

VORTRAG ÜBER DIE VERLETZLICHKEIT IN BEZIEHUNGEN

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

Einführung

- 1) Wir lernten uns zu schützen, um zu überleben
- 2) Innen und Außen – Schmerz und Rache
- 3) Umgang mit Schmerz allgemein
- 4) Ein neuer und anderer Umgang mit Kränkung, Verletzung und Schmerz
 - a) Anerkennen, was ist!
 - b) Das Leiden liegt nicht in den Fakten, sondern in der Interpretation der Fakten
 - c) Kosmisches Gesetz: Alles, was vollständig erfahren wird, verwandelt sich in Freude
 - d) Je mehr ich mich selbst erkenne, desto mehr erkenne ich, dass der andere und sein Verhalten ein Spiegel ist
 - e) Wenn wir Schmerz und Leid umarmen können, dann landen wir im Vertrauen
 - f) Existentielle Einsicht: Verletzung und Schmerz sind Bestandteile des Lebens
 - g) Über die Last der Vergangenheit – oder: Die Vergangenheit ist vorbei
 - h) Der Schmerzkörper: Achtsamkeit auf unsere Tendenz, unglücklich sein zu wollen
 - i) Betonung des Gegenwärtigen
 - j) Verletzlichkeit ist nicht Dummheit - oder:
Kreativer Schutz durch Achtsamkeit

Einführung

Das Thema suggeriert schon, dass es Verletzlichkeit gibt, dass wir in unseren Beziehungen verletzt werden. Und das Thema suggeriert auch, dass es keine Lösung gibt, nicht mehr oder nie mehr verletzt zu werden. Dann müsste der Titel lauten: „Wie kann ich mich vor Verletzungen schützen?“ Mit dem heutigen Vortrag möchte ich jedoch auf etwas anderes hinaus: auf einen neuen und anderen Umgang mit Kränkungen, Verletzungen und Schmerz.

Bitte lasse zur Einstimmung Dein Beziehungsleben an Dir vorüber ziehen und erinnere Dich an Verletzungen, die weh getan haben, die Dich vielleicht sogar in Deinem tiefsten Sein erschüttert haben.

Gerade neulich sagte mir ein Klient, mit dem ich an diesem Thema gearbeitet habe: „Der weiche Kern liegt schutzlos da.“ Ja, so scheint das zu sein: Wenn man liebt, ist man leicht zu erschüttern, dann tut es manchmal sehr weh. Insofern könnte die Kurzform der Aussage heute Abend darin bestehen, dass Verletzungen nun mal zum Leben gehören und dass man eben lernen muss, mit ihnen zu leben. Aber wir wählen heute Abend einen etwas tiefsinnigeren Weg.

Verwandte Begriffe:

- *Verletzung, verletzlich, Kränkung.*

Mit dem Begriff Kränkung wird die Verletzung eines anderen Menschen in seiner Ehre, seinen Gefühlen, insbesondere seinem Selbstwertgefühl bezeichnet.

- *Schmerzen, Trauma.*

Offensichtlich ist die Verletzlichkeit eng mit der Empfindung von Schmerz verbunden. Trauma bezeichnet eine heftige seelische oder körperliche Einwirkung, die uns schutzlos trifft, der wir nichts entgegen zu setzen haben und die Spuren hinterlässt; diese Spuren verschwinden nicht einfach mit dem Auslöser, sondern sie etablieren sich in unserem System, und unser System versucht sich gegen ein erneutes Trauma zu schützen. Wir unterscheiden

a) *frühe Traumata in der Kindheit*, z.B. körperliche Misshandlung, permanente Lieblosigkeit

b) *spätere Traumata*, z.B. Unfall, Gewalt, Verlust durch Tod oder auch Trennung.

Auf Beziehungen bezogen bewirken Traumata eine tiefe Angst, erneut verletzt oder verlassen zu werden. Das kann ganz bewusst sein – die Kränkungen der

letzten Beziehung stehen so vor unserem inneren Auge, dass wir sagen: „Nein, lieber warten, zurück halten, zögerlich sein“, so dass nicht mehr die Neugier und das Abenteuer überwiegen, sondern die Angst. Ein Klient sagt: „Sobald es eng wird, ist Panik.“

Verletzlichkeit heißt ja, sich verletzlich machen, sich verletzlich zeigen, sich schutzlos machen, sich schutzlos zeigen ... das sind Assoziationen, bei denen bei vielen Menschen alle roten Lampen angehen.

In der Bergpredigt sagt Jesus sinngemäß: „Selig sind die Verletzlichen... denn ihrer ist das Himmelreich“. Und wenn er sagt: „Wenn dir einer auf die eine Backe schlägt, so halte ihm auch die andere hin“, dann meint er damit nicht sinnlose Unterwerfung, sondern dass wir, wenn uns jemand angreift, verletzlich bleiben, im Kontakt bleiben.

