

Sigrid & Günter Mühlen

Bausteine der Liebe

Kommunikation, Sexualität
und Spiritualität in der Paarbeziehung



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2012 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Titelfoto: © 2012 Eric Audras/PhotoAlto

Lektorat: Richard Reschika

Gestaltung Buchcover: Anke Brodersen

Gestaltung Buchinnenseiten: Susanne Jäger

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

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 978-3-86781-063-0

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11

I Aspekte einer lebendigen und glücklichen Paarbeziehung

Zeit	19
Perspektivenwechsel	26
Gleichgewicht der Kräfte	36
Eigenständigkeit	43
Vergangenes	48
Rhythmische Ordnungen	56
Achtsamkeit	63
Integration	67

II Bausteine der Liebe

1 Kommunikation oder die Kunst, herzoffen zu sprechen und Wesentliches miteinander zu teilen

Geburtsstunde unseres Paargesprächs	77
Unzureichende Kommunikation	80
Strukturiertes Paargespräch	85
Praxis des Paargesprächs	89
Konfliktfähigkeit	94
Emotion und Gefühl	97
Praktische Anregungen zum vertieften Kennenlernen	106

2 Sexualität oder die Kunst, sich bewusst zu berühren

Handlungsbedarf im Hause Mühlen	111
Das Dilemma in der herkömmlichen Sexualität	113
Erfüllende Sexualität	121
Der Energiefluss im weiblichen und männlichen Körper	133
Praktisches Umsetzen	136
TA-BU	139

3 Spiritualität oder die Kunst, miteinander zu schwingen und in andere Seinsbereiche vorzudringen

Pilgern als Paar	152
Visionen und Zukunftsperspektiven	156
Egostruktur und Wesenskern	159
Vom Außen zum Innen	165
Der gesunde Kern in mir	166
Der gesunde Kern in unserer Beziehung	167
Die Kraft der Rituale	168
Rituale zu besonderen Gelegenheiten	172
Alltagsrituale	177
Im Außen innere Räume erleben	180
Unsere lichtvollen Aspekte	187

Anhang

Kurzbiografien wichtiger Impulsgeber für dieses Buch	190
Literaturempfehlungen	192
Über die Autoren	194

*Gewidmet
unseren Lehrern
Puja und Raja,
die uns den Weg zur Liebe gezeigt haben,
und all den Menschen,
die durch ihr liebendes Vorbild täglich Herzen öffnen
und Seelen zum Klingen bringen.*

Vorwort

Die beiden Autoren sind selbst ein erfahrenes Paar: Sie leben seit vielen Jahren miteinander und sie arbeiten miteinander als Seminarleiter von Paargruppen und als Therapeuten von Paaren. Diese vielfältigen Erfahrungen fließen unmittelbar und ganz konkret in dieses Buch ein. Beim Lesen ist mir besonders aufgefallen: Sie haben dabei den Mut, so persönlich zu sein, wie ich es bisher noch bei keinem vergleichbaren Werk erlebt habe. Sie scheuen sich nicht, ihre eigenen Erfahrungen einzubringen, auch wenn sie in sehr intime Bereiche hineinreichen und sie dabei durchaus nicht immer nur „gut dastehen“, sondern Probleme sichtbar werden, mit denen sie selbst zu kämpfen hatten. Dies gibt dem Buch einen unübertrefflich authentischen Charakter und macht

sehr glaubwürdig, was man als eine Grundthese dieses Buches bezeichnen könnte: Glück in der Liebesbeziehung ist nicht von selbst zu haben, es kann nur in einem gemeinsamen Prozess mit beidseitigem ehrlichen und intensiven Engagement entstehen und aufrechterhalten werden. Dies hängt vor allem mit den Veränderungen zusammen, mit denen Paarbeziehungen in den letzten Jahrzehnten konfrontiert waren und welche die Autoren am Anfang des Buches kurz und treffend charakterisieren. Was sie in den drei darauffolgenden Hauptteilen an wichtigen Bausteinen zusammentragen, ergänzen sie immer wieder auch durch Anregungen zu vielfältig erprobten praktischen Übungen, die durchzuführen man schon beim bloßen Lesen richtig Lust bekommt. Meine Frau und ich haben davon schon selbst als Paar profitiert, an Paare weitergegeben und dabei sehr gute Erfahrungen gemacht. Wir wünschen den Leserinnen und Lesern viel Gewinn und auch Spaß bei der Lektüre!

Ammerbuch, im Dezember 2011

Hans Jellouschek

Einleitung

Wir haben unser Buch *Bausteine der Liebe* genannt, und suchen damit bewusst die Nähe zu dem Begriff „Bausteine des Lebens“. Mit Bausteinen des Lebens werden je nach Autor und Fachgebiet Zellen, Proteine, Moleküle, Gene oder Teilchen bezeichnet, grundlegende Elemente, aus denen lebendige Organismen aufgebaut sind. Dabei handelt es sich bei allen Erklärungsversuchen immer um eine Annäherung an die Wirklichkeit, da Leben in seiner Komplexität für den menschlichen Geist größtenteils unergündlich ist.

