

Bewusste Beendigung der Partnerschaft: Trennung und Abschied

Wenn wir uns - speziell als Ehepartner - voneinander trennen, so heißt es im Volksmund, wird in der Regel - bewusst oder unbewusst – viel Porzellan zerschlagen: Die Teller und Tassen, aus denen wir gemeinsam gegessen und getrunken haben, gehen als Symbole unserer früheren Gemeinsamkeit in Scherben.

Das bewusste, mutwillige Zertrümmern des Geschirrs kündigt die Gemeinsamkeit auf: Ich und/oder mein Partner will an den ehemaligen Gemeinsamkeiten nicht mehr festhalten und wir demonstrieren so nach außen hin, dass wir nun selbständig jeder seinen eigenen Weg gehen wollen.

Die innere Wut über die in der gemeinsamen Zeit erlittenen Enttäuschungen und Verletzungen führt manchmal auch dazu, dass wir *bedeutend mehr* Geschirr zerschlagen, als - aus der Sicht von Außenstehenden - vielleicht nötig gewesen wäre.

Die Wut, die aus irgendwelchen Gründen nicht am Partner selbst ausgelassen werden kann, wird in die Auseinandersetzung, in den Streit über den Verbleib der weiteren Hausratsgegenstände, der Kinder und des gemeinsam erwirtschafteten materiell-finanziellen Zugewinns investiert.

Wir wollen, soweit es geht, für die erlittenen Frustrationen entschädigt werden, für die uns vom Partner nicht erfüllten eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Und, falls uns der richterliche Schiedsspruch nicht befriedigt, können Hass- und Rachegefühle entstehen und lange erhalten bleiben, die in die Absicht oder Tat münden, den Partner oder auch uns selbst nachhaltig zu schädigen oder gar zu zerstören.

Ein *tieferes* Verständnis für das eigene Verhalten und das des anderen, für die eigenen Begrenztheiten und die des Partners, das zu gegenseitiger *Vergebung* führen könnte, ist zu *diesem* Zeitpunkt *noch nicht* zu erwarten, denn die Wut ist zugleich Ausdruck der vitalen Kräfte, die uns den notwendigen Schritt aus der Gemeinsamkeit in die Eigenständigkeit oder in eine andere Partnerschaft ermöglichen. Nach der Trennung richtet sich unsere Vitalkraft zunächst auf die Sorge für unser eigenes Überleben im Alltag.

Den inneren Seelenfrieden, der oft schon lange vor der äußerlichen, räumlichen Trennung gelitten hat, können wir nur wiederfinden, den seelischen Scherbenhaufen, der dem Zerschlagen des Geschirrs vorangegangen ist, können wir erst zusammenfegen und in unserem Inneren beseitigen, wenn die erlittenen Verletzungen und Frustrationen ausreichend in uns selbst aufgearbeitet sind. *Erst dann* gelingt es uns, den bitteren Nachgeschmack, den die frühere Beziehung in uns hinterlassen hat, zu überwinden und uns sowie dem ehemaligen Partner zu vergeben, was uns unseren Seelenfrieden wiederschenkt.

Bewusste Beendigung der Partnerschaft bedeutet, alles zu tun, was nötig ist, damit
sich schließlich alle noch vorhandenen unangenehmen Gefühle und Gedanken
gegenüber dem früheren Partner verflüchtigen.

Damit habe ich die Thematik unseres heutigen Vortrags kurz angedeutet.

Ich möchte Informationen liefern, die helfen können zu verstehen, wie es dazu
kommen kann, dass eine Beziehung, die einmal verheißungsvoll begonnen hatte, in
Streit und Hass endet und in jedem von uns danach auch noch jahrelang inneren
Unfrieden zurücklässt. Die im Folgenden dargestellten Zusammenhänge können
helfen, unsere bislang zerbrochenen Beziehungen nachträglich bewusst
aufzuarbeiten, um uns schneller von ihren negativen Folgen zu befreien.

Voraussetzung dafür ist, dass wir unseren eigenen persönlichen Anteil am Scheitern
der Beziehung erkennen. Aufgrund der Einsicht in *unsere eigene* Unvollkommenheit
und durch die emotionale Betroffenheit dadurch werden wir leichter fähig und bereit,
unserem ehemaligen Partner *seine* Unvollkommenheiten nachzusehen und zu
vergeben.

Erst detaillierte Einsicht in unsere eigene Unvollkommenheit und in deren Folgen
kann uns erkennen und *das* praktisch Notwendige tun lassen, um aus den
Teufelskreisen herauszukommen, mit denen wir uns selbst die Freude am Leben
verderben und unsere Möglichkeiten zum Glücklichein.

Auf der Basis dieser Einsichten und unserer praktischen Bemühungen zur
Überwindung unserer Unvollkommenheiten können wir dann in unserer
gegenwärtigen Partnerschaft achtsamer und wacher sein, um die Warnsignale zu
einem Zeitpunkt zu erkennen, wo wir noch *nicht* in den Strudel derjenigen Ereignisse
geraten sind, die unsere Partnerschaft praktisch unaufhaltsam ins Verderben reißen
kann.

Nur Wachsamkeit kann uns helfen, rechtzeitig das Steuer unseres Zweigespanns
herumzureißen und den Weg in friedlichere Gefilde wieder zu finden.

Aus diesen Einsichten folgt dann eine weitere, die wichtigste für unser Leben
überhaupt: Es gibt nichts Wichtigeres in unseren Leben als die Einsicht in diese
Zusammenhänge und das praktische Bemühen um die Überwindung unserer
Unvollkommenheiten. Wenn wir hier keine Erfolge erreichen, so löst sich alles andere
so genannte Gute, das wir in unserem Leben tun und zu erreichen versuchen, in
Schall und Rauch auf, sobald sich unsere Seele von unserem Körper trennt - an
unserem Todestag.

