

SALEEM MATTHIAS RIEK



HERZENSTEUER

EINE LIEBESERKLÄRUNG
AN DIE PARADOXIEN DES LEBENS

Kapitel "Liebe und Partnerschaft"

HANS-NIETSCH-VERLAG

Herzensfeuer

Kapitel "Liebe Und Partnerschaft"

Saleem Matthias Riek

Herzens- *feuer*

Eine Liebeserklärung an die
Paradoxien des Lebens

© Matthias Riek

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages gestattet.

Korrekturat: Astrid Ogbeiwi

Umschlaggestaltung: Rosi Weiß

Umschlagfoto © mauritius images / JIRI=

Innenlayout und Satz: Hans-Jürgen Maurer

Schule des Seins

Saleem Matthias Riek

Vaubanallee 43

79100 Freiburg

www.schule-des-seins.de

ISBN 978-3-939570-19-6

Liebe und Partnerschaft ein glückliches Paar?

Liebe – an dieses magische Wort knüpfen wir unsere Erfahrungen intensivsten Glücks und unsere Hoffnungen darauf. Was ist schöner, als einen anderen Menschen aus ganzem Herzen zu lieben und sich auch selbst von diesem Menschen voll und ganz geliebt zu fühlen? Die meisten Menschen denken bei Liebe zunächst an die persönliche Liebe zwischen zwei Menschen, darüber hinaus vielleicht auch an die Liebe zur Natur, die Liebe zum Leben oder die Liebe zu Gott. Unsere Sehnsucht nach bedingungsloser Liebe kann uns tief in menschliche Begegnungen hinein führen – oder auch davon weg.

Mit Liebe verbinden viele Menschen auch intensiven Schmerz, Enttäuschung und Verzweiflung. Doch der Schutz, den wir deswegen sowohl individuell als auch kollektiv der Liebe entgegenstellen, scheint die tiefe Sehnsucht nie ganz auslöschen zu können, auch wenn mancher Zyniker das vielleicht gern möchte. So landen wir immer wieder bei der Frage: Wie funktioniert Liebe? Wie bringen wir sie in unseren Alltag? Und wie funktioniert liebevolle Partnerschaft?

Gemeinsam in Liebe durchs Leben zu gehen, diese Sehnsucht hat dem Wunsch nach einem freiem Ausleben der Sexualität längst den Rang abgelaufen. Seit der sogenannten sexuellen Revolution, als wir uns von der Befreiung der Sexualität das große Glück versprachen, hat hier ein großer Wandel stattgefunden:

„Sex ist wichtig, aber nicht das Wichtigste“ – ist die Argumentationsfigur von durchschlagender Dominanz, wenn man Frauen und Män-

ner nach dem Stellenwert von Sexualität für ihre Beziehung fragt. Fast beschwörend wird dieses „wichtig, aber nicht das Wichtigste“ präsentiert ...⁵⁴

Obwohl Partnerschaft für unser Lebensgefühl enorm wichtig ist, scheint das partnerschaftliche Ei des Kolumbus, ein Rezept für das alltägliche Gelingen der Liebe, noch nicht gefunden. Ich will hier nicht mit Scheidungsraten langweilen. Jeder und jede kennt aus eigener Anschauung, oder mindestens aus dem nahen Bekanntenkreis, genügend Beispiele dafür, wie auch hoffnungsvolle Paare, denen wir den gemeinsamen und vertrauensvollen Weg durchs Leben durchaus zugetraut hätten, in schwere See geraten oder auch Schiffbruch erleiden.

Ich brauche nicht lange nach Beispielen zu suchen. Als ich vor 15 Jahren mit Gabrielle zusammen kam, da dachte ich nicht nur selbst, dass wir ein Traumpaar sind und dass uns auf unserem Weg manches vielleicht erschüttern, aber nichts wirklich aus der Bahn werfen könnte. Auch unsere nähere Umgebung war fest davon überzeugt. Wir hatten uns zwar ein Eheversprechen gegeben, aber nicht das übliche „bis dass der Tod euch scheidet“. Stattdessen hatten wir vereinbart, dass wir uns nur im gegenseitigen Einverständnis voneinander trennen.⁵⁵ Daran hatten wir die Hoffnung geknüpft, dass wir uns – wenn wir schon nicht in Liebe zusammen bleiben könnten – dann doch zumindest in Liebe loslassen.

Was das jedoch genau bedeutet, darüber waren wir uns dann, als die Krise ihren Lauf nahm, nicht mehr einig. Festzustellen, dass die Kommunikation – auch unter uns „Beziehungs-Experten“ – an unüberwindliche Grenzen kam, war ein regelrechter Schock für mich. Natürlich, es hätte schlimmer kommen können. Wir haben uns ohne Anwalt getrennt, und wir haben sogar noch einige Jahre zusammen gearbeitet, bis wir einsehen mussten, dass nur ein vollständiges Loslassen von allen äußeren Bindungen es unseren Seelen ermöglicht, uns wirklich frei zu lassen. Worüber ich – bei allem Schmerz, der mit diesem Prozess ver-

bunden war – sehr froh bin, ist Folgendes: Mein Vertrauen zum Leben ist größer geworden. Ich kann und darf „Fehler“ machen und „scheitern“. Um meine Liebe immer wieder zu entdecken, ist es nie zu spät. Dafür brauche ich weder perfekt zu sein noch die Kontrolle zu behalten, noch zu wissen wie es geht. Aber was dann?

Das Grunddilemma der bedingungslosen Liebe

Woran liegt es, dass – selbst unter besten Voraussetzungen – Paare auseinander gehen?

- Ist Liebe ein Kind der Freiheit und daher auch flüchtig wie der Duft des Flieders?
- Liegt es an der Natur der Leidenschaft, die nicht von Dauer ist?
- Liegt es an unseren Kindheitsdefiziten, die unsere Beziehungsfähigkeit beeinträchtigen?
- Liegt es an unserem Egoismus, am schnelllebigen Konsumdenken unserer Tage, an zu hohen Erwartungen, an romantischen und unrealistischen Beziehungsidealen?

Für alle diese Thesen gibt es prominente Fürsprecher. Oft sind es Experten, die uns nach dem Motto „Problem erkannt – Problem gebannt!“ die Lösung gleich mitliefern wollen. Und vielleicht gibt es Leser, die mir bis hierher in der Hoffnung gefolgt sind, in diesem Buch endlich die Antwort zu finden? Nur zu gern würde jetzt ich die ultimative Patentlösung aller Beziehungsknoten präsentieren. Meine Kernthesen gehen jedoch in die entgegengesetzte Richtung:

- Liebe und Beziehung stehen in einem grundsätzlichen Spannungsverhältnis zueinander.
- Liebe ohne Beziehung ist nicht von dieser Welt und daher auf Erden nicht lebbar.

- Beziehung ohne Liebe ist ein Gefängnis, mit dem wir uns nur soweit abfinden, wie wir bereits tot sind.

Was bleibt uns also übrig, als immer weiter das Unerreichbare zu versuchen? Wirkliche Liebe in nahem menschlichem Miteinander zu verwirklichen, ist nur punktuell möglich, aber zugleich für unser Seelenheil unverzichtbar. Es gehört wesentlich zu unserem Menschsein, dass wir uns unverdrossen weiter an dieser Aufgabe versuchen, auch wenn wir immer wieder scheitern. So wie Paul und Karina:

Karina macht mich wahnsinnig. Sie wirft mir vor, dass ich sie nicht einfach so sein lasse, wie sie ist. Das sei kein Ausdruck von wahrer Liebe. Stattdessen würde ich immer an ihr herumschrauben. Ich solle mich doch endlich mal mit mir selbst beschäftigen und ihr nicht alle meine unerledigten Themen aufdrücken. Klasse. Was ich ihr nur leider beim besten Willen nicht klar machen kann, ist, dass sie mich, genau dadurch, dass sie solche Dinge sagt, eben auch nicht so sein lässt, wie ich bin. Jeder von uns sagt: „Liebe mich bedingungslos, dann liebe ich dich auch bedingungslos!“ Ich werde noch verrückt davon!

Paul bringt es auf den Punkt. Es klingt fast lächerlich einfach, aber genau darin besteht der Beziehungs-Koan⁵⁶. Wir möchten gern bedingungslos geliebt werden und machen das zur Bedingung für unsere bedingungslose Liebe. Im Beziehungsalltag wird diese Botschaft natürlich meistens etwas verschleiert, sie heißt dann: „Bleibe bitte bei dir!“ oder „Übernimm endlich mal die Verantwortung für dich!“ oder „Ich möchte tun dürfen, was ich will, auch ohne deine Erlaubnis!“ Mit derlei paradoxen Botschaften retten wir uns über das grundlegende Paradox hinweg: Liebe und Beziehung sind ihrer Natur nach unvereinbar. Liebe ist das bedingungslose Sein-Lassen dessen, was ist. Mit Erich Frieds wunderbarem Gedicht erkennen wir:

Es ist, was es ist, sagt die Liebe.⁵⁷

Beziehung und Partnerschaft konfrontieren uns jedoch notwendigerweise auch mit unseren Begrenzungen. Wir stehen vor der Alternative: Lasse ich jetzt dich so sein wie du bist – oder mich? Fahre ich im Urlaub an mein geliebtes Meer, auch wenn du mit mir in die Berge willst, oder gebe ich nach? Schlafe ich jetzt mit dir, wo du doch solche Lust auf mich hast, oder lasse ich mich müde sein und allein schlafen? Partnerschaft ist die Einheit von Zweien, die sowohl autonom als auch verbunden sein wollen. Bedingungslose Liebe kann sich nur ereignen, wo auch die Bedingung der Bedingungslosigkeit fallen gelassen wird, indem wir also auch Bedingungen zulassen. In diesem Widerspruchsfeld bewegen wir uns in Liebesbeziehungen. Vielleicht können wir eines Tages sagen: „Und Gott (oder Göttin) sah es und sprach: ‚Es ist gut so!‘“ Lutz und Marlies haben lange damit gerungen, dass es trotz aller Liebe oft nicht zu passen schien:

Marlies: Lutz mit seinen verrückten Ideen hat mich manchmal schier zum Wahnsinn gebracht. Am Anfang fand ich das noch spannend – und auch durchaus erotisch. Er konnte mich leicht aus der Routine und auch aus der Fassung bringen. Das habe ich anfangs sehr genossen. Wir hatten Sex in der Küche, auf dem Balkon oder auf einer Lichtung im Wald. Anfangs konnte ich noch leicht darüber hinwegsehen, wenn er zu spät zu einer Verabredung kam.

Lutz: Es war wie ein innerer Zwang. Ich wusste, dir ist Pünktlichkeit wichtig, aber ich brachte es einfach nicht fertig. Fast immer kam mir etwas dazwischen.

Marlies: Eine Weile dachte ich, das wird sich ändern, wenn du dich tiefer auf mich einlässt. Aber es wurde zunächst immer schlimmer. Du hast mich versetzt, wenn ich für uns gekocht hatte, oder hast mich vor vollendete Tatsachen gestellt, zum Beispiel als du plötzlich mit Tickets für einen Flug nach Kreta ankamst, ohne mich vorher zu fragen, ob ich überhaupt dorthin will und ob ich auf der Arbeit frei bekomme.

Lutz: Das ist doch das Salz in der Suppe des Lebens. Ich liebe es, überrascht zu werden. Und ich kann es nicht ausstehen, wenn mein Leben

so verläuft wie eine Beamtenlaufbahn. Ich wollte dich gern anstecken, dir zeigen, wie viel interessanter das Leben wird, wenn man fünf mal gerade sein lässt.

Marlies: Ich genieße es, wenn ich mich auf etwas freuen kann. Deswegen plane ich gern. Für mich fängt der Urlaub schon bei der Planung an. Wenn alles erst auf den letzten Drücker läuft, spanne ich mich an. Es macht mir einfach Angst. Und es hat einige Zeit gedauert, bis ich dazu stehen konnte und mich nicht mehr minderwertig fühlte, weil Spontaneität doch viel toller ist.

Lutz: Ich war sehr enttäuscht, als ich gemerkt habe, dass du immer zurückhaltender auf meine spontanen Ideen reagierst. Als du dann noch mit dem Thema Hochzeit ankamst, dachte ich „Oh je, mit was für einer bürgerlichen Tussi bin ich da eigentlich zusammen?“

Marlies: „Gut, dass du das damals nicht so gesagt hast. Das wäre mir glatt zu viel gewesen. Ich war nämlich der Meinung, dass du einfach etwas bindungsunfähig bist oder nicht erwachsen werden willst. Peter-Pan-Syndrom.“

Lutz: Damit hattest du sogar recht, nur dass ich das nie und nimmer zugegeben hätte. Der Wendepunkt war damals die Tantra-Gruppe in der Toskana, als ich anfing, ständig mit anderen Frauen herumzuflierten und du mir ein Ultimatum gesetzt hast. Ich habe es ignoriert und du bist abgereist. Ich habe dir das vorher nicht abgenommen. Ich wollte einfach nicht wahrhaben, dass es für dich da eine Grenze gibt, und dass du diese Grenze notfalls verteidigst, auch wenn das unsere Beziehung kosten könnte. Als du weg warst, war es mit dem Flirten aus. Ich spürte nur noch Schmerz. Zum Glück war ich damit dort gut aufgehoben, aber es war die Hölle. So weh es auch tat, ich fing an zu begreifen, wie es dir geht, wenn ich dich einfach mal so sitzen lasse.

Marlies: Für mich war es auch die Hölle. Ich dachte, jetzt ist alles aus, du vergnügst dich da mit anderen Frauen, und ich habe die Arschkarte. Ohne meine Therapeutin hätte ich es vielleicht nicht geschafft, aus diesem Loch heraus zu kommen. Ich fand meinen Selbstrespekt wieder und konnte mir zugestehen, dass ich einfach ein Mindestmaß an

Verbindlichkeit brauche. Als wir uns nach den fünf Wochen Sendepause wieder sahen, war ich anfangs sehr zurückhaltend ...

Lutz: Oh ja, ich dachte, jetzt lässt du es mich büßen. Bis ich merkte, dass du einen gewissen Stolz in deiner Stimme hast, den ich vorher nicht kannte. Und zu meiner eigenen Überraschung merkte ich, dass mich das anmacht. Dass es mich anmacht, dass ich nicht alles mit dir machen kann.

Marlies: Zum ersten Mal hast du nicht mehr so rumgefaselt wie ein pubertierender Junge, der spielen will. Ich meine, das ist ja gar nicht schlimm, aber wenn es immer so ist ... Ich spürte in deinem Schmerz, den ich dir ansah, eine männliche Kraft, der ich vertrauen konnte.

