

# **Die Kunst der königlichen Beziehung**

## **Königsweg zur verbundenen Liebe**

**von Joshua Inderbitzin**

### **1. Männer und die Spiegelung durch ihre Königin**

Als Männer sind wir oft darauf fokussiert, unsere Rolle als Beschützer, Versorger oder Entscheider zu erfüllen. Doch unsere tiefste innere Stärke, die Verbindung zu unserer Essenz, erreichen wir nicht allein. Es ist unsere Frau – unsere Königin – die uns in dieser Entwicklung zur Seite steht. Sie ist nicht nur unsere Partnerin, sondern auch der Spiegel, in dem wir uns selbst erkennen können.

Unsere Königin hat die Fähigkeit, uns zu zeigen, wo wir wirklich stehen – in unserem Wachstum, in unseren Ängsten und in unseren Verletzungen. Gerade in der Intimität einer Partnerschaft hält sie uns oft einen Spiegel vor, der uns unsere tiefsten Wunden offenbart. Sie zeigt uns durch ihre Worte, Taten oder auch ihr Verhalten, wo in uns ungelöste Themen schlummern. Dabei geht es nicht um Vorwürfe oder Kritik, sondern um die Chance, uns selbst durch sie besser zu verstehen.

Doch genau diese Spiegelung kann herausfordernd sein. Wenn unsere Königin uns unbewusst auf schmerzhaft Punkte hinweist, reagieren wir oft mit Abwehr. Es fällt uns schwer, diesen Schmerz zuzulassen. Wir neigen dazu, mit Argumenten, Rechtfertigungen oder einer Verteidigungshaltung zu reagieren. In solchen Momenten versuchen wir, die Verantwortung von uns wegzulenken – sei es, indem wir sie für unseren Schmerz verantwortlich machen oder uns emotional verschliessen. Doch genau das blockiert den Zugang zu unserer Essenz.

Anstatt die Spiegelung unserer Königin als eine Einladung zum Wachstum anzunehmen, verweigern wir uns ihr oft. Doch in Wahrheit zeigt sie uns nicht, was falsch mit uns ist, sondern wo wir heil werden können. Ihre Liebe und ihr Mut, uns diese Themen bewusst zu machen, sind Geschenke, die wir nicht als Angriff, sondern als Möglichkeit sehen sollten, alte Wunden zu erkennen und zu heilen.

Unsere Königin begleitet uns auf diesem Weg. Sie fordert uns heraus, nicht um uns zu verletzen, sondern um uns zu helfen, unser volles Potenzial zu entfalten. Es ist ein Ruf, uns unseren Ängsten und Schwächen zu stellen, sie zu überwinden und als Mann wahrhaftig zu wachsen.

Es erfordert Mut, uns auf diesen Prozess einzulassen – den Schmerz zuzulassen, ohne uns zu verschliessen, und die Verteidigung aufzugeben. Doch genau darin liegt die Möglichkeit, sowohl als Mann als auch in der Partnerschaft zu wachsen. Denn wenn wir uns dieser Spiegelung öffnen, entsteht eine tiefere Verbindung zwischen uns und unserer Königin.

Deine Frau und Partnerin ist nicht nur deine Begleiterin im Leben. Sie ist deine Verbündete. Deine Verbündete mit den gemeinsamen Herausforderungen zu stellen sind. Dies ist nur möglich durch ein hohes Mass an Vertrauen. Je tiefer das Vertrauen, je tiefer kann die Verbindung und Begegnung gelebt werden. Lerne deiner Königin noch mehr zu vertrauen.

Eine wahre Verbindung entsteht dann, wenn unsere Wunden nicht bewertet oder in irgendeiner Weise für den eigenen Vorteil genutzt werden, sondern einfach nur anerkannt und gehalten werden. Die Königin sieht uns, ohne uns zu verurteilen. Sie ist Zeugin unserer Verletzlichkeit, ohne sie zu kommentieren oder zu nutzen.

**„Die Begegnung mit meiner Königin zwingt mich, in den Spiegel zu blicken. Sie zeigt mir meine Stärken, aber auch meine Schwächen. Es ist nicht nur eine Einladung, sondern auch eine Aufforderung, mich selbst besser zu verstehen und zu wachsen.“**

In ihrer Liebe und Präsenz liegt eine Kraft, die uns auf eine neue Ebene hebt. Doch diese Begegnungen können auch herausfordernd sein – denn je mehr sie uns widerspiegelt, desto mehr werden wir mit unseren eigenen Schatten konfrontiert. Eine Königin zeigt nicht nur die Schönheit in uns, sondern auch die Bereiche, die Heilung benötigen. Genau hierin liegt ihr Geschenk: die Möglichkeit, durch diese Spiegelung zu wachsen und uns selbst in einem neuen Licht zu sehen, besonders in unseren dunklen Seiten.

Die Liebe einer Königin ist wie ein Feuer, das alte Strukturen entfacht und Platz für Neues schaffen will. Dieser Prozess ist oft schmerzhaft, denn Transformation erfordert, dass wir alte Muster loslassen, die uns lange

Sicherheit gegeben haben. Sie fordert uns auf, über unsere Grenzen hinauszuwachsen und in uns selbst das zu entdecken, was wir bislang vielleicht verborgen hielten, unser wahres Potenzial zu entfalten. In diesem Schmerz des Feuers liegt auch eine unermessliche Schönheit – die Schönheit der Veränderung und des Wachstums.

Die Königin an unserer Seite, möchte uns eigentlich nur das Gute zeigen. Ihre Worte, wenn sie uns ruhig und ohne Drama erreichen, sind niemals nur der Ausdruck egoistischer Wünsche, auch wenn wir sie zunächst so deuten. Sie sind ein Hinweis auf das, was noch in uns selbst verborgen liegt. Der unreife Mann wird diese Worte oft abwehren und als egoistische Wünsche abtun, anstatt sie in ihrer Essenz zu empfangen. Doch gerade diese Worte sind der Spiegel, der uns zeigt, wo wir als Männer noch nicht in unserer vollen Kraft leben können. Ihre Spiegelung fordert uns heraus, tief in uns zu schauen, zu wachsen und uns selbst zu erkennen.

