

Liebe im Juni – Die Mitte berühren

Endlich wieder Single! Da ist das Schlimmste schon passiert

Ist eine Beziehung zu Ende gegangen und haben sich die Wolken von Herzensbruch und Wut ein wenig verzogen, dann hört man öfter: *„Ich genieße es jetzt auch, wieder Single zu sein. Da kann ich einfach machen, was ich will. Auf einmal fühle ich mich wieder lebendig...“*

Obwohl meine letzte Single-Phase ziemlich lange her ist, kann ich mich noch gut an dieses Gefühl erinnern. Aufbruch, sich aus alten Zwängen befreien, das Leben ganz neu entdecken... Grenzen fallen weg und es ist wie ein Frühling, in dem man neu zu blühen beginnt.

Schließt sich das denn aus? Zweisamkeit und Freiheit. Geborgenheit und Aufbruch. Mit jemand verbunden sein und sich ganz spüren. Zuneigung und Sex...

Hier kommt ein Thema an die Oberfläche, das schwierig aufzuspüren ist. Denn in Beziehung halten wir es für normal, dass wir uns gegenseitig einschränken.

Warum eigentlich? Wenn wir hineinfühlen, sitzt ganz tief bei den meisten von uns die Angst, den anderen zu verlieren und allein zu sein.

Damit das ja nicht eintritt, bauen wir Sicherheiten ein. Veränderung ist gefährlich. Ehrlichkeit ist gefährlich. Ich selbst sein ist das Gefährlichste, denn ich ahne längst, dass „ich“ ein Prozess bin und den Fluss den Lebens nicht kontrollieren kann.

Als Single *habe* ich den anderen schon verloren, das ist das „Beruhigende“ daran. Janis Joplin singt immer noch: *Freedom ist just another word for nothing left to lose.*

Beziehungsmuster sind Familienmuster

Und wieder einmal sind unsere Beziehungsmuster nur eine Wiederholung von etwas, das wir zum ersten Mal als Kinder erfahren haben. In praktisch allen Familien gab es Distanz, Verlust und Angst vor noch mehr Verlust. Wir haben uns aneinander gehängt in dem Versuch, das Leben aufzuhalten und uns sicher zu fühlen. Doch das ist keine wahre Verbundenheit und kann niemals zufrieden stellen.

Verbinde ich mich mit jemandem von Herz zu Herz, dann ist das mit einem Lichtstrahl zwischen uns vergleichbar. Wir bleiben beide beweglich und offen für Entwicklung. Wir sind verbunden, und können gleichzeitig die Entwicklungsschritte machen, die für uns anstehen. Da wir einander über die Verbindung spüren, ist es ganz natürlich, uns bei unseren Schritten zu unterstützen und uns das Beste zu wünschen.

Wir wissen, dass unser Weg nicht von unserem kleinen Alltagsbewusstsein gesteuert wird. Wenn im Leben etwas auftaucht, das wir lernen oder erfahren wollen, lautet die Frage nicht: Ist es richtig oder falsch, das zu tun? Sondern: Ist es die Wahrheit?

Das kleine oder das große Spiel?

Das kann Furcht erregend für unser „kleines Lebensgefühl“ sein, weil es sich unserer Kontrolle entzieht. Alles erneuert sich ständig, und selbst die stabilste Beziehung gilt es von Zeit zu Zeit loszulassen, wenn wir sie in ihrer ganzen Schönheit erleben wollen, und in die nächste Phase eintreten, die neue Themen und neue Lebendigkeit bringt. Lebendigkeit, die uns erlaubt, uns auf allen Ebenen zu begegnen - auch mit unserem Körper, der nur sehr schlecht lügen kann.

Um dieses große Spiel nicht zu spielen, haben wir uns *Fusion* einfallen lassen, *Verschmelzung*, *unwahre Verbindung*: Wir verbinden uns nicht von Herz zu Herz, sondern von Angst zu Angst. Du bist krank oder alt und brauchst mich. Ich bin allein und brauche dich. Wir brauchen uns, weil wir schon zu viele Verluste erlebt haben und jetzt Sicherheit wollen. Ein Elternteil ging weg, und der andere verband sich mit einem Kind, um den Rest der Familie zu retten.

Bestimmte Themen werden dann nicht angesprochen, weil sie wegen ihres Wahrheitsgehalts bedrohlich sind und Veränderung bringen. Die Lebensenergie nimmt ab. Was als sicherer Schutzraum schien, ist zum Gefängnis geworden. Diese Verbindungen gleichen Seilen, Ketten oder elektronischen Fußfesseln.

Und das halten wir dann für eine wahre Beziehung, aus deren Beschränkungen uns nur die Trennung vom Partner retten kann...

Was steht an, wenn ich das verändern will?

Wenn ich in einer Beziehung, in meinem Singledasein oder überhaupt im Leben das Gefühl habe, festzustecken:

Sich den Ängsten stellen und sie als Illusion entlarven. Kontrolle wieder herschenken.

Alte Schmerzen spüren und loslassen. Den Mut haben, sich selbst wieder mehr zu spüren.

Das Risiko eingehen, die Wahrheit zu erfahren – und dann merken, dass die Wahrheit allen gut tut und niemanden verletzt.