


*Kabir Jaffe  
Ritama Davidson*



# INDIGO- Erwachsene

**Wegbereiter einer neuen Gesellschaft**

**Indigos und  
Partnerschaft**

**AMRA**

E-Book

Kabir Jaffe  
Ritama Davidson

# INDIGO-ERWACHSENE

Wegbereiter einer neuen Gesellschaft

**Indigos und  
Partnerschaft**

Aus dem Amerikanischen von  
Thomas Görden

The logo for AMRA features the letters 'AMRA' in a serif font, with a thin horizontal line above the letters and a thin horizontal line below the letters.

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
**INDIGOS IN LOVE. QUESTIONS AND ANSWERS**

Dieses Buch solltest du nicht für dich behalten. Schick es ruhig an Freunde weiter.  
Du kannst auch gern das ganze Werk oder Auszüge davon ausdrucken.  
Bei der Vervielfältigung in größerem Umfang sowie bei Abdruck und Veröffentlichung von Auszügen in anderen Medien erfülle bitte folgende Bedingungen:

- Die kommerzielle Nutzung des Werkes ist untersagt.
- Jegliche Nutzung nur unter Vermerk folgender Quelle:

© 2009 AMRA Verlag, [www.AmraVerlag.de](http://www.AmraVerlag.de)

Dieses E-Book wurde veröffentlicht von AMRA Verlag & Records,  
Auf der Reitbahn 8, D-63452 Hanau, E-Mail: [Info@AmraVerlag.de](mailto:Info@AmraVerlag.de)

**Bestell-Hotline +49 (0) 61 81 – 18 93 92**

Herausgeber und Lektor: Michael Nagula  
Umschlag, Layout und Satz: Günter Treppte  
Copyright © 2009 by AMRA Verlag  
Alle Rechte vorbehalten

Liebe Freundinnen und Freunde  
des AMRA Verlags,

das **Indigo-Phänomen** ist nicht neu. Menschen, die Indigo-Merkmale aufweisen, sind dem Kindesalter häufig schon erwachsen. Wie **Kabir Jaffe & Ritama Davidson** herausfanden, die seit vielen Jahren Seminare für diese Menschen abhalten, sind sie teilweise schon Mitte Fünfzig und fragen sich, warum sie eigentlich so anders sind. Warum sie vom bürgerlichen Leben mit seinem Acht-Stunden-Job, der Ehe, den zweieinhalb Kindern und dem Reihenhaus mit Garten so frustriert sind – oder das schon immer abgelehnt haben – und Wertvorstellungen haben, die scheinbar nicht in unsere Gesellschaft passen. *Und warum sie einfach nicht aufhören können, nach einem Sinn in ihrem Leben zu suchen, und die Welt und sich selbst verstehen wollen.*

Kabir und Ritama haben ein Buch für diese Menschen geschrieben, das seit seiner Veröffentlichung im AMRA Verlag begeistert gelesen wird: INDIGO-ERWACHSENE, WEGBEREITER EINER NEUEN GESELLSCHAFT. Und auf Wunsch zahlreicher Leser und Seminarteilnehmer haben sie sich jetzt in einem zusätzlichen Kapitel, das bisher nicht Bestandteil des Buches ist, noch einmal speziell mit der Liebe und Partnerschaft zwischen Indigo-Menschen befasst – ein Thema, das weiß Gott nicht einfach ist. *Diesen Text möchten wir euch hiermit gratis zur Verfügung stellen.*

Auf welche Weise euch dieses **E-Book** auch erreicht haben mag, wir würden uns freuen, wenn ihr es auf jede von euch gewünschte Weise weiterverbreitet. *Kopiert es, legt es aus, drückt es Freundinnen und Freunde in die Hand, verschickt es per E-Mail oder setzt es auf eure Websites und Homepages – unterstützt uns dabei, diese Inhalte zu verbreiten.* Es ist unsere aufrichtige Überzeugung, dass die folgenden Seiten sehr vielen Menschen dabei helfen können, ihren Platz in der Gesellschaft und die Liebe zu sich selbst neu zu entdecken, was zu einer neuen Qualität von Beziehungen führt.

Viel Licht und Liebe!

*Michael Nagula*

AMRA Verlag



PS: Einen sehr aufschlussreichen Video-Clip zum Thema »Indigo-Erwachsene« mit Kabir und Ritama findet ihr zum Gratis-Download auf [www.AmraVerlag.de/Indigo-Menschen.htm](http://www.AmraVerlag.de/Indigo-Menschen.htm) und als Bonusmaterial auf unserer neuen DVD »2013 – Erwachen der Neuen Menschheit«, die ihr innerhalb Deutschlands portofrei bei uns beziehen könnt. Sie ist auch überall im Handel erhältlich.

AMRA Verlag, Auf der Reitbahn 8, D-63452 Hanau  
 Bestellung@AmraVerlag.de, [www.AmraVerlag.de](http://www.AmraVerlag.de)  
**Bestell-Hotline +49 (0) 61 81 – 18 93 92**

Wenn ihr Fragen an Kabir und Ritama habt, geht bitte auf [www.EssenceTraining.com](http://www.EssenceTraining.com) oder mailt an [Info@EssenceTraining.com](mailto:Info@EssenceTraining.com) (englisch) oder [Christiane.Becht@gmx.de](mailto:Christiane.Becht@gmx.de) (deutsch).

AMRA



## Ein Gespür für das Potenzial

**I**ndigoseelen haben ein Gespür für das Potenzial der Liebe. Tief drinnen spüren sie, was in einer Beziehung alles möglich ist. Wahrscheinlich hattest du immer wieder Momente, in denen deine Vision klar vor dir lag und du erkanntest, welches Potenzial in deiner Partnerschaft liegt. Oder, was häufiger der Fall ist, es handelt sich um etwas, das du nicht so deutlich sehen und in Worte fassen kannst, sondern eine ungefähre Vorahnung ist, eine Sehnsucht, eine Hoffnung. In manchen Fällen äußert sich das im bewussten Erkennen dessen, was negativ ist – ein Gespür für das, was in der Beziehung nicht gut läuft, das, was du vermisst.

Aber ob du nun durch das Negative oder durch das Positive motiviert bist, du trägst ein Ideal in dir, dem du entgegenstrebst. Diese Art der erfüllten Beziehung ruft dich, wie ein Leuchtfeuer, das dich in deiner Partnerschaft nach oben zieht. Es ist wie ein Standard, an dem du das misst, was momentan in deiner Partnerschaft geschieht. Du schaust dir Beziehungen an, deine eigene und die anderer Paare, und vergleichst sie mit diesem Ideal.

Obwohl Namen und Etiketten dem nicht wirklich gerecht werden können, wollen wir es »spirituelle Partnerschaft« nennen –

eine Beziehung, die auf einer Begegnung von Geist und Bewusstsein beruht.

Wir beide erinnern uns, dass wir, seit wir Kinder waren, eine Idealvorstellung davon hatten, welche Art von Partnerschaft wir uns wünschten. Und das entsprach ganz und gar nicht dem, was wir überall um uns herum beobachteten. In gewisser Weise fühlte es sich an, als wäre es zu schön, um wahr zu sein. Wir scheuten uns, mit anderen darüber zu sprechen, denn in dem traditionellen Umfeld, in dem wir beide aufwuchsen, klangen unsere Ideen wirklich seltsam. Unser Ideal bestand nicht darin, zu heiraten. Wir wünschten uns jemanden, mit dem wir gemeinsam unterwegs sein konnten, jemanden, der mit uns das Abenteuer des Lebens teilte.

Während wir erwachsen wurden, nahm dieses Ideal klarere Formen an. Wir gingen Beziehungen ein, schöne Beziehungen, und doch gab es immer noch Elemente unseres Traumes, die fehlten, die unerfüllt blieben. Und so dachten wir, es müsse für immer ein Traum bleiben, etwas, das sich hier auf Erden nicht verwirklichen ließ. Erst als wir beide uns trafen, ging unser Traum in Erfüllung. Gemeinsam gelangten wir zu jener Art von Liebe, die wir uns immer gewünscht hatten. Es war nicht so, dass wir perfekt zueinander passten (denn das ist gar nicht der Fall), sondern dass wir eine geistige Verbundenheit empfinden und leben. Unsere Begegnung wurde zur Verkörperung des Ideals spiritueller Partnerschaft.

