

Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit

Als ich mich auf das Thema – „sich immer mehr zu lieben“ - einstellte, verstand ich es zunächst im folgenden Sinne: Was lässt sich tun, damit die Liebe zwischen zwei Menschen im Laufe der Zeit nicht immer mehr abkühlt, sondern sich vertieft und intensiviert? Damit man sich gegenseitig immer mehr liebt?

Doch, dann wurde mir sogleich ein Einwand bewusst: Was bedeutet es, dass wir nicht den Lauf der Liebe lenken können, sondern dass die Liebe *unseren* Lauf lenkt? Und, dass Liebe keinen anderen Wunsch hat, als sich zu erfüllen – wie Khalil Gibran sagte? Es gilt also zu beachten, dass es angesichts all' unserer Bemühungen Einflüsse und Grenzen geben kann, die *nicht* in unserer Macht stehen.

Wir können, wenn wir realistisch sind, wahrscheinlich nur relativ wenig von uns aus tun im Hinblick auf das, was allein in der Macht unseres Partners liegt und in dessen persönlichen Grenzen sowie in dessen Schicksal und innerer Berufung. Das heißt aber nicht, dass wir machtlos wären! Worüber haben wir tatsächlich Macht? Wenn wir schon nicht *alles* bestimmen können, so lässt sich doch *einiges* tun, um unsere Chancen zu erhöhen, damit es unseren Wünschen gemäß verlaufen kann:

Am ehesten können wir *dort* dazu beitragen, wo es um *uns selbst* geht, um unser eigenes Denken, Fühlen und Verhalten, um unsere Macht über uns selbst. Und so veränderte sich mein Herangehen an das Thema in diese Richtung: Wo stehen wir uns möglicherweise selbst im Wege, wo stolpern wir über unsere persönlichen Eigenarten und scheitern an diesen, wenn es darum geht, unseren Partner immer mehr zu lieben?

In meinem 8. Vortrag verwendete ich dazu einen Überbegriff: Ich habe von *Dissonanz-Situationen* gesprochen.

Im Folgenden betrachte ich **zwei Möglichkeiten** des Umgangs mit uns selbst:

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

Erstens, die Möglichkeit, an den eigenen Eigenarten *so* zu arbeiten, dass sie weniger dem Wachstum unserer Liebe entgegenstehen.

Zweitens, die Möglichkeit, mit *denjenigen* Eigenarten, die sich trotz all' unserer Bemühungen nicht hinreichend in gewünschter Weise verändern lassen, einen Umgang zu finden, der uns und unseren Partner in unserer Liebe zueinander festigen und stärken kann.

Um welche Eigenarten geht es hier? Und, was lässt sich jeweils tun im Sinne der *ersten* und der *zweiten* Möglichkeit?

Was in uns selbst kann uns daran hindern, einen Partner zu lieben? Natürlich das, was uns an *ihm* nicht gefällt. Was kann das in erster Linie sein? Zunächst, alles das, was uns *an uns selbst* nicht gefällt. Denn das, was *uns* an *uns* nicht gefällt, was wir an uns selbst nicht akzeptieren können – *wie* sollten wir *das* bei unserem Partner mögen, wenn es bei *ihm* entdecken?

Damit veränderte sich mein Herangehen an das Thema erneut: Wie ist es mit unserer Liebe *zu uns selbst* bestellt? Wie können wir *uns selber* immer mehr lieben?

Daraus ergibt sich die Überlegung, wie wir zweckmäßigerweise mit dem umgehen können, was uns selbst *an uns* nicht gefällt: Wie können wir dazu beitragen, dass wir uns selbst immer mehr akzeptieren können? Was gehört dazu, *sich selbst immer mehr zu lieben*?

Folglich werde ich mich **zuerst** unserer *Selbstakzeptanz* zuwenden bzw. dem Umgang mit deren Mängeln.

Daraus ergibt sich dann der **zweite Bereich**: Dort, wo der Partner nicht *Ähnlichkeiten* mit uns aufweist, die uns stören können, kann er *Verschiedenheiten* von uns haben, mit denen wir schwer umgehen können.

1. Zur mangelhaften Selbstakzeptanz:

Mangelhafte Selbstakzeptanz erleben wir vor allem dort, wo wir versagen, wo wir unseren eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden.

Jeder von uns kennt das: Wir stehen vor Aufgaben, die wir nur ungern anpacken, die uns nicht liegen, die wir vor uns herschieben, die wir nicht angemessen oder nicht rechtzeitig erledigen können. Wir geraten dadurch in einen uns unangenehmen Druck und in die Versuchung, uns

vor diesen Aufgaben zu drücken.

Mangelhafte Selbstakzeptanz erleben wir ferner auch dort, wo uns etwas fehlt, was wir gerne hätten – eine attraktivere äußere Erscheinung, Fähigkeiten wie z.B. ein sichereres Auftreten, größerer Erfolg im Beruf oder im Kontakt mit dem anderen Geschlecht, ein höheres Einkommen und damit die Möglichkeit, uns das leisten zu können, was wir gerne haben oder tun möchten.

Etwas nicht zu schaffen oder etwas nicht zu haben, kann uns unzufrieden und unausgeglichen werden lassen, so dass wir innerlich unruhig, ungeduldig und ungehalten, leicht reizbar werden. In der Folge können sich Schlafstörungen einstellen und körperliche, nervliche, seelische Erschöpfung. Wir fühlen uns in unserer Haut damit nicht wohl.

Besonders deutlich zeigt sich dies bei Jugendlichen während der Pubertät, wenn sie sich selbst innerlich nicht ausstehen können und sich gegenüber anderen Menschen zeitweise zurückziehen, isolieren, nicht mehr ansprechbar sind oder aggressiv reagieren. Wenn wir uns in derartigen Zuständen befinden, können uns andere kaum etwas recht machen: Was immer diese tun, es passt uns nicht.

