

Beziehungen – Fenster zur Seele

von Krishnananda (Tom Trobe)

Vielleicht sind unsere Beziehungen der allerbeste Spielplatz, um etwas über das Leben und uns selbst zu lernen. All unsere ungelösten Probleme – die vielen „Leichen“, die wir in unseren emotionalen Kellern versteckt halten – kommen hier an die Oberfläche; und zwar nicht nur gegenüber unserem Partner sondern auch gegenüber Freunden und Autoritätspersonen. Jedes mal wenn uns die Existenz in diesen Bereichen etwas mitzuteilen hat, spitzen wir die Ohren und hören genau hin. Das sind die Situationen, in denen sie uns zwingt, uns die furchterregenden und schmerzhaften Seiten unserer selbst näher anzuschauen. Egal welche Vorstellungen wir darüber haben mögen, wie unser Leben und unsere Liebe zu verlaufen habe – meist geht es in die Binsen. Aber genau aus solchen Schwierigkeiten können wir am meisten über uns selbst erfahren.

Meiner Beobachtung nach haben alle Konflikte, Frustrationen und Schwierigkeiten in unseren Beziehungen ihren Ursprung in drei emotionalen und spirituellen Problemkreisen. Jedes Mal steht irgendein Kindheitstrauma dahinter, doch der Prozess von dessen Aufarbeitung und Lösung stellt einen großen Meilenstein auf unserer Seelenreise dar. Den ersten Problemkreis nenne ich „Scham“ - ein tief verborgenes Gefühl der Unzulänglichkeit. Den zweiten nenne ich „Schock“ – die Prägung unserer Körperzellen durch tiefe frühkindliche Verletzungen. Und beim dritten dreht es sich um die Wunde des Verlassenseins, der Vernachlässigung und ein tiefes Gefühl von innerer Leere.

Scham oder das Gefühl der Unzulänglichkeit

Viele von uns leiden unter dem Gefühl, in ihrem Leben ständig vor ein unterschwelliges Gefühl der Unzulänglichkeit davonzurennen, und sie verstecken es hinter allen möglichen Kompensationen und Masken. Und plötzlich läuft dann irgendwann das Fass über: Wenn unser Freund oder unsere Freundin uns verlässt, wenn wir viel Geld oder unseren Job verlieren oder wenn nichts im Leben mehr Sinn macht. Wer dagegen nicht so gut darin ist, seine Unsicherheit zu verstecken, geht sein ganzes Leben lang seinen Mitmenschen oft gründlich auf die Nerven. So oder so - fast jeder von uns hat das fundamentale und starke Gefühl von „nicht zu genügen“.

Auf der psychologischen Ebene entsteht Scham, wenn wir nicht als das gesehen werden, was wir wirklich sind, und zwar schon von frühester Kindheit an. Wir waren gezwungen, Masken aufzusetzen, um Liebe, Anerkennung und Zuneigung zu erhalten. Unsere Reise durch die Scham beginnt da, wo wir merken, dass sie überhaupt existiert, und zwar schon seit langem. Wir werden uns dann auch bewusst, wie sich Scham anfühlt und wodurch sie in unserem heutigen Leben ausgelöst wird – speziell in unseren Beziehungen. Wir erkennen, wie sehr wir versucht haben, die Scham zu verstecken und wie verkehrt es sich anfühlt, vor

ihr wegzulaufen. Erst dann können wir zurückverfolgen, wo in unserem Leben dieses Gefühl seinen Ursprung hat, und erst dann können uns mit Mitgefühl dem kleinen Jungen oder Mädchen in uns zuwenden, dem ja gar keine andere Wahl blieb als sich zu verstellen - um in einer Welt zu überleben, in der es oft keine Unterstützung gab, und die stressig bis hin zur Vergewaltigung war. Wir erfahren nunmehr ein tiefes Mitgefühl mit uns selbst, und eine ganz neue Einfühlsamkeit zwingt uns dazu, unser eigenes Selbst und unsere eigene Kreativität zu entdecken. Nicht aus unserem kämpfenden Ego heraus, sondern in Entspannung und unter Anerkennung unseres wirklichen Wesens.

Schock, Angst und Trauma

Den zweiten großen Problemkreis, der unseren Beziehungsproblemen und unserem verletzten Selbstgefühl zugrunde liegt, nennen wir „Schock“. Schock ist ein Zustand von physischer, sprachlicher und emotionaler Lähmung, ausgelöst durch ein frühes Kindheitstrauma. Oft sind die Erlebnisse, die zum Schock führten, vergessen oder tief verschüttet, aber ihre Auswirkungen sind nach wie vor deutlich zu spüren. Sie bewirken, dass wir nicht mehr richtig funktionieren können – in unseren sexuellen Begegnungen, in unserer Kreativität, unseren Beziehungen und überall dort, wo es um Selbstbehauptung oder irgendeine Form von Selbstdarstellung geht. Jeder von uns hat andere unterschiedliche Schock-Symptome, aber in allen Fällen werden sie leicht in Situationen ausgelöst, in denen wir das Gefühl haben, unter Druck zu stehen – wenn wir uns bedroht, kritisiert, zurückgewiesen oder attackiert fühlen. Wir sind dann so sensibel, dass uns oft schon der kleinste Anlass in Schock und außer Funktion versetzen kann.