## **Spirituelle Partnerschaft**

Als wir uns zum ersten Mal begegneten, erkannten wir einander in der Tiefe unseres Seins. Da war ein Gefühl gegenseitigen Erkennens, zwei Seelen, die einander wirklich erkannten – wiedererkannten. Und es war nicht nur ein Gefühl des Erkennens, sondern ebenso ein Gefühl der Verbundenheit.

Da schien eine fundamentale Verbindung in unserem Sein zu bestehen, in unserem Wesenskern.

Wir beide lebten damals mit anderen Partnern zusammen, so dass wir zunächst keine Liebesbeziehung eingingen. Tatsächlich dauerte es volle vierzehn Jahre, bis wir ein Paar wurden.

Während dieser Zeit waren wir Freunde. Aber diese Freundschaft war etwas Besonderes. Ob wir als Liebespaar zusammen lebten oder nicht, spielte keine Rolle. Die äußere Form schien unwichtig zu sein. Wichtig war dieses Gefühl von etwas Besonderem und Magischem – dass da jemand war, der in unserem Leben eine ganz wesenhafte Bedeutung hatte.

Dieses Gefühl, einem anderen Menschen auf dieser essenziellen Ebene zu begegnen, ist für Indigos ganz besonders wichtig. Denn wir sind nicht einfach naiv und blauäugig verliebt (auch wenn solche Phasen durchaus vorkommen). Wir sehen nicht einfach nur diese »vollkommene Person«, mit der wir glücklich den Rest unseres Lebens verbringen wollen. Im Gegenteil, wir sind uns der Persönlichkeit unserer Partnerin oder unseres Partners sehr bewusst. Wir sind in der Lage, das Ego des anderen, seine Muster, Ängste, seelischen Wunden und die vielen anderen ziemlich unerleuchteten Dinge deutlich zu erkennen, die uns menschlich machen.

In mancher Hinsicht werden diese Persönlichkeitsaspekte sogar besonders betont, weil sie in Kontrast zu diesem goldenen Wesen stehen, als dass wir den Partner tief innerlich wahrnehmen.

Bei uns beiden war es so, dass wir von Anfang an die Seele des anderen spüren konnten – dieses strahlende, magische, enorm bewusste spirituelle Wesen, das jeder von uns in seiner Mitte ist. Und weil wir das sehen konnten, war der Kontrast zur Persönlichkeit stark – wir konnten die Persönlichkeit deutlich sehen, durch die dieses goldene Wesen sich ausdrückte.

## **Ein Gefühl für die höhere Bestimmung**

Als wir zueinander gefunden hatten, gab es ein Gefühl der Vorherbestimmung, als wäre das alles schon lange geplant gewesen,



als hätten wir selbst es in einer höheren Dimension des Lebens so arrangiert. Das erleben wir bei Indigos oft – ein Gefühl, dass höhere Mächte am Werk sind und uns zueinander führen. Und sie führen euch nicht nur wegen der eigenen Liebe und des persönlichen Wohlbefindens zusammen, sondern auch wegen einer höheren, einer spirituellen Bestimmung.

Natürlich ist dein persönliches Wachstum Teil dieser Bestimmung, aber es geht auch um etwas, das mehr ist als nur ihr beide. Gemeinsam erschafft ihr etwas Größeres, einen Beitrag für die Welt, für die Evolution des Ganzen.

Wir können sagen, dass für unsere Partnerschaft dieses Gefühl der Bestimmung der zentrale Punkt ist. Unser Leben kreist darum, unsere Arbeit, alles, was wir tun, dreht sich darum. Unsere Beziehung ist mit dieser höheren Bedeutung durchtränkt. Natürlich genießen wir jeden Tag, wir feiern, spielen und sind zusammen glücklich. Aber diese Dinge erscheinen zweitrangig gegenüber dem Wesenskern unserer Paarbeziehung. Diese höhere Bestimmung ist der wahre Grund, warum wir zusammen sind.

Rückblickend erkennen wir, dass es dieses Gefühl höherer Bestimmung war, das in unseren früheren Partnerschaften fehlte. Zwar waren diese Partnerschaften schön und liebevoll, doch ohne diese höhere Bestimmung gab es ein unterschwelliges Gefühl der Leere. Das war die fehlende Zutat für die tiefe Erfüllung, nach der wir uns beide sehnten.

## **Eine spirituelle Reise zu zweit**

Als wir einander begegneten, waren wir beide aktiv mit spiritueller Arbeit beschäftigt. Wir spürten, dass unsere Verbindung Türen zu neuen Dimensionen unserer Spiritualität öffnen würde, dass wir eine gemeinsame spirituelle Reise beginnen würden, einen Weg zu zweit. Unsere Beziehung wurde ein stabiler Stützpfiler für unsere innere Entwicklung.

Indigos unterstützen einander in Partnerschaften auf vielfältige Weise beim inneren Wachstum. Allgemein beobachten wir, dass Indigos überaus feinfühlig sind. Wenn einer der beiden vom Kurs abkommt – durch eine alte schlechte Angewohnheit, einen subtilen Aspekt des Egos, spürt der Partner das sofort. Indigos lassen sich nicht täuschen! In normalen Beziehungen merken es die meisten Menschen nicht, wenn sie ihrer niederen Natur folgen oder negative Muster ausleben. Aber zwei Indigos passen da aufeinander auf. Das führt dazu, dass ein solches Paar sich ständig gegenseitig spiegelt. Das heißt, dass du dem anderen (bildlich gesprochen) den Spiegel vorhältst – und darin dich selbst siehst.

Das ist nicht immer angenehm! Oft ist es sogar äußerst schmerzhaft. Wenn jemand dich darauf hinweist, dass deine Motive vielleicht gar nicht so erleuchtet sind oder dass du durch dein betont forsches Auftreten deine Ängste verbirgst oder dass du innerlich zutiefst unsicher bist, kann das wehtun.

Aber der enorme Wert liegt darin, dass dieser Mensch dich wirklich sieht. Er sieht deine Persönlichkeit und deine Seele. Er sieht deine Wunden und deine Wahrheit. Er sieht, was für ein bezaubernder Mensch du bist, ohne deshalb die Augen vor deinen negativen Mustern zu verschließen. Zum ersten Mal in deinem Leben kannst du dich nicht hinter einer Maske verstecken.

Normalerweise verbringen wir im Leben viel Zeit hinter Fassaden. Wir glauben, wir dürften anderen nur das von uns preisgeben, was ihnen angenehm ist. Abhängig von unserer Situation und den Menschen, mit denen wir unsere Zeit verbringen, verstecken wir uns mehr oder weniger und tragen Masken. Wir sind nicht authentisch.

Zu den größten Segnungen einer spirituellen Beziehung zählt es, dass wir unsere Masken fallenlassen und authentisch sein können. Wir sehen einander, wie wir wirklich sind. Die Partnerschaft beruht auf Authentizität, einer Authentizität, die sich beständig vertieft. Das betonen wir immer wieder, denn es ist nicht so, dass man einfach seine Masken ablegt und authentisch wird, und dann ist

man sofort am Ziel. Es ist ein fortlaufender Prozess, denn wir alle bestehen aus vielen, vielen Schichten und Wesensanteilen. Diese entfalten sich im Laufe der Zeit allmählich.

## Freunde auf dem gemeinsamen Weg

Es gibt eine Metapher, die diesen Prozess der inneren Entfaltung sehr gut beschreibt: Jeder Mensch ist wie ein Samenkorn, das die Blaupause für eine voll erblühte Blume enthält.

Eine spirituelle Beziehung ähnelt stark dem Prozess, wie sich aus einem Samenkorn eine Blume entwickelt, denn die verschiedenen Aspekte unseres Seins entfalten sich unaufhörlich. Wir nennen das den Weg. Wir gehen diesen Weg gemeinsam, den Weg der Entfaltung unseres Potenzials.

