

Durstig bleiben – oder lieber zusammen ein kühles Radler im Biergarten genießen? Liebe im Mai – Beziehungen und die Zweite Edle Wahrheit

In der letzten Folge haben wir gemerkt: Wir leiden, wenn wir uns getrennt fühlen. Diese Erfahrung bezeichnet der Buddha als *dukkha*, Leidhaftigkeit oder auch Unvollkommenheit. Im *dukkha* kann man entweder stecken bleiben, oder es kann zum Ausgangspunkt für Entwicklung werden. Entscheidend ist, ob wir Getrenntheit für wahr halten.

Aber holla... hat das was mit Beziehungen zu tun!

Getrenntheit – wie romantisch!

Als zweite Edle Wahrheit beschreibt der Buddha, wie wir auf die Erfahrung des Getrenntseins reagieren. Wir nehmen sie leider für bare Münze und katapultieren uns dadurch in eine getrennte Welt.

In der Verbundenheit ist uns die ganze Welt zugänglich. Das können wir in einem guten Team erfahren: Jede/r einzelne bringt Fähigkeiten mit ein, die dadurch der ganzen Gruppe zur Verfügung stehen. Dazu kommt noch, dass jede/r besondere Fähigkeiten hat, so dass sich der Erfolg potenziert. Stellen wir uns mal vor, wie das auf die ganze Welt übertragen aussehen könnte!

In der Getrenntheit fehlt uns immer etwas. Wir kommen aber nicht darauf, *die Erfahrung des Getrenntseins* mal äußerst kritisch unter die Lupe zu nehmen. Stattdessen glauben wir, wir seien unvollständig und machen uns auf die ewige Suche unserer „anderen Hälfte“. Sie soll bitteschön die Sehnsucht stillen und das Loch im Herzen stopfen. Das mag romantisch klingen, wird deshalb aber nicht wahrer. Unwahr ist es, weil es nicht funktioniert, wie alle bestätigen können, die es versucht haben. Paradoxerweise kommen wir dann in eine glückliche Beziehung, wenn wir uns selbst als wertvoll und vollständig erfahren!

„Durst“

Der Buddha nennt diese Suche übrigens „Durst“ oder „Begehren“. Gute drastische Ausdrücke, wenn man weiß, was dahinter steht. Sie können aber moralisierend und abschreckend wirken, in einer Welt, wo momentane Wunschbefriedigung sehr oft unser bester Trost ist. Wir meinen dann: Was, ich darf nichts begehren? Nicht mal shoppen gehen? Dann kann ich ja gleich ins Kloster!

Drei Hauptspielarten, wie wir in unserer getrennten Welt der Beziehungen agieren, beschreibt Chuck Spezzano als Abhängigkeit, Unabhängigkeit und Aufopferung.

Durstig bleiben in Beziehungen?

In der Abhängigkeit haben wir die Lüge der Getrenntheit geglaubt und suchen nun verzweifelt nach etwas oder jemandem im Außen, der uns die Erfahrung von Vollständigkeit zurückbringen soll. Wir haben keine Ahnung, wer wir sind, kennen unsere wunderbaren Gaben nicht und haben auch die Beziehung zum Großen Ganzen, zum Leben, zu Gott verloren. Auch wenn unsere Wünsche erfüllt werden sollten, heilt das nicht den grundlegenden Riss in unserer Wahrnehmung. Das macht uns unersättlich und nie zufrieden.

Abhängig sind wir alle immer wieder und es ist kein Beinbruch. Frage dich: Welcher Wunsch in einer Beziehung wird dir gerade nicht erfüllt? Es ist

Und welche Eigenschaft an dir schätzt du nicht genug oder kannst sie nicht einmal sehen? Antworte spontan. Es ist

Wie hängt das zusammen? Probiere es aus und denke an deine gute Eigenschaft, wenn dein Bedürfnis hochkommt.

Danke, ich hab schon getrunken!

Abhängigkeit ist kein schöner Zustand, und so kommen wir auf die geniale Idee, dass wir all das, wonach wir uns so sehnen, gar nicht brauchen. Auch diese Strategie heilt nicht das ursprüngliche Empfinden von Trennung – sie verbannt nur das ganze Problem, alle Bedürfnisse und das Leben überhaupt in eine Kiste. Wir hungern uns sozusagen selber aus, tragen dazu aber eine lässige Sonnenbrille und werden von den Abhängigen beneidet und begehrt.

Auch Unabhängigkeit begleitet uns täglich, und wenn wir uns für noch so einfühlsam und zugewandt halten. Frage heute eine nahe stehende Person, was sie sich von dir wünscht. Höre die Antwort, möglichst ohne sie zu bewerten. Schau, was dann passiert.

Möchtest du noch was? Ich verdurste gern für dich!

Aufopferung ist meist gut begründet – es gibt einen schlimmen Fall in der Familie oder der Partner kommt gar nicht klar und braucht einen unbedingt. Trotzdem hat sich aufopfern noch niemanden glücklich gemacht, weder die Person, die sich aufopfert, noch den Adressaten dieser Haltung. Wir verstärken hier die Erfahrung von Trennung, indem wir noch weiter aus der Verbundenheit mit uns selbst, anderen und dem Göttlichen gehen und hoffen, dass das dem „schwierigen“ Menschen in der Situation irgendwie hilft. Ebenso wie wir die eigene Stärke und die eigenen Bedürfnisse verleugnen, trauen wir auch dem anderen nichts zu und haben uns gemeinsam in eine Pattsituation gebracht.

Gibt es eine Person in deinem Leben, die dich aufzuhalten scheint? Ohne diese Person könntest du so viel mehr aus deinem Leben machen...

Frage dich: Wie würde ich mich entwickeln, wenn ich mir selbst vertrauen würde?

Wie würde die andere Person sich entwickeln?

(Es ist nicht garantiert, dass sie das tut! Aber mein Vorgehen in dieser Situation bringt mehr Wahrheit hinein, macht mich zufrieden und kann als Beispiel auf die Umgebung wirken).

Alle drei kurzen Übungen kehren die Leid verstärkenden Strategien um und bringen mehr Verbundenheit – die Wahrheit, die als einziges funktioniert.

Wenn du magst, kannst du am folgenden Sonntagabend herausfinden: Wo stehe ich in einer bestimmten Beziehung, Freundschaft oder Arbeitskontakt? Welche Schritte eröffnen mir mehr Glück, Freiheit und Zufriedenheit?