

# Partnerschaft und Reiki

Seit einiger Zeit unterliegen die Beziehungsstrukturen in unserer Gesellschaft, was Familie und Partnerschaft angeht, großer Veränderung. Manuela Schurk-Balles, Reiki-Lehrerin und Mediatorin, gibt Impulse für ein erfüllenderes Miteinander.

Ich glaube, wir Menschen brauchen Menschen. Wenn dieses „Brauchen“ negativ ausgelegt wird, dann benehmen wir uns in unseren Beziehungen *unterbewusst* wie bedürftige Kinder gegenüber unseren Eltern. Wenn's dumm läuft, ein Leben lang. Dann kommen wir in ein partnerschaftliches Muster der Art „Wenn du dich änderst, geht es mir gut“ oder „Du musst doch wissen, was mir fehlt (auch wenn ich es selbst grad' nicht weiß)“.

## Das Unterbewusstsein

Das Unterbewusste ist der Speicher unseres Erlebens – etwa ab der Zeugung, während der Schwangerschaft, der Geburt und der ersten Lebenszeit bis zu einem Alter von etwa sechs Jahren. Über alles, was das Kind in dieser Zeit erlebt, „schreibt“ es eine Art Drehbuch und spult den entsprechenden Film dazu unterbewusst in den nächsten Jahrzehnten immer wieder ab. Die Drehorte wechseln, andere Schauspieler sind beteiligt – aber die emotionale Empfindung bleibt dieselbe, weil der Hauptdarsteller derselbe bleibt. Und das läuft so lange, bis er oder sie sich dessen bewusst wird, was diese gespeicherte, gefühlsmäßige Ladung mit ihm oder ihr macht und wie sie ihn oder sie beeinflusst.

Das ungefilterte Überlebensprogramm des Unterbewusstseins bewirkt auch nach Jahren und Jahrzehnten immer noch, dass wir „glauben“, wir müssten sterben, wenn „unsere Mama weggeht“. Dass wir mittlerweile 40 Jahre alt sind und unseren Partner mit der Mama verwechseln, ist dem Inneren Kind in uns jedoch nicht klar. Der Partner soll uns jetzt versorgen, er soll für uns da sein und so weiter. Wenn wir unsere Wünsche tiefer erkunden, werden wir feststellen, dass sich hinter all

dem immer der Wunsch des Babys nach Überleben verbirgt, der eigentlich an die Eltern gerichtet ist. Ein Baby braucht tatsächlich die Aufmerksamkeit der Eltern, um zu überleben. Versucht nun jedoch in einer Liebesbeziehung ein Partner, die Wünsche des Anderen zu befriedigen, wird es ihm niemals gelingen, die Erwartungen dessen bedürftigen Inneren Kindes zu erfüllen, das ja eigentlich nach Papa und Mama verlangt. Der Partner kann uns „nur“ mit seiner Partnerliebe beschenken, denn er oder sie ist nun mal kein Elternteil. So kann für beide der Eindruck entstehen, es würde immer ein kleines Stück zum Glück fehlen. Es ist, als laufe man auf den Horizont zu und käme doch nie an.

Erst wenn wir uns dieser Dynamik in Beziehungen bewusst werden, können wir unserem Inneren Kind gewissermaßen erklären, dass wir mittlerweile erwachsen sind und uns selbst versorgen können. Wir können selbst atmen, selbst den Kühlschrank öffnen, selbst essen, trinken, uns bewegen, auf die Toilette gehen, Geld verdienen und so weiter. Mittlerweile sind unsere Gestaltungsmöglichkeiten riesig, denn wir sind kein drei Monate altes Baby mehr. Unser Speicher braucht nur eine konkrete neue Information: Wir sind erwachsen und überleben heute durch uns selbst! Dann wird es auch viel ruhiger in unserem Herzen, und das destruktive Denkmuster „Du musst doch wissen, was ich mir wünsche!“ erübrigt sich. Dieses Muster macht viele Paare in ihrer Beziehung unglücklich – denn wer es damit zu tun bekommt, der kann sich auf den Kopf stellen und mit den Beinen wackeln und hat doch niemals auch nur die kleinste Chance, die Bedürfnisse seines Herzblattes zu befriedigen, da er nun einmal nicht die Mama ist.



