

Partnerschaft – Beziehungen Klopfanleitung

Übersetzung: Auszug aus einem Vortrag von John Bullough „World Tapping Summit 2010“

1. Übe dich darin, der grundsätzlichen Menschlichkeit in jedem Menschen zu vertrauen.
2. Übe es, dich selbst kennen zu lernen, anzunehmen und zu lieben so wie du jetzt bist, mit Warzen und allem.
3. Übe es, Deinen Partner so anzunehmen und zu lieben wie er oder sie jetzt im Moment ist.

"Der größte Auslöser von Veränderung in einer Beziehung ist das vollkommene Annehmen deines Partners wie er oder sie ist ohne ihn oder sie beurteilen oder ändern zu wollen." Eckart Tolle

Der Mut, du selbst zu sein, ist das Eine; die wahre Herausforderung besteht darin, dir selbst treu zu sein, während du deinem Partner ganz nah bist.

Dein Partner wird sehr wahrscheinlich Druck auf dich ausüben, um zu erreichen, was er möchte. Damit ist es natürlich viel schwieriger, dir selbst treu zu bleiben als wenn du für dich bist. Besonders, wenn ihr intim seid...

Wenn du deinem Partner nachgibst und dir selbst nicht treu bist, dann verlierst du möglicherweise deine Autonomie in dieser Nähe, oder aber du weist jede Nähe und Intimität zurück und gewinnst Autonomie. Das Ideal in einer Beziehung besteht darin, beides zu leben. Und das... "Wenn ihr euch sexuell begegnet, übernehmt die Verantwortung für euren eigenen Orgasmus" sagt David Schnarch.

Wir müssen alle zu 100% Verantwortung übernehmen für unseren Beitrag zu jedem Aspekt der Beziehung.

Eine Beziehung ist eine Art Menschen-Wachstums-Maschine. Wenn wir erfolgreich umgehen mit dem Zusammenprall unseres Drangs nach Autonomie mit dem Drang nach Intimität, dann haben wir keine andere Wahl als zu wachsen.

Schaut einmal, was ihr alles tut, um Nähe zu vermeiden. Wie z.B. länger im Büro bleiben, viel einkaufen oder Golf spielen oder Alkohol trinken, viel fernsehen oder über andere fantasieren während du Sex hast.

Frage dich einfach: Tue ich irgendeines dieser Dinge, um weniger Zeit mit meinem Partner zu verbringen? Und dann frage dich: Was gibt mir diese Aktivität, das ich in meiner Beziehung vermisse? Experimentiere damit, weniger von dem zu tun, was du tust, um Nähe zu vermeiden. Dies wird sehr wahrscheinlich Gefühle der Angst oder Wut auslösen - also eine wunderbare Gelegenheit zu klopfen!

Erlaube Konflikte.

Wenn du einen Punkt erreichst, an dem du mit deinem Partner nicht mehr streiten kannst, seid ihr emotional blockiert, und die Beziehung kann sich nicht entwickeln.

Also ist es entscheidend, Konflikte zu erlauben.

Ich glaube, die schlimmsten Zerstörer von Beziehungen sind Beschuldigungen und Vorwürfe, Kritik, Sarkasmus und Verächtlichkeit. Erst wenn du dich selbst annehmen kannst, kannst du diese Akzeptanz auf den Partner ausdehnen.

1. Runde: Beziehung zu mir selbst

HANDKANTE:

Obwohl es sich nicht sicher anfühlt, mir zu erlauben an mein inneres Gutsein zu glauben, weil _____ (z.B.: ich mich immer im Stich lasse, wenn ich das tue) akzeptiere ich mich und wie ich mich fühle dennoch.

Obwohl ich es nicht verdiene, mich in dem Licht zu sehen, weiß ich doch zumindest, wie ich mich fühle.

Obwohl es sich nicht sicher anfühlt, einige der weniger hilfreichen Strategien loszulassen, mit Dingen umzugehen

und die Person zu sein, die ich tief innen wirklich bin,

so bin ich doch offen für die Möglichkeit,

dass dies irgendwann okay sein wird.