Die Ungeheuerlichkeit dieser Tatsache, nämlich, dass sich *so* viel, was wir in
unserem Leben getan haben, schließlich als vergebliche Liebesmüh' erweisen kann,
bewirkt den größten Teil unserer unbewussten Angst vor dem Tod. So kann uns das,
worum es in unserem heutigen Thema geht, helfen, den Sinn unseres Lebens und
unserer Partnerschaften klarer zu erkennen.

Aus der Sicht der *Karmalehre* ist zu berücksichtigen, dass wir zur Zeit mit einem
Partner verbunden sein oder einem begegnen können, mit dessen Seele unsere

Seele schon in früheren Leben zusammengelebt hat. Zur Wiederbegegnung kann es kommen, weil wir damals erfahrene Probleme gelöst oder nicht gelöst haben.

Haben wir die Probleme damals miteinander gelöst, so können wir uns in diesem Leben gegenseitig bei der Lösung anderer Probleme unterstützen. Den damals ungelösten Problemen begegnen wir in diesem Leben mit diesem Partner wieder, wobei wir *jetzt* die Chance haben, nun miteinander angemessenere Lösungen zu finden. Das Ziel ist jeweils, zu einer möglichst liebevollen Form des Umgangs miteinander zu kommen.

Wenn wir uns ineinander verlieben, so wird dafür eine günstige Basis dafür geschaffen, denn wir treten mit dem Verliebsein in die Eingangsphase einer Beziehungskonstellation ein. Wenn wir die Probleme der jeweiligen Beziehungskonstellation nicht angemessen miteinander zu bewältigen vermögen, unsere Beziehung also *unfriedlich* auseinander geht, so erhalten wir stets neue Gelegenheiten, uns mit den Problemen weiter zu beschäftigen – entweder allein oder mit einem anderen Partner. So begegnen und verfolgen uns unsere bislang ungelösten Probleme so lange weiter, bis wir eine liebevolle Lösung dafür gefunden haben.

Die ausreichend liebevolle Lösung ist dann erreicht, wenn wir einander aus vollem Herzen das vergeben können, was wir uns gegenseitig aufgrund unserer Unvollkommenheiten, d.h. unserer Verabsolutierung der eigenen subjektiven Sicht der Dinge und unserer Außerachtlassung der objektiv zur Lösung erforderlichen Notwendigkeiten angetan haben.

Leider gelingt es uns in vielen Fällen nicht, im persönlichen Kontakt miteinander *jede* zuende gegangene eigene Partnerschaft versöhnlich und friedlich abzuschließen.

Warum dies so ist, also zur Verdeutlichung dessen, warum es in Partnerschaften immer wieder zu heftigen Auseinandersetzungen kommt und warum die Trennung oft feindselig-hasserfüllt und destruktiv verläuft – statt einvernehmlich, friedlich und freundlich – gehe ich nun auf die Konstellation der „**Bedürfnisbefriedigungs-Partnerschaft**“ ein.

Die Bedürfnisbefriedigungs-Partnerschaft thematisiert mit besonderer Ausdrücklichkeit das, was mit dem Wort "Liebe" im üblichen - auf die fünf Sinne bezogenen - Sprachgebrauch gemeint ist. Jede Partnerschaft dient gegenseitiger Bedürfnis-Befriedigung. Somit ist die Thematik *dieser* Konstellation in jeder der sechs anderen Konstellationen, die ich im vergangenen Vortrag dargestellt habe, immer mit enthalten – und zwar umso mehr, wie darin "Liebe" eine wesentliche Rolle spielt..

Als Paradebeispiel für "Liebe" wird immer wieder die sog. Mutterliebe zum Kind angeführt, womit gemeint ist, dass sich eine "gute" Mutter ständig ihrem Kind liebevoll zuwendet, um ihm das zu geben, was es zum Leben braucht – notfalls unter Aufopferung ihres eigenen Lebens.

Natürlich hat eine solche Mutterliebe eine andere Form als die Liebe zwischen zwei erwachsenen Menschen. *Inhaltlich* können sich hier jedoch deutliche Entsprechungen zeigen - speziell dann, wenn (wie in der Konstellation der

Schicksals-Partnerschaft) *ein* Partner erwartet, dass der andere ständig für ihn da sein und sorgen soll, wo immer er ihn braucht.

Er soll dies vor allem in den folgenden vier Bereichen:

1. körperlich und durch aktives, praktisches Verhalten sexuell oder finanziell - entsprechend dem Bereich des Elementes Erde,
2. gefühlsmäßig-emotional - entsprechend dem Bereich des Wasser-Elements,
3. geistig-intellektuell, also als Gesprächspartner - entsprechend dem Luft-Element - sowie
4. durch Anregung, Motivation und Inspiration - entsprechend dem Feuer-Element.

Eine solche Erwartung ist typisch für Menschen, die als "symbiotisch" bezeichnet werden aufgrund weit gehender Unfähigkeit, allein - ohne einen Partner - zu leben und selbst - autonom - in ausreichendem Maße für ihre eigene Zufriedenheit zu sorgen. Solche Menschen erheben den Anspruch an andere, speziell an ihren Partner, ständig für sie da zu sein – offen und bereit, ihnen das zu geben, was sie gerade zu brauchen meinen. Mithin erheben sie ihrem Partner gegenüber einen Besitzanspruch.

Wendet sich ihr Partner zeitweise von ihnen ab, um eigenen Interessen zu folgen oder weil sein Bedürfnis nach Nähe mit ihnen erschöpft ist und sein Bedürfnis nach eigenem Freiraum erwacht, so können sie sich im Stich gelassen fühlen und seine Abwendung subjektiv empfinden als Missachtung ihrer Person, als persönliches Desinteresse, als Unfreundlichkeit oder gar als Feindseligkeit. Entsprechend dieser - ihrer - Sicht der Dinge reagieren sie ihrerseits auf seine Abwendung mit eigener Aggressivität, eigener Wut, eigenem Trotz – eigenem zornigen Sich-Abwenden und Sich-Trennen-Wollen – was an die Verhaltenstendenz kleiner Kinder erinnert.