**Manuela Schurk-Balles** begann 1997 mit Reiki. Sie ist seit 2005 Reiki-Lehrerin und seit fast drei Jahrzehnten als Mediatorin und Juristin sowie in der alternativen Medizin und Körperarbeit tätig. Dabei arbeitet sie als selbstständiger Beziehungs- und Visionscoach in Einzel- und Gruppengesprächen, bietet Seminare rund um das Thema Beziehungen sowie ganzheitliches Wissen an und vermittelt und findet Lösungen für gewaltfreie und lebensdienliche Kommunikation zwischen Konfliktparteien. Buchveröffentlichung: „Erste Hilfe für die Liebe, Handbuch für Beziehungen“.

**Info:**  
[www.reiki-bayern-hessen.de](http://www.reiki-bayern-hessen.de)

Nehmen Sie als Erwachsener Verbindung zu dem Kind auf, das Sie einmal waren. Fragen Sie Ihr Inneres Kind, wie es ihm geht. Das ist ein Akt der Selbstliebe und der Selbstannahme. Gerade dann, wenn Sie innerlich aufgewühlt sind, hilft es Ihnen, wahrzunehmen, was in Ihnen gerade passiert. Nehmen Sie sich am besten jeden Tag für Reiki Zeit, legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch oder Brustbereich und hören Sie hin, was Ihr Inneres Kind zu sagen hat. Geben Sie ihm Sicherheit und Geborgenheit. Seien Sie einfach da!

Manchmal mag auch viel Geduld nötig sein, bis Ihr Inneres Kind Ihnen wieder vertrauen kann und sich wirklich gehalten fühlt. Daher sollten Sie es auf keinen Fall „zusammenschießen“. Daran ist es ja meistens schon gewöhnt, wenn Sie zum Beispiel innerlich zu sich so etwas sagen wie: „Jetzt reiß dich aber mal zusammen!“ oder: „Nun stell dich nicht so an!“ Wenn Ihr empfindlicher innerer Teil ständig so behandelt wird, entzieht er sich und sabotiert Ihre Entwicklung und Ihr Vorankommen. Aus Angst und Unsicherheit „bockt“ dieser Teil oder reagiert mit (Selbst-)Aggression. Es geht einfach nicht weiter. Dabei handelt es sich im Grunde um die Verzweigung Ihres Inneren Kindes!

Es ist wichtig, die Macht des eigenen Unterbewusstseins zu kennen und damit verständnisvoll und konstruktiv umzugehen, anstatt es zu bekämpfen und zu verteuflern. Statt gegen den eigenen Drachen zu kämpfen, lernt man so, mit ihm zu fliegen! Damit werden Herausforderungen und Sabotage in produktive Energie umgewandelt, die man für sich selbst nutzen kann.<sup>1</sup>

### „Wie ich mir, so ich dir ...“

Im Laufe der Jahre habe ich immer wieder festgestellt, dass sich Menschen gegenüber ihrem Partner oder ihrer Partnerin genauso benehmen, wie sie sich auch sich selbst gegenüber benehmen. Wenn wir uns also selbst nicht achten, haben wir die Tendenz, auch unser Gegenüber nicht zu achten. Oder wir bekommen dies durch unseren Partner gespiegelt, der uns vielleicht nicht respektvoll behandelt ...

