

VORTRAG ÜBER DIE SPIRITUELLE DIMENSION VON BEZIEHUNGEN

Aus dem Buch "Wenn der Wind weht, setze die Segel" von Martin Rubeau,
erhältlich unter www.martinrubeau.de

- 1) Vorstellungen von Beziehung im Wandel
 - a) Traditionelle Beziehungen
 - b) Betonung der Individualität
 - c) Rückbesinnung auf Nähe, Liebe und Geborgenheit
- 2) Der Mensch – ein spirituelles Wesen
 - a) Transpersonale Psychologie
 - b) Die Einheit in allem und das ‚Zusammensein‘
- 3) Spirituelle Dimension von Partnerschaft
 - a) Alles Leben ist Begegnung
 - b) Wir brauchen den anderen, um uns selbst zu erkennen
 - c) Ich und Du und der große Irrtum
 - d) Beziehungsdynamiken: zwei „ungesunde“ Beispiele
- 4) Ich bin vollständig UND ich brauche Dich
- 5) Anregungen zum Üben

Vorbemerkung

Wir haben uns in den vorigen Vorträgen mit vielen individuellen Begrenzungen befasst, die sich auf unsere Beziehungen auswirken. Da wir alle mehr oder weniger schweres Gepäck mit uns tragen, scheint sich ein schier unendliches Feld von Problemen in Beziehungen auf zu tun. Lasst uns jetzt noch einen Blick darauf tun, welche Vorstellungen wir von Beziehungen haben, welche Hoffnungen und Wünsche wir damit verbinden. Und lasst uns darüber sprechen, ob es auch eine spirituelle Dimension von Beziehungen gibt und wenn ja, was das bedeutet.

1) Vorstellungen von Beziehung im Wandel

a) Traditionelle Beziehungen

Bis etwa zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren Ehen mehr oder weniger Zweck- und Wirtschaftsgemeinschaften. Lernte man im Lauf der Zeit, nicht nur miteinander auszukommen, sondern sich zu achten und zu lieben, so war das ein Geschenk, aber kein notwendiger Bestandteil der Ehe. Beziehungen waren praktisch Tauschgeschäfte: Ich gebe Dir dies, Du gibst mir jenes, gemeinsam kommen wir besser durchs Leben als alleine, wir ziehen Kinder als Alterssicherung auf etc. Diese Idee vom Tausch ist bis zu einem bestimmten Punkt nützlich – man geht Kompromisse ein, um die Bedürfnisse der Beteiligten zu befriedigen. Die Werte und Inhalte von Beziehungen sind heute, zumindest in unserer Gesellschaft, jedoch viel stärker immaterieller Natur: Es geht nicht mehr oder nicht mehr nur um die Sicherung des Überlebens, sondern viel mehr um die „weichen Werte“, um emotionale Belange und Zugehörigkeit, und hier wird es schwierig mit dem Tauschgeschäft.

b) Betonung der Individualität

Die (Über-)Betonung des Individuellen in der Partnerschaft finden wir gut ausgedrückt im so genannten Gestaltgebet von *Fritz Perls*, dem Mitbegründer der in den 1950ern entstandenen Gestaltpsychotherapie:

Ich bin ich und Du bist Du

Ich bin nicht dazu da, Deine Bedürfnisse zu befriedigen

Ich tue, was für mich gut ist

Du tust, was für Dich gut ist

Sollten wir uns dabei begegnen, ist es gut

Sollten wir uns nicht begegnen, ist es auch gut.

Diese zugespitzte Auffassung ist als Abkehr von der Verleugnung der eigenen Bedürfnisse zu verstehen, auch als Abkehr von ewigen Schuldgefühlen. Auch hier haben wir aus heutiger Sicht unwillkürlich das Gefühl, dass etwas fehlt, weil etwa unsere tiefe Sehnsucht nach Nähe und Verbindung keinen Raum zu haben scheint.

c) Rückbesinnung auf Nähe, Liebe und Geborgenheit

Mitte der 90er Jahre fand eine Rückbesinnung statt: Als Folge jahrzehntelang praktizierter, teilweise rücksichtsloser Selbstverwirklichung gewannen die Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit und Verlässlichkeit an Bedeutung. Mehr und mehr erkannten wir, dass ein Wohlbefinden auf Kosten anderer nicht funktioniert. Fragen nach dem Verhältnis von Ich und Wir kamen auf: Was ist wichtiger, das Individuelle oder das Gemeinsame? Oder: Wieviel Ich braucht ein Wir, um gesund zu bleiben? Darauf gibt es keine allgemein gültigen Antworten oder Rezepte – aber allein das Stellen solcher Fragen erweitert unseren Horizont.