Diese Haltung geht in der Regel mit starker Eifersucht einher, denn jeder Mensch, dem sich ihr Partner zuwendet, erscheint ihnen als jemand, der potenziell interessanter ist als er selbst, weshalb der Symbiotische befürchtet, wegen diesem anderen (zeitweise oder ganz) im Stich gelassen zu werden. Deshalb meint er, rechtzeitig gegen diesen anzukämpfen müssen.

Somit wird offensichtlich, dass eine symbiotische Tendenz - je stärker sie ist, umso mehr - die Wahrscheinlichkeit einer späteren Trennung programmiert. Sie gehört zu den sichersten Mitteln, sich das eigene Zusammenleben mit anderen zur Hölle zu machen.

Die Lösung besteht in der Überwindung der symbiotischen Tendenz, in der Entwicklung eines objektiveren Bewusstseins - vor allem in zwei Punkten:

1. Zu entwickeln ist Einsicht in die Notwendigkeit, dass jeder Mensch sich anderen und anderem als dem eigenen Partner ohne größere Probleme zuwenden dürfen und können muss.
2. Zu entwickeln ist die Einsicht in die Tatsache, dass es eine Illusion oder Zwangsvorstellung ist, zu meinen, man könne ohne den anderen nicht leben. Wir können diese Illusion in dem Moment erkennen, wo die Beziehung zerbrochen ist - wir können dann sehr wohl *ohne* den anderen weiterleben, vielleicht sogar noch besser als *mit* ihm.

Voraussetzung dafür, zu diesem Bewusstsein zu gelangen, ist die bewusste Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und die Entwicklung der Fähigkeit, selbständig zu deren Befriedigung beizutragen.

Da - bei realistischer Sicht - die Fähigkeit zu selbständiger Bedürfnisbefriedigung bei kaum einem Menschen bis zur letzten Vollkommenheit hin entwickelt sein dürfte, sind wir stets in einem gewissen Ausmaß und in einer bestimmten Weise auf die Bereitschaft anderer angewiesen, auf unsere Bedürfnisse einzugehen und diese zu befriedigen, speziell dann, wenn wir uns in Situationen der Überforderung (etwa der Krankheit) befinden.

Was zu lernen ist, das ist ein eigener Umgang mit unseren Bedürfnissen, der für uns und unseren Partner nicht *allzu* belastend ist, speziell die Fähigkeit, geeignete Situationen und Zeitpunkte zur Bedürfnisbefriedigung abzuwarten bzw. bewusst einzuleiten und herbeizuführen.

Ein Bedürfnis, das allen Menschen zueigen ist und das sich nicht überwinden lässt – ja, womit wir unseren Umgang sogar besonders zu pflegen und liebevoll zu kultivieren haben – das ist das Bedürfnis zum Austausch mit anderen sowie mit unserer natürlichen Umwelt in den vorhin genannten vier elementaren Bereichen. Dieses Bedürfnis bildet die Grundlage für unser Bedürfnis nach erfüllter Partnerschaft. Es ist die Ursache dafür, dass der Mensch als soziales Wesen gilt. Es ist das Fundament, die Ausgangsbasis der menschlichen Lebens- und Entwicklungsfähigkeit.

Wenn wir - etwa wie in der Konstellation der **Spiel-Partnerschaft** - einen Menschen kennen lernen, mit dem sich eine gegenseitige Bereitschaft zu einem solchen gegenseitigen Austausch ergibt und mit dem uns dieser Austausch in beide Seiten besonders befriedigender Weise gelingt, so kann es sein, dass wir das Gefühl haben, als *Partner* zueinander zu passen, weshalb wir uns ineinander verlieben können.

Verliebtheit und Liebe lassen sich auffassen als emotionaler Ausdruck eines Bedürfnisses – des Bedürfnisses und sehnlichen Verlangens danach, mit einem Menschen zu sein, mit dem uns der Austausch besonders kostbar, ja als köstlicher Genuss erscheint und als Bereicherung, als Nährboden für unser persönliches Wachstum. Das Materiell-Sinnliche (wie z.B. Nahrung, Erotik und Sexualität) ist kein Zweck und Ziel in sich, sondern Grundlage/Nährboden (= die Erde) für Lebendigkeit, Selbstbesinnung und Selbstklärung, Meditation, Wachstum, Spiritualität.

Diesen Zusammenhang möchte ich nun verdeutlichen:

Mit dem **Gefühl des Verliebtseins** beginnt die **Eingangsphase** der **Bedürfnisbefriedigungs-Partnerschaft**. In der Karmalehre entspricht der Anfang jedes Prozesses symbolisch einem **Samenkorn** oder einer befruchteten Eizelle, worin alles enthalten ist und verborgen liegt, was daraus werden kann:

Im Anfang liegen – wie auch im Geburtshoroskop – bereits das Wesen und die Entwicklungsstruktur des gesamten Ablaufs vor, und diese treten dort bereits zutage.

Die einzelnen Konstellationen beschreiben mithin Rahmenbedingungen des Partnerschaftsgeschehens und seiner Entwicklung – also dasjenige, worum es in der Partnerschaft eigentlich geht und worauf man aufmerksam achten sollte.

Wir sollten uns deshalb immer wieder zurück auf das Anfangsstadium unserer Beziehung besinnen – auf die Gefühle und Themen, die Wünsche und Bedürfnisse, die Gedanken, Vorstellungen und Erwartungen, die Umgangsweise, die wir bei den ersten Begegnungen miteinander hatten. Denn ausgehend davon lässt sich bereits auf *dasjenige* schließen, was uns später erwartet.

