

ROBYN D. WALSER / DARRAH WESTRUP

LIEBE IST
ACHTSAMKEIT
MIT ACT ZU EINER
GLÜCKLICHEN PARTNERSCHAFT

AUS DEM ENGLISCHEN ÜBERSETZT VON
MICHAEL SCHMIDT

WALTER

Originaltitel: The Mindful Couple
Originalverlag: New Harbinger Publications

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar. © der amerikanischen Originalausgabe 2009 bei Robyn D. Walser und Darrah Westrup. © für die deutschsprachige Ausgabe Walter Verlag, Mannheim 2010. © Bibliographisches Institut GmbH, Mannheim 2010. Alle Rechte vorbehalten. Umschlagmotiv: © plainpicture/Mona Lyn Gracia. Umschlaggestaltung: Init. Büro für Gestaltung, Bielefeld. Printed in Germany

ISBN 978-3-530-50607-5

*Für meinen lieben, humorvollen, unberechenbaren,
manchmal ganz bezaubernden, manchmal unerträglichen,
doch immer lebenswerten Mann Mark.*

RDW

*Für meinen Mann Andrew, meinen besten Freund
und Seelengefährten. Danke, dass du mich stets unterstützt
und unbeirrt an mich glaubst. Danke auch dafür,
dass du mir so großartige Beispiele für dieses Buch geliefert hast!*

DW

INHALT

Einleitung 9

Erster Teil • Die Akzeptanz- und Commitment-Methode 11

1 *In einer achtsamen und lebendigen Beziehung leben*

Zweiter Teil • Werte und die lebendige Beziehung (Werte) 23

2 *Authentizität*

3 *Integrität*

4 *Treue*

5 *Leidenschaft*

6 *Freundlichkeit*

7 *Liebe*

Dritter Teil • Akzeptieren Sie sich und Ihren Partner

(Akzeptanz) 45

8 *Akzeptanz in Beziehungen*

9 *Erwartungen und Enttäuschungen*

10 *Abhängigkeit und Unabhängigkeit*

11 *Eigenheiten*

12 *Älterwerden und andere körperliche Veränderungen*

13 *Die Familie akzeptieren*

Vierter Teil • Offen miteinander umgehen (Defusion) 65

14 *Das Leben als Abenteuer*

15 *Abstand nehmen*

16 *Fairness*

17 *Humor*

18 *Macht und Kontrolle loslassen*

19 *Die Kraft der Langsamkeit*

Fünfter Teil • Füreinander da sein
(der gegenwärtige Augenblick) 85

20 Achtsamkeit

21 Schönheit entdecken

22 Die Stille im Sturm

23 Verspieltheit

24 Flow

Sechster Teil • Verändern Sie Ihre Perspektive
(Selbst-als-Kontext) 103

25 Ein Ort für Empathie

26 Entwicklung

27 Der heilige Raum

28 Sein

29 Erleuchtung

30 Beziehungen aus dem Ganzsein heraus leben

Siebter Teil • Tun Sie, was Ihnen etwas bedeutet
(engagiertes Handeln) 125

31 Engagiertes Handeln in Beziehungen

32 Mut zur Liebe

33 Vertrauen und vertrauenswürdig sein

34 Die Kraft der Vergebung

35 Mit dem Partner befreundet sein

36 Romantisch sein

Schluss 143

Literatur 144

Die Autorinnen 145

Dank 146

EINLEITUNG

Die Schönheit und Freude menschlichen Verbundenseins sind zeitlos und universal. Was romantisch Liebende verbindet, zählt zu den tiefsten Liebesbanden dieser Welt. Diese Bande zu stärken ist für viele Menschen ein fundamentaler Wert und verleiht ihrem Leben Sinn und Zweck. Unser Buch handelt davon, wie diese Reise des Verbundenseins durch ein gesteigertes Bewusstsein und Engagement bereichert werden kann.

