

Bereit für die Liebe!

Wenn Du denkst es ist vorbei, fängt die Liebe eigentlich erst an

Einleitung

Über dieses Buch

Die Liebe ist in Gefahr. Immer mehr Menschen entscheiden sich dazu, Partnerschaften zu verlassen, und Beziehungen zu beenden. Der Wunsch nach Freiheit scheint heute oft größer als die Sehnsucht nach Verbundenheit. Die Suche nach kurzfristiger Verbindung kann in der modernen Welt immer schneller befriedigt werden. Sex und Romanzen sind mit Mitteln der Informationstechnologie immer schneller zu haben. Wenn Partner ihre Bedürfnisse nicht mehr befriedigt sehen, wird immer seltener geschaut, wo die Ursache des Problems liegt. Es ist heute einfacher als je zuvor, auch langfristige Beziehungen zu beenden und einen anderen Lebensentwurf zu suchen. Die wachsende Möglichkeit der schnellen Bedürfnisbefriedigung macht das Lernen von Hingabe und Begegnung unnötig. Auf diese Weise geht eine grundlegende menschliche Fähigkeit verloren: Die Kraft, eine Haltung der Liebe einzunehmen.

Mit diesem Buch möchten wir unseren Beitrag leisten, wie wir wieder zu einer solchen Haltung finden können. Neben Erkenntnissen aus der Psychologie und der Neurobiologie nutzen wir dabei auch alte Ideen der Weisheitstraditionen, um einen Blick auf Beziehungsmuster zu setzen. Mit dem Ziel in Beziehungen tiefer einzusteigen statt auszusteigen. Grundpfeiler dieses Gerüsts bilden die in den östlichen Schriften von Yoga und Buddhismus beschriebenen Denkfehler, die Ursache allen Leidens, die hier auf die Paardynamik von Beziehungen angewendet werden.

Anhand von 7 Themenbereichen, die der Yoga-Psychologie, entnommen sind, werden die Bereiche menschlicher Existenz beschrieben, mit denen wir als Menschen immer in Berührung kommen, ob wir gemeinsam durchs Leben gehen möchten oder alleine. Diese Themenbereiche nennen wir die sieben Spielplätze der Liebe, weil sich in diesen Themenbereichen die Potenziale befinden, die durch die Kenntnis der Denkfehler entfaltet werden können.

Neben erläuternden Texten zu diesem Beziehungsmodell stellen wir in jeden Themenbereich in zentrales Paar-Beispiel aus unserer Praxis vor, anhand dessen die Leser die zugrunde liegende Logik – und leider oft auch Tragik – von Beziehungsdynamiken anschauen können. Mit dem Ziel, den eigenen Denkfehlern besser auf die Spur kommen zu können. Um mit sich selbst – und dem Partner oder der Partnerin – ein kleines bisschen freundlicher umgehen zu lernen. Denn auch wenn wir mit der Liebe ein großes Thema gewählt haben. Menschlichkeit und Freundlichkeit sind unsere Wegweiser in diesem Abenteuer.

Der Mann unter dem Baum

Der Wanderer war sehr müde von den Anstrengungen der hinter ihm liegenden Jahre. Dabei hatte eigentlich alles so gut begonnen. Er war in großem Reichtum aufgewachsen, und in seiner Jugend hatte es ihm an nichts gemangelt. Doch dann hatte er Kummer und Schmerz kennen gelernt. Und deshalb hatte er sich auf die Suche gemacht: Nach einem Weg zu einem Leben ohne Leid.

Lange Zeit war er dabei weisen Menschen gefolgt, die ihn gelehrt hatten auf alles zu verzichten was seine Sinne berührte oder gar erfreute. Er hatte ein karges Leben gelebt, in der Hoffnung so das Geheimnis des Glücks zu erfahren. Nun war sein Körper ausgezehrt vom Fasten und Verzichten. Und weil er erkannte, dass es so nicht mehr weiter ging, nahm er dankbar eine Schale mit Milch und Reis an, die ihm ein Mädchen aus dem Dorf anbot.

Er setzte sich unter einen Baum und fasste seinen Entschluss. „Ich werde von hier nicht fortgehen, bevor ich nicht wahrhaftig das Geheimnis des Lebens erkannt habe.“ Dann schloss er die Augen und begann sich auf das zu konzentrieren was ihm am nächsten lag: Sein Körper, sein Atem, und seine Gedanken. Er begann, sich selbst kennen zu lernen.