Wenn wir uns schützen, dann schützen wir uns vor dem möglichen Schmerz ... Von einer Klientin erinnere ich diesen Satz: „Ich bin so oft verletzt worden, man hat so oft auf mir rumgetrampelt ... ich mag nicht mehr, ich geh Männern aus dem Weg, ich schütze mich davor, wieder verletzt zu werden.“

Und noch etwas als kleine Vorbereitung: Der Wunsch nach Unverletzlichkeit durchzieht die Menschheitsgeschichte. Bei Homer wird Achilles in ein Bad getaucht, das ihn unverletzlich machen soll, doch ein zufällig an seiner Ferse klebendes Blatt lässt ihn genau an dieser Stelle verletzlich bleiben. Auch die Ritterrüstungen im Mittelalter drückten das Bedürfnis aus, unverletzlich zu sein – sie hatten allerdings den Nachteil, dass man sich kaum in ihnen bewegen konnte. Später wurden die Panzer erfunden, der Irakkrieg wurde zunächst ausschließlich aus der Luft geführt, die technische Hochrüstung erfindet immer indirektere Waffen. Doch immer dauert es nur kurze Zeit, bis die Gegner ein Gegenmittel oder eben die verletzlichen Stellen gefunden haben.

Unverletzlichkeit ist ein Mythos.

Nach dieser Einstimmung möchte ich mich mit vielen Aspekten des Themas etwas grundlegender befassen.

1) Wir lernten uns zu schützen, um zu überleben

Das wir als Kinder gelernt haben, uns zu schützen, war ein äußerst sinnvoller Akt der Anpassung, um zu überleben. Wir haben uns angewöhnt, den Bauch anzuspannen, das Herz zu schützen und flach zu atmen, um tiefere Gefühle abzuschneiden oder schnell weglaufen zu können. Oder wir haben gelernt zu manipulieren, Schuldgefühle zu erzeugen und den anderen ins Unrecht zu setzen. All das war sinnvoll, in der Gestalttheorie entwickelte man dazu den Begriff der kreativen Anpassung.

Zur Neurose bzw. zu einer Unangepasstheit wird ein Verhalten, wenn sich die Rahmenbedingungen längst geändert haben und wir uns immer noch so verhalten, als seien wir bedroht oder das Opfer. Unsere Umgebung, unsere Sozialisation fördert diese Wahrnehmung: man muss aufpassen, Sicherheit geht vor, erstmal abwarten, sich zurück halten, dem Werben von jemand erstmal nicht folgen usw. Es gibt fast keine Rollenmodelle, die uns sagen, dass Risiken zum Leben gehören (was nicht heißt, blauäugig zu sein, doch dazu später).

2) Innen und Außen – Schmerz und Rache

Stellen wir uns unser Selbst als ein Mandala vor: innen ist der liebende ungeschützte Teil. Außen haben wir mehr oder weniger undurchdringliche Barrieren gebildet, so dass Impulse von außen kaum eindringen können, es also nur einen begrenzten Austausch zwischen dem Außen und unserem liebenden Herzen im Inneren gibt. Auch für uns selbst ist es dann schwierig, an unseren eigenen Kern zu gelangen.

Verdrängte Verletzungen machen uns einsam. Es ist fast so, als ob wir uns schwören: never ever again, Angst vor dem Einlassen, vor der Intimität, Ideologieren des Single-Daseins, der Steppenwolf. Wir entwickeln Strategien, um den inneren Kern zu schützen: sind ständig auf der Flucht, lassen uns nur ein, wenn wir vorher eine absolute Garantie bekommen (die es letztlich nicht gibt) usw. Weil wir jedoch unbewusst wissen, dass wir lediglich aus der Not eine Tugend gemacht haben, dass wir so nicht glücklich sind, gibt es in unserem Unbewussten eine Tendenz zur Rache – zu einer Rache für all die Einschränkungen, mit denen wir leben. "Der unbewusste Zwang, verdrängte Verletzungen zu rächen, ist stärker als jede Vernunft" (*Alice Miller, Abbruch der Schweigemauer*), das heißt wir geben das wei-

ter, was wir erlitten haben. Wenn wir selbst den oder die anderen verletzen, dann müssen wir den eigenen Schmerz nicht fühlen. Die Verletzung kann direkt oder indirekt geschehen, eine indirekte Verletzung wäre z.B. eine passive Verweigerungshaltung.


Zusammengefasst: Es geht immer darum, den möglichen Schmerz zu vermeiden, es geht immer darum, sich unverletzlich zu machen, immun zu sein, und der Preis ist das Gefühl der Unverbundenheit.

3) Umgang mit Schmerz allgemein

Wir wollen uns noch konkreter damit befassen, auf welche Arten und Weisen wir Menschen versuchen, dem Schmerz zu entkommen.


Wir alle tragen in uns uralte Überlebensstrategien: Wir tun alles, um Kälte, Hunger, Schmerz etc. zu vermeiden. Dies geschieht automatisch, das können wir nicht verändern – der Lidschlagreflex ist eben so, wie er ist. Veränderungen sind lediglich auf einer anderen Ebene möglich, jenseits der Automatik, dazu später.


Es folgen einige unserer automatischen, gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf Schmerz und Leid:


 **Beschuldigung bzw. Vorwürfe direkter und indirekter Art** (Person, Situation oder System) – wenn ich andere beschuldige, kann ich den Schmerz vermeintlich von mir fernhalten, dann scheint es nicht so weh zu tun. Durch das Beschuldigen (Anklagen, Zurückziehen, Weinen etc.) hoffen wir, dass die andere Person sich schlecht fühlt. Es ist wichtig zu sehen, dass wir das alle machen: das Beschuldigen ist einer der vielen Archetypen – mit kleinen Variationen verhalten wir uns alle so, das ist ein in unserem kollektiven Bewusstsein verankertes Muster.


