

David Richo

# Wie man sich der Liebe öffnet

und sie bedingungslos verschenkt



WINDPFERD

All Rights Reserved

# INHALT

<b>Vorwort</b>	9
<b>Einleitung</b>	15
<b>1</b>	
<b>Was ist Liebe?</b>	30
Liebe als natürliche Begabung	34
Liebe als Eigenschaft	34
Liebe als Verbindlichkeit	35
Liebe als Aufgabe	36
Liebe als Gnade	36
Liebe als Übung	37
Die Arten von Liebe	43
Mitgefühl	50
Jemanden mögen und andere Verbindungen	53
Im Herzen zentrierte Gefühle	59
Was es braucht, um zu lieben	61
Was es an Praxis braucht	65
Übungen	69
<i>Unserer Fähigkeit vertrauen, achtsam zu lieben</i>	69
<i>Unseren Kreis an Liebender Güte ausweiten</i>	76
<i>Mit unserer Angst vor der Liebe arbeiten</i>	82
<b>2</b>	
<b>Wie wir uns selbst lieben können</b>	90
Wie ich dich lieben und auch ich selbst bleiben kann	98
Übung	103
<i>Uns selbst aufbauen, wenn wir schlechtgemacht werden</i>	103
Sich mit der eigenen Schattenseite anfreunden	108
Wie unser Gehirn hilft	112
Unsere chemische Konditionierung	118
Übungen	121
<i>Uns selbst geben, was wir denen geben, die wir lieben</i>	121
<i>Unsere Geschichte durch einen Zusatz ergänzen</i>	123
<i>Die Fünf Aspekte bekräftigen</i>	128

All Rights Reserved

### 3

<b>Unser Bedürfnis, geliebt zu werden</b>	130
Wie wir erkennen, dass wir geliebt werden	134
Übungen	139
<i>Wie wurde ich geliebt?</i>	139
<i>Der Einfluss der Kindheit</i>	142
<i>Sie liebt mich, sie liebt mich nicht</i>	145
<i>Wenn der Mensch stirbt, der uns geliebt hat</i>	149
Liebt jemand, der uns misshandelt, uns wirklich?	151
Übung	157
<i>Was wir tolerieren</i>	157

### 4

<b>Von Bedürftigkeit angetriebene Dramatik oder gleichmütige erfüllte Liebe</b>	159
Eine frustrierende Suche	164
Festhalten, wenn wir jemanden finden	168
Übung	171
<i>Drama oder Liebe?</i>	171
Was für Veränderung notwendig ist	174
Dafür offen sein, etwas zu finden	177
Wenn wir nicht genug bekommen können	182

### 5

<b>Gesunde Sexualität</b>	189
Lust ohne Schuld	194
Lust und Verlangen	197
Übung	201
<i>Unsere Sexualität achten</i>	201
Unser Fantasieleben	203
Übung	206
<i>Wie unsere Fantasien uns Aufschluss über unser Ich geben können</i>	206

### 6

<b>Anderen Liebe zeigen</b>	211
Übung	215
<i>Unsere Arten zu lieben ausdehnen</i>	215
Drei Arten der Verbindung	222
<i>Höfliche Liebe: Jede Art von positiver Verbindung</i>	224
<i>Intime Liebe: Persönliche fürsorgliche Verbindung</i>	225

<i>Universelle Liebe: Sich um alle Wesen kümmern</i>	226
Der dreistufige Weg	229
Wie Lieben und Geliebtwerden uns von Angst befreien	231
Übung	234
<i>Andere lieben, auch wenn sie uns nicht mögen</i>	234
<b>7</b>	
<b>Liebe in einer Beziehung zeigen</b>	237
Übungen	
Wie Partner Ungeschickte Muster durchbrechen können	241
<i>Herausfinden, wo wir stehen</i>	241
<i>Was eine Beziehung von uns verlangt</i>	243
<i>Sichere Gesprächsthemen</i>	245
<i>Klärung der Vergangenheit</i>	253
<i>Unsere emotionalen Reaktionen, insbesondere Zorn, durch ein Upgrade aktualisieren</i>	255
<i>Die Dinge bearbeiten</i>	259
Weshalb wir die verletzen, die wir lieben	266
Übung	274
<i>Auf der Hut sein</i>	274
<b>8</b>	
<b>Unsere Liebe überall zeigen</b>	277
Über Gebühr lieben	283
Liebe macht uns zu Außenseitern	294
Übung	298
<i>Wege zur Liebe</i>	298
Unsere Welt lieben	300
Wir sind hier von Bedeutung	305
Übung	309
<i>Kosmisches Bewusstsein</i>	309
<b>9</b>	
<b>Worauf man achten sollte</b>	313
Was ist das Ego?	314
Wie das Ego von Angst zur Freiheit gelangt	320
Übung	327
<i>Die Hindernisse des Egos ausräumen</i>	327
Wenn Narzissmus auftritt	331
Macht und Kontrolle	336

Übung	340
<i>Unseren Kontrollzwang aufgeben</i>	340
Der Drang zur Vergeltung	344
Vergeltung in früher Kindheit	346
Vergeltung in Beziehungen	348
Übung	354
<i>Aufgeben, mit jemandem quitt zu werden</i>	354
Wie es zu Hass kommt	358
Übung	365
<i>Radikale Affirmationen</i>	365
<b>Nachwort</b>	369
In unseren Beschränkungen liegt Hoffnung	369
<b>Anhang 1</b>	375
Selbstverpflichtungen zu Liebender Güte sich selbst und anderen gegenüber	375
<b>Anhang 2</b>	383
Eine Checkliste fürs Wohlbefinden	383
Über den Autor	392

# VORWORT

Schreiben ist ein Teil meiner spirituellen Praxis. Ich konzentriere mich intensiv auf das Thema, über das ich schreibe. Die Übungen, die ich entwerfe, werden zur Arbeit an mir selbst.

Als ich beschloss, das Thema anzugehen, wie man auf reife Weise liebt, stand ich vor der größten Herausforderung meines Lebens als Schriftsteller. Ich wusste, es würde bedeuten herauszufinden, wie ich Liebe zeige, wie ich geliebt wurde und ob ich vielleicht nicht genug liebe.

Dieses Buch zu schreiben hat sich tatsächlich als eine wundervoll aufschlussreiche und befreiende Erfahrung erwiesen. Es ist dabei nicht selten zu ganz spezifischen Synchronizitäten, Momenten bedeutsamer Zufälle, gekommen. So habe ich mich aus heiterem Himmel an Menschen erinnert, die mich im Laufe der Jahre geliebt und die für mich gesorgt haben. Ich sah mich dann plötzlich in ihrer Gegenwart und mir wurde bewusst, auf welche vielfältige Weisen sie mir gezeigt haben, wie sehr sie mich liebten. Es war, als würden meine Familie und Freunde zurückkehren, um mir dabei zu helfen zu erkennen, was Liebe ist. Manche dieser Menschen sind vor langer Zeit verstorben, aber ich fühle, dass sie mich noch immer lieben.

Heute verstehe ich, dass all diese Menschen, die ich gekannt habe, in mein Leben gekommen sind, um mich in der Liebe zu unterweisen. Ich vertraue nun darauf, dass jeder Augenblick der Zuneigung, den ich erhalten habe, getreulich in mir aufgezeichnet und bereit dazu ist, erneut aufzutauchen. Die Liebe, die ich von anderen empfangen habe, weist mir den Weg, wie ich jenen Liebe entgebringen kann, die sie von mir brauchen. In die-

sem Sinne haben die Menschen, die mich geliebt haben, mir geholfen, dieses Buch zu schreiben.

Es stiegen auch besondere Momente der Erinnerung daran auf, was Menschen von mir ertragen mussten. Was haben sie in mir gesehen, dass sie dennoch zu mir hielten, obwohl ich solche Angst hatte, ihre Liebe zu erwidern? Vielleicht erkannten sie etwas Liebenswertes in mir, das ich in mir selbst erst noch erkennen muss. Ihre ununterbrochene Liebe hilft mir auch, darauf zu vertrauen, dass ich wohl mehr Liebe gezeigt habe, als ich selbst vermutet habe.

Ich erinnerte mich an Zeiten meiner Kindheit, als die Familienmitglieder Liebe füreinander zeigten. Tatsächlich erinnerte ich mich erst heute Morgen daran, wie gern ich im Alter von acht oder neun Jahren die Sonntage bei meiner Großtante und meinem Großonkel verbrachte. Sie hatten keine Kinder und verhätschelten mich wie den Sohn, den sie niemals hatten. Meine Besuche machten sie sehr glücklich. Dann erkenne ich heute zum ersten Mal, dass meine Mutter von alledem wusste und es ihre Liebe zu ihnen war, die sie dazu motivierte, mich zu ihnen ins Haus zu schicken. Nun frage ich mich, bei wie vielen Gelegenheiten meine Mutter wohl von Liebe motiviert war, ohne dass ich etwas davon mitbekommen habe.