2) Der Mensch - ein spirituelles Wesen

a) Transpersonale Psychologie

Viele Menschen gehen heute selbstverständlich davon aus, dass es etwas gibt, das größer ist als wir und dass uns ein Bedürfnis nach Spiritualität inne wohnt. Das war nicht immer so. Seit es in der Aufklärung hieß: „Ich denke, also bin ich“, galt das Rationale, das Sichtbare, das naturwissenschaftlich Erfassbare als das Maß aller Dinge – auch in der Psychiatrie. So hat man in der traditionellen Psychologie bzw. Therapie, wenn der Klient sich mit Fragen der Existenz oder der Suche nach Gott befasste, dies als ungelösten Kindheits-Konflikt, als kindliche Abhängigkeit oder als Schutz vor den eigenen Abgründen oder denen der Welt interpretiert. Überspitzt gesagt wurden Religion und die Beschäftigung mit spirituellen Fragen als Neurose oder Psychose gesehen. Mancher Therapeut mochte privat religiös sein, das hatte aber mit dem Beruf und dessen Ausübung nichts zu tun. „Religion kommt in der Therapie einfach nicht mehr vor, ist ein blinder Fleck, eine graue, unbewältigte Zone“ (aus: Religion und Psychotherapie in der Zeitenwende, in: Die Kerbe, Haff, 2, 1989).

Die Transpersonale Psychologie trat an, sich mit den Seiten des Menschen zu befassen, die von der bestehenden Psychologie ausgegrenzt und ignoriert, ja pathologisiert wurden. Dazu *Stanislaw Grof*, einer der Wegbereiter der Transpersonalen Psychologie:

„Roberto Assagioli, der in Italien geborene Begründer der „Psychosynthese“, sah die Spiritualität als eine wichtige Kraft im Leben des Menschen und als einen essentiellen Aspekt der Psyche. Er interpretierte viele der Phänomene, die in den dominierenden psychiatrischen Konzeptionen als psychopathologische Manifestationen behandelt wurden, als Begleiterscheinungen einer spirituellen Öffnung. Carl Gustav Jung maß den spirituellen Dimensionen und Impulsen der Psyche ebenfalls große Bedeutung bei und entwickelte ein theoretisches System, das eine Brücke zwischen Psychologie und Religion schlug und beide miteinander integrierte.

Ein anderer wichtiger Beitrag zu einem neuen Verständnis der Beziehungen zwischen der Mystik und der Persönlichkeit des Menschen stammt von Abraham Maslow. Auf der Grundlage umfassender Untersuchungen an Personen, die spontane mystische Erfahrungen oder „Gipfelerlebnisse“ gehabt hatten, zog er die herkömmliche psychiatrische Ansicht, nach der diese mit einer Psychose gleichzusetzen wären, in Zweifel und schuf die Grundlagen für eine radikal neue Psychologie. Nach seiner Auffassung dürfen mystische Erlebnisse nicht als psychopathologisch gewertet werden. Sie verdienen vielmehr die Bezeichnung übernormal, da sie für die Selbstaktualisierung förderlich sind und bei sonst normalen und gut angepassten Personen auftreten können.

Die Beobachtungen aus der psychedelischen Therapie und aus anderen Formen einer bis in tiefe psychische Schichten vordringenden Selbsterfahrung können die Ansichten der genannten Forscher voll und ganz bestätigen und legen sogar eine noch radikalere Formulierung der Beziehungen zwischen menschlicher Persönlichkeit und Spiritualität nahe. Nach den neuen Erkenntnissen ist Spiritualität eine der Psyche innewohnende Eigenschaft und tritt spontan in Erscheinung, wenn der Prozess der Selbsterforschung tief genug fortgeschritten ist. Dieses spontane Erwachen der Spiritualität ist ganz unabhängig von den individuellen Kindheitserlebnissen, der religiösen Erziehung, der Bindung an eine Kirche und sogar der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Kultur oder einer bestimmten Rasse. Die Person, die den Zugang zu diesen Ebenen ihrer Psyche gewonnen hat, entwickelt automatisch eine neue Weltanschauung, in der Spiritualität den Rang eines natürlichen, wesentlichen und absolut lebenswichtigen Elements des Daseins einnimmt. Ich habe selber miterlebt, wie solche tief gehende Wandlung ausnahmslos bei den verschiedenartigsten Menschen stattgefunden hat, bei verstockten Atheisten, Skeptikern, Zynikern, marxistischen Philosophen und positivistisch orientierten Wissenschaftlern.“

Stanislav Grof: Geburt, Tod und Transzendenz. Neue Dimensionen in der Psychologie. 1985, S. 351

b) Die Einheit in allem und das ‚Zusammensein‘

Gehen wir einen Schritt weiter. Weise, Mystiker und Dichter praktisch aller Zeiten und Kulturen sprechen davon, dass alles mit allem verbunden, ja dass alles letztlich EINS ist. Aus der Säuglingsforschung wissen wir, dass Neugeborene zunächst noch nicht unterscheiden zwischen sich und der Welt, dass sie sie (noch) als Einheit erleben.

