



Fotos: iStock

OHNE DIE *Liebe* ZU DIR SELBST SCHEITERT DIE *Partnerschaft*

Von Robert Theodor Betz

Über kaum ein Thema halten sich so viele unwahre Gedanken in den Köpfen wie über das Thema ‚Liebe und Partnerschaft‘. In dieser Zeit der großen Transformation werden Frau und Mann sowie ihre Beziehungen kräftig durchgerüttelt und geschüttelt. Und all das, was in ihren Gedanken und ihrem Verhalten nicht der Wahrheit, der menschlichen Natur und der wahren Liebe entspricht, wird als unwahr aufgedeckt. Anders gesagt: Täuschungen führen zu Enttäuschungen. Und das ist gut so.

Denn nirgendwo sonst zeigen sich die ‚alten Schuhe‘, in denen wir seit unserer Kindheit zu laufen gelernt haben, so hartnäckig wie in unseren Vorstellungen von dem, was eine glückliche Liebesbeziehung ausmacht, beziehungsweise wie sie zustande kommt und aufrecht erhalten werden kann. Diese ‚alten Schuhe‘ sind die über viele Generationen weitergegebenen Muster unseres Denkens, Sprechens und Verhaltens, die bis heute zu viel Schmerz, Leid und Mangelzuständen in unserem Leben und Familien führen. Offenbar kommen wir um Schmerz und Enttäuschung oft nicht herum, bis wir den Mut finden, unsere eigene tiefste Wahrheit zu entdecken und sie auch zu leben.

Eine der stärksten, meist unbewussten Gedanken, die zur Enttäuschung führen, lautet: „Da draußen gibt es einen Menschen, der mich glücklich machen kann. Ich muss ihn nur finden.“ Kaum eine Hoffnung hält sich hartnäckiger als diese. Und wenn sie enttäuscht

wurde, denkt es in vielen: „Ja, dann war es diesmal (noch) nicht der richtige Partner.“ Nein, wir können nie den falschen Partner treffen. Wir ziehen immer den Menschen an, der jetzt zu unserer Ausstrahlung und zu unserem Bewusstseinsstand passt.

Wer sich selbst nicht liebt, der kann die Liebe des Partners nicht annehmen

Der wichtigste Faktor, der über Erfüllung oder Enttäuschung in unseren Liebesbeziehungen entscheidet, ist unsere eigene innere Beziehung zu uns selbst. Wer sich selbst nicht liebt, der kann auch beim anderen nicht das finden, was er sich selbst nicht gibt. Und selbst wenn er auf einen Liebenden trifft, wird er dessen Liebe kaum annehmen können, weil es in ihm immer noch denkt: „So liebenswürdig bin ich nicht. Das habe ich doch gar nicht verdient.“

W

enn zwei Menschen sich finden, dann kommen immer vier zusammen: zwei Erwachsene und die beiden Kinder in ihnen. Solange uns das nicht bewusst ist, solange wir keine bewusste Beziehung zu dem Kind in uns entwickeln, es verstehen und lieben lernen, solange können wir auch unseren Partner nicht wirklich verstehen und lieben lernen. Das kleine Mädchen in der Frau und der kleine Junge im Mann ist unsere lebendige Vergangenheit, die in uns gespeichert ist. Jeder kann dieses Kind in Meditationen sehr genau kennenlernen. Und das, was das Kind gelernt hat zu glauben, steuert das Bewusstsein vieler Männer und Frauen auch dreißig, vierzig Jahre später noch. Erst wenn wir das eigene innere Kind wahrnehmen, verstehen und lieben lernen, beginnen wir, auch das Kind im Partner zu sehen und den Partner in seinem Verhalten zu verstehen, wenn er wieder einmal in die Gefühlslage seines Kindes rutscht, egal ob sie herummeckert oder er bockig auf stur schaltet.

Nur ein Mensch kann dich glücklich oder unglücklich machen

Es ist die Sehnsucht des Kindes in uns, das sich in der Kindheit nach der Liebe, Aufmerksamkeit und Wertschätzung der Eltern sehnte, aber nie wirklich davon ‚satt‘ wurde, was diese ihm geben konnten. Denn kaum eine Mutter und kaum ein Vater war wirklich glücklich und kaum einer von ihnen liebte sich selbst. Und so laufen heute noch Millionen von Menschen in die Welt mit der Hoffnung, dass jemand anders sie glücklich machen könne. Ein Irrtum, der zu schmerzhafter Enttäuschung führen muss. Es gibt nur einen Menschen, der dich glücklich, und auch nur einen, der dich unglücklich machen kann, und das bist immer du selbst, auch wenn der Verstand das oft noch nicht einsehen mag.

Für alles, was uns bisher in unseren Beziehungen widerfahren ist, dürfen wir liebevoll unsere Schöpferverantwortung übernehmen und diese hat nichts mit Schuld zu tun. Jeder hat jederzeit sein Bestes gegeben und konnte (noch) nicht anders. Durch unsere Gedanken über uns selbst, das Leben und über unsere Mitmenschen und besonders durch die Verstrickungen mit dem ersten Mann und der ersten Frau unseres Leben, dem Vater und der Mutter unserer Kindheit, haben wir auf meist unbewusste Weise unsere Erfahrungen in Beziehungen erschaffen. Diese Gedanken

sind zum großen Teil verurteilend, herabsetzend und anklagend und führen in so vielen zu einem Opfer-Bewusstsein. Jeder Gedanke wie „Er oder sie sollte ... oder hätte sollen ...“ setzt den anderen ins ‚Soll‘ (statt ins ‚Haben‘), das heißt in ein Schuldverhältnis, beziehungsweise er macht ihn zu einem ‚Täter‘ und uns selbst zu einem ‚Opfer‘. Und das Urteil „Ich bin wohl beziehungsunfähig“, das in letzter Zeit oft gefällt wird, bedeutet nur, dass wir unser Herz noch verschlossen haben für die Liebe zu uns selbst, unserem Frau- oder Mann-Sein und zu dem Kind in uns mitsamt seinen Gefühlen wie Angst, Wut, Schuld, Scham und anderen.

