

Die integrale Liebesbeziehung

Wie wirkt sich weibliches / männliches Bewusstsein in einer Liebesbeziehung aus?

oder Weiblich/Männlich Integral



Brigitte und Dirk Arens

Ken Wilbers Landkarten geben uns neue Möglichkeiten und erweiterte Perspektiven, mit Typologien umzugehen und sie zu verstehen, z.B. lässt die Unterscheidung zwischen Spanne und Tiefe Typologien gleichberechtigt als Ausdruck einer Fülle nebeneinander erscheinen. Die Tiefe drückt sich dann durch die Entwicklung innerhalb eines Typus aus. Nach Cook-Greuter können Polaritäten (wie z.B. weiblich/männlich) nicht gelöst werden, wir können nur lernen, sie in ein Gleichgewicht und auf ein höheres Niveau zu bringen. Bezogen auf unser Thema heißt dies, männlich und weiblich sind zwei gleichberechtigte und universelle Energien, die nicht gelöst werden können, sondern auf ein hohes Niveau und in ein Gleichgewicht gebracht werden wollen.

Der weibliche Pol wird geprägt durch Liebe, Hingabe, Fürsorge und Bezogenheit und der männliche durch Autonomie, Freiheit, Stärke und Regeln. Was bedeutet es dann, ein/e entwickelte/r Mann/Frau zu sein? Welche Qualitäten sind zu entwickeln und wie wirkt sich das auf Partnerschaften aus? In diesem Artikel wollen wir folgendes genauer fokussieren: Was sind die Auswirkungen eines integralen Bewusstseins auf Beziehungsdynamik und die Typologie von Frau und Mann? Natürlich sehen wir das nicht als ein abgeschlossenes Thema, sondern als Diskussionsgrundlage.

Entwicklungsstufen auf dem Weg zur integralen Liebe

Um die Qualitäten einer integralen Liebe(-sbeziehung) zu verstehen, brauchen wir nicht nur ein Verständnis von Typen, sondern auch von der Entwicklung der Ebenen oder der Evolution des Bewusstseins. Hier können wir erkennen, dass sowohl Männer und Frauen als auch Liebe sich weiter entwickeln.

Männer und Frauen haben z.B. auf der blauen Ebene (nach Spiral Dynamics) enge, durch ein Denken in Schwarz/Weiß geprägte Vorstellungen von sich, der Welt und ihrer Rolle darin. Sie sind wenig individuell und leben ihre Beziehung gemäß den Vorgaben ihrer Kultur und Rollenprägung. Sie bringen in diesen Rahmen ihre Typologie ein. Männer versorgen und beschützen und Frauen geben Fürsorge und Wärme.

In Orange erwächst der Wunsch nach individuellen, gleichberechtigten Partnern. Eine wirkliche 1-zu-1-Beziehung entsteht, in der über Rollen- und Machtausgeglichenheit gewacht wird. Frauen arbeiten an ihrer Karriere und versuchen gleichzeitig, die eigenen Kinder unter einen Hut zu bringen. Männer wollen eine starke Partnerin und bemühen sich nun auch um Arbeiten rund um den Haushalt und beschäftigen sich mit den Kindern.

In Grün wird das bereits vorausgesetzt und weitere Bedürfnisse und Wünsche entstehen. Die Beziehungskultur in oran-

ge ist oft etwas kühl und die Paare wirken oft eher wie Funktionsteams oder Firmenpartner. In Grün möchten wir unser postmodernes Verstehen der Multiperspektive in der Partnerschaft so einbringen, dass wir wirklich in die Schuhe des Anderen schlüpfen und unseren Partner dadurch fühlen und tiefer verstehen können. Das bringt eine neue Intimität in die Beziehung, die es vorher so noch nicht gab.

