



Die Liebe lernen

Ein Beziehungsspiel für die Liebe

Lernbrief 19

<https://www.die-liebe-lernen.de>



Inhaltsverzeichnis

1	Warum ein Lernbrief? _____	3
2	Den Partner mit Augen der Liebe ansehen _____	6
3	Die 14 Kerncharaktereigenschaften _____	7
4	Das Beziehungsspiel: Regeln für das Spiel zu zweit _____	11
5	Die Bedeutung des Beziehungsspiels für die Partnerschaft _____	12
6	Den Wesenskern im Anderen entdecken: Beziehungsspiel Variante 2 _____	13
7	Die Kerncharaktereigenschaften verstehen: Beziehungsspiel Variante 3 _____	15
8	Die Struktur der Kerncharaktereigenschaften – oder ihre „Komposition“ _____	17
9	Was haben wir nun gelernt? _____	19
10	Literatur _____	20
11	Anhang _____	21



1 Warum ein Lernbrief?

Wenn wir unsere Erkenntnisse aus unserer beruflichen ebenso wie unserer persönlichen Erfahrungswelt zu Schlüsselerkenntnissen zusammenfassen würden, würde eine davon lauten:

**Partnerschaften scheitern nicht
aus Mangel an Liebe
sondern aus Mangel an Wissen.
Würden wir es besser wissen,
würden wir es auch besser machen.**

Erscheint dir das zu einfach gedacht?

Jeder wünscht sich Glück und Zufriedenheit, vor allem in der Partnerschaft! Doch wie erreichen wir dieses Ziel? Wenn wir uns umschauen - in unserem Bekanntenkreis, in unseren Familien - so ist der Anteil der Trennungen und Scheidungen erschreckend groß. Und viele Paare, die zusammen bleiben, sind trotzdem nicht wirklich glücklich...

Dabei hat jeder Mensch Sehnsucht danach, sich in seiner Partnerschaft glücklich und geborgen zu fühlen.

Wer hat schon die Möglichkeit, sich bewusst auf eine Partnerschaft oder die Ehe vorzubereiten? Keine gesellschaftliche Institution trägt dafür Verantwortung, und Vorbilder sind selten bzw. oft nicht tauglich.

Deswegen laden wir **euch** herzlich ein, **in eurem Tempo** – allein oder am besten **mit eurem Partner, eurem Freund oder eurer Freundin** - diese Lernbriefe durchzuarbeiten. Sie vermitteln euch Wissen, das euch erlaubt, die Qualität eurer Partnerschaft zu verändern und sie damit sicherer, entspannter und glücklicher zu gestalten.

Partnerschaft, Liebe, Familie - das sind Themen, die den privaten Bereich unseres Lebens ausmachen. Darüber zu sprechen bedeutet, persönliche Dinge zu erzählen. Wir erzählen euch „persönliche Dinge“ in der Form, dass jeder Lernbrief rund um drei Beispiele von Beziehungen aufgebaut ist.

Wir haben uns diese Beispiele selbst ausgedacht und haben dabei zurückgegriffen auf die vielen Geschichten, die wir im Laufe unseres bisherigen (Arbeits-)Lebens von anderen geschenkt bekommen haben. Einzelne Aspekte individueller Geschichten finden sich daher in unseren Beispielen wieder. Wir haben sie jedoch so verändert, verdichtet und mit erfundenen Namen und familiären Rahmenbedingungen versehen, dass der Einzelne mit seiner Geschichte geschützt bleibt.

Es kann sein, dass ihr diese Geschichten beim ersten durchlesen überzeichnet findet. Das ist so beabsichtigt. Wir glauben, dass es hilfreich ist, scharfe Kontraste zu nutzen, um die Wirkungsweise veränderter Rahmenbedingungen klar herauszuarbeiten. Die Geschichten wollen nicht Literatur, sondern Arbeitsunterlagen sein. Die plastische Schilderung von alltäglichen Situationen, die plötzlich starkes Konfliktpotential zeigen erleichtert es, eigene Problemlagen als menschlich und damit „normal“ zu verstehen. Die harmonische Auflösung im zweiten Teil unterstützt, auch im Sinne einer Vision, einen unserer Grundgedanken: dass vermeintlich kleine „Kursänderungen“ im Umgang miteinander die Beziehungsqualität eines Paares dramatisch – im positiven Sinne – und nachhaltig verändern.

Manchmal verwenden wir, leicht abgeändert, eine Geschichte in zwei Lernbriefen zu unterschiedlichen Themen. Der Grund dafür ist, dass je nach Sichtweise ein anderes (Konflikt-) Thema in den Vordergrund gerückt werden kann. Denn Beziehungen gleichen Netzwerken, in denen Themen eng miteinander verwoben sind.



Die Liebe lernen

Der Grund, warum wir euch mit „du“ ansprechen, ist, dass wir euch gleichsam einladen, gemeinsam mit uns aus den Erfahrungen anderer zu lernen. Das ist etwas, was in einer vernetzten Welt auch über das Internet möglich ist. Der Charakter unseres gemeinsamen Unterfangens bleibt aber, dass wir für ein persönliches Thema einen persönlichen Rahmen schaffen wollen - und darum haben wir diese persönliche Anrede gewählt.

Wir haben die Möglichkeit eines Gästebuch-eintrages für euch geschaffen. So wollen wir sicherstellen, dass alle, die sich mit ihren Fragen und Erkenntnissen an uns wenden möchten, das tun können und darüber hinaus andere Menschen, die auch mit den Lernbriefen arbeiten, von euren Gedanken profitieren können.

Wer sind nun diese Menschen? Wir glauben, dass dieses Angebot für diejenigen interessant ist, die das Internet als Informations- und Weiterbildungsinstrument schätzen, die eine Arbeit an der eigenen Beziehung(sfähigkeit) als wichtig erkennen und die zeitliche und örtliche Flexibilität schätzen. Wir glauben, dass dieses Angebot für Frauen und Männer gleichermaßen sinnvoll und wichtig ist.

