

## Die Suche nach dem Glück zu zweit - eine Sucht? Chancen des Alleinseins

Ein Besucher dieser Veranstaltungsreihe berichtete mir: "Nachdem ich mich eingehender mit meiner Beziehung beschäftigt habe, wurde mir klar: Ich habe immer alles verkehrt gemacht!"

Heute möchte ich darüber sprechen, was es damit auf sich hat, wenn wir im Zusammenhang mit Partnerschaft und Alleinsein zu dem Eindruck kommen: Was ich auch tue - es ist verkehrt!

Ich möchte unsere Tragödie kurz skizzieren, indem ich drei Beziehungsformen unterscheide:

1. Es gibt Paare, die, nachdem sie sich einmal gefunden haben, das ganze Leben miteinander verbringen. Es mag sein, dass sie miteinander ihr großes Glück gefunden haben. Oder sie leben miteinander in einer Wohn-, Arbeits- und Wirtschaftsgemeinschaft, weitgehend innerlich aneinander vorbei, wobei jeder für sich das Seine tut, ohne persönlichen Austausch und auch ohne befriedigende Sexualität miteinander.
2. Auf dem Gegenpol finden wir Menschen, die ihr ganzes Leben allein verbringen, vielleicht mal unterbrochen durch die eine oder andere Liebschaft, aber ohne festen Partner. Vielleicht wollen sie sich nicht einem Partner verpflichtet fühlen, oder sie haben lange gesucht und dabei nichts Passendes gefunden und deshalb die Suche nach dem Glück zu Zweit aufgegeben. Vielleicht haben sie einen Beruf, den sie als Berufung erleben, wobei es keinen Raum für Partnerschaft gibt.

Und zwischen diesen beiden Polen gibt es

3. die anscheinend immer größer werdende Zahl derer, die im Laufe ihres Lebens mehrere sog. Lebensabschnitts-Beziehungen haben. Jede Beziehung dauert einige Jahre, dann kommt es zur Trennung. Danach leben sie einige Monate oder Jahre allein, bis sie sich wieder verlieben. Diesen mag die Ehe, oder eine ehe-ähnliche Beziehung, wie eine belagerte Burg erscheinen: Wer draußen ist, will hinein und wer drinnen ist, möchte hinaus.

Diese fragen sich immer wieder, inwiefern sie mit dem, wie es ist, zufrieden und glücklich sind, und was sie tun können, im Blick auf größere Zufriedenheit und tieferes Glück. Anstatt sich mit halbherzigen Beziehungen abzufinden, sind sie lieber allein.

Welcher dieser Beziehungsformen wir auch angehören mögen, der ersten, zweiten oder dritten, jede hat ihre Vor- und Nachteile. Solange wir nicht rundherum glücklich sind, können zu dem Eindruck gelangen, dass etwas mit *uns* nicht stimmt, dass wir etwas *falsch machen*. Denn, was immer wir erleben, das hängt nicht *nur* von den Umständen ab, sondern auch von uns *selbst*.

Doch: Hüten wir uns davor, allzu sehr Selbstzweifeln zu verfallen! Denn:

Zur *Suche* nach dem Glück zu zweit gehört zwangsläufig auch die Unzufriedenheit mit dem, was wir immer wieder erleben. Denn sie ist der Anlass des Suchens nach dem, was uns letztendlich beglückt. Um *ununterbrochenes* Glücklichein kann es hierbei natürlich *nicht* gehen, denn Glück ist kein Dauerzustand.

Wenn wir das Glück zu Zweit suchen, so sollten wir einer Erkenntnis von Karl Wilhelm von Humboldt folgen. - Das ist übrigens derjenige, der das sog. Humboldt'sche Bildungsideal begründete, das dem traditionellen deutschen Schulwesen zugrunde lag. -

Sinngemäß sagte von Humboldt: „Ich bin davon überzeugt, dass unser Glück oder Unglück *weniger* davon abhängt, welchen Gegebenheiten und Ereignissen wir in unserem Leben begegnen und wie diese von Natur aus beschaffen sind *als* von der *Haltung*, die wir diesen gegenüber einnehmen.“

*Dem entsprechend* sollten wir nicht in erster Linie darauf warten und hoffen, dass uns irgendwann der - für uns - *ideale* Partner begegnet. Er fällt nicht plötzlich vom Himmel und liegt uns dann zu Füßen! *Zweckmäßiger* ist es, unsere eigene *Beziehungsfähigkeit* zu verbessern.

*Somit* gehört zum *Finden* des Glücks zu zweit – ich bin jetzt hier mal nicht extrem anspruchsvoll, sondern nenne nur die Minimal-Voraussetzungen dafür –

1. irgendeine Frau oder irgendein Mann, die oder der Zeit mit mir teilt.
2. *eigene Bedürfnisbefriedigungs-Fähigkeit* meinerseits:

Das ist, dass ich nicht in erster Linie nur darauf hoffe, dass die oder der andere *mich* glücklich macht, also sich *meinen* Wünschen und Bedürfnissen gemäß verhält, - denn dann wäre ich einseitig von ihr oder ihm abhängig - sondern dass ich gelernt habe, bewusst aus meinem eigenen Inneren heraus *dort* selbst für mein Glück zu sorgen, wo der andere sich *nicht* meinen Wünschen und Bedürfnissen gemäß verhält.

Das beinhaltet dann,

3. *meine Fähigkeit zur Bewältigung von Dissonanz-Situationen:*

Zu dieser Fähigkeit gehört, dass es mir im Kontakt mit den anderen gelingt, mit auftretenden Missverständnissen, Unvollkommenheiten, Konflikten, Krisen, Enttäuschungen und Verletzungen grundsätzlich *konstruktiv* umzugehen, d.h. so, dass meine Umgangsweise mit solchen Herausforderungen zur Intensivierung und Vertiefung unserer Beziehung zueinander beiträgt, wodurch sie tragfähiger, kostbarer und wertvoller wird.

Die Anforderungen des 3. Punktes brauchen uns nicht zu entmutigen, denn es kann nicht nur sehr schwer, sondern auch sehr leicht sein, mit Dissonanz-Situationen gut umzugehen. Es ist leicht dann, wenn und solange solche Situationen zwischen uns *selten* auftreten und wenn es dabei nur um *Kleinigkeiten* geht.

Wenn wir damit beginnen, bewusst unsere Beziehungsfähigkeit zu verbessern, so werden wir uns zunächst auf die uns leichter erscheinenden Aufgaben konzentrieren

und uns in einem *spiralförmig* ablaufenden Prozess allmählich den schwierigeren zuwenden.

Im Rahmen dieses spiralförmigen Entwicklungsprozesses streben wir immer wieder zum Gegenpol hin.