Obwohl es schwer ist, mir all die Liebe und das intuitive Verstehen in mir vorzustellen und daran zu glauben, akzeptiere ich zumindest die Möglichkeit, dass sie dort drinnen sein mögen....sehr tief vergraben.

Auch wenn ich noch kein Anzeichen davon gesehen habe (ist das wirklich wahr?)

akzeptiere ich tief, dass ich bin wie ich bin.

Obwohl ich gewöhnlich nur das sehe, was an der Oberfläche ist,

und ich nicht sicher bin, ob ich das Selbst erkenne,

von denen andere sagen, es sei unter der Oberfläche,

so bin ich doch offen für die Möglichkeit,

dass ich vielleicht dort irgendwo drin bin.

EB: Ich weiß wie ich auf Fotos und im Spiegel aussehe.

SE: Und ich habe eine Ahnung davon, wie andere mich sehen.

UE: Doch es ist schwierig tief hinein zu sehen.

UN: Es ist schwer unter all diese Schichten zu kommen.

CH: Und direkt in mein Herz zu sehen.

CB: Ich bin nicht sicher ob ich dazu bereit bin.

UA: Ich bin nicht sicher ob ich bereit bin so klar gesehen zu werden.

TH: Sogar von mir selbst.

Nimm einen tiefen Atemzug.

HANDKANTE:

Obwohl ich es schwierig finde, mit der Liebe, die tief in mir ist, in Kontakt zu treten, Was wenn sie wirklich da ist?

Und ich muss nur wissen wie ich sie suche?

Obwohl ich eher daran gewöhnt bin Fehler zu erkennen als die Liebe in mir zu berühren, Was wenn ich mich zu sehr anstrenge?

Obwohl es mir nicht leicht fällt zu vertrauen,

weil _____ (z.B. meine Eltern nicht vertrauensvoll waren)

Was wenn ich schon immer die Fähigkeit gehabt habe?

Aber nicht wusste, wie ich sie nutzen sollte?

Obwohl es sich schwierig anfühlt loszulassen und einfach nur zu sein.

Was wenn ich jetzt einfach loslasse und schaue was dann geschieht?

EB: Nein, das kann ich nicht.
SE: Ich brauche Kontrolle.
UE: Es ist nicht sicher.
UN: Aber was wenn ich wirklich eine innere Führung habe?
CH: Nein, das trifft auf andere Menschen zu. Gute Menschen. Bessere Menschen.
CB: Aber was wenn sie wirklich da ist? Tief in mir? Und darauf wartet,
erweckt zu werden?
UA: Das wäre schön.
TN: Das wäre sehr schön.

HANDKANTE:

Auch wenn es mir bisher schwer fiel,
zu glauben, dass ich gut genug bin,
wähle ich jetzt, daran zu glauben.
Auch wenn ich immer eher wusste, was in meinem Kopf war als in meinem Herzen,
stimme ich mich jetzt auf mein Herz ein.
Obwohl ich sehr gut darin geworden bin, mich auf meine Fehler zu konzentrieren,
und zu versuchen, mich bedeckt zu halten,
wähle ich von jetzt an: es ist sicher für mich, denen Liebe zu geben, die mir wichtig sind.

EB: Ich bin nicht in Verbindung mit meiner Menschlichkeit
SE: Es ist schwer mir zu vertrauen
UE: Schwer loszulassen
UN: Es ist viel leichter auf die Fehler zu schauen
CH: Es ist unsicher das loszulassen
CB: Ich verdiene es nicht so zu denken
UA: Das bin nicht ich
TH: Ich würde mich selbst nicht wahrnehmen

EB: Ich wähle mir selbst zu vertrauen
SE: Ich wähle loszulassen und einfach zu sein
UE: Ich wähle an das Gute in mir zu glauben
UN: Ich wähle daraus zu leben
CH: Ich wähle so zu sein
CB: Ich wähle meine Menschlichkeit
UA: Ich wähle Frieden in mir und mit mir
TH: Ich wähle Frieden

EB: Ich bin nicht in Verbindung mit meiner Menschlichkeit
SE: Ich wähle meiner Menschlichkeit zu vertrauen
UE: Ich wähle an mich zu glauben
UN: Auch wenn es unsicher erscheint
CH: Ich wähle mich zu ändern
CB: Es scheint unsicher zu lieben
UA: Ich wähle zu lieben, egal was kommt
TH: Liebe ist der Weg

EB: Ich bin nicht in Kontakt mit meiner Menschlichkeit.
SE: Ich will nicht diejenige sein, die aufhört zu kritisieren.
UE: Jedenfalls noch nicht.