Folglich tendieren wir normalerweise zu *Abwehr-Handlungen*, d.h. dazu, uns von den anderen zurückzuziehen, aus dem Kontakt mit ihnen herauszugehen *oder* uns mit ihnen in einer Weise auseinander zu setzen, die das, was sie von uns wollen, abwehrt – mit Gegenargumenten, mit emotionalen Ausdrucksformen von Missbilligung oder Ablehnung, vielleicht sogar mit Handgreiflichkeiten, was zu Streitigkeiten mit ihnen führen kann, zu Kritik an ihnen und zu Angriffen gegen sie.

Solche Reaktionen lieben wir normalerweise nicht bei uns selbst – und sie lassen uns in den Augen anderer kaum *liebenswert* erscheinen. So werden sie uns und unseren Partner in unserer Liebe zueinander auch kaum festigen und stärken!

Was lässt sich angesichts solcher Tendenzen tun? Betrachten wir also die beiden gegebenen Möglichkeiten:

Erste Möglichkeit:

Wir bemühen uns, die *Ursachen* unserer mangelnden Selbstakzeptanz

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im
Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der
Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

zu erkennen und zu überwinden.

Wo uns Fähigkeiten zur Bewältigung anstehender Aufgaben fehlen,
setzen wir uns mit unseren inneren Widerständen und Hemmungen
auseinander und entwickeln diese Fähigkeiten.

Wo wir das, was wir gerne hätten, *noch nicht* haben, arbeiten wir
gezielt und konsequent darauf hin, es uns zu erwerben.

Ausreichend dazu sind jedoch normalerweise nicht allein der Vorsatz
und der Wille. Notwendig sind einerseits sowohl Zuversicht als auch
Geduld und Zeit.

Außerdem sind erforderlich, damit wir Erfolg dabei haben können, eine
möglichst klare Vorstellung davon, was zu bearbeiten ist (Diagnostik)
sowie die Kenntnis dazu zweckmäßiger Wege und Schritte (also
therapeutischer Mittel). Wo es uns an eigenen Voraussetzungen dazu
mangelt, können wir professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Wo und solange uns diese *erste* Möglichkeit nicht den erwünschten
Erfolg bringt, liegt es auf der Hand, im Sinne der *zweiten Möglichkeit*
vorzugehen:

Wie lässt sich also mit dem, woran uns mangelt, ein Umgang finden,
der uns und unseren Partner in unserer Liebe zueinander festigen und
stärken kann?

Anstatt das, was uns mangelt, *weiterhin* als Mangel zu betrachten,
machen wir uns daran, eine neue Sichtweise zu entwickeln, aus der
heraus sich unsere bisherige *mangelhafte* Selbstakzeptanz in
hinreichende Selbstakzeptanz verwandeln lässt. Dies ist keineswegs
ein fauler Trick, um den Mangel lediglich zu verschleiern oder zu
verdrängen, denn es geht dabei um ein kritisches Hinterfragen, durch
das wir uns möglichst klar bewusst machen und besser verstehen, was
es mit unserer bisherigen mangelhaften Selbstakzeptanz auf sich hat.

Dazu gibt es unterschiedliche Herangehensweisen, die *einzelnen oder
zusammen genommen* zum Erfolg führen können. Ich betrachte zwei
Möglichkeiten der Hinterfragung:

Im Sinne einer **1. Möglichkeit der Hinterfragung** überlegen wir, wie
wir dazu gekommen sind, uns nicht zu akzeptieren – auf Grund
welcher Erfahrungen, Beurteilungen und Ansprüche.

Woher stammen diese? Von unseren Eltern? Von unserem Partner? Haben wir diese automatisch, ganz selbstverständlich und ohne darüber nachzudenken, von anderen übernommen?

Inwiefern sind sie - und die damit verbundenen Schuldgefühle - wirklich gerechtfertigt und unabweisbar? Hatten sie vielleicht - früher einmal in unserem Leben - einen guten Sinn, jetzt aber, hier und heute, nicht mehr?

Wäre es auch möglich, diese Beurteilungen und Ansprüche zu entmachten und außer Kraft zu setzen? Etwa, indem wir bescheidener, realistischer werden und weniger hart, kritisch, mit uns und anderen?

Es gibt Eigenarten, die uns vor allem deshalb an uns negativ erscheinen, weil wir von anderen darauf aufmerksam gemacht worden sind und die sich - zugleich z.T. - als *früher* hilfreiche Muster erwiesen haben, die *heute* entbehrlich sein und werden können.

Ich nenne dazu *sieben* Beispiele:

- Das ständige Bemühen, im Zusammensein mit anderen deren Aufmerksamkeit und Beachtung auf uns zu ziehen, um uns mit ihnen verbunden fühlen zu können – weil wir *früher* immer wieder die Erfahrung gemacht haben, dass wir von anderen nicht wahrgenommen wurden oder im Vergleich mit anderen (etwa Geschwistern) zu kurz gekommen sind.
- Die Angewohnheit, von anderen zu fordern und sie unter Druck zu setzen, etwas *für uns* zu tun, was wir *heute* auch selber tun könnten – weil wir *früher*, als wir dies noch nicht selbst tun konnten, ganz selbstverständlich *deren* Hilfsbereitschaft erfahren hatten oder weil wir damals unter *unserer Hilflosigkeit* stark gelitten hatten.
- Das Bedürfnis, andere zu belehren, zu kontrollieren und deren Verhalten zu bestimmen, also anderen gegenüber unsere Überlegenheit oder Kompetenz zu demonstrieren – weil wir *früher*, als wir noch viel mehr als heute von anderen abhängig gewesen waren, immer wieder die Erfahrung machen mussten, dass diese uns, anderen oder bestimmten Aufgaben nicht hinreichend gerecht geworden sind.
- Unsere Bereitschaft, unseren Partner *anzulügen*, wenn wir davon

ausgehen, dass das, was wir ihm *ehrlicherweise* mitzuteilen hätten, ihm nicht gefällt – weil wir, ausgehend von unseren Erfahrungen als Kinder mit unseren Eltern, *nur* mit Missbilligung oder Ablehnung rechnen, anstatt davon auszugehen, dass unser Partner uns auch Verständnis entgegenzubringen vermag und unsere Ehrlichkeit als wertvollen Beitrag zur Vertrauensstabilität unserer Beziehung und zum besseren gegenseitigen Kennenlernen schätzt.