Dies hat nichts mit Schwäche, Unfähigkeit oder Sucht zu tun; es entspricht den Gesetzen des Lebens: So, wie Ebbe und Flut einander abwechseln und Tag und Nacht, Traum- und Wachzustände – es ist so, wie es im chinesischen Buch der Wandlungen, im I Ging, beschrieben ist und wie es uns das Yin-Yang-Symbol deutlich macht. Es geht dabei vor allem darum, im eigenen Leben immer wieder neue Erfahrungen zu machen und daraus zu lernen - das Erworbene dann zu nutzen, um neuen Situationen verändert zu begegnen.

Dadurch reifen wir und entwickeln wir uns. Wir können nur etwas ent-wickeln, was vorher ein-gewickelt oder ver-wickelt gewesen ist. Wir lassen uns also immer wieder ein-wickeln, um uns daraus wieder ent-wickeln zu können. Mit jeder Entwicklung, die immer eine Trennung ist von etwas, was vorher war, ein Abschied davon, werden wir freier und selbstständiger, selbstsicherer und klarer in unserer Lebensgestaltung.

Immer wieder lassen wir uns zuerst täuschen von Äußerlichkeiten oder von inneren Vorstellungen, die sich später als unhaltbar, unrealistisch entpuppen. Wir täuschen uns zunächst und wenn uns dies klar wird, sind wir ent-täuscht. Aber: Jede Enttäuschung kann uns der letztendlichen Wahrheit ein Stück näher bringen.

Psychologen haben sich schon zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts für dieses Thema interessiert, nämlich bei der Erforschung der Wahrnehmungs-Täuschungen, also unserer Sinnestäuschungen, speziell der sog. optischen Täuschungen. Es ist eine physiologische Tatsache, dass uns unsere Sinnesorgane stets etwas Verkehrtes vorspiegeln. Wir können dies leicht nachvollziehen, wenn wir die optische Funktionsweise unseres Auges betrachten: dass jede Linse das dadurch betrachtete Objekt auf den Kopf stellt. Dass uns die Dinge dennoch *nicht* auf dem Kopf stehend erscheinen, liegt daran, dass wir inzwischen gelernt haben, dass das anders ist. Also: Mit unserem Bewusstsein korrigieren wir diese Eigenart unserer Augen.

Die Verkehrung der Seiten finden wir auch in unserem Nervensystem wieder: Unsere rechte Gehirnseite ist mit der linken Körperseite und die linke Gehirnseite ist mit der rechten Körperseite informationstechnisch verbunden. So ist die rechte Hand, die die meisten Menschen zum Schreiben bevorzugen, mit unserer linken Gehirnhälfte verbunden, in der unser analytisches Denken, unser Verstand, unsere Vernunft und unser Sprachzentrum lokalisiert sind. Das sog. crossing-over, die Seitenvertauschung und -verkehrung, finden wir bei den Chromosomen jeder Körperzelle wieder.

Unser gesamtes Leben scheint darin zu bestehen, uns in Lernprozesse zu verwickeln, die uns jeweils die beiden Seiten, die Polaritäten, in einen stimmigen Ausgleich miteinander bringen lassen sollen, in ein harmonisches Zusammenspiel – so, wie jeder Mensch auch eine männliche und eine weibliche Seite hat, die beide zu entwickeln und miteinander zu integrieren sind.

Zu diesem Lernprozess gehört die Erfahrung, dass *einseitiges* Herangehen scheitert. So lässt uns auch die Suche nach etwas immer wieder unbefriedigt, denn, ob wir dieses nun finden oder nicht, wir werden danach wieder unzufrieden werden und begeben uns deshalb auf die Suche des Nächsten:

Wenn wir ein Ziel erreicht haben, streben wir zum nächsten Ziel. So erscheint, was wir tun, irgendwie verkehrt – so, wie wir uns auch im Spiegel verkehrt herum sehen. Außerdem ist, wie etwas erscheint, abhängig davon, von welcher Seite kommend man herangeht und welche Beurteilungskriterien man anlegt.

Das Zusammensein mit unserem Partner können wir als einengend und belastend erleben, worauf wir das Alleinsein als befreiend empfinden. Wenn wir alleine sind, können wir uns verloren fühlen und ohne Halt, ohne Unterstützung, ohne menschliche Wärme und Zärtlichkeit. Dem gegenüber kann das Zusammensein mit anderen mit Geborgenheit und Verbindlichkeiten einhergehen, die uns tragen und schützen.

So scheint alles *relativ* zu sein, wie auch Einstein und Heisenberg behauptet haben. Wir können uns vorkommen wie schon Odysseus auf seinen Irrfahrten, oder wie Alice im Wunderland oder wie im Zauberspiegel von M.C. Escher.

Woran soll man sich nun halten, was kann uns Sicherheit geben?

Einerseits wird gesagt, die Liebe sei das Größte überhaupt – andererseits, dass Liebe blind oder verrückt mache. Ist es vielleicht so, dass es das Größte ist, blind, verrückt zu leben, dass es darauf ankommt, blind, verrückt leben zu können? Oder müssen wir erst einen ganz bestimmten Gebrauch unseres Verstandes und unserer Orientierungsmittel erlernen, um uns verlässlicher in unserem Leben zurecht finden zu können?

Ich möchte in das uns vielfach Verwirrende etwas Licht, Ordnung und Klarheit hineinzubringen versuchen, um in dem, was uns im Leben als chaotisch erscheint, die Orientierung zu erleichtern.

Die Tiefenpsychologie liefert bedeutsame Beiträge dazu: Sie sieht ihre Aufgabe darin, Zugang zum *Unbewussten* zu gewinnen und dieses zu erforschen, damit uns das darin Enthaltene zunehmend wahrnehmbar wird. Dies kann dazu führen, dass uns unsere Gefühle und Gedanken – die zunächst in uns spontan und unkontrollierbar ablaufen und uns dadurch wie fremde Mächte beherrschen und steuern - zugänglicher und handhabbarer werden, so dass wir damit bewusster und erfolgreicher umgehen lernen können.

Üblicherweise halten wir vor allem das für verlässlich und erfolgversprechend, für abgesichert und richtig, für tatsächlich gegeben, was die *Naturwissenschaft* festgestellt hat. Und dann behaupteten eines Tages Einzelgänger, Wissenschafts-abtrünnige wie Galilei oder Kopernikus oder Einstein und Heisenberg, dass das bisher als gültig angesehene wissenschaftliche Weltbild in bestimmten Punkten verkehrt war und deshalb korrigiert werden muss. Auf Grund der zuvor herrschenden wissenschaftlichen Lehrmeinung werden diese dann zunächst als Ketzer oder Spinner abgestempelt und verurteilt oder lächerlich gemacht, bis die Beweise so

offensichtlich sind, dass die gesamte Wissenschaftsgemeinschaft sich schließlich  
gezwungen sieht, sich ihnen zuzuwenden und sich danach auszurichten.

