

Marascha Daniela Heisig

Trotz allem Liebe

Wie Paaren Versöhnung gelingt

Patmos Verlag

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Für alle Kinder, deren Eltern noch unversöhnt sind

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

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.

Alle Rechte vorbehalten
© 2016 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagmotiv: © shutterstock
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0840-4 (Print)
ISBN 978-3-8436-0841-1 (eBook)

Inhalt

Einleitung: Versöhnung in der Paarbeziehung	7
---	---

Teil 1

Dynamiken in der Paarbeziehung	11
---	-----------

Der verbindende Funke – die Liebe	14
---	----

Das Band der Liebe	14
------------------------------	----

Intimität und Vertrauen	22
-----------------------------------	----

Die trennenden Muster – die Verletzungen	28
--	----

 Alltägliche und außergewöhnliche

Herausforderungen für Paare	28
---------------------------------------	----

Krisen als unbewältigte Übergänge	32
---	----

Verletzende Muster in Beziehungen	41
---	----

Teil 2

Die 10 Schritte der Versöhnung	49
---	-----------

1. Schritt: Den seelischen Rückzug wahrnehmen	55
---	----

2. Schritt: Den starken Gefühlen Raum geben	62
---	----

Naturübungen	70
------------------------	----

Spielerisch »Dampf ablassen«.	71
---------------------------------------	----

3. Schritt: Mit sich selbst mitfühlen	73
---	----

Was ist Mitgefühl mit sich selbst? Was nicht?	73
---	----

Auswege aus der Selbstverdammung	78
--	----

4. Schritt: Das Wagnis eingehen, aufzubrechen	85
---	----

Schutz finden – Schutzräume gestalten	85
---	----

Heilsamer Schock – die Kraft aus der Wunde erkennen.	88
--	----

5. Schritt: Die Wirklichkeit annehmen	93
Welche Geschichte erzählen wir uns?	93
Übungen und Rituale	99
6. Schritt: Mit dem anderen mitfühlen	103
7. Schritt: Aufeinander zugehen	112
Mut zur achtsamen Konfrontation	112
Achtsame Kommunikation im Alltag	120
Aufeinander zugehen.	123
8. Schritt: Sich versöhnen mit dem Anderssein	126
Das Anderssein und Nichtveränderbare respektieren.	126
Sich entschuldigen	129
Versöhnungsrituale und Versöhnungsübungen	132
9. Schritt: Sich damit versöhnen, dass nicht alles versöhnbar ist	139
Unversöhntes bedauern – sich selbst vergeben	143
10. Schritt: Liebevoll auf sich selbst und den anderen blicken	147
Hinwendung zum Geliebtsein und zur Liebe	148
Sinnquellen erschaffen und gemeinsam leben	150
Heilige Beziehungsräume schaffen	150
Sich erneut das Ja-Wort geben.	153
Ausblick und Dank	155
Anhang	156
Anmerkungen	156
Literatur.	159

Einleitung: Versöhnung in der Paarbeziehung

»Man muss sich durch die kleinen Gedanken, die einen ärgern, immer wieder hindurchfinden zu den großen Gedanken, die einen stärken«¹, schreibt Dietrich Bonhoeffer. Seine Worte ermutigen, sich in Liebesbeziehungen auf die großen Gedanken auszurichten und sich durch die Schichten von Verletzungen hindurchzugraben, um zur Liebe zurückzufinden. Intime Beziehungen sind ein bedeutsamer Teil unseres Lebens, der uns zutiefst zugrunde gelegt ist. Sie sind der Strom unseres Lebens und der Herzschlag unserer Seele.

Kaum eine Beziehung fordert uns daher so heraus wie die zu unserem engsten Lebenspartner, sind wir doch in keiner anderen so verletzbar. Störungen in unserer Partnerschaft erschüttern uns meist zutiefst, auch wenn keine Beziehung ohne emotionale Verletzungen auskommt. Deshalb berührt das Thema Versöhnung uns alle. Es gehört zu unserem Leben dazu, dass wir verletzen und verletzt werden. Uns mit den Verletzungen zu versöhnen und die Schwächen des Partners, der Partnerin anzunehmen, stellt eine der tiefsten Lernaufgaben in Partnerschaften dar.

Einige Paare gehen in krisenhaften Situationen auseinander oder trennen sich in Unfrieden – mit allen Konsequenzen für das eigene Leben, das Umfeld und die geistigen oder physischen Kinder. Andere Paare sind verzweifelt, weil sie nicht wissen, wie sie sich wieder versöhnen können, wenn sich Konflikte verhärten und Krisen zuspitzen. Die Liebe scheint hinter Groll und Ärger zu verschwinden.