Wie komme ich also mit mir selbst und dem Anderen klar? Durch Erkenntnis, Verständnis und Kommunikation mit mir selbst und dem Anderen. Ich nenne es: Verbindung machen. Dafür helfen Werkzeuge wie die Reiki-Methode. Ich sehe es, bildlich gesprochen, so: Wenn ich jemandem Reiki gebe, geht Reiki zunächst durch mich hindurch, füllt mich auf – und wenn ich voll bin, geht die Energie zum Anderen. Dadurch macht Reiki Verbindung.

Für mich ergibt sich der folgende Zusammenhang: Wenn ich meine Hände außen auf meinen Körper lege, *spüre* ich mein *inneres* seelisches Empfinden, dann



© ricardoferrando - stock.adobe.com

kümmere ich mich um mich, ich halte mich, bin achtsam und präsent für mich selbst ... dann ist das Unterbewusste zufrieden und „satt“, und es klappt mit der Partnerschaft, weil ich dann nicht mehr so „hungrig“ auf die Aufmerksamkeit des Anderen bin. Wenn ich mit mir zufrieden bin, brauche ich nicht den Anderen, um zu überleben. Dann kann es sein, dass man alleine tanzen kann – aber mit dem Anderen zusammen ist es vielleicht schöner. Und darum geht's aus meiner Sicht bei einer Partnerschaft: Wenn ich gut drauf bin, rocke ich – egal was gerade ansteht – und ich bin geschmeidig zum Anderen!

Aus meinem Überlebensfilm und dem Brauchen des Partners kann ich aussteigen, wenn ich im Hier und Jetzt bin. Und wie lebe ich im Augenblick? Mit allen Sinnen wahrnehmen, was tatsächlich ist. Und, nicht zu vergessen: Durch unseren Atem und das Händeauflegen haben wir immer einen Anker für die Gegenwart bei uns. Dabei können wir uns fragen: Wie fühle ich mich in diesem Augenblick? Was geschieht jetzt gerade wirklich? Wie fühlt es sich an?

So wie eine Speise verschiedene Geschmacksnuancen hat, so haben auch unsere Gefühle verschiedene Nuancen. Wir müssen uns nicht aus unseren Gefühlen „herauskatapultieren“, indem wir uns betäuben oder befriedigen, nur weil es stimmig erscheint, sich gut zu fühlen. Es ist genauso stimmig, sich auch mal schlecht zu fühlen. Es ist nur wichtig, die gesamte Bandbreite unserer Gefühle zu fühlen. Wenn wir das verstehen, können wir vieles erfahren. So liegt beispielsweise in einer Trauer auch die größte Sanftmut, die das Fühlen zu bieten hat. Wenn ein Mensch in seine tiefste Trauer hinabsteigen kann, dann findet er dort die Sanftmut – und ▶

„Bei Patchwork-Familien gilt: Ein dazu kommender Partner sollte achten, was vor ihm da war und was der Andere mitbringt.“

Anmerkungen:

<sup>1</sup> Selbsthilfetipps dafür sind in meinem Buch „Erste Hilfe für die Liebe, Handbuch für Beziehungen“, dort im Kapitel „Werkzeuge für Zufriedenheit“ unter „MSB-Methode“, zu finden.

<sup>2</sup> Zum Beispiel: Eva Pierrakos, Bereit sein für die Liebe, 1. Auflage 1997, Synthesis Verlag Essen, S. 33 ff.

<sup>3</sup> Mit „Generationenschaukel“ ist hier gemeint, dass unsere Erbinformation, unsere DNS, mit unseren Vorfahren in Verbindung steht und gespeicherte Informationen seit langer Zeit in sich trägt, die jeweils an die Nachkommen weitergegeben werden.

Abb. S. 26/27 © vulcanus - stock.adobe.com



ganz tief zu sich selbst und zu seinem göttlichen Ursprung.