 **Bedürfnis, den anderen zu verändern, damit dies und das nicht mehr passiert.**

Immer wenn wir uns unwohl fühlen, wenn wir Schmerzen erleiden, muss die andere Person oder die Situation oder die Umstände überhaupt verändert werden. Es geht immer um den anderen oder um das Außen. Wir glauben, dass das Leiden in der Situation liegt und wenn wir die Situation verändern, sind wir frei vom Leiden. Und obwohl zigmal erfahren, wie unmöglich es ist, den anderen zu ändern, wir versuchen es immer wieder.

 **Gegenangriff:** Dein Gegenüber sagt Dir etwas, was Dir für den Bruchteil einer Sekunde weh tut, Dich kränkt, Dir Angst macht... und bevor Du es ganz in Dein Bewusstsein kommen lässt, ballerst Du zurück, sagst etwas Liebloses, ziehst Dich zurück und hast z. B. Gedanken der Rache. Wieder steckt dahinter: Für den Moment spürst Du den Schmerz nicht, sondern nur den Ärger, die Selbstgerechtigkeit, Du machst Dich scheinbar dadurch unverletzlich – ein anderer Archetyp. Ein extremes Beispiel: Der Bote, der eine schlechte Nachricht überbringt, wird geköpft.

 **Suche nach Gründen,** z. B.: Warum passiert es mir? Wir rationalisieren, analysieren, hinterfragen – auch dann scheint es nicht mehr so weh zu tun.

 **Versuch, eine tiefere Begründung zu geben:** Gott will es so, es ist mein Karma, es ist gut für mich etc. – auch dann scheint es nicht mehr so weh zu tun.

 **Versuch, dem Schmerz durch Ignorieren, Übersprungshandlungen, Ablenkung oder Betäubung zu entrinnen:** etwas schlicht überhören, Fluchtreaktionen, Drogen, Alkohol, Zigaretten, plötzlich fällt mir etwas sehr Wichtiges ein usw. All dies tun wir, damit es nicht so weh tut.

4) Ein neuer und anderer Umgang mit Kränkung, Verletzung und Schmerz

Dies ist mein zentrales Anliegen des heutigen Abends,
alles Bisherige war Vorbereitung.

Wenn wir erst mal da gelandet sind, dass wir wissen und spüren, dass das Weglaufen und Rationalisieren, das Angreifen, das Den-anderen-ändern-wollen, das Untertauchen nicht wirklich hilfreich sind - dann sind wir an der Schwelle, etwas Neues zu versuchen. Wir haben gemerkt, dass der Schmerz für eine Weile gelehnet oder verdrängt werden kann, dass er aber in veränderter Form wieder kommt, z.B. als Härte, als Verspannung, als Ruhelosigkeit, als Depression, als Flucht in Alkohol, Rauchen usw. Wenn all dies in Deinem Bewusstsein ist, dann hungerst Du vielleicht nach einer neuen Form. Ich nenne im folgenden Bausteine dieses Veränderungsprozesses – mögen sie die Einsicht verstärken.

Wir hatten vorher von der Automatik gesprochen – auf der Ebene der Automatik ist eigentlich keine Veränderung möglich. Das Folgende beruht auf

einer anderen, wenn man so will tieferen Sicht, auf etwas, das jenseits der Automatik liegt: Hier steht nicht die unwillkürliche Reaktion im Vordergrund, sondern eher das Antworten, das sich einstellt, wenn wir einmal oder mehrmals tief ein- und ausatmen.

Denn wir sind viel mehr als ein Bündel von automatisierten Reaktionen.

a) **Anerkennen, was ist!**

Es ist wichtig anzuerkennen, wie schmerzempfindlich wir sind, wie kränkbar. Eine hochgezogene Augenbraue kann uns in Abgründe von Selbstzweifeln und Minderwertigkeit stürzen. Ein Blick, ein Lächeln zur „falschen“ Person - und eine Welt bricht zusammen, weil dieses Lächeln nicht mir galt. Wenn wir bei Kindern sehen, aus welchen für uns nichtig erscheinenden Gründen sie in schiere Verzweiflung geraten, dann lohnt es sich, sich vorzustellen, dass wir nicht wesentlich anders sind.

Ja, seit der Kindheit haben sich die Inhalte verändert und auch unser Umgang damit. Wir schweigen, unsere Verzweiflung läuft innerlich ab, und dann kommt auch noch der Zensor, der uns sagt: „Hab Dich nicht so, sei doch nicht so eng usw.“

Es ist besonders wichtig, dass wir dazu, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten, JA sagen. Es ist, wie es ist! Die Transformation beginnt immer damit, dass ich mich selbst so akzeptiere, wie ich bin.

Wenn ich das so sage, soll nicht der falsche Eindruck entstehen, man könne so ganz einfach den Schalter umlegen und zu sich sagen: Ich akzeptiere mich jetzt. Nein, es ist nicht ganz einfach, denn seit tausenden von Jahren trägt der menschliche Verstand das Image der perfekten Person in sich.