Die Verwandlung, die Lutz und Marlies beschreiben, wurde möglich, gerade weil sie sich nicht auf einen faulen Kompromiss eingelassen haben, sondern weil die Unvereinbarkeit für beide spürbar wurde. Beide haben es drauf ankommen lassen, die Beziehung daran scheitern zu lassen, dass sie gegensätzliche Vorlieben in punkto Verbindlichkeit haben. Sie taten dies, bevor ihre Liebe daran gestorben wäre. Letzteres ist wesentlich, denn nur dann tut es weh genug, um uns aus der vermeintlichen Komfortzone des eigenen Verhaltensmusters heraustreten zu lassen. Marlies und Lutz genießen heute ihre Harmonie. Dennoch haben sie manchmal noch Konflikte rund um ihr Thema. Sie haben ein Grundverständnis dafür, dass wirkliche Harmonie und Verschmelzung der Konfliktbereitschaft und Differenzierung bedarf. Mit zunehmender Reife können wir immer mehr dem Dilemma von Liebe und Beziehung ins Auge sehen, anstatt in romantische Träume konfliktfreien Einsseins zu fliehen.

Vom Sein zum Schutz – eine psychische Landkarte

Mit einem Modell unserer psychischen Landschaft möchte ich deutlicher machen, in welchem Verhältnis Liebe und Beziehung zueinander stehen. (siehe Abbildung 1, Seite 157)

1. Der Kern

Im innersten Kern unserer Existenz sind wir pures Sein. Diese Ebene ist den meisten Menschen in ihrem Alltagsbewusstsein nicht zugänglich. Mystiker aller Kulturen und Traditionen beziehen sich auf diese Ebene und geben ihr verschiedene Namen: Gott, Nirwana, absolute Liebe, Moksha oder All-Einheit. Sie alle sind sich darin einig, dass Worte nicht ausreichen, um diese Ebene zu beschreiben, sondern dass sie jenseits all dessen liegt, was gesagt oder auch nur gedacht werden kann.

2. Essenzielle Qualitäten

Die nächste Ebene ist die unserer inkarnierten Seele. Körper und Seele sind auf dieser Ebene eins und bringen wie ein Diamant verschiedene Facetten der Einheit⁵⁸ zum Ausdruck. Diese Facetten werden auch Essenzielle Qualitäten genannt. Dazu gehören Kraft, Liebe, Weisheit, Mitgefühl und einige andere. In dieser Schicht sind wir noch unmittelbar mit allem Sein verbunden, bringen es aber in verschiedenen Aspekten und auf unterschiedliche Weise zum Ausdruck. Wir werden zu etwas Besonderem, sind aber noch verbunden mit dem Bewusstsein, dass alles, was ist, genauso besonders ist und Ausdruck des einen Seins. Auf dieser Ebene sind wir verletzlich, aber unzerstörbar.

3. Gefühle

Eine Schicht weiter außen begegnen wir unseren Gefühlen und Empfindungen. Körper und Psyche erleben wir als zwei verschiedene Welten. Mithilfe unserer Gefühle regulieren wir auf der psychischen Ebene die Interaktion mit anderen Wesen, die wir als von uns verschieden wahrnehmen, mit denen wir uns aber durch unsere Gefühle verbinden können. Jedes Gefühl hat seine eigene Funktion und darin auch seine eigene Schönheit. So ist zum Beispiel Trauer dazu da, dass wir einen Verlust verarbeiten können, indem wir ihn betrauern und dann loslassen. Wut ist dazu da, unsere Grenze und Individualität zu sichern. Mit Wut können wir

Schichten unserer Psyche

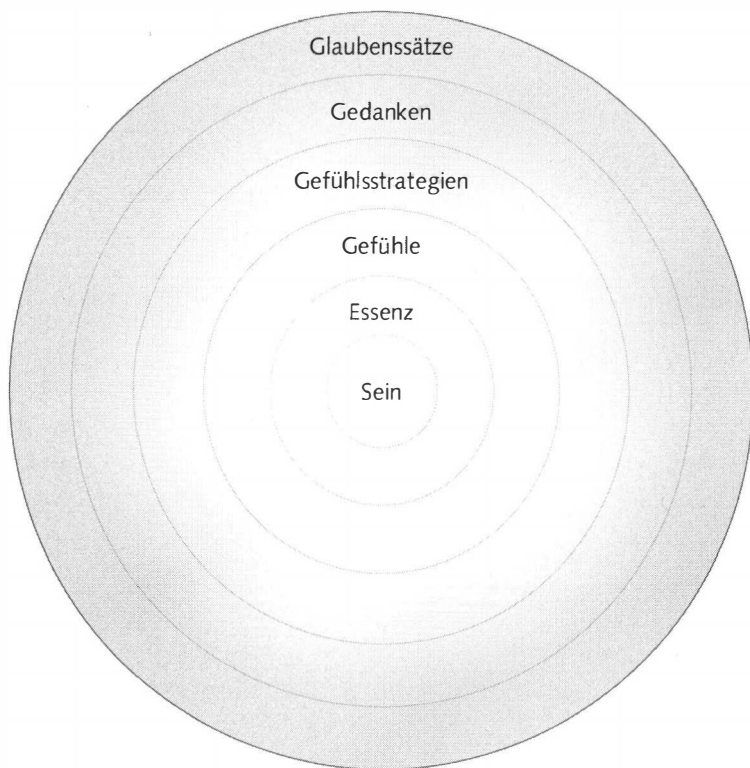


Abbildung 1

andere zurückweisen, bis unsere Integrität wiederhergestellt ist. Angst ist dazu da, bei Gefahr unsere volle Präsenz zu mobilisieren, sodass wir mit unserem vollen Potenzial antworten können. Freude, als letztes der vier Grundgefühle, ist der natürliche Ausdruck davon, dass wir mit uns selbst und unserer Umgebung in Einklang sind. Unsere Gefühle, die sich noch in verschiedenen Zusammensetzungen der Grundgefühle weiter differenzieren, sind unsere natürlichen Helfer, den Einklang mit unserer Umgebung immer wieder herzustellen.

4. Gefühls-Strategien

Wenn wir mit unseren Gefühlen verbunden sind und sie ihrer jeweiligen Funktion entsprechend leben können, dann brauchen wir die Ebene der Strategien nicht. Da wir aber in unserer Kultur alle mehr oder weniger den Kontakt zur ursprünglichen Qualität unserer Gefühle verloren haben, haben wir zwischen Gefühlen und Gedanken eine weitere Schicht gebildet, die ich „Gefühls-Strategien“ nennen möchte. Wenn zum Beispiel Wut systematisch mit Gewalt oder mit Liebesentzug bestraft wird, dann lernt ein Kind, die Wut zu unterdrücken und den Angriff auf seine Integrität anders als mit Wut zu beantworten. Es kann zum Beispiel lernen, seine Trauer einzusetzen, um sich zu schützen. Eigentlich ist Trauer nicht besonders gut dazu geeignet. In einem emotionalen Klima, in dem Wut tabuisiert, Trauer aber erlaubt ist und vielleicht sogar Zuwendung einbringt, da lernt ein Kind, mit Trauer das zu erreichen, was die Wut in diesem Fall nicht leisten kann. Das ist das Beste, was ein Kind in so einer Situation tun kann. Es zahlt aber einen sehr hohen Preis: Es verliert weitgehend den Kontakt zu seinen wahren Gefühlen und lernt stattdessen, Gefühls-Strategien einzusetzen. So haben wir alle gelernt, unseren Gefühlen zu misstrauen und trauen stattdessen mehr dem, was unser Verstand uns – nach Auswertung unserer Erfahrungen – vorgibt.

So lernt das Kind: Wenn Papa mich hart anfasst, dann schrei

bloß nicht, wie du es spontan tun würdest! Sonst gibt er dir vielleicht noch eine Ohrfeige oder brüllt dich an. Weine lieber, damit er weich wird und dich zarter anfasst. Es kann natürlich auch umgekehrt sein. Wenn zum Beispiel ein Junge verspottet wird, sobald er weint, dann lernt er vielleicht, wütend zu werden, obwohl ihm zum Heulen zumute ist.

Gefühls-Strategien pervertieren unsere Gefühle. Sie biegen sie für einen anderen Zweck zurecht. Wir freuen uns, um nicht weinen zu müssen (Sonnyboy), wir entwickeln Angst, wo unsere Wut gefragt wäre (Memme), oder Ärger, um bloß keine Angst zu zeigen (Zicke). Diese Strategien werden zu unserer zweiten Natur. Wir identifizieren uns mit ihnen als unsere „Persönlichkeit“ oder unseren „Charakter“. Viele Menschen erleben sich überhaupt nie tiefer als bis zu dieser Ebene. Sie halten ihre Gefühls-Strategien für ihre wahren Gefühle.

5. Gedanken

Die nächste Schicht beheimatet unsere Gedanken. Hier sind wir zur Reflexion fähig und in der Lage, zum unmittelbaren Erleben auf der Gefühlsebene einen gewissen Abstand herzustellen. Hier können wir unser Verhalten an gedanklichen Kriterien ausrichten. Unser Verstand ist ein nützlicher Computer, der Erfahrungen auswertet und uns daraus lernen lässt. Die heiße Herdplatte, der strafende Blick von Mama, die schlechte Note in der Schule, die Abmahnung vom Chef, die Abfuhr beim anderen Geschlecht: Alle diese Dinge lernen wir, mithilfe unseres Verstandes zukünftig zu vermeiden. Umgekehrt lernen wir in gewissem Maße auch, die Dinge zu erreichen, die wir gern hätten. Allerdings führt uns der Verstand systematisch in die Irre, wenn wir den Kontakt zu unseren wahren Gefühlen und mit dem Hier und Jetzt verloren haben. Er schaltet um auf „Plan B“ und unterwirft die Gefühle seinem Regiment, anstatt sie uns zu unserer Essenz führen zu lassen.

6. Glaubenssätze

Die Schicht der Gefühls-Strategien ist immer noch kein perfekter Schutz davor, dass nicht doch bei Gelegenheit tabuisierte Gefühle durchbrechen. Deswegen baut der Verstand noch zusätzlich die Schicht der Glaubenssätze auf und schiebt sie zwischen sich und die Interaktion mit der Umwelt. Glaubenssätze sorgen dafür, dass wir einmal Gelerntes nicht übermütig ignorieren und uns auf etwas ganz Neues einlassen. Sie sorgen dafür, dass wir neue Erfahrungen stets auf der Grundlage alter Erfahrungen auswerten. Wenn zum Beispiel meine Trauer als Kind immer lächerlich gemacht wurde, dann werde ich hinter dem warmherzigen Mitgefühl meiner Freundin misstrauisch eine Taktik vermuten, mich dazu zu verführen, Schwäche zu zeigen, die sie dann später gegen mich verwenden könnte. In diesem Modus nehme ich meine Umwelt verzerrt wahr. Ich vertraue im Zweifelsfall mehr meinen alten Glaubenssätzen als der neuen, aktuellen Information.

7. Der letzte Schliff

Jetzt sind wir gewappnet für die „effektive“ Bewältigung unserer Welt. Uns legt niemand mehr aufs Kreuz! Niemand bringt uns so leicht davon ab, auf Altbewährtes zu vertrauen, auch wenn unser Leben dann bestimmt wird von der Maxime: „Vertraue nichts und niemandem!“ Als letzten Schliff versehen wir unsere Überzeugungen noch mit dem Etikett „Wahrheit“. Jetzt ist unser „Charakter“ wasserdicht. Wilhelm Reich hat dafür den passenden Begriff „Charakterpanzer“ geprägt und aufgezeigt, wie wir diesen Panzer im Körper verankern.⁵⁹ Und um das Täuschungsmanöver perfekt zu machen, geben wir uns vielleicht noch eine anpassungsfähige, freundliche Fassade, damit sich niemand direkt an unserem Panzer reibt und uns deswegen womöglich ablehnt.

Wie wirken sich die skizzierten Schichten der Psyche auf unsere Liebe aus? Wenn wir Liebesbeziehungen eingehen, dann haben wir auf den verschiedenen Ebenen unseres Seins unterschiedliche, oft

sogar gegensätzliche Bedürfnisse. Einerseits sehnen wir uns nach tiefer Verbindung mit unserer eigenen Essenz. Dieses Sehnen zeigt sich in unserer Suche nach bedingungsloser Liebe. In einer Partnerschaft ist es das himmlische Gefühl, geliebt, gemeint und angenommen zu werden, so wie wir sind. Auf den Ebenen unserer Charakterstruktur, das heißt in unserem individuellen Set aus verfestigten Gefühls- und Gedankenmustern, haben wir ganz andere Bedürfnisse. Wir suchen all das, was wir nicht zuletzt aufgrund unseres Charakters ermangeln. Wenn wir uns zum Beispiel unsicher fühlen, weil wir unseren Gefühlen nicht trauen, dann suchen wir Sicherheit im Außen. Wenn wir nicht viel fühlen und uns mit uns selbst langweilen, dann suchen wir vielleicht Abenteuer. Wenn wir uns einsam fühlen, suchen wir Nähe, und wenn wir uns eng fühlen, dann suchen wir Freiheit. Was wir auf diese Weise suchen, spiegelt unsere Begrenzungen und ist zugleich der Versuch, sie mithilfe eines Partners zu überwinden.

Während wir im Kern Liebe sind und in unserer Essenz der Liebe vollkommen vertrauen und sie im Hier und Jetzt frei fließen lassen, suchen wir auf den Ebenen unserer Persönlichkeit (Ebenen 4 bis 7) Ersatz für alles, was uns fehlt. Wir können unsere Liebe nicht frei fließen lassen, sondern sind bestrebt, dafür zu sorgen, dass wir bekommen, was wir brauchen. Dieses Bestreben kann sich durchaus – auch vor uns selbst – als essenzielle Qualität maskieren. Dann ziehen wir aber unausweichlich einen Partner an, der unsere Illusionen über uns selbst zum Platzen bringt und uns unsere eigenen Begrenzungen spüren lässt.

Die spannungsreiche Dynamik zwischen Liebe und Bedürfnisbefriedigung ist der Stoff für all die Dramen, die seit Jahrtausenden in nahen Beziehungen aufgeführt werden. Sie zeigt sich als Widerspruch, als Dilemma, als Ambivalenz. Nahe Beziehungen sind vielleicht das kraftvollste Erlebnissfeld, in dem wir an unseren Widersprüchen verzweifeln oder mit ihnen lustvoll tanzen können. Es ist zugleich auch das Feld, in dem unsere Einstellungen zur Widersprüchlichkeit des Lebens unmittelbar heilen können.