2. Runde: Klopfen nach Streit/Meinungsverschiedenheit:

KARATEPUNKT:

Auch wenn es sich schrecklich anfühlt, was er (sie) mir gerade gesagt hat
Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz
Auch wenn es sich wie ein Messer in meinem Herzen anfühlt
Ich akzeptiere, dass ich mich so fühle wie gerade jetzt.
Auch wenn ich am liebsten zurückschlagen möchte
Und ich weiß, dass ich das nicht tun sollte,
Fakt ist, dass ich das wirklich möchte
Und das ist o.k.
Auch wenn es zwei zu einem Streit braucht
Aber nur einen um den Streit zu stoppen.
Ich will nicht diejenige sein, die den Streit stoppt.
Wirklich nicht.
Außer Kontakt mit meiner Menschlichkeit.
Ich will nicht diejenige sein, die damit aufhört.
Jedenfalls noch nicht.

EB: Wie konnte er/sie nur so etwas sagen?

SE: Es ist widerwärtig.

UE: Er hätte das nicht sagen dürfen.

UN: Er hat es aber gesagt.

CH: Es muss bedeuten, dass er mich nicht liebt.

CB: Es fühlt sich so schlimm an.

UA: Ich fühle mich schrecklich.

TH: Ich fühle mich ganz allein.

HANDKANTE:

Obwohl ich diesen schrecklichen Schmerz in meinem Herzen habe,
Was wenn der Auslöser weit in der Vergangenheit liegt?
Auch wenn es sich so anfühlt, als ob er es verursacht hat durch das was er gesagt hat,
Was wenn es gar nichts mit ihm zu tun hat?
Auch wenn ich alle möglichen Schlussfolgerungen ziehe von dem was er gesagt hat,
Was wenn dies eine ganz alte Reaktion ist?
Die aus meiner frühen Kindheit stammt?
Auch wenn es sich anfühlt, als ob er meine Reaktion ausgelöst hat,
Was wenn ich auch seine ausgelöst habe,
Und keine/r von uns ist wirklich daran beteiligt?
Nur ein Auslöser, der mit dem anderen spricht?

EB: Ein Messer in meinem Herzen

SE: ein ganz altes Gefühl.

UE: So schmerzlich.

UN: Und etwas, was ich schon oft gefühlt habe.

CH: Eine alte Wunde

CB: aus der Zeit, wo ich mich noch nicht verteidigen konnte.

UA: als ich keine Chance der Gegenwehr hatte.

TH: Heute habe ich die Chance.

EB: Ich wähle, es lediglich als einen Auslöser zu betrachten.
SE: Ich wähle, es als eine alte Wunde zu betrachten.
UE: Ich wähle, den Heilungsprozess nun zu beginnen.
UN: Ich wähle, zu beginnen es loszulassen.
CH: Ich wähle die Freiheit von der Vergangenheit.
CB: Ich wähle den Frieden.
UA: Ich wähle mein wahres Selbst.
TH: Ich wähle Frieden.

EB: Ein Messer in meinem Herzen.
SE: Und ich wähle den Frieden.
UE: Es fühlt sich an, als ob er es verursacht hat.
UN: Und ich wähle zu wissen, dass es überhaupt gar nichts mit ihm zu tun hat.
CH: Es fühlt sich so schmerzhaft an
CB: Und ich wähle, dies in die Vergangenheit hinein verblassen zu lassen
zusammen mit meiner Erinnerung
UA: Es ist ein ganz alter Schmerz.
TH: Und ich wähle ihn gehen zu lassen

(Tief durchatmen.)