Es wurde Nacht, und der Mann blieb in seiner Konzentration. Plötzlich wurde die Ruhe um ihn herum jäh gestört. Aus dem Nichts tauchten Geister und Dämonen auf, und drohten ihn mit ihren Pfeilen zu durchbohren und ihn aufzufressen. Doch anstatt ängstlich die Flucht zu ergreifen, blieb der Mann sitzen. Alles was er tat war, mit seiner rechten Hand sanft die Erde zu berühren. Und die Schreckgestalten lösten sich auf. Als nächstes erschienen Scharen von jungen, kaum bekleideten Frauen, die ihn umschwärmten, ihn liebkosten und ihm ihre Lust anboten. Doch der Mann folgte keiner von ihnen. Er blieb unbewegt von ihren Angeboten und Verführungen an seinem Platz. Wieder berührte er nur sanft die Erde zu seinen Füßen, und die Verführungen verschwanden in das Nichts aus dem sie gekommen waren.

Als schließlich der Morgen anbrach, und die ersten Vögel zu singen begannen, hatte er gefunden, wonach er gesucht hatte. Er hatte gesehen, dass es nichts als Erscheinungen waren, die ihm Angst machen oder ihn anziehen wollten. Und weil er sich entschlossen hatte, an seinem Platz zu bleiben, hatte sich ihm das Geheimnis offenbart. Es lag darin, weder vor etwas weg zu laufen, noch etwas hinterher zu rennen. Er war angekommen, bemerkte er. Und er begann, zu lächeln.

Sitzen bleiben

Die Geschichte des Buddha erzählt von einem Menschen, der zu seiner Mitte findet. Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, gehen wir davon aus, dass sie kein besonderes Interesse daran haben Mönch oder Nonne zu werden. Entweder sie sind bereits in einer Partnerschaft und möchten diese noch lebendiger werden lassen, oder sie sind daran interessiert sich wieder in das Abenteuer der Liebe zu begeben, und möchten die Dynamik in ihren Beziehungen besser verstehen. Mit diesem Buch laden wir sie auf eine Reise durch die vielen unterschiedlichen Situationen des Lebens ein, in denen wir vor der gleichen Aufgabe stehen, wie der Buddha in der Geschichte. Wollen wir vor allem weglaufen, was uns Angst macht? Wollen wir jeder Einladung an uns nachgehen? Oder können wir lernen uns auf das Wesentliche zu konzentrieren? In den folgenden Kapiteln wird uns das Beispiel des Mannes unter dem Baum stets auf gewisse Weise begleiten. Denn es geht immer darum, wie wir uns selbst besser kennen lernen, um bereit zu werden für eines der größten Abenteuer des Lebens: Die Liebe.

Liebe im Zeitalter der absoluten Freiheit

Die Liebe ist in Gefahr. Wo immer wir sie auch suchen, sie scheint uns wieder und wieder zu entinnen. Liegt es in ihrer Natur, zu kommen und zu gehen? Haben die Songschreiber Recht, die in den Charts stets aufs Neue vertonen wie die Liebe des Liebsten verschwinden musste? Oder doch die Filmemacher, deren Budget umso größer kalkuliert wird, je unerwarteter das Happy-End am Schluss der Geschichte ist? Müssen Liebende immer wieder auseinandergehen, weil Liebe eben nur ein flüchtiges Gefühl ist? Oder gibt es eine Liebe, in der man vielleicht sogar zusammen alt werden kann; in guten wie in schlechten Zeiten?

Anders als in manchen Ländern der Welt haben wir in den meisten Teilen Europas scheinbar gute Karten, einen Partner zu finden, mit dem wir glücklich durchs Leben gehen können. In der Regel dürfen wir frei wählen, wem wir unser Herz schenken wollen. Andererseits sind Romanzen und Sexualität mit den Mitteln der modernen Informationstechnologie heute nicht nur schneller zu finden, sondern auch zu haben, als je zuvor. Und diese Freiheit kann für manche Verbindung das vorzeitige Aus sein. Statt uns mit unserem Lebensgefährten wirklich auseinanderzusetzen, wählen wir heute all zu oft einen bequemer scheinenden Weg: Einen neuen, besser zu uns passenden Partner, der uns endlich die Wünsche erfüllt, die uns so lange versagt geblieben sind. Im Zeitalter sich immer schneller ändernder Lebensentwürfe wird das auch immer mehr als gängige Praxis angesehen. Aber kommen wir auf diese Weise wirklich bei der Liebe an, die wir suchen? Denn zur gleichen Zeit boomt der Markt für Paar- und Sexualberatung.

