

TEIL 3: Wie Beziehung möglicherweise funktionieren kann

Kommunikation

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

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

nicht ein in Worte fassen der Gefühle, zumindest nicht der Gefühle, die ein Ergebnis von Gedanken sind (und das sind die meisten).

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

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

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

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

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

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

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

Ich weiß nicht, ob Sie sich daran erinnern, dass Sie mehr sind als die Summe Ihrer Teile. Nicht nur mehr: Sie sind qualitativ ganz etwas anderes. Sie plagen sich zwar im „normalen Leben“ andauern mit Ihrem System herum, oder besser: es plagt Sie, aber Sie sind in der Lage, sich hin und wieder ein wenig davon zu distanzieren. Die beste Methode ist, so wenig wie möglich zu denken (Inhalte im Kopf im Kreis herum zu drehen, scheinbar logische Begründungen für alles Mögliche zu konstruieren, Das Geschehen zu analysieren und in die verschiedenen Kopf-Schubladen einzuordnen). Gerade hier, in dem Wunsch nach einer guten Kommunikation, wäre es ausgesprochen hilfreich,

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

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

freie Wahl (Sie wissen schon, innerhalb seiner Grenzen) in Kontakt zu treten oder auch nicht. Sie können niemanden dazu zwingen, mit Ihnen zu kommunizieren, Sie verstehen zu wollen, mit Ihnen eine Beziehung einzugehen, Sie zu lieben.

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

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

Ist es wahr?

Ist es notwendig?

Ist es freundlich?

Ist es der richtige Zeitpunkt?

Die Neue Frau, der Neue Mann

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Miteinander leben, miteinander lebendig bleiben

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Liebe als Entscheidung

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

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

Die Liebe hingegen ist vielleicht etwas anders. Liebe ist keine Entschei-

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

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

„Beziehungsarbeit“

Es gibt massenhaft Ratgeber zu dem konkreten Umgang mit bestimmten Beziehungsproblematiken. Zu den einzelnen Themen auch. Sie werden Bücher finden, die eine gewisse Herangehensweise postulieren, das nächste behauptet genau das Gegenteil. Ich kann Ihnen da leider nicht helfen, denn ich kenne Sie nicht. Ich werde auch nicht versuchen, hier noch eine Lösung anzubieten. Sie wissen auch, warum – falls Sie

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

Ich möchte, dass Sie mit Ihren Beziehungsthemen folgendermaßen vorgehen:

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

Sie nehmen sie ernst (das erst recht nicht).

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

Worum geht es hier wirklich?

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

Was habe ich selber da für ein Bedürfnis?

Wie viel hat es tatsächlich mit meinem Partner zu tun?

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

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

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

Sie treffen KEINE Entscheidung.

Und dann, erst dann:

Sie sprechen mit Ihrem Partner. Nein, nicht zwischen Tür und Angel

„ach ja, Schatz, was ich Dir sagen wollte...“, nein, auch nicht aus einem spontanen emotionalen Moment heraus. Nein, sie erschlagen, überwältigen oder erschrecken den Anderen nicht mit Ihren Erkenntnissen und Einsichten. Sie machen einen „Gesprächstermin“ aus, wo Sie beide Ruhe und Zeit haben. Dann sprechen Sie. Von IHREN Erkenntnissen, von all dem was Ihnen klar geworden ist und Sie sprechen NUR von sich. Sie lassen den anderen außen vor.

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

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

Das möchte ich!

Uns selbst und Beziehung neu erfinden

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

Oscar Wilde

Es liegt in dieser unseren Zeit eine große Chance, eine große Aufgabe und eine große Verunsicherung. Wir alle, die wir nach Freiheit rufen und uns über all das beklagen, das uns einengt, unseren Freiraum beschneidet und uns in irgendwelche engen Schubladen presst, müssen vielleicht doch zugeben, dass eine zu große Freiheit durchaus auch

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

Lebewesen, denen sie ein Zuhause ist. Und einen neuen Umhang mit dem Menschen, den wir uns zum Gefährten für eine Wegstecke unseres Lebens gewählt haben.

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

Utopie? Wahrscheinlich. Machbar? Auf jeden Fall!

Etwas zum Schluss und zum Beginn

Vergessen Sie eins nicht: all das hier sind Gedanken. Anregungen. Es soll dazu dienen, dass Sie es mit Ihren Gedanken, Gefühlen und Weltbildern abgleichen. Dass Sie sich damit auseinandersetzen und möglicherweise Ihre Sichtweisen in Frage stellen, überdenken, revidieren oder für sich bestätigen. Das ist kein Glaubenssystem. Keine Anleitung für das Leben. Kein neues System, das Sie auf das alte drauf setzten sollen. Es ist auch nicht dazu gedacht, dass Sie das, was Ihnen von Vorteil erscheint herauspicken, um damit das zu rechtfertigen was Sie tun. Sollten Sie diesbezüglich in Versuchung geraten, erinnern Sie sich an das Thema Verantwortung. Ja, Sie können machen, was Sie wollen. Und ja, oft liegt die Reaktion auf das was wir tun nicht in dieser Handlung, in diesem Wort, sondern in der Interpretation des anderen, in seinem System, in seinen Verletzungen und Erfahrungen. Das bedeutet allerdings nicht, dass wir einfach sagen können: „ich kann ja nichts dafür! Wenn der oder die so gestrickt ist wie sie gestrickt ist, dann ist das ihr

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