

Februar 2009

Zwischenmenschliche Beziehungen

Alle zwischenmenschlichen Beziehungen, wie auch immer sie sich ausdrücken oder anfühlen, und egal zu wem – Partner, Tochter oder Sohn, Eltern, Freunde, Kollegen, Nachbarn, Mitarbeiter, Chef, – spiegeln etwas aus dem inneren Resonanzfeld eines Menschen. Sie sind Ausdruck innerer Resonanzen – Gedanken, Gefühle, Einstellungen, Haltungen, Überzeugungen, Glaubenssätze – im Bewusstsein des Individuums.

Es können sich immer nur gleich schwingende Resonanzen zweier oder mehrerer Personen treffen. Gegensätzliche Resonanzen treffen sich nicht, sie finden sich nicht, sie fließen aneinander vorbei.

Das Aufeinander-Treffen derselben Resonanzen – zweier oder mehrerer Personen – manifestiert sich in der grossen Vielfalt zwischenmenschlicher Erfahrungen: Harmonie - Disharmonie, Glücklichein - Unglücklichein, Freude - Trauer, Liebe – Hass, Friede – Streit, Respekt – Gewalt, Zuversicht – Angst. Die ganze Palette zwischenmenschlicher Erfahrungen basiert insofern zwangsläufig auf inneren, mentalen Ausrichtungen im Bewusstsein des Individuums.

Anders ausgedrückt bedeutet das: Wie uns jemand begegnet, wie sich jemand uns gegenüber verhält – mental, verbal und als Handelnder – hat mit uns selbst zu tun. Mit unseren eigenen, inneren Resonanzen. Wie wir selbst sind, welche Resonanzen wir aussenden, wie wir uns selbst sehen, wie wir andere sehen - bewusst oder unbewusst -, bestimmt über das, was wir erfahren bzw. erleben.

„Wenn wir die Welt mit anderen Augen betrachten, dann verändert sie sich!“ Diese Aussage stimmt überein mit der Quantenphysik, die besagt, dass es einen Beobachter (Individuum) braucht, damit ein Objekt oder ein Zustand existieren kann. Wird dem Objekt oder dem Zustand die Aufmerksamkeit entzogen, löst es/er sich auf.

Wenn wir also in uns die erwünschten (positiven) Resonanzen weiterhin pflegen, dann erfahren wir im Äusseren dieselben positiven, wünschenswerten Dinge im Bereich zwischenmenschlicher Beziehungen. Wenn wir in uns die unerwünschten Resonanzen loslassen – und sie mit neuen, positiven, aufbauenden Resonanzen ersetzen – dann erschaffen wir dadurch ein neues Resonanzfeld und damit neue, positive Erlebnisse im zwischenmenschlichen Bereich.

Es kommt also auf unsere persönliche Mentalhygiene an! Wir können uns täglich Zeit nehmen, um unser inneres Resonanzfeld im Bereich zwischenmenschlicher Beziehungen bewusst positiv aufzubauen. Vielleicht fragen wir uns dabei zuerst:

- 1) Wie sehe ich mich selbst?
- 2) Wie sehe ich meinen Partner, wie unsere Beziehung?
- 3) Wie sehe ich meine Kinder, wie unsere Beziehung?
- 4) Wie sehe ich meine Eltern, wie unsere Beziehung?
- 5) Wie sehe ich die Beziehung zu meinen Freunden?
- 6) Wie sehe ich die Beziehung zu meinen Nachbarn?
- 7) Wie sehe ich die Beziehung zu den Mitarbeitern, wie zum Chef?

Was immer meine diesbezüglichen inneren Überzeugungen bzw. Einstellungen sind – und zwar in der Tiefe meines Herzens, – so werden sich mir meine Beziehungen offenbaren. Wenn ich also Veränderungen in meinen zwischenmenschlichen Beziehungen herbeiführen möchte, dann beginne ich neue Resonanzen – Gedanken, Gefühle, Einstellungen, Überzeugungen – in mir entstehen zu lassen. Resonanzen wie: Liebe, Respekt, Zuneigung, Grosszügigkeit, Humor, Dankbarkeit, Güte, Zuversicht, Harmonie, Frieden, Freude, Geben,

Bedingungslosigkeit, Bewunderung, Zärtlichkeit (mental, verbal und physisch), Offenheit, Herzlichkeit, Gesprächsbereitschaft, etc. Diese neuen Resonanzen erschaffen neue Erfahrungen derselben Qualität in meinen Beziehungen, in meinem zwischenmenschlichen Umfeld.

Alte Denk-, Sprech- und Verhaltensgewohnheiten sind also – mittels neuer, innerer Ausrichtungen – zu verabschieden. „Er ist so...“, „sie macht das immer...“, etc. sind mit neuen Sichtweisen zu ersetzen, was nicht immer so einfach ist, weil wir manchmal gerne an alten Gewohnheiten festhalten. Diese geben uns eine gewisse Identität, die uns *über* oder *unter* andere stellt und so in unseren Mustern und Haltungen bestärken.

Wenn ich jedoch meine inneren Einstellungen anderen Menschen gegenüber heile, dann heile ich damit mich selbst. Dann lasse ich von beschränkenden inneren Einstellungen los und bringe so mein inneres Licht zum Leuchten. Dadurch enthülle ich mein wahres Sein, mein wirkliches Selbst, das unbegrenzt, unbeschränkt, liebevoll, friedlich und harmonisch ist. So entsteht inneres Gleichgewicht, innere Balance und Gelassenheit.