

Thema Gesundheit und Beziehungen.

Wir müssen Abschied nehmen von der Vorstellung, dass gesunde Ernährung und vernünftige Lebensführung ausreichen, um uns gegen Krankheiten zu schützen.

Was unser Befinden am stärksten beeinflusst – positiv und negativ – sind unsere Kontakte zu anderen Menschen, insbesondere zu dem Lebenspartner/Lebenspartnerin.

Rauchen, Alkoholmissbrauch, Stress, ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung, Umweltverschmutzung und chemische Gifte gefährden unsere Gesundheit oder sogar unser Leben. Doch wie steht es mit den psychischen Giften, die sich in Beziehungen entwickeln – in der Familie, am Arbeitsplatz, in Freundschaften, im Liebesleben?

Welchen Einfluss haben negative Kontakte auf unsere Gesundheit?

Redewendungen wie

- Du machst mich krank
- Es bricht mir das Herz
- Diese Beziehung bringt mich noch mal um

bekommen plötzlich eine ganz andere Bedeutung.

Beziehungskrise ?

Wenn Probleme auftauchen zeigt sich die Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Wenn die Probleme von den Partnern erkannt sind, stellt sich die Frage wie sie bewältigt werden können.

Die eigentliche Frage lautet nicht:

Wie können Beziehungen erhalten bleiben?»,

sondern:

Wie können Beziehungen unter den Bedingungen ständiger Veränderung entweder der Partner oder der Umstände erhalten bleiben?

Denn etwas ändert sich immer, sei es bei den Partnern oder bei den Umständen.

Für die Bewältigung schwieriger Situationen bieten sich zwei verschiedene Ansätze an.

Ansatz 1	Ansatz 2
Partner-Perspektive. = manipulieren	Beziehungs-Perspektive. = ausloten
Dieser Ansatz betreibt die Anpassung der Beziehung an die Partnerwünsche, weshalb ich ihn als zielgerichteten Manipulationsversuch bezeichne.	Dieser Ansatz sucht die Anpassung der Partner an ihre Beziehung, weshalb ich ihn mit dem Begriff Ausloten und dem Vorgang des Erforschens beschreibe.

Mit diesen beiden Möglichkeiten, die in der Praxis oft Hand in Hand gehen und die dennoch sehr verschieden in ihrer Vorgehensweise und in ihrer Zielsetzung sind, werde ich mich im Folgenden befassen.

Zielgerichtete Manipulation — der Ansatz der Beziehungsgestaltung

Wenn Partner erkennen, dass ihre Beziehung eine unerwünschte Entwicklung nimmt, besteht ihr erster Impuls darin, etwas gegen diese Entwicklung zu tun.

- Ist die Beziehung langweilig, wird versucht, Lebendigkeit reinzubringen.
- Ist sie lustlos, wird an der Sexualität gearbeitet. Ist sie unzuverlässig, wird an Vereinbarungen gefeilt. Ist ein Streit ausgebrochen, wird an der Kommunikationsfähigkeit gearbeitet,
- Besteht ein Machtkampf wird auf Ausgleich von Geben und Nehmen gedrängt.

Das gängige Stichwort hierbei lautet **Beziehungsgestaltung**, der treffendere Begriff wäre **Beeinflussung**.

Einem solchen Gestaltungsansatz liegt die Frage zugrunde:

Was müssten die Partner tun, um die gewünschte Beziehung zu haben?

Sa ihre Beziehung gegenwärtig zu wünschen übrig lässt, wird den Partnern unausgesprochen oder ausdrücklich ein falsches Verhalten unterstellt. Oder ihnen wird gesagt, sie würden über unzureichende Fähigkeiten verfügen und müssten dazulernen. Ihre Beziehung leide an einem Mangel, der verschwände, sobald sich die Partner richtig verhielten.

An solcher Verhaltensänderung wird dann gearbeitet, um die Beziehung in den gewünschten Zustand zu manipulieren.