So etwa: *Wenn* die Beziehung mit einer unerwarteten, heftigen Verliebtheit und Begierde *begann*, so lässt sich erwarten, dass die Beziehung mit einem plötzlichen, lauten Krach und heftigen Vorwürfen aneinander - mit Hass - *enden* kann, wenn wir uns dem Ablauf blind überlassen, also nicht *sehr bewusst* miteinander umgehen. Und: Was wir *am Anfang* im Kontakt mit einem Partner vermisst haben, das lässt sich später im Verlauf der Beziehung, wenn überhaupt, so nur *mit ernsthaftem Bemühen*, erreichen.

Während der Verliebtheitsphase fällt uns der Austausch miteinander noch relativ leicht: Wir sind sehr interessiert aneinander. So verfügen wir *am Anfang* noch über einen großen Reichtum – wir können einander viel geben – oder meinen zumindest, dies zu können. Das entspricht dem Stärke-Proviant zwischen der Samen- oder Fruchtschale und dem Kern, der sich davon in der ersten Zeit ernähren kann, *bis* der Keim die Schale durchstößt und sich im Erdreich, seiner Umwelt, verwurzelt, um sich *von nun an* selbstständig *von dort* zu ernähren. Um weiterwachsen zu können, ist die Verbindung zur Umwelt nötig und der Austausch mit dieser.

Ebenso wie der Keim, wenn er die Schale durchstößt, so geraten auch die beiden Partner am Ende der Verliebtheitsphase stets in gewisse Schwierigkeiten – in die Notwendigkeit des Durchbrechens ihres bisherigen Umgangs miteinander. Das können sie als eine Krise erleben, wenn sie erkennen, dass sie sich in ihrer Zweisamkeit auf Dauer *nicht mehr* genug sein können, dass es nötig ist, sich nun verstärkt auch wieder der Umwelt zuzuwenden: anderen Menschen und den Aufgaben, die der Lebensalltag mit sich bringt.

Je heftiger die erste Verliebtheit und Begierde war, umso größer ist die Trauer und das Gefühl, sich und den Partner verlieren zu können, beim Übergang von der Verliebtheitsphase zur Hauptphase der Beziehung, wie die Tiefenpsychologin Verena Kast in ihrer Interpretation des Märchens von Jorinde und Joringel (Gebr. Grimm) deutlich werden lässt.

Der Brauch, dass die Gäste am Polterabend mitgebrachtes Geschirr zerschlagen, dient der Mahnung des Hochzeitspaares: In der *Hauptphase* geht es darum, den Reichtum, das Potenzial, den Proviant – also alles das, was *zu Beginn* der Beziehung an Verbindendem und Beglückendem vorhanden war, nicht achtlos-unbekümmert als auch weiterhin selbstverständlich gegeben und vorhanden zu betrachten. Denn das könnte dazu führen, dass sie eines Tages ihr *eigenes* Geschirr zerschlagen, indem sie sich im Streit voneinander trennen.

Denn in der Hauptphase geht es nun darum, im lebendigen Austausch mit der Umwelt ständig neue Nahrung und Befruchtung für die eigene Partnerschaft und für sich selbst zu beziehen.

Während man in der Verliebtheitsphase noch ganz selbstverständlich viel Aufmerksamkeit, Ideenreichtum, Zeit, Kraft und liebevolles Gefühl investierte, um zusammen

Zu finden und miteinander Gemeinsamkeiten aufzubauen, sollte man in der Hauptphase darauf achten, hierbei nicht allzu sehr nachzulassen. Denn häufig beruhen Trennungen nicht darauf, dass beide nicht zusammenpassen, sondern auf dem trügerischen Eindruck, jetzt nicht mehr so sehr aufeinander achten und eingehen zu müssen, da man glaubt, sich des anderen als Partner sicher sein zu können. Nachlässigkeiten und sich einschleichende Routine im Umgang miteinander lassen den Kontakt und Austausch miteinander allmählich banaler und trivialer werden, bis er seine Kostbarkeit und Genusslichkeit schließlich ganz einbüßt.

Während in der Verliebtheitsphase jeder nur mögliche Augenblick des Zusammenseins genossen und herbeigesehnt und das Bedürfnis nach räumlicher Nähe von beiden gleichermaßen geteilt wird, ist für die Hauptphase das Zusammenleben in eigenen vier Wänden und die Institutionalisierung der räumlich-äußerlichen Nähe – das ständige Teilen von Tisch und Bett – typisch. Deshalb verliert sich hier leicht das innere Nähebedürfnis, wenn nicht zugleich jeder Partner dazu übergeht, individuelle Freiräume für sich allein zu nutzen und mit ihm persönlich bereichernden Aktivitäten zu füllen.

Während sich in der Verliebtheitsphase die Partner gefühlsmäßig fast stets wach und offen gegenübertraten und sich gegenseitig Offenheit und Bereitschaft zum Eingehen auf die jeweiligen Bedürfnisse signalisierten, weshalb das Gefühl vorherrschte, dem anderen alles geben zu wollen und vom anderen alles erhalten zu können, tritt in der Hauptphase angesichts der ins Bewusstsein tretenden äußeren Umweltumstände und Austauschnotwendigkeiten der bewusste Einsatz des Verstandes immer mehr in den Vordergrund: Es wird erforderlich, bewusst Prioritäten zu setzen, zu organisieren und zu planen, um sowohl der Pflege der Partnerschaft als auch der Pflege des Austauschs mit der Umwelt im Berufs- und Freundeskreis zugleich und nacheinander gerecht werden zu können.

Sobald der Verstand mit seiner praktischen Vernunft an Dringlichkeit und Wichtigkeit gewinnt, ist bewusst darauf zu achten, dass es dabei nicht zum *Überhandnehmen* der vernunftbedingten Unterdrückung und Zurückstellung spontaner Bedürfnisse und Gefühle kommt, weil dann die Liebe zueinander abkühlt.

