

John Welwood

Bewusst lieben

Ein Weg des Erwachens



Aus dem Amerikanischen von Karin Petersen



arbor

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für Jennifer

© 1996 John Welwood

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with Harper Collins Publishers Inc., New York, N.Y.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Love and Awakening*.
Discovering the Sacred Path of Intimate Relationship

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2014

Titelfoto: © plainpicture/Katja Nitsche

Korrekturat: Richard Reschika

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter
www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-127-9

Inhalt

Einleitung	9
1 Wir brauchen eine neue Vision	17
Natürliche Präsenz 19 – Das Gold veredeln 23	
2 Liebe und Erwachen	27
Der Verlust des Seins: Den Palast verschließen 29 – Das falsche Selbst als Käfig der Seele 32 – Auf dem Grat 34	
Den Sprung wagen 36 – Durch Liebe reifen 38	
Gespräch: Auf dem Grat	40
3 Die Lage scheint aussichtslos	51
Unbewusste Identitäten 53 – Gefangen im Käfig 56	
Selbst/Andere-Konstruktionen 58 – Uns gegenseitig befreien 60	
Gespräch: Unbewusste Konstruktionen erkennen	63

4	Seelenarbeit und der heilige Kampf	71
	Seelenverbindung und Seele 72 – Würdige Gegner 77 Der heilige Kampf 78 – Weicher werden und Tapferkeit beweisen 82	
5	Den Feind überwinden	85
	Der innere Feind 86 – Das schlechte Selbst/das schlechte Andere 88 – Die Verantwortung für unser Erleben übernehmen 91 – Bewusstheit und liebende Güte entwickeln 92 – Über den Feind hinaus 97 –	
	Gespräch: Verantwortung für unser Erleben übernehmen	98
6	Das Prinzip der Koemergen	121
	Ein Boden, zwei Wege 122 – Koemergen 123 – Den echten Impuls freilegen 125 – Das heilige Verlangen neu entdecken 126 – In der Spannung zwischen entgegengesetzten Kräften stehen 128 – Mit Ängsten und Widerständen arbeiten 129 – Die vierfache Wahrheit 130	
	Gespräch: Mit der vierfachen Wahrheit arbeiten	133
7	Chaos und Neugeburt	141
	Emotionale Reaktionen erforschen 143 – Den gefühlten Sinn erforschen 144 – Am Rande des Abgrunds 145 – Verlorenes Sein zurückgewinnen 146 – Aufrichtig trauern und sehnen 148 – Die Fülle des Seins 149	

8 Aus Blei wird Gold	151
Negative Negativität 152 – Mit Negativität arbeiten 152	
Den Beziehungsschatten ans Licht bringen 155 – Ein schwaches Kettenglied in ein starkes verwandeln 156 – Lehrer füreinander sein 157	
9 Die Macht der Wahrheit	159
Dem Streit Einhalt gebieten 161 – Wahrheit als Selbstdarlegung 162 – Die wunden Punkte bloßlegen 166	
Vorwurfsfrei zuhören 168 – Wahrheit und heiliger Raum 170	
Gespräch: Ohne Vorwürfe zuhören – Die Wahrheit sagen und hören	171
10 Die innere Hochzeit	191
Die Essenz des Weiblichen und des Männlichen 193	
Die beiden Seiten echter Macht 195 – Verzerrte Prägungen 197 – Mit dem inneren Mann und der inneren Frau arbeiten 199 – Weisheit und kundige Mittel 201	
Gespräch: Beziehungen als äußerer Spiegel für die innere Hochzeit	202
11 Männer in Beziehungen	213
Die Dialektik der männlichen Entwicklung 214 – Ein anderes Heldentum 217 – Die Frau als Initiierende 219 – Emotionale Aufrichtigkeit und das Schwert der Unterscheidung 222 – Stärke und Weichheit ins Gleichgewicht bringen 226 – Ärger und Stärke 228	
Gespräch: Männer in ihren Beziehungen zu Frauen	234

12 Sosein und Magie	257
Was lieben wir an einem anderen Menschen wirklich? 258 – Einfach so 259 – Auf heiligen Boden zurückkehren 261	
13 Enttäuschung, Hingebung und erwachsen werden	263
Das Tor zur Hölle 264 – Gelegenheiten, erwachsen zu werden 265 – Zur Quelle zurückkehren 267 – Hingebung an die Geliebte 269 – Ein Bündnis von Kriegerern 270	
14 Der Krieger mit dem gebrochenen Herzen und die Erneuerung der Welt	271
Lernen, mit gebrochenem Herzen zu leben 273 – Uns auf den Weg machen 276	
Dank	279
Anmerkungen	281

Einleitung

Die meisten Menschen sind sich merkwürdigerweise darin einig, dass wir in der Lage sein sollten, eine beglückende und erfüllte Beziehung mit einem geliebten Menschen zu leben, auch wenn wir das niemals gelernt haben. Wir glauben, dass eine gute Beziehung vor allem davon abhängt, dass wir die richtige Person finden und das Richtige tun oder sagen. Oft sehen wir gar nicht, dass sich unsere Beziehung zu einem anderen Menschen unmittelbar daraus ergibt, wie wir uns auf uns selbst beziehen, dass unsere äußeren Beziehungen nichts als Erweiterungen unseres inneren Lebens sind und wir mit anderen nur so offen und präsent sein können, wie wir es mit uns selbst sind.

Vor etwa dreißig Jahren trat in Amerika die Frauenbewegung in Erscheinung. Frauen begannen, die alten Rollenvorbilder und Klischees, die sie in ihrer Entwicklung behinderten, in Frage zu stellen und damit einen tief greifenden Bewusstseinswandel einzuleiten. In jüngerer Zeit zeichnete sich auch eine Männerbewegung ab, die das alte orthodoxe Männerbild anzweifelte. Nachdem Männer und Frauen diese Themen jetzt getrennt erforscht haben, sind wir an einen Punkt angelangt, wo wir uns aus einer neuen Perspektive die Frage stellen können: Was ist ein Paar, ganz unabhängig von den alten Mythen und Klischees? Was – außer Kinder großzuziehen und ein gemütliches Zuhause zu schaffen – könnte Sinn und Zweck einer Beziehung von zwei Menschen ausmachen, die sich verbindlich auf ein gemeinsames Leben einlassen?

