

„Wahre Liebe lässt frei“

Warum wir aus dem Lieben so viel Leiden machen

von Robert T. Betz, DIPL.-PSYCHOLOGE

Von einer Partnerschaft erwarten sich viele Menschen heute alles: Liebe und Achtung, Sicherheit und emotionales Versorgtsein, Treue und Leidenschaft, Freundschaft und ekstatische Sexualität, Zärtlichkeit und spirituelles Wachstum. Ganz schön viel, was hier – meist unbewusst – verlangt wird. Zu viel, wie ich meine.

Wir geben der Partnerschaft in unserer Gesellschaft eine viel zu große Bedeutung und überfrachten sie mit Erwartungen, die sie nicht erfüllen kann. Diese Überbetonung der Zweierbeziehung hat nichts Natürliches an sich und entstammt dem **romantischen Beziehungsideal**, das erst im 17. Jahrhundert aufkam und sich erst in den letzten zweihundert Jahren so richtig in den Köpfen der Menschen eingenistet hat, heißt, als ‚normal‘ angesehen wird. Dieses Ideal besagt zusammengefasst:

- Da draußen gibt es einen Mann oder eine Frau, also einen ganz bestimmten Menschen, der zu dir passt, den du brauchst, um glücklich zu werden. Den musst du finden.
- Jeder Mann braucht eine Frau, jede Frau braucht einen Mann, um glücklich zu werden.
- Dieser eine Mensch kann dir alles geben, was du zu deinem Glück brauchst. Und du kannst ihm geben, was er zu seinem Glück braucht. Das nennt man Liebe.
- Wenn du diesen Menschen findest, kannst du nicht nur deine wirtschaftlichen Interessen und Wünsche nach Sicherheit und Wohlstand erfüllen, sondern auch deine emotionalen (nach Zuwendung, Geborgenheit, Treue, Freundschaft usw.) und deine sexuellen Bedürfnisse. Kurzum: dieser andere ist dein Traum-Partner, durch den all deine Träume wahr werden können.
- Allein bist du nicht ganz, nicht vollständig. Erst der andere, die Frau oder der Mann, ergänzt dich und macht dich ganz. Im Grunde bist du ein halber Mensch, der seine andere Hälfte finden muss, um ganz und vollständig zu werden.
- Wenn du den ‚Richtigen‘ findest, sollte diese Beziehung ein Leben lang halten. Wenn dir das nicht gelingt, bist du gescheitert und darfst dich schämen.

- Wenn du gegen dieses Beziehungsbild verstößt oder rebellierst, werden die Gesellschaft, der Staat und die ‚Normalen‘ es dich spüren lassen.

Da die meisten Menschen den ‚Richtigen‘ oder ‚die Richtige‘ bis heute nicht gefunden haben, auch solche, die eine ‚Beziehung haben‘, suchen Sie innerlich oder äußerlich weiter nach dem Einen oder der Einen – und werden immer wieder aufs Neue enttäuscht. Ent-Täuschung muss die logische Folge sein, wenn ich mich in etwas täusche. Aber es ist nicht dein Ex-Partner, in dem wir uns täuschen, sondern in den meisten Fällen sind es unsere völlig verrückten, unrealistischen Erwartungen an den anderen und an uns selbst, mit denen wir uns selbst ständig täuschen, und die zu Frustration, Wut und Ent-Täuschung führen müssen.

Wer von seiner Beziehung bzw. seinem Partner das Glück im Leben erwartet, d.h. glaubt, dass die Partnerschaft ihn glücklich machen könne, wo er ohne Partnerschaft nicht glücklich ist, der darf sich nicht wundern, wenn es wieder mal nicht klappt.

Es geht mir in meiner Arbeit um ein neues Verständnis von Beziehung zwischen Mann und Frau, von Partnerschaft und Liebe, damit mehr und mehr Frauen und Männer aufwachen und aussteigen aus dem Kreislauf von Hoffnung und Enttäuschung. Ich wünsche uns, dass wir den Mut haben, diese ganze Frau-Mann-Geschichte neu zu betrachten und dass jeder von uns seine eigenen Antworten findet und lebt, anstatt sich weiter von den Vorstellungen anderer abhängig zu machen.

Mein größter Wunsch ist, dass sich Frauen wie Männer in Liebe, in Freude und in Freiheit begegnen, sich gegenseitig wertschätzen, ehren und achten und sich lieben, ohne den anderen oder sich selbst in seiner Freiheit und in seinem Selbst-Ausdruck, seiner Ent-Faltung auch nur im mindesten einzuschränken. Liebe geht immer mit Freiheit einher.

