

Wie (Liebes-)Beziehungen gelingen

Wer mich näher kennt, wird vielleicht zuerst einmal fragen, wie jemand, der zwei „gescheiterte“ Ehen hinter sich hat und gerade solo ist, etwas Sinnvolles über gelungene Beziehungen schreiben kann. Nun, es geht, ihr werdet schon sehen ☺.

Die Frage ist erst einmal, sind diese Ehen gescheitert? Für mich nicht, sie sind einfach beendet. Es waren Lernzeiten für mich, wie viele andere Beziehungen auch. In Beziehungen lernt man am meisten. Und dabei ist es egal, welche Beziehungen das sind, Eltern-Kind-Beziehungen, freundschaftliche oder kollegiale Beziehungen, was auch immer. Es ist die Schule des Lebens. Sogenannte „Liebes-Beziehungen“ liefern natürlich ohne Frage das größte Lernpotenzial, weil hier die intensivste Nähe besteht und die Verletzlichkeit hier am größten ist. Und hier habe ich sehr vieles gelernt. Gescheitert ist nur etwas, wenn nichts gelernt wurde und das passiert nie. Nicht lernen geht einfach nicht. Man lernt vielleicht nicht gleich alles, was da gelehrt wird und dann muss eben das, was noch nicht gelernt wurde, wiederholt werden ☺.

Wir begegnen auf unserem Weg zur höchsten Liebe unterschiedlichen Partnern, die unserer jeweiligen Bewusstseinsentwicklung entsprechen. Wir gehen genau mit dem Partner in Resonanz, den wir für die nächsten Entwicklungsschritte brauchen. Ein Grund, warum Partnerschaften enden, ist wenn keine Entwicklung mehr stattfindet, wenn Stagnation eintritt. Ob die offizielle Partnerschaft dann trotzdem bestehen bleibt oder nicht, spielt dabei keine Rolle. Viele Ehen bleiben weiter bestehen auch wenn sie beendet sind, aus falschen moralischen oder romantischen Vorstellungen heraus, aus dem Nichtanerkennen des Endes heraus oder wegen diversen Ängsten, z.B. aus Angst vor Einsamkeit, vor Verlust von Sicherheit oder Zugehörigkeit usw. und vor allem aus dem Mangel an Mut, diese Ängste zu überwinden.

Vieles habe ich auch gelernt durch meine Kinder, durch meine Eltern und natürlich durch meine diversen Lehrer in Ausbildungen, durch Freunde, durch Bücher, durch Selbstreflexion und durch meine Arbeit in der Praxis. Alles letztlich Beziehungsarbeit ... in Beziehung sind wir letztlich immer ... und überall.

Natürlich ist dieses Thema sehr umfangreich und ich kann innerhalb eines Newsletters entsprechend nur Teilaspekte betrachten, ich erhebe also hier keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ich teile nur meine persönlichen Gedanken und Erkenntnisse mit, die ich für essenziell halte, weiter nichts.

Liebe und Beziehung ist DAS zentrale Thema unseres Lebens. Nichts ist uns wirklich wichtiger als das, auch wenn es manchmal so scheint, als ob wie lieber frei und unabhängig wären und/oder der Job, die Karriere, das Haus, das Auto oder der Urlaub wichtiger wären. Jeder weiß in seinem Inneren, dass dem nicht so ist.

Du kannst alles verlieren – doch die Liebe bleibt ... bis an das Ende aller Dinge. Ohne die Liebe ist alles nichts. Leben heißt Lieben, nicht umsonst ist die Ähnlichkeit der Worte!

Die Liebe

(1.Korinther 13)

Ohne Liebe bin ich nichts.

**Selbst wenn ich in allen Sprachen der Welt,
ja mit Engelszungen reden könnte,**

aber ich hätte keine Liebe,

so wären alle meine Worte hohl und leer,

ohne jeden Klang,

wie dröhnendes Eisen oder ein dumpfer Paukenschlag.

Könnte ich aus göttlicher Eingebung reden,

**wüsste alle Geheimnisse Gottes,
könnte seine Gedanken erkennen
und hätte einen Glauben, der Berge versetzt,
aber mir würde die Liebe fehlen,
so wäre das alles nichts.**

**Selbst wenn ich all meinen Besitz an die Armen verschenken
und für meinen Glauben das Leben opfern würde,
hätte aber keine Liebe, dann wäre alles umsonst.**

Noch eine Anmerkung: wenn ich von „Partner“ spreche, so meine ich sowohl die männliche als auch die weibliche Form, ich spare mir nur immer die doppelte Ausführung Partner/Partnerin.

So und nun widme ich mich den partnerschaftlichen Beziehungen, bzw. Liebesbeziehungen. Die Fragen, die sich grundsätzlich stellen, sind:

Was sind eigentlich „gelungene (Liebes-)Beziehungen“? und

Warum „scheitern“ immer wieder so viele?

