

Rima Meyendorf



Liebe
Beziehung
-sweise
Was



Liebe, Partnerschaft und Sexualität:
eigene Wege in eine neue Zeit

*Wir können nicht an den Menschen verzweifeln,
denn wir selbst sind Menschen.*

Albert Einstein

Rima Meyendorf

Liebe, *Beziehungsweise* Was?

Liebe, Partnerschaft und Sexualität:
eigene Wege in eine neue Zeit

Copyright © 2017 Rima Meyendorf
Überarbeitete Ausgabe 2023

Layout und Illustrationen:
Rima Meyendorf
www.arte-rima.de
www.Rima-Meyendorf.de

Meyendorf, Rima
Liebe, Beziehung-sweise Was?
Verlag: tredition Verlag, Hamburg
ISBN Paperback: 978-3-7439-3060-5
ISBN Hardcover: 978-3-7439-3061-2
ISBN e-Book: 978-3-7439-3062-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags und des Autors
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugäng-
lichmachung.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliographie: detaillierte bibliographische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Ich glaube nicht, dass wir so weitermachen können. Ich glaube auch nicht, dass wir so weitermachen wollen: wie wir mit unserer Welt umgehen, mit den Ressourcen unserer Erde, mit den Lebewesen, die Teil dieser Erde sind, mit unseren Mitmenschen auf der ganzen Welt und mit uns selbst.

Ich glaube, es ist an der Zeit, dass wir den Schritt wagen, heraus aus den Strukturen, die wir bisher gelebt und aufrechterhalten haben, hin zu etwas Neuem. Dieses Neue gibt es allerdings noch nicht. Es schwelt als Idee, als Sehnsucht und als Möglichkeit in uns und um uns herum, aber es hat noch nicht genug Kraft, um uns eine neue Welt und ein neues Miteinander zu ermöglichen. Es ist an uns, an jedem Einzelnen von uns, dieser Sehnsucht ein Stück mehr Kraft und Realität zu verleihen.

Und beginnen können wir am besten und am direktesten bei uns selbst. Bei unseren eigenen inneren Strukturen und in unseren persönlichen Beziehungen.

Dafür gilt es, die Dinge, wie sie sind oder zu sein scheinen, infrage zu stellen, zu überdenken und möglicherweise über Bord zu werfen, um Raum zu schaffen für etwas Neues, etwas Authentisches und Wahres.

Dazu möchte ich Sie ermutigen. Für eine schönere und friedlichere Welt und für eine neue Art des Miteinander.

Rima Meyendorf

INHALT

Einführung	9
Die Basis: der Mensch	11
Der Hintergrund: die Sichtweisen	20
Das Thema: Liebesbeziehung	25

TEIL 1: Klärung

Verliebtsein, Begehren, Beziehung, Liebe – Versuch einer Definition	27
✘ Die absolute Liebe in Abstufungen	30
✘ Die romantische Liebe und das Verliebtsein	35
✘ Begehren, Leidenschaft und Triebe	41
✘ Beziehung	46
Männer und Frauen – Versuch einer Verallgemeinerung	53

TEIL 2: Was in Beziehung passieren kann

Beziehungsthemen und Dynamiken	57
✘ Erwartungen, das Tor zur Ent-Täuschung	59
✘ Den Anderen nach unserem Bilde schaffen	61
✘ Sicherheit statt Lebendigkeit	62
✘ Verlustangst und die Konsequenz	64
✘ Das Scheitern an den Ängsten	66

Sexualität – das letzte große Tabu	67
Treue – ein Mythos	77
Bedürfnisse – wer gewinnt	82

TEIL 3: Wie Beziehung möglicherweise funktionieren kann

Kommunikation	86
Die neue Frau, der neue Mann	92
Miteinander leben, miteinander lebendig bleiben	95
Liebe als Entscheidung	103
„Beziehungsarbeit“	105
Uns selbst und Beziehung neu erfinden	107
Etwas zum Schluss und zum Beginn	109

TEIL 4: Praxisteil

Vorab	111
Wer sind Sie in Beziehung?	116
× Themen	121
× Teile	151
× Dynamiken	183

Literaturangaben	271
------------------------	-----

Einführung

Wenn Sie ernsthaft mit einem anderen Menschen sprechen und etwas mehr in die Tiefe und ins Persönlichere vordringen, werden Sie wahrscheinlich Folgendes bemerken: Das, was anscheinend die Mehrzahl der Leute am meisten beschäftigt und die größten inneren Probleme verursacht, sind ihre Beziehungsthemen. Es kann viele Dinge geben, die Sie im Leben immer wieder belasten oder auch richtig aus der Bahn werfen: Probleme im Job, finanzielle Schwierigkeiten, Krankheit oder ungünstige äußere Umstände. Trotzdem scheint es so, dass das, was uns am meisten an die Nieren geht und am tiefsten erschüttert und mitnimmt, die Konflikte, Missverständnisse, Zerwürfnisse und Verluste in Bezug auf andere Menschen sind, insbesondere in unseren Partnerschaften.

Vorneweg, damit Sie am Ende nicht enttäuscht sind: Sie werden hier nicht DIE Lösung finden. Ich behaupte, es gibt keine globale, allgemeingültige Lösung. Es gibt kein allgemeingültiges Rezept für ein glückliches, erfülltes, harmonisches und erfolgreiches Leben. Oder für eine perfekte Beziehung. Es steht eine vielfältige Palette bunt gemischter Rezepte zur Verfügung, um das Leiden, sollte es uns zu nahe kommen, so gut wie es geht zu minimieren, es zu übertünchen oder ihm, wenn irgend möglich, aus dem Weg zu gehen. Es gibt ebenfalls unterschiedlichste Rezepte, um mit Konflikten, Menschen und Ereignissen anders, vielleicht in einer besseren Art und Weise umzugehen – da reicht es, in die Abteilung Ratgeber und Lebenshilfe zu wandern. Ansonsten gibt es Menschen. Und diese sind meist ein bisschen seltsam, sehr eigen, oft kompliziert und tendieren dazu, nicht unseren Vorstellungen und Erwartungen zu entsprechen. Und es gibt Sie, und ich behaupte mal, Sie sind ziemlich eigen und vielleicht ein bisschen seltsam, in gewissen Bereichen möglicherweise ein wenig kompliziert, und wer weiß, wie vielen Vorstellungen und Erwartungen anderer Sie nicht entsprechen. Dann gibt es noch das Leben, das seinerseits ganz eigen ist und Gesetzen folgt, die keineswegs logisch nachzuvollziehen sind, das in erster Linie wandelbar und unkontrollierbar ist und das uns Menschen immer wieder mit neuen Dingen konfrontiert, die wir nicht beeinflussen können und denen wir uns ausgeliefert fühlen.

Es ist nachvollziehbar, dass viele Menschen immer wieder mit dem Leben hadern und an ihren Mitmenschen verzweifeln und scheitern. Beides hängt in erster Linie damit zusammen, dass wir Vorstellungen haben, und zwar meistens ziemlich begrenzte, das heißt eng gefasste: wie das Leben zu sein hat, wie die Anderen sich zu verhalten haben und auch wie wir selbst zu sein haben oder zumindest baldmöglichst werden sollten. Alles (und jeder), was sich dem widersetzt, dem widerspricht, anders ist als erwartet, geplant und vorhergesagt, verursacht Unbehagen, Missmut, Zorn bis hin zu richtigem inneren Stress und Leiden. Aber es hilft nichts: Das Leben macht offensichtlich sowieso, was es will, und unser andauerndes Bemühen, wenn schon nicht das Leben, dann zumindest die unmittelbare Umgebung, auf jeden Fall aber den Partner zu kontrollieren, führt meistens... na ja, das wissen Sie selbst sicher ganz genau.

Sie sind hier aufgefordert, zu lesen und zu versuchen, die angesprochenen Themen innerlich nachzuvollziehen, also wirklich für sich zu verstehen. Es wäre schön, wenn Sie sich, so gut Sie können, auf verschiedenste Möglichkeiten und manchmal vielleicht fremde (oder sogar beunruhigende) Vorstellungen und Ideen einlassen. Aber das wichtigste ist: Sie sind angehalten, hier mitzudenken, selbst selbstständig zu denken, alles zu überprüfen und infrage zu stellen. Das, was hier geschrieben steht, sowieso, aber in allererster Linie Ihre ureigenen Konzepte, Meinungen und Vorstellungen. Hinterfragen Sie. ALLES! Insbesondere sich selbst. Glauben Sie mir nicht, überprüfen Sie, und glauben Sie auch sich selbst nicht alles, auch das ist ganz sicher einer Überprüfung wert! Dies hier ist kein Rezeptbuch, es ist lediglich eine Auflistung von allen möglichen Zutaten. Und sicher gibt es noch viele mehr. Probieren Sie aus, und kochen Sie anschließend Ihr eigenes Süppchen!

Übrigens: Ich habe mir erlaubt, liebe Leserinnen und Leser, die schwierige Sache mit dem, was heute „gendern“ genannt wird, etwas kreativ zu übergehen. Das heißt, ich schreibe, wie ich schreibe und mein Kriterium ist ein angenehmer Text- und Lesefluss. Ich hoffe, Sie verzeihen mir das und können sich dennoch direkt und persönlich angesprochen fühlen!

Die Basis: der Mensch

Ich möchte eines voranstellen, in gewisser Weise ein Menschenbild oder eine grundsätzliche mögliche Sicht auf den Menschen und das Leben. Während Sie dieses Buch lesen, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie die ganzen Themen, die hier angesprochen werden, in sich selbst aktivieren, bzw. die Themen aktivieren sich ganz von alleine. Immer, wenn wir uns mit etwas auseinandersetzen, springen bestimmte „Teile“ in uns an, die eben für diese Thematik „zuständig“ sind, und geben ihre höchstgelegenen Kommentare ab (kennen Sie die, diese plappernden Stimmen in Ihrem Kopf, die andauernd zu allem und jedem ihren Senf dazugeben?). Das können wir gar nicht verhindern. Versuchen Sie es mal, und grämen Sie sich nicht, wenn die Stimmen dann einfach noch lauter und penetranter werden. Gemeinsam mit diesen Teilen aktivieren sich alle unsere Erfahrungen, Meinungen, Einstellungen, Haltungen und Weltbilder zu dem betreffenden Thema. Es ist, als ob ein Super-Computer einen nonverbalen Befehl bekommen hat und sofort alle entsprechenden Programme starten. Worauf ich hinauswill: Sie können nicht wirklich davon ausgehen, dass Sie neutral und unvoreingenommen mit einer gewissen kindlichen Neugierde, möglicherweise ein bisschen freudiger Erwartung dieses Buch lesen werden. Ganz besonders, wenn es um das Thema Beziehung geht. Machen Sie sich bewusst, dass eine Armee von kritischen, skeptischen, frustrierten, resignierten, besserwisserischen, zynischen und verletzten Teilen den paar hoffnungsvollen und neugierigen gegenübersteht. Der Computer ist hochgefahren, die Programme sind gestartet, und jetzt warten die Programme auf Input, den sie dann sofort zensieren, umprogrammieren, kommentieren, bewerten und gegebenenfalls löschen möchten. Alles, was Sie aufnehmen, läuft also erst mal über ein inneres Bewertungssystem. Das ist schon in Ordnung, Sie können sowieso nichts dagegen tun, also verschwenden Sie keine Energie darauf, irgendetwas zu unterdrücken – das läuft dann nur unsichtbar im Hintergrund weiter, aber es läuft weiter, keine Sorge! Es reicht, wenn Sie versuchen, es zumindest mitzukriegen: Ertappen Sie sich bitte bei vorgefassten Meinungen, bei innerem Stirnrunzeln, beim Kopfschütteln, auch beim Ab-nicken, beim Grinsen, beim „wusst’ ich’s doch“ und beim „so ein Quatsch“. Und machen Sie sich klar, dass da jeweils einer

Ihrer unzähligen Kommentatoren am Werk ist. Bekommen Sie mit, was für tief verwurzelte Gedanken zu den einzelnen Themen in Ihnen auftauchen – die Sie übrigens ziemlich sicher nicht einfach für einen Gedanken oder eine persönliche Meinung halten werden, sondern eher für die unumstößliche Wahrheit. Bekommen Sie es nur mit! Mehr können Sie nicht tun. Aber das ist schon ungeheuer viel! Denn – jetzt greife ich voraus – wenn Sie versuchen wollen, Ihre Beziehungen zu verbessern, müssen Sie wissen, wie Ihre persönlichen, diesem Thema zugehörigen Muster bei Ihnen selbst aussehen. Es muss Ihnen klar werden, also auf welcher Basis Ihre persönlichen Programme von Ihnen selbst im Laufe Ihres Lebens geschrieben worden sind. Nur wenn Sie ein wenig besser begreifen, wie Sie gestrickt sind, können Sie verstehen, was in Ihren Beziehungen (und Beziehungsdramen) tatsächlich passiert. Nur dann können Sie einen nachhaltigen Weg finden, damit umzugehen. Es geht also darum, hinter die Dinge zu schauen und zu erkennen, was unter der Oberfläche brodelt, zum Beispiel, was sich hinter dem scheinbaren, vordergründigen Grund für einen Konflikt eigentlich verbirgt und zu Wort kommen will. Keine Sorge, Sie müssen jetzt keine Psychoanalyse machen, bevor Sie dieses Buch lesen können. Beobachten Sie sich einfach selbst ein Stück weit während des Lesens, bekommen Sie mit, was da aktiviert wird, was für Gedanken auftauchen, ganz besonders, wenn Sie irritiert sind, zornig werden oder irgendwelche unangenehmen Gefühle auftauchen.

Die Thesen

Ich stelle Ihnen jetzt drei Thesen vor. Versuchen Sie doch einmal, sie vorläufig als mögliche Wahrheit in Betracht zu ziehen („vorläufig“ heißt, tun Sie mal so, als wäre es wahr und dann überprüfen Sie es für sich selbst nach und nach):

- 1. Der Andere ist anders.**
- 2. Das Bedürfnis nach Kontakt ist ein fundamentales Grundbedürfnis des Menschen.**

3. Sie sind nicht das, was Sie denken (das bedeutet: was in Ihrem Kopf vor sich geht), und Sie sind mehr als die Summe Ihres Verhaltens.

Schauen wir uns diese Prämissen mal an:

1. Der Andere ist anders.

Diese Aussage mag auf den ersten Blick recht unspektakulär und nichtssagend erscheinen. Allerdings verbirgt sich dahinter die Basis der meisten Missverständnisse, Dramen und Konflikte. Obwohl wir im Grunde wissen (können), dass ein anderer Mensch eben ein Anderer ist und nicht ist wie wir, scheint es etwas in uns zu geben, das diese Tatsache nicht so recht wahrhaben will. Vielleicht macht ganz in der Tiefe die Vorstellung Angst, dass da ja ein völlig unbekannter Planet vor uns schwebt, von dem wir rein gar nichts wissen. Wir wissen nicht, ob er unwirtlich ist und dort siebenköpfige Monster hausen, ob wir da verhungern werden oder ob dort vielleicht dunkle Abgründe lauern, die uns verschlingen werden. Also denken wir: „Na ja, ein bisschen ähnlich wird er schon sein. Immerhin benimmt er sich so ähnlich, redet so ähnlich, ist also wahrscheinlich doch ein bisschen so ähnlich wie ich.“ Wir konzentrieren uns auf das, was wir wiedererkennen, und übersehen geflissentlich die Tendenzen, die irgendwie anders, sprich: seltsam, unheimlich, nicht einschätzbar (und damit nicht kontrollierbar) sind. Wenn wir den Anderen dann erst mal ein bisschen „kennen“, verstärkt sich das Gefühl der Gleichheit – zumindest der Ähnlichkeit: Wir fühlen uns sicherer und entspannen uns –, bis er etwas tut, was uns völlig schockiert, vor den Kopf stößt oder verletzt. Dann denken wir: „Das würde ICH nie tun, das ist FALSCH.“ Ist nun sein Verhalten falsch oder einfach nur anders? Das ist eben genau die Frage, die wir uns nicht stellen, denn in unserer Welt, in unserem System kann kaum etwas un-bewertet stehen gelassen werden, ganz besonders, wenn es uns in irgendeiner Form befremdlich scheint oder bedroht. Außerdem ist es in der Regel so, dass wir das Verhalten der Anderen automatisch mit unserem eigenen abgleichen, und das Kriterium für „richtig“ liegt meist

darin, wie wir es tun würden. Im Grunde denkt jeder von uns heimlich, dass er das Maß aller Dinge ist.

Wir glauben irgendwie tatsächlich, dass andere Menschen sich so ähnlich verhalten sollten, wie wir selbst. Wir denken, „Wenn ich in so einer Situation wäre, würde ich ... Warum macht er das nicht? Er muss doch verstehen, was in mir vorgeht, er müsste doch ahnen, was ich mir wünsche“ – alles Dinge, die wir voraussetzen, weil wir denken, dass unser Gegenüber so (oder zumindest so ähnlich) ist, wie wir. Das ist leider nicht der Fall: Der Andere ist anders. Und zwar komplett anders. Es gibt einige Grundzüge und Grundbedürfnisse, die uns allen innewohnen, die wohl zum Menschsein gehören: das Bedürfnis, geliebt zu werden, angenommen zu sein, wie wir sind (Das ist nicht dasselbe! Viele Eltern zum Beispiel, lieben ihre Kinder durchaus, allerdings ohne sie anzunehmen, wie sie sind). Uns allen wohnt der Wunsch nach Anerkennung inne, nach Freiheit, Fortschritt (nach den eigenen Kriterien), Kreativität (egal, in welchen Bereich), und nach Kontakt und Austausch.

Ansonsten besteht ein jeder Mensch aus einem individuellen und unverwechselbaren komplexen Gewirr an Haltungen, Vorstellungen, Wünschen, Ängsten, Träumen und Hoffnungen, die sich auf Grund der persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen entwickelt haben, die er gemacht hat. Hinzu kommen die Erlebnisse und Erfahrungen der Eltern, der nahen Umgebung, die Einflüsse der Gesellschaft, des Kulturkreises und vielleicht auch der Menschheitsgeschichte. Und all das bildet die Basis des Konstrukts, das Ihr persönliches individuelles System darstellt. Also wie sollen sich zwei Menschen da ähneln können? Das gleiche Genmaterial? Dieselben Eltern? Die gleiche Gesellschaftsschicht? Dieselbe Kultur? Das reicht nicht wirklich. Sie können genau dieselben Dinge erlebt haben wie Ihr Bruder, aber was Ihr System damit gemacht hat, wie Sie das Erlebte beurteilt haben, beschönigt oder verdrängt, verherrlicht oder verurteilt: Das ist ganz Ihr Ding. Das macht kein Zweiter genauso, wie Sie. Ihre Programme sind nämlich ganz individuell auf Sie maßgeschneidert, und zwar von Ihnen selbst.

Also versuchen Sie mal, für die nächste Zeit im Gedächtnis zu behalten, dass der Andere anders ist. (Sie dürfen diese These anschließend selbstverständlich wieder als irrelevant archivieren oder als nicht haltbar löschen!).

2. Das Bedürfnis nach Kontakt ist ein fundamentales Grundbedürfnis des Menschen.

Nehmen Sie sich jetzt mal ein paar Augenblicke und überprüfen Sie das innerlich für sich. Vielleicht werden Sie anmerken, es sei nicht das Bedürfnis nach Kontakt, sondern das Bedürfnis nach Liebe. Da könnte etwas dran sein, wobei wir hierzu die Sache mit der Liebe, im ersten Schritt das Wort an sich und dann den bunten Strauß aller darin enthaltenen Inhalte, genau betrachten müssen – und werden. Der Kontakt um den es hier geht IST Liebe. Und zwar in einer ganz reinen und unspektakulären Form. Aber damit werden wir uns noch eingehend beschäftigen. Sie mögen sagen: Kontakt ist eigentlich nur anstrengend, und im Grunde will ich meine Ruhe haben! Dann schicke ich Sie mal geistig auf eine einsame Insel. Ohne Buch (Sie denken doch nicht ernsthaft, dass das, was Sie und ich gerade haben, kein Kontakt ist!), ohne Ihren iPod (Musik ist auch ein Mittel der Kommunikation, und zwar ein direkteres, als man meinen könnte), selbstverständlich auch ohne Ihren Laptop, nein, auch kein Tablet oder eine Spielkonsole, und dass Sie keinen Internetzugang herstellen können, ist sowieso klar, kein Mobiltelefon, Funkgerät oder sonstiges. Sie können nicht nach Hause telefonieren oder sonst Kontakt zu jemandem aufnehmen. Ach ja, Fernsehen gibt es da auch nicht. Telepathische Fähigkeiten sind auf der Insel ebenfalls blockiert. Es gibt dort niemanden. Kein menschliches Wesen. Haustiere gibt es dort auch keine, Sie haben als Ansprechpartner Vögel, Eidechsen und Bäume zur Verfügung. Drei Tage? Eine Woche? Einen Monat? Wie lange werden Sie es genießen können, endlich Ihre Ruhe zu haben? Sie werde auch nach einem Jahr an keinem Freitag Fußabdrücke im Sand sehen. Wie lange können Sie nur mit Bäumen reden und als einziges den nie verstummenden Stimmen in Ihrem Kopf zuhören?

Ich vermute, das ist nur vorübergehend auszuhalten und dieses „meine Ruhe haben“ ist nur im Kontrast zu der heutzutage üblichen übermäßigen Bombardierung mit Informationen erstrebenswert. Wie viel Kontakt Sie persönlich wünschen und mit wie vielen unterschiedlichen Menschen und wie geartet Sie den wollen, also wie intensiv oder eben nicht Kontakt für Sie sein soll, das ist wiederum ganz individuell und ein Ergebnis zahlreicher Faktoren. Nämlich der Faktoren, die Ihr Sys-

tem zu dem gemacht haben, was und wie es heute ist. Aber – wie nahe auch immer – der Menschen braucht Kontakt. Wenn Sie auch das als Möglichkeit ab-nicken können, dann nehmen Sie auch diese Aussage ein Stückchen weiter mit.

3. Sie sind nicht das, was Sie denken, und Sie sind mehr als die Summe Ihres Verhaltens.

Ich vermute, das sollte ich ein wenig erläutern, bevor ich Sie wieder in sich hineinschicke, um zu schauen, wie Sie das sehen – das werde ich übrigens andauernd mit Ihnen machen: Sie hineinschicken in Ihre Tiefen, um da irgendetwas nachzuschauen.

Das, was Sie höchstwahrscheinlich für sich selbst halten, Ihre Persönlichkeit, Ihr Charakter, das ist tatsächlich nur ein Konstrukt, ein Produkt Ihres Denkens. Das ist dieses sogenannte Ego. Das, womit wir nach Außen gehen, im Leben stehen, über das wir uns identifizieren und das wir für real halten. Das ist das Produkt der Summe Ihrer Erfahrungen, Meinungen, Haltungen und Gedanken, egal ob Sie anerzogen, im Umfeld erworben, gesellschaftlich oder historisch gewachsen oder gar karmisch bedingt sind. Das ist ein Konstrukt, und ja, es ist insofern real, als wir damit andauernd, ununterbrochen konfrontiert sind – und mit dem entsprechenden Konstrukt der Anderen ebenfalls! Ob man das weg-meditieren oder weg-therapieren kann, weiß ich nicht. Ich befürchte, solange es da ist, sollten wir uns einen vernünftigen Umgang damit überlegen. Aber: Das, dieses Konstrukt, das System, die Summe Ihrer Teile, das sind nicht SIE. Es gibt eine Instanz, einen Ort, von dem aus Sie sich das alles anschauen können. Und es gibt Momente, meistens in kleinen Denkpausen, wenn das System mal kurz schweigt, in denen Sie eine Ahnung davon bekommen können, dass da noch etwas ist. Etwas unabhängig vom Geplapper in Ihrem Kopf, von wild aufsteigenden Emotionen und dem Bestreben, das alles im Griff zu behalten. Begrifflichkeiten, also Wörter, sind immer wieder problematisch, insbesondere, wenn es um Zustände oder Konzepte geht, die im Grunde nicht wirklich beschreibbar sind. Aber es hilft wieder nichts, uns bleibt hier nur der Weg über die Sprache. Diese Instanz möchte ich

das „Selbst“ nennen. Wenn Sie jetzt mal kurz innehalten und einen Versuch machen: Schließen Sie die Augen (natürlich erst, wenn Sie diesen Absatz zu Ende gelesen haben) und schauen Sie Ihren Gedanken zu. Nur für ein paar wenige Augenblicke: Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihre Gedanken. Versuchen Sie, nicht auf die Inhalte zu schauen, und wenn, dann lassen Sie sich zumindest nicht davon wegtragen, sondern beobachten Sie einfach nur Ihr Denken an sich. Machen Sie das jetzt.

Möglicherweise haben Sie das als einen Wust an Gedankenetzen erlebt, die wirr herumschwirren (bis Sie sich auf einen Fetzen stürzen und sich mitreißen lassen, aber das wollten Sie ja mal ausnahmsweise nicht tun). Oder Sie standen einer seltsamen Leere gegenüber und fanden im Hingucken auf die Gedanken die Gedanken nicht mehr. Egal, wie Sie das erlebt haben, es geht darum, dass Sie in der Lage waren, sich das anzuschauen. Vielleicht ist einer der Gedanken dann doch mit Ihnen davongaloppiert, kein Problem. Vielleicht haben Sie mitbekommen, dass es passiert ist.

Jetzt machen Sie das bitte nochmals mit Ihren Gefühlen:

Schließen Sie die Augen und schauen Sie bei sich nach, was Sie gerade fühlen. Es wäre jetzt wahrscheinlich schon wieder eine Definition vonnöten, was denn eigentlich ein Gefühl ist. Für diese kurze Übung möchte ich nur differenzieren zwischen einer Emotion (Freude oder Ärger zum Beispiel) und einer Körperempfindung (Zahnschmerzen). Bitte richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Emotionen.

Egal, was Sie gefunden oder nicht gefunden haben – die Frage ist: Konnten Sie das beobachten, konnten Sie Ihre Aufmerksamkeit dorthin richten, wo Sie möglicherweise den Wohnort Ihrer Gefühle vermuten, und sich da ein wenig umschauchen? Nur darum geht es hier erst einmal.

Und jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Damit Sie durch die Größe Ihres Körpers und die Vielzahl an Möglichkeiten nicht überfordert sind, schließen Sie die Augen und richten Sie für ein

paar Augenblicke Ihre volle Aufmerksamkeit auf Ihre beiden großen Zehen. Beide gleichzeitig.

Und jetzt möchte ich, dass Sie sich eins fragen: WER ist es denn, der diese Übung gemacht hat? WER hat sich die Gedanken, die Gefühle und den Körper angeschaut? Sie werden sagen: „Ich“. Ja, aber wer oder was ist denn das? Meistens setzen wir unser Ich-Gefühl mit dem Kopf gleich, mit dem Verstand, dem Denken. Manche „fühlen“ das Ich vielleicht im Bauch, in den Emotionen. Und manche werden den Körper mit diesem besagten „Ich“ gleichsetzen. Aber wenn da etwas ist, was anscheinend in der Lage ist zu differenzieren, sich sozusagen aus dem Ganzen rauszunehmen und es zu betrachten, dann kann das doch möglicherweise etwas außerhalb des „Systems“ sein.

Versuchen Sie jetzt mal Folgendes (und machen Sie sich keine Gedanken, wenn das nicht klappt, sich komisch anfühlt oder Sie unruhig werden): Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Instanz, die in der Lage ist zu beschließen, wohin sie ihre Aufmerksamkeit lenkt. Machen Sie das jetzt, schließen Sie die Augen, atmen Sie tief, denken Sie nicht, schauen Sie nur. Lediglich ein paar Augenblicke.

Wenn Ihnen das in irgendeiner Form gelungen ist oder Sie eine Ahnung davon bekommen haben, wie oder was das sein könnte, dann haben Sie möglicherweise eine erste Ahnung davon bekommen, wer oder was Sie sind, eine Ahnung von diesem besagten Selbst. Wenn nicht, macht das auch nichts. Um später immer wieder diese Innenschau zu machen, um die ich Sie bitten werde, reicht es, dass Sie bei der Betrachtung einer Situation oder eines Themas versuchen, nicht darüber nachzudenken. Sie sollen es nur betrachten, kontemplieren und sich bewusst werden, was bei Ihnen diesbezüglich abläuft. Damit sollen Sie vermeiden, dass einfach eine Schublade zum Thema XY aufspringt und das darin gesammelte Material herauspurzelt, Sie sich einfach einen Brocken greifen und ihn völlig überzeugt als die Wahrheit präsentieren. Wenn Sie weniger denken, sondern mehr Innenschau halten, können Sie sich Ihrer eigenen Wirklichkeit und persönlichen Wahrheit zu dem entsprechenden Thema annähern.

Also, nehmen Sie bitte diese Möglichkeit, dass Sie nicht nur das sind, was Sie denken, und mehr als die Summe Ihres Verhaltens, als Arbeitshypothese mit auf. Ach ja, und wenn wir das mal annehmen, dann müssen wir folgern, dass auch der Andere nicht die Summe seines Verhaltens ist. Warum ist das wichtig?

Es wäre eine gute Ausgangsbasis für eine funktionierende Beziehung, Ihren Partner nicht mit seinem System zu verwechseln, ihn nicht gleichzusetzen mit dem, wie er sich verhält, wie er reagiert und handelt. Tja, in der Beziehung selbst, die nun mal in diesem Wirrwarr, der uns umgibt, stattfindet, sind Sie allerdings oft – meistens? – eben mit dem System dieser Person konfrontiert und nicht mit dessen Wesenskern. Und Sie reagieren darauf aus Ihrem System heraus und nicht von Ihrem Wesenskern her. Das ist kaum zu vermeiden, denn das System ist unsere „Persönlichkeit“, das, womit wir auf die Straße gehen. Das Ziel wäre also, mit dem eigenen System und dem des Anderen in einer guten Weise umzugehen. Einen Weg zu finden, die eigenen inneren Teile, die dauernd etwas wollen oder nicht wollen oder anders haben wollen, in den Griff zu bekommen. Auf der anderen Seite die Teile des Anderen, die auch viel wollen, aber oft überhaupt nicht dasselbe wie Sie, zu verstehen und zu akzeptieren. Verstehen Sie mich hier nicht falsch: Das „in den Griff bekommen“ gilt nur für die eigenen Teile. Für die Teile des Anderen ist ausnahmslos der Andere zuständig.

Um das zu erreichen, brauchen Sie das Wissen um das Selbst. Damit haben Sie die Möglichkeit, hin und wieder rauszukommen aus der Verwicklung in die „Dramen“ und können von einem klareren Ort her insbesondere Konflikten und Unstimmigkeiten auf den Grund gehen und konstruktive Wege zu einer Lösung finden. Verstehen und Klärung sind in der Tiefe nur möglich, wenn wir uns kurzzeitig aus der Verstrickung herausbewegen können. Dafür braucht es einen gewissen Abstand.

Wenn Ihnen schon mal bewusst ist, dass der Konflikt, der gerade stattfindet, sozusagen ein „Kopf-Drama“ ist und Sie nicht da drinnen hocken bleiben MÜSSEN, kann das zu einer schnellen Entdramatisierung beitragen. Vergessen Sie nicht, dass der Andere auch nicht sein Drama ist. Etwas hat Drama-Teile in Ihnen beiden aktiviert und die spielen jetzt fröhlich das Theaterspiel „Drama Teil 17“. Wenn Sie selbst nun außerdem noch Ihr eigenes System gut genug kennen, um zu wissen,

was denn bei Ihnen gerade losgetreten worden ist, fällt es viel leichter, die Vorführung einfach zu beenden – oder kurz: Vorhang und Pause.

Der Hintergrund: die Sichtweisen

Wie zu den meisten Themen, die von allgemeinem Interesse sind, haben Sie – bewusst oder unbewusst – zu dem wunderbaren Themenkomplex „Liebe, Beziehung, Sexualität, Männer, Frauen, Kontakt und Kommunikation“ Ihre ganz eigenen Vorstellungen. Sie besitzen einen wilden, meist unsortierten Haufen an Meinungen, Weltbildern, Einstellungen und Ideen. Diese haben Sie von Vorbildern, aus ihrem persönlichen Erleben, aus übernommenen Regeln und Vorgaben, aus schlaun Büchern und Filmen und aus den Meinungen anderer Menschen zusammengestrickt. Und dieser Mischmasch läuft nun als Ihr persönliches „Beziehungs-Programm“ in Ihrem Leben ab. An den Inhalten dieser Themen, also an dem, was Sie dazu denken, ist weder etwas falsch noch richtig. Ihre Meinung ist Ihre Meinung und das ist einfach so. Was Sie allerdings jetzt mit in Betracht ziehen sollten ist, dass es sich hier tatsächlich einzig und alleine um eine Meinung handelt. Eine einzelne Meinung, IHRE Meinung. Also EINE mögliche Sichtweise von vielen. Geprägt durch Ihre Geschichte, durch Ihre Kultur, Ihr Elternhaus, Ihre Umgebung und Ihre Erfahrungen. Es ist nichts Absolutes und es ist nicht die absolute Wahrheit. Es ist ein Ergebnis, eine Schlussfolgerung Ihres Systems basierend auf gewissen „Fakten“ – wobei die Fakten nie so wirklich objektiv und klar als Arbeitsgrundlage vorliegen, wie wir uns das wünschen würden oder wovon wir vielleicht sogar (irrtümlich) ausgehen. Diese „Fakten“ (meist Erlebnisse) sind ja selbst in sich schon interpretiert, bearbeitet, verwischt, verfremdet, nur teilweise wahrgenommen und manchmal von vorneherein gar nicht korrekt erkannt worden. Auf Basis all dieser unsicheren Faktoren haben wir also eine Meinung gebildet oder gar eine Position bezogen oder eine Haltung zu einem bestimmten Thema entwickelt. Ja und meist halten wir das dann tatsächlich für die Wahrheit, oft sogar für eine allgemeingültige. Und wir gehen vielleicht davon aus, dass die anderen Menschen das auch so

sehen – oder zumindest so sehen sollten/müssten, wenn sie doch nur kapieren würden, sich damit befassen würden, nicht so engstirnig und verblendet wären ...

Die Vorstellung, dass die meisten Leute ähnlich denken wie Sie, hält einer näheren Überprüfung selten stand. Es ist höchst spannend und verblüffend, wenn Sie sich mal mit jemandem hinsetzen und sich dessen persönliche Bedeutung eines Begriffes oder Konzeptes erklären zu lassen. Es ist einfach faszinierend, in die Welt eines anderen Menschen einzutauchen und sich dieses fremde Universum ein bisschen erklären lassen. Dafür es ist natürlich hilfreich, wohl fast unabdingbar, dass Sie dies ohne Vorbehalte tun und für diese kurze Zeit Ihre eigenen Konzepte dazu vollkommen beiseitelassen. Wenn Sie sich die Sichtweise eines anderen Menschen erklären lassen, dann geht es nicht um recht haben, auch nicht um recht geben. Das ist ein häufiger Irrtum und verhindert oft ein wirklich tiefes Gespräch. Wenn Sie immer versuchen, Ihre Position zu verteidigen, und nur wollen, dass der Andere Sie bestätigt und Ihnen recht gibt, können Sie zum einen nicht wirklich zuhören und zum anderen, wird Ihr Gegenüber bald entweder „dichtmachen“ oder seinerseits in Kampfstellung gehen, um SEINE Meinung zu verteidigen und durchzusetzen. Es kann aber keiner wirklich gewinnen. Denn Sie haben nicht mehr und nicht weniger recht als der Andere. Sie wissen doch: Es sind nur persönliche Meinungen und der Andere ist einfach nur anders!

Wenn wir also davon ausgehen, dass der Andere anders ist, Sie keine blasse Ahnung haben, was in ihm vorgeht, geschweige denn, was er für Vorstellungen hat, oder was er tatsächlich damit meint, wenn er ein bestimmtes Wort in den Mund nimmt, dann müssen wir wohl oder übel zu dem Schluss kommen, dass es nichts hilft: Wir werden darüber reden müssen.

Um also in Beziehungen besser mit gewissen Themen umgehen zu können, wäre es als erster Schritt mal ganz gut zu wissen, worum es Ihnen selbst und Ihrem (potenziellen) Partner bei diesem Thema wirklich geht. Und unterschätzen Sie bitte nicht, Ihre höchsteigene Unwissenheit über sich selbst! Es ist schon verblüffend, dass wir teilweise von Dingen sprechen („Nähe“), über die wir uns selbst nicht im Klaren

sind (Was bedeutet Nähe für Sie?) und Sachen anstreben („Treue“), von denen wir keine Ahnung haben, was sie beinhalten (Glauben Sie, das sehen alle anderen Menschen auch so?) oder gar für uns persönlich beinhalten sollen (Wann beginnt Treue und wo endet sie?). Fatal ist eine Einstellung wie „Das strebt man halt an, weil alle das so machen und das wird sich dann schon finden ...“ Das ist bequem. Weil es mühsam ist, Innenschau zu halten. Weil es mühsam sein kann, sich auszutauschen. Weil es oft leichter ist, etwas zu tun, ohne es zu hinterfragen. Weil man dann nicht riskiert, andere vor den Kopf zu stoßen. Weil einem dann möglicherweise unangenehme Konsequenzen erspart bleiben. Das dürfen Sie natürlich, aber so richtig gut scheint diese Herangehensweise nicht zu funktionieren.

Wenn Sie nun eine Partnerschaft anstreben oder auch schon in eine Beziehung hineingeraten sind, dann wäre es doch mal ganz hilfreich und sicher auch hochinteressant, zu betrachten, was Sie überhaupt unter den verschiedenen Facetten des Themas „Liebesbeziehung“ verstehen, was Sie suchen, was Sie anstreben. Stellen Sie sich vor, Sie wollen eine Beziehung, weil Sie einen Vertrauten und Gesprächspartner wünschen, der Sie versteht und Ihnen zuhört, seine Probleme mit Ihnen bespricht und mit Ihnen gemeinsam Dinge unternimmt. Und Ihr Partner will eine Beziehung, damit er endlich seine Ruhe hat, sich nicht immer von Neuem erklären muss und nicht mehr immer ausgehen muss, sondern in Frieden zu Hause sein kann. Stellen Sie sich vor, Sie glauben an Seelenverwandtschaft und dass die wahre Liebe ewig währt, dass Liebe alle Hindernisse überwinden kann und dass es Gottes Wille war, dass dieser Mensch, den Sie gefunden haben, mit Ihnen Ihr Leben teilt. Und Ihre Partnerin ist überzeugt, dass Beziehungen nur für gewisse Lebensabschnitte Gültigkeit haben können, weil alles sich verändert und daher nichts dauerhaft Bestand haben kann ... und Gott ist ja bekanntlich tot. Ich denke, es wäre doch ganz gut, diese Dinge vorab zu klären. Bei sehr extrem unterschiedlichen Auffassungen von Beziehung, kommen diese Aspekte meist recht bald durchaus von alleine zu Tage. Viel gefährlicher sind subtile Abweichungen, da sie leichter zu übersehen sind, wenn scheinbar Übereinstimmung herrscht. Wie gesagt, ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass wir uns selbst oft nicht wirklich klar darüber sind,

was wir mit gewissen Themen und Begriffen verbinden und insbesondere, ob sie wirklich „von uns stammen“ oder ob wir einfachheitshalber die Konzepte unserer Eltern oder irgendwelche gesellschaftlich-moralischen Regeln übernommen haben. Und wenn das der Fall ist und wir es nicht mitbekommen haben, kann es passieren, dass diese Konzepte uns eines Tages (gerne in einer der vielen Midlife-Krisen, über die wir in unserem Leben stolpern) um die Ohren fliegen und wir uns in Beziehungen wiederfinden, die wir „so nicht gewollt hatten“ – ja, aber wussten wir denn, was wir wollten? Haben wir die Dinge nicht einfach so laufen lassen? Also: Sie sollten vielleicht herausfinden, was Sie wollen, was Sie unter bestimmten Dingen verstehen, wie Sie als „Person“ funktionieren, also in welchen Mustern Sie stecken. Wenn Sie dann noch in der Lage sind, auch darüber zu reden, haben Sie gute Chancen, nur in den Schlamassel zu geraten, in den Sie auch geraten wollen.

Darum möchte ich hier mit Ihnen gemeinsam ein wenig an Konzepten, Regeln, Haltungen und Vorstellungen rütteln. Sie werden ja dann sehen, was anschließend noch stehen bleibt und somit für Sie persönlich möglicherweise wirklich „echten“ Bestand hat.

Alles dreht sich um Beziehung, und die Liebe ist die stärkste Kraft im Universum. Auch diese Behauptungen lassen wir mal als Arbeitshypothese so stehen. Ich vermute, wenn Sie sich in Ihrer Umgebung, im Bekanntenkreis umschaun oder Ihre eigene(n) Beziehung(en) betrachten, werden Sie bemerken, dass Paar-Beziehungen in unserer Zeit und Gesellschaft immer weniger funktionieren. Das ist bedenklich, waren wir doch davon ausgegangen (Sie erinnern sich, die „Kontakt-ist-wichtig-Hypothese“), dass wir Menschen Beziehung wollen (und vielleicht brauchen). Jedenfalls scheint es durchaus eins der großen Themen zu sein, das uns Menschen unser Leben lang umtreibt, das „Ding“ mit dem wir hadern, an dem wir scheitern und in dem wir unsere Erfüllung finden, in dem wir aufblühen, an dem wir zugrunde gehen. Ich stelle jetzt hier folgende Behauptung auf: Wir haben heute die Aufgabe, diese Begriffe, die teilweise tatsächlich nur noch wie leere Hüllen wirken, ernsthaft infrage zu stellen, erst einmal komplett zu demontieren und dann ganz neu und ganz individuell mit Inhalt zu füllen. Es genügt nicht mehr, das Alte in ein neues Kleid zu zwängen, hier etwas wegzuz-

schnippeln und da etwas hinzuzufügen. Wir sollten so tun, als gäbe es keinen Inhalt, und dann auf die Suche gehen nach der eigenen inneren Wahrheit dieser „Dinge“, die keine Dinge sind. Vielleicht werden wir hier und da auf etwas treffen, was eine Essenz der Sache sein könnte, auf einen Kern, der absolut ist und für alle Menschen gleichermaßen Bestand hat. Das mag sein. Vielleicht aber auch nicht. Aber wir müssen den Mut haben, den Großteil dessen, alles, was um diesen Kern wächst, wuchert und kreist, zu hinterfragen, auseinanderzunehmen, vielleicht sogar zu vernichten, um dann etwas zu erschaffen, das unseren wirklichen essenziellen Bedürfnissen entspricht, und aus diesen Worten „Liebe“ und „Beziehung“ etwas Lebendiges, Reales und auch tatsächlich Leb-bares zu machen.

Dafür müssen Sie am Ende allerdings eines tun: Für diese Ihre „Kreatur“ volle Verantwortung übernehmen. Bitte jetzt keine Panik. Wenn ich das Wort Verantwortung verwende, möchte ich es loslösen von einer möglichen Vorstellung von Disziplin, harter Arbeit, Strafe und sonstigen schweren und negativen Etiketten, die diesem Begriff anhaften. Es geht darum, sich nicht mehr zu verstecken. Nicht hinter gesellschaftlichen oder moralischen Regeln, nicht hinter „ich würde ja, aber ich kann/darf/soll nicht“, sondern zu dem zu stehen, was Sie in sich entdeckt haben. Zu sagen „ich sehe und empfinde das so und möchte das soundso leben“ in dem Wissen, dass es nur für Sie persönlich und nur jetzt gerade gültig ist und dem Fluss des Wandels unterworfen ist, wie alles andere auch.

Statt zum Beispiel zu sagen: „es hilft nichts, in einer Beziehung muss man halt Abstriche machen“, könnten Sie sagen: „ich möchte in einer Beziehung Kompromisse machen, aber nur insoweit ich dabei nichts Essenzielles (und das müssen Sie definieren können!) von mir aufgeben muss“. Dies beinhaltet, dass Sie es „auf sich nehmen“, den Anderen möglicherweise zu verletzen (und dann dazu stehen, statt sich schuldig zu fühlen), oder aber die Konsequenz ziehen und gehen (statt sich vor diesem Schritt zu drücken mit der Aussage „das tut man nicht“ und den Partner dann zu betrügen). Übrigens, immer wenn Sie in Ihren Gedanken das Wörtchen „man“ verwenden, sollten Sie innehalten und ganz genau überprüfen, was für Gedanken sich da gerade denken. Dieses

„Man“ suche ich schon lange, habe es aber in diesem Universum noch nicht gefunden.

Also, Sie sollen Ihre eigene Wahrheit entdecken, den Konzepten Ihren eigenen individuellen Inhalt geben und dafür Verantwortung übernehmen. Ich erwarte zu viel von Ihnen? Ich denke nicht. Sie sind größer, als Sie meinen. Sie sind nicht Ihre Ängste und Beschränkungen – allerdings werden diese sich melden, keine Sorge!

Zu dem Ganzen gehört Mut. Sie müssen üben, zu sich zu stehen, sich halbwegs frei zu machen von dem Urteil und der Meinung „der Anderen“ – und des Urteils Ihrer eigenen inneren Richter. Und dann müssen Sie versuchen, sich Ihren Mitmenschen mitzuteilen, insbesondere natürlich denen, mit denen Sie in Beziehung sind oder in Beziehung treten wollen.

Es ist leichter, zu gehorchen. Es ist leichter, von außen vorgegebenen Regeln zu folgen, es ist leichter, sich hinter irgendwelchen Instanzen zu verstecken und das eigene Selbst zu verleugnen. Es ist leichter, sich in der Rolle des Opfers zu verstecken und allen anderen – der Umgebung, dem Schicksal oder Gott – die Schuld zuzuschieben, dass wir nicht unser eigenes Leben leben. Anstatt zu den eigenen Wahrheiten zu stehen und so zu leben, wie es uns stimmig erscheint, oder gegebenenfalls ohne einen Schuldigen zu suchen, offen zuzugeben, dass wir einfach zu viel Angst haben, um etwas zu verändern. Das ist in Ordnung. Und es hat einen Preis. In die Eigenverantwortung zu gehen könnte einen Lohn haben: ein Quäntchen mehr an Freiheit und möglicherweise ein Quäntchen mehr Glück.

Das Thema: Liebesbeziehung

Es geht hier um Beziehung und zwar in erster Linie um Paarbeziehung. Da diese Thematik mit zu den schwierigsten und komplexesten Themen gehört, mit denen Sie sich auseinandersetzen können, dürfen Sie getrost davon ausgehen, Ihre Erkenntnisse auch auf andere Lebensbereiche übertragen zu können. Um uns dem Thema bewusst zu nä-

hern, halte ich es für nötig, im ersten Schritt einige Begriffe, Themen und Vorstellungen auseinanderzunehmen, um sie gemeinsam auf ihre Relevanz und Aktualität zu überprüfen. Es wäre doch durchaus denkbar, dass sich manche Ideen gehalten haben, obwohl sie veraltet und überholt sind und wir haben es nur nicht mitbekommen. So etwas soll vorkommen.

Wenn wir von Paarbeziehung sprechen, kommen zwangsläufig „Dinge“ ins Spiel, die in dieser Dynamik mit verwoben sind: Liebe und alles, was da so dranhängen könnte, Sexualität, falls das ein davon unabhängiges Thema sein sollte, der Mann an sich und die Frau an sich und ob es da überhaupt eine Schnittmenge gibt, Kommunikation und ob sie zum einen erwünscht und wenn ja, machbar ist, Dynamiken und Rollen, Machtgefüge, Opferrollen, Verlustängste, Erwartungen, Forderungen, der Sinn des Ganzen, Familie, Yin und Yang, Machos, Frauenversther, Heilige und Huren ...

TEIL 1: Klärung

Verliebtsein, Begehren, Beziehung, Liebe – Versuch einer Definition

Wir werden versuchen, Dinge zu definieren, die nicht definierbar sind, Begriffe mit Inhalt füllen, die erst einmal sozusagen ein vorläufiger Test-Inhalt sind. Es werden Vorurteile und Verallgemeinerungen ins Spiel gebracht werden. Das ist nötig, damit wir überhaupt miteinander eine „Diskussionsbasis“ haben. Aber all diese Dinge sollen Sie keinesfalls als Wahrheit ansehen, nur als Möglichkeiten, als Denkanstöße, als einen Impuls, über Ihren eigenen Tellerrand hinauszublicken. Sie werden Dinge, die Sie eventuell als Provokation empfinden werden, über sich ergehen lassen müssen. Manchmal ist es schlicht und einfach hilfreich (und auch anregend!), sich mit Extremen zu konfrontieren, um überhaupt an das Eigene zu kommen. Um über ein „Nein, so nicht!“ das eigene „Ja, genau das!“ zu erkennen. Und versuchen Sie, statt alles mit Ihrem schon vorhandenen „Wissen“ abzugleichen, probeweise neue Gedanken zu denken. Lassen Sie es zu, Befremdliches anzuschauen, Beängstigendes nicht gleich abzuwehren, Fremdes nicht abzuwerten. Sie brauchen keine Sorge haben, dass Sie aus der Bahn geraten, denn das müssten Sie schon aktiv anstreben, und sogar dann ist es nicht so einfach: Ihr System ist gefestigt und stark genug (leider!), um sich sofort wieder auf den geübten Status quo zu begeben, wenn Sie hiermit durch sind!

Wunderbar wäre es, wenn Sie mitgehen, die Dinge – möglichst ohne sie zu „zerdenken“ – durch sich durch gehen lassen, für sich innerlich (wieder: nicht mit dem Kopf) überprüfen, sich selbst hinterfragen und am Ende mit einem leeren Blatt dastehen, das Sie dann fröhlich selbst neu bemalen können. Sie sollen hier nichts übernehmen, oder glauben! Ich möchte nur, dass Sie Ihre unbedachten Denkinhalte hinterfragen und sich Ihrer eigenen Realität zuwenden.

Anfangs werden wir nun versuchen, Beziehung und einzelne Komponenten um das Thema herum auseinanderzunehmen, zu definieren

bzw. in Frage zu stellen. Dann sollen bestimmte Konzepte und Dynamiken, die häufig in Beziehungen auftreten, beleuchtet werden.

Am Ende wird es darum gehen, zu betrachten, was hilfreich sein könnte, um in möglichst guter Weise mit der ganzen Thematik umzugehen. Im Praxisteil sind Sie schlussendlich angehalten, sich Ihrer eigenen Struktur und Ihren eigenen Dynamiken zu stellen und – wenn irgend möglich – spielerisch Ihr Beziehungs-System zu erforschen.

Schauen wir uns mal diese undefinierbaren Sache an, die offenbar heute idealerweise die Basis einer Beziehung sein sollte: die Liebe. Wo fangen wir an? Ist es so, dass wir einen Menschen entweder lieben oder eben nicht lieben? Gibt es eine „richtige“ und damit auch eine „falsche“ Liebe? Gibt es die eine „wahre Liebe“? Gibt es verschiedene Unterarten von Liebe? Ist Liebe unterschiedlich, abhängig davon, an wen sie gerichtet ist: die Liebe zu den Kindern, die Liebe zu Gott, Geschwisterliebe, Nächstenliebe, Mann-Frau-Liebe? Gibt es in der Liebe eine Hierarchie, Abstufungen, Qualitätsunterschiede? Kann man Liebe messen? Liebst du mich mehr oder ich dich? Und in diesem Paar-Ding: Gibt es da eine Steigerung? Beginnt es mit einer – qualitativ vielleicht weniger hochwertigen – Verliebtheit und „wächst“ dann, bis es Liebe wird? Oder sind das ganz unterschiedliche „Zustände“?

Ich befürchte fast, es gibt keine allgemeingültige oder eindeutige Definition von Liebe. Es gibt eine enorme Spannweite von Gefühlen und Seins-Zuständen, die alle unter diesem großen Wort laufen: auf der einen Seite der Skala etwas, das wir vielleicht eine reine, selbstlose und absolute Liebe nennen können, und auf der anderen Seite alle – teilweise auch ungesunden – Verstrickungen und Abhängigkeiten. Und möglicherweise verstecken sich in all diesen zig Abstufungen und Grautönen bestimmte Aspekte, die mit Liebe zu tun haben.