Es gibt einen permanenten inneren Krieg zwischen dem, was wir sind, und dem, was wir sein wollen und sollen. Immer wenn ein Gedanke kommt, wird der Gedanke bewertet. Es gibt eine ständige Selbstkritik. Wir beschuldigen uns, ja wir hassen uns. Dieser Konflikt ist immer da, denn wir haben alle mehr oder weniger den Anspruch verinnerlicht, gut, besser, richtig usw. zu sein – wir wollen alle die perfekte Person sein. Der Antreiber und „Kritikaster“ in uns ist ein Archetypus, er gehört zu unserem kollektiven Erbe. Aber wir können lernen, ihm die Bedeutung zu entziehen.

Transformation kann beginnen, wenn Du Dich so annimmst, wie Du bist. Wie kannst Du alles vollständig erfahren, wenn Du Dich verurteilst, wenn es einen Teil in Dir gibt, der nicht will, dass Dich etwas kränkt. Beziehung bedeutet, sich selbst zu akzeptieren, so wie man ist, sich mit sich selbst wohl zu fühlen und nicht ständig zu versuchen, in irgendetwas hinein zu passen. Wenn ich mich selbst mit allen Facetten akzeptiere, dann erlaube ich auch der anderen Person, „sie selbst zu sein“. Umkehrschluss: Was ich bei mir nicht annehme, kann ich auch bei anderen nicht annehmen.

Wenn Angst da ist, kann keine Liebe stattfinden, da ständig versucht wird, jemand zu sein, der man nicht ist. Ein Weiser ist, was er ist. Wenn Wut da ist, ist Wut da, und es spielt keine Rolle, ob man in ein Bild passt oder nicht.

Wir müssen anerkennen, dass wir verletzt worden sind, dass es Narben und Ungeheiltes gibt, wir müssen unsere totale Empfindsamkeit anerkennen. Es gilt anzuerkennen, dass wir beschädigt worden sind, dass dieser Schmerz noch teilweise in uns steckt und dass es sich lohnt, ihn anzuschauen. Dieses Anerkennen hat eine ganz zentrale Bedeutung, es ist die radikale Abkehr davon, die Ursache draußen, beim Gegenüber, beim Partner zu sehen und zu suchen. Es ist der Beginn einer anderen Wahrnehmung.

Dazu ist eine bewusste Anstrengung nötig. Je mehr wir das sehen, je mehr wir es für uns wiederholen, umso mehr wird es im Gehirn verankert.

b) Das Leiden liegt nicht in den Fakten, sondern in der Interpretation der Fakten

Beispiel: Ein Klient hat massive Aktienverluste erlitten und fühlt sich als Versager. Er erlebt es so, dass die anderen clever sind und ihre Aktien verkauft haben, nur er sei eben der Blöde. Ein anderer, der den gleichen Aktienverlust hat, trauert einfach über das verlorene Geld; er vergleicht sich nicht mit anderen und erlebt daher den Verlust völlig anders. Wenn man den Schmerz des Verlustes annimmt, immer tiefer geht und nur den Schmerz des Verlustes fühlt – dann gibt es inmitten des Schmerzes, der tiefen Verzweiflung auch so ein Erleben, dass es sich gut anfühlt, so zu trauern.

Noch einmal:

Vergnügen oder Schmerz wohnen nicht in der Situation selbst.

Leiden oder Schmerz hängen von unserer Interpretation ab.

Das Leiden liegt in der Geschichte, die wir uns selber erzählen.

Ein anderes Beispiel dafür in drei Variationen:

- Eine Frau erzählt mir, sie habe eine Beziehung mit einem verheirateten Mann, der sich nicht aus seiner Ehe lösen will, und dass sie an dem Schmerz fast zerbricht. Sie versucht ihn immer wieder dazu zu bringen, es gibt Konflikte und die begrenzte Zeit des Zusammenseins ist mehr und mehr unerfreulich.
- Eine andere Frau erzählt mir das gleiche und sagt: Ich liebe ihn sehr, ich hätte ihn gern für mich allein, aber ich arrangiere mich damit und es geht ganz gut, wenn ich mit allem was ist einverstanden bin.
- Eine dritte Frau erzählt mir das gleiche und sagt, das Teilen sei für sie so schlimm gewesen, dass sie sich von dem Mann getrennt habe und lieber den Schmerz der Trennung auf sich nimmt.

Wenn wir z.B. hören, dass uns jemand anschreit, dann ist dies zunächst nur ein Klang. Wir leiden, weil wir so viel interpretieren, dem Geschehen so viel Bedeutung geben. Bei der Verarbeitung der Interpretation gibt es nur Vergnügen oder Schmerz. Alles, was wir tun können ist, uns dessen gewahr zu werden.

Wir können uns darüber hinaus dazu disziplinieren zu sagen: „Mein Partner sagt gerade, dass er nicht mit mir ins Kino gehen will - das sind die Fakten und ich interpretiere es so: Er liebt mich nicht mehr!“

Gewahr werden ist der Beginn von Freiheit.

c) Kosmisches Gesetz: Alles, was vollständig erfahren wird,
verwandelt sich in Freude