- Die Meinung, andere dazu bringen zu müssen, etwas *genauso* wie wir zu tun oder zu sehen, weil es uns noch schwer fällt, mit unserer Position allein da zu stehen – so wie kleine Kinder die Zustimmung ihrer Eltern brauchen.
- Die Einstellung, Offenheit und Ehrlichkeit gegenüber unserem Partner müsse beinhaltet, dass wir ihm spontan alles mitteilen, was uns innerlich bewegt, ungeachtet dessen, dass er in diesem Moment Schwierigkeiten haben kann, damit angemessen umzugehen – wobei wir, wie noch als Kinder, *unserem* Inneren einseitig Priorität geben gegenüber *seinem* Inneren.
- Die Neigung, mit Geld besonders sparsam oder großzügig umzugehen, weil wir dazu früher angeregt worden sind, was *heute* nicht mehr immer sinnvoll sein mag, weil sich inzwischen unsere finanziellen Verhältnisse geändert haben.

Derartige Eigenarten lassen sich auf Grund gewonnener Einsicht in ihre Entstehung und in ihre Unangemessenheit in unserer gegenwärtigen erwachsenen Partnerbeziehung bei konsequentem Bemühen relativ leicht überwinden.

Im Sinne einer **2. Möglichkeit der Hinterfragung** prüfen wir, ob das, was uns als Mangel erscheint, als etwas Negatives, auch noch andere Seiten hat – nämlich positive.

Handelt es sich hierbei vielleicht gar nicht *nur* um einen Mangel, sondern sogar zugleich *auch* um eine Stärke von uns? Wir beachten also, dass sich alles nicht nur *einseitig* betrachten lässt, sondern von verschiedenen Seiten her.

Wenn wir mit unseren Mängeln ins Gericht gehen, sollten wir uns am Rechtsprechungsverfahren orientieren, wobei dem Angeklagten nicht nur ein Kläger und ein Richter *gegenüber* stehen, sondern auch ein Verteidiger *zur Seite* steht. Der Verteidiger

hat die Aufgabe, der einseitigen Sichtweise der Gegenseite entgegen
zu treten, um für eine *gerechte* Beurteilung der Gegebenheiten zu
sorgen.

Ich nenne hierzu *vier* Beispiele:

- Wir tendieren dazu, Aufgaben aufzuschieben, weil wir gegenwärtig keine Lust dazu haben. Dies kann unseren Partner verärgern, wenn er generell davon ausgeht, dass die Lust der Notwendigkeit oder der Pflicht unterzuordnen sei. Die Tendenz zum Aufschieben kann jedoch sinnvoll sein, wenn ihr *keine generelle Hemmung* zum Anpacken der Aufgaben zu Grunde liegt, sondern nur eine vorübergehende Unlust, vielleicht auf Grund von Erschöpfung. Die innere Bereitschaft und das Vorhandensein der erforderlichen Energie, sich einer Aufgabe zuzuwenden, bilden die besten Voraussetzungen dafür, sie gut zu erledigen.
- Wir reagieren in bestimmten Situationen recht empfindlich, mit deutlicher emotionaler Betroffenheit. Dies kann uns unangenehm sein, vielleicht auch deshalb, weil andere damit nicht immer gut umgehen können. Vielleicht wünschen wir uns deshalb manchmal ein dickeres Fell. Empfindliches Reagieren macht unsere Berührbarkeit deutlich – dass wir nicht gefühllos-kalt sind, was zugleich auch etwas sehr Wertvolles ist, eine Stärke, ein Zeichen unserer Lebendigkeit und Offenheit.
- Wir haben eine besondere Vorliebe für Ordnung, Sauberkeit oder Pünktlichkeit, die unser Partner nicht teilt. Denn er fühlt sich dadurch unter Druck gesetzt. Die Vorteile unserer Haltung, die uns offensichtlich erscheinen, wird er kaum mit Erfolg sachlich abstreiten können. Unserer Vorliebe steht dennoch seine Abwehrhaltung entgegen, die immer wieder zu Streitigkeiten führt. Wenn wir diese Streitigkeiten nicht wollen, kann uns unsere Vorliebe auch als etwas Negatives, unsere Beziehung Beeinträchtigendes, erscheinen. Also können wir uns fragen, ob wir hier zu übertriebenem Perfektionismus neigen – ob wir hier nicht etwas toleranter werden könnten. Und, im Gegenzug, kann unser Partner unserer Vorliebe entgegenkommen, indem er sich um etwas mehr Selbstdisziplin bemüht.
- Wir verhalten uns den Wünschen und Bedürfnissen unseres Partners gegenüber besonders entgegenkommend, wobei unsere eigenen Interessen oft auf der Strecke bleiben. Wenn uns dies

unzufrieden werden lässt, bleiben wir uns selbst etwas schuldig;
wenn wir uns egoistischer verhalten, können wir den Eindruck
haben, unserem Partner etwas schuldig zu bleiben.

