

Die Kunst aus Beziehungen zu lernen

Viele Menschen wundern sich über ihr Beziehungsleben. Jeder will eigentlich lieben und geliebt werden. Dass oftmals in Beziehungen etwas ganz anderes herauskommt und wir mehr mit Konflikten und selbstzerstörerischen Verhalten konfrontiert sind als mit Liebe, führt der bekannte Therapeut Krishnananda in seinem neuesten Buch „Liebe ist (k)ein Kinderspiel“ auf unsere eigene Unbewusstheit zurück. Die Voraussetzungen für ein bewusstes Beziehungsleben fasst er in folgenden fünf Punkten zusammen:

Punkt 1 ist hundertprozentige Ehrlichkeit. Sind wir uns unserer unglaublichen Sensibilität und Verletzlichkeit bewusst, verstehen wir, dass wir ehrlich sein müssen, wenn wir uns füreinander öffnen wollen. Halten wir etwas vor unserem Freund oder Liebespartner zurück, wird derjenige das spüren. Selbst wenn er nicht merkt, dass wir etwas verschweigen, wird es sein inneres Kind mitbekommen und sich zurückziehen, oft ohne zu wissen, warum. Ehrlichkeit ist gewissermaßen das Einzige, was wir einander schuldig sind und zugleich etwas, das wir selbst in der Hand haben. Wir können uns dafür entscheiden, ehrlich zu sein!

Punkt 2 ist die Bewusstmachung unserer Machtspiele und die Bereitschaft, sie aufzugeben. Unsere Kontrolle, Manipulation und Rache sind hochentwickelte Werkzeuge, mit denen wir unsere Mitmenschen veranlassen zu tun, was wir wollen, oder durch die wir sie leiden lassen, weil wir uns verletzt fühlen. Wir benutzen diese Strategien seit der Kindheit und haben alle unsere bevorzugten Methoden. Die Spiele sind gewohnheitsmäßig und automatisch, aber sie sabotieren unsere Intimität. Wir erwarten vom anderen, dass er zuerst mit den Machtspielen aufhört; nur dann fühlen wir uns sicher genug, selbst nachzugeben (noch eine Strategie). Stattdessen müssen wir Verantwortung für die Bewusstmachung und Unter-

bindung der Machtspiele übernehmen. Es ist unsere Aufgabe, die Spiele zu erkennen und zu spüren, wie sie die Liebe verhindern, nach der wir uns sehnen. Wir selbst müssen das Risiko eingehen, mit den Strategien aufzuhören.

Punkt 3 ist die Bereitschaft, seine Ängste und Unsicherheiten zu offenbaren. Es erfordert eine Menge Mut, etwas mit dem anderen zu teilen, das ihn in die Lage versetzt, uns verletzen zu können. Aber was wollen wir eigentlich beschützen? Intuitiv weiß unser Gegenüber ohnehin, wovor wir uns fürchten und was uns versichert. Verbergen wir eine Angst, ist dem anderen vielleicht nicht bewusst, wodurch sie ausgelöst wird; er kann unsere Befürchtung jedoch mit ziemlicher Sicherheit wahrnehmen.

Punkt 4 ist der Verzicht auf alle Versuche, den anderen ändern zu wollen. Dies zwingt uns, unsere Verlassenheitsangst zu fühlen, wenn der andere sich nicht so verhält, wie wir es von ihm erwarten. Sobald wir unseren Wunsch nach Veränderung des Beziehungspartners loslassen, lernen wir auch seine Unvollkommenheit zu akzeptieren. Man könnte sagen, dass wir anfangen, die Fehler des anderen zu lieben.

Punkt 5 ist der wichtigste von allen – Meditation. Wann immer meinem Meister eine Frage zum Thema Beziehungen gestellt wurde, antwortete er ausnahmslos, dass Meditation die Grundlage für Liebe sei und sich alle Beziehungsprobleme darauf zurückführen ließen, dass wir einfach nicht meditativ genug wären. Mit Meditation meint er innere Weiträumigkeit, die Fähigkeit, Unbehagen auszuhalten und in jedem Moment gegenwärtig zu sein, weil wir erkannt haben, dass wir im Grunde allein sind.



Krishnananda

Auszug aus „Liebe ist (k)ein Kinderspiel“ von Krishnananda. Erschienen im Verlag Friedhelm Schrodtt. (Siehe auch unter Buchtipps)