Aber es gibt verschiedene Wege, und nicht jeder Weg ist einfach. In Mythen und mystischen Berichten ist oft von „steinigen Wegen“ die Rede. Wenn wir selbst an diesen Punkt kommen, zu den „Steinen“ auf dem Weg unserer Entwicklung, dann nehmen wir gerne einen Umweg. Wir können jedoch auch versuchen, den Weg *trotz* der Steine zu gehen – und dabei vielleicht feststellen, dass dies einfacher ist, als wir zunächst dachten. Wir können experimentieren und erkennen: Das Leben ist ein Spiel. Wenn es ein Paradies gibt, dann ist es hier und jetzt! Lassen Sie uns das Leben zelebrieren!

### „Lass Reiki dich lehren“: Partnerschaft & Reiki

Männliche und weibliche Kräfte sind von Natur aus gleich stark und in der ganzen Schöpfung gleichermaßen enthalten. Deshalb kann es auch keinen Sieg der einen über die andere Kraft geben. Nur wenn beide Kräfte in Achtung und gegenseitiger Anerkennung *miteinander* wirken, ist die höchste Form der Vereinigung möglich – und damit geschieht etwas Neues. Schließlich ist die Frage, welche Energie die bessere sei, ungefähr so sinnvoll wie die Überlegung, ob das linke oder das rechte Auge wertvoller sei. So wie jede Form, jede Erfahrung und jede Handlung einen männlichen und einen weiblichen Aspekt beinhaltet, so trägt auch jeder Mensch *beide* Energien in sich – ob Mann oder Frau.

Der männliche Aspekt beschreibt hauptsächlich Aktivität, Einsatz, Konfrontation und Handeln – im Guten wie im Schlechten. Aber einseitig und stets nur aktiviert zu sein, hieße, unsere Körperchemie in andauerndem „Kriegszustand“ zu halten. Dann kann es sein, dass wir brutal werden, uns ausagieren, womöglich vor unserer eigenen Kraft Angst haben und diese in uns selbst unterdrücken.

Der weibliche Aspekt beschreibt vor allem, für andere zu sorgen und selbst versorgt werden zu wollen. Eine Überbetonung der passiven Sorge wirkt sich meist destruktiv aus, es entsteht beispielsweise ein sogenanntes „Helfersyndrom“ oder persönliche Unselbstständigkeit. Das passiert häufig in Verbindung damit, dass die eigene Lebensaufgabe nicht angenommen wird und andere dafür verantwortlich gemacht werden.

### Zwei Aspekte

Was beide Aspekte betrifft, so ist es übrigens egal, ob ein Mann oder eine Frau die jeweilige Energie einseitig interpretiert und ausbildet. Natürlich ist das Spektrum und die Komplexität der geschlechtsspezifischen Unterschiede weitaus größer, als ich es hier in aller Kürze

darstelle. Viele meiner Kollegen haben sich den Grundlagen und Wirkungsweisen des männlichen und weiblichen Prinzips bereits ausführlich gewidmet.<sup>2</sup>

Für funktionierende Beziehungen ist es aus meiner Sicht wichtig, dass der Ausgleich von Geben und Nehmen gewährleistet ist. Kommt es zu einer Schiefelage, werden früher oder später die Bedürfnisse von *beiden* Seiten kaum oder nicht mehr erfüllt. Interessant zu beobachten finde ich dabei immer wieder, wie ein „System Mensch“ böse wird, wenn es zu viel Gutes bekommt. Ja, es ist wahrhaft eine Kunst, für sich und andere die Waage zu halten. Dankbarkeit gegenüber den Eltern für das Geschenk unseres Leben hilft dabei, und Erfahrungen und Fehler sind dabei nützlich.

Insofern ist Reiki in einer Partnerschaft eine wertvolle Basis für eine gleichwertige und kraftvolle Beziehung. Die Partner genießen entspannter ihre Zweisamkeit und unterstützen sich gegenseitig in ihrer Entwicklung. Und ganz nebenbei verbindet Reiki, heilt die Partnerschaft und lässt sie harmonischer verlaufen, weil die Partner durch Reiki in der Regel miteinander synchronisiert werden. Das bewirkt ein Zusammenwachsen als Paar und ermöglicht eine erfüllende und harmonische Liebesbeziehung. Ohne Verbindung gibt es aus meiner Sicht keine Beziehung! Reiki macht Verbindung. Und wenn Mann und Frau sich locker machen, kann viel passieren.