In unserem normalen, erwachsenen Tagessbewusstsein haben wir das gelernt. Unser Tagesbewusstsein suggeriert uns, die Wirklichkeit sei fragmentarisch: Weil wir die Welt vorwiegend mit den Augen wahrnehmen, halten wir die räumliche Trennung etwa zwischen uns und einem anderen für ein tatsächliches Getrenntsein. Auch unser Denken läuft in Kategorien von Trennungen, es findet in der Dualität statt und kann nur dort stattfinden. Wir messen – auch jetzt noch – dem Denken eine weit größere Bedeutung zu als dem Fühlen, dem Erspüren, dem eher Mystischen. Wir haben zwar eine Ahnung, dass alles mit allem verbunden ist, dass also auch wir Teil eines größeren Ganzen sind. Da wir aber in einer Welt der Dualität leben, denken und verhalten wir uns meist so, als seien wir getrennt. Empfindungen, Ahnungen oder Erfahrungen von Einheit erleben wir als etwas Besonderes, als ein Geschenk, vielleicht wie einen Blick „hinter die Kulissen“.

Thich Nhat Hanh hat einmal sehr poetisch beschrieben, wie alles mit allem zusammen hängt:

Zusammensein

Wenn Du ein Dichter bist, kannst Du deutlich sehen, dass in diesem Blatt Papier eine Wolke schwebt. Ohne Wolke gibt es keinen Regen, ohne Regen können die Bäume nicht wachsen, und ohne Bäume können wir kein Papier herstellen. Die Wolke ist unentbehrlich, wenn es Papier geben soll. Wenn keine Wolke da ist, kann auch kein Blatt Papier da sein. Wir können also sagen, dass Wolke und Papier ‚zusammen sind‘. ‚Zusammensein‘ im Sinn von gemeinsam beteiligt sein gibt es als Begriff eigentlich noch nicht, aber wenn wir die Vorsilbe ‚zusammen‘ mit dem Verb ‚sein‘ in diesem Sinn verbinden, erhalten wir eine neue Bedeutung von ‚zusammen sein‘ (englisch als Neuschöpfung inter-be).

Wenn wir das Blatt Papier hier noch eingehender betrachten, können wir den Sonnenschein an ihm sehen. Ohne Sonnenlicht kann der Wald nicht wachsen. Und so wissen wir, dass sich in dem Blatt Papier auch Sonnenschein befindet. Papier und Sonnenlicht sind im Zusammensein verbunden. Und wenn wir weiter hinsehen, können wir den Waldarbeiter erkennen, der den Baum gefällt und zur Fabrik transportiert hat, damit der in Papier verwandelt werden konnte. Und wir sehen Weizen. Wir wissen, der Waldarbeiter ist auf sein tägliches Brot angewiesen, und daher ist der Weizen, der zu seinem Brot wurde, ebenfalls in diesem Blatt Papier. Auch Vater und Mutter des Waldarbeiters sind hier. Wenn wir auf diese Weise hinschauen, sehen wir, dass das Blatt Papier ohne alle diese Dinge nicht existieren könnte.

Blicken wir noch tiefer, können wir uns selbst in dem Blatt Papier entdecken. Das ist nicht schwer zu verstehen, da ein Blatt Papier, wenn wir es ansehen, Teil unserer Wahrnehmung ist. Dein Geist ist hier enthalten, und meiner ebenfalls. Wir können also sagen, dass sich alles in dem Blatt Papier befindet. Wir können kein einziges Ding benennen, das nicht hier ist – Zeit, Raum, die Erde, der Regen, die Minerale im Boden, das Sonnenlicht, die Wolke, der Fluss, die Hitze. All das besteht gleichzeitig in dem Blatt Papier. Deshalb bin ich der Ansicht, das Wort Zusammensein sollte in der neuen Bedeutung ins Wörterbuch aufgenommen werden. ‚Sein‘ ist Zusammensein. Wir können nicht einfach wir selbst ganz allein sein. Wir müssen mit jedem anderen Ding zusammen sein. Dieses Blatt Papier gibt es, weil es alles andere gibt.

Thich Nhat Hanh, Ich pflanze ein Lächeln - Der Weg der Achtsamkeit

3) Die spirituelle Dimension in Beziehungen

a) „Alles Leben ist Begegnung“

Langsam nähern wir uns dem Thema dieses Vortrags, der Frage nach der spirituellen Dimension von Beziehungen. Ein Zitat von *Martin Buber* bringt uns einen Schritt weiter: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“. Unser Leben ist ständige Begegnung, wir begegnen uns selbst, dem anderen, den Dingen um uns herum. Begegnung oder auch Kontakt bedeutet Lebendigkeit. Martin Buber hat sich intensiv mit dem Verhältnis vom ICH zum DU beschäftigt und philosophische Grundlagen für die Gestalt- und Gesprächspsychotherapie geliefert.