Vielfach sind es gar nicht die großen Verletzungen, wie schwerwiegendes Fehlverhalten oder sexuelle Gewalt, sondern eher Verletzungen im Alltag, die eine Paarbeziehung belasten. Meist dreht es sich dabei um enttäuschte Erwartungen, verbale Kritik, das Gefühl mangelnder Unterstützung und Zu-kurz-gekommen-Seins, fehlende Sensibilität und unbedachte Worte. Kränkungen und Entwertungen treten an die Stelle einer liebevollen Bezogenheit. Andere Verletzungen sind die, die unsere Zugehörigkeit als Paar in Frage stellen. Wenn z. B. die Ursprungsfamilie, der Beruf, die Kinder höher gestellt werden oder wenn familiäre Verflechtungen in die Beziehung hineinfunkeln, entstehen Verletzungen. Auch unbewältigte Übergänge

stellen die Paarbeziehung auf die Probe. Ändern sich soziale Rollen, berufliche Anforderungen, die körperliche Nähe, kann die Liebe darunter leiden. Seitensprünge stellen die Liebesbeziehung und das Vertrauen an sich in Frage.²

Solange Verletzungen ungeklärt, Vorwürfe oder Fragen nach Wiedergutmachung offen im Raum stehen, bleiben wir an das Vergangene gekettet, was uns die Kraft zum Handeln in der Gegenwart nimmt. Unversöhntes bindet uns an das Vergangene und kostet viel Lebensenergie. Durch eine nachtragende Haltung erzeugen wir in uns selbst vielleicht langfristig größeres Leid als das Unrecht, das uns widerfahren ist.

Damit ein Paar liebevoll zusammenbleiben kann, ist die Fähigkeit, sich nach Verletzungen zu versöhnen, sehr hilfreich. Aber wie gelingt es, sich zu versöhnen? Verschiedenen Studien³ zufolge sind die bedeutsamsten Gründe dafür, ob Vergebung möglich wird, wie wir uns das Geschehene erklären, welche Motive dem verletzenden Verhalten zugrunde liegen und ob das verletzende Verhalten absichtlich oder unabsichtlich geschah. Wenn wir nachvollziehen können, wie der Fehltritt zustande kam, lindert das die Verletzung. Je mehr sich die verletzte Person in die verletzende Person hineinversetzen kann, desto eher ist Versöhnung möglich. Weitere Einflussfaktoren sind die Empathie der verletzten Person mit sich selbst, die äußere Stresssituation und die Frage, ob ein Teil der Verletzung auch mitverantwortet ist. Die Einsicht, selbst auch schon Fehler gemacht zu haben, ermöglicht eher Versöhnung. Wenn wir uns an unsere eigenen Fehler erinnern und daran, dass auch uns schon verziehen wurde, stimmt uns dies eher milde: Wir sehen, dass das Unrecht, das wir aktuell erleiden, sich auf gewisse Art mit unseren eigenen Verfehlungen ausgleicht.

Ein nicht zu unterschätzender Aspekt ist die Zeit, die nötig ist, um Verletzungen zu verschmerzen. Es kann durchaus sein, dass Bitterkeit und Ärger auch wieder einmal hochkochen. Zugleich können wir Versöhnung weder erzwingen noch erwarten – sie geschieht. Aber wir können die Voraussetzungen dafür schaffen, dass sie möglich wird.

Welche Wirkung hat es, wenn wir uns versöhnen? Es wurde mehrfach belegt, dass sich Versöhnung positiv auf unser psychisches und körperliches Wohlbefinden auswirkt.⁴ Versöhnung macht Menschen hoffnungsvoller, reduziert Ängste und stärkt die Verbunden-

heit von Paaren. Es tut uns gut, Groll zu überwinden, und zu vergeben ist heilsam, denn auf diese Weise kann Verbundenheit wieder in die Beziehung zurückgeholt werden. In versöhnten Verletzungen liegt die Chance zu einer tieferen Liebe und partnerschaftlicher Beziehung.

Verletzungen und Unversöhntes können als Wachstumsschmerzen angesehen werden, die Entwicklungsimpulse anzeigen. In ihnen liegt oft das große Potential, miteinander und aneinander zu wachsen. Entwicklung in einer Beziehung geht einher mit ständigem Verhandeln, Loslassen und Sich-Versöhnen. Versöhnung in der Paarbeziehung wird hier als bewusste Entscheidung verstanden. Wir können aktiv entscheiden, ob wir Unrecht vergelten, uns zurückziehen oder uns auf die Suche danach machen, was unsere Integrität als Paar stärkt und die Fesseln des Unversöhnten vorsichtig löst.

Dies ist nicht nur heilsam für die eigene Seele, sondern auch für unsere Kultur, die nach neuen Wegen der Versöhnung und einer neuen Liebeskultur sucht. Mit dieser Botschaft möchte das Buch auch beitragen zu mehr Verständigung zwischen zwei Menschen, die sich lieben – ob Mann und Frau, Mann und Mann oder Frau und Frau. Es ist vor allem geschrieben aus einem tiefen Bedürfnis nach einem authentischen Frieden zwischen den Geschlechtern. Aus Gründen der Geschlechtergerechtigkeit werden in diesem Buch die weibliche und männliche Form abwechselnd verwendet – die jeweils genannte Geschlechterkonstellation kann immer auch anders gedacht werden.