Die bedeutendsten Erfindungen und Entdeckungen der Menschheitsgeschichte sind  
anscheinend Personen gelungen, die das Alleinsein auf ihrem ganz persönlichen  
eigenen Weg der Eingebundenheit in die Gemeinschaft vorgezogen haben. Sie  
haben sich aus dem allgemeinen Fluss des Lebens herausbegeben - hinaus auf die  
Metaebene dazu, in die Einsamkeit, hoch auf die Brücke über diesen Fluss. Dies  
ermöglichte ihnen den *umfassenderen* Überblick.

Das Thema, mit dem wir uns jetzt hier beschäftigen, um dabei etwas für unser Leben  
zu klären, lautet: "Die Suche nach dem Glück zu Zweit - eine Sucht? Chancen des  
Alleinseins."

Ist es vielleicht so, dass wir das gesuchte Glück zu Zweit, den Weg dorthin,  
insbesondere über den Freiraum unseres *Alleinseins* finden, - wie ich schon in  
meinem 1. Vortrag gesagt habe - über einen - immer wieder zeitweisen – Rückzug in  
die Einsamkeit, der uns zu Klärungen verhilft? Denn *derartiger* – meditativer –  
Selbstrückzug kann uns Zugänge zu unserem Unbewussten öffnen und außerdem  
Wahrnehmungs- und Bewusstseinsveränderungen auslösen, die glücklich machen.

Falls wir – demgegenüber – Glück *nur* in der Zweisamkeit meinen finden zu können,  
wirken wir als vom Partner abhängig wie ein Süchtiger von einer Droge.

Dies zeigt sich besonders deutlich bei symbiotischen Menschen.

„Sucht“ und „Suche“ hängen bedeutungsmäßig eng zusammen:

Jeder Süchtige sucht etwas, etwas außerhalb von ihm, was ihn befriedigen und  
erfüllen soll. Aber, selbstverständlich, beruht nicht jede Suche auf Abhängigkeit,  
Sucht. Süchtige suchen, aber finden nicht das, was sie tatsächlich befriedigt und  
erfüllt. Denn sie suchen entweder an einem Ort oder in einer Richtung oder in einer  
Weise, die sie Gesuchte verfehlen lässt. Oder, sie suchen nach etwas, das ihnen  
letztlich nur einen unvollkommenen Ersatz, also eine Ersatz-Lösung, für das bietet,  
was sie wirklich befriedigen und erfüllen würde. Die Misserfolge und Enttäuschungen,  
die sie dabei erleben, die Sackgassen und Holzwege, in die sie geraten, können sie  
darauf aufmerksam machen, dass ihre Suche *unzweckmäßig* ist. Somit ist *Sucht* eine  
Aufforderung, zu erkennen, dass für sie etwas zu lernen, zu verändern ist.

Wenn wir unser Leben als *Lernkurs* betrachten, so können wir es als Aufenthalt in  
einer Schule verstehen, nämlich in der „Schule des Lebens“. In dieser *besonderen*  
Schule wechseln wir ständig unsere Rolle: Mal sind wir Schüler, mal sind wir Lehrer,  
mal lernen wir, mal können wir anderen etwas beibringen, oder, auf unsere  
persönlichen Partnerschaften bezogen: Mal übernehmen wir eine Lehrerrolle und ein  
*Partner* die Rolle des Schülers. Danach kann es umgekehrt sein. Mal lernen und  
lehren wir zugleich.

In der Schule unseres Lebens können wir zu beidem etwas lernen – zum Glück zu  
Zweit und zu der Zeit, in der wir nicht mit anderen zusammen sind, zum Alleinsein.  
Beide, also die Suche nach dem Glück zu Zweit und das Alleinsein, haben etwas mit  
"Liebe" zu tun -mit der Liebe zu einem anderen und mit der Liebe zu sich selbst. Und

sie haben beide etwas mit Sucht zu tun, so lange wir noch nicht gelernt haben, damit  
so zweckmäßig umzugehen, dass wir dabei erfolgreich sind.

Wenn wir betrachten, was es mit *Sucht und Liebe* auf sich hat, so zeigt sich noch  
eine weitere Gemeinsamkeit: Beide gehen mit Wahrnehmungs- und  
Bewusstseinsveränderungen einher. Und, in diesen beiden Fällen sollten wir gut  
aufpassen, wie wir mit uns umgehen, damit wir etwas daraus lernen, um die  
Prüfungen zu bestehen. Denn: Wenn wir süchtig sind und wenn wir lieben – es steht  
dabei, wie bei Prüfungen in Schule und Ausbildung, etwas auf dem Spiel: Es geht  
dabei um unser Leben, um das, was wir daraus und damit machen.

In der Schule des Lebens können wir die Flexibilität erlernen, die für die Liebes-  
Partnerschaft nötig ist. Dazu gehört die Überwindung unseres einseitigen subjektiven  
Rechtsbewusstseins, d.h. unserer inneren Tendenz, uns selbst immer wieder im  
Recht zu sehen und andere ins Unrecht zu setzen. Wir können dieses  
Rechtsbewusstsein überwinden, indem wir ständig zwischen den Polaritäten  
wechseln:

- Mal sind wir der Stärkere, mal der Schwächere,  
mal der Unterlegene, mal der Überlegene, mal der Begehrende, mal der  
Zurückweisende.
- Mal werden wir verlassen - mal verlassen wir selbst einen Partner.
- Mal sind wir der Eifersüchtigere, mal der Gelassenerere.
- Mal haben wir einen Partner - mal sind wir allein.
- Mal lassen wir uns *nicht* auf einen Partner ein - mal lässt sich ein Partner *nicht* auf  
uns ein.
- Mal verlieren wir in einer Partnerschaft - ein anderes Mal gewinnen wir -  
wie beim Würfel- oder Schachspiel.

Im einen Fall sind wir Opfer - im anderen Fall Täter, mal bewusst , mal unbewusst,  
mal im Gefühl der Schuld, mal im Gefühl der Unschuld.

Im Wechsel zwischen den Seiten können wir die Gerechtigkeit, den Ausgleich  
erfahren, wodurch wir wachsen und uns entwickeln, verwandeln können, hin zu mehr  
Verständnis, Einsicht, Großzügigkeit und Toleranz.

Entscheidend ist, wie wir mit unseren Erfahrungen umgehen: Werden wir dabei  
leichtsinniger, oberflächlicher, gleichgültiger? Lernen wir aus unseren Erfahrungen  
*nicht* und machen deshalb die gleichen Fehler wieder und wieder? Dann kauen wir  
an der gleichen Lektion immer länger und immer wieder herum, bis wir endlich das  
Klassenziel erreicht haben und versetzt werden können.

Wir können dabei an *schlechte* Lehrer oder Partner geraten, die mit uns nicht  
angemessen umgehen, die uns herz- und lieblos fertig machen und uns dazu  
bringen, aufzugeben. Oft lassen sie uns nur schmerzlich etwas erfahren, was wir  
früher anderen in ähnlicher Weise angetan haben, was wir erkennen, wenn wir uns  
selbstkritisch betrachten.