In eine ähnliche Richtung geht das berühmte Wort von *Joseph Beuys*: „Das Mysterium findet auf dem Hauptbahnhof statt.“ Egal wer und wo wir sind, wir stehen immer in irgendeiner Form in Beziehung zu jemand, zu etwas. Ein völlig isoliertes Individuum ist reine Abstraktion: Wenn wir keinen Kontakt, keine Beziehung zum Sauerstoff hätten, wären wir nach ca. zwei Minuten tot. Die Oberfläche unserer Haut ist die Kontaktgrenze zum Sauerstoff, die Beziehung zum Sauerstoff ist lebensnotwendig. Wir sind vollkommen abhängig von weiteren Faktoren wie Ernährung, Licht, von emotionaler Zuwendung, von diversen Dienstleistungen, von Kleidung, Krankenversorgung und vielem mehr - wir sind abhängig und wir sind in Beziehung.

b) Wir brauchen den anderen, um uns selbst zu erkennen

Wenn wir davon ausgehen, dass letzten Endes alles mit allem verbunden, dass alles eine Einheit ist, so hat dies nichts mit Gleichmacherei zu tun. In der Dimension der Dualität, in der wir leben, ist die Unterscheidung von Ich und Du durchaus bedeutsam. Schon allein deswegen, weil ich mich selbst ohne ein Gegenüber gar nicht als mich selbst wahrnehmen kann. Wir brauchen den anderen, um uns selbst zu erfahren.

Die folgende Geschichte demonstriert diese Tatsache sehr anschaulich:

„Stell Dir vor, dass Du Dich in einem völlig weißen Raum befindest – weißer Boden, weiße Decke, weiße Wände. Und stell Dir vor, dass Du wie durch Magie in diesem Raum schwebst und nichts berühren kannst. Du hängst da mitten im Raum wie eine Christbaumkugel, die noch nicht einmal an einem Faden befestigt ist. Du befindest Dich also in diesem Meer aus Weiß. Und stell Dir vor, dass sonst gar nichts existiert. Was glaubst Du, wie lange Du auf der Ebene Deiner Erfahrung von Dir, des Erlebens Deiner Person, existieren wirst?“ Und in mir stieg die Antwort auf: „Wahrscheinlich nicht besonders lange, nicht sehr lange.“

Denn in der Abwesenheit von allem anderen bin ich nichts; (...) Ich kann nur in Beziehung zu etwas anderem die Erfahrung machen, dass ich bin. Ohne eine solche Beziehung kann ich nichts über mich in Erfahrung bringen.

Wenn aber jemand in diesen weißen Raum käme und auch nur einen win-

zigen Tintenfleck an die Wand malte, so groß zumindest, dass ich ihn als kleinen schwarzen Punkt wahrnehmen könnte, dann würde ich plötzlich in diesem Maße existieren. Zum ersten gäbe es dann ein „Da drüben“ und ein „Hier“. Ich würde anfangen, mich in Bezug zu diesem anderen Ding zu definieren, in diesem Fall dem Punkt an der Wand. Vielleicht würde ich ein Wort äußern, das wie „größ-er“ klingt.

Möglicherweise hätte ich sogar die Kühnheit zu sagen, dass ich in Hinblick auf den Punkt an der Wand „klü-g-er“ bin. Auf diesen Punkt bezogen bin ich vielleicht schneller oder langsamer oder „mehr dies“ oder „mehr das“. Wenn nun eine Katze in den Raum kommt, erfahre ich mich plötzlich auf sehr viel umfassendere Weise, weil das, was jetzt auch im Raum existiert, viel größer als der Punkt an der Wand ist. Ich beginne nun, alle möglichen Vorstellungen über meine Person zu entwickeln. Vielleicht ist die Katze weicher und sicher beweglicher als ich, vielleicht bin ich älter als die Katze oder was auch immer. Ich fange an, mir einen Begriff von mir zu machen. Von daher sind Beziehungen – ich spreche nun vom Bereich des Relativen, in dem wir in physischer Form existieren – sind also Beziehungen zu anderen Menschen, Orten und Dingen nicht nur wichtig, sie sind lebensnotwendig. (...)