Es gibt möglicherweise so viele Definitionen von Liebe wie es Menschen auf der Erde gibt, ob Sie sich nun als Einzelner Ihrer persönlichen Sicht auf „die Liebe“ bewusst sind oder nicht. Das ist das Einzige, was Sie in Betracht ziehen sollten. Ihnen sollte klar sein, dass, wenn Sie sagen: „Ich liebe dich“ (falls sich heutzutage überhaupt noch jemand traut, so etwas Verbindliches und „Großes“ zu sagen), Sie keinen blassen Schimmer haben, was der Andere, der das hört, damit verbindet.

Das klingt vielleicht ein wenig übertrieben, aber gehen Sie ruhig mal davon aus. Anstatt davon auszugehen, dass Ihr Gegenüber mit großer Wahrscheinlichkeit dasselbe meint wie Sie. Oder zumindest etwas Ähnliches. Er muss doch, sollte doch, hat doch die gleichen Märchenbücher gelesen als Kind und die gleichen Filme gesehen, ist doch in einem ähnlichen Umfeld aufgewachsen, lebt doch nach denselben Werten, Regeln und Gesetzen ...

Damit sind wir schon beim ersten großen Irrtum. Es mag der gesamte Hintergrund identisch sein, jeder einzelne von uns pickt sich aus der Flut von Ereignissen, Erlebnissen und Informationen eine spezifische Anzahl an Körnchen heraus und verarbeitet sie zu einem ganz individuellen Bild, entwickelt eine einzigartige Vorstellung.

Folglich täten wir besser daran, uns über unsere eigenen Vorstellungen klarer zu werden und dann unsere Definition und Vorstellung von Liebe mit unserem Gegenüber abzugleichen, oder uns zumindest darüber auszutauschen, bevor wir unsere Beziehung auf etwas aufbauen, unter dem jeder möglicherweise etwas anderes versteht. Und, nicht vergessen: Keiner hat recht! Keiner ist derjenige, der es richtiger verstanden hat, es klarer definiert, alles durchschaut hat. Jeder hat seine Sicht und in der enthalten ist die eigene individuelle Wahrheit (dass es eine objektive Wahrheit nicht gibt, erwähnte ich schon, oder?)

Es sollte nicht unbedingt erforderlich sein, Liebe definitiv zu definieren oder sie in eine allgemeingültige Form zu pressen. Es ist nicht einmal unbedingt nötig, dass Sie und der Andere in Ihrer Sichtweise übereinstimmen. Sie sollten optimalerweise einfach Bescheid wissen.

Damit Sie sich über Ihre eigenen Vorstellungen klarer werden, Ihnen bewusster wird, was Sie persönlich denn mit diesen Begrifflichkeiten verbinden, sollten wir uns mal einige der wichtigsten oder häufigsten Grauabstufungen der „Liebes-Ebenen“ anschauen und, wo möglich, etwas klarer voneinander abgrenzen. Das führt mich jetzt natürlich zu etwas, was eigentlich, wie vorher aufgeführt, nicht geht: Der Versuch einer Definition von Liebe. Ich tue es trotzdem.

✘ Die absolute Liebe in Abstufungen

*Wenn ich mit Menschen- und mit Engelzungen redete,
und hätte der Liebe nicht,
so wäre ich ein tönend Erz oder eine klingende Schelle.
Und wenn ich weissagen könnte
und wüsste alle Geheimnisse und alle Erkenntnis
und hätte allen Glauben, also dass ich Berge versetzte,
und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts.
Und wenn ich alle meine Habe den Armen gäbe
und ließe meinen Leib brennen,
und hätte der Liebe nicht, so wäre mir's nichts nütze.*

*Die Liebe ist langmütig und freundlich,
die Liebe eifert nicht,
die Liebe treibt nicht Mutwillen,
sie blähet sich nicht,
sie stellet sich nicht ungebärdig,
sie suchet nicht das Ihre,
sie lässt sich nicht erbittern,
sie rechnet das Böse nicht zu,
sie freut sich nicht der Ungerechtigkeit,
sie freut sich aber der Wahrheit;
sie verträgt alles, sie glaubet alles, sie hoffet alles, sie duldet alles.*

Bibel, 1. Korinther 13

Übersetzt in eine vielleicht verständlichere Sprache:

Wenn ich alle Sprachen des Universums spräche und würde das nicht mit Liebe tun, wäre ich nicht mehr als ein hohles Hintergrundgeräusch. Wenn ich alle Geheimnisse der Welt wüsste und Wunder vollbringen könnte, hätte aber keine Liebe in mir, wäre ich trotzdem ein Nichts.

Wenn ich Gutes täte, aber nicht aus einer Haltung der Liebe heraus, dann wäre das nutzlos.

Liebe ist: geduldig und freundlich.

Sie ist nicht eifersüchtig, sie ist nicht vorsätzlich böswillig oder leichtfer-

tig, sie plustert sich nicht auf, sie ist nicht eigensinnig, sie ist nicht auf ihren Vorteil bedacht, sie lässt sich nicht mit Zorn erfüllen, sie beachtet das Böse nicht. Sie freut sich nicht über Ungerechtigkeit, aber über die Wahrheit.

Sie hält alles aus, sie glaubt alles, sie hofft immer und erduldet alles.

Manch einer würde das, was im 1. Korinther 13 steht, als die reinste Form der Liebe bezeichnen, vielleicht sogar als die einzige wahre Bedeutung von Liebe: das, was Jesus Nächstenliebe, die Buddhisten das reine Mitgefühl nennen. Wir werden hier auf Wertungen und Hierarchien völlig verzichten, wir werden das eine nicht als besser oder schlechter als das andere einstufen, sondern nur beleuchten. Diese Art der Liebe scheint dadurch gekennzeichnet, dass sie sich nicht auf etwas bezieht, auf nichts Bestimmtes oder jemand Bestimmten gerichtet ist, nichts für sich will. Wahrscheinlich wird sie deshalb mit der göttlichen Liebe gleichgesetzt, weil sie allumfassend ist, bedingungslos, ohne zu urteilen und zu werten, ohne etwas auszuschließen oder zu bevorzugen (obwohl Gott, wie er in der christlichen Religion dargestellt wird, in diesem Sinne durchaus noch dazulernen könnte, denn er tut das – laut Aussage seiner Angestellten – durchaus: werten, urteilen und dann entsprechend Strafen verhängen). Die absolute Liebe will nichts. Nichts haben, nichts erreichen. Sie ist ein Zustand. Vielleicht handelt es sich hierbei tatsächlich weniger um ein Gefühl – Sie denken schon, dass Liebe ein Gefühl ist, oder? – als eher um eine innere Haltung, eine Grundeinstellung, ein Grundgefühl, mit dem die Welt und insbesondere der Mensch betrachtet werden kann. Was diese Art der Liebe in gewisser Hinsicht entspannend macht, ist, dass sie nichts erwartet und somit auch nicht enttäuscht und erschüttert werden kann. Sie scheint auf einem Hintergrund des inneren Friedens zu ruhen, einer Stille, aus der heraus allem, was existiert, mit Wohlwollen und Offenheit begegnet werden kann. Hier darf alles sein, bekommt alles Zuwendung und Aufmerksamkeit, und zwar ohne Ziel, ohne ein „um-zu“, ohne eine Gegenleistung zu fordern. Nicht einmal mit der Erwartung, dass diese Liebe erwidert, oder „zumindest“ dankbar angenommen oder gewürdigt wird.

Interessanterweise kommen wir diesem „Zustand“, dieser Haltung un-

seren Mitmenschen, der Welt und dem Leben gegenüber dann manchmal ziemlich nahe, wenn wir uns gerade selbst in einem besonderen Ausnahmezustand befinden, nämlich dem des Verliebtseins! Auch wenn das Verliebtsein an sich durchaus, ausschließlich und absolut auf ein ganz klar definiertes Gegenüber gerichtet ist – und hier von nichts-wollen überhaupt keine Rede sein kann – schwappt trotzdem, sozusagen als Nebenwirkung, dieses Gefühl von reiner Liebe auf die restliche Welt über. Manchmal.

Ansonsten wird dieser Zustand der absoluten Liebe oft versucht über diverse Meditationspraktiken, Kontemplation, Rückzug in eine Klostergemeinschaft, Disziplin, Selbstaufgabe, Gebete und die Überwindung des „Ego“ herbeizuführen. Was durchaus auch (mit viel „Praxis“ und Disziplin und nach sehr langer Zeit) gelingen kann. Und die Behauptung scheint schlüssig zu sein, dass es eben dieses berüchtigte „Ego“ ist, das diesem Seins-Zustand im Wege steht. Denn es ist doch das Ego, das Dinge will, begehrt, ablehnt, verurteilt, das immer überprüft und katalogisiert, das immer auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist, voller Ängste und Begierden ist, immer eine Gegenleistung haben will und in allem darauf besteht, recht zu haben. Sprich: ziemlich Ego-zentrisch ist!

Das mag alles richtig sein. Wenn Sie Zeit und Interesse haben und sich eine Zeitlang mit dem Thema Ego contra Erleuchtung auseinandersetzen würden, denke ich, dass Sie an einem gewissen Punkt zu dem Schluss kommen werden, dass es auch hier eine ganze Palette an Abstufungen und unendlich viele Grautöne gibt. Es ist sicherlich ein hohes und auch legitimes Ziel, so nahe wie möglich an die eigene Essenz zu kommen (das heißt, bis zu einem gewissen Grad das „Ego zu überwinden“), sich zumindest bewusst zu werden, dass Sie mehr sind als die Summe Ihrer Neurosen, sprich, mehr sind als Ihre Persönlichkeit (die dem Ego entspricht) und das auch wirklich zu erfahren und zu erleben (sonst bleibt es ein nettes Weltbild). Mitzubekommen, dass es einen Wesenskern gibt, der Sie ausmacht und der allen Menschen gemeinsam ist. Und vielleicht ist die (Jahrtausende alte) Suche nach diesem inneren Kern, dem Selbst, und die klare Differenzierung zwischen dieser Instanz und dem besagten Ego, eine Voraussetzung dafür, hier auf dieser Erde ein besseres, erfüllteres und möglicherweise auch glücklicheres

Leben zu leben. Aber auch hier: Es gibt, meiner Meinung nach, nicht nur das Schwarz-Weiß. Nicht nur entweder Voll-Ego oder voll-erleuchtet. Wenn ich „bei mir“ bin, also meinem Selbst nahekomme, so kann das in unterschiedlichem Maße geschehen, in verschiedenen Abstufungen, auf verschiedenen Grau-Ebenen. Das wird vermutlich davon abhängig sein, wie verstrickt Sie gerade im Augenblick in Ihre alltäglichen „Angelegenheiten“ sind oder eben nicht.

Wenn Sie in gewissen Momenten kaum mehr einen Bezug zum „Alltag“ und den Sorgen des täglichen Lebens haben, sich Ihre Gedanken und Gefühle gerade mal nicht um irgendwelche Probleme und Konflikte drehen oder sich mit Plänen und Zielen beschäftigen, dann sind Sie vielleicht kurz mal ganz „bei sich“. Und von diesem Ort aus, aus diesem Seins-Zustand heraus sind Sie in dem Augenblick möglicherweise auch in der Lage, kurz so zu lieben, wie Christus oder der Dalai Lama. Vielleicht.

Jetzt sind wir dem Himmel und der Erleuchtung schon ziemlich nahegekommen, nun bewegen wir uns wieder ein Schrittchen zurück in Richtung Erde.

Die ein bisschen weniger absolute Liebe

Sie merken schon an der Überschrift, dass es nicht so einfach ist, diese Grauabstufungen zu greifen. Wir versuchen uns gerade vom Himmel aus der Erde zu nähern, was aber nichts mit Hierarchien oder Wertigkeiten zu tun hat, bitte verstehen Sie das nicht falsch! Es geht eher darum, sich immer mehr dem Geschehen auf dieser Welt zu öffnen. Wenn Sie in der oben beschriebenen „absoluten Liebe“ fast schon unberührt sind, weil alles gleich-gültig, also gleichermaßen gültig ist, und ganz in der Liebe SIND, kommen Sie jetzt zu einer Ebene, wo Sie sich als Erlebender berühren lassen, aber eben nur das. Es „betrifft“ Sie, aber es ruft – außer der Liebe an sich, die sich spontan einstellt – nichts hervor. Keine Reaktion, es besteht kein Handlungsbedarf. Diese Liebe kann auf einen Menschen, eine „Sache“ oder auf ein Erleben gerich-

tet sein. Wenn es um Menschen geht, entsteht sie in Momenten des reinen und direkten Kontaktes zu einem Gegenüber, oft ganz überraschend. In Augenblicken, die Sie als echte reine Begegnung erleben, wo Sie plötzlich zu diesem anderen Menschen ein umfassendes Gefühl von Nähe und Zuneigung empfinden. Das Herz geht Ihnen auf, Wärme und Freude strömen durch Sie durch, und Sie fühlen sich erfüllt, dem anderen Menschen nahe und empfinden ihn nicht mehr als fremd. Eine Begegnung, die in sich genügt, die nichts will, erwartet oder bezweckt. Es sind meist tatsächlich nur Augenblicke, kurze Momente der absoluten Verbundenheit, etwas, das man eine direkte Erfahrung des Anderen nennen könnte. Ich habe manchmal den Eindruck, dass dies für viele Menschen kaum auszuhalten ist. Es wird nur bedingt zugelassen und relativ schnell überspielt, abgebrochen oder durch Worte auf eine andere Ebene gebracht. Sollte Ihnen so ein Moment mal wieder passieren – ich gehe davon aus, dass wir alle solche Augenblicke immer wieder einmal erfahren, aber oft gar nicht richtig mitbekommen – dann versuchen Sie, einfach „dazubleiben“. Lassen Sie es zu, wehren Sie sich nicht dagegen und TUN Sie nichts! Leichter „erträglich“ sind solche Erfahrungen anscheinend in Bezug auf Nicht-Menschen. Beispielsweise im Angesicht eines spektakulären Sonnenuntergangs, auf einem Berggipfel, beim Betrachten eines uralten Baumes, eines Blümchens am Wegesrand oder eines Schmetterlings.

Was diese „Form“ von Liebe mit der „absoluten Liebe“ gemeinsam hat, ist, dass auch hier kein Wollen mitschwingt. Es ist, wie gesagt, eine direkte Erfahrung, ein Moment, in dem wir ganz da sind, ganz präsent im Augenblick, ohne dass sich schon irgendwelche Gedanken in die Situation eingemischt hätten. Trotzdem sind wir „involviert“. Es berührt uns, erfreut uns, bewegt uns. Das heißt, wir sind nicht distanziert, „stehen nicht drüber“, oder sind „außen vor“, sondern wir sind schon so nahe am Geschehen, dass es unsere Emotionen anspricht, und hierbei handelt es sich tatsächlich um eine „echte“ Emotion, nicht um ein Sekundär-Gefühl, das seinen Ursprung in einem Gedanken hat. Das was diesen Momenten den Beiklang von Verzauberung verleiht, ist eben diese seltene Möglichkeit, etwas oder jemanden pur zu erleben, ohne den Kopf mit seinen Kommentaren und Bewertungen, ohne dass es schon in einer Schublade gelandet wäre, eben ohne irgendwelche

Gedanken. Diese melden sich dann selbstverständlich schnell genug zu Wort und machen ihren üblichen Job. Das Ego, das angesichts des Überwältigenden der Situation kurz sprachlos war, wacht auf und überlegt, was man denn daraus machen oder „gewinnen“ könnte.

Wir Menschen haben leider die Tendenz, solche Momente nicht stehenlassen zu können. Wir haben den – durchaus verständlichen – Drang, dieses wunderbare Erleben festzuhalten, es zu analysieren und zu verstehen, vielleicht mit dem Ziel, es dann wiederholen zu können, etwas „daraus zu machen“, damit es uns erhalten bleibt, damit wir davon zehren können, es also im Geiste immer wieder und wieder durchleben können, es in Worte fassen, um uns – und anderen – zu beweisen, dass es tatsächlich stattgefunden hat. Und genau in diesem Moment (Ego ist aufgewacht) rutschen wir aus der Direktheit des Erlebens, aus dem Hier und Jetzt, raus. Der Kopf schaltet sich ein, das Wollen gesellt sich dazu und – es ist vorbei.

✖ Die romantische Liebe und das Verliebtsein

*Winket dir die Liebe, so folge ihr,
Sind auch ihre Wege hart und steil.
Und umfahrn dich ihre Flügel, so ergib dich ihr,
Mag auch das unterm Gefieder verborgene Schwert dich verwunden.
Und redet sie mit dir, so trau ihrem Wort,
Mag auch ihre Stimme deine Träume erschüttern,
wie der Nordwind den Garten verwüstet.*

*Denn gleich wie die Liebe dich krönt, so wird sie dich kreuzigen.
Wie sie deinen Lebensbaum entfaltet, so wird sie ihn beschneiden.
Wie sie emporsteigt zu deiner Höhe
und die zartesten Zweige liebkoost, die in der Sonne erbeben,
Ebenso wird sie hinabsteigen zu deinen Wurzeln und sie aufrütteln
in ihrem Festklammern am Erdboden.
Gleich Garben von Korn rafft sie dich an sich.
Sie drischt dich, um dich zu entblößen.
Sie siebt dich, um dich von Spreu zu befreien.*

*Sie zermalmt dich, bis du weiß wirst;
Sie knetet dich, bis du geschmeidig bist.
Und dann beruft sie dich an ihr heil'ges Feuer,
auf daß du heil'ges Brot werdest zu Gottes heil'gem Festmahl.
All dies soll Liebe dir antun,
auf daß du kennest das Geheime deines Herzens,
und in diesem Wissen ein Bruchteil werdest vom Herzen des Lebens.
Doch suchest du in deiner Angst nur der Liebe Ruh' und der Liebe Lust,
Dann tätest du besser, deine Nacktheit zu verhüllen und der Liebe Tenne zu ent-
fliehen,
In die schale Welt, wo du wirst lachen,
doch nicht dein ganzes Lachen,
und weinen, doch nicht all deine Tränen.*

*Liebe gibt nichts als sich selber und nimmt nichts als aus sich selbst heraus.
Liebe besitzt nicht und läßt sich nicht besitzen;
Denn Liebe genügt der Liebe.
Wenn du liebst, so sage nicht »Gott ist in meinem Herzen«,
sage lieber »Ich bin in Gottes Herzen«.
Und denke nicht, du könntest der Liebe Lauf lenken;
denn Liebe, so sie dich würdig schätzt, lenkt d e i n e n Lauf.
Liebe hat keinen anderen Wunsch, als sich zu erfüllen.
Doch so du liebst und noch Wünsche haben mußt,
so seien dies deine Wünsche:
Zu schmelzen und zu werden wie ein fließender Bach, der sein Lied der Nacht singt.
Zu kennen die Pein allzu vieler Zärtlichkeit.
Wund zu sein von deinem eigenen Verstehn der Liebe.
Und zu bluten, willig und freudigen Herzens.
Zu erwachen beim Morgenrot mit beschwingter Seele
und Dank zu bringen für einen neuen Tag der Liebe;
Zu rasten um die Mittagsstunde und nachzusinnen über der Liebe Verzückung;
Heimzukehren in Dankbarkeit, wenn der Abend graut;
Und dann einzuschlafen, mit einem Gebet für dein Lieb' im Herzen
und einem Lobgesang auf den Lippen.*

Kahlil Gibran, Von der Liebe, in: „Der Prophet“

Das ist der Stoff, aus dem die Träume sind – und die Dramen, Tragödien, Mord und Totschlag, Kriege und Selbstmorde. Ein Zustand jenseits jeglicher Vernunft, der Menschen zum Äußersten treibt, ihnen gestattet, über sich hinauszuwachsen, sich völlig zu verlieren, Berge zu versetzen und in Abgründe zu schlittern. Unfassbar, unkontrollierbar, wunderbar in der Erfüllung, eine Katastrophe, wenn nicht.

Was bringt einen Menschen dazu, zu glauben, er müsse ohne die Anwesenheit eines anderen bestimmten Menschen sterben? Dass ohne denjenigen das Leben keinen Sinn mehr hat? Dass dieser Mensch absolut das Wichtigste in seinem Dasein ist, der Mittelpunkt und die Essenz seines Lebens? Was treibt ihn dazu, alles zu tun, diesen Menschen für sich zu gewinnen, alles zu tun, um ihn zu halten? Was hat das mit der oben beschriebenen Liebe zu tun und warum benennen wir beides bei demselben Namen? Sie wissen schon, Sie bekommen hier keine Antworten auf diese Fragen, Ihre Antworten wohnen in Ihnen. Wir erstellen jetzt ein paar Arbeitshypothesen. Sie und ich haben höchstwahrscheinlich eine Ahnung von dem, was hier beschrieben ist, und vielleicht den unbestimmten Verdacht, dass das eine mit dem anderen durchaus zu tun hat, dass diese Zustände sozusagen artverwandt sind, zumindest, dass es da eine Schnittmenge gibt oder dass etwas von dem einen in das andere hineinwirkt. Ich möchte, um einer weiteren Differenzierung willen, diese romantische Liebe gleich noch abgrenzen von dem Thema „Verliebtsein“. Auch wenn alles (diese Liebes-Zustände oder Liebes-Ebenen, wie auch immer wir das nennen wollen) möglicherweise in Abstufungen passiert und die Zustände hüpfen, ineinander übergehen, wechseln, verschwinden und wieder auftauchen, denke ich, dass der Zustand des Verliebtseins an sich ein Ausnahmezustand ist, der etwas Wahnhafes hat und in seinen Auswirkungen durchaus an eine Krankheit erinnert – verstärkt noch, wenn unerfüllt dann die ganze Sache kippt und das Empfinden umschlägt in einen desolaten Zustand des Zerstört-Seins: der Liebeskummer. Darauf gehen wir noch ein, weil dieses Phänomen hochinteressant ist in seinen Auswirkungen auf den körperlichen und psychischen Zustand des „Erkrankten“.

Oft geht der romantischen Liebe das Verliebtsein voran, das heißt, wir verlieben uns und dann wird Liebe daraus. Na ja, wir wissen, das

ist durchaus nicht immer so. Das Verliebtsein kann auch einfach nach einer Weile verpuffen – angeblich, wenn die Realität, sprich: eine realistischere Sicht auf das Gegenüber, sich zeigt. Oder es kann der romantischen Liebe nachfolgen, das heißt, dass wir uns erst im Einander-Näherkommen in den Anderen verlieben. Anscheinend gibt es Paare, die ihr Leben lang verliebt bleiben, und Menschen, die sich nie verliebt haben, aber ihren Partner lieben. Manche empfinden diesen Rausch des Verliebtseins als beängstigend und gefährlich, andere sind süchtig nach diesem Gefühl.

Arbeitshypothese zur Theorie des Verliebtseins: möglicherweise ist dieser Ausnahmezustand aufs engste mit der Triebebene verknüpft – allerdings ist er nicht identisch (Ihnen ist ja wahrscheinlich durchaus bewusst, dass Menschen miteinander Sex haben, ohne verliebt zu sein). Diese Verblendung also dient dem Überleben der Art, der Menschheit, soll als höchstes Ziel die Fortpflanzung sichern. Insofern ist es absolut notwendig, dass Sie in diesem Zustand gewisse Aspekte – vornehmlich die Defizite – Ihres Partners nicht sehen können. Der Mensch, der Ihnen gegenübersteht, strahlt in einem hellen Licht, Sie selbst erstrahlen ebenfalls, und Sie blicken auf sie oder ihn durch diese berühmte rosarote Brille. Ihr Körper hilft Ihnen, den Ausnahmezustand zu verschärfen: Sie werden überschüttet von einem Cocktail aus Glückshormonen, Adrenalin und – wenn Sie auch schon körperlichen Kontakt zu diesem Menschen haben – mit Oxytocin, dem sogenannten Kuschelhormon. Das Ergebnis: Sie stehen ganz schwer unter Drogen. Mit allem was dazugehört: Schmetterlinge im Bauch, Nervosität, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Herzrasen, Unzurechnungsfähigkeit, euphorische Zustände, Verkennung der Realität, überschäumende Energie und Selbstüberschätzung. Nachvollziehbar, warum dieses Gefühl so erstrebenswert scheint – oder gefährlich. Alles in Ihnen strebt nach dem Anderen, nach Vereinigung, alles andere wird irrelevant, rückt in den Hintergrund, schwimmt. Ja, das ist der Punkt: Alles strebt nach Vereinigung. Fortpflanzung. Erhalt der Art. Fertig.

Im Gegensatz dazu ist es in der romantischen Liebe nicht unbedingt so, dass Sie einen unrealistischen und verklärten Blick auf das Objekt Ihrer

Sehnsucht haben. Sie schauen nicht permanent durch die getönten Gläser der rosaroten Brille und können den Anderen durchaus so sehen, wie er ist. Sie sehen. Aber das macht Ihnen nichts aus. Sie lieben diesen Menschen MIT all seinen kleinen Fehlern und Eigenheiten, Sie sehen ihn klarer, weil Sie mit dem Herzen und nicht mit dem Verstand schauen, und somit sehen Sie das Potenzial, die verborgenen Möglichkeiten und auch die Schwächen – die Sie aber nicht abschrecken. Denn dieses Gefühl der Liebe stärkt Sie, gibt Ihnen Kraft und schenkt Ihnen das Gefühl, jegliche Hindernisse überwinden zu können, alles erreichen zu können. Das bringt Menschen dazu, über sich hinauszuwachsen, Dinge endlich in Angriff zu nehmen oder zu erreichen, die vorher nicht möglich schienen, sich zu verändern, zu wachsen. Dazu verhilft das Lieben, aber auch das Geliebt-werden: Es scheint eine unglaubliche Kraft und Motivation in dem liebevollen Blick eines anderen Menschen auf uns zu liegen. Dass der Andere an uns glaubt und das „Gute“ und „Schöne“ in uns sieht, macht uns gut und schön. Erweckt den Wunsch in uns, ein besserer Mensch zu werden. Und ja, auch die romantische Liebe strebt nach Erfüllung. Sie ist getrieben von Sehnsucht, aber es ist eine andere Art der Sehnsucht, eine, die nach Nähe und Einssein verlangt.

Also ist diesen beiden „Zuständen“ gemeinsam, dass da ein sehr starkes Wollen ist, ein Streben nach Erfüllung. Wenn nun keine Erfüllung stattfindet, kann es durchaus zu sehr dramatischen Folgen kommen. Im Falle des Verliebtseins scheint es sich in erster Linie um einem „kalten Entzug“ zu handeln: Der Körper, der vollgepumpt war mit körpereigenen Drogen, stellt die Produktion einfach wieder ein. Die Folge können tatsächlich ganz extreme Entzugserscheinungen sein, die von körperlichen Symptomen wie Kreislaufproblemen, Übelkeit, Durchfall, Herzrasen, Sehstörungen und Schwindelanfällen bis hin zu einem „Pseudo-Herzinfarkt“ (Broken-Heart-Syndrom) reichen können. Auf psychischer Ebene gleichen die Symptome einer schweren Depression mit Konzentrationsstörungen, Antriebsschwäche, Kraftlosigkeit, Sinnlosigkeit, Verzweiflung, innerer Leere bis hin zu Angstzuständen, Panikattacken und Selbstmordgedanken.

Wenn eine Trennung oder Nicht-Erfüllung aus dem Zustand der romantischen Liebe heraus geschieht, gleicht das mehr einer Trauerreak-

tion wie bei einem Todesfall. Es betrifft mehr die psychische, also die emotionale Ebene, wobei wir wissen, dass dies durchaus auch Auswirkungen auf das körperliche Befinden hat.

Dass als Sekundär-Reaktionen dann manchmal drastische Dinge passieren, ist im Grunde nicht im unmittelbaren Zusammenhang mit dem Thema Liebe zu sehen. Das sind – charakterbedingte – Reaktionen des Einzelnen auf das, was er in die Nicht-Erfüllung hineininterpretiert hat – hier läuft der Denkkapparat zur Höchstform auf: Ob nun die Gefühle nicht auf Gegenseitigkeit beruhen oder der Andere in einer anderen Beziehung steckt oder sich einfach nicht binden will – das System wird das Ganze höchstwahrscheinlich hin und her wälzen, versuchen zu analysieren, wird Dinge aufbauen und andere verdrängen, auf jeden Fall das Ganze aus seiner Welt heraus interpretieren und kann dann (statt in Depression zu verfallen) möglicherweise mit Zorn, Hass, Gewalt, Zerstörung, Intrigen, Verrat, Bestrafung, Verfolgung oder sonstigen Übersprungshandlungen aufwarten. Aber das beschränkt sich ja nicht nur auf die Auswirkungen einer unerfüllten Liebe, das kann die Reaktion auf jeglichen Misserfolg, Verlust oder jegliche Enttäuschung sein. Insofern sollten wir es nicht unbedingt zu stark oder ausschließlich mit dem Thema Liebe verknüpfen. Was vielleicht diese Dynamik extremer macht, ist die Intensität der Gefühle, die hier im Spiel sind – und dass Menschen unter Drogen sich nicht immer vernünftig verhalten, ist auch bekannt.

Tja, was bringt uns das jetzt? Nichts, außer hoffentlich ein wenig mehr Differenzierung und Klarheit. Vergessen Sie nicht: Es geht in keinsten Weise darum, zu einem Schluss zu kommen. Im Gegenteil, das wäre völlig am Ziel vorbei. Wir wollen einfach erst mal die Dinge auseinanderdividieren. Um Klarheit zu erlangen ist es hilfreich, die einzelnen Aspekte eines Themas auseinanderzuklamüsern, von allen Seiten zu betrachten und den Wollknäuel ein wenig zu entwirren. Sie werden sich früh genug etwas Neues daraus stricken oder das Alte neu erschaffen. Im Moment ist nichts zu tun, bleiben Sie einfach dabei.

※ Begehren, Leidenschaft und Triebe

Wir haben ja die Theorie aufgestellt, dass das Verliebtsein, zumindest zum Teil, der Triebebene dienen könnte. Wenn wir dieses Verliebtsein nun mal beiseitelassen und uns rein auf das Thema Begehren und Triebe einlassen, ist erst einmal die Frage, ob diese Ebenen irgendetwas mit Liebe zu tun haben. Ich behaupte mal: eher nicht. Wie wir gesehen haben, drängt die Liebe zur Verschmelzung, im Verliebtsein sehnt sich jede Zelle des Körpers nach der Berührung des Anderen, aber beides ist ausgerichtet auf (zumindest für diesen Moment) einen bestimmten Anderen. Ich postuliere hier, dass Begehren vollkommen für sich existiert, losgelöst von irgendwelchen Emotionen. Was hier wirkt, sind Gefühle im Sinne von Körperempfindungen, die wir klar von Gefühlen im Sinne von Emotionen abgrenzen sollten. Mit Körperempfindungen meine ich Dinge wie Hunger, Durst, Lust, Schmerz, Empfindungen von Kälte oder Wärme. Solche Körperempfindungen lösen oft auch Emotionen aus, sind dann im Weiteren durchaus mit diesen verknüpft, sind aber nicht dasselbe. Genauso umgekehrt: Unsere Gefühle, Emotionen spüren wir auch im Körper. Ich meine hier mit Emotionen z. B. Angst, Zorn, Freude oder Trauer.

Zurück zum Begehren: Ist es somit ein reiner Erhaltungsmechanismus, der Trick der Natur, für den Fortbestand der Art zu sorgen? Mit Sicherheit ist das ein wichtiger Aspekt, denn ich befürchte, wenn wir rein rational an die Frage nach Familie herangehen würden, gäbe es noch weniger Kinder bei uns, als es eh schon der Fall ist (wir sprechen hier von unserer westlichen Gesellschaft!). Aber es scheint der Sache mit dem Begehren noch ein anderer Aspekt zugrunde zu liegen: ein grundsätzliches Bedürfnis des Menschen wie nach Essen, Trinken und Schlafen. Das Bedürfnis, Sexualität zu leben. Also: Sex ohne Liebe? Ohne das Ziel, ein Kind zu zeugen oder mit dem Geliebten zu verschmelzen? Einfach so? Hier könnte es sein, dass Sie auf echte Schwierigkeiten stoßen werden, in sich Ihr wirklich EIGENES Empfinden zu diesem Thema zu finden. Weil so unheimlich viel Wirrwarr und Wust an religiösem, gesellschaftlichem und kulturellem Zeug auf uns wirkt. Plus dann noch die Erziehung, das soziale Umfeld, die eigenen Erfahrun-

gen, Ängste und Unsicherheiten. Trotz unserer modernen aufgeklärten Zeit sind tief in uns alte Normen und insbesondere religiöse Vorstellungen verankert. Und sie wirken! Wir haben uns vielleicht vordergründig frei gemacht davon, sind aus der Kirche ausgetreten und runzeln die Stirn über den Papst. Aber der Verhaltenskodex und die Rollen, die über die letzten Jahrtausende Grundlage unseres Zusammenlebens und auch Grundlage der Definition von Beziehung waren, lassen sich nicht einfach wegwischen.

Mal pauschalisiert: Für das weibliche Geschlecht galt nun mal, Sex darf keinen Spaß machen, soll nicht zum Vergnügen betrieben werden. Sex sollte als Mittel der Fortpflanzung dienen und als eheliche Pflicht die Bedürfnisse des Mannes erfüllen. Stirnrunzelnd, aber resigniert wurde nämlich postuliert, dass der Herr der Schöpfung diese Sache „Sex“ durchaus braucht. Dem Mann wurde damit unter der Hand zugestanden, dass er „Bedürfnisse“ dieser Art hat bzw. haben darf, und somit hatte er eine unausgesprochene Erlaubnis, seine Triebe zu befriedigen – allerdings bitte heimlich still und leise, im Verborgenen und ohne die Familie zu gefährden. Frau nahm das hin, denn Männer sind halt so. Oder so ähnlich. Wenn wir Frauen in der Lage wären oder langsam in die Lage hineinwachsen könnten, diese alten Gedanken zur Seite zu tun, würden wir eventuell sehen, dass es sich hierbei einfach um eine ganz grundlegende und natürliche Dynamik handelt. Ein Grundbedürfnis und etwas ganz Natürliches. Ja, wie essen und trinken. Wenn wir (und ich spreche da wirklich in erster Linie für die Frauen, die Männer bekommen das zum Großteil durchaus hin) das Begehren und die Sexualität im ersten Schritt einmal ent-knüpften könnten von Liebe und Beziehung, kämen wir ein ganzes Stück vorwärts in Bezug auf Themen wie Verlustängste, Eifersucht und Machtspiele. Auf das Thema Sexualität werden wir später noch separat eingehen, hier geht es im ersten Schritt darum, den Drang dazu, das Begehren, die Leidenschaft als losgelöstes Phänomen zu betrachten, ohne andere – insbesondere emotionale – Dinge da mit hineinzumischen. Niemand würde infrage stellen, dass es ein Grundbedürfnis und das Recht eines jeden Menschen ist zu essen, dass es normal ist, Hunger zu haben und diesen auch zu stillen. Nur weil wir bei Sex-Entzug nicht gleich verhungern, sprich

tatsächlich sterben, heißt das nicht, dass es uns nicht vielleicht krank machen könnte, wenn wir dieses Bedürfnis nicht erfüllen. Sicher, so wie es Menschen gibt, denen das Essen wichtiger ist als anderen oder die mehr Nahrungsmittel benötigen als ein anderer Mensch, gibt es auch auf dieser Ebene Unterschiede. Aber als Grundbedürfnis ist es trotzdem da. Ich behaupte, bei allen Menschen.

Gut, wenn Sie das hier einmal probeweise als Wahrheit ansehen – oh, hatten Sie vergessen, dass das hier erst einmal lediglich Postulate und Hypothesen sind? Entspannen Sie sich, Sie müssen nichts glauben, lassen Sie sich nur auf das als Möglichkeit ein! Wenn es also wahr wäre, dass es sich bei der Triebebene „nur“ um ein Grundbedürfnis des Menschen handelt, können Sie vielleicht erkennen, dass es keine unbedingte Verknüpfung geben muss zwischen Liebe und Sexualität. Ich bin mir natürlich nicht ganz sicher, aber ich vermute, dass das Thema Liebe bei den Tieren nicht im Vordergrund steht, wenn es um die Triebbefriedigung geht. Zum Großteil geht es da wahrscheinlich tatsächlich um die Fortpflanzung. Allerdings wurde – zum Beispiel bei Affen – beobachtet, dass der Geschlechtsakt dort auch zum Stressabbau fungiert und dann völlig wahllos vonstattengeht. Kommen wir jetzt zu dem Punkt, dass der Mensch ein mit Vernunft begabtes Tier ist und damit in der Lage sein sollte, seine Triebe zu kontrollieren? Oder gar zu bekämpfen, zu überwinden? Sollte er nicht darüberstehen und über seine Instinktnatur siegen? Sollte er? Warum? Wozu? Übrigens, damit keine Missverständnisse aufkommen: Ich halte es keineswegs für einen Teil der Instinktnatur, Missbrauch zu betreiben und seine Befriedigung mit Gewalt zu erzwingen. Solche Impulse wären durchaus „zu überwinden“, wie alles, was einen Übergriff auf ein anderes menschliches Wesen bedeutet und es seiner freien Entscheidung beraubt.

Es war geschichtlich wichtig, dass das Menschen-Männchen Anteil hatte an der Brutaufzucht, zumindest, dass es sich verpflichtet fühlte, das Menschen-Weibchen und den Nachwuchs zu schützen und zu versorgen. Darum schien es wahrscheinlich durchaus angemessen, dass es nicht, wie sonst viele Männchen im Tierreich, „seinen Samen so weit

wie möglich streute“. Wie hätte es sich um die ganzen Nachkommen kümmern sollen? Die Frau andererseits musste dem Mann glaubhaft vermitteln können, dass die Brut, die er beschützte auch tatsächlich von ihm stammte. Das heißt, sie schwor ihm treu zu sein. Ich denke, das ist einer der ursprünglichsten Ebenen der Entwicklung dieser Idee, dass man (und frau) nicht unkontrolliert ihren Trieben nachgeben sollten. Darauf haben sich im Laufe der Zeit tausend zusätzliche Ideen, Theorien, religiöse Vorstellungen und ähnliches gesetzt, um diese Dinge zu stärken und zu untermauern. Hat funktioniert! Die Basis also: Sicherheit und Kontrolle. Nachvollziehbar, legitim, sicher in bestimmten Zeiten und Gesellschaften auch überlebenswichtig.

Nun haben sich die Zeiten geändert. Ein großer Punkt ist, dass es heute möglich ist, zu verhüten. Die Sache mit der Sicherheit ist auch nicht mehr wirklich relevant, auch wenn das in den Köpfen vieler Menschen, besonders bei Frauen, durchaus unterschwellig noch wirkt: die Idee, nicht allein für sich sorgen zu können, einen Mann zu brauchen. Das mit der Kontrolle ist nach wie vor ein großes Thema, allerdings haben wir ja heute die Möglichkeit eines Vaterschaftstests, insofern könnte vielleicht doch darauf verzichtet werden, der Frau einen Keuschheitsgürtel anzulegen.

Jedenfalls hätten wir heute in unserer Gesellschaft durchaus die Möglichkeit, uns hier selbst neu zu definieren. Von den äußeren Umständen her. Wie das mit den Möglichkeiten angesichts des Zeugs in unseren Köpfen steht, ist wieder eine andere Sache. Auf alle Fälle wäre es sehr wichtig, dass jeder für sich die höchstgelegenen Gedanken, Haltungen und Befürchtungen zu diesem Thema innerlich überprüft, um all das mit dem Beigeschmack von „das ist halt so“, „das macht man so“ oder „das war schon immer so“ versuchsweise über Bord zu werfen. Anschließend können Sie ganz individuell erkunden, wie Sie persönlich zu diesem Thema stehen und was Sie diesbezüglich tatsächlich für Wünsche, Bedürfnisse und Ängste haben. Es ist auch interessant zu erforschen, wo denn die bisherigen Einstellungen und Haltungen herkommen und ob sie das auch wirklich so übernehmen wollen. Wir haben ein relatives Maß an Freiräumen gewonnen, die wir dazu nutzen sollten, auch in unseren Köpfen etwas freier zu werden – zumindest ist es einen Versuch wert.

Bevor wir uns als nächstes der Definition des Begriffes Beziehung zuwenden und den mal ausleeren und neu füllen, noch mal zusammenfassend zum Thema Liebe:

Sollten Sie gerade irgendein Liebes-Thema am Start haben, könnten Sie jetzt mal versuchen, sich und Ihre Situation einer dieser oben aufgeführten „Zustände“ ganz klar und eindeutig zuzuordnen. Es wird Ihnen nicht gelingen. Auch wenn wir die Dinge versucht haben zu trennen, um sie betrachten zu können: Es sind keine klar voneinander trennbaren „Dinge“. Es gibt keinen schönen Verlauf mit Grauabstufungen (oder in Regenbogenfarben), und Sie befinden sich aktuell gerade exakt zwischen Dunkelorange und Hellrot. Die Sache ist die, dass Ihr Liebeserleben gesprenkelt ist, dass Splitter und Färbungen der unterschiedlichen Dynamiken ein ganz eigenes, auf die aktuelle Situation, den Menschen mit dem Sie gerade zu tun haben, Ihren eigenen inneren Zustand und Ihren momentanen Sehnsüchten und Bedürfnissen bezogenes Bild ergeben. Oft ist alles aus jeder „Liebes-Dynamik“ als Potenzial vorhanden, manchmal überwiegt klar ein Aspekt oder überlagert andere, manchmal stehen sie sich gleichwertig gegenüber. Manchmal scheinen Sie nicht die Wahl zu haben und es schwemmt Sie in eine bestimmte Richtung, manchmal liegt es an einer Entscheidung und Ausrichtung, in welche Richtung es sich entwickelt. Je mehr Sie über sich wissen, je mehr Ihnen bewusst ist, was Sie in einer Begegnung suchen, was Sie momentan in Ihrem Leben brauchen, desto einfacher kann es werden, zumindest im Ansatz freier zu bestimmen, welchen Aspekt Sie leben möchten.

Allerdings ist nicht zu bestreiten, dass es teilweise Kräfte in der Liebe gibt, die einer Naturgewalt gleichen, die uns fortreißen und scheinbar ein anderes von uns völlig unabhängiges Wissen und Wollen beinhalten. Diese Gewalt ist nicht erklärbar und kaum fassbar. Vielleicht können wir uns dem entziehen und fliehen, oder wir können uns dem ausliefern und uns hinwegtragen lassen. Diese Kraft ist spürbar, wir können sie erfahren, aber – insbesondere mit dem Werkzeug des Verstandes – nicht „verstehen“. Es scheint ein Mysterium zu bleiben, ein Teil des Lebens auf dieser Erde, das wir hinnehmen müssen, wie die Sonne und den Regen.

*Es hat sich gegen Liebe die Vernunft ermannet,
Und als Empörungsfahne Weisheit aufgesteckt.
Die Liebe hat zum Angriff einen Hauch gesandt,
Und die Vernunft hat zitternd das Gewehr gestreckt.*

Friedrich Rückert . 1788-1866

※ **Beziehung**

Jede lange und tiefe Beziehung beginnt mit einem Kurzschluß zwischen Herz und Hirn.

*Ernst Ferstl (*1955)*

Nun schauen wir uns den Liebesfilm weiter an: Wir haben im ersten Teil alle möglichen Dramen und Verwicklungen erlebt, Missverständnisse, Zweifel, Streit und Versöhnung. Dann verloren sie sich aus den Augen, dann fanden sie sich wieder, ein Chaos aus Gefühlen und Sehnsüchten. Und dann, dann fanden sie endlich zueinander und drifteten mit einem tiefen Seufzer hinein in den Himmel der romantischen Liebe und dann, endlich, fragt er sie und sie sagte Ja, Musik schwillt an. Ein Kuss. Schnitt. ENDE.

Nein, unser Film fängt jetzt erst an. Denn jetzt wird das Ganze ernst. Jetzt ist „es“ zu Beziehung geworden. Es ist nicht so, dass aus Liebe Beziehung wird, da passiert kein alchemistischer Prozess und aus einer Sache wird eine andere. Aber auf der Grundlage der Liebe (in diesem Film) wird die Entscheidung gefällt, mit diesem Menschen eine Beziehung zu haben. Liebe ist ein „Grund“ für Beziehung. Das ist der Grund, von dem wir heutzutage lernen (in Filmen, Büchern, Liedern und Gedichten eingetrichtert kriegen), dass es DER Grund sein sollte. Ich kenne keine Statistiken zu dem Thema Liebesheirat, aber ich befürchte, es gibt etliche andere sehr starke Motivationen, dass sich ein Mann und eine Frau einigen, eine Beziehung einzugehen. Finanzielle Sicherheit, Status, Versorgt-sein, Angst vor dem Alleinsein, Aussicht auf ein un-angestregtes Sexleben, Druck von der Umwelt (den Eltern zum Beispiel), Torschlusspanik, Kinderwunsch, Ermüdung, alles alleine tun zu müssen. Ich kann mir vorstellen, dass es daneben noch sehr viele andere, sicher meist unbewusste und unterschwellige Gründe

für eine Beziehung gibt. Und: Nichts daran ist falsch. Oder richtig. Es wäre allerdings mal wieder ratsam, dem eigenen Antrieb dafür auf den Grund zu gehen.

Insofern möchte ich, dass wir das Thema Liebe vom Thema Beziehung erst mal komplett trennen. Oft hat das eine mit dem anderen auch nichts zu tun. Manchmal war die Liebe die Basis der Beziehung, aber es passiert dann doch immer wieder, dass sie im Laufe der Zeit anscheinend schwindet, verblasst und irgendwann nicht mehr auffindbar ist. Keine Sorge, wir werden zu einem späteren Zeitpunkt alle Elemente, die wir jetzt auseinanderdividieren, wieder zusammenfügen, miteinander in Beziehung setzen und schauen, was sich dann für ein Bild ergibt. Aber um einer Klärung des Begriffes willen, entfernen wir die Liebe jetzt aus der Beziehung.

Uns soll es hier darum gehen, uns mit dem Inhalt dieses Begriffes auseinanderzusetzen und auch hier testweise das ganze Konzept Beziehung, alles was darin irgendwie verworren auf uns wirkt, auseinanderzunehmen, neu zu sortieren, diejenigen Aspekte in den Müll zu hauen, die nichts mit uns zu tun haben, und das Wort mit eigenem Inhalt zu füllen, sodass es schlussendlich wirklich bedeutungs-voll sein kann.

Geschichtlich gesehen ist es absolut nachvollziehbar, dass eine Struktur geschaffen werden musste, um in erster Linie die Familie zu schützen. Der Mensch hat schnell gelernt, dass er in Gemeinschaft besser überlebt, als alleine und dass Arbeitsteilung (ich jage, du bewachst das Feuer) durchaus förderlich war. Es ging ganz fundamental um die Sicherung des eigenen Lebens und das der Nachkommen, die im Alter wiederum für die Versorgung der Eltern zuständig waren, also das eigene Überleben sicherten, ganz abgesehen von dem natürlichen Instinkt, die Brut zu schützen. Also entwickelten sich, abhängig von den äußeren Umständen, mehr oder weniger rigide und feste Strukturen, die von der Gemeinschaft kontrolliert und durchgesetzt wurden. Wie gesagt, sie entstanden aus sehr konkreten Situationen heraus und hatten primär rein praktischen, nicht unbedingt moralischen Wert. Die Moral war dann im zweiten Schritt eher das Mittel, um den Einzelnen in dieser

Struktur zu halten. Es ging also, wie bei den meisten vom Menschen und der Gesellschaft selbst auferlegten Beschränkungen, auch im Thema Beziehung, bzw. Ehe (früher war das mehr oder minder gleichbedeutend) in erster Linie um Sicherheit. Männer und Frauen hatten einen Deal: Der Mann beschützte die Familie, die Frau versorgte den Mann und die Kinder, alle waren in Sicherheit, so gut es eben ging.

Die Monogamie, früher noch im Rahmen des Zusammenlebens in der Großfamilie, scheint sich in unseren Breiten, als das erfolgreichste Modell durchgesetzt zu haben. In anderen Kulturkreisen wurden aus praktischen Gründen durchaus andere Modelle entwickelt. Die Erlaubnis zur Polygamie in Situationen, wo es – meist nach Kriegen – eine Überzahl an nicht versorgten Frauen gab. Oder beispielsweise im Himalaya war oder ist es üblich, dass sich zwei oder mehrere Brüder eine Frau teilen, da einer oft über Wochen, wenn nicht gar Monate unterwegs war und der andere in dieser Zeit die Familie beschützen und versorgen konnte. In bestimmten Stämmen war es üblich, dass die Kinder „dem ganzen Dorf“ gehören, sodass die Verantwortung für den Schutz der Familie auf die ganze Gemeinschaft verteilt war und kein Problem entstand, sollte der Vater der Kinder zu Tode kommen.

Sie sehen an diesen Beispielen nur, dass es ursprünglich ganz konkrete und praktische Aspekte sind, die eine Gesellschaft zu gewissen Regeln und Strukturen treiben. Vergessen Sie bitte nicht, dass die Idee der Liebesheirat eine relativ neue „Erfindung“ ist. Dass es überhaupt relativ neu ist, dass wir uns, egal aus welchen Gründen, selbst den Partner aussuchen können. Es ist wirklich nicht so lange her, dass die Ehen arrangiert waren, reine Zweckgemeinschaften, wo es um Versorgung und Nachkommenschaft ging und in bestimmten Gesellschaftsschichten zusätzlich um die Vermehrung von Macht und Reichtum.

Und noch etwas war früher ganz anders: Die Menschen waren im Großen und Ganzen nur in der Lage zu überleben, wenn sie von morgens bis abends schufteten. (Wir machen das zwar auch, aber aus anderen Gründen, es geht nicht mehr ums reine Überleben. Wir wollen ein neues Auto.) Die Menschen brauchten Nachkommen, weil das die Altersversorgung war. Wir haben so etwas wie eine Rentenversicherung, auf alle Fälle scheint der Staat irgendwie dafür zu sorgen, dass wir nicht verhungern, wenn wir nicht mehr arbeiten können und keine Kinder

haben. Die Menschen hatten außerdem keine Zeit, zu philosophieren, sich Gedanken zu machen, ob sie glücklich sind oder ob sie sich nicht lieber jemand anderen suchen sollen. Und: Die Menschen waren mit 40 oder 50 Jahren tot, also relativierte sich der Schwur gewaltig: „bis dass der Tod uns scheidet“.

Heute stehen wir unter dem Einfluss der Romantik. Irgendjemand hat uns die Geschichte vom Traumprinzen erzählt, und dann begann die Filmindustrie uns Szenarien vorzuspielen, wie das mit der Liebe zu sein hat. Die Frau hat begonnen, ihre Fesseln abzustreifen und unabhängig zu werden, die Kirche verliert mehr und mehr ihre Macht und ihren Einfluss, die Werte entschwinden uns und wir probieren von freier Liebe über Single-Dasein, Patchworkfamilien, Kommunen und die Suche nach der Erfüllung in fernen Ländern alles aus. Was bleibt, ist anscheinend ein immer größer werdendes Fragezeichen.

Worauf ich hinaus will ist, dass es kein „richtiges“ oder fixes Modell für Beziehung gibt. Was es gab, hatte Gründe, die heute (immer: in unserer Gesellschaft) nicht mehr greifen. Wenn Sie sich also jetzt ganz persönlich diesem Thema widmen, müssen Sie sich darüber im Klaren sein, dass die alten Motivationen zwar keine Gültigkeit mehr haben, aber doch unterschwellig wirken! Es geht bei uns in der westlichen Welt nicht mehr um den Schutz der Familie. Frauen und Männer sind bei uns durchaus in der Lage, die Kinder jeweils alleine aufzuziehen, die Familie wird, wie gesagt, im Zweifelsfall vom Staat geschützt, und daher werden Motivationen wie die Rolle des Versorgers oder die Rolle der Glücke in den Hintergrund geschoben. Aber etwas in uns hat das nicht mitbekommen. Etwas in uns ist noch der Steinzeitmensch am Feuer, der aufpasst, ob ein Säbelzahn tiger vorbeikommt. Das müssen Sie im Hinterkopf behalten, wenn Sie diese Sache, die Beziehung heißt, neu definieren wollen. Wenn also eine Haltung zu dem Thema auftaucht und sich als unumstößliche Wahrheit präsentiert und insbesondere wenn Dinge wie Verlustangst und Eifersucht hochkommen, dann schauen Sie doch bitte, wo der Säbelzahn tiger sich versteckt! Denn neben diesem Steinzeitgefühl gibt es eine Ebene, auf der wir heute genau das Gegenteil empfinden. Wir spüren auf dieser Ebene – mehr als dass wir es rational wissen – dass diese vorgegebenen Inhalte zum Thema

Beziehung leer sind. Es ist ein unterschwelliges Gefühl, dass es „so keinen Sinn mehr macht“. Ich befürchte, es reicht nun als Konsequenz nicht, zu der traditionellen Beziehungssicht etwas Hübsches – und vielleicht scheinbar ein bisschen Sinnvolleres – dazuzustricken. Wir müssen Beziehung komplett neu erfinden und ich befürchte wiederum, es wird keine nette allgemeingültige Regel mehr geben können.