Was ist der tiefere Sinn des Zusammenseins von zwei Menschen, die sich lieben? Nachdem die alten sozialen Aufträge weitgehend in den Hintergrund getreten sind und der romantische Traum vom glücklichen Zusammenleben bis ans Lebensende sich nicht erfüllt hat, ist es am Ende des Jahrtausends an der Zeit, dass unser Bewusstsein für das sinnvolle Zusammenleben als Paar zu neuer Tiefe und Reife gelangt. *Die Zeit ist reif für eine Bewusstseinsweiterung von Paaren.*¹

Die immer kritischer werdende Lage unseres Planeten und seiner Bewohner fordert uns auf, aufzuwachen, unsere Lebensweise neu zu überdenken und uns auf eine umfassendere, heilige Sicht vom menschlichen Leben zuzubewegen. Während sich zu dieser Form der Selbsterforschung früher meistens nur spirituelle Adepten berufen fühlten, die der Welt oft entsagten, um sich der Suche nach der Wahrheit zu widmen, können wir uns den Luxus einer Spiritualität, die vom „realen Leben“ abgespalten ist, heute nicht länger leisten. In dieser Zeit, in der unsere Welt und unsere Menschlichkeit wachsenden Risiken ausgesetzt sind, brauchen wir eine neue, geerdete Spiritualität, die aus den Herausforderungen unseres täglichen Lebens erwächst und sich an diese wendet. Wir brauchen eine Spiritualität, die in unserem Alltag verwurzelt ist und unsere Lebensqualität auf diesem Planeten wandeln kann, indem sie sich völlig dem Hier und Jetzt widmet. Glücklicherweise haben wir ein äußerst wirkungsvolles Instrument zur Hand, um diese Art Weisheit zu entwickeln – unsere intimen Beziehungen zu den Menschen, die wir lieben.

Doch wir müssen auch unsere Beziehungen selbst dringend überprüfen. Da die alten Gründe für eine Ehe nicht länger zwingend sind, viele Familien zerbrechen und Paare mit sämtlichen Lebenshintergründen es schwierig finden, ein gemeinsames Leben aufzubauen, müssen wir den Sinn und Zweck von intimen Beziehungen von Grund auf neu überdenken. Wir brauchen ein neues Verständnis davon, was eine Beziehung wirklich bieten kann und was sie so schwierig macht. Und wir müssen begreifen lernen, dass diese Schwierigkeiten Stoff dafür sein können, uns selbst wirklich kennen zu lernen, und der Schlüssel

dafür, dass wir mit uns und anderen auf eine befriedigendere Weise verbunden sind. Diese Art von Liebe erfordert, was niemals zuvor voll erforscht oder formuliert worden ist: *eine heilige Psychologie der Paarbeziehung*.

Laut einer uralten Wahrheit, bekannt als „Gesetz der Trinität“, ist jede Beziehung eine Dreiheit: Sie besteht aus zwei Polen und einem übergreifenden Sinn oder einem versöhnlichen Prinzip, das sie zusammenhält. In früheren Zeit lieferten *äußere soziale Aufträge* dieses stabilisierende dritte Element: Indem sie der Familie und der Gesellschaft diene, hatte die Ehe eine klar definierte *Funktion*. Heute jedoch, wo die Ehe darauf beruht, dass zwei Menschen beieinander Lust, Wohlbefinden und die Befriedigung ihrer Bedürfnisse suchen – *subjektive Gefühlszustände*, die sich zwangsläufig verändern –, fehlt ihr ein entscheidendes verbindendes Element, vor allem in den unweigerlich eintretenden schmerzlichen und schwierigen Zeiten.

Sobald wir in unseren heutigen Beziehungen neben Pflicht und Lust nach einer tieferen Bedeutung und einem tieferen Sinn suchen, bewegen wir uns auf das Heilige zu, das wir definieren könnten als eine *tieferer Verbindung mit unserem wahren, essentiellen Wesenskern* jenseits all unserer Masken und Fassaden. Dieses Buch möchte zeigen, wie zwei Partner, die sich zusammenschließen, um sich für das Heilige in ihrem Leben zu öffnen und bewusst zu werden, eine bindende Kraft finden, welche für Richtung, Bedeutung und Sinn sorgt, die sich ein Leben lang beständig weiter entfalten.

Auch wenn eine Formulierung wie „bewusst werden für das Heilige“ esoterisch klingen mag, handelt es sich dabei um etwas ganz Gewöhnliches – gemeint ist nämlich lediglich, dass wir lernen, auf einer tieferen Ebene auf das einzugehen, was wir bereits erleben, und das zu schätzen, was wir *im Grunde bereits* sind. Wenn die schlechte Nachricht lautet, dass wir uns gegenseitig nur so weit kennen lernen und erkannt werden können, wie wir uns selbst kennen – und uns selbst kennen zu lernen kann eine lange und beschwerliche Reise sein –, ist die gute Nachricht, dass die Liebe uns hilft und dazu inspiriert, diese

tieferes Selbstkenntnis zu entwickeln. Die Art und Weise, wie wir uns auf einen geliebten Menschen beziehen, stellt – wie wir noch sehen werden – einen äußerst klaren und genauen Spiegel unserer Beziehung zu uns selbst dar. Aus diesem Grunde können Beziehungen uns mehr als jeder andere Aspekt des weltlichen Lebens helfen, uns selbst zu begegnen und uns schneller und gründlicher zu verstehen. In diesem Licht betrachtet wird die Liebe zu einem *Weg des Erwachens* – sie ruft uns aus dem Schlaf alter, unbewusster Muster in die Frische und Unmittelbarkeit eines Lebens, das stärker in der Gegenwart verwurzelt ist und in Einklang mit dem steht, was wir wirklich sind. Das ist die Quelle für eine tiefere Art von Glück, das weit über Lust und Wohlbefinden hinausgeht und die einzige wirkliche Basis für gesunde und erfüllende Beziehungen darstellt.

Das Buch *Bewusst lieben* entstand, wie bereits sein Vorgänger *Dem Herzen folgen*, aus meinem eigenen dringenden Bedürfnis heraus, Beziehungen anders zu leben. Als ich vor etwa zwanzig Jahren mit meinen Erkundungen begann, suchte ich vergeblich auf den Gebieten der Psychologie, Philosophie und Spiritualität des Ostens und Westens nach einer Lehre, die das subtile, vieldimensionale Spiel beleuchtet, das zwischen zwei Individuen stattfindet, von denen bereits jedes für sich eine mysteriöse Mischung aus Körper, Verstand, Seele und Geist darstellt. Allmählich erkannte ich, dass ich auf diesem Gebiet, das niemals zuvor vollständig erforscht oder formuliert worden war, meinen eigenen Weg finden und mein eigenes Verständnis entwickeln musste. Dieses Buch ist ein weiterer Schritt in diese Richtung und zeigt einen Weg auf, an Beziehungen heranzugehen, der sich von den augenblicklich praktizierten Methoden grundsätzlich unterscheidet. Die meisten konventionellen Strategien für Beziehungen konzentrieren sich auf Problemlösungen. Sie beschreiben Techniken, wie man besser kommunizieren, besseren Sex haben kann, seine Co-Abhängigkeit überwindet, sich streitet oder nicht streitet, mit Geschlechtsunterschieden umgeht oder eine Scheidung durchsteht. Natürlich können solche Techniken wertvoll sein. Aber die Einstellung „Wir kriegen das schon hin“ fördert auch eine

Geisteshaltung, die davon ausgeht, dass die Antworten auf unsere Probleme außerhalb von uns gefunden werden können – in irgendeiner Formel oder einem praktischen Vorgehen – statt in uns und unseren eigenen tiefsten Quellen. Das hindert uns, das umfassendere, heilige Potential der Liebe zu erkennen – dass sie uns nämlich herausfordert, eine tiefere Verbindung mit uns, unserem Partner oder unserer Partnerin und dem Leben als Ganzem einzugehen.