Das, was wir in Beziehungen erfahren und mit uns

selbst wie mit unseren Partnern erleben, halte ich für extrem wertvoll. Auch die schmerzhaftesten Erfahrungen und Enttäuschungen sind dazu geeignet aufzuwachen aus einem Leben voller Unbewusstheit, voller Angepasstheit, voller Unfreiheit. Im Äußeren sind heute die meisten Menschen frei. Sie können mehr oder weniger tun was sie wollen, solange sie das Strafgesetzbuch beachten. Sie können nach Australien auswandern, sie können lernen was Sie wollen, Sie können ins Kloster gehen oder mit Männern und Frauen in einer Wohngemeinschaft leben. Aber innerlich scheinen die wenigsten die Freiheit zu besitzen, genau das tun zu können, was sie glücklich macht. In unserer Welt sind wirklich glückliche Menschen jedoch rar.

Was denkt es in Ihnen, wenn jemand behauptet: „Wer liebt, der leidet nicht!“? Haben wir nicht alle schon viel Leid erlitten mit der Liebe?? Die Liebe und das Lieben wird in unserem Denken so sehr mit der Vorstellung von Schmerz, Enttäuschung und Leid verknüpft, dass es kaum jemand in Frage stellt. In Zigtausenden von Hits, Songs und Schlagern wird das Leid in der Liebe, das Liebesleid, besungen und wir summen schmachtend mit bei diesen gefälligen Melodien, ohne uns die Bohne Gedanken über den gesungenen Schwachsinn zu machen.

Ich wünsche mir, dass wir genauer hinschauen, woher denn der Schmerz und das Leid kommt, die wir immer wieder in und nach Beziehungen empfinden. **Mein Herz und mein Verstand sagen mir beide: Von der Liebe und vom Lieben kann nie Schmerz oder Leid kommen.** Das ist eine Verunglimpfung der Liebe. Wo Liebe ist, da ist kein Leid. Und wo das Leid (noch) ist, da ist (noch) keine Liebe, da wird etwas noch nicht geliebt.

Allerdings ist offensichtlich: Auf der Suche nach dem Beziehungsglück, auf der Suche nach der Liebe, begegnen wir häufig dem Schmerz. Wir erleben fast nirgends soviel und so tiefen Schmerz, wie in unseren Erfahrungen mit sog. Liebespartnern, ob in heterosexuellen oder homosexuellen Beziehungen. So oft, wenn wir uns einließen auf eine Beziehung, auf einen Menschen, hat es weh getan, manchmal nach kurzer Zeit, manchmal erst viel später. Nicht erst dann, wenn es auseinander ging, haben wir gelitten, aber dann oft am heftigsten.

Wenn wir uns diese Leidensursachen genauer anschauen, werden wir immer eines erkennen. **Wir leiden nie am anderen, sondern wir leiden immer an und in uns selbst.** Die Ursache des Leidens liegt für unseren Verstand meist beim anderen: „Wenn er anders wäre, dann ginge es mir besser...“ versucht er uns weis zu machen.

Aber Ihr Partner, Ihre Frau, Ihr Mann oder Ihr G'spusi war nie die Ursache Ihres Leidens, das Leiden haben Sie ganz allein hinbekommen.

Die Ursache all Ihren Leidens, aller Schmerzen, die Sie jeh erlebten, liegt nirgend sonst als in Ihrem Denken über sich und den anderen und in Ihren Vorstellungen von Beziehung, Partnerschaft und Liebe. Diese Vorstellungen sind geprägt durch einen Haufen Unwahrheiten, salopp gesagt durch eine Menge Blödsinn oder Schrottgedanken. Und eng verknüpft mit diesen vielen unwahren Gedanken liegt die Ursache all unserer Schmerzen in unserer Art, auf den Partner im Alltag zu re-agieren. **Unser Unglück und unser Glück im Leben liegen in unserer Re-Aktion auf das Leben, auf den anderen und auf unsere eigenen Gefühle und Gedanken.**

In einer Beziehung kommen fast immer zunächst zwei Menschen zusammen, die etwas haben wollen. **Zwei Hungerige treffen hier aufeinander, wie Osho es so schön formuliert hat: zwei Bedürftige, ja zwei Bettler in der Hoffnung, der andere möge sie doch bitte satt machen.** Dies ist den meisten nicht bewusst. Sie sagen zum anderen: „*Ich liebe dich!*“ aber sie meinen in Wirklichkeit: „*Ich brauche dich! Ich will etwas von dir haben. Vielleicht bist du dieses Mal der Richtige, der mich satt machen kann. Und wenn du mir sagst, dass du mich liebst, dann habe ich wieder Hoffnung, diesmal wirklich satt zu werden. Bitte sage mir, dass du mich liebst. Sage es mir bitte oft, damit ich es wirklich glauben kann.*“