Wir „unterstellen“ bei diesem und allen anderen unserer Projekte die fundamentale Notwendigkeit der Gleichwertigkeit der Geschlechter. Aus diesem Grund sind die Lernbriefe sprachlich so gestaltet, dass sie abwechselnd bei allgemeinen Aussagen entweder die weibliche oder die männliche Form verwenden.

Aus unserer Sicht sind die Lernbriefe eine der besten Möglichkeiten, die wir kennen, um im eigenen Tempo und mit Gewinn an der eigenen Beziehung zu arbeiten.

Die ersten 14 Lernbriefe behandeln Grundregeln, die euch dabei helfen, einen Ansatzpunkt zur Auflösung der häufigsten Partnerschaftskonflikte zu finden.

In jeder „normalen“ Beziehung gibt es diese Konflikte, die gelöst werden wollen. Unsere Erziehung oder die Vorbilder, die uns in unserem sozialen Umfeld zur Verfügung stehen, bereiten uns darauf aber kaum vor. Nur selten treffen wir auf Menschen, die uns klar vermitteln können, wie sie ein bestimmtes Thema erfolgreich lösen - und warum.

Deswegen haben wir eine Übersicht der Lernbriefe erstellt und sie darin auch inhaltlich so beschrieben, dass ihr eure im Moment besonders wichtigen Themen klar erkennen und dem jeweiligen Lernbrief zuordnen könnt. Es macht Sinn, diese zuerst zu wählen und miteinander zu bearbeiten. Es stellt bereits einen Schritt zur Lösung eines Konfliktes dar, wenn ihr mit eurer Partnerin gemeinsam jenen Lernbrief aussucht, der am ehesten zu eurer Situation passt und das im Moment für euch wichtigste Thema behandelt.

Was kann es bedeuten, wenn du merkst, dass die Umsetzung aber nicht gelingt?

Nach unserer Erfahrung benötigt jegliche Veränderung Zeit. Auch die Zeitspanne, während derer wir uns an ein – wenn auch unbefriedigendes - Muster gewöhnt haben, spielt eine Rolle: Selbst wenn wir erkannt haben: So funktioniert es nicht, wir wollen das ändern! spielt die „Macht der Gewohnheit“ eine wichtige Rolle: Je länger wir das bisherige Muster und die damit zusammenhängenden Überzeugungen verwendet haben, umso länger kann der Veränderungsprozess dauern.



Die Liebe lernen

Wenn dir trotz besserer Überzeugung aber **auf Dauer** die Umsetzung nicht gelingt, so kann das daran liegen, dass es einen unbewussten „Einwand“ dagegen gibt, erfolgreich, zufrieden oder glücklich sein zu dürfen.

Die Lernbriefe 30 und folgende werden sich mit diesen Themen beschäftigen (voraussichtlich ab dem 3. Quartal 2010).

Über die Struktur der üblichen Lernbriefe:

Wir haben einen einheitlichen Aufbau mit folgenden Elementen gewählt:

- Drei Beispielgeschichten erschließen die Struktur von Partnerschaftsproblemen und helfen, Quellen möglicher Verletzungen erkennen zu lernen.
- Fragen laden dazu ein, das Kernproblem auch philosophisch zu ergründen.
- Die Beziehungsregel – oder Regel der Liebe – des Kernproblems wird benannt und so erklärt, dass ihre tiefere Bedeutung sichtbar wird.
- Das führt dazu, dass ihr klar erkennen könnt, warum das Überschreiten dieser Regel zu Verletzung und Konflikt führen wird.
- Die Beispielgeschichten werden im Lichte der angewendeten Beziehungsregel neu aufgerollt. Oder anders formuliert: Wir gehen zurück an den Start und schreiben die Geschichten neu, indem wir durch eine „neue Brille“ sehen.
- Die Grenzbereiche der Beziehungsregel werden ausgelotet, um das Thema zu vervollständigen und abzurunden.
- Als Anregung für die gemeinsame Umsetzung dienen Überlegungen von uns dazu, was euch aus unserer Sicht in eurem Veränderungsprozess behindern und was euch helfen kann.

Dieser Lernbrief beschreibt ein Beziehungsspiel. Deswegen hat es auch eine eigene Struktur, lasst euch überraschen!

Ihr könnt die Reihenfolge der Lernbriefe 1 bis 18 frei wählen und sie gemäß euren eigenen Bedürfnissen abrufen. Die Lernbriefe 20 bis 30 sind Folge-Lernbriefe. Sie vertiefen die Themen der Lernbriefe 1 bis 18 und bauen darauf auf, dass diese Inhalte bereits erarbeitet und erlernt wurden.

Copyright:

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Durch den Kauf und den Erhalt dieses **Lernbriefes** verpflichtet ihr euch, diesen nur zum persönlichen Gebrauch zu nutzen. Die Weitergabe an Dritte ist untersagt. Die Nutzung dieses **Lernbriefes** außerhalb des privaten Bereichs ist untersagt. Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.



2 Den Partner mit Augen der Liebe ansehen

Wenn wir mit einem liebevollen, wertschätzenden Blick auf unseren Partner oder auf Freunde schauen, so kommen wir vom oberflächlichen Wahrnehmen hin zu den Schätzen seines Wesens.

Wenn wir jemandem ein Kompliment machen, so beziehen wir uns meist auf das, was wir äußerlich an unserem Gegenüber schätzen - beispielsweise dass er oder sie gut aussieht, eine ausgefallene Krawatte oder eine besondere Kette trägt oder etwas besonders gut gemacht hat.

Wenn wir uns jedoch auf die Grundhaltung eines Menschen und somit auf innere Wesenszüge beziehen, so wirkt das auf unseren Partner oder auf einen Freund viel tiefer, viel nachhaltiger. Der Partner fühlt sich in seinem inneren Wesen erkannt. Dadurch entsteht eine deutlich tiefere Beziehung.

Wenn Menschen sich auf die Suche nach diesen „inneren Werten“ begeben, forschen sie nach etwas, das wir als Kerncharaktereigenschaften bezeichnen.