In Gelb haben wir zum ersten Mal die Chance auf eine wirklich gesunde und fließende Synthese all dieser Aspekte. Wir können ein positives Rollenverständnis mit einer funktionellen, gleichberechtigten Partnerschaft sowie mit einer liebevollen Intimität verbinden und den Erfordernissen und Bedürfnissen entsprechend in den verschiedenen Lebens- und Beziehungsbe- reichen positiv einsetzen.

Je höher die Entwicklung, umso weiter der Typus

Was macht das mit dem Typus? Typus bleibt Typus, aber er erweitert sich mit dem Bewusstsein der Ebenen zunehmend.

Männer erkennen genau wie Frauen die Rollenbilder früherer Entwicklungsebenen als eng und unfrei. Männer schätzen, je höher sie sich entwickeln, die Liebe einer aufgeklärten und unabhängigen Partnerin. Sie haben den Vorteil gern genutzt, nicht immer stark und handlungsfähig sein zu müssen, und ihre weiche, gefühlvolle Seite weiterentwickelt. Sie haben den starken Wunsch nach Verbindung und Liebe in sich wahrgenommen. Männer sind femininer geworden.

Frauen schätzen die Einfühlsamkeit eines Partners. Sie nutzen den Vorteil, nicht immer die sorgende, emotionale Facette leben zu müssen, sondern folgen ihrem Wunsch, sich autonom zu entwickeln. Frauen sind maskuliner geworden.

Muss dadurch die Männlichkeit/Weiblichkeit abnehmen? Wenn Entwicklung wirklich ein Plus an Qualitäten und Kompetenzen bedeutet, können wir das klar verneinen. Der weibliche/männliche Gegenpol ist nun stärker entwickelt und in Resonanz mit der (Beziehungs-)Welt. Dieser entwickelte Gegenpol ist nach dem Gesetz von Polarity eher eine Hilfe, den eigenen Pol klarer in seiner Qualität hervorzubringen. Das Ergebnis sind wirklich unabhängige, präsente, starke Männer mit der Fähigkeit, zu durchdringen und die Form zu halten, und liebevolle, fürsorgliche Frauen mit der Fähigkeit, sich ganz hinzugeben und die Form mit Liebe zu füllen. Männer werden bei einer Begegnung erst einmal durch die Augen der Autonomie schauen und so unterschiedliche Individuen und deren Sein betrachten. Frauen werden erst einmal durch die Augen der Verbindung schauen und das Beziehungsfeld favorisieren. Neu ist, dass sich beide Partner darin als ergänzend erkennen und sich nicht bekämpfen.

Integrale Beziehungen bringen die Polarität der Typen zum Leuchten

Wir merken, wie die Eigenschaften der Typen in der Entwicklung zusammenkommen, und dennoch behalten sie ihre Qualitäten. Sie sind eben Holons, ein für sich Ganzes und Teil eines größeren Ganzen innerhalb einer Polarität. Sie entwickeln sich gemeinsam weiter, innerhalb einer Person und ihrer Beziehungswelt. Eine integrale Beziehung nutzt das Verständnis der Typen, um männlich/weiblich in sich selbst und der Beziehung zum Leuchten zu bringen und unterschiedlich starke Spannungs- und Anziehungszustände zu entwickeln.

Wie können wir das in umfassender Weise und auch praktisch zusammenbringen in unserer (Beziehungs-)Realität, um Freiheit und Liebe in eine neue Beziehungsdimension zu führen?

Der weibliche Weg zu *autonomer Liebe* führt durch die Integration von Unabhängigkeit und einer weitreichenden, gleichberechtigten Individualität (orange/grün) zu einem neuen Standort, von dem man sich auf Hingabe und Liebe beziehen kann. Sich an diesem Punkt hinzugeben, ist ein kraftvoll erschütternder Akt einer freien und starken Liebe.

Der männliche Weg zu *liebevoller Freiheit* führt durch die Integration von liebevoller Fürsorge und Bindungsfähigkeit zu einer vertieften Möglichkeit der Durchdringung der Dinge sowie zu einer neuen Form von Freiheit in der Liebe, die sich, ihrer Wahlmöglichkeiten bewusst, gern für die Liebe verpflichtet und voller Verantwortung ist.

