

8) Probekapitel – mitten aus dem Buch gegriffen

2. Kapitel - Die Grundgefühle: Was Liebe und Angst miteinander zu tun haben

Letztlich lassen sich alle Gefühle auf zwei Grundgefühle herunterbrechen: Liebe und Angst. Von Deepak Chopra stammt der bedenkenswerte Satz: „Alles, was nicht Liebe ist, ist Angst.“

Die Angst begleitet uns dabei genauso wie die Liebe permanent. Jederzeit kann ich also eine Entscheidung hinsichtlich dieser beiden Gefühle treffen. Und - was noch wichtiger ist – ich kann jederzeit mir dieser beider Gefühle BEWUSST werden. Was im Hinblick auf die Angst mir zumindest im westlichen Kulturkreis noch bedeutsamer erscheint, denn die klassische Reaktion auf Gefühle der Angst ist die Verdrängung. Diese zunächst in einer akuten Situation sehr sinnvolle Reaktion ist mittel- und langfristig allerdings pathogen, denn die Unterdrückung der Angst bindet Unmengen an ENERGIE, die für physiologische Prozesse dann nicht mehr zur Verfügung steht.

Bezogen auf unser Thema ist es für eine erfolgreiche Beziehung von entscheidender Bedeutung, ob und wie ich von meiner Angst rede. Es geht dabei nicht um die (vermeintliche) Angst des Partners, sondern stets und ausschließlich um meine eigene und um die fortgesetzte Bemühung, diese dem Partner so mitzuteilen, dass ich bei meiner eigenen Verantwortung für dieses mein Gefühl bleibe. Angst ist also ganz NORMAL! Was für Folgerungen ergeben sich daraus für unsere Beziehungsarbeit? Wie kannst Du JEDEN TAG etwas für Deine Beziehung tun?

- Nimm Deine eigene Angst wahr. Spüre sie, fühle sie ganz durch und ordne sie entsprechend ein (siehe 10. Kapitel, „Das kleine Mädchen und der kleine Junge, der ich (auch) noch bin“)
- Sprich mit Deinem Partner, Deiner Partnerin über Deine Angst. Stelle dabei ganz klar, dass es sich dabei um DEINE Angst handelt und nicht um etwas, für was Dein Partner ursächlich verantwortlich ist: „Hör mal Schatz, lass uns reden. Ich habe Angst Dich zu verlieren! Das hat NICHTS mit Dir oder Deinem Verhalten zu tun – es ist MEINE Angst und ich möchte sie Dir zeigen, damit Du verstehst, warum ich manchmal so eifersüchtig reagiere.“ Stell ganz klar, dass dieses Reden von Deiner Angst keine Entschuldigung für ein eventuell unpassendes und verletzendes Verhalten von Dir ist und Du in jeder Hinsicht die Verantwortung übernimmst: Für Deine Gefühle und für ein Verhalten, das seinerseits Deinen Partner verletzt.
- Offene Karten und radikal ehrliche Kommunikation: Erkläre Deine besonderen Herausforderungen – gerne auch „Schwächen“ genannt! Mach klar, dass Dir große Nähe manchmal zu viel wird und Du dann „fliehen“ musst. Erkläre dabei Deinem Partner auch, dass es sich dann NIE um ihn oder sie handelt, sondern um den Schutz Deiner eigenen kindlichen Seele. Auch hier darfst Du wieder die ganze Verantwortung selbst übernehmen: Um in unserem Beispiel zu bleiben – DU sorgst dafür, Deine Gefühle auch wirklich mitzukriegen und anschließend gut für Dich zu sorgen. Ohne Ausreden, ohne Angst, Deinen Partner zu „verletzen“. Der sorgt seinerseits schon gut für sich selbst (oder darf es lernen!).