Es geht darum, alles infrage zu stellen. Dinge wie Treue, wie „für immer“, wie die Sache mit der Zweisamkeit. Sie müssen Ihren Ängsten ins Auge sehen und sich fragen, woher sie kommen, warum der Verlust einer – dieser – Person so unerträglich scheint, woran Sie eigentlich genau festhalten, wenn Sie den Anderen nicht gehen lassen. Was für Strukturen in Ihnen wirken im Zusammenhang mit dem Thema Beziehung. Es geht um Sicherheit, um Macht, um Opferstatus, um Zwang, um Recht-haben, um Kontrolle und am Ende sind das alles Dynamiken, die uns schützen sollen. Wovor?

Jetzt zu Ihnen. Fangen Sie damit an, sich kurz nochmals bewusst zu machen, dass das Wort „Beziehung“ völlig unklar ist. Auch hier, wie bei anderen Begriffen, die wir so häufig in den Mund nehmen, gehen Sie vielleicht davon aus, dass Ihr Gegenüber dasselbe meint wie Sie, wenn Sie über Beziehung reden. Aber dem ist nicht so. Ich wage mal wieder zu behaupten, dass nicht mal Sie selbst genau definieren können, was Sie unter einer Beziehung verstehen. Ist das nicht tragisch, etwas auf einem völlig unklaren und wackeligen Fundament aufzubauen? Nicht zu wissen, ob Sie beide überhaupt in die gleiche Richtung gehen, ähnliche Ziele haben, was alles drin steckt in dem Topf, den jeder von Ihnen Beziehung nennt. Sie werden das vielleicht nicht so ganz glauben können, insbesondere, wenn Sie und Ihr Partner offensichtlich viel Übereinstimmung haben: denselben gesellschaftlichen Hintergrund zum Beispiel, oder den gleichen Bildungsstand. Ähnliche Interessen können auch den Eindruck von Übereinstimmung vermitteln oder einfach, dass Sie sich verstanden fühlen. Vielleicht würden Sie eine genauere Definition des Begriffes eher einsehen, wenn Sie dabei wären, einen Eskimo zu heiraten. Aber glauben Sie mir, Ihr Partner IST ein Eskimo! Fragen Sie sich – ja, erst einmal sich selbst! Damit Sie wissen, was Sie wissen, und es abgrenzen können von dem, wovon Sie vielleicht keine Vorstellung haben – und dann Ihren (zukünftigen) Partner folgende Dinge:

Was erwarten Sie von Ihrem Partner? Was muss er leisten? Ist sie für das Essen zuständig? Ist er für das Auswechseln der Glühbirnen zuständig? Was brauchen Sie? Dass er Ihnen viel und lange zuhört? Dass sie Sie in Ruhe Fußball schauen lässt, wenn Sie müde von der Arbeit kommen? Dass sie sich ebenfalls ein Rennrad zulegt? Dass er ins Theater mitgeht? Dass er regelmäßig Blumen mitbringt? Dass sie viermal die Woche mit Ihnen schläft? Dass er mindestens drei Kinder will? Dass sie zumindest halbtags arbeitet?

Alles praktische Dinge, die anfangs oft unwichtig und zweitrangig erscheinen, wo Sie vielleicht denken „das wird schon“, „das kriegen wir schon hin“ oder gar „da wird er schon noch seine Meinung ändern“ (sehr gefährlich!).

Nun ist es so, dass Sie im Grunde diese Dinge relativ einfach vorher klären könnten – natürlich vorausgesetzt, Ihnen selbst ist klar, was Sie wollen, wünschen und brauchen. Wenn Sie entschieden haben, das nicht zu tun, können Sie allerdings davon ausgehen, dass diese Themen im Laufe der Zeit von sich aus hochpoppen. Zuerst vielleicht in kleinen Hüpfern, dann melden sie sich immer vehementer zu Wort, und wenn alles so läuft, wie es üblicherweise läuft, steigern sie sich anschließend zu kleinen oder mittleren Dramen. Darüber werden Sie dann zuerst diskutieren, dann streiten und irgendwann aufgeben und entweder mehr oder minder befriedigende Kompromisse schließen oder – heute die bevorzugte Variante des Umgangs mit Konflikten – sich trennen. Oder resigniert die Sache aus-sitzen.

Im Gegensatz zu den „praktischen“ Aspekten in einer Beziehung, wird es noch spannender, wenn es um Fragen geht, die das Innenleben berühren: Was soll der Partner in der Beziehung SEIN? Der beste Freund und Komplize, die Vertraute, der Geliebte, wie wichtig ist Sex, wie viel wirkliche Nähe können Sie zulassen? Wie gut können Sie über die Dinge reden, die Sie beschäftigen? Was bedeutet für Sie Liebe? Wie verbindlich ist eine Beziehung für Sie? Was denken Sie über Treue? Was brauchen Sie von anderen Mitmenschen, das Ihr Partner Ihnen nicht geben kann? Wie viel Freiraum brauchen Sie, wie sehr tendieren Sie zu Abhängigkeit und symbiotischem Verhalten?

All dies sind Aspekte, die in den Begriff „Beziehung“ einwirken. Sie sehen schon, es ist ein unheimlicher Komplex vieler unterschiedlicher

Themen, die da angesprochen werden, und all das wird in ein Wort gepresst, ein Riesentopf mit dem Etikett „Beziehung“. Bitte leeren Sie den Ihren aus, schauen Sie, was da so alles drin ist, betrachten Sie die einzelnen Fundstücke gründlich und kritisch, putzen Sie das, was Sie möglicherweise behalten wollen gut durch und hauen Sie alles, was nicht zu Ihnen gehört oder Sie nicht haben wollen oder nicht mehr brauchen, ganz bewusst in die Tonne. Das wäre schon mal ein guter Anfang. Noch besser wäre es, dass Sie, also jeder für sich, in sich gehen um sich – so gut es geht – von dem gesamten Ballast zu befreien, der an diesem Thema klebt. Sie können (das heißt, Sie sind von den Fähigkeiten her durchaus in der Lage!) und müssen (im Auftrag des Wandels, der unmittelbar zum Leben gehört und uns zeigt, dass das Alte nicht immerwährenden Bestand hat) langsam aber sicher dieses Thema komplett neu „füllen“. Und das immer mal wieder, denn wie gesagt, das Leben ist Veränderung und auch Sie verändern sich laufend. Damit verändern sich auch Ihre Ausrichtung, Ihre Bedürfnisse, Ihre Wünsche und Ziele. Und das sollten Sie möglichst mitbekommen!

Sie müssen sich klar werden, wie viel alte Last an dem Begriff „Beziehung“ hängt, und sich möglicherweise zugestehen, dass Sie damit so nicht mehr wirklich leben können. Das „Alte“, die traditionelle Auffassung von Beziehung, funktioniert nicht mehr, etwas „Neues“ gibt es noch nicht, und wir wursteln so dahin, schlittern von einer Beziehung in die nächste, sind aber zum Großteil nicht zufrieden, nicht erfüllt. Etwas scheint auf der Strecke zu bleiben, und nur, wenn wir in uns schauen, können wir erkennen, was es denn ist, das uns von dem einen zum nächsten treibt, ohne dass eine scheinbar tiefe und verborgene Sehnsucht befriedet wird. Ich vermute, dass es eine neue allgemeingültige Definition von Beziehung nicht geben kann und auch nicht geben soll! Arbeitshypothese: Sie selbst müssen für sich, ohne Anspruch auf Allgemeingültigkeit, Ihre eigene Wahrheit zum Thema Beziehung finden, sie entwickeln und sie leben. Dazu stehen – auch ohne die Zustimmung Ihrer Mitmenschen – und hundertprozentig dafür Verantwortung übernehmen.

Sie dürfen also für sich – und dann gemeinsam mit dem Partner – etwas komplett Individuelles erschaffen.

Männer und Frauen – Versuch einer Verallgemeinerung

Mars und Venus? Männer sind stark, Frauen sind schwach? Männer schweigen, Frauen reden (zu viel)? Frauen sind emotional, Männer sind rational? Zwei Planeten, die sich nie begegnen können, ein Kampf, der nicht gewonnen werden kann, weil wir im Grunde unserer Struktur völlig unterschiedlich sind? Ich weiß es nicht. Ich sehe einen fernen fremden Planeten, unbekanntes Land, einen geheimnisvollen Abgrund und das immer, wenn ich einem fremden Menschen gegenüberstehe. Egal, ob Mann oder Frau. Der Andere ist anders. Punkt. Er IST eine eigene Welt, dreht sich nach ganz eigenen und persönlichen Gesetzen, unterliegt seinen ganz individuellen Strömungen, funktioniert auf eine kaum nachvollziehbare Art und Weise. Jeder Mensch. Ja, in vielem sind wir gleich. Wir haben gleiche oder ähnliche Grundbedürfnisse, wir haben ähnliche Ängste und Wünsche. Aber nur im Groben. Schauen wir einen Schritt weiter hinein in das fremde Universum, das ein anderer Mensch ist, sehen wir, wie ganz eigen dieser ist. Ich kann einem anderen Menschen nur insoweit nahekommen und ihn insoweit verstehen, als er sich mir erklärt. Zu denken, ich weiß, was in ihm vorgeht, wie er „tickt“, was ihn antreibt oder gar was er braucht, ist einer der größten Irrtümer, der zwangsläufig zu Missverständnissen und Entfremdung führt. Mindestens. Im schlimmsten Falle zu Krieg.

Gut, und im Angesicht dessen, hier ein paar Verallgemeinerungen in Bezug auf Männer und Frauen. Es gibt möglicherweise Tendenzen, die sich wiederholen, die man als „typisch“ bezeichnen könnte. Aber bitte behalten Sie im Hinterkopf, dass es auch hier niemals reines Schwarz-Weiß gibt. Es gibt Verhaltensweise, die „typisch Mann“ sind, die viele Frauen haben, es gibt „weibliche Eigenschaften“, die viele Männer haben. Diese grundlegenden Muster sollen nur Anstoß geben, genauer hinzuschauen, und Ihnen bewusst machen, dass wir oft von Fakten ausgehen, die für den Anderen als Fakt nicht existieren.

Männer sind einfach gestrickt. Im Grunde brauchen sie es, versorgt und bewundert zu werden, Anerkennung zu bekommen, für das, was sie tun (nicht unbedingt für ihr Sein).

Frauen sind kompliziert. Sie brauchen es, verehrt zu werden als Frau, gesehen zu werden in ihren Tiefen. Sie sehnen sich nach Geborgenheit und Nähe. Sie sind bereit, sich aufzuopfern, und erfahren für sich Anerkennung durch die eigene Fähigkeit zu lieben und sich zurückzunehmen.

Männer brauchen Sex, Frauen brauchen Intimität. Männer brauchen Entspannung im Sinne einer Tätigkeit, die sie ablenkt, wie Fußball schauen, Karten spielen, nicht-tiefgründige Gespräche am Stammtisch führen oder in der Werkstatt auf etwas rumhämmern. Frauen brauchen Aufmerksamkeit, Austausch mit Freunden, Schönheit, Kunst und Inspiration. Männer versuchen, ihre Probleme mit sich selbst auszumachen und erst, wenn sie für sich zu einem Ergebnis gekommen sind, teilen sie das mit. Frauen entwickeln ihre Lösungen im Gespräch. Erst im Ausdrücken der Situation werden sie sich der Problematik und dann auch der Lösung bewusst. Männer haben nicht das Bedürfnis nach Inzenschau, Reflektion und Bewusstwerdung der inneren Vorgänge. Sie haben nicht den Drang, über ihre Gefühle zu sprechen. Frauen finden Erleichterung im Reden an sich. Sie suchen keine Ratschläge oder Hilfe, sie wollen in ihren Gedankengängen begleitet sein und haben das Bedürfnis nach einem aufmerksamen Zuhörer, der Anteilnahme zeigt. Ist das so? Sind Sie so? Wie fühlt sich die entsprechende Schublade an? Eng? Passend? Zu groß? Ich würde vorschlagen, wir lassen nun diese Verallgemeinerungen hinter uns, egal wie wahr oder unwahr sie sein mögen. Sie sollten nur im Hinterkopf behalten, dass es durchaus Verschiedenheiten gibt. Unterschiedliche Herangehensweisen an das Leben. Und es wäre durchaus hilfreich, sich über diese Dinge mit Ihrem Partner zu verständigen.

Eine Thematik treffe ich bei Menschen immer wieder an, wenn es um Beziehungsprobleme geht. Oft beschwerten sich Frauen, dass die Männer nicht mitbekommen, was sie gerade brauchen. Oder nicht sehen, was getan werden muss. Ich befürchte nach dem, was ich andererseits von Männern höre, dass sie einfach das entsprechende Organ nicht haben. Männer können nicht Gedanken lesen. Das ist natürlich blöd. Sie bemühen sich auch nicht, die Frau zu interpretieren, um zu erraten, was sie denn gerade wünscht oder braucht. Das liegt nicht in ihrer Natur.

Sie sehen den vollen Mülleimer nicht. Das ist keine Absicht oder Bösartigkeit. Das können sie einfach nicht. Männer brauchen da klare Anweisungen, besser noch eine direkte und vor allem ganz konkrete Bitte. Frau ist dann beleidigt, weil „wenn er aufmerksamer wäre“, „wenn er mitdenken würde“, „wenn er mich wirklich lieben würde“, „wenn er eine Therapie machen würde“... und Sie fangen an, ihn zu erziehen. An ihm herumzudoktern. Ihn anders haben zu wollen. Es ist ein verlorener Kampf. Der Andere ist, wie er ist, und er wird so auch bleiben. Sie bleiben auch, wie Sie sind, keine Sorge. Die Sache mit der Veränderung ist leichter gesagt, als getan. Und so, wie Sie sich wünschen, angenommen zu werden, geliebt zu werden, wie Sie sind, so wünscht sich das der Andere auch. Die Vorstellung, dass es „besser“ wäre (auch für ihn selbst!), wenn er anders wäre, ist absolute Überheblichkeit. Sie stellen sich damit über den Anderen und werten ihn in seinem Sein ab. Das sollte Ihnen bewusst sein. Unser inneres System hat eine ganz furchtbar anstrengende Tendenz: Es will immer im Recht sein. Und genau hier wird es schwierig, weil Sie den Anderen nicht lassen können, wie er ist, nicht anders sein lassen können, wenn Sie darauf bestehen, recht zu haben. Aber Sie haben nicht recht. Der Andere übrigens auch nicht.

Wir könnten jetzt noch lange und ausführlich versuchen, Verallgemeinerungen und Vorurteile zu suchen (und zu finden), um Männer und Frauen noch effektiver in ihre Schubladen zu quetschen. Hirnforscher kommen zu dem Ergebnis, dass bestimmte Regionen im Gehirn bei Männern und Frauen unterschiedlich entwickelt sind, dann gibt es noch die Sache mit den Hormonen und eine vermutlich unterschiedlich entwickelte Instinktnatur. Es gibt wieder geschichtlich bedingte Hintergründe, Rollenverhalten (das ursprünglich sicher überlebensnotwendig war), kulturelle und religiöse Prägungen, die ganz tief in uns vergraben und unterschwellig in uns wirken. Kommen wir also zu dem Schluss, dass Männer und Frauen keine Chance haben, eine funktionierende Beziehung miteinander zu haben? Ich würde behaupten: Wenn überhaupt, stellt sich die Frage, ob Menschen an sich miteinander erfüllende Beziehungen haben können. Denn wenn es nur an der Nicht-Kompatibilität der Geschlechter liegen würde, dass Beziehungen so schwierig scheinen, müsste man doch bei den gleichgeschlechtlichen Paaren den

Beweis dafür finden. Ich finde dort nur ganz genau dieselben Dynamiken, Konflikte und Dramen wie in gegengeschlechtlichen Beziehungen auch. Das Problem ist offenbar der Mensch an sich. Es gibt zwei gute Alternativen: das Eremitendasein (dabei können Sie sich aussuchen, ob sie in eine Höhle oder doch lieber ins Kloster ziehen) oder ein Haustier. Sollten Sie diese Alternativen nicht nutzen wollen, werden Sie sich in Ihren Beziehungen immer wieder auseinandersetzen, Sie werden sich reiben, hadern, verzweifeln und scheitern. Wenn Sie zusätzlich auch noch etwas davon haben wollen, wie Zufriedenheit oder Nähe oder Kontakt, vielleicht sogar hin und wieder ein wenig Glücklich-sein, dann haben Sie, befürchte ich, keine Wahl. Sie werden mit dem Anderen reden müssen. Sie werden wahrhaftig kommunizieren müssen und zwar über das, was wirklich IST. Nicht über das Äußere, sondern über Ihr Inneres. Aber das müssen Sie natürlich alles nicht. Sie können alles lassen wie es ist, das ist Ihr Recht und in diesem Punkt haben Sie tatsächlich eine Wahl. Aber Sie sollten das bewusst tun und damit auch Verantwortung dafür übernehmen. Egal, was Sie tun oder nicht tun, es hat eine Konsequenz. Nicht im Sinne von etwas Schlimmem, von bösem Karma oder einer Strafe. Eher im Sinne von Ursache und Wirkung, so, wie ein Ton ein Echo erzeugt. Und diese Auswirkung liegt in Ihrer Verantwortung. Also beschweren Sie sich nicht über das Ergebnis. Oder beschweren Sie sich, seien Sie sich aber bewusst, dass Sie das selbst angezettelt haben.

TEIL 2: Was in Beziehung passieren kann

Beziehungsthemen und Dynamiken

Wir gehen jetzt zum nächsten Schritt über. Im ersten Teil stand es im Vordergrund, die einzelnen Themen, die zu dem Komplex „Beziehung“ gehören, ein wenig auseinanderzuidividieren und gewisse Dinge zu definieren, bzw. gewisse Definitionen zu betrachten und/oder infrage zu stellen.

Jetzt wollen wir uns anschauen, was in Beziehung auf bestimmten Ebenen passiert, also welche Dynamiken in Beziehung entstehen, „getriggert“ werden, auftauchen.

Es sieht manchmal so aus, als sei der Beginn einer „ernsthaften Beziehung“ das Ende der Liebe. Eine „ernsthafte Beziehung“ soll hier bedeuten, dass sich zwei Menschen bewusst dafür entschieden haben, ein Paar zu sein (ja, auch hier können Sie gerne mal hinterfragen, was das eigentlich bedeuten soll) und erst einmal vorhaben, diese Paar-Sache weiterzuführen. Was passiert dann im Laufe des Paar-Daseins? Vielleicht verändern sich die Dinge, weil wir bequem werden, vielleicht, weil wir aufhören, uns um den Anderen so zu bemühen, wie vormals, als er noch nicht „uns gehörte“. Vielleicht, weil die Dinge weniger spannend, zur Gewohnheit werden, der Andere uns nicht mehr überrascht, alles bekannt scheint. Vielleicht, weil der Zauber verflogen ist und die kleinen (vormals bezaubernden) Defizite am Anderen uns immer mehr auf die Nerven gehen.

Das kann passieren und zwar in jeder Beziehung. In Beziehungen zu den Eltern und Geschwistern, manchmal sogar zu den eigenen Kindern, zu den Freunden und Arbeitskollegen. Das ist „normal“. Wenn Sie irgendwann einmal in einer Wohngemeinschaft gelebt haben, wissen Sie genau, dass das stimmt: Irgendwann, wenn die erste Euphorie verflogen ist und die Eigenheiten der Einzelnen sich immer stärker zeigen, wird begonnen, Regeln aufzustellen: Es gibt Putzpläne, die Lebensmittel im Kühlschrank werden beschriftet und die Zimmertüren plötzlich abgesperrt. Weil eben jeder andere Vorstellungen hat, von „Mein“ und

„Dein“, von Verantwortlichkeit, von Sauberkeit und Ordnung, davon, was für den Rest der Truppe zumutbar ist und was nicht. Regeln und Pläne sind durchaus nützlich. Das machen wir in einer Paarbeziehung eher seltener. Da hängen meist keine Putzpläne herum und die Lebensmittel sind selten mit Namen versehen. Die Verantwortlichkeiten scheinen „sich zu ergeben“: wer für das Einkaufen, das Kochen, den Müll, das Auswechseln der Glühbirne, das Planen der Urlaubsreise oder die Haushaltskasse zuständig ist. Oder es gibt „Stress“.

Denn es scheint inzwischen alles nicht mehr ganz so glatt zu laufen mit den Zuständigkeiten, die früher doch stark den Geschlechterrollen unterlagen, die heute nicht mehr wirklich greifen. Wir scheitern im Alltag oft an den unterschiedlichen Vorstellungen von einem gemeinsamen Zusammenleben, und diese Unterschiede rücken immer deutlicher in den Vordergrund, je mehr die Haltung der Liebe (alles was ich will, ist ihm/ihr nahe zu sein) in den Hintergrund rückt. Praktisches übernimmt das Kommando: die Bewältigung des Alltags, des Lebens, der Probleme, und wenn Kinder mit im Spiel sind, dann auch deren Bewältigung. Und die Zahnpastatube und der nicht entsorgte Müll werden immer größer und fetter.

Das unglaubliche Potenzial, das sich im Anderen gezeigt hatte, die unerschöpflichen Möglichkeiten, die greifbar und machbar schienen, also der unverstellte Blick auf die Einzigartigkeit und Schönheit der andern Person werden vom System „geschluckt“. Die eigenen inneren Haltungen und Teile melden sich irgendwann wieder zu Wort, und zwar sobald sie ein Schlupfloch finden. Im Angesicht der überwältigenden Liebes-Dynamik schwiegen sie vielleicht eine Zeitlang (verstört), aber es liegt in ihrer Natur, ziemlich bald wieder zu erwachen und – in den Kampf zu ziehen. Und siehe da, ganz ganz nah an einem dran ist ein wunderbarer Gegner: der Partner. Der ist verfügbar und der perfekte Kandidat für die Spiele, die nun endlich (wieder) beginnen können! Keiner eignet sich so gut wie dieser – mit Ausnahme der Eltern damals, aber dieses Spiel war naturbedingt schon von Haus aus verloren. Hier in der Partnerschaft gibt es nun endlich eine reelle Chance. Das Spiel besteht, wie schon vorher bemerkt, im Rechthaben. Auf dieser Ebene so oft wie möglich zu gewinnen, ist das einzige Ziel. Als Gründe für das Gewinnen darf ALLES verwendet werden: die Zahnpasta, der Müll,

Unaufmerksamkeit, Verschwendungssucht, zu viele Forderungen, zu große Gleichgültigkeit, zu viel reden, zu wenig reden, zu viel Sex wollen, nie Sex wollen, der Umgang mit den Kindern, den Nachbarn, dem Hund, dem Briefträger. Wenn das ausgeschöpft ist: die Charaktereigenschaften, das So-Sein des Anderen, seine Schwächen und sein Äußeres.

Und ein zweiter Aspekt des Spiels (der aber auch mit Recht-haben zu tun hat) ist der, sich zum Opfer zu machen, den Anderen verantwortlich zu machen für alles, was bei einem selbst nicht passt. Dieses Schuldkonto, das wir aufbauen, wird uns in Zukunft sehr dienlich sein, denn damit werden wir alles, was wir dem anderen antun oder vorenthalten, hundertprozentig rechtfertigen und entschuldigen können. Wir betrachten das scheinbare Versagen des Anderen als Freibrief. Und in erster Linie versagt er in seiner Hauptaufgabe, nämlich uns glücklich zu machen. Ist doch sein Job, oder? Dafür hab ich ihn doch. Und: Ich kann mit diesem Schuldkonto auch mein eigenes Versagen, meine eigenen Unzulänglichkeiten und mein Scheitern rechtfertigen.

※ **Erwartungen, das Tor zur Ent-Täuschung**

Wir haben das Problem, das wir generell von unseren Mitmenschen ständig etwas erwarten, da wir ständig eine ziemlich exakte Vorstellung davon haben, wie die Dinge zu sein haben – oder zumindest ganz sicher: wie sie auf keinen Fall sein sollen. Es scheint ungeheuer schwierig für den Menschen zu sein, die Dinge einfach so zu nehmen, wie sie sind, ohne daran (zumindest gedanklich) herumdoktern zu wollen. Und wir wissen GANZ GENAU, wie alles sein müsste, damit wir glücklich sind. Ob damit Themen wie Karibikreisen, ein Porsche, ein attraktiver Partner, gelungene Kinder, Beförderungen, Macht oder die Erleuchtung verknüpft sind, ist irrelevant. Wenn ich XY habe/werde/schaffe, dann... Mal ganz abgesehen davon, dass das Erreichen eines oder mehrerer dieser Vorstellungen ganz selten das erwünschte Ergebnis (Glück) hervorruft, und wenn, dann nur sehr kurz und flüchtig, haben wir die Neigung, für die Nicht-Erfüllung dieser Dinge einen Schuldigen zu suchen. Natürlich kann es gerne auch mal der Chef oder die wirtschaftli-

che Lage sein. Und in Zeiten der Psychotherapie dürfen als Wurzel des Übels natürlich die Eltern herhalten. Aber am allerbesten eignet sich doch noch immer der Partner! Abgesehen davon, dass er mich daran hindert, die großen Dinge, die ich anstrebe und die mich glücklich machen würden, zu erreichen, ist er nicht mal in der Lage, mich im Kleinen glücklich zu machen! Wenn er aufmerksamer wäre, wenn er hilfsbereiter wäre, wenn er ab und zu zuhören würde, wenn er das, was ich tue, mehr anerkennen würde, wenn er mit mir in die Berge gehen würde, wenn er mehr Sex mit mir hätte, wenn er auch mal einkaufen würde, wenn er verständnisvoller wäre, wenn er Yoga mit mir machen würde, wenn er für mich kochen würde, wenn er mich unterstützen würde, wenn er eine Therapie machen würde ... (hier bitte nochmals zur Erinnerung: Die männliche Formen der Aussagen oben sind nur der Einfachheit halber männlich, bitte jederzeit sehr gerne „sie“ statt „er“ lesen!).

Jedenfalls gewöhnen wir uns an, unsere (meist komplett unbewussten) Bedürfnisse auf den Partner zu projizieren, und sind davon überzeugt, dass es sein Job ist, sich darum zu kümmern. Die wirklichen Bedürfnisse, die wir haben (denn was genau steckt denn hinter dem Wunsch mit den Bergen, mit dem Kochen oder dem Reden) sind uns selbst oft gar nicht zugänglich. Wir denken halt, dass wir das brauchen! Und dieses Brauchen ruft Erwartungen hervor. Dass er sich auf eine bestimmte Art und Weise verhält, bestimmte Dinge tut oder unterlässt, dass er einem Bild entspricht, das ich mir zusammengebastelt habe. Und diese Erwartungen, insbesondere, wenn sie unbewusst und unausgesprochen sind, aber auch wenn sie klar formuliert werden, kann dieser Partner einfach unmöglich erfüllen. Es bleibt natürlich die Frage, ob er tatsächlich dafür zuständig ist. Die unterschwelligten Erwartungen wiederum führen zu andauernden oder anhaltenden Enttäuschungen. Wir werden mit der Tatsache konfrontiert, dass wir die Dinge, die wir uns von dem Anderen wünschen, fordern und erwarten, nicht bekommen. Wir hätten besser daran getan, ihm vorher eine genaue Job-Beschreibung auszuhändigen, statt uns in unserem Kopf ein Bild zu malen, das sich zwangsläufig als Täuschung erweisen muss.

※ Den Anderen nach unserem Bilde schaffen

Ob wir es wollen oder nicht, wir haben ein Bild von Beziehung und auch von „dem Beziehungspartner“. Das ist nicht unbedingt etwas, das Sie in einem ruhigen Moment, als Sie vor einer weißen Leinwand saßen, aus dem Nichts erschaffen haben. Es ist eher ein Mosaik. Es besteht aus Hunderten von Steinchen, die sich mehr oder weniger selbstständig zu einem Werk geordnet haben. Steinchen, die von Ihren Eltern mit modelliert wurden, von Ihren Freunden und Vorbildern, von Ihren eigenen Erfahrungen in diesem Bereich, Ihren Wunden, Enttäuschungen und Hoffnungen. Steinchen, bestehend aus Ihrer Kultur, Ihrem religiösen Hintergrund, der Menschheitsgeschichte. Aus Filmen, Büchern, Wissen, das Sie sich angeeignet haben, Theorien, die Sie entwickelt haben, aus Einstellungen, Meinungen und Haltungen. Dieses wirre und abstrakte Kunstwerk (denn das ist es zweifellos!) erscheint Ihnen selbst wahrscheinlich ganz klar und präzise (und außerdem noch richtig!). Dass es einzigartig ist und ohne eine fundierte Erklärung Ihrerseits von keinem anderen Menschen wirklich korrekt interpretiert werden kann, sollte bei so einem Werk auf der Hand liegen, ist Ihnen aber möglicherweise nicht wirklich klar. Sie könnten denken, dass es eigentlich für sich sprechen müsste (das denken viele Künstler irrtümlicherweise). Jedenfalls laufen Sie mit diesem Bild herum, und wenn Sie beschließen, mit einem Menschen Beziehung zu machen, dann versuchen Sie so gut es geht, diesen Menschen in den Teil des Bildes zu pressen, wo in Ihrer Vorstellung das „Partner-Puzzle-Teil“ hineingehört. Das geht schon, aber nur insoweit Sie bereit sind, einiges an Fakten, die diesen Menschen betreffen, ein klein wenig zu verändern. Sie ignorieren bestimmte Formen, die da nicht reinpassen, verdrängen die Tatsache, dass er eigentlich zu groß oder zu klein für den vorgesehenen Platz ist, färben ein paar Steinchen um, damit sie besser ins Gesamtbild passen, und wenn Sie genug daran herumgebastelt haben, können Sie halbwegs damit leben. Nun passiert mit der Zeit oft Folgendes: Die aufgetragene Farbe nutzt sich ab, die Steinchen, die Sie in den Hintergrund gedrückt haben, kommen wieder nach vorne, und Sie bemerken plötzlich, dass das Bild nicht stimmt. Sie kommen zu dem einzig logischen Schluss: So wie der ist, passt er da nicht rein. Was tun? Ganz einfach: Sie fordern ihn auf,

sich so zu verändern, dass er passt! Sie zwingen ihn, zu wachsen oder zu schrumpfen, sich einiger seiner Steinchen zu entledigen und andere in eine Werkstatt zu bringen, damit Sie dauerhaft in Form und Farbe (nach Ihren Vorgaben) verändert werden können. Das könnte funktionieren – wenn der Andere sich darauf einlässt – und es geschieht öfter, als Sie vielleicht meinen. Das Problem ist, dass er dann nicht mehr er selbst ist, und das ist weder gut noch schlecht. Allerdings hat es Konsequenzen. Häufiger ist es so, dass Sie gemeinsam einen Kompromiss anstreben werden, zumindest wenn Sie in einer Beziehung leben, wo es halbwegs ausgewogenen Machtverhältnisse (zwischen Schuld- und Rechthab-Konten) gibt: Du färbst das Steinchen blau, dafür breche ich mein rotes raus, ich wachse ein bisschen, dafür musst du etwas schrumpfen usw. Die Frage ist, ob es wirklich das ist, was Sie glücklich macht. Wie sehr können und möchten Sie sich verbiegen, um einem Bild zu entsprechen, um Auseinandersetzung (im konstruktiven Sinne) zu vermeiden? Wie viel ist es Ihnen wert? Wie viel Lebendigkeit wollen Sie opfern für eine scheinbare Sicherheit?

※ **Sicherheit statt Lebendigkeit**

Die Konsequenz aus der oben beschriebenen Dynamik ist folgende: Ja, Sie können bis zu einem bestimmten Grad den Anderen so hin-manipulieren, dass er halbwegs Ihrem Bild entspricht. Das hat zwei überaus große Vorteile: Zum einen gibt das Ihnen recht. Sie haben gewonnen! Der Andere hat sich nach Ihrem Bilde verändert, und Sie können denken, dass Ihr Bild besser, also richtiger war. Und: Sie gewinnen an Sicherheit. Das ist ein nicht zu unterschätzender Aspekt in allem, was zwischenmenschliche Beziehungen betrifft: In der Tiefe haben wir Angst. Und sehr viele von unseren Mechanismen dienen dazu, Angst zu vermeiden und eine scheinbare Sicherheit zu schaffen. Und was sollte denn mehr Angst machen, als sich diesem fremden, geheimnisvollen, undurchschaubaren Planeten zu nähern, der ein anderer Mensch für uns ist? Insbesondere wenn unwirtliche Landstriche sichtbar werden oder gar fremdartige dichte und dunkle Wälder. Wenn Sie es also schaffen, das Ihnen Unbekannte, das Beängstigende, Fremde, das, was

nicht in Ihr Bild passt, wegzukriegen, dann fühlen Sie sich sicherer. Das, was jetzt erscheint, das kennen Sie, damit können Sie umgehen. Keine rosa Mosaiksteinchen mehr, die Rumba tanzen und Sie völlig verunsichern. Aber: Der sichere Hafen hat einen Preis. Sie erwerben eine gewisse Angstfreiheit (die verknüpft ist mit dem Wahn, dass Sie hier irgendwo irgendwie tatsächlich die Kontrolle hätten) auf Kosten der Lebendigkeit. Im Grunde auf Kosten des Lebens. Denn das Leben definiert sich aus Vielfalt, es definiert sich aus Unterschiedlichkeit und Veränderung. Aus rosafarbenen Rumba-tanzenden Mosaiksteinchen! Die dann morgen plötzlich Tango tanzen! Das Leben IST Veränderung und wir haben nicht die geringste Chance, das zu kontrollieren. Nicht im Ansatz. Das kann der Mensch nicht wirklich aushalten. Ich könnte jetzt sagen, weil wir nicht genug Vertrauen ins Leben haben. Und das stimmt. Aber ich vermute, das hilft Ihnen jetzt gerade auch nicht weiter. Misstrauen Sie weiter dem Leben. Versuchen Sie weiterhin, Ihr Leben so sicher wie möglich zu machen. Aber eines könnten Sie mit wirklich relativ geringem Risiko tun: Lassen Sie den Anderen sein. Lassen Sie ihn so sein, wie er ist, mit seinen lustigen bunten Steinchen, die so seltsam zusammengesetzt sind, in seiner eigenen einzigartigen Schönheit. Und lassen Sie sich auf keine Beziehung ein, wo der Andere Sie in Ihrer wunderbaren Einzigartigkeit manipulieren, beschränken und beschneiden will. Das sind Deals. Das ist keine Beziehung. Das ist Ihrer nicht würdig. Um das tun zu können: Schauen Sie in sich, werden Sie sich Ihrer Mechanismen bewusst. Stellen Sie sich Ihren Ängsten, damit Sie diese kennen und beim Namen nennen können (damit haben Sie sie ein wenig besser im Griff). Lassen Sie das Rechthaben-Spiel sooft es geht (und Sie es mitbekommen) einfach gut sein, und spielen Sie satt dessen etwas anderes. Der Andere ist anders. Und das ist gut so, weil es die Welt bunt macht und spannend und lebendig, Sie sind auch anders, und Sie wollen auch inklusive Ihrem herrlichen Mosaik genommen werden, ohne dass daran herumgebastelt wird. Gestehen Sie das Ihrem Gegenüber ebenfalls zu! Das ist nicht so schwer, Sie müssen nur von der Vorstellung weggehen, dass Ihr Mosaik richtiger ist, als das andere. Ist es nicht. Beide sind nicht richtig und nicht falsch. Aber sie existieren. Sie sind, wie sie sind. Zumindest gerade jetzt. Wenn überhaupt jemand herumfuschen darf an Ihrem Mosaik, dann Sie selbst. Sie dürfen das

und können das auch, wenn Sie merken, dass da etwas FÜR SIE, nach Ihren Kriterien und Ihrem eigenen Ermessen, unstimmig ist. Es darf sich wandeln, das Mosaik, es ist ja auch Teil des Lebens, und Leben bringt Wandel und Veränderung mit sich.

※ **Verlustangst und die Konsequenz**

Ein großes Thema, das unsere Beziehungen vielleicht mehr prägt, als uns klar ist, ist die Angst, den Partner zu verlieren. Vielleicht kennen Sie das von sich selbst oder Menschen in Ihrer Umgebung: Es wird viel geschimpft auf den Anderen, sich beschwert, gehadert und auch gelitten. Aber wenn es darum geht, die Konsequenz zu ziehen und sich eventuell zu trennen, dann kommen anscheinend so große Ängste zum Vorschein, dass alles aktiviert wird, damit alles so bleibt, wie es ist. Insbesondere, wenn es der Partner ist, der plötzlich aus heiterem Himmel die Beziehung infrage stellt. (übrigens: aus heiterem Himmel heißt nur, dass Sie sehr erfolgreich über lange Zeit weggeschaut haben). Wenn eine Trennung konkret im Raum steht, wird etwas ganz tief Verborgenes und Grundsätzliches bei den Menschen aktiviert: die Angst, das zu verlieren, was man kennt. Auch wenn es noch so anstrengend und unbefriedigend sein mag, das, was bekannt ist – somit auch ein langjähriger Partner – gibt Sicherheit. Und es scheint unendlich schwer zu sein, Sicherheit aufzugeben. Insofern stehen sich zwei gegenteilige Phänomene gegenüber: Zum einen trennen sich Paare heutzutage möglicherweise zu schnell und leichtfertig, ohne zu versuchen, eine Lösung für die Konflikte zu finden, weil sie sich nicht mit dem auseinandersetzen wollen, was wirklich ist. Und andererseits wird an Situationen krampfhaft festgehalten, die nicht mehr lebensfördernd oder lebendig sind. Beides ist nicht optimal, und beides müsste auf die wahren Hintergründe hin überprüft werden: Wenn die Entscheidung zu gehen oder zu bleiben von Haltungen, Ängsten und Konzepten abhängt, ist das nicht unbedingt der beste Weg, zu der eigenen Wahrheit zu kommen. Sie müssen sich ganz ernsthaft hinterfragen und die Motivation Ihres Handelns (oder Nicht-Handelns) beleuchten, damit es nicht zu Dynamiken kommt, die sich völlig verselbstständigen. Auch im oben

genannten Fall, wenn plötzlich einer der Partner „am Abspringen“ ist, entwickelt sich manchmal im Anderen (obwohl er bis gestern selbst mit dem Gedanken spielte, die Beziehung zu beenden) das Ziel, an dem Ganzen um jeden Preis festzuhalten. Auch hier geht es oft um ein Rechthaben und nicht „verlieren“ wollen. Nicht die beste Motivation, an einer Partnerschaft festzuhalten. Das heißt: Prüfen Sie, versuchen Sie, ehrlich zu sein, vor allem sich selbst gegenüber. Finden Sie eine Lösung, wenn das wirklich Ihr Wunsch ist, aber tun oder lassen Sie die Dinge nicht ausschließlich darum, weil sich unbewusste Ängste melden und Sie verunsichert sind bei dem Gedanken, den Status quo aufzugeben. Flüchten Sie andererseits auch nicht aus einer Beziehung, wenn die ersten Schwierigkeiten auftauchen, wenn das aus der Angst heraus motiviert ist, sich auseinandersetzen oder vielleicht ein wenig beschränken zu müssen. Es gibt ein breit gefächertes persönliches Hintergrundrauschen bei jedem Einzelnen von uns in Bezug auf dieses Thema. Und oft kommen wir da nicht wirklich ohne Weiteres raus: Bindungsängste und Abhängigkeiten, mangelndes Selbstwertgefühl, übermäßiges Freiheitsbedürfnis, die Unfähigkeit, alleine zu sein, oder die Unfähigkeit, Kompromisse zu schließen. Die Liste lässt sich unendlich fortführen. Wie gesagt, es ist vielleicht nicht möglich, diese Dinge zu lösen, aber es wäre ausgesprochen wichtig, sich dessen zumindest bewusst zu sein. Und dann mit dem Wissen um die eigenen Hintergründe, die da mit hineinwirken, in eine Beziehung zu gehen. Oder aus ihr raus.

Und in beiden Fällen: Geben Sie nicht dem Anderen die Schuld, auch nicht anderen Instanzen wie Gott, dem Schicksal, dem Leben, den Eltern, die Sie verpfuscht haben, den früheren Beziehungspartnern, die Sie traumatisiert haben. Auch nicht Ihren Kindern, um deretwillen Sie etwas tun, oder eben nicht tun. Sie haben die Wahl, und egal, was Sie tun oder unterlassen: Sie haben es so entschieden. Ja, jetzt kommt ein Schwall von Erklärungen, Rechtfertigungen und guten Gründen, warum oder warum nicht Sie getan oder nicht getan ... lassen Sie es gut sein. Sie haben Ihre Gründe und diese sind legitim und: SIE haben entschieden. Natürlich vorausgesetzt, es steht keiner neben Ihnen und hält Ihnen gerade eine Waffe an Ihrem Kopf. Dann sind Sie selbstverständlich freigesprochen!

✘ Das Scheitern an den Ängsten

Wir scheitern im Grunde fast immer an unseren Ängsten. Die Angst ist der größte Feind der Freiheit. Auch wenn uns bewusst sein dürfte, dass die individuelle Freiheit im absoluten Sinne durch unsere inneren Strukturen sowieso ziemlich eingeschränkt ist, blockieren die Ängste den übrig gebliebenen spärlichen Rest fast vollends. Und es ist meist die Angst vor dem Unbekannten. Vor Beziehung, wenn Sie alleine sind, weil das Veränderung bedeutet, weil Sie Angst haben, sich zu öffnen, sich einzulassen, im Grunde, weil Sie Angst haben, verletzt zu werden. Vor Trennung, weil Sie denken, Sie können nicht mehr alleine leben, Sie brauchen den Anderen, Sie haben Angst, dass Sie nie wieder jemanden finden und einsam sterben werden. Und dann ist es einfacher, das was gerade ist, aufrechtzuerhalten, sich selbst die Vorteile vorzubeten und rationale Gründe zu konstruieren, die Sie Ihren Mitmenschen präsentieren können, und am besten noch ein kleines Weltbild daraus zu stricken, das die ganze Sache ein wenig verklärt und auf eine „höhere Ebene“ transportiert.

Sollten Sie sich durchgerungen haben – oder sich gezwungen fühlen – sich mit dem Thema tiefer zu beschäftigen, kommt eine andere große Angst ans Tageslicht: die Angst vor den eigenen Abgründen im Inneren. Wir haben uns ein Bild gebastelt von uns selbst. Auch wenn es in erster Linie dazu dient, einen gewissen „Eindruck“ nach außen zu vermitteln, fangen auch wir selbst an, an dieses Bild zu glauben. Dieses Konstrukt beinhaltet vieles, das so in der Gegenwart nicht wirklich existiert. Es ist eine Idealvorstellung von uns, projiziert in die Zukunft, verknüpft mit der Hoffnung, „so zu werden“ und darauf bedacht, dass die Mitmenschen nicht mitbekommen, dass wir so (noch) nicht sind. Und auch darauf bedacht, dass wir selbst nicht mitbekommen, dass wir „so“ nicht sind. Stolpern wir versehentlich über etwas, das mit unserem Bild von uns nicht übereinstimmt, verdrängen wir es geflissentlich oder beruhigen uns damit, dass wir ja da „dran sind“. Wir wollen aber nicht, dass dieses Bild grundsätzlich und in der Tiefe infrage gestellt wird – auch und besonders nicht von uns selbst. Insofern ist Innenschau und die Entdeckung der eigenen Schwächen, Defizite, Fixiertheiten, Unzulänglichkeiten, Ängste und Bedürfnisse zunächst nicht wirklich er-

strebenswert. Denn im ersten Schritt müssten wir uns einfach mal den Gegebenheiten der inneren Welt stellen und sie akzeptieren. Uns sehen, wie wir tatsächlich sind, und das annehmen. Das ist nicht unbedingt das Erfreulichste, das wir uns vorstellen können. Darum machen wir lieber die Augen zu und stellen uns nicht der Angst, in uns „Negatives“ zu finden – die Tatsache, dass wir selbst der Richter sind, der es als negativ betitelt hat, ist uns in dem Moment nicht wirklich klar. Oder ein großes „Nichts“ zu finden, die Angst vor einer Leere, die übrig bleibt, wenn wir alles abziehen, worüber wir uns identifizieren und definieren, wenn wir alle Haltungen, Weltbilder und Meinungen mal auf den Prüfstand stellen. Das Nichts, das vielleicht übrig bleibt, wenn ich die Rolle streiche und die Maske abnehme. Im Grunde verwenden wir eine Vogel-Strauß-Politik, eine Taktik, die sich scheinbar durchaus bewährt. Und wenn wir schlau genug sind, haben wir mit unserem Partner den unausgesprochenen (und unbewussten) Deal gemacht: Du bestätigst mich in meiner „Rolle“, dafür tu ich dasselbe mit dir.

Aber am Ende ist es ganz einfach: Sie stellen sich der Angst. Sie müssen nur hinschauen, und das scheinbar grausige und übermächtige Monster entpuppt sich als etwas, das gar nicht so „schlimm“ ist. Die größte Angst ist die vor dem Unbekannten. Und was wir nicht anschauen, was im Verborgenen, im Dunkeln lauert, ist etwas, das uns unbekannt ist. Wenn Sie es konfrontieren und beim Namen nennen, verliert es den Großteil seines Schreckens und übrig bleibt etwas, mit dem Sie sich durchaus auseinandersetzen können.

Sexualität – das letzte große Tabu

Das Thema Sexualität ist trotz aller Aufklärung und scheinbarer Freiheit noch immer ein großes Tabu. Zumindest scheint es ungeheuer schwer zu sein, darüber zu reden, jedenfalls über die Aspekte, die mit uns selbst zu tun haben und uns möglicherweise zutiefst betreffen. Auf der anderen Seite wird das Thema Sexualität zerredet und verwässert. Ich behaupte mal folgende zwei Dinge zu dieser „Sache“: Zum einen gibt es wenig Themen, die so vollgepackt sind mit irgendwelchem

„Mind-fuck“: alle möglichen Haltungen, Ängste, Unsicherheiten, Zweifel, Urteile und Bewertungen, die unser Kopf sich zusammengestrickt hat. Wie immer, unter dem Einfluss aller möglicher Faktoren, von gesellschaftlichen Vorgaben, über Kirche bis hin zu den Eltern. Dann wieder das, was uns in den Medien suggeriert wird, was wir selbst in uns entdecken und was uns vielleicht ängstigt oder verunsichert. Wir gleichen das Soll mit dem Ist ab und müssen meistens feststellen, dass da etwas nicht passt. Dann haben wir die Wahl, die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und unser Erleben zu leugnen, zu verbiegen, an eine Idee anzupassen oder bestimmte Aspekte heimlich, belastet mit Gefühlen von Schuld und Scham auszuleben. Ganz selten haben wir die innere Freiheit, uns selbst bei diesem Thema liebevoll zu erforschen, ganz ehrlich zu erkunden, was wir auf dieser Ebene brauchen und ersehnen und das dann vielleicht sogar noch mit einem Partner zu teilen.

Und andererseits gibt es tatsächlich eine Ebene in der Sexualität, die über Worte hinausgeht, die also nicht wirklich greifbar, der Logik, dem Verstand nicht zugänglich und insofern auch ausgesprochen schwer auszudrücken ist. Es stehen sich eine sehr „materielle“, rein körperliche Ebene des Begehrens, der Lust mit dem Ziel der Befriedigung und eine „mystische“, tiefe Ebene, die zur Verschmelzung, zum Eins-werden drängt, gegenüber.

Ich möchte Ihnen hier einen Text von Ron Smothermon zur Verfügung stellen, der das ganze wunderbar auf den Punkt gebracht hat und uns hier bei der Erst-Klärung der reinen Fakten behilflich sein kann.

„(...)

Der menschliche Körper hat eine bestimmte physische Form. Es gibt zwei Standardausführungen. Eine ist mit einem (manchmal) langen Organ ausgestattet, das Penis genannt wird. Die andere Ausführung ist mit einem Raum ausgestattet, in den das (manchmal) lange Organ gesteckt werden kann. Leute, die das gerne machen, werden „Heterosexuelle“ oder „straight“ genannt. Was die gerne tun, ist, den Raum zu füllen und mit ihren Organen Reibung hervorzurufen. Allerdings findet vorher normalerweise ein ausgedehntes Werbespiel mit bestimmten, (kulturell) festgelegten Verhaltensweisen statt. Manchmal werden Überleben und Liebe in den Akt ein-

gebaut, und das ganze wird dann „Ehe“ genannt. Manchmal wird nur Überleben in den Akt eingebaut, und das wird dann „Prostitution“ genannt. Manchmal wird nur Liebe eingebaut, und das wird „Affäre“ genannt. Gelegentlich erzeugt so ein Akt neue Individuen. Dies mag von den Teilnehmern angestrebt worden sein oder auch nicht. Das Töten des Individuums vor der Geburt wird „Abtreibung“ genannt. Es gibt andere Zeitgenossen, die sexuell gerne mit Individuen des gleichen Körpertyps umgeben. Diese Leute werden „Homosexuelle“ oder „lesbisch/schwul“ genannt. Außer der Körperform und dem Ersetzen bestimmter Körperöffnungen ist die Thematik und die Tätigkeit genau die gleiche, nur die Zeugung neuer Individuen und die damit verknüpften Probleme treten hier nicht auf. Manchmal funktioniert Sex nicht. Das (manchmal) lange Organ will nicht lang werden, oder der Raum will kein Gleitmittel produzieren. Diese Zustände werden „Impotenz“ bzw. „Frigidität“ genannt. Manche Menschen sind nicht in der Lage, ihre Organe dann funktionieren zu lassen, wenn sie das wollen; bei anderen funktionieren ihre Organe dann, wenn sie es nicht wollen. Während des Geschlechtsaktes denken Leute manchmal an andere Personen als an die, mit denen sie zusammen sind. Viele spielen häufig zum Vergnügen mit ihren Organen. Manche zeigen ihre Organe gern; andere wiederum beobachten sie dabei gern. Diese beiden Zustände werden „Exhibitionismus“ bzw. „Voyeurismus“ genannt. Manche schauen sich gerne Filme oder Bilder an, die Sex oder Nacktheit zeigen. Andere finden Tiere reizvoll und werden durch sie sexuell erregt. Manche haben gerne mehrere Partner zur gleichen Zeit. Wieder andere ziehen es vor, über all das oder Teile davon zu fantasieren und ihre Fantasien nie auszuagieren. Und manche lieben es, das Ganze zu psychoanalysieren.

(...)

Sie glauben, dass bestimmte Formen (fast immer die Formen, die anders sind als Ihre) „schlecht“ oder „falsch“ sind. Sie sind auch überzeugt, dass andere Formen (fast immer Ihre) „gut“ und „richtig“ sind.