Bevor es zu Missverständnissen kommt, erlauben Sie mir eine Bemerkung zum Begriff der **Manipulation**. Ich verwende das Wort hier wertneutral im Sinne der Beeinflussung. Daran, seine Beziehung beeinflussen zu wollen, ist nichts auszusetzen, zudem eine Beziehung ständig durch jede Art von Verhalten beeinflusst wird. Der Versuch der Beziehungsmanipulation geht also völlig in Ordnung. Die Frage ist nur, ob eine solche Manipulation tatsächlich zielgerichtet erfolgen kann und in welcher Absicht diese geschieht? Häufig steckt hinter der Manipulation ein Machtspiel, in dem Sinn, dass der eine Partner dem anderen seine Überlegenheit demonstrieren will.

Sich einen Wunschpartner „basteln“

Ich bin am Anfang bereits auf die Vorstellung eingegangen, eine Beziehung könne bewusst gestaltet werden. **Zu einem bewussten Aufbau einer Beziehung kann es nicht kommen, weil bei Beziehungen Liebesgefühle ausschlaggebend sind. Wie alle Gefühle entziehen sich Liebesgefühle bewusster Kontrolle.**

- Niemand kann sie willentlich hervorrufen oder abstellen.
- Niemand kann beschließen: „diesen oder jenen Menschen werde ich lieben.“

Dazu ist er auf grünes Licht seitens seiner Gefühlswelt angewiesen. Unabhängig davon gewinnen Partner den Eindruck, sie hätten das, was sie verbindet, quasi absichtlich herbeigeführt. Dieser Eindruck ist sinnvoll und wird gebraucht, damit Partner sich mit ihrer Beziehung identifizieren können. Ansonsten erschiene ihnen die Beziehung zufällig, und dann würde es schwerer fallen, sich dahinterzustellen.

Problematisch wird der Gestaltungsglaube dann, wenn die Beziehung aus dem Ruder läuft. Dann muss sich der Betreffende nämlich die Frage gefallen lassen, wieso die Beziehung vom Kurs abkommen konnte, wenn er diesen Kurs angeblich gewissenhaft festgelegt hat.

Hat er etwas falsch berechnet?

Er muss sich «falsch» verhalten haben, sonst lief ja alles nach Plan. Die Antwort auf diese Frage liegt aus Sicht des Ichs nahe: Nicht ich, sondern der Partner hat sich falsch verhalten! Ohne jeden Zweifel. Sonst wäre ja alles in Ordnung.

Wenn Partner in die Beratung kommen, frage ich jeden Einzelnen, was sein Problem sei. Zu 90 Prozent antwortet der Mann, das Problem liege im Verhalten der Frau, während die Frau mit gleicher Häufigkeit meint, das Problem liege im Verhalten des Mannes. Diese Einschätzungen ergeben sich aus der Partner-Perspektive ganz von selbst. Jeder schaut auf den Partner und sieht, dass dieser sich «falsch» verhält, jedenfalls verhält er sich nicht wunschgemäß. Die Lösung erscheint dann zwingend: Der Partner muss sich ändern. Weil der Partner das aber nicht freiwillig tut, wird jetzt an ihm gearbeitet. Nur so scheint die Beziehung wunschgemäß veränderbar, also «gestaltbar» zu sein. Spricht man einen solchen Partner, der sein Gegenüber bearbeitet, auf sein eigenes, ebenfalls unproduktives Verhalten an, erklärt er mit voller Überzeugung, an seinem zugegeben problematischen Verhalten sei der andere schuld. «Ich keife meinen Mann ja bloß an, weil er von sich aus nichts sagt», oder: «Ich flüchte ja nur aus dem Haus, weil sie mir keine Ruhe lässt.» Man selbst hat beste Absichten und ist lediglich ein Opfer des Partners.

Lernen Sie die Methode 2 kennen. Das Ausloten.

Unreife und reife Bedürfnisse in einer Beziehung

Beziehungsprobleme haben in den letzten Jahren sehr stark zugenommen. Ihre Formen und Ursachen sind vielfältig.

Was wünschen sich Menschen von der Partnerschaft, welche Bedürfnisse haben sie? ... Unbewusste Motive und unbewusste unreife, ...