Einer der schlimmsten Aspekte von Schock ist, dass er so subtil und versteckt sein kann, dass wir gar nicht bewusst wahrnehmen, *wann* er einsetzt. Plötzlich fühlen wir uns einfach wie gelähmt und schämen uns dafür. Und schon sind wir in einem schmerzhaften Teufelskreis. Der Schock geht auf frühkindliche traumatische Erlebnisse zurück. Schock war für unser Nervensystem der einzige Weg, auf das überwältigende Gefühl von Panik und Bedrohung zu reagieren. Der Körper erinnert sich daran, und es genügt die kleinste Provokation, und unser Nervensystem fühlt sich wieder in die Zeit zurück versetzt, in der die traumatische Erfahrung stattfand. Auf bewusster Ebene verstehen wir vielleicht überhaupt nicht, was da passiert.

In einer intimen Beziehung kann das zu großen Schwierigkeiten führen; denn nur die wenigsten haben ein Verständnis dafür, was Schock eigentlich bedeutet. Wenn er jedoch eintritt – im Sex oder sonst einem Beziehungsmuster – sind wir nicht mehr in der Lage, präsent zu bleiben. Wir werden überwältigt von einem Gefühl der Angst.

Verlassensein, Vernachlässigung und Leere

Der dritte Problemkreis, der in Beziehungen zum Vorschein kommt, ist der wichtigste: unsere innere Leere. Unser ganzes Leben lang versuchen wir durch alle nur möglichen Ablenkungsversuche, dem Gefühl dieser inneren Leere auszuweichen. Aber früher oder später holt es uns dann doch ein, weil es ja immer in uns war und nur darauf wartete, ausgelöst zu werden. Wenn dieses Gefühl der inneren Leere ausgelöst wird, können die Angst und die Panik so groß sein, dass es sich anfühlt, als müssten wir sterben. In milderer Form kennen wir dieses Gefühl, wenn eine andere Person nicht so ist, wie wir sie gerne hätten. Ich nenne so etwas „das kleine Ix-Stich-Gelassen-Werden“. Aber am heftigsten trifft es uns, wenn wir von jemand verlassen oder zurückgewiesen werden, den wir lieben. Was dann geschieht, ist ein Gefühl von Leere und Panik, das oft in keinem Verhältnis zum eigentlichen Geschehen steht. Dabei handelt es sich dann um das Wiederaufleben eines frühkindlichen Ereignisses, bei dem wir uns verlassen und betrogen fühlten – was uns damals so tief ängstigte, dass wir es aus unserer Erinnerung verdrängten.

Bis wir bereit sind, uns diesen Wunden in ihrer ganzen Intensität zu stellen, sind unsere Beziehungen normalerweise nichts als Strategien, sie ja nicht fühlen zu müssen. In unserer Fantasie malen wir uns aus, einmal jemanden zu finden, der uns ein für allemal vor Situationen bewahrt, in denen wir uns allein und betrogen fühlen könnten. Wir sind immer auf der Suche nach einer solchen Person und immer wieder enttäuscht, wenn ein Partner nicht unseren Erwartungen entspricht. Was wir „Liebe“ nennen, ist oft nicht mehr als die Anstrengung, Alleinsein zu vermeiden. Wir suchen nach jemand der uns von dem inneren Gefühl der Leere, das wir seit jeher kennen, befreit. Aber das, was wir im anderen suchen, müssen wir erst einmal in uns selbst finden. Und das scheint nur passieren zu können, wenn wir durch diesen Schmerz des Verlassenseins hindurch gehen. Wenn wir anfangen, diesen Schmerz bewusst wahrzunehmen, werden wir aufhören, ihn auf andere zu projizieren. Nunmehr vermögen wir, uns diesem Gefühl innerer Leere zu überlassen und es auszuhalten. Osho zufolge ist dieses Sich-der-Einsamkeit-Stellen der große Augenblick des Akzeptierens, der uns die Tür zur Meditation öffnet. Sich da hinein zu entspannen, schenkt einen außergewöhnlichen Frieden. Dies öffnet auch tiefer Liebe und Intimität in unserem Leben die Tür.

Zusammenfassung

Wenn wir heute einmal unsere Beziehungsdramen im Licht dieser drei Problemkreise – Schock, Scham und Verlassensein – unter die Lupe nehmen, können wir daraus wertvolle Lektionen für unsere emotionalen und spirituellen Reifeprozesse ziehen. Auf das, was uns das Leben beschert, haben wir zwar herzlich wenig Einfluss; da „passiert einfach alles“ nur, da werden wir von gewissen Energien getrieben.

Wenn wir aber in diesen drei Seelenbereichen aufgeräumt haben, erhält unsere spirituelle Reise ein Orientierungsspektrum, und gewinnen unsere Erfahrungen Sinn und Bedeutung. Statt einander gegenseitig anzuklagen, uns zu beschweren oder in Selbstmitleid zu zerfließen, können wir die Fahrt genießen, egal wie sie verläuft. Manchmal bringt sie Freude, zu anderen Zeiten Schmerz, aber sie ist selten langweilig.