Die inneren Widersprüche als Paarkonflikte

Mit uns allein versuchen wir Harmonie und Eindeutigkeit herzustellen, indem wir uns mit bestimmten Aspekten unseres Fühlens, Denkens und Handelns identifizieren und andere aus unserer Selbstwahrnehmung ausgrenzen. Damit grenzen wir uns selbst auch von unserer eigenen Essenz ab. In Beziehungen kommen uns diese Aspekte regelmäßig von außen wieder entgegen. Alle unsere verdrängten inneren Widersprüche tauchen – oft in verschärfter Form – wieder auf. Sind wir bereit, sie zu begrüßen?

Das Selbstbild als Schutzschild

Im Kapitel „Innere Widersprüche“ haben wir gesehen, was für eine Vielfalt von inneren Stimmen oder inneren Personen in uns existieren, von denen uns nur ein kleiner Teil bewusst ist. Manchmal pfeifen es allerdings schon die Spatzen von den Dächern, was wir bei uns selbst nicht wahrhaben wollen. Andere sehen oder spüren das teilweise auf den ersten Blick. Je mehr ich an meinem Selbstbild festhalte, desto eher kann das Bild, das andere von mir haben, zum Problem und zum Konflikt werden. Es ist ganz normal, dass es uns verunsichert, wenn wir anders gesehen werden, als wir uns selbst sehen. Die meisten Menschen reagieren darauf mit Abwehr. Unsere Identität, die uns Halt geben soll, gerät in Gefahr.

Aber wer sind wir wirklich? Diese Frage wird im Spiegel des Du wieder lebendig. Wer uns liebt, erlebt unser Festhalten an unserer Identität wahrscheinlich als ein erhebliches Hindernis, uns wirklich nahe zu kommen, es sei denn, wir stützen mit unserer Identität indirekt auch seine oder ihre Identität. Dieser „Nichtangriffspakt“ oder besser „Wir-lassen-uns-in-Ruhe-Pakt“ oder auch der „Wir-bestätigen-uns-gegenseitig-in-unserem-Selbstbild-Pakt“ wird nicht selten mit liebevoller Harmonie verwechselt. Unter seinem Einfluss höhlt sich allerdings die Beziehung meistens langsam aus. Insofern könnten wir eigentlich die Herausforderung an unsere

Identität durch einen Partner begrüßen – im gleichen Ausmaß, wie wir auch unsere Unsicherheit begrüßen können.

Sei du mein Hindernis!

In Liebesbeziehungen spitzt sich auch der Tanz zwischen Wünschen und Hindernissen oft noch zu. In der Projektion all meiner Sehnsüchte auf einen anderen Menschen fühle ich mich der Erfüllung wunderbar nahe. Umso größer ist die Enttäuschung, wenn die Erfüllung ausbleibt. Manchmal wechseln wir nahtlos von der einen in die andere Beziehung und damit zu einer anderen Projektion. Wer gerade noch Verheißung war, wird plötzlich zur Bedrohung, zum Hemmnis, zum personifizierten Hindernis, und wir halten Ausschau nach einer neuen Verheißung. In diesem Wechselbad reifen wir – oft sehr langsam – zu der Erkenntnis, dass unser Partner schlicht ein eigenständiger Mensch ist, mit dem wir auf der essenziellen Ebene vieles gemeinsam haben und mit dem wir uns tief verbinden können, von dem uns auf anderen Ebenen jedoch vieles trennt. Diese Realisation ist schmerzhaft, deswegen schieben wir sie gern auf. Sie wirkt auf Dauer jedoch befreiend. Sobald wir den Anderen (genauer gesagt: unser Bild vom Anderen) aus dem Gefängnis unserer Projektionen entlassen, kann uns die Begegnung mit ihm Neuland erschließen. Wir lassen uns überraschen. Dann können Wünsche wahr werden, von deren Existenz wir gar nicht gewusst haben.

Treu oder frei? Für Brisanz ist gesorgt.

Unsere Ambivalenz zwischen den Bedürfnissen nach Sicherheit und Risiko taucht wieder auf und äußert sich bevorzugt im Thema Bindung und Freiheit. Dieses ist das vielleicht brisanteste Thema in Partnerschaften. Die Glaubenssätze in diesem Bereich mitsamt ihren Rechtfertigungen füllen Bibliotheken. In „Herzenslust“⁶⁰ habe ich diese Polarität und ihre Dynamik ausführlich beschrieben, weshalb ich hier nicht näher darauf eingehen möchte. In „Leben, Lieben und Nicht Wissen“ habe ich ausgeführt, wie unsere individuelle

Biografie unsere Glaubenssätze hervorbringt.⁶¹ Dies bei uns selbst und bei anderen zu erkennen, kann helfen, die Relativität unserer Überzeugungen anzuerkennen und uns für andere Perspektiven zu öffnen.

Auch in unseren Seminaren ist dies immer wieder ein brisantes Thema. Manche Kursteilnehmer kommen in ein Tantra-Seminar mit der Vorstellung: „Ein Tantriker sollte jedes Besitzdenken überwinden und potenziell jeden Menschen lieben können oder zumindest lieben lernen. Das schließt auch – schließlich bejaht Tantra ja den Sex – erotische Kontakte mit ein.“ Menschen mit dieser Überzeugung fällt es manchmal schwer anzuerkennen, dass andere – oder auch sie selbst – Grenzen haben und dass es nicht immer heilsam ist, diese Grenzen zu sprengen.

Andere Kursteilnehmerinnen suchen im Tantra nicht die Abwechslung, sondern die Vertiefung ihrer Liebesfähigkeit und verdächtigen jeden, der offen für wechselnde erotische Kontakte ist, der Vermeidung eben dieser Tiefe.

Manche Paare polarisieren sich heillos rund um dieses Thema. Beide suchen dann im Außen, zum Beispiel auch bei mir, Kronzeugen für die Richtigkeit ihrer Haltung. Dieses Anliegen muss ich regelmäßig enttäuschen, denn für mich ist keine von beiden Haltungen wahrer als die andere. Sie sind Ausdruck von Bedürfnissen. Daher lade ich dazu ein, das eigene Bedürfnis deutlicher wahrzunehmen. Wenn es den beiden gelingt, über ihre Bedürfnisse zu sprechen, anstatt Überzeugungen zu diskutieren, kann sich die Polarisierung zugunsten des „ganz normalen Dilemmas“ auflösen. Dieses ist schon brisant genug. Manches Mal stellt sich heraus, dass ganz andere Prozesse im Hintergrund wirksam sind als zunächst vermutet. Wolfgang beschreibt es so:

Ich habe mich mit Nadja endlos gestritten, weil ich auch anderen Frauen erotisch begegnen wollte. Ich wollte nicht unbedingt mit ihnen schlafen, aber es kam mir so künstlich vor, nur Nadja berühren zu dürfen. Nadja fand das unreif. Als wir bei einem Kurs waren, wo Frauen und

Männer für zwei Tage getrennt waren, geschah eine entscheidende Wende. Wir hatten uns für zwei Tage mit unseren eigenen Sehnsüchten beschäftigt. Dann kamen die beiden Gruppen wieder in einem Raum zusammen. Anstatt dass Nadja ängstlich danach schielte, welcher anderen Frau ich womöglich wieder nachstellte, kam sie sehr offen und direkt auf mich zu und konfrontierte mich damit, was ihr im Sex mit mir fehlte. Ich war erst etwas perplex, dann bekam ich Angst, aber als sie nicht locker ließ und ich merkte, dass es nicht um Kritik an mir ging, sondern darum, unser Liebesleben zu verbessern, konnte ich mich gut drauf einlassen. Mir hatte selbst auch etwas gefehlt, aber ich war nicht drauf gekommen und hatte es auf andere Frauen projiziert. Unser Sexleben hat sich seit dieser Wende total intensiviert. Und mein Drang zu anderen Frauen hat nachgelassen. Und ihre Eifersucht ebenso. Wenn ich jetzt in einem Workshop eine Übung mit einer anderen Frau machen möchte, ist das kein Thema mehr. Weil ich Nadja nichts mehr vorenthalte.

Der Innere Kritiker – heimlicher Chef

Im Kapitel „Innere Widersprüche – Fluch oder Segen?“ haben wir gesehen, an welcher Stelle unserer Angsthierarchie der Innere Kritiker installiert wird (Seite 95). Er dient im Kern dazu, uns durch vorauseilende Selbstzensur vor möglichen äußeren Angriffen und Verletzungen zu schützen. Der Innere Kritiker ist ein Zentralorgan unserer Persönlichkeitsstruktur. Er sorgt dafür, dass wir in den Schichten unterhalb unserer Persönlichkeit nicht berührt werden.

In nahen Beziehungen hat er eine wunderbare Bühne. Solange wir uns ganz in seinem Sinne vor Nähe schützen, lenkt er seine kritische Aufmerksamkeit nach draußen. Dort findet er in allem ein Haar in der Suppe. Wenn wir es aber wagen, unser Herz zu öffnen, dann attackiert er uns oft selbst – allerdings ohne sich zu erkennen zu geben. Der Innere Kritiker hat die Fähigkeit, uns erst selbst vollkommen fertig zu machen und dann alles der Partnerin oder dem Partner in die Schuhe zu schieben. Zu

erkennen, wie perfekt er uns dazu bringt, kritische Stimmen in unserem Inneren auf andere zu projizieren, kann uns Respekt einflößen.

Dreister als die frechsten Schulkinder wirft er uns unauffällig eine Stinkbombe vor die Füße. Dann macht er sich ruck, zuck aus dem Staub, um kurz darauf in anderer Verkleidung „zufällig“ wieder des Weges zu kommen. Er sieht unsere Empörung, er schürt sie zu richtiger Wut auf solche stinkenden Passanten und bietet uns gern noch wirkungsvollen Schutz gegen solche Zumutungen an. Wenn wir – wie meistens – darauf hereinfliegen, haben wir den Bock zum Gärtner gemacht.

Am unerkannten Wirken des Inneren Kritikers gehen viele ansonsten hoffnungsvolle Beziehungen zugrunde. Manfred und Lisa können ein Lied davon singen:

Manfred, ein 45-jähriger Anwalt, und Lisa, eine 38-jährige Grafikerin, hatten beide schon an einigen Seminaren teilgenommen, als sie sich im Silvesterkurs kennenlernten. Beide waren sehr offen damit umgegangen, dass sie auf der Suche nach einer neuen Partnerschaft sind und beide wollten die alten „Fehler“ nicht wiederholen. Deswegen waren sie auch zum Tantra gekommen. Sie verbanden damit die Hoffnung, einen liebevolleren Umgang mit sich selbst zu pflegen und dann auch einiges über das Umsetzen in der Partnerschaft zu lernen. Nach dem Silvesterseminar – in dem sie das frische verliebte Traumpaar abgaben – sah ich sie gut zwei Jahre nicht wieder.

Dann bekomme ich einen Anruf von einer hörbar aufgelösten Lisa, ob sie zu einer Paarberatung kommen könnten. Eine Woche später sitzen sie in meiner Praxis. Die Spannung im Raum ist zum Schneiden. Dann fängt Manfred an: „Ich liebe Lisa, aber ich kann nicht mehr. Ich kriege in dieser Beziehung keine Luft mehr. Lisa möchte gern mit mir zusammen ziehen, aber ich befürchte, dass wir das nicht lange überleben würden. Ich habe das Gefühl, als würde jede meiner Lebensäußerungen überwacht. Ich hoffe, dass du uns helfen kannst. Ich weiß nicht mehr weiter.“

Lisa fährt nach einigem Schweigen fort: „Ich finde Manfred reagiert paranoid. Ich mag einfach nicht mehr so nebeneinander her leben. Wofür sind wir denn überhaupt zusammen? Und dann ständig diese Geheimnistuerei. Ist doch klar, dass ich da neugierig werde.“

Dies war der Anfang eines Prozesses. In der zweiten Sitzung frage ich, etwas provokativ, welches Verhalten der jeweils andere abstellen soll, damit wieder Frieden einkehren kann.

Manfred antwortet sehr schnell: „Sie soll einfach aufhören, mich zu kontrollieren. Fertig. Mehr braucht es nicht!“

Lisa überlegt eine Weile: „Das ist nicht so leicht zu beantworten, weil mir eher etwas fehlt, als dass mir etwas zu viel wäre ... Ich sage es mal so: Er sollte sich nicht zurückziehen, wenn ich auf ihn zugehe, sondern da bleiben.“

In einer der nächsten Sitzungen kommen wir auf den Kern, an dem sich Lisa und Manfred verhaken.

Manfred: „Ich fange an zu begreifen, dass du mit deinem Verhalten Nähe zu mir herstellen willst. Ich fange an zu begreifen, dass du mir gegenüber grundsätzlich schon wohlwollend bist, aber aus lauter Frust wirst du halt irgendwann gereizt. Wenn du so gereizt auf mich zukommst, interpretiere ich das als Feindseligkeit. Jemand, der mir permanent im Nacken sitzt, ob ich auch alles richtig mache. Ich glaube, das ist der Innere Kritiker, von dem du, Saleem, gesprochen hast. Und er erinnert mich – ich traue mich kaum das zu sagen, weil es so banal ist – an meine Mutter. Die war ständig hinter mir her. ‚Manfred, hast du auch dies getan? Manfred, wo steckst du denn schon wieder? Manfred, komm her zu deiner Mama!‘ Ich muss fast kotzen, wenn ich daran denke.“

Lisa: „Es berührt mich sehr, dich so zu erleben. Ich kann dich besser verstehen und ich fühle mich zum ersten Mal gesehen in dem, was ich eigentlich von dir will. Ich will dir doch nichts Böses!“

Es dauert noch eine Weile, bis auch Lisas Part in der Dynamik deutlicher wird. In der nächsten Sitzung ist sie zum ersten Mal nahe an ihrer Trauer: „Ich kann Zurückweisung einfach nicht ertragen. Wenn du ganz liebevoll zu mir sagst: ‚Jetzt nicht, Schatz!‘, dann höre ich: ‚Geh mir nicht

schon wieder auf die Nerven!' Mein Kritiker macht mir dann klar, dass ich nicht erwarten kann, dass sich jemand ernstlich für mich interessiert." Lisas Vater, das war bereits Thema gewesen, war emotional kaum erreichbar, und er hatte sich kaum je für ihre Gefühle interessiert, bestenfalls noch für ihre Leistungen. Diese Geschichte teilt Lisa mit vielen Frauen, und deswegen ist ihr Verhalten auch durchaus typisch. Lisa fährt fort: „Ich weiß, dass letztlich meine Vatergeschichte dahintersteckt. Aber ich kann ihm einfach nicht verzeihen. Warum hat er sich nie um mich gekümmert, selbst dann noch nicht, als meine Mutter schwer krank wurde?“ In Laufe der nächsten Sitzung findet Lisa heraus, dass ihre Kritiker-Stimme erst dann Ruhe geben wird, wenn sie sich selbst das gibt, was sie damals von ihrem Vater gebraucht hätte: die volle Aufmerksamkeit. Indem sie sich auf Manfreds Zuwendung fokussiert, verlässt sie sich selbst, und dann hat ihr Innerer Kritiker leichtes Spiel.