Bei dem Phänomen Liebe verlassen wir darüber hinaus gänzlich den materiellen Boden, und doch würde kaum jemand leugnen, dass es das Erleben der Liebe gibt. Liebe ist nicht in seine

Einzelteile zerlegbar, und doch besteht im Menschen der Wunsch, Erlebtes und damit auch die Liebe zu begreifen. Indem wir einzelne Facetten beschreiben und sie der Beobachtung zugänglich machen, beginnen wir Strukturen zu erkennen.

Wir begegnen der Liebe oder dem Fehlen von Liebe tagtäglich in unserem Alltag, ganz besonders in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen, und so erscheint es nur folgerichtig, die verschiedenen Faktoren zu untersuchen, die Liebe begünstigen oder zum Verschwinden bringen.

Um unseren Beobachtungen einen Rahmen zu geben, können wir die Bausteine der Liebe auch ganz konkret mit Baumaterial vergleichen.

So lassen sich mit (Bau)Steinen Zellen, aber auch Häuser und Wege bauen.

Es gibt bestimmte Steine für das Fundament, für die Bodenplatten, für Wände und Eckpfeiler. Daneben gibt es Freiräume und Aussparungen, die wir gewöhnlich nutzen, um hinaus oder hinein zu schauen, hinein oder hinaus zu gehen.

Ein Haus gibt Schutz vor Wind und Wetter, es bietet Rückzugsmöglichkeiten, es kann zu unserem Zuhause werden.

Mit Steinen lassen sich große Gebäude errichten, aber auch Mauern zwischen Menschen. Darum ist es wichtig, geeignete Steine an die gewünschte Stelle zu setzen und die „richtigen“ Pläne umzusetzen.

Um ein wetterfestes Haus zu bauen, braucht es ganz bestimmte, fundamentale Dinge.

Jede Beziehung, die fruchtbar sein soll, ob zu mir selbst oder zu einem anderen Menschen, braucht ebenfalls notwendige Voraussetzungen.

Bausteine werden auf einer Baustelle verwendet. Und oft ähnelt unser Leben einer solchen Baustelle. Wenn wir aber der Baumeister werden und den Überblick behalten (oder bekommen), wird unser Leben zu einem spannenden Abenteuer.

Mein Mann und ich haben erfahren, dass es bis zu einem gewissen Grad erlernbar ist, eine lebendige und glückliche Beziehung zu leben. Wir haben erlebt, dass Anfangsverliebtheit nicht

ausreicht, um dauerhaft zufrieden zu sein. Miteinander glücklich leben heißt, sich miteinander zu entwickeln. In der Entwicklung unserer Partnerschaft und in der Arbeit mit anderen Paaren stießen wir immer wieder auf drei entscheidende Eckpfeiler, die unser gemeinsames Leben beeinflussen.

Es sind Kommunikation, Sexualität und Spiritualität. Daneben gibt es wichtige Aspekte, die alle drei Bereiche durchziehen. In glücklichen Partnerschaften fanden wir immer wieder ähnliche Grundtendenzen und wir möchten sie in diesem Buch beschreiben.

Auch wir haben als Paar erst Wege zueinander finden müssen. Auch wir haben unsere jetzige Form der Paarkommunikation erst erlernt und uns in eine erfüllende Sexualität nach und nach hineinentwickelt. Heute erscheint uns das glückliche Zusammenleben recht mühelos und selbstverständlich, doch dem voran gingen Missverständnisse, Tränen und Wut. Auch davon wollen wir berichten.

Wenn wir von Bausteinen der Liebe sprechen, glauben wir an die Kraft zweier Menschen, ihr gemeinsames Leben in die Hand nehmen zu können, anzupacken und etwas Wunderbares zu gestalten. Aber Bausteine machen noch kein bewohnbares Haus oder keine gangbaren Wege. Sie sind Voraussetzung, um bauen zu können. Zuvor allerdings braucht es einen Planer, einen Statiker, ein Grundstück (manches davon wird uns geschenkt) und fleißige Arbeiter, die bereit sind, den Plan bei Wind und Wetter umzusetzen. Wir wünschen Ihnen dazu viel Durchhaltevermögen und den Glauben an die Schönheit Ihres Neu- oder Umbaus.

Alles, was wir in diesem Buch über Beziehung schreiben, fängt mit der Beziehung zu mir selbst an. Und deshalb ist dieses Paarbuch auch für (so genannte) Singles geschrieben.

Meine Beziehung zum anderen kann nur so gut sein wie die Beziehung zu mir selbst. Wenn ich meine Themen kenne, mich mit meinen Stärken und Schwächen beschäftige, fällt es mir leichter, sie auch vor meinem Partner einzugestehen.

Wenn ich nicht lerne, mit mir und meinem Körper sanft umzugehen, wenn es mir nicht gelingt, präsent im Augenblick zu

sein, wird es mir zu zweit nicht leichter fallen. Und wenn ich es nicht schaffe, in den Kontakt mit mir, der Natur oder der Stille einzutauchen, werden uns auch gemeinsam diese Dimensionen verschlossen bleiben.

Am Anfang steht, wie über der Tempelanlage von Delphi, immer zuerst das „Erkenne-dich-selbst“. Alles fängt bei mir, mit mir an. Und wir möchten Sie einladen, in diesem Buch auf eine innere Reise zu gehen.