Wir stellen also fest, dass die Beziehung in unserem Leben einen einzigartigen Platz einnimmt, nicht nur einen wichtigen, sondern einen unersetzlichen Platz. Sie können die Beziehung durch nichts ersetzen, denn sie ist die einzige Erfahrung im Leben, die Ihnen eine Erfahrung von sich selbst bringt. Und wir sprechen nicht nur von Ihrer Beziehung zu Menschen, sondern auch zu Orten, Dingen und sogar Ereignissen – von Ihrer Beziehung zu den Begebenheiten in Ihrem Leben. (...) Und durch unsere Beziehungen, die ganz und gar von uns selbst erschaffen werden, erfahren, verkünden, erklären, bringen wir zum Ausdruck, werden wir die, die wir wirklich sind.“

Neale D. Walsh, Beziehungen - Wegweisungen für den Alltag

Dieses – wie ich finde – großartige Zitat zeigt unmissverständlich, wie sehr wir Beziehungen für unser Selbstgewahrsein benötigen, ja dass wir ohne sie gar nicht existieren können.

c) Ich und Du und der große Irrtum

Beziehungen spielen also deswegen eine so zentrale Rolle in unserem Leben, weil wir uns ohne sie praktisch nicht erfahren und nicht entwickeln können. Die Beziehung, die Liebe dient meiner Selbstentfaltung, Der Andere, der Partner dient meiner Selbstentfaltung. Ja, werden die meisten von uns jetzt dazu sagen. Theoretisch ist dies gut nachvollziehbar und verständlich. Aber leben wir so? Betrachten wir unsere Beziehungen wirklich als „Spielwiese“ zur Selbstentfaltung? Sind wir nicht häufig eher mit dem Anderen oder mit der Beziehung an sich beschäftigt, als mit uns selbst? Versuchen wir nicht häufig, wenn es gerade „gut läuft“, den Stand einer Beziehung zu konservieren, damit alles so bleibt wie es ist und wir bitte keine neuen, womöglich unangenehmen Erfahrungen machen müssen?

Auch hierzu wieder ein längeres Zitat, weil ich es einfach nicht treffender und schöner ausdrücken könnte:

„Das Problem ist so grundlegend, so einfach, und wird doch auf so tragische Weise missverstanden: Euer großartigster Traum, Eure höchste Vorstellung, Eure liebste Hoffnung hatte mit der geliebten anderen Person zu tun, statt mit Eurem geliebten Selbst. Der Test Eurer Beziehungen war darauf ausgerichtet, wie gut die andere Person Euren Ideen und Vorstellungen entsprach, und wie gut Ihr selbst ihren Ideen und Vorstellungen entsprochen habt. Doch der einzige wahre Test besteht darin, wie gut Ihr Euren Ideen und Vorstellungen entspricht.“

Beziehungen sind heilig, weil sie die größte – ja die einzige – Gelegenheit des Lebens bieten, die Erfahrung des höchsten Begriffs von Eurem Selbst zu entwickeln und herzustellen. Lasst jede in einer Beziehung befindliche Person sich um das Selbst sorgen: Lasst jede in einer Beziehung befindliche Person sich nicht um den anderen sorgen, sondern ausschließlich um das Selbst.

Das scheint eine merkwürdige Lehre zu sein, denn Euch wurde gesagt, dass sich in der höchsten Form von Beziehung der eine nur um den anderen sorgt. Doch ich sage Euch dies: Die Ursachen für das Scheitern Eurer Beziehungen liegen im Augenmerk, das Ihr auf den anderen richtet, in Eurer Besessenheit vom anderen. Was ist das andere Wesen? Was macht es? Was hat es? Was sagt, will, fordert, denkt, erwartet, plant es?

Wenn ich also herausfinden möchte, was gerade geschieht, kann ich mich nicht am anderen orientieren, nein, ich muss nach innen gehen in meinen eigenen inneren Raum. Bei mir sein bedeutet nicht, den anderen und sein Befinden zu ignorieren, es bedeutet lediglich, den Schwerpunkt, den Vordergrund meiner Achtsamkeit auf mich selbst zu legen. Die Meister haben begriffen, dass es keine Rolle spielt, was das andere Wesen ist, tut, sagt, will, fordert. Es spielt keine Rolle, was das andere Wesen denkt, erwartet, plant. Eine Rolle spielt nur, was Ich selber in Beziehung dazu bin. Denn es gilt die scheinbar paradoxe Betrachtungsweise:

„Die Person, die am meisten liebt, ist die, die selbst-zentriert ist.“ Wenn Du Dein Selbst nicht lieben kannst, bist Du unfähig, jemand anderen zu lieben. Viele Menschen begehen den Fehler, die Liebe zum Selbst durch die Liebe zu einem anderen zu suchen. Natürlich ist ihnen nicht klar, dass sie das tun. Es ist kein ihnen bewusstes Bemühen. Es spielt sich tief innen, in Eurem sogenannten Unterbewusstsein ab“.