All diese Dinge wurden mir nie bewusst, bevor ich begann, dieses Buch zu schreiben. Mir ist, als würde jeder vergessene Augenblick der Liebe, jede unbemerkte liebende Motivation sich eine nach der anderen offenbaren. Geschieht all dies, damit ich schließlich begreife, dass Liebe das ist, was mit dem Begriff „Staunenswerte Gnade“<sup>1</sup> gemeint ist?

---

1 „Amazing Grace“ ist das wohl bekannteste und beliebteste Kirchenlied in den Vereinigten Staaten. (Anm. d. Übers.)

Ich empfinde Dankbarkeit gegenüber allen Personen in meiner Lebensgeschichte, die mich zu lieben gelehrt haben. Es tut mir leid, dass ich sie nicht gänzlich gewürdigt habe. Um das erste Gedicht von Emily Dickinson, das ich auf dem Gymnasium auswendig gelernt habe, zu paraphrasieren, kann ich nur sagen: *Geschuldet ist's dem bisschen Liebe, das damals ich zu geben fähig war.*

Alles, was ich tun kann, um auszugleichen, woran es mir gemangelt hat, ist im Hier und Heute bewusster liebevoll zu sein. Dies ist definitiv meine gegenwärtige Praxis, und auch wenn sie nicht immer erfolgreich ist, so ist sie doch freudvoll. Es ist eine Praxis, die ich nie mehr aufgeben möchte.

All dies geschah, während ich das schrieb, was Sie im Folgenden lesen werden. Ich hoffe, dass die Lektüre dieses Buches Sie daran erinnern wird, wie viel Liebe Sie empfangen haben. Dies wird Sie dazu ermuntern, stärker darauf zu vertrauen, wie viel Liebe Sie zu geben haben.



# 1

## WAS IST LIEBE?

Du neigst so sehr zur Liebe wie die Sonne zum Strahlen; sie ist die beglückendste und natürlichste Tätigkeit der Seele.

— Thomas Traherne, *Centuries of Meditations*

Liebe ist zu schwer fassbar und zu individuell, um eine Definition zuzulassen. Doch wir können fragen: „Was kann Liebe sein?“ Dies ist keine Definition, sondern eine Aufforderung zu einer immer wieder erneuerten Einladung, etwas, das zu betreten wir immer wieder wagen, wie Alice, die im Wunderland von einem Abenteuer zum nächsten fortschreitet

Wir haben Liebe beschrieben, indem wir ihren wesentlichsten Bestandteil benannt haben: Verbindung. Das englische Wort für Verbindung, *connection*, basiert auf zwei lateinischen Wörtern: *con*, was „zusammen“ bedeutet, und *nectere*, das „binden“ oder „knüpfen“ bedeutet. Ursprünglich wurde das Wort anders geschrieben: *connexion*, um die Vergangenheitsform des Verbs *nectere* widerzuspiegeln, die *nexus* lautet. Liebe ist ein Nexus, eine Verknüpfung, die ein breites Spektrum abdecken kann. Sie kann vielfältige Formen annehmen, vom Verschicken eines freundlichen Briefes über sexuelle Intimität bis hin zur mystischer Einheit.

Wir sind soziale Wesen, deshalb ist Verbindung für unser Überleben wichtig. Wir stellen uns vor, dass Verbindung über unser physisches Leben hinausgehen kann, und daher findet sie sich

auch in unserer Vorstellung von einem Leben nach dem Tode im Himmel wieder. Wir sehen den Himmel als einen Ort an, an dem wir mit den von uns Geliebten vereint sein werden. Das macht die Hölle zu einem Ort des Getrenntseins, des Ausschlusses und der Exkommunikation. Wir erinnern uns an die Worte des Starez Sossima in Fjodor Dostojewskis *Die Brüder Karamasow*: „Hölle ist das Leiden daran, dass man nicht mehr lieben kann.“ Dies macht uns die Metapher der Hölle verständlicher: Es geht mehr um eine Trauer um unseren Mangel an Liebe als um eine Bestrafung dafür, dass wir nicht liebevoll sind.

Liebe ist eine Verbindung, die fürsorglich ist, gute Absichten hegt, Freiheit respektiert und wirklich empfindsam für die Bedürfnisse anderer ist, diese sogar ebenso wichtig nimmt wie die eigenen. Diese Verlagerung der Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse anderer reduziert unser eigenes Gefühl der Wichtigkeit. Liebe hat wirklich unglaubliche Macht, uns zu helfen, das Ego loszulassen!

Wenn Liebe wechselseitig ist, dann begrüßen wir ein positives Entgegenkommen von anderen und weiten positive Verbindungen zu anderen aus. Eine Liebesbeziehung muss nicht unbedingt reziprok oder symmetrisch sein. Sie kann gleichwertig zwischen zwei Menschen sein oder intensiver bei dem einen als bei dem anderen. Die Bereitschaft, jemanden zu lieben, der einen nicht gleichermaßen wiederliebt, ist ein Beispiel für die Großzügigkeit der Liebe. Sie ist tatsächlich ein spirituelles Voranschreiten zu einer Verpflichtung, wie ich sie in den folgenden Zeilen als persönliche Affirmation formuliert habe:

Kann die Liebe zwischen uns nicht gleichgewichtig sein,  
so sei die Position der größeren von beiden Lieben mein.

Das Lieben wird sich dann nicht wie ein Geben anfühlen, wie es in der Welt des Egos von *quid pro quo* [„dies für das“] der Fall ist. Ich bin dann mein wahres Ich, Liebe, die einfach nur ist.

Eine fürsorgliche Verbindung schließt Altruismus, Zuneigung zu einem Menschen, Interesse an dem, was ihm widerfährt, Wohlwollen, Verfügbarkeit für ihn in Zeiten der Not und das Gefühl und das Mitteilen von Herzengüte ein. All dies erfordert eine Offenheit für die Möglichkeit, dass wir etwas von unserer eigenen Bequemlichkeit für das Wohlbefinden des anderen opfern.

Wir bitten unseren Partner oder einen anderen für uns bedeutsamen Menschen um vier Versprechen der Liebe. Die Antwort „Ja“ auf jede dieser Bitten gibt uns den Beweis für eine fürsorgliche Verbindung. Jedes Ja kann zu einer Verpflichtung zum Aufbau von wahren Vertrauen und angstfreier Liebe werden:

Bist du für mich da und wie zeigt sich das?

Sorgst du dich um mich und wie zeigt sich das?

Bedeute ich dir etwas und wie zeigt sich das?

Interessierst du dich für mich und wie zeigt sich das?

Lieben bedeutet auch, uns in eine verletzbare Position zu begeben; wir zeigen unsere Liebe und hoffen, sie wird angenommen. Wir legen unser Herz bloß und hoffen darauf, dass es nicht missandelt wird.

Wenn die Liebe sich ausweitet, konzentriert sie sich über unsere Beziehung hinaus auf Eintracht und Versöhnung. Unser Bestreben mag sich von dem Interesse an der Verbundenheit anderer mit uns zur Sorge für die harmonische Verbundenheit zwischen all unseren Freunden oder sogar der ganzen Menschheit ausweiten. Diese altruistische Anteilnahme kann uns ein Gefühl von Zufriedenheit schenken, wie wir es von Edward IV. in Shakespeares *Richard III.* ausgedrückt finden:

## ÜBUNGEN

### UNSERER FÄHIGKEIT VERTRAUEN, ACHTSAM ZU LIEBEN

Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, achtsam zu lieben. Stellen Sie sich die Frage, was Sie tun oder sein müssen, um Ihre Liebe in den spezifischen Ereignissen und Begegnungen, die Sie heute erwarten, zu zeigen. Überprüfen Sie auf die gleiche Weise am Ende des Tages, wie Sie auf das reagiert haben, was wirklich geschehen ist. Schreiben Sie dies alles in Ihr Tagebuch. Es kann hilfreich sein, sich mit jemandem, den Sie lieben, darüber auszutauschen. Sie können dann um ein Feedback darüber bitten, wie gut Sie die Eigenschaften gezeigt haben, die Sie am Morgen dieses Tages aufgelistet haben.

In diesem Buch verwenden wir den Begriff *Achtsamkeit* in seiner üblichen modernen Bedeutung, um das Verweilen im Hier und Jetzt zu beschreiben und das Geschnatter unseres Verstandes wahrzunehmen, ohne sich dem inneren Dialog anzuschließen oder ihn abzulehnen. Wir werden uns dessen einfach mit bloßer Aufmerksamkeit bewusst und kehren immer wieder zum gegenwärtigen Augenblick zurück, indem wir uns auf unseren Atem fokussieren, auf das, was gerade real ist.