Mein Mann und ich haben erlebt, dass jeder, der sich auf diese Reise gibt, in der Tiefe seiner selbst dem anderen begegnet. Das gegenseitige sich Mitteilen, das Teilen unserer Erlebnisweise mit dem anderen, weitet den Raum und öffnet Dimensionen, die uns zutiefst beglücken. Wir alle ahnen sie in uns und wir können den verschütteten Zugang wieder freilegen.

Vielleicht ähnelt es einer Pionierarbeit, die Mut und Entdeckerfreude braucht.

In früheren Zeiten sind die Menschen aufgebrochen, um fremde Kontinente zu entdecken. Columbus, Vasco da Gama oder Humboldt haben unerforschte Gebiete durchquert und Fremdartiges und Angsteinflößendes im Außen erlebt. Heute gilt es, die fremden Gebiete in uns selbst zu entdecken. Wenn wir uns heute unseren Schattenbereichen, dem Verdrängten und Verborgenen in uns stellen, brauchen wir dazu aber nicht weniger Mut als die Entdecker damals.

Vielleicht sollten wir öfter mal ein Buch über die Schwierigkeiten der alten Pioniere lesen, wenn uns Hoffnungslosigkeit oder Angst überfallen. Ob im Packeis oder in den Steppen der Mongolei, ob bei Bergexpeditionen oder Meereserforschungen, auch für die damaligen Pioniere traten Schwierigkeiten auf. Manche Forscher mussten sogar ihr Leben lassen.

Wir müssen uns vielleicht durch ein Gestrüpp von Unsicherheiten hindurchkämpfen, wir werden mit alten Wunden und Verletzungen konfrontiert, aber unser Leben werden wir nicht verlieren. Im Gegenteil, wir werden ein neues Lebensgefühl dazu gewinnen und während unserer „Expedition“ schon nach kurzer Zeit das Aufblitzen von etwas faszinierend Neuem erleben.

Wenn Sie das Glück haben, einen Partner an Ihrer Seite zu wissen, der ebenfalls bereit ist, diesen Weg nach innen zu gehen, und Sie sich dem anderen aus ganzem Herzen öffnen wollen, ergibt eins und eins mehr als zwei. Es entsteht eine Atmosphäre des Vertrauens, eine Verdichtung des Lebens und der Liebe, ein Raum, der jedes Denken und jeden Informationsaustausch bei Weitem übersteigt.

Gemeinsam sind Sie in der Lage, ein Fundament zu bauen, das Sie in die Innenräume Ihrer Seele führt.

Doch Sie können dieses Buch auch allein lesen und es als Expedition zu sich selbst begreifen. Ob allein oder zu zweit, der erste Weg führt immer zuerst in Ihr eigenes Zentrum.

*Was wir am Ende unseres Lebens
in Händen halten,
sind nicht unsere Leistungen und unsere Werke.
Wir werden uns zuerst und vor allem
der Frage stellen müssen,
wie viel wir geliebt haben.*

Willigis Jäger

I

Aspekte einer lebendigen und glücklichen Paarbeziehung

Noch als meine Eltern nach dem 2. Weltkrieg heirateten, galt es als selbstverständlich, ein Leben lang zusammenzubleiben. Lerneten ein Mann und eine Frau sich damals kennen – und sie waren sich sympathisch –, wurde in der Regel geheiratet. Die Rollen waren klar verteilt: Der Mann verdiente das Geld, die Frau war für Kinder, Küche und Kirche zuständig. Beide waren manchmal mehr aufeinander angewiesen, als dass sie sich liebten. Der Mann galt aus gesellschaftlicher Tradition heraus und wirtschaftlich bedingt als Oberhaupt der Familie, was sich bis in den Bereich der Sexualität auch in Gesetz und Rechtsprechung niederschlug. Man

denke nur an die ehelichen Pflichten, die Mann und Frau per Gesetz zum Geschlechtsverkehr verpflichteten.

Ende der 60er, verstärkt in den 70er und 80er Jahren des letzten Jahrhunderts wurden in Folge der 68er Bewegung zuerst autoritäre Strukturen und im Zuge der Frauenemanzipation die Vorherrschaft des Mannes allgemein in Frage gestellt und grundlegend verändert. Erst 1976 wurde in Deutschland die Gleichberechtigung zwischen Ehepartnern gesetzlich eingeführt und erst vor ein paar Jahren die Vergewaltigung in der Ehe als Straftatbestand in die Rechtsprechung aufgenommen und die „Eheliche Pflicht zum Geschlechtsverkehr“ abgeschafft.

Seither werden klare Rollenzuschreibungen immer weiter aufgeweicht; nichts ist mehr von Dauer, die Eltern gelten meist nicht mehr als Vorbild.

Die Ehe auf Lebenszeit ist eher eine Schreckensvision als ein nachahmenswertes Modell und die Trennungs- und Scheidungszahlen stiegen bis vor einigen Jahren rapide an. 1991 kamen auf 100 Eheschließungen 30 Scheidungen; 2003 waren es bereits 56 Scheidungen. Seitdem halten sich die Trennungen mehr oder weniger auf ähnlichem Niveau. Das Wort vom Lebensabschnittspartner als zeitgemäße Lebensform macht die Runde und viele Frustrierte und Verzagte ziehen das Single-Dasein einer ungewissen und unbefriedigenden Beziehungssituation vor.