Liebe ist mehr als Verliebtheit! Denn in der Liebe akzeptieren wir unseren Partner nicht nur mit seinen Stärken, sondern auch mit seinen Schwächen. Das ist nicht leicht, den anderen mit seinen Schwächen und Grenzen anzunehmen. Besonders in den unvermeidbaren Krisen und Konflikten sind wir herausgefordert, den anderen, so wie er in seiner Persönlichkeit ist, anzunehmen - ohne die eigenen Bedürfnisse und Interessen zu verleugnen und zu verdrängen. In den Krisen lernen wir zu lieben.

Unreife Bedürfnisse

- Der Partner muss alle meine Bedürfnisse erfüllen und immer da sein, wenn ich ihn brauche, beziehungsweise nicht da sein, wenn ich ihn gerade nicht brauchen kann.
- Der Partner muss immer so sein, wie ich ihn haben will. Wenn er nicht so ist, habe ich ein Recht, enttäuscht, traurig, ärgerlich oder abweisend zu sein.
- Der Partner aber darf keine Bedürfnisse haben, die mir nicht angenehm sind oder die meine Bequemlichkeit stören. Er muss mögen, was ich mag.
- Der Partner muss meine Wünsche intuitiv spüren und wissen, was ich will, ohne dass ich das extra sagen muss. Wenn er das nicht tut, mache ich ihm Vorwürfe und sage ihm: „Wenn Du mich wirklich lieben würdest, dann wüsstest Du, was ich will.“
- Der Partner darf sich nicht verändern, schon gar nicht, wenn dadurch seine Bereitschaft beeinträchtigt wird, meine Bedürfnisse zu erfüllen und meine Anweisungen zu befolgen. Auch muss er immer mein Bedürfnis nach Sicherheit stillen.
- Der Partner darf sich körperlich nicht verändern, weil er dann nicht mehr dem Bild gleicht, das ich mir von ihm gemacht habe und das ich anziehend fand, als wir uns kennenlernten.
- Wenn ich mich verändere, dann muss sich auch der Partner verändern und sich meinen veränderten Bedürfnissen anpassen.
- Der Partner darf kein Interesse haben an Dingen, die seine Aufmerksamkeit von mir ablenken, schon gar nicht an anderen Menschen und muss mir immer seine volle Aufmerksamkeit schenken. Aber er muss Verständnis dafür haben, dass ich mich auch für andere Dinge interessiere.
- Wenn der Partner meine Erwartungen nicht erfüllt, dann ist es mein Recht, ihn abzulehnen und zu hassen.
- Es ist mein Recht, den Partner zu kritisieren und mich über ihn lustig zu machen, wenn ich einen Fehler oder eine individuelle Besonderheit an ihm entdecke. Es ist auch mein Recht, mich ständig über ihn zu beklagen. Falls er sich dann immer noch nicht anpasst, wozu brauche ich ihn dann noch?

Reife Bedürfnisse

- Der geistig reife Mensch hat die Bereitschaft, den anderen wirklich kennenzulernen und zu respektieren, so wie er ist, mit all seinen Stärken und Schwächen.
- Der geistig reife Mensch wünscht sich, durch die enge Verbindung zu seinem Partner zu wachsen, die eigenen Stärken und Schwächen zu „entdecken“, neue Bereiche des eigenen Seins zu „entwickeln“ und miteinander glücklicher zu werden.
- Der geistig reife Mensch wünscht sich einen Partner, dem er vertrauen und dem er sich anvertrauen kann, dem er seine Gedanken und Gefühle mitteilen kann, aber auch seine Bedürfnisse und Sehnsüchte. Er wünscht sich jemanden, bei dem er sich anlehnen kann und der sich bei ihm anlehnt.
- Der geistig reife Mensch sucht eine Partnerschaft, in der beide die Möglichkeit haben, ihre Individualität voll zu entwickeln und liebevoll miteinander zu leben.
- Der geistig reife Mensch nimmt das Wachstum und die Entwicklung des anderen so wichtig wie seine Eigene. Er ist bereit und fähig, auf den anderen einzugehen und für ihn da zu sein, ohne die eigene Individualität zu verleugnen oder beeinträchtigen zu lassen.
- Der geistig reife Mensch ist bereit, Verantwortung zu übernehmen, sowohl für das eigene Schicksal als auch für seinen Partner.
- Der geistig reife Mensch weiß auch, dass keine Partnerschaft für die Ewigkeit gedacht ist und daher eines Tages beendet sein wird. Aber er weiß, dass dadurch weder seine Verantwortung noch seine Liebe beeinträchtigt werden, sondern bleibt dankbar für jeden Tag.

