

KLETT-COTTA *Leben!*

Elisabeth Reisch
Eberhard Bojanowski

Beziehungsglück

Die Kraft der Großzügigkeit

Klett-Cotta

geben!

Alle Bücher aus der Reihe »Klett-Cotta Leben!«
finden sich unter www.klett-cotta.de/leben

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
Umschlag: Roland Sazinger, Stuttgart
Titelbild: © Frank Kraemer/Corbis
Gesetzt aus der Concorde von Kösel, Krugzell
Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt
und gebunden von Kösel, Krugzell
ISBN 978-3-608-86018-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Einleitung

»Bei allen Menschen herrscht das Missverständnis, dass wir dann am besten leben, wenn wir versuchen, dem Schmerz aus dem Weg zu gehen und es uns bequem zu machen. Zu einer viel interessanteren, mitfühlsameren, abenteuerlichen und freudvolleren Lebensweise können wir jedoch gelangen, wenn wir beginnen, unsere Neugierde zu entwickeln und es uns dabei einerlei ist, ob der Gegenstand unserer Wissbegierde bitter oder süß ist.«

Pema Chödrön

Wann erleben wir Beziehungsglück?

Scheint es doch – obwohl so wundervoll und ersehnt – so flüchtig, all unseren vielfältigen Bemühungen entzogen: Es kommt und geht, wie es möchte.

Sehen wir uns zunächst drei verschiedene Beispiele an, die mit unerfüllten und vielleicht mit unerfüllbaren Wünschen zu tun haben.

*

»Mein Handy ist die wichtigste Verbindung zu ihm. Ich trage es überall mit hin. Ich stehe unter der Dusche, und es klingelt. Wie immer! Das könnte er sein, aber wenn ich denke, er ist es, dann ist er es nicht. Also denke ich, er ist es nicht. Dann ist er es vielleicht doch. Die Strategie klappt diesmal. Nass, mit glitschigem Seifenschaum auf der Haut und frierend sitze ich auf dem Badewannenrand. Hey Dirk. Was ich gerade mache? Nichts Besonderes, ich trinke gerade Cappuccino, nichts weiter. Nein, nein, du störst nicht. Ich versuche, meiner Stimme den richtigen Klang zu geben. Sie muss locker sein, sympathisch und warm, ohne zu viel Gefühl zu verraten, aber auch nicht zu neutral oder kühl. Ich fröstele. Meine Gefühle benehmen sich wie die in diesem Zu-

Fallbeispiel

sammenhang immer beschriebenen aufgeschreckten Hühner. Sie laufen ängstlich in alle Richtungen, ohne wirklich wegzuwollen. Die Pfütze unter meinen Füßen wird größer. Die Hühner scharren aufgeregt darin herum, obwohl sie ja eigentlich wissen müssten, dass es hier nichts zu fressen gibt. Was sage ich nur? Du bist gerade in Hamburg? Ach, wie nett. Ich konnte mich nicht entscheiden, auf was ich mehr hören sollte. Auf seine Stimme oder auf mein pochendes Herz. Oder auf beides. Die Telefonnummer von meinem Bruder möchtest du haben? Klar hab ich die. Die Hühner hören auf zu flattern, sie stehen reglos. Keine Gefahr. Aber auch sonst nichts. Und nun? Ich nenne die Nummer – trotz des Kloßes in meinem Hals. Gern geschehen, Dirk und viel Spaß am Wochenende. Klack. Das war's. Wohin mit dem Handy? In der Wasserlache unter mir ersäufen, das nutzlose Ding?

Oder zurückrufen: Ach, übrigens, noch eine Kleinigkeit, Dirk, ich liebe dich nämlich. Ich stehe hier gerade nackt. Es würde sich gut passen. Und Cappuccino trinken könnten wir danach.

Mein Körper fröstelt – schon so lange.«

Das Nicht-Erleben von Beziehungsglück, dargestellt in dieser Episode, drückt sich in folgenden unerfüllten Wünschen aus:

»*Ich will, dass er mich wahrnimmt.*«

»*Ich will, dass er sich in mich verliebt.*«

»*Ich will nicht mehr allein sein.*«

*

Fallbeispiel

»Schon wieder diese Morgensonne, die kurz vor 7 Uhr durch die Ritzen der Jalousie wie ein ungebetener Gast eindringt. In ihrer naiven Schönheit macht sie sich breit und denkt nicht daran, Rücksicht auf meine Müdigkeit zu nehmen. Es ist frühmorgens, scheint sie zu sagen, und ich bin da, wie immer in dieser Jahreszeit, ob es dir nun passt oder nicht, und lässt sich nicht stören

von meinem müden Gesichtsausdruck, als ich mühsam und noch schlaftrunken in das helle Licht blinzele.

