

Liebe ist (k)ein Kinderspiel

Liebe ist (k)ein Kinderspiel heißt das Buch von Krishnananda (Dr. Thomas Trobe) und lädt ein, die unentdeckte Welt des emotionalen Kindes in unserem Inneren zu erforschen: unsere Sehnsucht nach Liebe, Anerkennung und Respekt, unsere Angst vor Verletzung, Vereinnahmung und Einsamkeit. Es ist ein Buch über den Weg der Selbstfindung, und versucht Antworten auf einige der dringlichsten Fragen in unserem Leben zu geben. Krishnananda teilt seine langjährige Berufspraxis als Therapeut und verschafft einen Einblick hinter den Schleier all unserer Illusionen, Erwartungen und Strategien, die wir oft unbewusst anwenden, um ans Ziel unserer Wünsche zu kommen. **Hier eine Leseprobe.**

Unser emotionales Kind will, dass seine Standpunkte von allen Mitmenschen geteilt werden – in jeder Hinsicht. Die infantile Erwartungshaltung betrifft nicht nur unsere Liebespartner sondern jedermann. Ich verdanke dieser Tatsache meine engstirnige und rassistische Seite, dem Teil meiner Persönlichkeit, der Gleichartigkeit voraussetzt, um sich behaglich zu fühlen. Keine nette Eigenschaft, aber es ist hilfreich zu wissen, worauf sie beruht. Es ist schockierend für unser emotionales Kind, wenn wir entdecken, dass sich jemand einfach nicht so benimmt oder denkt, wie wir es erwarten. Möglichst scharen wir Menschen um uns, die unserer Meinung sind, ob es um Politik, gesellschaftliche Fragen oder irgendetwas anderes geht; und wir verurteilen Andersdenkende. Im Rotary-Club mag das auch ganz gut funktionieren, im Beziehungsleben aber nicht. Gelegentlich neigen wir dazu, Menschen anzuziehen, die anders sind als wir. Auf diese Weise verlassen wir den Bereich des Vertrauten und fordern unsere Ängste heraus. Je näher wir jemandem kommen, umso schneller muss sich das Kind in uns mit den Enttäuschungen auseinander setzen, die entstehen, wenn es die oftmals grundlegende Andersartigkeit des Gegenübers erkennt. Das erzeugt Ängstlichkeit, Wut und Verzweiflung.

Damit wir mehr Bewusstheit in unsere Beziehungen bringen, sollten wir darauf achten, welche Einsichten und Standpunkte wir mit unserem Partner teilen und welche nicht, was wir gemeinsam haben und was nicht. Diese Achtsamkeit ist für sämtliche Lebensbereiche von Bedeutung. Wie ähnlich oder wie verschieden sind unsere Auffassungen, wenn es um Intimität geht, um die Bereitschaft, uns dem anderen mitzuteilen oder darum, wie wir unsere gemeinsame Zeit verbringen. Haben wir die gleichen Einstellungen in puncto Sexualität, Ernährung, Sauberkeit, Spiritualität etc., oder unterscheiden wir uns, was diese Aspekte angeht? Umso größer die Nähe zwischen den Partnern ist, desto wichtiger werden die scheinbar unwichtigsten Seiten des Zusammenlebens. Wir müssen anfangen, den anderen so zu sehen, wie er ist, und darauf vorbereitet sein, enttäuscht zu werden, wenn unser emotionales Kind einen Mangel an Gemeinsamkeit empfindet. Wenn wir den Schleier lüften, mit dem das emotionale Kind unsere Wahrnehmung trübt, wird manches klarer. Zum Beispiel, dass niemand unsere irrationalen kindlichen Bedürfnisse erfüllen kann, selbst wenn wir noch so verletzt, ängstlich und unsicher sind. Um echte Vertrautheit zu erfahren, müssen wir das magische Denken aufgeben und uns mit den aufkommenden Ängsten konfrontieren. Unsere Freundschaften und Liebesbeziehungen stellen eine großartige Gelegenheit dar, diese Kunst zu erlernen. Wir können den Sorgen und dem Schmerz des Partners mit Sensibilität begegnen, ohne das Gefühl zu bekommen, ihn von seinen Nöten befreien zu müssen.

