

# Wahre Liebe lässt frei

## Warum wir aus dem Lieben so viel Leiden machen

*Von einer Partnerschaft erwarten wir uns heute alles: Liebe und Achtung, Sicherheit und emotionales Versorgtsein, Treue und Leidenschaft, Freundschaft und ekstatische Sexualität, Zärtlichkeit und spirituelles Wachstum. Das ist ganz schön viel – zu viel, meint der Psychologe Robert Betz, vor allem dann, wenn diese Erwartungen den Beteiligten kaum bewusst sind.*

### **Robert Betz**

Die Partnerschaft hat in unserer Gesellschaft eine viel zu große Bedeutung und ist mit Erwartungen überfrachtet, die sie nicht erfüllen kann. Diese Überbetonung entstammt dem romantischen Beziehungsideal, das im 17. Jahrhundert aufkam und sich in den letzten 200 Jahren so richtig in den Köpfen der Menschen eingependelt hat. Dieses Ideal besagt zusammengefasst:

Da draußen gibt es einen Mann oder eine Frau, der zu dir passt und den du brauchst, um glücklich zu werden. Den musst du finden.

Jeder Mann braucht eine Frau (oder einen Mann), jede Frau braucht einen Mann (oder eine Frau), 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 und Freundschaft sowie deine sexuellen Bedürfnisse. Dies ist dein Traum-Partner (oder dein ‚Seelenpartner‘), durch ihn können alle deine Träume wahr werden.

Allein bist du nicht ganz, nicht vollständig. Dein Partner ergänzt dich. Erst durch ihn wirst du ganz. Vorher bist du nur ein halber Mensch, der seine andere Hälfte finden muss.

Wenn du „den Richtigen“ findest, soll diese Beziehung ein Leben lang halten. Wenn euch das nicht gelingt, seid ihr gescheitert.

Wer gegen dieses Beziehungsbild verstößt oder rebelliert, den werden Gesellschaft, Staat und „die Normalen“ es spüren lassen.

## Erwartungen und Ent-Täuschungen

Da die meisten Menschen den Richtigen oder die Richtige bis heute nicht gefunden haben, selbst solche, die „eine Beziehung haben“, suchen sie innerlich oder äußerlich weiter nach dem Einen oder der Einen und werden dabei immer wieder aufs Neue enttäuscht. Ent-Täuschung ist dabei die logische Folge, wenn ich mich in etwas täusche. Doch es ist nicht dein Ex-Partner, in dem du dich täuschst, sondern meistens sind es eher deine unrealistischen Erwartungen an den anderen und an dich selbst. Diese Erwartungen täuschen dich. Sie sind es, die zu Frustration, Wut und Ent-Täuschung führen.

Wer von seiner Beziehung erwartet, dass sie ihn glücklich machen könne, wo er ohne Partnerschaft nicht glücklich ist, der darf sich also nicht wundern, wenn es dann wieder mal nicht klappt.

Ich wünsche mir, dass mehr und mehr Frauen und Männer aufwachen und aussteigen aus diesem Kreislauf von Hoffnung, Täuschung und Enttäuschung. Ich wünsche uns, dass wir den Mut haben, diese ganze Frau-Mann-Geschichte neu zu betrachten, und dass jeder von uns dabei seine eigenen Antworten findet und lebt, anstatt sich weiter von den Vorstellungen anderer abhängig zu machen.

## **Liebe und Freiheit**

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

Das, was wir in Beziehungen erfahren, halte ich für extrem wertvoll. Auch die schmerzhaftesten Erfahrungen und Enttäuschungen sind dazu geeignet, uns aufzuwecken aus einem Leben voller Unbewusstheit, Angepasstheit, Unfreiheit. Im Äußeren sind heute die meisten Menschen frei. Sie können mehr oder weniger tun und lassen was sie wollen, solange sie das Strafgesetzbuch beachten. Aber innerlich scheinen die wenigsten die Freiheit zu besitzen, genau das tun zu können, was sie glücklich macht. Wirklich glückliche Menschen sind in unserer Welt rar.