Wir wollen Sie auf einem Weg begleiten, auf dem Ihre Liebesbande entstehen oder gestärkt werden. Indem Sie sich und Ihren Partner wahrnehmen und akzeptieren sowie nach Ihren Werten leben, können Sie zu einem Einssein gelangen, das von Mitgefühl, Vertrauen, tiefem Verständnis und Freundschaft erfüllt ist. Wenn Sie die Kraft entdecken, die daraus entspringt, dass Sie in Ihrer Beziehung ganz gegenwärtig sind – und achtsam Ihre Gefühle, Gedanken, Fantasien und Erinnerungen betrachten –, während Sie zugleich mit Leben erfüllen, was Ihnen am meisten bedeutet, werden Sie innerlich frei und gewinnen die Fähigkeit, sich Ihrem Partner zuzuwenden.

Oft leben wir blind dahin, ohne unser Verhalten zu »sehen«. Dann können unsere Bindungen, Wünsche, Ängste und Erwartungen uns dazu veranlassen, in unseren Beziehungen so zu reagieren, dass die Intimität nachlässt und sogar Schmerzen entstehen. Doch wenn wir uns unserer Bindungen voll bewusst werden und unsere Wünsche und Erwartungen akzeptieren, können wir wacher leben und die Bereitschaft entwickeln, gegenüber unserem Partner auf eine Weise zu handeln, die wahrhaft Liebe weckt. Wenn wir ganz bei uns sind, indem wir unsere Ängste behutsam akzeptieren und aushalten, dann sind wir offener für die Möglichkeiten, die sich uns bieten. Diese Reise verheißt uns nicht die perfekte Beziehung; vielmehr erkennen wir, dass wir an unseren Beziehungen ständig arbeiten müssen, dass der Prozess der Bindung Konflikte und Meinungsunterschiede einschließt. Doch

wenn wir uns offen und im Einklang mit unseren Werten auf diesen Prozess einlassen, sind auch wahre Intimität, Authentizität, langlebige Sexualität, Dynamik und dauerhaftes Verbundensein möglich.

Wir laden Sie und Ihren Partner ein, sich den Umstand zunutze zu machen, dass eine liebevolle, sinnvolle Beziehung innerhalb Ihrer Reichweite liegt. Sie müssen nur das Lieben (als aktive Wahl) in die Praxis umsetzen. Das hört sich zwar einfach an, doch wir alle wissen ja, wie leicht dieser Wunsch von den unablässigen Anforderungen des täglichen Lebens beiseitegedrängt wird. Wir hoffen daher, dass Sie dieses Buch an einem Ort aufbewahren, wo es für Sie oder Ihren Partner griffbereit ist und Sie ein wenig darin schmökern und daran denken können, was alles möglich ist.

Jedes Kapitel ist zwar als eigenständiger Abschnitt geschrieben, sodass Sie ein beliebiges Thema auswählen und sich davon etwas aneignen können, aber das Buch lässt sich auch von vorn bis hinten durchlesen, wenn Ihnen das lieber ist. Wir schlagen Ihnen vor, mit dem ersten Kapitel über die Akzeptanz- und Commitment-Therapie zu beginnen, weil Sie so die im ganzen Buch verwendeten Begriffe besser verstehen werden. Wir hoffen, dass Sie an dieses Buch denken werden, wenn Sie sich durch Ihre Beziehung auf irgendeine Weise entmutigt fühlen, wenn Sie frustriert sind oder wenn Sie sich auf einmal fragen, warum Ihnen Ihre Beziehung nicht mehr lebendig erscheint. Wir hoffen aber auch, dass Sie es in guten Zeiten lesen werden, um Klarheit darüber zu gewinnen, was in Ihrer Beziehung gut klappt, und um sich davon inspirieren zu lassen. Am meisten allerdings hoffen wir, dass dieses Buch Sie und Ihren Partner in die Lage versetzt, den Reichtum einer Beziehung zu entdecken, die sich danach definiert, dass Sie im Einklang mit Ihren Werten leben.