Trotzdem oder vielleicht gerade deshalb blieb in vielen Köpfen und Herzen die Sehnsucht nach der einen Partnerin, die zu mir passt, oder nach dem Partner, der mich glücklich macht. Es wird gesucht, gefunden, wieder verworfen, wieder gesucht und verworfen. Wenn ich nur lange genug und an der richtigen Stelle suche, so glauben wir, dann muss ich doch irgendwann auf den passenden Partner stoßen.

Erst langsam, oft nach vielen gescheiterten Beziehungen oder in Ehekrisen, setzt sich die Erkenntnis durch, dass Auseinandersetzungen und Konflikte viel mit uns selbst (nicht im Sinne von Schuld) und nicht in erster Linie mit dem Partner zu tun haben.

Es ist möglich, an uns und der Beziehung zu arbeiten, bevor wir alles hinschmeißen oder bevor es zu spät ist.

Ich selbst kann viel dazu beitragen, dass ich mich in meiner Partnerschaft glücklich fühle (und meist damit auch der andere). Wir können günstigstenfalls gemeinsam an diesem Zustand arbeiten.

Aber was ist es eigentlich, was mich in einer Beziehung zufrieden oder sogar glücklich sein lässt? Dieser Frage wollen wir im Folgenden nachgehen.

Zeit

Damit eine Beziehung lebendig ist und wachsen kann, müssen beide Partner bereit sein, Zeit aufzuwenden: Zeit für einander, Zeit für Gemeinsames, Zeit für Gespräche, Zeit für das Austragen von Konflikten, Zeit für Zärtlichkeit und Sexualität, Zeit für Träume und Zukunftsperspektiven.

Das Wachsen einer guten Paarbeziehung steht und fällt mit der Zeit, die ich meiner Beziehung gebe, die ich bereit bin zu investieren.

Meist regt sich an dieser Stelle erheblicher Widerstand bei unseren Kursteilnehmern und vielleicht auch bei Ihnen als Leser. Wir stehen in vielfältigen Bezügen, die uns unseren Zeitrahmen vorzugeben scheinen. Da ist die berufliche Situation, die es uns unmöglich macht, regelmäßig Zeit miteinander zu verbringen. Da sind die Kinder, die unsere Zeit beanspruchen.

Manchmal gibt es eine kranke Mutter, die Pflege und Zuwendung braucht, bei anderen ist es ein intensives Hobby oder einfach die Müdigkeit, die nach einem extremen Arbeitstag das lebendige Miteinander verhindert.

Dies ist der Ist-Zustand, die Situation des modernen Menschen.

Die meisten Menschen heutzutage leiden unter Zeitnot. Dabei hat der Tag jedes Menschen 24 Stunden. Dieses Maß wird jedem gerecht zugeteilt. Und doch werden diese 24 Stunden subjektiv völlig unterschiedlich erlebt.

Im Folgenden möchte ich Sie einladen, das Zeitthema einmal von einer anderen Seite zu beleuchten.

Die Oberfläche verlassen

Stellen Sie sich vor, Sie würden als kleines Pünktchen, das keine Ausdehnung kennt (was praktisch nicht geht, weil auch ein Pünktchen einen Raum einnimmt), auf einer Oberfläche leben. Sie haben nur Länge und Breite zur Verfügung, Sie können nur vor- und zurückgehen, rechts oder links laufen. Die Oberfläche als Fläche kennt nur zwei Dimensionen. Es fehlt ihr an Tiefe.

An der Oberfläche leben heißt, auf einer zweidimensionalen Fläche leben. Wir sehen keine Möglichkeit der Ausdehnung, erkennen keine Möglichkeit, etwas anders zu machen. Wir sehen vielleicht die Erwartungen der Nachbarn, der Freunde, der Arbeitskollegen, der Verwandten und trauen uns nicht, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen, die den Rahmen sprengen würden.

Sobald wir aber die dritte Dimension, den Raum entdecken, können wir uns nach oben (oder unten) bewegen. Wir erkennen die Möglichkeiten einer Ausdehnung unseres Lebens und begnügen uns nicht mehr mit der Oberfläche. Die Folge davon ist, wir schauen mit einem gewissen Abstand auf die Dinge an der Oberfläche, sozusagen von oben herab.

Im Zusammenleben mit anderen Menschen hat diese Sichtweise den wunderbaren Effekt, dass wir uns – durch den Abstand, den wir gewonnen haben – nicht mehr mit den Dingen und Ereignissen, die an der Oberfläche stattfinden, identifizieren. Von einer höheren Warte aus betrachtet, werden wir ihnen eine andere Bedeutung beimessen. Von weiter oben betrachtet, sehen die Dinge kleiner aus. Eine Einladung Ihres Arbeitskollegen, die Sie nicht annehmen möchten, weil Ihnen die Art der Feier nicht entspricht, können Sie plötzlich, ohne den Einladenden zu brüskieren, freundlich ablehnen. Der Rasen, den Sie immer freitags mähen, das Auto, das Sie regelmäßig waschen, das Fenster, das Sie gerade putzen wollten, werden an Bedeutung verlieren und Ihnen freie Zeit ermöglichen, während ansonsten die Pflichterfüllung im Vordergrund stand. Sie müssen sich nicht mehr mit diesen Dingen identifizieren und Sie werden Ihr Glück und Ihre Zufriedenheit nicht davon abhängig machen.