Zu den Grundlagen einer spirituellen Partnerschaft gehört die Erkenntnis, dass jeder von uns seinen Weg letztlich allein geht. Denn es ist immer *meine* Entfaltung, *mein* Wesenskern, der sich entfaltet. Niemand anderes kann das für mich tun (auch wenn andere Menschen mir dabei natürlich eine große Hilfe sein können). Aber obwohl jeder von uns sich auf seiner eigenen Reise befindet, ist es doch schön, einen Freund zu haben, der an unserer Seite ist.

In diesem Sinne geht es in einer solchen Beziehung darum, als Freunde gemeinsam unterwegs zu sein.

Es ist wundervoll, jemanden zu haben, mit dem wir unser Alleinsein teilen können, jemanden, der uns hilft, authentisch zu sein, der uns spiegelt und uns nötigenfalls ermutigt und der – was am Wichtigsten ist – uns liebt und möchte, dass wir unser Potenzial auf bestmögliche Weise entfalten.

Ganz zentral für diesen Traum von der Entfaltung unseres Potenzials ist die Freiheit. Vor allem möchten Indigos frei sein. Sie ertragen es nicht, herumgeschubst oder kontrolliert zu werden, auch nicht, wenn das aus Liebe geschieht. Wenn du erleben willst, wie ein Indigo rot sieht und wütend wie ein wilder Stier wird, versu-

che, ihn zu kontrollieren und ihm Vorschriften zu machen. Und weil Indigos frei sein wollen, können sie diese Freiheit auch anderen gewähren.

Das führt in Indigo-Partnerschaften zu einer einzigartigen Herausforderung. Indigos möchten frei sein und gleichzeitig in einer Paarbeziehung leben. Aber wie können Freiheit und Intimität miteinander existieren? Dafür besitzen wir keine kulturellen Modelle. In gewisser Weise sind Indigos Pioniere auf diesem neuen Terrain. Sie erschaffen ein neues Paradigma.

Wenn wir Schritte hinaus in die Freiheit wagen, stoßen wir auf unsere alten Unsicherheiten. Auch wenn wir in unserem Wesenskern Indigos sein mögen, tragen wir auf der Persönlichkeitsebene doch viele alte Ängste, Muster und Zweifel in uns. Und wir möchten nicht, dass der Partner zu sehr darin herumwühlt, denn das empfinden wir als bedrohlich. Aber gleichzeitig hat unsere Indigonatur ganz andere Bestrebungen. Sie ist mutig und voller Abenteuergeist, sogar auf die Gefahr hin, dadurch unsere Partnerschaft aufs Spiel zu setzen.

Deshalb sind Indigos oft hin- und her gerissen zwischen Augenblicken, in denen die innere Unsicherheit sie dazu treibt, den Partner zu kontrollieren und an sich zu binden, und der Lust, neue Wege zu gehen und etwas zu riskieren. Selbst, wenn wir uns unsicher fühlen und uns an den Partner klammern, ist da diese innere Stimme, die uns sagt: »Ich will, dass du dein menschliches Potenzial voll entfaltet. Und wenn ich sehe, dass du zauderst und dich von deinen Ängsten und Zweifeln beherrschen lässt, werde ich dich liebevoll dazu ermutigen, all das hinter dir zu lassen.«

Das ist ein unglaublicher Prozess. Einerseits ist es keine Sekunde langweilig. Man lernt, in einem Zustand beständiger Unsicherheit zu leben. Man ist nicht einfach verheiratet und lebt dann glücklich und zufrieden bis ans Ende seiner Tage. Andererseits führt dieser Zustand der Freiheit, der ständigen Selbstreflexion und Entwicklung dazu, dass man in der Partnerschaft eine ständige gegenseitige Dankbarkeit empfindet, und Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit

bewirken, dass die Liebe reicher und tiefer wird. Und seltsamerweise entwickelt sich gerade in dieser Freiheit und Autonomie eine tiefere Bindung und Verbundenheit.

## **Angst überwinden – die große Herausforderung in der Indigo-Partnerschaft**

Diese Zweifel und Unsicherheitsgefühle sind Teil eines tiefer gehenden Problems: In vielerlei Hinsicht stehen Indigos vor der Herausforderung, Angst zu überwinden.

Zu den zentralen Emotionen, mit denen Indigos sich in der Partnerschaft auseinandersetzen müssen, gehört die Angst. Wir alle tragen Angst in uns. Wenn wir in gesicherten Verhältnissen leben, gibt es weniger Angst. Aber wenn wir ein abenteuerlustiges Leben führen, kommt die Angst zum Vorschein. Aus der Angst heraus versuchen wir, Kontrolle auszuüben – über uns selbst und andere. Diese Kontrolle beeinträchtigt unsere Partnerschaft. Zwar fühlen wir uns vielleicht sicherer, wenn wir uns kontrollierend verhalten, aber diese Art der Sicherheit blockiert Wachstum und Lebendigkeit. Uns an Sicherheiten zu klammern, erzeugt Stillstand und Langeweile. Die Lebensenergie hört auf zu fließen.

Das ist für Indigos in der Liebe eine große Herausforderung: an ihren Ängsten zu arbeiten und sich von dem Wunsch nach Kontrolle zu lösen. Oft findet in uns ein regelrechtes Tauziehen statt zwischen den beiden Kräften der Angst/Kontrolle einerseits und Lebendigkeit/Individualität/Freiheit andererseits. In den frühen Phasen einer Liebesbeziehung kann dieses Tauziehen uns ganz schön durchschütteln. Aber wenn ihr durchhaltet und bereit zum Lernen seid, gewinnt das Leben zu zweit immer mehr an Reiz. Die Angst weicht dem gegenseitigen Vertrauen.

Der Weg von der Angst zum Vertrauen ist es, den Indigos in der Partnerschaft vor allem meistern müssen. Das kann man gar nicht genug betonen. In unserem eigenen Leben und auch bei den vie-

len Menschen, mit denen wir gearbeitet haben, sehen wir immer wieder, dass die Angst Ursache nahezu aller Probleme ist. Wir alle werden in hohem Maße von unseren Ängsten beherrscht.

Warum sind wir so ängstlich? Dafür gibt es viele Gründe. Neben unserem evolutionären Erbe, dem wir viele instinktive Ängste verdanken, tragen wir auch seelische Wunden in uns, die aus der Kindheit stammen, oder die wir später als Heranwachsende oder in unseren früheren Partnerschaften davontrugen. Wir wurden verlassen, enttäuscht, vielleicht sogar betrogen. Wir haben die Liebe und geliebte Menschen verloren. Darum versuchen wir, unser Herz vor neuen Verletzungen zu schützen. Auf oft subtile Weise verschließen wir uns, halten uns heraus oder halten fest, manipulieren, sorgen uns, kontrollieren und so weiter.

Zusätzlich haben wir gelernt, dass es gefährlich ist, bestimmte Teile unseres Wesens anderen zu offenbaren, weil sie uns dann möglicherweise ablehnen. Also verstecken wir unsere »Schatten-seiten« – all das, was wir für unsere Fehler und Schwächen halten, das, wofür wir uns schämen. Es erfordert Mut, diesen Teil von uns einem anderen Menschen zugänglich zu machen. Es ist ein Risiko, bestimmte Dinge auszusprechen oder sogar die damit verbundenen Gefühle zuzulassen, weil sie sich möglicherweise außerhalb der Bandbreite dessen bewegen, was als gesellschaftlich akzeptabel gilt.

Doch zu unserer ständigen Überraschung verhält es sich so, dass die Liebe um so mehr fließt, je mehr wir zu unseren Schattenseiten stehen und diese nicht länger vor unserem Partner und der Welt verbergen. Wir erwarten, dass der Partner uns zurückweisen und ablehnen wird, wenn er davon erfährt, doch stattdessen reagiert er darauf mit Mitgefühl, Verständnis und Intimität. Wenn wir unsere Schutzwälle fallenlassen und verletzlich werden, unsere Gefühle zeigen und uns authentisch verhalten, gelangen wir zu einer ganz neuen Nähe, und die Liebe wird reicher und intensiver als zuvor. Dagegen werden die Schutzwälle immer größer, solange wir uns hinter einer Rolle verstecken, Intimität lediglich vortäuschen und

versuchen, so zu sein, wie wir glauben, dass der andere es von uns erwartet. Wahre Nähe wird dadurch verhindert.