Und inwiefern neigen wir nach solchen Erfahrungen weiterhin dazu, nach dem  
Prinzip zu handeln „Auge um Auge, Zahn um Zahn“? Meinen wir aufgrund solcher

wechselnder Erfahrungen weiterhin, anderen etwas heimzahlen zu dürfen oder zu müssen?

Wo stehen wir auf unserem Weg? Wie war es in unserer vorigen Partnerschaft und wie wird es jetzt mit unseren Partnerschaftserfahrungen weitergehen?

Bewusstes Umgehen mit anderen und unseren Erfahrungen, mit unserer Macht und Ohnmacht, hilft uns, die Prüfungen zu bestehen.

Die Tiefenpsychologie lässt uns verstehen, was es mit unseren Erfahrungen, mit dem Suchen nach der Erkenntnis im Lernen durch Versuch und Irrtum, mit unseren Täuschungen und Ent-Täuschungen auf sich hat.

In dieser Tiefenpsychologie wird ausdrücklich zwischen dem, was uns *bewusst* ist, - also dem, was in unserem Verstand bereits enthalten ist -, und dem, was uns gegenwärtig noch *unbewusst* ist, weil wir es noch nicht verstanden haben, unterschieden. Das Anliegen der Tiefenpsychologie ist es, uns dazu zu führen, dass wir uns der uns noch unbewussten Triebkräfte und Inhalte unseres Handelns, Denkens und Fühlens bewusst werden, um diese verstehen zu können – und uns zu zeigen, wohin es uns führt, wenn wir uns ausschließlich an *dem* orientieren, was uns gegenwärtig bewusst ist oder bewusst zu sein scheint.

Die Tiefenpsychologie behauptet, dass wir sehr vieles verkehrt machen, wenn wir uns einseitig nur nach dem uns Bewussten *allein* ausrichten: Unser üblicher Schul- und Universitätsbetrieb beschäftigt sich hauptsächlich mit dem uns Bewussten, mit der wissenschaftlich erforschten Welt und hält uns dazu an, die Ergebnisse dieser Forschung mit unserem Verstand zu begreifen. Damit wird einseitig nur unser Verstand geschult, was uns dazu führt, dass wir viel in unserem Leben verkehrt sehen und machen, *solange* wir uns *nur* mittels unseres Verstandes orientieren.

Die Tiefenpsychologie teilt mit der Astrologie und - erst Recht - mit der Karmalehre das Schicksal, dass sie in unseren Schulen und Hochschulen nicht diejenige Beachtung findet, die ihr eigentlich zukommt. Die Tiefenpsychologie wird häufig als "unwissenschaftlich" abgelehnt - aufgrund ihrer für normal-rational-orientierte Wissenschaftler kaum begreiflichen (Symbol-) Sprache und -begrifflichkeit. Diese Ablehnung beruht darauf, dass es einer besonderen Ausbildung bedarf, um mit dieser Begrifflichkeit angemessen umgehen zu können. Eine solche Ausbildung wird in der Schule und Hochschule normalerweise nicht vermittelt.

Worum es im Kern in der Tiefenpsychologie geht, das möchte ich nun verdeutlichen, wobei ich mich auf unsere Partnerschaftsprobleme beziehe:

1. Wenn ich einem anderen Menschen begegne und ihn kennen lerne, so nehme ich an ihm zunächst nur sein Äußeres, seinen Körper und seine Ausstrahlung sowie seine sprachlichen und sonstigen verhaltensmäßigen Äußerungen wahr. Dies alles kann mir also *leicht* und *schnell* von ihm bewusst werden.

2. Hinter diesem Äußeren liegt das Innere des Menschen verborgen - sein Wesen. Dazu gehören einerseits die ihm bewussten Motivationen und Intentionen seines Ich – das, was in der Astrologie durch die Sonne symbolisiert wird. Das Innere eines

Menschen umfasst außerdem seine Gefühle (Mond) und Gedanken, die  
Erfahrungen, Erlebnisse und Erinnerungen seiner Vergangenheit und natürlich seine  
*Geheimnisse*.

Das Innere eines anderen Menschen kann ich nur insoweit kennen lernen, wie dieser  
bereit und fähig ist, es mir zu offenbaren, also durch die Maske (persona) seiner  
äußeren Persönlichkeit hindurchschwingen, hinausstrahlen zu lassen. Das  
lateinische Wort „personare“ bedeutet: durchtönen.

Was der Andere für sich behält, was er mir nicht offenbart, bleibt mir verborgen,  
bleibt sein Geheimnis mir gegenüber. Insofern kann es mir nicht inhaltlich klar  
bewusst werden. Aber ich kann - wenn ich feinfühlig und aufmerksam bin - merken,  
dass er mir gegenüber etwas verbirgt.

3. Schließlich ist jeder Mensch auch noch geprägt von Einflüssen und Kräften, die  
ihm *selbst* nicht bewusst sind oder nicht *mehr* bewusst sind, weil er sie vergessen hat  
oder aus irgendwelchen Gründen unbeachtet lässt. Von Tiefenpsychologen wird  
dieses als unser Unbewusstes bezeichnet. Hiervon wird unsere äußere Ausstrahlung  
und unser Handeln entscheidend bestimmt, ja es bildet die Basis all dessen, was  
unser Inneres und Äußeres ausmacht.

Diese Kräfte und Einflüsse drücken sich uns gegenüber z.B. in unseren Nacht-  
Träumen in gefühlsmäßiger und bildlicher, eher schwer zu verstehender,  
mehrdeutiger symbolischer Form aus. Sie drücken sich außerdem aus in unseren  
tiefsten Ängsten und Befürchtungen, unserem Gewissen, unseren unstillbaren  
Sehnsüchten, unseren Tagträumen, unseren Vorstellungen und Hoffnungen,  
unseren verborgensten Bedürfnissen – insbesondere und vor allem, was Liebe  
betrifft.

In unserem Unbewussten wirken Inhalte und Antriebe, die wir mit unseren Eltern und  
Vorfahren, aber auch mit der Kultur und Gesellschaft teilen, in der wir leben. Sie  
verbinden uns mit der gesamten Evolution und dem ganzen Universum. Sie wirken in  
jeder Zelle unseres Körpers und beeinflussen unser Sein und Tun als ererbte  
genetische Code-Information.

Davon handeln auch die Märchen, Mythen und Sagen, sowie die sog.  
Bildungsliteratur der großen Dichter und Denker, wie Goethe und Shakespeare.

Was dieses mit unseren Partnerschaftsproblemen zu tun hat, möchte ich an einem  
Ausschnitt aus dem **Märchen „Blaubart“** verdeutlichen. Ich erzähle den Verlauf,  
etwas abgewandelt, mit eigenen Worten:

Blaubart führt eine Frau in sein Schloss. Er zeigt ihr dort seine Zimmer. Er zeigt ihr  
das 1. Zimmer, das 2. Zimmer, das 3., 4., 5. und so weiter, bis sie fast das ganze  
Schloss gemeinsam besichtigt haben.

