

Sehnsucht nach Beziehung

Sieben Themen, acht Experten geben Tipps und Antworten.



STREITEN

Im Englischen gibt es den etablierten Ausdruck «passive-aggressive». Unterschwellige Aggression heisst das bei uns, denn die Konflikte werden oft nicht auf der Ebene ausgetragen, auf der sie entstanden sind. Das Schönste, was ich jemals von einer Frau im Streit gehört habe, ist der Satz: «Jetzt zieh das doch nicht immer auf die Sachebene runter!» Nach meiner bescheidenen Er-

fahrung sind die besten und logischsten Argumente in emotional verstrickten Situationen oft kontraproduktiv.

Der Begründer der gewaltfreien Kommunikation, Marshall Rosenberg, bringt es auf den Punkt: «Willst du Recht behalten oder glücklich sein? Beides geht nicht!» Jungs, falls euch das alles zu kompliziert ist, eine einfache Regel: «Wenn ihr ahnt, dass ihr im Unrecht seid, haltet die Klappe. Und wenn ihr ahnt, dass ihr recht habt – auch!»

Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Komiker, Autor, Moderator

Text aus dem Buch «Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist?» (Rowohlt Verlag, Reinbek 2012)

HINHÖREN

Achtsames Hinhören ist ein wirksamer Schlüssel für jede Beziehung. Hinhören unterscheidet sich wesentlich vom Zuhören, wo man häufig bereits während der ersten Sätze geistig «zumacht» und seine wertende Meinung formuliert, oder in die eigene Gedankenwelt abtaucht. Beim wahren Hinhören öffnet man sich dagegen ganz dem Anderen, gibt ihm Raum, sodass sich seine Gedanken und Gefühle frei entfalten können. Diese Veränderung gelingt, wie so oft im Leben, durch Loslassen. In diesem Fall von aufkommenden Vorurtei-



len, Erwartungen oder eigenen Zielsetzungen, die vom Gehörten ablenken.

Erst wenn man diese inneren Barrieren bewusst loslässt, nimmt man die Energieeinheiten der Worte vollständig auf. Es entwickelt sich ein kraftvolles Energiefeld zwischen den Menschen. Eine echte geistige Verschmelzung und Transformation findet statt, die etwas essenziell Neues für die Beteiligten entstehen lässt. Eine zu grosse Zeitinvestition? Mitnichten, denn gerade bei Problemlösungen sind die Gespräche effizienter und damit kürzer.

Für wahres Hinhören bedarf es eines ruhigen, geschulten Geistes, der die eigenen Impulse dosieren und die Aufmerksamkeit konzentriert halten kann. Aber es lohnt sich. Wer je erlebt hat, wie beglückend es ist, wirklich tief hinzuhören oder mitfühlend gehört zu werden, vergisst diesen heilsamen Beziehungsschlüssel nie mehr.

Carolin Toskar

Sie lehrt zusammen mit ihrem Mann Alexander «Die geistige Aufrichtung», www.toskar.ch



FREIHEIT IN DER LIEBE

Wie kann Freiheit dazu beitragen, Liebesbeziehungen zu fördern und lebendig zu erhalten?

Alles hängt von der Haltung ab, von der Übung und der dabei gelebten Authentizität.

Die Haltung: Sind wir egozentrische Persönlichkeiten und interessieren uns in erster Linie für den Konsum und sind wir voller festgefahrener Vorstellungen und Erwartungen? Ist die Beziehung für uns eine soziale Institution, die etwas hergeben muss? Sind wir spirituelle Wesen in menschlichem Gewand, verbunden mit allem und allen, (mit) verantwortlich, selbstverantwortlich, in Wahrhaftigkeit und im Vertrauen? Und ist für uns Verantwortung die notwendige Ergänzung zur Freiheit?