EB: Nein, es ist seine Schuld.
SE: Was wenn nicht?
UE: Nein, er hat das verursacht.
UN: Aber was, wenn es nur einer meiner alten Auslöser ist?
CH: Es fühlt sich auf jeden Fall vertraut an.
CB: Es ist nicht das erste Mal, dass ich mich so fühle.
UA: Was wenn es eine alte Wunde ist
TH: Das würde bedeuten, dass es gar nichts mit ihm zu tun hat.

HANDKANTE:

Obwohl es sich schrecklich anfühlt, diesen Schmerz zu fühlen,
und es fühlt sich wirklich so an, als ob er ihn verursacht hat,
wähle ich mich zu erinnern, dass es ein altes Gefühl ist, das ich kenne.
Ein altes Muster, in das ich schon oft zurückgerutscht bin.
Auch wenn es sich wie ein Messer in meinem Herzen anfühlt,
wähle ich es zu erkennen
als ein Echo eines alten Traumas von vor sehr langer Zeit
so lange her, dass ich mich nicht einmal daran erinnern kann.
Auch wenn es schwer zu ertragen ist,
wähle ich zu erkennen, dass es eigentlich gar nichts mit ihm zu tun hat.

EB: Ein Messerstich in meinem Herzen.
SE: Schwierig, dem zu vertrauen.
UE: Schwer, loszulassen.
UN: Viel leichter, mich auf meine Fehler zu konzentrieren.
CH: Es ist nicht sicher, loszulassen.
CB: Ich verdiene es nicht, so zu denken.
UA: Das bin nicht ich.
TH: Ich würde mich nicht wieder erkennen.

EB: Ich wähle mir dennoch zu vertrauen.
SE: Ich wähle loszulassen und einfach zu sein.
UE: Ich wähle an das Gute in mir zu glauben.
UN: Ich wähle danach zu leben.
CH: Ich wähle, es zu sein.
CB: Ich wähle meine Menschlichkeit.
UA: Ich wähle Frieden.
TH: Ich wähle Frieden.

EB: Außer Kontakt mit mir.
 Und ich wähle meiner Menschlichkeit dennoch zu vertrauen.
SE: Ich verdiene es nicht
UE: Und ich wähle dennoch an mich zu glauben.
UN: Nicht sicher mich zu ändern
CH: Und ich wähle dennoch mich zu verändern.
CB: Nicht sicher meine Liebe zu geben.
UA: Und ich wähle meine Liebe dennoch zu geben.
TH: Und ich wähle meine Liebe dennoch zu geben.

Zusammen tief durchatmen.

2. Runde HANDKANTE:

Auch wenn ich mich schrecklich gefühlt habe, als er das gerade zu mir gesagt hat,
Nehme ich mich dennoch tief und vollkommen an,
Auch wenn es sich wie ein Messer in meinem Herzen anfühlt,
Akzeptiere ich, dass es sich so angefühlt hat.
Obwohl ich am liebsten reagieren und zurück beißen möchte
Und das offensichtlich nicht tun sollte.
Die Tatsache ist, ich hätte es am liebsten getan.
Und das ist in Ordnung.
Obwohl es immer zwei braucht zum Streiten
Und nur eine/n, den Streit zu beenden,

EB: Wie konnte er nur so etwas sagen?
SE: Es ist widerwärtig.
UE: Er hätte das nicht sagen dürfen.
UN: Er hat es aber gesagt.
CH: Es muss bedeuten, dass er mich nicht liebt.
CB: Es fühlt sich so schlimm an.
UA: Ich fühle mich schrecklich
TH: Ich fühle mich ganz allein.

EB: Das hat richtig wehgetan
SE: ein ganz altes Gefühl.
UE: So schmerzhaft.
UN: Und etwas, das ich schon viele Male empfunden habe.
CH: Eine alte Wunde.
CB: aus einer Zeit, als ich zu klein war um mich zu verteidigen.
UA: als ich dem nichts entgegensetzen hatte.
TH: Aber jetzt habe ich eine Wahl.

EB: Ich wähle, es lediglich als einen Auslöser zu betrachten.
SE: Ich wähle, es als eine alte Wunde zu betrachten.
UE: Ich wähle, den Heilungsprozess nun zu beginnen.
UN: Ich wähle, zu beginnen es loszulassen.
CH: Ich wähle die Freiheit von der Vergangenheit.
CB: Ich wähle den Frieden.
UA: Ich wähle mein wahres Selbst.
TH: Ich wähle Frieden.