Bei der Beschäftigung mit diesen Kerncharaktereigenschaften stellten wir etwas Ungewöhnliches fest:

Menschen, die ihren Blick für die verborgenen „Schätze“ im liebevollen Handeln ihrer Mitmenschen verfeinern und schärfen, finden immer dieselben 14 Kerncharaktereigenschaften (KCEs) - und zwar unabhängig von ihrem weltanschaulichen Hintergrund.

Und wenn verschiedene Menschen, die zu ein und derselben Person in unterschiedlichen Beziehungen stehen, gebeten werden, zu beschreiben, welche besondere Qualität diese Person in ihren Augen vollendet lebt oder worin ihre Liebe am deutlichsten zum Ausdruck kommt, so stoßen diese verschiedenen Menschen auf denselben „Wesenskern“. Dieser Wesenskern wiederum wird nicht mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Eigenschaften beschrieben. Er findet sich in einer dieser 14 Kerncharaktereigenschaften.



3 Die 14 Kerncharaktereigenschaften

Wir möchten dir im Folgenden die 14 Kerncharaktereigenschaften nennen und sie inhaltlich beschreiben, so wie wir sie bisher in ihrer Bedeutung erfasst haben. Wir verstehen diese Beschreibungen als eine Annäherung und laden dich ein, deinen eigenen Erfahrungen und Assoziationen nachzugehen und deine ganz persönlichen Definitionen dafür zu finden.

Bevor wir zum eigentlichen Spiel mit seinen Variationen kommen, bitten wir dich, entweder für dich alleine oder gemeinsam mit deinem Partner unsere Übersicht zu lesen und miteinander - oder aber auch mit einem nahen Freund - zu besprechen. Wenn du diesen Lernbrief mit deinem Partner besprichst, wäre es schön und wichtig, wenn **ihr** zu einer **gemeinsamen**, persönlichen Definition findet.

1. Durchhaltevermögen

Synonyme: Standhaftigkeit, Beharrlichkeit, Zähigkeit, Beständigkeit, Ausdauer, Festigkeit. Menschen, die Durchhaltevermögen besitzen, erleben wir als Menschen, die langfristig planen und ihre Pläne dann Schritt um Schritt umsetzen. Treffen sie auf ihrem Weg auf Hindernisse, halten sie dennoch an ihrem „roten Faden“ fest. Begegnen ihnen Schwierigkeiten, geben sie auch dann nicht auf, wenn sie sich zunächst vielleicht entmutigt oder kurzzeitig überfordert fühlen. Menschen, die die Fähigkeit des Durchhaltevermögens in sich entfaltet haben, begegnen Schicksalsschlägen - trotz Trauer oder Verzweiflung - dennoch mit der ihnen eigenen inneren Stärke und gestatten es weder schwierigen Lebensumständen noch belastenden Beziehungen, sie von sich selbst und ihrem persönlichen Weg abzuhalten.

2. Mitgefühl

Synonyme: Güte, Anteilnahme, Barmherzigkeit, Erbarmen, Mitempfinden, Empathie, Einfühlungsvermögen, Gutherzigkeit, Sanftmut, Milde, Mitleid.

Mitfühlende Menschen sind für uns Menschen, die sich öffnen gegenüber den Gefühlen ihrer Mitmenschen. Sie sind fähig, eine innere Resonanz herzustellen zu den Gefühlen anderer. Diese Resonanz speist sich aus ihrem persönlichen Erleben in der Fülle ihrer Erfahrungen und sie fühlen mit ihrem Gegenüber mit, ohne dabei den eigenen Standort zu verlieren. Die Fähigkeit des Mitgefühls, wie wir sie verstehen, bewirkt, einem anderen Menschen echtes Verständnis entgegenbringen zu können, verbunden mit der Bereitschaft, ihm beizustehen: durch da sein und teilen von Schmerz oder Glück, durch tätige Unterstützung, durch Begleitung einer Entwicklung - all das, ohne sich dafür als wichtiger, reifer oder anders überlegen zu fühlen.

3. Begeisterungsfähigkeit

Synonyme: Enthusiasmus, Leidenschaftlichkeit, Intensität, Einsatzbereitschaft.

Begeisterungsfähige Menschen haben sich eine Eigenschaft bewahrt, die wir bei Kindern in reiner Form finden: die pure Freude an etwas, unvoreingenommen und absolut. Sehen Kinder sich etwas Neuem gegenüber und verfügen sie über ein gesundes Selbstgefühl, gehen sie neugierig und offen darauf zu und nehmen es freudig „mit Haut und Haaren“ in Besitz. Sie legen ihr ganzes Wesen in die Erforschung dieses Neuen und laden ihre wichtigen Menschen mit glücklichem Nachdruck dazu ein, ihre Entdeckung zu teilen. Erwachsene Menschen, die Zugang zu ihrer Begeisterungsfähigkeit besitzen, können staunen und hingebungsvoll forschen. Sie begeistern sich - und andere - für eine Sache und ihre Freude an diesem Tun wirkt nicht selten „ansteckend“ auf die Menschen ihrer Umgebung, für die sie zu charismatischen Persönlichkeiten werden können.



4. Herzlichkeit

Synonyme: Warmherzigkeit, Freundlichkeit, Liebenswürdigkeit.

Herzliche Menschen gestalten ihre Beziehungen mit einer Wärme, die in anderen bewirkt, dass sie sich wohl und angenommen fühlen. Herzliche Menschen vermitteln authentisch, dass sie einem anderen Menschen liebevoll und positiv gesonnen sind. Gesellschaftliche Konventionen wie Höflichkeit oder gute Umgangsformen wirken wie ein blasser Abklatsch jener aufrichtigen Hinwendung zu anderen, die herzliche Menschen kennzeichnet: „Du bist mir willkommen!“ könnte unausgesprochen über ihrer besonderen Art des Umgangs mit ihren Mitmenschen stehen.

