafend“ war.

Bedenken Sie: Unsere Gedanken sind zu über 90 % mit Vergangenheit oder Zukunft beschäftigt. So ist es nicht einfach, sich auf das Hier und Jetzt, auf den gegenwärtigen Moment, zu fokussieren. Sie sind oft abgelenkt, gefangen in Negativität, im Vergleichen, im Urteilen oder Moralisieren. Mit anderen Worten: Sie sind zu wenig geistesgegenwärtig oder eben unbewusst. Das, was sich gerade in Ihnen anfühlt, bewegt oder spürbar ist – oder das, was soeben jetzt in Ihrer Umgebung wahrnehmbar ist – das

alles entgeht Ihrer inneren Wahrnehmung bzw. dem Bewusstsein aufgrund Ihrer alltäglichen Unbewusstheit.

Nehmen Sie sich mehrmals täglich Zeit für eine kleine Aufmerksamkeits-übung. Sie kann auch nur wenige Minuten gehen. Beobachten Sie immer dann, wenn Sie etwas Unangenehmes spüren, eine Unzufriedenheit oder Anspannung: Was geht in mir gerade vor? Was spüre ich in diesem Moment? Wohin tragen mich jetzt meine Gedanken? Wie geht mein Atem? Wie bewege ich mich? Atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Wenn Gedanken kommen oder kreisen wollen: Lassen Sie sie liebevoll los, und gehen Sie immer wieder in den jetzigen Augenblick zurück.

Wenn Sie sich solchen Fragen stellen, dann beobachten Sie gleichsam Ihren mentalen bzw. emotionalen Zustand. Und Sie zeigen damit, dass Sie sich Ihrem Inneren mit der gleichen Aufmerksamkeit widmen wie dem Äußeren, das auf Sie einströmt (Bilder, Stimmungen, Menschen, Gespräche etc...).

Sie können diese Übung übrigens auch in einem Gespräch mit irgendeinem Gegenüber machen. Oft sind Sie als Gesprächspartner nicht anwesend, also wie „geistesabwesend“, was verschiedene Gründe haben kann: Ihr Gesprächspartner langweilt, überfordert oder verärgert Sie. Die dabei auftretenden Emotionen beschäftigen Sie so stark, dass Sie den Worten im Gespräch nicht mehr folgen können. Oder Sie sind bereits am Überlegen, was Sie als Nächstes einwenden, gegenargumentieren, vorwerfen oder rechtfertigen könnten – auch hier wird Ihre Aufmerksamkeit für das Gespräch massiv blockiert.

Versuchen Sie einmal, im nächsten wichtigen anstehenden Gespräch (mit Ihrer Partnerin, mit Ihrem Arbeitskollegen oder Vorgesetzten, mit Ihren Eltern etc.) bewusst auf die Worte Ihres Gegenübers zu hören, dessen Mimik und Gestik wahrzunehmen und sich ganz auf dessen „Botschaft“ zu fokussieren. Und erst, wenn Sie wieder an der Reihe sind im Gesprächsverlauf, können Sie Ihre nächste „Botschaft“ im Gespräch innerlich entstehen lassen, also eine Antwort geben oder eine nächste Frage einbringen.

Wenn Sie auf diese Weise ganz, also „total“ zuhören, dann werden Sie zum einen sensibilisierter für das, was in Ihnen passiert, wenn man so mit Ihnen redet oder Ihnen begegnet. Und zum anderen wird sich Ihr Gegenüber im Gespräch, vielleicht für ihn oder für sie selber überhaupt nicht bewusst, immer mehr verstanden fühlen und sich für Ihre Worte zunehmend öffnen.

Wenn Sie diese beiden Übungen immer wieder machen, öfters am Tag, über viele Wochen, vielleicht sogar Monate hinweg, werden Sie Ihre Unbewusstheit immer mehr abbauen und damit Raum schaffen für Bewusstheit, für das Eindringen in das Wesen der Dinge, für das tiefe Verbundenheitsgefühl mit allen und allem, was Sie umgibt.