Dahinter ist eine Logik am Werk, die genau andersherum funktioniert, als unser Verstand es erwartet. Der Verstand sagt uns, dass wir abgelehnt werden, wenn wir uns zeigen, wie wir wirklich sind, und dass man uns akzeptiert, wenn wir das »richtige Gesicht« aufsetzen. Aber in Wahrheit ist es genau umgekehrt: Wir werden geliebt, wenn wir authentisch sind, und wenn wir eine Maske aufsetzen, verlieren wir die Liebe.

Das gehört zu den Vorzügen der inneren Arbeit in einer Partnerschaft. Die Partnerschaft wird zu einem sicheren Raum, in dem wir unser wahres Selbst offenbaren können. Da gibt es jemanden, der uns wirklich sieht, berührt, widerspiegelt und uns bei der Heilung hilft. Das ist so bereichernd!

### **Eine spirituell »heiße« Partnerschaft**

Durch diese Authentizität und Offenheit entsteht das, was wir eine »heiße« Partnerschaft nennen. Damit sind nicht Sex oder Leidenschaft gemeint. Wir meinen eine Intensität und Dynamik der Kommunikation, gegenseitigen Wahrnehmung und des Entdeckergeistes zwischen zwei Menschen. Das ist ein energiegeladener und interaktiver Prozess – nicht leicht, aber überaus lohnend.

Man kann dabei nicht in seinen alten Gewohnheitsmustern verharren. Man kann sich nicht hinter seinen Mauern verstecken. Man muss aus seinem Schneckenhaus herauskommen und zu sich selbst stehen. Wir müssen uns selbst offenbaren, so dass der Partner/die Partnerin uns wirklich sieht.

Normalerweise geschieht es aber eher, dass einer oder beide Partner sich verletzt fühlen und sich zurückziehen. Wir schmolten in unserem Zimmer oder geben uns unnahbar. Vielleicht fangen wir an, den Partner zu bestrafen, auf subtile oder gar nicht so subtile Weise. Dieser Zustand kann Stunden andauern, Tage, Wochen.

In einer spirituellen Partnerschaft lassen wir uns diese Verhaltensweisen nicht lange durchgehen. Ein Problem entsteht, und wir kümmern uns sofort darum. Wir geben uns mit nichts weniger als dem Besten zufrieden. Und wenn die Dinge nicht gut laufen, dann tun wir etwas dagegen. Schließlich wollen wir kontinuierlich wachsen und lebendig sein. Wir wollen nicht einschlafen und einander für selbstverständlich halten, so dass die Beziehung in Alltagsroutine versandet.

Das erfordert Bewusstheit. Man muss wachsam bleiben. In uns allen gibt es Wesensteile, die gerne schläfrig und selbstzufrieden werden wollen. Das hat dann etwas Gemütliches, aber diese Gemütlichkeit ist gefährlich, denn schon bald breitet sich innere Leere aus, und die Lebendigkeit schwindet. Immer wieder müssen wir uns der Herausforderung stellen, bewusst hinzuschauen, was gerade in unserer Partnerschaft und in uns selbst vor sich geht.

## **Vertrauen als Grundlage**

Und was vor sich geht, finden wir heraus, wenn unsere Partnerschaft auf Vertrauen beruht oder, anders ausgedrückt, auf echter Kommunikation.

Für die spirituelle Partnerschaft ist Kommunikation von unschätzbarem Wert. Man redet offen über alles, was geschieht. Man betrachtet die Dinge gemeinsam, erforscht das Leben gemeinsam und tauscht sich darüber aus. Man lernt, auch solche Dinge in Worte zu fassen, die nicht so leicht auszusprechen sind.

Vielen von uns fällt es von Natur aus schwer, über unsere Gefühle zu sprechen. (Zwar trifft das grundsätzlich auf Männer und Frauen zu, aber Männern fällt es besonders schwer.) Wir möchten nicht über schwierige Gefühle sprechen – über unsere Zweifel, Ängste, seelischen Schmerzen, Bedürfnisse. Wir wollen nicht, dass andere Menschen diese Dinge sehen. Wir wollen sie auch selbst nicht sehen. Aber es ist von unschätzbarem Wert, wenn wir lernen,



über unsere Gefühle zu sprechen. Wenn uns das gelingt, wird es uns leichter ums Herz. Wir können dann aufatmen. Es ist wirklich eine große Befreiung!

Oft muss der Partner uns erst dorthin führen. Ein Gespräch darüber könnte etwa folgendermaßen ablaufen:

Partner A: »Ist alles okay bei dir?«

Partner B: »Ja, mir geht's prima.«

Partner A: »Hmm, du machst mir aber nicht den Eindruck, als ginge es dir wirklich prima.«

Partner B: »Nein, nein. Alles bestens.«

Partner A: »Wirklich? Lass uns trotzdem drüber reden.«

Und ein paar Augenblicke später sprudelt Bs Kummer dann nur so aus ihm heraus.

Das ist in der Regel nicht leicht, weder für den Menschen, der mit seinen Gefühlen ringt, noch für seinen Partner, der ihn dazu bringen will, sie sich von der Seele zu reden. In diesem Moment fordert der Partner uns heraus. Er hält uns den Spiegel vor und gibt uns Feedback. Er sagt uns, dass wir in einem Muster feststecken, abblocken wegen einer seelischen Wunde oder uns auf irgendeinem Ego-Trip befinden. Und wir hassen es, dergleichen gesagt zu bekommen. Dann neigen wir dazu, defensiv zu reagieren: »Wie kannst du so etwas zu mir sagen?« Oder wir werden sogar aggressiv. Aber dann (je eher, desto besser!) schauen wir hin und geben zu, was wir tief drinnen längst wissen: Der Partner hat Recht.

Es ist hilfreich, sich bewusst zu machen, wie unterschiedlich Männer und Frauen sich in dieser Hinsicht verhalten. Frauen können in der Regel mehr Ehrlichkeit vertragen als Männer. Konsequenterweise sind Frauen öfter enttäuscht, wenn sie mit einem Mann kommunizieren und der Mann abblockt, leugnet oder aggressiv reagiert. Aus ihrer Angst vor Aggression neigen Frauen dazu, ihre Klarheit zu verlieren und in ihre emotionalen Muster zurückzufallen. Sie benötigen eine gewisse Reife, um in solchen Augenblicken

die Beherrschung zu wahren. Die Frau muss geduldig abwarten, während der Mann verschiedene Stadien der Abwehr, des Leugnens und der Aggressivität durchläuft, bis er endlich bereit ist, sein Problem wirklich anzuschauen.

Im Laufe der Jahre haben wir Methoden entwickelt, die wir in unserer eigenen Beziehung einsetzen und in unseren Seminaren unterrichten. Etwas, das wir gerne jedem Paar schenken würden, ist ein Werkzeugkasten mit Methoden, mit denen sie die oben beschriebenen Beziehungsdynamiken bewältigen können. Es ist traurig, dass so viele Partner eine Liebesbeziehung mit echter Seelenverbundenheit eingehen und dann unfähig sind, mit den Persönlichkeitsmustern fertigzuwerden, die unvermeidlich zu Tage treten. Und ehe man sich versieht, entfremden die Partner sich voneinander, und es entstehen Verletzungen und Mauern zwischen zwei Menschen, die einander doch eigentlich aufrichtig lieben.

## **Bewusste Partnerschaft**

Das bringt uns zu der Crux der Indigo-Partnerschaft, zu dem, was wir »bewusste Partnerschaft« nennen. Wir haben ja bereits den Ausdruck »spirituelle Partnerschaft« benutzt, um Indigo-Partnerschaften zu beschreiben. Wir können aber auch von »bewusster Partnerschaft« sprechen, weil das Wort »bewusst« so wichtig ist. Bewusst heißt aufmerksam, achtsam, beobachtend. In einer bewussten Liebesbeziehung achten wir bewusst auf die vielen feinen Nuancen dessen, was zwischen uns geschieht.