Wieder ein Tag, so einer wie gestern und überhaupt. Aufstehen, die Kinder wecken, Gemaule anhören, Frühstück machen, noch mal wecken, Gekreische im Badezimmer, Hund raus, Meer-schweinchen füttern, Pausenbrote schmieren – sie werden mal wieder vergessen –, aufräumen, sauber machen, kochen.

Ich will nicht mehr. Ich muss aber. Dieser Satz taucht wie ein ungebetener und doch schon vertrauter Gast in meinem Bewusstsein auf.

Es reicht. Es darf aber nicht reichen. Stell dich nicht so an!

Wie lange noch? Ein Jahr, fünf Jahre, zehn Jahre?

Die Morgensonne wandert weiter und lässt die Staubpartikel auf dem Fenster vor der nicht ganz geschlossenen Jalousie tanzen.

Es ist doch alles in Ordnung. Alle gesund und dein Mann hat Arbeit.«

Hier finden sich folgende Wunschsätze:

»*Ich will keine Kinder mehr versorgen.*«


»*Ich will keine Verantwortung mehr für meine Familie tragen.*«

»*Ich will das alles nicht mehr!*«

*

»Ein wichtiger Kongress in einer schönen Stadt. Hohe Hallen, Rundbögen und Stuck an den Wänden. Alles wichtige Menschen mit wichtigen Themen, lachend, ernsthaft, allein mit einem Kaffeebecher in der Hand, in kleinen Gruppen, die Hände hinter dem Rücken verschränkt oder wild gestikulierend. Mein Vortrag über ein Gebiet der Molekularbiologie verlief mehr als zufriedenstellend. Eigentlich war er sogar richtig gut. Vier Jahre harte Arbeit haben sich gelohnt. Der Applaus klang mehr als wohlwollend – trotz des Neides meiner Kollegen. Die Veranstalter waren

Fallbeispiel

zufrieden, meine innere Leere für ein paar Stunden nicht fühlbar. Der nächste Absturz noch in sicherer Distanz. Mein leeres Hotelzimmer und meine Zweifel, wie lange ich das Niveau meiner Arbeit noch würde halten können. Wie soll ich den Moment genießen, wenn ich nicht weiß, wie es weitergeht? Wird mein Vertrag an der Universität verlängert? Werde ich weiterhin erfolgreich sein? Wird die nächste Versuchsreihe ebenso gut klappen wie diese? Und meine Kollegen – sie gönnen mir meinen Erfolg nicht. Ich klammere mich Halt suchend an meinem heißen Kaffeebecher fest und lächle angestrengt in die Runde«. 

Die Wunschsätze dieses Beispiels:

»*Ich will ... erfolgreich bleiben.*«

»*Ich will ... niemals die Anerkennung meiner Berufskollegen verlieren.*«

»*Ich will ... Sicherheit im Leben.*«

*

Fühlen wir uns immer nur dann glücklich in Beziehungen, wenn der oder die anderen unsere Wünsche erfüllen?

Es scheint so zu sein – wir erleben Glück als abhängig von äußeren Bedingungen.

Doch was passiert, wenn unsere Wünsche, die wir doch für berechtigt halten, nicht erfüllt werden?

Unser Beziehungspartner wendet sich vielleicht von uns ab, unsere Kinder missachten unsere Regeln, unsere Freunde laden uns plötzlich nicht mehr ein, unsere Kollegen reden hinter unserem Rücken schlecht über uns.

Hängt unser Glück wirklich vom Verhalten anderer ab, von äußeren Bedingungen?

Und, wenn es so wäre: Was müssten wir dann alles tun, um glücklich zu sein? Wie viel Energie müssten wir einsetzen, welche Strategien austüfteln, um von anderen das zu bekommen, was wir uns ersehnen?

Und wie geht es uns, wenn wir nicht das bekommen, von dem wir so sicher meinen, es unbedingt zu brauchen?

Werden wir dann unglücklich, weisen uns Schuld zu, werten uns ab? Oder kämpfen wir, erschöpfen uns in zahlreichen, oft jahrelang mühsam aufrechterhaltenen Strategien, damit es mit der Wunscherfüllung – unserem vermeintlichen Glück – irgendwann doch einmal klappt?

Gibt es vielleicht andere Möglichkeiten, mit unseren unerfüllten oder eventuell auch unerfüllbaren Beziehungswünschen umzugehen, ohne in Traurigkeit, Wut oder Panik zu verfallen?

Gibt es ein Beziehungsglück inmitten aller zerschlagenen Träume?

Wie könnte das aussehen? Könnte uns ein anderes Verständnis von Beziehungsglück bei der Lösung dieses Problems helfen?