### Patch works!

Mittlerweile trennen sich etwa 40 Prozent aller Paare. Bei den Patchworkfamilien – Familien, die nach einer Trennung aus mehreren Teilen einer Familie bestehen – scheitern mehr als die Hälfte. Der Erwartungs- und Erfolgsdruck ist hier besonders hoch, und oft sind das Chaos und das menschliche Drama vorprogrammiert.

Gerade deshalb ist aus meiner Sicht die Kenntnis von Mechanismen und Dynamiken in einer (Patchwork-)Familie für ein harmonisches Zusammenleben einfach notwendig. Wenn praktische Grundregeln beachtet werden, profitieren alle. Auch aus eigener Erfahrung weiß ich um wichtige „Automatismen“ und „Schalter“ für das Gelingen einer Patchworkfamilie:

### „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.“

Grundsätzlich bei Familie gilt, dass Mann und Frau zuerst da sind – und dann kommen, erst in zweiter Linie, die Kinder. Das vergessen die Partner oft. Auch wenn es nicht immer leicht zu verwirklichen ist, sollte ein Paar nach der ersten Elternzeit sich dann wieder als Paar finden. Sie beide tragen zusammen das „Familiengebäude“ und sind auch sonst existentiell miteinander verknüpft und lebenslang als Eltern verbunden. Die Partnerschaft bildet die Basis der Familie. Vergessen wir

uns und unsere Beziehung, kippt die existenzielle Grundlage der gesamten Familie. Letztendlich tun wir unseren Kindern nichts Gutes, wenn wir uns *ausschließlich* auf sie konzentrieren. Nach der verständlichen Konzentration auf das Kleinkind sollte im optimalen Fall wieder das Paar den Mittelpunkt der Familie bilden.

Bei Patchwork-Familien gilt: Ein dazu kommender Partner sollte achten, was vor ihm da war und was der Andere mitbringt. Meint er dagegen, dass er beim Partner an erster Stelle stehen muss, bringt dies meist Chaos, Missgunst, Streitereien ... eben „Unordnung“ und Stress mit sich.

Ich sage nicht, dass dies leicht ist. Vielmehr erfordert es viel Verständnis und Weisheit seitens des dazu kommenden Partners. Und manchmal kann es auch passieren, dass er/sie sich wie das fünfte Rad am Wagen fühlt. Dies wird als unbefriedigend erlebt, man nimmt sich als Außenstehender wahr – und möchte einfach auch dazu gehören. Das ist menschlich vollkommen verständlich und eine wichtige Familiendynamik! Aber dennoch wird einem in einer Patchworkfamilie letztlich das „Hintenanstehen“ zugemutet, damit muss man leider rechnen. Dieses Risiko geht man ein, wenn man Patchwork lebt – was keinesfalls bedeuten muss, dass man weniger geliebt wird. Im Gegenteil! Auch wenn die Bindung von Partner zu Partner geringer wird, kann die Liebe größer sein als bei vorangegangenen Beziehungen. Selbstverständlich gibt es auch Fälle, bei denen alles geschmeidig abläuft, weil das Herz intuitiv menschliche Mechanismen beachten konnte. Umso besser!

Mit Sicherheit ist es für die ganze Familie eine mittlere Katastrophe, wenn jemand in eine bestehende Familie „reingrätscht“ und meint, dass von da an alles nach seinem Kommando gehen soll. In den „Versorger-Ehen“ ist dies zwar oft das Muster, aber moderne Paarbeziehungen „funktionieren“ meist anders – nicht mehr so sehr nach Mustern, wie sie traditionell und gesellschaftlich verankert sind bzw. waren. Ganz ursprünglich hat Religion die Formate des Zusammenseins und der Familie bestimmt – einen Status quo, bei dem der Einzelne, Mann wie Frau, als Individuum mitunter auf der Strecke bleibt.