### **Deine Verantwortung für dein Wachstum übernehmen**

Ein Mann steht vor der wichtigen Frage, wie er mit der Frau an seiner Seite umgeht: Behandelt er sie als seine Königin, oder lässt er sich in das Spiel von Drama und Projektion hineinziehen? Seine Haltung in dieser Beziehung entscheidet darüber, ob er als Mann wächst oder in alten Mustern von Abwehr und Widerstand verharrt.

Die Königin wird den Mann immer wieder herausfordern. Sie fordert ihn nicht aus Egoismus oder Dominanz, sondern aus ihrer tiefen Verbindung zur Wahrheit und ihrem Glauben an das Potenzial des Mannes. Diese Herausforderungen mögen unbequem erscheinen, doch gerade in dieser Unbequemlichkeit liegt die Chance, seine Essenz und wahre Stärke zu entdecken.

### **Innehalten und dich hinterfragen**

In Momenten der Herausforderung zeigt sich, ob ein Mann bereit ist, bewusst innezuhalten, anstatt sich in Argumentationen oder impulsiven Reaktionen zu verlieren. Ein Mann, der wachsen möchte, wird innehalten und sich folgende Fragen stellen:

- **Was von ihren Worten ist wahr?**

Auch wenn es unangenehm ist, beinhalten ihre Worte oft einen wahren Kern, den es zu erkennen gilt. Ihre Worte treffen häufig deshalb einen empfindlichen Punkt, weil sie eine Wahrheit enthalten, der sich der Mann nicht stellen will. Der Schmerz ist ein Hinweis auf das, was noch ungelöst in ihm ist.

- **Was davon kann angenommen werden, und wo gibt es Potenzial für Veränderung?**

Nicht alles, was die Königin sagt, wird direkt zutreffen. Doch ein reifer Mann wird die Essenz hinter ihren Worten suchen, um zu wachsen. Die Königin spiegelt oft die Bereiche, in denen ein Mann noch nicht in seiner vollen Kraft lebt.

- **Wozu muss er stehen, und wo darf er mutiger werden?**

Verantwortung zu übernehmen bedeutet, die Schwächen zu erkennen, die sie ihm aufzeigt. Ohne wenn und aber. Anstatt die Verantwortung auf andere oder äussere Umstände abzuwälzen, ist es die Aufgabe eines Mannes, seinen eigenen Anteil zu erkennen und bereit zu sein, sich weiterzuentwickeln.

- **Was zeigt diese Situation über sein wahres Potenzial?**

Jede Herausforderung, die die Königin aufwirft, ist letztlich eine Einladung, seine wahre Grösse und Essenz zu entdecken. Sie zeigt nicht nur die Schwächen des Mannes, sondern weist auch auf seine Fähigkeit hin, diese zu überwinden und in seiner vollen Stärke zu leben.

Ein Mann, der die Worte seiner Königin nicht als Angriff, sondern als Wegweiser erkennt, zeigt wahre Grösse. Er lernt, zuzuhören, ohne in Verteidigungshaltungen zu verfallen, und öffnet damit den Raum für Wachstum – für sich selbst und für die Beziehung.

Deine Königin an deiner Seite ist nicht nur eine Partnerin, sondern dein Spiegel seiner selbst. Sie fordert dich heraus, nicht um dich zu brechen. Ihre Herausforderung ist ein Ruf, der dich als Mann zu deiner wahren Essenz führen kann – wenn du den Mut hast, hinzusehen, Verantwortung zu übernehmen und dich in deiner eigenen Grösse zu stellen.

Durch die Spiegelung ihrer Präsenz wird dir ermöglicht, immer mehr dein Herz zu öffnen, zu deiner Essenz vorzudringen und ein authentisches Leben zu führen. Sie hilft dir, dich selbst immer wieder zu erkennen und das Leben mit mehr Klarheit und Wahrheit zu leben. Ihre Präsenz fordert dich heraus, in Kontakt mit deinem wahren Selbst zu kommen und das Potenzial in dir zu entfalten, dass du vielleicht noch nicht gesehen hast.

## **Die Bedeutung deiner Wunden**

Deine Wunden – die Aspekte deines Wesens, die du am wenigsten spüren oder zeigen möchtest – haben deine Eigenschaften geprägt. Sie sind Teil deiner Geschichte, doch sie haben auch Schattenseiten hervorgebracht, die dir vielleicht gar nicht bewusst sind.

Dein Wesen besteht aus Eigenschaften und Fähigkeiten, die dich ausmachen. Diese wurden im Verlauf deines Lebens, vom Säugling bis heute, geformt. Je früher diese Formen entstanden sind, desto weniger bewusst sind sie dir heute. Wir nehmen uns immer aus der Perspektive unseres eigenen Ichs wahr, und diese Perspektive ist oft stark gefärbt. Dadurch neigen wir dazu, unsere Verletzungen ins Unbewusste zu verdrängen. Diese Verletzungen werden von uns oft mit unbewussten Charakterzügen überdeckt.

Oft leben wir diese Charakterzüge, weil wir glauben, sie machen uns aus. In Wirklichkeit sind es jedoch unbewusste Strategien, um uns vor der Wahrnehmung unserer Verletzungen zu schützen. Wenn gerade einer dieser Charakterzüge von unserer Partnerin oder Königin konfrontiert wird, reagieren wir oft irrational und unverbunden. Dies ist ein klares Zeichen dafür, dass eine noch nicht geheilte Wunde getriggert wurde.

Unsere Perspektive hindert uns daran, uns selbst vollständig zu sehen. Wir benötigen ein Gegenüber, einen Spiegel, um diese Perspektive erkennen zu können. Deine Partnerin, deine Königin, ist dieser Spiegel, der dich in die Tiefen deiner Verletzungen führt. Nur das Fundament der Liebe enthält den Schlüssel zu dieser Ebene.

Nur durch die Spiegelungen unserer Charakterzüge können wir unsere unsichtbaren Verletzungen und Wunden sehen. Ohne Spiegelungen sind wir blind. Ohne äussere Wahrnehmung können wir uns nicht erkennen und

weiterentwickeln. Ohne das Aufzeigen unbewusster Charakterzüge und Abwehrmechanismen bleiben unsere Wunden unentdeckt und wirken unverbunden in unser Leben.