Je größer der Abstand zwischen Ihnen und den Dingen ist, umso geringer wird ihre Bedeutung und umso größer Ihr Handlungsspielraum.

Sie können auch einen größeren Abstand zu Geschehnissen um sich herum entstehen lassen. Dies erweitert Ihre Entscheidungsfreiheit. Sie müssen nicht mehr in gewohnter Weise mit Ärger, Rückzug oder verbaler Attacke reagieren, wenn etwas anders läuft, als Sie es sich vorgestellt haben. Sobald Sie den kleinen Bezugsrahmen der Oberfläche verlassen, können Sie auch zwischen einem Menschen und seinem Verhalten differenzieren. Das Verhalten eines Menschen mögen Sie weiterhin als unangemessen betrachten, ohne jedoch den Menschen abqualifizieren zu müssen. Damit nehmen Sie ungeheuer viel Konfliktpotential aus einer Beziehung.

Wenn es Ihnen gelingt, im anderen eine tiefere Dimension zu erblicken, unterscheiden Sie zwischen einem Menschen und seinem Verhalten. Damit können Sie den Menschen um sich herum, besonders Ihrem Partner und Ihren Kindern, näher kommen, eine innere Verbindung herstellen und sich mit ihnen auf höherer Ebene treffen, unberührt von den Nichtigkeiten des Tagesgeschäftes.

Vielleicht wird eine Herzensverbindung erst möglich, wenn wir uns nicht mehr an der Oberfläche aufreiben und wund scheuern.

In den Dingen aufgehen

Schaue ich heute auf mein Leben als Mutter, Pflegemutter und Lehrerin zurück, also auf den Teil, der mir die Chance gab, mit Kindern zu leben, sehe ich rückblickend, dass ich bestimmte Dinge damals viel zu wichtig genommen habe.

Der Bau eines Hauses, das Putzen der Wohnung, die schmutzigen Schuhe der Kinder, der Lehrplan oder die Klassenarbeiten. All das hat mich von meinen und den mir anvertrauten Kindern entfernt. Es hat einen Abstand geschaffen zu ihren Herzen und ich kann jede Mutter/jeden Vater und jeden, der mit Kindern zu tun hat, nur ermutigen, auf das Wesentliche zu schauen – auf das, was das Wesen eines Kindes ausmacht.

Das gilt natürlich besonders auch für die Paarbeziehung. Tausend Kleinigkeiten (immer aus einer höheren Warte betrachtet) nehmen uns die Zeit, um innig mit dem anderen leben zu können. Wie viel scheinbar Wichtiges schieben wir vor. Mit wie viel Unnötigem vergeuden wir unsere Lebenszeit. Unsere Energie verpufft zwischen Einkaufen, Saubermachen, im Staustehen, elektronischem Spielzeug, Freizeitvergnügungen und Medienkonsum. Zudem häufen wir ständig mehr Dinge an und brauchen infolgedessen wieder mehr Zeit, um diese Dinge zu pflegen, zu warten, ihre Möglichkeiten auszuschöpfen usw.

Jedes neue Buch, das ich kaufe, will gelesen werden (auch dieses!). Je größer mein Haus und mein Besitz, umso mehr Zeit benötige ich, um alles instand zu halten. Je mehr Kleidung ich kaufe, umso mehr Zeit brauche ich, um sie zu pflegen.

Als Kind hat mich die biblische Aussage „Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in das Reich Gottes gelangt“ (Mt 19,24) traurig gestimmt, wollte ich selbst doch gerne reich werden. Auch die Aufforderung Jesu „Wenn du vollkommen sein willst, geh, verkauf deinen Besitz und gib das Geld den Armen, so wirst du einen bleibenden Schatz im Himmel haben...“ (Mt 19,21) klang für meine Kinderohren damals erschreckend.

Aber liegt nicht wirklich eine Gefahr in Wohlstand und Reichtum? Müssen wir nicht erst wieder Platz schaffen in unseren Wohnungen, Köpfen und Herzen, uns von vielen Dingen lösen, um wieder Zeit und Lebensfreude zu gewinnen?

Für viele macht es inzwischen keinen Sinn mehr, ein noch größeres Auto, ein noch neueres Handy zu kaufen oder noch mehr Hemden und Hosen in den Kleiderschrank zu hängen. Das Einkaufen in den Einkaufsparadiesen unserer Städte wird immer mehr zur Belastung und immer mehr Menschen erkennen, dass Konsumieren die innere Leere nicht füllen kann.