Fangen wir doch bei der zweiten Frage an, die Antwort auf die erste Frage, ergibt sich dann am Ende. Nur eines vorab, eine „gut funktionierende“ Beziehung ist für mich keine wirklich gelungene Liebesbeziehung ... oberflächliche Harmonie und „nie Streit“ sind für mich auch keine Indizien dafür. Ich hatte gut funktionierende Ehen mit wenig Streit. Nach außen sah alles ganz harmonisch aus. Das was für mich wirklich zählt ist aber etwas ganz anderes.

Oberflächlich gesehen gibt es für das „Scheitern“ sehr viele Gründe, „es passt nicht“, „er ist zu grob“, „zu aggressiv“, „sie ist zu empfindlich“, „er arbeitet zu viel“, „sie ist zu fordernd“, „er ist nicht feinfühlig“, „sie will immer reden“, „er hängt lieber mit Freunden rum“, „sie ist zu launisch“, „die Sexualität funktioniert nicht“ oder „macht keinen Spaß mehr“, und und und.

Schaut man aber in die **Tiefe**, so sehe zumindest ich, nur einen einzigen Grund: **Nicht-Authentizität.**

Jetzt kommt vielleicht: aber ich bin doch immer ehrlich! Und ich gebe mein Bestes!

Wirklich?

Bei der Mehrheit der Menschen stimmt es nicht, dass sie ehrlich sind, das ist meine Erfahrung. Sie sind noch nicht einmal ehrlich zu sich selbst. Das klingt hart, und ist vielleicht überraschend. Nichtsdestotrotz ist das wahr und vermutlich gehört ihr, liebe Leser, auch dazu.

Das fühlt sich jetzt nicht gut an, gell? Klingt wie ein Angriff ... aber das ist es nicht, bleibt dran, ich erkläre mich.

Gehen wir nochmal ein Stück zurück. Ich fasse mal so die Hauptgründe, die zum „Scheitern“ führen, die unter der Oberfläche liegen, zusammen, ich bezeichne diese Ursachen mal als die erste Tiefe ☺

1. Erwartungen

Erwartungen provozieren Enttäuschungen.

Enttäuschungen sind letztlich das Ende einer Täuschung und per se nichts Negatives – also sind Erwartungen auch nicht negativ - falls das jemand jetzt gedacht hat ☺

Aber trotzdem können sie Ursachen für Konflikte sein. Nämlich dann, wenn ich auf der Erfüllung der Erwartung oder des Wunsches bestehe und/oder mein Befinden davon abhängig mache.

2. Bedürfnisse

Warum haben wir Erwartungen? Weil wir Bedürfnisse haben und diese gerne erfüllt hätten. Wir kommen alle als bedürftige Wesen auf die Welt und bekommen sie mehr oder weniger erfüllt. Je älter wir werden, desto mehr können und sollen wir unsere Bedürfnisse selbst erfüllen, oder? Manche Bedürfnisse werden allerdings in der Kindheit nicht ausreichend erfüllt und diesen wird deshalb auch im Erwachsenenalter oftmals „nachgejagt“. Z.B. das Bedürfnis nach Nähe, nach Liebe, nach Zärtlichkeit, nach Geborgenheit, nach Verständnis, nach Sicherheit, nach Anerkennung, nach Zugehörigkeit, nach Bindung, nach Wertschätzung usw. Die Erfüllung dieser Bedürfnisse erwarten wir dann von unserem Partner, mehr oder weniger unbewusst. Wenn Partner gut aufeinander eingestellt und sensibel sind, nehmen sie die Bedürfnisse des anderen wahr und versuchen sie auch zu erfüllen. So weit so gut, ein Geben und Nehmen. Solange das ausbalanciert ist, „funktioniert“ es. Ist jedoch einer bedürftiger als der andere, kommt die Waage irgendwann in Schiefelage. Einer gibt mehr als der andere, einer nimmt mehr als der andere – und dann wird's kompliziert. Die Beziehung bricht dann zusammen, sobald einer diese Schräglage nicht mehr akzeptieren will oder aushalten kann.

Wir sollten realisieren, dass ein Partner **nicht** dazu da ist, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Dazu sind wir selbst da. Wir und niemand anderes sind für die eigenen Bedürfnisse zuständig! Erwachsen sein heißt, die volle Verantwortung zu übernehmen, für sich selbst. Es heißt aber auch nicht, dass man keine Bedürfnisse mehr haben darf! Es heißt auch nicht, dass man keine Bedürfnisse mehr äußern darf. Nur auf die Erfüllung aller unserer Bedürfnisse durch einen einzigen, bestimmten Partner sollten wir nicht bestehen. Denn das muss zu Enttäuschungen führen. Wenn wir das verstanden haben, haben wir schon mal eine gute Basis für gelingende Beziehung.