Unbewusst heisst auch unkontrolliert. Unkontrolliert bedeutet jedoch nicht frei zu sein. Wir bleiben gefangen in unseren unbewussten Mustern.

### **Egoarbeit und wahre Intimität**

Wenn dich deine Königin in einer Weise triggert, die alte Reaktionen in dir auslöst, spürst du oft unmittelbar, wie dein Ego Widerstand leistet. Es wehrt sich gegen Veränderung und klammert sich an die Illusion von Kontrolle.

Das geschieht dir meistens leider unbewusst. Doch genau in diesen Momenten liegt eine wertvolle Gelegenheit für Wachstum. Sie zeigt dir, wo dein Ego dich noch zurückhält und wo du dich weiterentwickeln darfst.

**„Wenn deine Königin dich triggert, merkst du, wie dein Ego rebelliert. Aber genau diese Momente sind entscheidend, denn sie zeigt dir, wo du noch Raum für Entwicklung hast.“**

Das Ego wird immer wieder versuchen, dich mit alten Geschichten oder Rechtfertigungen vom Weg der Veränderung abzubringen. Früher hatte es seinen Zweck – dich zu schützen und Stabilität zu geben. Doch jetzt ist der Moment gekommen, klar zu erkennen, wo es dich in deiner Weiterentwicklung blockiert. Der Weg nach vorn verlangt, dass du dich deinen Schatten stellst – ohne dich in Schuldzuweisungen oder Ausflüchten zu verlieren.

Die Arbeit mit den eigenen Schatten ist kein leichter Prozess. Es bedeutet, sich alten Verletzungen, Ängsten und Unsicherheiten zu stellen. Und genau hier spielt deine Königin eine zentrale Rolle: Als Spiegel und Katalysator. Durch die Konfrontation mit den Reaktionen deines Gegenübers wirst du herausgefordert, dich selbst ehrlich zu betrachten und Verantwortung für dein Wachstum zu übernehmen.

Wahre Intimität beginnt genau hier: in der Bereitschaft, sich in der Gegenwart der Liebe zu zeigen – mit all seinen Abgründen, Verfehlungen, unerfüllten Erwartungen, ungestillten Sehnsüchten und den darunterliegenden Verletzungen. Streitigkeiten sind oft nur die sichtbare Fassade eines tieferen Selbst, das versucht, sich auszudrücken.

Die grösste Nähe entsteht, wenn du deiner Königin die Möglichkeit gibst, dein wahres Ich zu sehen – mit all seinen Schatten und Verletzlichkeiten. Wahre Intimität wächst, wenn deine Königin diesen Anblick mit offenem Herzen aushält. Sie wird zum Zeugen deiner inneren Wahrheit, ohne selbst darin verwickelt zu sein.

Natürlich ist die Angst gross, dass dieser Anblick die Beziehung gefährden könnte. Die Scham, sich verletzlich zu machen, kann lähmend wirken. Deshalb zeigen wir uns oft nur in Dosierungen, geschützt hinter Masken, die uns Sicherheit geben. Doch es ist wichtig, diese Dosierungen anzuerkennen und zu würdigen. Intimität ist ein Prozess. Die Bereitschaft, sich einander immer tiefer zu zeigen, wächst Schritt für Schritt – ebenso wie das Vertrauen, diesen Weg gemeinsam zu gehen.

## **2. Streiten als Chance**

Die Liebe führt uns zusammen. Anfangs, getrieben von der Magie der rosaroten Brille, erscheint der Partner wie das perfekte Ideal. Auf nahezu mystische Weise entsteht ein fruchtbarer Boden, auf dem die Liebe wachsen kann.

Doch irgendwann verblassen die anfänglichen Projektionen, und die darunter liegenden gegenseitigen Erwartungen treten zutage. Die Realität hält Einzug. Enttäuschungen können entstehen, wenn die vermeintliche Verschmelzung einem neuen Bewusstsein weicht: Zwei Individuen treten klarer hervor. Diese Ernüchterung bringt oft ungelöste Spannungen ans Licht und führt zu Konflikten – sowohl mit dem Partner als auch mit sich selbst.

Doch gerade dieser scheinbar schwierige Prozess birgt eine grosse Chance. Es ist der natürliche Weg, sich gegenseitig wirklich zu entdecken und tiefer kennenzulernen.

Damit wahre Intimität entstehen oder weiterwachsen kann, braucht es die Bereitschaft, echtes Interesse am anderen zu zeigen. Es geht nicht nur darum, den anderen zu analysieren oder zu bewerten, sondern sich wirklich einzulassen – auch auf die eigenen inneren Räume und Wendungen.

Die Haltung „Ich bin, wie ich bin, und der andere soll mich so nehmen“ oder „Der andere muss sich ändern“ erschafft Distanz und Mauern. Diese Barrieren verhindern die Entfaltung einer echten Nähe.

Die Gefahr ist gross, Konflikte unter den Teppich zu kehren. Ebenso häufig versuchen Paare, mögliche Spannungen durch angepasstes Verhalten zu umschiffen, ohne die Probleme wirklich zu lösen. Die emotionale Trennung bleibt bestehen. Mit der Zeit kann dies dazu führen, dass ein Liebespaar wie zwei getrennte Seelen nebeneinanderher statt miteinander leben – halb oder gar nicht mehr lebendig.

Streit und Auseinandersetzungen sind in Wahrheit der ideale Nährboden für gemeinsames Wachstum. Voraussetzung ist allerdings der Wille, Konflikte tatsächlich aufzuarbeiten. Dies sollte nicht im Moment der Eskalation geschehen, sondern später – in einer Zeit und einem Raum der Ruhe, wenn beide wieder in Kontakt mit ihrem wahren Selbst sind.

In dieser Spirale werden oft bewusst verletzende Worte ausgesprochen, die direkt auf wunde Punkte zielen. Manchmal führt der Streit bis an den Abgrund der Beziehung, wo sie grundsätzlich infrage gestellt wird. Dies ist ein klares Zeichen dafür, dass es um tief verwurzelte und alte Verletzungen geht, die im Kern berührt werden.