Diese Aufmerksamkeitsübung, also die Schulung einer neuen Achtsamkeit, hat möglicherweise auch weiterreichende Auswirkungen. Sie wird Sie und das, was Ihnen im Leben wesentlich ist, innerlich berühren und verändern. Es geht ja um einen Heilungsprozess auf verschiedensten Ebenen.

Heilung und Partnerschaft

Ein Liebespaar erlebt in der Regel viel Nähe und Vertrautheit zueinander. So werden Sie oft, unbewusst natürlich, gegenseitig Ihre Schmerzkörper, also Ihre „neuralgischen“ Punkte berühren, Stress auslösen, Drama inszenieren oder einfach falsche Annahmen im Opfer-Täter-Kreislauf bestätigen. Dies kann durch versteckte Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Rückzugsgedanken oder Fluchtmechanismen u.v.m. geschehen. Oft sind Sie sich dessen überhaupt nicht bewusst, weshalb es zur Auseinandersetzung gekommen ist. Ein eigentlicher **Heilungsprozess** kann erst in dem Augenblick beginnen, in dem Sie Ihren Schmerzkörper beobachten, sein Energiefeld in sich spüren und sich ihm mit Ihrer Aufmerksamkeit zuwenden. Erst so beginnt er sich nach und nach aufzulösen.

Wie schon erwähnt, verliert der Schmerzkörper seine Dominanz und Wirkmächtigkeit, wenn er angesehen und betrachtet wird. So ist es ja auch beim bekannten Märchen Rumpelstilzchen: Das unbekannte Männchen verliert in dem Moment seinen großen Einfluss, wenn sein Name genannt wird, wenn also der Namenszauber (*„Ach, wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß' ...“*) gebrochen ist. Wenn der Schmerzkörper Heilung erfährt, so wird dies auch mit Ihrer Seele und mit Ihren Beziehungen geschehen.

Heilung und Immunsystem

Wenn Sie bewusst in Ihrem Körper sind, wird auch das Immunsystem enorm gestärkt. Die meisten Krankheiten schleichen sich ja ein, wenn Sie nicht im Körper präsent sind, wenn er also quasi *unbewohnt* und *einsam* ist. Nicht nur Ihr körperliches Immunsystem wird gestärkt, sondern auch das psychische.

Wann immer Sie nach einer Antwort, einer Lösung oder einer kreativen Idee suchen: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit weg vom Denken und gehen Sie in Ihren Körper. Spüren Sie in sich hinein und nehmen Sie für einen Moment den Fluss der Energie und die Stille des Augenblicks wahr. Eingebungen oder Intuitionen werden folgen. Kehren Sie erst dann wieder zurück zu Ihren Aktivitäten: Vielleicht erleben Sie gerade jetzt mehr Gelassenheit oder innere Sicherheit.

Es können nur wenige kurze Augenblicke sein, die Sie sich, Ihrer Partnerschaft oder Ihrem Arbeitsprozess auf diese Weise mehrmals täglich gönnen: Diese kleinen Denkpausen verändern Ihre Aufnahmefähigkeit und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Und damit sind Sie auch wieder mehr verbunden mit Ihrer inneren Quelle bzw. mit Ihrem eigentlichen Potenzial.

Tastübung zur Physiognomie

Stellen Sie sich mit Ihrem Partner / mit Ihrer Partnerin an einem ruhigen, für Sie positiv besetzten Ort im Abstand von etwa 30 cm gegenüber auf. Ihre Gesichter sind einander zugewandt. Der Ort kann in Ihrer Wohnung sein, aber natürlich auch irgendwo in der Natur, im Wald, an einem See usw. Stehen Sie ruhig und entspannt da, die Füße leicht auseinander, die Beine nicht starr durchgestreckt, sondern in leicht angewinkelter angenehmer Haltung. Ihre Arme hängen locker herunter und sind leicht mit Ihren Oberschenkeln in Berührung. Schließen Sie beide für einige Momente die Augen, spüren Sie Ihren Atem, wie er kommt und geht, und spüren Sie den festen Boden, auf dem Sie stehen. Atmen Sie ein und aus, sicher getragen vom Untergrund. Atmen Sie ein und aus, immer ruhiger werdend.