Nun zur wirklichen Wahrheit über Sex. An Sex ist nichts richtig und nichts falsch. Ihre Überzeugungen sind lediglich Ihre Überzeugungen und nicht die Wahrheit. (...) Sex ist Spaß und Vergnügen und ist gut für Sie, ungeachtet dessen, was Sie darüber denken.“

Ron Smothermon, Drehbuch für Meisterschaft im Leben, Buch 3, Kapitel 7, „Sex“

So, das wären jetzt mal ein paar Fakten, plus Herrn Smothermons Einschätzung dazu. Was macht das mit Ihnen? Und was machen Sie jetzt damit? Erst mal ein wenig schmunzeln, hoffe ich. Anschließend können Sie es vielleicht vorläufig als Grundlage nehmen, um nun zu betrach-

ten, wie Ihre persönlichen Einstellungen und Vorlieben denn aussehen. Eine gewisse Ahnung dazu werden Sie wahrscheinlich haben, denn ich vermute, dass Sie sich mit diesem Thema im Laufe Ihres Lebens schon konfrontiert gesehen haben (außer Sie haben beschlossen, das Thema auszuklammern und praktizieren keinen Sex). Wenn Sie sich halbwegs darüber im Klaren sind, geht es jetzt einen Schritt weiter, und zwar hin zu dem Bereich, in dem die tieferen „Probleme“ zu dem Thema begraben sind: der ganze Wust an Gedanken, Ideen und Konzepten, der da mit dranhängt. Es könnte schon mal damit losgehen, dass Sie zwar Ihre Vorlieben klar erkannt haben, Ihr höchstgelegener innerer Richter aber ganz und gar nicht einverstanden ist damit und Sie folglich über Ihre Sexualität (und wenn es schlimm kommt, auch über sich selbst) zu dem Schluss gekommen sind, dass sie „falsch“ ist oder „abartig“, „nicht normal“, „böse“, „sündig“, „pervers“ oder was auch immer. Insbesondere wenn Ihre Vorlieben scheinbar der Norm und den Moralvorstellung der Gesellschaft nicht entsprechen. Das hat eine Wirkung: Wahrscheinlich werden Sie es vorziehen, diese Vorlieben nicht anzusprechen, vielleicht zu unterdrücken, vielleicht zu verdrängen oder zu versuchen, sie wegzuthrapieren oder auf anderem Wege zu „überwinden“. Gelingt das nicht, dann versuchen Sie vielleicht, sie heimlich auszuleben und bezahlen dafür mit enormen Gefühlen von Schuld und Scham.

Sollten Sie zufällig das Glück haben, dass Ihre Wünsche und Vorlieben in Bezug auf Sexualität tatsächlich halbwegs mit den anerkannten Trends übereinstimmen, kommt eine andere Lieblings-Dynamik auf: Unsicherheiten, Druck und Ängste. Angst, dem Anderen nicht zu gefallen, ob Sie es „gut“ und „richtig“ machen, der Druck, nicht zu „versagen“, ja einen Orgasmus zu bekommen und/oder dem Partner einen zu verschaffen, das alles aber korrekt, zur richtigen Zeit, nie zu früh, nicht zu spät und auf gar keinen Fall überhaupt nicht. Angst, Nein zu sagen zu Praktiken, die Ihnen nicht zusagen, aber die der Andere sich scheinbar wünscht, die Scham, zuzugeben, selbst etwas Bestimmtes zu wollen, was das Andere nicht freiwillig anbietet. Schuld, weil sie in Gedanken bei jemand Anderem sind oder tatsächlich gerade bei jemand anderem sind (nicht Ihrem Partner). Dann vielleicht noch Sorge wegen einer ungewollten Schwangerschaft oder einer sexuell übertragbaren Krankheit. Sollten Sie – mit und trotz diesem ganzen Zeug (die Sexualität hat

schon eine faszinierend penetrante Schubkraft) – sich nun tatsächlich so nah an einen Anderen herangewagt haben, kommt noch die ultimative Angst: vor der Hingabe, einem Sich-Verlieren, im Grunde die Grundangst vor Kontrollverlust.

Wie also soll im Angesicht all dessen Sexualität überhaupt funktionieren? Eine Lösung, die viele heranziehen ist: sich einen gewissen Ablauf aneignen, bestimmte Gefühle und die eigenen Bedürfnisse ignorieren oder besser noch: verdrängen und etwas „Bekanntes“ also „Handhabbares“ daraus zu machen. Eine weitere beliebte Strategie ist, aufzugeben und darauf zu verzichten, Freude daran zu haben, und es halt, wenn es denn unbedingt sein muss, über sich ergehen zu lassen. Oder das Thema aufzuspalten in Pflicht, Erduldung und Langeweile zu Hause und sich das, was man wirklich ersehnt, woanders zu suchen.

Sexualität hat mit Lebendigkeit zu tun. Mit Vergnügen und Genuss. Sie hat auch mit Nähe und Vertrautheit zu tun, wenn man das wünscht. Sie kann einer der direktesten Kanäle sein, einen anderen Menschen zu erfahren, einer der direktesten Kanäle für Kontakt und Kommunikation, weil sie der Worte (die immer eine Krücke sind) nicht bedarf. Wenn Sie das wollen. Sie kann etwas Spirituelles sein, wo es um die Erfahrung des reinen Seins und der Aufhebung der Dualität mit einem Anderen geht. Wenn Sie das wünschen. Sexualität ist, sollte sie in Beziehung stattfinden, ein fundamentaler Pfeiler in einer Liebesbeziehung. Im sexuellen Akt kann es gelingen, den Partner immer wieder, an dem ganzen Alltags-Drama vorbei, direkt und auf einer anderen Ebene zu erfahren. Darum funktioniert der berühmte „Versöhnungs-Sex“, weil diese Energie kurzzeitig das Geschehen im Kopf beiseitefegt und das Denken aushebelt. Wenn Sie das wollen.

Ganz gleichgültig, was es denn nun ist, was Sie in der Sexualität wollen, es ist von grundlegender Bedeutung, dass Sie es WISSEN. Sie müssen Klarheit über Ihre Motivation, Ihre Bedürfnisse, Ihre Ängste und Ihre Sehnsüchte haben. Und zwar immer wieder neu. Denn sie verändern sich laufend. Mit der Zeit, mit dem Alter, mit den Lebensumständen, mit der Person, mit der Sie gerade zusammen sind. Und dann müssen

Sie bereit und in der Lage sein, das zu kommunizieren, sollte es nötig sein. Auch hier: Die Monster beim Namen zu nennen, die gerade hinter der Ecke lauern, nimmt ihnen den Schrecken. Es – was immer es ist, wie sehr es Sie auch beschämt oder ängstigt – auszusprechen nimmt meist schon einen großen Teil des Drucks und der Angst. Dann ist noch die große Befürchtung, dass der Andere das, was Sie aussprechen, „nicht haben kann“, nicht akzeptiert und Sie ihn verlieren, wenn Sie es ihm nicht recht machen. Ja, ein Risiko besteht immer, wenn ich mich zeige, wie ich bin, statt ein Bild zu präsentieren, von dem ich denke, das es der Vorstellung meines Gegenübers entspricht. Das Risiko kann ich vermeiden. Ich habe die Wahl, ein ansprechendes Bild zu malen und es vor mir herzutragen. Es ist nicht falsch. Aber es hat eine Konsequenz. Wir sprechen hier in erster Linie über die Sexualität in Beziehung, weil dies nun mal der Kontext ist, dem dieses Buch sich widmet. In Beziehung ist es dann vielleicht nachvollziehbar, dass Sie aus Angst, den Partner zu verlieren, bestimmte Dinge von sich zurückhalten. Jetzt machen Sie mal ein Gedankenexperiment: Stellen Sie sich vor, Sie suchen eine Prostituierte bzw. einen Gigolo auf. Die Vorstellung auf dieser Ebene Ihre möglichen Befürchtungen und Unsicherheiten mitzuteilen, mag erst einmal abstrus klingen. Andererseits: Hier haben Sie (in der Regel) keine emotionale Bindung, also im Grunde „nichts zu verlieren“, richtig? Trotzdem würden Sie sich wahrscheinlich auch hier nicht wirklich mit dem zeigen, was Sie bewegt. Weil „Prostituierte“ oder „Gigolo“ nur ein Wort ist, ein Etikett. Dahinter befindet sich ein Mensch. Dass Sie sich – weder auf dieser Ebene, noch in Beziehung – nicht „outen“ wollen, liegt einfach an einem Bild von sich, das Sie aufrechterhalten wollen. Eine Maske. Sie wollen nicht, dass ein anderer Mensch „schlecht von Ihnen denkt“, sie belächelt, Sie abwertet. Egal, wie nah oder fern er Ihnen ist. Und vor allem: Sie selbst wollen sich selbst gegenüber nicht „das Gesicht verlieren“. Das ist verständlich. Aber Sie zahlen einen hohen Preis: Sie sind nicht Sie selbst, Sie verzichten darauf, authentisch zu sein, und Sie verzichten damit auch darauf, das Leben „echt“ mitzubekommen. Sie machen sich klein. Der Mut, den es braucht, sich in Ihrer scheinbaren Schwäche zu zeigen und zu dem zu stehen, wie und was Sie gerade sind, beinhaltet einen unheimlich großen Gewinn: Selbstbestimmung und ECHTEN Selbstwert. Sie werden groß – so groß, wie

Sie eigentlich sowieso schon sind!

Allerdings haben Sie die Wahl. Wie immer. In einer „festen Beziehung“ haben Sie diese auch. Aber hier hat es eine klare Konsequenz, wenn Sie entscheiden, das Thema einfach laufen zu lassen, zu ignorieren und nicht darüber zu reden. Da Sexualität für die meisten Menschen ein starkes Grundbedürfnis ist, werden Sie sich irgendwann höchstwahrscheinlich nach einem anderen Menschen umsehen, bei dem Sie dieses Bedürfnis befriedigt bekommen. Oder Ihr Partner sucht sich jemanden, oder Sie beide tun das. Im Grunde – insbesondere falls Sie sich darüber ausgetauscht und geeinigt haben – ist nichts dagegen einzuwenden. Aber Sie verpassen die Chance, diese Dynamik mit Ihrem Beziehungspartner zu leben, und das ist einfach nur schade.

Sollte bei Ihnen zu diesem Thema in Ihrer Beziehung etwas im Argen sein oder Ihnen entgleiten: Es gibt auch hier kein allgemeingültiges Rezept. Hier, wie in allen anderen Bereichen: Sie können einen Zustand (wo Sie total verliebt die Hände nicht voneinander lassen konnten) nicht halten. Alles verändert sich, und zwar andauernd. Sie können es aber immer neu und gegebenenfalls anders kreieren. Sie können beschließen, immer wieder kurz die rosarote Brille aufzusetzen und Ihr Gegenüber mal wieder so unvoreingenommen und hoffnungsfroh zu betrachten, wie in den ersten Zeiten. Sie können beschließen, dass die Falten, der Bauch, die angehende Glatze und die Zellulitis nicht das Ausschlaggebende sind, wenn es um eine erfüllte Sexualität geht. Sie können Situationen erschaffen, die die Routine sprengen und erfrischend sind (Routine ist nicht so gut für die Kreativität!). Machen Sie Rollenspiele, einen Tantra-Kurs, was auch immer. Das kann alles bereichernd sein. Aber machen Sie keine „Arbeit“ draus. Es sollte leicht sein und Spaß machen, und wenn Sie viel dabei lachen, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Und verzeihen Sie bitte, wenn ich mich wiederhole: Das Effektivste ist, darüber zu reden. Was gerade wie bei Ihnen ist. Dass Sie keine Lust auf Sex haben, dass Sie Potenzschwierigkeiten haben, dass Sie gerne Pornos anschauen, dass Sie sich in einen anderen verliebt haben, dass Sie Phantasien haben in Bezug auf Ihre Chefin und deren Schreibtisch. Schauen Sie gemeinsam, was da alles ist, nehmen Sie das, was Sie hören, zur Kenntnis, fragen Sie nach, versuchen Sie, es wirklich zu verstehen, und beziehen Sie es in Gottes Namen auf keinen Fall

auf sich! Es gibt keinen Betrug oder Verrat, wenn Sie ehrlich sind, und Sie nehmen den meisten Dingen das Drama, wenn Sie offen mitteilen, was ist. Sollten Sie Regeln haben, was Ihre Beziehung und Sexualität betrifft, überdenken Sie sie immer wieder gemeinsam und überprüfen Sie, ob sie noch Gültigkeit haben, jetzt und heute. Gestatten Sie Ihrem Mann, eine Geliebte (der Inhalt dieses Wortes wäre von Ihnen beiden zu definieren) zu haben, wenn Sie in einer Phase sind, wo Sexualität für Sie unbedeutend ist und er woanders steht. Nehmen Sie ernst, dass Ihre Frau vorher, nachher und manchmal währenddessen das Bedürfnis hat, darüber zu reden. Lassen sie sich immer neu ein und werten Sie den Anderen nicht ab, niemals!!!, wenn er sich Ihnen öffnet und sich in den schwierigsten Dingen zeigt.

Und geben Sie sich hin, verlieren Sie sich, geben Sie die Kontrolle auf (die Sie sowieso nur scheinbar haben!).

Sie können innerhalb und außerhalb Ihrer Beziehung mit dem Thema Sexualität umgehen, wie Sie wollen. Es gibt in der Tiefe nichts, was richtig oder falsch ist. Sie können (innerhalb dessen, was Ihr System Ihnen erlaubt) entscheiden. Vergessen sollten Sie aber nicht, dass Sie hier mit einem (oder mehreren) anderen Menschen zu tun haben. Diese sollten Sie in ihrem Sein als menschliche Wesen respektieren und deren Würde nicht absichtlich – auch nicht, indem Sie tun, als wäre es keine Absicht gewesen – verletzen. Und: Übernehmen Sie Verantwortung für das, was Sie tun oder eben nicht tun. Keiner sonst ist verantwortlich, schieben Sie es nicht Ihrem Mann in die Schuhe, wenn Sie mit einem anderen geschlafen haben. Rechtfertigen und erklären Sie sich nicht. Und fühlen Sie sich um Himmels Willen nicht schuldig! Das bringt niemandem etwas, es gibt Ihnen höchstens heimlich die Erlaubnis, es wieder zu tun. Das mit der Schuld funktioniert nämlich ganz analog zum Sündenerlass (na ja, wir hängen ja tief unter dem Einfluss der christlichen Kirche und Schuld ist einer ihrer Hauptpfeiler): Sie tun etwas „Böses“. Sie empfinden Schuld. Das ist sehr unangenehm, und dieses innere Leiden am Schuldgefühl ist sozusagen die Strafe, die Sie über sich selbst verhängen (wenn es Ihnen lieber ist, können Sie stattdessen auch die neunköpfige Peitsche nehmen und Ihren Rücken bearbeiten). Anschließend sind Sie eingewaschen, denn Sie haben gebüßt. Folglich dürfen Sie es jetzt wieder tun, Sie werden danach ja zur Strafe

wieder das Ding mit der Schuld machen. Stattdessen: Tun Sie es, und dann stehen Sie einfach dazu. Oder, wenn Sie meinen, da ist ein Aspekt dabei, der Schaden anrichtet, dessen Konsequenz Sie nicht auf sich nehmen wollen, dann lassen Sie es einfach. Seien Sie sich nur bewusst: Die Dinge haben eine Konsequenz, das heißt: Sie rufen ein Ergebnis als Folge Ihres Tuns oder Nicht-Tuns hervor. Das ist es, wofür Sie die Verantwortung haben. Ansonsten wird es (außer in Ihrem Kopf und den Köpfen anderer natürlich auch) keine Richter und keine Strafen geben. (Ich spreche hier nicht davon, dass wir einer realen Gesetzgebung unterliegen und es insofern selbstverständlich einen realen Richter gibt, sollten Sie gegen ein bestehendes Gesetz verstoßen.) Was Ihre Beziehung zu dem anderen Menschen anbelangt, hat Schuld eine tendenziell eher destruktive Dynamik in sich: Sie werden sich im ersten Schritt zurückziehen, den Anderen meiden, aus dem Kontakt gehen, sie wollen ja mit diesem unguuten Gefühl nicht konfrontiert sein. Dann wird Ihr Kopf anfangen, Begründungen für Ihr Verhalten zu suchen und zu finden: Sie werden sich (innerlich) rechtfertigen, erklären, Gründe vorweisen, dass Sie gar nicht anders konnten. Und der nächste Schritt ist die Konsequenz davon: Sie drehen das Ganze um und weisen ihm die Schuld zu. Nicht sehr beziehungsfördernd, oder?

Als Anregung einige Motivationen – es gibt sicher noch sehr viele andere! –, warum es Menschen dazu treibt, Sex zu haben (die Themen Gelderwerb und Versorgt-sein hatten wir schon bei Ron Smothermon):

Aus dem reinen Trieb heraus, also zur Lustbefriedigung, dem Hunger des Körpers nach sexueller Befriedigung folgend. Hier ist der Andere nur insofern wichtig, als er Sie körperlich ansprechen muss, also ein körperliches Begehren in Ihnen auslöst.

Als Übersprungshandlung: Sex als Sucht, um eine innere Leere, ein Loch zu füllen, um Einsamkeit, Frustration oder andere unerträgliche Gefühle nicht zu fühlen, wobei der Andere vollkommen austauschbar ist, Sie benutzen ihn.

Aus einer Haltung heraus, wie zum Beispiel: „Ich darf nicht Nein sa-

gen“, „Ich habe es verdient, benutzt zu werden“, „Nur wenn ich mich unterwerfe, werde ich geliebt“.

Aus der Unfähigkeit heraus, Nein zu sagen, sich gegen einen vorherrschenden Verhaltenskodex zu wehren (z.B. bei Jugendlichen). Hier haben Sie nicht den Eindruck, eine Wahl zu haben, Sie lassen sich benutzen, der Andere „bestimmt“.

Als Liebesdienst: Sie heilen den Anderen durch den Kontakt im sexuellen Akt. Indem Sie ihn ganz nehmen wie er ist, können Sie das Beschädigte in ihm durch Ihre Hingabe heilen. Motivation ist Mitgefühl, der sexuelle Akt ein Geschenk. Hier ist im Grunde der Andere auch austauschbar, er muss nur in das Schema passen, das Ihren Helferinstinkt aktiviert, also „leidend“ sein.

Aus dem Verliebtsein heraus: Befriedigung der Sehnsucht nach grenzenloser Nähe, nach Verschmelzung, nach einer wortlosen tiefen Kommunikation, einem unmittelbaren Austausch ohne den Umweg über Worte. Hier kann es nur „der/die Eine“ sein, das ist vollkommen gebunden an das Objekt der Sehnsucht.

Aus „echter“ Liebe, einem tiefen, echten Kontakt heraus. In der „Haltung“ der Liebe, wenn Sie in der Tiefe erkennen, wer Ihr Gegenüber ist, dann gibt es keine Grenzen, auch keine körperlichen. Das wäre eine erweiterte Kommunikation von Selbst zu Selbst über die körperliche Ebene. Hier ist der Andere auch austauschbar, Voraussetzung ist diese Begegnung, der „wahre Kontakt“, der aber im Grunde mit jedem Menschen stattfinden kann.

Mit dem Ziel, ein Kind zu kriegen.

Um das Gefühl von Macht zu spüren, Dominanz über einen anderen Menschen zu erlangen. Das kann über die Erniedrigung des anderen im sexuellen Akt geschehen oder über die Gewissheit, dass der andere sich in einer sexuellen Abhängigkeit befindet und Sie über seine Bedürfnisse Kontrolle über ihn ausüben können.

Treue – ein Mythos

Es ist ein sehr seltsames Phänomen, das hier jetzt angesprochen werden soll. Es gibt sehr viele verschiedene Formen von Beziehung und Dynamiken innerhalb der Partnerschaften, aber egal ob mit oder ohne Tauschein, ob gleich- oder gegengeschlechtlich, ob freier oder traditioneller – in einem Punkt scheinen sich die meisten einig zu sein: Der Beziehungspartner hat treu zu sein.

Treue dürfen Sie gelegentlich für sich alleine oder auch zu zweit definieren. Das könnte, wie immer, recht interessant werden (zum Beispiel, wo beginnt sie und vor allem: An welchem Punkt hört sie auf). Insgesamt und allgemein wird aber Übereinstimmung herrschen, dass dies bedeutet, dass man nicht mit einem anderen Menschen Sex haben darf. Es mag variieren, ob eine innige freundschaftliche Beziehung, der Gang zu einer Prostituierten oder die Tatsache, dass man sich in einen anderen verliebt hat, ohne dass es zu körperlichem Kontakt kam, schon als Treuebruch definiert wird. Aber Sex außerhalb der Beziehung ist tabu. Übereinstimmend. Bedingungslos. Wer diese Regel bricht, riskiert im Regelfall das Ende der Beziehung. Falls es herauskommt.

Es ist interessant, dass eine tiefe Verbundenheit, ein bester Freund, ein Seelenverwandter eher toleriert werden (aber auch nicht immer), als ein Liebhaber oder eine Geliebte, auch wenn da keine emotionale Bindung herrscht. Ein einmaliger Ausrutscher geht manchmal noch durch, eine Affäre ist tabu. Trotzdem gibt es Statistiken, die besagen, dass etwa 30 Prozent aller Menschen (Männer wie Frauen, ohne große prozentuale Unterschiede!) fremdgehen. Da anscheinend ein Drittel aller Menschen, die in Beziehung leben, das Bedürfnis haben, sich auch mit einem anderen Menschen sexuell zu vereinigen, ist also anscheinend nicht die große Ausnahme, sondern ein recht verbreitetes Phänomen. Vielleicht wäre die Frage, warum die anderen 70% es nicht tun. Außerdem müssen wir uns doch fragen, warum trotz allem so vehement an diesem „Ding“, dem Konzept der Treue, festgehalten wird. Was liegt unter der Untreue? Was ist die Angst dahinter? Was die Sehnsucht? Was muss geschützt, was ferngehalten werden?

Ich vermute, dass die Grundangst dahinter die ist, verlassen zu wer-

den, und die Befürchtung, nicht zu genügen. Der andere könnte sich ja im Laufe der Zeit verlieben, ich könnte im Vergleich zu der anderen „schlechter abschneiden“, der Reiz des Neuen könnte die Motivation geben, und die Konsequenz, die scheinbare „Horrorvision“ ist: Sie oder er geht. Ich werde verlassen. Außerdem kann es passieren, dass ich mit meinen Versagensängsten und Grundhaltungen konfrontiert werde, dem Gedanken, nicht gut genug zu sein, nichts wert zu sein, unfähig zu sein, meinem Partner das zu geben, was er braucht.

Darum ist die käufliche Liebe (wenn er seine Triebe schon nicht im Griff hat) oder der One-Night-Stand (wenn sie mal völlig betrunken war) eventuell noch tolerierbar, denn in diesem Fall sind diese Themen nicht unbedingt im Vordergrund. Eine gute und weit verbreitete Strategie, um nicht mit der Angst, verlassen zu werden, konfrontiert zu sein, ist: Man tut so, als würde man nicht merken, dass er oder sie eine Affäre hat, denn solange es im Verborgenen ist, kann man so tun, als ob – und zumindest gibt es keine Konsequenz, keine Trennung. Darum ist das oft die Lösung: wenn also, dann heimlich. Um das tun zu können, dann die innere Rechtfertigung: Ich will ihn ja nicht verletzen, ich liebe beide, ich will mich nicht trennen, aber mir fehlt etwas, sie ist eine wunderbare Freundin, aber keine Geliebte, er ist mein engster Vertrauter, aber ich brauche Abwechslung ... wie auch immer.

Abgesehen von dieser Grundangst des Verlassen-werdens laufen andere große Dramen ab, die mit ganz essenziellen Themen zusammenhängen und darum so dramatische Wirkung haben: Verrat, Loyalitätsbruch, Vertrauensbruch, Betrug, dass etwas in Gefahr ist, das „mir gehört“. Das alles, weil der „Treuebruch“ persönlich genommen wird. Dazu später mehr.

Um zumindest diese Dramen nicht aufkommen zu lassen, könnte es doch die Lösung sein, es einfach zu thematisieren, offenzulegen. Aber hier wirkt noch eine Dynamik, die der Heimlichkeit. Die Heimlichkeit dient natürlich zum einen dazu, einen Konflikt, eine Auseinandersetzung zu vermeiden, also im Endeffekt, sich der Konsequenz und damit der Verantwortung nicht zu stellen. Wenn Sie Ihre Affäre verheimlichen und es so begründen, dass Sie den anderen schützen wollen oder ihn doch noch/auch lieben und nicht verlieren wollen, sollten Sie sich

klar darüber sein, dass sie ihn damit entmündigen. Sie nehmen ihm das Recht auf eine eigene Entscheidung, und Sie sprechen ihm vielleicht sogar die Fähigkeit ab, mit dieser Situation umzugehen.

Der andere Aspekt der Heimlichkeit ist die Dynamik darin. Es hat etwas Verzaubertes, etwas Verbotenes, etwas Prickelndes, und damit auch etwas sehr Lebendiges. Es hat einfach einen Reiz, etwas heimlich zu tun, Grenzen zu überschreiten, etwas zu wagen. Es ist aufregend und belebend.

Was machen wir also damit? Mit der eigenen Verlustangst und Eifersucht? Kann es die Lösung sein, den anderen von der Versuchung fernzuhalten, ihm zu verbieten, sich mit einem anderen Menschen tiefer abzugeben, aus Angst, dass er dann merkt, dass er nicht mehr mit mir zusammen sein will? Ist es besser, er kriegt das nicht mit und bleibt, obwohl er eigentlich innerlich vielleicht schon weg ist? Kontrolle, scheinbare Sicherheit, fehlender Selbstwert, Unsicherheit, Angst vor Einsamkeit. Viele tiefsitzende Ängste stehen hinter diesem Thema, dieser Forderung nach „du gehörst mir“ – was sowieso eine ziemlich zweifelhafte Haltung in einer Beziehung ist. Ich kann mich – freiwillig! – einem Menschen verpflichten, ich kann Ja sagen, ich kann eine Entscheidung treffen und eine Ausrichtung aufrechterhalten. Ich kann willens sein, mich den Herausforderungen (und den Versuchungen) zu stellen, aber ich werde nie jemandem gehören. Ein Mensch ist und bleibt frei (in seinem von sich selbst gestrickten Rahmen), und er wird nie einem anderen Menschen gehören. Er kann sich zugehörig fühlen oder verbunden, aber das MEIN kann auf dieser Ebenen nicht wirklich auf einer echten Wahrheit gründen. Ein Mensch ist kein Besitz. Ein Mensch ist wandelbar. Ein Mensch hat so viele unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche, Motivationen und Ziele, die sich noch dazu in der Zeit und mit dem Leben wandeln, (das Leben ist Veränderung, wissen Sie noch), dass es nahezu absurd erscheint zu postulieren, dass ein einzelner Anderer das alles befriedigen und erfüllen soll – und dann noch über einen Zeitraum von 50 Jahren hinweg. Und doch: Wir fordern Treue und fühlen uns schuldig, wenn wir untreu sind. Zumindest die meisten von uns. Und wir haben nebenbei andere Beziehungen und Sexualpartner. Zumindest 30 Prozent von uns.

Machen Sie jetzt nur eins: Überdenken Sie mal das globale und dann Ihr individuelles Konzept in Bezug auf Treue. Und dann denken Sie mal kurz bunt: Wie könnte Beziehung ohne dieses Konzept aussehen? Wie könnten individuelle Regeln und Dynamiken aussehen, die möglicherweise eine gewisse Konstanz und Verlässlichkeit garantieren, ohne auf ein Besitzdenken zurückgreifen zu müssen. Wie könnte man dem Partner eine gewisse emotionale Sicherheit geben, ohne die eigene Freiheit und mögliche Bedürfnisse unterdrücken, bekämpfen oder hinter seinem Rücken ausleben zu müssen? Stellen Sie sich vor, alles wäre möglich und Sie wären innerlich frei und sicher. Wie könnte sich dieses Thema eventuell wandeln? Oder Sie finden heraus, dass es genau richtig so ist, wie Sie es leben, dann leben Sie es so. Bewusst und in voller Verantwortung dafür.

Nochmal zu dem Aspekt, dass wir die Untreue des Partners „persönlich nehmen“. Sie werden vielleicht denken, klar ist das persönlich, er hat ja MICH betrogen! Nun ja, das ist die Frage. Was bedeutet es denn, dass dieser Mensch mich betrogen hat? Sie wissen, worauf das hinausläuft: Es ist mal wieder Zeit für eine Definition. Und wenn Sie das für sich machen und sich dann vielleicht mit anderen Menschen austauschen, werden Sie feststellen, dass Betrug wieder einmal für jeden etwas anders bedeutet. Und dass wir die Tendenz haben, das Verhalten der Anderen zu interpretieren. Sie könnten es so sehen, dass Ihr Partner sich einem anderen Menschen zugewandt hat, weil ER etwas suchte, das er brauchte, weil IHM etwas fehlte, wonach er sich sehnte, dass ER ein Bedürfnis hatte, dass er befrieden wollte. Aber meistens sehen Sie nicht das, was bei IHM ist, sondern das, was (nach Ihrer höchstgelegenen Interpretation) bei Ihnen fehlte. Vielleicht glauben wir wirklich, alle Aspekte und Ebenen bei unserem Partner abdecken zu können, aber das halte ich für eine Illusion. Vielleicht können Sie ja akzeptieren, dass Ihr Mann lieber mit seinen Kumpels Schafkopfen spielt, weil Sie das nicht beherrschen. Oder dass Ihre Frau mit Ihren Freundinnen ins Theater geht, weil Sie das nicht ertragen. Aber dass es so vielfältige und unterschiedliche Aspekte in der Mann-Frau-Dynamik gibt, dass ein einzelner Mensch sie nicht alle abdecken kann, das scheinen wir nicht akzeptieren zu wollen. Und schon gar nicht, dass der Partner eben einen dieser Aspekte, den

Sie nicht verkörpern, woanders auslebt. Und statt gelassen zu sagen: „ok, dann mach das doch mit jemand anderem“, passiert das, was ich anfangs angesprochen habe: Wir nehmen es persönlich. Was sie bei Ihrer fehlenden Fähigkeit, sich auf ein Theaterstück einzulassen oder die Schafkopf-Regeln zu lernen eher nicht tun. Da werden die inneren Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle und Ängste aktiviert. Wenn Sie sich vorstellen könnten, dass die Tatsache, dass Ihr Partner sich auch zu einer anderen Person hingezogen fühlt, möglicherweise gar nichts mit Ihnen zu tun hat, könnten Sie der Situation klarer und konstruktiver begegnen. Und wenn da Zweifel sind: Fragen Sie ihn einfach ...

Denn es gibt unendlich viele Motivationen, den Wunsch zu entwickeln, sich auf einen anderen Menschen außerhalb der Beziehung einzulassen, und die wenigsten haben etwas mit der aktuellen Partnerschaft selbst zu tun. Das sieht man auch daran, dass die wenigsten Paare sich tatsächlich trennen, sondern die Liebschaft nebenher laufen lassen. Das Neue, der neue Mensch, ist aufregend und anregend. Das Gefühl von Verliebtsein macht lebendig, ist belebend, berauschend. In einem neuen Menschen finden wir das Bedingungslose, das Ganz-angenommen-Sein wie wir sind, das uns oft in einer längeren Partnerschaft abhandenkommt. Es gibt eine Art Jagdinstinkt, der einen dazu treiben kann, immer neue „Eroberungen“ zu machen. Neugierde, der Wunsch, einen anderen Menschen zu erfahren, zu spüren, zu erleben. Bestätigung, dass man noch immer begehrenswert ist. All das hat nichts mit Ihnen zu tun.

Sollten Sie aber (weil Sie gefragt haben!) darauf kommen, dass der Grund für die „Untreue“ Ihres Partners in einer Störung innerhalb Ihrer Beziehung liegt, dann sollten Sie die Mühe auf sich nehmen, das wirklich in der Tiefe zu beleuchten. Sie werden mal wieder nicht darum herumkommen, zu reden. Sie werden die Bedürfnisse Ihres Partners verstehen müssen, Sie werden Ihre Befindlichkeit und Ihre Bedürfnisse darlegen müssen, Sie werden eine Lösung für die problematisch gewordenen Dynamiken finden und möglicherweise Kompromisse und Zugeständnisse machen müssen. Wenn Sie möchten. Wenn Sie eine wahrhaftige und lebendige Beziehung haben wollen. Sie können sich auch trennen. In manchen Fällen sollten Sie sich trennen. Sie können auch so tun, als ob nichts wäre, und das Ganze weiterlaufen lassen.

Nichts davon ist richtig oder falsch. Sie haben die Wahl. Und es hat eine Konsequenz. Was ganz toll wäre, egal, was Sie tun oder unterlassen zu tun: Machen Sie es bewusst und übernehmen Sie Verantwortung.

Bedürfnisse – wer gewinnt

Jetzt nähern wir uns dem Beziehungsalltag. Dieses Thema betrifft alle Beziehungen, im Grunde ist es eine Grunddynamik des Menschseins: Wir werden fast ununterbrochen von Bedürfnissen angetrieben. Es gibt Grundbedürfnisse auf ganz essenziellen Ebenen und Bedürfnisse, die wir uns selbst erschaffen haben. Das Bedürfnis nach Essen, Trinken, Triebbefriedigung, das Bedürfnis nach Sicherheit, Wärme, Wohlbefinden, Gesundheit, nach Nähe, nach Selbstentfaltung, Bewegung, Kreativität, Lernen, nach Abwechslung, Spiritualität, Glück, Kraft, Unterstützung, Fortschritt, nach Anerkennung, Akzeptanz, Liebe und Kontakt, nach Suchtstoffen, nach Vergebung, nach Bewunderung ... die Liste lässt sich noch sehr sehr lange weiterführen. Und in jedem Augenblick wirken unterschiedlichste Bedürfnisse. Wir lernen schon sehr bald in unserem Leben, dass nicht alle unsere Bedürfnisse – und schon gar nicht sofort – gestillt werden können. Wir lernen, damit umzugehen. Wir lernen dann, wenn wir Glück haben, dass nicht die anderen dafür zuständig sind, unsere Bedürfnisse zu erfüllen, sondern dass wir uns selbst darum zu kümmern haben, sobald wir erwachsen sind. Das mag hart klingen, aber ich denke, es spiegelt die Realität ganz gut wieder.

Denn unsere Frustration, unser Unmut, unser Unglücklich-sein in Beziehungen hängt oft daran, dass unsere Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Das macht sich sehr stark auf emotionaler Ebene bemerkbar, und langfristig kann es auch tatsächlich krank machen.

Das Hauptproblem dabei ist, dass wir uns unserer Bedürfnisse sehr oft nicht bewusst sind. Ein zweites Problem ist, dass wir sie uns nicht zugestehen, sprich, uns selbst dafür verurteilen, dass wir ein bestimmtes Bedürfnis haben. Dann, dass wir sie vielleicht kennen, aber übergehen, uns darin also nicht ernst nehmen. Und in Beziehungen passiert etwas wirklich Faszinierendes: Zumindest für die Bedürfnisse, die uns

zugänglich sind, die wir kennen, finden wir eine ganz tolle Lösung: Wir delegieren die Befriedigung dieser Bedürfnisse an unseren Partner. Es scheint so, als wäre das im Kleingedruckten des Ehevertrages mit unterschrieben worden. Der Andere hat sich also um meine Bedürfnisse zu kümmern. Zusätzlich sollte er auch noch versuchen, sie zu erraten. Ich befürchte, das kann auf Dauer nicht gut gehen.

Wichtig wäre im ersten Schritt, einmal zu erkennen, was die eigenen Bedürfnisse sind. Und hier geht es nicht darum, eine grundsätzliche Liste aller möglichen Bedürfnisse zu machen, die Sie irgendwann einmal hatten oder haben könnten. Der Augenblick genügt voll und ganz. Jetzt hier hinschauen und mitbekommen, was Sie bewegt, was Sie brauchen. Es sind ja meist unsere Gefühle, die uns ganz klar mitteilen, dass etwas nicht stimmt, und im Grunde darauf hinweisen, was wir bräuchten. Gut, wenn Sie nun Ihr Bedürfnis identifiziert haben, wäre es unter Umständen ganz gut, es kurz zu hinterfragen (zumindest wenn Sie das Bedürfnis verspüren, Ihren schreienden Nachbarn zu erschießen). Wir werden nie in der Lage sein, alle unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Manchmal ist es nicht möglich (das Bedürfnis noch ein letztes Mal mit dem Vater zu sprechen, der aber verstorben ist), manchmal geht es nicht sofort und wir müssen es vertagen. Aber schon allein zu erkennen, was da in Ihnen wirkt, wird dafür Sorge tragen, dass sich etwas in Ihnen beruhigt. Richtig penetrant werden unsere inneren Reaktionen erst, wenn ein wichtiges Bedürfnis über lange Zeit immer wieder unterdrückt oder übergangen wird. Es ist unsere Pflicht, uns darum zu kümmern. Und zwar selbst. Sie können durchaus Ihren Partner oder einen Freund um Unterstützung bitten, aber kein Anderer als Sie selbst sind für Ihre Bedürfnisse zuständig.

Es wäre sehr hilfreich, den Begriff „Bedürfnis“ für Sie selbst zu definieren. Was ist ein Bedürfnis? Was ist es im Gegensatz zu einem Wunsch oder einem Traum? Sie können Definitionen nachschlagen, aber sinnvoll wäre es, das Sie für sich selbst eine schaffen, im Grunde nur, dass Sie sich klar darüber werden, was Sie damit meinen.

Wenn Sie dann diese Sache mit Ihren persönlichen Bedürfnissen aus Ihrer Beziehung herausnehmen könnten, das heißt, selbst Verantwortung

dafür übernehmen könnten, wäre schon sehr viel gewonnen. Denn in dem Anspruch an den Partner, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, liegt unheimlich viel Erwartung und damit Potenzial zu Frustration und Enttäuschung. Und es ist nicht sein Job. Wenn ein anderer Mensch so freundlich ist, mein Bedürfnis zu befriedigen, dann ist das ein Geschenk, nicht eine Pflicht. Und abgesehen davon, dass er nicht zuständig ist, kommt dazu, dass in seiner Welt genauso viele Bedürfnisse wirken und nach Erfüllung verlangen und dass diese nicht immer und nicht unbedingt mit den Ihren übereinstimmen. Und dann vielleicht noch zeitgleich. Dann würde ein Kampf ausbrechen, ein Wettbewerb, „Wessen Bedürfnis ist wichtiger“, dann kommt das „wer-hat-mehr-recht-Spiel“ dazu, dann werden die Punkte auf dem Schuld-Konto als Trumpf gezogen und dann ...

Sie werden möglicherweise immer wieder an den Punkt kommen, wo Sie bemerken, dass eines Ihrer Bedürfnisse einem Ihres Partners entgegensteht. Das Bedürfnis nach Sicherheit contra dem Bedürfnis nach Freiheit. Das Bedürfnis nach Nähe contra dem Bedürfnis nach Privatsphäre. Das Bedürfnis nach Familie contra dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Das Bedürfnis nach Abwechslung contra dem Bedürfnis nach Ruhe. Das sind Momente der Herausforderung. Die Herausforderung besteht darin, eine Lösung zu finden. Einen Kompromiss zu suchen. Etwas zu erfinden, sodass beiden Bedürfnissen ein Stückweit Rechnung getragen wird. Oder freiwillig (und ohne Groll) zu verzichten, dem Bedürfnis des Anderen nachzugeben. Wenn es allerdings um etwas Grundlegendes geht, zum Beispiel um die Lebensplanung und die Frage nach Kinder oder keine Kinder, und Sie bemerken, dass zu einem solchen Thema konträre Bedürfnisse herrschen, sollten Sie die Möglichkeit in Betracht ziehen, sich aus dieser Beziehung zu lösen. Sollten Sie abwägen und zu dem Schluss kommen, dass Sie nicht bereit sind, sich zu trennen, und aus diesem Grund einen so großen Kompromiss eingehen, dann stehen Sie hinter dieser Entscheidung und verzichten Sie darauf, es Ihrem Partner nachzutragen. Dann war das Bedürfnis, mit dem Anderen Ihr Leben zu verbringen, anscheinend größer als das, eine Familie zu gründen. Sie haben entschieden und Sie sind für Ihre Entscheidung verantwortlich. Nebenbei, der heimliche

Gedanke „er wird schon noch seine Meinung ändern“, „ich krieg ihn schon so weit“ und Ähnliches, kann ganz böse nach hinten losgehen.

Vielleicht werden Sie jetzt Unmut verspüren, weil Sie das nicht mehr hören (lesen) können: Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Bedürfnisse! Erkennen Sie sie – dazu müssen Sie hinschauen – und kümmern Sie sich darum, besonders um die Bedürfnisse, die Sie Anderen, dem Leben und der Freude näherbringen. Wenn Sie etwas von Ihrem Partner wollen, dann sagen Sie es (möglichst klar, direkt, nicht als Andeutung oder mit der unterschweligen Forderung nach Interpretation, und vor allem, ohne seine telepathischen Fähigkeiten zu überfordern). Bitten Sie ihn um Unterstützung, wenn Sie Unterstützung wünschen, und vergessen Sie dabei nicht, dass eine Bitte das absolute Recht auf ein Nein mit einschließt. Und zwar ohne Rechtfertigung oder Erklärung und ohne dass es für denjenigen „schlimme Konsequenzen“ hat (nein, kein Liebesentzug!). Ach ja, und Sie DÜRFEN sich selbstverständlich um die Bedürfnisse Ihres Partners kümmern, wenn Sie das wünschen. Wenn wir in Beziehungen leben, egal auf welcher Ebene, ist es uns Menschen oft ein tiefer Wunsch, unseren Partner zu unterstützen. Das scheint auch ein Grundbedürfnis zu sein: Anderen zu helfen.

Soviel zu einer möglichen alternativen Herangehensweise an das Thema Bedürfnisse.

Wie geht es Ihnen jetzt?

Schauen Sie mal in sich. Versuchen Sie, Ihre Gefühle (nein, bitte nicht Ihre Gedanken) zu identifizieren.

Dann schauen Sie mal, was für ein Bedürfnis dahinter steht. Das Buch an die Wand zu knallen? Dann schauen Sie mal, was da für ein Gefühl oder Befürchtung dahintersteckt.

Nicht vergessen, Sie dürfen all das am Ende wieder löschen – obwohl ich befürchte, dass es so ähnlich ist wie bei einer Festplatte: Da bleibt etwas, auch wenn man „delete“ drückt, und zwar so lange, bis es überschrieben wird ...

TEIL 3: Wie Beziehung möglicherweise funktionieren kann

Kommunikation

Zu dem Thema Kommunikation brauche ich wieder Ihre Mitarbeit. Ich möchte Sie auffordern, probierhalber von der Vorstellung auszugehen, dass Kommunikation gelingen KANN. Wie das gehen soll und warum das oft nicht so wirklich oder nicht auf eine wirklich befriedigende Art und Weise funktioniert, werden wir betrachten. Aber nehmen Sie doch mal die Haltung ein: „Es ist möglich, dass ich mich einem anderen Menschen erfolgreich erkläre und einen anderen Menschen in einem bestimmten Aspekt vollständig verstehe.“ Wir gehen also davon aus, dass es in irgendeiner Form möglich ist, dass Menschen miteinander reden und zwar so, dass sie sich auch wirklich verstehen. Menschen können lernen, sich so zu erklären, dass das Gegenüber in der Lage ist, nachzuvollziehen, was innerlich – und zwar auf den tiefsten Ebenen – bei demjenigen gerade los ist. Und man kann lernen, auf eine Art und Weise zuzuhören, dass der Andere sich wirklich verstanden fühlt. Wenn Sie davon ausgingen, dass dies nicht möglich ist, dann müssten Sie – vorausgesetzt, Sie lassen diesen Gedanken wirklich ganz bewusst zu – auf einer sehr essenziellen Ebene resignieren, denn dann wäre wahrer Kontakt nicht möglich. Und das war doch anfangs einer unserer Haupt-Prämissen, dass es sich hierbei um ein Grundbedürfnis des Menschen, den Sinn unseres Menschseins handelt.

Kommunikation kann auf sehr unterschiedlichen Ebenen ablaufen. Das, was wir üblicherweise im Alltag tun, also reden, ist nicht das, was hier mit Kommunikation gemeint ist. Geschichten zu erzählen, Erlebnisse mitzuteilen, über die äußeren Umstände, politischen Verhältnisse oder über andere Menschen zu sprechen, sich zu beschweren oder sie zu loben, all das ist nicht Kommunikation in diesem Sinne. Alles, was „aus dem Kopf kommt“, Philosophien, Gedanken-Konstrukte, Meinungen, Haltungen, Glaubenssätze, all dies ist hier nicht gemeint. Auch

nicht ein In-Worte-Fassen der Gefühle, zumindest nicht der Gefühle, die ein Ergebnis von Gedanken sind (und das sind die meisten).

Worüber sollen Sie dann sprechen? Über alles, was Sie betrifft, was Sie bewegt. Ja, es können dieselben oben angesprochenen Dinge sein, sie sind Teil Ihres Erlebens. Es geht um das Wie. Wenn Sie mir also etwas mitteilen wollen zu einem Thema, das Sie offenbar beschäftigt, zum Beispiel, dass Ihr Mann immer Ihren Geburtstag vergisst, dann ist es erst dann Kommunikation – nach der hier vorausgesetzten Definition – wenn Sie diesen Fakt mit sich selbst in Beziehung setzen. Das heißt, Sie sagen nicht „Mein Mann ist ein schlechter Ehemann, weil er meinen Geburtstag immer vergisst, und Ehemänner müssen sich an Geburtstage erinnern, das macht man so.“ Das ist eine Ihrer Vorstellungen, die sie mir mitteilen. Ihre Meinung, was Ehemänner in Bezug auf Geburtstage zu leisten haben. Vielleicht haben Sie ja noch konkretere Vorstellungen, wie Frühstück am Bett, ein wertvolles Schmuckstück und eine Tischreservierung in einem edlen Lokal. Oder andere Vorstellungen. Aber das bringt Sie mir, auch wenn Sie mir Ihre Vorstellungen noch so detailliert erörtern, kein Stück näher. Dadurch kenne ich Sie nicht besser und verstehe immer noch nichts von Ihnen. Ich habe einen Aspekt Ihres Systems gesehen, das ist alles. Ich habe eine Schublade mit dem Etikett „Ehemann plus Geburtstag“ gesehen. Ich habe vielleicht sogar die dazugehörigen (von der enttäuschten Vorstellung) ausgelösten Gefühle gesehen, Ihren Ärger, Ihre Frustration. Aber von Ihnen habe ich nichts begriffen. Erst wenn Sie das Ereignis mit sich und Ihrem Erleben füllen und mir das dann mitteilen, bekomme ich SIE mit. Wenn Sie in sich schauen und herausfinden, warum denn die Sache mit dem Geburtstag so wichtig für Sie ist, was da innerlich bei Ihnen dranhängt, warum Sie reagieren, wie Sie reagieren, und was für wirkliche Gefühle unter der Reaktion von Ärger sind. Wenn Sie all das ausgraben und es mir erklären, dann haben Sie mit mir kommuniziert. Und wenn ich Ihnen wirklich zuhöre und alles gebe, um zu verstehen, was denn da in Ihrem Universum vor sich geht, dann war ich wirklich an dieser Kommunikation beteiligt.

Es gibt dafür ein paar Voraussetzungen: Sie müssen es wollen, die Bereitschaft haben, sich einzulassen: auf sich selbst und Ihre inneren Vor-

gänge, auf den Akt, sich zu zeigen mit dem, was ist, und Ihr Bestes zu geben, sich verständlich zu machen. Und wenn Sie zuhören, müssten Sie bereit sein, alle Ihre eigenen Gedanken, Vorstellungen, Meinungen und Bewertungen beiseite zu tun und den anderen ohne (auch inneren) Kommentar anzuhören. Wiederum mit dem einzigen Ziel: zu verstehen.

Nochmal: Wir Menschen haben ein relativ „unangenehmes“ Muster gemein: Unser Kopf, unser System will (im Grunde IMMER) recht haben. Das scheint ein Automatismus zu sein, dem sehr schwer beizukommen ist. Und: Dies ist tatsächlich der Auslöser von fast allen Konflikten und Beziehungsstörungen. In seiner extremsten Form auf globaler Ebene ist dieses Recht-haben-Wollen der Auslöser für Kriege, bei uns daheim sind es meist nur die Streitigkeiten um die Zahnpastatube.

Dieses Recht-haben-Wollen verhindert oft auch, dass wir uns auf einen anderen Menschen inklusive all seiner inneren Strukturen und Wahrheiten einlassen und ihn verstehen. Etwas in uns scheint zu denken, dass, wenn ich sage: „Ich verstehe das.“ oder „Ich verstehe dich.“, dies eine Zustimmung zu den Inhalten, also ein Rechtgeben bedeutet. Darum versuchen wir gar nicht, zu verstehen, sondern zetteln gleich eine Diskussion an. Diskussion heißt: Ich setze meine (andere) Meinung dagegen, und wir debattieren und jeder von uns will gewinnen, also recht haben. Das ist ein lustiges Spiel, hat aber nichts mit wahrer Kommunikation zu tun. Abgesehen davon, dass es wiederum mal ganz lustig sein könnte, testweise dem Anderen recht zu geben, statt selbst recht zu bekommen, sollten Sie für sich nur eins klarstellen: Wenn Sie mich verstehen, ganz in der Tiefe, wenn Sie also sehen und begreifen, wie ich auf einer bestimmten Ebenen „funktioniere“, was in mir vorgeht, was ich da in mir trage, und mir sagen: „Habe ich verstanden!“, dann bedeutet es nichts außer genau das: Sie haben es verstanden. Sie müssen nicht meiner Meinung sein, Sie müssen die Dinge nicht gleich oder ähnlich empfinden, Sie können alles ganz genau gegenteilig sehen. Sie BRAUCHEN gar nicht mit mir übereinzustimmen, Sie sollen mich nur verstehen. Wenn Ihr System also in der Lage sein sollte, das Verstehen vom Rechthaben zu trennen, wäre das ein großer Gewinn: Sie wären besser in der Lage, Menschen ohne Vorbehalt zuzuhören – und das ist

eine Grundvoraussetzung von Kommunikation (immer: so wie wir sie hier meinen).

Um Ihre Mitmenschen zu verstehen, müssen Sie sie verstehen. Das klingt jetzt vielleicht nicht mehr ganz so absurd, oder? Sie müssen sich öffnen und wirklich zuhören und so lange nachfragen, bis Sie verstehen. Um von Ihren Mitmenschen verstanden zu werden, müssen Sie sich ebenfalls öffnen, sich zeigen und sich erklären. Dafür müssen Sie natürlich wissen, was es denn ist, das gerade bei Ihnen abläuft. Das ist nicht so schwer, es reicht, hinzuschauen – na ja, ganz so einfach ist es nicht, das Hinschauen müssen Sie vielleicht ein bisschen üben, aber es ist keine Hexerei. Es geht darum, dass Sie sich anschauen, wie Sie funktionieren, etwas über sich und Ihre Mechanismen lernen und immer mehr mitbekommen, was bei Ihnen wirkt und Reaktionen auslöst, anstatt, dass Sie Automatismen unterworfen sind und Ihr Handeln nicht kontrollieren können. Hinschauen bedeutet, es mitbekommen, sich dessen bewusst zu sein, was passiert. Im Grunde geht es darum, dass ich im ersten Schritt mit mir selbst kommuniziere, um mich selbst zu verstehen.

Und dann kommt das Gegenüber ins Spiel. Der Andere ist anders. Das ist mal die Grundrealität, der wir uns immer wieder stellen müssen. Und es ist nicht so, dass halt Männer anders sind als Frauen und Jugendliche anders ticken als alte Menschen und „der Chinese“ anders ist als „der Europäer“, sondern jeder ist ein komplett einzigartiges, in sich stimmiges (sprich: nachvollziehbares), sehr komplexes und auf den ersten Blick undurchdringliches Universum. Das heißt: Ich muss mich mit jedem neu, individuell und ohne innerliche Erwartungen, Vorstellungen oder Wertungen auseinandersetzen. Dann entsteht Kontakt.