Neale D. Walsh, Gespräche mit Gott, Bd. 1, S. 187–192

Diese Sichtweise mag irritierend, ja provozierend wirken. Schließlich haben wir gelernt, unseren Nächsten zu lieben wie uns selbst – und im romantischen Beziehungsideal vielleicht sogar den anderen mehr zu lieben als uns selbst. Sich selbst wirklich wichtig zu nehmen ist verpönt. Hier wird jedoch, so wie ich es verstehe, nicht einem schlichten Egoismus (im Sinne von lückenloser Bedürfnisbefriedigung auf Kosten anderer) das Wort geredet, sondern eher einer Konzentration meiner Wahrnehmung auf mich selbst, auf meine eigenen Gefühle, Wahrnehmungen, Erfahrungen. Ein Beispiel: Wenn mein Partner mich versetzt, bin ich gekränkt und vielleicht traurig oder vielleicht besorgt. Dann beschäftige ich mich mit diesen Gefühlen, also mit dem, was bei mir geschieht, und nicht mit der Tatsache, dass mein Partner mich versetzt hat, wie er mir das nur antun konnte, ob ich ihm nicht mehr wichtig bin etc.

d) Beziehungsdynamiken – zwei „ungesunde“ Beispiele

Zur Wiederholung: Wir gehen davon aus, dass die zentrale Funktion von Beziehungen ist, dass wir uns in ihnen selbst erfahren und – auf einer meist unbewussten Ebene – entscheiden, welchen Teil von uns wir zur Entfaltung bringen

möchten. Beziehung als Vehikel zur Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung. Tatsächlich geschieht in Beziehungen häufig das Gegenteil: am Anfang sind beide beflügelt, doch nach einer Weile wird die Beziehung problematisch und /oder unlebendig und Erwartungen, Kompromisse, Enttäuschungen und Schuldzuweisungen sind an der Tagesordnung. Wir wollen hier beispielhaft zwei häufige Dynamiken ansprechen, die entstehen können, wenn wir in Beziehungen mehr am anderen als an oder in uns selbst orientieren.

„Mach mich komplett und sicher“

Wir lernen jemanden kennen und hoffen, von dieser Person etwas zu bekommen, was wir nicht haben, das gut für uns wäre – etwas, das unseren Selbstwert hebt. Wir schießen auf eine Beziehung mit der Vorstellung, möglichst viel aus der Beziehung herauszuholen. Und mit „herausholen“ meinen wir: dass wir uns mit Hilfe des anderen als vollständig erleben möchten. Da dies nicht funktioniert, nicht funktionieren kann, nehmen die Schwierigkeiten ihren Lauf.

Nehmen wir die Geschichte von Adam und Eva:

Adam trifft Eva, findet Gefallen an ihr. Er verliebt sich, begehrt sie, er schwebt auf einer Wolke, sein Atem wird weit, er ist glücklich und voller Lebensfreude. Eva sagt ihm zu Beginn ihrer Romanze -zig Mal, wie schön, anziehend usw. sie ihn findet. Das wirkt auf Adam wie eine Glücksspritze. Wenn die Wirkung nachlässt, gibt ihm Eva einfach wieder eine. Das tut sie nicht in einer bewussten Absicht, sondern einfach, weil es ihr ein Bedürfnis ist und weil Adam ihr ähnlich schöne Sachen sagt. Irgendwann bleibt dann, vielleicht aus Zeitmangel, aus Gewohnheit oder warum auch immer, die Glücksspritze aus. Was geschieht dann? Tief im Inneren glaubt Adam, obwohl er verliebt ist, dass ihm etwas fehle, er leidet an einem Mangel und tief in seinem Inneren ist er davon überzeugt, dass nur Eva ihm diesen fehlenden Teil geben könne.

Diese Grundüberzeugung schafft – bewusst oder unbewusst – ein Gefühl von ungesunder Abhängigkeit: Der Partner hat die Macht, uns etwas wegzunehmen, er kann uns vorenthalten, was wir brauchen, vielleicht sogar in absichtsvoller Weise. Das klingt dann so: „Ich bin klein, bedürftig und abhängig. Du bist verantwortlich für mein Wohlbefinden, für meinen Selbstwert und für meinen Frieden. Du bist schuld an meinem Unglück.“

Ich bin Dein Opfer, Du bist mein Täter. Ich habe mich Dir geopfert, jetzt geht es mir schlecht, daran bist Du schuld und dafür hasse ich Dich.“ Unter dem Deckmantel der Liebe lauert der zurückgehaltene Ärger, vielleicht sogar der Hass.