Sie oder Ihr/e Partner/in können nun mit der Übung beginnen. Während Ihr Gegenüber ruhig, fest atmend und entspannt in der ruhigen Körperposition verharrt, heben Sie langsam Ihre Arme und drehen die Hände nach oben, so dass Sie jetzt ein offenes Gefäß werden für die Intuition oder die Inspiration, die Ihnen nun „der Himmel“ schicken wird. Ihre Augen sind noch immer geschlossen. Vorsichtig und ganz behutsam nähern sich nun Ihre Hände dem Gesicht Ihres Gegenübers. Nun beginnen Sie langsam und bedächtig, das Gesicht zu ertasten. Alles geschieht schweigend in einer achtsamen Haltung. Sie ertasten die Gesichtsform, die Haare, die Stirn. Sie berühren die Nase, den Mund, die Lippen. Sie wandern langsam über die Wangen zum Kinn. Sie lassen sich einfach von Ihrer Intuition führen und wiederholen gerne ihre „Tastgänge“ mehrmals, von der Stirn zum Kinn oder auch umgekehrt. Bei jeder Berührung werden Sie sich bewusst, wie stark die Energien sind, die zwischen Ihnen und Ihrer/m Partner/in schwingen, wie sehr Sie im

Einklang sind. Sie fühlen diese Stimmigkeit zwischen Ihnen. Ohne dass Sie an einzelne Situationen oder Begegnungen oder Szenen aus dem Leben Ihres Gegenübers denken müssen, sind Sie sich doch gewahr, wie gut, wie „stimmig“, sich das betastete Gesicht anfühlt für Sie. Sie spüren eine Dankbarkeit, dass Sie diesem Menschen, diesem Gesicht, dieser Lebensgeschichte, die sich in einer solchen Physiognomie zeigt, begegnen und dass Sie diesen Menschen auch lieben dürfen. Jede Berührung wird von Ihrem ruhigen Atem begleitet.

Wenn Sie nach einigen Minuten das Gefühl haben, dass Ihre Hände nun genug „gesehen“, also gespürt, ertastet und wahrgenommen haben, dann ziehen Sie Ihre Hände langsam zurück und legen Sie sie wieder in ihre Ausgangsstellung zurück, locker an den Beinen herunterhängend. Sagen Sie innerlich „Danke“ für diese Schwingungsmöglichkeit, die Sie zwischen sich spüren dürfen.

Nun wiederholt sich die Übung und Sie selber sind jetzt der- oder diejenige, der/die betastet, wahrgenommen und wertgeschätzt wird. Sie lassen die sanften, behutsamen Berührungen Ihres Gegenübers geschehen, spüren die Wärme und die feinstofflichen Schwingungen zwischen Ihnen. Ihr Atem geht weiterhin ein und aus, Sie spüren den festen Boden unter den Füßen und sind dankbar über das Streicheln der Hände oder Fingerkuppen, das Sie tief in Ihrer Seele berührt. Bald wird auch Ihr Gegenüber die Hände wieder langsam zurückziehen und in die Ausgangsstellung zurückgleiten lassen.

In einem dritten Schritt können Sie sich nun beide gleichzeitig mit den Händen Ihren Gesichtern nähern. Da dies alles noch immer mit geschlossenen Augen geschieht, sind vielleicht die tastenden Bewegungen noch sehr unkoordiniert oder asymmetrisch. Das alles ist nicht wichtig. Wesentlich ist nur die innere Stille, der tiefe

Frieden, den Sie spüren, wenn Sie sich dessen gewahr werden, wie „es“ zwischen Ihnen „schwingt“, wie gut der Puls des Lebens oder die Energien hinter Ihren Lebensgeschichten miteinander im Einklang sind, wie „stimmig“ es sich innerlich anfühlt, wenn Sie so gegenüberstehen.