5. Ehrlichkeit

Synonyme: Aufrichtigkeit, offen, wahrhaftig.
Menschen, die die Eigenschaft der Ehrlichkeit in sich zur Entfaltung gebracht haben, zeigen sie sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Sie sind sich selbst gegenüber aufrichtig. Auch wenn sie einer unangenehmen Wahrheit über eine Facette ihrer Persönlichkeit ins Auge blicken müssen, tun sie das mit größtmöglicher Offenheit. Sich selbst zu belügen stellt keine Handlungsoption dar, was nicht bedeutet, dass ehrlichen Menschen alle Aspekte einer Situation, eines Gefühls oder einer Beziehung immer bewusst sind. Sie richten aber ihren Blick, soweit es ihnen möglich ist, ohne Ausreden oder Beschönigen auf sich selbst und darauf, wie sie ihr Leben führen. Gegenüber anderen Menschen wählen sie den Weg, die Wahrheit zu sagen, so wie sie sich für sie darstellt. Ängstliche Zurückhaltung hat auf diesem Weg ebenso wenig einen Platz im Ausdruck ehrlicher Menschen wie Berechnung, Manipulation oder höfliche Diplomatie.

6. Daseinsbejahung

Synonyme: Lebensbejahung

Mit Daseinsbejahung meinen wir die existenziell gefühlte Dankbarkeit für das Leben, so wie es sich auch immer darstellen mag. Daseinsbejahung ist ein klares Ja zum Leben ohne Bedingungen daran zu knüpfen, wie genau dieses Leben aussehen soll, um lebenswert zu sein. Menschen mit Daseinsbejahung fühlen sich hingezogen zu Kindern, sie sind nah an ihrer Gefühlswelt und begrüßen Veränderungen als eine dem Leben innewohnende Komponente. Diese Haltung ermöglicht es daseinsbejahenden Menschen, ihre momentane Situation spontan und flexibel zu gestalten und die Geschenke des Lebens wahrzunehmen und zu genießen.

7. Zuverlässigkeit

Synonyme: Vertrauenswürdigkeit, Beständigkeit, Stabilität, Entschlossenheit, Gewissenhaftigkeit, Pflichtbewusstsein.

Menschen, die die Fähigkeit zur Zuverlässigkeit entwickelt haben, halten ihr Wort und ermöglichen es anderen, sich bei ihnen sicher fühlen zu können. Auf die Zusagen eines zuverlässigen Menschen können wir vertrauen, wir können darauf bauen, dass er zu seiner Aussage steht und bei dem bleibt, was vereinbart wurde.

8. Fürsorglichkeit

Synonyme: Hilfsbereitschaft, Betreuung, Pflege, Sorgfalt.

Fürsorgliche Menschen unterstützen andere mit Freude in ihrem Wohlergehen. Sie empfinden Interesse an ihrer Entfaltung und begleiten sie umsichtig. Sie umgeben sie auf liebevolle Art mit einer entwicklungsfördernden Atmosphäre. Fürsorglichkeit meint eine natürliche Mütterlichkeit oder Väterlichkeit und beschreibt eine zentrale Eigenschaft von Menschen, die als gute Mentoren wirken.



9. Mut

Synonyme: Kühnheit, Entschlossenheit, Courage, Furchtlosigkeit, Tapferkeit, Beherztheit.

Mut äußert sich manchmal in heldenhaften Taten, doch wir verstehen mutige Menschen zunächst als Menschen, deren grundsätzliche Haltung im Leben dadurch gekennzeichnet ist, dass sie sich Herausforderungen und Schwierigkeiten stellen, ohne ängstlich zurückzuweichen. Mutige Menschen vertreten das, was ihnen wichtig ist, auch bei Widerstand klar und eindeutig. Treten Risiken auf, wird ein mutiger Mensch bereit sein, sie einzugehen, es sei denn, sein Handeln würde eine Fahrlässigkeit darstellen. Bevor ein mutiger Mensch dauerhaft Kompromisse leben würde, würde er sich auf Neuland begeben in dem Bewusstsein, dass ihm das durchaus Ängste bescheren kann, er jedoch bereit ist, sich ihnen zu stellen und an ihnen zu wachsen, um eine Situation zu seiner längerfristigen Zufriedenheit umzugestalten.

Menschen, die ihre Fähigkeit des Mutes in sich entwickelt haben, zeigen diese auch darin, dass sie eine Herausforderung auch dann annehmen, wenn sie nicht sicher sein können, dass sie ihr letztlich auch gewachsen sein werden.

10. Opferbereitschaft

Synonyme: Demut, Bescheidenheit, Hingabe, zurückstehen können.

Menschen, die die Fähigkeit der Opferbereitschaft entwickelt haben, sind bereit, auf persönliche Vorteile zu verzichten, ohne dies zu bedauern. Im Gegenteil empfinden sie innere Zufriedenheit in dem Wissen, dass das, was sie dadurch gewinnen, wertvoller ist als das, was sie aufgeben. Die Motivation für Opferbereitschaft ist aber mitnichten Kalkül - sondern Liebe. In der Beziehung von Eltern zu ihren Kindern findet sich eine Fülle von Situationen, in denen tagtäglich Opferbereitschaft gelebt wird: Wenn eine Mutter ihren Schlaf zurückstellt, um ihr Kind zu stillen.

Wenn ein Vater die persönliche Entspannung zurückstellt, um mit seinem Kind zu spielen. Auch in anderen Beziehungsformen haben wir die Möglichkeit, Opferbereitschaft zu leben, indem wir uns in einer Form einbringen, wie sie den Bedürfnissen des anderen oder der Sache am besten gerecht wird. Dabei ist nicht gemeint, auf sich selbst völlig zu vergessen und ausschließlich für andere zu leben, sondern zu entscheiden, in welchen Situationen wir uns bewusst zurücknehmen wollen.

11. Tiefgründigkeit

Synonyme: Tiefsinnigkeit, Tiefgang, Gedankenfülle

Bringt ein Mensch seine Tiefgründigkeit zur Entfaltung, erleben wir ihn als jemanden, der eigene Schlüsse zieht. Vorurteile oder oberflächliche Bewertungen stellen ihn nicht zufrieden, ein tiefgründiger Mensch sucht unabhängig von den Meinungen anderer seine eigene Position gegenüber den Themen des Lebens - und er tut dies in Bescheidenheit. Er erhebt nicht den Anspruch, Antworten für andere Menschen zu finden, doch er hält seine Eigenständigkeit hoch, sie für sich selbst finden zu dürfen. Im Austausch mit tiefgründigen Menschen erfahren wir ein lebendiges Gespräch, in dem unser Gesprächspartner begründen und erklären kann, auf welchen Wegen er zu seinen Schlüssen gekommen ist und finden ein Gegenüber, mit dem wir auch die philosophischen Fragen des Lebens ausführlich und spannend thematisieren können.