## **Leiden**

Was denkst du, wenn jemand behauptet: „Wer liebt, der leidet nicht!?“

Haben wir nicht alle schon viel Leid erlitten in der Liebe? Die Liebe und das Lieben werden 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 Liebesleid besungen. Schmachkend summen wir diese gefälligen Melodien mit, ohne uns wirklich darüber Gedanken zu machen. Eine der am tiefsten sitzenden Glaubenssätze, der kaum einem bewusst ist, lautet: ‚Liebe bedeutet Schmerz‘.

Ich wünsche mir, dass wir genauer hinschauen, woher denn der Schmerz und das Leid kommen, die wir immer wieder in und nach Beziehungen empfinden. Mein Herz und mein Verstand sagen mir beide: Von der Liebe und vom Lieben können Schmerz oder Leid nie kommen. Das wäre 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. Kaum irgendwo sonst erleben wir so viel und so tiefen Schmerz wie in unseren Erfahrungen mit den sogenannten Liebespartnern, sei es in heterosexuellen oder in homosexuellen Beziehungen.

So oft, wenn wir uns einließen auf eine Beziehung, auf einen Menschen, hat es weh getan – manchmal schon nach kurzer Zeit, manchmal erst später. Nicht erst dann, wenn es auseinander ging, haben wir gelitten, aber dann oft am heftigsten.

## **Du bist schuld!**

Wenn wir uns die Ursachen genauer ansehen, werden wir immer erkennen, dass wir nie am anderen leiden, sondern immer an und in uns selbst. Der Auslöser des Leidens liegt für unseren Verstand

jedoch meist beim anderen: „Wenn er anders wäre, dann ginge es mir besser“, versucht er uns weiszumachen. Aber dein Partner war nie die Ursache deines Leidens – das hast du ganz allein hinbekommen.

Denn diese Ursache liegt in deinem Denken über dich und den anderen sowie in deinen Vorstellungen von Beziehung, Partnerschaft und Liebe. Diese Ideen basieren auf Annahmen, die meist einfach nicht stimmen. Und weil wir dann im Alltag entsprechend auf unseren Partner reagieren, ergibt sich daraus die Ursache für unsere Schmerzen. 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.

## **Liebst du mich?**

In einer Beziehung kommen fast immer zunächst zwei Menschen zusammen, die etwas haben wollen. Zwei Hungrige treffen hier aufeinander, wie Osho es so schön formuliert hat: Zwei Bedürftige, ja zwei Bettler tun sich zusammen in der Hoffnung, der andere möge ihn doch bitte satt machen. Dies ist den meisten nicht bewusst.

Sie sagen einander „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!“

## **Not-Gemeinschaften**

Beziehungen sind in fast allen Fällen zunächst einmal solche Not-Gemeinschaften zweier Menschen, die es aus Sehnsucht und Hunger nach Liebe zueinander getrieben hat. Aus solch einer Not-Gemeinschaft wird dann meist eine Handelsgesellschaft mit einem stillschweigenden, oder in der Ehe sogar schriftlichen Vertrag: „Wenn du mir versprichst, mir das zu geben, was ich brauche, verspreche ich, dir das zu geben, was du brauchst. Wenn du mich liebst, dann liebe ich dich auch. Wenn du nett zu mir bist, dann will auch ich versuchen, nett zu dir zu sein.“ Ich nenne diese Art Gesellschaft gern eine GGBB, eine „Gesellschaft zur Gegenseitigen Befriedigung von Bedürfnissen“ oder einfacher, eine Bedürftigkeitsbeziehung. Etwas weniger verdächtig ausgedrückt heißt dies: „Eine Beziehung ist ein Geben und Nehmen“. Dieser Satz kommt fast immer aus dem Mund solcher Menschen, die lange Zeit viel gegeben haben und jetzt endlich etwas dafür zurück haben wollen.

Aus unseren vielen Beziehungserfahrungen wissen wir mittlerweile, dass die zwei Hungrigen sich gegenseitig nicht satt machen können. Wie auch? Sie haben sich nichts zu geben. Wenn sich zwei Bettler treffen und sich gegenseitig in die Tasche greifen, dann werden sie feststellen, dass der andere auch nichts hat. Die natürliche Folge dieser Täuschung ist die Ent-Täuschung. Es kommt zu Frust und Wut und dann meist zur Trennung. Und dann zu einem neuen Versuch der gleichen Art.