- Lass Deinem Partner genügend Platz für sein eigenes Leben. Du brauchst ihm oder ihr dabei gar nicht „vertrauen“! Es reicht völlig, wenn Du Dir selbst vertraust und weißt, dass das Leben gut ist.
- Commitment! Die meisten Trennungen kommen daher, dass die Partner – einzeln oder alle beide – nie richtig in der Beziehung drinnen waren. Nie so ganz entschieden waren für ihren Partner, sondern stets offen oder versteckt nach dem noch „passenderen“ Partner Ausschau gehalten haben. Das ist dann oft die Suche nach der Mutter oder dem Vater der Kindheit: ENDLICH die perfekte Frau (Mutter) oder den perfekten Mann (Vater) finden! Okay, liebe Leserin, lieber Leser: Das ist eine vergebliche Suche! Deine Eltern waren so, wie sie waren und kein noch so perfekter Partner der Welt wird Dir ihre Defizite ersetzen können. Also bitte entscheide Dich für Deinen Partner oder sei ihm oder ihr gegenüber so ehrlich und GEHE! Kein Mensch auf der Welt verdient es als eine Art Kompromisspartner missbraucht zu werden, nur damit Du Dich nicht einsam fühlen musst.

Keine Angst, es geht in der Liebe nicht nur um Angst. Es geht um – Liebe! Und die fängt bei Dir an. Liebst Du Dich nicht selbst in allen Deinen Facetten – und eben auch mit Deiner Angst – kannst Du einen anderen Menschen gar nicht lieben.

Lass uns bitte an dieser Stelle mal eine Definition der Liebe versuchen. Liebe ist die Wahrnehmung dessen, was ist, ohne jedes Urteil, ohne Einschätzung oder Beurteilung, und dann die ANNAHME. Genau so, wie er oder sie ist (das gilt auch für jedes andere Objekt oder jede andere Person). Nichts muss verändert werden, nichts wäre besser als es IST. Und die Liebe orientiert sich ausschließlich an dieser anderen Person, nicht an meinen eigenen Bedürfnissen oder scheinbaren Notwendigkeiten.

Liebst Du schon oder brauchst Du noch?

Lass uns bitte gemeinsam einen Schritt weitergehen. Wenn es nur zwei Grundgefühle gibt – Liebe und Angst – dann habe ich für jede Situation eine ganz einfache Entscheidungsgrundlage: Folge ich der Angst oder entscheide ich mich für Liebe? Die Angst ist eng und eröffnet nur sehr schmale Wege. Oft fühle ich sie rein körperlich vor allem im Hals und oberen Brustbereich und meine Atmung wird schwach und kurz. Die Liebe ist offen und eröffnet eine ganze Fülle von Möglichkeiten. Sie setzt frei, den Partner und mich. Mut erfordert sie, aber wir fühlen sofort, dass wir ganz tief durchatmen können. Dass Wege sich auftun, die vorher gar nicht sichtbar waren.

Was wir so oft „Liebe“ nennen ist eigentlich „Bedürfnis“, ist „ich brauche!“. Das hat nur nichts mit Liebe zu tun, auch wenn uns Hollywood so oft versichert, dass das „Ich brauche Dich!“ die Hochform der romantischen Beziehung darstellt. Nein, das ist Bedürfnisbefriedigung! Nicht mehr und nicht weniger. Auch wenn es oft gar keinen Partnermissbrauch bedeutet, denn mein Pendant ist genauso bedürftig wie ich, sonst würde er sich einen im Wortsinn liebesfähigen Menschen erwählen. WEN wählst Du? Wählst Du aus der Angst heraus, aus dem Bedürfnis, aus irgendwelchen Vorstellungen oder Gedanken – auch übernommenen? Oder aus Deinem Gefühl, dass Dir der einzige Ratgeber ist und sich auf das Hier und JETZT und GENAU SO und eben „nicht doch lieber ein bisschen anders, ein bisschen optimierter“ bezieht?

Übung:

Bitte setze Dich ganz ruhig hin auf einen Stuhl, die Füße in gutem Kontakt mit dem Boden, den Rücken aufrecht. Atme ein paar Mal ruhig ein und aus, richtig tief und gleichzeitig in Bauch und Brust. Wenn Du magst schließe die Augen. Frage Dich jetzt, wann Du das letzte Mal Angst empfunden hast. Wenn da nichts kommt schau nach Ärger oder Wut. Auch diesen Gefühlen liegt ja die Angst zugrunde, wie wir jetzt wissen. Versuche Dich in die Situation von damals hineinzusetzen, bleibe dabei aber BEOBACHTER. Identifiziere dich nicht mit dem „Täter“ oder dem „Opfer“. Beobachte einfach. Wie hast Du Dich gefühlt in diesem Moment? Was für Gedanken waren da? Was hast Du Dir von dem oder den anderen Beteiligten gewünscht / erhofft / erwartet? Und wenn das Gefühl dann wieder ganz präsent ist: Wo kannst Du es körperlich fühlen?