In Achtsamkeit achten wir derart auf unsere Gedanken und Reaktionen, dass wir genau erkennen, wohin sie führen und wie sie Leiden für uns und andere hervorrufen oder nicht. Diese Bewusstheit ist es, die uns hilft, die Gefühle und Reaktionen anderer zu verstehen. Achtsamkeit ist nützlich, denn sie ist eine Art der Beobachtung ohne Vorurteile sowie das Bedürfnis, Ereignisse oder Menschen zu verbessern oder zu zügeln. Auf diese Weise werden wir geschickter darin, unser Mitgefühl, die erleuchtete Alternative des Urteilens, zum Ausdruck zu bringen. Es wird

uns ausreichen, mutig mit anderen in deren Krisen präsent zu sein (das heißt, ohne Kritik oder gar Empfehlungen für eine Lösung). Dies ist eine nicht-invasive Weise zu lieben. Wir sind ebenso da für andere, wie wir für uns selbst hier sind: vollkommen präsent, als stiller Zeuge und ohne eifertig zu verbessern oder zu kontrollieren.

Wir verwechseln manchmal Einschätzen mit Urteilen. Eine Einschätzung zu geben heißt, auf eine objektive Weise Kritik zu üben oder den Wert von etwas uneigennützig zu kommentieren, so wie man einen Film rezensiert. Wir bewerten die Schauspielleistung, das Script und die Regie. Das ist nichts Persönliches, es geht lediglich um Information. Achtsamkeit zeigt die Berechtigung des Einschätzens. Damit wir die Gedanken und Gefühle etikettieren können, um zu erkennen, wie sie sich von dem, was in dem Moment wirklich ist, unterscheiden, bedarf es ständiger Einschätzung.

Zu urteilen bedeutet, im negativen Sinne zu kritisieren, zu zensieren, jemanden als falsch oder schlecht hinzustellen. Normalerweise ist dies eine Reaktion auf das Verhalten von jemandem, den wir nicht mögen. In Liebender Güte schätzen wir eher ein, als dass wir urteilen: „Ihre Mittel sind ungeschickt“, nicht „Sie sind schlecht“. Die folgende Übersicht hilft uns, den Unterschied zwischen Urteil und Einschätzung zu erkennen.

Urteilen im negativen Sinne	Eine Einschätzung abgeben
Basiert auf Vorurteilen	Gründet sich auf unvoreingenommene und aus Unvoreingenommenheit resultierende Bewertung
Entsteht aus reaktiver, sich etwas ausmalender Imagination	Kommt aus einem Intellekt, der einfach präsent bleibt

Ist eine Reaktion auf unsere eigenen Projektionen, wobei wir die Dinge persönlich nehmen	Ist eine Reaktion auf das, was wir tatsächlich von einer objektiven und neutralen Warte aus sehen
Beinhaltet möglicherweise Spott, Hohn und Lächerlichmachen Ist kritisch, ein Urteil	Ist respektvoll Ist verantwortungsbewusste Kommunikation
Verhält sich wie ein Gericht Ist in Vorurteilen befangen	Ist ein fairer Zeuge Ist achtsam
Wirkt für den anderen wahrscheinlich wie ein Befehl (auf ihn einreden)	Wirkt eher wie ein hilfreicher Vorschlag (mit dem anderen sprechen)
Stimme/Verhalten sind tadelnd/hart	Freundlich und milde in Tonfall und Verhalten
Weist Schuld zu, macht den anderen schlecht oder tut ihm Unrecht	Ist sich der Grenzen und Schwachstellen bewusst, behandelt aber alles als Information
Schließt Kritik ein, die den anderen heruntermachen soll	Schließt Kritik ein, die als Kommentar gemeint ist
Reagiert gewöhnlich sofort Ist häufig hartherzig	Gibt dem Urteilsvermögen Zeit Ist gewöhnlich mitfühlend
Ist häufig durch den Wunsch motiviert, den anderen zu bestrafen	Ist durch den Wunsch nach Transformation für den anderen motiviert
Ist eher geeignet, sich zu verteidigen oder die Gefühle anderer zu verletzen	Ist eher geeignet, Aufmerksamkeit und Verbesserung in anderen zu fördern
Schließt den anderen aus, sodass keine Liebe möglich ist	Versteht den anderen, sodass Liebe leicht möglich ist
Archetyp des Richters	Archetyp des Mentors, der helfenden Kraft, des Freundes

## 2

# WIE WIR UNS SELBST LIEBEN KÖNNEN

Ich segne die Widrigkeiten, die Güte des Geschicks, die Missgeschicke meiner Karriere. Ich segne meinen eigenen Charakter, meine Tugenden, meine Fehler, meine Makel. Ich liebe mich selbst in der Form, die mir gegeben wurde, und in der von meinem Schicksal gestalteten Form.

— Pierre Teilhard de Chardin

Selbstliebe ist Fürsorge für einen selbst. Sie ist kein Egoismus, sondern eine kluge Pflege von unserem Körper-Geist, Liebende Güte für uns selbst. Wir lieben uns selbst auf effektive Weise, wenn wir unsere Beziehungen, unsere Ernährung, unseren Lebensstil, unsere Arbeit, unsere Freizeit und unsere Entscheidungen so organisieren, dass sie zu den drei Zielen von Selbstfürsorge führen und diese schützen: Gesundheit, Glück und persönliches Wachstum (was sich sowohl auf den psychologischen als auch auf den spirituellen Fortschritt bezieht).

Diese drei bilden die Kriterien für alle gesunden Entscheidungen. Sie sind bei jeder Entscheidung wichtig, sei es nun bei einem Hobby oder einem Partner: „Ist dies gut für meine Gesundheit, mein Glück und mein Wachstum?“ Wachstumsfördernde Entscheidungen sind solche, die unsere geistige Gesundheit und Gelassenheit aufrechterhalten. Wenn wir für uns selbst sorgen,

indem wir uns an diese Normen halten, beginnen wir darauf zu vertrauen, dass wir uns gegenüber wirklich freundlich sind.

Wir lieben uns selbst, wenn wir keine Entscheidungen treffen, die unserer Gesundheit schaden, wie vergnüglich oder aufregend sie auch sein mögen. Wir lieben uns selbst, wenn wir unser eigenes Glück berücksichtigen, anstatt davon motiviert zu sein, anderen gefallen zu wollen. Wir lieben uns selbst, wenn wir das tun, was unser psychisches und spirituelles Potenzial vergrößert.

Wir lieben uns selbst, wenn unsere Kriterien für eine intime Beziehung Gesundheit, Glück und persönliches Wachstum sind. Wir finden niemanden attraktiv, der sich dem Streben nach diesen Zielen nicht anschließt. Unsere Verpflichtung zur Selbstfürsorge wird wichtiger, als eine Beziehung zu haben. Unsere körperliche und geistige Gesundheit steht an erster Stelle.

Es gehört zur Selbstliebe, dass wir lernen, vorsichtig in Bezug auf die Motivation zu sein, aus der heraus andere sich zu uns hingezogen fühlen. Wir können den Unterschied erkennen, ob jemand uns aufgrund unseres wirklichen Wesens mag oder ob er uns wegen unseres Aussehens oder deswegen begehrt, was für ihn dabei herausspringt. Diese Klarheit macht uns außerdem immun davor, durch Schmeichelei von jemandem eingefangen zu werden, der versucht, uns an Land zu ziehen, weil er Gesellschaft oder sexuelle Befriedigung braucht.

Wir erkennen, dass es sich bei Schmeichelei um die Bedürftigkeit der anderen Person oder um eine Strategie handeln kann und nicht um eine Reaktion auf unsere authentischen Vorzüge. Wir lieben uns selbst, wenn wir angehende Partner begrüßen, die gesund genug sind, gegenseitige Bedürfniserfüllung anzubieten. Wir schützen uns vor der Annäherung eines jeden, der diese Kriterien nicht erfüllt, ganz gleich, wie ansprechend sein Süßholzraspeln auch sein mag. Wir sind uns immer bewusst,



dass jeder einzelne der Fünf Aspekte oder alle zusammen Formen der Verführung sein können.

Auch wir sind aufgerufen, unsere eigenen Motivationen und Absichten zu erkennen, wenn wir von einem potenziellen Partner angezogen werden oder Anziehung von ihm akzeptieren. Wir vertrauen auf unseren eigenen Wert und haben erkannt, was wir als Charakteristika gesunder Beziehungen oder Partner ansehen können. Daher sind wir nicht bereit, anderen sozusagen „alles abzukaufen“, was sie uns verkaufen wollen. Wir sind vielmehr in der Lage, authentische Motivationen sowohl in uns als auch in einem Partner zu identifizieren, dessen Potenzial mit unserem eigenen kongruent ist.

Wir alle haben Liebe und Aggression in uns, doch wir lernen, diese Neigungen zum Ausdruck zu bringen, indem wir ihnen eine bestimmte Form geben. Wir haben in der frühen Kindheit und in späteren Beziehungen gelernt, uns selbst zu lieben, wenn uns von unseren Bezugspersonen die Fünf Aspekte entgegengebracht wurden. Jeder, der uns heute liebt, ist ebenfalls ein Musterbeispiel dafür.