Am anderen Ende des Spektrums finden wir die „spirituellen“ oder vom New Age beeinflussten Ansätze, die uns hochfliegende Visionen bieten – die Angst loslassen, uns der Liebe hingeben, unser Herz öffnen, Gott im eigenen Partner sehen –, ohne sich jedoch den ganz realen psychologischen Schwierigkeiten zuzuwenden, die in Beziehungen ans Licht kommen. Hier wird das Heilige einem höheren Reich zugeordnet, zu dem wir nur Zugang erlangen, wenn wir die komplexen emotionalen Themen des wirklichen Lebens *transzendieren* oder *überwinden* – was ich als „spirituelle Umleitung“² bezeichne. Uns wird kein Weg und auch keine Methode angeboten, wie wir mit den Herausforderungen der Liebe arbeiten und ihr transformatives Potential entdecken könnten. Wo die konventionelle Herangehensweise nur Erde ohne Himmel ist, bewegt sich der Ansatz des New Age lediglich in himmlischen und nicht in irdischen Sphären.

In *Bewusst lieben* hingegen stelle ich einen integrierten psychospirituellen Ansatz vor, der sowohl eine umfassendere Vision als auch eine praktische Methode oder einen Weg bietet, diese Vision zu verwirklichen. In der ersten Hälfte des Buches wird gezeigt, *wie jedes psychologische Hindernis in einer Beziehung eine bestimmte seelische Chance darstellt*, wie dies nur wenige andere Bereiche unseres Lebens uns so tief greifend bieten. Wenn die Liebe uns öffnet, stoßen wir auch auf unsere Ängste und Widerstände, die bewirken, dass wir uns zusammenziehen und verschließen. Wenn wir unter dem Einfluss der Liebe weiter wachsen wollen, müssen wir lernen, mit dieser Spannung zwischen Expansion und Kontraktion umzugehen, die durch die Liebe verstärkt wird. Die ersten Kapitel (2 – 8) konzentrieren sich aus unterschiedlichen

Blickwinkeln auf dieses zentrale Thema, während die späteren Kapitel (9–14) sich direkter mit den Möglichkeiten zum Wachsen beschäftigen, die Beziehungen uns eröffnen.

Dieses Buch ist auch in seinem Aufbau einzigartig: Ich habe Erfahrungsdialoge aus Beziehungsworkshops eingefügt, um die grundlegenden Ideen aus den Kapiteln auf eine ganz praktische und persönliche Weise zu verdeutlichen. Diese Dialoge zeigen außerdem eine einfache, direkte Methode auf, wie wir uns direkt zum Kern dessen begeben können, womit wir in einer Beziehung zu kämpfen haben, und dadurch wacher für uns und unsere Partnerin oder unseren Partner werden. Diese Methode beruht auf einem umfassenderen Ansatz, den ich *Gegenwartszentrierte Psychotherapie* nenne und der Thema eines weiteren Buches sein wird.

Einige Punkte müssen hier besonders erwähnt werden: Während mein voriges Buch *Dem Herzen folgen* einen Überblick zum Thema „bewusste Beziehungen“ bietet und sich einem breiten Spektrum an Themen wie Leidenschaft, Hingabe, Verbindlichkeit, Ehe und Sexualität zuwendet, konzentriert sich *Bewusst lieben* vor allem auf Beziehungen als Möglichkeit, verloren gegangene Dimensionen unseres Seins zurückzugewinnen. Obwohl ich mich mit dieser Arbeit auf neues und anderes Gelände begeben habe, haben die beiden Bücher zwangsläufig bestimmte Themen gemeinsam. Sie sind so konzipiert, dass die Leserinnen und Leser des einen Buches feststellen werden, dass das andere Buch sie weiterbringt. In den Anmerkungen am Ende dieses Buches habe ich sowohl Querverbindungen zwischen den beiden Büchern hergestellt als auch detailliertere Erörterungen hinzugefügt, die vom Lesefluss des Textes ablenken würden. Die Beispiele, die ich aus meiner psychotherapeutischen Praxis hinzuziehe, sind nicht als klinische Untersuchungen gemeint, sondern als hoch konzentrierte, verdichtete Erfahrungen, die bestimmte Punkte verdeutlichen sollen. Ähnlich soll auch meine Darstellung der kindlichen Entwicklung keine umfassende Abhandlung dieses Themas sein, sondern nur bestimmte Schlüsselthemen klären, die hier wichtig sind.

Auch wenn diese Arbeit sich vor allem auf heterosexuelle Paare konzentriert, sollen gleichgeschlechtliche Partner damit nicht ausgeschlossen werden. Ich befasse mich vor allem mit heterosexuellen Beziehungen, weil hier mein persönliches Interesse und meine persönlichen Erfahrungen liegen, aber ich glaube, dass sich das meiste von dem, was ich hier bespreche, auch für gleichgeschlechtliche Paare als wichtig erweisen wird.

Die Ideen und Einsichten, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind nur für Beziehungen gedacht, in denen zwei Partner eine tiefe Verbindung miteinander eingehen sowie bereit sind, mit den Herausforderungen einer solchen Beziehung zu arbeiten und sich auf ihre Selbstentfaltung zu verpflichten. Dieses Material sollte nicht als Vorwand dafür dienen, in einer Beziehung zu bleiben, der diese Verbindlichkeit fehlt oder der es an Vertrauen und gutem Willen mangelt.

Mein größter Wunsch ist, dass *Bewusst lieben* Ihnen hilft, Ihre eigene, umfassendere Vision von intimen Beziehungen zu entwickeln und deren heiliges Potential zu entdecken. Es gibt keine Zeit zu verlieren. Die Erneuerung unserer Welt kann nur von Mensch zu Mensch beginnen.

1

Wir brauchen eine neue Vision



*Sein ist Präsenz. In dieser Erkenntnis
liegt Weisheit und Freiheit.*

H.L. POONJA

In jeder Beziehung kommt früher oder später die Frage auf: „Was tue ich hier eigentlich? Ist das alles die ganze Mühe wert?“ Solche Bedenken können sowohl in den ersten Wochen als auch nach Jahren oder Jahrzehnten des Zusammenseins auftauchen. Wenn eine Beziehung anfängt, mehr nach Arbeit als nach Vergnügen zu schmecken, stellen wir uns die Frage, ob wir auf dem richtigen Weg sind. Warum weitermachen, wenn die anfängliche freudige Aufregung verblasst ist oder wir uns gegenseitig immer wieder verletzen? Wenn die Nähe zu einem anderen Menschen Seiten von uns enthüllt, die wir uns lieber nicht anschauen möchten? Oder wenn wir anfangen, daran zu

zweifeln, dass wir imstande sind, mit einer anderen Person zusammenzuleben oder überhaupt einen Menschen Tag für Tag zu lieben?

