

## Wozu ist eine Beziehung da?

Es war auch im Herbst, vor etlichen Jahren. Eine langjährige Beziehung war in die Brüche gegangen, ich lebte allein, und beziehungsmäßig ging kaum was in meinem Leben. Da schenkte mir eine Freundin das Buch „Wenn Frauen zu sehr lieben“ von Robin Norwood. Die dazugehörigen Meditationen, kleine Texte für jeden Tag, begleiteten mich in der folgenden Zeit. Der Text vom 28. Oktober lautet:

„Der wahre Zweck (von Beziehungen) ist *nicht*, uns glücklich zu machen, *nicht*, unsere Bedürfnisse zu befriedigen, *nicht*, uns selbst oder unseren Platz in der Gesellschaft zu definieren, *nicht*, uns Sicherheit zu geben... sondern uns dazu zu bringen, aufzuwachen und erwachsen zu werden.“

Was, *nicht*??? Aber – das kann doch nicht sein, oder??

Um es vorwegzunehmen: Auf unserem Beziehungsweg erleben mein Mann und ich heute all das, Glück, Sicherheit, Zufriedenheit... und noch viel mehr, als wir uns hätten träumen lassen. Und es wächst weiter und entfaltet sich – allerdings nur dann, wenn wir bereit sind, selber auch zu wachsen, mit Veränderungen mitzugehen und Neues zu lernen. Dann ist das Glück wie von selbst da. Von einem wichtigen Schritt, der uns dahin geführt hat, berichte ich heute.

### **All I wanna do right now is – find another lover**

Also, früher: ich war überzeugt, dass nur eine neue Beziehung mich glücklich machen würde. Aber da tat sich nichts. Höchstens saß ich vor dem Telefon und wartete auf Anrufe. Männer sind halt nicht beziehungsfähig, ICH würde ihnen ja alles geben, wenn sie mich nur ließen! Es fühlte sich zwanghaft an, als ob ich gar nicht lebensfähig wäre ohne eine Beziehung. Wie Joni Mitchell in „Song for Sharon“ singt,

...there's a wide wide world of noble causes

And lovely landscapes to discover

But all I really wanna do right now

Is find another lover!

Wie in Eat-Pray-Love – die Freundin von Liz, die als Therapeutin für Flüchtlinge engagiert wird, und statt der erwarteten Kriegstraumata ist das Thema Nummer 1 der Leute – Beziehungen.

Wen das jetzt anätzt, dieses Klammern und Jammern, das Gefühl, jemanden am Bein zu haben, den man am liebsten loswerden will – lest nur weiter, zu euch komme ich noch...

Die coolen Leute, vor allem Männer, die keine Beziehung zu brauchen schienen, zogen mich ganz besonders an. Ich bewunderte Menschen, die mir unabhängig und stark erschienen, verurteilte sie allerdings auch wieder als kalt und eben - beziehungsunfähig.

### **Warum „er“ nicht zurückruft und „sie“ immer ein Problem mit der Beziehung hat**

Als ich meinen Mann traf, hatte mir meine Norwood-Gruppe schon geholfen, die ersten Schritte auf dem Weg zu machen, und ich fühlte mich innerlich stärker. Wir landeten aber ziemlich bald wieder in einer ähnlichen Konstellation: Er schien jederzeit bereit, zu einem Arbeitstermin zu rennen, während ich mich versetzt und verletzt fühlte und ihn auch durch immer heftigere Szenen, tja, nicht dazu bringen konnte, mich und die Beziehung wichtiger zu nehmen... Wie einige von euch wissen, trafen wir in diesem kritischen Moment auf Kurt Sommer und die Arbeit von Chuck Spezzano. Uns ging buchstäblich ein Licht auf, als Kurt uns erklärte, dass unser Verhalten sich gegenseitig bedingte und verstärkte.

„Meine Seite“ war die sogenannte Abhängigkeit, wo du alle Gefühle fühlst, auch die des Partners - und das sind dann ziemlich viele Gefühle! Du hast es, aber du kommst nicht raus, und bist fest davon überzeugt, dass nur der Partner dir helfen kann, und zwar indem er möglichst alle deine Bedürfnisse genauso erfüllt, wie du es brauchst.

Die Position, die mein Mann einnahm, war die der Unabhängigkeit – in der Arbeit von Chuck Spezzano ist das kein positiv besetzter Begriff, sondern einfach eine Beschreibung der anderen Seite von Abhängigkeit, genauer gesagt, schneidest du hier die lästigen und scheinbar unlösbaren Gefühle der Abhängigkeit einfach ab und machst „dein eigenes Ding“. Du hast

kein Problem und verstehst auch nicht, warum der Partner eins hat, der dir mit seinen wachsenden Forderungen und Liebesbeteuerungen ziemlich auf die Nerven geht. Das erstickt dich eher, du brauchst mehr Raum und sagst es auch - worauf dein Partner dir nur noch mehr auf die Pelle rückt!

*Wenn du an vergangene Beziehungen denkst - findest du ein Beispiel dafür, dass du einmal in der abhängigen Position warst? Und auch in der unabhängigen?*

*Hast du einen „bevorzugten Part“, den du meistens in Beziehungen einnimmst? Gar keine Beziehung haben, sich aber im Grunde des Herzens eine wünschen, könnte ein Hinweis sein, dass du eher auf der unabhängigen Seite bist. Wozu brauch ich eine Beziehung? Ohne geht's mir doch eigentlich viel besser...*

### **Es gibt einen Weg hinaus!**

Beide Positionen sind nicht so toll, auch wenn man das in der Unabhängigkeit weniger merkt, weil man da eh wenig merkt. Aber Gefühle sind unser Reichtum, das Salz in der Suppe, und ohne sie wird das Leben zur Arbeit, stressig und gleichzeitig irgendwie tot und sinnlos. Wir brauchen dann einen Kick, um überhaupt noch was zu fühlen.