(Tief durchatmen.)

EB: Ein Messer in meinem Herzen.
SE: Und ich wähle den Frieden.
UE: Es fühlt sich an, als ob er es verursacht hat.
UN: Und ich wähle zu wissen, dass es überhaupt gar nichts mit ihm zu tun hat.
CH: Es fühlt sich so schmerzhaft an
CB: Und ich wähle, dies in die Vergangenheit hinein verblassen zu lassen
Zusammen mit meiner Erinnerung
UA: Es ist ein ganz alter Schmerz.
TH: Und ich wähle ihn gehen zu lassen

(Tief durchatmen.)

3. Runde HANDKANTE:

Obwohl ich so sehr möchte, dass ___ „Manuel“ „Lilli“ ___ die Dinge wie ich sieht,
Tatsache ist, er/sie tut es nicht.

Obwohl er im Unrecht ist und ich im Recht,
Akzeptiere ich mich tief und vollkommen
Und auch diese Tatsache.

Obwohl ich mich so enttäuscht von ihm fühle und so im Stich gelassen,
Ich liebe und akzeptiere mich tief und vollkommen.

Obwohl ich so wütend auf ihn bin, weil er so anders ist,
Und im Unrecht. Er ist, wie er ist

Obwohl er nie meine Sichtweise anhört,
Zumindest erscheint es mir so.

Ich liebe und akzeptiere mich,
ob mir jemand zuhört oder nicht.

Obwohl er/sie solch ein _____ ist, (Ziege, Schwein, Ignorant, Fiesling, Schuft)
Liebe und akzeptiere ich mich tief und vollkommen.

EB: Er hat Unrecht.
SE: Er ist total im Unrecht.
UE: Er sollte mir Recht geben.
UN: Wie kann er nur so blöd sein?
CH: Dieses Gefühl der Enttäuschung.
CB: Ich fühle mich so wütend auf ihn.
UA: Und so im Stich gelassen.
TH: Er ist einfach überhaupt nicht wie ich.

HANDKANTE:

Obwohl es scheint, als ob er sich geändert hat,
Ist es vielleicht nur so, dass ich es jetzt sehen kann.
Obwohl er nicht wie ich ist, So war dies doch genau
Eines der Dinge, die mich ursprünglich angezogen haben.
Obwohl ich es viel schöner fände, wenn er anders wäre,
So hat er wohl doch das Recht zu sein wie er ist.
Obwohl es falsch ist.
Obwohl es sich sehr so anfühlt, als ob ich will, dass er die Dinge sieht wie ich,
Was wenn ich ihn tatsächlich weniger mögen würde, wenn er es täte?
Obwohl es ärgerlich ist, dass unsere Meinungen derart auseinandergehen,
So macht dies doch auch mit den Charme aus, wie wir zusammen sind.
Obwohl es sich anfühlt, als ob ich Recht und er Unrecht hat,
Was wenn wir beide Recht haben von unserer eigenen Sichtweise aus?

EB: So ärgerlich.

SE: So unterschiedlich.

UE: So falsch..

UN: Und doch gleichzeitig so sehr er.

CH: Er ist nun mal so.

CB: Ich wünschte er wäre es nicht

UA: Aber er ist es.

TH: Und ich liebe ihn dennoch, trotzdem.

HANDKANTE:

Obwohl ich wünschte, er würde dies nicht so anders sehen,
wähle ich zu wissen, dass ich im Recht bin und er im Unrecht.
Und das ist okay.
Obwohl wir in dieser Sache ganz anderer Meinung sind,
wähle ich dies als einen Teil des Charmes unserer Beziehung zu sehen.
Und obwohl ich mich aufrege darüber, wie anders wir über diese Sache denken,
Wähle ich zu akzeptieren, dass es nun mal so ist, wie es ist.
Und wenn ich das tue, fühle ich mich deutlich besser

EB: Ich könnte in die Luft gehen.

SE: Wir sind so unterschiedlich.

UE: Und das ist okay.

UN: Ist es nicht.

CH: Ist es doch.