Beziehungen sind also in fast allen Fällen zunächst einmal NOT-Gemeinschaften zweier Menschen, die es aus Sehnsucht und Hunger nach Liebe zueinander getrieben hat. Aus dieser Not-Gemeinschaft wird dann meist eine Handelsgesellschaft mit einem stillschweigenden oder in der Ehe einem schriftlichen Vertrag, der kurz gefasst lautet: „*Wenn du mir versprichst, mir das zu geben, was ich brauche, verspreche ich, dir das zu geben, was du brauchst.*“ D.h.: Wenn du mich liebst, dann liebe ich dich auch. Wenn du nett zu mir bist, dann will ich auch versuchen, nett zu dir zu sein. Ich nenne diese Gesellschaft gern **eine GGBB, eine ‚Gesellschaft zur Gegenseitigen Befriedigung von Bedürfnissen‘.** In einer weniger verdächtigen Form heißt dies: Eine Beziehung ist ein Geben und Nehmen.

Aus unseren vielen Beziehungserfahrungen wissen wir mittlerweile, dass die zwei hungrigen Kinder nie satt werden. Wenn sich zwei Bettler treffen und sich gegenseitig in die Tasche greifen, werden sie erstaunt feststellen, dass

der andere auch nichts in der Tasche hat. Zwei Hungerige können sich gegenseitig nicht satt machen, sie haben sich nichts zu geben. **Die natürliche Folge dieses Irrtums, dieser Täuschung lautet: Ent-Täuschung, Frust, Wut und meist Trennung und viele erneute Versuche der gleichen Art.**

In den meisten Paarbeziehungen kommen zwei hungrige Kinder zusammen, die sich zutiefst nach Nahrung sehnen. Sie empfinden in sich eine tiefe Sehnsucht nach Liebe, nach Geborgenheit, nach Angenommen- und Bestätigt-Werden; nach der Botschaft: *„Du bist in Ordnung. Du bist gut. Du bist wunderbar. Du bist liebenswert. Ich liebe dich so, wie du bist!“*

Diese Sehnsucht nehmen viele – wenn sie einmal bewusst in sich hineinspüren, als **eine große Leere** in sich wahr oder buchstäblich wie ein Loch, das gefüllt werden möchte. Dieses Loch versuchen die meisten auch in ihrem Berufsleben zu füllen, indem sie vom Chef oder der Firma Anerkennung und Bestätigung wünschen. Aber die größte Hoffnung auf das seelische Satt-Werden setzen die meisten Menschen auf den Beziehungspartner. Die ständige, fast immer unbewusste, ja chronisch gewordene Suche nach Liebe, Anerkennung und Bestätigung ist bei den meisten Menschen zur Sucht, ja zur größten Sucht geworden, unter den die Menschen des Westens leiden. In meinen Augen leben alle anderen Süchte – die nach Alkohol, nach Nikotin, nach Ablenkung durch Arbeit, Fernsehen, Video, Spiele, durch ständiges Reden oder Quasseln und Telefonieren oder auch durch den ungeheuren Lärm in den Diskotheken – von nichts anderem als von dieser allen zugrunde liegenden Sucht nach **Liebe, Anerkennung und Bestätigung**.

Ein weiteres Problem für das Glück in der Zweierbeziehung liegt darin, dass die Kinder, die sich hier in den Erwachsenen begegnen, nicht nur hungrig sind nach Liebe und Geborgenheit, sondern dass sie sich darüber hinaus selbst auf das Tiefste verurteilen, nieder machen und hassen. Auch wenn manch einer dies heute noch für übertrieben halten mag, eines Tages wird es jeder erkennen: **Tief in uns hassen wir uns selbst. Wir liegen im Krieg mit uns selbst.** Wie kamen wir zu diesem Selbsthass?