Und zweitens lernen wir in einer bewussten Partnerschaft, diese Bewusstheit mit Hilfe bestimmter Techniken zu steigern und dann mit den Dingen zu arbeiten, denen wir uns bewusst werden. Zum einen lernen wir, mit Persönlichkeitsproblemen wie Schmerz, Wut, Ego, Macht und Bedürfnissen umzugehen. Wir lernen, über die Dinge zu sprechen, die wir normalerweise verschweigen würden. Auf der anderen Seite erlernen wir die Kunst der Intimität: unser

Herz zu öffnen, einander auf einer tieferen Ebene zu begegnen, zur Entfaltung des Partners beizutragen und auf der Seelenebene in Verbindung zu treten.

Als besonders traurig empfinden wir es, dass die Kenntnisse, die man dafür benötigt, gar nicht schwer zu erlernen sind. Schon wenige Wochenenden genügen, um viele Paare vor einem unglücklichen Leben zu retten. Die Liebe könnte wachsen statt zu verkümmern. Das Bedürfnis der Indigos nach seelischer Tiefe könnte Erfüllung finden.

Für einen Indigo ist eine oberflächliche Beziehung immer unbefriedigend. In einer so genannten normalen oder Alltagsbeziehung, in der es nur um Zufriedenheit und Sicherheit geht, werden wir nicht glücklich. Dann wird ein Teil von uns rastlos und unruhig. Wir wollen Intensität, eine tiefe Verbundenheit und Sinnsuche. Blabla genügt uns nicht. Oberflächliches Partygerede ist nicht das, was wir uns für unsere Partnerschaft wünschen. Wir wollen eine authentische Verbindung auf der Herzens- und Seelenebene. Wenn sie fehlt, wird ein Indigo alles versuchen, um diese Tiefe herzustellen, auch wenn das bedeutet, eine Menge Staub aufzuwirbeln. Das geschieht vielleicht nicht bewusst, aber unbewusst fangen wir an, für Turbulenzen zu sorgen, um die fehlende Intensität herbeizuführen. Viele Kämpfe in der Partnerschaft entstehen nicht, weil es wirklich einen Grund für Streit gibt, sondern weil einer oder beide Partner unbewusst versuchen, frischen Wind in die Beziehung zu bringen. Wir wünschen uns mehr, ohne uns dessen bewusst zu sein, und wir wissen nicht, wie wir es bekommen können.

## **Ganzheitliche Beziehungen**

Dieses »Mehr«, das wir uns in unserer Partnerschaft wünschen, lässt sich mit dem Begriff »ganzheitlich« beschreiben. Mit »ganzheitlich« meinen wir das Ganze einer Person – Geist, Körper, Verstand und Emotionen.

Wir wünschen uns das volle Spektrum einer Paarbeziehung. Beispielsweise wünschen wir uns auf der spirituellen Ebene vielleicht etwas Inspirierendes und Meditatives. Auf der dynamischen Ebene wünschen wir uns pulsierende Energie, Bewegung und Intensität. Das nimmt vielleicht Gestalt an in Form eines Abends in einer Diskothek, leidenschaftlichem Sex oder Wildwasser-Rafting. Geistig wünschen wir uns einen stimulierenden Gedankenaustausch und eine Erweiterung unseres Horizonts.

Wir wünschen uns eine Partnerschaft, die ein weites Feld von Erfahrungen abdeckt, in der wir einander auf vielen Ebenen begegnen und in Austausch treten können.

Eine Form, dies zu realisieren, ist für viele Indigo-Paare das Tantra. Falls Sie mit diesem Wort nicht vertraut sind: Tantra ist die Kombination von Sexualität und Meditation, um Türen zu Intimität und höherem Bewusstsein zu öffnen. Die Praxis des Tantra erreicht Körper, Geist und Seele auf eine direkte und machtvolle Weise. Es wird eine ganz neue Form der intimen Begegnung durch bewusste Sexualität ermöglicht. Tantra bringt auf den Punkt, welche Herausforderungen die Partnerschaft für Indigos bereithält. Es verfolgt das Ideal einer vollkommenen Begegnung zwischen zwei Menschen auf der körperlichen und der seelischen Ebene. Indigos wissen, dass so etwas möglich ist. Danach streben sie.

Wir müssen lernen, unserer Vision zu vertrauen und dem treu zu bleiben, was wir für möglich und wünschenswert halten. Selbst wenn wir es in der Welt um uns herum noch nicht sehen können, und selbst wenn wir es auch selbst noch nicht verwirklicht haben, ruft doch tief in uns diese Möglichkeit nach Verwirklichung.

Wir stehen vor der Herausforderung, als Pioniere einen neuen Weg des Lebens und der Liebe zu finden. Wir entdecken eine größere Bandbreite dessen, was zwischen zwei Menschen möglich ist. Wir verfügen über die Gabe und die Chance, ein neues Paradigma von Liebe und Intimität zu verkörpern.

## Fragen und Antworten

*Es fällt mir sehr schwer, über Probleme zu sprechen. Ich kann mich einfach nicht dazu überwinden. Es erscheint mir so, so ... roh.*

Wir bezeichnen diese Form der Kommunikation als »liebvolle Aufrichtigkeit«. Wir wissen, dass es schwierig ist, offen über manche Dinge zu sprechen, die in uns vorgehen. Aber wenn das Eis einmal gebrochen ist und du es versuchst, wird sich dir eine ganz neue Dimension des Austauschs mit anderen Menschen auftun. Das ist wirklich unglaublich.

Anfangs werdet ihr gegenseitig eure Gefühle verletzen. Darum müsst ihr euch dann kümmern. Das gehört dazu. Aber trotz dieser Schwierigkeiten ermutigen wir Paare dazu, dass sie lernen, aufrichtig miteinander zu sprechen.

*Gibt es, wenn wir einander verletzt haben, einen Weg, es wiedergutzumachen?*

Es gibt viele Methoden, die euch dabei helfen können. Auch wenn das eigentlich den Rahmen dieses Buches sprengt, möchten wir eine Methode erwähnen: Übernehmt Verantwortung.

Das ist sehr einfach, jedenfalls in der Theorie! Zeige mit dem Finger auf den anderen. Sage das Wort »Du«. Dann kannst du hinzufügen: »Du ... hast mir wehgetan, benimmst dich wie ein Idiot, hast dieses oder jenes getan oder unterlassen ...« Fühlt sich das nicht großartig an? Wir alle lieben es, mit dem Finger auf andere zu zeigen und ihnen die Schuld zu geben.

Doch jetzt drehe den Finger herum und zeige auf dich selbst. Versuche einmal, Folgendes zu sagen: »Ich ... habe dieses falsch gemacht oder jenes versäumt ...« Frage dich: »Wie habe ich zu

dieser Situation beigetragen? Inwieweit bin ich selbst dafür verantwortlich?«

Diese »einfache« Übung ist ein ausgezeichneter Schlüssel zur Veränderung eurer zwischenmenschlichen Beziehungen.

Erstens, weil ihr euch nicht länger verteidigt, keine Abwehrhaltung mehr einnehmt.

Zweitens, weil ihr die Positionalität verlasst. Mit Positionalität ist gemeint, dass ihr eine Position einnehmt, diese für richtig erklärt und alles andere für falsch.

Und drittens gelangt ihr so zur Selbstbeobachtung. Du schaust auf dich selbst statt auf den anderen.

