

Schnelleinstieg, Zusammenfassung des Kapitels

1. *Das einzig Beständige in einer Beziehung ist der Wandel.*
2. *Das Entscheidende dabei ist, wie jeder der beiden Partner mit dem Wachstum des jeweils anderen zurecht kommt.*
3. *In Beziehungen geschehen erstaunliche Dinge, wenn ein Paar sich verändern und wachsen und mit dem Wachstum des anderen mitgehen kann.*
4. *Beziehungen können mehr sein als das Zusammenkommen zweier Individuen– sie können Geschichten von Verwandlung und einen großen Beitrag zur Welt und tiefer Bedeutung sein.*
5. *Wenn Sie den Kämpfen, die sie gemeinsame bestehen müssen, einen Sinn abgewinnen können, bleiben Sie zusammen.*
6. *Die Forschung hat gezeigt, dass Paare, die Ihre Beziehung als heilig ansehen, eine bessere Beziehung haben.*
7. *Wenn Individuen wachsen, wachsen auch Beziehungen. Wenn sich Individuen verwandeln, verwandeln sich auch Beziehungen.*
8. *Einen gemeinsamen Sinn und Rituale der Verbundenheit zu schaffen, sind Wege Ihrer Beziehung zu einer spirituellen Übung zu machen.*

Das Gespräch: Wachstum und Spiritualität

Thema

Wie ist jeder von uns in der Beziehung gewachsen und hat sich verändert? Was bedeutet Spiritualität für einen jeden von uns und wie drücken wir sie aus?

Vorbereitung

Überlegen Sie, was Wachstum, Veränderung und Spiritualität in Ihrem Leben bedeuten. Wenn Sie das noch nicht getan habt, antworten Sie auf die Sätze in dem Fragebogen und auf die Fragen zu verbindenden Ritualen und Ihren Zielen. Denken Sie darüber nach, was Sie in diesem Kapitel gehört haben und welche Ideen Ihnen dazu gekommen sind, wie Spiritualität oder Religion für Sie aussehen. Denken Sie über die Rituale nach, die Sie in Ihrer Beziehung haben oder gerne hätten. Überlegen Sie, wie sich ein jeder von Ihnen im Laufe der Zeit verändert hat. Überlegen Sie, wie Sie sich individuell gewandelt haben, und wie Ihre eigene Verwandlung auch die Beziehung verändert hat.

Ort

Für dieses Gespräch gehen Sie bitte an einen Ort, der sich für beide schön und heilig anfühlt. Das kann ein Innenraum sein oder auch ein Ort im Freien. Etwa dort, wo Sie zum Gebet hingehen – nah bei einem Tempel, einer Moschee, einer Synagoge oder einer Kirche, in die Sie gehen. Überlegen Sie, ob Sie Ihr Gespräch bei oder in einem nahe gelegenen Zen-Zentrum oder sonstigem spirituellen Ort führen wollen.

Vorschlag

Das Ziel ist Ihren Partner oder Ihre Partnerin in irgendeiner Weise zu ehren. Ein Weg ist etwa eine besondere Hommage. Das könnte etwa in Form eines Video geschehen oder sogar mit einer kleinen bildlichen Darstellung Ihrer Liebe, die Sie in Ihrem Zuhause oder Garten kreieren. Beginnen Sie mit einem Lieblingsfoto des oder der anderen. Sammeln Sie ein paar Gegenstände, die Sie an Ihren Partner oder Ihre Partnerin erinnern, und arrangieren Sie sie um das Foto herum. Seien Sie achtsam bei dem, was Sie zusammentragen. Es sollten Dinge sein, die für etwas stehen, das für Sie beide Bedeutung hat.

Ein Date zu Hause: *Wenn Sie sich dafür entscheidet, etwas bildlich füreinander zu gestalten, dann führen Sie dieses Gespräch vor dem Symbol, das Sie gestaltet haben. Beginnen Sie mit fünf Minuten Stille. Wenn Sie Meditationserfahrung haben, können Sie meditieren. Wenn Sie beten, beginnen Sie mit fünf Minuten Gebet. Sehen Sie dieses Date als heilig und bedeutsam an.*

Mitbringen

Sie sollten die Fragen und die Antworten auf die Fragen zu Ritualen und Zielen in diesem Kapitel mitbringen. Seien Sie bereit Ihre Antworten auf die Sätze zu diskutieren, die Sie mit richtig oder falsch bewertet haben.

Fehlervermeidung

- *Bringen Sie Demut und Neugier auf die Vorstellungen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin von Spiritualität und Wachstum mit.*
- *Bleiben Sie innerlich offen und verzichten Sie darauf Ihren Partner oder Ihre Partnerin zu beurteilen.*
- *Stellen Sie Fragen, ehe Sie vorschnell annehmen, Sie hätten schon verstanden.*
- *Wenn Sie sich von dem, was Ihr Gegenüber sagt, bedroht oder geängstigt fühlen, erzählen Sie es ihm, statt es zum Aufhören zu veranlassen, weil Sie Angst haben.*
- *Denken Sie daran, dass es hier kein Richtig oder Falsch gibt, und geben Sie dem Glück und dem Verstehen immer den Vorrang vor dem Recht haben.*

Offene Fragen für Ihr Gespräch

Nachdem Sie Ihre Übungen miteinander durchgesprochen haben, stellen Sie bitte die folgenden Fragen:

Wie hat deine Familie in deiner Kindheit das Heilige gewürdigt – oder auch nicht –, und wie hast du dich dabei gefühlt? Waren deine Eltern religiös, und wenn ja, wie haben sie das praktiziert?

Was siehst du als heilig an? Und warum?

Was trägt dich durch deine schwierigsten Zeiten?

Wie findest du ein Gefühl des inneren Friedens? Was ist deine Quelle des Friedens?

Wie hast du dich im Laufe deines Lebens in deiner Spiritualität oder deiner religiösen Überzeugung verändert?

Wo bist du nach deinem Gefühl am meisten gewachsen? In welchen Bereichen?

In welchem Jahrzehnt bist du am meisten gewachsen und in welcher Weise hast du dich verändert?

Welche spirituellen Überzeugungen möchtest du an unsere Kinder weitergeben (wenn Sie Kinder haben oder bekommen wollen)?

Wie kann ich dich auf deinem eigenen persönlichen Weg unterstützen?

Wie stehst du zu der Idee, dich gezielt innerlich weiterentwickeln zu wollen oder Dinge zu tun, die dich in deinem persönlichen Wachstum voranbringen?

Eine Affirmation für unsere gemeinsame Zukunft

Sprechen Sie einander diese Affirmation abwechselnd vor. Halten Sie Blickkontakt, solange Sie sie rezitieren.

Ich verspreche dir, mit dir zusammen wachsen und lernen zu wollen und nach einem gemeinsamen Sinn unserer Beziehung zu suchen. Ich verspreche dir auch, drei gemeinsame Rituale für unsere Verbundenheit zu entwickeln, wie unten aufgeführt:

- 1.
- 2.
- 3.