Die Sache mit dem Spiegel

Für das Thema Beziehungen ist die Idee mit dem Spiegel von absolut zentraler Bedeutung. Wer das begriffen hat - und einigermaßen umsetzen kann -, der hat erstens mit Beziehungen keine Probleme mehr, und zweitens wird er wahre Wunder in seinem Leben erleben.

Schauen wir uns das im Detail an.

Immer mehr Menschen - und vor allem auch die heutigen Wissenschaftler - kommen zu der Erkenntnis, dass es gar keine objektive Welt gibt. Was heißt das für unser Thema?

Die Außenwelt, also alle Menschen, die Sie sehen, sind nur ein Spiegel Ihrer Innenwelt, und das bedeutet: Ihres Geists. Oder anders ausgedrückt:

Ihre Innenwelt und Ihre Außenwelt sind eins. Alles ist EINS. Es gibt folglich keine Trennung zwischen Ihnen und der Außenwelt! Sie sind die Außenwelt!

Die Folgen für Ihr Verhalten sind geradezu dramatisch: Was immer Sie an einem anderen Menschen freut, stört, ärgert oder wütend macht, das hat mit Ihnen zu tun.

Sie sehen also im anderen immer sich selbst. Das sieht man sehr schön daran, dass es wohl keine zwei Menschen gibt, die einen anderen Menschen genau gleich betrachten. Jeder hat seine eigene Betrachtungsweise, und **diese Betrachtungsweise hängt total vom Bewusstsein des Betrachters ab.**

Wenn also das, was ein anderer Mensch sagt, schreibt oder tut, Sie ärgert, dann müssen Sie bei sich nachschauen. Das Problem liegt immer bei Ihnen und nicht beim anderen Menschen.

Die Folgen dieser Sichtweise sind wirklich gigantisch.

Wenn also die Außenwelt ein Spiegel Ihrer Innenwelt ist, dann bedeutet das doch, dass Sie unvorstellbar mächtig sind. Nicht wahr? Wenn Sie am Morgen nach dem Aufstehen in den Spiegel schauen, «Alles, was Du in der Außenwelt wahrnimmst, Kleines Ich, ist der Spiegel Deines Bewusstseins in diesem Augenblick. Es existiert nichts außer Dir. Und wenn Dich etwas am Spiel der anderen stört, dann bedeutet das, dass Dich etwas an Dir stört.»

dann betrachten Sie sich bestimmt nicht als Opfer des Spiegels. Oder? Und wenn Ihnen das, was Sie im Spiegel sehen, nicht gefällt, zertrümmern Sie dann den Spiegel? Vermutlich nicht, denn Sie wissen ja, dass es genügt, wenn Sie bei sich etwas verändern, und schon sehen Sie im Spiegel etwas anderes. Jede einzelne Beziehung - jede! - hängt also einzig und allein von Ihnen ab.

Spüren Sie die Macht, die darin liegt? Sie sind niemals das Opfer eines anderen Menschen! Alles (!) hängt von Ihnen ab, und das heißt: von Ihrem Bewusstsein. Wie innen, so außen. Wie außen, so innen.

**» Müsset im Natur betrachten,
immer eins wie alles achten,
nichts ist drinnen,
nichts ist draußen,
denn was innen das ist außen,
so ergreift ohne Säumnis,
heilig öffentlich Geheimnis«**

- aus Eppirrhema von Johann Wolfgang von Goethe -