Wenn wir verletzt werden, reagieren wir darauf, indem wir eine Abwehrhaltung einnehmen. Entweder bauen wir einen Schutzwall um uns herum auf, oder wir richten unsere Aggression auf den Partner. Wenn unser Partner oder unsere Partnerin etwas tut, das uns verletzt, sagen wir nicht: »Ich bin verletzlich. Ich fühle mich schwach. Ich habe eine offene Wunde, in die du gerade deinen Finger hineingelegt hast.« Stattdessen sagen wir: »Du bist schlecht. Du hast diese schreckliche Sache getan.« Und dann igeln wir uns ein, oder wir versuchen, den anderen durch selbstgerechtes aggressives Verhalten zu bestrafen. Fast alle Menschen verhalten sich so. Es ist ein in die Psyche eingebauter Mechanismus. Aber wenn du dir dieses Mechanismus bewusst wirst und ihn stoppst, hast du einen magischen Schlüssel gefunden. Probiere einmal aus, wie anders es sich anfühlt, wenn du sagst: »Was kann ich aus diesem Problem lernen? Wie habe ich selbst dazu beigetragen? Wo ist meine seelische Wunde? Was macht mich so verletzlich? Welches unerfüllte Bedürfnis steckt hinter dieser Verletzlichkeit?« Jetzt hast du angefangen, etwas zu lernen! Das bringt dich auf der Reise hin zu wahrer Intimität tausend Kilometer voran!

*Wie kann ich einen Indigo-Partner finden? Ich habe danach gesucht, aber es scheint niemanden zu geben, der sich wie ich auf diesem Weg befindet.*

Gute Frage! Und leider eine, die sich nicht beantworten lässt. Aber dennoch gibt es ein paar Dinge, die du tun kannst, um den »richtigen Raum« zu erschaffen, durch den du einen solchen Menschen leichter in dein Leben ziehen kannst.

Erstens gibt es heute ziemlich viel gute Literatur über das Gesetz der Anziehung. Wir empfehlen dir, dieses Gesetz näher zu erforschen. Es lohnt sich, diese Zusammenhänge zu verstehen.

Zusätzlich solltest du dir darüber klar werden, wer du bist – dein Wesen, das, was dich einzigartig macht, dein Denken und Empfinden. Je besser du dich selbst kennen lernst und herausfindest, was deine wahren Bedürfnisse sind, desto deutlicher wirst du erkennen, welche Menschen zu diesen Bedürfnissen passen.

Drittens solltest du Zeit damit verbringen, deine Vision zu entwickeln – denke darüber nach, was deine Vision für die Zukunft ist, was du dir von anderen Menschen erhoffst und auf welche Weise du gerne mit ihnen in Beziehung treten würdest.

Viertens gibt es einen Grund dafür, dass du Menschen in dein Leben gezogen hast, die nicht zu deiner Vision passen. Das hat mit Mustern zu tun, die du aus der Vergangenheit mit dir herumschleppst. Dazu zählen familiäre Muster, die du während des Heranwachsens von deinen Eltern und anderen Bezugspersonen übernommen hast.

Und auch durch unbewusste Teile deiner Persönlichkeit werden Menschen in dein Leben gezogen, deren Gesellschaft nicht wirklich gut für dich ist. Wenn diese Teile deiner Persönlichkeit sich zum Besseren verändern, wirst du solche Erfahrungen nicht länger anziehen.

Außerdem begegnen viele von uns deshalb keinen gleichgesinnten Menschen, weil sie keine Orte besuchen, wo diese sich gerne aufhalten. Es gibt auf dem Planeten ein ganzes Netzwerk von Menschen, die sich mit innerer Arbeit und einer höheren Vision beschäftigen. Solche Menschen kannst du auf entsprechenden Seminaren, Konferenzen und in verschiedenen humanitären Organisationen kennen lernen.

*Damit die Liebe funktioniert, muss man, so glaube ich jedenfalls, den anderen Menschen bedingungslos lieben. Man muss alles an ihm lieben.*

Das ist ein sehr hohes Ideal. Und eines, dessen Verwirklichung uns bislang nur sehr selten begegnet ist! Es ist die große Ausnahme, dass jemand so bedingungslos zu lieben in der Lage ist. Aber auch wenn die Liebe nicht bedingungslos ist, kann sie trotzdem wachsen und gedeihen.

In der Realität ist es nun einmal so, dass wir einen anderen Menschen tief lieben können, aber nicht alles an ihm oder ihr mögen. Wir lieben einander, und doch hat jeder von uns Eigenschaften, die der Partner oder die Partnerin störend findet. Und zwar aus gutem Grund! Diese Teile von uns sind nicht so erleuchtet, nicht so schön. Einiges davon ist sogar ziemlich gestört und krank. Wir sollten es also unserem Partner nicht vorwerfen, dass er das nicht liebt.

Stattdessen müssen wir einen Weg finden, uns mit diesen nicht liebenswerten Eigenschaften so zu arrangieren, dass sie uns nicht in den Wahnsinn treiben.

Hier sind ein paar Tipps, die dabei hilfreich sein können:

Vor allem solltest du die Dinge aus einer höheren Perspektive betrachten. Das gelingt, wenn wir diese störenden Teile im Wesen unseres Partners als Teil der Persönlichkeit betrachten, und die Persönlichkeit ist das recht eingeschränkte Fahrzeug, durch das unsere Seele operiert.

Es wurde durch Millionen Jahre der Evolution erschaffen, und diese Evolution ist längst noch nicht abgeschlossen. Also sitzen wir alle im gleichen Boot – große Seelen, denen ein eingeschränktes, mit Mängeln behaftetes Fahrzeug zur Verfügung steht.

Zweitens solltest du diese eingeschränkten Teile immer wieder benennen. Das heißt, statt zu sagen: »Ich bin furchtbar wütend auf dich«, sage: »Der Richter in mir verurteilt diesen Teil x von dir.« Damit trennen wir die Seele, das Sein, von den Teilen. So wirst du dir dieser unterschiedlichen Teile stärker bewusst werden. Wir alle



tragen diese Collage aus unterschiedlichen Teilen mit uns herum. In einer Paarbeziehung ist es wichtig, dass wir diese Teile genau kennen und unterscheiden lernen und auch unseren Partner/- unsere Partnerin mit ihnen vertraut machen. Wenn dann Probleme auftauchen, kannst du diesen Persönlichkeitsanteilen Raum geben, deine Gefühle auszudrücken, ohne den Partner zu belasten und ein schlechtes Gewissen bei ihm oder ihr zu erzeugen.

*EIN MANN: Ich habe solche Angst davor, jemanden an mich heranzulassen. Ich fange an, mich zu öffnen, doch dann mache ich wieder zu. Warum ist das so, und was kann ich dagegen tun?*

Wir haben bereits darüber gesprochen, wie wichtig es ist, dass Indigos sich ihrer Angst stellen. Und besonders stark fürchten sie sich vor der Liebe. Das liegt daran, dass wir, wenn wir lieben, verletzlich, offen und berührbar werden. Das heißt, dass andere uns wehtun können. Wenn du liebst, gewährst du damit einem anderen Menschen Zugang zu jenen Bereichen, in denen du am Verwundbarsten bist. Und wenn dieser Mensch unachtsam ist, *wird* er dich verletzen. Die alte Vorstellung, wie ein Mann sein soll, wird wohl idealtypisch vom *Marlboro*-Mann verkörpert – unabhängig, hart, stark, tüchtig, löst alle Probleme. Das ist der Archetyp, den Männer in ihrem Unterbewusstsein tragen.

Indigos tragen einen ganz neuen Archetypen in sich, der jetzt immer häufiger auf dem Planeten auftaucht. Dieser Archetyp verkörpert eine neue Art von Mut. Dieser Mut ist anders als der alte männliche Mut – der beispielsweise dadurch unter Beweis gestellt wurde, dass man Rennwagen fuhr oder mit dem Fallschirm aus einem Flugzeug sprang. Heute geht es darum, dass du dich gefühlsmäßig einem anderen Menschen öffnest.

Das erfordert viel mehr Mut. Wir haben viele Männer erlebt, körperlich starke, harte Männer, die mutig sind, wenn es gilt, physischen Gefahren zu trotzen, doch es mit der Angst zu tun bekommen, wenn sie sich ihren Gefühlen stellen sollen.