12. Einfühlungsvermögen

Synonyme: Empathie, Anteilnahme, Aufmerksamkeit, Gespür, Feingefühl, Miterleben, Sensibilität, sich hineinversetzen, erspüren.

Einfühlungsvermögen bedeutet die Fähigkeit ebenso wie die Bereitschaft, sich rückhaltlos und ohne zu bewerten in die Welt eines anderen Menschen zu begeben - um **seine** Welt mit **seinen** Augen sehen zu können. Wenn ich mein Einfühlungsvermögen zur Entfaltung bringe, bin ich fähig, echte Anteilnahme zu empfinden - für einen anderen Menschen oder auch für eine Sache. Ich bin fähig, mir zusätzlich zu meiner persönlichen Wahrnehmung unzählige Facetten aus dem Wahrnehmungsfeld anderer zu erschließen und sie an ihrem jeweiligen inneren Standort zu erreichen. Dadurch werde ich zu einem Menschen, der jemanden oder etwas von innen heraus verstehen kann.

13. Sinn für Vollkommenheit

Synonyme: Sinn für Schönheit und Perfektion, Kunstsinnigkeit, Gefühl für Vollendung.

Menschen mit einem entwickelten Sinn für Vollkommenheit erkennen die Ästhetik in Formen und Gestalten und streben danach, Schönheit und Vollkommenheit zu schaffen. Sie haben einen treffsicheren Blick für das, was in einer „Komposition“ fehlt oder überflüssig ist - ob es um ein Kunstwerk geht oder um eine alltägliche Situation. Es fällt ihnen leicht, jene Elemente zu beschreiben, die die vollkommene Ausdrucksform stören und sich nicht ablenken zu lassen vom eigentlichen Kern einer Sache.

14. Sinn für Harmonie

Synonyme: Ausgewogenheit, Balance, Stimmigkeit, Gleichklang.

Menschen mit einem ausgeprägten Sinn für Harmonie erschaffen um sich eine positive Atmosphäre, getragen von ihrem feinen Gespür für die Gestimmtheit anderer oder die Ausstrahlung von Räumen. Ihr Bestreben geht dahin, sich auf das, was sie wahrnehmen, einzuschwingen und umsichtig darauf zu reagieren, so dass ein harmonisches Ganzes entstehen kann.

Wir laden dich und euch ein, diese Beschreibungen der Kerncharaktereigenschaften ebenso wie eure Assoziationen dazu einige Tage auf euch wirken zu lassen – dann lest weiter!



4 Das Beziehungsspiel: Regeln für das Spiel zu zweit

Dieses Beziehungsspiel besitzt eine leichte, humorvolle Seite, denn es wird darum gehen, ein Geheimnis durch genaue Beobachtung und kreativen Spürsinn zu enttarnen. Gleichzeitig wirkt es auf spielerische Form lehrreich, denn es bietet ein Tor zu einer besonderen Art der Wahrnehmung: jene auf die „Edelsteine“ in den „Besitztümern“ eures Spielpartners.

Das Beziehungsspiel kann mit jedem Menschen gespielt werden, zu dem du eine nahe Beziehung hast und dessen Alltag du teilst. Mit einer engen Freundin ebenso wie mit deinem Vater und natürlich vor allem auch mit deinem Partner oder deiner Partnerin:

Schreibt die 14 Kerncharaktereigenschaften einzeln auf Kärtchen und dreht diese dann auf die Rückseite. Alternativ könnt ihr gerne die im Anhang vorbereiteten Karten ausdrucken und entsprechend ausschneiden.

Mischt die Karten durch und wählt dann jeder für sich eine Karte aus, ohne dass der Spielpartner sieht, was auf eurer Karte steht. Merkt euch die auf der Karte benannte Kerncharaktereigenschaft.

Definiert gemeinsam den Zeitraum, innerhalb dessen ihr das Beziehungsspiel spielen möchtet. Bewährt hat sich bisher ein Zeitraum von ein bis zwei Wochen.

Nun haben beide Spielpartner eine zweifache Aufgabe:

Einerseits leben sie die selbst gezogene Kerncharaktereigenschaft innerhalb des Spielzeitraums so gut und konsequent wie möglich. Der Spielpartner soll die echte Chance haben, am Ende des Spielzeitraums zu wissen, welche Eigenschaft sein Mitspieler in seinem Wesen und Verhalten zum Ausdruck bringt.

Andererseits verfeinern und fokussieren sie einen liebevollen Blick auf ihren Mitspieler in solchem Maße, dass sie entdecken, welche Kerncharaktereigenschaft ihr Mitspieler seinerseits verkörpert.

Nach dem vereinbarten Zeitraum setzen sich beide Spielpartner zusammen und besprechen miteinander, was ihnen in diesen Wochen an Kerncharaktereigenschaft am anderen aufgefallen ist und woran sie ihre Einschätzung festmachen.

Habt ihr vielleicht den Eindruck, dass das sehr schwierig sein muss? Wir wollen euch Mut machen, dieses Beziehungsspiel zu erproben! Unsere Erfahrung hat uns gezeigt, dass es erstaunlich gut möglich ist, Wesenszüge zu erraten - zumal, wenn wir uns bewusst auf unser Vorhaben, sie mit Leben zu erfüllen, konzentrieren.



5 Die Bedeutung des Beziehungsspiels für die Partnerschaft

Für eine Partnerschaft bedeutet die Entscheidung, gemeinsam zu spielen, zunächst, dass zwei Menschen den Willen haben, dieser Beziehung bewusst Raum zu geben. Sie sind bereit, Zeit, Aufmerksamkeit und Einsatz auf ihre Beziehung zu verwenden. Sie sind neugierig auf sich selbst und aufeinander. Sie sind offen dafür, persönliche Eigenschaften wertschätzend miteinander zu thematisieren.