Wenn wir uns heutzutage unseren Weg durch die Komplexitäten von Nähe bahnen, ist das, als hätten wir uns ohne Karte oder Kompass in der Wildnis verirrt. Einen Großteil der Zeit verbringen wir damit, die Wunden zu versorgen, die wir uns zugezogen haben, als wir blindlings durch das Unterholz stolperten. Aber auch wenn das Verbinden unserer Wunden kurzfristig Erleichterung bringt, bleibt das grundsätzliche Problem unbearbeitet: Wir können unseren Weg nicht finden, *weil wir nicht wissen, wohin wir gehen*. Es fällt uns so schwer, mit den Herausforderungen der Liebe umzugehen, weil wir kein klares Gespür mehr dafür haben, um was es in Beziehungen überhaupt geht. Viel dringender als eine schnelle Behebung oder vorübergehende Lösung unserer Probleme brauchen wir eine neue, richtungweisende Vision von Sinn und Zweck einer langfristigen Beziehung überhaupt.

Sämtliche großen Errungenschaften beruhen auf einem Zusammenspiel von Vision und Intention. Niemand – sei es eine Künstlerin, ein Bergsteiger, ein Yogi oder ein Unternehmer – kann ein langes, anstrengendes Projekt verfolgen, ohne eine Vision von dem zu haben, was sie oder er verwirklichen möchte. Eine Vision, verbunden mit der festen Absicht, sie zu verwirklichen, hilft uns, beharrlich zu bleiben angesichts der Hindernisse, die unweigerlich auftauchen werden. Und trotzdem gehen wir oft Beziehungen ein, ohne zu wissen, was wir wirklich wollen. Ohne Gespür dafür, was wir suchen, können wir nicht begreifen, warum es sinnvoll ist, mit den Schwierigkeiten zu arbeiten, denen wir auf dem Pfad der Liebe begegnen, und sind in Gefahr, unterwegs aufzugeben.

Natürliche Präsenz

Eine Möglichkeit, eine neue Vision von Beziehungen zu entwickeln, besteht darin, dass wir uns fragen, was wir an unserer Verbindung mit einem anderen Menschen am meisten schätzen. Wenn ich mit Paaren in Gruppen arbeite, beginne ich oft, indem ich sie auffordere, mir mitzuteilen, was sie am meisten genießen, wenn sie sich verlieben. Was ist daran so wunderbar? Was schätzen sie an dieser Erfahrung mehr als alles andere? Einige Antworten, die ich oft höre, lauten:

- Das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein
- Ein intensiveres Gefühl, ich selbst zu sein, der Mensch, der ich wirklich bin
- Eine neue Stärke und ein neuer Frieden
- Ein Gespür für den Zauber des Lebens
- Keine Angst mehr vor dem Unbekannten
- Eine fließende Verbundenheit
- Eine neue Akzeptanz für mich und alles, was mich umgibt
- Mehr körperliche und sinnliche Lebendigkeit
- Die Welt mit neuen Augen sehen
- Mich gesegnet fühlen
- Nach Hause kommen

Und wenn ich Menschen frage, welche positiven Eigenschaften die Liebe in ihnen anklingen lässt, nennen sie Wärme, Unschuld, Dankbarkeit, Leidenschaft, Freundlichkeit, Weite, ein Gefühl von Wirklichkeit, Vertrauen, Schönheit, Staunen, Offenheit, große Freude, Bestätigung, Fülle, Integrität, Macht.

All diese Äußerungen weisen in die gleiche Richtung. Wenn wir lieben, *werden wir präsenter*. Wir sind stärker mit uns und unserer Umwelt verbunden. In Augenblicken erhöhter Präsenz müssen wir uns nicht mehr beweisen. Etwas in uns entspannt sich. Unsere üblichen Sorgen und Zerstreuungen treten in den Hintergrund, wir fühlen uns wacher und lebendiger. Wir erleben, wie es ist, *einfach präsent zu sein, wir selbst zu sein*. Die Erfahrung, sich zu verlieben, ist so mächtig und bringt uns so viel neue Lebendigkeit, weil sie uns öffnet für unser umfassenderes Sein.

Als Substantiv kann das Wort *Sein* statisch oder abstrakt klingen. Aber wenn wir die Verbform nehmen – *sein* –, weist sie auf den lebendigen Prozess hin, der wir sind, ein unmittelbares In-die-Gegenwart-Kommen und uns dem zuwenden, was ist. Eine einfache Möglichkeit, eine Ahnung von Ihrem eigenen Sein zu bekommen, ist, sich beim Lesen dieses Textes zu fragen: „Wer nimmt diese Worte auf? Wer erlebt all dies in diesem Augenblick?“ Wenn Sie nicht versuchen, über eine Antwort nachzudenken, und direkt hineinschauen in die Person, die die Erfahrung macht, in das erlebende Bewusstsein selbst, finden Sie eine stille Präsenz, die weder Gestalt noch Form hat und sich nicht lokalisieren lässt. Diese namenlose, formlose Präsenz – in uns, um uns herum, hinter und zwischen all unseren einzelnen Gedanken und Erfahrungen – gilt in den großen spirituellen Traditionen als unsere wahre Natur, unser Zuhause, auch bekannt als unser höheres Selbst oder heiliger Geist.

Sein bedeutet im Fluss dieser Präsenz zu ruhen, die wach, offen und empfänglich für die Wirklichkeit ist und von dem christlichen Mystiker Meister Eckhart als „Fließen im Jetzt“ beschrieben wird. Diese dynamische, fließende Offenheit stellt einen *direkten* Kanal zum Kern des Lebens dar, im Gegensatz zu der *Indirektheit*, mit der wir uns gewöhnlich auf die Dinge beziehen – durch geistige Aktivität und emotionales Reagieren. Deswegen fühlt es sich an, als kämen wir nach Hause, wenn wir uns verlieben – diese Erfahrung hilft uns, in den Fluss des Seins zu steigen, der der einzige wahre und verlässliche Ruheplatz ist, den wir auf dieser Erde finden können.

Der tibetische Lehrer Chögyam Trungpa hat einen prägnanten Begriff für diese Qualität der offenen Präsenz gefunden, die unsere wahre Natur ist. Er bezeichnete sie als *grundlegendes Gutsein*.³ Auch wenn wir viel Zeit und Energie für den Versuch aufwenden, unseren Wert zu beweisen, birgt unser Wesen in Wirklichkeit bereits seinen eigenen, ihm innewohnenden bedingungslosen Wert.