Irgendwann werden Sie beide wieder Ihre Augen öffnen und sich bewusst ansehen, lange und liebevoll. Sie schauen sich in die Augen und sind berührt von der stimmigen Nähe zwischen sich.

Diese Übung ist auch dann möglich, wenn Sie gerade in einer schwierigen Beziehungsphase sind, wenn Gefühle von Distanz, fehlender Vertrautheit oder Dissonanz im gefühlten Außen dominieren. Vielleicht wird die Behutsamkeit und Intensität solcher tastenden Berührungen im Gesicht Ihnen wieder mehr Zugang zum Augenblick, also Präsenz und Bewusstheit verschaffen, so dass Sie sich anschließend auch wieder anders begegnen können.

Spiegelübung

Nehmen Sie sich täglich Zeit, um in einen Spiegel zu schauen, um sich also in Ihrem Spiegelbild zu begegnen. Am Anfang können dies vielleicht nur 5 oder 10 Minuten sein. Mit mehr Übung können Sie diesen Blick jedoch auch über 15 oder 20 Minuten oder gar noch länger praktizieren. Schauen Sie sich in die Augen. Halten Sie Blickkontakt mit sich selbst und atmen Sie dabei sanft und tief ein und aus. Während Sie sich auf diese Weise intensiv anschauen, nehmen Sie Ihre Gefühle wahr, Ihre Körperreaktionen, aber auch Ihre Gedanken. Wehren Sie diese nicht ab, lassen Sie sie einfach zu und halten Sie sie nicht fest. Beobachten Sie sie und denken Sie nicht über diese Gedanken nach. Seien Sie einfach ein atmender, fühlender Beobachter. Vielleicht steigen in Ihnen Stolz und Zufriedenheit, vielleicht aber auch Trauer oder Ärger auf. Zensurieren Sie diese Gefühle nicht, sie sind einfach da, kommen und werden auch wieder gehen.

Dann vergleichen Sie Ihre beiden Gesichtshälften und stellen die Unterschiede fest. Welche Seite sieht freundlicher, lebendiger, fröhlicher aus, welche Seite leidender, schwächer, trauriger. Öffnen Sie Ihr Herz für diesen Menschen, der Sie sozusagen aus dem Spiegel heraus anschaut und bleiben Sie mit ihm im Kontakt. Öffnen Sie Ihr Herz für sich selbst.

Wenn Sie auf diese Weise im Kontakt mit sich sind, werden Sie wahrnehmen, wie Ihre Beziehung zu sich selber ist. Sie werden anfangen, sich wirklich zu sehen. Unabhängig davon, was diese Übung bewirken wird: Sagen Sie Ja zu sich und zu dieser intensiven Wahrnehmung.

Schenken Sie sich gegen Ende das schönste Lächeln, das Ihnen möglich ist, und sagen zu sich: „Ich bin stolz auf dich. Und ich liebe dich....“

Machen Sie diese Übung täglich. Sie werden vielleicht schon nach 1 oder 2 Wochen eine Wirkung spüren. Idealerweise praktizieren Sie diese Übung jedoch über einen Zeitraum von 1 bis 2 Monaten. Die Wahrnehmung Ihrer selbst wird sich verändern.

Wenn Sie einen körperhohen Standspiegel besitzen, können Sie dieselbe Übung auch vor diesem großen Spiegel wiederholen, indem Sie nackt oder leicht bekleidet vor ihm stehen und sich also *ungeschminkt* mit allem, was Sie ausmacht, bewusst ansehen. Auch vor diesem großen Spiegelbild, das alles zeigt, können Sie die Übung mehrere Wochen lang wiederholen und sich jeweils zu Ende der kurzen Zeit einen positiven Zuspruch gönnen: *„Es ist gut so, wie du bist. Du bist liebenswert....“*

Diese Übung ist, wie man formulieren könnte, ein Akt der Selbstliebe. Selbstliebe bedeutet ja, der momentanen Realität ins Auge zu sehen und sie zunächst einmal so wahrzunehmen, wie sie ist, ohne Zensur, ohne Verändernwollen oder Verurteilen.