Solange wir hier keinen zufriedenstellenden Kompromiss finden
können, haben wir nur die Wahl, entweder uns oder dem Partner
etwas schuldig zu bleiben. Wir können nicht allen Ansprüchen zugleich
gerecht werden. Dann brauchen wir einen Weg, um mit unseren
Schuldgefühlen besser zurechtzukommen. Dieser kann darin bestehen,
mit unserem Partner über unsere Schuldgefühle zu sprechen –
darüber, dass wir uns hier in einem Dilemma erleben. Das
Verdeutlichen unseres inneren Konfliktes kann zu besserem
gegenseitigem Verständnis beitragen und zu einem befriedigenderen
Umgang miteinander.

Wie dieses Beispiel zeigt, bilden *innere Konflikte* immer wieder die
Ursache von Versagen, Schuldgefühlen, Unzufriedenheit und innerer
Anspannung, Ungehaltensein und anderen Reaktionen, die die Qualität
unseres Zusammenlebens beeinträchtigen. Innere Konflikte können
verhindern, dass wir etwas tun oder schaffen, was wir tun oder
schaffen möchten oder sollten.

Ein Grund hierfür kann darin liegen, dass diesem Tun oder Schaffen
etwas *Inneres* in uns entgegensteht, was uns daran hindert, und was
wir nicht schnell genug beheben können. Dies kann Unlust,
Erschöpfung, nervliche Anspannung, Unsicherheit, Angst oder eine
andere Unfähigkeit sein, die auf einer Schwäche oder auf Schmerzen
beruht, auf fehlendem Wissen oder Verständnis, auf einer
Suchttendenz oder auf uns noch belastenden früheren
Lebenserfahrungen.

Ein anderer Grund hierfür kann darin liegen, dass diesem Tun oder
Schaffen etwas *Äußeres* entgegensteht, was wir gegenwärtig durch
eine eigene Klärung, Entscheidung oder Prioritätensetzung nicht
abzuweisen vermögen – etwa Zeitmangel, dringend zu erledigende
Aufgaben und Pflichten, Störfaktoren wie Lärm oder anwesende
Menschen, die uns gerade beanspruchen.

Was lässt sich angesichts dessen tun?

Was wir im Hinblick auf einen guten Umgang mit inneren Konflikten
tun *sollten*, habe ich beim letzten Beispiel bereits gezeigt: Unserem

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

Partner unser Dilemma im Gespräch verdeutlichen und damit rechnen, dass er verständnisvoll darauf reagieren wird.

Das hat jedoch zur Voraussetzung, dass uns dieses Dilemma bereits bewusst geworden ist und dass wir es ihm sprachlich klar mitteilen können. Solange wir dieses Dilemma noch nicht erkannt haben, wozu ein innerer Klärungsprozess gehört, der nicht nur Zeit braucht, sondern auch unsere Bereitschaft, die gegebenen Beschränkungen und Grenzen innerlich anzuerkennen und zu akzeptieren, kann uns dies kaum gelingen.

Wir sehen uns dann mit unserer Ohnmacht konfrontiert und, weil wir selber nicht genau mitbekommen, was sich gerade in unserem Inneren abspielt, möglicherweise mit der Frage unseres Partners, was denn mit uns los sei.

Es erfordert einige Übung im Umgang mit solchen Situationen, um angesichts dessen nicht mit Nervosität und Ungehaltenheit zu reagieren und zu behaupten, es sei gar nichts mit uns los, sondern alles in bester Ordnung. Im Rahmen dieser Übung müssten wir zu der Erkenntnis gekommen sein, dass es völlig *normal* ist, sich angesichts von Überforderung vorübergehend als ohnmächtig zu erleben. Und wir müssten gelernt haben, Ohnmachtsgefühle und innere Angespanntheit als zu unserem Inneren gehörig anzuerkennen und auch aushalten zu können, bis wir zur hinreichenden inneren Klärung gelangt sind. Hilfreich wäre hier, wenn uns unser Partner angesichts seines Erkennens unseres Zustandes genügend Zeit und Freiraum ließe.

Wenn wir unsere Eigenarten, oder die unseres Partners, von *verschiedenen* Seiten her betrachten und sie allmählich immer mehr akzeptieren, wie sie sind, kann es uns leichter gelingen, selbstsicherer zu ihnen zu stehen.

Niemand ist perfekt, und allen Ansprüchen gerecht zu werden, ist unmöglich.

Aufgrund der Beispiele können wir gegebenenfalls außerdem erkennen:

Wir haben uns vielleicht, aus guten Gründen, bislang *noch nicht* um die Behebung der uns *jetzt* offensichtlichen Mängel gekümmert – weil anderes für uns vorrangig, wichtiger war! Dann erscheinen uns die Mängel als etwas *bislang* noch Unüberwindbares, als der notwendige

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

Preis dafür, dass wir uns stattdessen in unserer Lebensführung *anderem* gewidmet haben. Also: Immer Eines nach dem Anderen anpacken!

Damit schließe ich mein Eingehen auf unsere Schwierigkeiten mit mangelnder Selbstakzeptanz ab und gehe zum **zweiten Bereich** über: Zu dem, wo unser Partner nicht *Ähnlichkeiten* mit uns aufweist, die uns an ihm stören können, sondern wo er *Verschiedenartigkeiten* von uns aufweist, mit denen wir nur schwer umgehen können.

Ich möchte das relativ kurz machen, denn dazu habe ich *einerseits* im Zusammenhang mit den obigen Beispielen schon einiges gesagt, *andererseits*, in ausführlicher Weise, in meinem *zweiten* Vortrag, in dem es um die Beziehungskonflikte ging.

Überall dort, wo wir Schwierigkeiten mit unseren Unterschiedlichkeiten haben, sollte es uns in erster Linie darum gehen, ein möglichst weitgehendes Verständnis für die Eigenarten unseres Partners zu entwickeln – durch die eingehende Beschäftigung mit diesen, vor allem mit den Bedingungen, unter denen diese entstanden sind, also seiner persönlichen Lebensgeschichte und seinen familiären sowie kulturellen Entwicklungsgegebenheiten.