Wie kommt man da hin? Beginne zunächst oder versuch es wenigstens, Deinen Fokus in eine neue Richtung zu lenken. Stimmt es wirklich, dass Leiden immer furchtbar ist? Wenn Du leidest und leidest und leidest und dabei ganz wach bist – dann bist Du irgendwann frei davon. Die neue Reaktion bzw die neue Antwort auf Schmerz beruht darauf, Schmerz und Leid vollständig zu erfahren, beides zu umarmen. Dabei bleiben und den Schmerz umarmen können. Kein Weglaufen, Angreifen, Analysieren, wie wir es oben beschrieben haben. Kein Programm für die Zukunft schmieden, wie man das alles vermeiden kann. Warum auch? Je mehr ich in das Leid, in die Kränkung, in die Zurückweisung, in die Lieblosigkeit die ich erlebe, eintauche, sie an mich heranlasse, sie in meinem Körper fühle, je weniger ich versuche, die Ursache beim anderen zu suchen, umso mehr fühle ich mich eins mit mir. Je mehr ich mit dem oder in den Schmerz hinein atme, umso mehr stellt sich Freude ein. Ich weiß, das klingt paradox und ist nicht so leicht zu vermitteln, wenn man es nicht selber erfahren hat. Es kann so beschrieben werden: Inmitten des ganzen Schmerzes, inmitten all des Wehtuns, inmitten all der Bewusstheit, inmitten all der Unmittelbarkeit, inmitten all der Gegenwärtigkeit ist so etwas wie Frieden, so etwas wie Freude.

d) Je mehr ich mich selbst erkenne, desto mehr erkenne ich,
dass der andere und sein Verhalten ein Spiegel ist

Wenn Du die Tatsache anerkennst, dass der andere ein Spiegel für Dich ist, dass er Dinge sagt und tut, Erfahrungen macht, die auch Deine sind, wird sich Deine Wahrnehmung und Dein Fokus verändern: Du schielst nicht mehr auf den anderen, Du starrst nicht mehr auf den anderen wie das Kaninchen auf die Schlange, sondern richtest Deine Aufmerksamkeit auf Dich selbst. Du fragst Dich: „Was löst das Verhalten des anderen bei mir aus, welche Gefühle sind da, kenne ich die auch aus anderen Situationen, insbesondere aus meiner Kindheit, ist da noch etwas ungeheilt in mir? Erfahre ich dieses Gefühl, um wieder einmal auf mich zu schauen, vielleicht etwas heilen zu lassen? Mit dergleichen Fragen lenke ich die Aufmerksamkeit weg vom anderen, weg von der Veränderungsmanie und hin zur Selbsterkenntnis.

Ein praktisches Beispiel: Dein Partner ist angriffslustig, betrügt Dich, ist unehrlich usw. Das kränkt Dich, tut Dir weh, verletzt Dich. Es ist angemessen, die Verletzung bei Dir selbst anzuerkennen. Und darüber hinaus ist es lohnend, die „Spiegelübung“ zu praktizieren:

☞ Wo und wie finde ich *meine* Unehrllichkeit in Gedanken und Verhalten, meine Angriffslust? Gibt es, auch wenn ich äußerlich lammfromm bin, in meinem Inneren angriffslustige und rächende Gedanken? Hält mir mein Partner da einen Spiegel vor?

☞ Gibt es in mir ein Pendant zu dem Verhalten meines Gegenübers? Vielleicht das Konzept: Mir steht es nicht zu, einen Partner zu haben, der ehrlich ist, deswegen ziehe ich einen unehrlichen Partner an und deswegen bleibe ich bei einem unehrlichen Partner... (es gibt unzählige Berichte über Frauen, die von ihren Männern geschlagen werden, in einem Frauenhaus aufgenommen werden und eine Berufsausbildung absolvieren, um dann völlig überraschend zu ihrem Mann zurückkehren, um wieder geschlagen zu werden).

Ein schönes Zitat von *Clare Soloway*:

„Wenn du deine Liebe bewusst lebst, dann begreifst du, dein Partner ist dein Spiegel, in dem du dich immer selbst siehst. Deshalb berührt er oder sie dich an deinen tiefsten verletzlichsten Stellen. Wenn ihr dazu ja sagt und euch diesem Weg verschreibt, dann wird eure Liebe lebendig, sie wird euch nähren und wachsen lassen. Eine solche Beziehung ist der Königsweg zur Selbsterkenntnis.“

e) Wenn wir Schmerz und Leid umarmen können, dann landen wir im Vertrauen

Vertrauen ist ein wichtiger und großartiger Baustein zur Veränderung und einer der signifikantesten Punkte in unserem spirituellen Fortschritt.

Wenn wir Vertrauen entwickeln, verändert sich etwas Grundlegendes.

Jeder hat und braucht seine eigene Geschichte des Vertrauens. Warum ist das so? Wenn wir mit einer Haltung durch die Welt gehen, dass uns der Schmerz umbringt, dass wir ihn nicht überleben, dann ist unser System voller Angst; aus dieser Angst heraus machen wir faule Kompromisse, unterdrücken und ver-

leugnen unsere Wahrheit, werden unlebendig. Aus einer solchen Haltung heraus kann sich kein Vertrauen entwickeln, nur Vorsicht und Vermeidung, da ist wenig Dynamik. Anders herum entsteht aus dem ständigen Austausch mit dem anderen Geborgenheit, Sicherheit und Vertrauen. Wenn ich erfahren habe und mich sicher darin fühle, dass ich den möglichen Schmerz fühlen, ertragen und aushalten kann, dann habe ich keine Angst mehr, dann vertraue ich mir. Dann kann ich auch Vertrauen in das Universum haben und muss keiner Situation, in der ich möglicherweise verletzt werde, ausweichen. – Das Geheimnis ist: Je weniger Angst und Vorsicht ich walten lasse, umso weniger geschieht mir.

f) Existentielle Einsicht: Verletzung und Schmerz sind Bestandteile des Lebens

Hierzu eine berührende Geschichte:

Eines Tages kam eine Frau, die ihr Kind verloren hatte, zu Buddha. In ihrer Verzweiflung sagte sie zu ihm, er solle ihr das Kind zurückgeben. Buddha antwortete, dass er dazu bereit wäre. „Geh ins Dorf und frage alle Menschen, ob es jemand gibt, der kein Leid erfahren hat und wenn du jemand findest, dann bringe ihn mir.“ Die Frau tat so und ging von Hütte zu Hütte. Nachdem sie trotz intensivem Bemühen niemand fand, hatte sie eine tiefe Einsicht, erlebte eine Transformation und wurde Buddhas Schülerin.