Das soll nicht heißen, dass Menschen immer gut sind. Angesichts all des Übels, das menschliche Wesen in die Welt tragen, wäre das eine naive Einstellung. Unser bedingungsloser Wert liegt viel tiefer als unsere konditionierte Persönlichkeit und deren Verhalten, die immer eine Mischung aus positiven und negativen Tendenzen darstellen. Er beruht auf der grundlegenden Offenheit im Kern unseres Wesens, die uns ermöglicht, um unseren inneren Wert und den Wert der Welt um uns herum zu wissen. Unsere Fähigkeit zur offenen Präsenz ist nicht nur die Quelle dieses Wertes, sondern auch sämtlicher anderer menschlicher Qualitäten – Freude, Freundlichkeit, Mut, Lebendigkeit, Authentizität –, die wir so eindringlich erfahren, wenn wir lieben. Diese Eigenschaften sind die Würze des grundlegenden Gutseins, durch sie manifestiert diese sich in unserem Leben. Die Offenheit im Kern unseres Wesens ermöglicht uns, die Existenz selbst unter den schwierigsten Umständen als grundlegend gut zu erkennen. Sie erlaubt uns, den gewöhnlichen Zauber der Dinge, so wie sie sind, zu sehen. Aus dieser Perspektive ist sämtliches Übel in der Welt eine Folge dessen, dass wir diese Grundlage unserer Existenz nicht erkennen oder nicht auf sie vertrauen.

In Augenblicken, in denen wir unsere Lebendigkeit in ihrer Unmittelbarkeit und Köstlichkeit spüren, können wir diese heilsame Eigenschaft unserer Existenz direkt wahrnehmen. William Butler Yeats erfuhr das einmal sehr eindringlich, als er in einer gut besuchten Londoner Teestube saß. Er beschreibt dieses Erlebnis als einen segensreichen Augenblick von großer Einfachheit und Anmut, der seinen ganzen Körper erfasste:

*Aus dem Café schauend auf den Boulevard,
mein Körper in ein plötzlich Licht gebadet war.
Und eine endlos kurze Zeit
erfasste mich ein Glück, so groß und weit,
dass ich gesegnet war und segnen konnte.⁴*

Die Liebe macht möglich, dass wir uns in den gesegneten Fluss unseres Seins hineinentspannen. Deswegen ist sie für uns so wertvoll. Am meisten schätzen wir die Augenblicke mit unseren Geliebten, in denen wir *einfach zusammen sind*. Unsere tiefsten, intimsten Erlebnisse sind die, in denen wir einfach präsent sind – wir sind wir selbst und teilen diese unsere Fülle mit jemandem, den wir lieben. Dabei geht es weniger darum, *zusammen* zu sein, als darum, *zusammen zu sein*.

Unsere Kultur bringt uns vieles über das Haben und Tun bei, aber nur wenig über diese Art zu *sein*. Wenn wir eine Beziehung als etwas betrachten, das wir haben oder haben wollen, müssen wir auch daran festhalten. Dann wird eine Verbindung zwischen zwei Menschen zu einer Kiste mit Wänden, statt eine grenzenlose Weite zu sein. Gehen wir davon aus, dass eine Beziehung ein Tun ist, wird sie geschäftig und angestrengt, und das zerstört ihre Unmittelbarkeit und Spontaneität. Jenseits all dessen, was zwei Menschen gemeinsam *haben* oder *tun*, ist ihre tiefste Verbindung die Qualität des Seins, die sie in Gegenwart des anderen erfahren. Nur in diesen Augenblicken von Präsenz können wir unser Leben wirklich schätzen. Das, was wir am meisten genießen – das Liebesspiel, natürliche Schönheit, kreative Herausforderungen, Sport oder anstrengende körperliche Bewegung –, macht uns lebendig und bringt uns ganz ins Hier und Jetzt. Und wenn wir ganz in diesem Augenblick sind, bekommen wir einen Geschmack von unserer wahren Natur – die Qualität von offener Präsenz, die unser Zuhause und die Quelle sämtlicher Freude und Erfüllung ist.

Präsenz ist wie die Luft, die wir atmen – ganz wesentlich für unser Leben und doch so transparent und unfassbar, dass wir ihr nur selten Aufmerksamkeit schenken oder Wichtigkeit beimessen. Als Autor kann

ich leicht dahin kommen, mich auf die lohnenswerten Ergebnisse meiner Arbeit – das fertige Produkt – zu fixieren, und dann entgeht mir, dass ihr Wert für mich auch darin liegt, mir eine konzentrierte Präsenz zu erschließen, in der ich Zugang zu einem tieferen inneren Wissen gewinne. Wenn ich beim Schreiben diesen Fluss des Seins unbeachtet lasse, verliere ich meine Freude an dem Prozess und damit auch den Großteil meiner Effektivität. Wenn Sportler sich in Hoffnungen und Ängste über gewinnen oder verlieren verstricken, verlieren sie ihr Gleichgewicht und damit oft auch das Spiel. Ähnliches gilt auch für Liebende. Wenn ihnen die Anmut erhöhter Präsenz verloren geht und sie sich von den Zerstreuungen des Alltagslebens vereinnahmen lassen, beginnt die Freude an ihrem Zusammensein schnell zu verblassen.

Als Psychotherapeut habe ich festgestellt, dass verheiratete Paare diesen Schlüssel zum Schatz des Herzens – einfach präsent sein miteinander – oft ganz verloren haben. Vielleicht lieben sie sich wirklich aufrichtig, aber wenn sie auf dem Sofa in meiner Praxis nebeneinander sitzen, *sind sie nicht wirklich füreinander präsent*. Da äußere Umstände – die Geschäftigkeit ihres Lebens, der Druck, unter dem sie stehen – und innere Hindernisse – alte Glaubenssysteme über sich und den anderen, emotionale Reaktionen, Ängste und eingefahrene Verleugnungs- und Vermeidungsstrategien – sie voneinander trennen, haben sie den Kontakt zu der vibrierenden Lebendigkeit verloren, die sie ursprünglich zueinander hingezogen hat.

Das Gold veredeln

Wenn wir uns in einen anderen Menschen verlieben, erhaschen wir einen Blick auf das echte Gold, das im Kern unserer Menschlichkeit liegt. In den Anfangsstadien der Liebe treten aufgrund der erhöhten Präsenz, die wir im Zusammensein mit unserer Partnerin oder unserem Partner erleben, tiefe Seinsqualitäten wie Offenheit, Friede, Aufgeschlossenheit und große Freude völlig von selbst zu Tage und wir

sind bereit, uns noch tiefer auf diese wachsende Verbindung einzu-lassen, die so viel Segensreiches mit sich zu bringen scheint.

Im weiteren Verlauf der Beziehung jedoch wird es immer schwieriger, das Gold zu finden. Alte Persönlichkeitsstrukturen vermischen sich wie Eisenerz mit dem Gold und beginnen seinen Glanz zu trüben. Wenn wir wieder reines Gold gewinnen wollen, müssen wir uns einem Veredlungsprozess unterziehen – wir müssen uns unseren dunklen Seiten stellen und daran arbeiten. Tatsächlich müssen die Hindernisse, die wir innerlich gegen ein liebevolles Präsentsein errichten, hochkommen und durchgearbeitet werden, wenn wir uns von ihnen befreien wollen.

Wo der Beginn einer Liebe uns unsere wahre Natur erahnen lässt, stößt uns eine langfristige Beziehung auf sämtliche Hindernisse, die uns davon abhalten, bei uns zu bleiben, und damit auf all das, was es uns schwer macht, präsent, aufrichtig und wir selbst zu sein. Ich kenne kein Paar, das diese Vertreibung aus dem Paradies nicht an irgendeinem Punkt erlitten und den Kontakt mit der strahlenden Präsenz ihrer anfänglichen Begegnung, die sie so anziehend füreinander machte, verloren hat. Und trotzdem muss diese Entwicklung nicht problematisch sein, wenn wir sie als integralen Bestandteil des Weges eines Paares zu einer umfassenderen Ganzheit und einer reicheren, reiferen Liebe begreifen.