Liebe als Verbindung ohne Vertrag

Die ständig wachsende Zahl von Beziehungsabbrüchen hat eine ganze Industrie von Ratgebern und Angeboten in die Welt gebracht, die sagen was man tun kann, damit die Liebe hält, was sie versprochen hat. Wir lernen besser zu kommunizieren. Wir lernen, dass es nicht nur um unsere Bedürfnisse geht, sondern auch darum, Empathie für den anderen zu entwickeln. Und doch scheinen wir – wenn wir mit diesen Techniken arbeiten – oft mehr Vertragspartner zu sein, als Liebende. Wir beginnen uns für den anderen zu interessieren. Aber nur bis zu dem Punkt an dem es gerade noch tolerierbar ist. Wenn es wirklich unbequem wird, dann werden wir immer bereiter zu gehen. Wir kündigen das eine Zeitlang an, und irgendwann ist es soweit: Der Vertrag wird gelöst. Es hat wieder nicht gereicht.

Was kann man anstelle von Vertragsverhandlungen setzen? Wie nähern wir uns der Liebe? Mit diesem Buch wollen wir Sie dazu ermutigen, dem Wunsch nach „Lösungen“ immer einen Schritt voraus zu gehen. Damit sich die Liebe in ihnen und ihrer Partnerschaft – ob sie schon darin leben oder ob dieses Geschenk noch auf sie wartet – entfalten kann. Wir verstehen unter Liebe nicht das flüchtige Gefühl das bekanntermaßen von Hormonen ausgelöst wird, sondern die Haltung, sich einander immer wieder zu begegnen, sich einander zu zeigen, und von einander zu lernen. Eine emotional verbindliche Beziehung kann eine geschützte Gemeinschaft sein, in der zwei Menschen zwei wesentliche Erfahrungen machen können: Verbindung spüren und Wachstum erleben.

Verbundenheit und Freiheit

Diese zwei Erlebnisse sind, was uns von Kind an als Menschen bewegt. Wir streben danach, sowohl laut Aussagen westlicher Wissenschaftler als auch östlicher Mystiker. Wir brauchen die Erfahrung, dass wir geschützt sind, und wir wollen uns entwickeln. Wenn unsere Grundbedürfnisse erfüllt sind, dann können wir unser Potential auf allen möglichen Ebenen entfalten, ein Leben lang.

Am Anfang war das alles ganz leicht. Wenn wir Angst hatten unsere Bezugsperson in unserer Nähe brauchten, dann schrien wir. Und wir wurden in die Arme genommen. Wenn wir Nahrung brauchten, schrien wir auch. Und wir wurden genährt. Es ging uns gut, und wenn es uns nicht gut ging, machten wir auf uns aufmerksam. Wir hatten alles was wir brauchten, als wir langsam lernten, unsere ersten Schritte zu machen, um die Welt um uns herum zu entdecken. Und es mit jeder Begegnung mit unserer Umwelt lernten wir auch mehr über uns und unsere Möglichkeiten.

Subjekt oder Objekt

Irgendwo im Laufe des Weges änderten sich die Dinge, je nach Elternhaus schneller oder langsamer. Es gab nicht mehr immer jemanden, der uns tröstend die Tränen wegwischte. Vielleicht zeigten sich die ersten Ermüdungserscheinungen unserer Bezugspersonen. Selbst die beste Mama braucht mal eine Pause, und auch dem besten Papa reißt einmal die Geduld. Aber tatsächlich wuchsen und wachsen die wenigsten Menschen in einer Bilderbuchumgebung auf. Und Verletzungen, die uns von Menschen denen wir vertrauten wissentlich zugefügt wurden, haben mehr Menschen erlebt, als sie sich selber eingestehen wollen oder können. Wir erfuhren uns selbst also nicht mehr als unbedingt geliebte Persönlichkeiten, sondern bemerkten, dass andere Menschen uns als Objekte benutzten. Im leichtesten Fall; indem sie uns Vorschriften machten was wir zu tun oder zu lassen hatten, damit wir ihnen nicht zur Last fielen. Im weniger leichten Fall; indem sie uns die Aufgabe zumuteten, die uns gar nicht zustand, nämlich sie selbst glücklich zu machen.

Während wir also am Beginn unseres Lebens im besten Fall einfach dafür geliebt wurden, dass wir da waren, lernten wir ab einem gewissen Zeitpunkt, dass wir dafür geliebt oder nicht geliebt werden, was wir tun. Zeitgleich entwickelte sich unser Denkapparat, und wir lernten ihn auf zwei mögliche Weisen zu benutzen. Entweder, indem wir uns selbst abwerteten, und so verhielten, dass wir Liebe bekamen, um keine Schmerzen zu haben. Oder indem wir unsere Umgebung ebenso zu Objekten machten, indem wir sie abwerteten, und uns entschieden Liebe aus dem Weg zu gehen, weil sie Schmerz bedeutete. Mit diesen beiden Strategien gehen wir fast alle noch heute durch unser Leben. Unser Denkapparat, den wir auf der Suche nach dem Glück zu benutzen gelernt haben, empfiehlt uns täglich pausenlos bestimmte Menschen, Dinge oder Zustände zu suchen, oder bestimmten Menschen, Dingen oder Zuständen aus dem Weg zu gehen.