Ein Schritt auf dem Weg zu Vertrauen und Veränderung ist die existentielle Einsicht, dass Verletzung und Schmerz zum Leben gehören und dass es absurd ist zu glauben, dass ausgerechnet ich dem Schmerz entkommen kann.

g) Über die Last der Vergangenheit – oder: Die Vergangenheit ist vorbei

Auch hierzu eine schöne und eindrückliche Geschichte:

Die Zenmönche Tanzan und Ekido waren auf einer Landstraße unterwegs, die nach schweren Regenfällen völlig aufgeweicht war. In der Nähe des Dorfes begegneten sie einer jungen Frau, die die Straße überqueren wollte, aber der Schlamm war so tief, dass er ihren Seidenkimono verdorben hätte. Tanzan hob sie auf und trug sie auf die andere Seite. Danach gingen die Mönche schweigend weiter. Fünf Stunden später, als sie sich dem Tempel näherten, in dem sie logierten, konnte Ekido sich nicht länger beherrschen: „Wie konntest du nur die

Frau über die Straße tragen? Wir Mönche dürfen doch so etwas nicht tun.'
'Ich habe die Frau vor Stunden abgesetzt', sagte Tanzan. 'Trägst du sie noch
immer?'

zitiert nach Eckart Tolle, Eine neue Erde, S. 149

Stellen wir uns vor, dass wir dieser junge Mönch sind: Wir machen Erfahrungen und wir spinnen sie durch, bewerten sie, sie halten uns in Atem, sie besetzen uns, es ist wie ein gedanklicher Zwang. Wenn wir eine Erfahrung als eine Lernerfahrung sehen, um daraus für zukünftige Ereignisse anders zu entscheiden, dann ist das wunderbar. So etwa wie das Kind lernt, die heiße Herdplatte nicht mehr anzufassen.

Die Erinnerung an sich ist also nicht das Problem. Die Erinnerung, belogen worden zu sein oder Gewalt erfahren zu haben ist wichtig, denn wir können aus ihr lernen. Aber wenn Gedanken an die Vergangenheit so zwanghaft von uns Besitz ergreifen, dass sie zu einer Last werden, dass sie in unsere Emotionen eindringen, dass sie unsere Vorstellungen von der Welt prägen – wenn Gedanken an die Vergangenheit unser Selbstgefühl unterminieren, dann benutzen wir gemachte Erfahrungen nicht mehr für unseren Segen und unser Wachstum, sondern eher zu unserer Stagnation, dann werden Gedanken über vergangene Erfahrungen zum Gefängnis.

„Die meisten Menschen schleppen ihr Leben lang einen Berg von unnötigem Ballast, mentalem wie emotionalem mit sich herum. Sie schränken sich selbst durch Klagen, Bedauern, Hass und Schuldgefühle ein. Ihr emotionales Denken ist zu ihrem Selbst geworden, und so halten sie an den alten Emotionen fest, weil diese ihre Identität stärken.“

Eckart Tolle, Eine neue Erde, S. 150

Da wird etwas Wichtiges angesprochen: Das Festhalten am Alten, an den erlebten Schmerzen und Kränkungen, dient uns auch als Identität. Es ist wie wenn eine Stimme in uns spricht: „Ich bin der/die, die schon so oft verletzt wurde, erst von den Eltern, dann von Frauen/Männern, ich trage all diesen Schmerz in mir und ich möchte ihn auch behalten, er ist ein Teil von mir.“ Und dann benutzen wir neue Erfahrungen, um sie diesem Grundmuster hinzu zu fügen: „Siehst Du, es ist halt einfach so!“ Wir gewöhnen uns an, alte Emotionen anzusammeln und wiederaufleben zu lassen. Spür mal hinein, ob Du Dich da

wieder findest, ob Du auch jemand bist, dem/der dies und jenes angetan wurde und ob die Neigung besteht, Dich darüber zu identifizieren. Das leitet über zum nächsten Punkt.

h) Der Schmerzkörper: Achtsamkeit auf unsere Tendenz, unglücklich sein zu wollen

Jede negative Emotion, die nicht genau betrachtet wird, mit der keine Auseinandersetzung möglich ist, muss verdrängt werden, das geht gar nicht anders. *Eckart Tolle* hat den äußerst interessanten und hilfreichen Begriff „Schmerzkörper“ geprägt. Der Schmerzkörper ist der Teil in uns, der all diese schmerzhaften und nicht wirklich verarbeiteten Erfahrungen speichert. Er enthält nicht nur die individuellen Erfahrungen, sondern auch die gattungsgeschichtlichen – alle Kränkungen, Verletzungen, Schmerz, Gewalt, Exzesse. Wir tragen eine ganze Menge mit uns herum; den Inhalt des Schmerzkörpers könnte man als „*unglücklich sein*“ beschreiben.