Wenn ihr dieses Beziehungsspiel beginnt in dem Sinne, wie es erdacht wurde, bedeutet das, dass ihr bewusst eure Konzentration und euer liebevolles Bemühen auf euch selbst und aufeinander richtet. Wenn Menschen sich mit Ernsthaftigkeit persönlichen Qualitäten zuwenden - sei es, indem sie sie in sich selbst entwickeln wollen oder indem sie sie am anderen entdecken möchten - erfährt diese Beziehung einen nachhaltigen Zuwachs an gegenseitigem Vertrauen, denn: Du siehst deinen Partner als potentiell vollendet an - und er weiß von dir, dass du dich ebenso aufrichtig bemühst. Was bedeutet dieses Wissen nun für dich und für deinen Partner?

Das Erlebnis, einerseits sehr bewusst einen liebevollen Blick auf den Partner zu richten und andererseits den liebevollen Blick des Partners auf sich selbst zu wissen, zu spüren stellt eine besondere, tiefe Lebenserfahrung dar. Sie vermittelt dir ein Gefühl von angenommen werden und aufrichtiger Wertschätzung. Du erlebst das Gefühl, in einer Beziehung zu einem anderen Menschen zu stehen, der dieser Verbindung eine so hohe Wichtigkeit beimisst, dass er sein bestes zu geben bereit ist.

Gleichzeitig führt die Beschäftigung mit diesen Wesenszügen und damit, wie sie im täglichen Leben zum Ausdruck gebracht werden können, zu einer deutlichen Verbesserung der Beziehungsqualität. Verbessert sich die Beziehungsqualität, wächst das Gefühl der Geborgenheit, das du in dieser Beziehung empfindest. Dein Vertrauen in den Partner und in die Beziehung steigt.



6 Den Wesenskern im Anderen entdecken: Beziehungsspiel Variante 2

Einen anderen Menschen mit „Augen voller Liebe“ ansehen – im Rahmen einer Partnerschaft entspricht dieses Bild der Sehnsucht und dem Bestreben vieler. Du kannst dich darüber hinaus nun dazu entscheiden, diesen liebevollen, aufmerksamen und wertschätzenden Blick auch auf andere Menschen zu richten, die dir nahestehen: enge Freunde, die Eltern, deine Kinder.

Wenn du dein Wissen um die Kerncharaktereigenschaften dafür einsetzen möchtest, diese Beziehungen zu bereichern und wenn du das tun möchtest, ohne die Spielkarten zu verwenden, lade deinen Spielpartner dazu ein, gemeinsam mit dir die folgende Übersicht über die Kerncharaktereigenschaften durchzusprechen. So gewinnt ihr gemeinsam ein Verständnis dafür, auf welche Eigenschaften ihr euch auf eurer Entdeckungsreise konzentrieren könnt.

Dann vereinbart einen Zeitraum, während dessen ihr euch mit dem Wesenskern des jeweils anderen näher vertraut machen wollt. Nach unserer Erfahrung eignet sich beispielsweise der Zeitraum einer Woche.

Versucht besonders den einen Wesenszug festzustellen, den euer Spielpartner mit größter Liebe lebt, unabhängig davon, wie oft dieser Wesenszug tatsächlich während dieser Woche zum Ausdruck kommt.

Es kommt dabei nicht auf die Häufigkeit an, sondern vielmehr auf die natürliche Vervollständigung, in der diese Kerncharaktereigenschaft gelebt wird.

Am Ende der Woche lade deinen Spielpartner dazu ein, sich mit dir über deine und seine Entdeckungen auszutauschen. Erzählt einander von den „Schätzen“, die ihr aneinander festgestellt habt. Tut das, ohne zu werten – im Sinne von: das sehe ich ganz genauso, das sehe ich ganz anders Nehmt an, was ihr voneinander als Wahrnehmung hört.

Ihr werdet die Erfahrung machen, dass, wenn es euch gelungen ist, den „Wesenskern“ zu erfassen und ihr diese Entdeckung mit eurem Spielpartner teilt, ihr sofort auf Resonanz stoßen werdet. Und das unabhängig davon, ob euer Spielpartner zur Selbstreflexion neigt und diese Entdeckung an sich selbst schon gemacht hat – er wird sich darin spontan wiederfinden.

Es kommt nicht darauf an, dass dein Spielpartner dir etwas beweisen soll. Es geht nicht darum, dass du deinen Spielpartner von einer bestimmten Qualität in dir überzeugen sollst. Ziel ist, dir selbst die Chance zu eröffnen, zu erfahren, welche besondere positive Beziehungsqualität ein anderer Mensch in dir sieht und wertschätzt. Ziel ist, deinen Blick aufmerksam und liebevoll auf jemanden zu richten, der dir am Herzen liegt und zu erkennen, was ihn oder sie unter anderem so besonders macht – und das auch zu sagen. Eure Beziehung wird weiter an Tiefe gewinnen und ihr werdet die Erfahrung teilen, wie ein Mensch sich fühlen darf, dessen so-sein Zuneigung und Wertschätzung erfährt.



Die 14 Kerncharaktereigenschaften auf einen Blick:

Realisierung als Initiative zum Handeln	Realisierung als Gefühlsqualität
Sinn für Vollkommenheit & Schönheit	Sinn für Harmonie & Ausgewogenheit
Tiefgründigkeit & Tiefsinnigkeit	Einfühlungsvermögen & Feingefühl
Mut & Entschlossenheit	Opferbereitschaft & Hingabe
Zuverlässigkeit & Vertrauenswürdigkeit	Fürsorglichkeit & Hilfsbereitschaft
Ehrlichkeit & Aufrichtigkeit	Daseinsbejahung & Lebensbejahung
Begeisterungsfähigkeit & Enthusiasmus	Herzlichkeit & Warmherzigkeit
Durchhaltevermögen & Standhaftigkeit	Mitgefühl & Güte



7 Die Kerncharaktereigenschaften verstehen: Beziehungsspiel Variante 3

Vielleicht fühlst du dich am wohlsten, wenn du dich dem Thema Kerncharaktereigenschaften im Gespräch annäherst? Lade deinen Partner dazu ein, euch gemeinsam Gedanken darüber zu machen, was genau es für eure Partnerschaft bedeuten würde, wenn die Kerncharaktereigenschaften von euch bewusst gelebt würden.