Neben *diesem* Verständnis kann uns auch die Tatsache helfen, dass niemand seinen Partner *nur* auf Grund von Ähnlichkeiten mit sich selbst, also Übereinstimmungen und Gemeinsamkeiten, anziehend und interessant findet, sondern immer *auch* auf Grund der Verschiedenheiten voneinander. Denn *hier* liegen die wesentlichen gegenseitigen Ergänzungs- und Bereicherungsmöglichkeiten.

Und: Indem *beide* Partner ihre Selbstakzeptanz verbessern, fördern sie auch das gegenseitige Sich-Immer-Mehr-Lieben.

Eva-Maria Zurhorst hat ihrem Buch einen provozierenden Titel gegeben: „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest.“

Wir können uns – also uns selbst und gegenseitig – umso mehr akzeptieren und lieben, je mehr uns bewusst wird, *wie* wir sind und je mehr wir verstehen, *warum* wir *so* geworden sind.

Grundsätzlich gehört zum befriedigenden Umgang mit unseren Unzulänglichkeiten: Mängeln, Schwächen, Grenzen – den eigenen und denen des Partners – vor allem *zweierlei*:

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

Erstens: Dass wir uns entschließen, all' unsere Eigenarten mit *wohlwollendem Verständnis* zu betrachten, d.h. so, wie wir uns wünschen, dass andere, die uns schätzen, darauf reagieren, etwa unsere besten Freunde und Freundinnen.

Dazu sind diese Eigenarten *ernst* zu nehmen, *anstatt sie beiseite zu schieben und sich davon abzulenken*.

Zum Ernstnehmen gehört - unsere Eigenarten gedanklich zu klären und einzuordnen, - die damit einhergehenden Gefühle bewusst zuzulassen und emotional zu verarbeiten, indem wir sie in uns nachschwingen und allmählich sich beruhigen, ausklingen lassen und - unsere eigene körperliche Befindlichkeit bewusst wahrzunehmen und in unserem Handeln zu berücksichtigen zu Gunsten zunehmenden eigenen Wohlgefühls.

Damit entstehen günstige Voraussetzungen dafür, dass wir, **zweitens**, die Macht über uns selbst gewinnen können. Das beinhaltet zunächst, dass wir immer mehr die Verantwortung für alles, was wir denken, fühlen und tun bewusst *selbst* übernehmen.

Die Übernahme dieser Verantwortung kann uns alsdann dazu veranlassen, mit unseren Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmöglichkeiten bewusst umzugehen, also diese zu steuern, und zwar nicht nur einzeln, sondern auch hin zu einer einvernehmlichen Abstimmung der Potenziale unseres Denkens, unserer Gefühle und unseres Körpers *aufeinander* in uns selbst.

Im Hinblick darauf können wir uns bewusst werden lassen:

Ich bin nicht das, was ich denke –
ich bin nicht das, was ich fühle –
ich bin nicht mein Körper,
und *ich* bin *auch* nicht *das*, was mein Körper tut:
mein Handeln und Verhalten.

Ich bin stattdessen der- oder diejenige,
welche(r) mein Denken, meine Gefühle und meinen Körper
als Teile von sich selbst betrachtet –
als Teile, die ich *habe*
und über die ich verfügen kann,
mit denen mir es möglich ist,
bewusst umzugehen.

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

Wenn ich mir dessen bewusst bin, so kann ich mit diesen ebenso umgehen wie mit dem Denken, dem Gefühl, dem Körper und mit dem Verhalten anderer Menschen.

Ich kann mir z.B. vorstellen, dass mein Denken ein Wesen ist, das mir etwas mitteilt, dass mein Gefühl ein Wesen ist, das mir etwas mitteilt und mein Körper ebenso.

Und ich kann mir vorstellen, dass ich selbst – also mein Ich-Bewusstsein, mein bewusstes Selbst – der *Vorsitzende* an einem Konferenztisch bin, an dem, wie andere Personen, mein Denken, mein Gefühl und mein Körper sitzen und dass wir uns im Gespräch miteinander vernünftig darüber austauschen, wie wir zu einer Zusammenarbeit kommen können, die friedlich, harmonisch und liebevoll ist.

Dabei sollten die unterschiedlichen Positionen und Interessen der einzelnen Konferenzpartner *gleichberechtigt* zum Zuge kommen. Dazu übernimmt mein Bewusstsein, mein bewusstes Selbst, den Vorsitz, um zwischen den Positionen und Interessen der anderen drei zu vermitteln, um einen Austausch zu gewährleisten, der allen gerecht wird.

Mein Ich, mein Bewusstsein, lässt als Vorsitzender – vergleichbar einem Richter – die Runde so lange diskutieren, bis ein befriedigendes Ergebnis erreicht worden ist.

Wenn ich auf diese Weise die Macht über mich selbst bzw. über mein Denken, meine Gefühle und meinen Körper erlangt habe, so ist es mir leichter möglich, auf die Verwendung von Macht- und Druckmitteln anderen Menschen gegenüber zu verzichten und diesen ebenfalls *ihre* Freiheit und Selbstverantwortung zuzugestehen.

Erst dann sind die Voraussetzungen für einen wirklich vertrauens- und liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen gegeben. – Das Gesagte ist zumindest selbstverständlich für alle, die sich mit den Grundsätzen und Methoden der Rechtsfindung und Rechtsprechung auskennen.

Die wichtigsten Schritte auf dem Weg hin zur Erlangung der **Macht über mich selbst** möchte ich kurz nennen:

1. Das *Erlernen* der bewussten *Wahrnehmung* eigener positiver und negativer Gedanken, Gefühle und Handlungen,

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

2. das *Erkennen* von deren *Folgen* sowie
3. die *Veränderung* der eigenen Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster in der Weise, dass die *tatsächlich* eintretenden Folgen immer vollkommener meinen eigenen Zielen, Absichten und Intentionen entsprechen.