Niemand wurde oder wird die ganze Zeit bedingungslos geliebt und wir brauchen das auch nicht, um uns vom Kind zum Erwachsenen zu entwickeln. Aber wenn wir uns immer wieder auf unsere Gefühle einstimmen, gibt uns dies das Gefühl, als der Mensch, der wir sind, verstanden und geliebt zu werden. Eine Ermutigung von anderen, auf uns selbst zu achten, hilft. Wir gelangen zu der Erkenntnis, dass Selbstfürsorge kein Egoismus ist. Dies ist sehr wichtig dafür, ein festes Fundament für unsere Selbstliebe zu legen. Uns auf uns einzustimmen bedeutet, unsere Gefühle, unseren Körper, unsere Bedürfnisse, Erinnerungen und Glaubensvorstellungen Augenblick für Augenblick zu verfolgen.

Selbstliebe wächst exponentiell, wenn wir von anderen geliebt werden. Das geschieht nicht nur, weil wir merken, dass wir lie-

Die Fünf Aspekte, die uns in der Kindheit oder in reifen Beziehungen gezeigt wurden	Positiv und angemessen ausgedrückt	Zum Äußersten getrieben, verzerrt, spiegeln sie die Schattenseite der Liebe wider
Aufmerksamkeit	Engagierte Beachtung unserer Gefühle und Bedürfnisse, Interesse daran, wer wir sind.	Strikte Überwachung, die uns vordergründig vor der Welt beschützen sollte, die uns aber im Grunde kontrollieren wollte.
Annehmen	Wir wurden so angenommen und anerkannt, wie wir sind, wobei hilfreiche Rückmeldungen gegeben wurden, wenn sie angebracht waren.	Wir wurden behandelt, als seien wir vollkommen, sodass wir glaubten, wir könnten nichts falsch machen, während wir eine Rückmeldung gebraucht hätten, die uns hilft, unsere Talente und Grenzen realistisch einzuschätzen.
Wertschätzung	Unsere Begabungen wurden mit Dankbarkeit anerkannt und unsere Kämpfe mit Mitgefühl begleitet; wir wurden wertgeschätzt.	Wir wurden überschätzt und man hat uns über andere gestellt, so als hätten wir das Recht auf eine besondere Behandlung und trügen selbst keine Verantwortung.
Zuneigung	Liebe wurde uns durch häufige und angemessene Berührung und Umarmung körperlich gezeigt.	Wir erfuhren erstickende oder zudringliche Körperlichkeit, sodass unsere Grenzen nicht gewahrt wurden.

Zulassen

Unsere tiefsten Bedürfnisse, Werte und Wünsche sowie unser Recht, sie ohne Zwang oder Hemmung zu verfolgen, wurden geachtet.

Unsere Entscheidungen und unser Verbleib wurden nicht zur Kenntnis genommen und es gab keine Versuche, uns zu leiten oder vernünftige Grenzen zu setzen, die uns helfen konnten, unser Leben zu strukturieren, sodass wir unseren eigenen Weg finden konnten.

---

## WIE ICH DICH LIEBEN UND AUCH ICH SELBST BLEIBEN KANN

Der schottische Philosoph David Hume schrieb in *Ein Traktat über die menschliche Natur*: „Wenn ich für meinen Teil zutiefst in das eintrete, was ich mein Ich nenne, stolpere ich über die eine oder andere besondere Wahrnehmung.“ Ein Weg, um uns der Selbstliebe anzunähern, ist zu erkennen, dass wir kein getrenntes Ich besitzen. Wir wissen dies, weil wir feststellen, dass das Ich niemals allein auftritt. Es wird immer in Verbindung mit einer Person, einer Sache, einer Vorstellung, einem Gefühl, einer Stimmung, einem Zustand erfahren. Es gibt kein bloßes Ich. Es gibt lediglich ein Ich als dasjenige, das hier und nicht dort ist, ein Ich als dasjenige, das dies empfindet und nicht jenes, ein Ich als dasjenige, das in einer spezifischen Beziehung zu jemandem oder etwas steht. Es gibt tatsächlich kein „Ich und du“. „Ich-mit-dir jetzt hier“ ist das einzige Ich, das es gibt. Es gibt kein Ich ohne Verbundenheit. Das ist ein weiterer Hinweis darauf, dass Liebe das ist, was wir sind.

Dies spiegelt die buddhistische Lehre wider, dass es kein abgetrenntes Selbst gibt. *Nicht getrennt* bedeutet in diesem Kon-

text, dass wir nicht unabhängig voneinander existieren, sondern wechselseitig völlig voneinander abhängig sind, dass wir nicht alleinstehen, sondern mit allem anderen verbunden sind. Unsere Persönlichkeit, unser Körper und unser Ego sind einzigartig, aber sie sind auch interaktiv und interdependent. Wir sind separate Körper-Geist-Wesen, aber nicht von allen anderen Wesen getrennt. Wir müssen über uns und andere sprechen, um nützliche Unterscheidungen zu machen. Zu erwachen heißt, immer tiefer in die Wahrheit einzudringen, dass es letztlich kein „Ich“ und keinen „anderen“ gibt. Im *Diamant-Sutra* lesen wir: „Obwohl der Bodhisattva alle fühlenden Wesen errettet, gibt es keine [individuellen] fühlenden Wesen zu retten.“ Das Wort *Ich* ist letztlich nur eine nützliche Bezeichnung, nicht jedoch ein Indikator für eine getrennten Existenz. Im Grunde genommen stellt unser Gefühl der Getrenntheit unsere Hauptillusion dar. Es widerspricht der Verbundenheit, um die es bei der Liebe vor allem geht.

Wenn wir unsere Sichtweise dementsprechend anpassen, begreifen wir, dass wir kein isoliertes Ich sind, sondern ein Ich-in-Beziehung – was Liebe ist. Unser Leiden entsteht aus dem Glauben, dass wir getrennt seien, was das Gegenteil von Liebe ist, ein Widerspruch zu unserer wahren Natur. Unser Gefühl von einem beständigen autonomen Ich ist dennoch verständlich. Es ergibt sich aus der Kontinuität unseres Namens, unseres Körpers, unseres Gedächtnisses, unserer Persönlichkeit und vor allem aufgrund unserer Gedanken. In diesem Sinne bedeutet René Descartes' Satz „Ich denke, also bin ich“ eigentlich „Ich denke, also denke ich, ich bin“.

Die Voraussetzung für Liebe als Mitgefühl ist die Erkenntnis, dass wir nicht von anderen getrennt sind. Aus diesem Grunde ist im Buddhismus *Prajna* (transzendente Weisheit) unsere direkte Wahrnehmung, dass wir kein getrenntes Sein besitzen, für das Empfinden von Mitgefühl notwendig. Wenn wir von anderen

nicht isoliert sind, sind wir für sie verantwortlich, mit ihnen verbunden.

Psychologisch gesehen haben wir zwei Grundantriebe: unabhängig zu sein und interdependent zu sein. Wir wollen allein und mit anderen sein. Wir wünschen uns Beziehungen, in denen wir unsere eigene Individualität aufrechterhalten können, während wir eng verknüpft sind. Wir wollen uns nicht verlieren müssen, um mit anderen in Beziehung treten zu können. Doch wir wollen unsere Beziehungen auch nicht verlieren, um unsere Autonomie zu bewahren.

Unsere Zuneigung zu Haustieren sagt uns eine Menge darüber, allein und in Gemeinschaft zu sein. Ein Mann sitzt und liest, während sein Hund still neben ihm liegt. Ob wir nun introvertiert oder extrovertiert sind, wir lieben keine störende Gesellschaft: Unser Haustier ist präsent, verlangt aber nichts von uns, fällt keine Urteile oder unterbricht uns. Nicht jeder möchte einen Partner, aber alle wünschen sich irgendwann irgendeine Art von Gemeinschaft – sei es mit einem Mensch oder Tier. Dieses Bedürfnis ist noch ein weiterer Indikator für unsere Interdependenz. Durch sie finden wir, was wir sind: Liebe.

Insofern erfordert wahre Liebe, dass wir jegliches Festhalten an schroffem Individualismus und totaler Unabhängigkeit aufgeben. Das bedeutet, freudig die Lehre von der universellen Interdependenz anzunehmen; genau das ist es, was wir im spirituellen Bewusstsein entdecken. Wir können daher sehen, weshalb sich Liebe optimal im Rahmen einer spirituellen Praxis entwickelt. Unser höheres Selbst – das nicht-getrennte Ich – ist für eine solche Entwicklung bereit. Es ist gewöhnlich unser Ego, das sich aus Angst vor jeglicher Art von Hingabe zur Wehr setzt. Wenn wir unsere gesamte Identität mit dem Bewahren von Kontrolle gleichsetzen, kann die Aussicht, diese aufzugeben, uns in Panik versetzen. Kontrolle loszulassen kann sich wie Sterben

anfühlen, so als wäre man niemand mehr. Ein bedingungsloses Ja zu den unvorhersehbaren Gegebenheiten des Lebens ist ein radikaler Sprung für ein Ego, das nichts anderes hat, worauf es zurückgreifen kann, als seine Gewohnheit der Kontrolle.