Ich weiß nicht, ob Sie sich daran erinnern, dass Sie mehr sind als die Summe Ihrer Teile. Nicht nur mehr: Sie sind qualitativ ganz etwas anderes. Sie plagen sich zwar im „normalen Leben“ andauernd mit Ihrem System herum, oder besser: es plagt Sie, aber Sie sind in der Lage, sich hin und wieder ein wenig davon zu distanzieren. Die beste Methode ist, so wenig wie möglich zu denken (Inhalte im Kopf im Kreis herumdrehen, scheinbar logische Begründungen für alles Mögliche zu konstruieren, das Geschehen zu analysieren und in die verschiedenen

Kopf-Schubladen einzuordnen). Gerade hier, in dem Wunsch nach einer guten Kommunikation, wäre es ausgesprochen hilfreich, das mit dem Denken zu lassen, bzw. die auftauchenden Kommentare Ihres Kopfes zu ignorieren. Der Kopf denkt sowieso weiter, aber sie haben durchaus die Wahl, wem Sie gerade zuhören: dem inneren Kommentator oder dem Menschen, der Ihnen gerade etwas mitteilen will. Wenn Sie ihn und seine Aussagen nicht andauernd bewerten, sich eine Meinung dazu bilden, sie in Schubladen räumen, mit Ihren Vorstellungen abgleichen, dann werden sie erleben, dass sich ein Stück weit dieses andere Universum offenbart und außerdem: Es ist weit weniger anstrengend und erfreulicher! Die Voraussetzung dafür, dass ein anderer Mensch WIRKLICH mit Ihnen kommuniziert, ist, dass Sie tatsächlich das, was der Andere Ihnen mitteilt, unkommentiert und unbewertet stehen lassen (und zwar weder in Form von Worten, noch nonverbal mit Stirnrunzeln oder Augenverdrehen). Sollte er die Befürchtung haben, dass Sie ihn für das, was er sagt, verurteilen, wird er seine Aussagen selbst zensieren. Das würden Sie auch so machen, oder? Wer will sich schon öffnen und dafür eins übergeben bekommen? Das kann es also nicht sein. Sie sollten sich auch mit Zustimmung, heftigem Nicken, einem „ja, kenne ich auch“, „ja, ist bei mir ganz genauso“ zurückhalten, denn auch das ist eine Bewertung. Auch das zeigt dem Anderen, dass Sie ein Urteil über das Gesagte fällen, und er wird unbewusst registrieren, was Sie „gutheißen“, und sich daran anpassen.

Wenn Sie selbst der sind, der spricht, dann sprechen Sie von sich. Erzählen Sie nicht die Geschichte vom gelben Pferd mit den lila Punkten, das interessiert mich nicht, ich habe selbst einige bunte Pferde mit noch viel tolleren Mustern. Erzählen Sie mir, was das Pferd für Sie bedeutet. Wenn Sie Geschichten erzählen, wird der Andere sich langweilen. Wenn Sie von sich sprechen, wird der Andere interessiert sein. Erklären Sie sich so, dass der Andere mitkommt, Ihnen folgen kann und Sie versteht. Es liegt in IHRER Verantwortung, sich verständlich zu machen. Der Andere kann nur die Bereitschaft mitbringen und Sie ggf. unterstützen, indem er nachfragt, wenn er etwas nicht verstanden hat. Aber es ist ein verbreiteter Irrtum, dass der Andere sich zu bemühen hat, Sie zu verstehen. Wenn Sie verstanden werden wollen, erklären Sie sich! Die Klage „er versteht mich nicht!“ ist eine Klage an Sie selbst. Wenn er

Sie nicht versteht, haben Sie sich offenbar nicht verständlich gemacht. Oder, ja, er will Sie nicht verstehen. Das gibt es. Denn ja, der Andere hat die freie Wahl (Sie wissen schon, innerhalb seiner Grenzen) in Kontakt zu treten oder auch nicht. Sie können niemanden dazu zwingen, mit Ihnen zu kommunizieren, Sie verstehen zu wollen, mit Ihnen eine Beziehung einzugehen, Sie zu lieben.

Wenn Sie mit Ihren Freunden am Stammtisch oder mit Ihren Freundinnen im Café sitzen, dann erzählen Sie bitte weiterhin Ihre Geschichten von Ihren bunten Pferden, lachen Sie, stimmen Sie zu, nicken Sie, schütteln Sie den Kopf, streiten Sie, diskutieren Sie und versuchen Sie das Recht-haben-Spiel so oft wie möglich zu gewinnen. Wenn Sie das möchten. Aber wenn es um Ihre Beziehung geht und Sie versuchen, etwas mit Ihrem Partner zu klären oder auf die Reihe zu bekommen, dann gehen Sie bitte in diesen anderen Kommunikations-Modus. Hier begegnen Sie Ihrem Gegenüber auf einer anderen Ebene und hier haben Sie die wirkliche Chance, Klarheit in die Dinge zu bringen. Und das ist die einzige Möglichkeit zu einer wahrhaftigen Auseinandersetzung. Sie können natürlich auch wählen, mit Ihren Strukturen und aus Ihrem System heraus an die Probleme heranzutreten. Das wird bestenfalls eine Umschichtung der Dinge in Ihrem Kopf bewirken, und wenn beide den Status quo aufrechterhalten wollen, werden Sie eine Art Waffenstillstand erreichen. Mehr aber auch nicht. Sie entscheiden.

Wenn Sie etwas thematisieren wollen, halten Sie vielleicht diese Fragestellungen aus den buddhistischen Lehren im Hintergrund Ihres Bewusstseins:

Ist es wahr?

Ist es notwendig?

Ist es freundlich?

Ist es der richtige Zeitpunkt?

Die neue Frau, der neue Mann

Ein großes Problem ist, dass wir in Rollen feststecken, die völlig überholt sind, aber schon so lange wirken, dass wir uns schwer tun, uns davon zu lösen. Das ist aber der Knackpunkt. Und es geht in keiner Weise darum, auf noch ältere, ursprünglichere, wahrere Rollen zurückzugreifen, etwas wieder hervorzuholen, was vor der Emanzipation, vor dem Christentum, vor dem Mittelalter oder vor der Steinzeit war. Wir leben in einer neuen Zeit, und wir haben die Aufgabe, uns neu zu erfinden. Das heißt, uns der eigenen inneren Wahrheit zu öffnen. Das heißt, alles zu vergessen, was uns anezogen wurde, alles zum Thema Liebe, Beziehung, Familie und Geschlechterrollen. Wir müssen zurück zum Ursprung, zu der eigenen inneren Wahrheit, auch in Bezug auf die Fragen: Wer bin ich als Mann, wer bin ich als Frau?

Die Frau soll wieder in ihre Kraft, sie soll ihre Irrationalität und Intuition annehmen, sie soll die dunkle Göttin in sich erwecken, sie soll zu ihrer Macht stehen, sich mit der Erde verbinden, Hexe, Kräuterfrau, Priesterin werden und bei Vollmond wilde Tänze tanzen. Soll sie das? Wollen Sie das? Wenn Sie das wirklich wollen und es Sie glücklich macht, dann tanzen Sie. Aber Sie müssen nicht! Und Sie, mein Herr, sollen wieder in Ihre Männlichkeit zurückfinden, einsam, stark und schweigsam in große Schlachten ziehen, die Welt verändern, große Visionen verwirklichen, Drachen erschlagen und Prinzessinnen retten. Na ja, wenn Sie einen Drachen treffen und wirklich meinen, er sollte nicht unter Artenschutz gestellt werden, dann bitte. Aber auch Sie müssen nicht! Diese Aufforderung, zu den Ursprüngen der Weiblichkeit oder Männlichkeit zurückzukehren, bedeutet, den Kampf der Geschlechter zu beenden. Es geht nicht um Konkurrenz, ums Gewinnen und auch nicht um ein Gleichwerden. Die Bewegung der Gleichberechtigung hat in der Weise, wie sie heutzutage vielfach ausgelebt wird, einige Nebenwirkungen, die vielleicht am Ziel vorbeigehen: Es geht nicht darum, dass die Frauen so werden wie die Männer. Das ist nicht der Sinn des Ganzen, und ich denke, es kann (und soll) auch nicht gelingen. In der chinesischen Lehre gibt ein altes wohlbekanntes und essenzielles Prinzip: das Yin und Yang. In dieser Lehre heißt es: ohne Yin kein Yang, ohne Yang kein Yin. Das bedeutet stark vereinfacht, dass es das männliche Prinzip ohne

das weibliche nicht geben kann und umgekehrt. Die Frage ist wahrscheinlich weniger, ob das wahr ist, sondern was wir unter einem weiblichen oder männlichen Prinzip verstehen wollen. Und genau hier liegen so viele Missverständnisse begraben. Ja, in der chinesischen Lehre wird das Yin – also das weibliche Prinzip – gleichgesetzt mit dem Nachgeben, dem Passiven, dem Zurück, Nach unten. Das ist die Voraussetzung für das Yang, für die Aktivität, für das Nachoben, Nach vorne. Zu abstrakt? Gut: Es braucht beides, damit das Leben funktioniert. Es braucht das Ausholen (Yin), um den Ball zu werfen (Yang), es braucht die Ruhe (Yin), um die Kraft zum Handeln aufzubringen (Yang), es braucht die Verwurzelung in der Erde (Yin), um in den Himmel wachsen zu können (Yang). Also kurz und gut: Es sind die Prinzipien der Dualität, der zwei Seiten, von Tag und Nacht, oben und unten, Geburt und Sterben, Blühen und Verwelken, ja, und: Mann und Frau. Das sind offenbar die Konditionen auf dieser Erde. Sozusagen die Grundstruktur des Spiels. Daran können wir nichts ändern. Wir mögen mit dem Winter hadern und uns nach dem Sommer sehnen, wir mögen Angst haben vor der Nacht und den Tag herbeiwünschen, wir mögen an dem Mann, der Frau zweifeln und uns wünschen, das Gegenüber wäre ein bisschen verständlicher, aber an diesen Grundgesetzen können wir nichts ändern. Also besser es gut sein lassen und akzeptieren, dass schon ein anderer Mensch grundlegend anders ist, das andere Geschlecht um so mehr. Und es ist gut so. Das bedeutet nicht, dass wir uns nicht annähern können und sollen. Aber nicht, indem wir uns gleich machen, sondern indem wir uns austauschen, uns erklären, uns darlegen, statt uns zu verstecken oder zu verbiegen.

Ja, Männer und Frauen sind verschieden. Ja, manchmal ist es schwer zu verstehen, wie der Andere tickt. Ich finde, wie gesagt, Menschen an sich manchmal nicht so ganz einfach zu verstehen. Es gibt viele Frauen mit einem starken – ich greife hier auf die chinesische Begrifflichkeit zurück, weil ich das als „neutraler“ empfinde, als „männlich“ und „weiblich“ –, also es gibt Frauen mit einem sehr starken Yang-Anteil. Frauen, die sehr im Tun sind, in die Welt hinausziehen, etwas bewirken und aktiv verändern wollen. Und es gibt Männer, die einen großen Yin-Anteil haben. Im Hintergrund wirken, empfindsamer sind, mehr auf die Intuition als auf den logischen Verstand hören. Und es gibt Mi-

schungen und Phasen, wo das eine oder andere überwiegt, es gibt alles, und alles ist „richtig“, im Sinne von: Nichts ist falsch und nichts muss verändert werden. Vorausgesetzt, Sie sind so, wie Sie wirklich sind! Vorausgesetzt, Sie haben sich nicht zu dem gemacht oder machen lassen, ob nun von der Gesellschaft, den Eltern oder einem Guru, was Sie jetzt als Ihre Geschlechterrolle ausleben. Das ist der einzig wichtige Punkt: Schauen Sie in sich, werfen Sie die ganze Bilderbuch-Reihe von Dornröschen über Braveheart, Pretty Woman oder Batman über Bord und finden Sie zu Ihrer persönlichen und wahren Identität. Auch zu Ihrer Geschlechter-Identität. Definieren Sie für sich selbst, was es bedeutet, eine Frau zu sein, ein Mann zu sein. Bitte nicht aus Schnipseln der Dinge, die Sie gesehen, gehört oder gelesen haben, sondern aus dem, was Sie in sich finden. Wenn Sie in sich das Bedürfnis spüren nach Hingabe, nach Dienen, nach Mutter-Sein, meine Damen, dann tun Sie das bitte nicht einfach nur darum zur Seite, weil das unemanzipiert ist. Wenn Sie das fühlen und das Ihr Bedürfnis ist, dann ist das gut so. Aber dann tun Sie das freiwillig, ohne dem Partner daraus einen Strick zu drehen, ihn für Ihr Dienen bezahlen zu lassen und ein „Ich-bin-das-Opfer-Schuldkonto“ einzurichten. Und wenn Sie, mein Herr, die Welt retten wollen, etwas verändern, etwas bewirken wollen, dann tun Sie das aus vollem Herzen, Sie müssen keine Kinderwägen durch den Park schieben, aber lassen Sie Ihre Partnerin außen vor, Sie können nicht erwarten, dass sie Ihr restliches Leben für Sie regelt und Sie selbstlos und still unterstützt, weil Sie ja große Dinge tun.

Werden Sie, wer Sie sind, tun Sie, was Sie wollen und (ja, schon wieder): Übernehmen Sie Verantwortung dafür, lassen Sie die anderen Menschen außen vor, versuchen Sie, Ihren Partner nicht zu verändern und sich selbst nicht zu verbiegen. Prüfen Sie alles, was Sie über sich als Frau oder als Mann denken. Wo kommt dieser Gedanke her? Wer hat ihn mir vererbt, vermittelt, aufgedrängt, anerzogen? Bin ich das? Will ich das so? Hinterfragen Sie alles. Ja, es ist mühsam. Manchmal auch beglückend. Es ist Arbeit, der Lohn ist Verantwortung, der Preis sind Schweiß und Tränen. Aber das Ergebnis ist möglicherweise Glück.

Als Warnung hier ein paar Dinge, die Sie auf diesem Weg möglicherweise verlieren werden: eine Identifizierung mit einer vorgegebenen Rolle, gesellschaftliche Zustimmung, die scheinbare Sicherheit, das Ge-

fühl dazuzugehören, die Zustimmung „der Anderen“, die Bestätigung, richtig zu sein, den Anspruch, im Recht zu sein.

Was Sie gewinnen werden: Diese großen Epen und Heldengeschichten haben in der Regel doch etwas gemein: Er oder sie stellt sich gegen alle, gegen alles, bleibt sich treu und siegt (oder stirbt, ist oft dasselbe). Was ist es, was uns bei diesen Geschichten so fasziniert, was uns die Helden so heldenhaft macht? Sie sind sie selbst. Sie sind authentisch. Sie sind oft verschoben, verrückt, eigen, was auch immer, aber sie sind und bleiben sich treu. Das werden Sie gewinnen, Sie werden ein – vielleicht verkannter, missverstandener, belächelter, beargwöhnter (das gehört ja scheinbar dazu) – aber Sie werden eine Heldin, ein Held sein. Das macht Sie übrigens nicht zu etwas Besonderem. Es macht Sie aber mehr zu dem Einzigartigen, das Sie sind.

Miteinander leben, miteinander lebendig bleiben

Jetzt sind Sie zu der authentischen wahren Frau, Sie zu dem wahrhaftig in Ihnen innewohnenden Mann geworden. Schön. Jetzt müssen wir noch schauen, ob wir Sie beide unter einen Hut bekommen. Wir schauen mal, ob die Sache mit der Beziehung funktionieren kann.

Beziehung ist etwas Lebendiges. Beziehung ist wandelbar. Sie verändert sich, weil das Leben nicht starr ist, weil der Mensch nicht starr ist. So sehr wir uns Beständigkeit wünschen, wir können nichts festhalten. Wir können nur mit dem gehen, was ist, möglichst viel mitbekommen von dem, was in uns und mit uns passiert, und von Moment zu Moment dem Rechnung tragen.

Wir können Ziele haben, und wir müssen mit ansehen, wie sie sich relativieren, verändern, inhaltslos werde, wie neue Ziele erscheinen und uns in andere Richtungen weisen.

Wir können eine Ausrichtung haben, zum Beispiel, eine gute lebendige Beziehung zu führen, aber dann müssen wir dem Leben nachgeben und sehen, was es uns in den Weg spült. Wir können eine Position einnehmen, aber wir können sie nicht festhalten. Nur die Idee davon bewahren. Sonst werden wir starr und unbeweglich, sonst stemmen wir

uns gegen den Fluss des Lebens, und dann besteht die Gefahr, dass wir brechen.

Was heißt das jetzt ganz konkret? Ein immerwährender Kampf, Beziehung ist Arbeit, keine Ruhepause, kein Ankommen, keine Sicherheit? Es könnte so klingen, aber das ist nicht gemeint. Es bedeutet, dass wir achtsam durch das Leben gehen. Dass wir mitbekommen, was bei uns los ist, es mitteilen, in Kontakt bleiben mit uns selbst, unserem Partner und dem, was sich um uns her im Leben entwickelt. Es heißt, dass wir nicht davon ausgehen können, etwas „aufgebaut“ zu haben, das von nun an so bestehen bleibt. Die Mosaiksteinchen werden sich verfärben, verschieben, ihre Form und Größe verändern. Und das ist nicht beängstigend, wenn wir es mitbekommen. Sich das Mosaik nach langen Jahren plötzlich wieder anzuschauen und es nicht mehr wiederzuerkennen, das kann beängstigend sein. Aber wenn wir den Wandel mitbekommen und ihm folgen, dann spiegelt sich darin lediglich ein Ausdruck des Lebens, dann beinhaltet dies eine ganz eigene stimmige Schönheit, wie der Wandel der Jahreszeiten.

Wenn etwas nicht mehr stimmig ist, wäre es gut, das sehr zeitnah zu betrachten und auszusprechen. Dann kann sich nichts an- und aufstauen, dann wird nichts unterdrückt, das im Untergrund eine Eigendynamik entwickelt, die in irgendeiner Form zum Ausbruch kommen wird. Es ist ein Naturgesetz, dass Energien nicht verschwinden. Sie können sich wandeln, oder sie suchen sich irgendwann eine andere Form, sich zu entladen. Dann entsteht aber meist eine Eigendynamik, die nicht mehr kontrollierbar ist und oft nicht unbedingt lebensfördernd. Das gilt ganz besonders für den Bereich der Gefühle, die wir zu oft vernachlässigen, unterdrücken oder ignorieren, im schlimmsten Fall verdrängen. Sie gehen dadurch nicht weg. Sie stauen sich, sie gären, sie verhärten, und sie machen uns auf psychischer und auch körperlicher Ebene krank.

Reden Sie. Sprechen Sie über Ihre Gefühle – vielleicht müssen Sie im ersten Schritt üben, Sie überhaupt zu bemerken. Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse, Ihre Wünsche, Sehnsüchte und Träume. Sprechen Sie über

Ihre Ängste und Befürchtungen. Teilen Sie sich mit, ohne nach einer Lösung zu suchen, und vor allem, ohne die Lösung an Ihren Partner zu delegieren. Es geht nur darum, dass die Dinge auf den Tisch kommen. Dass sie da sein dürfen. Reden Sie über Konzepte und Vorstellungen, definieren Sie diese. Erfinden Sie ein stimmiges Beziehungs-Konzept, das nur ganz allein für Sie beide gelten soll. Vergessen Sie Regeln, gesellschaftliche Normen und überholte Moralvorstellungen. Erfinden Sie sich in Ihrer Beziehung gemeinsam mit Ihrem Partner neu.

Dann leben Sie nach Ihren höchstgelegenen Regeln, bis sich etwas wandelt. Sie werden nicht das Leben Ihren Regeln anpassen können, also bleiben Sie im Fluss der Veränderung, bekommen Sie das mit und verändern Sie Ihre Regeln. Selbstverständlich gemeinsam und im Austausch mit Ihrem Partner! Sollten Sie sich in verschiedene Richtung getragen fühlen vom Fluss des Lebens, dann halten Sie inne und überprüfen Sie: Ist es noch stimmig und das, was Sie wünschen? Sollten Sie Abweichungen feststellen, dann sehen Sie, was und wie Sie neu miteinander vereinbaren können, was Sie tun können, damit keiner von Ihnen sich oder die Beziehung aufgeben muss. Seien Sie kreativ, denken Sie außerhalb der üblichen Strukturen, bemühen Sie sich so gut es geht. Sollte das alles Sie jedoch nicht weiterbringen, dann fragen Sie sich ernsthaft, ob Sie trotzdem weiter in dieser Beziehung bleiben wollen oder ob es Zeit ist, dem Wandel nachzugeben und den gemeinsamen Wegabschnitt zu beenden. Wenn Sie sich trennen, trennen Sie sich gut. Lassen Sie sich Zeit, geben Sie allem, was kommt, Raum, lassen Sie alle Ängste zu, und im besten Falle teilen Sie diese genau mit dem Menschen, der Sie gerade ausgelöst hat. Übergehen Sie das nicht, verdrängen Sie nichts und lenken Sie sich nicht ab. Weinen Sie, trauern Sie, würdigen Sie das, was war, gehen Sie in Dankbarkeit und in Freundschaft auseinander und lassen Sie sich erneut fallen in den Fluss des Lebens, im Vertrauen, dass das Leben besser weiß als Sie und ich, was für unseren Weg das Beste ist.

Wenn Sie zusammenbleiben, schauen Sie sich die veränderte Situation, das veränderte Innenleben, alles, was jetzt da ist, genau an. Beleuchten Sie gemeinsam das, was tatsächlich gerade ist, nicht das, was war, und auch nicht die Vorstellungen, die Sie vielleicht hatten, wie es hätte werden sollen. Und dann suchen Sie einen Weg, wie Sie mit den neuen

Umständen auf einem gemeinsamen Weg bleiben können, ohne dass einer von Ihnen auf der Strecke bleibt.

Sie haben Ihren Partner gewählt. Ich spreche hier jetzt wieder für unsere westliche Gesellschaft, und ich gehe davon aus, dass niemand Sie gezwungen hat, mit diesem Menschen, der gerade an Ihrer Seite ist, eine Beziehung einzugehen. Ach so, es waren die Umstände? Die Schwangerschaft? Sie waren nicht bei Sinnen? Sie brauchten finanzielle Sicherheit? Sie wollten eigentlich nur Sex? Sie wissen auch nicht, wie das passieren konnte? Es hat sich so entwickelt, so ergeben? Sie wollte dann plötzlich unbedingt heiraten? Er hat Ihnen ein Ultimatum gestellt? Sie wussten nicht, was da abläuft? Sie konnten nicht Nein sagen?

In Ordnung, irgendetwas hat sich verselbstständigt, und Sie finden sich in einer Beziehung wieder, die Sie nicht wollten.

Ach so, anfangs hat es ja gepasst, aber er hat sich verändert? Nach der Hochzeit wollte Sie nicht mehr mit Ihnen schlafen? Sie kannten ihn nicht wirklich, als Sie sich eingelassen haben? Sie dachten, das wäre Ihr Traummann, aber ... Das heißt, Sie wollten die Beziehung, aber sie hat sich nicht als das entpuppt, was Sie sich vorgestellt hatten.

Nun gut. Jetzt liegt es an Ihnen. Sie haben die Wahl, Sie entscheiden jetzt. Und damit sind Sie in der Verantwortung. Es ist nicht oder nicht mehr das, was Sie wollen? Dann lassen sie es. Sie können nicht? Dann fragen Sie sich, warum. Die Dinge, die Sie hindern zu gehen, wenn es wirklich das ist, was Sie wollen, liegen in Ihnen. Vielleicht haben Sie Angst, eine gewisse Sicherheit zu verlieren. Die finanzielle Sicherheit, eine emotionale Sicherheit, Sie haben Angst vor dem Alleinsein, Sie wissen nicht, wie Sie die Kinder ohne Partner aufziehen sollen, Sie denken, die Kinder haben ein Recht auf eine vollständige – wenn schon nicht intakte – Familie, Sie denken, Sie finden nie wieder eine Frau, Sie haben Angst, alleine alt zu werden, Sie sind zu bequem, Sie wollen nichts verändern, Sie sind unsicher? Sie haben entschieden! Nehmen Sie das mal so zur Kenntnis, dass es Ihre Entscheidung ist. Er wird Sie verfolgen und umbringen, wenn Sie gehen? Das ist eher ein seltener Fall und oft mehr eine irrationale Angst, als die Realität. (Aber auch in dem Falle, dass es tatsächlich real sein sollte, gibt es Stellen, wo Ihnen geholfen werden kann). Sie wird sich das Leben nehmen, wenn Sie gehen? Auch

eher selten. Vielleicht eher: Ich darf nicht, ich mache mich schuldig, ich habe es vor Gott und den Menschen versprochen, ich habe einen Eid geleistet, ich bin es nicht wert, ich habe Glück nicht verdient, ich muss um jeden Preis durchhalten, ich habe kein Recht auf meine Bedürfnisse, ich bin falsch ... wie auch immer, das sind Gedanken, das sind Haltungen, das ist nicht die Wahrheit. Aber Sie mögen sich mit dem Wust in Ihrem Kopf, mit den verwickelten und verworrenen Gefühlen auseinandersetzen und erkennen: Ich kann diesen Schritt nicht machen, ich muss bleiben. Dann tun Sie das. Erkennen Sie aber an, dass es nach wie vor Ihre Entscheidung ist, auch wenn es so aussieht, als wären Sie gezwungen. In gewisser Weise stimmt das auch, Sie sind tatsächlich gezwungen. Aber es ist nicht die Welt, das Leben, die Gesellschaft, die Eltern, Gott, geschweige denn der Partner an Ihrer Seite, die Sie zwingen. Es ist Ihr höchstes System, es ist Ihr eigener Kopf mit Ihren eigenen Glaubenssätzen, Vorstellungen, Ängsten und Wünschen, der Sie zwingt. Es ist völlig in Ordnung, dem nachzugeben – es wäre auch völlig in Ordnung, zu versuchen, daran etwas zu ändern. Nur: Sie sind kein Opfer. Nicht des Lebens, nicht Ihres Gegenübers, keiner ist Schuld, nicht der strenge Vater, nicht die abwesende Mutter und auch nicht der vielleicht doch nicht so liebe Gott. Ja, Sie wurden geprägt, ja, Sie wurden beeinflusst, ja, Sie hatten einen schweren Start, ja, Sie sind unter diversen Einflüssen das geworden, was Sie gerade im Spiegel sehen. Und ja, Sie haben einen freien Willen, Sie sind ein erwachsener Mensch, Sie haben die Fähigkeit und Möglichkeit, etwas zu ändern. Sie müssen nicht. Wenn Sie es nicht tun, ist das eine Entscheidung. IHRE Entscheidung. Dann stehen Sie einfach zu dem „ich kann nicht“, aus welchen Gründen auch immer Sie das denken und – beklagen Sie sich nicht.

Ach so, alles wäre gut, wenn er nicht so ... , wenn sie nicht immer ... ? Er müsste sich nur ändern, sie müsste nur bleiben wie sie war, dann wäre alles in Ordnung. Ich liebe ihn ja, nur folgende Punkte müssen anders werden: Er muss aufhören, an mir herumzunörgeln, sie muss lernen zuzuhören, er muss lernen, zu reden, sie muss es lassen, mich herumzukommandieren, sie braucht eine Brustvergrößerung, er muss abnehmen, sie muss mich in Ruhe lassen, er muss mit mir Fahrradtou-

ren machen. Sie haben sich diesen Menschen ausgesucht. Möchten Sie wirklich, dass er mit Ihnen redet, oder ist es so vielleicht doch bequemer? Könnten Sie sich denn selbst organisieren, wenn sie Sie nicht herumkommandieren würde? Braucht etwas in Ihnen die Konflikte, damit Sie nicht in ein Loch fallen, damit es nicht langweilig wird, damit Ihr unruhiger Geist beschäftigt ist? Und wenn Sie wirklich und wahrhaftig das Bedürfnis nach bestimmten Dingen haben, dann versuchen Sie, das mit Ihrem Partner zu besprechen. Es nützt nichts, er kann es Ihnen nicht geben? Dann holen Sie sich es woanders. Oder gehen Sie. Sie können nicht erwarten, dass Ihr Gegenüber sich verbiegt, genauso wenig wie Sie sich verbiegen sollen. Sie können nur eins tun: die Konsequenz ziehen. Sie, und nur Sie alleine sind verantwortlich für Ihre Bedürfnisse. Sie können zugunsten der Beziehung diese Bedürfnisse hintanstellen, Sie können versuchen, eine Lösung zu finden, Sie können gehen. Es ist und bleibt Ihre Entscheidung, und dazu müssen Sie stehen.

Gut, Sie sind in einer Beziehung und „eigentlich“ ist alles in Ordnung. Das ist schön. Das ist schön, wenn es im Augenblick so ist. Wichtig ist zu erkennen, dass es nur der Augenblick ist. Wir können es nicht halten. Wir können nur den Fokus bewahren und uns immer neu daran ausrichten. Das Leben ist Veränderung. Das Leben bringt unangemeldet Schwierigkeiten, Geschenke, Unerwartetes, Schönes, Probleme, Themen, andere Menschen auf den Plan. All dies löst Gedanken, Emotionen und Reaktionen aus. Immer wieder, immer neu und immer wieder anders. Und dann wir Menschen. Auch wenn wir in einer Beziehung sind: Wir verändern uns auch. Laufend. Das ist der natürliche Gang der Dinge. Wenn wir nun wollen, dass die Beziehung das mitmacht, müssen wir mit den Veränderungen in Kontakt bleiben. Das bedeutet, ein halbwegs trainiertes Bewusstsein dafür entwickeln, was überhaupt in uns vorgeht. Mitbekommen, dass wir uns verändern. Mitbekommen, was die Dinge des Lebens in uns auslösen. Und reden. Uns mitteilen. Es dem Anderen sagen. Den Anderen fragen. Dem Anderen zuhören. Das ist alles. Es geht viel um Zeit, um Raum, um Ruhe. Pausen zwischen der Hektik der Ereignisse, um uns selbst mitzubekommen, was die Voraussetzung ist, um uns auszutauschen. So oft passiert es, dass wir „aufwachen“, und alles, was war, ist kaputt, ist weg, ist anders. Ein

Schock, Betrug, Verlust, Unverständnis. Weil wir in der Zwischenzeit geschlafen haben. Je mehr wir scheinbar wach sind, weil wir tausend To-do-Listen gleichzeitig jonglieren, tausend Dinge bewältigen, alles toll auf die Reihe kriegen und das sogar ohne Nervenzusammenbruch (heute nennt man das Burn-out) oder Krankheit, desto tiefer schlafen wir oft in Bezug auf unser Innenleben. Dieses Innenleben ist aber nun mal das einzige, was wirklich von Bedeutung ist. Es ist das, worüber wir uns identifizieren, wodurch wir die Welt sehen und die Dinge beurteilen, womit wir uns unsere Wirklichkeit stricken und unsere Welt konstruieren. Blöd, wenn wir nicht mitbekommen, was sich da tut, welches Muster wir uns stricken, welche Realität wir da heimlich im Verborgenen kreieren.

Ein weiterer wichtiger Punkt, der nun mal auch Veränderungen unterliegt, sind einfache oder weitreichendere Dinge wie Interessen und Ziele, vielleicht sogar Lebensziele. Man könnte meinen, dass das mit den (gemeinsamen?) Interessen nicht so wichtig sei. Aber in unseren Interessen stecken unsere Bedürfnisse. Ob es nun das Interesse an Fernreisen oder Bergwandern, Tiefseetauchen oder Fußball, spirituellen Fragen oder Mathematik, Kreativität oder Leistungssport ist: Hier können sich die Geister trennen und auf lange Sicht auch einen Keil in die Beziehung treiben. Sicher wäre es großartig, die tiefsten Interessen mit einem Partner zu teilen, mit ihm gemeinsam die Dinge zu erleben, die mich bewegen. Das ist aber häufig nicht möglich. Es ist auch nicht nötig. Vorausgesetzt, man ist nicht „gezwungen“, diese Interessen vollkommen aufzugeben, das heißt, man versucht, ihnen außerhalb der Beziehung nachzugehen. Wenn das gelingt, ist es gut und auch gesund, und es wird kein Defizit entstehen. Allerdings ist es unabdingbar, zumindest ein gemeinsames Interesse oder Ziel zu haben. Beziehung lebt vom gemeinsamen Erleben, vom gemeinsamen Erschaffen, vom Miteinander-Teilen. Und von einer gemeinsamen Ausrichtung. Liegt diese zum Beispiel im Aspekt einer Familie, also darin, gemeinsam Kinder großzuziehen und auf ihren Weg schicken, dann ist das wunderbar und durch die Größe dieser Aufgabe und die lange Zeitspanne erst einmal auch völlig ausreichend. Nur, was geschieht, wenn dieses – einzige – Ziel erreicht ist? Wenn dann nichts Neues hin-

zugekommen ist, wenn dann keine gemeinsamen Ziele mehr vorhanden sind, kann es die Beziehung in eine Krise stürzen. Genauso, wie wenn sich die Ziele ändern. Wenn sich bei einem der Partner Interessen entwickeln, die in eine ganz andere Richtung gehen, als vorher. Das sind alles Dinge, die sehr häufig geschehen. Sehr häufig völlig unerkannt von den Beteiligten. Oder eben zu spät erkannt. Es kann nicht bedeuten, dass man sich zwangsläufig in dieselbe Richtung entwickeln muss oder dass man zwangsläufig dieselben Interessen haben muss. Es heißt nur, dass es darum geht, eine tragfähige gemeinsame Basis zu erschaffen. Das können auch scheinbar kleine Dinge sein, es genügt, dass es gemeinsam ist, gepflegt wird und die Veränderungen bemerkt werden. Dann kann man sich auch wieder etwas Neues erschaffen.

Wichtig ist auch, den Anderen innerlich hundertprozentig in seinen Bedürfnissen zu unterstützen, auch wenn man diese Dinge nicht teilt. Ihn dafür abzuwerten, zu belächeln oder diese Dinge, die nicht gemeinsame Dinge sind, zu bekritteln oder sogar zu „verbieten“, schlägt eine Kluft in die Beziehung, weil ich mich in einem Teil meines So-Seins nicht gesehen und respektiert fühle. Fördern und unterstützen Sie den Leistungssport, das Himalaya-Trekking oder den Meditationskurs Ihres Partners. Ermuntern Sie sich gegenseitig dazu, diese Dinge, die innerhalb der Beziehung nicht stattfinden, trotzdem zu tun. Freuen Sie sich für den Anderen und vermeiden Sie es, neidisch zu sein, eifersüchtig auf die nicht gemeinsam verbrachte Zeit oder zornig, weil vielleicht andere Dinge auf der Strecke bleiben. Wenn diese Dinge dem Anderen ein Bedürfnis sind, sind sie wichtig. Und den Anderen zu beschneiden, ist nie die Lösung. Wenn Sie nun feststellen, dass es nicht mehr nur um Eiskunstlauf, Literaturkreis oder Yoga geht, sondern dass sich die Lebensziele, die Ausrichtung bei einem von Ihnen wandeln und es keinen gemeinsamen Weg mehr gibt, dann ziehen Sie es in Betracht, diesen Lebensabschnitt mit diesem Menschen zu beenden. Aber reden Sie vorher drüber! Versuchen Sie, alles dazu mitzuteilen, versuchen Sie, alles dazu zu verstehen. Suchen Sie nach einer Lösung – wenn Sie in dieser Beziehung noch bleiben wollen – und lassen Sie sie los, wenn sie das Gefühl haben, alles dafür getan zu haben, oder aber, dass diese Zeit mit diesem Menschen vorbei ist.

Dass wir uns verändern und der andere nicht, dass das Leben komische Sachen mit uns macht, dass Dinge nicht so bleiben, wie sie sind, dass Gefühle sich ändern, dass neue Menschen in unser Leben treten, dass was gestern für uns die reine Wahrheit war heute nicht mehr gilt: Das ist das Leben. Es geht nicht um Schuld, um Opfer, um Loyalität, um Durchhalten, um Funktionieren und niemals geht es um das Rechthaben. Es geht um Authentizität, um Wahrhaftigkeit, um das Jetzt und darum, dem Rechnung zu tragen, was im Moment Gültigkeit hat. Ich habe nie recht und Sie auch nicht. Und genauso habe ich immer recht innerhalb meiner persönlichen Realität und Sie ebenfalls. Also machen wir alle, was wir wollen, ohne Rücksicht auf Verluste? Im Grunde ja. Da gibt's halt noch das schöne Thema Verantwortung. Sie können machen, was Sie wollen, aber Sie sind verantwortlich für Ihr Tun – und für Ihr Nicht-Handeln! Das heißt, Sie schauen sich an, was Sie da eventuell verursachen oder mit verursachen, und leben mit den Konsequenzen. Erklären Sie sich. Das hilft. Am meisten leiden wir Menschen an dem, was wir nicht verstehen. Geben Sie für Ihre Entscheidungen nie dem Anderen die Schuld. Das ist das Gegenteil von Verantwortung übernehmen. Sprechen Sie von sich. Lassen Sie den Anderen raus. Erlauben Sie dem Anderen, Ihnen zu sagen, wie es ihm damit geht. Versuchen Sie, ihn zu verstehen ohne dass Sie Ihres aufgeben. Versuchen Sie, es für Sie beide so zu gestalten, dass es ertragbar ist.

Liebe als Entscheidung

Es wäre zu schön: endlich der Traumpartner, endlich der Seelengefährte, und alles ist gut. Und zwar für immer. Irgendwie scheint das nicht zu funktionieren, oder nur sehr sehr selten. Ist es dann so, dass es doch nicht der Richtige ist, doch ein Fehlgriff, eine Verwechslung? Nochmals neu suchen, etwas Besseres finden? Eher nicht. Ich möchte nicht sagen, dass Liebe Arbeit ist, aber Beziehung ist es gewiss. Wie wollen wir denn erwarten, dass inmitten einer sich stetig wandelnden Welt, eines Lebens, das definiert ist über Veränderung und nicht zuletzt angesichts der Tatsache, dass der Mensch so unstedig ist wie der ganze Rest, dieses Eine einfach so bestehen bleibt? Das ist absurd. Beziehung beinhaltet

alles. Das gesamte Leben. Dass ich mich (hoffentlich) entwickle und mein Partner (hoffentlich nicht zu sehr von mir weg), aber doch, er auch. Dass ich älter werde, vielleicht nicht weiser, aber anders: Weil ich weniger Energie habe, sich andere Interessen entwickeln, manches nicht mehr geht, manches überflüssig wird. Dass mein Körper sich verändert, so Dinge wie Schwimmreifen und Falten auftauchen, ich Laktose nicht mehr vertrage und das vierte Bier komische Sachen mit mir macht, die früher nicht passierten. Dass die Kinder älter werden, Probleme haben, krank werden, zu pubertieren anfangen, erwachsen werden, mich verlassen. Dass die Eltern alt werden, gebrechlich, krank, dass sie sterben. Dass ich meinen Arbeitsplatz verliere, eine wahnsinnig tolle Stelle in Namibia angeboten bekomme, dass ich meinen Kredit nicht mehr abbezahlen kann, dass ich im Lotto gewinne, dass mein Vermieter Eigenbedarf ankündigt, dass meine beste Freundin mir die Freundschaft kündigt, dass meine Katze stirbt, dass ich in die Wechseljahre komme, dass mein Mann in eine andere Stadt versetzt wird ... hier fügen Sie alles ein, was das Leben Ihnen gewollt oder ungewollt vor die Füße geworfen hat. Und wir erwarten ernsthaft, dass in all den Stürmen und Flauten das Schiff „Beziehung“ gleichmütig und unverändert seine Route fährt. Ernsthaft? Nein, jede „Sache“, die das Leben uns beschert, ruft eine Wirkung hervor. Die können wir in gewissem Maße steuern – es kommt drauf an, wie weit wir das Bötchen, das wir selbst sind, im Griff haben. Aber das Schiff „Beziehung“ reagiert auch. Da gibt es zwei Steuermänner, bzw. manchmal einen Steuermann und eine Steuerfrau oder zwei Steuerfrauen, die – eben: sich mal ums Steuer balgen, mal gemeinsam fest gegen den Orkan halten, manchmal das Steuer loslassen und ein Nickerchen machen – wenn’s blöd läuft, beide gleichzeitig, und das Schiff fährt, schlingert, stoppt, und wenn keiner aufpasst, geht es eventuell unter. Also ja, Beziehung ist !Arbeit!. Beziehung verändert sich und will gepflegt werden, immer neu erschaffen, immer ernst genommen, immer überdacht und neu erfunden werden. Oder aber wir begnügen uns mit einer zielgerichteten Interessengemeinschaft, die so lange hält, wie das gemeinsame Interesse hält. Die Liebe hingegen ist vielleicht etwas anders. Liebe ist keine Entscheidung, aber sie beinhaltet die Entscheidung für den Partner. Immer wieder neu. Sie führt zu einer Haltung, die ich freiwillig einnehme, zu einer

Ausrichtung auf das „Wir“. Die Liebe liegt im besten Falle unter den Veränderungen des Lebens, unter meinen Zweifeln, Ängsten, Problemen, und stellt gewissermaßen den Boden der Beziehung dar. Sie ist nicht wandelbar und keinem Sturm unterworfen. In der Tiefe ist es nicht möglich, aufzuhören, den anderen Menschen zu lieben. Aber ich kann feststellen, dass ich trotz aller Liebe mit diesem Menschen keine Beziehung haben kann. Dass ich trotzdem gehen muss. Dass ich ihn trotzdem verlassen möchte. Nicht, weil ich ihn nicht mehr liebe, aber weil es tausend Dinge gibt, in mir, durch das Leben, die es mir unmöglich machen, mit ihm zu leben. Das ist in Ordnung.

Wenn es „Beziehungs-Krisen“ gibt, dann betrifft das nicht die Liebe, sondern die Beziehung. Daran kann und soll ich vielleicht „arbeiten“, die Dinge klären, Kompromisse finden, mich bemühen, den Anderen zu verstehen, mich bemühen, mich dem Anderen zu erklären. Verwechseln Sie Ihr Hadern mit Ihrem Partner, Ihr Verzweifeln an ihm, Ihren Zorn, Ihre Ohnmacht, Ihre Gedanken, Emotionen und Reaktionen nicht mit dem, was darunter liegt. Und wenn Sie daran denken, die Beziehung zu verlassen, lassen Sie den Aspekt der Liebe in der Beziehung. Setzen Sie sich im Beisein der Liebe mit Ihrem Partner auseinander und trennen Sie sich in Liebe. Sie müssen die Liebe nicht tottrampeln, um sich trennen zu können. Lassen Sie sie leben und Sie erhalten sich einen Menschen, mit dem Sie, solange es dauerte, eine Liebesbeziehung hatten. Damit behält das, was war, seine Würde und seine Berechtigung, und Sie können wirklich loslassen und neu beginnen.

„Beziehungsarbeit“

Es gibt massenhaft Ratgeber zu dem konkreten Umgang mit bestimmten Beziehungsproblematiken. Zu den einzelnen Themen auch. Sie werden Bücher finden, die eine gewisse Herangehensweise postulieren, das nächste behauptet genau das Gegenteil. Ich kann Ihnen da leider nicht helfen, denn ich kenne Sie nicht. Ich werde auch nicht versuchen, hier noch eine Lösung anzubieten. Sie wissen auch, warum – falls Sie es nicht schon wieder vergessen haben: Sie sollen sich selbst erfinden. Sie sollen gemeinsam mit Ihrem Partner Beziehung neu erfinden. Sie

sollen sich lösen von allen Lösungen und in sich eine ganz persönliche Wahrheit finden. Ja, ich möchte, dass Sie arbeiten und zweifeln und schwitzen und weinen und lachen (möglichst oft und möglichst über sich selbst), ich möchte, dass Sie sich hundertprozentig ernst nehmen, und ich möchte, dass Sie sich nicht so wichtig nehmen. Ich möchte, dass wir alle echter werden und richtige Menschen mit einem großen Bewusstsein und einem tiefen Verständnis dafür, was es heißt, dass uns ein freier Wille gegeben wurde. Ich möchte, dass Sie wachsen, über sich selbst hinaus, und dass Sie frei und glücklich werden. Ich möchte, dass Sie aufhören, gehorsam und brav zu sein, dass Sie vor allem aufhören, auf die tausend Richter in Ihrem Kopf zu hören.

Ich möchte, dass Sie mit Ihren Beziehungsthemen folgendermaßen vorgehen:

Sie bemerken sie (nein, das ist nicht selbstverständlich).

Sie nehmen sie ernst (das erst recht nicht).

Sie versuchen, das Thema, das Problem für sich auf den Punkt zu bringen:

Worum geht es hier wirklich?

Was ist es, das mich so sehr stört, beunruhigt, ärgert, ängstigt, reizt?

Was habe ich selbst da für ein Bedürfnis?

Wie viel hat es tatsächlich mit meinem Partner zu tun?

Was habe ich zu dieser Sache für Einstellungen, Haltungen, vorgefertigte Meinungen, Weltbilder?

Wo kommen diese Dinge her, und will ich die wirklich für mich, so wie mein Kopf sie mir diktiert?

Was sollte mein Partner diesbezüglich von mir wissen, um das besser zu verstehen?

Sie treffen KEINE Entscheidung.

Und dann, erst dann:

Sie sprechen mit Ihrem Partner. Nein, nicht zwischen Tür und Angel „ach ja, Schatz, was ich Dir sagen wollte ...“, nein, auch nicht aus einem spontanen emotionalen Moment heraus. Nein, sie erschlagen, über-

wältigen oder erschrecken den Anderen nicht mit Ihren Erkenntnissen und Einsichten. Sie machen einen „Gesprächstermin“ aus, wo Sie beide Ruhe und Zeit haben. Dann sprechen Sie. Von IHREN Erkenntnissen, von all dem, was Ihnen klar geworden ist, und Sie sprechen NUR von sich. Sie lassen den Anderen außen vor.

Dann bitten Sie Ihren Partner Ihnen etwas dazu zu sagen und hören zu.

Dann finden Sie beide gemeinsam auf der Basis von gar nichts, von keinem „das macht man aber so“, „das ist unmöglich“, „was denken die Leute“, ohne „man“, ohne „muss“, ohne Vorgaben, Verbote, Gebote, Schuld oder Scham, das IHRE. Eine Lösung, einen Kompromiss, einen Umgang mit der Sache, gültig für diese Situation in diesem Moment, stimmig für Sie beide und sonst für niemanden. Reden Sie, weinen Sie, lachen Sie, verzweifeln Sie, aber bleiben Sie dran, bleiben Sie in Kontakt, und behalten Sie nur einen Fokus: Wenn Sie es beide wollen, werden Sie eine Möglichkeit finden, mit der Situation gut umzugehen.

Das möchte ich!

Uns selbst und Beziehung neu erfinden

Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben, damit wir das Leben finden, das auf uns wartet.

Oscar Wilde

Es liegt in dieser unserer Zeit eine große Chance, eine große Aufgabe und eine große Verunsicherung. Wir alle, die wir nach Freiheit rufen und uns über all das beklagen, was uns einengt, unseren Freiraum beschneidet und uns in irgendwelche engen Schubladen presst, müssen vielleicht doch zugeben, dass eine zu große Freiheit durchaus auch Angst machen kann. Aber genau das ist es, was wir im Moment in unserer Gesellschaft haben: ein so großes Maß an Freiheit und individueller Gestaltungsmöglichkeit wie vielleicht nie zuvor – zumindest nicht für die Mehrheit

der Menschen in einer Gesellschaft. Sicher, Sie könnten mir jetzt eine lange Liste von Dingen aufzählen, die Sie unfrei machen: Es wird um Themen gehen, die Geld im Fokus haben (Miete zahlen, Essen kaufen ...) und Dinge, die mit der staatlichen Ordnung zu tun haben (Steuern zahlen ... bis hin zu niemanden ermorden dürfen). Wir können auswandern, wenn die hiesige Ordnung uns nicht passt (und uns einer anderen unterwerfen), wir können uns relativ frei aussuchen, womit wir unser Geld verdienen, und im Zweifelsfall wieder auswandern und eine Surf-schule auf Honolulu aufmachen. Wir können uns weigern zu heiraten, Kinder zu haben und für unsere Eltern zu sorgen, wir können einen zweiten Studiengang anhängen, fünf Umschulungen machen, Töpferkurse, Yogakurse, Frauengruppen, Männer-Visionssuchen, Kreatives Schreiben und das Buch dann selbst veröffentlichen. Uns steht unendliches Wissen (inklusive Halbwissen und Falschmeldungen) zur Verfügung, wir sind über das Internet mit der ganzen Welt in engem Kontakt, wir können Psychotherapie, Auralösungen, Fernheilung ... wir haben unendliche Freiheit. Aber selbstverständlich sind wir parallel unendlich unfrei. Allerdings liegt diese Unfreiheit in unserem Denken. Alles, was uns hindert, auszuwandern, einen Pranaheilung-Kurs zu besuchen, eine polygame Beziehung oder ein Versicherungs-freies Leben zu führen, ist in unseren Haltungen, Ängsten und inneren Strukturen verwurzelt. Es wäre aber gut und auch wichtig, sich um diese zu kümmern und zu verändern, statt im Außen, in den Anderen und in der Welt Vorwände zu suchen, um nicht das zu tun, was wir wirklich tun wollen. Schwierig? Ja, wohl das Schwierigste überhaupt. Machbar? Ich bin mal zuversichtlich! Nicht alles, nicht schnell, nicht ohne Rückschläge, aber ich bin der festen Überzeugung, dass wir neue Menschen aus uns machen können, mit einem freien, offenen Verstand, die eigenverantwortlich denken und handeln. Einen neuen Menschen, der in der Lage ist, aus dem neuen Inneren heraus auch neue lebenswertere Gesellschaftsstrukturen aufzubauen, einen humaneren Umgang miteinander, ein anderes Austauschsystem, das nicht auf Leistung, Geld und Macht basiert, einen liebevolleren Umgang mit unserer Erde und den anderen wunderbaren Lebewesen, denen sie ein Zuhause ist. Und einen neuen Umgang mit dem Menschen, den wir uns zum Gefährten für eine Wegstrecke unseres Lebens gewählt haben.

Wie schon gesagt, ich denke nicht, dass wir ein neues allgemeingültiges Modell werden kreieren können. Der Fortschritt und die Freiheit liegen in der Eigenverantwortung, und diese ist verknüpft mit ganz persönlichen und individuellen Entscheidungen. Ich kann nur für etwas ganz Verantwortung übernehmen, das ich selbst erschaffen habe oder mir ganz zu eigen gemacht habe. Darum wird es unterschiedliche Formen von Beziehung geben. Und alle werden gleichermaßen gültig sein. Es wird unterschiedliche Arten des Zusammenlebens geben. Er wird weniger als gegeben gelten, und das wird anfangs vielleicht für Verwirrung sorgen (und für Ängste, Unsicherheiten und hoffentlich viel zu lachen). Aber es wird echter sein, weil es gelebt ist, geboren aus einer persönlichen Reflexion und gültig nur für den Einzelnen und nur so lange, wie es Gültigkeit hat.

Utopie? Wahrscheinlich. Machbar? Auf jeden Fall!

Etwas zum Schluss und zum Beginn

Vergessen Sie eins nicht: All das hier sind Gedanken. Anregungen. Es soll dazu dienen, dass Sie es mit Ihren Gedanken, Gefühlen und Weltbildern abgleichen. Dass Sie sich damit auseinandersetzen und möglicherweise Ihre Sichtweisen infrage stellen, überdenken, revidieren oder für sich bestätigen. Das ist kein Glaubenssystem. Keine Anleitung für das Leben. Kein neues System, das Sie auf das alte draufsetzen sollen. Es ist auch nicht dazu gedacht, dass Sie das, was Ihnen von Vorteil erscheint, herauspicken, um damit das zu rechtfertigen, was Sie tun. Sollten Sie diesbezüglich in Versuchung geraten, erinnern Sie sich an das Thema Verantwortung. Ja, Sie können machen, was Sie wollen. Und ja, oft liegt die Reaktion auf das, was wir tun, nicht in dieser Handlung, in diesem Wort, sondern in der Interpretation des Anderen, in seinem System, in seinen Verletzungen und Erfahrungen. Das bedeutet allerdings nicht, dass wir einfach sagen können: „Ich kann ja nichts dafür! Wenn der oder die so gestrickt ist, wie sie gestrickt ist, dann ist das ihr Problem.“ Das ist genau, nicht Verantwortung übernehmen. Denn je besser Sie einen Menschen kennen und wissen, worauf er wie reagiert, desto mehr müssen Sie diese Fakten in Ihre Entscheidungen mit ein-

beziehen. Ganz konkret: Wenn Sie wissen, dass dieser Mann vollkommen in Sie verliebt ist, und Sie nicht das Gleiche empfinden, sollten Sie es überdenken, ob Sie sich auf ihn einlassen, mit dem Risiko, ihm das Herz zu brechen. Denn dann sind Sie mitverantwortlich für das gebrochene Herz. Ach so, Sie haben es ihm klar gesagt, dass Sie nur eine Affäre wollen, und er wollte trotzdem ...? Nun ja, ich glaube Sie wissen, worauf ich hinauswill. Wenn Sie etwas wissen, dann werden Sie verantwortlich. Nicht hinzusehen ist übrigens keine gute Alternative. Verdrängung auch nicht. Es ist eine Gratwanderung zwischen den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Sehnsüchten und einer guten und ehrlichen Sorge um das Wohlergehen des anderen Menschen. Denn er ist ein Menschenkind. Er ist ebenso voller Bedürfnisse, Hoffnungen, Ängste und Sehnsüchte wie Sie. Er ist genauso wertvoll, genauso wichtig und genauso das Zentrum des ganzen Universums, wie Sie sich empfinden. Das sollten Sie respektieren. Behandeln Sie andere Menschen gut, jeder von ihnen ist ein einzigartiges Wesen. Wenn Sie mit diesem Wesen in Kontakt treten, seien Sie authentisch, seien Sie ehrlich und zeigen Sie sich ohne Vorbehalte.