Anhang II

Das Jofri Balance®-Modell in aller Kürze

Zwei Menschen begegnen sich nie als „unbeschriebene Blätter“. Womit sie sich treffen, mit welchen Erwartungen, Befürchtungen, Hoffnungen usw., ist ihnen oft nicht bewusst. Das Jofri Balance®-Modell geht davon aus: Wenn sich zwei Menschen verlieben, schließen sie einen sogenannten *Unbewussten Vertrag*. Danach geben sich Liebende zu Beginn ihrer Partnerschaft folgendes unbewusste Versprechen: *„Ich gebe dir, was ich geben will. Ich erhalte, was ich bekommen möchte. Und ich bleibe so, wie ich bin!“*.

Beide Partner nähren in dieser Phase der Beziehung gegenseitig ihre *Schmerzkörper*, also die Bedürfnisse ihrer inneren negativen Energiefelder, die in ihrer Biografie durch Verstrickungen, Defizite, Glaubenssätze und Verletzungen gewachsen sind (nebst den vielen positiven Prägungen und Potenzialen). Die Verliebtheit gründet also auf der Suche zweier *Schmerzkörper* nach Resonanz. So wird das Gegenüber sehr eingeschränkt, mit einer „rosa Brille“ wahrgenommen.

Diese „Liebeslüge“ gerät aus dem Gleichgewicht, wenn einer der beiden Partner *bewusst* wird, also die Identifikation mit dem Schmerzkörper lösen kann. Diese Entwicklung ist für den anderen Partner ein schmerzhafter Bruch des *Unbewussten Vertrags* und wirft die Beziehung zunächst völlig aus ihrer Balance. Sein Schmerzkörper erhält nicht mehr die *passende* Nahrung, so lange, bis er selber *erwacht* und diese Verstrickung löst. Solche Verschiebungen sind also nur *Verrückungsprozesse*, weil sich der Blickwinkel zueinander verändert. Der wesentliche Kern der Liebe ist davon völlig unberührt!

Was so *innen* spürbar ist, zeigt sich im *Außen* in der Physiognomie. Sie ist das (vor allem in den Augen seh- und wahrnehmbare) „Ergebnis“ der Geschichten, die das Leben bisher geschrieben hat. Wenn zwei Menschen genügend Eigenliebe haben und sich nicht *gegen*, sondern *in* ihren Lebensfluss stellen, also Widerstand (sich als Opfer fühlen u.a.) loslassen, werden sie präsenter und achtsamer für den Augenblick, für sich selber und füreinander. Auf diese Weise finden sie ihren inneren spirituell-mentalenen Weg zu mehr Bewusstheit.

Sie fügen keinen Schmerz mehr zu und sind weniger verletzbar. Sie haben sich gelöst aus dem Gedankenkarussell des Verstandes, der abwägt, vergleicht, vorschreibt, erhofft, erwartet, moralisiert, abwertet, analysiert und/oder ablehnt. Stattdessen sind sie einfach präsent im Hier und Jetzt. Im Gespräch hören sie bewusst zu und geben Ihrem Gegenüber viel Raum. Und sie müssen sich nicht mehr gegenseitig das geben, was ihnen fehlt...

Wenn zwei Liebende genügend Bewusstheit haben und erleben, dass ihre Lebenserfahrungen beim Gegenüber eine Entsprechung finden, so weist dies auf eine *stimmige* Physiognomie hin. Erst, wenn es also nicht nur *passt*, sondern eben auch *stimmt*, kann ein Paar in tiefer Liebe zusammen bleiben und die Liebe unverfälscht fließen lassen.