Der Innere Kritiker kann sich in Paardynamiken hervorragend verstecken, weil es meistens der Partner ist, der ihn auslöst. Sobald unsere Partnerin etwas tut, was uns an die für uns schmerzlichen Verhaltensweisen unserer Eltern erinnert, benutzt er das für eine „Auffrischungsimpfung“, um uns wieder gegen diesen Schmerz zu immunisieren. Paradoxerweise fügt er uns aber dabei diesen Schmerz selbst zu, das ist seine Methode. Er arrangiert das Ganze so, dass Manfred glaubt, Lisa sei so kontrollierend wie seine Mutter, und Lisa glaubt, Manfred sei so desinteressiert wie ihr Vater. Wir hören also die Stimme des Inneren Kritikers selten direkt. Stattdessen sind wir uns sicher, dass unser Partner das „so gemeint hat“.

Selbst wenn das stimmen sollte – und der Innere Kritiker ist durchaus so clever, andere Menschen von seiner Haltung zu überzeugen und entsprechend zu instruieren –, dann ist der Weg heraus kaum zu schaffen, wenn diese Innere Stimme nicht irgendwann ganz genau identifiziert wird. Erst dann wird es möglich, die Verantwortung für unser eigenes Erleben wieder zu übernehmen. Es kann – und so war es bei Lisa und Manfred – wahre Wunder wirken, wenn wir diese Dynamik durchschauen. Wenn wir sehen, dass

es letztlich nicht der Partner ist, der uns wiederholt so sehr wehtut, sondern eine innere Instanz in uns, können wir Blockaden von gegenseitigem Misstrauen und wechselseitigen Vorwürfen überwinden.

Als Kind habe ich diesen Witz besonders gemocht:

Weißt du, warum Elefanten rote Augen haben? Nein? Damit sie sich im Kirschbaum besser verstecken können! Du hast noch nie einen Elefanten im Kirschbaum gesehen? Na, da siehst du mal, wie gut er sich verstecken kann!

Der Innere Kritiker ist ein Elefant im Porzellanladen unserer Psyche, und zugleich ist er ein so perfekter Verwandlungskünstler, dass er sogar inmitten eines Scherbenhaufens nicht auffällt. Er kann jedes Aussehen, jede Augenfarbe und jede Stimmlage annehmen. Er kann sich überall bestens verstecken. Besonders gern sorgt er auch dafür, dass Liebe und Sex getrennt bleiben, denn deren Verbindung ist nach seiner Einschätzung viel zu gefährlich. Wenn Sex und Herz zusammenkommen, sind wir nämlich in unserem Kern berührbar.

Sex und Liebe – kommen sie zusammen?

Sex ist – wie wir im vorigen Kapitel gesehen haben – Ausdruck von Polarität und nicht zuletzt deswegen ein bevorzugter Schauplatz für die Inszenierung unserer Widersprüche. Sex ist zugleich auch eine der besten und vor allem lustvollsten Gelegenheiten innerer Heilung durch die Integration der Polarität. Wenn nun die Liebe hinzukommt, wird es noch einmal komplexer.

Makes my pulse react
that it's only that thrill

of boy meeting girl
opposites attract
it's physical
only logical
you must try to ignore
that it means more than that

[Chorus]

Oh what's love got to do with it
what's love but a second hand emotion
what's love got to do with it
who needs a heart
when a heart can be broken⁶²

Es kann sehr wehtun, Liebe und Sex zusammenzubringen, weshalb Tina Turner in ihrem Lied davon abrät. Durch die Differenz von Sex und Liebe können sich Gegensätze aufbauen, die uns in Liebesbeziehungen mitunter arg zu schaffen machen, aber auch beflügeln können. Viele Menschen sehnen sich danach, Sex und Herz zusammen zu erleben. Allerdings sind diese beiden Ebenen in unserer Kultur nach wie vor gespalten. Madonna und Hure stehen für diese Spaltung. Deswegen gelingt uns die Integration von Lust und Liebe meistens nur teilweise. An den Rändern tendiert die Herzqualität in Richtung Kitsch und Sexualität gerät verschämt in die Schmutzdecke. Diese beiden Pole schließen sich gegenseitig aus. In dem aktuellen Buchtitel „Guter Sex trotz Liebe“⁶³ kommt passend zum Ausdruck, was viele Paare erleben: Dauerhafte liebevolle Harmonie erstickt die sexuelle Leidenschaft. Anstatt dies als den natürlichen Lauf der Dinge anzusehen, sehe ich darin eher unsere Unfähigkeit, der Unterschiedlichkeit von Sexualität und Liebe genügend Raum zu geben.

Sex und Herz haben zunächst einmal ganz unterschiedliche Qualitäten:

- Sex entspringt den unteren beiden Chakren. Auf dieser Ebene sind wir instinkthaft und selbstbezogen. Zugleich ist Sex polar angelegt als ein subtiler bis deftiger, lustvoller Tanz von Yin und Yang. Unsere Lust lebt von energetischer Polarität, sie braucht ein gewisses Maß an Widerstand⁶⁴, an dem sie sich entfalten kann. Die Lust des anderen spielt hier nur insoweit eine Rolle, dass sie uns selbst lustvoll erregt. Manche erleben sogar die völlige Anonymität, die Unlust oder sogar den Schmerz des anderen als sexuell erregend. Hier betreten wir die Tabuzone des Sex. Tabus stehen oft einem tieferen Verständnis unserer sexuellen Natur im Wege. Tabuisiertes verstehen heißt nicht, es unbedingt ausleben zu müssen. Im Tabubereich zeigen sich jedoch Aspekte des Sex eher ungeschminkt.
- Das Herz liebt die Einheit. Das Herz gibt und nimmt das Blut in und von jedem Teil unseres Körpers. Entsprechend sehnt es sich nach Verbindung, nach dem bedingungslosen Umarmen von allem, was ist. Diese Fähigkeit des Herzens wird insbesondere durch unser Urteilen begrenzt. Was jenseits unserer Ur-Teilens liegt, also abgespalten und verurteilt wird, wird vom Herz nicht mehr erreicht. Liebe, die unsere Urteile unbehelligt lässt und nicht überwindet, wird hohl und degeneriert zum rosaroten Plüschherz. Die ursprüngliche Herzensqualität ist jedoch zugleich verletzlich und kraftvoll. In ihr sind wir wild und entschlossen, Gräben zu überwinden und in allem Verbundenheit zu erleben.

Wenn wir Sex und Herz wirklich und vollständig zusammen erleben möchten, dann hilft es nicht, das Herz zu „versexen“ oder den Sex zu „verherzen“. Beides zusammen wäre „verhext“. Weder Sex noch Herz können dann noch die jeweils eigene Qualität und Schönheit entfalten, sondern verkümmern in einem faulen oder faden Kompromiss. Sex wird harmlos und das Herz wird schwächlich. Umso reicher wird das Erleben, wenn beide Qualitäten ungebremst in die Beziehung eingebracht werden. Ein wilder Tango ganz eigener Art ...

Solange der innere Raum für die Gegensätzlichkeit von Sex und Herz nicht genug Platz bietet, stehen wir vor der Qual der Wahl. Viele Paare erleben die beiden Qualitäten dann in der Polarisierung:

- Sie will mehr liebevolle Zärtlichkeit, ohne dass es immer gleich zur Sache gehen muss.
- Er will mehr geilen Sex oder ist darauf aus, sexuelle Abenteuer zu erleben.

Die Zuschreibungen „Er will Sex“ und „Sie will Liebe“ sind die Klassiker, die aber zunehmend auch mit vertauschten Rollen gespielt werden. Dazu schreibt eine aufgebracht Frau auf der Homepage von „Brigitte“ (als Kommentar zu einem Interview mit dem Sexualtherapeuten David Schnarch):

Wieso wird eigentlich in solchen Beiträgen nur über die Unlust von Frauen berichtet? Die Unlust von Männern macht vielen Frauen zu schaffen und da Brigitte eine Frauenzeitschrift ist, wäre es schön mal einen „ernsthaften“ Artikel zu diesem Thema zu lesen ...⁶⁵

Ich sehe in diesem vermehrten Rollentausch einen Schritt in die Richtung, dass beide Seiten ihre Würdigung finden. Die Heilung der Spaltung zwischen Sex und Liebe geschieht nicht, indem wir ihre Unterschiedlichkeit verharmlosen oder verleugnen, sondern indem wir uns ihrer unterschiedlichen Qualitäten gewahr werden:

- Sex pur ist für das Herz eine Herausforderung. Er berührt – sobald wir uns dabei erlauben zu fühlen – viele schmerzhaft Zonen, die wir zuvor aus unserer Liebe und unserer Empfindung ausgeschlossen haben. Wir spüren zum Beispiel den Schmerz des einsamen Mannes, der glaubt, sich Sex kaufen zu müssen.
- Herz pur ist für den Sex eine Herausforderung. Kann sich unser

Sex in seiner animalischen Kraft soweit selbst bestätigen, dass er auch in einer innigen Umarmung weiter in uns pocht und vibriert und uns sein Begehren spüren lässt? Kann ich emotional berührbar – vielleicht mit Tränen in den Augen – meiner Liebsten ins Ohr flüstern: „Ich will dich jetzt ficken!“⁶⁶ und dabei ganz offen bleiben für jede mögliche Antwort?

Für die Heilung der Verbindung von Sex und Herz können wir uns selbst und eventuell auch unserem Partner folgende Fragen stellen:

- Was behindert oder befördert unsere Lust auf bedingungslose Liebe?
- Was behindert oder befördert unsere Liebe zur ungebremsen Lust?
- Wie weit darf das Spektrum dieser Pole für uns werden? Wie weit – und zugleich explizit – dürfen wir selbst werden?

Die Verbindung von Liebe und Sex hat eine gewisse Sprengkraft, die manchen Paaren hilft, aus festgefahrenen Mustern immer wieder heraus zu wachsen. Unsere Persönlichkeitsstruktur hat die Tendenz, feste Beziehungsstrukturen zu etablieren und daran sogar dann festzuhalten, wenn sie nicht funktionieren oder Lust und Liebe austrocknen. Damit sind wir wieder beim Grunddilemma, dem wir in jeder Liebesbeziehung begegnen: Lust und Liebe und unsere Essenz wollen bedingungslose Wahrheit im Hier und Jetzt. Die Sicherheits- und Schutzbedürfnisse unserer Persönlichkeit aber wollen verlässliche Strukturen auch in der Partnerschaft etablieren und absichern. Im ewigen Tanz zwischen diesen beiden Polen gibt es typische Schrittfolgen, die zu verstehen uns helfen kann, immer wieder neu die Balance zu finden und dabei lebendig und in Bewegung zu bleiben.

Wir brauchen Rollen – genauso wie ihre Überwindung

In allen Beziehungen übernehmen wir Rollen. In der klassischen Ehe waren die Rollenzuschreibungen sehr rigide: Die Frau kümmert sich um das Zuhause und die Kinder, der Mann geht in die Welt hinaus und verdient den Unterhalt. Heute sind die Rollen und die damit verbundenen Funktionen, die in Beziehungen übernommen werden, weitaus subtiler und manchmal nicht leicht zu durchschauen. Was jedoch alle Rollenverteilungen gemeinsam haben: Sie verheißen Stabilität und bergen doch eine hohe Sprengkraft. Sie führen früher oder später in genau den Konflikt, den sie zu vermeiden suchen. Schauen wir uns dieses Paradox in seiner Dynamik näher an.

In jeder Beziehung ist es bedeutsam, wer führt und wer folgt und wie zwischen beidem gewechselt wird. Aus diesem Thema wird leicht ein Machtkampf, wenn wir nicht verstehen, wie beide Rollen ineinander greifen und sich gegenseitig bedingen. Beides hat seine Vor- und Nachteile:

- Wer führt, kann eigene Impulse einbringen, trägt aber auch viel Verantwortung.
- Wer folgt, kann leichter loslassen und sich hingeben, läuft aber Gefahr, sich selbst dabei zu verlieren.

Eine sehr geschickte Art der Führung ist es, den anderen glauben zu machen, dass er führt.

In dem Kinofilm *Meine dicke fette griechische Hochzeit* wollen zwei Tanten den Familien-Patriarchen dazu bringen, seine Tochter aus dem muffigen Familienbetrieb zu entlassen. Mit einer klassischen weiblichen List bringen sie ihn zu der Überzeugung, dass das seine eigene wunderbare Idee sei, und er stimmt natürlich freudig zu ...

Frauen sind – wissenschaftlich beglaubigt – Meister in der Kunst, den Mann „führen zu lassen“ und dabei verdeckt selbst zu führen, nicht zuletzt wenn es ums Flirten geht:

Wer, meinen Sie, hat beim Flirten das Heft in den Händen? „Wenn nur alle Fragen so einfach wären! Der Mann natürlich“, sagen Sie, „wer denn sonst! Er ergreift die Initiative, auch heute noch, da hat sich, Emanzipation hin oder her, wenig geändert. Männer umschwirren doch das weibliche Geschlecht wie die Motten das Licht. Frauen müssen nur darauf warten, wer die Landung wagt.“ So, meinen Sie.

Das ist das bekannte Klischee. Es hält sich zwar hartnäckig, ist aber trotzdem falsch. Nicht zuletzt die Männer selbst glauben gern, dass sie es sind, die mit ihrem Willen und Wagemut bestimmen, wann sie eine Frau ansprechen. Doch wenn es ein Gesetz gibt, auf das die Verführungsforscher bei ihren Feldversuchen immer wieder gestoßen sind, dann ist es dieses: Beim Flirten führt die Frau.⁶⁷

Wenn wir die Dynamik von Führen und Folgen durchschauen, fallen manche Konflikte in Sekundenbruchteilen in sich zusammen, vor allem dann, wenn es um Täterschaft und Verantwortung geht. Weil wir glauben, unser Leben nur auf aktive Weise gestalten zu können, übersehen wir gern, in welchem Ausmaß wir es bereits passiv gestalten, ohne es zu merken. Wir tun das, indem wir die Führungsrolle delegieren. Solange dies unbewusst geschieht, entledigen wir uns auch gern der Verantwortung. Diese Erkenntnis ist nicht nur für Paare bedeutsam, sondern auch, wenn wir Führungspositionen einnehmen oder Gruppen leiten.