Das Geheimnis ist: Eigentlich haben beide Seiten Angst vor Nähe und Verbindung. Auch der Abhängige. Wenn ich mal jemanden traf, der sich wirklich für mich interessierte und auf mich zugeht, bin ich gerannt, so jemand war für mich sowieso schwach und langweilig.

Wie kommt man nun in die Verbindung, der einzige Zustand, den ich kenne, der wirklich glücklich macht, Glück ist und ausstrahlt?

Kurt hat es uns gezeigt, und man muss die Schritte selbst gehen, die Erfahrung machen, um es zu begreifen. Im Wesentlichen kann der Abhängige Verantwortung für sich und sein Lebensglück übernehmen, Eigenständigkeit gewinnen, ohne dass andere immer für ihn und seine Bedürfnisse zuständig sind. Der Unabhängige kann auf den Partner zugehen, in dem Wissen, dass der andere auch seine Gefühle mit fühlt. (Hallo Abhängige: Es bringt nichts, dem unabhängigen Partner zu sagen, dass er das tun soll! Alle müssen bei sich anfangen).

Kurz gesagt: Man tut das genaue Gegenteil von dem, was einem der erste Impuls zuschreit. Gar nicht so leicht erst mal – aber es lohnt sich. Denn hier geht es hindurch, und es wäre wirklich schade, da stehen zu bleiben, und das köstliche Glück der Verbindung nicht zu erleben!

*Wenn du magst, frage dich: Bin ich bereit, durch meine Angst zu gehen und Nähe zu erleben?*

*Welche Beziehung in deinem Leben möchtest du gern glücklicher gestalten? Das kann dein Partner sein, jemand in der Familie, im Beruf, in der Nachbarschaft... Untersuche, ob du hier eher in der abhängigen oder unabhängigen Rolle bist. Interessiert dich die Person, hättest du gern mehr von ihr, rennst du ihr ein wenig hinterher? Oder ruft sie dich zu oft an, geht dir ein*

*bisschen auf den Wecker, hast du das Gefühl, du willst mehr Abstand? Je nachdem, kannst du einen der oben beschriebenen Schritte tun.*

## **Wie hilft Meditation?**

Achtsamkeit bedeutet, wahrzunehmen, was in mir und um mich herum geschieht. Wenn ich eher abhängig bin, mich bedürftig fühle und Sehnsucht nach anderen habe, kann mir die Meditation helfen, zu entdecken, wie viel Glück in mir liegt, ohne dass ich überhaupt aus dem Haus gehen muss, ohne dass mir einer sagt, dass ich toll bin, einfach nur so. Eine Herausforderung kann sein, sich überhaupt hinzusetzen und die eigenen brodelnden Gefühle auszuhalten – aber ich werde sofort merken, dass das gut tut und mich in mir verankert.

Bin ich eher unabhängig, so ist Meditation für mich vielleicht attraktiv, weil ich es ganz allein machen kann, niemanden dazu brauche und die lästigen Leute mal für eine Weile los bin – also, ich mache mir vielleicht etwas vor und halte meine Abgetrenntheit von Gefühlen für Frieden oder Freiheit, was nicht stimmt. Nach und nach hat die Meditation aber die Wirkung, dass ich meinen Körper wieder besser spüre und auch wieder mehr Zugang zu meinen Emotionen bekomme.

Die Fähigkeit, sich zu verbinden, wird also in beiden Fällen gestärkt.

## **Eröffnung mit Vertrauen**

Beim Eröffnungsabend von „Liebe in der großen Stadt“ zeigte sich bei Kurt Sommers Teil „Lieben“, was wir als Grundlage im Leben brauchen: Vertrauen. Eine unserer Freundinnen kam dran, und ihr aktuelles Problem war, dass sie sich nach einer Trennung haltlos und verunsichert fühlte und außerdem dringend eine Wohnung suchte. (Wir haben sie natürlich gefragt, ob wir an dieser Stelle davon erzählen dürfen). Durch Kurts Vorgehen schälte sich das Thema Urvertrauen heraus, das Gefühl, getragen und gehalten zu sein. Kurt machte dazu mit unserer Freundin eine Aufstellungsübung, die im Anschluss von allen praktisch geübt wurde.

Hier schreibt die Freundin, für die der Abend wirklich ein Durchbruch war:

*Lieber Kurt, ich möchte mich noch mal ganz herzlich bei Dir bedanken für die super Arbeit am Abend bei Bettina und Günter "Liebe in der großen Stadt". Ich fühle seit der Aufstellung zum ersten Mal wie es ist, zu wissen und zu spüren, dass ich wirklich etwas zu GEBEN habe! Ich kann mich jetzt viel leichter verbinden mit anderen Menschen, wer auch immer mir begegnet - einfach weil ICH mich IN MIR verbunden fühle.*

*Und stell Dir vor ... auch im Außen hat sich gleich was getan ... direkt am folgenden Wochenende habe ich mein neues Zuhause an der Ostsee gefunden!!!*