ERSTER TEIL
DIE AKZEPTANZ- UND COMMITMENT-METHODE

1 IN EINER ACHTSAMEN UND LEBENDIGEN BEZIEHUNG LEBEN

EINE DER FUNDAMENTALEN, allgemein ersehnten menschlichen Erfahrungen ist das Verbundensein. Egal, ob wir dies aus einer spirituellen oder evolutionären Perspektive betrachten – das Ergebnis ist das gleiche: Wir wollen Zugehörigkeit und Partnerschaft. Meist ist Liebe die Basis einer derartigen Gemeinschaft. Partnerschaft baut auf der Stärke von Liebesbanden auf und auf den Worten, Handlungen und Gesten, durch die diese Liebe sich äußert. Wenn wir also von Partnerschaft sprechen, sprechen wir von Lieben und Geliebtwerden. Ganz einfach, oder? Nur: Wieso sprechen wir dann nicht einfach von Lieben und Geliebtwerden? Sicher, für manche Menschen ist das einfacher als für andere. Sie stammen aus liebevollen Familien und wissen genau, was es heißt, zusammenzugehören und sich geliebt zu fühlen. Andere hingegen haben nicht so viel Glück, und daher fällt ihnen das Lieben und Geliebtwerden schwerer, ja, vielleicht kommt es ihnen sogar unmöglich vor. Und selbst wer aus einem liebevollen Milieu stammt, kann seine liebe Mühe mit der Liebe haben. Angesichts unserer individuellen Persönlichkeiten, Biografien, Familien und Dynamik ist es eigentlich ein Wunder, dass Menschen sich kennenlernen, verlieben und auf dauerhafte Bindungen einlassen. Und doch geschieht es ständig, allen Unkenrufen zum Trotz. Eine Einschränkung müssen wir freilich machen: Beziehungen zerbrechen und enden auch ständig.

Die Scheidungsrate in Amerika ist zwar seit einigen Jahren rückläufig, bleibt aber immer noch hoch – über ein Drittel aller ersten Ehen werden geschieden, bevor das Paar seinen fünfzehnten Hochzeitstag erreicht (Wolfers 2008). Vielleicht haben Sie das

Gefühl, sich erst nach einer Reihe von Beziehungen auf die Verpflichtung einlassen zu können, die eine Ehe bedeutet. Falls Sie verheiratet sind: Erinnern Sie sich noch, wie viele Beziehungen Sie zuvor gehabt haben? Falls Sie nicht verheiratet sind: Die wievielte Beziehung haben Sie derzeit? Wir stehen also vor einem Rätsel: Wenn die meisten Menschen zusammengehören und geliebt werden wollen, warum bereitet es ihnen dann so viel Mühe und wieso geben sie Partnerschaften so oft auf?

Für dieses Rätsel mag es viele Erklärungen geben. Vielleicht ist der Mensch, mit dem Sie gerade zusammen sind, einfach nicht der Richtige. Vielleicht sind Sie ein Single und noch immer auf der Suche. Vielleicht stimmen die Umstände und das Timing nicht. All das kann durchaus ein Teil des Problems sein. Wir möchten noch zwei andere Möglichkeiten hinzufügen: Erlebnisvermeidung und ungelebte Werte. Das heißt, wir glauben, dass Paare in Schwierigkeiten geraten, wenn sie Angst haben, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen und gewisse Gedanken zu äußern, oder wenn sie Dinge tun, die nicht zu dem passen, was für sie wirklich zählt. Bereits eines dieser Probleme kann eine Beziehung schwierig gestalten, und beide zusammen können tödlich für sie sein. Zusammen können sie wie ein Gift wirken, das sich rasch im Blutkreislauf der Beziehung ausbreitet und ihr ein jähes Ende bereitet, oder sie können die Beziehung über die Jahre schleichend vergiften und schließlich ersticken lassen.

Gibt es ein Gegengift? Schön, dass Sie danach fragen. Eine Heilung dieser beiden Leiden (Erlebnisvermeidung und ungelebte Werte) bietet eine neue Verhaltenstherapie, die sich Akzeptanz- und Commitment-Therapie nennt (Hayes, Strosahl und Wilson 2004). Bei dieser Therapie geht es, wie ihr Name schon andeutet, darum, dass wir lernen, vermiedene Erlebnisse zu akzeptieren und auf der Basis persönlicher Werte richtig zu handeln. Sehen wir uns beide Prozesse einmal genauer an.