Übrigens zähle ich das „Fremdgehen“ nicht unbedingt zu den beziehungszerstörenden, sondern zu den beziehungserhaltenden Maßnahmen. Warum nicht? Weil ein Partner, der etwas in einer Beziehung, die er halten möchte, nicht bekommt, es sich woanders zu nehmen versucht. Er erfüllt sich damit selbst seine eigenen Bedürfnisse. Das ist erwachsen! Ich empfinde diese Lösung nicht als besonders erstrebenswert, nicht dass wir uns hier falsch verstehen, ich sehe es eher als eine Notlösung. Das „Fremdgehen“ wird allerdings meist nicht als ein Lösungsversuch gesehen, sondern eher als Vertrauensbruch, Enttäuschung, Angriff oder Provokation. Diese Sichtweise möchte ich hiermit entschärfen bzw. ändern. Ich empfinde das „Fremdgehen“ immer noch besser, als in Depression, Burn-out oder in Krankheit und Tod auszuweichen.

Fremdgehen sollte also als Symptom gesehen werden und entsprechend behandelt werden, frei von Verurteilung. Ich verurteile ja auch niemanden weil er krank ist oder stirbt. Das Problem, das beim Fremdgehen entsteht, ist, dass es meist heimlich geschieht, weil es als Fehlverhalten gewertet wird. Und die Gründe, die dazu führen werden natürlich ebenfalls geheim gehalten. Und deshalb ist es letztendlich eine Sackgasse.

**Vergesst nicht, dass die beste Beziehung die ist,
wo eure Liebe füreinander
euer Bedürfnis, einander zu brauchen übersteigt.**

[14. Dalai Lama]

Doch es gibt ja noch mehr Bausteine:

3. Re-Aktion

Wir alle haben nun trotzdem Erwartungen und Bedürfnisse. Wie re-agieren wir nun auf die Nichterfüllung unserer Bedürfnisse?

Wir reagieren mit Trotz, mit Ärger, mit Rache, mit Aggression, mit Depression, mit (sexuellem) Rückzug, mit Resignation, mit Ignoranz, mit Aushalten, mit Aufopfern, mit Autoaggression, mit Krankheit, mit Essen, mit Sucht, mit **Suchen** im Außen nach dem was fehlt ...

Viele individuelle Möglichkeiten und jeder kennt sie, oder?

Was wäre denn eine zielführendere Reaktion - sprich Lösung?

Agieren statt re-agieren. Agieren heißt handeln. Handeln kann ich nur, wenn ich Verantwortung übernehme. Indem ich Verantwortung dafür übernehme, wie es mir geht, werde ich zum Schöpfer meiner Realität. Wenn ich die Verantwortung dafür, wie es mir geht, abgebe, an den Partner z.B., die Schuld für meine Gefühle beim Partner suche, dann mache ich mich zum Opfer und ihn zum Täter. Ich gebe damit meine Macht ab. Ich gebe dem Partner somit Macht über mich. Ich bin von seinem Verhalten abhängig. Das hat den oberflächlichen Vorteil, dass ich mich nicht selbst schuldig fühlen muss, sondern die Schuld jemand anderem abgeben kann. Doch das ist eine Illusion! Der Partner ist unschuldig! Nur ich selbst bin – als Erwachsener – verantwortlich für meinen Zustand, wie auch immer er ist.

Wenn wir wieder die volle Verantwortung für uns selbst übernehmen, dann sind wir wirklich erwachsen und unabhängig, Schöpfer, statt Opfer. Dazu muss ich allerdings mein „Schwert aus der Scheide“ nehmen, was nichts anderes heißt als: ent-scheiden! Ich muss entscheiden, dass ich die volle Verantwortung für mich selbst und mein Leben übernehme.

In welchem Maß ich sinnvoll und zu meinem besten agieren kann, hängt von meinem Bewusstseinszustand ab. Von dem Bewusstsein, was ich wirklich fühle und was ich brauche, damit ich mich wirklich gut fühle. Also gilt es, selbst-bewusst zu werden. Sich des eigenen Selbstes bewusst zu werden. (s. Newsletter „Erkenne Dich selbst“). Erst wenn ich mir meiner selbst bewusst bin, kann ich auch entscheiden.

4. Kommunikation

Worüber reden wir? Führen wir sinnvolle Kommunikation? Für Alltäglichkeiten sicherlich. Es wird viel geredet, darum geht es nicht.

Es geht darum, ob wir auch unsere Bedürfnisse und Verletzungen kommunizieren. Wie soll der Partner sonst wissen, was wir brauchen oder was uns verletzt? Wie sollen wir sonst wissen, was der andere braucht oder was ihn verletzt? Natürlich hätten wir gerne, dass der andere uns unsere Wünsche von den Augen abliest und sie ungefragt erfüllt. ☺ Aber wir wissen doch alle, dass das meistens nicht funktioniert, oder? Die Fähigkeit zur Hellsichtigkeit ist doch bei den meisten sehr weit eingeschränkt ...

Also kommunizieren. Und zwar das um was es **wirklich** geht.