### **Der Streit soll sich erst abkühlen**

Ein Streit beginnt oft schleichend und eskaliert dann. Beide Partner spüren meist, wie sich etwas zusammenbraut. Die Argumente vertiefen sich, und wie in einer Spirale taucht, jeder tiefer in die Auseinandersetzung ein. Das Sprichwort „*Zum Streiten braucht es zwei*“ wird zur gelebten Realität. Starke Gefühle steigen auf – oft alte Wunden, die berührt werden und uns wie unsichtbare Kräfte antreiben.

Dieser Weg ist jedoch nicht möglich, wenn der Streit bereits die Oberhand gewonnen hat. Wenn die Emotionen kochen, nimm Abstand und sage, dass du dich jetzt finden musst und später gerne zurückkehren würdest, um zu sprechen. Im Streit, wenn du getriggert bist, ist ein verbindendes Gespräch gar nicht möglich. In solchen Momenten entsteht oft nur Verwirrung und weitere Missverständnisse. Der Versuch, in einem hitzigen Moment

Verständnis zu schaffen, ist ein Kraftakt, der zu mehr Schaden führen kann. Streit führt häufig zu unnötigen Verletzungen.

Die Gefühle müssen Zeit und Raum bekommen, um abzukühlen. Währenddessen kann eine erste, persönliche Verarbeitung des Geschehenen beginnen. Erst wenn beide Partner wieder in Kontakt mit sich selbst stehen, kann ein echter Heilungsprozess stattfinden.

Steige aus diesem Strudel der Zankerei und nimm dir einen Moment, um zu kommunizieren, was du in diesem Augenblick wirklich empfindest. Halte deine Wut oder Enttäuschung bei dir. Sie wird, wenn der Moment gekommen ist, in einem späteren, ruhigen Gespräch mit deiner Königin ihren wahren Boden finden. Erst dann kannst du die tiefere Verletzung hinter den aufgestauten Gefühlen erkennen. Denn im Streit gibt es meistens keine Gemeinsamkeit. Es erfordert die Demut, anzuerkennen, dass in diesem Moment keine wahre Begegnung möglich ist.

Das Verlassen eines Streits – räumlich oder zeitlich – fühlt sich zunächst oft wie eine Niederlage an. Es kann sogar als grössere Bedrohung wahrgenommen werden als der Streit selbst. Dennoch ist genau das ratsam: sich bewusst räumlich und zeitlich von der Auseinandersetzung zu trennen.

Sprich mit so viel Liebe, wie du in diesem Moment aufbringen kannst, auch wenn der Streit dich zermürbt. Zeige deine Entschlossenheit, aber bitte um Raum und Zeit, um dich zu beruhigen. Besonders dann, wenn dieser Streit an einem ungünstigen Ort oder zu einer ungünstigen Zeit stattfindet, vielleicht in einem ungewohnten oder unvertrauten Umfeld, nimm den Streit wahr. Sage nicht „Ich bin wütend“, sondern sage „Ich spüre Wut, ich spüre Verzweiflung. Ich fühle mich missverstanden, ich fühle mich ungerecht beschuldigt.“ Dadurch löst du diese Emotionen von deiner Person und gewinnst Abstand.

Dabei sollte die Anerkennung des Konflikts ausgesprochen werden, ebenso wie die Absicht, später darauf zurückzukommen. Diese Wertschätzung zeigt, dass der Streit ernst genommen wird und nicht einfach verdrängt werden soll.

Suche dir Raum und Zeit, um dich zu beruhigen und wieder zu deiner Essenz zu finden. Vielleicht braucht es Tage oder Wochen, bis dieser

Moment des inneren Friedens kommt, aber lass es nicht einfach an dir vorbeiziehen. Wenn du wieder zur Ruhe gekommen bist, sprich mit deiner Königin, wenn sie bereit ist, und beginne, gemeinsam mit ihr die tiefer liegenden Wunden zu bearbeiten. So kann der Streit zu einer Chance werden, die Beziehung zu vertiefen, anstatt sie zu belasten.

Wenn deine Gedanken dich überwältigen, kehre zu deinem Körper und Atem zurück. Spüre, wo du gerade bist, und lass die Gedanken los. Sie kommen später zurück – jetzt geht es um dein Spüren und nicht um Rechtfertigung.

Diese Eskalationsspirale zu durchbrechen, scheint oft schwer. Gedanken beginnen in einem Karussell zu kreisen, und die Argumente scheinen die Gefühle zu verstärken, während die Gefühle die Argumente immer weiter befeuern. Es braucht Übung, diesen Kreislauf zu erkennen und bewusst auszusteigen.

### **3. Der König hört mit seinem Herzen**

Wenn deine Königin dir aufzeigen möchte, wo du deine eigene Botschaft finden kannst, wird dein Ego unweigerlich dagegenhalten. Es wird versuchen, die Wahrheit zu negieren und dir stattdessen eine Realität vorzugaukeln, die dich von deiner Essenz entfernt. Oft geschieht dies durch alte, tief verwurzelte Verletzungen, die deine Gedanken trüben und dich in einer Illusion von Rechtfertigung und Verteidigung gefangen halten.

Besonders wir Männer haben die Tendenz, auf Worte einzugehen, auf ausgesprochene Tatsachen zu reagieren, zu argumentieren oder uns zu verteidigen. Doch hier braucht es die Geduld eines Königs – die Fähigkeit, innezuhalten und wirklich zuzuhören.

Zuhören bedeutet in diesem Kontext nicht einfach nur, akustisch oder gedanklich aufzunehmen, was gesagt wird. Es geht darum, mit deinem Herzen zuzuhören. Höre aus der tiefen Verbindung mit deinem innersten Kern. Lass die Worte deiner Königin in dir Resonanz finden. Gib ihr den Raum, alles auszusprechen, was sie bewegt – solange sie es möchte. Und

selbst wenn sie schweigt, höre weiterhin zu. Höre deinem eigenen Herzen zu.