Dabei kann uns unser Partner helfen, denn mein Partner ist wie mein Spiegelbild.

Dazu möchte ich nun verdeutlichen, was sich aus dem zum Umgang mit den eigenen Eigenarten Gesagten für das *partnerschaftliche* Miteinander-Umgehen ergibt:

In meinem Partner, an seinem Ausdruck, seinem Verhalten und an seinen Reaktionen kann ich erkennen, wie ich selbst bin, was ich ausstrahle und wie ich mich verhalte:

Werde ich z.B. innerlich ruhiger und geduldiger, so gebe ich meinem Partner – ebenso wie dem, was ich im Spiegel an der Wand sehe – Anlass, dies auch zu werden.

Werde ich lauter und heftiger, so kann auch mein Partner in diesen Zustand geraten, wenn er nicht aufpasst.

Daraus folgt, dass ich ständig darauf achten sollte, dass ich mich innerlich wohl fühle. Soweit ich hierauf achte, werde ich mich auch im Zusammensein mit meinem Partner wohl fühlen – und er sich mit mir.

Mein Partner macht mir - wie der Spiegel an der Wand - deutlich, wo noch etwas an mir zu vervollkommen ist. Er kann mir helfen, diese Unvollkommenheiten zu erkennen und zu überwinden – dort, wo *ich* dies für mich bzw. für unsere Partnerschaft für wünschenswert erachte.

Dieses Bewusstsein ermöglicht es, dasjenige Rechtsbewusstsein zu überwinden, das auf der Selbstschutttendenz beruht, sich selbst im Recht und den Partner im Unrecht zu sehen.

Jeder Spiegel hat – wie jeder Partner, der mir liebevoll gegenüber ist – in dem, was er mir über mich zeigt und sagt, stets objektiv weitgehend Recht! Es mag sein, dass mein Partner - wie der Spiegel – mir dies in einer Form mitteilt, die ich nicht sogleich verstehen oder akzeptieren

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

kann. Aber, dass er inhaltlich irgendwie recht hat, das sollte ich nicht bezweifeln.

Dass bzw. *inwiefern* er inhaltlich recht hat, das zeigt mir mein Gefühl: Wenn ich Betroffenheit spüre, also *entweder* Gefühle der Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Traurigkeit, was sich in eigener Rückzugstendenz zeigen kann, *oder* Gefühle des Schmerzes, des Ärgers oder der Wut, was sich als Aggressionstendenz zeigen kann, so sollte ich bewusst innehalten und mich fragen, inwiefern mein Partner - wie ein Spiegel - recht hat.

Wenn ich mich in dieser inneren Fragehaltung befinde, so kann ich mir sogleich auch *die folgende* Tatsache bewusst machen:

So wie der Spiegel an der Wand hat mein Partner *nicht* die Aufgabe, mir zu zeigen und zu sagen, was ich genau zu tun habe, um vollkommener zu werden. Denn ein Spiegel ist - wie mein Partner - *nicht* mein Lehrer, Therapeut oder Arzt, *nicht* mein Mode- oder Schönheitsberater und auch nicht ein Trainer, *der mich zu perfekten Spitzenleistungen zu bringen hat.*

So wie der Spiegel an der Wand hat mein Partner *nicht* die Aufgabe, mir irgend etwas recht zu machen oder etwas von mir etwas zu fordern, was er sich von mir wünscht. Wir können uns sehr wohl unsere gegenseitigen Wünsche aneinander mitteilen. Aber keiner sollte vom anderen erwarten oder gar verlangen, dass er ihm die Arbeit abnimmt, herauszufinden und *für sich selbst* zu klären, was konkret um des eigenen weiteren Wohles willen zu tun ist.

Wenn wir einander lieben, werden wir jedoch fast immer bereit sein, aufeinander zuzugehen. Herauszufinden, was ich zu tun habe und darüber zu entscheiden, ob ich dies gegenwärtig auch tun will, das ist *allein* meine eigene Aufgabe.

Soweit mein Partner Lust dazu hat und mir die Freundlichkeit erweist, mich dabei zu unterstützen, kann und sollte ich ihm für dieses Geschenk dankbar sein.

Das Gleiche gilt auch von mir aus *ihm* gegenüber: Mein Partner ist stets so, wie er ist, und wenn und solange er sich so, wie er ist, wohl fühlt, ist es *nicht* meine Aufgabe, ihn zu irgendwelchen Veränderungen anzuhalten, die ihm gegenwärtig nicht selbst wichtig sind. Es ist nicht einmal meine Aufgabe, herauszufinden, was ihm wichtig sein und ihm gut tun könnte - das ist allein *seine* Aufgabe. Aber, wenn mir zufällig

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

etwas dazu auf- oder einfällt, kann ich ihm dies in liebevoller Weise mitteilen, wobei seiner Freiheit überlassen bleibt, was er aufgrund dieser Mitteilung praktisch unternimmt.

Dazu, sich immer mehr zu lieben, gehört, dass ich für mich den Freiraum beanspruche, den ich für mein Wohlbefinden brauche, und dass ich, dem entsprechend, meinem Partner den Freiraum lasse, den er für sein Wohlbefinden braucht.

So sagen immer wieder Paare, die schon viele Jahre glücklich miteinander leben, dass sie ganz besonders schätzen, nicht von ihrem Partner eingengt und mit Forderungen bedrängt zu werden.

Und wenn es mal dazu kommt, was sich ja nicht völlig vermeiden lässt, so entgehen sie vorübergehendem Kontaktabbruch oder Streit, indem sie ihre innere emotionale Abwehrtendenz bewusst wahrnehmen und einander mitteilen – zum Beispiel mit den Worten: „Das ist mir jetzt zu nahe, zu viel, darauf kann *oder will* ich mich im Moment nicht einlassen.“ Auf diese oder ähnliche Weise lässt sich die Achtung der gerade gegebenen Grenzen herstellen.