Wenn ein Kind auf die Welt kommt und erfährt durch seine Umwelt täglich Zuwendung mit der Auflage von Bedingungen, die es zu erfüllen hat, d.h. Liebe, die an Wünsche, Erwartungen und Forderungen geknüpft und immer wieder vorenthalten, also nicht gegeben wird, solange diese Erwartung, diese Forderung der Eltern noch nicht erfüllt ist, dann muss es hieraus Rückschlüsse ziehen über

sich selbst und seinen Wert. Ein Kind, das nicht um seiner selbst so geliebt wird mit allem, was es zeigt und ist, muss zu der Schlussfolgerung gelangen: *„Mit mir stimmt was nicht! Ich bin nicht in Ordnung, sonst würden die Erwachsenen mich anders behandeln! Ich bin nicht liebenswert! Ich bin schlecht und muss mich anstrengen, muss besser zu werden. Ich bin schuld, dass es meinen Eltern schlecht geht bzw. daran, dass sie soviel Ärger und Arbeit haben. Ich bin eine Belastung. Ich bin zuviel. Es wäre besser, wenn ich nicht da wäre, wenn ich nicht geboren worden wäre.“*

Die Folge, die sich aus diesem Selbsthass für das zwanzig oder dreißig Jahre später stattfindende Beziehungsglück ergibt, ist fatal. Die erwachsene Frau oder der erwachsene Mann ist sich seines negativen Selbstbildes und seiner destruktiven, hassenden Gedanken zu sich selbst, selten bewusst. Wir spüren zwar oft, dass wir uns selbst im Wege stehen; aber dass wir uns zutiefst selbst verachten und hassen, entdecken viele erst in einem Selbsterfahrungsseminar.

Einerseits sehnt sich das kleine Kind in jedem Erwachsenen nach wie vor unendlich danach, von jemand anderem bedingungslos geliebt zu werden, obwohl es gelernt hat, sich selbst selbst zutiefst zu hassen. Der sich selbst hassende und gleichzeitig sich nach Liebe sehrende erwachsene Mensch trifft nun auf einen Partner, dem es genauso geht.

Zwei Bedürftige, zwei Bettler, aber nicht zwei Liebende. Sie sagen: *„Ich liebe dich!“* aber sie meinen *„Ich brauche dich!“* Ist es da ein Wunder, dass dieses ‚Brauchen‘ nach der Honeymoon-Phase des Verliebt-Seins so oft schon bald zum ‚Missbrauchen‘ wird? Hierbei ist vordergründig betrachtet, der eine das Opfer, der andere der Täter. Bei näherer Betrachtung ist jedoch nicht schwer zu erkennen, dass sich hier immer beide gemeinsam missbrauchen; jede Missbrauchs-Geschichte ist immer eine gemeinsame Schöpfung, bei der Opfer und Täter in einem Boot sitzen.

Selbsterkenntnis und Selbstliebe als Grundlage für Beziehungsglück

Auf dem Hintergrund dieser negativen und destruktiven Haltung uns selbst gegenüber wird deutlich, wie wichtig das Thema der Selbstliebe für das Glück in der Partnerschaft ist. Beziehungen müssen in der Mehrzahl nach kurzer Zeit scheitern und zu Frustration und Wut führen, solange dem erwachsenen Menschen nicht bewusst ist, wie es um seine Beziehung zu sich selbst steht. Es geht also nicht nur um die **Selbst-Liebe**, sondern auch um **Selbsterkenntnis**. **Zuerst muss ich erkennen, was eigentlich in mir mit mir los ist, was da alles in mir an Gedanken und an Emotionen ist, bevor ich lerne all dies anneh-**

men und lieben zu lernen. Und wer nicht lernt, alles an sich selbst zu lieben und anzunehmen, der kann nicht erwarten, dass jemand anderes das kann. Nur wer lernt, sich selbst zutiefst zu vergeben, d.h. seine Selbst-Verurteilungen zurückzunehmen, der wird in der Lage sein, seinen Partner mit all seinen Schwächen und seinem inneren verletzten, wütenden und sich nach Liebe sehnenen Kind anzunehmen und sein Herz für ihn zu öffnen.

Unser bisheriges Beziehungsverständnis, noch heute gepredigt in Kirchen und vielen Beratungsstellen, rät Partnern, sich auf den anderen zu konzentrieren und sich um ihn zu kümmern. Und so kümmern sich bis heute tausende von Frauen um Männer und Kinder, weil sie es nicht anders gelernt haben, anstatt die wichtigste aller Aufgaben anzupacken: d.h. die Verantwortung für das eigene Glück in die eigenen Hände zu nehmen und zu beginnen, sich um sich selbst liebevoll zu kümmern.