Noch einmal: Ich bin oder werde unglücklich und dann versuche ich (unbewusst), dem anderen die Schuld an diesem Unglück zuzuschieben, denn damit bin ich die Verantwortung los. Der unausgesprochene und meist auch unbewusste Deal, der diesem Verlauf vorausgeht, lautet etwa so: „Ich verspreche Dir, mich ab sofort nirgends und bei niemand so wohl und sicher und geborgen zu fühlen wie bei Dir. Ich werde ab jetzt jede Situation meiden, in der etwas Bedrohliches geschehen könnte. Gefühle von aufkommendem Begehren jemand anderem gegenüber werde ich abwehren. Ich werde mich Dir mit Haut und Haaren opfern. Ich weiß, dass dieser Vorgang mit dem Preis der Lebendigkeit zu bezahlen ist, und ich bin dazu bereit. Allerdings erwarte ich von Dir das gleiche. Wenn wir beide unlebendig sind, ist die Bedrohung durch die Welt da draußen – auch in Form von libidinösen Anfechtungen – gebannt.“ Es liegt auf der Hand, dass dieser Deal langfristig nicht funktionieren kann, ohne dass beide Partner Schaden nehmen.

„Lieb mich, dann kann ich mich auch lieben“

Mangelnde Selbstliebe führt zu dem unbewussten Bedürfnis, stattdessen einen Partner zu lieben. Damit verbunden ist die Hoffnung, dass ein Partner mich liebt, und wenn ein Partner mich liebt, dann kann ich mich endlich selbst lieben. Hier gibt es jedoch eine systemimmanente Schwierigkeit. Wenn ich mich selbst nicht liebe, habe ich tief innen die Überzeugung, dass mich auch niemand anderes lieben kann. Das heißt: Wenn mir jemand eine Liebeserklärung macht, dann kann etwas nicht stimmen, er will mich manipulieren. Weil ich es nicht glauben kann, es aber gerne glauben möchte, nötige ich den anderen dazu, dass er es mir beweist oder beweisen muss. Nehmen wir an, dem anderen gelingt es, mir dies zu beweisen, dann tritt die nächste Schwierigkeit auf: nämlich die Sorge, dass diese Liebe ein Ende finden könnte. Um das wiederum zu verhindern, ändere ich mein Verhalten in der Hoffnung, dass dies dem anderen recht sein könnte.

Auf dieser Spur begeben wir uns recht schnell in eine ungesunde Abhängigkeit. Damit ist das sich Ausliefernde gemeint, das sich dem anderen Opfernde,

sich auf den anderen Fixierende, das nicht Loslassende – selbst dann nicht, wenn wir in Streit und Vorwurf verstrickt sind und eine Pause, eine Trennung oder zumindest Distanzierung eine Erlösung sein könnte.

Auch hier gilt wieder, dass wir uns mehr auf den anderen konzentrieren als auf uns selbst – also dem großen Irrtum erliegen, den wir vorher besprochen haben.

4) Ich bin vollständig UND ich brauche Dich

Wer eine Beziehung eingeht, hat wohl immer den Wunsch, in dieser Beziehung glücklich zu sein und vielleicht auch, sich selbst zu finden. Wir treten an in der Hoffnung, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Allzu häufig stellen wir aber nach einer Weile fest, dass wir „weniger“ sind oder haben als in der Zeit, in der wir allein waren: weniger Ausstrahlung, weniger Freude, weniger Zufriedenheit.

Wir waren – unbewusst – davon ausgegangen: Ich bin unvollständig, ich muss mich an jemanden klammern, um den Hauch einer Vollständigkeit zu erfahren. Wir haben uns selbst verraten, unser Selbst verraten, weil wir es nicht anders kennen und weil wir glauben, anders könnten wir nicht in einer Beziehung sein und bleiben.

So können sich zwei Menschen buchstäblich in einer Beziehung verlieren. Sie gehen eine Beziehung ein in der Hoffnung sich selbst zu finden – und verlieren sich stattdessen. Dieser Verlust des Selbst rächt sich und verursacht die meiste Bitterkeit in Beziehungen.

Viele Menschen erleben den Verrat ihres Selbst als sehr schmerzlich. Sie erkennen, dass diese Form der Selbstaufgabe nicht funktioniert. Und sie ziehen daraus den Schluss, dass nur eine völlige Abkehr hilft, etwa so: „Ich bin allein vollständig – ich brauche niemanden, und wenn doch, dann arbeite ich daran. Ich strengte mich so lange an, bis ich es geschafft habe, völlig autonom zu sein. Wenn ich die Vollständigkeit in mir entdeckte, dann brauche ich niemanden mehr.“ Der Wunsch nach Autonomie entspringt dem Bedürfnis, sich vor erneuten Verletzungen zu schützen (siehe vorheriger Vortrag). Doch das ist keine Lösung.

Die scheinbar paradoxe Schlussfolgerung lautet für mich: Ich bin in mir vollständig, aber alleine kann ich das nicht wahrnehmen, nicht erleben. Dafür brauche ich andere.