Dabei kann dir die Verbindung mit deinem Atem und die bewusste Wahrnehmung deines Körpers helfen, in deiner Bodenhaftung zu bleiben. Während du ihr zuhörst, spüre deinen Atem. Lass ihn dich in deinem Inneren verankern. Nimm deinen Körper wahr: Fühle den Kontakt deiner Füße mit dem Boden, das Gewicht deines Körpers, die Lebendigkeit deines Seins. Diese Verbindung gibt dir Stabilität und ermöglicht es dir, präsent und offen zu bleiben, selbst wenn alte Emotionen oder Verletzungen in dir aufsteigen.

Frage dich in diesen Momenten:

- Was davon ist wahr?
- Wo habe ich als König versäumt, präsent zu sein?
- Wo kann ich anerkennen, dass ich nicht in meiner Grösse gehandelt habe?

Höre mit deinem Herzen zu. Nur so wirst du sie wirklich erreichen können. Deine Königin möchte dich nicht mit Kritik verletzen – ihr Ziel ist es, durch deine Schutzmauern hindurch zu deinem Herzen zu gelangen. Sie sucht die Verbindung zu deinem Königsherzen, zu deiner Essenz. Sie möchte erleben, dass du den Mut und die Stärke hast, ganz du selbst zu sein – mit all deinen Schwächen und all deiner Verletzlichkeit.

Hier liegt der Schlüssel: Gelingt es dir, mit deinem Herzen zuzuhören und dabei ehrlich und mutig zu dir selbst zu stehen, wirst du die Botschaft hinter ihren Worten erkennen können. Es geht nicht darum, ihre Kritik abzuwehren, sondern die Wahrheit darin anzunehmen. Diese Anerkennung, aus der Tiefe deines Herzens heraus, ermöglicht es dir, deine Grösse zu zeigen – auch in dem Mut, deine Schwächen und Verletzungen zu sehen und zu halten.

Auch wenn deine Königin mit „Du“ Sätzen spricht oder Worte wie „immer“ verwendet, sei dir bewusst, dass dein Ego schnell versucht, zu reagieren, zu berichtigen, sich zu verteidigen. Gerade dann, wenn du das Gefühl hast, in einem Moment der Ungerechtigkeit angegriffen zu werden, bleibe in deiner Verbindung zu deinem Herzen. Höre zu – ohne in Argumente abzudriften.

Lass dich nicht in die Spirale der Rechtfertigung ziehen. Setze dich nur für dich ein, wenn du aus deiner verbundenen Essenz sprichst, aus deinem wahren Selbst, das ruhig und klar bleibt.

In diesem Prozess geschieht etwas Besonderes: Du berührst deine eigene Seele. Indem du dir selbst deine Verletzlichkeit eingestehst, wachst du in deiner wahren königlichen Stärke. Du bist der König, der den Mut hat, seine eigenen Wunden anzusehen und sie zu integrieren.

Eine wahre Königin ist nicht nur ein Spiegel, sondern auch ein sicherer Raum. Wenn es dir gelingt, mutig zu deiner Verletzlichkeit zu stehen und dich in ihrer Präsenz zu zeigen, besonders an den Stellen, an denen du deine Schatten noch nicht anerkennen möchtest, wird die gespürte Verletzung beginnen, sich zu wandeln. Sie wird dich direkt zu deinem Herzen führen. Du trittst in direkten Kontakt mit deiner Ur-Essenz, deiner Seele, deinem wahren Zuhause. Dort spürst du Fliessen, Liebe und Demut. Sammle all deinen Mut und betrete diesen Raum! Denn nur dort liegt die Kraft zur Heilung.

Das Durchleben dieses Prozesses hat die Macht, deine Schattenseiten zu wandeln – ganz gleich, wie gross sie erscheinen mögen. Deine Schatten werden deinem Ego entrissen, und dein Herz übernimmt die Verantwortung, diese Aspekte zu halten. In diesem Halten beginnt die Transformation:

- Deine Klarheit wächst.
- Deine Stärke wird tiefer und authentischer.
- Deine Grösse entfaltet sich in neuer Lebendigkeit.

Indem du deinen Atem und deinen Körper als Anker nutzt, kehrst du nicht nur zu deiner Essenz zurück, sondern hältst auch die Verbindung zu dir selbst in Momenten der Herausforderung. Dein Herz wird zum Anker deiner Wahrheit, und deine Beziehung zur Königin – sowie zu dir selbst – erreicht eine neue Tiefe. Das ist der Weg eines wahren Königs. Die Königin fordert uns nicht dazu auf, makellos zu sein, sondern authentisch. Dieser Prozess ist oft unbequem, aber er bringt uns näher zu unserer Essenz.

Spüre genau hin, was du erlebst. Versuche immer, aus deiner eigenen Perspektive zu sprechen. Sage nicht: „Du hast das und das gemacht“,

sondern „Ich habe das erlebt und so gefühlt“. Damit öffnest du den Raum für ehrliche Kommunikation und wirst in der Lage sein, zu erkennen, wie der andere dich sieht und was er empfindet.

Indem du deine eigenen Erfahrungen und Gefühle teilst, kannst du dem anderen einen Spiegel vorhalten. Ein Spiegel ist nicht dazu da, den anderen zu beurteilen, sondern dir selbst zu helfen, mehr über dich zu erfahren. Vielleicht entdeckst du, dass du in deinen Annahmen falsch liegst. Und das ist okay. Denn der Spiegel zeigt dir nicht nur, was der andere tut, sondern auch, was in dir selbst passiert.

#### **4. Verletzlichkeit ist deine wahre Stärke**

Verletzlichkeit ist der Schlüssel zu echter Intimität. Nur wenn wir unsere Schutzmechanismen loslassen, können wir uns wirklich mit unserem Gegenüber verbinden. Eine Königin inspiriert uns dazu, diese Stärke in uns zu entdecken.

Die Königin an unserer Seite bringt uns bei, dass es keine Schwäche ist, sich verletzlich zu zeigen oder zu empfangen. Sie lehrt uns, dass männliche Energie durch die Anerkennung der eigenen Verletzlichkeit erst wirklich kraftvoll wird.