Liebe Dich selbst! Wirklich?

Weil uns diese Strategie so viele Jahre lang augenscheinlich geholfen hat, haben wir auch keinen Grund, unserer Erfahrung zu misstrauen. Irgendwo muss der Wurm drin sein. Entweder in uns, oder im anderen. Meist machen wir mit einer dieser Haltungen unsere ersten Beziehungserfahrungen. Und können so natürlich nicht den „richtigen“ Partner finden. Also suchen wir weiter. Aber erst wenn wir anfangen uns zu wundern, warum uns bestimmte Dinge immer wieder passieren, bzw. wir bestimmte andere Dinge nie erleben, fangen wir an überhaupt in Betracht zu ziehen, dass nicht allein unsere Umwelt

für unsere derzeitige Situation verantwortlich ist. Wir werden bereit uns selbst zu verändern.

Allerdings sind wir schnell enttäuscht, wenn eine wirkliche Veränderung unseres Lebens nicht gelingt. Wir denken, wenn wir neue Schritte gemacht haben, sollte unser Alltag einfacher werden. Aber was wir über so viele Jahre an Gewohnheiten gesammelt haben, bleibt oft eine Lebensaufgabe. Und wir können entscheiden, auf welche Weise wir dieser begegnen wollen. Wollen wir die Haltung der Liebe – wenn wir sie nur spärlich selbst erlebt haben – alleine einnehmen lernen?

Es scheint eine verzwickte Situation zu sein. Wie sollen wir Liebe geben, wenn wir es nicht gelernt haben? Und wie soll uns jemand anders lieben, wenn wir uns nicht selbst lieben können?

Die Natur hilft uns am Anfang scheinbar. Wenn wir uns verlieben, dann ist unser Gegenüber meist bereit, uns genau so anzunehmen wie wir sind. Dafür sorgt schon der Sturm der Hormone. Doch wenn die nach einigen Monaten oder spätestens anderthalb Jahren nachlassen, ist es meist nicht mehr weit her, mit der unbedingten Annahme. Gerade hier setzt aber die Wirkung der Liebe ein. Wenn wir uns füreinander entscheiden. Wenn es uns gelingt, uns weiter füreinander zu interessieren, auch wenn Differenzen auftauchen. Wenn es nicht mehr bequem ist, ja wenn es vielleicht sogar etwas weh tut. Wer es dann schafft, zusammen weiter zu gehen, der kann dann diese positive Spiegelung durch den anderen erleben. Plötzlich ist man nicht nur als Objekt interessant gewesen, sondern erlebt sich selbst als vom Partner geliebtes Subjekt. Und so entwickeln wir gerade dadurch auch eine gute Beziehung zu uns selbst.

(...)

Die 5 Denkfehler

Während der Mann aus unserer Einleitung unter dem Baum saß, erkannte er die Gründe für seine vorherige Beobachtung, dass wir im Leben immer Leid erleben müssen. Mit der Erkenntnis über diese Gründe hatte er allerdings auch endlich den Ausweg aus dem Dilemma gefunden. Wir können frei werden, wenn wir unsere Denkfehler korrigieren. Und das gilt nicht nur für Mönche. Der Buddha hatte sozusagen eine Möglichkeit aufgedeckt, unsere Gewohnheiten genau unter die Lupe zu nehmen. Wir müssen nicht mehr in den alten Mustern gefangen sein, sondern können das Gegenteil ausprobieren. Dann können wir nicht nur die Freiheit von alten Gewohnheiten erleben, sondern auch eine neue, tiefere Verbindung zu unserem Partner aufbauen.

Eigentlich könnten wir schon mit einem einzigen Satz viel Licht in die dunkelste Sicht auf unsere Beziehung bringen. Mit: „Ich kann mir nicht sicher sein, dass...“ können wir unsere inneren Kritiker und Richter immer wieder in Frage stellen. Denn während wir oft zu hundert Prozent über unseren Partner Bescheid wissen, kann unsere Selbstwahrnehmung oft sehr daneben liegen. Der Buddha fand neben dem globalen Symptom „Unwissenheit“ noch zwei andere wichtige Ursachen von Schwierigkeiten: Das unbedingte Haben-Wollen von etwas („Anhaftung“), und das kategorische Vermeiden-Wollen von etwas anderem („Ablehnung“). Um für Beziehungsmuster noch praktischer sein zu können, haben wir für unsere Untersuchung noch einen anderen Weisen aus dem alten Indien zu Rate gezogen: Patanjali, ein Zeitgenosse des Buddha und einer der Begründer des Yoga der Meditation. Er zählte neben Anhaftung und Ablehnung noch die falsche Identifikation mit dem „Ich“ zu den Gründen des Leids. Das ist nur auf dem

ersten Blick rätselhaft. Denn in einer Beziehung geht es ja nicht nur um uns selbst, sondern auch um den Partner, und die Partnerschaft als eigenes „Wesen“. Und mit der „Angst vor dem Tod“ beschreibt Patanjali den fünften Grund, der uns ganz praktisch immer wieder besonders dann berührt, wenn der Gedanke an Trennung im Raum steht. Mit diesen fünf Denkfehlern haben wir nun eine Art „Schablone“, mit der wir die gängigen Themen anschauen können, denen wir in unserer Partnerschaft begegnen.