Der Schmerzkörper folgt dem Gebot des Überlebens: das ist seine Natur, das tut er eben – ebenso wie unser „bekannter“ Körper. Wie unser Körper braucht auch der Schmerzkörper ständig Nahrung, ständig neue Energie. Er braucht Energie, die der seinen ähnlich ist. Das heißt, jede emotional schmerzliche Erfahrung dient dem Schmerzkörper als Nahrung. Der Schmerzkörper blüht regelrecht auf, wenn er über dramatische Beziehungsprobleme, Kränkungen, Verletzungen und Schmerz hört. Der Schmerzkörper ist süchtig nach negativer Dramatik, nach Unglück. Die Frequenz des Schmerzkörpers ähnelt der von negativen, problematischen Gedanken.

Es kann sein, dass sich in Dir der Schmerzkörper meldet. Er braucht neue Nahrung. Du merkst nicht, dass er sich meldet, Du merkst nur, dass Deine Gedanken düster, pessimistisch werden. Du hörst Deinen Gedanken gut zu, steigerst Dich noch ein wenig hinein, Du fängst an, süchtig nach dem Unglücklichsein zu werden. An irgendeinem Punkt willst Du gar nicht mehr aussteigen. Der Schmerzkörper hat Dich voll im Griff, und für den Schmerzkörper sind Schmerz und Elend ein Genuss. Deine Gedanken sind dann eigentlich Gedanken des Schmerzkörpers. Ein Zusammenhang, eine Zusammenarbeit zwischen dem Schmerzkörper und Deinen Gedanken ist entstanden. Die meisten Schmerzkörper wollen sowohl Schmerzen zufügen als auch erleiden.

Und all das läuft unbewusst. Wir wissen nicht, dass der Schmerzkörper uns im Griff hat und unser Denken steuert. Wir können ihn meist nur indirekt erfahren, z.B. in Form von überraschenden und unverständlichen Wutausbrüchen, Launenhaftigkeit, plötzlichen Rückzügen oder auch Erkrankungen. Man kann sich gut vorstellen, dass dieser Schmerzkörper eine intime Beziehung erschweren oder auch untergraben kann.

Ein Beispiel:

Zwei Menschen, nennen wir sie Paul und Paula, lernen sich kennen, finden sich interessant und anziehend, treffen sich einige Male - und plötzlich meldet Paul sich nicht mehr. Das wirkt unverständlich und unpassend. Eine Erklärung könnte sein: In Pauls Schmerzkörper ist die Erfahrung gespeichert, von der Mutter verlassen und weg gestoßen worden zu sein. Wenn Paula ihn nun verlassen würde, könnte diese Verletzung der frühen Kindheit wieder nach oben kommen – um dies zu vermeiden, verlässt er Paula lieber gleich selbst bzw lässt es gar nicht zu einer Intimität kommen. Der Schmerz-körper hat sein Verhalten dirigiert. Eine andere Erklärung könnte sein: Paulas Schmerzkörper braucht neues Futter, deswegen drückt sie auf genau den Knopf bei Paul, der zur unbewusst gewünschten Reaktion führt – er meldet sich nicht und so kann sie sich wieder bestätigt fühlen in ihrem Unglück: „Gerade habe ich angefangen mich zu öffnen, schon sucht er das Weite“. Der Schmerzkörper hat, was er braucht, und ist zufrieden.

Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass der Schmerzkörper in jedem von uns ist, er ist sozusagen ein kollektives Phänomen. Das ist beruhigend, denn es befreit uns von der Vorstellung, dass solche Dinge nur in mir sind. Nein, sie sind in allen Menschen, es sind Archetypen, Menschen gehen nur unterschiedlich damit um. Es ist nicht sinnvoll, ihn loswerden zu wollen. Er gehört zu uns, ist vielleicht sogar Bestandteil des genetischen Codes. Es wäre allerdings sinnvoll, ihn mit einer gewissen Distanz oder auch Achtsamkeit zu betrachten, denn dann verliert er seine Macht.

i) Betonung des Gegenwärtigen

Stellen wir uns vor, wir sind wie die Delphine weit draußen im Meer: Wir schwimmen, springen, fressen, schlafen, machen Liebe – wir leben von einem Augenblick zum anderen, wir haben keine feste Identität...

Je mehr wir mit dem gegenwärtigen Erleben verbunden sind, umso weniger Macht haben die Erfahrungen der Vergangenheit über uns. Das Leben findet JETZT statt. Darüber sprechen die Weisen aller Kulturen seit Menschengedenken. Jesus sagt: „Warum sorget ihr euch um das Morgen“ und das Buch „JETZT – Die Kraft der Gegenwart“ von Eckart Tolle hat eine unglaubliche Resonanz. Das Leben im Gegenwärtigen ist ein eigenes, mindestens abendfüllendes Thema, ich möchte es hier aber doch erwähnen und mit einer schönen kleinen ZEN-Geschichte illustrieren:

Ein ZEN Meister wurde einst von seinen Schülern gefragt, warum er so in sich ruhe und trotz seiner vielen Beschäftigungen so glücklich sei und so viel Liebe ausstrahle. Er antwortete:

*Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich*

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

Das tun wir doch auch, aber was tust du darüber hinaus?