Anders formuliert: Vorwürfe, Erwartungen, Enttäuschungen, Verletzungen, Verstrickungen, Beleidigungen, Lieblosigkeiten, Abwertungen etc. kann es nur geben, wenn die Beziehung zwar *passt*, jedoch nicht *stimmt*! Wenn es aber *stimmt*, wenn es als Präsenz fließt in Gegenseitigkeit, dann kommt es auch zu intensiver Begegnung. Zwei Liebende müssen sich in einer so gereiften Beziehung nicht mehr abmühen. Warum? Wenn es *stimmt*, dann *müssen* sie nicht, dann stimmt es so, wie es ist. Und dann haben sie es nicht mehr nötig, sich gegenseitig zu

überzeugen, Recht zu haben, es dem Partner recht zu machen, Konflikte zu vermeiden u.v.m.

Das Jofri Balance®-Modell will zeigen: Bewusstheit hat ein großes Potenzial. Paare müssen nicht unnötig auseinandergehen, sondern können ihre *Verrückungsprozesse* als befreienden Schritt zur seelischen Entwicklung und Selbstwerdung (Loslösung vom Schmerzkörper) sehen. Und es kann Paaren helfen, aus destruktiven Mustern in der Beziehung auszusteigen, wenn ihnen bewusst wird: Festklammern, Drama inszenieren oder Missverständnisse gehören zum „Verhaltensrepertoire“ des Schmerzkörpers, also zum Ego-Bewusstsein. Mehr Bewusstheit erhöht das Selbst-Bewusstsein. Und dieses kennt andere Wege: die zur wahren, befreienden und erfüllenden Liebe.

Es ist ein Abenteuer der Bewusstwerdung. Ihre Liebe wird sich wandeln, vertiefen, transformieren und ein tiefes Glück erleben dürfen....

Inhaltsverzeichnis von Erfüllende Liebe

Vorwort

Das Jofri Balance®-Modell nach Joseph Fries

Teil I. Wahre und erfüllende Liebe

Eigenliebe als Fundament

Die Kraft der Berührung

Der Weg zur Bewusstheit in der Liebe: Gegenwärtigkeit

Widerstand und Hingabe

Heilung – ein Weg zwischen innen und außen

Zusammenbleiben oder sich in Liebe trennen

Wahre Liebe und Sexualität

Wahres und Mythen zum Sex

Energetische Sexualität gegen gemachten Sex

Religion und Sexfeindlichkeit

Erwachte Sexualität

Schmerzkörper und sexuelle Liebe

Exkurs: Pornografie – Suche und Sucht

Erwachter Orgasmus – geht das überhaupt?

Wahre Liebe und Angst

Wahre Liebe und Achtsamkeit

Wahre Liebe und Stille

Wahre Liebe und Glaubenssätze

Die Heldenreise: Ein Drehbuch zur Transformation in die Bewusstheit

Teil II: Praxissteil

Übungen und Meditationen

Der Weg von Ego und Selbst
Schmerzkörper abtragen und Unbewusstheit aufheben
Zum Beispiel Lukas
Verbindung mit dem inneren Körper aufnehmen
Geh-Meditation
Transformation – Zwei-Punkt-Methode
„Protokoll“: Veränderung der Lebensumstellung
Tastübung zur Physiognomie
Spiegelübung
Gespräch mit Joseph Fries

Teil III: Anhänge

Anhang I: Lebensmodell Bewusstheit
Anhang II: Das Jofri Balance® Modell auf 2 Seiten
Anhang III: Aphorismen zu Liebe und Ehe
Anmerkungen

Die **hier markierten roten Kapitel** finden Sie in diesem e-Book
in unveränderter Form.



Der luzerner Autor Joseph Fries, Gründer des Jofri-Balance beschäftigt sich seit vielen Jahren mit spirituell-psychologischen und energetischen Fragen zu Liebe, Beziehungen und Gesundheit. Er hat unter anderem neue Zusammenhänge bei zwischenmenschlichen Beziehungen im Allgemeinen, und im Speziellen beim Verlieben und in der Paardynamik entdeckt. Daraus die nach ihm benannte Jofri-Balance erarbeitet, sowie das Modell entwickelt und begründet.

Kontakt:

www.jofri-balance.com | info@jofri-balance.com