## Massive Veränderungen

Unsere Beziehungen sind in den letzten Jahrzehnten dabei, sich massiv zu verändern und zu verwandeln. Überkommene Strukturen, die oft genug Energieverlust bedeuten, weil zwei zutiefst Bedürftige aufeinandertreffen, brechen zunehmend auf und beginnen, hinter neueren, kreativeren Möglichkeiten des Zusammenlebens zu verblassen. So auch in einer Patchworkfamilie: Wenn jeder seinen neuen Platz gefunden hat, kann es Ruhe und Frieden geben. Dann entstehen Be-

ziehungen, in denen sich beide Partner gegenseitig fördern, was für den Einzelnen stärkend wirkt. Gemeinsam wird etwas Neues geschaffen, das sozusagen über die „Summe seiner Teile“ hinausgeht.

## Reiki besänftigt die Gemüter

Und hier kommt Reiki hilfreich und nachhaltig ins Spiel: Reiki besänftigt die Gemüter, hilft den Egos, nicht das Gesicht zu verlieren. Vielmehr hilft es, Brücken zu bauen und wieder Verbindung zum eigenen Wohl und dem der anderen zu machen. Lass' Reiki dich lehren ... Insgesamt betrachtet lässt sich zum Thema Patchworkfamilie sagen: Paar- und Familienharmonie sind dabei nicht möglich, wenn die „Ordnung verletzt ist“. Aber wie superschön ist es, wenn es funktioniert ...! So können beispielsweise neue Strukturen für derartige Familienverbände ein gutes Muster für die zukünftige Kinderbetreuung sein. Damit sind sie eine echte Chance für alle Beteiligten. In meiner Praxisarbeit als Mediatorin und aus eigenem Erleben sehe ich seit vielen Jahren, dass das richtig gut sein kann – und dass Patch works!

Aus meiner Perspektive gelingt uns Liebe und Partnerschaft, wenn wir uns mit Reiki gut um uns selbst kümmern, damit wir eine gute Verbindung zu unserem eigenen Speicher haben – und das Ganze mit einer kräftigen Brise Auflösung von Familienaltlasten würzen. Denn in überkommenen (Familien-)Verbindungen gibt es viel zu heilen, was immer wieder in unsere jetzigen Beziehungen mit hineinspielt.

Meiner Beobachtung nach bellen und knurren vier Schweinehunde umeinander, wenn zwei Liebende im Bett liegen und schmusen. Jeder der beiden trägt seinen eigenen und den seiner Herkunftsfamilie in sich. Kein Wunder, dass es manchmal schwierig ist, liebevoll miteinander verbunden zu sein und zu bleiben.

Ein anderes Bild für die Wirkungsweise unseres (Familien-)Bewusstseins ist für mich die biblische Geschichte der Vertreibung von Adam und Eva aus dem Paradies. Die Schlange symbolisiert für mich den (Familien-)Speicher, der die Menschen verführt. Durch die Einflüsterungen der Schlange – das heißt alle unterbewussten Denkmuster – und durch das Hören auf diese Muster verlieren Mann und Frau ihr gemeinsames Paradies der Beziehung.

Liebe ist aus meiner Sicht wie die Sonne, die immer da ist, aber manchmal durch Wolken verdeckt ist und dann nicht gesehen werden kann. Deswegen habe ich die „Generationenschaukel“<sup>3</sup> entwickelt, damit „die Sonne wieder scheint“. Und Reiki hilft mir, die Liebe fließen zu lassen – jeden Tag. Mein Tipp: Bleiben Sie dran! Vielleicht *machen* wir manchmal etwas nicht richtig, aber wir SIND immer richtig! ■