In folgender, den meisten sicher nicht unbekanntem, Gesprächssituation finden sich alle fünf Denkfehler auf kleinem Raum mit großer Auswirkung:

Anke: Ich bin seit einiger Zeit nicht mehr glücklich. Und das liegt an unserer Beziehung.

Sven: Ok...

Anke: Ich sehe Dich kaum, kümmere mich um alles zuhause alleine und Du machst einfach Dein Ding und interessierst Dich überhaupt nicht mehr für mich und schon gar nicht für unser Leben. Ein Leben für das ich alles tue, damit es funktioniert und wir es schön haben.

Sven: Wow, gefühlte 10 Vorwürfe in einem Satz. Ich mach doch alles was Du willst. Was willst Du denn noch?

Anke: Ich will, dass Du Dich kümmerst. So wie am Anfang. Dass Du mich überraschst, Pläne mit mir machst und mir das Gefühl gibst der tollste Mensch auf der Welt zu sein.

Sven: Das mache ich doch.

Anke: Nein, das machst Du überhaupt nicht. Ich will keinen Mann, der nie da ist. Der Computer spielt und mich beim Essen anschweigt.

Sven: Jeder Mensch braucht auch mal Zeit für sich.

Anke: Ach, ehrlich? Glaubst Du das weiß ich nicht? Du hörst mir nicht zu. Das hat so echt keinen Sinn mehr. Wir kommen hier einfach nicht weiter. Ich denke es wäre das Beste wenn wir uns trennen.

Das Gespräch kann man psychologisch unter vielerlei Gesichtspunkten untersuchen. Wofür wir uns mit diesem Buch entschieden haben, sind die Denkfehler. Diese geben uns in diesem Gespräch in zweierlei Hinsicht Aufschluss: Zum einen zeigen sie das Potenzial des Leidens, das in jedem einzelnen der Denkfehler steckt. Wir erkennen, dass jeder Denkfehler an sich stets dazu führt, dass die Beziehung leidet, der andere leidet und schließlich auch man selbst. Oder man selbst, der andere und schließlich die Beziehung. Egal in welcher Reihenfolge: das Leiden ist garantiert.

Zum anderen zeigt uns dieser Dialog die Dramaturgie der Denkfehler. Denn sie bauen geschickt auf einander auf. Und wir haben beobachtet, dass diese Dramaturgie vielen Gesprächen zugrunde liegt. Und meistens denen, die von Anfang an dazu gedacht waren, ob bewusst oder unbewusst und bewusst unbewusst, im Desaster zu enden. Darauf werden wir in Kapitel (...) noch näher eingehen.

Wir haben das Beispiel so konstruiert, dass einer der Partner, in diesem Fall Anke, die Initialzündung setzt. Das hätte auch genauso gut Sven sein können. Sein Verhaltensmuster bleibt an dieser Stelle bewusst unbehandelt, weil wir in der Einleitung den Fokus auf die ungebrochene Dynamikkette der Denkfehler legen möchten. Komplexer wird es dann in Kapitel (...) wenn wir beschreiben wie sich die Dynamik untereinander bedingt, wenn Denkfehler aufeinander treffen und sich gegenseitig nähren und schüren. Diese Dynamik wird in den Beispielen hier im Buch die größte Rolle einnehmen, weil wir wie bereits beschrieben, davon ausgehen, dass es nicht ein Partner ist, der das Leiden konstruiert, sondern zwei.

Schauen wir uns die Denkfehler in einer Übersicht und im Bezug zum Dialog von Anke und Sven an:

Denkfehler 01: „Ich weiß bescheid.“

Man geht davon aus, dass die eigene Wahrnehmung die richtige ist. Man ist sich sicher, dass das Leben unglücklich ist, weil man denkt, dass man weiß was glücklich und was unglücklich ist.

Anke: Ich bin seit einiger Zeit nicht mehr glücklich. Und das liegt an unserer Beziehung.