Wenn wir am Loslassen des ängstlichen Egos arbeiten, so ist das deshalb jedes Mal ein Akt großer Selbstliebe, weil es uns auf eine fürsorgliche Verbindung vorbereitet. Wir arbeiten an unserem Ego, sodass es in die Arme unseres höheren Selbst springen kann – das heißt, unseres wahren Selbst oder unserer erleuchteten liebenden Natur. Wir werden diese Arbeit in einem späteren Kapitel ergründen.

Sich die Lehre, dass es kein getrenntes Ich gibt, zu eigen zu machen, zeigt uns unseren Platz in der menschlichen Gemeinschaft; wir haben den gleichen Status und sind genauso liebenswert wie alle anderen. Dieses Gefühl von Kohärenz, das wir empfinden, wenn wir unsere Identität aufrechterhalten, während wir andere lieben, macht es wahrscheinlicher, dass wir uns selbst lieben und vertrauen. Dies ist eine ziemliche Aufgabe für ein Ego, das über allem stehen will.

Sobald wir bestätigen, dass wir für die Liebe geschaffen wurden, wird es leichter, uns selbst zu lieben, ohne das Gefühl zu haben, egoistisch zu sein. Dieses Vorurteil, das uns von der Familie, einer Religion oder einer sonstigen Quelle eingepflanzt wurde, war die Furcht vor der vollkommenen Herausbildung dessen, was wir sind. Wenn wir uns selbst nicht lieben, dann nicht, weil wir nicht liebenswert sind, sondern weil man uns immer wieder erzählt hat, wir seien es nicht.

In der frühen Kindheit mögen wir festgestellt haben, dass wir anders sind: „Ich bin wie dieses; alle anderen sind wie jenes.“ Das Semikolon stand für die unermessliche Trennung, den Verlust der Möglichkeit, mit integriert zu werden, und gefährdete die einzige Art und Weise, geliebt zu werden, die wir kannten.

Es hätte uns unser wahres Selbst kosten können, uns den anderen anzuschließen. „Wenn ich bleibe, was ich hier bin, lauf ich Gefahr, getrennt zu sein; deshalb ist es besser, so wie alle anderen zu sein.“ Wenn wir reifer werden, schätzen wir unsere Einzigartigkeit und bieten sie jenen an, die sie annehmen können. Auf diese Weise fängt Trennung an, sich wie Verbundenheit anzufühlen. Nun verbindet das Semikolon.

Jeder von uns mag daran zweifeln, liebenswert zu sein: „Wenn die mich wirklich kennen würden, dann würden sie mich nicht lieben, denn ich bin nicht wie sie, nicht so gut wie sie, und so weiter.“ Die Ironie liegt darin, dass wir liebevollen Menschen dann liebenswert erscheinen, wenn wir uns ihnen so zeigen, wie wir sind. Ihnen unsere einzigartigen Eigenschaften zu offenbaren wird als Geschenk angesehen, nicht als Grund für den Ausschluss aus der Gemeinschaft. Diejenigen, die Liebe besitzen, werden uns für das lieben, was wir sind – ganz gleich, wie sehr wir uns vom Mainstream unterscheiden. Diejenigen, die uns nicht für das lieben, was wir sind, verdienen unser Mitgefühl dafür, dass ihnen etwas Wunderbares entgeht.

## ÜBUNG

### UNS SELBST AUFBAUEN, WENN WIR SCHLECHTGMACHT WERDEN

Unsere primitiven Vorfahren mussten sich mehr an negative Erfahrungen erinnern als an positive, damit sie immer alarmbereit blieben und dadurch überleben konnten. Daher war es wichtiger, sich daran zu erinnern, wie man dem Säbelzahn tiger gerade noch entronnen ist, als an den wundervollen Sonnenuntergang. Auch auf der Stammesebene haben wir noch immer den Hang, uns an negative Ereignisse zu erinnern, daran festzuhalten und die negativen Erinnerungen länger aufrechtzuerhalten als die positiven.

Selbstverachtung kann ihre Wurzeln in der Kindheit haben, wenn man uns nicht die Fünf Aspekte entgegengebracht hat. Stattdessen könnten wir geringgeschätzt, erniedrigt, vernachlässigt oder missbraucht worden sein. Wenn wir dem Vorbild der Eltern folgen, die uns nicht mochten, mögen wir uns heute vielleicht ebenfalls nicht. Hätten wir eine völlig andere Meinung von uns selbst gehabt als unsere Eltern, dann hätten wir uns von ihnen getrennt und uns damit zu Waisen gemacht. Da Verbundenheit und nicht Glück unser wesentliches Bedürfnis ist, war es sicherer, sich ihnen in ihrer Aversion gegen uns anzuschließen. Eine wirklich traurige Loyalität.

Damit wir uns im Sozialisationsprozess auf Kurs halten können, braucht es einen inneren Kritiker, der uns daran erinnert, was in der Gesellschaft funktioniert und was nicht, sodass ein sozialer Ausschluss um jeden Preis vermieden wird. Das bezahlen wir unter anderem mit einer andauernden Selbstverachtung. Wir brauchen eine Weile, um zu begreifen, dass die Stimme des inneren Kritikers die Stimmen anderer imitiert. Sie ist kein Be-



stimmungsfaktor von dem oder ein unfehlbarer Führer zu dem, der wir wirklich sind. Es wäre besser, einen inneren Liebhaber zu haben, der uns immer wieder darin erinnert, wie viel liebenswerter wir sind beziehungsweise sein können, als einen inneren Kritiker, der uns schlechtmacht. Wir haben gelernt, der kritischen Stimme zuzuhören, doch wir können durch Übung ebenfalls lernen, der liebevollen Stimme zuzuhören.

In diesem Buch haben wir die Technik der Vier Handlungsweisen (Anerkennen, Zulassen, Handeln, Bekräftigen) benutzt und werden sie weiterhin verwenden. Sie ist eine der nützlichsten Praktiken, die uns zur Verfügung stehen, um Veränderungen herbeizuführen, weil sie nicht einfach eine Umkehrung unerwünschter Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen ist. Stattdessen achtet sie alles, was wir denken und fühlen, und bietet gleichzeitig ein Verhalten an, das uns von dem befreit, was unser Wachstum behindert.

Die Technik der Vier Handlungsweisen beginnt wie jede Genesung mit einem aufrichtigen Anerkennen all dessen, was wahr ist, anstatt es zu leugnen. Wir lassen dann unsere Gefühle eher zu, als nach einer Ausflucht zu suchen. Schließlich agieren wir in Übereinstimmung mit dem, was das Beste für uns ist, ganz gleich, was wir denken oder empfinden. Diese leicht durchführbare Technik verwendet das Paradox, den poetischen Weg zur Wahrheit, ein unfehlbares Mittel zur Heilung.

Das funktioniert folgendermaßen: Wenn wir eine unfaire, kritische oder selbstverachtende Stimme in uns vernehmen, wenden wir die Technik der Vier Handlungsweisen an:

1. Wir *erkennen* unseren Schmerz über die Beurteilung in unserer Vergangenheit *an* und dass wir diese jetzt selbst auf uns übertragen.

2. Wir *lassen es zu*, diesen Schmerz zu empfinden und ihn zärtlich zu umarmen, wobei wir uns selbst gegenüber mitfühlend sind, während wir ihn wieder in unserem Inneren auftauchen lassen. Wir haben auch Mitgefühl mit jenen, die dieses Urteil zuerst aus Unwissenheit oder Bosheit gefällt haben, was ein Ausdruck von Schmerz in ihnen selbst war.
3. Wir *handeln* gegensätzlich zu dem, was die Stimme uns diktieren will. Wenn die Stimme beispielsweise sagt: „Du bist egoistisch“, zeigen wir irgendeine Art von Großzügigkeit bei der ersten Gelegenheit, die sich uns bietet. Das zeigt uns, dass das Urteil des Kritikers nicht richtig war.
4. Wir entwerfen eine *Bekräftigung*, die uns eher beglückwünscht als dass sie uns verunglimpft. Wir wiederholen sie in Gedanken und mit lauter Stimme jeden Tag aufs Neue. Eine Affirmation hält unsere Übung in unserem Bewusstsein und erinnert uns daran, sie im Laufe der täglichen Erfahrung weiterzuführen. Wenn wir das Beispiel unseres letzten Schrittes verwenden, können wir bekräftigen: „Ich wachse jeden Tag an Großzügigkeit und ich liebe mich immer mehr dafür, dass ich so bin.“ (Die Schritte von Handeln und Bekräftigung können auch ausgetauscht werden.)

Der Ansatz der Vier Handlungsweisen etabliert neue Nervenbahnen in unserem Gehirn, die die alten überschreiben. Wir können darauf vertrauen, dass wir wahrhaftig von Selbstverneinung zu Selbstbejahung wechseln. Dies ist eine machtvolle Art und Weise, die ursprüngliche limbische, primitive emotionale Programmierung auszuschalten.