Im ersten Fall gibt es nur Schwierigkeiten, und Freiheit bedeutet Unverbindlichkeit, Enttäuschung und Verletzung. Im zweiten Fall bedeutet Freiheit das Vertrauen, das man im Bewusstsein gibt, dass wir eins und doch verschieden sind. Sind wir trotz Freiheit bereit, auch Verantwortung zu übernehmen? Nichts geschieht, was nicht geschehen soll. Was geschehen ist, hat Sinn und kann genossen oder erlitten, gutgeheissen oder bereut und vergeben werden. Fortwährende Erneuerung. Neubeginne oh-

ne Ende. Besitzen kann ich niemanden und nichts. Loslassen und Freiheit geben ist nicht nur leicht, sondern bedarf der Überwindung des hungrigen Kindes in uns. Meine Liebesbeziehungen sind dann am erfolgreichsten, wenn Humor und Lachen dominieren. Wenn viel Respekt und Achtung vorherrschen und wenn ich mich in regelmässigen Zwiegesprächen in aller Tiefe zeigen und mitteilen kann.

Durch Teilen wird Liebe nicht weniger, sondern mehr. Man sagt, Liebe sei das Einzige, das sich durch Teilen vermehrt – so ergeht es ja auch den Zellen, den Grundbausteinen des Lebens.

Sundar Robert Dreyfus

Gründer und Leiter des Seminarzentrums Schweibenalp,
www.schweibenalp.ch

DIE LIEBESWIRKLICHKEIT

Immer dieser Schmus. Immer, wenn von Liebe die Rede ist, werden wir sentimental. Entweder sind es die körpereigenen Endorphine, unsere Geschlechtshormone oder die Sehnsüchte, mit denen wir unser welches Dasein verzaubern. Lieben können wir uns eigentlich nur berauscht vorstellen. Die Wirklichkeit sieht indes anders aus. Wir wissen es. Nicht etwa nur, weil die Hälfte aller Ehen geschieden wird, son-



dern auch wegen der anderen Hälfte der Ehen, die zusammenbleibt. Wir wissen aus eigener Beziehungserfahrung, was zusammenbleiben bedeutet: kein oder kaum Platz für Liebessuff.

Aber wir wollen partout nicht «wie Bruder und Schwester» leben. «Mönch und Nonne» passen uns nicht. Wir wollen unbedingt unseren Sex «ausleben». «Liebe machen» gehört zu den unverzichtbaren, tragenden Säulen unseres Liebeslebens, behaupten wir.

Der nüchterne Alltag ist uns zu wenig. Obwohl wir uns nicht lautstark über ihn beklagen. Eigentlich haben wir's gut miteinander. Wir sind ein starkes Team, ein erfolgreiches Elternpaar, können gut reden miteinander, wie gute Freunde. Unser Alltag genügt nicht, weil ihm das Wesentliche fehlt, finden wir. Aber bitteschön, was ist das Wesentliche: das, was fehlt, oder das, was da ist? Was verklärt unser Leben: unsere trunkenen Sehnsüchte oder unser nüchternes freundschaftliches Zusammensein? Und was ist die Liebe wirklich? Der unbekannt polnische Schriftsteller Stefan Napierski sagt's ganz einfach: «Lieben heisst, sich mit der Wirklichkeit begnügen.»

Klaus Heer

Paartherapeut & Autor, Bern



HONEYMOON

Das folgende Szenario ist den meisten wahrscheinlich nur allzu vertraut: Sie baden genüsslich im Honeymoon Effekt, erfüllt von Liebe für ihren zugewandten, hilfsbereiten Partner, den Sonnenschein ihres Lebens. Eines Tages stellen sie ihm eine einfache, freundliche Frage. Er denkt gerade nicht daran, wie wundervoll ihre Beziehung ist. Sein bewusstes Denken ist vollkommen mit einem Defekt des Autos oder der nächsten Miete beschäftigt, und er antwortet gedankenlos in einem ruppigen Ton, der ausdrückt: «Lass mich in Ruhe!» Das ist der Moment, in dem der Honeymoon zu bröckeln beginnt.

Der Übeltäter ist ein Verhalten, das in beider Unterbewusstsein einprogrammiert wurde. In den ersten seligen Wochen und Monaten der intensiven Beziehung wird unser Verhalten vom bewussten Denken gesteuert; im Laufe der Zeit wendet sich dieses aber mehr und mehr den alltäglichen Dingen zu, das bewusste Denken gibt die Verhaltenssteuerung an Standardprogramme des Unterbewusstseins ab. Und sobald die unterbewussten Programme erst einmal in Gang kommen, verblasst der Glanz der Flitterwochen bei vielen Paaren sehr schnell.