Wenn Sie vermiedene Erlebnisse akzeptieren, bleiben Sie ganz und gar offen und bereit, alles zu fühlen, zu denken und wahrzu-

nehmen, was Sie gerade fühlen, denken und wahrnehmen. Und um im Hinblick auf Ihre persönlichen Werte richtig zu handeln, müssen Sie sich für ein Leben entscheiden, das mit dem übereinstimmt, was für Sie zählt. Diese beiden Prozesse sind sehr dynamisch und erfordern eine regelrechte Anstrengung. Aber der potenzielle Lohn ist beträchtlich. Wenn Sie in einer Beziehung Akzeptanz praktizieren und sich zu Ihren Werten bekennen, dann können Sie eine unglaubliche Vitalität in sie einbringen. Wir schlagen Ihnen daher vor, dass Sie sich auf einen Prozess einlassen, bei dem Sie Ihre inneren Erfahrungen aushalten (statt sie zu vermeiden), während Sie gleichzeitig die nötigen Schritte tun, um sich in Ihrer Beziehung in eine bestimmte Richtung zu bewegen.

Das Rezept für das so geschaffene Band schreibt keine Tassen voller Wunder oder einen halben Liter »Finden Sie's doch selbst heraus« vor – es enthält vielmehr bloß einen Schuss Achtsamkeit und einige Prisen Vitalität. Natürlich werden Sie Ihr Leben lang weiterkochen! Schauen wir uns also einige Zutaten etwas genauer an (die, die Sie verwenden, ebenso wie die, die Sie lieber weglassen wollen).

Das Problem der Erlebnisvermeidung

Zur Erlebnisvermeidung kommt es, wenn uns nicht gefällt, wie wir fühlen, oder wenn uns unangenehm ist, was wir denken. Dann tun wir alles, um diese Gefühle oder Gedanken zu eliminieren. Das könnte sich etwa so abspielen: Stellen Sie sich vor, Sie würden etwas tun, und dann haben Sie plötzlich Angst. Wie gehen Sie damit um? Wenn Sie wie die Mehrzahl der Menschen reagieren, versuchen Sie herauszufinden, wie Sie dieses Gefühl loswerden. Sie mögen die Angst nicht. Warum sollten Sie auch? Sie ist unangenehm. Ihr Herz rast, Sie schwitzen und Sie atmen schneller. Vielleicht werden Sie rot, fühlen sich benommen oder sind unfähig zu denken. Dann könnte Ihr Verstand sagen: »Was stimmt denn mit mir nicht? Ich bin ja so blöde. Wieso habe ich dieses unangenehme Gefühl? Wie peinlich!«

Also scheint es Ihnen am besten, dieses schreckliche Gefühl und die Gedanken zu stoppen, die damit verbunden sind (beide sind innere Erfahrungen). Dazu müssen Sie vielleicht die Situation verlassen, die die Angst verursacht, oder sie von vornherein vermeiden (Vermeidung). Oh, es klappt! Sie fühlen sich frei von Angst und problematischen Gedanken. Diese Lösung ist doch sinnvoll, besonders wenn Sie in Ihrem Leben eigentlich nur gute Gefühle haben wollen, wie Glück, Freude und Liebe. Also liegt der Schluss nahe: »Raus mit den schlechten Erfahrungen und rein mit den guten.«

Darüber hinaus stellen Sie fest, dass sich diese Methode nicht nur auf die Angst, sondern auf alle Emotionen und Gedanken anwenden lässt, die Sie nicht mögen. Und davon gibt es eine ganze Reihe: Traurigkeit, Schmerz, Einsamkeit, Angst sowie alle Gedanken, wertlos oder nicht liebenswert zu sein oder zu versagen und verachtet zu werden. All diese Gefühle und Gedanken scheinen Sie geradezu anzuflehen, sie zu vertreiben.