Wer sich selbst liebt, der entlastet seinen Partner

Die Liebe zu uns selbst hat nichts mit Egoismus oder Narzissmus zu tun. Es ist die schlichte Haltung, das zu leben, was sich für unser Herz stimmig anfühlt, und für unser Wohlergehen die eigene Verantwortung zu übernehmen.

Diese Selbstliebe ist FÜR den Partner da und nicht gegen ihn gerichtet. Ja, sie entlastet in hohem Maße den eigenen Partner und die Beziehung. Wer sich selbst nicht liebt, sondern sich vor allem um andere kümmert, wie es Millionen Frauen und Männer über Jahrhunderte vorgelebt haben, der wird mit den Jahren zu einer Belastung für seine Liebsten. Wie sehr würden sich heute viele wünschen, die eigene Mutter oder der Vater hätten in der Vergangenheit besser auf sich selbst geachtet und gut für sich gesorgt. Mit Mitte Fünfzig sind diese Menschen selten glücklich noch gesund, die oft dachten oder sagten „Wir tun das alles nur für euch!“ Kaum einer von uns hat in seiner Kindheit von den Eltern gelernt, dort ‚Nein‘ zu sagen, wo sich etwas nicht stimmig und richtig anfühlt. Dies führt dazu, dass wir auch heute noch oft unser Herz verraten und dort ‚Ja‘ sagen, wo das eigene Herz signalisiert „Das hier stimmt eigentlich gar nicht für mich“. Dieser Verrat am eigenen Herzen bedeutet, dass wir uns selbst oft verlassen und uns um unsere tiefste Wahrheit betrügen. Wer so lebt, darf sich nicht wundern, dass er auch immer wieder von anderen verlassen oder ‚betrogen‘ wird. Denn so wie du dich selbst behandelst, so wirst

du auch von zumindest einigen anderen behandelt. Wer sich selbst nicht wertschätzt, liebt und sich seine Selbstverletzungen vergibt, dem begegnen andere in ähnlich liebloser Weise.

Nimm dir täglich eine Stunde, um mit dir allein zu sein

Wer dem anderen ein bewusster, liebender und wahrhafter Partner sein will, der darf sich regelmäßig Raum und Zeit für sich allein nehmen, um seine Beziehung zu sich selbst verantwortungsvoll zu pflegen. Darum empfehle ich, sich hierfür täglich eine Stunde Zeit zu nehmen, um sich etwas ‚Nährendes‘ zu gönnen, sei es ein Spaziergang, Zeit für ein Tagebuch, für ein nährendes Buch, eine Meditation, die Badewanne oder einfach für Stille und Besinnung ohne das Smartphone daneben.

Nur wer immer wieder einen guten Abstand zum Partner sucht, der kann sich ihm auch mit Freude immer neu und neugierig zuwenden und die Beziehung nähren. Auch die Pflege guter Freundschaften entlastet und fördert die Partnerbeziehung, denn mit einer guten Freundin oder einem wahren Freund lassen sich viele Dinge klären und das eigene Frau- oder Mann-Sein nähren. Auf diese Weise entgehen wir dem größten ‚Liebeskiller‘, der Gewöhnung, Routine und Erstarrung in einer Beziehung, die oft als ‚gewöhnlich‘ und langweilig empfunden wird und deshalb oft scheitert.



Robert Theodor Betz ist einer der bekanntesten Psychologen, Seminarleiter, Speaker und Autoren im Bereich der psychologischen und spirituellen Lebenshilfe. Seit über 20 Jahren auf seinem Weg, trifft er jährlich live über 25.000 Menschen in Vorträgen und Seminaren im deutschsprachigen Raum. Seine Wahlheimat ist die griechische Insel Lesbos, wo er seit 16 Jahren Urlaubsseminare und Ausbildungen durchführt.



Seminar & Urlaub auf Lesbos

Eine Genusswoche für Körper, Geist und Seele

URLAUBSSEMINARE

Leben – Lieben – Lachen

Hol Dir Freude in dein Leben und verwirkliche deine Träume

09.05 – 16.05.18

Mich selbst und das Leben lieben lernen

Die Basis eines glücklichen Lebens erfahren

23.05. – 30.05.18

Alle Termine & Urlaubsseminare unter **robert-betz.com**

RobertBETZ
TRANSFORMATION

Wie bringst du mehr Liebe IN DEIN LEBEN?

LIEBE

maas

D 9,90 EUR | AT 10,90 EUR | CH 15,50 CHF

© Anita Ueas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN No. 8

LIEBE

Wie viel Liebe hast du für dich und andere?

Wie Wertschätzung dein Leben und alle Beziehungen verändert.

Mit Beiträgen von: www.maas-mag.de
Robert Betz · Anselm Grün · John Strelecky · Christoph Quarch

4 190066 309903 08

EINFACH BESTELLEN

Im Web-Shop ➤ WWW.MAAS-MAG.DE | Per E-Mail ➤ MAASMAG@ABOTEAM.DE



Folge uns auf Facebook und Instagram