Wir schlagen vor, einen solchen Austausch auch in einen besonderen Rahmen zu setzen, gekennzeichnet von einer entspannten Atmosphäre und einer stimmungsvollen Raumgestaltung. Vielleicht möchtet ihr das Telefon stumm schalten, Kerzen anzünden und es euch mit einem guten Getränk gemütlich machen? Vielleicht möchtet ihr einen Babysitter engagieren und euch miteinander in eurem Lieblingsrestaurant verabreden? Vielleicht möchtet ihr in die Natur gehen, am Wasser sitzen oder unter Bäumen, während ihr miteinander sprecht?

Was es auch ist, das für euch einen besonderen Abend auszeichnet – es wird eurem Vorhaben nur gerecht, denn schließlich ist euer „Gesprächsprojekt“ nicht weniger als eine Entdeckungsreise in ein unbekanntes Gebiet, von dem wir euch nur sagen, dass dort Liebe und Glückseligkeit in Fülle vorhanden sind ...

Nun könnt ihr entweder systematisch von Eigenschaft zu Eigenschaft vorgehen oder ihr berätet miteinander, welche Kerncharaktereigenschaften euch zunächst am spannendsten oder elementarsten erscheinen.

Dann lasst euch leiten von der übergeordneten Frage: Welche Bedeutung hat diese Eigenschaft für unsere Partnerschaft?

Für uns war es spannend, gemeinsam Antworten auf Fragen wie die folgenden zu finden:

- Wenn wir diese Kerncharaktereigenschaft in unserer Ehe/ Partnerschaft leben würden, würde sich dadurch etwas ändern?
- Was würde möglich werden?
- Was wäre selbstverständlich?
- Was würde sich nicht mehr „einfach so“ ergeben?
- Was würde auf keinen Fall mehr vorkommen?
- In welcher Form wäre es ein Gewinn für unsere Partnerschaft, würden wir diese bestimmte Eigenschaft leben?
- Wollen wir gemeinsam versuchen, diese Kerncharaktereigenschaft in unserem Leben und damit in unserer Beziehung zu verwirklichen?

Wir möchten euch Mut machen, eurer Kreativität keine Grenzen zu setzen und diesen und weiteren Fragen, die euch einfallen werden, in der Tiefe nachzugehen.



Die Liebe lernen

In gewisser Weise gleicht ein solches Gespräch einer **spirituellen Reise**, auf der sieben Schritte bedacht und gegangen werden wollen:

- Seid **geduldig** mit euch selbst und mit eurem Partner.
- Beschäftigt euch **intensiv** mit der jeweiligen Fragen - und nicht nur halbherzig oder gar nebenher.
- Wenn ihr eine neue Überzeugung gefunden habt, **bejaht sie!**
- Dann seid dieser Überzeugung **treu**.
- Lebt diese Überzeugung voller **Loslösung**, das bedeutet, lebt sie, ohne auf eure Sicherheit oder euren Eigennutz Rücksicht zu nehmen.
- Dann werdet ihr eine besondere **Tiefe** eurer Liebe zueinander spüren, die dadurch entsteht, dass die gelebte Überzeugung erkennbar wird.
- Dann werdet ihr ein **Gefühl von Einheit** und **Inspiration** erleben, das euch tief glücklich machen wird.

Ein Gedankenaustausch in diesem Sinne, eine intensive, offene und tiefgehende Beschäftigung mit den Konsequenzen gelebter Kerncharaktereigenschaften im Rahmen einer Beziehung verbessert ihre Qualität stark und nachhaltig.



8 Die Struktur der Kerncharaktereigenschaften – oder ihre „Komposition“

Die Beschäftigung mit den 14 Kerncharaktereigenschaften, die wir in diesem Lernbrief beschreiben, fasziniert uns auf verschiedenen Ebenen und hat uns zu einigen Erkenntnissen geführt, von denen wir zwei an dieser Stelle gern mit dir teilen möchten:

Jede der 14 Eigenschaften kann auf eine von zwei Formen ausgedrückt werden, die einander ergänzen und die so entstehenden 7 Paare zu einer vollständigen „Gestalt“ werden lassen. Die eine Form stellt den Ausdruck einer Eigenschaft im tätigen Handeln dar, die andere Form findet ihren Ausdruck im Gefühl eines Menschen. Anders formuliert: Eine Form macht eine bestimmte Eigenschaft für dich und andere sichtbar, indem du sie durch deine Initiativkraft praktisch handelnd ins Leben rufst, die andere Form erweckst du als Gefühlsqualität in dir zum Leben, was auf deine Umgebung ausstrahlt.

Im Wortgebrauch der asiatischen philosophischen Tradition drücken sich die Kerncharaktereigenschaften somit entweder nach außen gerichtet (**Yin**, handlungsorientiert) oder nach innen gerichtet (**Yang**, gefühlsorientiert) aus.

Wie eine Doppelspirale, bestehend aus 7 Paaren von Eigenschaften, haben wir es also bei den 14 Kerncharaktereigenschaften tatsächlich mit 7 „Kernen“ von etwas zu tun, das wir als spirituelle Grundprinzipien oder Grundtugenden bezeichnen. Abhängig davon, ob ein spirituelles Grundprinzip seine Ausprägung nun eher handlungsorientiert oder eher gefühlsorientiert erfährt, resultieren daraus die 14 Kerncharaktereigenschaften, die die Grundlage unseres Beziehungsspiels bilden.

Wir glauben, dass sich diese 7 spirituellen Grundprinzipien deshalb auf zweierlei Art entfalten, weil das dem Prinzip der Polarität des Lebens entspricht: Entwicklung geschieht zwischen einem bestimmten Ich und einem bestimmten Du. Liebe manifestiert sich nur im Austausch zwischen den beiden Polen Geben und Nehmen.