Teil 4: Praxisteil

Vorab

Gut, vielleicht sind Sie jetzt soweit und denken sich: super, toll, wir bauen ein neues Zusammensein, neue Gesellschaftsstrukturen, neue Beziehungen auf! Super, ich überlege mir selbst etwas ganz Persönliches und das lebe ich dann. Ganz ohne auf die Meinung der Anderen zu hören, ganz authentisch und souverän.

Großartig! Dann werden Sie jetzt anfangen müssen, zu arbeiten. Die Hauptarbeit liegt darin, sich selbst zu erforschen. Wenn Sie nicht wissen, was Sie wollen, wenn Sie zum Teil wissen, was Sie sicher nicht wollen, aber nicht wissen, warum, wenn Sie wissen, dass Sie auf bestimmte Dinge nicht angemessen reagieren, aber die Hintergründe nicht kennen, und ganz besonders, wenn sie felsenfest überzeugt sind, dass Sie ein perfektes Weltbild haben und absolut im Recht sind: Dann haben wir ein Problem. Müssen Sie jetzt eine Analyse machen? Ja, in gewisser Weise schon. Ohne eine genaue Überprüfung Ihrer Denkstrukturen können Sie nichts Neues denken. Ohne ein Bewusstsein für Ihre Verhaltensmuster können Sie nichts verändern. Ohne sich zu kennen können Sie einem Anderen nicht nahekommen.

Und das ist tatsächlich Arbeit. Und nicht immer leicht. Und oft sehr beunruhigend. Und häufig sehr frustrierend. Und am Ende des Tages erleichternd. Es geht im ersten Schritt nicht darum, ein anderer Mensch zu werden, sondern zu erkennen, welcher Mensch Sie heute sind. Dann können Sie ggf. entscheiden, dass Sie bestimmte Dinge in sich verändern wollen. Aber Ausgangspunkt muss immer der Ist-Zustand sein. Sie können sich da natürlich Unterstützung holen. Sie können auch beschließen, sich zu erforschen, und das zu einem Projekt machen. Wenn möglich mit Neugierde und Offenheit.

Sie können so tun, als wäre da ein Außerirdischer, der sich irgendwie in Ihrem Kopf eingenistet hat. Den beobachten Sie ab jetzt. Bemerkten Sie, was er sagt (ja, der Außerirdische in Ihrem Kopf redet un-

unterbrochen). Hören Sie ihm zu, aber ohne alles zu glauben, was er sagt – er kommt ja von einem anderen Stern mit anderen Gegebenheiten. Bekommen Sie mit, wozu er Sie drängt, woran er Sie hindern will. Wenn Sie ihn eine Weile beobachtet haben und ein bisschen kennen, dann reden Sie mit ihm. Fragen Sie ihn, warum er bestimmte Dinge so schrecklich findet und warum er manche Dinge so unbedingt von Ihnen haben will. Diskutieren Sie nicht mit ihm, das bringt nicht viel. Versuchen Sie auch nicht, ihn von Ihrer Sichtweise zu überzeugen. Lernen Sie ihn einfach kennen. Übrigens wird er versuchen, Sie davon zu überzeugen, dass Sie beide ein und dasselbe sind. Das macht er, um das Steuer zu übernehmen. Das sollten Sie ihm auf keinen Fall glauben. Mit der Zeit wird Ihnen klarer werden, wo der Außerirdische aufhört und wo Sie selbst anfangen. Sie werden differenzieren lernen zwischen dem, was er will, und dem, was in Ihnen brennt. Sie werden auch verstehen, warum ihm das, was er will, so wichtig ist, und damit können Sie besser überprüfen, ob das tatsächlich auch in Ihrem Sinne ist. Wenn Sie etwas entscheiden wollen, werden Sie immer weniger auf seine Vorschläge hören, sondern Ihren Impulsen folgen, weil Sie seine Stimme jetzt besser von Ihrer eigenen unterscheiden können.

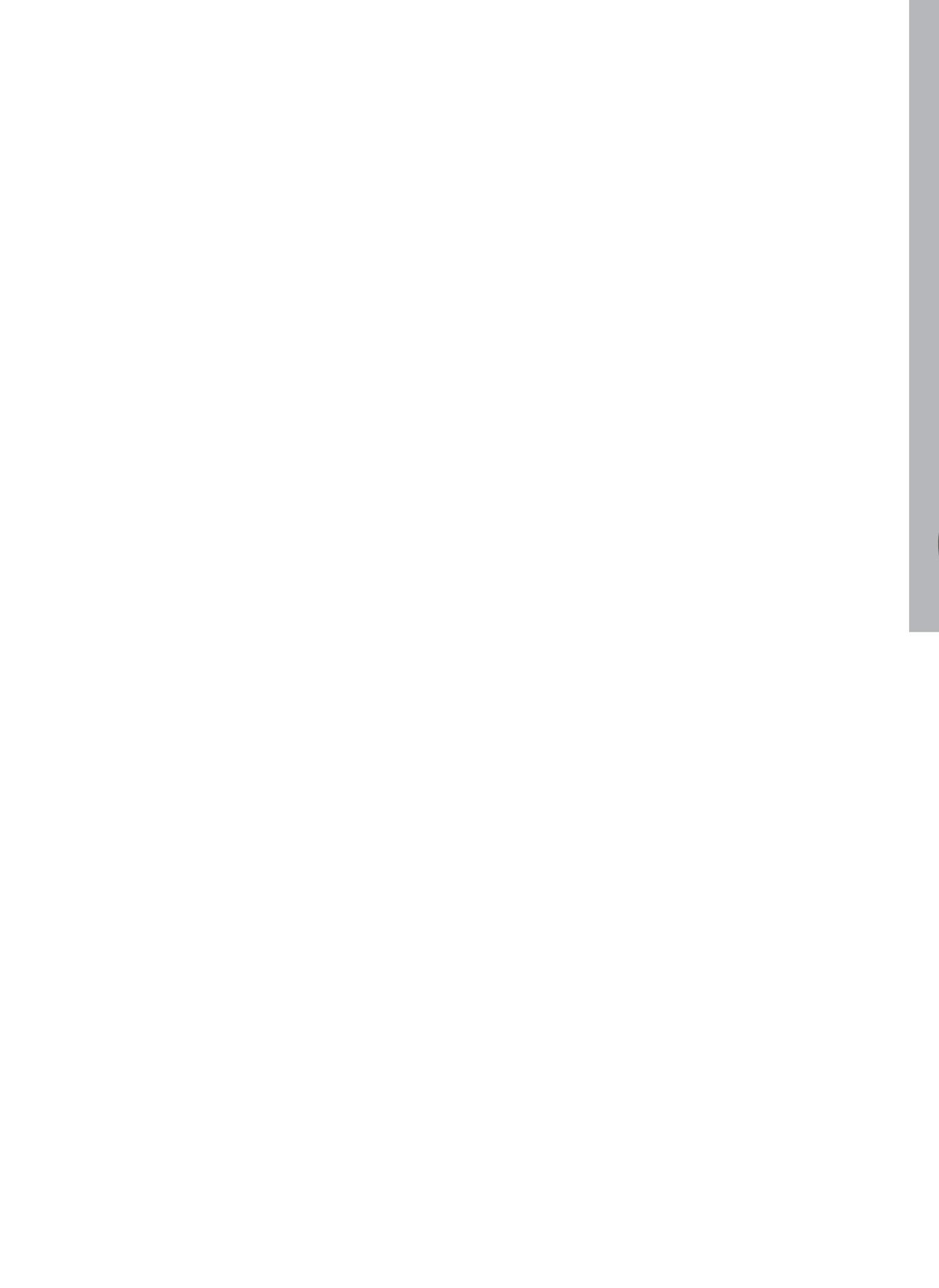
Es könnte hilfreich sein, ganz bestimmte Themen so zu erforschen. Da es hier um Beziehung geht, könnten Sie damit beginnen, auf diese Weise ganz konkret diese Themen zu beleuchten. Was meint der Außerirdische dazu? Was meinen Sie dazu? Und im Idealfall: Was meint der Außerirdische Ihres Partners dazu, und was meint Ihr Partner selbst dazu? Sprechen Sie darüber.

*Ihr wurdet zusammen geboren,
und ihr werdet auf immer zusammen sein.
Ihr werdet zusammen sein,
wenn die weissen Flügel des Todes eure Tage scheiden.
Ja, ihr werdet selbst im stummen Gedenken Gottes zusammen sein.
Aber lasst Raum zwischen euch.
Und lasst die Winde des Himmels zwischen euch tanzen.
Liebt einander, aber macht die Liebe nicht zur Fessel:
Lasst sie eher ein wogendes Meer zwischen den Ufern eurer Seelen sein.
Füllt einander den Becher, aber trinkt nicht aus einem Becher.
Gebt einander von eurem Brot, aber esst nicht vom selben Laib.
Singt und tanzt zusammen und seid fröhlich, aber lasst jeden von euch allein sein,
So wie die Saiten einer Laute allein sind und doch von derselben Musik erzittern.
Gebt eure Herzen, aber nicht in des anderen Obhut.
Denn nur die Hand des Lebens kann eure Herzen umfassen.
Und steht zusammen, doch nicht zu nah:*

Denn die Säulen des Tempels stehen für sich,

Und die Eiche und die Zypresse wachsen nicht im Schatten der anderen.

Kahlil Gibran, Von der Ebe, in: „Der Prophet“



Praxisteil



Wer sind Sie in Beziehung?

So, und nun zu Ihnen. Zu Ihnen persönlich. Im Folgenden sollen Sie sich mit vielen unterschiedlichen Aspekten auseinandersetzen, die mit dem Themenkomplex Beziehung zu tun haben oder häufig in dieser „Sache“ wirken. Ich habe diese Aspekte in Form von Karten dargestellt, damit sie anschaulich und ansprechend sind.

Ich habe eine Einteilung gemacht, die in gewissem Sinne willkürlich ist (ich darf das, immerhin ist das mein Buch!), trotzdem möchte ich Ihnen das erläutern.

Ich unterteile diese ganzen Aspekte in Themen, in Teile und in Dynamiken.

※ Themen

Unter Themen verstehe ich Lebensthemen, die zum Teil ganz direkt mit Beziehung zu tun haben (Liebe, Untreue, Verlust), und außerdem „übergeordnete Themen“, die in gewisser Art und Weise uns alle als Menschen betreffen (Tod, Geld, Spiritualität).

※ Teile

Dann habe ich bestimmte Verhaltensstrukturen als Teil, sozusagen als Persönlichkeitsanteil definiert. Sie haben ganz bestimmte Verhaltensweisen, oft in bestimmten Situationen oder bestimmten Menschen gegenüber. Ungeduld Ihrem Vater gegenüber, aber Ihrer Freundin gegenüber nicht. Offenheit Ihrem Chef gegenüber, aber Ihrer Frau gegenüber nicht. Wenn sich aber so ein Verhalten gewissermaßen verselbstständigt und in Ihrem System (in Ihrem Kopf) eine eigene Stimme bekommt oder Sie sich über diese Dynamik identifizieren, sie also ein relativ fester Bestandteil Ihrer Persönlichkeitsstruktur wird, nenne ich das hier einen Teil. Nehmen wir z.B. den „Helfer-Teil“. Das ist eine Identifikation, das gehört zu einem Weltbild und basiert oft auf Haltungen oder Glaubenssätzen. „Der Helfer“ könnte beispielsweise die Haltung haben „Ich muss anderen helfen, um geliebt

zu werden“, „Nur wenn ich helfe, werde ich gesehen“, oder er hat ein religiös geprägtes Weltbild „Nur wenn ich Gutes tue, komme ich in den Himmel“. Sie sehen, die Motivation dafür, einen Helfer-Teil entwickelt zu haben, kann unterschiedlich sein. Das Verhalten kann auch unterschiedlich sein. In seinem Helfen-Wollen kann dieser Teil zu unterschiedlichen Verhaltensweisen greifen: Verstehen, Einfühlbarkeit, aber auch Rechthaberei (den anderen gegen seinen Willen retten wollen) und dann vielleicht Überforderung (wenn die Anderen das Bedürfnis zu helfen überstrapazieren), Zorn (wenn der Andere die Hilfe nicht annimmt), oder Ohnmacht (wenn die ganzen Hilfsaktionen nichts nützen). Und hier sind wir bei der dritten Kategorie, den Dynamiken.

※ **Dynamiken**

Hierunter verstehe ich Reaktionen (innere oder äußere) und Verhaltensweisen.

Zuerst werden mögliche persönliche Verhaltensweisen vorgestellt, anschließend gemeinsame Dynamiken, also Reaktionen, die Sie mit Ihrem Partner gemeinsam leben oder teilen.

Ich stelle nochmals klar: Meine Einteilung ist insofern willkürlich, weil ich eben bestimmte Dynamiken als so verfestigt postuliert habe, dass sie zu einem eigenständigen Teil mutiert sind und andere „nur“ als Verhalten. Allerdings haben Sie recht: Auch die Reaktion „Flucht“ oder „Angst“ kann sich ohne Weiteres zu einem „Flucht-Teil“ oder „Angst-Teil“ verfestigen, dazu müsste diese Dynamik oder Reaktion im individuellen Leben nur oft genug anspringen und innerhalb Ihres Systems als „erfolgreich“ bewertet werden (erfolgreich bedeutet im Kontext des inneren Systems: Gefahr erfolgreich abgewehrt oder gegen den Anderen gewonnen oder recht behalten).

Sie kennen das ja: Nehmen Sie das alles inklusive meiner willkürlichen Unterteilung mal für gegeben, schauen Sie es sich selbst an, hinterfragen Sie und entscheiden Sie dann für sich.

Außerdem sind die Karten in keinsten Weise vollständig. Es ist ein Auszug aus der Fülle und Buntheit des Lebens. Am Ende habe ich

Ihnen „leere“ Karten zur Verfügung gestellt, wo Sie wunderbar eigene, noch fehlende Aspekte ergänzen können!

Nun schreiten Sie zur Tat: Gehen Sie mal davon aus, dass Sie mit all diesen Themen, die im Folgenden kommen, zu tun haben - mehr oder weniger, aber durchaus. Ja, auch Sie, die Sie ein freundlicher und offener, hilfsbereiter und fröhlicher Mensch sind, haben etwas mit dem Themen Wut, Manipulation und Hilflosigkeit zu tun!

Spielen Sie! Erkennen Sie sich wieder, entdecken Sie Ihr persönliches System, und wenn etwas fehlt, malen Sie sich selbst eine Karte. Lachen Sie über sich, Sie dürfen auch ein bisschen erschrecken oder weinen, aber dann lachen Sie wieder und freuen Sie sich an Ihrer Kreativität, wie Sie ein perfektes System kreieret haben.

Schauen Sie sich die Dynamiken an und setzen Sie sich mit den Fragen auseinander.

Tun Sie mir einen Gefallen: Bleiben Sie erst einmal bei sich und „erkennen“ Sie bitte nicht gleich den „Selbstgerechten“ oder den „Täter“ in Ihrem Partner. Zuerst geht es um Sie.

Die mit ✕ gekennzeichneten Fragen, sind für Sie, um sich über das Thema klarer zu werden.

Mit ⚡ gekennzeichneten Fragen sind eine kleine Herausforderung, um den Zusammenhängen in Ihrem System auf die Schliche zu kommen.

Die mit ✨ gekennzeichneten Fragen sind als Partnerübung gedacht. Das wäre vielleicht erst in einem zweiten Schritt sinnvoll, wenn Sie Ihr System ein wenig durchschaut haben. Dann könnte es sehr lustig sein, sich diese Dynamiken gemeinsam mit Ihrem Partner anzuschauen. Wenn Sie dies tun, tun Sie es nicht nebenbei, während Ihr Partner vielleicht ganz etwas anderes im Sinne hat, sondern nehmen Sie sich gemeinsam ein bisschen Zeit. Machen Sie untereinander aus, aufrichtig zu antworten und, wenn der Andere spricht, nicht zu unterbrechen und wirklich offen zuzuhören.

Keine Vorwürfe, keine Schuldzuweisung, kein „Aber ich ...“, keine Rechtfertigung.

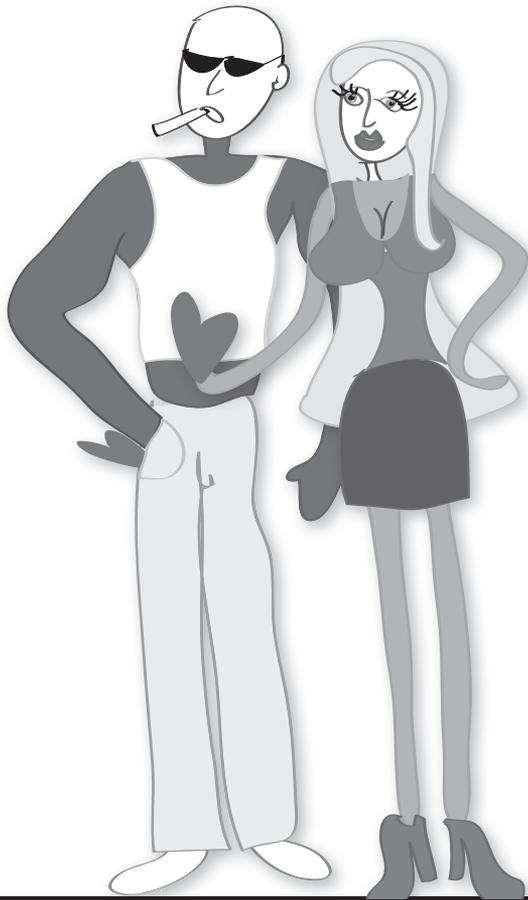
Keiner von Ihnen beiden hat recht! Und keiner hat unrecht! Es geht

darum, den Anderen besser zu verstehen, es geht um Klarheit – was mehr Kontakt und mehr Nähe bedeuten kann!

Es ist wirklich ausgesprochen hilfreich, das Ganze nicht zu ernst zu nehmen. Leichtigkeit und Spaß erhöhen die Möglichkeit zu Erkenntnis und zu Veränderung. Druck, Strenge und „Arbeit“ sind kontraproduktiv, insbesondere in kreativen Dingen, und Ihr eigenes Beziehungskonstrukt, dass Sie persönlich sich gebastelt haben, ist mit Sicherheit eins der komplexesten und kreativsten Dinge, die Sie erschaffen haben! Viel Freude und Leichtigkeit, viele Erkenntnisse und viel Kontakt zu Ihrem Gegenüber wünsche ich nun bei der Erforschung Ihres Beziehungs-Dramas!



Themen



Alter
Authentizität
Betrug
Bewusstheit
Ehe
Familie
Geld
Geschlechterrollen
Glück
Humor
Krankheit
Kreativität
Liebe
Macht
Mitgefühl
Privatsphäre
Schuld
Selbstverwirklichung
Sexualität
Sicherheit
Spiritualität
Tod
Verantwortung
Verlassen werden
Wachstum
Ziele



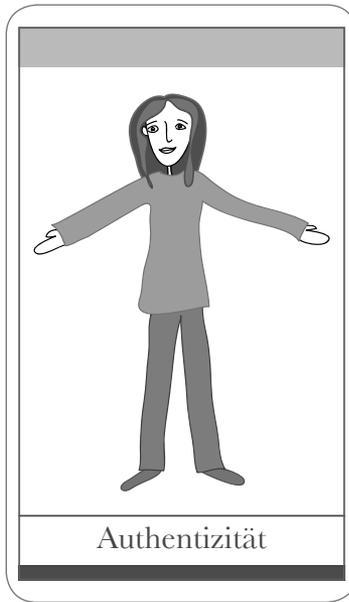
Sie und

Alter

- ✧ Was beinhaltet Älterwerden oder Alter für Sie?
- ✧ Was sind Ihre Ängste und Befürchtungen?
- ✧ Wie stellen Sie sich Ihr Leben im Alter vor?
- ✧ Was ist Ihnen diesbezüglich wichtig?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✧ Sag mir etwas über dich und Alter.



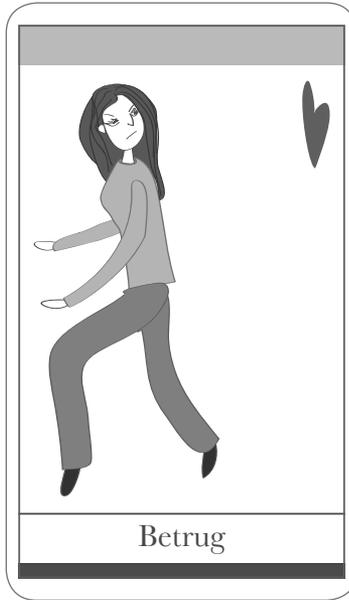
Sie und

Authentizität

- ✳ Was bedeutet Authentizität für Sie?
- ✳ Geben Sie drei konkrete Beispiele für „authentisch sein“.
- ✳ In welchen Lebensbereichen haben Sie das Gefühl, authentisch zu sein?
- ✳ In welchen Bereichen denken Sie, nicht authentisch sein zu können oder zu dürfen. Warum?
- ✳ Was ist der ausschlaggebende Punkt, ob Sie authentisch sein können oder nicht?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✳ Sag mir, was für dich Authentizität ist.
- ✳ Sag mir, was für dich Authentizität nicht ist.



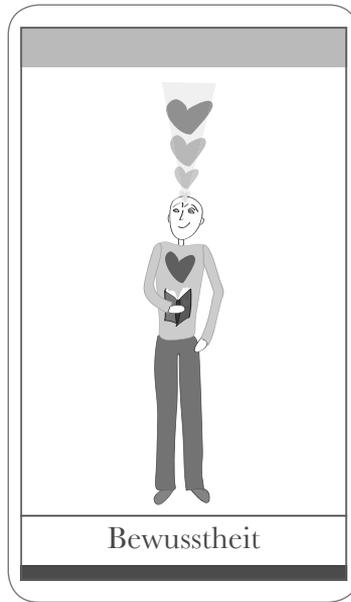
Sie und

Betrug

- ✳ Was bedeutet in einer Beziehung für Sie Betrug?
- ✳ Geben Sie drei konkrete Beispiele.
- ✳ Was genau ist der Punkt, dass Sie ein Verhalten als Betrug einstufen?
- ✳ Was löst der Gedanke an Betrug in Ihnen aus?
 - ✳ Wenn Sie selbst nach Ihren Kriterien Betrug begehen.
 - ✳ Wenn Sie das Gefühl haben, betrogen zu werden.

Partnerübung (abwechselnd)

- ✳ Sag mir, was für dich Betrug ist.
- ✳ Sag mir, was für dich Betrug nicht ist.
- ✳ Sag mir etwas über dich und „jemanden betrügen“.
- ✳ Sag mir etwas über dich und betrogen werden.



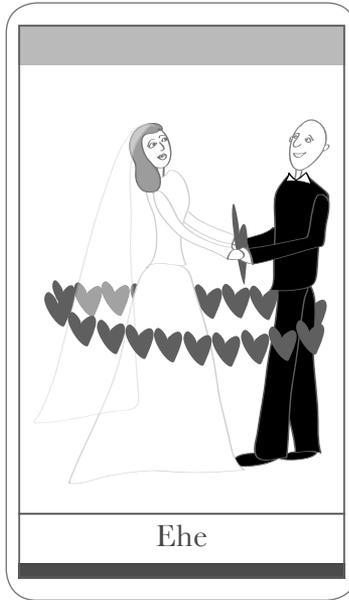
Sie und

Bewusstheit

- ✘ Was bedeutet Bewusstheit für Sie persönlich?
- ✘ Wie wichtig ist es Ihnen, in den Dingen, die Sie leben, bewusst zu sein?
- ✘ Womit haben Sie diesbezüglich Schwierigkeiten?
- ✘ Was wünschen Sie sich von sich selbst in dieser Hinsicht?
- ✘ Was wünschen Sie sich von Ihrem Partner?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Bewusstheit.



Sie und

Ehe

- ✘ Was beinhaltet das Wort Ehe für Sie?
- ✘ Was haben Sie zu Ehe für eine Einstellung oder Haltung?
- ✘ Woher kommt Ihre Sicht auf Ehe?
- ✘ Was sind in Bezug auf das Thema Ehe Ihre Hoffnungen und Wünsche?
- ✘ Was sind Ihre Befürchtungen und Ängste dazu?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Ehe.



Sie und

Familie

- ✘ Welche Wichtigkeit hat das Thema Familie für Sie?
- ✘ Wie stellen Sie sich Familie vor?
- ✘ Wie war Ihr Familienleben in Ihrer Ursprungsfamilie?
- ✘ Welche Schlüsse haben Sie auf Grund dessen gezogen oder welche Entscheidungen getroffen?
- ✘ Wie stellen Sie sich Familienleben vor?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Familie.
- ✘ Wie wichtig ist Familie für dich?
- ✘ Wie stellst du dir Familienleben vor?
- ✘ Was sind deine Befürchtungen?
- ✘ Was suchst oder brauchst du da?



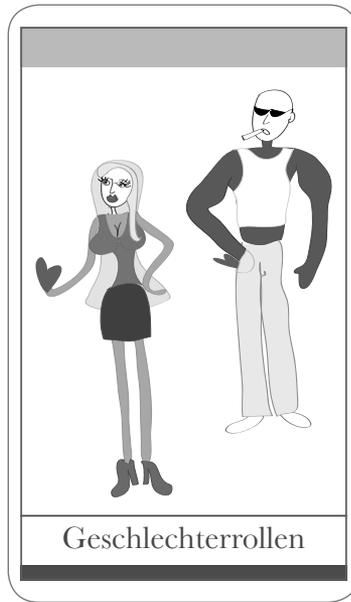
Sie und

Geld

- ✘ Was haben Sie für eine Einstellung zu Geld?
- ✘ Wie wurde in Ihrer Ursprungsfamilie mit dem Thema Geld umgegangen?
- ✘ Was für eine Einstellung haben Sie auf Grund dessen entwickelt?
- ✘ Welche Haltung haben Sie zu Geld? („Geld ist ...“)

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Geld.



Sie und

Geschlechterrollen

- ✘ Was müssen Sie als Frau oder Mann Ihrer Meinung nach darstellen?
- ✘ Welche Rolle müssen Sie Ihrer Meinung nach auf Grund Ihres Geschlechts übernehmen?
- ✘ Wogegen wehren Sie sich in Bezug auf Ihre Geschlechterrolle?
- ✘ In welcher Hinsicht können Sie von ganzem Herzen „Frau“/„Mann“ sein? Was bedeutet das für Sie?
- ✘ Was für eine Rolle wurde Ihnen als Kind aufgezwungen?
- ✘ Was wurde Ihnen als Kind als „richtig“ beigebracht?
- ✘ Wie haben Sie im Laufe Ihrer Entwicklung darauf reagiert?
- ✘ Was haben Sie übernommen?
- ✘ Was haben Sie verändert?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Frau-sein/Mann-sein.



Sie und

Glück

- ✘ Was bedeutet Glück für Sie?
Geben Sie drei konkrete Beispiele.
- ✘ Was ist Ihrer Meinung nach für Sie Voraussetzung,
um glücklich zu sein? Warum?
- ✘ Was hindert Sie daran, glücklich zu sein?
- ✘ Wer ist für Ihr Glück Ihrer Meinung nach „zuständig“? Warum?

Partnerübung (abwechselnd)

- * Sag mir, was für dich Glück ist.
- * Sag mir, was für dich Glück nicht ist.



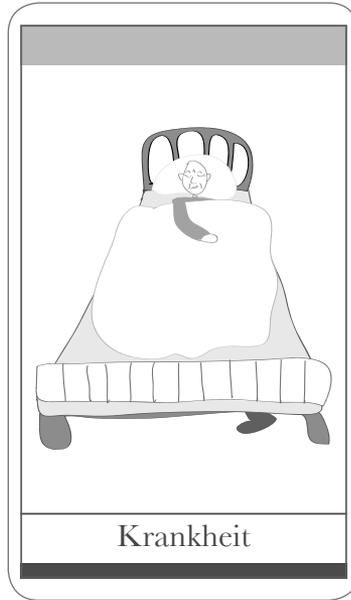
Sie und

Humor

- ✗ Was ist für Sie Humor und was nicht?
- ✗ Wie wichtig ist Humor für Sie?
- ✗ Sind Sie in der Lage, in Situationen, die schwierig sind, mit Humor zu reagieren?
- ✗ Wann sind Sie dazu nicht fähig? Woran liegt das?
- ✗ Wie ernst oder wichtig nehmen Sie sich selbst?
- ✗ Können Sie sich selbst und Ihre Reaktionen mit Humor betrachten?
- ✗ Können Sie über sich lachen?
- ✗ Können Sie es haben, wenn andere über Sie lachen?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✗ Sag mir etwas über dich und Humor.



Sie und

Krankheit

- ※ Was passiert, wenn Sie mit dem Thema Krankheit konfrontiert werden?
- ※ Was passiert, wenn Sie selbst krank werden?
- ※ Wie sehr macht Ihnen das Angst?
- ※ Welche Vorteile haben Sie davon, wenn Sie krank sind?
- ※ Was passiert, wenn ein nahestehender Mensch krank wird?
- ※ Was löst das bei Ihnen aus?
- ※ Was für Glaubenssätze haben Sie in Bezug auf Krankheit?

Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir etwas über dich und Krankheit.



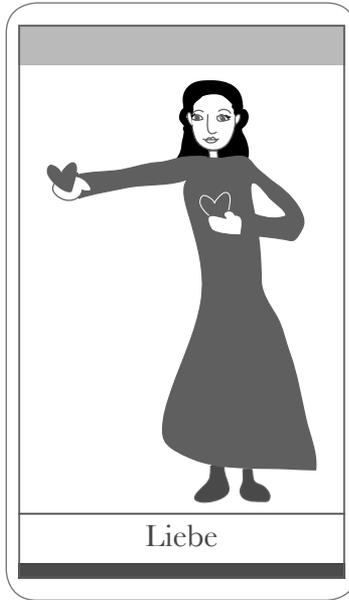
Sie und

Kreativität

- ✘ Was denken Sie über sich selbst in Bezug auf Kreativität?
- ✘ Was wurde Ihnen dazu in der Kindheit gesagt?
- ✘ Erlauben Sie es sich, Ihre Kreativität zu leben?
- ✘ Welche Zweifel und Ängste kommen da hoch?
- ✘ Welchen Stellenwert hätte sie, wenn Sie glauben könnten,
 - ✘ dass Ihre Kreativität: einen Wert hat
 - ✘ dass Sie überhaupt kreativ sein können
 - ✘ dass es wichtig ist, dass Sie sich ausdrücken.
- ✘ Wie sehr ist das Thema „etwas können müssen“ oder Leistung bei Ihnen mit Kreativität verknüpft?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir, was für dich Kreativität ist.
- ✘ Sag mir, was für dich Kreativität nicht ist.
- ✘ Sag mir etwas über dich und kreativ sein.



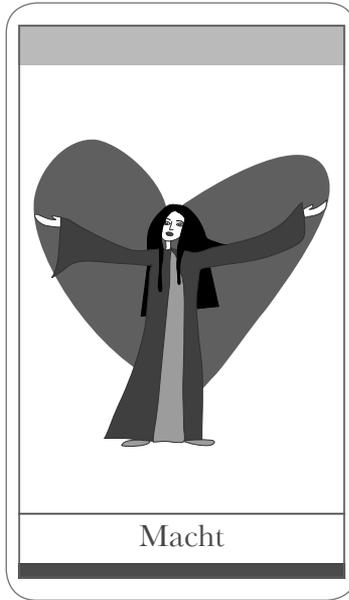
Sie und

Liebe

- ※ Was bedeutet Liebe für Sie persönlich?
- ※ Woher kommt diese Sicht auf Liebe?
- ※ Was haben Sie als Kind über Liebe „gelernt“?
- ※ Wie wichtig ist sie für Ihr Leben?
- ※ Was passiert, wenn Sie Liebe nicht leben können?

Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir, was für dich Liebe ist.
- ※ Sag mir, was für dich Liebe nicht ist.



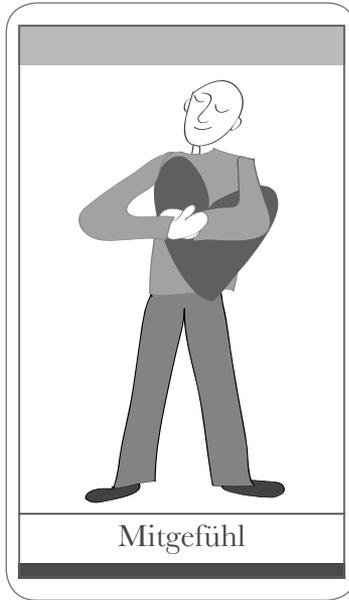
Sie und

Macht

- ✗ Was ist Macht für Sie?
- ✗ Welche Einstellung haben Sie zu Macht?
- ✗ Woher kommt diese Einstellung?
- ✗ In welchen Lebensbereichen fühlen Sie sich mächtig?
- ✗ Was passiert mit Ihnen, wenn Sie sich mächtig fühlen?

Partnerübung (abwechselnd)

- * Sag mir, was für dich Macht ist.
- * Sag mir, was für dich Macht nicht ist.



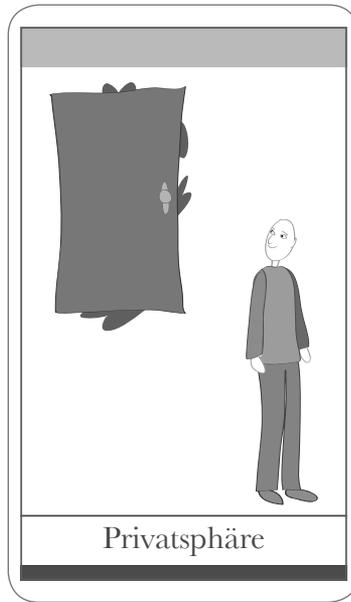
Sie und

Mitgefühl

- ✘ Was verstehen Sie persönlich unter Mitgefühl?
- ✘ Geben Sie drei konkrete Beispiele für Mitgefühl.
- ✘ In welchen Situationen haben Sie Mitgefühl?
- ✘ Wann sind Sie nicht in der Lage, Mitgefühl zu empfinden?
- ✘ Warum? Was ist dabei der ausschlaggebende Punkt?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Mitgefühl.
- ✘ Sag mir, wann du Mitgefühl für mich empfindest.
- ✘ Sag mir, wann du kein Mitgefühl für mich empfindest.



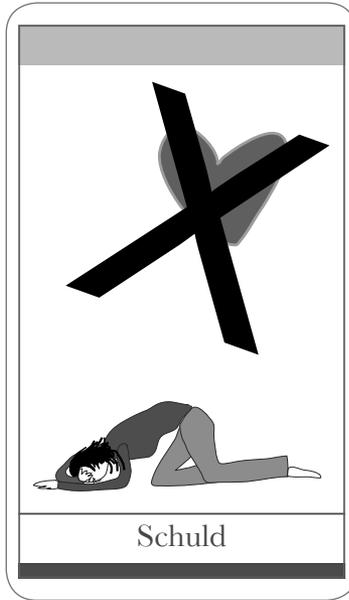
Sie und

Privatsphäre

- ※ Was beinhaltet Privatsphäre für Sie?
- ※ Wie viel Privatsphäre brauchen Sie?
- ※ In welchen Bereichen? Warum?
- ※ Wie viel Privatsphäre können Sie Ihrem Partner zugestehen?
- ※ In welchen Bereichen fällt es Ihnen schwer?
- ※ Warum? Was ist der Punkt?

Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir etwas über dich und Privatsphäre.



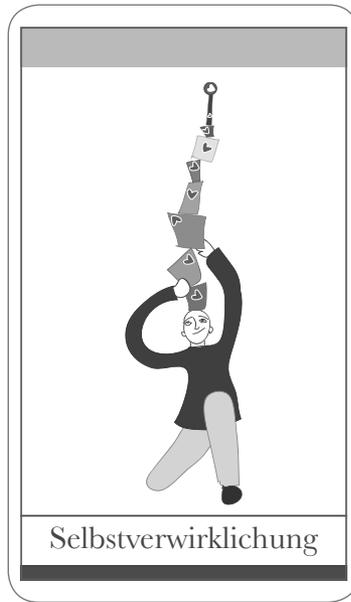
Sie und

Schuld

- ※ Wie stehen Sie zum Thema Schuld?
- ※ Woher kommt diese Einstellung?
- ※ Geben Sie fünf Beispiele, wo Sie sich schuldig fühlen.
- ※ Was ist der Punkt, was genau daran macht Ihnen ein schlechtes Gewissen?

Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir etwas über dich und Schuld.



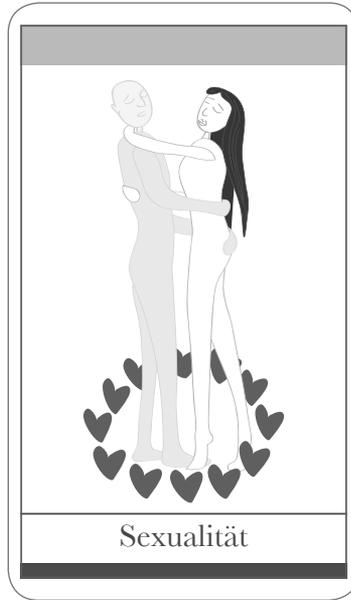
Sie und

Selbstverwirklichung

- ✘ Was bedeutet Selbstverwirklichung für Sie?
- ✘ Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich selbst verwirklichen?
- ✘ In welchen Bereichen?
- ✘ In welchen Bereichen nicht?
- ✘ Erlauben Sie sich, Ihre Selbstverwirklichung ernst zu nehmen?
- ✘ Was wurde Ihnen zu diesem Thema „beigebracht“?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Selbstverwirklichung.



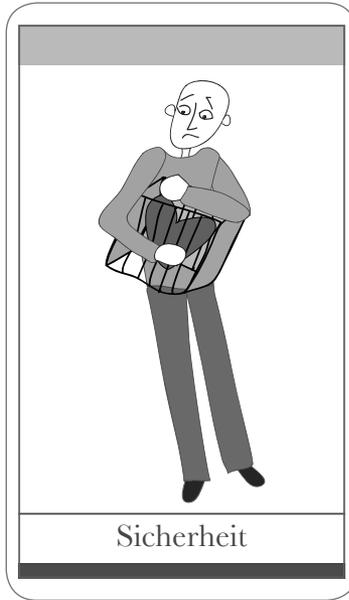
Sie und

Sexualität

- ✧ Wie stehen Sie zum Thema Sexualität?
- ✧ Was haben Sie diesbezüglich zu Hause gelernt oder von Ihren Eltern übernommen?
- ✧ Sind Sie in der Lage, Ihre Sexualität frei zu leben?
- ✧ Mit welchen Aspekten haben Sie Schwierigkeiten?
- ✧ Wenn Sie könnten, wie Sie wollen, wie würden Sie Sexualität gerne leben?
- ✧ Welche Ängste, welche Schuldgefühle und welche Schamgefühle sind mit dem Thema verbunden?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✧ Sag mir etwas über dich und Sexualität.
- ✧ Welche Bedürfnisse hast du?
- ✧ Welche Ängste und Hemmungen hast Du?



Sie und

Sicherheit

- ✘ Wie wichtig ist Sicherheit für Sie persönlich?
- ✘ Warum? Was sind Ihre Befürchtungen?
- ✘ Was passiert, wenn Sie das Gefühl haben, nicht sicher zu sein?
- ✘ Wie versuchen Sie, Sicherheit in Ihr Leben zu bekommen?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Sicherheit.



Sie und

Spiritualität

- ✘ Was beinhaltet der Begriff Spiritualität für Sie persönlich?
- ✘ Welche Einstellung haben Sie dazu?
- ✘ Warum? Woher kommt Ihre Sicht auf dieses Thema?
- ✘ Wie wichtig ist Spiritualität Ihnen in Ihrem Leben?
- ✘ Wie sehr widmen Sie sich diesem Thema?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir, was Spiritualität für dich ist.
- ✘ Sag mir, was Spiritualität für dich nicht ist.



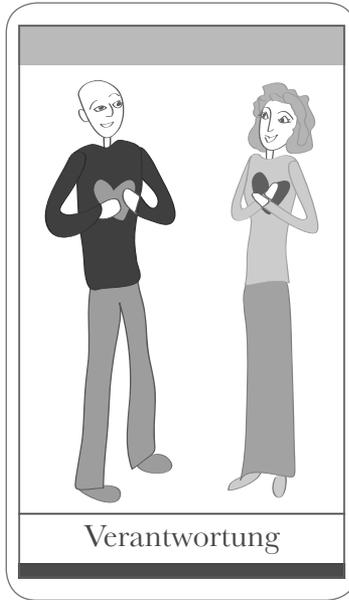
Sie und

Tod

- ✘ Wie stehen Sie dem Thema Tod und Sterben gegenüber?
- ✘ Wie gehen Sie mit dem Thema um?
- ✘ Welche Gefühle kommen dabei bei Ihnen hoch?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Tod oder Sterben.



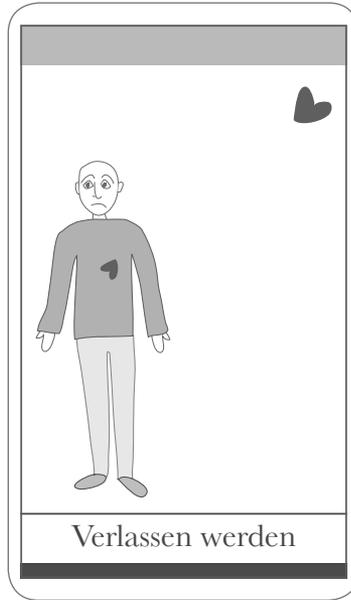
Sie und

Verantwortung

- ※ Definieren Sie für sich den Begriff Verantwortung.
- ※ Welche Einstellung haben Sie dazu?
- ※ Woher kommt Ihre Sichtweise?
- ※ Wie gehen Sie mit dem Thema um?
- ※ Wie sehen Sie sich in Bezug auf Verantwortung?

Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir, was Verantwortung für dich ist.
- ※ Sag mir, was Verantwortung für dich nicht ist.



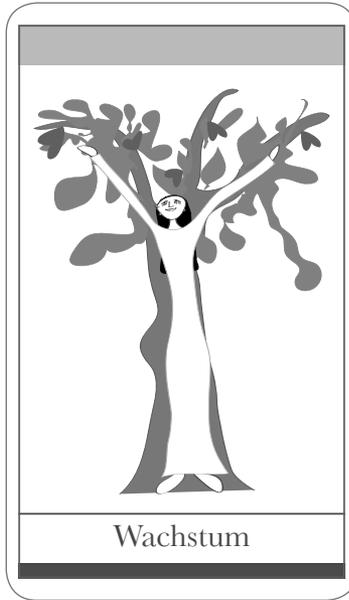
Sie und

Verlassen werden

- ※ Was passiert in Ihnen bei dem Gedanken daran, verlassen zu werden?
- ※ Was ist das Schlimmste daran? Warum?
- ※ Welche Gefühle kommen da hoch?
- ※ Welche Gedanken über sich selbst kommen da hoch?

Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir etwas über dich und Verlassen-Werden.



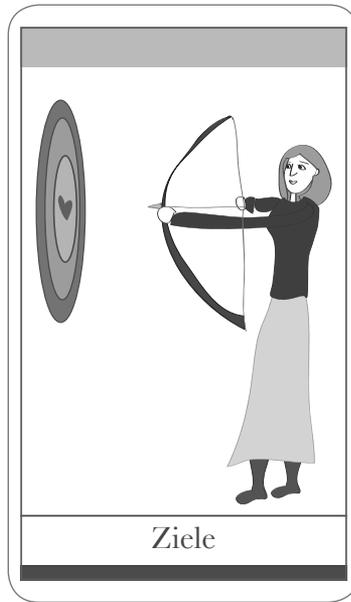
Sie und

Wachstum

- ✗ Wie stehen Sie zu dem Thema „Persönliches Wachstum“?
- ✗ Was bedeutet, was beinhaltet das für Sie?
- ✗ Wie wichtig ist Ihnen das im Leben?
- ✗ Wie sehr widmen Sie sich dem?
- ✗ Inwieweit erlauben Sie es sich, sich um Ihr persönliches Wachstum zu kümmern?
- ✗ Welche Einstellung haben Sie dazu?
- ✗ Wo kommt diese Einstellung her?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✗ Sag mir etwas über dich und Wachstum.



Sie und

Ziele

- ✖ Haben Sie Ziele im Leben?
- ✖ Schreiben Sie 10 konkrete Ziele auf.
- ✖ Stellen Sie sich zu jedem Ziel folgende Fragen:
 - ✖ Woher kommt dieses Ziel?
 - ✖ Welche Sehnsucht steckt dahinter?
 - ✖ Was würde in Frieden kommen, wenn Sie das Ziel erreichen?
 - ✖ Angenommen, Sie erreichen es, was käme danach?

Partnerübung (abwechselnd)

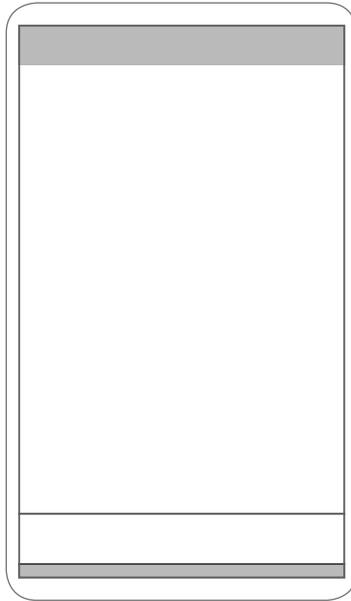
- ✖ Lesen Sie sich Ihre 10 Ziele plus die Antworten auf die weiterführenden Fragen gegenseitig vor.

Sie und

- ※ Wie stehen Sie zu dem Thema _____ ?
- ※ Was bedeutet, was beinhaltet das für Sie?
- ※ Wie wichtig ist Ihnen das im Leben?
- ※ Wie sehr widmen Sie sich dem?
- ※ Welche Einstellung haben Sie dazu?
- ※ Wo kommt diese Einstellung her?

Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir, was für dich _____ ist.
- ※ Sag mir, was für dich _____ nicht ist.



Sie und

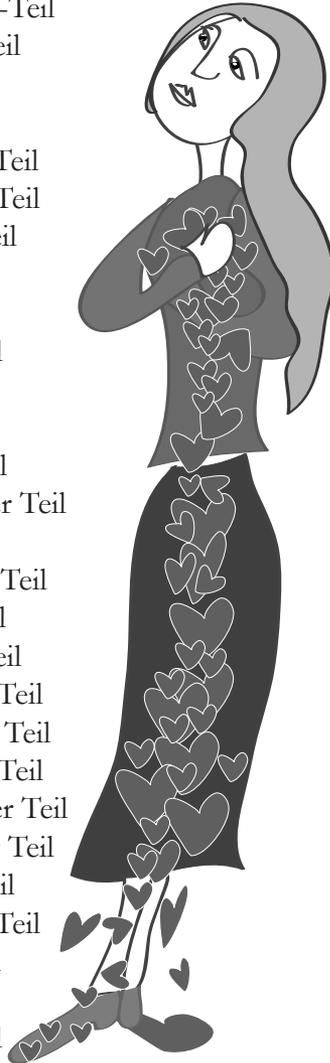
- ※ Was passiert in Ihnen bei dem Gedanken an _____ ?
- ※ Was ist das Schlimmste daran? Warum?
- ※ Welche Gefühle kommen da hoch?
- ※ Welche Gedanken über sich selbst kommen da hoch?

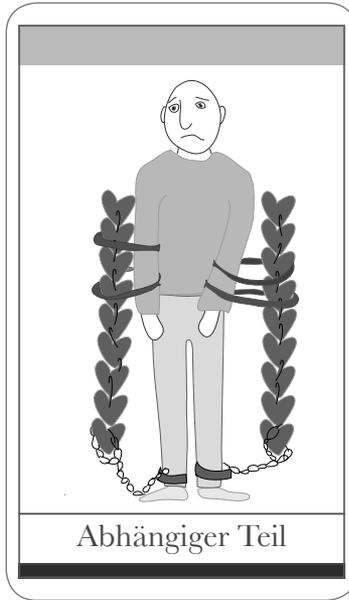
Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir etwas über dich und _____ .

Teile

Abhängiger Teil
Aufopferungs-Teil
Bedürftiger Teil
Braver Teil
Drama-Teil
Enttäuschter Teil
Fatalistischer Teil
Grausamer Teil
Helfer-Teil
Kontroll-Teil
Kritischer Teil
Leistungs-Teil
Opfer-Teil
Ordnungs-Teil
Pessimistischer Teil
Pflicht-Teil
Problemlöser-Teil
Rationaler Teil
Rechthaber-Teil
Rechtmacher-Teil
Romantischer Teil
Schüchterner Teil
Selbstgerechter Teil
Unabhängiger Teil
Unsicherer Teil
Unsichtbarer Teil
Verführer-Teil
Wertloser Teil
Zynischer Teil





Sie und Ihr

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



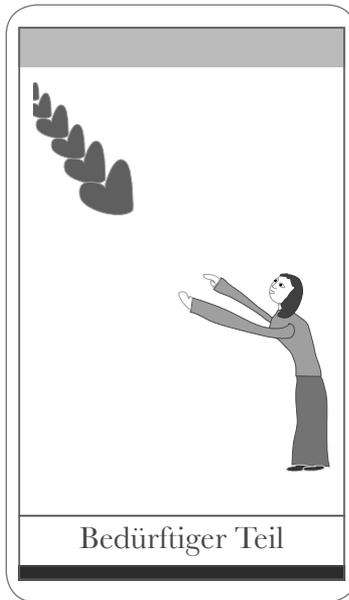
Sie und Ihr

Aufopferungs-Teil

- ※ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ※ In welchen Situationen meldet er sich?
- ※ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ※ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ※ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ※ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ※ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ※ Erklären Sie den Hintergrund.
- ※ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.