CB: Nur dass wir anders sind, bedeutet nicht, dass eine/r von uns im Unrecht ist.

UA: Es ist Teil unseres Charmes

TH: Es ist so wie wir sind.

EB: Ich wähle zu akzeptieren dass wir nun mal unterschiedlich sind.

SE: Schließlich habe ich ihn ja ausgewählt.

UE: Ich wähle zu sehen, dass wir beide Recht haben.

UN: Ich wähle zu sehen, dass ich in meinem Universum Recht habe und er in seinem.

CH: Ich wähle ihn anzunehmen so wie er ist.

CB: Das bedeutet nicht, dass ich zustimme / einverstanden bin.

UA: Es bedeutet nur, dass ich akzeptiere, dass er das Recht hat zu sein wie er ist

TH: und ich liebe ihn dennoch, egal wie er ist.

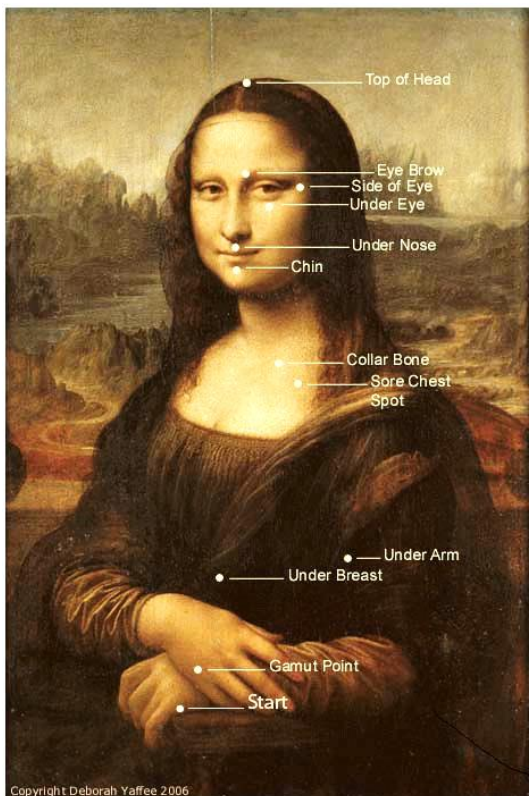
EB: Er ist so im Unrecht.
 SE: Und ich wähle ihn auf jeden Fall zu akzeptieren.
 UE: Wir sehen die Dinge so anders.
 UN: Und ich wähle dies als Teil der Kraft unserer Partnerschaft zu sehen.
 CH: Er ist so anders als ich.
 CB: Und ich wähle zu sehen, dass wir beide auf unsere Art im Recht sind.
 UA: Wir sind unterschiedlich.
 TH: und ich wähle dies zu lieben.

Tiefer Atemzug.

Dies Loslassen tust du die ganze Beziehung hindurch...das ganze Leben... es ist wirklich eine Reise, wie wir zu Beginn sagten.

Aber, es ist meine Erfahrung, dass du dich ändern wirst, wenn du diesen Prozessen folgst. Du wirst dich ändern, und dein Partner wird keine Wahl haben als davon beeinflusst zu werden. Und darüber hinaus wirst du dir viel bewusster werden, während du dich veränderst, wie wichtig die Beziehung möglicherweise in deinem Leben ist. Und falls sich dein Partner wirklich nicht verändert, und du tust es aber, dann hast du viel mehr Wahlmöglichkeit. Du bist viel mehr in Kontakt mit dir selbst. Du bist kraftvoller. Und folglich hast du viel mehr Möglichkeiten.

ENDE Nun atme tief ein und aus.



Start = Handkante
 EB = Augenbraue,
 SE = seidl. des Auges,
 UE = unterm Auge,
 UN = unter der Nase,
 CH = Kinngarbe
 CB = Schlüsselbein,
 UA = unterm Arm,
 TH = Kopf

Hier ohne Relevanz:
 Gamut Point; Sore Chest Point, Under Breast

Zur Verfügung gestellt: Hedda Christine Lückemeier
 Heilpraktikerin/Psychotherapie
 Ehrlichstr. 39 32105 Bad Salzuflen Telefon 05222/4729