Diese Gefahr besteht insbesondere dann, wenn einer oder beide Partner eine oder mehrere der folgenden drei Tendenzen haben:

- Die erste Tendenz besteht darin, die eigenen gefühlsmäßigen Bedürfnisse als "Ziele" zu betrachten, die strategisch mit dem Verstand verfolgt werden - wie in der Konstellation der Arbeits-Partnerschaft.
- Die zweite Tendenz besteht darin, dem Verstand gegenüber spontanen Bedürfnissen und Gefühlen generell die Priorität einzuräumen - wie in der Konstellation der Problembewältigungs-Partnerschaft

- Die dritte Tendenz besteht darin, der Bewältigung von äußeren Umwelt-, speziell Berufsproblemen den Vorrang einzuräumen gegenüber der Partnerschaftspflege - was in der Konstellation der Arbeitskollegen-Partnerschaft besonders nahe liegt.

Diese Tendenzen sind aufgrund unserer Umweltgegebenheiten allgegenwärtig: Unsere **rational-technisch-erfolgsorientierte Kultur** und Gesellschaft leitet - beginnend mit dem Schul- und Ausbildungssystem und unterstützt durch die Computertechnologie – insbesondere aber durch die Anforderungen im Berufsleben dazu an, die eigenen Gefühle und vitalen Bedürfnisse ständig gegenüber irgendwelchen vermeintlich vorrangigen Zielen und Zwecken zurückzustellen, um dem vermeintlichen Ideal gerecht zu werden, ja die eigenen Gefühle und Bedürfnisse nicht offen zu zeigen, um äußerlich unverletzlich und autonom - cool - zu wirken.

Bestimmte Tätigkeiten - etwa das häufige Anschauen von Horrorfilmen und die stundenlange Beschäftigung mit Computerspielen – fördern die Fähigkeit, eigene Gefühle taubstumm zu machen bzw. nicht mehr als solche wahrzunehmen. Dabei kann der Kontakt des Verstandes zum eigenen inneren Gefühl und zum Körper zunehmend gestört werden. Mit der Abspaltung des Verstandes vom Körper und Gefühl geht unsere innere Achtsamkeit und unser inneres Gleichgewicht verloren - das, was unsere natürliche Grundlage zum gleichgewichtigen Austausch mit unseren menschlichen Partnern und der natürlichen Umwelt bildet. Wenn diese Grundlage intakt ist, zeigt sie sich im gegenseitigen gleichgewichtigen Geben und Nehmen, Begehren und Zurückweisen, das wir aus der Verliebtheitsphase, dem Paradies, noch kennen.

Wo dieser gleichgewichtige gegenseitige Austausch, der in der unzivilisierten Natur reibungslos abläuft, gestört und verloren gegangen ist, ist es erforderlich, diesen bewusst wieder herzustellen und dann bewusst aufrecht zu erhalten. Der wichtigste Ort hierzu liegt im Bewusstsein und im Körper jedes einzelnen Menschen. Jeder Mensch hat nun dasjenige Bedürfnis in sich zu entwickeln, das die Natur und Welt in ihrem Innersten zusammenhält.

Was bedeutet es nun konkret für uns, ein Bewusstsein zu entwickeln, das uns gegenseitiges gleichgewichtiges Geben und Nehmen, Begehren und Zurückweisen in der Partnerschaft ermöglicht ? - ein Bewusstsein, das es uns erlaubt, die Lebendigkeit und Zärtlichkeit, die unsere Liebe zueinander in der Verliebtheitsphase zeigte, in die Hauptphase zu überführen und dort immer mehr zu intensivieren und zu vertiefen, so dass die Trennung voneinander erst beim eigenen physischen Tod oder dem des Partners eintritt – dass wir also möglichst gar nicht erst in die Abschussphase hineingeraten, die zur Trennung voneinander führt ? Ein derartiges Bewusstsein ist charakteristisch für die Konstellation der Liebes-Partnerschaft.

Der Austausch zwischen zwei wirklich ineinander verliebten Menschen beruht auf einem Bewusstsein, das es ihnen (gemäß der Tarotkarte des Narren) erlaubt, tiefe gefühlsmäßige Erfahrungen miteinander zu machen und diese immer tiefer werden zu lassen.

Die **Verliebtheitsphase** erscheint dann als die Zeit vor dem Keimen des **Samenkorns** unserer Liebe zueinander oder als die Zeit, bevor sich die Samen- und Eizelle (die beiden Partner) miteinander vereinigt haben.

Die **Hauptphase** ist *dann* die Zeit des Keimens bzw. Wachsens, des Pflegens und Gedeihens, Blühens und Fruchtbringens der Pflanze unserer Liebe – oder die Zeit des Zellwachstums und der Entstehung des eigentlichen Wesens unserer Liebe, die Zeit der Entwicklung unserer eigenen individuellen und partnerbezogenen Identität, die Zeit der Menschwerdung.

Wie hier deutlich wird, erübrigt es sich im Rahmen der Konstellation der Liebes-Partnerschaft, von verschiedenen Phasen und Krisen zu sprechen. Denn hier gibt es keinen offensichtlichen Niedergang und keine die Partner entzweierenden Probleme. Das körperliche Leben endet für Menschen, die in dieser Konstellation ihre Lebenszeit glückserfüllt gestalten, in der Regel im hohen Alter bei bester Gesundheit und frei von Todesängsten abrupt mit einem plötzlich eintretenden Herzstillstand.

Die Voraussetzung zum Eintritt in die Konstellation der Liebes-Partnerschaft bilden Lebenserfahrungen und Erkenntnisse, die uns zu einem Bewusstsein verhelfen, das es uns ermöglicht, unsere alltäglichen Lebensprobleme und Krisen als Chancen zu eigenem Wachstum zu betrachten und stets so schnell wie möglich mutig als Aufgaben der Arbeit an der eigenen Vervollkommnung und Heilung anzupacken - als Aufgaben, die wir aufgrund des von uns inzwischen erworbenen Problemlösungspotenzials immer irgendwie in befriedigender Weise bewältigen können. Jedes bewältigte eigene persönliche Problem lässt uns selbstbewusster, selbstsicherer, widerstands- und leistungsfähiger, gesunder, lebendiger, innerlich jünger und schöner sowie freier und lebenslustiger werden. Goethe ließ Faust sinngemäß sagen: "Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen."