Doch jetzt kommt der Haken: Ständig stehen wir im Leben vor Situationen, in denen wir gezwungen sind, negative Emotionen zu empfinden. Das ist nun einmal so. Diese Erfahrungen können wir tatsächlich nur vermeiden, wenn wir nicht leben. Wir können dem menschlichen Leiden nicht entkommen. Dazu müssten ganze Teile des menschlichen Erlebens eliminiert, vernichtet oder auf grundlegende Weise verändert werden. Dann müssten wir aufhören, Menschen zu sein.

Doch wenn dem so ist, warum geben wir uns dann alle so große Mühe, negative Gefühle und Gedanken zu vermeiden? Nun, zunächst einmal redet man uns dies ständig ein. Unser ganzes Leben lang empfangen wir Botschaften, wie wichtig es doch sei, glücklich und selbstbewusst zu sein. Diese kulturellen Botschaften weisen uns an, uns wohlzufühlen und positiv zu denken. Unsere Kultur verkauft uns Glück als Daseinsform. Aber fragen Sie sich selbst – und seien Sie ehrlich: Wie viel Zeit verbringen Sie tatsächlich in einem Zustand des Glücks? Wenn Sie genau hin-

schauen, werden Sie wahrscheinlich feststellen, wie kläglich Sie die gesellschaftlichen Standards verfehlen. Wenden Sie diese Botschaft nun auf Ihre Erwartungen im Hinblick auf Liebesbeziehungen an. Die Litanei, die Sie zu hören bekommen, lautet etwa so: Eine gute Beziehung ist eine glückliche Beziehung. Und glücklich ist eine Beziehung, in der Sie glücklich sind, Ihr Partner glücklich ist, Ihre Familie glücklich ist über Ihr Glück – sogar der Hund ist glücklich! In Wahrheit funktioniert es im richtigen Leben einfach nicht so.

Gute Beziehungen haben nichts mit Glücklichkeit zu tun. Sie haben etwas mit Vitalität zu tun und damit, wie sich das Leben in der Beziehung voll und ganz offenbart. Dieses Offenbare kann so vielerlei bedeuten. Es kann bedeuten, dass Sie und Ihr Partner Angst, Schmerz, Trauer oder Furcht empfinden werden. Und es kann auch bedeuten, dass Sie und Ihr Partner Freude, Liebe, Sicherheit, Vergnügen und, ja, sogar Glück verspüren werden. Aber aus unserer Sicht besteht das Ziel nicht darin, Glück zu empfinden, sondern die ganze Bandbreite menschlicher Emotionen mitten in der Beziehung zu erfahren und diese dennoch am Laufen zu halten.

Jetzt werden Sie vielleicht einwenden: »Wieso muss ich all diese negativen Gefühle haben? Warum kann ich nicht einfach etwas Positives empfinden?« Nun, da stellen sich gleich vier Hauptprobleme ein, wenn sich Menschen ungeheuer anstrengen, um nicht zu denken und zu fühlen, was sie nicht denken und fühlen wollen. Das erste Problem lautet: Die Geschichte lässt sich nicht ungeschehen machen. Die Zeit fließt nur in einer Richtung, und alles, was gedacht, gefühlt, erfahren, beobachtet oder getan worden ist, ist genau das – getan. Wir können nicht zurückgehen und etwas anders machen. Es ist unmöglich, eine Erfahrung ungeschehen zu machen. Das, was Ihnen Ihr Partner angetan hat, lässt sich nicht ungeschehen machen. Die Erinnerung an ein schreckliches Scheitern bleibt Ihnen für immer. Tut uns leid. Wir wissen auch nicht, wie man das ändern kann. Nun könnten Sie sich fra-

gen: »Wenn dem so ist, warum soll ich mir dann noch deswegen Gedanken machen?« Machen Sie sich trotzdem welche, denn von diesem Zeitpunkt an können Sie etwas anderes tun. Was dann kommt, entscheiden immer noch Sie selbst.