Die Sufis machen einen wichtigen Unterschied zwischen *Seinszuständen* – Qualitäten wie Friede, Freude, Vertrauen, innere Stärke oder Zuversicht, die sich, wenn wir uns verlieben, für kurze Zeit spontan zeigen – und *Wesensarten*, womit die gleichen Eigenschaften bezeichnet werden, wenn sie permanent in unser Leben integriert sind. Ist ein Seinszustand erst einmal verflogen, können wir ihn nicht einfach zurückrufen. Aber eine Eigenschaft, die zu unserer Wesensart geworden ist, steht uns immer zur Verfügung, wenn wir sie brauchen. Wenn Liebe und Präsenz in unserem Leben und unseren Beziehungen zur Wesensart werden, statt flüchtige Seinszustände zu bleiben, müssen wir begreifen, was wir anstellen, um diese Qualitäten zu trüben, und wie wir wieder Licht in die Dunkelheit bringen können. Das ist der Pfad der bewussten Beziehung.

Wenn zwei Partner, die sich tief miteinander verbunden fühlen, beschließen, mit den Hindernissen zu arbeiten, die zwischen ihnen auftauchen, vertieft sich dadurch sowohl die Verbindung zur eigenen Person als auch zum anderen, was beiden das Gefühl schenken kann, einen Pfad und eine Richtung im Leben zu haben. Lehnen sie es hingegen ab, sich den Schwierigkeiten in ihrer Beziehung zu stellen, entgeht ihnen die kostbare Gelegenheit, zuzulassen, dass das Feuer ihrer Liebe ihr Wesen veredelt und ihr inneres Gold schmiedet. Eine der Hauptsünden gegen die Liebe besteht nach dem Sufi-Meister Hazrat Inayat Khan darin, „vor den Sorgen, Schmerzen, Schwierigkeiten und Hindernissen zurückzuweichen, die uns auf dem Pfad der Liebe begegnen“.

Natürlich braucht es viel Mut und Beherztheit, um sich den Herausforderungen auf diesem Pfad zu stellen. Hier kommt einer Vision, die uns leitet, eine ganz wesentliche Bedeutung zu: Sie hilft den beiden Partnern, sich ein Herz zu fassen und ihre Kräfte zu sammeln, wenn sie sich verloren oder festgefahren fühlen. Das Wissen, dass ihr Zusammensein einem größeren Zweck dient, kann ein Paar selbst in schwierigsten Zeiten stützen – beide gehen davon aus, dass sie sich gegenseitig helfen, das Gold ihres innersten Wesens zu veredeln, indem sie an den Hindernissen auf dem Weg zu ihrer tiefsten Entfaltung arbeiten. Solch eine Vision kann ihnen helfen, gewöhnliche Widrigkeiten in das zu verwandeln, was der russische Lehrer Gurdjieff als „bewusstes Leiden“ bezeichnete – die Bereitschaft, den Schmerz über die inneren Hindernisse als Motivation für deren Überwindung zu benutzen.

In den heutigen schwierigen Zeiten, wo viele der traditionellen Bande, die Paare zusammenhalten, zerrissen sind, können Beziehungen nur gedeihen, wenn sie *unsere wahre Natur widerspiegeln und fördern*. Das ist die Art von Verbindung, nach der unser Herz sich wirklich sehnt. Möchten Sie wirklich eine Partnerschaft, die lediglich Ihre Persönlichkeit sowie Ihre Vorstellungen und Überzeugungen von sich widerspiegelt und fördert und damit all das, was Sie *glauben* zu sein? Eine solche Beziehung wäre unbewusst und beruhte darauf, dass wir die Seiten von uns, die unserem Selbstbild nicht entsprechen, ignorieren

und verleugnen. Eine bewusste Beziehung ruft Sie auf zu sein, wer Sie *wirklich* sind. Sie ist der Wahrheit geweiht und nicht der Jagd nach illusorischen Bildern. Beziehungen als ein Weg, der zwei Menschen helfen kann, Zugang zu den machtvollen Eigenschaften ihrer wahren Natur zu gewinnen – das ist die neue Vision, die unsere Zeit so dringend benötigt.

2

Liebe und Erwachen



Während die meisten von uns Beziehungen mehr oder weniger unbewusst eingehen – ohne zu begreifen, auf was wir uns da einlassen –, drängen die Herausforderungen, vor die eine echte Verbindung mit einem anderen Menschen uns stellt, uns unweigerlich, bewusster zu werden, uns selbst gründlicher zu erforschen und in unserem Leben mehr Intention, Mut und Wachheit zu entwickeln. Hermann Hesse hat darüber eine wunderschöne Geschichte geschrieben, in der die Anziehung, die ein Mann zu seiner Geliebten empfindet, ihn völlig wandelt, indem sie ihn zwingt, sich auf die Suche nach sich selbst und seinen wahren Zielen im Leben zu begeben.

Die Geschichte beginnt mit Anselm als kleinem Jungen, der von den Iris im Garten seiner Mutter ganz verzaubert ist, und endet damit, dass er sich als Erwachsener zu einer Frau namens Iris hingezogen fühlt, was sein ganzes Leben verändert. Beide Anziehungen – zur Blume und zu der Frau – dienen als Weg, der zu seiner eigenen Seele führt.

Aber wie die meisten von uns erkennt auch Anselm nicht, dass seine romantische Anziehung diesen tieferen Impuls birgt – sich mit dem zu verbinden, was in ihm selbst am wirklichsten ist.

Als Kind erfährt Anselm den Zauber des Lebendigseins am eindringlichsten, wenn er sich im Garten aufhält, mit Schmetterlingen und Kieselsteinen spricht, mit den Käfern und Eidechsen Freundschaft schließt und sich an den Iris erfreut:

Wenn er in ihren Kelch blickte und versunken diesem hellen träumerischen Pfad mit seinen Gedanken folgte, zwischen den gelben wunderlichen Gestäuden dem verdämmernden Blumeninnern entgegen, dann blickte seine Seele in das Tor, wo die Erscheinung zum Rätsel und das Sehen zum Ahnen wird ... und mit ihm glitt die ganze Welt leise, von Magie gezogen in den holden Schlund hinein und hinab, wo jede Erwartung zur Erfüllung und jede Ahnung Wahrheit werden musste.⁵

Durch Betrachtung der geheimen Schlußwinkel der Iris verbindet sich Anselm unwissentlich mit der Tiefe seiner eigenen Seele,⁶ eine innere Bewegung, die Mirra Alfassa, eine enge Gefährtin des indischen Weisen Aurobindo, mit folgenden Worten beschreibt:

Um die Seele zu finden, muss man von der Oberfläche zurücktreten, sich weit in sich zurückziehen und sich tief, tief versenken ... und dort findet man etwas, das glüht, das ruhig ist und reich, ganz unbewegt und erfüllt und unvergleichlich sanft – das ist die Seele.⁷

Durch diese Bewegung von der Oberfläche zur Tiefe wird die Quelle sämtlicher Erfüllung im Leben freigelegt – die grundlegende Lebendigkeit und Präsenz im Kern unseres Wesens, dessen große Schönheit von bestimmten Traditionen als „wunscherfüllendes Juwel“ oder „unendlich kostbares Juwel“ beschrieben wird. Wie Anselm kommen wir alle in diese Welt mit einem uns eigenen Strahlen, das von unserem

innersten Kern nach außen dringt. Wir werden in einen weitläufigen Palast voller Kräfte und Möglichkeiten hineingeboren; unser Sein birgt ein unendliches Potential. Unser tiefstes Inneres kann uns ein großes Spektrum an Hilfsquellen erschließen wie Stärke, Weisheit, Mitgefühl, Zärtlichkeit, Humor und Großzügigkeit. Das ist unser göttliches Geburtsrecht. Als Kinder haben die meisten von uns – wenn auch nur für kurze, lichte Augenblicke – eine Ahnung, dass wir hier als „ziehende Wolken voller Pracht und Herrlichkeit“ ankommen.

Der Verlust des Seins: Den Palast verschließen

Und doch werden wir auch in eine komplexe emotionale Welt hineingeboren – unsere Familie und Gesellschaft –, und zwar in einem Zustand völliger Verletzlichkeit. Wir brauchen die Erwachsenen nicht nur zur Erfüllung unserer grundlegenden körperlichen und emotionalen Bedürfnisse, sondern auch als Spiegel: Wir können klar gesehen werden, auf unsere Gefühle kann richtig eingegangen und unser Verhalten widerspiegelt werden. Dadurch wird uns geholfen, das Gutsein in unserem innersten Kern sowie unser Potential zu erkennen. Diese Spiegelung kann uns darin unterstützen, uns selbst kennen und schätzen zu lernen, und uns in unserer Entfaltung ermutigen. Denn auch wenn wir als Kinder unsere wahre Natur spüren mögen, fehlt uns die Fähigkeit, ihre Bedeutung voll zu erkennen oder zu begreifen und zu schätzen, dass wir genau diese Fülle, dieses Strahlen und diese Schönheit *sind*. Wir haben noch nicht die selbstreflektierende Bewusstheit entwickelt, mit deren Hilfe wir unser Wesen erfahren können.⁸

Leider können die meisten Eltern ihren Kindern nicht helfen, ihr tieferes Potential zu erkennen oder zu schätzen. Sie sehen ihre Kinder wie durch eine dunkle Glasscheibe, genauso, wie sie sich selbst sehen. Selbst liebevolle Eltern spiegeln ihre Kinder oft verzerrt, vor allem, wenn sie sie idealisieren oder verwöhnen. Ganz gleich, wie sehr unsere Eltern uns lieben, meistens sehen sie in uns *ihre Version* dessen, wer wir

sind, gespiegelt in der dunklen Glasscheibe ihrer eigenen Hoffnungen, Ängste, Erwartungen und unbefriedigten Bedürfnisse. Wir können ihnen deswegen keine Vorwürfe machen, denn wahrscheinlich sind auch sie nicht darin unterstützt worden, ihre eigene tiefere Natur zu erkennen oder zu schätzen. Sie konnten uns einfach nicht erkennen, weil sie sich selbst niemals klar gesehen haben. Noch konnten sie uns Gefühle, Bedürfnisse oder Empfindsamkeiten erlauben, die sie sich selbst nie zugestanden haben.

Das ist die schwierige Situation, mit der jedes Kind lernen muss zurechtzukommen. Auch wenn wir als Kinder die Spiegelung durch Erwachsene brauchen, um das ganze Spektrum unseres Erlebens akzeptieren und damit umgehen zu können, erhalten wir meistens nur einen ausschnittshaften, verzerrten oder überhaupt keinen Widerhall. Das bringt unsere tiefsten Ängste hoch – dass mit unserem Erleben etwas nicht stimmt, dass wir nicht genügen, nichts wert oder nicht akzeptabel sind oder überhaupt nicht wirklich existieren.

Wenn die Erwachsenenwelt – durch mangelndes Verstehen, Vernachlässigung oder direkten Missbrauch – es in unserer Kindheit versäumt, uns zu sehen oder zu schätzen, fühlen wir uns zutiefst verletzt. Unsere Seele erleidet eine Art Schock, der bewirkt, dass unser ursprünglich offenes Wesen sich verschließt. Emily Dickinson hat das in einem ihrer Gedichte beschrieben:

*Ein Schmerz, so durchdringend,
dass er das Sein verschlingt.⁹*

Manche von uns erleben diesen Schmerz als so heftig oder traumatisch, dass er droht, uns zu überwältigen, aus dem Gleichgewicht zu bringen oder die Sicherung unseres empfindsamen Nervensystems durchbrennen zu lassen. Also lernen wir, abzuschalten wie bei einem Kurzschluss oder uns zusammenzurollen und tot zu stellen. Bei anderen verläuft dieses Sich-Verschließen, weil wir nicht gesehen oder über längere Zeit nicht beachtet wurden, als allmählicher Prozess.

Unsere grundlegende Offenheit, die sich oft wie ein weicher Fleck im Kern unseres Wesens anfühlt, ist die Quelle von Liebe und vielen anderen wesentlichen menschlichen Qualitäten. Aber sie ist auch der Auslöser für heftige seelische Schmerzen in der Kindheit, mit denen wir reagieren, wenn wir nicht gesehen oder geschätzt werden. Um für diesen Schmerz, der unser Gleichgewicht bedroht, weniger empfindlich zu werden, lernen wir, uns körperlich und geistig zu verschließen. Das gibt uns ein Gefühl von Kontrolle und macht es uns möglich, uns an die veränderten familiären Umstände anzupassen und sie zu überleben. Ein Kind ist wie eine offene Hand, die sich allmählich schließt und zusammenballt.