Bruce Lipton

Zellbiologe und Autor
Sinngemäß übernommen aus:
«Der Honeymoon Effekt»
(Koha Verlag, Burgrain 2013)

GESPRÄCHSBEREITSCHAFT

Warum ist der Mensch, wie kürzlich ein guter Freund schrieb, das einzige Tier, das zur Fortpflanzung Gespräche braucht?

Ist dies möglicherweise das Geheimnis zweier Menschen, die auch nach Jahren des Zusammenlebens eine erfüllende und lebendige Liebesbeziehung erfahren? Meiner Erfahrung nach ist die Fähigkeit zur Kommunikation das entscheidende Bindemittel für eine Liebesbeziehung, die sich auch nach Jahren noch zu «befeuern» vermag. Kommunikation, lateinisch *communicare*, «mitteilen», setzt gegenseitigen Respekt, Vertrauen und Empathie voraus – wir müssen es wagen, uns dem Liebenden «nackt» und verletzlich zu zeigen. Das heisst nicht, dass ein gelegentlich heftiger Streit, Missverständnisse und Verletzungen vermieden oder ausgespart werden – im Gegenteil: Nicht Konflikte, sondern die Konfliktunfähigkeit führt früher oder später zu einer Trennung oder zumindest Isolation, in der man nicht mehr miteinander, sondern nebeneinander lebt.

Eros verlangt, dass ein Paar in die Dynamik von Nähe und Distanz vertraut. Entscheidend in einer lebendigen Partnerschaft ist meiner Erfahrung nach also nicht, dass Meinungsverschiedenheiten und Konflikte entstehen, sondern der Umgang damit: Sind wir bereit, miteinander in Ruhe zu sprechen, wenn sich ein Streit gelegt hat? Hören wir dem Partner wirklich zu?

Für mich ist das Geheimnis, eine Liebe lebendig zu erhalten, das kommunikative Zusammenspiel von Zuneigung, Begehren, Freundschaft und bedingungsloser Liebe.

Katharina

Poggendorf-Kakar
Die Schriftstellerin lebt zusammen mit ihrem Mann Sudhir in Indien.



SCHRITTE ZUM LIEBESGLÜCK

Viele sehnen sich nach einer tiefen und dauerhaften Liebesbeziehung – fünf Schritte, wie wir der Erfüllung näherkommen:

Werde dir klar, was für eine Form von Liebe du suchst: Bist du bereit, dich mit deinen Ängsten und Unsicherheiten auseinanderzusetzen, gemeinsam mit deinem Partner zu wachsen und auch Hilfe zu suchen, wenn Probleme auftreten? Kannst du deinen Partner jederzeit respektieren und auch für ihn sorgen? Gestehst du ihm zu, was du selbst von deinem Partner forderst? Erwartest du von einer Partnerschaft sexuelle Exklusivität?

Werde dir deiner Erwartungen bewusst! Lerne, Frustrationen und Enttäuschungen zu akzeptieren und zu kontrollieren. Niemand wird je alle deine Erwartungen erfüllen können. Dein Partner kann dir das, was du als Kind vermisst hast, nicht geben. Akzeptiere das.

Sei stolz auf dich und dein Leben! Der Sinn einer Partnerschaft liegt nicht darin, dass sie dich glücklich macht. Deine persönliche Lebensgestaltung und deine Kreativität bringen dir Erfüllung; du lernst, deine Partnerschaft als Geschenk zu schätzen.

Nimm dir Zeit und Raum für deine persönlichen Bedürfnisse und Herzensangelegenheiten.

Erkenne, wenn du dich wie ein Kind verhältst, und lerne, Verantwortung für dein eigenes Handeln zu übernehmen. Fürsorglich, klar, entschlossen und einfühlsam.

Krishnananda und Amana Trobe
Leiter des «Learning Love Institute» in Sedona, USA,
www.learningloveinstitute.com

Verstrickungen

Wird die Beziehung durch eine Affäre neu belebt oder steuert sie aufs Ende zu?