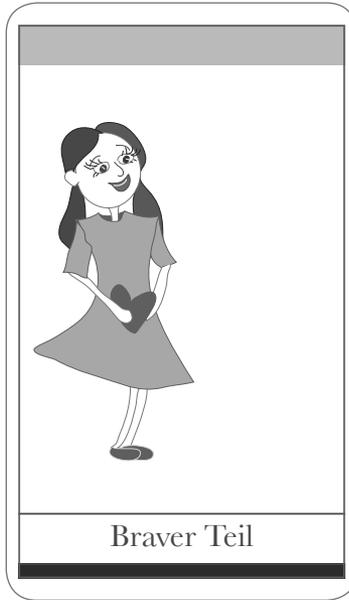


Sie und Ihr

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Braver Teil

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



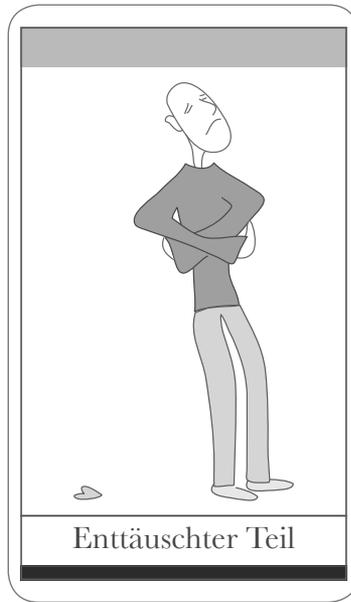
Sie und Ihr

Drama-Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Enttäuschter Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



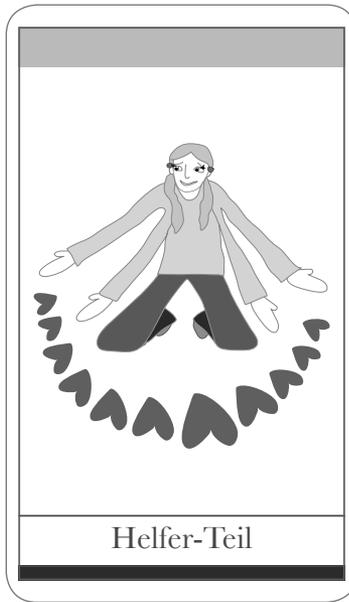
Sie und Ihr

Grausamer Teil

- ※ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ※ In welchen Situationen meldet er sich?
- ※ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ※ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ※ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ※ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ※ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ※ Erklären Sie den Hintergrund.
- ※ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



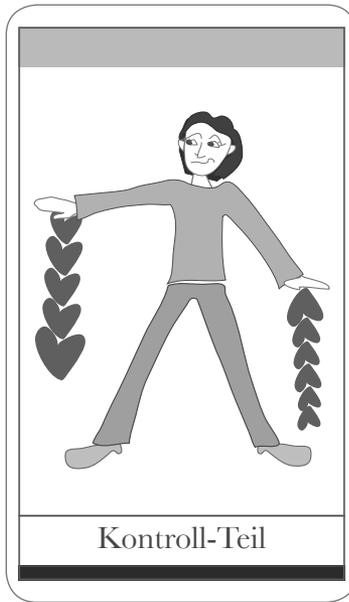
Sie und Ihr

Helfer-Teil

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



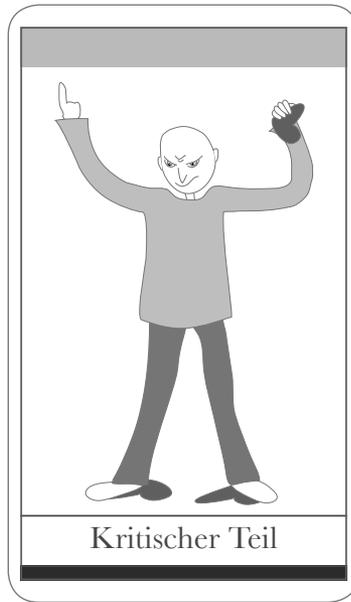
Sie und Ihr

Kontroll-Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Kritischer Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



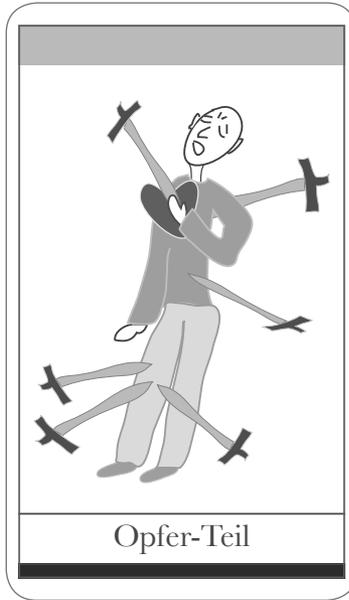
Sie und Ihr

Leistungs-Teil

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✱ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✱ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✱ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Opfer-Teil

- ✖ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✖ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✖ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✖ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✖ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✖ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✖ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✖ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✖ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



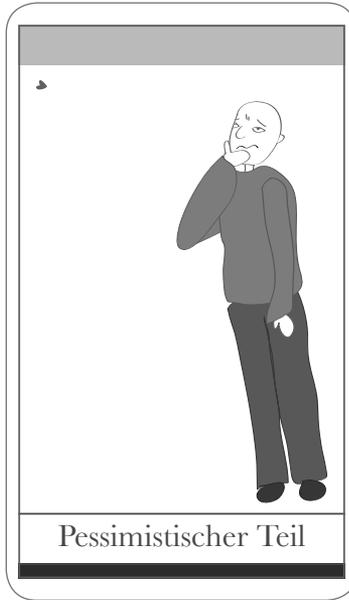
Sie und Ihr

Ordnungs-Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Pessimistischer Teil

- ※ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ※ In welchen Situationen meldet er sich?
- ※ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ※ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ※ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ※ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ※ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ※ Erklären Sie den Hintergrund.
- ※ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

- ※ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ※ In welchen Situationen meldet er sich?
- ※ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ※ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ※ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ※ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ※ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ※ Erklären Sie den Hintergrund.
- ※ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



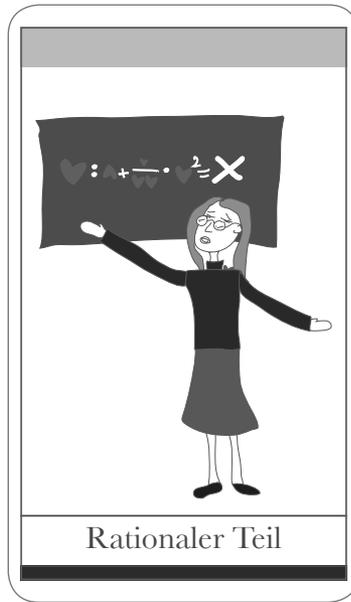
Sie und Ihr

Problemlöser-Teil

- ✖ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✖ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✖ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✖ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✖ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✖ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✖ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✖ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✖ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



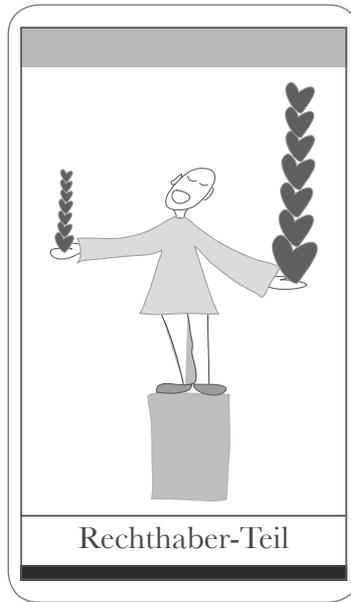
Sie und Ihr

Rationaler Teil

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Rechthaber-Teil

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



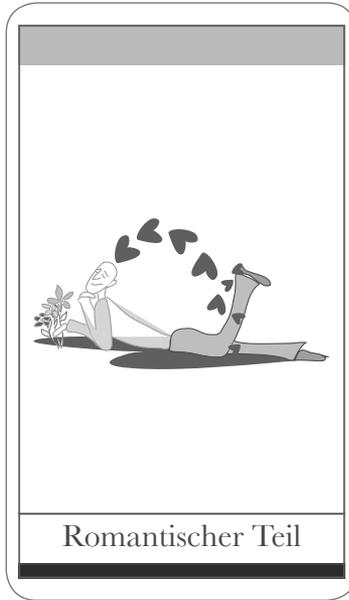
Sie und Ihr

Rechtmacher-Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.

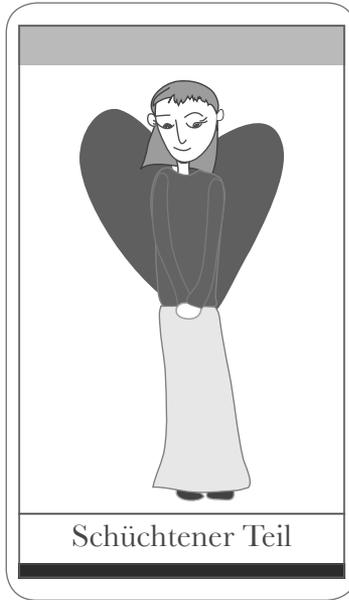


Sie und Ihr

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

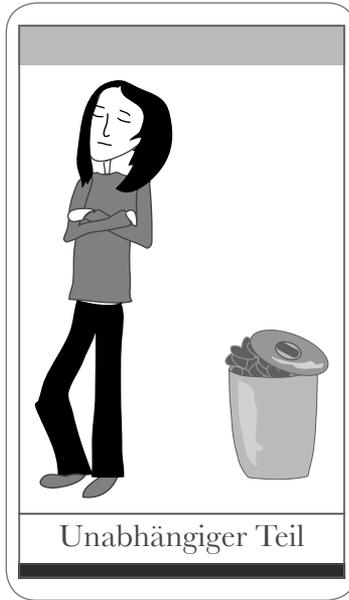
- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



- ※ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ※ In welchen Situationen meldet er sich?
- ※ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ※ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ※ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ※ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ※ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ※ Erklären Sie den Hintergrund.
- ※ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



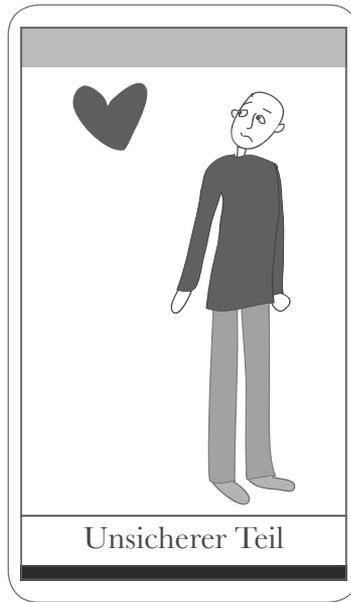
Sie und Ihr

Unabhängiger Teil

- ※ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ※ In welchen Situationen meldet er sich?
- ※ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ※ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ※ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ※ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ※ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ※ Erklären Sie den Hintergrund.
- ※ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



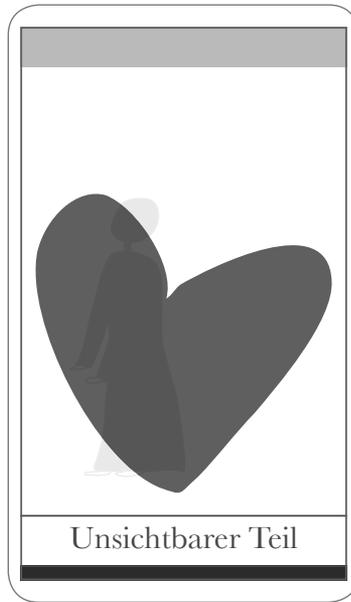
Sie und Ihr

Unsicherer Teil

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



- ※ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ※ In welchen Situationen meldet er sich?
- ※ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ※ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ※ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ※ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ※ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ※ Erklären Sie den Hintergrund.
- ※ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Verführer-Teil

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



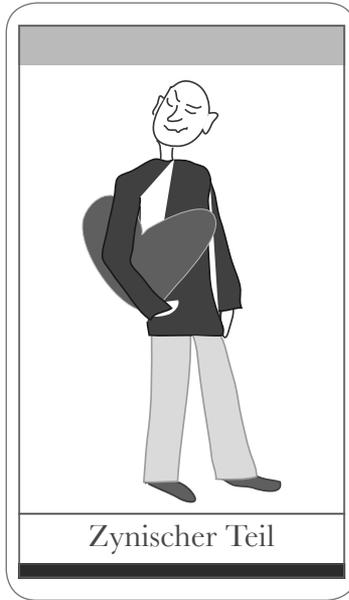
Sie und Ihr

Wertloser Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



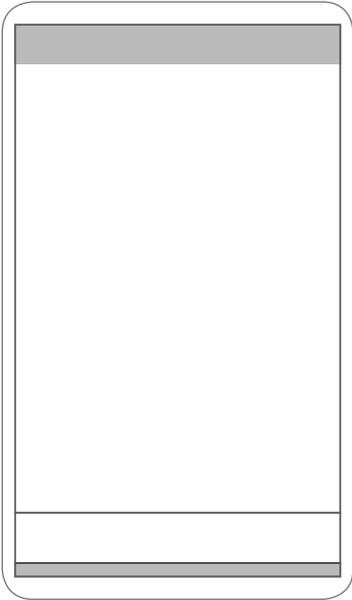
Sie und Ihr

Zynischer Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



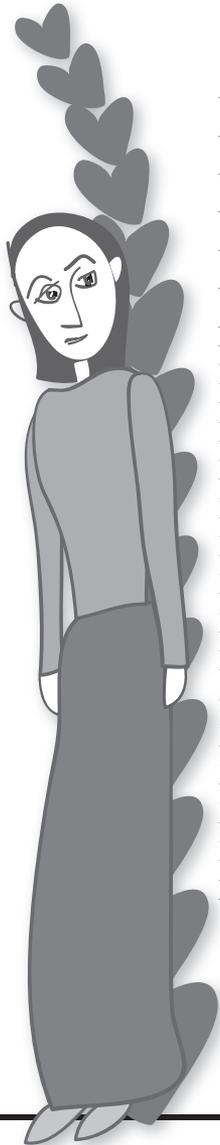
Sie und Ihr

- ※ Was für ein Teil ist das?
- ※ In welchen Situationen meldet er sich?
- ※ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ※ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ※ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ※ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ※ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ※ Erklären Sie den Hintergrund.
- ※ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.

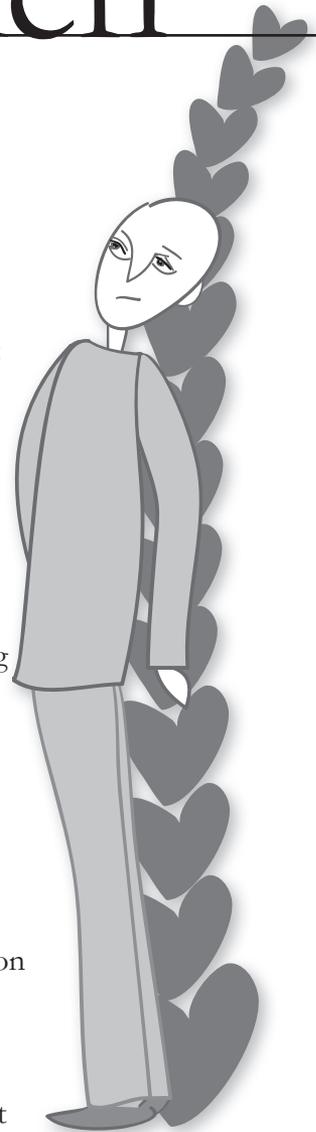
Dynamiken

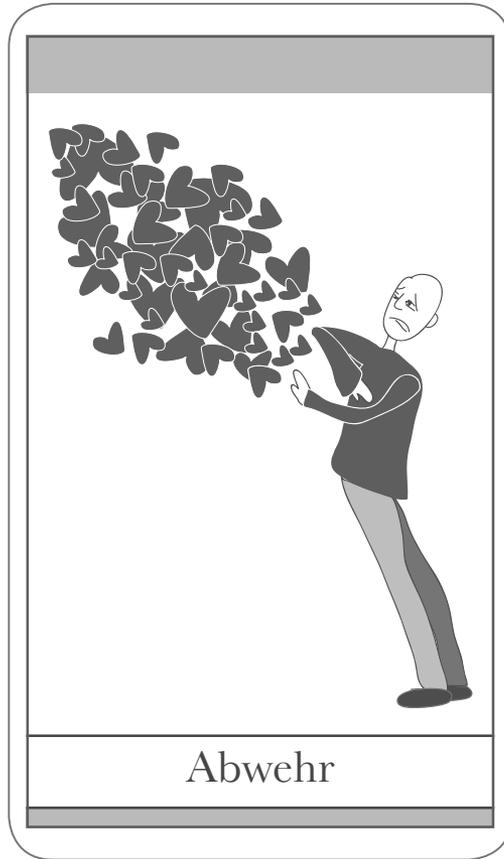


Abwehr
Abwertung
Angst
Aufgeben
Aufschieben
Ausgelassenheit
Ausruhen
Besitzanspruch
Eifersucht
Empfindlichkeit
Entspannung
Feindseligkeit
Flucht
Forderung
Freude
Frustration
Gleichgültigkeit
Herablassung
Hilflosigkeit
Hoffnung
Kontaktabbruch
Langeweile

Machtlosigkeit
Manipulation
Neid
Offenheit
Scham
Schmerz
Schutz
Stolz
Überforderung
Ungeduld
Wut
Zweifel

Akzeptanz
Distanz
Kampf
Kommunikation
Konflikt
Nähe
Spaß
Sprachlosigkeit





Abwehr

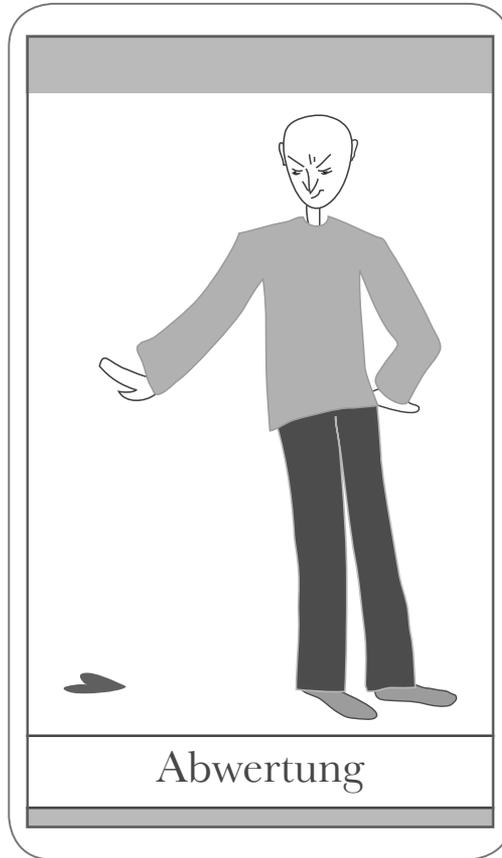
Abwehr bedeutet, Sie gehen in Widerstand zu dem, was ist oder was auf Sie vom Anderen zukommt (oder zukommen könnte). Sie wollen das/ihn nicht, Sie wollen es/ihn anders haben und Sie wehren sich dagegen.

Sie:

- ✳ In welchen Situationen gehen Sie in Abwehr?
- ✳ Warum? Was, befürchten Sie, würde passieren, wenn Sie nicht in Abwehr gingen?
- ✳ Welche Auswirkung hat diese Reaktion:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter dieser Abwehrreaktion:
 - ✳ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ Was in sich wollen Sie schützen?
- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen reagieren?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich reagiere in manchen Situationen mit Abwehr, weil _____ [Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich in meine Abwehrreaktion rutsche.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____ [Ihre Erkenntnis] reagieren. Wie wäre das für dich?



Abwertung bedeutet hier, dass Sie dem, was ist oder was Sie haben, einen inneren Wert absprechen. Sie behandeln Ihren Partner oder die Beziehung als etwas, das unwichtig, überflüssig oder sogar abstoßend ist. Sie machen es schlecht. Das kann unausgesprochen als eine innere Haltung unterschwellig da sein oder offen ausgesprochen sein. In jedem Fall zersetzt eine abwertende Einstellung jegliche Basis für Offenheit und Nähe, weil der Partner spürt, dass er „nicht richtig“ ist.

Sie:

- ✳ In welchen Situationen nehmen Sie eine abwertende Haltung ein?
- ✳ Welche Aspekte Ihrer Beziehung oder Ihres Partners werten Sie ab?
- ✳ Warum? Was genau passiert da in Ihnen?

- ✳ Welche Auswirkung hat diese Reaktion:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter dieser Abwertung?
 - ✳ Welche Befürchtungen melden sich da?
 - ✳ Was in sich wollen Sie verteidigen?

- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen reagieren?

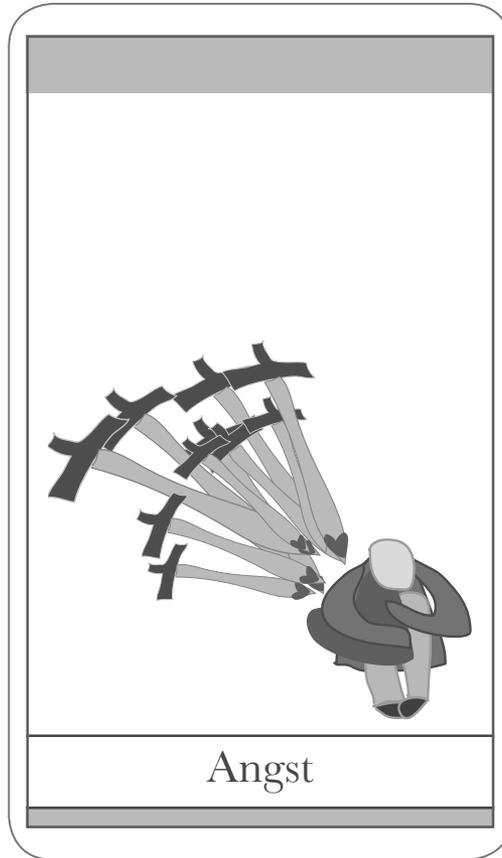
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ In manchen Situationen werte ich _____ ab,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich abwerte.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte
stattdessen _____ [Ihre Erkenntnis] reagieren.
Wie wäre das für dich?



Angst

Angst ist ein Grundmotor unseres Systems. Ein großer Schützer, aber auch eine Kraft, die uns lähmen kann und uns daran hindert, Neues zu erleben, uns einzulassen, zu wachsen, unsere engen Räume zu sprengen. Es gibt unzählige Dinge, die uns Angst machen, ob wir es wahrhaben oder nicht, ob wir es zulassen oder nicht. Der erste Schritt wäre, anzuerkennen, dass es Angst gibt. Beschränken Sie sich hier auf den Themenbereich Beziehung.

Sie:

- ✳ Wovor haben Sie in Bezug auf Beziehung Ängste?
- ✳ In welchen Situationen wird die Angst ausgelöst?
- ✳ Wie reagieren Sie selbst innerlich auf eine aufkommende Angst?
- ✳ Wie reagieren Sie nach außen hin?

- ✳ Welche Auswirkung hat das:
 - ✳ auf Sie selbst: Was, außer Angst wird noch in Ihnen ausgelöst?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter der Angst?
- ✳ Was würde Ihnen helfen?
- ✳ Wie könnten Sie in guter Weise mit Ihrer Angst umgehen?

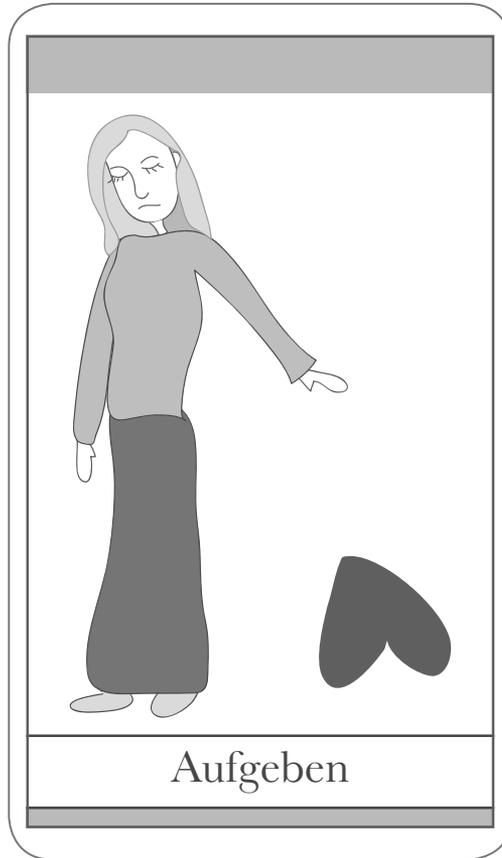
- 🌀 Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- 🌀 Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich bekomme in manchen Situationen Angst, weil/wenn _____ [Ihre Erkenntnis].
- ✳ Ich reagiere auf meine Angst damit, dass ich _____ [Ihre Übersprungsreaktion].

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn du meine Angst oder _____ [Ihre Übersprungsreaktion] mitbekommst.
- ✳ Welche Emotionen löst das bei dir aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte in Zukunft, wenn Angst kommt _____ tun. Wie wäre das für dich?



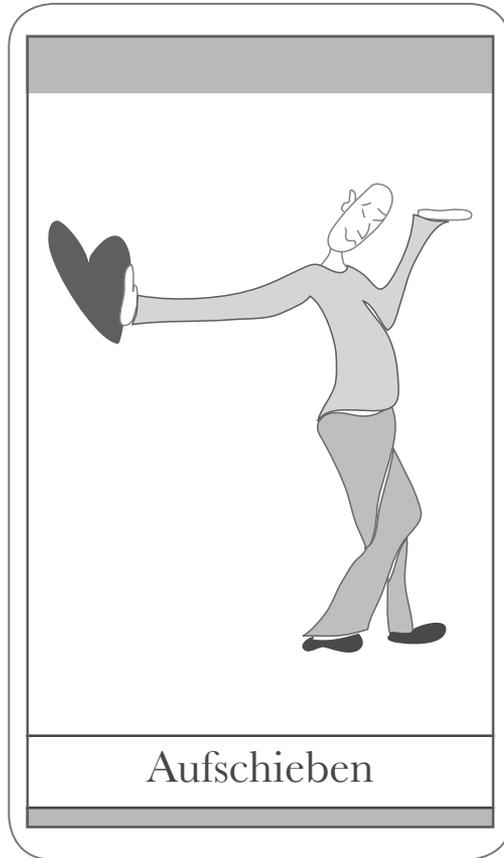
Aufgeben bedeutet, dass Sie etwas lassen, ohne es „gut sein lassen“ zu können. Eine Sache loslassen, weil sie keinen Sinn mehr macht oder abgeschlossen ist, ist in der Regel – wenn auch manchmal schmerzhaft – doch stimmig und damit kein „Problem“. Wenn Sie aufgeben, heißt es, dass Sie im Grunde noch nicht damit abgeschlossen haben, aber keinen Weg sehen oder keine Hoffnung mehr haben und sich somit geschlagen geben.

Sie:

- ✳ In welchen Situationen geben Sie auf?
- ✳ Warum? Was befürchten Sie, wenn Sie weitermachen, dranbleiben?
- ✳ Welche Auswirkung hat diese Reaktion:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter dem Aufgeben?
 - ✳ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ Was in sich wollen Sie schützen?
- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen reagieren?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich habe _____ aufgegeben,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, dass ich aufgegeben habe.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
Wie wäre das für dich?



Aufschieben bedeutet, dass Sie es vermeiden, jetzt und hier eine Entscheidung zu treffen oder etwas, das ansteht, in Angriff zu nehmen. Sie sind entweder unsicher und wissen nicht, was die richtige Entscheidung ist, oder der Gedanke an das, was zu tun ist, ist so überwältigend oder beängstigend, dass Sie sich nicht überwinden können, sich dem zu widmen. Aufschieben hat oftmals mit Nicht-Konfrontieren zu tun, mit Wegschauen, Verdrängen oder Verleugnen.

Sie:

- ✳ Was genau schieben Sie auf?
- ✳ Warum? Was ist Ihre Befürchtung, wenn Sie es jetzt tun oder entscheiden?
- ✳ Welche Auswirkung hat das Aufschieben:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter dem Aufschieben?
 - ✳ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ Was in sich wollen Sie schützen?
- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen reagieren?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich schiebe _____ auf, weil _____ [Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, dass ich das aufschiebe.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
Wie wäre das für dich?



Ausgelassenheit ist meistens eine Reaktion auf Freude und Fülle. Kontrolle und Verhaltensregeln gelten in diesem Zustand oft nicht mehr viel und es herrschen Spontaneität und Überschwang vor. In Beziehung kennen wir das oft in dem Zustand des Verliebtheits.

Sie:

- ✖ Sind Sie in der Lage, ausgelassen zu sein?
- ✖ In welchen Situationen gelingt das?
- ✖ Was hindert Sie daran oder hemmt Sie, ausgelassen zu sein?
- ✖ Warum? Was befürchten Sie oder wollen Sie vermeiden?
- ✖ Wie reagiert Ihr Partner, wenn Sie ausgelassen sind?
- ✖ Wie reagieren Sie, wenn Ihr Partner ausgelassen ist?

- ✖ Ist Ausgelassenheit ein Bedürfnis, das Sie haben?

- ⊗ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her sind Sie ausgelassen oder unterdrücken Ihre Ausgelassenheit?

Partnerübung:

- ✖ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich ausgelassen bin/
dass ich nicht ausgelassen sein kann.
- ✖ Welche Emotionen löst das aus?
- ✖ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✖ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✖ Wie reagierst du äußerlich darauf?



Ausruhen bedeutet hier, dass Sie sich in dem oder auf dem, was Sie sich geschaffen haben, ausruhen. Es geht nicht mehr weiter, Sie haben keine Motivation oder kein Interesse, weiterzugehen, Fortschritt zu machen oder Veränderung zuzulassen, sich zu entwickeln, oder dem Fluss der Lebendigkeit zu folgen. Sie geben sich einer gewissen Bequemlichkeit hin und verhindern damit möglicherweise eine Weiterentwicklung.

Sie:

- ✧ In welcher Beziehungs-Dynamik ruhen Sie sich aus?
- ✧ Warum? Was bringt Sie dazu?
- ✧ Welche Auswirkung hat diese Reaktion:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter diesem Ausruhen:
 - ✧ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?

- ✧ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen reagieren?

- ⊗ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ⊗ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich ruhe mich in Bezug auf _____ aus,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, dass ich mich ausruhe.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte
stattdessen _____
Wie wäre das für dich?



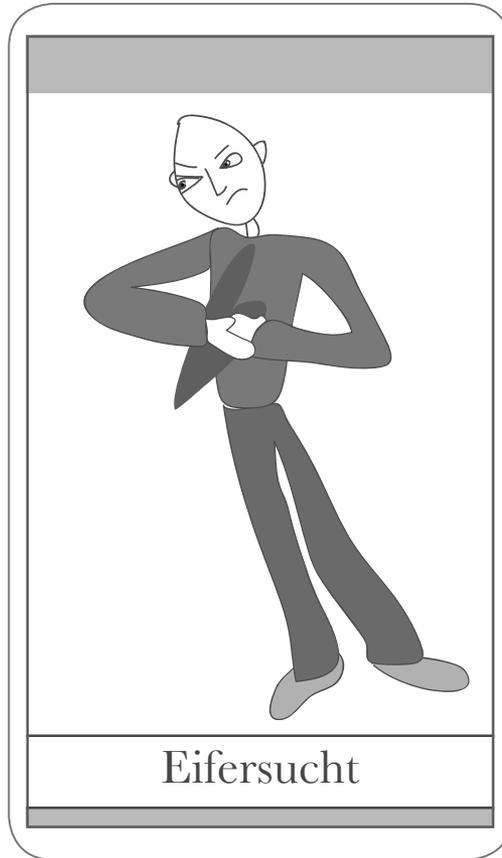
Ansprüche entstehen meist aus einer Angst heraus, etwas zu verlieren oder nicht halten zu können. In der Beziehungsdynamik gilt der Besitzanspruch in der Regel dem Partner, seiner Aufmerksamkeit, seinem Körper, seiner Zuneigung, seiner Präsenz. Das bedeutet, Sie sind der Meinung, dass Sie auf bestimmten Ebenen ein Recht oder einen Anspruch auf Ihren Partner haben.

Sie:

- ✳ Auf welchen Ebenen glauben Sie, einen Anspruch auf Ihren Partner zu haben?
- ✳ Warum? Was, befürchten Sie, würde passieren, wenn Sie diesen Anspruch nicht geltend machen?
- ✳ Welche Auswirkung hat diese Anspruchshaltung:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter dem Besitzanspruch:
 - ✳ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ Was in sich wollen Sie schützen?
- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich habe Besitzansprüche an dich, weil _____ [Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, dass ich diese Besitzansprüche habe.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
Wie wäre das für dich?



Auch der Eifersucht liegen Ängste zugrunde und oft zusätzlich gewisse Unsicherheiten. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie Ihren Partner verdient haben, ob Sie ihn halten können, ob Sie gut genug, schön genug, wertvoll genug, toll genug sind, werden Sie Ihrem Partner gegenüber unsicher. Die Angst, verlassen, betrogen oder verraten zu werden, treibt Sie möglicherweise dazu, jeden und alles zu prüfen, das Ihre scheinbare Sicherheit gefährden könnte.

Sie:

- ✧ In welchen Situationen werden Sie eifersüchtig?
- ✧ Warum? Was befürchten Sie?
- ✧ Welche Auswirkung hat die Eifersucht:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Eifersucht:
 - ✧ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?

- ✧ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?

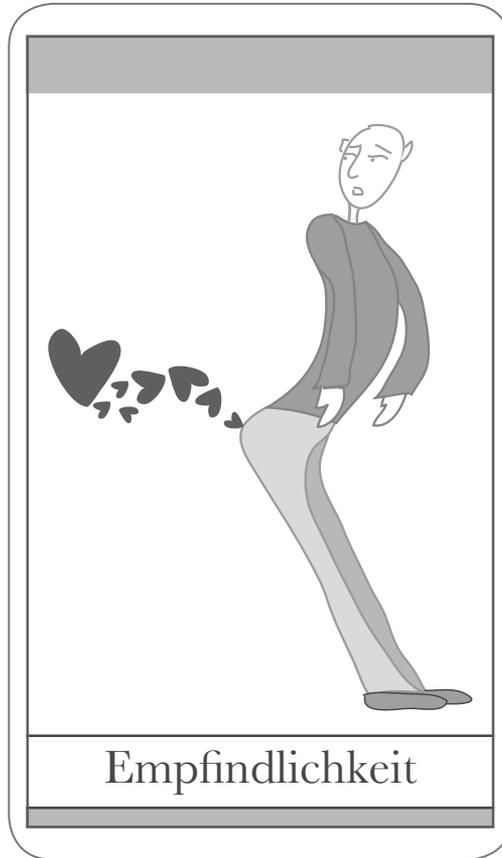
- ⊗ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ⊗ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich werde eifersüchtig, wenn _____,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich eifersüchtig bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen ____
- ✧ Wie wäre das für dich?



Wir reagieren empfindlich in Situationen, die sich oft wiederholt haben. Wenn dasselbe Thema ohne Lösung oder zumindest Fortschritt immer wieder im Raum steht, werden wir zunehmend empfindlich auf eben dieses Thema. Ein weiterer Aspekt sind unsere von Haus aus „wunden Punkte“. Dinge, die uns schon immer zu schaffen gemacht haben, tief in uns als schmerzhaftes Erlebnis gespeichert sind, machen uns in diesem Bereich empfindlich auf alles, was in diese Wunde zielt.

Sie:

- ✧ In welchen Situationen reagieren Sie empfindlich?
- ✧ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Empfindlichkeit:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Empfindlichkeit:
 - ✧ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?

- ✧ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?

- ⊗ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ⊗ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich reagiere empfindlich, wenn _____,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich empfindlich bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✧ Wie wäre das für dich?



Entspannung bedeutet hier, dass Sie in der Beziehung und mit Ihrem Partner in Frieden sind. So weit im Frieden, dass Sie bis zu einem bestimmten Punkt loslassen können und sich in dem, wie und was ist – auch wenn es Spannungen gibt – entspannen können. Dem liegt eine gewisse innere Sicherheit und Akzeptanz zugrunde.

Sie:

- ✳ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Entspannung?
- ✳ Auf welchen Ebenen in Ihrer Beziehung und Ihrem Partner gegenüber können Sie sich entspannen?
- ✳ Warum? Was ist das Kriterium dafür, ob Sie sich entspannen können?

- ✳ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie in Ihrer Beziehung entspannt sind:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Was steckt dahinter, wenn Sie in bestimmten Bereichen nicht entspannen können?
 - ✳ Welche Befürchtungen stecken dahinter?
 - ✳ Was in sich wollen Sie schützen?

- Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her sind Sie mehr oder weniger in der Lage, zu entspannen?

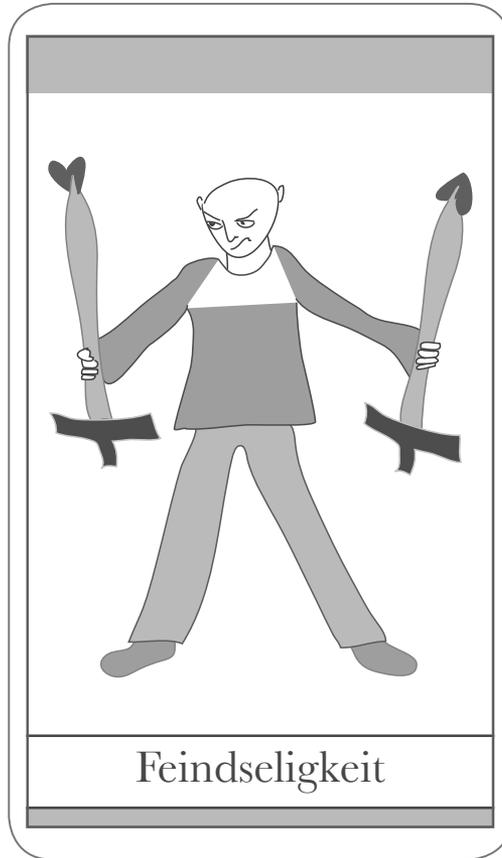
Partnerübung:

- ✳ Ich kann nicht entspannen, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

Abwechselnd:

- ✳ Sag mir, was für dich Entspannung ist.
- ✳ Sag mir, was für dich Entspannung nicht ist.

- ✳ Sag mir, wann du in der Beziehung entspannt bist.
- ✳ Warum? Was genau ist der Punkt?
- ✳ Sag mir, wann du in der Beziehung nicht entspannt bist.
- ✳ Warum? Was macht es dir so schwer?



Feindseligkeit geht einher mit Aggression und Widerstand, oft nur unterschwellig. Das heißt, der Zorn oder Missmut wird nicht offen ausgesprochen, sondern wird indirekt kommuniziert. Dahinter steckt eine innere Verhärtung dem Anderen gegenüber, oft kombiniert mit einer gewissen Hilflosigkeit oder einem Aufgeben: Aus dem Gefühl heraus, in einer Situation festzustecken, die nicht als bereichernd empfunden wird, entwickelt sich der Andere zum Feind und wird unterschwellig bekämpft.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen sind Sie Ihrem Partner gegenüber feindselig?
- ✳ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✳ Welche Auswirkung hat Ihre Feindseligkeit:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter der Feindseligkeit:
 - ✳ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ Was in sich wollen Sie schützen?

- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?

- ⊗ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ⊗ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich reagiere feindselig, wenn _____,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich feindselig bin.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✳ Wie wäre das für dich?



Flucht

Flucht ist eine Basis-Reaktion unseres Seins. Wenn wir uns bedroht fühlen, heißt es: Angriff oder Flucht. Die Flucht gewinnt, wenn wir zu der (unbewussten) Einschätzung gekommen sind, dass wir durch Konfrontation keine Chance haben. Jedenfalls wollen wir uns einer bestimmten Situation oder Menschen nicht aussetzen, uns nicht mit dem konfrontieren, was ist, und ziehen uns raus.

Sie:

- ✧ In welchen Situationen entsteht der Wunsch zur Flucht?
- ✧ Warum? Was ist der Auslöser?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Fluchttenenz:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Flucht:
 - ✧ Was wollen Sie vermeiden?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?

- ✧ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?

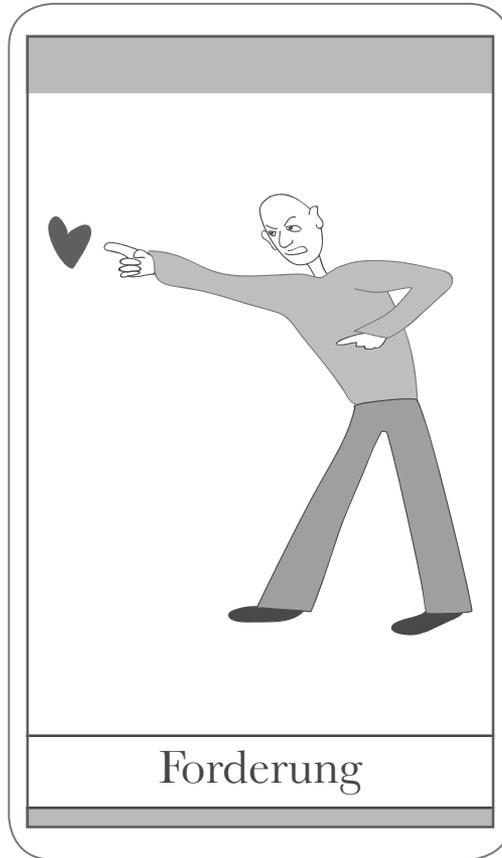
- 🌀 Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- 🌀 Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich flüchte, wenn _____,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich flüchte.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✧ Wie wäre das für dich?



Wir fordern in der Regel aus zwei Gründen: entweder, weil wir in einer Art Opferrolle und in einem Rechthaben gefangen sind und daher meinen, einen Anspruch auf gewisse Dinge zu haben. Oder wir haben die Befürchtung, dass, wenn wir bitten, statt zu fordern, unsere Bitte gewiss nicht erfüllt wird – möglicherweise, weil wir insgeheim von uns denken, es nicht verdient zu haben.

Sie:

- ✳ Zu welchen Aspekten stellen Sie Ihrem Partner gegenüber Forderungen?
- ✳ Warum denken Sie, dass Sie ein Recht darauf haben?
- ✳ Welche Auswirkung haben Ihre Forderungen:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter den Forderungen:
 - ✳ Worum geht es Ihnen wirklich?
 - ✳ Was wollen Sie tatsächlich erreichen?
- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich reagiere mit Forderungen, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich Forderungen stelle.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✳ Wie wäre das für dich?



Freude ist ein Gefühl, das auf einer inneren Zufriedenheit beruht oder durch ein Erleben ausgelöst wird, das wir als schön, erfüllend oder befriedigend erleben. Es ist etwas, das wir im Grunde permanent suchen und um das wir uns bemühen, indem wir Situationen schaffen, die uns in der Vergangenheit Freude bereitet haben. Freude kann auch als Grundgefühl dem Leben gegenüber existieren, sozusagen als Haltung.

Sie:

- ✳ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Freude?
- ✳ Wie schwer fällt es Ihnen, Freude zu empfinden?
- ✳ Auf welchen Ebenen in Ihrer Beziehung und Ihrem Partner gegenüber empfinden Sie Freude?
- ✳ Warum? Was ist das Kriterium dafür, ob Sie sich freuen können?

- ✳ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie in Ihrer Beziehung Freude erleben:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Was steckt dahinter, wenn Sie sich in bestimmten Bereichen nicht freuen können?
 - ✳ Welche Erfahrungen stecken dahinter?

- 🌀 Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her sind Sie mehr oder weniger in der Lage, Freude zu empfinden?

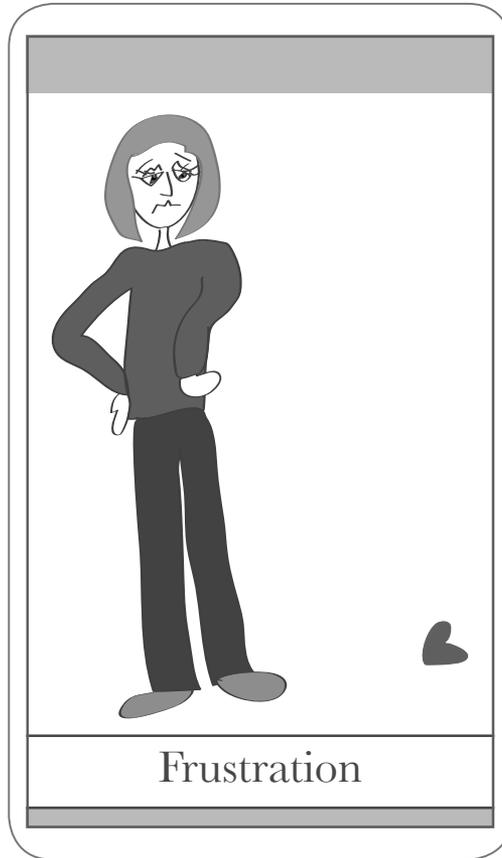
Partnerübung:

- ✳ Ich kann mich nicht freuen, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

Abwechselnd:

- ✳ Sag mir, was für dich Freude ist.
- ✳ Sag mir, was für dich Freude nicht ist.

- ✳ Sag mir, wann du in der Beziehung Freude empfindest.
- ✳ Warum? Was genau ist der Punkt?
- ✳ Sag mir, wann du in der Beziehung keine Freude empfindest.
- ✳ Warum? Was verhindert es?



Frustration

Frustration entsteht, wenn wir über längere Zeit versucht haben, etwas zu erreichen oder zu verändern und es nicht gelingt. Das andauernde Scheitern löst das Gefühl aus, dass wir feststecken, dass wir unsere Ziele nicht erreichen, dass wir unfähig sind, etwas anders zu machen. Es ist die Vorstufe zum Gefühl von Ohnmacht und Resignation.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen sind Sie in Ihrer Beziehung frustriert?
- ✳ Warum? Was genau ist der Punkt?
- ✳ Wie reagieren Sie, wie leben Sie Ihre Frustration aus?
- ✳ Welche Auswirkung hat das:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter der Frustration:
 - ✳ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ Was in sich wollen Sie schützen?

- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?

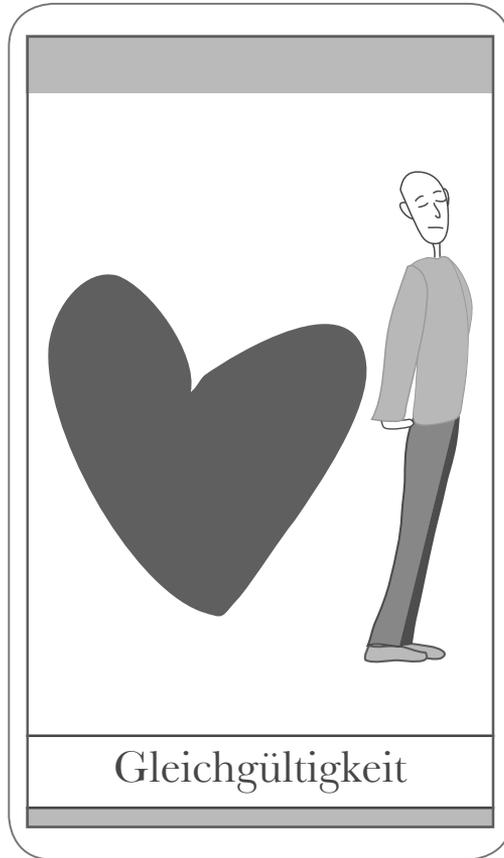
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich bin frustriert, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis] und reagiere dann _____ .

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich frustriert bin oder
_____ reagiere.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____ .
- ✳ Wie wäre das für dich?



Gleichgültigkeit ist oftmals ein Schutzmechanismus. Wenn wir einer Sache scheinbar gleichgültig gegenüberstehen, kann sie uns nicht berühren, das heißt, sie kann uns auch nicht verwirren, verunsichern oder verletzen. Im Grunde bedeutet es, dass wir uns der Situation oder dem Gegenüber nicht wirklich zuwenden, also beschließen, dass es nichts mit uns zu tun hat.

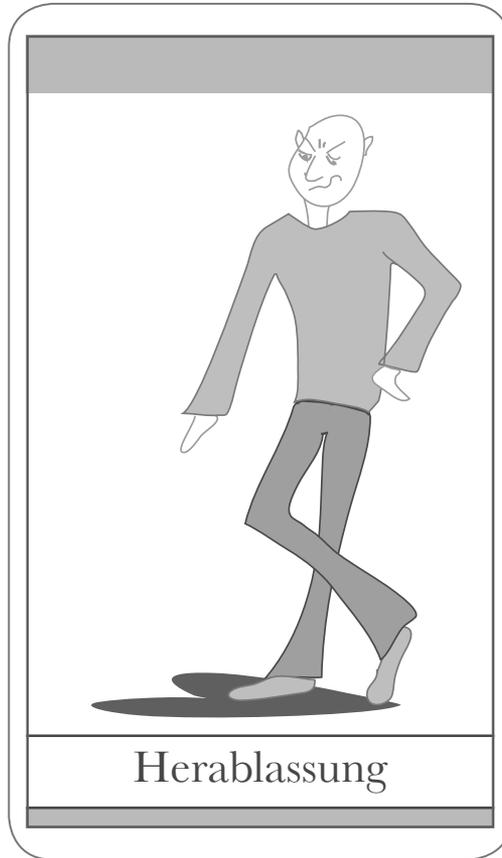
Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie in Ihrer Beziehung gleichgültig?
- ✧ Warum? Was ist der Grund?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Gleichgültigkeit:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Gleichgültigkeit:
 - ✧ Was befürchten Sie, wenn Sie nicht gleichgültig wären?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?
- ✧ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?
- ⊗ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ⊗ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich reagiere gleichgültig, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich gleichgültig bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✧ Wie wäre das für dich?



Herablassung ist eine Haltung der Überheblichkeit. Andere Menschen herablassend zu behandeln, hilft, eine eigene Position scheinbar zu stärken. Es geht darum, den Anderen klein zu machen, um selbst groß zu erscheinen. Oft verbirgt sich hinter einer herablassenden Haltung eine eigene Unsicherheit, und durch die Abwertung des Gegenübers oder seiner Meinung schützt man sich davor, infrage gestellt zu werden.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie Ihrem Partner gegenüber herablassend?
- ✧ Warum? Wie hilft es Ihnen gut dazustehen?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Herablassung:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Herablassung:
 - ✧ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?

- ✧ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?

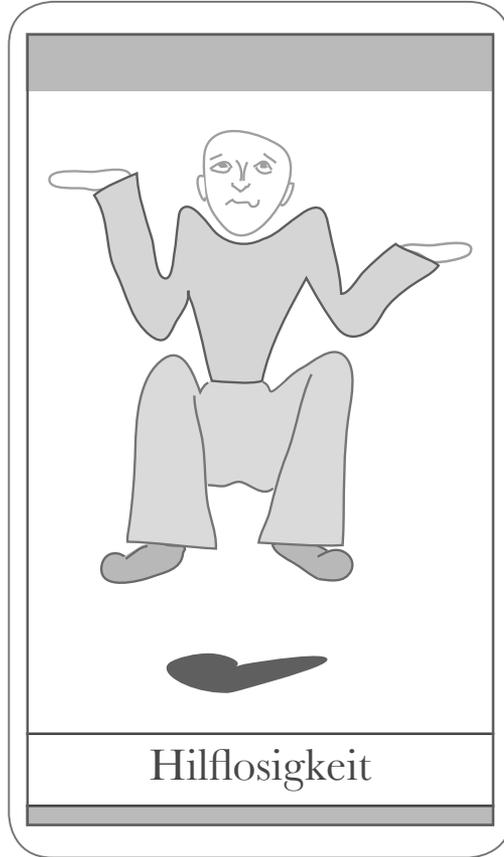
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich reagiere herablassend, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich herablassend bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✧ Wie wäre das für dich?



Hilflosigkeit ist nahe verwandt mit dem Thema Ohnmacht. Es ist ein Gefühl, das wir um jeden Preis zu vermeiden versuchen, weil in der Hilflosigkeit der Same zu einer globalen Sinnlosigkeit in allem, was wir tun, steckt. Es verbirgt sich darin, die Erkenntnis, dass wir keine Kontrolle haben und nichts bewirken können. Und das macht diesen Zustand so schwer zu ertragen.

Sie:

- ✳ In welchen Situationen fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung hilflos?
- ✳ Durch was wird die Hilflosigkeit ausgelöst?
- ✳ Wie reagieren Sie selbst innerlich auf Ihre Hilflosigkeit?
- ✳ Wie reagieren Sie nach außen hin?

