

Beziehungsvereinbarung

Unsere Beziehungsvereinbarung ist eine wertvolle Übung, die unsere Kommunikation und das Zusammenleben in ganz konkreter Weise im Geiste von Harmonie aufrechterhält. Durch unsere gemeinsame Vereinbarung werden unsere Übungen verbindlicher und wir bekräftigen unsere Entschlossenheit, dass wir auch in schwierigen Situationen eines Konfliktes ernsthaft praktizieren werden.

Damit wir uns immer wieder freudvoll begegnen können und stetig unsere Liebe und das Verständnis füreinander vertiefen und weiterentwickeln können, erklären wir uns bereit, folgendes zu beachten und zu tun:

für den Fall, dass ich unglücklich bin und in dir den Auslöser darin sehe, stimme ich folgendem zu:

- Ich werde dich mündlich oder schriftlich um ein Gespräch bitten, um den Vorfall ausführlicher mit dir zu besprechen.
- Ruhig und innerhalb von 24 Stunden werde ich dir meine Gefühle und Bedürfnisse mündlich oder schriftlich mitteilen.
- Ich werde deine Gefühle achten und dir genügend Zeit geben, dich zu beruhigen.
- Ich gebe mein Bestes, alles zu vermeiden, sei es durch Worte, Gesten oder Taten, was weiteren Schaden verursachen oder deine mögliche Betroffenheit verschlimmern könnte.
- Ich werde meinen Atem beachten und mich darin üben zu meinem inneren Frieden zurückzukehren, um in Ruhe und mit klarem Blick folgendes betrachten:
 - ob ich selber ungeschickt oder nicht genügend achtsam war
 - ob ich auch bei dir durch meine Verhaltensweisen und durch in der Vergangenheit wurzelnde Gewohnheiten eine Verletzung ausgelöst haben könnte
 - ob und wie du dich möglicherweise von der Last deines Leidens zu erleichtern suchst
 - wie du leidest
 - dass ich nicht wirklich freudvoll sein kann, solange du leidest

für den Fall, dass du unglücklich bist und in mir darin den Auslöser dafür siehst, stimme ich folgendem zu:

- Ich werde deine Anfrage für ein gemeinsames Gespräch bestätigen, sei es mündlich oder schriftlich, und dir versichern, dass ich da sein werde.
- Ich werde das vereinbarte Gespräch auf einen neuen fixen Termin verschieben, wenn ich mich nicht ruhig genug dafür fühle.

- Ich gebe mein Bestes, alles zu vermeiden, sei es durch Worte, Gesten oder Taten, was weiteren Schaden verursachen oder die Betroffenheit verschlimmern könnte.
- Ich werde meine eigene Betroffenheit betrachten und annehmen.
- Ich werde meinen Atem beachten und mich darin üben, zu meinem inneren Frieden zurückzukehren.
- Ich nehme mir Zeit in Ruhe und mit klarem Blick, mein Leben im Alltag zu betrachten.
- Ich betrachte, ob dein Umgang mit deinem Leiden meine eigene Betroffenheit wachsen lässt.
- Möglicherweise habe ich versucht, die Last meines eigenen Leidens leichter zu machen, indem ich bei dir Leid ausgelöst habe.
- Wenn ich bei dir Leid ausgelöst habe, füge ich mir selbst Leid zu.
- Wenn ich Ungeschicklichkeit und Unachtsamkeit bei mir erkannt habe, werde ich dir sofort mein Bedauern ausdrücken, ohne bis zum vereinbarten Gespräch zu warten und ohne mein Verhalten zu rechtfertigen.