Mir ist wichtig, Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Kurse dazu einzuladen, die Verantwortung für sich zu übernehmen. Das ist leichter gesagt als getan. Paradoxerweise können sie das am besten, wenn sie die Verantwortung zu Beginn zunächst abgeben dürfen, aber innerhalb von Grenzen, die sie selbst setzen. Für meine Haltung als Leiter bedeutet das: Ich leite so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich.

Am Anfang braucht eine neue Gruppe viel Halt. Daher gebe ich einiges an Orientierung. Je länger eine Gruppe zusammen ist, desto eher lasse ich los und überlasse es der Selbstregulation der Gruppe und der Spontaneität des Augenblicks, was geschieht. An der Oberfläche sieht es immer noch so aus, als führte ich die Gruppe. In der Tiefe ist es aber oft so, dass ich folge. Das Spannende daran ist, dass auf diese Weise die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits viel früher ihren eigenen Prozess steuern, als sie sich selbst bewusst dazu in der Lage sehen würden. Ab einer bestimmten Phase des Gruppenprozesses wird transparent, dass jeder die Verantwortung bereits für sich trägt und dass es gar nicht anders sein kann. Alles was es dann noch braucht, ist, bewusst ja dazu zu sagen.

Dies lässt sich gut auf Paarbeziehungen übertragen. Uns selbst einzugestehen, wie groß unser indirekter Einfluss auf die Partnerschaft gerade auch da ist, wo wir glauben uns anzupassen, kann uns zu unserer schöpferischen Kraft zurückführen.

Wenn Führen und Folgen nicht in ihrer jeweiligen Eigenart gewürdigt werden und nicht zwischen beidem gewechselt werden kann, dann gibt es oft einen Kampf um die Verantwortung, der sich in Vorwürfen und Schuldzuweisungen ausdrückt. Dann werden wir zu Opfern und Tätern. Diese Rollenverteilung ist so verhärtet, dass wir selten allein aus ihr herausfinden. Also erfinden wir eine dritte Rolle: Der Retter ist der Dritte im Bunde dieser Dynamik. Er muss nicht mal eine reale Person sein, es kann auch eine Wunschvorstellung sein: wenn doch nur ... Paradoxerweise stabilisiert aber gerade die Rolle des Retters oft die Situation, und zwischen Opfer und Täter muss sich nichts wirklich bewegen. Hanna hat das so erlebt:

Ich war mit Karla und Fred sehr eng befreundet, ich mochte sie beide. Aber sie hatten enorme Probleme damit, wenn er trank. Dann wurde er übergriffig und Karla fühlte sich bedroht, auch wenn er noch nie

handgreiflich geworden war. Nach jedem solchen Vorfall klagten mir beide ihr Leid. Sie waren sehr dankbar, sich bei mir ausheulen zu können. Fred versprach, mit dem Trinken aufzuhören und eine Therapie anzufangen. Karla holte sich von mir Unterstützung darin, Fred klarer Grenzen zu setzen. Ich fühlte mich jeweils sehr wichtig und von beiden gebraucht und gemocht. Aber das Frustrierende war: Es änderte sich nichts. Es war wie ein Kampf gegen Windmühlenflügel. Bis ich eines Tages zu beiden sagte: „Wisst ihr, ich mag euch gern, sehr gern sogar. Aber ich will von euren Problemen nichts mehr hören! Sucht euch einen anderen, der sich das immer alles anhört!“ Ich hatte tiefe Schuldgefühle, die beiden mit ihrem Problem so allein zu lassen.

Aber etwas Erstaunliches geschah: Zwei Wochen später zog Karla aus der gemeinsamen Wohnung aus. Fred begab sich eine Woche später tatsächlich in eine Entzugsklinik. Und jetzt versuchen die beiden einen Neuanfang. Ausgang ungewiss, aber es hat sich was getan!

Mit jeder der drei Rollen gehen typische Empfindungen einher. Das Opfer fühlt sich meist ohnmächtig und dabei wütend oder resigniert. Der Täter fühlt sich schuldig. Die Retterin fühlt sich in der Pose des Helfers zwar kraftvoll, ist aber oft am weitesten von ihren eigenen Bedürfnissen entfernt.

Der Kampf gegen den Täter ist aussichtslos, denn er stärkt den Täter in seiner machtvollen Rolle selbst dann, wenn dieser selbst seine Rolle ablegen will. Rettung aus dieser Dynamik finden wir, wenn wir als Erstes die Hoffnung auf eine Rettung von außen loslassen, denn genau diese Hoffnung stabilisiert oft das System.

Ohne Hoffnung können Opfer und Täter eine tiefe, oft existenzielle Verbundenheit erkennen, aus der es keinen Ausweg zu geben scheint. Genau dieses Erkennen, wenn es mit dem Herzen geschieht, löst sie aus ihrer unheilvollen Verstrickung und macht den Weg für neue Verhaltensweisen und für Vergebung frei.

Die radikale Vergebung⁶⁸ besteht darin zu erkennen, dass Opfer, Täter und Retter nicht nur Rollen, sondern auch verschiedene Bewusstseinszustände sind, die sich gegenseitig bedingen, brauchen

und anziehen. Wir können uns also bei unseren Mitspielern bedanken, die uns Erkenntnisse über unseren eigenen Bewusstseinszustand ermöglichen.

Unser Bewusstsein wird entscheidend durch Glaubenssätze geprägt. Gewöhnlich gehen wir davon aus, dass wir das glauben, was wir wiederholt erfahren haben. Es spricht aber Vieles dafür, dass das ab einem bestimmten Lebensalter genau umgekehrt ist: Wir erfahren immer wieder das, woran wir bereits glauben.⁶⁹

Unsere Glaubenssätze wirken oft wie sich selbst erfüllende Prophезeungen und liefern endlosen Stoff für fruchtlose Paarkonflikte, weil wir nicht sehen können, wie wir selbst die Regie führen. Oft instruieren wir unbewusst unseren eigenen Partner als den notwendigen Gegenspieler unserer Halbwahrheiten:

Jaya und Cliff sind seit drei Jahren ein Paar. Jaya ist von Bestellungen beim Universum⁷⁰ begeistert. Cliff ist eher ein Skeptiker. Bislang waren ihre unterschiedlichen Haltungen kein Problem, im Gegenteil, sie konnten sich gut gegenseitig respektieren und auch inspirieren.

Jetzt wollen sie zusammenziehen und suchen eine Wohnung. Seit sechs Monaten haben sie sich einiges angeschaut, aber das Richtige war noch nicht dabei. Sie beginnen sich gegenseitig Vorwürfe zu machen.

Jaya: „Ich bin sicher, wenn du dich etwas mehr mit mir darauf eingestimmt hättest, was wir suchen und wir es dann an den Kosmos klar abgeschickt hätten, dann wäre die Wohnung bereits da. Mit meiner Arbeitsstelle hat das bestens funktioniert. Aber die Wohnung betrifft uns ja beide, und ich fühle, dass du da nicht mitziehst.“

Cliff wird etwas sauer: „Willst du damit sagen, dass wir wegen mir noch nichts gefunden haben? Obwohl ich viel Zeit investiere, Zeitungen und Internet zu durchforsten, Anzeigen aufzugeben, Besichtigungstermine zu vereinbaren usw.? Das finde ich ganz schön unfair!“

Jaya: „Das ist eine ganz andere Ebene. Du verstehst nicht, was ich meine ...“

Cliff: „Doch, ich verstehe ganz gut. Ich verstehe nur nicht, warum du

bei deiner Bestellung deines Liebespartners vor drei Jahren nicht, bitte keinen Skeptiker!' mit angegeben hast?"

Die beiden haben ihren Humor noch nicht ganz verloren, was bei solchen Konflikten durchaus nicht selbstverständlich ist. Cliff spiegelt Jaya genau die Seite, wo sie die Verantwortung für den Misserfolg ihrer Bestellung noch nicht übernimmt. Jaya spiegelt Cliff eine Wirklichkeitsebene, zu der er noch wenig Zugang hat. Es kann höchst bedrohlich sein, wenn der andere das eigene Weltbild nicht teilt oder infrage stellt. Wie wir darüber fruchtbar und weniger furchtbar kommunizieren können, darauf kommen wir im nächsten Kapitel zurück. Der erste Schritt besteht darin, die Differenz anzuerkennen und den gemeinsamen Raum dadurch wachsen zu lassen. Dann können Cliff und Jaya eine Neugier aufeinander entwickeln: „Aha, so siehst und erlebst du das!“, ohne dadurch gleich die eigene Perspektive aufgeben zu müssen.

Den Aha-Effekt zu erreichen, ist besonders schwierig, wenn sich eine weitere beliebte Rollenverteilung zwischen Frauen und Männern etabliert: „Denk du für mich, ich fühl für dich!“ Der Ausgangspunkt ist der: Er sucht rationale Lösungsansätze, Sie möchte emotionale Einfühlung. Die geläufige Erklärung dafür, dass Frauen von der Venus, Männer hingegen vom Mars⁷¹ kommen, würde ich persönlich gern zum Mond schießen. Sie fördert leider eher oberflächliche Toleranz als tiefere Einfühlung und echtes Verständnis.

Ich gehe davon aus, dass Männer wie Frauen sowohl Verstand als auch Gefühle haben. Diese beiden Ebenen sind sich allerdings in unserer Kultur nicht gerade grün, und dieser Konflikt wird oft zwischen Mann und Frau ausgetragen. Im Modell der verschiedenen Ebenen unserer Psyche (siehe Abbildung 1, Seite 157) haben wir einige der Verwicklungen zwischen Kopf und Bauch anschaulich gemacht. In der Identifizierung von Frau mit Gefühl und Mann mit Verstand amputieren wir beide und schweißen sie anschließend unheilvoll zusammen.

Barbara und Klaus haben ein spezifisches Streitmuster. Wenn sie sich uneins sind, dann wird er immer logischer, und sie wird immer emotionaler. Beide finden die Reaktionsweise des anderen total unangemessen und nennen sie gefühlskalt bzw. irrational.

Barbara konnte gegen ihren Vater mit Logik nur verlieren: Er war Mathematiker, und er konnte alles so begründen, dass keine Widerrede mehr möglich war. Aber Barbara hatte gelernt, dass sie sich mit Irrationalität dafür rächen konnte. Damit konnte ihr Vater nicht umgehen und ließ sie irgendwann in Ruhe. Oft konnte sie sich auf diese Weise sogar durchsetzen.

Ganz anders bei Klaus. Er wuchs ebenfalls in einem eher rationalen Klima auf. Wenn er versuchte, sich mit einem Wutanfall oder unter Einsatz von Tränen durchzusetzen, dann kam er damit nicht weit: „Geh auf dein Zimmer, bis du dich beruhigt hast!“ hieß es dann. Wenn er jedoch, ohne sich irgendwelche Gefühle anmerken zu lassen, rational und plausibel sein Anliegen vortrug, dann waren seine Eltern ob seiner Klugheit so angetan, dass sie ihm so manchen Wunsch gern bewilligten.

In ihrer Partnerschaft prallen Barbara und Klaus mit ihren Strategien frontal zusammen. Das ist zunächst sehr unangenehm und schmerzhaft, gibt jedoch beiden die Gelegenheit, den jeweils unterbelichteten eigenen Aspekt zu entwickeln. Diese Gelegenheit machte von Anfang an einen großen Teil ihrer gegenseitigen Anziehung aus. Wenn sie nicht gerade streiten, dann findet Barbara Klaus' Cleverness nämlich richtig sexy, und Klaus erlebt Barbaras Gefühlsintensität durchaus als Lebenselixier. Gut, dass sie streiten, sonst würden sie in der gegenseitigen Funktionsübertragung stecken bleiben.⁷²

Wir haben alle Gefühle und wir alle haben einen Verstand. Indem wir das – was eigentlich banal sein könnte – anerkennen, nimmt die Rollenfixierung und -zuschreibung ab. Bei Barbara und Klaus können wir erkennen, wie ihre Fixierungen aus der eigenen Geschichte herrühren. Mit dieser Perspektive können wir besser verstehen, dass das Verhalten unseres Partners nicht gegen uns gerich-

tet ist, sondern es als eine Einladung nehmen, den jeweils anderen Pol zu integrieren und lieben zu lernen.

Jede Rollenzuweisung, die wir in Liebesbeziehungen vornehmen, trägt den Konflikt zu ihrer Auflösung bereits in sich, vor allem dann, wenn sie unbewusst ist. Egal in welcher Rolle, etwas in uns wird früher oder später dagegen rebellieren, weil unsere Essenz immer weniger Luft zum Atmen bekommt. Bevor wir das begrüßen, gehen wir oft erst durchs Tal der Tränen. Wenn wir gelernt haben, durch dieses Tal hindurch zu gehen, bekommen Konflikte eine andere Qualität.

Die besten Voraussetzungen für eine harmonische Partnerschaft schaffen wir, wenn wir Konflikte nicht scheuen, uns aber auch nicht darin verlieren. Dafür brauchen wir die Fähigkeit, auch bei gegensätzlichen Positionen die Gemeinsamkeit noch zu spüren oder zu ahnen, und sei es auch nur als unsere eigene Sehnsucht. Wenn unser innerer Raum zu klein ist und wir Gegensätze nicht aushalten, neigen wir entweder zu eskalierenden Streits, die immer bis zum Äußersten gehen, zum Beispiel bis zur Trennungsdrohung, oder wir tendieren dazu, allzu viel unter den Teppich zu kehren. Was sich dort ansammelt, kann bekanntermaßen ebenfalls durchaus explosiv werden. Und auch die Konfliktstrategie selbst kann zum Konflikt werden, wie bei Petra und Bernd:

Petra mochte keinen Streit. Wenn Bernd etwas lauter wurde, zog sie sich sofort zurück und ließ ihn ins Leere laufen. Das machte ihn nur noch wütender, und es gab hässliche Szenen. Einmal brachte er die ganze Nachbarschaft nächstens auf die Beine. Dies war Bernd so peinlich, dass er sich schwor, nie wieder so auszurasen. Er hatte Petra nie geschlagen, aber es war schon mal etwas in der Wohnung zu Bruch gegangen. Bernd fand mithilfe eines Therapeuten eine Notmaßnahme, die er anwenden konnte, wenn er wieder in Rage kam. So wurden die Eskalationen immer seltener.