Er sagte wiederum: *Wenn ich stehe, dann stehe ich,*

wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich...

Wieder fielen ihm die Fragesteller etwas ungeduldig ins Wort und riefen:

Aber das tun wir doch auch! Geduldig antwortete er ihnen:

Nein!

*Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.*

Ihr seid sehr, sehr selten genau bei dem, was ihr gerade tut.

Deshalb verpasst ihr das eigentliche...

Deshalb verpasst ihr letztlich Gott!

Da verstanden die Fragesteller.

Wenn wir gegenwärtig sind, sind wir offen und verletzlich. Und wenn wir dann verletzt werden, erleben wir den aktuellen Schmerz, die aktuelle Kränkung. Idealerweise erleben wir diese aktuellen Gefühle bis in die Tiefe, und dann verwandeln sie sich und etwas Neues entsteht. Wenn wir gegenwärtig sind, hat der Schmerzkörper mit seiner ganzen alten Ladung keine oder nur sehr geringe Macht über uns.

j) **Verletzlichkeit ist nicht Dummheit - oder:
Kreativer Schutz durch Achtsamkeit**

Die eigene Verletzlichkeit zuzulassen heißt nicht, sich willfährig und ohne jeden Schutz alles gefallen zu lassen oder jede sich bietende Kränkung und Verletzung anzuziehen. Ein wirksamer Selbstschutz ist wichtig. Er besteht jedoch nicht darin, sich zu verbarrikadieren, Mauern und Gräben um sich zu ziehen oder mit einem Panzer herum zu laufen. Es geht vielmehr darum, wach und achtsam, also möglichst gegenwärtig zu sein. Diese Achtsamkeit bewahrt uns vor „Reinfällen“, vor „unnötigen“ Verletzungen.

Ein Beispiel soll dies erläutern:

Eine Klientin berichtet von einem Date via Internet. Sie war per Mail und dann am Telefon sehr angetan von einem Mann, hat sich nach kurzer Zeit zu einem mehrere hundert Kilometer entfernten Ort verabredet. Die Verabredung war insgesamt mit betrüblichen Erfahrungen verbunden, sie fühlte sich im Wesentlichen verletzt und ausgenutzt. Die alte Version wäre: So was mache ich nicht mehr, ich war zu leichtsinnig, künftig sichere ich mich ab, damit mir so was nicht noch mal passiert. Hier plädieren wir für einen anderen Weg, nämlich genauer hin zu spüren und zu schauen, was denn da passiert ist.

Das Gespräch darüber ergab: Ein wacher Teil in ihr spürte schon im ersten Telefonat, dass da keine wirkliche Offenheit war, dass der Mann am Telefon nicht wirklich präsent war. Und sie entschied sich, in die Unbewusstheit zu flüchten. Ein Teil in ihr hat sich unbewusst entschieden, nicht so genau hin zu schauen und zu fühlen. Und den Teil, den sie erkannte, packte sie zur Seite in der Hoffnung, den Mann missionieren zu können, wenn er erst in ihrem Einflussbereich sei.

Wir können, wenn wir es wollen, ein immer bewussteres Leben führen. Wir können uns dessen bewusst werden, was wir tun, fühlen und wie wir uns verhalten. Diese unspezifische Wachheit ist etwas anderes als Vorsicht. Der zentrale Unterschied liegt in der Angst: Vorsicht ist eine Qualität, die eng mit Angst verbunden ist, während die unspezifische Wachheit keine Angst kennt. Vorsicht ist immer gleich bei der Hand mit einer Liste von Dingen, die schief gehen können und die allesamt aus dem Reservoir der Vergangenheit stammen. Wachheit und Achtsamkeit kennt diese Liste nicht oder zieht sie nur hervor, wenn sie es für angemessen hält.

Die Klientin hat insofern alles „richtig gemacht“: Sie ließ sich vom Abenteuer des Lebens und der Liebe locken. Allerdings hat sie ihre Wachheit zugunsten des Abenteuers zur Seite gestellt und hat deswegen eine (unnötige) Enttäuschung erlebt.

Zum Schluss

Der Vortrag möchte ermutigen, mehr und deutlicher auf uns selbst in der Beziehung zu schauen, neugieriger zu sein, mehr zu fragen, mehr um Feedback zu bitten und wacher zu sein.

Lerne, vor dem Schmerz nicht mehr davon zu laufen, sei bereit ihn zu umarmen, lerne von ihm, öffne Dich ihm, erlaub Dir alles zu fühlen – so wirst Du durchlässiger und liebevoller. Wenn Du Schmerz nicht mehr vermeidest, wenn Du nicht gleich zurück schlägst, wirst Du verletzlich, und Verletzlichkeit ermöglicht Verbundenheit. Hör auf wegzulaufen, Du versäumst das wirklich pralle Leben: Bleib da und fühle!

Erinnere Dich:

- Alles, was vollständig erfahren wird, verwandelt sich in Freude.
- Das Leiden liegt nicht in den Fakten, sondern in der Interpretation der Fakten.
- Halte Dich, so gut Du eben kannst, von der drückenden Last der Vergangenheit frei.
- Sei gegenwärtig, sei da und dabei so wach wie möglich.
- Gewahr werden ist der Beginn von Freiheit.