Beziehungen sind zugleich eine ausgezeichnete Möglichkeit zu üben, wie man Grenzen setzt. Haben wir erst einmal gelernt, uns selbst zu respektieren, begegnen uns andere meist mit derselben Rücksicht. Letztlich kommen wir auch zu dem Verständnis, dass wir keine Erlaubnis nötig haben, um uns den Raum zu nehmen, den wir brauchen; es kommt nur darauf an, unserer Angst vor Zurückweisung und Missbilligung ins Auge zu sehen. Liebe und Vertrauen erblühen, sobald wir erkennen, dass wir im Grunde allein sind. In der Atmosphäre, die hierdurch entsteht, ist alles möglich. Liebe erlaubt tiefe Empfindsamkeit; wenn uns jemand liebt, kann er auch die Ängste, die wir in Bezug auf Sex haben, verstehen und respektieren. Diese Feinfühligkeit nimmt mit wachsender Bewusstheit zu; wir müssen dazu keine Regeln und Techniken lernen. Wir müssen uns nur darum bemühen zu durchschauen, was im jeweiligen Moment überwiegt - der Geisteszustand des emotionalen Kindes oder ein Bewusstsein innerer Zentriertheit. Die Voraussetzungen für ein bewusstes Beziehungsleben lassen sich zu fünf grundlegenden Punkten zusammenfassen:

Punkt 1 ist hundertprozentige Ehrlichkeit. Sind wir uns unserer unglaublichen Sensibilität und Verletzlichkeit bewusst, verstehen wir, dass wir ehrlich sein müssen, wenn wir uns für einander öffnen wollen. Halten wir etwas vor unserem Freund oder Liebespartner zurück, wird derjenige das spüren. Selbst wenn er nicht merkt, dass wir etwas verschweigen, wird es sein inneres Kind mitbekommen und sich zurückziehen, oft ohne zu wissen, warum. Als bezeichnendes Beispiel mag die Geschichte eines Seminarteilnehmers dienen: Er hatte hinter dem Rücken seiner Frau eine Affäre angefangen und war davon überzeugt, dass sie nichts davon wüsste und seine Beziehung in keiner Weise beeinträchtigt würde. Trotzdem fühlte er, dass er und seine Frau einander nicht richtig nah kamen. Ich sagte ihm, dass seine Beziehung nicht tiefer gehen würde, wenn er nicht ehrlich wäre. Nach dem Seminar trafen Amana und ich zufällig seine Frau, die wir aus einer früheren Gruppe kannten. Dankbar erzählte sie uns, dass sich ihre Beziehung nach dem Seminar vollkommen verändert hätte. Ehrlichkeit ist gewissermaßen das Einzige, was wir einander schuldig sind und zugleich etwas, das wir selbst in der Hand haben. Wir können uns dafür entscheiden, ehrlich zu sein!

Punkt 2 ist die Bewusstmachung unserer Machtspiele und die Bereitschaft, sie aufzugeben. Unsere Kontrolle, Manipulation und Rache sind hoch entwickelte Werkzeuge, mit denen wir unsere Mitmenschen veranlassen zu tun, was wir wollen, oder durch die wir sie leiden lassen, weil wir uns verletzt fühlen. Wir benutzen diese Strategien seit der Kindheit und haben alle unsere bevorzugten Methoden. Die Spiele sind gewohnheitsmäßig und automatisch, aber sie sabotieren unsere Intimität. Wir erwarten vom anderen, dass er zuerst mit den Machtspielen aufhört; nur dann fühlen wir uns sicher genug, selbst nachzugeben (noch eine Strategie). Stattdessen müssen wir Verantwortung für die Bewusstmachung und Unterbindung der Machtspiele übernehmen. Es ist unsere Aufgabe, die Spiele zu erkennen und zu spüren, wie sie die Liebe verhindern, nach der wir uns sehnen. Wir selbst müssen das Risiko eingehen, mit den Strategien aufzuhören. Vasumati, eine enge Freundin, mit der ich die in diesem Buch vorgestellte Methodik der Selbsterfahrung vor über fünfzehn Jahren gemeinsam entwickelt habe, wurde einmal gefragt, ob es für eine Beziehung wichtig sei, dass beide Partner an sich arbeiten. Nein, antwortete sie, nur einer von beiden müsse an sich arbeiten, aber „dieser eine musst du sein“.