Eine gewisse Zeit war Petra sehr froh darüber, aber dann merkte sie,

dass ihr etwas fehlte. Sie hatte immer weniger Lust auf Bernd, und das schien ihr selbst mehr auszumachen als ihm. Wenn sie das Thema ansprach, dann wiegelte er ab und sagte, das sei doch ganz normal, dass die Leidenschaft mit der Zeit abnehme. Jetzt kam Petra in die für sie selbst schizophrene Situation, dass sie sich nach den alten Streits sehnte, denn danach hatten sie oft den besten Sex gehabt. War das anders nicht möglich? Es dauerte noch einige Zeit, bis sie realisierte, dass sie ihren Mann mit ihrem Verhalten quasi ungewollt kastriert hatte. Ihre scheinbare Friedfertigkeit war ihre Waffe gewesen, und sie hatte sogar „gewonnen“. Aber es war ein bitterer Sieg. Diese Erkenntnis leitete einen neuen Prozess zwischen den beiden ein, in dessen Verlauf Petra sogar lernte zu schreien. Und das hätte sie sich nie träumen lassen: Es gefiel ihr sogar.

Der Paar-Teufel zieht seine Kreise

Konflikte sind notwendig, wenn wir in den Dilemmata zwischen Liebe und Beziehung, zwischen Essenz und Persönlichkeit nicht erstarren wollen. Manche Paare scheinen aber regelrecht konflikt-süchtig oder konfliktverliebt. Dann bilden die Konflikte sich selbst verstärkende Regelkreise, die sich zwar höchst lebendig und dynamisch anfühlen und auch so aussehen, aber im Kern ein gleich bleibendes Muster immerfort wiederholen. Auch hier kann es helfen, die paradoxe Dynamik solcher Teufelskreise zu durchschauen, damit sich in unserem Inneren wirklich etwas zu unserem Wesen hin bewegen kann. Aber wie geraten wir überhaupt da hinein?

Nach der Verliebtheitsphase, in der wir gern großzügig sind, kommt unweigerlich die Phase, in der wir uns fragen, ob wir nicht vielleicht zu kurz kommen. Vielleicht tragen wir diesen Konflikt heimlich aus, vielleicht offen. Aber es wäre ein Wunder, tauchte er in einer nahen Beziehung nicht irgendwann auf. Manchmal gerät er zu einem Teufelskreis, in dem wir immer mehr das fordern, was wir unbedingt brauchen, es aber immer weniger bekommen.

Unsere Kultur betrachtet Geben und Nehmen vor allem als ein Geschäft. Die Wirtschaft hat längst mehr gesellschaftlichen Einfluss als die Politik. Also machen wir auch im Kleinen unsere „Geschäfte“: Ich koche heute Abend, und du spülst ab. Ich gehe mit dir essen, und du schläfst später mit mir. Besonders romantisch klingen diese Deals nicht, weswegen sie selten ausgesprochen, sondern unerschwerig ausgehandelt werden. Je mehr daraus ein Tauziehen wird, desto mehr verlieren beide. Keiner gibt mehr freiwillig, und beide übersehen die tiefere Dynamik: Im Kern des Egoisten wohnt ein Altruist, im Kern des Altruisten ein Egoist:

- Der radikale Egoist, der es wirklich gut mit sich meint und alles für sein eigenes Wohlergehen tut, wird irgendwann entdecken, dass einem anderen Menschen etwas zu schenken, ihm selbst gut tut, ihn selbst sogar mehr beglücken kann als alles, was er bekommen könnte. Hirnforscher⁷³ haben kürzlich entdeckt, was wir Menschen eigentlich immer schon wussten, aber oft vergessen: Es macht Freude, das Leben eines anderen Menschen zu bereichern, solange wir das nicht unter Missachtung unserer eigenen Bedürfnisse tun. Unser Organismus schüttet Glückshormone aus, wenn wir einem anderen etwas Gutes tun dürfen. Das Prinzip Kooperation scheint uns Menschen mindestens genauso stark zu motivieren wie der Kampf ums Überleben. Wirkliche Egoisten werden also nicht so dumm sein, alles nur für sich zu wollen, denn das macht einsam, unglücklich und starr.
- Der radikale Altruist hingegen, der „Du zuerst“ zu seiner grundsätzlichen Maxime gemacht hat, ist im Innersten ein Egoist. Er hilft anderen Menschen, weil er damit sein eigenes Seelenheil erwerben, seine Schuldgefühle eindämmen oder Anerkennung verdienen will. Daran ist nichts Verwerfliches. Wenn der Altruist sich diese Motive jedoch nicht eingestehen kann, weil zum Beispiel eigennützige Motive für ihn tabu sind, dann wird er seine Ziele eben aus dem Unbewussten heraus verfolgen. Kein Wunder also, dass uns solche Menschheitsbeglucker spontan suspekt sind.

Es lohnt sich also nicht zu kämpfen, jeder Pol trägt sein Gegenteil bereits in sich. Unsere Bedürfnisse sind am besten dort aufgehoben, wo auch die Bedürfnisse anderer anerkannt werden. Egoistisch verhalten wir uns dann, wenn wir dem nicht vertrauen. Dann schotten wir uns ab und sorgen nur für uns. Wenn wir uns aber abhängig fühlen, werden wir versuchen, den anderen zu manipulieren. Wir können nicht glauben, dass unsere Bedürfnisse freiwillig erfüllt werden könnten. Also werden wir alles tun, aber niemals offen um das fragen, was wir uns zutiefst ersehnen. Eher werden wir darum kämpfen, auch wenn dies unseren Partner mehr und mehr in die Flucht schlägt.

Die entgegengesetzte Strategie bringt uns dazu, uns Bedürfnisse lieber ganz abzuschminken, anstatt zu riskieren, dass wir leer ausgehen. Mit ein bisschen spiritueller Vorbildung werden wir dazu tendieren, unsere Bedürftigkeit gleich ganz transzendieren zu wollen. Leider – oder zum Glück – ziehen wir dann eine Partnerin an, die diese Transzendenz partout nicht versteht und zum Beispiel immer weiter an uns klammert. In Reaktion darauf ziehen wir uns noch weiter zurück, und der Teufelskreis nimmt seinen Lauf.

Wo es ursprünglich um den Austausch von Geben und Nehmen ging, um den Umgang mit teilweise ähnlichen, teilweise ganz unterschiedlichen Bedürfnissen, geraten wir in ein Ungleichgewicht, bei dem es so aussieht, als wolle einer mehr als der andere. Besondere Brisanz bekommt diese Dynamik bei einem Ungleichgewicht an sexuellen Bedürfnissen. Ein solches Ungleichgewicht gilt als Unglück, ist aber nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Indem wir dagegen kämpfen, setzen wir auch hier einen Teufelskreis in Gang, der da lautet: „Je mehr du mich begehrt, desto weniger begehre ich dich!“. Einige Faktoren begünstigen seine Eskalation. Schauen wir uns eine typische Variante und die Struktur dieses Kreislaufes an:

Benno begehrt Anne. Anne übersetzt sein Begehren in einen Druck, selbst mehr begehren zu müssen. Um diesen inneren Druck loszuwer-

Paradoxes Begehren

Je mehr er begehrt, desto weniger begehrt sie.
Je weniger sie begehrt, desto mehr begehrt er.

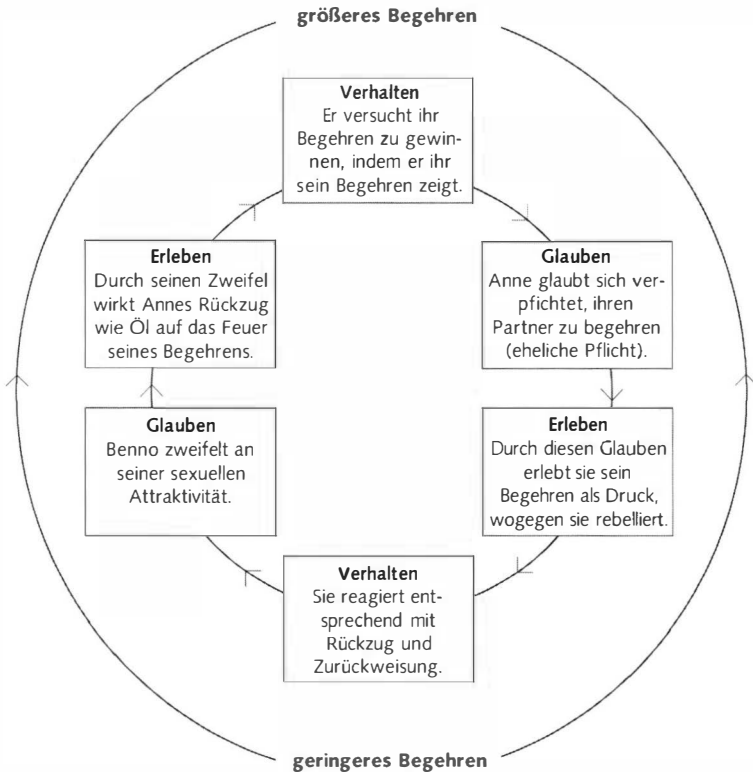


Abbildung 2

den, versucht sie, Benno dazu zu bringen, sein Begehren zu mindern oder zumindest zurückhaltender damit umzugehen. Sie tut das, indem sie Benno zurückweist oder indem sie sich selbst zurückzieht.

Benno empfindet das geringere Begehren und die Zurückweisung von Anne als Entwertung seines Begehrens. Um die schmerzhaften Selbstzweifel an der eigenen sexuellen Attraktivität nicht spüren zu müssen, sucht Benno die Bestätigung seines Begehrens durch Anne. Bleibt diese aus, begehrt er Anne umso mehr. Letztlich begehrt er aber nicht nur Anne, sondern vor allem auch ihre Bestätigung.

Ein solcher Zirkel wird sich, wenn er nicht gestoppt wird, immer weiter aufschaukeln. Er kann unterbrochen werden, wenn wir den Fokus nicht länger auf das Verhalten des anderen, sondern auf unsere eigenen Glaubenssätze richten, mit denen wir Öl ins Feuer gießen. Hinter diesen alten Überzeugungen liegen unsere unerfüllten Bedürfnisse:

- Benno braucht es, als sexueller Mann gewürdigt zu werden.
- Anne braucht es, als Frau in ihrem Begehren frei zu sein.

Indem beide zu diesen inneren Bedürfnissen vordringen, können sie sich füreinander einfühlbar machen, ohne ihre Unterschiedlichkeit dafür aufgeben zu müssen. Das paradoxe Geheimnis besteht darin, dass wir in einem Bedürfnis, dem wir selbst unsere Anerkennung und Wertschätzung schenken, unabhängiger von seiner äußeren Erfüllung werden, und dass dies die äußere Erfüllung oft leichter macht. So kann unterschiedliches Begehren in der Paardynamik einen kreativen Platz finden und sogar eine für beide heilsame Wirkung entfalten.

Wenn es uns in der Liebe gelingt, unsere Bedürfnisse beim Geben und Nehmen von Moralvorstellungen und Mangelfixierungen zu lösen und dem jeweiligen Pol auf den Grund zu gehen, dann können wir differenzieren: Manche Dinge tauschen wir wie bei einem Geschäft, und andere Dinge schenken wir, ohne Bedin-

gungen. Und manchmal bitten wir um etwas. Manche Bedürfnisse werden erfüllt, andere nicht. Wir lernen, mit all dem zu sein und jede Situation wird eine Gelegenheit, uns selbst und unserer Essenz näher zu kommen. So entwickelt sich aus dem Tauziehen um Geben und Nehmen zuweilen ein wunderbarer Tanz.

Dieser Tanz bezieht sich nicht nur auf den Tanz zwischen mir und dir, sondern auch auf das Wir. Viele Paare sehnen sich nach einem stabilen Wir-Gefühl. Zusammen durch dick und dünn zu gehen, in guten wie in schlechten Zeiten füreinander da zu sein, sich aufeinander verlassen zu können: Diese Sehnsucht ist weit verbreitet und geht tief. Manchmal wird allerdings gerade die Person enttäuscht, die sich am meisten für das Wir aufgeopfert hat:

Heike hat für ihre vierköpfige Familie ihren Beruf aufgegeben. Sie wollte ganz für Sandra und Carmen, ihre beiden Töchter, da sein. Später, als ihre Mutter pflegebedürftig wurde, hat sie auch diese noch in ihr Haus aufgenommen. Sie hatte jedes Verständnis dafür, dass Thomas oft erst spät von der Arbeit kam, und sie schätzte es sehr, dass sie durch seine gut gehende Firma ein Haus bauen konnten. Ihr Tag war ausgefüllt, und so merkte sie es gar nicht so recht, dass wirkliche Nähe zu Thomas nur noch selten stattfand.

Der Schock kam, als mit Carmen auch ihre zweite Tochter aus dem elterlichen Haus auszog und kurz darauf ihre Mutter starb. Sie hatte sich eigentlich sehr auf diese Zeit gefreut. Sie waren finanziell nicht drauf angewiesen, dass sie wieder Geld verdiente. Heike wollte sich deswegen in der Gemeinde engagieren. Aber sie wollte auch wieder mehr Zeit mit Thomas haben und hoffte, dass er jetzt in der Firma kürzer treten könne, wie sie es oft besprochen hatten.

Dann – sie sitzen beim Italiener, bei einer Pizza und einem guten Glas Wein – eröffnet ihr Thomas wie aus heiterem Himmel, dass er seit einem Jahr eine Affäre hat und sich mit dem Gedanken trägt, zu seiner Geliebten zu ziehen. Heike kann es erst nicht glauben, dann fängt sie an zu weinen, dann erstarrt sie. Es ist einfach zu schrecklich. Sie kann sich nicht anders schützen als zunächst alle Gefühle abzustellen.