Mithin ist mit jeglichem einseitigem oder gegenseitigem pädagogischem oder therapeutischem Ehrgeiz, Leistungs- oder Verbesserungsanspruch, d.h. mit allen Zielen und Intentionen, *höchst achtsam* umzugehen, denn eine Liebes- Partnerschaft dient nur unserer Liebe zueinander, der Akzeptanz des anderen so, wie er gerade ist. Diese Akzeptanz zeigt sich stets in meinem momentanen Denken, Fühlen und Verhalten.

Was denke und fühle ich im Bezug auf meinen Partner? Ist dieses - wie auch mein *Verhalten* ihm gegenüber – positiv, produktiv und konstruktiv, liebevoll und akzeptierend? *Darauf hin* sollte ich mich ausrichten!

Und, was ist zu tun mit all' meinen Vorstellungen, Zielen und Plänen im Hinblick auf die eigene oder gemeinsame Zukunft? Dieses kann ich als Gedanken in meinem Kopf herumbewegen wie ein Jongleur seine Spielbälle, wobei darauf zu achten ist, dass ich nicht mein inneres Gleichgewicht, meine innere Mitte, verliere, weil dann die Bälle leicht außer Kontrolle geraten können.

Eine Liebes-Partnerschaft erfordert mithin wahrhaft künstlerische Fähigkeiten - in ihr verhalte ich mich als Lebenskünstler. Alles in

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

meinem Leben – die Bewältigung aller meiner Aufgaben und Probleme – kann mit der Dauer unseres Zusammenlebens immer leichter und spielerischer gelingen, mit immer mehr Freude und Spaß.

Wie kann dabei unsere partnerschaftliche Kooperation aussehen?

Betrachten wir hierzu zunächst einmal die *Basis* unserer Liebe:

Kommt es uns *vor allem* darauf an, einen Partner zu haben, dem wir unsere Liebe *geben* können, der uns also gut gefällt und der uns so annimmt, wie wir sind, d. h., der mit positiver Resonanz auf unsere Eigenarten und unser Handeln reagiert? Dann achten wir vor allem auf *unser* Tun und Sein für *ihn* und auf das, was daraufhin von ihm zu uns zurück kommt. Hier befinden wir uns eher in der aktiveren, initiierenden Rolle ihm gegenüber.

Oder: Kommt es uns *vor allem* darauf an, einen Partner zu haben, dem *wir* gut gefallen und der uns auf *unserem* Weg begleitet und unterstützt, d.h. der uns seine Liebe *gibt* und von dem wir dies gut annehmen können, weil *er uns* aufgrund seiner Eigenarten gefällt? Dann achten wir vor allem auf das, was wir von ihm *bekommen* und was wir von ihm *annehmen* können. Hier befinden wir uns eher in der passiveren, erwartenden Rolle ihm gegenüber.

Diese Unterscheidung, die auf den ersten Blick wie ein ideales gegenseitiges Ergänzungsmuster erscheint, kann uns anregen, zu klären, zu welchem der beiden Rollen-Pole wir tendieren und aufgrund welcher Ursachen. Tendieren wir dazu aufgrund von Gewohnheit oder aufgrund erfahrener Mängel?

Es gibt Menschen, die sich offensichtlich nach nichts mehr sehnen als nach einem liebevollen Partner, die aber *dann* fast panikartig zur Salzsäule erstarren oder die Flucht ergreifen, wenn jemand ihnen Komplimente macht oder gar sagt: „Ich liebe dich!“ Das sind in der Regel diejenigen, die lieber *geben* und *aktiv* sind, weil sie mit dem Annehmen und Passivsein Schwierigkeiten haben.

Vielleicht mangelt es diesen an *guten* Erfahrungen mit Menschen, die ihnen nahe kamen. Dann sehnen sie sich nach solchen Erfahrungen, können sich jedoch nicht wirklich tief darauf einlassen. Folglich wehren sie eigenes Annehmen und Passivsein ab, aufgrund fehlenden Vertrauens. Sie neigen dazu, immer wieder Haare in der Suppe finden,

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

also in dem, was ihnen entgegen gebracht wird, weshalb sie lieber aktiv initiieren, was ihnen und anderen gut tut.

Demgegenüber kennen die Menschen *auf dem Gegenpol* die angenehme Erfahrung, von anderen geschätzt, begehrt und liebevoll unterstützt zu werden, weshalb sie dies auch von ihrem Liebespartner erwarten. Vielleicht achten sie sehr genau darauf, was und wie viel ihr Partner für sie tut, und halten ihn dazu an, dies stets in der erwünschten Weise zu tun – als Zeichen oder gar Beweis seiner Liebe zu ihnen.

Besteht der Grund dafür darin, dass sie noch nicht gelernt haben, sich selbst und anderen aktiv zu geben, was gut tut? Mangelt es diesen Menschen hier an Kompetenz und Selbstsicherheit? Oder, zweifeln sie in ihrem Innersten daran, wirklich liebenswert zu sein, weshalb sie nach Anerkennung süchtig sind, solange sie noch nicht genug getan haben, um sich selbst hinreichend lieben zu können?

Angesichts dessen sollten wir beachten:

Eine Partnerschaft wird auf Dauer *nur dann* befriedigend verlaufen, wenn wir *nicht* einseitig auf die eine oder die andere Rolle innerlich fixiert sind und bleiben, sondern bereit und fähig sind (oder werden), *beide* Rollen *abwechselnd* und etwa *gleichgewichtig* einzunehmen. Denn *nur dann* kommt es zwischen uns zu einem *gerechten* Austausch zwischen Geben und Nehmen, Aktivität und Passivität.