Die Frau schaut sich mit Blaubart gemeinsam die Zimmer interessiert an - begeistert  
und verzaubert von ihrer Schönheit und Pracht, der wunderbaren Einrichtung, der  
künstlerischen Gestaltung.



Und als sie auch das 12. Zimmer gesehen hat, ist sie zu dem Eindruck gelangt: Er ist ein großartiger, reicher und geschmackvoller Mann, und ihre anfänglichen Bedenken, sich auf ihn einzulassen, schwinden dahin. Vielleicht ist er doch der *richtige* Mann für sie, trotz seines blauen Bartes, der sie auf den ersten Blick gestört hatte.

Nun ist Blaubart glücklich, und nichts scheint der gemeinsamen Zukunft mehr im Wege zu stehen.

Als er sich gerade umwenden will und sie zum Mitkommen auffordert, hält sie inne und bleibt stehen. Sie blickt auf eine *weitere* Türe, die zu einem Zimmer führt, in das sie noch *keinen* Blick geworfen hat. Sie spricht ihn auf dieses 13. Zimmer an und bittet ihn, ihr doch auch dieses noch zu zeigen. Daraufhin verändert sich sein bislang so offenes und freundliches Gesicht. Es verfinstert sich. Er wirkt betroffen und zögert. Warum?

Um das verständlich zu machen, möchte ich meine Erzählung kurz unterbrechen. Ich möchte nämlich darauf hinweisen, dass der Zahl 13 eine besondere Bedeutung zugeschrieben wird. Tiefenpsychologen verbinden die 13 mit unserem Unbewussten, mit etwas, was im Verborgenen liegt und was zu Erstaunen und Erschrecken führen kann, wenn es offenbar wird.

Die Frau nimmt diese Veränderung an Blaubart wahr und reagiert aufgrund dessen noch *interessierter*. Deshalb hält sie an ihrem Vorsatz fest, auch *dieses* Zimmer sehen zu wollen. Daraufhin wirkt er unsicher.

Warum? Alle anderen Zimmer hatte er ihr doch ganz bereitwillig und stolz gezeigt - und nun reagiert er auf einmal so! Sie hat ein feines gefühlsmäßiges Empfinden: Ihr wird klar, dass es mit diesem 13. Zimmer etwas ganz Besonderes auf sich haben muss. So wiederholt sie ihren Wunsch: „Zeige mir doch bitte auch diesen Raum!“

Nun fühlt Blaubart sich bedrängt. Sein Gesicht erstarrt und nimmt einen drohenden Ausdruck an. „Nein, dieses Zimmer zeige ich dir *nicht!* Und, ich verbiete dir hiermit ein für alle Mal, *jemals* einen Blick in dieses Zimmer zu werfen. Denn, wenn du dies tust, so wirst du sterben! Und, falls du mein Verbot übertreten solltest, werde ich das sogleich bemerken!“

Nun ist die Frau verwirrt: Warum sagt er dies? Viele Menschen halten 13 für eine Unglückszahl.

Was sollte diese Frau nun tun? Sie überlegt: Was hat es mit diesem Zimmer auf sich und was ist mit Blaubart los? Da sie Liebe zu Blaubart empfindet, entschließt sie sich, dennoch bei ihm zu bleiben.

Aber: Worauf lässt sie sich mit ihm ein? Stimmt mit ihrem Verstand etwas nicht?

Sie weiß genau: Sie hätte auch sagen können: „Wenn du mir dieses Zimmer nicht zeigst, so will ich nicht deine Frau sein.“ Aber sie sagt es nicht. Sie ist entschlossen, ihn trotz allem nicht zu verlassen und abzuwarten, was geschehen wird.

Mit welchen Unvollkommenheiten und unheimlichen Geheimnissen hat sie bei Blaubart zu rechnen?

Bald darauf verlässt Blaubart für einige Zeit sein Schloss, weil er Aufgaben in seinem Reich zu übernehmen hat. Er lässt seine Frau im Schloss zurück und sagt: „Da hast du die Schlüssel zu dem ganzen Schloss, du kannst überall aufschließen und alles besehen, nur die Kammer, wozu dieser kleine goldene Schlüssel gehört, verbietet ich dir; schließt du *die* auf, so ist dein Leben verfallen.“

Als er sich weit genug vom Schloss entfernt hatte, ist ihr nichts wichtiger als der Einblick in das 13. Zimmer. Sie nimmt den goldenen Schlüssel, geht zur 13. Tür und öffnet diese. Was erblickt sie? Der Raum ist stockfinster. Nichts ist für sie erkennbar. Sie holt einen Leuchter, um bei Licht besehen zu können, was der Raum enthält. Nun kann sie erkennen, was für ein Raum es ist. Der Boden ist rot von Blut. „An den Wänden herum sah sie tote Weiber hängen, und von einigen waren nur die Gerippe noch übrig. Sie erschrak so heftig, dass sie die Türe gleich wieder zuschlug, aber der Schlüssel sprang dabei heraus und fiel in das Blut.“

Dieser Raum enthält also das, was Blaubart ihr verheimlichen wollte – etwas, was in den Tiefen seiner Persönlichkeit verborgen liegt.

Blaubarts Frau wird speiübel bei dem, was sie sieht. An was für einen Unmenschen ist sie geraten? Was ist er nur für ein Kerl?

Ist nun ihre Zuneigung, ihre Liebe zu ihm zuende? Soll sie ihn *jetzt* verlassen? Als Verstandesmenschen würden wir ihr wahrscheinlich diesen Rat geben. Hat sie doch mit einem Mann zu tun, der viel Dreck am Stecken hat und nur nach außen hin großartig, königlich wirkt. Zudem versucht er, sie hinters Licht zu führen, indem er ihr nur seine 12 schönen Zimmer zeigen, den Einblick ins 13. jedoch verwehren wollte.

Aber, Blaubarts Frau bleibt. Sie verlässt auch jetzt das Schloss nicht, obwohl sie davon ausgehen kann, dass ihr Leben in Gefahr ist, wenn er wiederkommt und entdeckt, dass sie sein Verbot übertreten hat.

Was tut sie während der Zeit, wo er noch weg ist und sie allein? Sie denkt nach: Was wird *er* wohl tun? Wie kann sie darauf reagieren? Wird er sie töten oder töten lassen? Wird ihr das gleiche Schicksal widerfahren wie den Frauen, deren Leichen sie dort fand?

Eine Geschichte wie ein Traum! Verläuft diese Geschichte wie ein Albtraum oder geht sie am Ende gut aus?

Mit einer derartigen Situation konfrontiert, sind wir zunächst immer allein. Das Alleinsein bietet uns die Chance, uns zu besinnen, etwas für uns zu klären. Meditieren wir also über folgendes:

*Gleichen* wir Blaubart - in einer *symbolischen* Hinsicht?