VON MAYA ONKEN



Jolanda plante ihre Rache an Roman fein säuberlich. Seit sie herausgefunden hatte, dass ihr Ehemann regelmässig zu Prostituierten geht, kochte es in ihr.

Sie war ihm seit 15 Jahren treu gewesen, aber das sollte sich nun ändern. Wenn er darf, so kann ich nun erst recht. Sie wollte ihre Familie nicht gefährden, und Roman wollte sie nicht verlassen, schliesslich hatten sie eine gut funktionierende Ehe GmbH.

Jolandas One-Night-Stand sollte ein netter Typ sein: gut aussehend, wild, romantisch, sexuell versiert. Sie wünschte sich einen inneren Befreiungsschlag. Unverfroren, kühl und distanziert wollte sie Sex und Rache konsumieren. Dieses Abenteuer würde sie danach in die Erinnerungs-Schatzkiste legen, um es in langweiligen Momenten gedanklich hervorzuholen und Energie daraus zu tanken. Dass solche Pläne nicht aufgehen, wusste sie damals nicht.

Der sportliche Silvan trug einen glänzenden Ehering, als er an der Bar auftauchte. Es war so einfach, wie sie sich

das in all ihren Fantasien erträumt hatte. Geschäftsreise, anonym, zuerst flirten und dann im Lift die ersten heissen Küsse.

Am nächsten Morgen musste sie sich eingestehen, dass es sich sexuell nicht speziell gelohnt hatte. Von multiplen Orgasmen keine Spur. Sie war zu stark damit beschäftigt gewesen, sich auf das Neue einzulassen und die innere Stimme «Spinnst du, hör doch auf, du machst deine Ehe kaputt» ständig abzuschalten. Aber ihr Herz stand in Flammen. Denn während er sie innig und begehrend küsste, kamen Erinnerungen an Zugehörigkeiten, an Nähe und Liebe in ihr hoch. Es war, wie wenn sie die ganze Nacht sämtliche Gefühlslasos, die seit Jahren in der Abstellkammer aufbewahrt gewesen waren, über sich beide geworfen hätte. Danach fühlte sie sich eng mit Silvan verbunden und verflochten.

AFFÄRE? LIEBELEI?

Während er duschte, checkte sie seine Brieftasche und schrieb sich seine Koordinaten auf. Sie will ihn wiedersehen, sie muss ihn wiedersehen!

Liebe Leserin, lieber Leser, Sie können sich den Weitergang selbst imaginieren. Es gibt unzählige Varianten und Möglichkeiten:

Sie wird ihn doch nicht anrufen und die ganze Zeit von ihm träumen, sich somit innerlich von Roman abwenden, der das spürt und sich zusätzlich andersweitig vergnügt ...

Sie ruft ihn an, er fühlt sich bedroht und wimmelt sie ab, was sie hinnimmt. Oder sie will sich nun auch an ihm rächen und lässt Silvans Ehefrau eine kleine Info zukommen ...

Sie ruft ihn an, Silvan freut sich über ihren Anruf, die beiden treffen sich wieder. Sie starten eine Affäre auf unbestimmte Zeit ...

Es ist wohl eine der grössten Fehlschlüsse zu meinen, Verwicklungen und Verkettungen mit anderen Menschen können leicht eingegangen und leicht gelöst werden. Vor allem, wenn auch noch die körperliche Vereinigung mit ihm Spiel ist. Dann sind es sozusagen ganzheitliche Verquickungen.

Dreiecksbeziehungen haben weitreichende systemische Auswirkungen, die auf alle Fälle Spuren hinterlassen. Der Reichtum an Variationen ist ohne Ende: prickelnde Adrenalinschübe, intensives Lebensgefühl und erfüllende Vereinigungen, aber auch schmerzhaftes Sehnen, nagende Schuldgefühle und unerfüllte Hoffnungen – das alles ist möglich. Eines aber ist sicher: Verstrickungen sind garantiert! ■

Maya Onken ist Autorin von *Nestkälte* (Xanthippe Verlag) und betreut die Beratungsstelle www.sos-affaere.ch