Bei der Nutzung dieser Praxis ist allerdings Vorsicht geboten. Wir sollten nicht zulassen, dass unsere Gefühle mit voller Macht zutage treten, wenn sie uns überfluten oder überwältigen können. In diesem Falle kann uns das Zulassen derart traumatisieren, dass es nicht sicher ist. Wir lösen unsere Ängste dann nicht auf, sondern stürzen ab. Wir sollten diese Übung nur nutzen, wenn wir in der Lage sind, unsere Gefühle so weit anzupassen oder zu steuern, dass wir nur das fühlen, womit wir umgehen können.

Was ist erforderlich, um uns so zu desensibilisieren, dass wir unsere Gefühle kontrollieren können, anstatt von ihnen besessen zu werden? Wir müssen in der Regel im Rahmen einer Therapie daran arbeiten, unsere inneren Ressourcen aufzubauen. Dies beinhaltet ein bedingungsloses Ja zur Akzeptanz dessen, dass wir genauso zerbrechlich sind, wie wir es eben sind. Wie schwer wir von etwas betroffen sind, ist direkt proportional abhängig von dem Maß an Kontrolle, die wir darüber auszuüben suchen. Diese paradoxe Praxis eines bedingungslosen Ja gegenüber unseren Grenzen ist ein Weg zur Heilung. Es ist ein langer, aber nicht entmutigender Weg. Wir sollten uns niemals dafür schämen, sensibel zu sein.

Ein paar abschließende Worte noch darüber, was diese Praxis funktionieren lässt. Unsere Unzulänglichkeiten werden nicht als Beweis dafür ausgelegt, wie schlecht wir sind, sondern dafür, wie menschlich wir sind – was die beste Position ist, in der wir sein können, um uns selbst zu lieben. Wenn Sie sich sagen hören: „Ich bin total fertig“, sagen Sie stattdessen: „Auch dies ist zu bewältigen, da meine innere Neigung zur Heilung stärker ist als jeglicher Fehler, den ich zu haben glaube. Ich habe hier und jetzt alles Erforderliche für meine drei Ziele Gesundheit, Glück und Wachstum.“ Auf diese Weise verändert sich Ihre Programmierung. Sie sind nicht mehr an die Urteile gebunden, die andere über Sie gefällt haben. Sie widmen sich nun dem Vertrauen

auf Ihre innere Güte. In dieser Einstimmung auf Ihre Güte sind Sie eher geneigt, sich selbst und andere zu lieben. Um diese innere Güte als Buddha-Natur, Gott im Inneren und eine höhere Macht als das Ego zu erkennen, müssen wir uns an eine spirituelle Unterstützung für unsere Arbeit andocken – etwas, das wir alle so sehr benötigen.

Uns selbst zu lieben ist der Weg, wir selbst zu werden. Angst davor, uns selbst zu lieben, ist eine zwar verständliche, aber vernichtende Art und Weise, uns noch immer den missbrauchenden Stimmen der Vergangenheit zu unterwerfen. Selbstliebe erfordert insofern, dass wir daran arbeiten, durchsetzungsfähig zu werden. Wir werden nicht mehr Gefangene unserer Vergangenheit sein, sondern uns gegen sie erheben. Unsere Übung wird sein, für uns einzustehen, den uns zustehenden Platz einzufordern und in der menschlichen Familie einen gleichberechtigten Rang einzunehmen. Denn uns selbst zu lieben ist in der Tat mehr, als einfach nur für uns zu sorgen oder unsere eigene Gesellschaft zu mögen. Selbstliebe ist im Grunde ein Riesenschritt hin auf dem Weg zu dem, was wir wahrhaft sind.

Uns selbst zu lieben begann in unserer frühen Lebensphase leicht und natürlich, wenn unsere ganze Identität begrüßt und nicht in der Entwicklung gehemmt worden ist, wenn ihr bedingungslos positive Beachtung und nicht Schuldzuweisung oder Verurteilung entgegengebracht wurde. Selbstliebe war die Folge aus einer solchen Liebenden Güte, unserem Geburtsrecht, dem, was uns zusteht. Unsere Selbstliebe ist nun ein Spiegel der Liebe, die uns als liebenswert bezeichnet hat. Dies wurde und wird durch jeden Menschen bekräftigt, der uns geliebt hat oder uns liebt. Dank unserer Praxis stimmen wir in die Anerkennung unseres Wertes, unseres Rechts, wir selbst zu sein, und unserer bedingungslosen Liebenswürdigkeit mit ein. Das Wundervolle daran ist, dass es lediglich des Glaubens bedarf, damit diese drei Werte wirklich werden: Wenn wir glauben, wir seien wertvoll,

dann sind wir es. Wenn wir glauben, wir hätten ein Recht, wir selbst zu sein, dann haben wir es. Wenn wir glauben, wir seien liebenswert, dann sind wir es.

Der Anteil in uns, der wachsen will, ist furchtlos.

– Joseph Campbell

## SICH MIT DER EIGENEN SCHATTENSEITE ANFREUNDEN

Unser Leben begann mit einer Verbindung. Unser Überleben hing von dem Wohlwollen unserer Betreuer ab. Wenn wir feststellten, dass eine bestimmte Verhaltensweisen oder irgendwelche Persönlichkeitszüge nicht gebilligt wurden, unterdrückten oder verleugneten wir sie. Unser Bedürfnis nach Verbindung hatte Vorrang gegenüber unserem Bedürfnis nach Individuation. Dabei wurden nicht nur unsere negativen Wesensmerkmale verdrängt. Manchmal wurden auch wundervolle Begabungen und Talente verspottet oder diskreditiert und mussten zugunsten von Sicherheit und Geborgenheit verborgen werden.

Wir realisieren nicht, wie viel Güte, wie viel Talent, wie viel Liebe in uns ist. Wir begreifen ebenfalls nicht, wie selbstsüchtig, gierig oder gemein wir sein können oder sind. Es gibt einen „Eisernen Vorhang“ des Unbewussten, der uns von unserem kompletten Ich trennt. Aber er hebt sich mit Leichtigkeit, wenn wir anerkennen, dass wir möglicherweise jede menschliche Eigenschaft besitzen, sowohl negative als auch positive. Wenn wir akzeptieren, dass wir sein können wie der beste oder der schlimmste Mensch, den wir kennen, erkennen wir auf diese

## 4

# VON BEDÜRFTIGKEIT ANGETRIEBENE DRAMATIK ODER GLEICHMÜTIGE ERFÜLLTE LIEBE

Wohl würde auch das Sinnliche nicht geliebt werden, wenn es nicht beseelt wäre; aber Lieben und Geliebtwerden, es war mir am köstlichsten, wenn ich auch den Körper der Geliebten genießen konnte. [...] So stürzte ich mich hinein in die Liebe, die mich fesseln sollte. [...] ... und insgeheim verstrickte ich mich in die Fesseln des Genusses und ließ mich mit schmerzbringenden Banden umgarnen, um dann gepeitscht zu werden von den glühenden Eisenruten der steten Eifersucht, des Argwohns, der Furcht, des Zorns und des Zwistes.

— Aurelius Augustinus, *Die Bekenntnisse des heiligen Augustinus*<sup>21</sup>

Ich liebe Dich bis zu dem Grad  
des stillsten täglichen Bedürfnisses ...

— Elizabeth Barrett Browning

---

<sup>21</sup> Drittes Buch, erstes Kapitel. Übersetzt von Otto F. Lachmann

*S* anchmal verwechseln wir Liebe damit, einen sicheren Hafen im Sturm unserer eigenen Bedürftigkeit zu finden. Wir mögen Liebe mit Dramatik gleichsetzen – mit einer Beziehung, die gleichzeitig von Sprunghaftigkeit, Heißblütigkeit, Explosivität, Anklammern, Ungewissheit, Angst und Begehren geprägt ist. Die Intensität der Dramatik kann den Eindruck entstehen lassen, wir würden zutiefst und anhaltend lieben. Dramatisches Begehren kann mit Mitleid mit jemandem verwechselt werden, mit sexueller Begehrlichkeit oder mit der Verheißung von Rettung. Wir mögen so sehr von Einsamkeit geplagt sein, dass wir denken, derjenige, der uns daraus errettet, wäre der, den wir lieben.

Am Rande sei bemerkt: Es gibt viele Formen von Einsamkeit. Zwei stehen im Vordergrund: Wir können einsam sein, weil es uns an Gesellschaft oder Verbindung mangelt. Dies ist auf Langeweile beruhende Einsamkeit. Wir können auch einsam sein, weil wir jemanden, der uns überaus wichtig ist, vermissen oder Angst haben, ihn zu verlieren. Dies ist auf Angst beruhende Einsamkeit. Wir haben das Gefühl, in etwas zu versinken, das sich wie eine unheilbare Machtlosigkeit anfühlt. Unsere Sicherheit und Geborgenheit ist an jemanden gebunden, der uns so viel bedeutet, dass wir ohne diesen Menschen keine Identität besitzen.