Kommunikation ist eine angemessene Art, zu agieren und reagieren. Es ist eine speziell dem Menschen gegebene Gnade. Wir sollten sie nutzen. Wir können unsere Bedürfnisse kommunizieren, genauso wie unsere Verletzungen. Wir müssen uns nicht, wie die Tiere die Köpfe einrennen. Natürlich gibt es auch „gewaltige“ Worte und wahre Wort-„Gefechte“ ... nun, wer das mag, kann auch das tun, ein ordentliches Gewitter hat auch Reinigungskraft. Doch dazu muss es gar nicht kommen, wenn man rechtzeitig für „Hygiene“ sorgt; für Gedankenhygiene und Gefühlshygiene.

Klar darüber kommunizieren, was uns verletzt und was wir uns wünschen, das ist doch ganz einfach, oder? ☺

5. Fühlen

Warum kommunizieren wir nicht gerne über das, was uns wirklich wichtig ist, über das, was uns wirklich berührt und bewegt, über unsere Gefühle und besonders über das, was uns verletzt hat oder was wir uns wünschen? Weil wir es nicht gelernt haben. Weil wir uns dann schwach fühlen. Wir wollen keine Schwäche zeigen, wir wollen uns unverletzlich zeigen. Unbesiegbar. Niemand kann uns was anhaben. Damit verbinden wir Stärke. Doch, ist das wahre Stärke? Und wenn nicht, was ist dann wahre Stärke? Dazu später.

Erst einmal zu den Verletzungen. Wie gehen wir also damit um, wenn wir verletzt sind und dies – oft nicht mal vor uns selbst - zugeben oder zeigen wollen? (so viel zur Ehrlichkeit)

Wir verdrängen oder ignorieren sie oder wir gehen zur Verteidigung oder zum Gegenangriff über. Das sind zwei Seiten einer Münze: Die eine Seite sagt „ich will's nicht wahrhaben“ die andere sagt den „Kampf“ an. Beides letztlich ineffektiv, oder? Gehe ich in den Kampf, sprich in die Aggression, dann verletze ich evt. den anderen wieder und es entfacht sich ein Machtkampf, ein „Krieg“, in dem es letztlich nur Verlierer gibt. Es gibt keinen wirklichen Sieger, solange es einen Verlierer gibt. Ein wahrer Sieg ist nur, wenn beide gewonnen haben. Wenn ihr das verstanden habt, führt ihr nie wieder Krieg ... In Beziehungskämpfen gibt es vielleicht dann jemand, der sein „Recht“ bekommt, vielleicht weil er die besseren Argumente findet (nicht hat, sondern findet ... es müssen nicht wirklich die besseren Argumente sein). Oder vielleicht weil einer der Harmonie wegen nachgibt oder was auch immer.

Ignoranz und Verdrängung sind dagegen Konfliktvermeidungsstrategien. Ich ignoriere einfach, dass ich verletzt bin, nehme es gar nicht mehr wahr. Warum tun wir das? Weil wir in der Kindheit gelernt haben, dass es nicht gerne gesehen wird, wenn wir Verletzungen zeigen oder gar Gefühlsausbrüche haben, wie z.B. Weinen, Wut, Eifersucht oder Trotz. Wenn wir sie ausgedrückt haben, folgten enttäushtes oder unsicheres Verhalten der Erwachsenen, Strafe, Liebesentzug oder ähnliches. Also setzt sich in mir fest: solche Gefühle sind nicht gut, sind falsch, sind „negativ“, erzeugen Unsicherheit, werden bestraft, dürfen nicht gezeigt und am besten erst gar nicht gefühlt werden. Infolgedessen unterdrücken wir sie, ignorieren sie immer häufiger, spalten sie ab, fühlen sie schließlich gar nicht mehr. Genauso passiert das natürlich auch mit „guten“ Gefühlen, manchmal können Erwachsene nicht aushalten, wie begeistert, wie glücklich ein Kind ist und bremsen es mit Aussagen wie: „freu dich nicht zu früh“ oder „das Glück hält nicht ewig“ oder „beruhig dich mal“ ... Auch Liebe dürfen wir nicht zu jedem Menschen beliebig fühlen und ausdrücken, oder? „Gute“ moralische Vorstellungen setzen hier klare Grenzen in unseren Gefühlsbereich. All dies führt zur Abspaltung unserer Gefühle. Gefühle verbinden uns aber mit unserer Seele. Deshalb beobachten wir auch immer mehr „seelenlose“ Menschen, Menschen ohne Mitgefühl. Denn wer nicht mehr fühlen kann, kann auch nicht mehr mitfühlen! Also, wenn wir verdrängen und ignorieren ist das auch nicht die Lösung. So schaffen wir den Konflikt nicht aus der Welt, wir verschieben ihn nur. Wir glauben uns in Sicherheit, wenn wir diese Gefühle nicht mehr fühlen. Fühlen uns in gewisser Weiser stark. Doch auch das ist Illusion! Das Konfliktpotenzial wird uns irgendwann auf irgendeine Weise einholen, das ist sicher! Keine Energie geht verloren – auch hier gilt der Energie-Erhaltungssatz.