Eine Freundin rät ihr, sich therapeutische Hilfe zu holen, was sie nach einigem Zögern dann auch tut. Sie geht innerlich durch die Hölle, aber durch die Unterstützung wird es ihr möglich, die ganze Bitterkeit, den Schmerz und die Trauer zu durchleben und langsam „wieder zum Leben zu erwachen“, wie sie selbst sagt. Nach fast zwei Jahren ist sie an dem Punkt, dass sie ohne Bitterkeit sagen kann: „Ich finde es nach wie vor nicht okay, wie Thomas mich hat sitzen lassen. Aber ich kann jetzt auch meine Seite sehen: Meine Selbstaufgabe für die Familie war nicht gesund. Ich habe damit auch die Nähe zu Thomas vermieden, und er hat sich furchtbar gerächt. Wenn ich jetzt sehe, wie ich mich in den zwei Jahren entwickelt habe und was vorher alles in mir brachlag, dann kann ich Thomas fast dankbar sein.“

Auch dies ist ein Teufelskreis: Ab einem bestimmten Punkt wird das *Wir* umso instabiler, je mehr wir in es investieren. Aus diesem Grund ist die Tragik von Heikes Geschichte typisch. Viele – mehrheitlich Frauen – stecken immer noch mehr Energie in die Partnerschaft oder in die Familie, obwohl „mehr Desselben“⁷⁴ schon lange nicht mehr den gewünschten Erfolg hat. Das „Heilmittel“ ist auch hier der innere Raum für unsere Individualität und nicht zuletzt für die Unvereinbarkeiten. Ein stabiles *Wir* ruht auf dem stabilen *Ich* und *Du*, und alle drei ruhen auf der Akzeptanz der Instabilität. Alle drei Pole bedingen sich gegenseitig. Einen Pol zu schwächen, bedeutet alle zu schwächen.

Wir unterbrechen die paradoxe Dynamik von Teufelskreisen, indem wir genau da innehalten, wo es uns am schwersten fällt: Mitten im Konflikt, mitten im Widerspruch, mitten im unerfüllten Bedürfnis, mitten im nicht erwiderten Begehren, mitten in unserer Ratlosigkeit und im Nicht-Wissen hören wir auf, das zu tun, was wir sonst immer tun. Und bleiben da und lassen uns überraschen, was jetzt geschieht. Oft fallen wir dann in unsere innere Tiefe, und eine völlig neue Tür geht auf in einen Raum, den wir uns nie hätten ausdenken können.

Grenzen und ihre Auflösung

In Liebesbeziehungen begegnen wir nicht zuletzt auch dem Grundwiderspruch, der unsere menschliche Existenz zutiefst prägt: Wir sind autonome Wesen und zugleich Teil von etwas Größerem. Wir erleben dieses Thema in Beziehungen als den Tanz von (oder Kampf um) Nähe und Distanz. In unseren romantischen Vorstellungen träumen wir davon, dass wir wie in einem barocken Gesellschaftstanz immer gleichzeitig aufeinander zu und voneinander weg tanzen, sodass sich Nähe und Distanz zu einer perfekten Harmonie ergänzen. Es wird jetzt niemanden mehr überraschen zu lesen, dass gerade die Ungleichzeitigkeit ein weiterer typischer Widerspruch ist, der inneren Raum beansprucht und herausfordert.

Paare, die sich nach einer Phase großer Nähe nicht gut loslassen können, sondern aneinander kleben, haben oft Mühe, genau diese Nähe, die sie nicht loslassen, wieder herzustellen. Nähe und Distanz eignen sich auch hervorragend für Polarisierung⁷⁵ und für einen Teufelskreis: Je mehr du Nähe einforderst, desto mehr meide ich sie. Darüber hinaus begegnen wir hier jedoch einer Grenze, die aufzulösen wir uns sowohl zutiefst ersehnen als auch zutiefst befürchten: die Grenze zwischen dir und mir. Wir werden diese Grenze jedoch nicht überschreiten, solange wir einer anderen Grenze nicht begegnet sind. Es ist die Grenze der uneingeschränkten Intimität und Nähe zu uns selbst.

Hermann Hesse deutet poetisch an, was wir in Beziehungen finden können, wenn wir genau dort nicht danach suchen:

Ich lernte, ich lange Vereinsamter, die Gemeinschaft kennen, die zwischen Menschen möglich ist, die das völlige Alleinsein gekostet haben.⁷⁶

Einsamkeit scheint das Gegenteil dessen, was wir in der Liebesbeziehung suchen. Die Fähigkeit zum Alleinsein und auch zur Einsamkeit ist eine der besten Voraussetzungen für wirkliche Nähe.

Sie gibt uns auch in großer Nähe die Fähigkeit, innerlich frei und uns selbst treu zu bleiben.

Uns mit einem Partner, den wir lieben, zu vereinigen, ohne uns dabei zu verlieren, ist ein großes Mysterium. Es hat zu tun mit der Polarität von Kontakt und Verschmelzung. Kontakt ist nur möglich an der Grenze, an der wir einem anderen Menschen begegnen. Für guten Kontakt brauchen wir also unsere klare Abgrenzung, die feine Linie zwischen Ich und Nicht-Ich. Unsere tiefste Sehnsucht im Kontakt ist jedoch – vor allem in der Liebe –, die Grenzen aufzulösen, eins zu werden und vollkommen zu verschmelzen. In diesem Paradox gehen viele Beziehungen verloren wie Schiffe im Bermudadreieck.

Manche Paare inszenieren regelmäßig – genau umgekehrt wie Petra und Bernd, die nach einem heftigen Streit intensiven Sex haben – nach einer tiefen sexuellen Verschmelzung einen Streit, weil sie anders ihr abgegrenztes Selbstgefühl nicht wieder aufbauen können. Andere entwickeln große Angst, klammern sich aneinander und projizieren die Bedrohung, sich wieder trennen zu müssen, nach außen. Wie können wir fruchtbar mit diesem Paradox umgehen, dass wir in der Erfüllung unserer tiefsten Sehnsucht uns selbst verlieren?

Auch hier hat die Hirnforschung mit der Entdeckung der Spiegelneuronen⁷⁷ interessante Neuigkeiten geliefert: In unserem Gehirn feuern die gleichen Hirnzellen ihre Informationen ab, egal ob wir eine Handlung selbst ausführen oder sie nur beobachten. Die Fähigkeit zur Empathie ist uns neurophysiologisch mitgegeben. Von der Gehirnfunktion her ist es völlig egal, wer von beiden etwas tut, denkt oder fühlt, und wer den anderen nur dabei wahrnimmt: Wir spiegeln uns, und neuronal geschieht bei beiden das Gleiche. Wer selbst handelt und wer sich in den Handelnden einfühlt, ist weitgehend irrelevant. Vieles spricht dafür, dass wir das als große Nähe oder gar als Einssein erleben.

Kein Wunder, dass uns das verwirrt, wenn wir unser Sein mit unserem Selbstbild verwechseln. Nur Letzteres können wir verlie-

ren und am Ende viel dabei gewinnen. Wir können unser Selbstgefühl und unsere Grenze nach jedem Ausflug in das Du nämlich dann am besten wiederherstellen, wenn wir jedes Mal unser Selbstbild erweitern. Es gibt kein Zurück mehr zu dem, der wir waren. Ich bin nach einer Vereinigung mit dir nicht mehr der, der ich vorher war. Etwas von dir entsteht auch in mir. Wenn mein Selbstbild dies zulässt, wunderbar. Wenn nicht, dann habe ich ein Problem: Ich glaube, mich verloren zu haben, und habe doch nur einen Teil meiner Illusionen verloren.

In unserem Versuch, Liebe und Beziehung zu verbinden, werden wir immer wieder scheitern. Das bedeutet nicht, dass wir uns immer wieder von unserem Partner trennen müssen, um einen neuen zu suchen. Es bedeutet, dass wir dort, wo wir wirklich lieben, mit den Grenzen unserer Persönlichkeit konfrontiert werden, die uns von dem abschneiden, was wir im Innersten sind. Die Grenzen in unseren Partnerschaften sind Spiegel unserer inneren Widersprüche. Sie brechen auf, je mehr die Urkräfte von Sex und Herz zusammenkommen. Wir versuchen, diese Urkräfte zu bannen, indem wir Rollen verfestigen und Teufelskreise etablieren.

Unser Widerstand gegen diese Urkräfte ist stark. Aber etwas in dir ist wahrscheinlich mindestens ebenso stark und fordert dich heraus, dein Selbstbild zu riskieren, um herauszufinden, wer du wirklich bist. Wenn du bis hierher gelesen hast, dann ahnst du es oder spürst es sogar. Bist du bereit, dieses Risiko einzugehen?

An dieser Stelle stehen wir vor einer grundlegenden Wahl: Gehen wir Beziehungen ein, um an dem festzuhalten, was wir gern über uns selbst und die Welt, in der wir leben, glauben wollen? Oder gehen wir Beziehungen ein, um über unseren eigenen Tellerrand hinauszuschauen? Und wo finden wir die Liebe, nach der wir uns sehnen?

Schattenboxen oder ganz werden

In Abbildung 3 sehen wir drei Bereiche unserer Psyche:

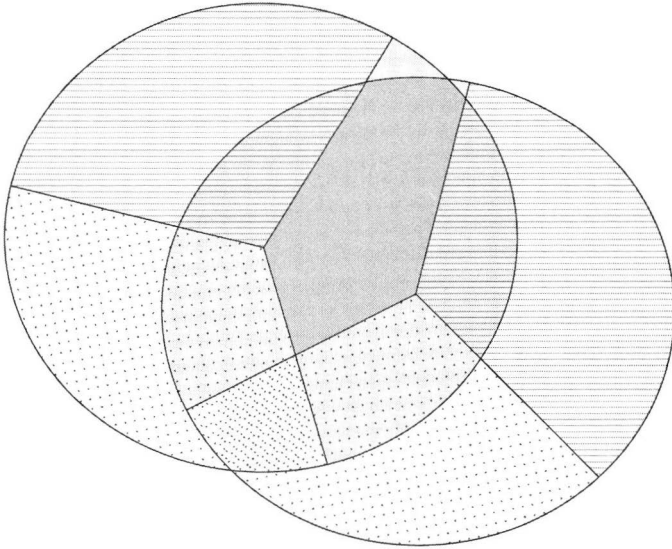
- den bewussten Bereich. Darin hat alles Platz, was wir als zu uns gehörig betrachten.
- den verbotenen Bereich. Hierhin gehören die Aspekte, die wir an uns nicht wahrhaben wollen, mit denen wir aber durchaus schon in Berührung gekommen sind. Dieser Bereich wird besonders gern auf andere projiziert. (Tabuzone)
- den unbekanntem Bereich. Mit diesen Seiten von uns sind wir noch kaum oder gar nicht in Kontakt gekommen. Hier sind wir sozusagen ein unbeschriebenes Blatt. (Neulandzone)

In jeder Begegnung und besonders in einer nahen Beziehung kommen diese drei Zonen mehr oder weniger in Kontakt mit den entsprechenden drei Zonen des Partners. Solange wir uns in den jeweils bewussten Zonen begegnen, kommen wir relativ gut miteinander klar oder können über Probleme leicht kommunizieren. Wenn ein Partner die Tabuzone des anderen berührt oder betritt, wird er damit entsprechende Abwehrreaktionen provozieren, manchmal aber auch eine große Anziehung oder gar beides. Hier kommen heftigere Gefühle ins Spiel, über deren Ursprung meist keine Klarheit besteht. Berührt eine Partnerin unsere Neuland-Zone, kann das mehr oder weniger Abwehr auslösen je nachdem, wie geschlossen oder offen unser Selbstbild ist und wie sehr wir es für unsere Identität brauchen. Dem einen kann es große Angst machen, wenn der Partner zum Beispiel in ein fernes Land reisen oder neue, unbekannte Sexualpraktiken einbringen will, der andere reagiert darauf begeistert und freut sich, Neues an sich selbst kennenlernen zu dürfen.

Aus den jeweils drei Zonen beider Partner ergeben sich neun verschiedene Kontaktzonen. Uns diese Zonen vor Augen zu führen, kann Klarheit darüber schaffen, was in unseren Beziehungen eigentlich vor sich geht, wenn wir uns verhaken.

Konstellationen des Kontaktes

Bewusst, unbekannt und verboten






-  unbekannter Bereich = partnerabgewandtes Kuchenstück
-  verbotener Bereich = unteres Kuchenstück
-  bewusster Bereich = partnerzugewandtes Kuchenstück

Abbildung 3

Kommen wir noch mal zu Lisa und Manfred zurück, die wir bereits im Zusammenhang mit ihren Inneren Kritikern kennengelernt haben (siehe Seite 166). Lisa war mit ihren Kontrollfragen Manfred heftig auf die Füße getreten, und Manfred löste mit seiner Distanzierung ihre Angst vor Verlassenheit aus. Betrachten wir ihre Dynamik mithilfe dieser Landkarte:

Manfred ist sich

- bewusst, dass er Freiheit braucht und zu viel Nähe nicht erträgt.
- Er ist sich zunächst nicht bewusst, dass Lisas Verhalten ihn an seine Mutter erinnert und wie viel Wut und Schmerz er diesbezüglich noch in sich trägt: die Tabuzone.
- Er ist sich auch kaum bewusst, dass er ein noch viel größeres Liebespotenzial in sich trägt und dass er sich darin eigentlich selbst mehr Nähe wünscht, solange ihn diese nicht einengt. Diese Sehnsucht gehört in die Neulandzone.

Sowohl die Tabuzone (Mutterbild) als auch die Neulandzone (Sehnsucht) haben eine Affinität zu Lisa, die beides gut „bedient“.

Lisa ist sich

- ihrerseits bewusst, dass sie sich Nähe wünscht und dass sie mit Zurückweisung nicht gut umgehen kann.
- Sie ist sich anfangs noch nicht bewusst, wie viel Schmerz aus der Erfahrung der emotionalen Unerreichbarkeit ihres Vaters noch in ihr steckt und wie die Abwehr dieses Schmerzes sie in ihr Kontrollverhalten treibt (Tabuzone).
- Sie ist sich auch noch nicht bewusst, an welchem Punkt sie selbst mehr Freiheit braucht. Da sie sich in Manfred verliebt hat, können wir vermuten, dass hier auch eine entsprechende unbewusste Sehnsucht nach etwas Ungelebtem in ihr schlummert, aber diese ist noch relativ Ich-fern (Neulandzone).

Wie kann nun das Modell uns helfen? Wir können es zur Selbst-

diagnose für die Zonen nutzen, die sich uns nicht direkt erschließen:

- Wo das Verhalten des Partners uns provoziert, uns „die Knöpfe drückt“ und heftige Reaktionen auslöst, handelt es sich um unsere eigene Tabuzone. Anstatt also viel Zeit darauf zu verwenden, den Partner von seinem „verletzenden Verhalten“ abzubringen, können wir uns an diesem Punkt uns selbst zuwenden. Hier haben wir wahrscheinlich als Erstes mit unserem Inneren Kritiker zu tun, der uns genau davon abhalten will.
- Wo der Partner uns fremd ist, wir darauf aber nicht verletzt, sondern staunend oder neugierig bis sehnsüchtig reagieren, handelt es sich wahrscheinlich um unentdecktes Territorium in uns.
- Wenn wir uns vollständig miteinander verhaken, dann sind unser beider Tabuzonen im Spiel. Dies macht klar, dass es überhaupt keinen Sinn hat, in verfahrenen Situationen Appelle an den Partner zu richten, wie wir das alle gern tun. Dieser wehrt sich dagegen, mit seiner Tabuzone in Kontakt zu kommen – genauso wie wir selbst. Anstatt in unserem Partner stellvertretend unseren Schatten zu boxen, können wir uns unserem blinden Fleck jetzt direkt zuwenden. Wir wissen zumindest, dass es ihn gibt. Wir können Kontakt mit unseren liebevollen und bewussten Ressourcen herstellen, und die innere Arbeit kann beginnen.