Auch wenn das Ballen der Hand zu einer Faust eine richtige Reaktion auf unmittelbare Bedrohungen sein kann, wäre es natürlich unangemessen, unser ganzes restliches Leben lang so herumzulaufen. Doch genau das geschieht in unserer Psyche! Unsere erste Reaktion auf emotionalen Schmerz besteht darin, zurückzuzucken, was als solches nicht problematisch ist. Die Schwierigkeiten beginnen erst, wenn wir in diesem Zustand der Kontraktion verharren und uns damit identifizieren. Die verschlossene Faust fühlt sich sicherer an als die verletzte offene Hand. Dieses schützende Zusammenziehen entwickelt sich in unserem Körper und Geist zu einer Reihe von chronischen, rigiden Abwehrmechanismen, die uns von unseren Gefühlen abschneiden und uns in unserer Fähigkeit behindern, dem Leben frei und offen zu begegnen. Unser Versuch, den Schmerz abzuwehren, führt schließlich dazu, dass wir Nein zu uns selbst sagen. Auf diese Weise *fügen wir uns selbst die grundlegende Wunde zu, die uns unser ganzes restliches Leben lang zusetzen wird. Wir beginnen uns von unserem eigenen Wesen abzuschneiden.*

Indem wir uns so verschließen, versperren wir uns auch den Zugang zu den inneren Hilfsquellen, die wir brauchen, um den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Wenn wir zum Beispiel ständig versuchen, unserer Verletzlichkeit aus dem Weg zu gehen, entwickeln wir niemals genau die Eigenschaft, die uns helfen würde, mit unseren verletzlichen Gefühlen umzugehen – echten Mut. Auf ähnliche Weise

untergräbt unsere Abkehr vom Schmerz unsere Fähigkeit zum Mitgefühl, dem wirkungsvollsten Gegenmittel für menschliches Leid. Wenn wir den Zugang zu diesen inneren Hilfsquellen verlieren, entwickeln sich Löcher oder „tote Stellen“ in unserer Psyche – Bereiche, wo wir betäubt sind und die Kraft der Bewusstheit nicht mehr frei zirkulieren kann.

So sperren wir nach und nach die meisten Räume im „Palast unseres Wesens“ einen nach dem anderen zu. Der Palast schrumpft ständig weiter zusammen, bis wir eines Tages aufwachen und feststellen, dass wir in einer kleinen Einzimmerwohnung leben. Und so kommt auch für Hesses Helden Anselm, dessen Leben einmal erfüllt war vom Zauber der Freuden des Gartens, eine andere Zeit:

Alles war nicht mehr wie immer, und andere Dinge gingen den Knaben an, und mit der Mutter hatte er viel Streit. Er wusste selber nicht, was es war und warum ihm etwas wehtat und etwas immerfort ihn störte. Er sah nur, die Welt war verändert ... die bunten Steine um das Beet waren langweilig, und die Blumen stumm, und die Käfer hatte er auf Nadeln in einem Kasten stecken ... seine Seele hatte den langen, harten Umweg angetreten und die alten Freuden waren versiegt und verdorrt.¹⁰

Das falsche Selbst als Käfig der Seele

Der lange, harte Umweg der Seele beginnt in der Kindheit, wenn wir das unermessliche Potential unseres Wesens wegsperren und uns in einer winzigen Einzimmerwohnung einrichten. Dieser beschränkte Raum ist unser Ich oder die konditionierte Persönlichkeit,¹¹ die sich als Anpassungsstrategie an eine Welt entwickelt, welche uns offensichtlich nicht darin unterstützt, zu sein, wer wir wirklich sind. Unsere Persönlichkeit setzt sich aus zahlreichen verschiedenen Identitäten zusammen – festen Einstellungen zu uns –, mit denen wir bedrohliche Gefühle abwehren.

Um uns zum Beispiel vor der Angst zu schützen, niemand zu sein, können wir uns einreden, wir seien groß und stark. Wir sagen uns: „Das bin ich – ein Mensch, der keine Angst kennt und der mit allem klarkommt.“ Wenn wir nicht mit unserem Kummer oder unserer Traurigkeit umgehen können, entwickeln wir vielleicht eine Identität als „fröhlicher, optimistischer Mensch“, der über solche Gefühle erhaben ist. Wenn unser Bedürfnis nach Liebe enttäuscht wurde, können wir eine Fassade aufbauen und vorgeben, keinerlei Bedürfnisse zu haben. Allmählich fangen wir dann an zu glauben, dass wir *wirklich keine Liebe brauchen*. Solche Überzeugungen schaffen ein verzerrtes Bild der Realität, das einem Wachtraum oder einer Trance gleicht,¹² in dem oder der wir fortan leben. Emily Dickinson beschreibt diesen ganzen Ablauf von Ereignissen mit acht präzisen Zeilen:

*Ein Schmerz, so durchdringend,
dass er das Sein verschlingt,
den Abgrund zudeckt mit Verwirrung,
und die Erinnerung um ihn herum,
über und auf ihn treten kann.
So wie wir in einer Trance
ständig weitergehen, da wir mit offenen Augen
fallen würden, Stück für Stück.*¹³

Der Abgrund, von dem sie hier spricht, meint das Gefühl von innerer Leere, das sich einstellt, wenn wir nicht mehr mit unserem Wesen in Berührung sind. Als Kinder müssen wir diesen Abgrund mit Verwirrung vernebeln – mit Überzeugungen, Vorstellungen und Geschichten darüber, wer wir sind –, um uns von diesem schmerzlichen Verlust abzulenken, damit unser Geist „um ihn herum, über und auf ihn treten“ kann. Der „Jemand“, der wir uns vorstellen zu sein, ist ein falsches Selbst, das eine Form von Sicherheit und Kontrolle darstellt („So wie wir in einer Trance ständig weitergehen“), da es verheerend erscheint, wenn wir uns dem Verlust der Verbindung mit

unserem Wesen stellen müssten („da wir mit offenen Augen fallen würden, Stück für Stück“). So bietet uns unser falsches Selbst zumindest zeitweise einen bequemen, gemütlichen Kokon, in dem wir uns sicher fühlen.

Da das falsche Selbst jedoch aus erstarrten, verzerrten Selbstbildern besteht, ist es auch ein Seelenkäfig, der uns hindert, frei und aufgeschlossen zu leben und zu erfahren, wer wir wirklich sind. Unsere konditionierte Persönlichkeit birgt immer ein Gefühl von Unzulänglichkeit, das uns verfolgt. Wir spüren, dass wir irgendwie den Kontakt mit unserer Ganzheit und Tiefe sowie mit dem Sinn und Zauber des Lebens verloren haben.

Auf dem Grat

In der Geschichte von Hesse kommt eine Zeit, in der Anselm beginnt, ein falsches Selbst aufzubauen, um sich vor dem Schmerz über den Verlust seines eigenen Wesens zu schützen. Indem er sich ein verwegenes und weltliches Gehabe zulegt, wendet er sich von dem verzauerten Garten seiner Jugend ab, wo er sich einst in den Frieden und die Freude seiner Seele versenkte. Er beginnt im Kopf zu leben und wird schließlich ein bekannter Professor und Gelehrter. Als er sich seine Position erarbeitet hat, erkennt er jedoch, dass sein Leben flach, schal und freudlos geworden ist.

Genau das geschieht, wenn wir mit unserer Seele nicht mehr in Berührung sind. Um uns für den Verlust unseres Wesens zu entschädigen, versuchen wir unseren Wert durch Haben und Tun zu begründen: „Ich habe, also bin ich. Ich tue, also bin ich.“

Das ruft in uns ein tiefes Gefühl der Leere und Frustration hervor; ganz gleich, was wir alles zu tun haben, wir spüren doch, dass etwas fehlt. Schließlich stellen wir uns vor, dass unsere Leere gefüllt wird und alles wieder in Ordnung kommt, wenn wir einen Menschen finden, den wir lieben können.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von John Welwood

www.arbor-verlag.de/john-welwood

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de