Für unser Paartheema ergeben sich ganz neue Zeitfenster für Gemeinsamkeit, wenn das Augenmerk vom Anhäufen und Konsumieren und den daraus resultierenden Zeitfressern genommen wird. Wie wäre es, wenn wir statt Gebrauchsanweisungen von Digitalkameras und Speichermedien zu lesen, statt Urlaubsfo-

tos zu sammeln und zu archivieren, Urlaubsbilder in uns sammeln, indem wir die Landschaften miteinander erleben und in uns wirken lassen. Damit möchte ich niemandem die Freude am Fotografieren nehmen. Fotos zu knipsen, Computer und andere Hilfsmittel des technischen Fortschritts zu benutzen ist an sich kein Fehler, aber es sollte uns nicht die Zeit rauben, sondern uns die Arbeit erleichtern und uns damit Zeit schenken.

Wenn ich bereit bin, die Oberfläche der Dinge zu verlassen, meine üblichen Tätigkeiten auf den Prüfstand zu stellen und sie gegebenenfalls zu verändern, entstehen neue Räume und für alles Wesentliche gibt es Zeit.

Außerdem: Die Zeit, die ich freiwillig der Entwicklung meiner Beziehung gebe, brauche ich an anderer Stelle nicht unfreiwillig hergeben für unfruchtbare Auseinandersetzungen, Dauerstreitthemen und die Folgen von Zerwürfnissen wie tagelanges Schweigen, spitze Bemerkungen, vergiftete Atmosphäre (jeder kann die Aufzählung persönlich für sich vervollständigen).

Fragen Sie sich einmal ganz ehrlich, wie viel Zeit Sie in Streiten investieren oder in das Beseitigen von Missverständnissen?

Zeit für mich/dich/uns

Ebenso wichtig wie Zeit für die Partnerschaft ist die Zeit für mich selbst. Wie umfänglich dieser Zeitrahmen sein sollte, hängt von dem jeweiligen Bedürfnis und der persönlichen Lebenssituation ab. Dies auszujustieren wäre zum Beispiel ein gutes Thema für ein Paargespräch, auf das wir ausführlich noch zu sprechen kommen.

Eine gute Beziehung braucht *zwei* Partner. Jeder sollte das Gefühl haben, dass seine Interessen wichtig genommen werden und er Zeit für sich beanspruchen kann.

Doch Leben verläuft nicht linear und nicht immer nach unseren Vorstellungen, deshalb kann es phasenweise passieren, dass höhere Anforderungen an uns und unseren Zeitrahmen gestellt werden. Plötzlich verlangt der Beruf mehr Aufmerksamkeit, ein Kind wird geboren oder stärkere persönliche Belastungen (Krankheit, Schicksalsschläge usw. erfordern einen erhöhten Einsatz.

Wenn beide Partner von der vorübergehenden Notwendigkeit überzeugt sind, wird sich diese Lebensphase auch gemeinsam schultern lassen, besonders dann, wenn an anderer Stelle nach einem Ausgleich gesucht wird. Mehr dazu im Kapitel „Balance“.

Wir sollten aber keinen belastenden Dauerzustand akzeptieren. Wenn eine Lebenssituation über einen längeren Zeitraum Kräfte zehrend wirkt, müssen wir gemeinsam nach Lösungen suchen, eventuell auch jemand Unbeteiligten einen Blick von außen darauf werfen lassen. Erfahrungsgemäß gibt es immer eine Lösung, wenn wir bereit sind, alte Denkschemen zu verlassen.



Wolfgang Steinmeyer

Von der Natur lernen

Wir können das Kapitel über die Zeit nicht abschließen, ohne auf eine Tugend einzugehen, die für jede Paarbeziehung von immenser Bedeutung ist: die Geduld. Geduld ist die Fähigkeit,

Prozesse abwarten zu können, ohne sie beschleunigen zu wollen. Die Natur kann uns an dieser Stelle eine wunderbare Lehrmeisterin sein. Allen Lebensvorgängen liegen Naturgesetze zugrunde, die ihre Zeit brauchen und sich rhythmisch wiederholen. Wenn Sie einen Samen in die Erde legen, wächst unter guten Bedingungen nach einiger Zeit ein grüner Trieb. Sie können das Wachstum allerdings nicht beschleunigen, indem Sie an dem kleinen Pflänzchen ziehen. Sie werden es dadurch nur entwurzeln oder abbrechen. Ebenso verhält es sich mit dem Wachstum in einer Paarbeziehung. Wenn Sie ungeduldig „Veränderungen“ einfordern, wird der andere sich unter Druck gesetzt fühlen, in alte Kindheitsmuster des Trotzes verfallen oder von Schuldgefühlen gelähmt werden. Sie können als Partner/Partnerin gute Bedingungen schaffen, Sie können ein günstiges Wachstumsklima herstellen, Sie können hegen und pflegen, aber beschleunigen können Sie nicht.

Dazu ein Gedicht von Rainer Maria Rilke aus den *Briefen an einen jungen Dichter* von 1903:

*Man muss den Dingen
die eigene, stille,
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann;
alles ist austragen –
und dann
gebären...*

*Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer kommen könnte.
Er kommt doch.*

*Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind,
als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit...*

*Man muss Geduld haben,
gegen das Ungelöste im Herzen,
und versuchen,
die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.*

*Es handelt sich darum,
alles zu leben.
Wenn man die Frage lebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fernen Tages
in die Antwort hinein.*

Perspektivenwechsel

Sowohl ich als auch du

Wir Menschen sind polar ausgerichtete Wesen, die inmitten einer polaren Welt leben.