## **Sucht nach Anerkennung**

In den meisten Paarbeziehungen kommen zwei zusammen, die in sich eine tiefe Sehnsucht nach Liebe und nach Geborgenheit empfinden, nach Angenommen- und Bestätigt-Werden. Sie wollen hören: „Du bist in Ordnung. Du bist gut, wunderbar, liebenswert. Ich liebe dich so, wie du bist!“

Wenn sie einmal bewusst in sich hineinspüren, nehmen viele diese Sehnsucht als ein großes, gähnendes Loch in sich wahr, das gefüllt werden möchte. Sie versuchen nun, es auch in ihrem Berufsleben zu füllen, indem sie sich 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 unbewusste, chronisch gewordene Suche nach Liebe, Anerkennung und Bestätigung ist bei den meisten Menschen im Westen zur Sucht, ja zur größten Sucht überhaupt geworden. Die anderen Süchte wie die nach Alkohol oder Nikotin, nach Ablenkung durch Arbeit, Fernsehen, Smartphone, Video, Spiele, dem ständigen Quasseln und Telefonieren oder auch dem Lärm einer Diskothek – auch diese Süchte leben von nichts anderem als von dieser allem zugrunde liegenden Sucht nach Liebe, Anerkennung und Bestätigung.

## **Selbsthass**

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 auch selbst aufs Tiefste verurteilen. Tief in uns hassen wir uns selbst. Wir liegen im Krieg mit uns selbst.

Ein Kind kommt auf die Welt. Durch seine Umwelt erfährt es täglich Zuwendung, aber verknüpft mit Bedingungen, die es zu erfüllen hat. Die gegebene Liebe ist an Forderungen geknüpft, und wenn diese nicht erfüllt werden, dann wird die Liebe vorenthalten. Hieraus zieht das Kind Rückschlüsse über sich selbst und seinen Wert und folgert: „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, besser zu werden. Ich bin schuld, dass es meinen Eltern schlecht geht. Wegen mir haben sie so viel Ärger und Arbeit. Ich bin eine Belastung. Ich bin zu viel. Es wäre besser, wenn ich nicht da wäre.“

Wie sich dieser Selbsthass 20 oder 30 Jahre später auf das Beziehungsglück auswirkt, ist fatal. Nur selten sind Erwachsene sich ihres negativen Selbstbildes und ihrer destruktiven Gedanken über sich selbst bewusst. Wir spüren zwar oft, dass wir uns selbst im Wege stehen; aber dass wir uns zutiefst verachten und hassen, das entdecken viele erst in einem Selbsterfahrungsseminar.

## **Missbrauch**

Obwohl das kleine Kind im Erwachsenen gelernt hat, sich selbst zutiefst zu hassen, sehnt es sich nach wie vor unendlich danach, von jemand anderem bedingungslos geliebt zu werden. Dieser sich selbst hassende und sich gleichzeitig so nach Liebe sehrende, erwachsene Mensch trifft nun auf einen Partner, dem es genauso geht. Wie gesagt, begegnen sich zwei Bedürftige, zwei Bettler, aber nicht zwei Liebende. Sie sagen „Ich liebe dich!“ und meinen „Ich brauche dich!“ Ist es da ein Wunder, dass dieses „Brauchen“ nach der Honeymoon-Phase des Verliebt-Seins oft schon bald zum „Missbrauchen“ wird? Auf den ersten Blick mag hierbei der eine das Opfer, der andere der Täter sein. Näher besehen missbrauchen sich jedoch beide gegenseitig. Opfer und Täter sitzen in einem Boot.

## **Selbsterkenntnis**

Vor dem Hintergrund dieser negativen und destruktiven Haltung uns selbst gegenüber wird

deutlich, wie wichtig die Selbstliebe für das Glück in der Partnerschaft ist. Es geht dabei aber nicht nur um die Selbst-Liebe, sondern immer auch um Selbst-Erkenntnis. Zuerst darf ich erkennen, was mit mir los ist, was da alles in mir an Gedanken und an Emotionen ist, bevor ich all dies annehmen und lieben kann. Wer nicht lernt, alles an sich selbst zu lieben und anzunehmen, der kann nicht erwarten, dass irgendjemand anderes das könnte. Nur, wer sich selbst zutiefst vergeben, das heißt seine Selbst-Verurteilungen zurücknehmen kann, wird das auch für seinen Partner tun können – ihn mit all seinen Schwächen annehmen, mit seinem verletzten, wütenden und sich nach Liebe sehnenenden inneren Kind.