Die stetige Aufwärtsentwicklung im Rahmen dieser Konstellation beruht mithin u.a. darauf, dass davon ausgegangen wird, dass sich nur da und nur dort prächtiges Leben und erfüllte Liebe entwickeln kann, wo und wenn vorher ein Nährboden dafür bereitet wurde, also beständige Investitionsbereitschaft vorliegt. Unsere Partnerschaft und Liebe bedarf unermüdlicher Achtsamkeit, Geduld, Aufmerksamkeit und Pflege.

Hier wird also anders miteinander begonnen als in der üblichen Form der Verliebtheitsphase, wo man sich gegenseitig nährt aufgrund eines Proviants, der nach einiger Zeit aufgebraucht ist. Dem gegenüber wird vom Beginn einer Liebes-Partnerschaft an beständig kräftig investiert und dem Partner geschenkt und gegeben, ohne dass vom Partner erwartet wird, dass er einem dafür etwas wiedergibt.

Wer eine Liebes-Partnerschaft eingehen will, wünscht sich einen Partner bewusst oder unbewusst in erster Linie deshalb, um mit jemandem zusammen zu sein, der ihn auf dem oben angedeuteten Weg begleiten möchte. Denn zu zweit macht das Gehen des Weges mehr Spaß und der Partner wirkt wie ein Spiegel, der hilfreich ist, um sich selber immer besser kennen zu lernen und sich mithilfe des Partners ständig zu korrigieren.

Damit wird deutlich, worauf es beim liebevollen Austausch mit dem Partner im Kern ankommt – darauf, auf den Partner, den Spiegel, nicht aggressiv loszugehen und einzuschlagen, wenn dieser mich auf etwas aufmerksam macht, was mir im Moment oder generell nicht passt oder was mir Probleme bereitet. Mein Partner ist für mich

umso kostbarer, je klarer und eindeutiger er mich auf meine Unvollkommenheiten aufmerksam macht. Wir täten also gut daran, ihn wegen jeder Kritik, die er an uns übt, noch mehr zu schätzen und zu lieben – so wie der Schauspieler den Regisseur schätzt und der Tennisspieler seinen Trainer, der ihm mit seiner Kritik hilft, seine Spielfehler zu überwinden. Dies gelingt uns natürlich umso leichter, je liebevoller unser Partner mit uns umgeht und wir mit ihm.

Nachdem ein derartiger Austausch mit meinem Partner zustande gekommen ist, ist mir der Kontakt zu ihm so kostbar und wertvoll, dass ich ihn dem Kontakt mit anderen vorziehe. Darum kann mein Partner sich sicher sein, dass ich ihm treu bin und stets treu zu ihm halte. Liebe verbindet, indem sie alles, was uns trennen könnte, betrachtbar und offensichtlich macht und überwindet.

An dieser Konstellation wird deutlich, was notwendig ist, damit sich Trennung überwinden und Seelenfrieden schaffen lässt – nämlich die bewusste Bereitschaft zur Selbstreflexion unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens und die prinzipielle Bereitschaft, die Kritik unseres Partners an uns ernst zu nehmen.

Was uns in allen anderen Konstellationen in unfruchtbaren Streit und in die Eskalation unserer Konflikte bis hin zur Trennung treibt, das sind unzulänglich liebevolle Formen des Umgangs miteinander, die auf einem Rechtsbewusstsein beruhen, das uns dazu verführt, uns selbst immer wieder ins Recht zu setzen und den Partner im Unrecht zu sehen.

Am Beginn der normalen Verliebtheitsphase lassen wir uns noch viel mehr von unserem Interesse am anderen und am Gelingen unserer Beziehung miteinander leiten als von diesem Rechtsbewusstsein, so dass dieses dort noch nicht die verheerende Rolle spielt, die es in der Regel in der Hauptphase unserer Beziehung zueinander annimmt. Unser Rechtsbewusstsein stellt einen Selbstschutzmechanismus dar, den wir nur dann und solange brauchen, wie wir nicht ein Selbstbewusstsein und eine Selbstsicherheit, d.h. eine Identität, entwickelt haben, die es uns erlaubt, uns selbst und anderen gegenüber unsere eigenen Unvollkommenheiten offen und ehrlich einzugestehen, d.h. so flexibel wie in der Liebes-Partnerschaft miteinander umzugehen.

Wenn immer wir mit unserem Partner in etwas hineingeraten, was uns zunächst als Beziehungsschwierigkeit, Überforderung, Unzumutbarkeit oder Krise erscheint, so geht es darum, unsere innere Starrheit zu überwinden. Wenn immer uns in unserem Alltag bei dem, was wir uns vorgenommen haben, irgendwelche größeren Widerstände begegnen, sollten wir sofort innerlich tief durchatmen und uns sagen, dass wir Gefahr laufen, einen falschen Weg einzuschlagen, denn unsere gesamte Umwelt ist für uns ein Spiegel: Sie hat grundsätzlich die gleiche Bedeutung wie in der Liebes-Partnerschaft ein Partner für den anderen.

Heute wird uns immer eindringlicher vor Augen geführt, dass unsere Umwelt heil zu bewahren und dazu beizutragen, dass sie wieder heilt, für uns lebensnotwendig ist.

Seit dem Beginn des Wassermann-Zeitalters gerät unsere bisherige Wertorientierung – nämlich alles, was wir an lieblosen Normen und Vorstellungen vom Richtigen und

Gerechten im mitmenschlichen, sozialen und gesellschaftlichen Umgang gelernt haben – ins Wanken und muss überwunden werden.

Die karmische Betrachtungsweise stellt unser übliches gesellschaftliches Moral-, Norm-, Schuld- und Zuständigkeitsdenken in Frage. Indem sie unseren Blick erweitert und uns unsere Lebenserfahrungen in größeren Zusammenhängen sehen lässt, relativiert sie die uns bislang beherrschenden Vorstellungen von dem, was *im Leben* richtig ist, in ähnlicher Weise, wie Einstein's Relativitätstheorie und Heisenberg's Unschärferelation im vergangenen Jahrhundert das Newton'sche Weltbild der Physik relativiert haben.