Das zweite Problem besteht darin, dass gerade der Versuch, einen Gedanken zu eliminieren (etwa »Ich mag mich nicht«), genau diesen Gedanken in Erinnerung ruft. Es ist paradox, nicht an etwas denken zu wollen. Sie wollen, dass der Gedanke vergeht, damit Sie einen besseren Gedanken haben können (etwa »Ich mag mich wirklich«), doch um diesen Gedanken zu haben, müssen Sie auch wissen, was Sie nicht denken wollen. Was für ein Dilemma! Nun können Sie viel Zeit damit verbringen, aus dieser Zwickmühle herauszukommen. Sie können aber auch schlicht feststellen, dass Sie denken, und akzeptieren, dass Ihr Verstand manchmal Gedanken hat, die Ihnen nicht gefallen. So einfach ist das.

Das dritte Problem hängt mit dem Aufwand zusammen, den wir betreiben, um diese Gedanken und Gefühle zu verdrängen. Wir Menschen lassen uns mitunter auf langwierige Kämpfe mit uns selbst ein, wenn wir uns bemühen, negativen inneren Erfahrungen zu entkommen. Vielleicht kennen Sie jemanden, der dies gerade durchmacht, oder vielleicht sind Sie selbst in solche Kämpfe verstrickt. Etwas Schmerzliches ist geschehen (etwa ein Kindheitstrauma, ein Trauerfall in der Familie oder ein Zerwürfnis mit jemandem, den Sie geliebt haben), und Sie sind deswegen aufgewühlt. Um zu vermeiden, dass Sie diesen Schmerz empfinden, geben Sie sich sehr geschäftig. Sie weigern sich, darüber zu reden, meiden Ihre Familie oder trinken Alkohol. Aber während Sie sich aktiv bemühen, diesen Schmerz zu vermeiden, geschieht etwas anderes. Sie arbeiten daran oder bemühen sich, sich von dem Schmerz zu befreien, doch er wird nur noch größer. Das heißt, je mehr Zeit Sie damit verbringen, das Gefühl zu vertreiben, desto mehr Energie verleihen Sie dem Gefühl. Wieder haben wir es hier also mit einem Paradox zu tun. Nun wird der Schmerz oder die Erinnerung an ihn so etwas wie ein schwieriger alter Verwandter.

Sie könnten ihn genauso gut gleich hereinbitten, damit er sich ein wenig ausruht, denn so bald wird er nicht wieder gehen.

Das vierte Problem trifft den Kern unseres Menschseins. Wir Menschen empfinden einfach inneren Schmerz (etwa durch Angst, Furcht und Traurigkeit). Das ist ein natürlicher Bestandteil unserer Lebenserfahrung. Warum wir dies als unnatürlich hinstellen, ist schon ein kleines Rätsel. Tatsächlich nämlich können diese Gefühle durchaus wertvoll sein. Sie verraten uns, wenn etwas nicht stimmt oder wenn uns etwas fehlt (zum Beispiel ein Freund, der gerade verstorben ist). Sie verschaffen uns Klarheit über das, was uns lieb und teuer ist. Wenn Sie beispielsweise keinen Schmerz kennen würden, dann würden Sie nichts über Liebe wissen. Es ist also gar nicht nötig, diese Erfahrungen wie unwillkommene Gäste zu behandeln. Oder wie es Chinua Achebe (1965) einmal formuliert hat: »Wenn das Leiden an deine Tür klopft und du sagst, es sei kein Platz für es da, sagt es zu dir: Keine Sorge, ich habe meinen eigenen Stuhl mitgebracht.« Mit anderen Worten: Sie müssen negative Erfahrungen nicht mögen, aber Sie können sie gelegentlich zum Essen einladen. Sie werden nicht lange an Ihrem Tisch bleiben, doch seien Sie nicht überrascht, wenn sie später einmal wiederkommen.

Okay, Sie kennen also die Probleme. Aber warum stecken wir als Menschen so sehr in der Klemme? Wir sind doch nicht dumm. Wir wissen ja, dass wir nicht ständig glücklich sein können und dass Beziehungen nicht immer rosig sind. Das ist also eine gute Frage. Und gerade der, der uns dabei helfen könnte, eine Antwort darauf zu finden – nämlich unser Verstand –, bringt uns eigentlich in die Klemme. Schauen wir uns das einmal genauer an.