Wir können die erzählte Geschichte als ein Gleichnis betrachten, als Ausdruck von Wahrheiten in einer Bildersprache. Wir selbst unterscheiden uns sicherlich von Blaubart, was die konkreten Einzelheiten betrifft. So bin ich z.B. kein König, habe

kein Schloss und keine 12 Zimmer, keine Leichen im Keller. Was habe ich statt dessen?

Die Geschichte kann dazu anregen, uns Fragen zu stellen:  
Wie sieht es in *unserem* Unbewussten, dem 13. Zimmer, in unserer Geheimkammer aus? Machen wir - wie Blaubart - aus unserem Herzen eine Mördergrube? Haben wir ein Herz? Wie gehen wir damit um?

In etlichen Hotels gibt es *kein* Zimmer mit dieser Nummer. Und viele Erwachsene halten ihre Kinder von Märchen fern, weil sie sie nicht mit den grausamen Tatsachen des Lebens konfrontieren wollen, weil sie meinen, sie könnten damit nicht angemessen umgehen. Diese Einschätzung kann berechtigt sein, denn es kommt darauf an, Bilder und Worte in der angemessenen Weise zu interpretieren.

Wenn es eine Geheimkammer *in uns* gibt - wie sieht es darin aus? Wissen wir das selbst? Schauen wir ab und zu in dieses Zimmer hinein? Gehen wir hinein? Wozu? Um immer mehr darin zu verstecken oder um den Raum aufzuräumen und zu entrümpeln?

Psychotherapie kann dazu dienen, sich dem eigenen 13. Zimmer *in konstruktiver Weise* zuzuwenden. Vergleichbares tut die Religion, wenn sie uns auffordert zur Innenschau, zur Gewissensforschung, zur Beichte und zum Buße-Tun.

Was machen wir, falls jemand – etwa unser Partner - unsere 13. Türe entdeckt?

Verhalten wir uns wie Blaubart? Er erklärt seine Geheimkammer zum Tabu. Er will verhindern, dass jemand da hineinschaut.

Wo setzen *wir* mit *unserer* Zensur ein? Wo und inwieweit öffnen wir unsere 13.Tür für andere Personen? Inwieweit trauen wir uns, unserem Partner unser 13. Zimmer zumuten zu *müssen*, zu *können* und zu *dürfen*?

Was löst es in unserem Partner aus, wenn er unser 13. Zimmer entdeckt und hineinschaut? Wie wird er uns gegenüber reagierten, wenn er etwas entdeckt hat, was dort verborgen ist?

Wir gleichen vielleicht auch irgendwie Blaubarts Frau:

Wenn wir einen anderen Menschen kennen lernen und dabei Gefallen an ihm finden, so liegt der Grund in der Regel darin, dass uns sein Äußeres oder Inneres gefällt, soweit es uns *zunächst* zugänglich ist.

Blaubarts Frau gefallen die 12 Zimmer, die er ihr voller Stolz zeigt. Vermutlich hat die Pracht dieser Zimmer dazu beigetragen, dass sie ihn schätzt.

Interessieren wir uns *auch* für das, was uns unser Partner *nicht* von sich zeigen mag? Mögen wir uns auch mit *dem* von ihm ernsthaft und liebevoll beschäftigen, was uns an ihm nicht so gut gefällt? Können wir damit verständnis- und liebevoll umgehen? Oder schauen wir dort lieber erst gar nicht hin, weil wir ahnen, dass dies das Glück trüben könnte, das wir mit ihm in den 12 schönen Zimmern genießen

wollen und können? Sind wir *nur* an seiner Schokoladen- und Sonnenseite interessiert und wenden uns von ihm ab – trennen wir uns von ihm und sind wir lieber wieder allein – wenn uns Seiten an ihm offenbar werden, die uns stören?

Die Neugier dieser Frau sollte uns ebenfalls zu denken geben: Stammt diese vielleicht aus *ihrem* 13. Zimmer? Bringt möglicherweise ihr *Unbewusstes* sie dazu, ihn zu bedrängen, wodurch sie selbst für die Bedrängnis sorgt, in die sie schließlich selbst gerät?

Provozierende Fragen und bohrendes Eindringen in den Intimbereich des Partners können unerträglich werden, die Beziehung zueinander in eine tiefe Krise stürzen und zur Trennung, ja zu Mord und Totschlag führen.

Dies hilft uns, Blaubarts Betroffenheit und Verstimmung verständnisvoll nachzuvollziehen sowie die Ursachen seines Ärgers und Verbots. Wo die Grenzen des Erträglichen berührt werden, ist ein Stoppsignal notwendig, um Schlimmeres zu verhindern.

Interessanterweise verhindert er aber *nicht* mit *all* seiner Macht, dass sie ihrer Neugier folgt. Er händigt ihr sogar den goldenen Schlüssel für die Geheimkammer selber aus. Damit trägt er aktiv dazu bei, dass sie in diesen Raum hineingehen kann und entdecken, was darin ist. Will er vielleicht sogar, dass sie hineinschaut und ihn mit seinen schrecklichen Anteilen konfrontiert? Er könnte dies *dann* wollen, wenn er bereits erkannt hat, zu welchen - sachlich verfehlten und unnötigen - Gräueltaten sein Unbewusstes ihn bisher getrieben hatte. Dann könnte ihm die Konfrontation damit helfen, mit seiner Vergangenheit abzuschließen und mit der Unterstützung seiner Frau ab sofort ein neues Leben zu führen.

Tatsächlich bringt manche Frau ihren Mann durch ihre Liebe zu *mehr* Vernunft und zu einer liebevolleren Lebensführung – sich selbst und anderen gegenüber. Mancher Mann ist ohne Frau wie ein Baum ohne Blätter.

Und - warum schickt Blaubart diese Frau – angesichts ihrer ihm unangenehmen Neugier – nicht sogleich aus seinem Schloss heraus?

Wohl deshalb, weil er sie liebt. Er will auf sie nicht verzichten. Vielleicht vertraut er auch darauf, dass sie sich an sein Verbot halten wird – aus Liebe zu ihm und zu ihrem Leben. Will er testen, ob sie bereit ist, sich ihm im Gehorsam unterzuordnen?

Wie der Verlauf der Geschichte zeigt, übertritt sie sein Verbot, was dafür spricht, dass sie mutig ist und wissen will, woran sie bei ihm ist. Sie scheint bereit zu sein, es mit ihm aufzunehmen.

Dort, wo für uns Schattenseiten des Partners offensichtlich werden, stellt sich die Frage, wie wir damit umgehen sollen und wollen: Interessieren wir uns für diese Schattenseiten ernsthaft? Sind wir bereit und fähig, uns ihnen intensiv, liebevoll und geduldig zuzuwenden und zu widmen – koste es, was es wolle? *Nur dann* können wir unseren Partner *wirklich* kennen lernen und seine Entwicklung konstruktiv fördern.