Was ist *aufgrund dessen* zu tun, wenn alle Bemühungen, die Partnerschaft zu erhalten, gescheitert sind und die Trennung unausweichlich geworden ist?

Ich möchte hier auf zwei wichtige Maßnahmen eingehen:

Erstens können wir versuchen, den Scherbenhaufen, den Schaden, möglichst zu begrenzen und gering zu halten, indem wir im Rahmen der Trennungsauseinandersetzungen bewusst darauf achten, den anderen nicht seelisch zu verletzen.

Zweitens sollten wir uns in einer *würdevollen* Form voneinander verabschieden, so dass jeder von uns seinen Seelenfrieden wieder findet und kein bitterer Nachgeschmack in Form von Schuld- und Hassgefühlen bleibt.

Der erste Punkt, die Schadensbegrenzung, gelingt relativ leicht, wenn zwei seelisch erwachsene, einander ebenbürtige Partner beide davon überzeugt sind, dass die Trennung besser ist, als zusammen zu bleiben.

Anders ist es im Falle einer mehr symbiotischen Beziehung. Hier ist besondere Achtsamkeit erforderlich, und zwar vor allem auf der Seite desjenigen Partners, der auf Grund seiner größeren inneren Unabhängigkeit die Trennung offensiv verfolgt. Denn dieser mutet mit seiner Trennungsabsicht dem symbiotischen Partner etwas zu, was für diesen besonders schwer zu verkraften ist.

Um sich das bewusst zu machen, stelle man sich vor, eine Mutter teilt ihrem 2 ½ - jährigen Kind mit, sie wolle es nicht mehr haben, es sei ihr lästig – und sie lässt es stehen und geht. Dem Kind ist es völlig unmöglich, das zu verstehen. Es fällt aus allen Wolken, verliert den Boden unter den Füßen und weiß sich nicht selbst zu helfen. „Das kann doch nicht wahr sein, das kann sie doch nicht ernst meinen.“

So halten auch symbiotische Partner ihnen gegenüber wiederholt geäußerte Trennungsabsichten weitgehend unbeirrbar nur für dumme Sprüche, die nicht wirklich ernst gemeint sein können. Wenn der trennungswillige Partner dann aktiv zu konkreten Taten übergeht, versuchen sie mit allen Mitteln, sich ihm in den Weg zu stellen und ihn daran zu hindern. Dann tun sie, was er will und sie versprechen ihm alles, was er hören möchte, damit er bei ihnen bleibt. Dadurch bringen sie ihn in Schwierigkeiten – sie wollen es ihm möglichst schwer machen, sich von ihnen zu trennen. Sie wollen ihn davon abbringen.

Vielleicht gelingt ihnen dies zunächst und sie können den Trennungstermin in die Zukunft verschieben und Zeit gewinnen. Vielleicht können sie das Mitleid ihres Partners wecken und vorübergehend an seine Geduld appellieren. Vielleicht prüft ihr Partner nochmals gründlich, ob es sich wirklich trennen möchte. Wenn er jedoch dazu fest entschlossen ist, so werden alle Bemühungen seines symbiotischen Partners erfolglos verlaufen, vor allem, wenn sie nicht an der Lösung der Beziehungsprobleme ansetzen, sondern nur deren unangenehmes Symptom vermeiden wollen, die Trennung.

Die Schwierigkeiten, in die symbiotische Menschen ihre Partner bringen, um sie von der Trennung abzuhalten, führen in der Regel zu einer Eskalation der Auseinandersetzungen, die vor allem der unabhängiger Partner *nicht* wirklich wollen kann. Deshalb ist ihm zu empfehlen, dieser Eskalation bewusst entgegen zu wirken.

Die Gefahr besteht in der Versuchung, aus diesen Schwierigkeiten herauszukommen, indem er sich bemüht, den anderen von der Stichhaltigkeit der eigenen Trennungsgründe zu überzeugen. Wenn ein symbiotischer Partner aber vordringlich die Trennung vermeiden will, will er derartige Gründe keinesfalls hören oder gar akzeptieren – was seinen Partner dazu veranlassen kann, sich die gewünschte Beachtung seiner Argumente verschaffen zu wollen, indem er sie seinem symbiotischen Partner in ausdrücklicheren, drastischeren Formen präsentiert, die ihn mit Absicht zurückgestoßen und verletzen.

Dadurch kommt Feindseligkeit ins Spiel und ein gegenseitiger Abwehrkampf in Gang: Jeder wehrt das ab, was vom anderen kommt, da es nicht seinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen entspricht und ihm nicht gut tut, ihm widerlich erscheint. Und mit der Abwehr dessen, was von ihm kommt, wird er auch in seiner Persönlichkeit abgewertet, wobei ihm schließlich alles Positive abgesprochen wird, was schließlich die Trennung *für beide* zum einzig noch Möglichen werden lässt.

Die *bewusstere* Variante des Vorgehens berücksichtigt die Tatsache, dass der symbiotische Partner die Trennungsgründe nicht hören und nicht berücksichtigen will – und vielleicht auch bei bestem Willen nicht wirklich *verstehen* kann. Folglich ist es besser, ihm nur den Trennungswunsch mitzuteilen, mit dem Hinweis darauf, die Gründe nicht nennen zu können: „Ich möchte nicht mehr mit dir zusammen leben.“

Die Nennung von Gründen kann an der Entscheidung ohnehin nichts ändern. Und wenn die angegebenen Gründe vom Partner nicht nachvollzogen werden können, erleichtern sie ihm auch nicht die innere Verarbeitung der Trennung. Was der symbiotische Partner braucht, das ist vor allem das Gefühl, nicht allein gelassen und achtlos weggeworfen zu werden, sondern noch eine Zeit lang mit Verständnis für seine Schwierigkeiten eine praktische Begleitung zu haben, die es ihm ermöglicht, angesichts der Trennung wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen.