Ihr Verstand ist nicht immer Ihr Freund

Die Art und Weise, wie wir in diese sogenannte »Glücksfalle« geraten, hat vor allem etwas mit der Beziehung zu tun, in der wir zu unserem Verstand stehen. Die Begründer der Akzeptanz- und Commitment-Therapie haben diese Beziehung mit dem Akronym

F. E. A. R. zusammengefasst, das für Fusion (Verschmelzung), Evaluation (Bewertung), Avoidance (Vermeidung) und Reasongiving (Rationalisierung) steht (Hayes, Strosahl und Wilson 2004). Wenn wir uns diese Prozesse genauer ansehen, verstehen wir auf einmal, wie wir in die Klemme geraten und wie das unser Leben und unsere Fähigkeit zu lieben beeinträchtigt.

Wenn wir mit unserem Verstand *fusionieren*, kommt uns die Vorstellung abhanden, dass wir Menschen sind, die einen Verstand *haben*, nicht aber dieser Verstand *sind*. Wir neigen dazu, mit unserem Verstand zu verschmelzen, und dann glauben wir, dass unser Verstand die Wahrheit und nichts als die Wahrheit spricht. Man könnte also sagen, dass es eine Falle ist, keinen Unterschied zwischen uns und unseren Gedanken zu machen. Wenn wir in diese Falle tappen, dann betrachten wir die Welt durch eine rosa-rote Brille. Ja, das, was wir sehen, kommt uns so wahr vor, dass wir glauben, wir würden gar keine Brille tragen und die Welt wäre genau so. Sie können beispielsweise denken: »Die Welt ist unfair« oder »Niemand liebt mich«. Dann meinen Sie, Sie müssten rasch und mit aller Stärke reagieren, um diese Gedanken zu vertreiben, weil Sie doch wollen, dass es fair zugeht, oder weil Sie geliebt werden wollen. Diese Art von Fusion kann zu einer Reihe von Reaktionen führen, die für Sie und Ihre Beziehung ungesund sind. Stellen Sie sich einmal vor, Sie wollten dafür sorgen, dass es in einer Beziehung nur fair zugeht. Wir wissen zwar nicht, ob Sie es je versucht haben, aber es ist praktisch unmöglich.

Das beste Mittel gegen diese Fusion besteht darin, dass Sie die rosarote Brille abnehmen. Erkennen Sie, dass Sie ein Mensch *mit* einem Verstand sind. Erkennen Sie auch, dass Ihr Verstand eine riesige Datenbank von Informationen enthält, die seit Ihrer Kindheit programmiert wird und die alle Arten von Gedanken umfasst – manche, von denen Sie wissen, dass sie positiv sind, und manche, von denen Sie wissen, dass sie negativ sind. Einige sind töricht, andere ernsthaft, wieder andere einfach oder komplex. Wenn Sie auf die Knöpfe der Datenbank Ihres Verstands drücken,

kann sie Ihnen Informationen oder Regeln liefern, die ganz einfach nicht wahr oder nicht gut für Sie sind. Damit soll nicht gesagt sein, dass diese Informationsdatenbank keine vernünftigen und wertvollen Regeln enthält. So könnte Ihr Verstand Ihnen zum Beispiel die Regel erteilen: »Schau erst nach links und nach rechts, bevor du die Straße überquerst.« Eine gute Regel, nicht wahr? Bedenken Sie aber, dass Regeln auch irren können. Erinnern Sie sich nur an das erste Mal, als Sie sich verliebten und es nicht klappte. Welche Regel hat Ihr Verstand Ihnen damals erteilt? Wahrscheinlich: »Verliebe dich nie wieder.« Manchmal also weiß unser Verstand nicht, was wirklich das Beste für uns ist, selbst wenn er dies zu wissen glaubt. Wenn das geschieht, ist die beste Strategie, auf Abstand zu gehen – Sie erkennen, dass Sie einen Verstand haben, und beobachten ihn achtsam.