ALLES darf in diesem Moment da sein. Du musst NICHTS verändern oder „verbessern“. Was Du fühlst sind lange aufgestaute Gefühle, die zu einem gewissen Zeitpunkt Deines Lebens abgelehnt wurden, meistens von Erwachsenen (Eltern, Lehrern), und für die Du Dich selbst in der Folge verurteilt hast. Du warst für diese alten Gefühle und deren Ablehnung NICHT verantwortlich! Heute aber bist Du tatsächlich verantwortlich, für das, was Du wie fühlst, und kannst es verändern. Transformieren. Und der erste Schritt dazu geht über die vollkommene Annahme dieser so oft verdrängten und nicht wahrgenommenen Gefühle.

Beschließe Deine Übung wieder mit einigen tiefen Atemzügen und versprich Dir selbst, liebevoll verzeihend mit Dir umzugehen. Du hast nichts falsch gemacht. Niemals. Du hast so gehandelt, wie Du damals mit Deinem damaligen Wissen und Fühlen handeln konntest. Mit aller Kraft, die Dir damals zur Verfügung stand. Mehr ging damals nicht. Vergib Dir ...

Tipp:

Wenn Du Dich lieber sprachlich führen lassen willst durch eine Übung oder eine Meditation findest Du unter www.die-liebe-und-ich.de/soforthilfe unsere auch hier aufgeführten sprachlichen Meditationen.



Übrigens – immer, wenn Du im Text dieses Zeichen siehst, findest Du ein Angebot von uns zum kostenlosen Download online! Besuche dazu bitte auch www.die-liebe-und-ich.de/podcast.

3. Kapitel – Das Leben ist gut: Grundvertrauen und Annahme Deiner selbst

Stellen wir uns einmal vor, ein Kind wächst in einer liebevollen und sicheren Atmosphäre heran. Beide Eltern sind stabile, reife Erwachsene und in der Lage, für ihr Kind bestens zu sorgen: Materiell, psychisch, sozial. Zudem wird das Umfeld des Kindes von einer Vielzahl anderer wohlwollender und glücklicher Erwachsener wie den Großeltern und Menschen aus einer guten, nahen Gemeinschaft bereichert. Alle sind engagiert und es gibt zudem noch andere Kinder aus ebenfalls gut funktionierenden Familien. Wenn das Kind schließlich in die Schule kommt geht es hier primär um Förderung der Kinder und um eine unterstützende, individuelle Pädagogik mit weiten Räumen der Selbstbestimmung. Überdies gibt es klare, für das Kind verständliche Grenzen, die im Idealfall mit ihm altersgemäß vereinbart werden, und die beiden wichtigsten Liebesarten für ein Kind in allen Bereichen zu



Hause und in den kindbegleitenden Institutionen: Nestwärme (bedingungslose Annahme, Nähe, Sicherheit und hohe Verlässlichkeit) und Reibungswärme (die Erwachsenen vertreten Werte und ihre eigenen Bedürfnisse und treten dafür auch aktiv ein).

Auch die Jugend geht glatt und das Kind aus dem obigen Beispiel ist wertschätzend integriert in einer bis mehrerer *peer groups*. Das Elternhaus ist aus dem primären Fokus herausgerückt, begleitet den jungen Heranwachsenden aber immer noch fördernd und fordernd und ist der stabile Hafen, in den der Jugendliche immer wieder zurückkommen kann. Die Umwelt bietet sinnstiftende Perspektiven und unterstützt den jungen Menschen in Fragen, die über den unmittelbaren Erlebnishorizont (weit) hinausreichen. Gleichzeitig sind die ersten sexuellen Erfahrungen positiv und münden bereits in aktive Bindungserfahrungen ein. Der Jugendliche übernimmt sukzessive soziale Verantwortung und erlebt sich als wichtig und wahrgenommen.