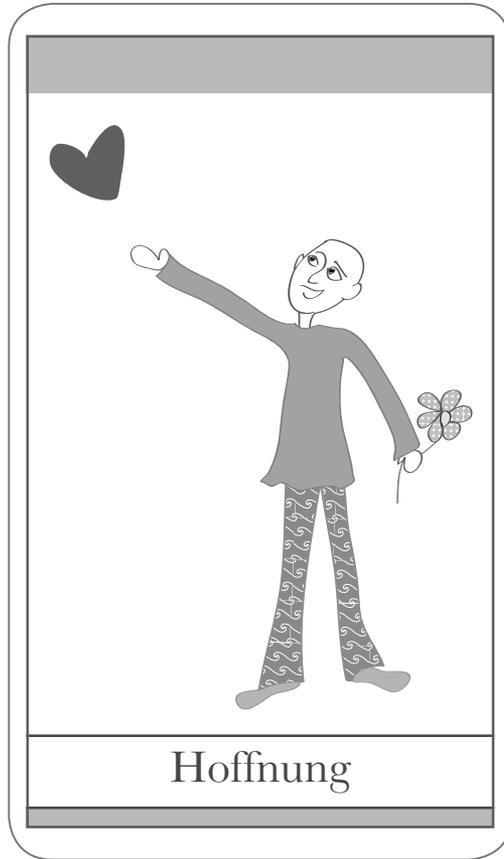
- ✳ Welche Auswirkung hat das:
 - ✳ auf Sie selbst: Was, außer Hilflosigkeit, wird noch in Ihnen ausgelöst?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter der Hilflosigkeit?
- ✳ Was würde Ihnen helfen?
- ✳ Wie könnten Sie in guter Weise mit Ihrer Hilflosigkeit umgehen?

- 🌀 Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- 🌀 Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich fühle mich in manchen Situationen hilflos, weil/wenn _____ [Ihre Erkenntnis].
- ✳ Ich reagiere auf meine Hilflosigkeit damit, dass ich _____ [Ihre Übersprungsreaktion].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn du meine Hilflosigkeit oder _____ [Ihre Übersprungsreaktion] mitbekommst.
- ✳ Welche Emotionen löst das bei dir aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte in Zukunft, wenn Hilflosigkeit kommt _____ tun.
- ✳ Wie wäre das für dich?



Hoffnung

Hoffnung ist eine positive Sicht auf die Zukunft. Hoffnung ist eines der Mittel, die uns helfen, Schwierigkeiten zu überwinden und harte Zeiten zu überstehen. Ohne Hoffnung ist es sehr schwierig, Projekte in Angriff zu nehmen oder den ersten Schritt in einer Sache zu wagen, weil dann der Motor und das Ziel fehlen, die uns dazu die Kraft verleihen.

Sie:

- ✘ In welchen Bereichen sind Sie in Ihrer Beziehung voller Hoffnung?
- ✘ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Hoffnung?
- ✘ Wie schwer fällt es Ihnen, Hoffnung zu haben?
- ✘ Was ist das Kriterium dafür, ob Sie Hoffnung haben können?

- ✘ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie in Ihrer Beziehung Hoffnung haben:
 - ✘ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✘ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✘ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✘ Was steckt dahinter, wenn Sie sich in bestimmten Bereichen keine Hoffnung haben?
 - ✘ Welche Erfahrungen stecken dahinter?

- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her sind Sie mehr oder weniger in der Lage, Hoffnung zu empfinden?

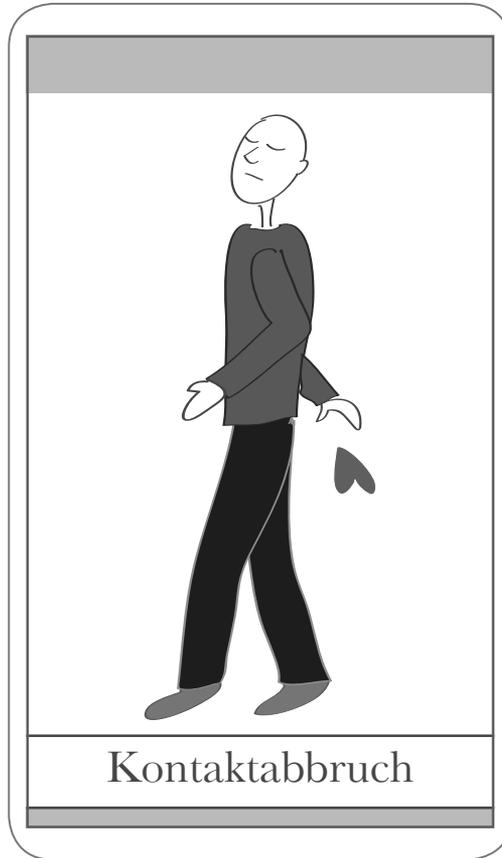
Partnerübung:

- ✘ Ich habe in keine Hoffnung (mehr), wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

abwechselnd:

- ✘ Sag mir etwas über dich und Hoffnung.

- ✘ Sag mir, wann du in der Beziehung Hoffnung empfindest.
- ✘ Warum? Was genau ist der Punkt?
- ✘ Sag mir, wann du in der Beziehung keine Hoffnung empfindest.
- ✘ Warum? Was verhindert es?



Kontaktabbruch

Kontaktabbruch ist ein Mittel der Vermeidung. Indem wir uns in einer Beziehung radikal vom Anderen abwenden, sind wir nicht dazu gezwungen, uns mit dem, was ist, zu konfrontieren und auseinanderzusetzen. Es ist außerdem eine Methode, den Anderen zu entmachten, indem wir ihm die Grundlage einer Klärung entziehen, ihn ins Leere laufen lassen und ihm damit die Gelegenheit nehmen, etwas zu verstehen oder abzuschließen.

Sie:

- ✳ In welchen Situationen brechen Sie in Ihrer Beziehung den Kontakt ab?
- ✳ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✳ Welche Auswirkung hat Ihr Kontaktabbruch:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter der Kontaktabbruch:
 - ✳ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ Was in sich wollen Sie schützen?

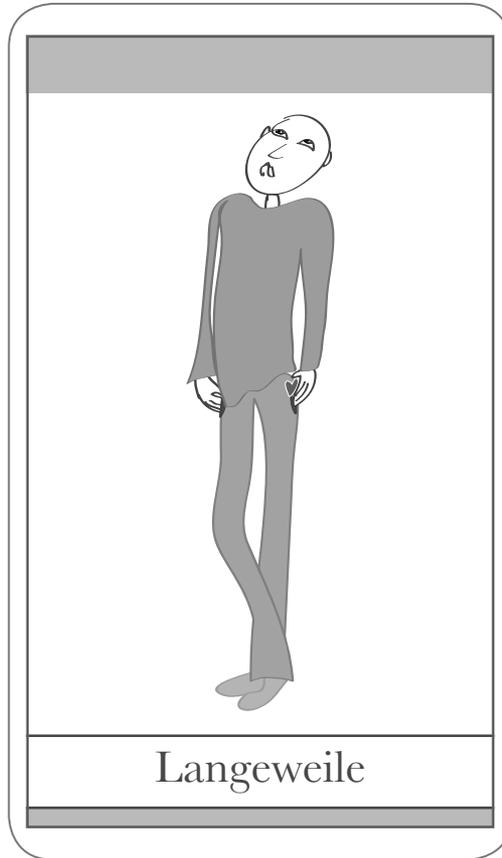
- 🌀 Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- 🌀 Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich breche den Kontakt ab, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich den Kontakt abbreche.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✳ Wie wäre das für dich?



Langeweile hat unterschiedliche Aspekte: Zum einen list sie scheinbar der Tod von Lebendigkeit, Freude und Handlungsfähigkeit. Gleichzeitig ermöglicht erst eine gewisse Langeweile das Entstehen von etwas Neuem, indem wir erst in diesem Zustand die wirklich eigenen Impulse erkennen können. Oft wird Langeweile als bedrohlich empfunden, da wir hier einer gewissen inneren Leere begegnen, und daher kreieren wir oft viel Beschäftigung und Ablenkung, um diesen Zustand zu vermeiden.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen empfinden Sie in Ihrer Beziehung Langeweile?
- ✧ Warum? Was ist der Grund dafür?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Langeweile:
 - ✧ auf Sie selbst: Was bewirkt das in Ihnen?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Was bedeutet Langeweile für Sie:
 - ✧ Was daran macht Ihnen Angst?
 - ✧ Was daran ist positiv?

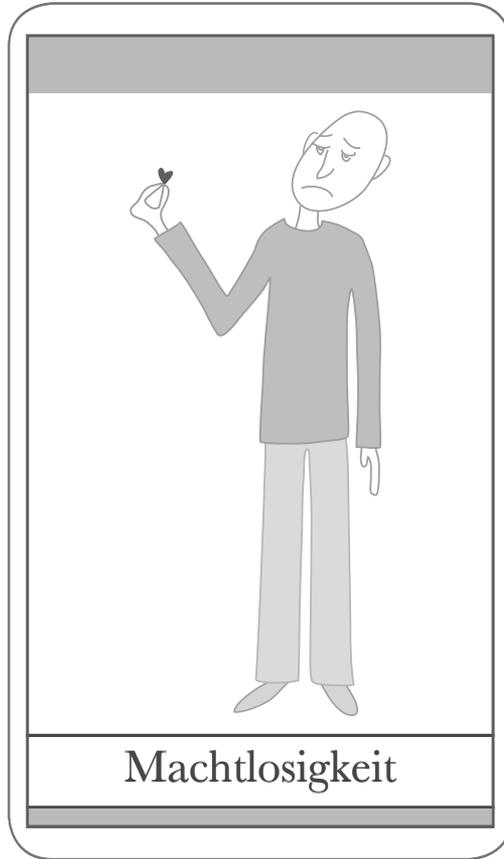
- ✧ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich empfinde Langeweile, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✧ Langeweile löst bei mir _____ aus.

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich mich langweile.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?



In bestimmten Situationen und gewissen Menschen gegenüber fühlen wir uns bisweilen machtlos. Meist hat es damit zu tun, dass wir eine Vorstellung haben, wie die Dinge sein sollten, und wenn dem nicht so ist und wir erkennen, dass wir nichts dagegen tun können, empfinden wir Machtlosigkeit. Wir meinen, dass uns die Handhabe fehlt, die Möglichkeit oder die Fähigkeit, Dinge zu ändern oder in Angriff zu nehmen.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung machtlos?
- ✧ Warum? Was ist der Punkt?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihr Gefühl von Machtlosigkeit:
 - ✧ im Inneren: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ im Außen: Wie reagieren Sie darauf?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis haben Sie im Zusammenhang mit Ihrer gefühlten Machtlosigkeit:
 - ✧ Was würde Ihnen helfen?
 - ✧ Wie könnten Sie in guter Weise mit Ihrer Hilflosigkeit umgehen?

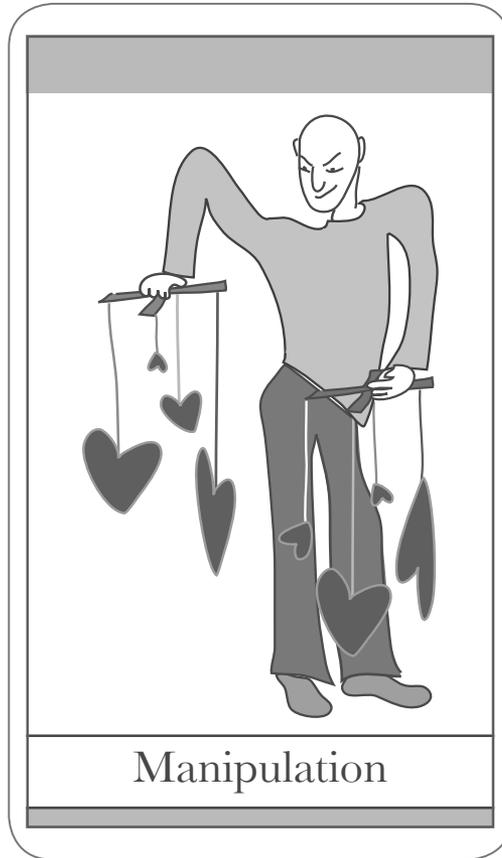
- ⊗ Welcher Teil, welcher Haltung wird in diesem Zusammenhang aktiviert?
- ⊗ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich fühle mich machtlos, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis] und reagiere _____ .

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich _____ [Ihre Reaktion].
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte anders damit umgehen, und zwar _____ .
.
- ✧ Wie wäre das für dich?



Manipulation

Manipulation hat viel mit Kontrolle zu tun. Wenn wir das Gefühl haben, die Dinge verselbstständigen sich oder laufen in eine Richtung, die uns nicht behagt, kann es passieren, dass wir, anstatt die Dinge anzusprechen und zu klären, versuchen, die Umstände oder den Anderen in unserem Sinne zu manipulieren. Entweder, weil wir denken, dass ein Gespräch nicht zum gewünschten Ergebnis führt, oder um eine Konfrontation zu vermeiden und uns nicht zeigen zu müssen.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen versuchen Sie, Ihren Partner zu manipulieren?
- ✧ Warum? Aus welchem Grund wählen Sie diesen Weg?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Manipulation:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Manipulation:
 - ✧ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?

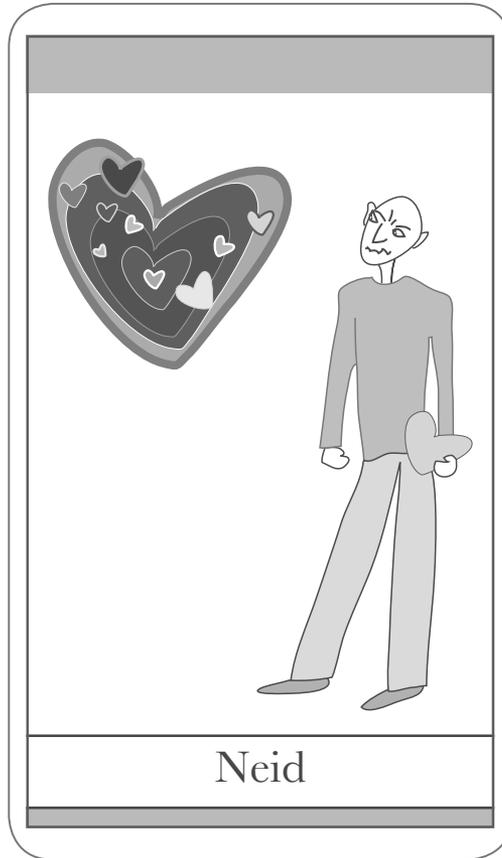
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich versuche dich zu manipulieren, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich dich manipulierte.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✧ Wie wäre das für dich?



Neid

Neid entspringt oft aus einem Gefühl heraus, selbst nicht erreichen zu können, was wir uns vornehmen oder wünschen, oder aus einer Opfer-Haltung heraus, die uns vorgaukelt, dass wir „eigentlich“ verdient hätten, was einem Anderen gegeben ist, besonders wenn es sich um etwas handelt, das einem eigenen Bedürfnis entspricht. Neid beinhaltet, dass wir dem Anderen das, was er hat, nicht gönnen, weil wir uns benachteiligt, schlecht behandelt oder (vom Leben) bestraft fühlen.

Sie:

- ✖ In welchen Bereichen beneiden Sie Ihrem Partner?
- ✖ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✖ Welche Auswirkung hat Ihr Neid:
 - ✖ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✖ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✖ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✖ Welches Bedürfnis steht hinter dem Neid:
 - ✖ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✖ Was in sich wollen Sie schützen?

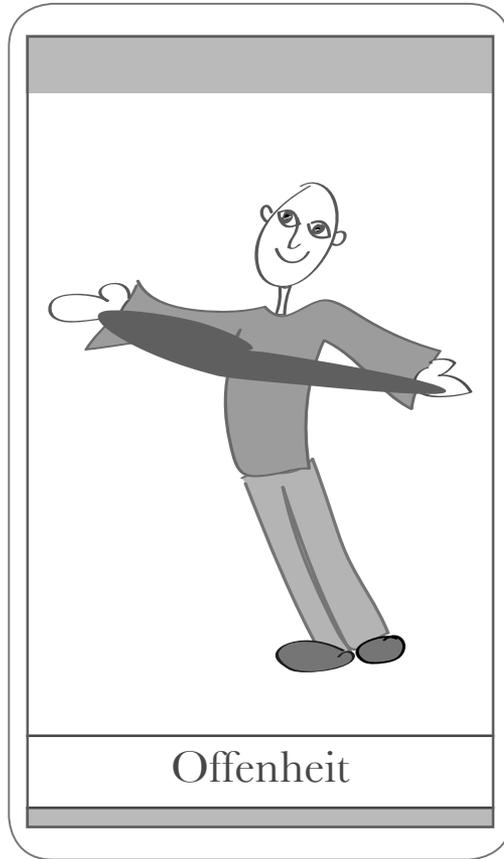
- 🌀 Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- 🌀 Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✖ Ich bin neidisch auf dich, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✖ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich neidisch bin.
- ✖ Welche Emotionen löst das aus?
- ✖ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✖ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✖ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✖ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✖ Wie wäre das für dich?



Offenheit in Beziehung bedeutet, dass wir in der Lage sind, unserem Gegenüber und den Situationen, die entstehen, unvoreingenommen gegenüberzustehen. Es beinhaltet, dass Vorstellungen noch nicht so fixiert oder starr sind, dass etwas, das dem nicht entspricht, uns aus der Bahn wirft.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen sind Sie in Ihrer Beziehung offen?
- ✳ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Offenheit?
- ✳ Wie schwer fällt es Ihnen, offen zu sein?
- ✳ Was ist das Kriterium dafür, ob Sie offen sein können?

- ✳ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie in Ihrer Beziehung offen sind:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Was steckt dahinter, wenn Sie in bestimmten Bereichen nicht offen sein können?
 - ✳ Welche Erfahrungen stecken dahinter?

- Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her sind Sie mehr oder weniger in der Lage, offen zu sein?

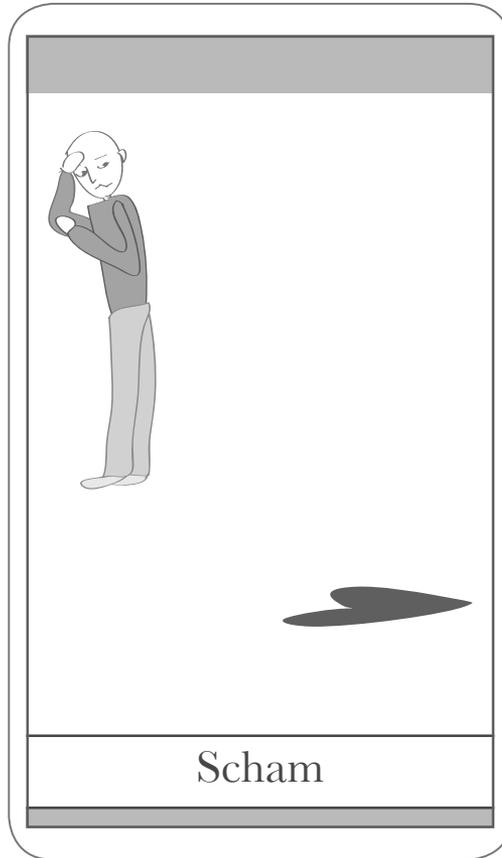
Partnerübung:

- ✳ Ich kann nicht offen sein, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

Abwechselnd:

- ✳ Sag mir etwas über dich und Offenheit.

- ✳ Sag mir, wann du in der Beziehung offen bist.
- ✳ Warum? Was genau ist der Punkt?
- ✳ Sag mir, wann du in der Beziehung nicht offen sein kannst.
- ✳ Warum? Was verhindert es?



Scham ist verknüpft mit dem Thema Schuld. Die Befürchtung, sich schuldig gemacht zu haben, bewirkt Schamgefühle über ein bestimmtes Verhalten oder auch über bestimmte Gedanken. Auslöser sind unsere eigenen inneren Richter, die ganz klar definieren, wo und wann wir uns „danebennehmen“ oder was „falsch“, „unziemlich“ oder „böse“ ist. Dahinter steckt immer die Angst, verurteilt zu werden oder nicht mehr geliebt (gemocht) zu werden.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen empfinden Sie in Ihrer Beziehung Scham?
- ✳ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✳ Welche Auswirkung hat Ihr Gefühl von Scham:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis haben Sie im Zusammenhang mit Ihrer Scham:
 - ✳ Was würde Ihnen helfen?
 - ✳ Wie könnten Sie in guter Weise mit Ihrer Scham umgehen?

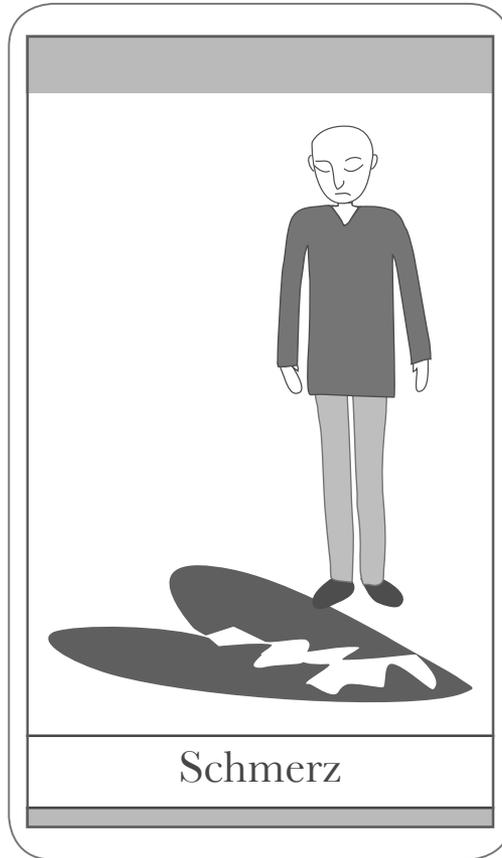
- ⊗ Welcher Teil, welcher Haltung wird in diesem Zusammenhang aktiviert?
- ⊗ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich schäme mich, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis] und reagiere _____.

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich..... [Ihre Reaktion].
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte anders damit umgehen, und zwar _____.
- ✳ Wie wäre das für dich?



Schmerz

Schmerz bedeutet hier einen inneren, seelischen Schmerz. Wir unterscheiden zwischen dem Schmerz, den wir verspüren, wenn wir einen Verlust erleiden, und einem Schmerz, wenn sich etwas in uns verletzt oder enttäuscht fühlt. Der Schmerz eines Verlustes ist etwas, das zum Leben gehört und ganz genommen werden will. Bei Verletzung oder Enttäuschung ist es meist ein Gedanke, eine Vorstellung oder ein Konzept, das sich nicht erfüllt.

Sie:

- ✧ In welchen Situationen in Ihrer Beziehung fühlen Sie Schmerz?
- ✧ Warum? Worum geht es da wirklich?
- ✧ Wie reagieren Sie auf inneren Schmerz?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihr Schmerz:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

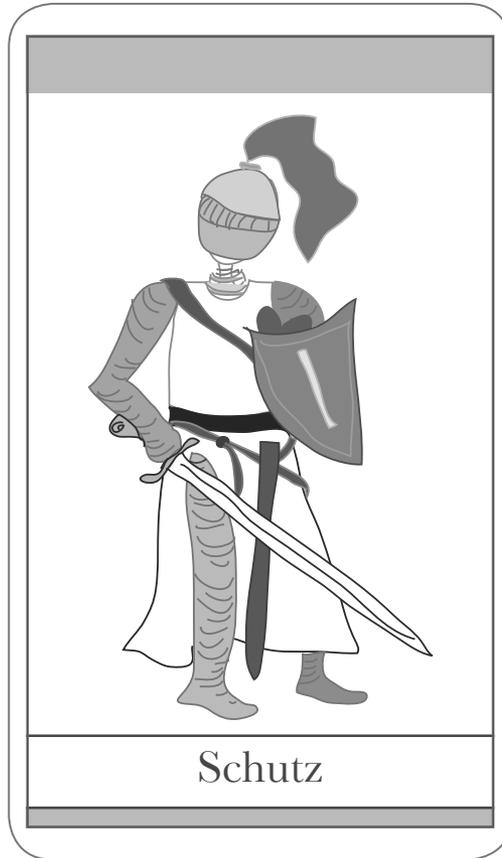
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter dem Schmerz:
 - ✧ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?

- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich empfinde Schmerz, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis] und reagiere _____ .

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich _____ [Ihre Reaktion].
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?



Schutzmechanismen liegen hinter sehr vielen automatischen Reaktionen, da unser System seine Hauptaufgabe darin sieht, uns vor unangenehmen Erfahrungen zu bewahren. Es ist etwas Wichtiges und Gesundes, sich zu schützen. Allerdings wäre es gut, diese Mechanismen zu (er)kennen, um Automatismen zu durchbrechen und damit wirklich sehen und entscheiden zu können, wo ein Selbstschutz angebracht und wo er überflüssig ist.

Sie:

- ※ In welchen Bereichen werden Ihre Schutzmechanismen aktiviert?
- ※ In welcher Weise? Wie reagieren Sie?
- ※ Welche Auswirkung hat Ihre Schutzreaktion:
 - ※ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ※ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ※ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ※ Welches Bedürfnis steht hinter der Schutz-Reaktion:
 - ※ Was brauchen Sie wirklich?
 - ※ Was in sich wollen Sie schützen?

- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

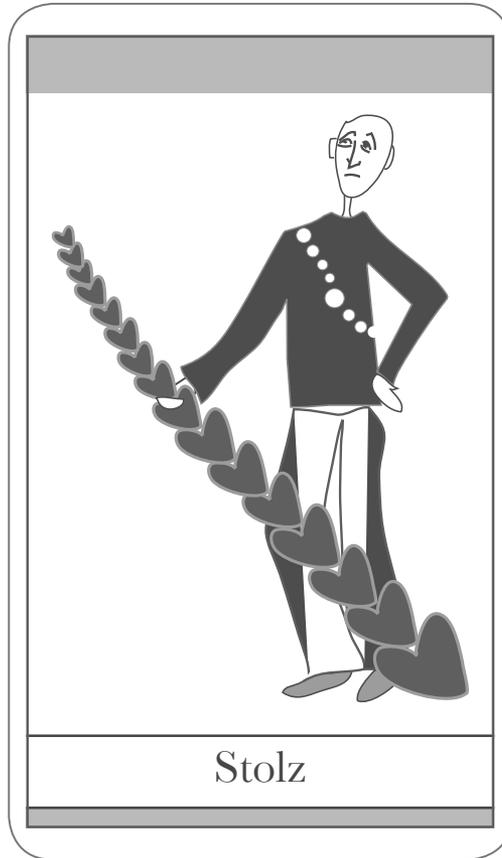
- ※ Was könnten Sie stattdessen tun?

Partnerübung:

- ※ Ich habe das Gefühl mich schützen zu müssen, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis] und ich reagiere _____ .

- ※ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich _____ reagiere.
- ※ Welche Emotionen löst das aus?
- ※ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ※ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ※ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ※ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ※ Wie wäre das für dich?



Stolz hat mehrere Aspekte. Zum einen können wir einfach auf uns, auf andere oder auf ein gelungenes Projekt stolz sein. Stolz als Haltung hingegen kann verhindern, dass wir in der Lage sind, Fehler oder Schwächen zuzugeben oder in einem Konflikt den ersten Schritt auf den Anderen zu zu machen. Hier diktiert uns der Stolz, dass wir etwas zu verlieren haben. Im Grunde untermauert er ein Rechthaben.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen sind Sie Ihrem Partner gegenüber zu stolz, um nachzugeben oder den ersten Schritt zu tun?
- ✳ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✳ Welche Auswirkung hat Ihr Stolz:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter dem Stolz:
 - ✳ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ Was in sich wollen Sie schützen?

- ☼ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☼ Welches Grundthema wird da angesprochen?

- ✳ Wie könnten Sie stattdessen reagieren?

Partnerübung:

- ✳ Wenn _____ bin ich zu stolz, um _____, weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn das passiert.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✳ Wie wäre das für dich?



Überforderung

Überforderung kann durch Dinge im Außen ausgelöst werden, wenn im Leben viele Anforderungen und Pflichten auf uns zukommen. Es gibt aber auch ein Gefühl von Überforderung in Innen, das nicht unbedingt mit äußeren Faktoren zu tun hat. Das sind Momente, in denen wir ein „alles zu viel“ empfinden, inneren Stress, Druck und das Gefühl, die Dinge nicht hinzubekommen, gewissen Situationen nicht gerecht zu werden oder „nicht mehr zu können“.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung überfordert?
- ✳ Warum? Worum geht es da?
- ✳ Welche Auswirkung hat Ihre Überforderung:
 - ✳ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter der Überforderung?
- ✳ Was würde Ihnen in solchen Momenten helfen?

- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

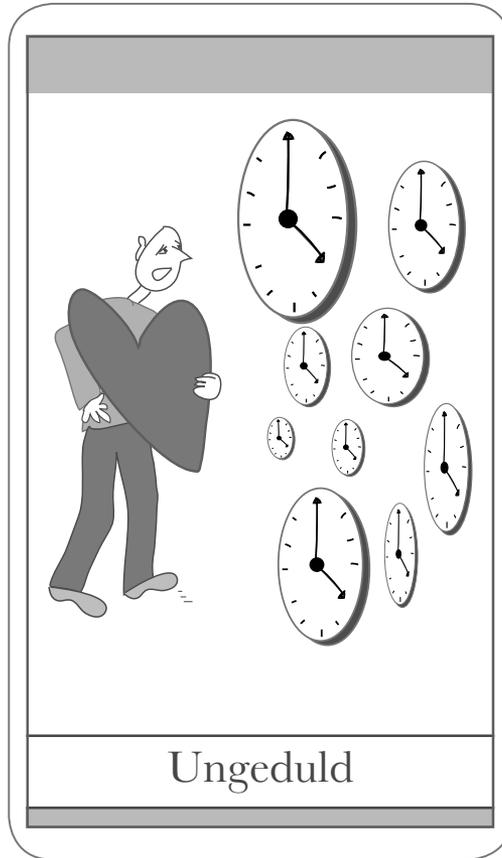
- ✳ Wie könnten Sie besser damit umgehen?

Partnerübung:

- ✳ Ich fühle mich überfordert, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis] und das löst _____ aus.

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich überfordert bin.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte anders damit umgehen, und zwar _____ .
- ✳ Wie wäre das für dich?



Ungeduld kann ein hilfreicher Motor sein, um uns dabei zu unterstützen, Dinge in Angriff zu nehmen oder zu Ende zu bringen. Allerdings kann Ungeduld auch sehr anstrengend sein, weil sie uns (wenn sie sich gegen uns selbst richtet) oder dem Anderen die Luft nimmt und den Dingen nicht die Zeit lässt, die diese manchmal zum Reifen und Wachsen brauchen. Gegen Andere gerichtet, macht Ungeduld oft unangenehmen Druck, der meist Widerstand hervorruft.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie Ihrem Partner gegenüber ungeduldig?
- ✧ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Ungeduld:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Ungeduld:
 - ✧ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich reagiere ungeduldig, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich ungeduldig bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✧ Wie wäre das für dich?



Wut wird einerseits verpönt, weil sie mit Kontrollverlust gleichgesetzt wird, und andererseits wird vermehrt gefordert, die Wut zuzulassen und auszuleben. Ein plötzlicher Zorn oder Ärger, der mit einer konkreten Situation in direktem Zusammenhang steht, ist hier nicht gemeint. Wut ist oft ein „Übersprungs-Gefühl“, das aus Hilflosigkeit erwächst. Darunter sind oft Gefühle von Trauer, Angst oder Hilflosigkeit, die nicht gefühlt werden wollen.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen werden Sie Ihrem Partner gegenüber wütend?
- ✧ Warum? Was für andere Gefühle stecken dahinter?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Wut:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Wut:
 - ✧ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?

- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

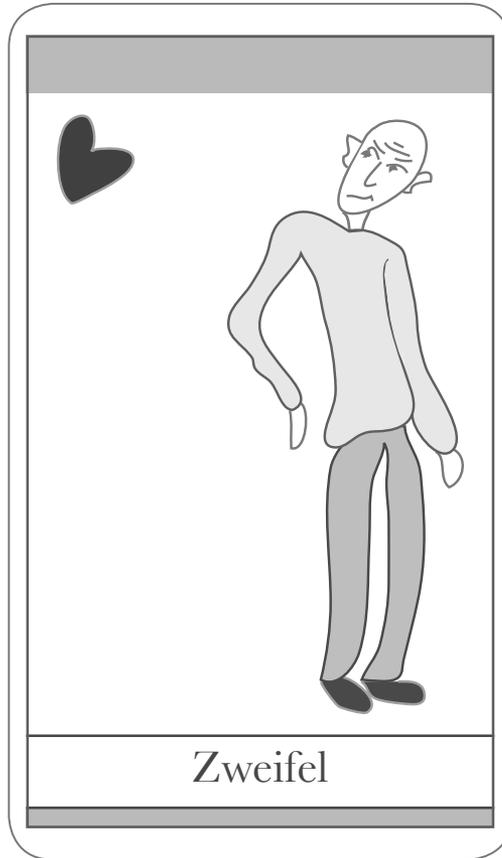
- ✧ Wie könnten Sie anders damit umgehen?

Partnerübung:

- ✧ Ich werde in wütend, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich wütend bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✧ Wie wäre das für dich?



Zweifel hat unterschiedliche Aspekte. Ein „gesunder“ Zweifel hilft uns, Dinge zu hinterfragen und zu prüfen. Wenn sich das zu einer Haltung verfestigt ist die eine Dynamik, die Lebendigkeit und Spontanität verhindert und keine Kreativität zulässt. Es ist etwas, das alles zersetzt, was ins Leben strebt, und eine Starre und Schwere verursacht, insbesondere wenn sie verknüpft wird mit einem scheinbaren „Realismus“, sich also zur Wahrheit erklärt.

Sie:

- ✖ In welchen Bereichen haben Sie in Ihrer Beziehung Zweifel?
- ✖ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✖ Welche Auswirkung haben Ihre Zweifel:
 - ✖ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✖ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✖ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

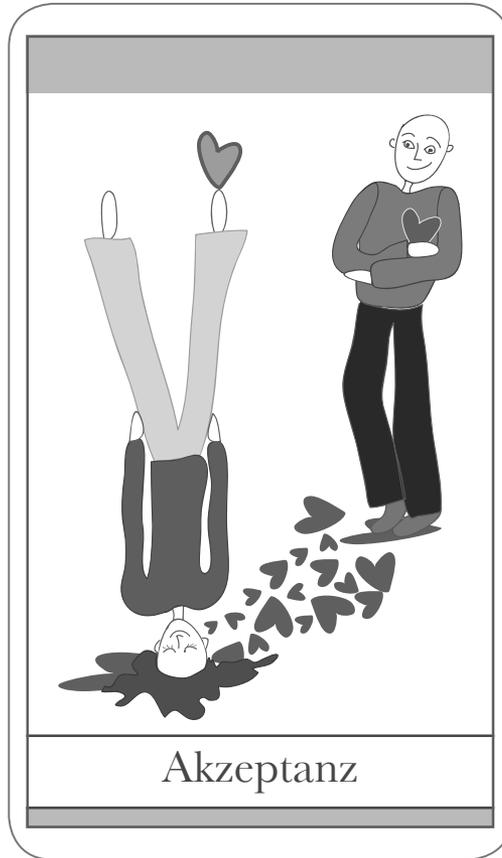
- ✖ Welches Bedürfnis steht hinter dem Zweifel:
 - ✖ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✖ Was in sich wollen Sie schützen?

- 🌀 Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- 🌀 Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✖ Ich habe Zweifel, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✖ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich zweifle.
- ✖ Welche Emotionen löst das aus?
- ✖ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✖ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✖ Wie reagierst du äußerlich darauf?



In anderen Menschen werden wir immer Dinge finden, mit denen wir nicht übereinstimmen, die wir nur bedingt verstehen oder die uns fremd sind. Statt diese Dinge abzulehnen oder zu bekämpfen, können wir eine Haltung der Akzeptanz einnehmen. Akzeptanz bedeutet, etwas oder jemanden ohne Wertung und Bedingungen „stehenzulassen“: Sie nehmen ihn in seiner Einzigartigkeit, ohne ihn verändern zu wollen oder dafür abzuwerten, wie er ist.

Sie:

- ✧ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Akzeptanz?
- ✧ Was in Ihrer Beziehung und Ihrem Partner können Sie akzeptieren, was nicht?
- ✧ Warum? Was ist das Kriterium dafür, was Sie akzeptieren können?

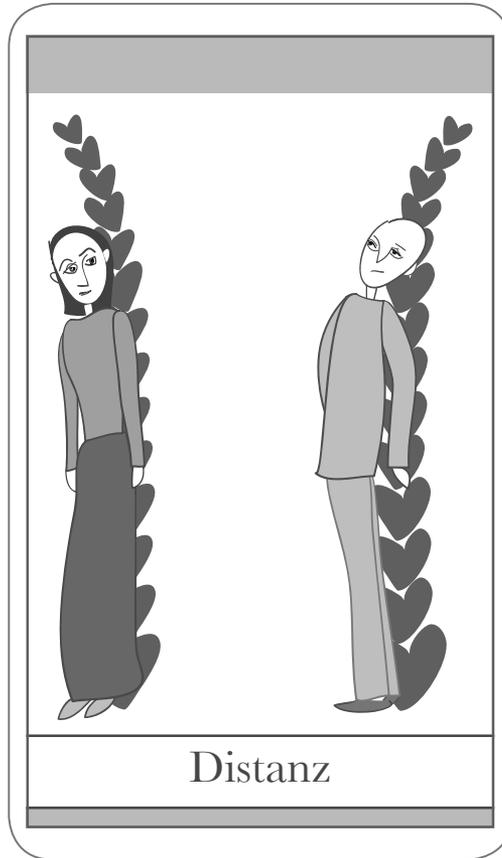
- ✧ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie annehmen, was und wie Ihr Partner ist:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Was steckt dahinter, wenn Sie bestimmte Dinge nicht akzeptieren können?
 - ✧ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✧ Sag mir, was für dich Akzeptanz ist.
 - ✧ Gib mir ein konkretes Beispiel.
- ✧ Sag mir, was für dich Akzeptanz nicht ist.

- ✧ Sag mir etwas das du an mir akzeptierst.
- ✧ Warum? Wieso fällt es dir hier nicht schwer?
- ✧ Sag mir etwas, das du an mir nicht akzeptierst.
- ✧ Warum? Was ist so schwierig daran?



Distanz

Distanz, sich distanzieren, auf Distanz gehen ist oft ein Schutzmechanismus, um nicht verletzt zu werden. Unser System glaubt, je näher uns ein Mensch ist, desto tiefer und schwerer kann er uns verletzen. Einen gewissen inneren Abstand zu wahren, schützt daher scheinbar vor Verletzung. Der Preis, den wir zahlen, ist das Fehlen von Nähe und Verbundenheit, die mit Distanz nicht vereinbar sind.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie Ihrem Partner gegenüber distanziert?
- ✧ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Distanz:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Distanz:
 - ✧ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?

- ⊗ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ⊗ Welches Grundthema wird da angesprochen?

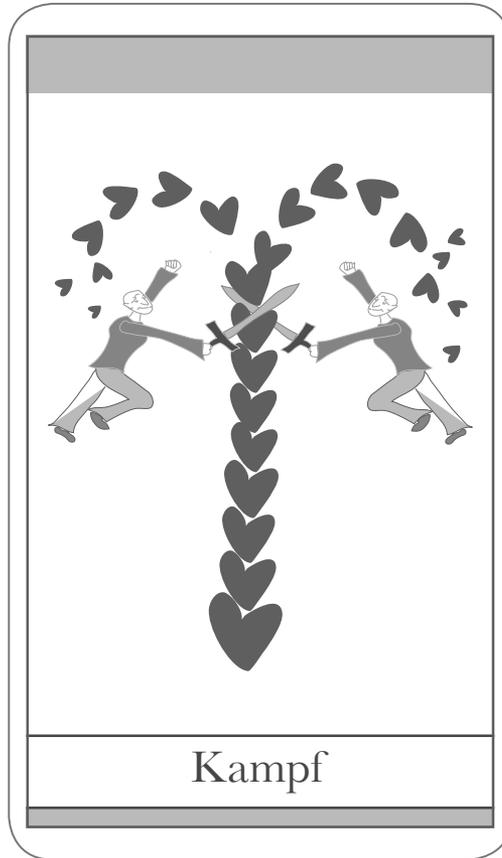
- ✧ Wie könnten Sie stattdessen reagieren?

Partnerübung:

- ✧ Ich gehe auf Distanz, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich distanziert bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✧ Wie wäre das für dich?



Kampf

Kampf in Beziehung handelt meist vom Rechthaben. Wir sagen vielleicht, wir kämpfen um unseren Freiraum, um Regeln, um den Anderen, um die Beziehung. Aber Kampf beinhaltet, dass es einen Sieger und damit auch einen Verlierer gibt. Es geht also um das Gewinnen und damit um ein Rechthaben. Kampf ist oft die Alternative zu Auseinandersetzung in einem konstruktiven Sinne.

Sie:

- ✖ In welchen Situationen kämpfen Sie gegen Ihren Partner?
- ✖ Warum? Wann ziehen Sie in den Kampf?
- ✖ Welche Auswirkung hat das Kämpfen:
 - ✖ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✖ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✖ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✖ Welches Bedürfnis steht hinter dem Kämpfen:
 - ✖ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✖ Was in sich wollen Sie schützen?

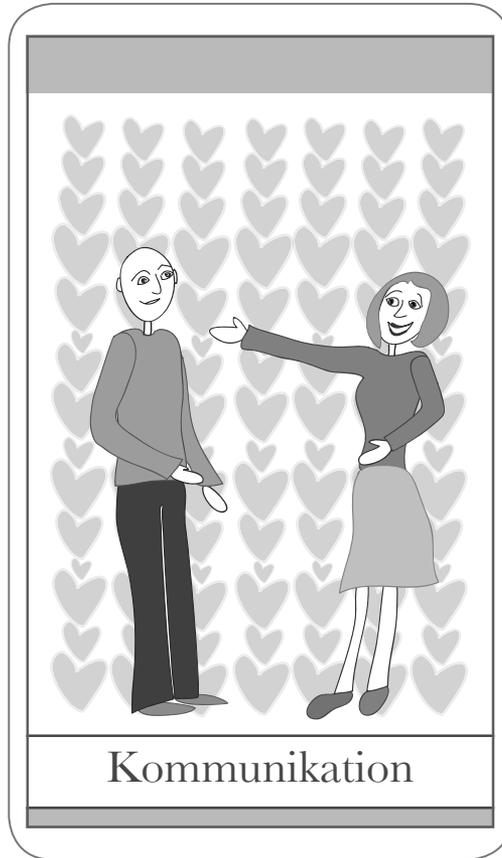
- 🌀 Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- 🌀 Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✖ Ich kämpfe gegen dich, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✖ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich gegen dich kämpfe.
- ✖ Welche Emotionen löst das aus?
- ✖ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✖ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✖ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✖ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✖ Wie wäre das für dich?



Kommunikation bedeutet hier einen Austausch über das, was uns wirklich betrifft und bewegt. Sie beinhaltet, dass wir uns dem Anderen erklären, uns verständlich machen und von uns sprechen. Und sie beinhaltet, dass wir als Zuhörer wirklich hören und verstehen, ohne das Gesagte zu werten, also ohne zu verurteilen oder es lächerlich zu machen und ohne uns einzumischen und „unseren Senf dazuzugeben“.

Sie:

- ✧ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Kommunikation?
- ✧ Wie schätzen Sie in Ihrer Beziehung Ihre Kommunikation mit Ihrem Partner ein?

- ✧ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie nach Ihrem Maßstab keine gute Kommunikation haben.
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie nach Ihrem Maßstab gute Kommunikation haben.
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✧ Sag mir etwas über dich und Kommunikation.

- ✧ Sag mir, was dir hilft, gut mit mir zu kommunizieren.
- ✧ Sag mir, was dich hindert, gut mit mir zu kommunizieren.
- ✧ Sag mir etwas, das uns helfen könnte, unsere Kommunikation zu verbessern.



Unter Konflikt verstehen wir hier den Umgang mit einer Spannung oder einer Meinungsverschiedenheit in der Beziehung. Wenn Sie nicht in der Lage sind, ein Thema gemeinsam zu besprechen und eine Übereinstimmung, einen Kompromiss oder eine Lösung zu finden, bleibt etwas im Raum, etwas steht zwischen Ihnen und es entsteht ein Konflikt. Oft handelt es sich um ein „Unentschieden“ im Rechthaben oder eine Nicht-Akzeptanz einer anderen Sichtweise.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen haben Sie mit Ihrem Partner einen Konflikt?
- ✧ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✧ Welche Auswirkung hat der Konflikt:
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter dem Konflikt:
 - ✧ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?

- ✧ Wie reagieren Sie auf Konflikt?

- ⊗ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ⊗ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich gerate mit dir in einen Konflikt, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis] und reagiere _____ .

- ✧ Sag mir, wie du diese Konfliktsituation empfindest.
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich _____ [Ihre Reaktion]
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte anders mit
Konflikten umgehen, und zwar _____ .
- ✧ Wie wäre das für dich?



Das Gefühl, einem anderen Menschen nahe zu sein, entspringt aus Verbundenheit und Vertrauen und dem Gefühl, verstanden und angenommen zu sein. Etwas in uns geht in Resonanz, in Einklang, oft ohne dass uns bewusst ist, worauf das basiert. Nähe kann sich entwickeln, aber nicht „gemacht“ oder erzwungen werden. Voraussetzung ist, dass wir in der Lage sind, Nähe zuzulassen, was oft damit zu tun hat, Ängste und Befürchtungen zu überwinden.

Sie:

- ✘ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Nähe?
- ✘ In welchen Bereichen Ihrer Beziehung und Ihrem Partner gegenüber können Sie Nähe zulassen, wo nicht?
- ✘ Warum? Was ist das Kriterium dafür, ob Sie Nähe empfinden?

- ✘ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie Ihrem Partner nahe sind:
 - ✘ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✘ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✘ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✘ Was steckt dahinter, wenn Sie in bestimmten Bereichen Nähe nicht zulassen können?
- ✘ Was würde Ihnen dabei helfen?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir, was für dich Nähe ist.
 - ✘ Gib mir ein konkretes Beispiel.
- ✘ Sag mir, was für dich Nähe nicht ist.

- ✘ Sag mir, wann du dich mir nahe fühlst.
- ✘ Was ist der Punkt dabei?
- ✘ Sag mir, wann du mir nicht nahe sein kannst.
- ✘ Warum? Was ist so schwierig daran?



Spaß haben zu können hat etwas mit Loslassen zu tun. Es kann nur geschehen, wenn wir alle Vorstellungen, wie eine Situation zu sein hat, weglassen und uns völlig auf den Moment einlassen. Spaß kann nur im Hier und Jetzt stattfinden und nur, wenn wir nichts anders haben wollen, als es gerade ist. Es geht darum, sich ganz auf den Moment, die Situation einzulassen. Distanzierter oder sekundärer Spaß ist nicht wirklich möglich.

Sie:

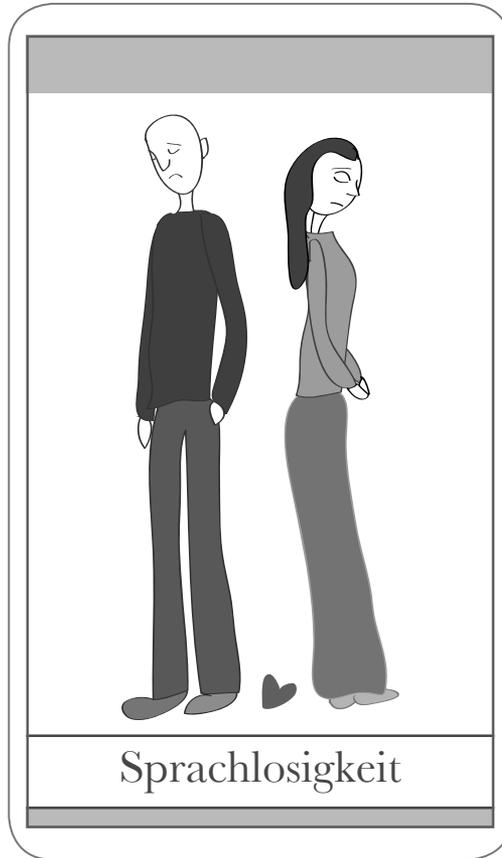
- ✧ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Spaß?
- ✧ In welchen Bereichen Ihrer Beziehung haben Sie Spaß, in welchen nicht?
- ✧ Warum? Was ist das Kriterium dafür, ob Sie Spaß haben können?

- ✧ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie mit Ihrem Partner Spaß haben
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Was steckt dahinter, wenn Sie in bestimmten Bereichen keinen Spaß haben können?
- ✧ Was würde Ihnen dabei helfen?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✧ Sag mir, was für dich Spaß ist.
 - ✧ Gib mir ein konkretes Beispiel.
- ✧ Sag mir, was für dich Spaß nicht ist.

- ✧ Sag mir, wann du mit mir Spaß hast.
- ✧ Was ist das Kriterium dafür?
- ✧ Sag mir, wann du mit mir keinen Spaß haben kannst.
- ✧ Warum? Was verhindert es?



Sprachlosigkeit ist oftmals ein Ergebnis davon, dass wir aufgegeben haben. Wir haben resigniert. Wir sind zu der Erkenntnis gekommen, dass es scheinbar unmöglich ist, uns einander verständlich zu machen, dass es sinnlos ist, sich weiter zu bemühen, dass es nichts nützt, zu reden. Uns fehlen die Worte, weil uns die Hoffnung und die Zuversicht abhandengekommen sind, dass es uns weiterbringt.

Sie:

- ✖ In welchen Bereichen sind Sie Ihrem Partner gegenüber sprachlos?
- ✖ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✖ Welche Auswirkung hat Ihre Sprachlosigkeit:
 - ✖ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✖ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✖ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✖ Welches Bedürfnis steht hinter der Sprachlosigkeit:
 - ✖ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✖ Was in sich wollen Sie schützen?

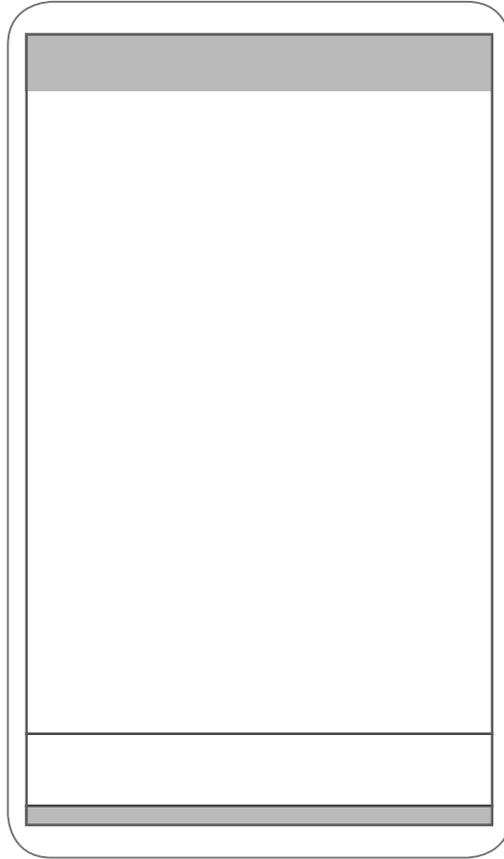
- 🌀 Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- 🌀 Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✖ Ich bin sprachlos, wenn _____ ,
weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✖ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich sprachlos bin.
- ✖ Welche Emotionen löst das aus?
- ✖ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✖ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✖ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✖ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✖ Wie wäre das für dich?



Bei dieser Dynamik geht es um:

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie _____ ?
- ✧ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✧ Welche Auswirkung hat _____
 - ✧ auf Sie selbst: Wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: Was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: Welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter _____ ?
 - ✧ Was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ Was in sich wollen Sie schützen?

- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich reagiere mit _____, wenn _____, weil _____ [Ihre Erkenntnis].

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich _____ .
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen _____
- ✧ Wie wäre das für dich?

Literaturangaben

Seelig, Carl:

Albert Einstein, Mein Weltbild, in: Drei Briefe an Friedensfreunde
Ullstein Taschenbuch, 2005

Bibel, Lutherübersetzung

1 Korinther 13, Vers 1 bis 7

Gibran, Khalil:

Der Prophet, Von der Liebe

Walter Verlag, Düsseldorf, 1995

Rückert, Friedrich:

Es hat sich gegen Liebe die Vernunft ermannt

www.aphorismen.de/zitat/62565

Smothermon, Ron:

Drehbuch für Meisterschaft im Leben

Buch 3, Kapitel 7, „Sex“, Seite 112/113

J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld 1986

25. Auflage 2013

Ferstl, Ernst:

Ferstl, einfach kompliziert einfach, 1995

Wilde, Oscar, Zitat

*Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben,
damit wir das Leben finden, das auf uns wartet.*

Gibran, Khalil:

Der Prophet, Von der Ehe

Walter Verlag, Düsseldorf, 1995