Deshalb ist es wichtig, unsere innere Fixierung aufzulösen, indem wir uns gegenseitig dabei unterstützen, unsere Rollenposition zueinander flexibel zu verändern.

Entsprechend dem Prinzip der Dualität bzw. Polarität lassen sich *zwei verschiedene* Formen des Miteinanders unterscheiden:

Die *erste Form*, die symmetrische (*Yang-*)*Form*, beschreibt der chinesische Dichter Li-Po:

„Dein Pferd ist gelb,
meines ist weiß,
zweierlei Farben -
ein gutes Gespann.“

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

Beide Partner sind dabei hinsichtlich ihres geistigen und kommunikativen Potenzials und Könnens einander ebenbürtig. Beide Partner verfolgen praktisch die gleichen Ziele, wobei sie unterschiedliche Sicht- und Sprechweisen sowie Methoden verwenden. Sie können sich über alle Fragen und Sachprobleme offen und ehrlich, vorbehaltlos und radikal miteinander auseinandersetzen, wobei sie sich gegenseitig hervorragend befruchten können. Die wertvolle Ergänzung, die sie aufgrund ihrer Unterschiedlichkeiten für einander darstellen und ihre Liebe zu einander ermöglichen es ihnen, stets alle Schwierigkeiten zu bewältigen, die beim inhaltlichen und formalen Umgang mit Einzelaufgaben und -themen auftauchen.

Somit gelangen sie im Laufe ihres Zusammenseins immer mehr zur Überwindung der zwischen ihnen bestehenden Polaritäten, wobei jeder von ihnen zunehmend die ihm zueigene individuelle Identität entwickelt und festigt, bis sie zusammen eine Einheit bilden und jeder von beiden in sich selbst Denken, Gefühl und Körper in optimaler Weise integriert hat.

Zur Veranschaulichung der *zweiten* Form, der komplementären (*Yin-*) *Form* des Miteinanders lässt sich das Tandem-Fahrrad verwenden:

Beide Partner unterscheiden sich in ihrem geistigen, gefühlsmäßigen und körperlichen Potenzial und Können auf einzelnen Gebieten, sind einander jedoch - wenn man die Gebiete zusammen nimmt - einander ebenbürtig und gleich-wertig. Deshalb übernehmen sie - je nach Gebiet und Wegstrecke - *abwechselnd* die Position des Fahrradlenkers und des Mitfahrers.

Jeder weiß, dass er sich dem anderen, wenn und wo dieser vorne sitzt, nahezu blind anvertrauen kann. Jeder ist gerne bereit, zeitweise seine Befindlichkeit in die Hand des anderen zu legen, in dem Bewusstsein, dass sie dort bestens aufgehoben ist und gepflegt wird.

Mit der Befindlichkeit sind insbesondere die Gefühle gemeint: Die eigenen Schwächen und Empfindlichkeiten, die eigenen Befürchtungen und Ängste, die eigene Verwundbarkeit und Sorge, die eigene Hilflosigkeit und Ohnmacht.

So können sich beide Partner ein Optimum an gegenseitigem Sicherheitsgefühl vermitteln - ihre Gefühle und ihre geistigen und körperlichen Unzulänglichkeiten miteinander heilen.

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 9: Die Kunst, sich immer mehr zu lieben - Grundlagen der Beziehungsfähigkeit www.seelische-staerke.de

Sie vermögen sich ständig gegenseitig zu unterstützen und zu stärken, an einander zu gesunden und sich gegenseitig psychisch zu verjüngen, wodurch sich ihre Fahrtgeschwindigkeit und Ausdauer erhöht. Falls sie Spaß am Sport haben, werden sie - um in der Symbolsprache zu bleiben - auf dem Tandemfahrrad immer fitter und können, wenn sie Lust dazu bekommen, auch von der geebneten Straße weg querfeldein als Fahrer und Beifahrer in die Motorrad- oder Autoralley des Lebens einsteigen und prinzipiell als Pilot und Copilot im Flugzeug oder Raumschiff jede beliebige Strecke überwinden und jedes ihnen erstrebenswert erscheinende Ziel erreichen, indem sie sich auf dem Weg dorthin gegenseitig ständig unterstützen, stärken und abwechseln.

Meiner Lust zu utopischen Gedankenspielereien folgend, möchte ich noch andeuten, was das Tüpfelchen auf dem i sein könnte: Falls uns das Glück besonders gesonnen ist und wir diszipliniert klare Prioritäten zu setzen gelernt haben, so mag es sich vielleicht ergeben, dass wir irgendwann einmal mit unterschiedlichen Partnern parallel zueinander in einer Gespann- und einer Tandem-Partnerschaft leben können.

Das Ziel der Liebes-Partnerschaft ist, dauerhaft miteinander in Glück und Zufriedenheit zu leben. Alle Polaritäten lassen sich dabei akzeptieren und integrieren.

Und was gehört dazu, dass diese Liebe *fruchtbarer* wird und sich *positiv* auswirkt, nicht nur auf diese beiden, sondern sich auch *ausweitet* auf ihren Umgang mit ihren Aufgaben, mit anderen Menschen und mit ihrer Umwelt?

So umfasst das Thema „Die Kunst, sich immer mehr zu lieben“, nicht nur Paarbeziehungen, sondern darüber hinaus auch unsere Beziehung zu vielem mehr: die Liebe zu grundsätzlich allen Menschen – also die Friedensfähigkeit – sowie die Liebe zu unserer natürlichen Umwelt, also der Tier-, Pflanzen- und Mineralwelt. Letztendlich geht es dabei um die Liebe zur Schöpfung und auch zu deren Schöpfer.

Die Natur hat einen Trick angewandt: Um uns **zur Liebe allem gegenüber** zu motivieren, lässt sie uns zunächst einen Partner begehren und mit diesem üben.