„Lasst jede in einer Beziehung befindliche Person sich nicht um den anderen sorgen, sondern sich ausschließlich um das eigene Selbst. Die Ursachen für das Scheitern eurer Beziehungen liegen in dem Augenmerk, das ihr auf den anderen richtet, in eurer Besessenheit vom anderen. Was macht der andere? Was hat er oder sie? Was sagt, will, fordert, denkt, erwartet, plant er oder sie?? ... Die Person, die am meisten liebt, ist die, selbst-zentriert ist.“ (N.D. Walsch, Gespräche mit Gott)

Die meisten Menschen suchen einen Partner, damit sie nicht allein mit sich selbst sein müssen, d.h. um sich abzulenken von den unangenehmen Seiten des Allein-Seins. Nur wenige Menschen sind heute in der Lage, allein mit sich Zeit zu verbringen, ohne etwas zu tun, ohne sich abzulenken, z.B. einfach still da sitzen, in sich hinein horchen oder allein spazieren gehen. Auch allein in ein Restaurant zu gehen und mit sich allein genüsslich zu speisen, ist für die meisten ein Albtraum. Allein in Urlaub zu fahren und dort vor allem mit sich allein zu sein, ist für die meisten ein Unding. Allein joggen, lesen oder sonst etwas tun, o.k. – aber **ohne** etwas zu tun, einfach mit sich zu sein, das ist für viele eine schlicht unerträgliche Vorstellung.

Eine glückliche Beziehung setzt Partner voraus, die mit sich allein sein können und eine bewusste, liebevolle Beziehung zu sich selbst pflegen. Dazu brauchen Sie Zeit. Wer sich diese Zeit nicht nimmt, verliert sich in seiner Partnerschaft schnell selbst und bleibt unzufrieden, hungrig und frustriert zurück.

Es ist nicht die Aufgabe Ihres Partners, Sie glücklich zu machen. Das ist Ihr ganz eigener Job – es ist die wichtigste Aufgabe Ihres Lebens. Und es ist nicht Ihre Aufgabe, Ihren Partner glücklich zu machen. Das ist sein ganz eigener Job. Und für diese Aufgabe benötigen wir Zeit, viel Zeit mit uns selbst. Wer sich selbst genügen kann und für sein Glück sorgt, der ist voller Freude, voller Kraft, der läuft über von Freude und hat deshalb viel zu geben. Wer selbst voller Ängste und Selbstzweifel ist, voll minderwertiger Gedanken und verdrängter Schuld- und Schamgefühle, voller Wut und Ohnmacht, der versucht häufig, dem allem zu entkommen und nicht mit sich allein zu sein. Erst in der Stille des Alleinseins bin ich in der Lage, in mich hineinzuhorchen und wahrzunehmen, was da in mir los ist, was da rumort, was da schreit in mir. Z.B. das kleine Kind in mir, das sich bis heute nach Liebe sehnt. Dieses Allein-Sein, von dem ich spreche, bedeutet nicht, sich in seiner Einsamkeit zu Hause selbst zu quälen und es irgendwie auszuhalten. Allein-Sein bedeutet letztlich – wie Osho das immer wieder wunderbar formuliert hat – **MEDITATION**. Meditation meint Achtsamkeit, Bewusstheit bei dem Mit-Dir-Sein. Bewusstheit und Klarheit schon beim Aufwachen am Morgen. Wozu will ich aufstehen? Wozu will ich diesen Tag leben? Wer will ich sein in diesem Leben? Wie will ich mich selbst heute begleiten? Wie will ich den anderen begegnen?

Meditation bedeutet nach innen Gehen. Sie bedeutet Selbst-Beobachtung, Selbst-Erforschung, Selbst-Annahme, Selbst-Erkenntnis, Selbst-Wertschätzung, Selbst-Würdigung und Selbst-Liebe. Gehen Sie bitte davon aus, dass Sie keine Ahnung davon haben, wer oder was Sie sind. Was Sie glauben, über sich selbst zu wissen, das haben Sie von anderen übernommen. Das hat nichts mit dem zu tun, was Sie wirklich sind. Wer dieses bewusste, meditative Allein-Sein mit sich (noch) nicht aushalten, noch nicht leben kann, dem empfehle ich, dies zunächst in der Gemeinschaft zu üben, z.B. in einem von den vielen Seminaren, die heute angeboten werden.

Die Paarbeziehung ist letztlich dazu da, das Leben gemeinsam zu feiern. Das ist jedoch erst möglich, wenn ich in mir selbst sowie in meinem Gegenüber die Schönheit, die Liebe, das großartige, göttliche Wesen entdecke, das wir alle sind und dieses auch in allen anderen Menschen sehen kann. Wer sich von ‚den anderen‘ nach wie vor gedanklich absondert und sie von der Liebe aussperrt, der propagiert die ‚besondere Beziehung‘, die von dem Grundgedanken der Trennung geprägt ist. Trennende Gedanken jedoch müssen im Außen immer wieder zu Trennungserlebnissen verbunden mit Leiden führen.