Anke beginnt das Gespräch mit der festen Annahme, dass sie unglücklich ist. Und damit, dass ihr Unglücklichsein an der Beziehung liegt. Doch wie kann Anke sicher sein, dass sie nicht ein momentanes Gefühl für einen Zustand hält? Oder das Gefühl für real hält, obwohl es das gar nicht ist? Und woran kann sie mit Gewissheit festmachen, dass die Beziehung die Ursache ist? In der Yogaphilosophie geht man davon aus, dass wir eigentlich die meiste Zeit recht wenig wissen. Weil wir aber zu sehr damit beschäftigt sind alles zu wissen. Dadurch bauen wir Realitäten auf, die mit unserem eigentlichen Empfinden von Realität recht wenig zu tun haben. Ein schönes Beispiel ist das mit der Schlange und dem Seil. In der Dunkelheit sieht man in dem Seil am Boden mit hundertprozentiger Sicherheit eine Schlange. Bei Tagesanbruch dann, erkennt man, dass die Schlange die ganze Zeit ein Seil war. Und was für diese Täuschung des visuellen Empfindet gilt, kann auch für die Täuschung der inneren Wahrnehmung gelten. Ausführlich werden wir diesen Denkfehler, der recht abstrakt erscheint, aber grundsätzliche Auswirkungen, besonders bei schwierigen Beziehungsproblematiken hat, in Kapitel (...) näher behandeln.

Denkfehler 02: „Es geht um mich.“

Man denkt, dass das Glück/Unglück sich in bestimmten Bereichen zeigen muss/wird. Und zwar in den Bereichen mit denen man sich maßgeblich identifiziert.

Anke: Ich sehe Dich kaum, kümmere mich um alles zuhause alleine und Du machst einfach Dein Ding und interessierst Dich überhaupt nicht mehr für mich und schon gar nicht für unser Leben. Ein Leben für das ich alles tue, damit es funktioniert und wir es schön haben.

Anke wird nun konkreter und beschreibt in ihrem zweiten Absatz wie sehr sie darunter leidet, dass Sven sich nicht für sie und ihre Leben interessiert. Damit zeigt Anke, wie sehr sie denkt, dass ihr Glück davon abhängt, dass die Bereiche ihres Lebens mit denen sie sich identifiziert, von Sven gesehen und erfüllt werden. Anke sieht sich hier als Anke,

die... Die so und so ist. Das und das macht. Und weil sie in ihren Vorstellungen von sich so fest ist, ist die Enttäuschung über ein Nicht-gehen-werden vorprogrammiert. Dieser Denkfehler folgt meist unmittelbar aus dem ersten heraus. Er ist quasi die wahrgewordene Manifestieren im Konkreten, in der sich beziehungs-dynamisch betrachtet die Vorwürfe befinden und damit jegliche Bereitschaft auf der anderen Seite des Dialogs sinkt. Während Denkfehler 01 die „Bombe“ baut, wird sie in Denkfehler 02 gezündet. Damit kommt die Lawine ins Rollen. In Kapitel (...) werden wir uns diese wichtige Phase und dieses kraftvolle Destruktionselement genauer ansehen.

Denkfehler 03: „Ich will das so.“

Leben bedeutet glücklich zu sein. Und so will man das. Leben ist dazu da erfüllt zu sein.

Anke: Ich will, dass Du Dich kümmerst. So wie am Anfang. Dass Du mich überraschst, Pläne mit mir machst und mir das Gefühl gibst der tollste Mensch auf der Welt zu sein.

Angestachelt durch die eigene Dramaturgie wird es nun auf der einen Seite immer konkreter, und auf der anderen Seite immer pauschaler. Anke sagt, was sie will. Aber wenn man genau liest und hört, dann sagt sie nicht was sie will, sondern argumentiert aus Denkfehler 01 und 02 heraus und damit von einem Punkt aus, den niemand je erfüllen kann. Weil sich die Grundlage dafür komplett in Ankes Wahrnehmung der Welt und von sich selbst befindet. Oder glauben Sie, dass es Sven tatsächlich möglich ist so zu sein wie am Anfang? Und dass Sven dazu ist, Anke das Gefühl zu geben der tollste Mensch zu sein? Dieser Denkfehler ist gar nicht dafür gemacht erfüllt zu werden. Sondern einzig dazu, kurze Befriedigung zu erlangen, indem der anderen bestätigt, dass die eigene falsche Wahrnehmung vielleicht doch die richtige ist.

Denkfehler 04: „Ich will das so nicht.“

Leben bedeutet glücklich zu sein. So und nicht anders will man das.

Anke: Nein, das machst Du überhaupt nicht. Ich will keine Mann, der nie da ist. Der Computer spielt und mich beim Essen anschweigt.