Diese Einsamkeit der Verlassenheit ist für Wesen wie uns die Alternative, die uns am meisten Angst macht, da wir so leidenschaftlich eigenständig sein wollen, aber so dringend einer fürsorglichen Beziehung bedürfen. Die Praxis, unsere Blöße wirklich zu akzeptieren, also uns ihr direkt zu stellen und sie uns ganz zu eigen zu machen, kann uns helfen, sie zu überleben. Anstatt zu versuchen, Kontrolle über sie zu gewinnen oder sie aufzulösen, wird dieses Akzeptieren unserer Einsamkeit dann zu einer Ermächtigung. Unsere Praxis des Annehmens, unser Ja zur Einsamkeit, ist unsere Zuflucht und unser Schutz.

Auf Angst beruhende Einsamkeit kann unser Ichgefühl schmälern oder zerstören. Über die Vorstellung nachzudenken, dass wir vielleicht in Wirklichkeit ein Niemand sind, keine echte Identität oder wie auch immer geartete Substanz besitzen, ist erschreckend. Unsere Angst, ein Niemand zu sein, führt dazu, dass wir in allen unseren Lebensbereichen die Kontrolle übernehmen wollen. Wir glauben, wenn wir die Kontrolle besitzen, seien wir bestimmt jemand. Aber eines Tages realisieren wir vielleicht, dass die Kontrolle alles ist, was unsere Identität ausmacht. Also stehen wir wieder am Anfang, wo alles begonnen hat: Nicht-Ich, wie es Buddha fortwährend verkündet hat. In diesem Nicht-Ich als einem inneren Raum zu ruhen, anstatt sich aus ihm heraus in Kontrolle zu flüchten, ist die Freiheit von Angst.

Wir verwenden in diesem Abschnitt das Wort *Liebe*. Von Bedürftigkeit angetriebene Liebe ist eigentlich keine Liebe, sondern eine Dramatisierung derselben. In diesem Kontext von Bedürftigkeit ist eine wechselseitige Erfahrung von Sicherheit und Geborgenheit unmöglich, selbst wenn eine gewisse Zuneigung zum Ausdruck gebracht wird. Von Bedürftigkeit angetriebene Liebe ist wie Zucker; sie ist Nahrung, tut uns aber nicht gut.

In der gesunden Eltern-Kind-Beziehung geht es um Bedürfnisse und deren Befriedigung. Dieser Kombination wohnt eine universelle Annahme inne: Unsere Eltern lieben uns und wir lieben sie. Von unseren ersten Tagen an assoziieren wir Bedürfnisbefriedigung mit Liebe, ob sie nun tatsächlich zusammen auftreten oder nicht. Wird in einer erwachsenen Beziehung eines unserer Bedürfnisse befriedigt, glauben wir vielleicht, dies wäre alles, was nötig ist, damit auch Liebe vorhanden ist. Wir brauchten unsere Eltern und konnten nicht immer zwischen Brauchen und Lieben unterscheiden. Vielleicht halten wir Bedürftigkeit immer noch fälschlicherweise für Liebe.



Wurde uns Liebe in einem häuslichen Umfeld gezeigt, das voller Chaos und Aufruhr war, dann ist es höchstwahrscheinlich so, dass wir darauf programmiert sind, Liebe mit dramatischen Exzessen zu assoziieren. Diese Fehlprogrammierung lässt uns nur von Dramatik triefende Liebe authentisch erscheinen. Intellektuell gesehen wissen wir, dass das nicht stimmt, aber dieses Wissen befreit unseren Körper nicht von seinem emotionalen Irrtum. Die Gleichsetzung von Liebe und Stress ist tief in unserer Psyche und unseren Zellen verankert. *Tief* bedeutet hier, so fest in uns verdrahtet, dass sie schwer aufzugeben ist. Was man uns einmal gelehrt hat, kann leicht wieder gelernt werden; das aufzulösen, worin wir konditioniert worden sind, erfordert lange harte Arbeit. Unbewusste Programmierungen laufen in unserem Körper-Geist weiter. Ihre sogartigen Unterströmungen wirken sich auf unsere Entscheidungen und Verhaltensweisen aus, bis wir uns dessen bewusst werden und Schritte unternehmen, um uns von ihnen zu lösen. Die Praktiken im vorangegangenen Kapitel haben uns dabei geholfen, neue neuronale Bahnen anzulegen, die zu solch einer gesunden Lösung führen.

Bedürftigkeit gedeiht auf verinnerlichten Überzeugungen aus der Kindheit, die sich wie Urteilssprüche ohne Aussicht auf eine Revision anfühlen. Hier einige Beispiele dafür: „Ich spiele keine Rolle.“ – „Ich bin unsichtbar.“ – „Mit mir stimmt etwas nicht und ich weiß nicht, was es ist, aber alle anderen wissen es und es lässt sich nicht beheben.“ Immer wenn wir von einem Bedürfnis besessen sind, wenn es sich unnachgiebig und schwer auszuräumen anfühlt, wenn wir uns ihm gegenüber hilflos fühlen, geht es gewöhnlich um etwas Unbewältigtes aus der Kindheit.

Als Kinder mussten wir oft mit den ungelösten Problemen unserer Eltern umgehen, die sie uns untergeschoben haben. Da wir damals noch keine Grenzen hatten, konnten wir nicht unterscheiden zwischen dem, was von ihnen und was von uns stammte. Das magische Denken unserer Kindheit ließ es angebracht

erscheinen, dass wir uns für das Wohl unserer Eltern verantwortlich fühlten, denn wir waren nicht in der Lage, das zu tun, was ein gesundes Ego tut, nämlich ihre Konflikte von unseren eigenen zu trennen.

Die vertrauten Botschaften von unseren Eltern können es so aussehen lassen, als hätten wir eine echte Bindung zu einem Partner, wenn wir doch nur unsere Vergangenheit mit ihm oder ihr wiederholen. Dies ist ein heimtückischer Effekt von verinnerlichten Überzeugungen. Oftmals bleiben wir nur deshalb in einer Beziehung, weil sie die Beziehung mit unseren Eltern oder die Urteilsprüche unserer Eltern über uns reproduziert.

Die Ereignisse in der Kindheit wirken auf uns ein wie ein Hammer, der eine Glocke anschlägt. Die Schwingung kann ein Leben lang andauern, je nachdem, wie stark wir angeschlagen worden sind. Wir tragen weder eine Verantwortung für das Anschlagen noch gänzlich für die Entscheidungen, die wir aufgrund der anhaltenden Schwingung in unserem Körper und Geist treffen. Aber wir sind verantwortlich für die daraus erfolgenden Entscheidungen, die wir treffen.

Wenn unser spirituelles Bewusstsein reift, wird Zufriedenheit wertvoller als Belohnung. Wir ziehen meditative Elemente dem theatralischen Ausagieren vor. Unser Glück liegt mehr in dem Gleichmut von „grünen Weiden und stillen Gewässern“ als im Stress andauernder Turbulenzen.

Wenn wir mit Dramatik aufgewachsen sind, kann eine solche Gelassenheit langweilig und unattraktiv wirken. Vielleicht wissen wir nicht einmal, was Gelassenheit ist und wie gut sie sich anfühlt, da alles, dem wir ausgesetzt waren, der auf ständigem Aufruhr basierende Stress war, ohne Vorhersehbarkeit oder Sicherheit. Vielleicht glauben wir, dass Liebe in einer erwachsenen Beziehung so sein sollte, weil es eben die Form war, wie sie sich in dem Haus von denen, die uns sicherlich geliebt haben, abspielte.

## EINE FRUSTRIERENDE SUCHE

Die natürliche Abfolge besteht darin, ein Bedürfnis zu empfinden und danach zu streben, es zu befriedigen. Ein *Bedürfnis* wird als Bedarf nach etwas, das nötig oder nützlich ist, definiert. Ein Bedürfnis endet, wenn es erfüllt ist, und das Ergebnis ist Zufriedenheit. Zum Beispiel bin ich am Mittag hungrig. Ich muss etwas essen. Ein Restaurant ist geschlossen und so gehe ich zu einem anderen. Wenn ich dort zu Mittag gegessen habe, bin ich nicht mehr hungrig und fühle mich befriedigt:

Bedürfnis → Erfüllung → Befriedigung

oder

Bedürfnis → nicht erfüllt → woanders suchen → Befriedigung

Manchmal empfinden wir jedoch nicht einfach ein Bedürfnis, sondern Bedürftigkeit. Bedürftigkeit ist ein Verlangen, das nicht befriedigt werden kann. Sie endet nicht in Zufriedenheit wie ein normales Bedürfnis. Im Grunde endet sie überhaupt nicht, selbst wenn alle Elemente gegeben sind, die sie normalerweise befriedigen würde.

Ein wahres Bedürfnis richtet sich auf etwas außerhalb von uns selbst. Bedürftigkeit ist ein Anzeichen dafür, dass wir *uns selbst* brauchen – gewöhnlich, um uns einen der Fünf Aspekte zu geben.