Welche sind nun die 7 spirituellen Grundprinzipien?

Unsere Entdeckungsreise hat uns geführt zu Geduld, Intensität, Bejahung, Treue, Loslösung, Tiefe und Inspiration.

Und sie hat uns zu der Erkenntnis geführt, dass die Grundprinzipien einer Hierarchie unterliegen – sie bauen aufeinander auf, die Entfaltung eines Grundprinzips bildet wiederum die Grundlage für die Entfaltung des nächsten:

Entwickle ich die Fähigkeit der Geduld in mir, gewinne ich Zugang zur Erfahrung der Intensität. Beschäftige ich mich intensiv mit einem anderen Menschen oder auch mit einer Sache, komme ich irgendwann zu dem Punkt, wo sich mir die Aufgabe stellt, ihn oder sie rückhaltlos und von Herzen zu bejahen. Sage ich rückhaltlos Ja, treffe ich eine Entscheidung, die mich zur Treue herausfordert. Indem ich aufrichtige Treue lebe, lerne ich, loszulassen: Die innere Sicherheit, die daraus entsteht, dass ich mich jemandem oder etwas vorbehaltlos verpflichte, verleiht mir einen festen Standpunkt. Indem ich in dem Bewusstsein lebe, fest verankert zu sein, haben Ängste und Unsicherheiten über die Zukunft kein Fundament und ich kann mich davon lösen.



Die Liebe lernen

Die Fähigkeit der Löslösung in mir zu entfalten bedeutet ein Tor zu öffnen, durch das ich in die Tiefe aller Dinge gelangen kann. Das Leben in seiner Tiefe ergründen zu können, ist die Voraussetzung für Inspiration.

Erforschen wir nun diese 7 Grundprinzipien mit der Fragestellung, welche beiden Ausdrucksformen sie jeweils bilden können, sehen wir folgendes Bild:

Geduld drückt sich einerseits in Durchhaltevermögen aus und andererseits in Mitleid/Mitgefühl – der liebevollen Geduld mit dem Mitmenschen. Intensität wird durch Herzlichkeit oder auch durch Begeisterungsfähigkeit gelebt. Bejahung wird ebenso durch Ehrlichkeit wie auch durch Daseinsbejahung ausgedrückt. Treue finden wir verkörpert in Zuverlässigkeit oder aber auch in Fürsorglichkeit. Loslösung erscheint entweder als Mut – nämlich als Loslösung von Sicherhei-

ten - oder als Opferbereitschaft – der Loslösung von unserem Eigennutz.

Tiefe drückt sich ebenso durch Tiefgründigkeit aus wie durch Empathie, die ja eine Bereitschaft zum tiefen Fühlen ist. Das spirituelle Prinzip, das in einem Sinn für Vollkommenheit ebenso sichtbar wird wie in einem Sinn für Harmonie bezeichnen wir als Inspiration und wir meinen damit, sich einem „höheren Prinzip“ zu öffnen.

Wir machen die Erfahrung, dass im Rahmen von verbindlichen Partnerschaften die Partner ihren Schwerpunkt in komplementären Ausprägungsformen – auch unterschiedlicher – spiritueller Grundprinzipien haben: Jeweils einer von beiden besitzt seinen Schwerpunkt in der handlungsorientierten, der anderen in der gefühlsorientierten Ausprägungsform und das unabhängig vom Geschlecht.

Die 7 spirituellen Grundprinzipien auf einen Blick:

Realisierung als Initiative zum Handeln	Spirituelles Grundprinzip	Realisierung als Gefühlsqualität
Sinn für Schönheit & Vollkommenheit	Inspiration	Sinn für Harmonie & Atmosphäre
Tiefgründigkeit & Bescheidenheit	Tiefe	Einfühlungsvermögen & Empathie
Mut & Entschlossenheit	Loslösung	Opferbereitschaft & Einsatzbereitschaft
Zuverlässigkeit & Vertrauenswürdigkeit	Treue	Fürsorglichkeit & Verantwortungsbewusstsein
Ehrlichkeit & Aufrichtigkeit	Bejahung	Daseinsbejahung & Lebensbejahung
Begeisterungsfähigkeit & Neugier	Intensität	Herzlichkeit & Warmherzigkeit
Durchhaltevermögen & Standhaftigkeit	Geduld	Mitgefühl, Güte & Mitleid



10 Literatur

Ursprung und Inspiration der genannten Erkenntnisse und Begriffe sind folgenden Büchern entnommen:

„Die sieben Täler, die vier Täler“ von Bahá'u'lláh (1817 – 1892) Bahá'i-Verlag GmbH,
D-65719 Hofheim
ISBN 3-87037-330-X

„Vogelgespräche – Die berühmte persische Sufi-Erzählung über die Pilgerfahrt nach Innen“
Attar (um 1200) Ansata Verlag
ISBN 3-7787-7009-8

„Miteinander Glückliche“ von Annegret und Hans-Peter Hallanzy VoVa-Verlag
ISBN 3-89811-374-4



11 Anhang

Die 14 Kerncharaktereigenschaften – zum Ausschneiden

<i>Sinn für Vollkommenheit & Schönheit</i>	<i>Sinn für Harmonie & Ausgewogenheit</i>
<i>Tiefgründigkeit & Tiefsinnigkeit</i>	<i>Einfühlungsvermögen & Feingefühl</i>
<i>Mut & Entschlossenheit</i>	<i>Opferbereitschaft & Hingabe</i>
<i>Zuverlässigkeit & Vertrauenswürdigkeit</i>	<i>Fürsorglichkeit & Hilfsbereitschaft</i>
<i>Ehrlichkeit & Aufrichtigkeit</i>	<i>Daseinsbejahung & Lebensbejahung</i>
<i>Begeisterungsfähigkeit & Enthusiasmus</i>	<i>Herzlichkeit & Warmherzigkeit</i>
<i>Durchhaltevermögen & Standhaftigkeit</i>	<i>Mitgefühl & Güte</i>