Anke wird von Sven hier nicht bestätigt. Also geht die Zündung der Bombe in die nächste Stufe: Abwertung. Was scheinbar so aussieht als wollte Anke noch einmal durch eine Negativ-Aussage bekräftigen, was sie eigentlich will, zielt dieser Satz lediglich darauf ab, Sven zu bestrafen, dass er sich nicht in Denkfehler 03 hat verstricken lassen. Was in diesem Beispiel sehr deutlich ist, kann in anderen Zusammenhängen anders gefärbt sein. In Kapitel (...) werden wir weitere Schattierungen dieses Phänomens kennenlernen.

Denkfehler 05: „Ich will hier raus.“

Und wenn das Leben sich nicht glücklich anfühlt, dann steigt man aus dem Spiel aus. Man verweigert sich. Man lässt sich in gewisser Weise sterben.

Anke: Ach, ehrlich? Glaubst Du das weiß ich nicht? Du hörst mir nicht zu. Das hat so echt keinen Sinn mehr. Wir kommen hier einfach nicht weiter. Ich denke es wäre das Beste wenn wir uns trennen.

Und was kann nach der Abwertung noch kommen? Folgerichtig nur das Ende. Und das leitet Anke hier auch ein. Die ganze Munition ist verschossen, sie hat ihr Ziel verfehlt und Anke steigt aus. Ob mit einem Triumph oder Opfer-Gefühl? Wir wissen es nicht. Aber zumindest mit dem inneren Wissen, dass dieses Gespräch so enden musste, weil Anke getarnt unter einem konstruktiven Gespräch zu keiner Zeit bereit war für das Weiterbestehen der Beziehung etwas zu tun. Sie hatte zu Beginn des Gesprächs gehofft, dass Sven sich aufmacht um ihr zu zeigen, dass er alles tun wird damit die Beziehung wieder funktioniert, so wie Anke das möchte. Als er das nicht tat (und wir lassen hier außen vor wie er es tat und was seine Intention wohl gewesen sein mag), wählte Anke den Weg des Beziehungsendes und damit vermutlich eine Bestätigung gelernter Muster. In der Yogaphilosophie wird unter Denkfehler 05 die Angst vor dem Ende beschrieben. Das werde wir in Kapitel (...) näher beschreiben. Ebenso den Aspekt der hier zum Tragen kommt: Der Angst vor dem Tod schwingt die Angst vor dem Leben mit. Und in diesem Fall hier. Der Angst vor dem Ende der Beziehung die Angst vor einer wirklichen Beziehung.

Die 7 Spielplätze der Liebe

Selbst bei Buddha unter dem Baum war es erkennbar: die Dämonen stammen aus unterschiedlichen Quellen. Mal ist es die Verführung des Materiellen, wie Essen und Reichtum, dann die Sinnlichkeit und der Genuss. Es gibt in der Verführungswelt viele Schauplätze, und jeder einzelne ist ein Spielplatz für unsere Denkfehler. Man könnte glauben, dass jede Beziehung unterschiedliche Themenbereiche berührt. Doch sind es meistens sehr ähnliche, sich wiederholende Schwerpunkte inhaltlicher Natur, die deswegen so ähnlich sind, weil sie die Themenfelder menschlicher Existenz abbilden. In der „Samkya“ Philosophie (eines der sechs hinduistischen Philosophiesysteme) geht man von der Dualität der Dinge aus. Davon, dass eine Medaille zwei Seiten hat. Yoga als Philosophiesystem ist unter anderem von dieser Philosophie geprägt. Der andere Teil der Yoga innewohnt ist das Philosophiesystem „Vedanta“, das beschreibt, dass alles eins ist. Und auf diesem Grad haben wir die sieben Spielplätze ausgewählt.

Die sieben Spielplätze beschreiben die Felder der menschlichen Existenz in denen wir unser Leben und damit auch unsere Beziehungen bestreiten. Diese Felder kann man als großes Spannungsfeld von Stärken und Schwächen und Chancen und Risiken sehen. Es kann das eine sein, es kann aber auch das andere sein. Diese dualistische Art zu denken kann uns immer wieder frei machen in vermeintlichen Sackgasen den Ausweg zu sehen, beziehungsweise in den vermeintlichen Schwächen unserer Beziehung auch unsere Potenziale zu sehen. An dieser Stelle sei erwähnt, weil sich der Gedanke unmittelbar aufdrängt, dass wir damit nicht meinen, dass einer der Partner in allem eine Möglichkeit sieht und der andere in seinen Verhaltensmustern bleibt. Eine Beziehung in der Krise wird nicht immer in Intimität enden, Potenziale hin oder her. Dazu braucht es die Bereitschaft beider Partner. Und, und das ist an dieser Stelle ganz wichtig: die Geduld des Einen Partners. Aber auch den Mut zur Entscheidung. Wir sind aber zuversichtlich, dass Sie am Ende dieses Buches wissen worin die Kunst besteht sich selbst treu zu bleiben und gleichzeitig an der Beziehung zu wirken.