Wir sitzen auch in der Klemme, wenn wir unsere *Bewertungen* glauben. Bitte beachten Sie, dass Bewertungen wie die Fusion im Verstand stattfinden, diesem raffinierten Biest. Bewerten zu können kann natürlich ein Vorteil sein. Bewertungen gestatten uns, zu vergleichen, Entscheidungen zu treffen, zu planen und Probleme zu lösen. Sie ermöglichen uns auch etwas anderes: den Richter zu spielen. Dieser Richter beurteilt Sie, Ihren Partner und Ihre Beziehung. Er schwingt einen schweren Hammer, der bereit ist niederzuzusauen, wenn etwas geschieht. Gutes Mädchen! Böser Junge! Du Versager! Du Gewinner! Der Verstand kann einfach nicht aufhören zu bewerten. Auch hier lautet die Lösung: Nehmen Sie Abstand und erkennen Sie, dass Sie einen Verstand haben. Und denken Sie daran: Ihr Verstand ist nicht immer Ihr Freund.

Weiter oben haben wir ziemlich ausführlich untersucht, wie uns das Vermeiden in die Klemme bringt. Es lohnt sich festzustellen, welchen Preis das Vermeiden hat. Zunächst einmal führt es zum Verlust des Verbundenseins. Das Vermeiden kann auch auf andere Weise schädlich sein. Wenn wir uns aus der Welt zurückziehen, um zu vermeiden, dass wir gewisse Dinge erleben, engen wir unseren Spielraum an Möglichkeiten ein. Wir setzen uns nicht

allem aus, was das Leben zu bieten hat. Unser Handeln ist dann eher von Angst bestimmt als von dem, was für uns am meisten zählt. Das Vermeiden ist destruktiv, weil es Reaktionen verstärken kann, die unsere Chancen mindern, verbunden zu sein und zusammenzugehören. Wenn Sie jedes Mal, wenn Sie der Angst begegnen, davonlaufen und sich anschließend besser fühlen, dann werden Sie immer schneller davonlaufen. Aber das Davonlaufen hat seinen Preis – Sie haben keine Chance auf eine Beziehung.

Und schließlich ist da noch das Rationalisieren – wir finden Erklärungen dafür, warum wir tun, was wir tun. Mit anderen Worten: Wir erzählen Geschichten. Und nun raten Sie mal, wer die Geschichten erzählt. Richtig – Ihr Verstand! Das Rationalisieren kann sich etwa so anhören: »Ich kann in meiner Beziehung nicht offen reden, weil mir das zu viel Angst macht.« Es scheint, als ob der Gedanke »Es macht mir zu viel Angst, wenn ich versuche, offen zu reden« bewirkt, dass Sie nicht reden. Tatsächlich jedoch hat Ihr Verstand diesen Gedanken. Und wenn nun Ihre Gedanken gar nichts bewirkt haben? Wenn es nur so schien, als ob sie etwas bewirkt hätten? Stellen Sie sich bloß mal vor, jeder Gedanke, den Sie gehabt haben, hätte bewirkt, dass Sie nach diesem Gedanken gehandelt hätten. Nicht auszudenken!

Es ist ja sinnvoll, dass wir Geschichten erzählen und begründen, warum wir tun, was wir tun. Das hat man uns immerhin von Kindesbeinen an beigebracht. Ständig verlangt man von uns, unser Verhalten zu erklären. Wir verlangen von Ihnen nichts weiter, als diese Erklärungen als das anzusehen, was sie sind: noch mehr Gedanken. Sie können einen Gedanken haben und das Gegenteil davon tun. Sie können einen Gedanken haben und überhaupt nichts tun. Und Sie können einen Gedanken haben und genau das tun, was er sagt. Sie sind hier der Boss, nicht Ihre Gedanken, nicht Ihre Geschichten, nicht Ihre Gründe. Und das ist doch mal eine gute Nachricht, denn es bedeutet, dass Sie offen reden können, selbst wenn Sie Angst haben oder irgendeine andere negative Emotion empfinden.