Okay – kennst Du so jemanden? Und wenn ja: Wie viele Menschen in Deinem Bekanntenkreis sind unter so idealen Bedingungen aufgewachsen?

Solltest Du tatsächlich so jemanden kennen ist bei ihm oder ihr etwas angelegt, was wir Grund- oder Urvertrauen nennen. Diese Menschen sind grundsätzlich Optimisten und fest davon überzeugt, dass das Leben eine Schatzkiste ist, die viele sehr positive Überraschungen und Geschenke für sie bereithält. Sie gehen mit einer annehmenden und vertrauenden Haltung an alles Neue heran und geben ihm im ersten Schritt immer eine positive Bedeutung oder suchen aktiv danach. Ihre Leistungsbereitschaft und -fähigkeit ist überdurchschnittlich, aber immer eingebettet in eine gesunde *Work-Life-Balance*. Die Beziehungen sowohl zu Freunden wie auch zu intimen Partnern sind stabil und langfristig und es gibt keine Probleme mit einem gesunden Nähe - / Distanzverhältnis. Unser unter idealen Bedingungen herangewachsener Proband hat keinerlei Probleme mit dem Alleinsein, fühlt sich aber auch in den unterschiedlichsten sozialen Gruppierungen wohl und sicher. Krisen und Trennungen sind keine Katastrophe, sondern werden in einer grundlegenden Gelassenheit und Sicherheit durchgestanden.

Ist dieses Grund- oder Urvertrauen nicht vorhanden wird es in der Beziehung zu anderen Menschen schwierig. Vor allem in der intimen Beziehung fragen sich die Partner ständig, ob sie gut genug sind für eben diesen Partner. Ob sie dem Vergleich mit anderen Männern / Frauen standhalten. Das mangelnde Selbstwertgefühl hinterfragt permanent das eigene Verhalten, das Aussehen, generell die Attraktivität in jederlei Hinsicht. Bin ich intelligent und gebildet genug? Kann ich meinen Partner halten, auch wenn ich älter werde? Reicht meine erotische Ausstrahlung oder sexuelle Anziehungskraft aus, um meinen Partner dauerhaft zu begeistern?

Das schlimmste aber an diesen Selbstzweifeln ist deren Übertragung auf den Partner. Es kommen leise Zweifel hoch, wer denn eigentlich dieser Partner ist und warum er keinen „besseren“ Beziehungspartner gewählt hat. Warum nur ich? Der oder die ich doch ganz offensichtlich nicht den besten Maßstäben entspreche? Mit meinen ganzen Mängeln und dem nicht ganz straffen Bauch? Mit den geringen finanziellen Möglichkeiten und so beliebt wie X. bin ich im Freundeskreis auch nicht!

Diese Selbstzweifel sind wie leise schleichendes Gift für Eure Beziehung. Auf die Dauer greifen sie auch den anfänglich vorhandenen Respekt (teilweise geht das sogar in der Verliebtheitsphase bis zur Begeisterung für den Partner, der plötzlich das einzige Thema in den Treffen mit Deinen Freunden ist,

der absolut einzigartig und wunderbar ist und der ENDLICH der Richtige, die Richtige ist!) an, der stellenweise einer leise bis laut geäußerten Verachtung weicht. Diese bezieht sich im Urgrund tatsächlich gar nicht wirklich auf Deinen Partner, sondern ist Ausdruck des Gefühls, das Du in Wirklichkeit ganz tief innen für Dich selbst empfindest ...

Gehen wir jetzt von diesen Projektionen weg und schauen uns einmal an, was in Wirklichkeit passiert. In der Realität ist Dein Partner der genau richtige Partner – auch nach der Phase der Verliebtheit! (Anmerkung: Ich gehe hier von Beziehungen aus, in der nicht massive und andauernde schwere psychische oder physische Gewalt vorkommen. Für diese Beziehungen gelten ganz andere Maßstäbe und vor allem der EINE Grundsatz: **Sofort** aussteigen!) Er muss es nicht für morgen und übermorgen sein, aber genau heute ist es der Partner, den Deine Seele aus ganz verschiedenen und sehr guten Gründen ausgewählt hat: Nicht, um nur dauerhaft Freude und Ekstase zu erleben, sondern auch um zu lernen und zu heilen! Dazu kommen wir im Einzelnen aber noch in einem späteren Kapitel.