Punkt 3 ist die Bereitschaft, seine Ängste und Unsicherheiten zu offenbaren.

Es erfordert eine Menge Mut, etwas mit dem anderen zu teilen, das ihn in die Lage versetzt, uns verletzen zu können. Aber was wollen wir eigentlich beschützen? Intuitiv weiß unser Gegenüber ohnehin, wovor wir uns fürchten und was uns verunsichert. Verbergen wir eine Angst, ist dem anderen vielleicht nicht bewusst, wodurch sie ausgelöst wird; er kann unsere Befürchtung jedoch mit ziemlicher Sicherheit wahrnehmen. Teilnehmer unserer Workshops, die über ihre Ängste oder Unsicherheiten sprechen, sind meist ganz überrascht, dass die anderen Gruppenteilnehmer oft schon Bescheid wissen. Wenn wir etwas aussprechen, das wir verborgen hatten, verliert es seinen unterschweligen Einfluss auf unser Verhalten und erlaubt uns, einander näher zu kommen.

Punkt 4 ist der Verzicht auf alle Versuche, den anderen ändern zu wollen.

Dies zwingt uns, unsere Verlassenheitsangst zu fühlen, wenn der andere sich nicht so verhält, wie wir es von ihm erwarten. Sobald wir unseren Wunsch nach Veränderung des Beziehungspartners loslassen, lernen wir auch seine Unvollkommenheit zu akzeptieren. Man könnte sagen, dass wir anfangen, die Fehler des anderen zu lieben. Als wir dies bei einem unserer Seminare in Italien erwähnten, bemerkte einer der Teilnehmer: „Aha! Das bedeutet also, dass ich schließlich zum Retter werde. Ich sage einfach zu meiner Frau, dass ich sie liebe, weil sie so hässlich, dumm, faul, alt und langweilig ist.“ Darauf entgegneten wir, dass er den Zusammenhang wohl noch nicht so ganz verstanden habe.

Punkt 5 ist der wichtigste von allen – Meditation.

Wann immer meinem Meister eine Frage zum Thema Beziehungen gestellt wurde, antwortete er ausnahmslos, dass Meditation die Grundlage für Liebe sei und sich alle Beziehungsprobleme darauf zurückführen ließen, dass wir einfach nicht meditativ genug wären. Meist fügte er hinzu, dass er uns das schon seit zwanzig Jahren sage, wir aber offenbar nie richtig zuhörten. Meditation stünde ganz weit unten auf der Liste unserer Prioritäten. Mit Meditation meint er innere Weiträumigkeit, die Fähigkeit, Unbehagen auszuhalten und in jedem Moment gegenwärtig zu sein, weil wir erkannt haben, dass wir im Grunde allein sind.

»Die Fähigkeit allein zu sein ist die Fähigkeit zu lieben. Es mag für dich paradox klingen, ist es aber nicht. Es ist eine existenzielle Wahrheit; nur diejenigen, die fähig sind allein zu sein, sind fähig zu lieben, zu teilen und zum Innersten des anderen vorzudringen < ohne Besitzstreben, ohne vom anderen abhängig zu werden, weil sie nicht süchtig nach dem anderen sind. «

Osho

Liebe ist (k)ein Kinderspiel

Krishnananda

Koregaon Publications; (Verlag Friedhelm Schrodtt) 1996

ISBN 3-928256-70-X

und im Meditation & More Buch- und Aura-Soma Laden, Venloer Str. 5-7; 50672 Köln;

www.meditationandmore.de