Wenn das, was uns dann von ihm zutage kommt, uns überfordert, können wir uns immer noch von ihm zurückziehen.

Haben wir den Mut und die innere Kraft, *selbst dann noch* mit ihm zusammen zu bleiben, wenn wir uns überfordert fühlen? Lassen wir uns auch von den größten Gefahren, die uns drohen können, also auch dann, wenn es ernsthaft um unser Leben geht, nicht davon abhalten, bei ihm zu bleiben und zu ihm zu stehen? Oder scheuen wir davor zurück, uns mit ihm auseinander zu setzen, wenn er, wie Blaubart - vom Teufel getrieben - uns in lebensgefährlicher Weise bedroht?

Spätestens hier gelangen wir an den Punkt, wo die Grenzen unseres gesunden Menschenverstandes und unserer Vernunft erreicht sind. In einem solchen Fall würden uns Außenstehende dringlichst raten, das Weite zu suchen, um zu retten, was für uns noch zu retten ist - wenigstens die eigene Haut. Wenn wir dann, trotz und angesichts dieser Perspektive, *weiterhin* bei unserem Partner bleiben, so ist dies kaum noch verstandesmäßig zu erklären. Andere - oder wir uns selbst - können uns dann für verrückt, für lebensmüde oder für von innerer Abhängigkeit oder von Suchttendenzen getrieben halten.

Es kann jedoch auch noch *andere* Gründe geben, trotz allem beim Partner zu bleiben und nun *erst recht* zu ihm zu stehen:

Erstens: Die unbeirrbar Hoffnung auf eine letztendlich gute Lösung, die auf dem festen Glauben an die unüberwindliche und alles besiegende Kraft der Liebe basiert: Glaube, Hoffnung und Liebe könnten Berge versetzen und alle Probleme überwinden helfen... Jedoch: Unsere Vernunft versorgt uns mit einem Einwand, der sich nicht einfach vom Tisch wischen lässt: In vielen Fällen sind Menschen in solchen lebensgefährlichen Auseinandersetzungen schon umgebracht worden.

Oder, zweitens, der Grund kann darin liegen, dass wir *im Vertrauen auf die Unsterblichkeit der Seele* bereit sind, zum Märtyrer zu werden, also unser körperliches Leben aufzugeben, um zur Heilung unserer Seele oder der Seele anderer beizutragen.

So dürfte die Geschichte von Blaubarts Frau nur dann – so wie unsere eigene Geschichte – gut ausgehen, wenn es gelingt, angesichts solcher Situationen einen klaren, kühlen Kopf zu behalten, also im vollen Bewusstsein der gegebenen Möglichkeiten zu handeln.

Dieses Bewusstsein steht uns umso mehr zur Verfügung, je mehr wir uns ernsthaft und intensiv, ehrlich, mutig und unerschrocken *bislang* der Renovierung unseres *eigenen* 13. Zimmers gewidmet haben und weiterhin widmen.

----

Schauen wir nun darauf, wie es im Falle von Blaubarts Frau *insgesamt* verlaufen ist. Da ich bislang ja nur einen *Ausschnitt* dieser Geschichte geschildert habe, gehe ich jetzt zu deren Beginn zurück. In der Märchenfassung der Gebrüder Grimm erfahren wir:

Es war auch an dem Freier gar nichts auszusetzen, als dass er einen ganz blauen Bart hatte, so dass man einen Schrecken kriegte, sooft man ihn ansah. Das Mädchen erschrak auch anfangs davor und scheute sich, ihn zu heiraten, aber auf Zureden ihres Vaters willigte es endlich ein. Doch weil es so eine Angst fühlte, ging es erst zu seinen drei Brüdern, nahm sie allein und sagte: "Liebe Brüder, wenn ihr mich schreien hört, wo ihr auch seid, so lasst alles stehen und liegen und kommt mir zu Hülfe." Das versprachen ihm die Brüder und küssten es. "Leb wohl, liebe Schwester, wenn wir deine Stimme hören, springen wir auf unsere Pferde und sind bald bei dir."

So hatte sie also schon auf den ersten Blick, als sie Blaubart sah, eine Vorahnung gehabt, die sie veranlasst hatte, vorzusorgen und sich für den Ernstfall abzusichern. Ihr *hier* klarer, kühler Kopf, ihr Bewusstsein der gegebenen Möglichkeiten, rettete sie am Ende der Geschichte:

Eben hatte er (Blaubart) sie an den Haaren gefasst und wollte ihr das Messer in das Herz stoßen, da schlugen die drei Brüder an die Haustüre, drangen herein und rissen sie ihm aus der Hand, dann zogen sie ihre Säbel und hieben ihn nieder. Da ward er in die Blutkammer aufgehängt zu den andern Weibern, die er getötet, die Brüder aber nahmen ihre liebste Schwester mit nach Haus, und alle Reichtümer des Blaubarts gehörten ihr.

Als sie am Anfang des Märchens noch als *Mädchen* bezeichnet worden war, als sie sich noch nicht von Blaubarts Reichtum und Zimmer-Pracht hatte blenden lassen, hatte sie zu ihren Gefühlen und zu ihrem Unbewussten einen guten, ungetrübten Zugang gehabt. Sein blauer Bart hatte sie in Angst und Schrecken versetzt. Hatte seine Bartfarbe – blau – sie erkennen lassen, dass ein eiskaltes, gefühlloses Inneres, eine starre Machtbesessenheit, durch seine prachtvolle äußere Persönlichkeitsschale hindurchschimmert? Und dass die Härte dieses Inneren sich bei Blaubart *nicht* erweichen und auflösen ließ – ganz anders als im Falle des Frosches, der sich in einen König verwandeln lassen konnte?

Bei Beziehungen, die schrecklich verlaufen und enden, lässt immer wieder der Rückblick auf deren Beginn erkennen, dass sich schon an deren Anfang merkwürdige befremdliche oder beängstigende Gefühle gezeigt haben, die dann jedoch beiseite geschoben oder verdrängt worden sind angesichts von faszinierenden anderen Beeindruckungen.

In unserer Meditation über Blaubart und seine Frau, in der verständnisvollen Betrachtung seiner und ihrer Position, im teilweisen Sich-Hineinversetzen in *beide* Personen, also: im Wechsel zwischen den Polaritäten, können *unbewusste* Einflüsse und Kräfte, die in uns *selbst* gegenwärtig wirken, zu Tage treten und uns bewusster werden. Diese bestimmen unser persönliches Leben – speziell das, was unsere Suche nach dem Glück zu zweit betrifft, unser mögliches Scheitern dabei und unsere Tendenzen zum Alleinsein.

Mit dieser Meditation öffnet sich für uns die Türe zu unserem eigenen 13. Zimmer, falls wir die gestellten Fragen intensiv auf uns wirken lassen und uns unserer spontanen inneren Impulse darauf bewusst werden. Mit entsprechenden Fragen können wir auch an die Deutung unserer Träume herangehen. Solche Fragen helfen uns, unsere bisherigen Erfahrungen in Partner-Beziehungen zu klären.