Wo geht sie denn eigentlich hin, die Energie, die wir nicht zulassen? Die wir ausbremsen, blockieren? Nun, sie machen Blockaden. Wo Energie nicht mehr fließt, entsteht ein Stau und infolgedessen Krankheit. Die blockierte Energie wird sich früher oder später in Krankheit manifestieren. Oder sie wird übertragen auf andere Personen, auf Personen, die sich nicht schützen können, auf Kinder z.B. oder auf

Partner. Diese übernehmen diese Energien aus Liebe. Aber das löst nicht wirklich das ursprüngliche Problem, es hilft uns nur, zu überleben, der „Stress“ wird verteilt. Sobürde ich meinen Kindern oder meinem Partner, ja manchmal auch Freunden meinen unbewältigten Stress auf. Wollen wir das wirklich? Nein, denn der Stress wird dadurch nicht weniger, wie es auf den ersten Blick vielleicht erscheint, sondern mehr. Dann geht es nämlich auch dem Partner oder den Kindern schlecht und dann mache ich mir hierüber Sorgen und kümmerge mich dort – letztlich um meine eigenen Probleme ;-). Da wäre es doch einfacher, gleich bei sich selbst anzufangen, oder?

Also, was ist denn nun die Lösung?

Die Verletzungen wahrnehmen! Aha, klingt einfach, oder? Was macht die Verletzung eigentlich aus? Wodurch zeigt sich eine Verletzung? Sie zeigt sich durch ein Gefühl. Ich fühle mich angegriffen, traurig, vernachlässigt, verzweifelt, nicht gesehen, nicht wertgeschätzt, hilflos, machtlos, beschämt, zornig, usw.

In meiner Praxis ist das mittlerweile die von mir am häufigsten verwendete Frage: „Wie fühlst Du Dich?“ Und es ist sehr erstaunlich, wie oft intellektuell darauf geantwortet wird, indem z.B. die Situation nochmal beschrieben wird. Oder auch ein Körpergefühl beschrieben wird (immerhin ☺). Ich wiederhole diese Frage dann und frage: wie fühlst Du dich emotional? Ich frage einfach so lange, bis der Patient eine Idee davon bekommt, was ich eigentlich wissen will und dann können wir weiterarbeiten.

Also, ich muss das was ist, die Wirklichkeit, das was wirkt, erst einmal selbst wahrnehmen! Ohne das ist alles sinnlos, Symptombehandlung, das leuchtende Öllämpchen im Auto einfach zugeklebt. Das funktioniert nicht.

So, ich nehme also meine Gefühle wahr und jetzt? Nun, das Beste ist, sie willkommen zu heißen ☺. Ich verspreche, sie gehen nicht weg, nur weil wir sie nicht haben wollen. Im Gegenteil, sie werden stärker, sie müssen sich aufplustern, um wahrgenommen zu werden. Ich sage also: „Ja“. „Ja, dieses Gefühl darf da sein, es hat seine Berechtigung“. Und fühle es! Wenn es wirklich vollkommen da sein darf, dann dauert es vielleicht 90 Sekunden, dann schwächt es sich ab oder es kommt ein anderes hoch, ein darunterliegendes. Wieder wahrnehmen, annehmen und fühlen. Man kann auch sagen, ich nehme das Gefühl in mein Herz. Das ist der Weg. Erst danach, wenn es gefühlt ist, kann ich mit meinem Verstand nachforschen warum es da war, doch oft wird das schon beim Fühlen selbst klar. Nicht selten sind es alte Erinnerungen, alte Verletzungen, die durch den aktuellen Partner gerade angetriggert wurden und die wollen geheilt werden. Dein Partner hat dich darauf aufmerksam gemacht mit seinem Verhalten. Du kannst ihm dafür danken. ☺

Fazit: die beste Reaktionsweise ist also: die Verletzungen wahrnehmen und aussprechen. Wenn das nicht gleich geht, dann eben später. Man kann ja auch erst mal sagen: „das fühlt sich grad nicht gut für mich an“.

Das ist alles Übungssache. Und glaubt ja nicht, dass ich selbst hierin schon Meister wäre. Ich habe die Erkenntnisse erlangt und gebe sie gerne weiter, aber üben muss auch ich noch, das ist keine Frage.

Auch ich bin ähnlich traumatisiert worden in meiner Kindheit wie viele von Euch, wir sind im gleichen Kollektivbewusstsein aufgewachsen, mit „fehlerhaften“ (aber dennoch vollkommenen!) Eltern, und auch alle mehr oder weniger durch die gleiche Schulausbildung gegangen, die da heißt: lerne was der Lehrer Dir vorsetzt und nicht das, was Dich begeistert. Nichts gegen Lehrer, sie tun ihr Bestes, arbeiten mit allerlei Motivationstechniken und wollen nur „Gutes“. Aber wir bräuchten gar keine Motivationstechniken, wenn wir das lernen dürften, was uns begeistert, unsere Neugier weckt, und in Spannung hält. Das Leben selbst hält genügend Fragen bereit