Was während der Trennungsphase *außerdem* möglichst zu vermeiden ist, das sind narzisstische Kränkungen. Was hat es mit diesen auf sich? Vergegenwärtigen wir uns dazu nochmals die Gefühle der gegenseitigen Annahme und Wertschätzung, die während der Verliebtheitsphase bestanden haben. „Da hatte ich das Gefühl, dein Ein-und-Alles zu sein. Einfach so, ohne mich dafür anstrengen zu müssen, einfach

so, wie ich bin. So wie ein Säugling sich auf dem Arm seiner strahlenden Mutter
sicher gehalten und getragen fühlt.“

Und nun, in der Trennungsphase, was ist daraus geworden?

Narzisstische Kränkungen entstehen dann, wenn einem nun vom ehemals so
liebvollen Partner erschütternde Wahrheiten ins Gesicht geschrieen werden,
die das, was damals war, für null und nichtig erklären – etwa: „Es ist ja nicht
auszuhalten mit dir! Du bist unausstehlich! Ich habe dich nie wirklich geliebt.
Du hast mich zutiefst enttäuscht. Wärst du mir doch nie begegnet!“

Was man in der Trennungsphase im Zorn und in der Wut von sich gibt, das lässt sich
nachträglich oft nicht mehr korrigieren, gerade rücken und richtig stellen. Denn da
werden Erklärungen und Entschuldigungen nicht mehr angenommen.

So erwecken solche und ähnliche Sprüche den Eindruck, betrogen und verraten
worden zu sein und keinerlei Wert zu haben. Und so ziehen sie die Tendenz nach
sich, den so daher Redenden ebenfalls abzuwerten und für den Betrug und Verrat
büßen zu lassen, ihn dafür zu verurteilen und zu bestrafen. Das kann dann sehr
teuer werden.

Dass es zu solchen Sprüchen kommen kann, das mag auch an dem traditionellen
Postulat liegen, eine Paarbeziehung sollte oder müsste möglichst lebenslang in den
gemeinsamen vier Wänden fortgesetzt und gepflegt werden. Denn dieses Postulat
verhindert, dass man sich *rechtzeitig* trennt, also zu einem Zeitpunkt, wo man sich
noch hinreichend gut versteht, um die Probleme miteinander vernünftig regeln zu
können – und nicht erst dann, wenn absolut nichts mehr geht, wenn es vollends
unerträglich miteinander geworden ist.

Damit komme ich zum *zweiten* Punkt, der würdevollen Form des Abschieds von
einander. Diese Form des Abschieds findet normalerweise nicht statt, da die Partner
dazu bereits schon zu zerstritten sind. Wenn sie nicht mehr miteinander reden
können, so können sie sich auch nicht in guter Form voneinander verabschieden.
Dann bleibt nur der einsame Weg, sich *innerlich* vom anderen und der Beziehung zu
verabschieden, also notgedrungen ohne die Anwesenheit und Mitwirkung des
Partners. Das ist sinnvoll und zweckmäßig, um mit sich selbst ins Reine kommen zu
können, das heißt, um die Beziehung auf eine Weise abzuschließen, die meine
Seele, mich innerlich, zur Ruhe kommen lässt, ohne Blick zurück im Zorn.

Ich empfehle für die Verabschiedung drei Schritte, die mit dem Partner zusammen
oder auch ohne diesen für sich allein innerlich vorgenommen werden können. Ich
habe diese Schritte vor allem über die Arbeit des Familienstellens von Bert Hellinger
und anderen kennen und schätzen gelernt.

Erster Schritt: Ich erwähne und benenne ausdrücklich all das Positive, das ich in der
Beziehung mit meinem Partner und über den Kontakt mit ihm erfahren konnte und
was mich bereichert hat. Ich danke ihm dafür und würdige es damit.

Zweiter Schritt: Auf Grund eines eingehenden Rückblicks auf die Geschichte
unserer Beziehung entwickle ich Klarheit dazu, wo und inwiefern ich bewusst und

ungewollt *meinerseits* dazu beigetragen habe, dass unsere Beziehung nun am Ende ist. Ich übernehme selbst die Verantwortung dafür und erkenne die Trennung als folgerichtige Konsequenz. Ich lasse die Verantwortung meines Partners für seine Anteile am Beziehungsverlauf bei ihm.

Dritter Schritt: Ich vergegenwärtige mir den guten Willen und die liebevoll-wohlwollende Haltung meines Partners mir gegenüber angesichts *seiner und meiner* mir bewusst gewordenen persönlichen Eigenarten und Grenzen. Damit gelange ich zu Einsichten und zu einem Verständnis, die es mir ermöglichen, ihm vieles von dem zu vergeben, was er mir zumutete und antat, vielleicht sogar schließlich alles.

Und wenn ich diese Schritte im persönlichen Austausch mit meinem Partner zusammen durchlaufen kann, so können wir uns gegenseitig sagen, was jeder von uns noch vom anderen gerne hören würde oder bekäme, um zufrieden gestellt und beruhigt das eigene weitere Leben unabhängig von einander führen zu können.

„Abschied“ beinhaltet also, wenn wir diesen Begriff *umfassend* verstehen, eine Neubetrachtung, eine Revision, unserer bisherigen Lebensführung, zur Bewältigung und Überwindung von all dem, was uns inzwischen als destruktiv und als zu begrenzt erscheint, zugunsten eines bewussteren, besseren Lebens.

Dazu gehört, im engeren Sinne, die achtsame, also *rechtzeitige*, Beendigung von Kontakten mit Partnern, mit denen uns der Austausch nicht mehr in für beide Seiten fruchtbarer Weise gelingen will, mit denen es zunehmend zu Verletzungen kommt, die wir nicht mehr konstruktiv miteinander aufarbeiten können.