Ein gewöhnliches Bedürfnis ist ein Verlangen, das vielleicht an uns nagt und befriedigt werden will. Bedürftigkeit ist eine Form von Qual, weil sie sich endlos anfühlt. Damit habe ich nachts Hunger auf eine Kleinigkeit, aber wenn ich sie esse, fühle ich mich dennoch nicht befriedigt. Vier Haferkekse befriedigen einen wirklichen Hunger, aber ich suche noch immer nach einer

## 5

# GESUNDE SEXUALITÄT

In genau diesem Geist von Feier, Dankbarkeit und Freude  
ist wahre Reinheit zu finden.

— Thomas Merton

Unsere Psyche umfasst verschiedene Facetten oder Dimensionen. Einige Beispiele aus dieser Konfiguration von Elementen sind persönliche Macht, Intimität, Gefühle, Sexualität, Intellekt und Spiritualität. Sie alle geschehen auf verkörperte Weise und interagieren miteinander, sind also keine Teile oder Kategorien. Wären sie das und würden sie nicht miteinander interagieren, dann wären wir keine ganzen Menschen. So ist beispielsweise unsere Sexualität die Erfahrung eines ganzen Menschen und nicht nur eine genitale Empfindung. Unsere Spiritualität ist ein Engagement, das die ganze Person betrifft, und nicht nur Kerzen und Räucherstäbchen.

Jede unserer Facetten erfordert jedoch drei Formen von Unterstützung, wenn sie sich zu ihrem vollen Potenzial entwickeln soll. Die erste ergibt sich aus der vollen Nutzung unserer körperlichen und geistigen Kräfte, um Informationen zu sammeln und förderliche Gewohnheiten anzunehmen. Wir müssen zum Beispiel lernen, wie wir unseren Geist nutzen können, um richtige Urteile zu fällen und gesund zu essen, damit wir einen gesunden Körper bekommen.

Die zweite Art der Unterstützung kommt aus unserer Sozialisation. Anfangs findet Sozialisation zu Hause und in der Schule statt. Dort lernen wir, dass sich jeder Bereich am besten innerhalb gesunder Grenzen öffnet, die andere berücksichtigen. So lernen wir beispielsweise im Kindergarten, dass Zorn zwar manchmal berechtigt, es aber nicht angemessen ist, ihn dadurch zu zeigen, dass wir jemanden schlagen.

Die ersten beiden Arten der Unterstützung liegen in unseren Händen – mit Hilfe von anderen. Die dritte Art liegt in den Händen unserer ursprünglichen Betreuer: Das ist die Unterstützung, die daraus erwächst, dass man gehalten und umarmt wird. Wir brauchen die Einstimmung auf unsere Gefühle und alle Dimensionen unseres sich entwickelnden Ichs. Das geschieht in einer tragenden Umgebung. Wie im vorausgegangenen Kapitel erwähnt, ist eine tragende Umgebung ein auffangender Raum oder eine tragende Gruppe, die uns so akzeptiert, wie wir sind, und sich auf unsere Gefühle einstimmt. Wenn wir zum Beispiel zu Hause Zorn zum Ausdruck bringen, könnten unsere Eltern Raum dafür schaffen und ihn mit den Fünf Aspekten umgeben. Sie könnten unsere Gefühle als berechtigt verstehen und uns Formen zeigen, wie wir sie zum Ausdruck bringen, sodass sie sowohl für uns als auch für andere sicher sind.

Wir werden also mit Fähigkeiten geboren, die in einer Welt fürsorglicher Verbindungen aufblühen. Es ist letztlich Liebe, die unsere volle menschliche Kraft freisetzt und uns zeigt, wie wir diese Fähigkeiten am besten zu unserem Vorteil nutzen können. Die folgende Analogie könnte vielleicht hilfreich sein: Unsere Fähigkeiten sind wie Software-Programme für einen Computer. Wir besitzen die Programm-CD, aber das Programm muss auf die richtige Weise installiert werden, damit es funktioniert. Persönliche Arbeit, Sozialisation und Einstimmung können helfen, ein Programm wie etwa Sexualität richtig zu installieren.

Das hätte bedeuten müssen, dass es uns immer erlaubt war und wir sogar dazu ermutigt wurden, als junge Menschen zu Hause Fragen zum Sex zu stellen. Man hätte uns außerdem gelehrt, dass es nichts Sündiges ist, sexuelle Bedürfnisse zu haben. Sexueller Missbrauch ist uns weder zu Hause noch anderswo widerfahren. Diese drei Voraussetzungen sind das Äquivalent zu einer tragenden Umgebung für die sexuelle Dimension in uns. Sie kann nur dann in gesunder Weise hervortreten, wenn sie auf intelligente Art erörtert wurde, in Sicherheit und Geborgenheit, ohne Unterdrückung, und als normal und etwas Wundervolles angesehen wurde.

Eine Familie, Schule, Gesellschaft oder Religion kann unsere Sexualität falsch installieren. Dann funktioniert diese Dimension unserer Persönlichkeit nicht auf gesunde Weise für uns. Wir wissen, dass mit ihr etwas nicht stimmt, wenn wir vor Sex Angst haben, nicht genug davon bekommen können, ihn nicht genießen können, uns sexuellem Verhalten hingeben, das nicht zu unserer sexuellen Reifung beiträgt, oder uns noch immer vorstellen, dass sexuelle Leistung oder Anziehung unseren Wert als Menschen bestimmen. Bei gesunder Sexualität kommt es auf die Kraft an, Intimität zu zeigen.

Für die meisten von uns, die in den 1950er- und 1960er-Jahren aufgewachsen sind, wurde die Sexualität nur selten in gesunder Weise installiert. Wo sie eine geschädigte Dimension unserer Psyche darstellt, wird es schwierig für uns, sie für unsere berechnete Lust, für gegenseitige Unterstützung in einer Beziehung oder für eine gesunde psychische oder spirituelle Entwicklung zu nutzen. Wenn Sex zu Hause nicht erwähnt wurde oder nicht darüber gesprochen werden durfte, wenn wir durch eine repressive Religion beeinflusst wurden, wenn wir in einer Familie oder Gesellschaft gelebt haben, die Vorurteile gegenüber jeglicher Form von sexueller Aktivität hatte, die nicht dem heterosexuellen Bild von Ehe entsprach, oder wenn unsere Sichtweise von

## ÜBUNG

### UNSERE SEXUALITÄT ACHTEN

Unsere Sexualität ist ein großer, aber empfindlicher Anteil unseres Seelenlebens. Wie auch unser Körper erfordert sie Pflege. Wir müssen uns um sie kümmern, da sie sonst verkümmert oder ihre Kapazität verliert, unserer Gesundheit, unserem Glück und persönlichem Wachstum zu dienen.

Unsere Arbeit als Erwachsene besteht darin, uns unsere Kindheit und Jugend anzuschauen und uns zu fragen, was uns geholfen hat, unsere Sexualität zu entwickeln, und was uns dabei geschadet hat. Dann müssen wir unseren sexuellen Stil im Einklang mit angemessenen Verhaltensweisen und Zielen umgestalten. Wir passen die Settings an, sodass unsere Psyche unserer Sexualität im bestmöglichen Interesse von uns selbst und anderen entgegenkommen kann.

Betrachten Sie die folgenden Eigenschaften bei der Überprüfung Ihrer Sexualität, um zu sehen, ob Sie Ihnen das gibt, was für Sie optimal ist:

- ✿ Ist meine Sexualität offen und verstärkt sie positive Verbindung?
- ✿ Wie stehe ich zu Sex ohne Beziehung?
- ✿ Ist mein Sexualleben anderen gegenüber respektvoll oder beutet es sie auf irgendeine Weise aus?
- ✿ Benutze ich Sex als Waffe oder einen Weg, um andere zu manipulieren?
- ✿ Wenn es mir an Zuneigung und Berührung in meinem Leben mangelt, ist es natürlich, körperliche Spannung zu spüren. Greife ich zur Entspannung auf Sex zurück?

- ✿ Schäme ich mich, Sex mit mir selbst zu haben?
- ✿ Kann ich befriedigenden Sex haben, ohne Drogen, Pornographie oder andere künstliche Stimulanzien zu benutzen?
- ✿ Fühle ich mich mit meiner sexuellen Orientierung wohl?
- ✿ Ist mein sexueller Stil zwanghaft oder süchtig geworden?
- ✿ Halte ich noch immer an puritanischen Vorstellungen fest?
- ✿ Kann ich intim sein, ohne unbedingt sexuell zu sein?
- ✿ Handle ich in Hinblick auf die Gesundheit verantwortungsvoll?
- ✿ Achtet mein Sexualverhalten die Grenzen und Vereinbarungen in meiner hauptsächlichen Beziehung?
- ✿ Kann ich Liebe durch Sex ausdrücken?
- ✿ Wie helfen mir meine Sexualität und mein Sexualverhalten, mit allem, was ich in mir habe, zu lieben?
- ✿ Ist Sex eine Quelle sowohl von Lust als auch von Freude?
- ✿ Basieren meine sexuellen Entscheidungen auf religiösen Lehren?

Sehe ich etwas anderes als den Geliebten,  
ist es keine Liebe, lediglich Leidenschaft.

— Rumi