Indem wir uns mit solchen Fragen beschäftigen, können wir im Zustand des  
Alleinseins eine Arbeit leisten, die uns darauf vorbereitet, mit allen auf uns  
zukommenden Partnerschaftsangelegenheiten anders und besser als bisher  
umzugehen, d.h. unserem persönlichen Glück zu zweit näher zu kommen.

Bei der Beantwortung solcher Fragen können uns natürlich auch andere Menschen  
mit *ihren* Ideen, Anregungen und Erfahrungen zur Seite stehen, auch unser Partner.  
Solange wir jedoch noch nicht bereit oder fähig sind, uns offen mit anderen darüber  
auszutauschen, haben wir die Chance, unser Alleinsein dafür zu nutzen.

Wenn wir uns während des Alleinseins – während wir uns einen Partner wünschen –  
bewusst mit solchen Fragen beschäftigen, reifen wir innerlich für unsere nächste  
Partnerschaft. Wir gewinnen dabei Erkenntnisse, die uns die Chance bieten, in  
Zukunft weniger verkehrt zu sehen und zu machen.

Je mehr wir dem, was wir gerade haben, Positives abgewinnen können, je mehr wir  
erkennen, dass das, was wir erleben, auch einen guten Sinn hat, umso mehr können  
wir es annehmen, akzeptieren, und damit zufrieden und glücklich sein.

Und, wenn wir uns außerdem noch auf das Spiegelungs-Prinzip besinnen, - auf die  
Entsprechung von Innen und Außen, auf die Tatsache, dass das, was wir im Außen  
erleben, wesensmäßig unserem Inneren entspricht -, so kann uns *noch* deutlicher  
werden, was es mit unserem Glück und Unglück auf sich hat:

Denn, was wir jetzt gerade haben, ergibt sich aus dem, was wir bisher erlebt und  
taten. Und dem, was wir jetzt erleben, können wir angesichts gründlicher Besinnung  
entnehmen, dass es genau das Richtige ist, - das, was wir brauchen, für unsere  
weitere Entwicklung, für unseren nächsten Schritt auf unserem Weg zum  
persönlichen Glück.

*Dem* entsprechend gibt es eigentlich keinen *objektiven Grund* für Unzufriedenheit,  
Unglücklichsein und Verzweiflung angesichts von Gegebenheiten.

Doch, wie sollen wir mit solchen Erkenntnissen umgehen? Durch sie verschwinden ja  
keineswegs unsere momentanen Gefühle von Unzufriedenheit und unzulänglichem  
Glücklichsein. Aber, diese Einsichten, die auf den Gesetzen des Lebens beruhen,  
können hilfreich sein: Sie können uns zu einem tiefen Vertrauen in den Lauf des  
Lebens verhelfen, das es uns ermöglicht, mit diesen Gefühlen geduldiger und  
gelassener umzugehen. Wo diese Gefühle da sind, da sind sie da. Und wo sie da  
sind, da haben sie einen guten Sinn, und da sollten sie ernst genommen und  
akzeptiert werden.

Die Sehnsucht nach dem Glück zu zweit drückt aus unsere Sehnsucht nach der  
heilen, d.h. der geheilten, Welt, unsere Sehnsucht nach Liebe, die Sehnsucht nach  
jemandem, mit dem es uns möglich ist, unser 13. Zimmer in einen klaren, schönen  
und hellen Raum umzugestalten.

Im Alleinsein und in der damit verbundenen Einsamkeit, in unserem Freiraum –  
speziell in der Meditation und im Traumerleben, aber auch überall sonst, wo wir uns  
regenerieren, wie in den Zeiten des Schlafes, der Krankheit und im Urlaub, haben wir

die Chance, uns unserer Sehnsucht nach erfüllter Partnerschaft bewusst zu werden sowie alles das für uns zu klären und zu tun, was nötig ist, um wieder auf unseren Partner oder einen anderen zugehen zu können, um unsere Beziehung miteinander und unser Abgespalten-Sein von anderen und von uns selbst so gut wie möglich in Ordnung zu bringen.

Süchtig sind wir so lange nach einem Partner, nach Drogen, nach Anerkennung, Erfolg, Ruhm und Geld, d.h. nach *äußeren* Gegebenheiten des Glücks, wie uns noch nicht das mit Allem-in-uns-und-um-uns-herum-Eins-Sein gelungen ist, das uns ermöglicht, *aus unserem Inneren heraus* glücklich zu sein. Nur insoweit, wie wir auch glücklich alleinsein - all-eins-sein - können, können wir glücklich mit einem Partner zusammen sein.

Dies gilt für Männer und Frauen, vielleicht aber ganz besonders für Männer. Der Autor Sam Keen hat ein lesenswertes Buch zum Mann-Sein geschrieben. Sein Titel lautet: „Feuer im Bauch“. Zum Abschluss dieses Vortrags möchte ich daraus zwei Ausschnitte vorlesen, kommentarlos:

1. Abschnitt: Eines Tages besuchte ich Howard Thurman, ... ein Mystiker und Philosoph, vertraut mit den Abgründen und Zweifeln des menschlichen Geistes. Das letzte, was er zu mir sagte, war höchstwahrscheinlich der wichtigste Ratschlag zum Thema Männlichkeit, den ich je bekommen habe. ‚Sam,‘ sagte er, zwei Fragen muss sich jeder Mann stellen: Die erste heißt: Wohin gehe ich? Und die zweite: Wer geht mit mir? *Wenn Du diese Reihenfolge durcheinander bringst, kommst du in Teufels Küche.*’

2. Abschnitt: Wir können uns in der Nähe der Frauen nicht wohl fühlen, weil wir uns *niemals* wohlgefühlt haben, wenn sie *nicht* in der Nähe waren. Die meisten modernen Männer haben niemals die Freuden des *Alleinseins* kennengelernt. ...

Wir haben *das* getan, wovor mich Howard Thurman gewarnt hat, nämlich die Fragen, die wir uns selbst stellen, in die *falsche* Reihenfolge gebracht. *Bevor* wir uns fragen, *welchen* Weg wir gehen wollen, fragen wir uns bereits, *ob* sie mit *uns* gehen wird oder *wohin sie* gehen möchte.

Und haben wir erst einmal unsere Seelen in der Hoffnung auf ihre Anerkennung verkauft, dann fühlen wir uns nicht mehr wohl in unserer Haut. Um ein Mann zu werden, muss der Sohn erst zum *verlorenen* Sohn werden, sein Zuhause verlassen und sich allein in ein fernes Land aufmachen. *Erst* heißt es, in die Fremde gehen, *dann* kommt die Versöhnung. Es kann keine Heimkehr ohne einen Abschied geben. Um *eine* Frau zu lieben, müssen wir erst einmal *DIE FRAU* hinter uns lassen.