Indem wir unsere Verletzlichkeit selbst annehmen können und zum Ausdruck bringen können werden wir nicht nur für uns selbst sondern auch anderen gegenüber nahbar. Diese Momente schafft Verbindung.

Wenn deine Verletzlichkeit dein Herz erreicht, erreicht es augenblicklich das deiner Königin. Verbundenheit macht sich breit. Stille und Ruhe wird einkehren. Die Königin hat ihre Aufgabe getan und kann sich in deiner nun verbundenen Kraft entspannen.

Alles gesprochene kommt nun aus Verbundenheit zu sich selbst. Deine Königin hört jetzt genau hin. Du bist klar. Du bist wahr. Du bist essenziell. Du bist dein König.

## 5. Deine Hingabe an deine Königin:

Die Beziehung zu deiner Königin ist wie eine Pflanze, die regelmässig Wasser benötigt, verlangt auch deine Königin Pflege und Verehrung, damit sie gedeihen kann. Doch diese Pflege ist nicht Selbstaufopferung, sondern eine Hingabe aus einem Platz der Dankbarkeit und Demut.

Es ist keine Unterwürfigkeit, keine Abkehr von deinem wahren Selbst, sondern eine freiwillige, bewusste Entscheidung, dich mit ihr und deinem Herzen zu verbinden. Deine Königin fordert dich heraus, dich zu öffnen und Verantwortung für dein eigenes Wachstum zu übernehmen. Indem du sie ehrst und wertschätzt, erschaffst du den Raum für ein tiefes und lebendiges Wachstum – sowohl für dich als auch für sie.

Es gibt keinen höheren Akt der Liebe und des Respekts, als der Hingabe an deine Königin. Erst dann, wenn du dich ihr in Hingabe zeigst, wird sie sich dir in einer Weise hingeben, die dich in deiner ganzen Königlichkeit erstrahlen lässt. Eine Königin hat kaum grösseres Bedürfnis und keine grössere Freude, als sich in der Hingabe zu ihrem König zu entfalten. Das Wechselspiel zwischen euch wird erblühen, und es wird zu einer Quelle unermesslicher Stärke und Inspiration.

Doch Wünschen allein reicht nicht. Die grössten Einsichten und Veränderungen sind wertlos, wenn sie nicht in den Alltag integriert werden. Die Königin an deiner Seite erinnert dich daran, dass wahre Transformation nur dann stattfinden kann, wenn du das Gelernte auch im täglichen Leben lebst – nicht nur in Momenten der Ruhe, sondern gerade in den Herausforderungen des Lebens.

**«Die vielen kleinen Gesten machen den grössten Unterschied.»**

Praktische Beispiele für die Hingabe an deine Königin:

### 1. Pflege der täglichen Verbindung:

- Beginne jeden Tag mit einem Moment der Dankbarkeit für sie. Vielleicht ein aufrichtiges „Ich liebe dich“ oder ein Blick, der ihr zeigt, wie viel sie dir bedeutet.
- Nimm dir bewusst Zeit, ihr zuzuhören. Höre nicht nur mit deinen Ohren, sondern mit deinem ganzen Sein. Ihre Worte

sind oft die Spiegelbilder dessen, was du noch nicht gesehen hast.

## 2. Kleine Rituale der Verehrung und Aufmerksamkeit:

- Überrasche sie mit kleinen Aufmerksamkeiten – ein handgeschriebener Brief, ein gemeinsames Essen, ein Spaziergang im Wald. Es sind diese unscheinbaren Gesten, die eine tiefe Wertschätzung ausdrücken.
- Integriere in euren Alltag Rituale der Achtsamkeit: Ein gemeinsames Gespräch ohne Ablenkung, das tief in die Herzen führt, oder stille Momente des Innehaltens, die euch beide auf einer anderen Ebene verbinden.
- Kleine gelbe Post-its in der Wohnung hinterlassen.
- Blumen schenken, um Zuneigung zu zeigen.
- Die Autotür für sie öffnen.

## 3. Fürsorge in schwierigen Momenten:

- Gerade wenn das Leben herausfordernd wird, ist es deine Aufgabe, der Fels in der Brandung zu sein. Biete ihr deine Unterstützung an, ohne dass sie danach fragen muss. Zeige ihr, dass du für sie da bist – in guten wie in schwierigen Zeiten.
- Sei präsent, wenn sie es braucht. Zeige Mitgefühl und Verständnis, besonders wenn ihre Bedürfnisse oder Gefühle nicht ausgesprochen sind. Manchmal ist es das stille Verständnis, das den grössten Unterschied macht.

## 4. Hingabe im täglichen Leben:

- Gestalte euren Alltag bewusst miteinander. Zeige, dass du ihre Bedürfnisse und Wünsche nicht nur wahrnimmst, sondern dass du bereit bist, für sie einzutreten und sie zu unterstützen.
- Sei derjenige, der Verantwortung übernimmt, wenn es nötig ist. Wachse als Mensch und als Partner, indem du nicht nur in ruhigen Momenten zu ihr stehst, sondern auch in den stürmischen Zeiten des Lebens.

Die Königin fordert dich heraus, mehr zu sein als du glaubst. Indem du dich in Dankbarkeit und Demut hingibst, wirst du nicht nur ihr König, sondern du wirst der Mann, der du immer sein wolltest – stark, achtsam, in seiner vollen Grösse und verbunden mit seinem wahren Selbst.

**Achte auf das, was du in dir spürst, wenn du deiner Königin dienst.** Frag dich: Mache ich es, weil ich es irgendwo gelesen habe? Will ich es besonders gut machen, um ihr zu gefallen? Oder erhoffe ich mir etwas im Gegenzug – vielleicht Bestätigung, Nähe oder sogar Sex? Wenn du aus diesen Motivationen handelst, dann tust du es deinem Ego zuliebe. Und das wird dich langfristig von deinem wahren Königspfad abbringen.

In solchen Momenten wird sich eine tyrannische Energie in dir erheben. Diese Energie will kontrollieren und manipulieren, um deine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. **Wenn du dich von diesen Impulsen leiten lässt, dann sei ehrlich zu dir selbst:** Gestehe dir ein, was du wirklich fühlst. Erkenne, dass du dich in diesem Moment nicht in echter Verbundenheit befindest. Es wird dich früher oder später in Konflikte führen. Deine Königin wird dich durchschauen – sie wird dir aufzeigen, dass du nicht aus wahren, selbstlosem Dienst gehandelt hast.