und die Antworten wollen entdeckt werden. Lernen ist eigentlich ein Abenteuer, das haben wir vergessen, der Spaß am Lernen ist uns kontinuierlich abtrainiert worden. Wir sollten in dem unterstützt werden, was wir lernen wollen. Nun gut, ich will nicht in ein anderes Kapitel abschweifen. Jedenfalls haben wir durch diese Schule gelernt, uns anzupassen, unsere ureigenen Bedürfnisse zurückzustellen und sukzessive immer weniger bis gar nicht mehr wahrzunehmen. Nur wenn wir das getan haben, wurden wir nicht bestraft, durften uns zugehörig fühlen und haben Lob und Anerkennung zu erhalten- in Form von guten Noten. Wir lernen sehr früh uns selbst zu verraten, damit unsere Grundbedürfnisse erfüllt werden. Da wir durch diese Schule Jahre und jahrzehntelang gegangen sind, haben sich wahre Denkmuster-Autobahnen in unsere Gehirne eingebrannt: Ich selbst bin nicht wichtig, andere sind wichtig, die Meinung anderer ist wichtiger als meine, meine wahren Gefühle und meine Bedürfnisse will keiner wissen, sie sind schlecht, ...

Wenn wir diese Autobahnen als eingetrichterte Gewohnheiten erkennen, können wir sie verlassen und uns andere Wege bahnen. Geben wir uns selbst die Erlaubnis dazu! Erlauben wir uns so zu sein, wie wir sind, zu fühlen was wir fühlen, zu denken, was wir denken, machen wir uns zum Beobachter unseres Selbstes und nehmen uns so an und lieben uns wie wir sind. Und zwar ganz genauso wie wir sind.

Dieser Weg ist das Ziel. Dieser Weg ist zu Beginn vielleicht holprig und schwer, eben keine Autobahn mehr ... aber er führt uns schneller zum Ziel als Autobahnen, die immer in dieselbe Sackgasse führen.

Ich möchte jetzt mal ein konkretes, einfaches Beispiel nennen.

Angenommen, ein Ehemann kommt von der Arbeit nach Hause, ist gut gelaunt und sagt zu seiner Frau, dass er heute Abend einen Freund besucht und mit ihm ein Fußballspiel anschauen möchte.

Das ist nun eine völlig neutrale Aussage.

Trotzdem gibt es nun hunderte von Möglichkeiten, wie die Frau damit umgehen kann. Vielleicht hat sie selbst auch was vor und es ist ihr gerade recht, dann ist alles kein Problem.

Hat die Frau aber gerade ein anderes Bedürfnis, z.B. wünscht sie sich gerade Nähe und Unterstützung, dann wird sie durch diese Aussage ihres Mannes, sich verletzt fühlen. Sie könnte Gefühle haben wie Enttäuschung, Trauer oder Wut.

Das ist alles noch nicht schlimm, diese Gefühle zu haben ist ja legitim, oder? Worauf es ankommt ist, wie sie reagiert.

Häufig wird mit Vorwurf reagiert: „Immer Du mit Deinem Fußball“

Was passiert jetzt? Durch diese „Du-Botschaft“ fühlt sich der Mann verletzt und geht in die Verteidigung ... oder in die Ignoranz ... usw.

Ebenso kann die Frau jetzt wieder reagieren: Kampf oder Ignoranz und Verdrängung der Verletzung bzw. der eigenen Gefühle.

Wobei der Kampf ganz klar noch die bessere Variante ist, denn er signalisiert wenigstens, dass mich etwas getroffen hat und ich bereit bin für mich einzustehen.

Schon Aristoteles sagte: **Wem der Zorn fehlt, dem fehlt die Selbstachtung.**

Bei der Ignoranz sagt dann die Frau, obwohl sie andere Bedürfnisse und Gefühle hat, vielleicht folgendes: „ja okay, viel Spaß“. Sie lenkt sich dann vielleicht ab, redet sich ein, dass sie ihn ja gar nicht wirklich braucht und geht ins Kino.

Nun für diesen Abend ist erst mal alles in Butter, sieht doch harmonisch aus, oder?

Nun wir wissen alle, wenn wir das alles einfach nur schlucken, ist irgendwann das Fässchen voll und es explodiert ...

Was ist passiert? Die Frau hat ihre Bedürfnisse zugunsten der Harmonie zurückgestellt. Wenn das alles bewusst passiert ist es auch wieder in Ordnung,

sofern das nicht zur Gewohnheit wird. Doch meist passiert das mehr oder weniger unbewusst. Sie drückt vielleicht diese Bedürfnisse für lange Zeit weg, weil sie sich selbst vielleicht als weniger wertvoll oder wichtig ansieht als ihn. Somit verrät sie sich selbst. Sie stellt die Bedürfnisse und den Wert des anderen über ihre eigenen. Wenn das immer wieder passiert, leidet ihr eigenes Selbstwertgefühl und sie verliert sich immer weiter.