Der neue Archetyp, den Indigo-Männer in sich tragen, bedeutet, ein wirklicher Mensch zu sein, mit Gefühlen, Bedürfnissen, Hoffnungen, Ängsten und einem reichen Innenleben, an dem diese Männer andere offen teilhaben lassen. Die wahre Stärke beweist sich nicht darin, auf die alte Art hart zu sein, sondern Verletzlichkeit zuzulassen. Das erfordert den größten Mut.

*Ich lebe in einer guten Beziehung mit einer Partnerin, die über viele der Indigo-Qualitäten verfügt, von denen du gesprochen hast. Aber wir streiten trotzdem oft. Ich dachte, Indigo-Beziehungen wären viel leichter, und wir würden einfach auf dieser höheren Ebene leben.*

Leider stellen wir fest, dass viele Indigos unter Beziehungsproblemen leiden. Es gibt eine Menge Mauern, Wunden, Schmerzen und Muster, die dem Glück im Weg stehen.

Selbst wenn die Beziehung an sich gesund ist und die Partner sich auf einer tieferen, erfüllteren Ebene begegnen, gibt es immer noch eine Menge Persönlichkeit und Muster, wo Heilung und inneres Wachstum nötig sind.

Unsere Empfehlung für Paare lautet, dass sie ihre innere Arbeit tun und jeder von ihnen sein oder ihr persönliches Leben in Ordnung bringen sollte. Wir alle tragen seelische Wunden mit uns herum. Wir bringen unser Vergangenes, unsere Eltern, unsere Familien, unsere Erziehung und unsere Religion mit. Wir tragen so viel Ballast in unsere Partnerschaften hinein, dass es fast unmöglich ist, eine gesunde Liebesbeziehung zu haben. Wenn es dir gelingt, dich selbst zu reinigen und zu heilen, dann bist du offen für Liebe und Intimität. Dann gibt es eine Chance, dass die neue Ebene der Liebe, die du spürst, erblühen kann.

Wenn wir uns die Zahl der gescheiterten Beziehungen in dieser Welt anschauen, dann sind sie nicht deshalb gescheitert, weil es an echter Liebe als Grundlage fehlte. Die Ursache für das Scheitern liegt darin, dass die Vergangenes der Menschen, ihre Wun-

den und Muster, dem Wachsen der Liebe im Weg stehen. Und selbst Menschen, die keine schweren Bürden aus der Vergangenheit tragen, sehen sich der Indigo-Herausforderung gegenüber, als Pioniere Neuland zu erkunden, neue Wege des Zusammenlebens zu erproben. Das ist nicht leicht. Wir wachsen in einer Welt auf, in der es viele ziemlich ungesunde Vorstellungen darüber gibt, wie eine gute Partnerschaft angeblich aussehen soll. Wir haben noch keine Modelle für das Neue. Niemand hat es uns beigebracht. Wir müssen es selbst herausfinden.

*EINE FRAU: Ich habe nicht das Gefühl, dass mein Partner sich gut auf mich einstimmt. Er ist meistens mit seinen eigenen Angelegenheiten beschäftigt und achtet nicht darauf, wie ich mich fühle. Selbst wenn ich versuche, es ihm zu sagen, bekomme ich nur einen kurzen, oberflächlichen Rat, und dann ist er schon wieder mit etwas anderem beschäftigt. Und oft habe ich das Gefühl, dass er kritisiert und beurteilt, was ich durchmache.*

Leider sind sogar Indigo-Männer oft nicht so präsent, wie du als Frau es brauchst. Für eine solche Präsenz benötigt ein Mann eine gewisse Reife. Zunächst einmal sind die Gefühle einer Frau Männern oft unangenehm. Das liegt daran, dass dein Partner mit dir in Resonanz geht, wenn er sich offen auf dich einlässt, und dann fühlt er, was du fühlst.

Außerdem sind Männer Problemlöser. Wenn es ein Problem gibt, wollen sie es sofort reparieren. Sie erkennen nicht, dass es oft einfach darum geht, Gefühle zu kommunizieren, sie miteinander zu teilen, nicht, um ein Problem zu analysieren, sondern weil es erlösend und hilfreich ist, darüber zu sprechen und dabei Nähe und Verständnis zu erfahren.

Hinzu kommt, dass viele Leute, Männer und Frauen, einen Persönlichkeitsteil haben, den wir den Kritiker nennen. Dieser Teil kritisiert ständig herum und findet Fehler. Wenn du also über deine Sorgen sprichst, aktivierst du damit in deinem Gegenüber den Kri-

tiker. Selbst wenn der andere seine Werturteile nicht ausspricht, spürst du doch seine kritische Haltung. Und wenn du in einer Familie aufgewachsen oder auf eine Schule gegangen bist, in der viel kritisiert wurde, ist das um so schlimmer, denn dann trägst du eine seelische Wunde mit dir herum, die dein Partner durch sein Verhalten weiter verschlimmert.

Leider haben nur wenige Menschen die Fähigkeit, gut zuzuhören. Manche besitzen sie von Natur aus. Manche haben es auch durch eine entsprechende Ausbildung gelernt. Als ich auf die Universität ging, besuchte ich dort ein Seminar für gutes Zuhören. Das war für mich eine der wertvollsten Lernerfahrungen überhaupt. Ich hatte keine Ahnung, wie komplex die Anforderungen sind, die es zu bewältigen gilt, wenn man ein guter Zuhörer werden möchte. Und ich war mir zuvor nicht bewusst gewesen, dass man diese Fähigkeit tatsächlich erlernen kann.

Eine Erkenntnis aus diesem Seminar war, dass man nur selten einem Menschen begegnet, der nicht urteilt, kritisiert, Ratschläge erteilt, Probleme zu lösen versucht oder, statt wirklich zuzuhören, in seinen eigenen inneren Film und zu seinen eigenen Problemen abdriftet. Es ist ein echtes Geschenk, wenn du jemanden finden, der dir zuhört, ganz bei dir ist, sich auf dich einstellt, dich versteht und so auf dich eingeht, wie du es gerade brauchst. Ehrlich gesagt, sind mir bis jetzt höchstens ein Dutzend Menschen begegnet, die über diese Fähigkeit verfügten.

KABIR: Als Ritama und ich ein Paar wurden, war sie keine gute Zuhörerin. Sie kommt aus einer Familie mit sechs Schwestern und einer alleinerziehenden Mutter. Alle reden durcheinander. Sie sind eine karibische Familie, heißblütig, voller Emotionen und Leidenschaft. Ich weiß noch, als ich zum ersten Mal ihrer Familie begegnete. Sieben Personen, die alle gleichzeitig auf mich einredeten, stundenlang, und niemand nahm Notiz von dem, was ich sagte. Ich war schockiert. Es war einfach unglaublich. So war es um Ritamas Fähigkeiten als Zuhörerin bestellt, als wir uns kennen lernten.

Sie können sich vorstellen, wie ich mich dabei fühlte. Ich öffnete mich, war verletztlich, doch sie redete mich einfach nieder. Das machte mich wahnsinnig.

Also fingen wir an, darüber zu sprechen. Weil ich eine Ausbildung in gutem Zuhören erhalten und in meinen Seminaren anderen beigebracht hatte, wie man zuhört, unterrichtete ich nun Ritama darin. Sie wurde eine ausgezeichnete Zuhörerin.

RITAMA: Es dauerte eine Weile, aber schließlich begriff ich, warum ich nicht zuhören wollte. Weil ich so einfühlsam bin, dass ich, wenn ich wirklich zuhörte, von den Gefühlen der anderen überwältigt wurde. Deshalb redete ich lieber selbst, als das an mich heranzulassen, was die anderen sagten. Ich musste erst lernen, mit den Emotionen und dem Schmerz umzugehen, die ich von der Person empfang, die sprach. Und dann musste ich diesen überfürsorglichen Teil in mir im Zaum halten, der sofort die Probleme der anderen für sie lösen und sich um sie kümmern wollte.

Das, was du dir von deinem Partner wünschst, kann man als Präsenz bezeichnen. Präsenz bedeutet, dass jemand wirklich bei dir ist. Dann ist er mit seiner Seele bei dir, mit seinem höheren Bewusstsein, seinem Herzen, mit seiner höchsten Intelligenz. Das ist die Art von Begegnung, die du suchst. Alles, was dahinter zurückbleibt, ist nicht wirklich befriedigend.