Im Folgenden werden wir die Themenbereiche in ihrem Kerngeschehen kurz vorstellen. In den einzelnen Kapiteln werden die Bereiche dann ausführlicher behandelt und bilden vor allem den Nährboden für die Dialoge unserer Paare und ihren Denkfehlern.

Thema 01: Geld/Existenz

Es geht einerseits um die Angst vor dem Verlust von sozialer und existenzieller Sicherheit. Und um den Wunsch nach Stabilität und Geborgenheit. Auf diesem Spannungsfeld breiten sich viele Glaubenssätze aus, die zu Denkfehlern und damit zu vielen Ansatzpunkten der Unzufriedenheit führen. Zudem ist dieser Bereich ein recht schwerfälliges Gebiet, indem sich Antriebslosigkeit und ein Hang zur Lethargie, in Grenzfällen sogar zur Gewalt zeigen kann.

Thema 02: Sexualität/Genuss

Dieser Bereich betrifft das sinnliche Erleben und den Wunsch nach Leidenschaft, Genuss und Leichtigkeit. Ganz konkret sind alle sinnlichen Erfahrungen betroffen: Sexualität, Essen, etc. Der Wunsch danach kann in einen Drang danach münden, der zu entgleiten scheint und sich in Suchttendenzen widerspiegelt. Genauso kann die Nicht-Erfüllung dieser Wünsche zu Frustration, Depression und Traurigkeit führen. Neben der Sucht kann es also auch Themen wie Schuld berühren, die dazu führen sich die Schönheiten des Lebens nicht zu gönnen.

Thema 03: Aktivität/Macht

Hier geht es um Schaffenskraft, um den Antrieb im Leben etwas zu erreichen und den Grad der Aktivität, der uns durch das Leben führt. Dieser Grad geht von förderlicher Tatkraft, die es vollbringt Dinge in die Tat umzusetzen bis zu einem übersteigertem Tatendrang, der andere unterdrückt, indem er sich selbst in den Vordergrund stellt. Ruhe wird zur Nebensache. Eins nach dem anderen muß umgesetzt werden. Koste es was es wolle.

Thema 04: Empathie/Liebe

Zum Einen betrifft dieses Themenfeld die Fähigkeit sich um andere zu kümmern und zu helfen. Zum anderen steckt da auch die Gefahr der Selbstaufgabe oder aber der Verschiebung eigener Belange auf die des anderen. Ein diskursives Thema, weil sich hinter der Nächstenliebe die Unfähigkeit sich um sich selbst zu kümmern stecken kann und die Offenheit anderen gegenüber nicht nur unterstützend, sondern auch grenzüberschreitend werden kann.

Thema 05: Klarheit/Autorität

Es geht um Kommunikation. Wie wählt man seine Worte und warum. Wann ist eine Ansage klar und wann ist sie strikt? Wann setzt Gewalt ein und wann das Bestreben das Beste auszudrücken? Dieser Bereich ist ein subtiles Feld in Hinblick auf Führung, aber auch im Hinblick auf ein Miteinander auf Augenhöhe. Gewaltfreie Kommunikation bekommt nochmal eine andere Note, bedenkt man, dass auch die Haltung und der Ton hier die Musik machen und nicht nur die Grammatik.

Thema 06: Vision/Größenwahn

Menschen die eine klare Vision von ihrem Leben oder auch von dem Leben andere haben sind auf der einen Seite begnadete Intuitive Zeitgeister mit hohem Führungspotential. Gleichzeitig ist der Grad zwischen Intuition und Größenwahn schmal. Große Ideen erfordern ein gehöriges Maß an Ausgeglichenheit in den vorher

beschriebenen Themenbereichen. Ist diese nicht gegeben, ist die Gefahr groß, dass das Folgen der Idee zu Leid führen kann: Burn Out oder aber soziale Isolation.

Thema 07: Transzendenz/Auflösung

Spiritualität spielt meistens eine untergeordnete oder eine übergeordnete Rolle. Entweder man lehnt sie ab oder man fühlt sich ihr sehr zugehörig. In dem Falle der spürbaren Zugehörigkeit kann die spirituelle Ausrichtung sich so zeigen, dass man in seinen Erfahrungen dass es eine höhere Wirklichkeit gibt, greifbar verbunden bleibt mit dem Leben und den Sorgen, Ängsten und Schönheiten. Es gibt aber auch die Tendenz sich in dieser Überhaftigkeit aufzulösen und sich nicht mehr als Teil dieser Welt zu begreifen und sich rauszuziehen. Das ist meistens für die engere Umwelt ein sehr herausforderndes und oft schmerzhaftes Thema.