Wir atmen ein *und* aus; wir nehmen Nahrung auf, wandeln sie um *und* geben die Reste wieder ab, wir wachen *und* schlafen; wir werden geboren *und* sterben. Kein Pol ist ohne den anderen möglich. Kein Pol besteht für sich allein. Alles zu seiner Zeit. Wir können nicht leben mit einem entweder Einatmen oder Ausatmen. Wir brauchen beides.

Im alltäglichen Leben vergessen wir dieses Lebensprinzip nur allzu gern. Oft denken wir, es gebe nur eine „richtige“ Meinung, ein richtiges Handeln, einen, der Recht hat. Und das bin natürlich – ich.

Als mein Mann und ich zusammenkamen, beschlossen wir: Er ist der Boss und ich bin die Chefin. Damit gaben wir der Möglichkeit Ausdruck, beide können prinzipiell die Richtung vorgeben. Manchmal nicht zur gleichen Zeit, aber im angemessenen Wechsel und je nach den persönlichen Stärken.

Zur Veranschaulichung diente mir oft die abgebildete Zeichnung. Mal sehe ich die junge Frau, mal die alte Hexe, je nach Blickwinkel und Ausrichtung meiner Sichtweise. Beide sind objektiv immer gleichzeitig da. Ich entscheide, was ich wahrnehme.



Vexierbild

Viel-leicht

Das Wörtchen „vielleicht“ beinhaltet, dass es so, aber auch anders sein könnte. Wenn wir diese Möglichkeit in Betracht ziehen, nehmen wir viel Schwere aus unserem Leben und es wird viel(es) leicht(er). Eine Fähigkeit glücklicher Paare ist es, anzunehmen, der andere könnte Recht haben. Sie erlauben sich, neben ihrer eigenen Sichtweise auch eine andere gelten zu lassen, und geben ihre starre Haltung auf. Damit gehen sie flexibel mit neuen Situationen um.

Vielleicht sieht mein Partner es anders als ich und es kann trotzdem stimmen (für ihn). Ich muss meine Sicht nicht aufgeben, manchmal können zwei Sichtweisen einfach nebeneinander stehen.

Manchmal sogar dann, wenn es um so genannte Fakten geht. Jeder, der schon einmal bei einem unerquicklichen Streit eines Paares dabei war, kennt dieses Peinlich-berührt-Sein. Beide Parteien steigern sich weiter in ihren Redefluss, meist geht es um recht belanglose Dinge: „Hatte der verstorbene Großvater nun hellbraune oder mittelblonde Haare?“ „Hat Tante Anni den Bruno gemeint, als sie sagte, dass er ein dämlicher Dickschädel sei?“ Wen interessiert diese Haarspalterei wirklich – außer scheinbar die zwei Beteiligten? Glauben wir wirklich, unsere Sicht auf die Welt, die uns umgibt, sei die einzig mögliche, die einzig richtige? Beobachtet man die Kommunikation von streitenden Paaren, scheinen viele dieser Überzeugung zu sein.

Doch wir können mit unserer begrenzten Wahrnehmung niemals das Ganze erfassen. Wir sehen immer nur Teilbereiche. Im Auge existiert sogar ein Punkt, der in der Anatomie *Discus nervi optici* oder der blinde Fleck heißt. Wir haben im Alltag viele blinde Flecken. Wir sehen vor allem, was in unser bekanntes Schema, was zu unserer Überzeugung passt. Doch wir können uns üben in der Sichtweise, die anerkennt, dass jeder nur einen Teil der Situation erfasst.

Dazu eine bekannte Geschichte, erzählt von Nossrat Peseschkian in seinem Buch *Der Kaufmann und der Papagei*:

Die Schaulustigen und der Elefant

Man hatte einen Elefanten zur Ausstellung bei Nacht in einen dunklen Raum gebracht. Die Menschen strömten in Scharen herbei. Da es dunkel war, konnten die Besucher den Elefanten nicht sehen, und so versuchten sie, seine Gestalt durch Betasten zu erfassen. Da der Elefant groß war, konnte jeder Besucher nur einen Teil des Tieres greifen und es nach seinem Tastbefund beschreiben. Ein Besucher, der ein Bein des Elefanten

erwischt hatte, erklärte, dass der Elefant wie eine starke Säule sei; ein zweiter, der die Stoßzähne berührte, beschrieb den Elefanten als spitzen Gegenstand; ein dritter, der das Ohr des Tieres ergriff, meinte, er sei einem Fächer nicht unähnlich; der vierte, der über den Rücken des Elefanten strich, behauptete, dass der Elefant so grade und flach sei wie eine Liege.

nach Mowlana

Jeder, der in menschlichen Bezügen lebt, kennt schwierige Situationen mit Menschen, die nicht so denken oder handeln, wie wir es gerne hätten. Nicht immer ist es uns möglich, alle Aspekte der anderen Sichtweise für uns zu akzeptieren oder als Erweiterung unserer Lebenswirklichkeit zu sehen. Wenn wir aber beginnen, diese Menschen nicht mehr als Problem, sondern unseren Umgang damit als Herausforderung zu betrachten, erleben wir, wie vieles leichter wird.