Wir haben in jeder Beziehungskonstellation immer die Wahl: Wir können mit unserem Schatten boxen oder den Raum der eigenen Selbstwahrnehmung erweitern. Oft bevorzugen wir das Schattenboxen. David Schnarch nennt es den „ganz normalen Sadismus“⁷⁸, den wir alle mehr oder weniger an unseren Liebsten auslassen, um nicht unsere eigenen Tabubereiche betreten zu müssen. Wenn wir uns unseren Sadismus eingestehen und seinen Hintergrund verstehen, dann wird klar, dass wir ihm nicht durch Moral beikommen, sondern durch wachsende Empathie mit uns selbst. Es ist die ehrlich gemeinte Frage, nicht die Antwort, die den Unterschied macht:

„Was berührt dein Verhalten gerade in diesem Moment in mir? Bin ich bereit, mich jetzt mir selbst zuzuwenden und all dem, was jetzt in mir berührt ist?“

Partnerschaft als Prozess des Erwachsenwerdens

Liebe in konkreten menschlichen Beziehungen zu leben, ist eine lebenslange Herausforderung. Es ist das genaue Gegenteil dessen, was uns das romantische Ideal suggeriert, denn dabei gilt:

Der Fokus liegt immer auf dem Objekt der Liebe und nicht auf unserer Liebesfähigkeit.⁷⁹

Wenn wir das umkehren und uns unserer eigenen Liebesfähigkeit zuwenden, dann kann es aber durchaus romantisch werden. Wo Hollywood-Filme ausblenden, weil die beiden sich endlich gekriegt haben, da steht das Hauptdrama noch bevor. Gleichzeitig brauchen wir die romantischen Ideale, um naiv genug zu sein, uns auf diesen tiefen und manchmal auch schmerzhaften Prozess überhaupt einzulassen. Insofern haben sie durchaus ihren Wert. Wenn wir ihnen allerdings derart auf den Leim gehen, dass wir bei jedem gravierenden Problem gleich die Beziehung infrage stellen nach dem Motto „Er (oder sie) war wohl doch nicht der (oder die) Richtige“, dann werden wir in Liebesdingen nie erwachsen.

Erwachsen werden bedeutet im Kern, dass wir

- Verantwortung für unsere Liebe übernehmen und nicht für die des Partners.⁸⁰
- Verantwortung für unsere Bedürfnisse übernehmen und dadurch frei werden, auf die Bedürfnisse des Partners unter Berücksichtigung unserer eigenen Bedürfnisse einzugehen.

- Verantwortung für unsere Wertvorstellungen übernehmen und sie dadurch nicht dem Partner überstülpen müssen.
- Verantwortung für die eigene Wahrheit übernehmen und realisieren, dass dies die Voraussetzung für Intimität ist.
- Verantwortung auch für die Intimität übernehmen. Das bedeutet erstens, dass wir unser inneres Risiko kennenlernen, uns mit unserer Wahrheit zu zeigen – auch wenn wir uns der Bestätigung durch den Partner nicht sicher sind. Und es bedeutet zweitens, dass wir der Wahrheit unseres Partners Raum geben können, auch wenn sie unsere Tabuzone berührt.

Alle Facetten des Erwachsenwerdens haben damit zu tun, dass wir unsere Unterschiedlichkeit und damit zuweilen auch Widersprüchlichkeit anerkennen oder sogar begrüßen können.

Wenn du nicht mit mir einverstanden bist, machst du mich reich.⁸¹

Differenzierung⁸² nennt David Schnarch den Prozess, durch den wir alle in unseren Beziehungen gehen und in dem wir reifen. Wir wachsen aus der emotionalen Verschmelzung heraus, in der wir nur durch Harmonie und Einverständnis Liebe, Glück und Erfüllung zu finden glauben. Durch Dilemmata und Gegensätze mit unseren Liebsten werden wir herausgefordert, unser Bewusstsein zu weiten, sodass Gegensätze darin Platz finden. Wenn wir uns diesem Prozess verweigern, bleiben wir letztlich fixiert auf den kleinsten gemeinsamen Nenner, auf den wir uns noch einigen können. Diese Einigung vermittelt zwar vordergründig Sicherheit. Wir bleiben aber auf unsere Persönlichkeitsmuster fixiert. Und nicht zuletzt erstickt auch die sexuelle Anziehung, die Polarität braucht.

Ob wir in unserer Differenzierung vorangekommen sind, können wir besonders gut an unserer Antwort auf die folgende Frage ablesen: Darf es mir gut gehen, wenn es dir schlecht geht? Patrick berichtet:

Ich musste um nahe Beziehungen immer einen Bogen machen, weil ich es nicht aushielt, wenn es meiner Partnerin schlecht ging. Es zog mich immer mitten hinein in ihren Sumpf, und dann blieb mir nichts übrig als der radikale Schnitt: raus aus der Beziehung. Ich erklärte mir das gern damit, dass Frauen eben geschult sind, mit ihrem Opferstatus Männer zu manipulieren. Und ich wollte mich nicht manipulieren lassen.

Mit Brigitte habe ich jetzt zum ersten Mal in meinem Leben den Mut, da zu bleiben, wenn sie jammert. Ich achte auf meinen Atem und spreche leise zu mir selbst: „Das ist Brigitte, der geht es schlecht, du musst gar nichts damit machen und du musst keine Lösung für sie haben und du bist auch nur dafür verantwortlich, wie es dir jetzt geht!“ Ich bete das vor mich hin wie ein Mantra. Es klingt albern, ich weiß, aber es hilft. Mir geht es gut dabei, ich bleibe in meiner Kraft. Und ich bin dann ganz überrascht, dass Brigitte sich nicht darüber beschwert. Im Gegenteil, sie sagt, dass sie froh ist, mich nicht mehr in ihren Sumpf hineinziehen zu können. Darin war ich ihr zwar nah, aber ich fing an, genauso um mich zu schlagen wie sie. Damit war niemandem geholfen, außer dass ich mich nicht schuldig fühlen musste. Aber der Preis dafür war definitiv zu hoch!

Erwachsenwerden in der Liebe stellt uns vor ein schier unlösbares Dilemma. Wie wachsen wir heraus aus der „Du zuerst!“-Dynamik: „Liebe du mich, dann liebe ich dich!“? Wie können wir Liebe geben, die wir selbst nicht empfangen haben? Wie können wir alle die Wunden, die wir als verletzte, liebesbegabte und liebeshungrige Wesen erlitten haben, in Katalysatoren unserer eigenen Liebesfähigkeit verwandeln? Zwei Schritte können uns hierbei entscheidend voranbringen:

- Wir erkennen das Grunddilemma der Liebe als eine *conditio humana*, als Merkmal unserer menschlichen Doppelnatur an: Wir sehnen uns einerseits nach der absoluten, bedingungslosen Liebe und werden diese Sehnsucht niemals aufgeben oder verraten. Und wir nehmen andererseits die Begrenzungen unserer Lie-

besfähigkeit an, ohne uns selbst oder jemand anderen deswegen zu verurteilen. Aus diesem Dilemma werden wir in unserem Liebenlernen gespeist, und zwar umso nahrhafter, je mehr wir es begrüßen. Esther Perel drückt es so aus:

Moderne Beziehungen sind Hexenkessel unversöhnlicher Sehnsüchte: nach Sicherheit und Nervenkitzel, Anerkennung und Transzendenz, behaglicher Liebe und wilder Leidenschaft. Wir wollen alles und wollen es mit ein und derselben Person ⁸³

- Wir entscheiden uns dafür, in unsere eigene Liebe zu investieren anstatt in die Liebe anderer. Als Kinder liebten wir hundertprozentig und bedingungslos. Dann lernten wir sehr schmerzhaft, dass wir uns zuweilen verstellen und verbiegen müssen, um die Zuwendung unserer Eltern und nächsten Bezugspersonen zu sichern. Wir lernten, die Aufmerksamkeit darauf zu richten, dass wir angenommen und geliebt werden, anstatt darauf, dass wir selbst lieben. Wir investierten in die Anerkennung anderer, selbst wenn das, was wir bekamen, nur ein dürrtiger Ersatz für wirkliche Liebe war. Für Kinder ist diese Strategie sinnvoll, wenn nicht überlebensnotwendig. Als Erwachsene bleiben wir Kind, solange wir an dieser Strategie festhalten. Unsere Entscheidung für unsere eigene Liebe beinhaltet wesentlich, dem inneren Kind gegenüber die Liebe zu entwickeln, die es damals vermisst hat. So können wir auch noch in fortgeschrittenem Alter nachreifen, erwachsen werden und kindliche Freude dabei empfinden.

Das Paradox der idealen Liebe

Intime Partnerschaften konfrontieren uns wie kaum etwas anderes mit dem ganzen Spektrum innerer und äußerer Widersprüchlichkeit. Damit wir vor lauter Bäumen den Wald noch sehen: Es geht

darum, jeden dieser Widersprüche an uns heranzulassen, damit er seine Wirkung auf uns entfalten kann und uns in einen Raum einlädt, der größer ist als alles, was wir uns vorstellen können.

Die ideale Liebe weiß darum, dass es ideale Liebe auf Erden nicht gibt. Die bedingungslose Liebe lässt auch die Bedingung der Bedingungslosigkeit fallen. Erfüllende Partnerschaft lässt Raum für die innere Leere. Wenn wir unseren Partner in seinem So-Sein annehmen und beglücken wollen, dann lassen wir ihn am besten auch unglücklich sein. Diese Paradoxien bekommen mit wachsendem Bewusstsein einen immer schöneren Klang. Sie werden in unserem Ohr von der dissonanten Missstimmung zur kosmischen Sinfonie, in der auch der gequälte, verängstigte Kleingeist in uns seinen Einsatz bekommt. Auf der Grundlage dieses paradoxen Verständnisses von Liebe und Beziehung können wir uns nun daran machen zu erkunden, wie wir dies konkret im Alltag umsetzen und wie wir es oft noch unbemerkt verhindern. Die Schlüssel dafür finden wir in unserer Kommunikation. Mit der Art und Weise unserer Kommunikation entscheiden wir, ob wir uns und unsere Umwelt wieder zurück in die Schubladen vermeintlicher Eindeutigkeit verstauen wollen oder ob wir uns für den alles einbeziehenden Raum des Seins öffnen.

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	11
Aufbruch aus dem Alltag	18
Die Kluft zwischen Alltag und Sehnsucht	21
Chancen zum Aufbruch	22
Das Risiko des Anders-Seins	26
Gibt es denn keinen Mann, der mir gewachsen ist?	28
Ur-teilen und Ur-vertrauen	31
Widersprüche sind Weckrufe	34
Vom Wahrnehmen zum Handeln	37
Die Kultur der Widersprüche	42
Abwenden oder hinschauen?	44
Was liegt hinter dem Spiegel?	46
Und nun?	62
Wie kann sich unsere Welt verändern?	65
Die gefühlte Revolution	67
Individuell und kollektiv lernen	69
Innere Widersprüche – Fluch oder Segen?	71
Das innere Chaos besichtigen?	72
Unsere Motivation	74
Polaritäten im Körper	76
Uns mit dem Körper anfreunden	78
Dialoge mit dem Körper	80
Gefühle haben ihre eigenen Gesetze	82
Typische gefühlte Widersprüche	84
Der Tanz von Wünschen und Hindernissen	86

Wer wagt Sicherheit und Risiko?	91
Die Hierarchie der Ängste und die Stufen ihrer Vermeidung . . .	95
Der Innere Kritiker und die Entwicklung von Selbstliebe	99
Gedanken schmieden Zwickmühlen	102
Warum fragen wir warum?	104
Wer bin ich?	105
Identität als kosmisches Missgeschick?	108
Reife und Nicht-Wissen	109
Sex und unsere Lust am Widerspruch	112
Weibliche und männliche Anatomie: ein Scherz der Natur? . .	114
Männer – sexuell einfach strukturiert?	117
Der Tanz der Gegensätze	119
Polare Energien	121
Chaotische sexuelle Dynamik	126
Der herausfordernde Weg zum Begehren	127
Selbstliebe zwischen Selbstbefriedigung und Selbstbelustigung	135
Lust haben müssen	139
Lust für mich oder Lust für dich?	142
Zu mir stehen oder mich auflösen?	143
Tabuzone Macht und Ohnmacht	146
Liebe und Partnerschaft – ein glückliches Paar?	149
Das Grunddilemma der bedingungslosen Liebe	151
Vom Sein zum Schutz – eine psychische Landkarte	155
Die inneren Widersprüche als Paarkonflikte	162
Sex und Liebe – kommen sie zusammen?	169
Wir brauchen Rollen – genauso wie ihre Überwindung	174
Der Paar-Teufel zieht seine Kreise	182
Grenzen und ihre Auflösung	189
Schattenboxen oder ganz werden	192
Partnerschaft als Prozess des Erwachsenwerdens	196
Das Paradox der idealen Liebe	199

Kommunikation – Brücken oder Gräben? 201

Wir sind eins und wir sind zwei 201
Übermittlungsfehler zwischen Sender und Empfänger 203
Ohne dich kein Ich 207
Alles, was ich dir antue, fällt auf mich zurück 209
Schutz vor Spiegelungen 213
Unsere Schutzstile 214
Ungestraft quälen? 218
Anders zusammen sein 222
Jenseits von Worten 226
Wahrheiten brauchen Lügner 230

Spiritualität – vom Dogma zum Paradox 232

Die Schwelle – die Widersprüchlichkeit anerkennen 234
Der Grundwiderspruch: Wir sind autonomer Teil eines
 größeren Ganzen 236
Wie real ist das Ego? 237
Das Ego annehmen 239
Körper und Geist 241
Jenseits von Gut und Böse? 244
Leben ohne Sicherheiten – Paradigmenwechsel 247
Unser volles Potenzial als Mensch leben 253
Wünschen und Loslassen 255
Zeitgemäße Spiritualität leben 256

Die Praxis 259

Nachwort 269
Dank 271
Der Autor 272
Bibliografie 273
Anmerkungen 275