Doch wenn du es aus wahrer Hingabe tust, wenn du es als Geschenk empfindest – sowohl in der Vorstellung als auch in der Umsetzung – dann wirst du in echter Verbindung mit deinem eigenen König sein. Es ist eine Anerkennung deiner inneren Güte und Weisheit. Nur aus dieser tiefen Verbindung zu deiner eigenen Grosszügigkeit und Hingabe kannst du wahre Dienstbereitschaft zeigen.

**Sei gnädig mit dir selbst, wenn es am Anfang nicht immer gelingt.** Es ist ein Prozess, der Übung erfordert. Du wirst Fehler machen, das ist menschlich. Doch das Wichtigste ist: **Erkenne deine Absicht und kommuniziere sie ehrlich.** Wenn etwas nicht so klappt, wie du es dir vorgestellt hast, stehe zu deinen Beweggründen. Erkläre dir selbst und deiner Königin, was deine Absicht war, wenn etwas schiefgelaufen ist.

Lerne, die Freude im Dienst zu finden – nicht nur als Dienst an deiner Königin, sondern vor allem als Dienst an dir selbst, als Ausdruck deiner Königlichkeit und inneren Stärke. **Wahre Hingabe beginnt in dir und in der**

**Liebe zu dir selbst.** Nur wenn du in deiner eigenen Kraft und Güte verankert bist, kannst du authentisch und mit Freude dienen.

## **6. Der essenzielle Kontakt zu Männern:**

Männliche Stärke wird oft als Unverletzlichkeit missverstanden, doch wahre Stärke liegt im Mut, verletzlich zu sein. Diese Verletzlichkeit ist der Schlüssel zu deiner Seele und deiner Essenz. Im Kreis anderer Männer kannst du lernen, diese Verletzlichkeit zuzulassen und sie als Quelle deiner Kraft zu erkennen. Dort wirst du auch authentisch gespiegelt und herausgefordert, ehrlich mit dir selbst zu sein.

### **Nur in der Brüderlichkeit kannst du dein Herz für die Königin öffnen.**

Durch die Klarheit deines eigenen Selbst, durch das bewusste Erkennen und Leben deiner männlichen Essenz, kannst du dein Herz standhaft und offen halten gegenüber dem Weiblichen. In der Vergangenheit, in den alten Kulturen und Zivilisationen, war dieser Übergang ein tief gehendes Ritual. Vom jugendlichen Mann zum reifen Mann. Es war eine bewusste Entscheidung, sich vom weiblichen Einfluss zu lösen und sich in seiner vollen Männlichkeit zu verankern. Dieser Übergang war kein fließender, sondern ein klarer, intensiver Akt der Selbstbestimmung.

### **Die wahre Reife als Mann entsteht im authentischen Kontakt mit**

**anderen Männern.** Es ist im Kreis von Männern, in der Gemeinschaft der Brüder, wo du deinen eigenen Felsen formst. Nur dort kannst du die nötige Standhaftigkeit und innere Festigkeit entwickeln, die es dir ermöglichen, im Sturm der Begegnung mit deiner Königin ruhig und fokussiert zu bleiben. Ohne diese Männergemeinschaft wirst du wie ein Schiff ohne Kompass treiben – unsicher und unbeständig.

### **Dabei spreche ich nicht von Macht, Dominanz oder der natürlichen wettbewerbsorientierten Energie, die oft mit Männlichkeit assoziiert**

**wird.** Es geht nicht darum, sich ständig zu messen oder sich als besser oder stärker zu fühlen. Es geht um etwas viel Tieferes. Es geht darum, dich von falschen Vorstellungen zu befreien, von dem „Beschiss“, den du dir gegenüber Frauen manchmal auferlegst. In der Gemeinschaft von echten, authentischen Männern kannst du diese falschen Masken ablegen und zu

deinem wahren Selbst finden. Dort kannst du lernen, deine wahre Grösse zu erkennen – nicht durch Konkurrenz, sondern durch Verbindung und echtem Austausch.

**In diesen Männerkreisen geht es nicht nur darum, Stärke zu zeigen. Es geht darum, dein König-Herz zu stärken.** Es geht darum, als Mann Raum zu halten, in jeder Situation, in jeder Begegnung. Die Fähigkeit, ruhig zu bleiben, während dein Herz und dein Selbstbewusstsein wachsen, ist der wahre Ausdruck männlicher Stärke. Es ist in dieser Verbindung zu anderen Männern, dass du lernst, deinen eigenen Raum zu halten und ihn mit Würde zu füllen. Du wirst nicht von äusseren Umständen, von der Energie deiner Königin oder von der Gesellschaft erschüttert – sondern bleibst standhaft und in dir selbst verankert.

**Denn nur in diesem tiefen Kontakt mit anderen Männern, in der gemeinsamen Reise der Selbstentdeckung und des Wachstums, wirst du in der Lage sein, dein Herz immer weiter zu öffnen und deine Königin aus einer Position echter Stärke und Klarheit zu begegnen.**

Wenn du im Kreis der Männer stehst, wirst du erkennen, dass wahre Männlichkeit nicht in Konkurrenz zu anderen besteht, sondern in der Fähigkeit, gemeinsam zu wachsen, sich gegenseitig zu unterstützen und sich als Brüder zu erkennen. Nur so wirst du deine Königin nicht aus einem Bedürfnis heraus annehmen, sondern aus einer kraftvollen und selbstgenügsamen Position heraus – in Liebe, Klarheit und Stärke.

## **7. Werde dein König: Die Herausforderung deines Weges**

**Dieser Prozess der Selbstentfaltung ist harte Arbeit – die schwerste, die es gibt.** Es geht um nichts weniger als Leben und Tod: das Leben deiner Seele oder ihren Tod durch Verdrängung.