Datum

Unterschriften

Der Neuanfang

Wenn in meinen Beziehungen ein Problem auftaucht und jemand ärgerlich oder verletzt ist, dann weiß ich, dass es Zeit für einen Neuanfang ist. Neuanfang bedeutet, mutig, tief und ehrlich mir meine Taten, Worte und Gedanken anzuschauen. Ich fange in mir selbst und in meinen Beziehungen neu an. Die Praxis des Neuanfangs hilft mir, meine liebevolle Rede und mein mitfühlendes Zuhören weiter zu entwickeln und die positiven Elemente bei Anderen zu bemerken und Wert zu schätzen. Indem ich die guten Eigenschaften der Anderen erkenne, bin ich in der Lage, auch meine eigenen Qualitäten zu sehen. Neben diesen Qualitäten haben wir alle auch Schwächen, wie z.B. das Sprechen aus dem Ärger heraus oder das Gefangensein in unseren Fehlwahrnehmungen. Wenn wir unseren Ausdruck von Wertschätzung üben, unterstützen wir uns gegenseitig in der Entwicklung unserer guten Eigenschaften. Zur gleichen Zeit helfen wir, den schwierigen Seiten des Anderen immer weniger Raum zu geben. Wie in einem Garten entziehen wir dem Unkraut des Ärgers, der Eifersucht und der Fehlwahrnehmung die Energie. Ich kann den Neuanfang jeden Tag üben, indem ich meine Wertschätzung für meine Mitmenschen ausdrücke und auf der Stelle mein Bedauern ausdrücke, wenn ich etwas tun oder sage, was verletzt hat. Wenn ich es bin, der sich hat verletzen lassen, kann ich das meinem Gegenüber ebenso freundlich mitteilen. Meine eigene Gesundheit und Freude hängt von der Harmonie, dem Frieden und der Freude zwischen uns Menschen ab.

Der Neuanfang ist ein Dialog zwischen zwei betroffenen Menschen – ähnlich einem Zwiegespräch. Solange eine Person an der Reihe ist, wird sie nicht unterbrochen. Während sie redet, übt der Zuhörer tiefes Zuhören und folgt dabei seinem Atem.

Wertschätzung ausdrücken ("Blumen gießen")

Wie oft teile ich dem Anderen meine Dankbarkeit mit, was ich an ihm schätze, was mir Freude bereitet hat? Jeder weiß wie gut ein paar liebevolle Worte tun. Hier ist nun die Gelegenheit dem Anderen dies mitzuteilen. Wir gießen seine Blumen, die sichtlich schnell aufblühen und wir wässern die Samen der Qualitäten, sowohl im Anderen als auch in uns selbst.

mein Bedauern ausdrücken

Ich spreche unbewusstes Verhalten und Ungeschicklichkeiten in meinem Handeln, Worten und Gedanken an (auch das, was wir nicht sagten oder taten). Ich drücke aus, dass ich nun meiner Handlung und ihrer Auswirkung bewusst bin und mein Bestes gebe, zukünftig die Bedürfnisse des Anderen mehr zu achten.

meine Schwierigkeiten mit Anderen teilen

Von Zeit zu Zeit mögen wir Problemen begegnen, die uns für eine Weile sehr beschäftigen, seien es Schwierigkeiten aus der Vergangenheit, Sorgen und Anteilnahme am Leben eines nahestehenden Menschen, berufliche oder gesundheitliche Probleme... All dies kann dazu beitragen, dass wir nicht besonders

glücklich aussehen, weniger ausgeglichen und unachtsam sind. Der oder die Andere können Vorstellungen von uns entwickeln, die uns nicht gerecht werden und oder sich mitschuldig fühlen. Indem wir uns öffnen und unsere Schwierigkeiten mitteilen, können wir sowohl zu besserem Verständnis beitragen, als auch konkrete Hilfe und Unterstützung geben.

die eigene Verletzung mitteilen

Wenn wir uns durch Worte oder Taten der Anderen verletzt fühlen, können wir uns hier in diesem ruhigen und sicheren Rahmen mitteilen. Wir tun dies allerdings erst, nachdem wir nach der Verletzung wieder zur Ruhe gekommen sind. Bevor wir uns im Rahmen des Neuanfangs aussprechen, ist es sehr wichtig, die 'Blumen der anderen zu gießen', um in uns selbst eine positive Haltung zu erzeugen und dem Anderen zu zeigen, dass wir sie sehr schätzen. Wenn wir sprechen, sind wir ruhig und wählen liebevolle Worte. Die/der Andere hört nur zu, ohne zu reagieren oder zu verurteilen, auch wenn das, was die Person sagt, auf einer Fehlwahrnehmung beruht. Bei schwierigen Problemen können wir einen Zeitpunkt vereinbaren, an dem der andere spricht. In der Zwischenzeit werden beide tiefer in sich schauen.