Was ist jetzt an dieser Stelle DEINE Aufgabe? Wie kannst Du – notfalls alleine und auch ohne Deinen Partner – Deiner Beziehung ganz entscheidend helfen und sie nach vorne bringen?

Ich gebe Dir hierfür zwei Stichwörter: **Selbstannahme** und **Selbstwertschätzung**. Das ist in der Tat das BESTE, was Du für Deine Beziehung aktiv tun kannst! Egal, wo Ihr beide gerade steht oder wie sich Dein Partner verhält. Damit kann sich alles verändern, vorausgesetzt, Du siehst Dich selbst in der Verantwortung für die Entwicklung dieser beiden Grundgefühle und machst weder Deinen Partner, Deine Eltern oder sonst wen direkt oder indirekt dafür verantwortlich.

Im Anhang findest Du zu dem Thema einige in der Praxis bewährte **Übungen** aus meinen Workshops und Trainings. Wichtig ist die regelmäßige Arbeit und bitte scheue Dich auch nicht eventuell professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es lohnt sich! Schließlich geht es um die wichtigste Beziehung in Deinem Leben: Die Beziehung zu Dir selbst. Und glaube mir, Dein Partner wird ungemein davon profitieren, wenn Du Dich auf den Weg zu Dir selbst machst. Ohne neue Verurteilungen, aber mit jeder Menge Mut auch in den Schatten zu blicken! Und das dort genauso anzunehmen und zu lieben wie alle Deine Sonnenseiten auch. Wenn dann der Zeitpunkt gekommen ist kannst Du all diese wunderbaren, aber auch teilweise erschreckenden Entdeckungen mit Deinem Partner teilen. Wenn es für ihn okay ist und wenn Du ihm verdeutlichen kannst, dass Du von ihm nichts erwartest, sondern ihm einfach nur ein Stück von Dir zeigen willst. So weit und so tief, wie es für ihn und für Dich okay ist!

Ich möchte Dir im Folgenden einige Punkte aufzählen, die ich auf dem Weg zur vollkommenen Selbstannahme für wichtig halte:

- Grenzen! Sorge gut für Deine Gefühle und zeige den anderen, ab wann es für Dich nicht mehr okay ist. Im 21. Kapitel gehe ich darauf noch näher ein.
- Ehrlichkeit! So radikal wie es Dir möglich ist. Auch Notlügen gehören in Zukunft aus Deinem Repertoire gestrichen!
- Alleine sein! Sorge für regelmäßige Auszeiten nur für Dich selbst.
- Natur! Gehe so oft wie möglich raus und genieße Bäume, Wälder, Wiesen, Seen, Berge, Meer oder was auch immer Dir da draußen so richtig gut tut!

- Achtsamkeit! **Übungen** dazu findest Du im Anhang.
- Bewusstsein! Sorge für eine regelmäßige Meditationspraxis (mindestens 7 Minuten / Tag).

- Bewusster Medienkonsum: Verzichte auf negative Nachrichten, Bücher, Social Media. Wähle bewusst Bücher, die Dich weiterbringen. Literaturempfehlen findest Du im Anhang oder online bei *Die Liebe und Ich* unter <https://www.die-liebe-und-ich.de/das-kind-in-dir/buchempfehlungen/>.
- Definiere nur für Dich den Sinn Deines Lebens!
- Mache Dir Deine Werte klar und vertrete sie klar und deutlich.
- Was bedeutet Spiritualität für Dich? Welchen transzendenten Sinn hat das Leben für Dich ganz persönlich?

Viel Spaß auf diesem Weg! Und mache Dir deutlich und bewusst, dass alle Entdeckungen darauf ein Geschenk für Dich und Deinen Partner sind!