Die Herausforderung für euch beide besteht also darin, gegenseitige Präsenz zu üben. Sich mit dem Höchsten in dir selbst und mit dem Höchsten in deinem Partner zu verbinden und von dort aus miteinander in Beziehung zu treten. Das ist die ständige, nie endende Herausforderung für alle Indigos – von Seele zu Seele in Verbindung zu bleiben.

**Lies bitte mehr über dieses Thema  
im folgenden Buch ...**

Kabir Jaffe &  
Ritama Davidson

## INDIGO-ERWACHSENE. WEGBEREITER EINER NEUEN GESELLSCHAFT

Sind Sie eine Indigo-Seele  
und wissen es nicht?

208 Seiten, gebunden,  
illustriert, mit Leseband  
Amra Verlag, € 19,90

ISBN 978-3-939373-10-0



Eine neue Art Mensch tritt in Erscheinung, als nächster Schritt in der Entwicklung der Menschheit. Es sind visionäre und kreative Frauen und Männer, fortschrittlich, sensibel und unabhängig. Sie sind frustriert vom bestehenden Gesellschaftssystem und wollen zu einer besseren Welt beitragen. Sie verkörpern neue Auffassungen, ein anderes Denken und Fühlen.

Vielleicht sind Ihnen Indigo-Kinder ein Begriff, und Sie haben nie daran gedacht, dass viele davon bereits erwachsen sind. Das vorliegende Buch hilft Ihnen herauszufinden, ob Sie ein Indigo-Erwachsener sind. Die Autoren beschreiben die Eigenschaften dieser Generation. Sie helfen diesen Menschen, ihr ganzes Potenzial zu leben und ihrer Bestimmung zu folgen.

*Mit einer Checkliste typischer Indigo-Merkmale!*

Kabir Jaffe ist als Psychologe mit umfassender Ausbildung in Humanistischer und Transpersonaler Therapie seit 30 Jahren auf dem Gebiet der Bewusstseinsforschung tätig. Ritama Davidson war professionelle Tänzerin und arbeitete lange Jahre als Energietherapeutin in eigener Praxis. Gemeinsam gründeten sie 1994 das Essence Training Institute, das seitdem beständig wächst in Europa, Südamerika und den USA.

**Leseproben auf:**

Peter Classen

## INDIGO-MENSCHEN UND DER WEG AUS DEM BURNOUT

Ihr Anderssein ist eine Chance!

176 Seiten, Taschenbuch

Amra Verlag, € 9,95

ISBN 978-3-939373-27-8



*Indigo-Menschen* nehmen auf andere und neue Weise wahr. Die Gesellschaft kommt mit ihnen nicht klar und nennt sie Legastheniker, ADSler oder Autisten. Sie fühlen sich nicht geliebt und rebellieren oder ziehen sich zurück. Daraus folgt ein Gefühl der inneren Leere und Erschöpfung – der Burnout.

*Indigo-Menschen* bringen ein Wissen mit auf diese Erde, das einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Menschheit leisten soll. Der Auftrag, den sie haben, liegt in ihnen verborgen, aber er kommt ans Licht, sobald wir diese Menschen annehmen und unterstützen, so wie sie sind.

*Peter Classen* ist Legastheniker und ADSler. Er war Kfz-Meister, Kundendienstleiter für einen japanischen Fahrzeughersteller und führte ein Autohaus, bevor er Lebensberater und Buchautor wurde. In seinen zahlreichen Seminaren regt er zu einem gemeinsamen Lernprozess an, der alle Beteiligten aus ihrer Isolation befreit.

**Leseproben auf:**

Celia Fenn

## VOM ABENTEUER, ALS INDIGO- ODER KRISTALLMENSCH ZU LEBEN

Über die Erschaffung  
globalen Friedens durch  
Liebe und Harmonie

176 Seiten, gebunden,  
illustriert, mit Leseband  
Amra Verlag, € 16,90

ISBN 978-3-939373-06-3



Was haben die Kinder von heute mit unserer globalen Krise zu tun? Sie helfen uns, sie zu lösen! Indigos rütteln uns auf, Kristallkinder sind Friedensstifter. Ihre große Verletzbarkeit und ihr soziales Bewusstsein führen uns zu Liebe, Vergebung und Mitgefühl.

Woher kommen diese Kinder? Woran erkennen wir sie? Wie sollten wir als Eltern, Erzieher und Lehrer mit ihnen umgehen? Und wie bewirken sie unser persönliches Erwachen zu menschlichen Engeln und Kristallerwachsenen?

Das erste Buch, das die Auswirkungen betrachtet, die das Schwingungspotenzial der Neuen Kinder auf Familie und Gesellschaft hat.

Dr. Celia Fenn lebt in Kapstadt, Südafrika, als ausgebildete Therapeutin mit Schwerpunkt Neue Kinder. Sie gibt ihr Wissen in zahlreichen Artikeln und TV-Auftritten weiter und leitet ein Kinderhilfsprojekt in Sun City, mit Suppenküche und sozialer Betreuung. [www.starchildglobal.com/deutsch](http://www.starchildglobal.com/deutsch) dokumentiert ihren unermüdlichen Einsatz.

1€ pro Buch geht an das Kinderhilfsprojekt »Starchild – Children of Africa«.

Leseproben auf:



Meg Blackburn Losey

## THE CHILDREN OF NOW

Kristallkinder, Indigokinder,  
Sternenkinder und das Phänomen  
der Übergangskinder

240 Seiten, gebunden,  
illustriert, mit Leseband

Amra Verlag, € 21,90

ISBN 978-3-939373-09-4



Eine große Anzahl Kinder kommt in diese Welt, die nicht mehr mit herkömmlichen Maßstäben zu messen sind. Sie kommunizieren telepathisch, können mit feinstofflichen Energien umgehen und haben erstaunliche mediale Fähigkeiten. Viele erinnern sich daran, wo sie vor ihrem Aufenthalt auf der Erde waren.

In Berichten und Gesprächen zeigt die Autorin, zu welchen multidimensionalen Realitäten diese Kinder Zugang haben. Sie erklärt ihre seelische Struktur durch Parallel-Aspekte und das Phänomen der Bewusstseinsprojektion in Form von Orbs, bietet aber auch praktische Lösungen, wie die Gesellschaft diese talentierten Kinder unterstützen und fördern kann.

*In der Tradition von Drunvalo Melchizedek!*

»Meg Blackburn schafft wie niemand sonst eine Öffentlichkeit für die Neuen Kinder, und sie bezieht ihre Informationen direkt von der Quelle – den Kindern selbst.«

*Lee Carroll, Autor von Die Indigo-Kinder*

**Leseproben auf:**

spirituell • inspirierend • wegweisend

**AMRA**

www.amraverlag.de

– der Verlag mit der **Vision**



Gregg Braden, Alberto Villoldo,  
José Argüelles u.a.

**2012 – Die Prophezeiungen der Maya**  
Reise zum Anfang der Neuen Zeit

Hauptfilm 95 min., € 19,95

*Bonus-Material*

mit Sharron Rose und Jay Weidner,  
den Produzenten der DVDs.  
Plus Interview mit Karin Tag  
über den Kristallschädel Corazon de Luz.



Gregg Braden,  
Alberto Villoldo, José Argüelles u.a.

**2013 – Erwachen der Neuen Menschheit**

Die Zukunft beginnt jetzt!

Hauptfilm 88 min., € 19,95

*Bonus-Material*

über Indigo-Erwachsene  
mit Kabir Jaffe & Ritama Davidson.

Wie geht es weiter mit der Welt?

Näheres auf [www.AmraCinema.de](http://www.AmraCinema.de)

Bestell-Hotline +49 (0)6181-18 93 92 • E-Mail: [Bestellung@AmraVerlag.de](mailto:Bestellung@AmraVerlag.de)  
Innerhalb Deutschlands liefern wir portofrei!