Eine gute Lösung wäre hier gewesen: Ehrlichkeit. Aufrichtig die eigenen Bedürfnisse und Gefühle äußern. Sie hätte sagen können: „oh, heute hätte ich mir gewünscht, dass Du bei mir bist, weil ... („Ich-Botschaft“). Nun muss der Mann sich nicht angegriffen fühlen und kann überdenken, ob er dem Bedürfnis der Frau nachkommt und auf sein eigenes aus Liebe verzichtet oder nicht. Wichtig ist, dass die Frau nicht die Erwartung hat, dass er das tut! Vielleicht findet sich jetzt ein Kompromiss, mit dem beide zufrieden sind Z.B. könnte der Mann liebevoll sagen: „ich würde gerne hingehen, aber komme dann nach dem Spiel sofort heim.“

Oder die Frau könnte sagen: „okay, ich kann auch zu meiner Freundin gehen“. Wichtig ist, dass beide authentisch bleiben und auch im Kompromiss-finden wirklich ehrlich sind und innerlich wirklich zufrieden sind. Jedenfalls ist jetzt die Basis für liebevolle und offene Kommunikation geschaffen, in der jeder den anderen in seinen Bedürfnissen wahrnehmen und respektieren kann.

**Liebe ist eine Aktivität und kein passiver Affekt.
Sie ist etwas, das man in sich entwickelt, nicht etwas, dem man verfällt.**
[Erich Fromm]

Damit wir von außen wertgeschätzt und respektiert werden können, müssen wir uns zuerst selbst wertschätzen und respektieren. Und das geht nur über die ehrliche Wahrnehmung und Anerkennung dessen, was und wie wir **wirklich** sind. Mit all unseren Fehlern und Schwächen. Wenn wir das nicht tun, dann lehnen wir uns ab. Das was wir in uns ablehnen, lehnen wir auch in anderen ab. Diese spüren die Ablehnung und spiegeln sie uns wieder. Und zwar solange, bis wir das heilen. Und natürlich gilt das nicht nur für unsere Partner, sondern auch für unsere Kinder, unseren Chef, unsere Kollegen usw.

Merke:

**Das Verhalten eines Menschen mir gegenüber
sagt immer etwas über ihn aus
nie über mich.
Die Art, wie ich emotional darauf reagiere,
also das Gefühl, dass dieses Verhalten in mir weckt,
hat immer etwas mit mir zu tun
und nie mit ihm.**
[Safi Nadiaye]

Der Pfad des Herzens führt nicht schnell und einfach in den Himmel von Licht und Liebe, sondern mitten durch die Hölle von Ängsten und Widerständen. Denn was du nicht liebst, lässt dich nicht leben. (Klaus Konstantin)

Dieser Weg ist sicherlich nicht der einfachste und bequemste, aber der effektivste und zielführendste. Es ist wie immer: es bleibt uns nichts anderes übrig, als immer wieder vor unserer eigenen Tür zu kehren, solange, bis endlich sauber ist ☺.

Die Frage ist einfach: willst Du eine gut funktionierende Beziehung oder willst Du eine glückliche, zutiefst erfüllende Beziehung. Und dann ent-scheide. Zieh das Schwert aus der Scheide und trenne Dich von dem, was Dir nicht gut tut – der Lüge. Der Alltag mag mit diesen kleinen und großen Lügen gut funktionieren und einigermaßen erträglich sein und sich vielleicht auch sicher anfühlen. Schließlich macht es ja so gut wie jeder so, auch das gibt eine vermeintliche Sicherheit. So viele können ja nicht falsch liegen, oder? Oder doch? Was ist die Sicherheit wirklich wert, die auf Unehrlichkeit, auf Nicht-Authentizität aufgebaut ist? Was, wenn das alles als Illusion erkannt wird, die Fassade Risse bekommt und schließlich alles wie ein Kartenhaus zusammenbricht? Was bleibt dann noch? Die Wahrheit bleibt. Die Wahrheit knickt nicht ein, sie bleibt aufrecht. Deshalb, entscheidet Euch **jetzt**, so oft wie möglich so aufrichtig wie möglich zu sein.

Um nun noch die erste Frage zu beantworten: Was ist eigentlich eine gelungene Liebesbeziehung? Zunächst mal zur Unterscheidung, eine *ideale* Beziehung ist eine Beziehung zwischen zwei Partnern, die sich selbst - genauso wie den anderen - achten, wertschätzen und lieben, genauso wie sie beide sind, bedingungslos. Eine *gelungene* Beziehung ist für mich die, die dieses Ideal zum Ziel hat, beide Partner bewusst dieses Ziel im Auge haben, so wahrhaftig wie möglich sind und den anderen darin unterstützen, es auch zu sein. Und jeder es aushält, den „Raum hält“, auch wenn es noch nicht so ist. Denn jede Krise, wie jede Ekstase und jeder Höhenflug lässt uns aneinander wachsen, wenn wir es zulassen und nicht gleich flüchten. Wo die Wellen am höchsten schlagen, da sind auch die tiefsten Täler. All das wird uns wie eine dreidimensionale Spirale immer höher heben in den Himmel der Bewusstwerdung und der Liebe.