Stellen Sie sich vor, Sie gehen spazieren und treten dabei in Hundekot. Was tun Sie? Vernünftigerweise werden Sie versuchen, den Schmutz sofort wieder loszuwerden. Sie streifen vielleicht Ihren Schuh im Gras ab oder suchen die nächste Pfütze, um es abzuwaschen. Wenn wir aber mental beschmutzt werden (beschuldigt, ungerecht behandelt, verleumdet usw.), regen wir uns meist schrecklich darüber auf, beschäftigen uns Tage lang damit, besprechen es mit anderen, beschuldigen vielleicht nun unsererseits usw. Wäre es nicht auch hier effektiver, den Ärger so schnell wie möglich wieder abzustreifen? So lange ich im Problem gefangen bin, kann ich es nicht mit Abstand betrachten. Leichter wird es, wenn ich mir vorstelle, mein bester Freund hätte dieses Problem. Was würde ich ihm in diesem Fall raten? Könnte ich vielleicht zu meinem eigenen Ratgeber werden? Könnte ich verhindern, dass ein Problem stundenlang in meinem Kopf herumkreist? Könnte ich Herr/ Frau in meinem eigenen Kopf werden? Könnte ich selbst bestimmen, wann ich wie lange über etwas nachdenken will?

Als mein eigener Ratgeber wandle ich mich vom Opfer zum Handelnden.

Dazu gehört auch, die Erwartungen an andere realistisch einzuschätzen.

„Niemals wirst du Mangos von einem Bananenbaum ernten“, sagt ein singhalesisches Sprichwort.

Wenn Sie sich über eine Eigenschaft oder ein Verhalten Ihres Partners, Ihrer Partnerin immer wieder ärgern, tauschen Sie sich sachlich mit ihm/ihr darüber aus, aber erwarten Sie nichts Unmögliches von ihm/ihr.

Es ist nicht einfach, in Situationen, in denen wir emotional beteiligt sind, den gebührenden Abstand aufzubringen, die Sicht des anderen zu akzeptieren, seine Meinung neben der eigenen gleichberechtigt stehen zu lassen. Vor allem, wenn sie meiner Sicht konträr entgegensteht. Doch wenn ich lerne, die eigene Sicht der Dinge zu relativieren, einen Abstand zwischen mir und meiner Meinung herzustellen, mich nicht mit dieser Meinung zu identifizieren, dann ist es möglich, die Position des anderen gelten zu lassen. Mit etwas Übung kann ich sie vielleicht auch als bereichernd erleben. Als etwas, das meine Sichtweise ergänzt, ja sie erst vervollständigt. So wie eine Wäscheklammer nur funktioniert, wenn beide Hälften ein Ganzes ergeben. Mit etwas Humor und einer Herangehensweise jenseits der verbalen Analyse kann es mir gelingen, Leichtigkeit in einen Prozess der Auseinandersetzung zu bringen. Vielleicht auch mit Hilfe der Poesie oder der Symbolik. Beides finden wir bei Goethe, wie etwa in dem nachfolgenden Gedicht:

*Dieses Baums Blatt, der von Osten
meinem Garten anvertraut,
gibt geheimen Sinn zu kosten,
wie 's den Wissenden erbaut.*

*Ist es ein lebendig Wesen,
das sich in sich selbst getrennt?
Sind es zwei, die sich erlesen,
dass man sie als eines kennt?*

*Solche Fragen zu erwidern
fand ich wohl den rechten Sinn;
fühlst du nicht an meinen Liedern,
dass ich eins und doppelt bin.*



Das Ginkgoblatt kann ein schönes Paarsymbol für die beiden Seiten einer Beziehung sein.

Besonders schön und symbolisch finde ich am Ginkgoblatt: Das jugendliche Blatt ist noch sehr tief eingeschnitten und zeigt deutlich die unterschiedlichen Hälften. Je älter das Blatt wird, umso mehr verschwindet der Einschnitt in der Mitte und es entsteht eine Schirm- und Fächerform.

Beschreiben Sie oder zeichnen Sie doch einmal auf, in welcher Ginkgoblattphase Sie Ihre Beziehung sehen.

Praktizierter Perspektivenwechsel

In einer Paarbeziehung ist häufig besonders deutlich und hautnah zu spüren, dass jeweils zwei Standpunkte, zwei Erlebniswelten, zwei Meinungen parallel und gleichzeitig nebeneinander existieren. Wir haben immer wieder darüber nachgedacht, wie es schriftstellerisch zu bewerkstelligen ist, diese parallel ablaufenden Geschehnisse in einem Buch entsprechend darzustellen. Wir Menschen können in der Regel nur nacheinander aufnehmen, erst die eine Darstellung, dann die andere. Doch beide Erlebnisweisen sind in jedem Augenblick vorhanden, sie *existieren gleichzeitig nebeneinander*.

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 Sigrid und Günter Mühlen:

www.bausteinederliebe.de