In diesem Weg wirst du Momente der völligen Verwirrung erleben. Du wirst dich fragen, was du aus Gewohnheit tust und was aus einem tiefen, neuen Willen entspringt. Dieser Zustand der Unsicherheit ist ein notwendiger Teil des Prozesses. Halte ihn aus und bleibe präsent, denn nur so wirst du

lernen, zwischen alten Mustern und deinem authentischen Kern zu unterscheiden.

Sei gnädig mit dir selbst und übe Selbstliebe – nicht als Entschuldigung, sondern als Anerkennung deiner Verletzungen. Deine Schattenseiten, die einst zum Überleben notwendig waren, dürfen jetzt losgelassen und transformiert werden.

Der Weg, ein König zu werden, erfordert Klarheit, Mut und die Bereitschaft, schmerzhaftes deines eigenen Wesens zu erfahren. Die notwendigen Entscheidungen werden sich klarer treffen. Der wahre König schneidet auch in Schmerzen mit seinem Schwert alte Verbindungen, die ihn nicht mehr dienen, und geht mit Entschlossenheit neue Wege.

### **Der nie endende Weg**

Die Reise mit einer Königin an unserer Seite ist nie abgeschlossen. Sie ist eine ständige Einladung, zu wachsen, zu lernen und immer wieder zu uns selbst zurückzukehren.

**"Meine Königin zeigt dir, dass es keinen Endpunkt gibt. Doch gerade darin liegt die Schönheit – in diesem ständigen Werden, in der Reise, der nie aufhört."**

Der Weg des Königs und der Königin ist kein einfacher, aber er ist voller Lebendigkeit und Tiefe. Es ist ein Weg ohne festes Ziel, denn das Leben entfaltet sich in jedem Moment neu. Bleibe wachsam, achtsam und im Kontakt mit dir selbst – durch deine Verletzlichkeit, deinen Atem und deinen Körper. So wirst du lernen, deine wahre Essenz zu leben und in Verbindung mit dir selbst und anderen zu sein. Dein Leben wird lebendiger, und du wirst dich endlich zuhause fühlen.

### **8. Was, wenn du Einsicht gewinnst und deine Königin nur „Spanisch“ versteht?**

Zwei Menschen treffen sich, zwei Welten, zwei Geschichten, zwei unendlich komplexe Universen. Ihre Lebenswege kreuzen sich, und in

diesem Aufeinandertreffen entfaltet sich eine Dynamik, die euch teilt und verbindet. Doch diese Verbindung fühlt sich oft ungleich an. Was du spürst, was du erkennst, scheint manchmal wie eine Sprache, die dein Partner nicht versteht, als sprächest du aus deinem Innersten und deine Worte blieben ungehört.

Die Reise in die eigenen inneren Räume, das Bewusstsein, das sich erkennt und hinterfragt, ist ein zutiefst persönlicher, fast heiliger Prozess. Es ist, als würdest du eine Landkarte deines Selbst zeichnen, während du gleichzeitig mit der Scham und den Schmerzen kämpfst, die du auf diesem Weg entdeckst. Solche Einsichten können nicht von aussen erzwungen oder gespiegelt werden. Sie kommen aus dir, in Momenten der Klarheit, der Stille, der Offenheit.

Und doch wünschst du dir in diesen Momenten so sehr, verstanden zu werden. Dieses Verlangen nach Verbundenheit, nach einer gemeinsamen Sprache für die inneren Welten, ist wie eine Sehnsucht, die dich durchzieht. Wenn deine Königin nur „Spanisch“ zu sprechen scheint, während du dich in deiner Sprache ausdrückst, entsteht ein Gefühl der Distanz. Es fühlt sich an, als würdest du rufen, und dein Echo bliebe stumm.

Die Bereitschaft, trotzdem zu bleiben, trotzdem beizustehen, ist ein Akt der tiefsten Liebe. Nicht immer geht es darum, sofort verstanden zu werden, sondern darum, auszuhalten, zu vertrauen und den Raum für Wachstum und Erkenntnis zu bewahren. Vielleicht wird diese Sehnsucht, dich über deine innersten Räume auszutauschen, nicht sofort erfüllt. Doch allein die Möglichkeit, gesehen und gehört zu werden, ohne Druck, ohne Erwartungen, kann Heilung bringen.

Deine Wahrnehmung, deine Gefühle, deine Einsamkeit in diesen Momenten ist wie ein Echo, das aus deinem Lebensweg. Dieses Echo ist nicht nur Schmerz – es ist auch das Fundament, auf dem du dein eigenes Glück bauen kannst. Denn Glück entsteht nicht nur durch ein perfektes Verständnis des anderen. Es entsteht durch das tiefe Erforschen deiner eigenen Prozesse und die Bereitschaft, Räume zu schaffen, in denen Momente der Verständigung möglich werden.

Vielleicht geht es darum, weiter in deinem eigenen „spanisch“ klingenden Konzert zu spielen, mit der Hoffnung, dass es gehört wird. Oder vielleicht ist

es Zeit, andere Räume zu suchen, in denen eine gemeinsame Sprache erlernt und geteilt werden kann.

Jede Beziehung, auch die eines Königspaares, lebt von Entscheidungen. Jeden Tag, in jedem Moment, wählen wir, ob wir näher zusammenrücken oder uns entfernen. Manche Entscheidungen sind klein, fast unsichtbar. Andere wirken tief, raum- und zeitübergreifend. Doch das Glück, das wir suchen, kann niemals vollständig von äusseren Einflüssen abhängen. Die Weisheit „**Ein jeder ist seines eigenen Glückes Schmied**“ erinnert uns daran, dass unsere inneren Prozesse und Entscheidungen den grössten Einfluss haben.

Wahre Intimität entsteht nicht in der Perfektion, sondern im Mut, zu bleiben trotz der Missverständnisse und trotz der Sprachlosigkeit. Sie wächst in dem beharrlichen Beistand, der uns erlaubt, die Masken fallen zu lassen. Doch dieser Beistand darf nicht eine Mauer sein oder werden, die uns voneinander trennt. Er muss ein Fundament sein, auf dem beide ihre Entwicklung fortsetzen können, gemeinsam oder allein, aber immer mit der Möglichkeit, sich neu zu begegnen.