## Selbstliebe

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. So kümmern sich bis heute Millionen von Frauen um Männer und Kinder, weil sie es nicht anders gelernt haben, anstatt die wichtigste aller Aufgaben anzupacken: die Verantwortung für das eigene Glück in die eigenen Hände zu nehmen und zu beginnen, sich liebevoll um sich selbst zu kümmern. *„Lasst jede in einer Beziehung befindliche Person sich nicht um den anderen sorgen, sondern 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, die selbst-zentriert ist.“* (N.D. Walsch, Gespräche mit Gott)

## Alleinsein

Die meisten Menschen suchen einen Partner, damit sie nicht allein mit sich selbst sein müssen. Der Partner dient dazu, sich abzulenken von den unangenehmen Seiten des Allein-Seins. Einfach still da sitzen, in sich hinein horchen oder allein spazieren gehen, das können die wenigsten. Auch mal allein in ein Restaurant zu gehen und mit sich allein genüsslich zu speisen ist für viele ein Albtraum. Allein in Urlaub zu fahren und dort mit sich allein zu sein – ein Unding. Allein joggen, lesen oder sonst etwas tun, okay – aber ohne etwas zu tun, einfach mit sich zu sein, das ist für viele eine schlichtweg unerträgliche Vorstellung.

Eine glückliche Beziehung setzt jedoch 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 deines Partners, dich glücklich zu machen. Das ist dein ganz eigener Job – es ist die wichtigste Aufgabe deines Lebens.** Und es ist nicht deine Aufgabe, deinen Partner glücklich zu machen. Das ist sein ganz eigener Job. Für diese Aufgabe benötigen wir Zeit, viel Zeit mit uns selbst.

Wer sich selbst genügt und für sein Glück sorgen kann, der läuft über von Freude und Kraft und hat deshalb so viel zu geben. Wer hingegen voller Ängste und Selbstzweifel ist, voller entwertender Gedanken und verdrängter Schuld- und Schamgefühle, Wut und Ohnmacht, der versucht häufig, alldem zu entkommen, anstatt mit sich allein zu sein. Doch erst in der Stille des Alleinseins bin ich in der Lage, in mich hineinzuhorchen und wahrzunehmen, was in mir los ist. Was da rumort und schreit – das kleine Kind in mir, das sich bis heute nach Liebe sehnt.

## Meditation

Dieses Allein-Sein, von dem ich spreche, bedeutet nicht, sich in seiner Einsamkeit zu Hause zu quälen und es irgendwie auszuhalten. Allein-Sein bedeutet letztlich Meditation – wie Osho das

immer wieder wunderbar formuliert hat. Meditation meint Achtsamkeit, Bewusstheit beim 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 dem anderen begegnen? Meditation bedeutet, nach innen zu gehen. Sie bedeutet Selbst-Beobachtung, Selbst-Erforschung, Selbst-Annahme, Selbst-Erkenntnis, Selbst-Wertschätzung, Selbst-Würdigung und Selbst-Liebe.

Gehe bitte davon aus, dass du keine Ahnung davon hast, wer oder was du wirklich bist. Was du glaubst über dich selbst zu wissen, das hast du von anderen übernommen. Das hat nichts mit dem zu tun, was du wirklich bist. Wer dieses bewusste, meditative Allein-Sein mit sich (noch) nicht leben kann, dem empfehle ich, es zunächst in der Gemeinschaft zu üben, zum Beispiel in einem von den vielen Seminaren, die heute angeboten werden, zum Beispiel in eine meiner ‚Transformationswochen‘.

## **Feiern**

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 entdecken kann, 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 vom Grundgedanken der Trennung geprägt ist. Trennende Gedanken jedoch führen immer auch zu äußeren Trennungserlebnissen – verbunden mit Leiden.

Leseempfehlung: Robert Betz "Wahre Liebe lässt frei!", Heyne-TB