„Dies ist ein Paradoxon aller menschlichen Beziehungen: Um vollständig erfahren zu können, wer-Ihr-seid, braucht Ihr nicht unbedingt einen bestimmten anderen Menschen, und doch seid Ihr ohne einen anderen nichts. Dies sind das Rätsel und das Wunder, die Frustration und die Freude der menschlichen Erfahrung. Es bedarf eines tiefen Verstehens und der absoluten Bereitschaft, in diesem Paradoxon so zu leben, dass es Sinn macht. Ich beobachte, dass sich nur sehr wenige Menschen daran halten.“

Neale D. Walsch, Gespräche mit Gott, Bd. 1, S. 190

Hier schließt sich ein Kreis. Wir sprachen darüber, dass alles eine große Einheit ist und dass wir gleichzeitig in der Dualität leben, also in einer Welt der Trennung. Dieses Paradoxon findet seine Entsprechung in der Tatsache, dass wir in uns selbst vollständig und „perfekte“ Wesen sind – und dass wir zugleich auf andere angewiesen sind, um dies zu erleben.

Wir können es auch so sehen: Es gibt nichts Selbstverständlicheres, als dass wir miteinander in Beziehung sind – und doch ist es ein Mysterium, einander zu begegnen, jeder in seiner/ihrer und zugleich in der gemeinsamen Welt. Und was die Konzentration auf das Ich oder das Du betrifft: Ich persönlich glaube, dass es der richtige Weg ist, sich auf sich selbst zu konzentrieren, auch wenn das oft auf Unverständnis oder gar Empörung trifft. Mich selbst zu lieben und für meine eigene Entfaltung und Entwicklung zu sorgen ist der größte Beitrag, den ich leisten kann – auch für die Menschen, die mit mir in Beziehung stehen. Letztlich geht es auch hier wieder um nichts anderes als darum, selbst die Verantwortung für uns und unser Leben zu übernehmen – und damit auch für unser Beziehungsleben.

5) Anregungen zum Üben

Zum Ende möchte ich noch ein paar Anregungen geben, um mit dieser Sichtweise ein wenig zu üben.

⇒ *Ich sehe mich selbst in Dir ...*

... und ich verurteile in Dir, was ich in mir selbst nicht sehen will. Alles, was mich an meinem Gegenüber ärgert bzw. Reaktionen auslöst, sind unerledigte Dinge in mir. Du / der andere erinnert mich lediglich daran. Dies ist eine offene und neugierige Art, mit Erfahrungen umzugehen. Eine unangenehme Erfahrung ist dann keine unnötige Störung, sondern eine Einladung, mehr über mich und mein Ungeheiltes zu erfahren.

⇒ *Ich kann in mir nur sehen, was ich bereit bin, in Dir zu sehen.*

„Und das, was ich in Dir nicht zu sehen vermag, werde ich auch nie in mir finden, weil ich gar nicht weiß, dass es existiert.“

N. D. Walsch, Beziehungen / Wegweisungen für den Alltag, S. 49

Das heißt auch: Ich kann die Göttlichkeit in mir erst finden, wenn ich die Göttlichkeit in Dir suche und erkenne.

⇒ *Mit dem Herzen sehen*

Wir können üben, mit einem ganzheitlichen und intuitiven Blick zu schauen, so wie es der Kleine Prinz gesagt hat: „Nur mit dem Herzen sehen wir gut“. Wir können üben, tief und immer tiefer in den anderen hinein zu schauen und die großartigste Vision des anderen zu erkennen – und so können wir auch diese großartige Vision in uns selbst erkennen.

⇒ *Ehrliche Rückmeldungen geben, aufrichtig sein, sich die Wahrheit sagen*

Wenn Dich etwas kränkt, dann kränkt es Dich eben, Du kannst es nicht „weg machen“; es ist wichtig unsere Gefühle zu achten, weil wir damit unser Selbst achten. Sag Dein Feedback freundlich und bestimmt. Und sei immer bereit, dass sich Gefühle ändern können – manchmal sogar sehr schnell und leicht. So kann hinter dem Gefühl des Ärgers, wenn wir es als unseres annehmen, ein anderes Gefühl wie das des Verständnisses, der Enttäuschung etc. warten.

⇒ *Nur ich selbst kann mich verletzen*

Es ist wichtig, meine Gefühle zu achten und ernst zu nehmen – und mir zugleich immer wieder zu verdeutlichen: Kränken können mich nur meine eigenen Gedanken und Gefühle, nicht die eines anderen.

⇒ *Immer wieder in die Leichtigkeit gehen – auch gemeinsam*

Wenn Du fest steckst, sei es mit oder in Dir selbst oder mit jemand anders, in einer Beziehung – dann ist es manchmal gut, die aktuelle Schwierigkeit oder den Konflikt nicht bis zum Ende zu klären, sondern es einfach mal gut sein zu lassen und in einen Raum von Leichtigkeit zu gehen, das Verbindende aufzusuchen.