Schmerz, Leid und große Enttäuschung entstehen hauptsächlich aus Mangel an Eigenliebe. Erst wenn ich mich selbst bedingungslos und uneingeschränkt lieben kann, kann ich auch den anderen so lieben.

Leider wurde durch die Erfindung der Romantik die Sicht auf Liebespartnerschaften so verschleiert, dass wir vergessen haben, dass Liebesbeziehungen kein ununterbrochenes Zuckerschlecken sind, keine absolute Harmonie für immer und ewig. Liebe ist eine ständige Herausforderung an beide Partner. Liebe ist der raue Wind, der den Baum biegt und ihn zu brechen versucht. Nur so kann der Baum stärker und stärker werden und schließlich auch einem Sturm oder Orkan standhalten. Liebe ist aber auch die windstille Phase, in der das Wachstum beider Seelen stattfindet, denn unter Stress kann nichts wachsen. Alles wächst in den Phasen, in denen der Wind des Lebens stillschweigt. Doch der Reiz, der dieses Wachstum auslöst, wird immer wieder benötigt. Krisen sind die Herausforderungen, sind der Wachstumsreiz für die Seele, die nur ein einziges Ziel kennt: Grenzenlose Liebesfähigkeit durch totale Bewusstwerdung.

Liebe ist niemals nur leicht, sie ist niemals nur Harmonie. Liebe ist die größte Herausforderung und sie ist die einzig wahre Herausforderung des Lebens. Nähe ist das Feld auf dem wir diese Herausforderung annehmen dürfen.

**Allein kann jeder ein Buddha sein,
doch erst in der Beziehung wird Spiritualität wirklich geübt, gelernt und gelebt.**

Seht dies als Schlüssel, um auf diesem Planeten zu gedeihen. Habt den Mut, eurem Herzen zu folgen. Fragt euch so oft ihr könnt, „was fühle ich?“ und „was brauche ich?“ Sucht den Zugang zu euren wahren Gefühlen, dann wird sich euer Leben verändern. Seid authentisch!

Viel Erfolg!

**Die besten Reformer, die die Welt je gesehen hat,
sind die, die bei sich selbst anfangen**

[George Bernard Shaw]

Zusammenfassend und zugleich erweiternd kann man sagen:

Wie im Kleinen so im Großen, wie Inneren, so im Äußeren [Hermes Trismegistos]

Kriege entstehen durch Missverständnisse

Missverständnisse entstehen durch mangelhafte Kommunikation

Mangelhafte Kommunikation entsteht durch Unehrlichkeit

Unehrlichkeit entsteht durch mangelhaftes Bewusstsein

Mangelhaftes Bewusstsein entsteht durch mangelhafte Selbstreflexion und Selbst-Erkenntnis

Mangelhafte Selbst-Erkenntnis entsteht durch Angst

Durch die Angst lassen wir uns permanent vom Wesentlichen ablenken

Das was wesentlich ist, ist immer wahr

Wir haben Angst vor der Wahrheit.

Warum eigentlich? ☺

Die Wahrheit ist das, was wir wirklich sind.

Ist diese Wahrheit wirklich so grauenvoll und so furchterregend?

Das Interessante ist, wenn wir es wagen wirklich hinzuschauen, verliert sie ihren Schrecken.

Und wir erkennen, die tiefste Wahrheit ist: Wir sind Liebe.

Haben wir Angst vor der Liebe?

Oder haben wir nur Angst vor der Angst?

Auf jeden Fall bleibt diese Angst nur so lange real, wie wir unseren Fokus darauf richten, nur das gibt ihr die übermächtige Kraft.

Wenn wir unseren Fokus abwenden und auch die Angst einfach nur anerkennen und da sein lassen, ohne ihr größere Bedeutung als allen anderen Gefühlen zuzuschreiben, dann kommt auch sie aus ihrer Übermacht heraus und ordnet sich ein. Sie nützt uns dann als sinnvolle Warnung vor wirklichen Gefahren. Dazu ist sie da. Und nicht, um uns vor der Wahrheit oder der Liebe zu beschützen.

Wenn wir realisieren, dass die Wahrheit Kraft hat, brauchen wir die Lüge nicht mehr. Die Lüge ist schwach.

Du willst keine Schwäche zeigen? Dann sei aufrichtig! Zeig Dich, wer und was Du bist. **Zu sich selbst stehen ist die wahre Stärke!**

Wenn sich jeder entscheidet, aufrichtig zu sein, immer und zu jederzeit, dann hören alle Kriege auf, genauso sowie jeglicher Notstand. Davon bin ich überzeugt.

Der aufrichtige Umgang und Austausch mit dem Gegenüber, während du deine innere Welt offenlegst, baut Brücken tiefer Verbundenheit. Sobald einer damit beginnt, erleichtert dies dem anderen, sich ebenfalls authentisch zu zeigen.

Alles hängt von uns selbst ab, von jedem einzelnen von uns. Wir haben die Macht.

Wer sonst?

Brigitte Doneyer-Perius