Auf die Beziehungsdynamik bezogen heißt das: Hier deutet sich ein neuer Entwicklungsweg in der Partnerschaft an. Statt „nur“ androgyner zu werden, lernen wir, unser angeborenes Potential voll zu nutzen und eine kreative, polare Spannung in die Beziehung zu bringen. Wenn wir bewusst differenzieren können, können wir auch bewusst gestalten und fließend nach Bedarf agieren. Vor allem können wir unserem ur-weiblichen und ur-männlichen Bedürfnis gerecht werden, uns ganz hinzugeben und ganz zu durchdringen, ohne uns darauf beschränken zu müssen.

Integrales Mann- und Frau-Sein

Für Männer zeigt sich eine Lösung für ihr oft größtes Problem in einer Beziehung: wählen zu müssen zwischen Freiheit oder Liebe/Beziehung. Aus dem Wunsch nach weiblicher Hingabe tritt oft das Gefühl auf, seine Freiheit zu verkaufen, quasi als Tausch für die Wärme einer Frau. Hier besteht noch nicht die Erkenntnis, wahrhaft frei zu sein. Der männliche Pol leuchtet nicht stark genug. Die Autonomie für sich selbst ist nicht genug verinnerlicht und eingenommen. Und der weibliche Pol im

Mann ist noch nicht zu einer tieferen Hingabe an die Liebe/ Partnerin in der Lage. Hier wird sehr deutlich, dass ein ausgeglichenes und hohes Niveau zwischen den Polen nachhaltige Lösung bietet und ein niedriges, unausgewogenes zu inneren und äußeren Konflikten führt.

Für Frauen zeigt sich die Lösung für eines ihrer großen Probleme in der postmodernen Beziehung: den Kontakt zu sich selbst zu verlieren. Aus dem Wunsch nach Halt und aus liebevollen Augen in Schönheit gesehen zu werden, entsteht das Gefühl, sich zu verausgaben und zu verlieren. Frauen verlieren ihre Authentizität und Hingabefähigkeit, wenn sie keine Erkenntnis davon haben, dass sie in ihrer Weiblichkeit Liebe sind. Die Hingabe an diese Erkenntnis bringt sie mit ihrem einzigartigen Selbst in Verbindung und macht sie frei in der Liebe. Die Integration des männlichen Pols bringt die Freiheit und Kraft in die weibliche Hingabe und hilft, authentisch und zentriert zu bleiben in der Verbindung.

Wenn wir bewusst differenzieren können, können wir auch bewusst gestalten und fließend nach Bedarf agieren.

Das permanente Fließen zwischen den Polen in uns selbst, in unserem Partner und unserer Beziehungsdynamik bewusst wahrzunehmen und immer mehr Optionen zu bekommen, gestaltend, erhöhend und ausgleichend einzugreifen, ist ein wunderbar erfüllender Bestandteil einer glücklichen Beziehung und war noch nie in dieser umfassenden Form möglich. Das alles durchdringende und haltende Gefäß der Leerheit füllt sich mit dem wundervollen Schatz der sich hingebenden Liebe und Fülle in einem komplexen Verstehen und verantwortlichen Balancieren mit Allem. ❖



Brigitte und Dirk arbeiten seit 14 Jahren als Heilpraktiker in einer gemeinsamen Praxis. Sie gründeten 2004 das **Open Heart Center** in Hannover, das sich als integrales Zentrum für Bewusstseinsentwicklung versteht. Paartherapie und Beziehungstraining bilden einen der Schwerpunkte ihrer Arbeit. So gibt es unter anderem seit 2005 ein jährliches Beziehungstraining mit Paaren. Sie sind im 20. Beziehungsjahr und haben gemeinsam Brigittes Tochter ins erwachsene Leben begleitet. www.open-heart-center.de