In diesem Buch geht es darum zu verstehen, dass die Kunst, glücklich zu sein, erst einmal darin besteht, dem »Unglück« nicht mehr auszuweichen. In »Wünsche loslassen – das Leben gewinnen« (Reisch, 2009) wurden die Grundlagen gelegt zu verstehen, wie wir mit den in unserem Leben natürlicherweise auftretenden Schwierigkeiten umgehen können.

Hier wird nun die Anwendung dieser Methodik für den Themenbereich »Beziehung« vorgestellt, das Thema, das wohl alle Bereiche unseres Lebens auf die eine oder andere Weise durchdringt.

Wie genau gehen wir vor?

Wir stellen Ihnen in diesem Buch verschiedene auf Beziehungen bezogene Möglichkeiten vor, die sich gegenseitig ergänzen.

Im ersten Teil dieses Buches wenden wir uns unseren inneren Qualitäten der Selbstakzeptanz, des Mitgeföhles, der Dankbarkeit, der Mitfreude, des Verzeihens, des Mutes und des Loslassens zu. Wir werden hier sehen, wie stark Beziehungsglück von unserem Kontakt zu diesen in uns bereits vorhandenen Qualitäten abhängt. In Situationen, in denen wir uns unglück-

lich, frustriert, ärgerlich oder traurig mit unserem Beziehungspartner¹ erleben, haben wir keinen Zugang zu diesen »herzöffnenden Qualitäten«, die jedoch für eine erfüllende und erfüllte Beziehung unabdingbar sind.

Deshalb wenden wir uns zunächst unseren inneren Qualitäten zu und werden sehen, wie wir »diesen Schatz« in uns heben können.

Nach diesem Ausflug werden die Auswirkungen unerfüllter Wünsche ganz anders erlebt werden können: Angefüllt mit »Reiseandenken«, die uns an unsere Qualitäten erinnern, werden sie ihre quälerische Macht nicht mehr über uns ausüben können.

Die Beziehung zu unseren bereits in uns liegenden Qualitäten lässt die Einflüsterungen unserer üblichen leiderzeugenden Gedanken (z. B.: »ich will, dass er sich mit mir verabredet«, »ich will, dass die Kinder nicht so anstrengend sind«, »ich will, dass die Kollegen nicht neidisch sind«) allmählich schwächer werden und schließlich verstummen.

Beziehungsglück wird immer mehr in uns selbst freigesetzt und kann – diesmal jedoch angstfrei – in Kombination mit unseren Qualitäten in Erinnerung gerufen werden.

In diesem ersten Teil des Buches werden wir Schritt für Schritt unsere inneren Qualitäten kennenlernen und können dabei entdecken, dass unerfüllte Wünsche nicht nur ihre schmerzzerzeugende und sogar oft zerstörerische Kraft verlieren, sondern bereits das Potenzial tiefen Beziehungsglücks in sich tragen.

Im zweiten Teil des Buches wird uns gezeigt, wie wir in Gewohnheitsmuster verstrickt sind, die alle mit ichzentrierten Wünschen in Verbindung stehen. Um welche Wünsche handelt es sich, die uns immer wieder den Blick auf die Wirklichkeit verstellen?

In diesem Teil wird die Methodik der Achtsamkeit vorgestellt, die es uns ermöglicht, die Wirkungsweise dieser Wünsche zu ver-

¹ Beziehungspartner bezieht sich auf diejenige Person, mit der wir gerade Kontakt haben.

stehen. Dadurch werden wir uns selbst ganz natürlicherweise mehr und mehr durchschauen, womit wir eine stabile Grundlage für Beziehungsglück legen können.

Der dritte Teil führt uns zu dem Verständnis, dass wir im Umgang mit unseren Beziehungspartnern immer wieder wie in einen Spiegel schauen, der uns mehr und mehr ein klares Bild von uns selbst zeigt.

Hier werden wir sehen, wie wir mit diesem Blick in den Spiegel kreativ und gleichzeitig liebevoll umgehen können.

Das in diesem Buch vorgestellte Verständnis zeigt uns immer mehr, welche wichtige Rolle die Großzügigkeit spielt – eine Kraft, die die schmerzzerzeugende Enge unseres Herzens entspannen kann – befreiend für uns selbst und für unsere Partner.

Führen wir die Übungen und Meditationsvorschläge, die entlang der Fallgeschichten in diesem Buch Schritt für Schritt erklärt werden, selbst durch, dann werden wir immer mehr bemerken, dass Glück nicht im Außen gesucht oder künstlich erzeugt werden muss, sondern bereits als Potenzial in uns liegt.

Mithilfe dieses Buches können Sie lernen, diesen Schatz zu heben.

Beziehungsglück beginnt genau – hier!