Im ersten Teil vermittelt das Buch Einblicke in die Dynamik der verbindenden und trennenden Kräfte, die in jeder Liebesbeziehung wirken, und beleuchtet diese in einem systemischen, biographischen, kollektiven und spirituellen Kontext. Wir werden sehen, dass Paar Krisen oft bei unbewältigten Übergängen des Paares entstehen, und werden verstehen, welche Rolle alte Beziehungsmuster und eigene Wunden für Verletzungen und Heilung in der aktuellen Partnerschaft spielen. Das Wissen um diese Zusammenhänge kann uns die Augen dafür öffnen, was bei Verletzungen passiert und was für Versöhnung wichtig ist. Es kann uns öffnen für die verschüttete Liebe.

Der Hauptteil des Buches beschreibt den Prozess der Versöhnung in zehn Schritten. Diesen schrittweisen Prozess können Paare gemeinsam durchlaufen. Ist die Partnerin nicht zur Versöhnung bereit, kann der Prozess auch für sich alleine gestaltet werden. Denn die

eigene versöhnlichere Haltung hängt nicht von der Reaktion der Partnerin ab.

Im Zentrum des Versöhnungsprozesses steht das tiefe Mitgefühl mit sich selbst und mit dem Partner. Es geht darum, mit sich, dem eigenen Leben liebevoll mitzufühlen, die eigenen Gedanken und Gefühle zu verstehen, Verantwortung für sich zu übernehmen und das Anderssein des Partners mehr und mehr anzunehmen. Auf diese Weise ermutigt das Buch dazu, aus leiderzeugenden Kämpfen auszusteiern. Auch wenn vielleicht nicht immer alles versöhnbar ist, widmet sich das Buch folgenden Fragen: Wie können wir uns wieder annähern, wenn es zu Verletzungen gekommen ist? Wie wird es möglich, die Schattenseiten liebevoll anzuschauen, statt uns verletzt zurückzuziehen? Welche Wege gibt es, Versöhnung heilsam zu gestalten?

Anhand von Fallbeispielen⁵ aus der Praxis sowie mit Hilfe einfacher Übungen und Anleitungen für Versöhnungsrituale werden Wege aufgezeigt, wie der Prozess der Versöhnung in Paarkonflikten gestaltet werden kann.

Das Buch eignet sich für Paare sowohl in schwierigen als auch in gelingenden Paarbeziehungen sowie für TherapeutInnen und Personen in Heilberufen, die Paare bei der Bewältigung von Krisen und in Versöhnungsprozessen begleiten. Ziehen Sie als Paar auch in Erwägung, eine Paarberatung in Anspruch zu nehmen, wenn Sie allein nicht weiterkommen.

Teil 1

Dynamiken in der Paarbeziehung

Ein Indianer verbrachte einen Abend mit seinem Enkel an einem lodernden Lagerfeuer. Es dämmerte schon und beide schauten in die Flammen und die Glut.

Nachdem sie so eine Weile schweigend dasaßen, sprach der Großvater: »Manchmal ist mir, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen leben, die miteinander ringen und kämpfen. Der eine ist voller Rache, wütend und ohne Mitleid. Es ist der Wolf der Dunkelheit, der Angst, des Misstrauens, des Leids und der Verzweiflung. Der andere ist sanftmütig, voller Mitgefühl, Licht, Hoffnung und Liebe.«

Der Enkelsohn hatte aufmerksam zugehört und fragte: »Großvater, welcher Wolf wird nun dein Herz gewinnen?«

»Der Wolf, den ich nähre, pflege und füttere«, sprach der Alte.

GESCHICHTE DER CHEROKEE-INDIANER

In jeder Partnerschaft leben zwei solche Wölfe: In unversöhnten Situationen streiten in unseren Herzen die Impulse nach Zugehörigkeit, Bindung und Nähe mit den Impulsen des Trennenden, der Distanz und Autonomie. Das kann zu Ambivalenz und Widersprüchlichem in der Beziehung führen. Wie in der Geschichte geht es dabei zentral um die Frage, welchen Wolf wir in unserem Herzen nähren und füttern wollen. Die Geschichte zeigt, dass die Frage, welche Seite gewinnt, eine Frage der inneren Entscheidung und Einstellung ist.

Welche Dynamiken, welche Bindungs- und Trennungskräfte wirken in unseren Paarbeziehungen heute? Was hält die Liebe zusammen? Was erschüttert sie? Was macht die besondere Bindung und Liebe einerseits und damit auch andererseits die besondere Kraft, sich in einer Paarbeziehung verletzen zu können, aus? Mit diesen Fragen werden wir uns im ersten Teil des Buches beschäftigen. Indem wir lernen, die eigene Paarbeziehung aus anderen Blickwinkeln zu betrachten, können wir in Krisensituationen und Veränderungsprozessen mehr Verständnis füreinander entwickeln. Hierum geht es in den nachfolgenden Kapiteln.

Der verbindende Funke – die Liebe

Was macht die bindenden Kräfte eines Paares aus? Wie kommt es dazu, dass wir uns genau mit diesem Mann, mit dieser Frau verbinden und gemeinsam durchs Leben gehen? Der Blick auf das, was der Anfangsimpuls war und was das Paar aneinander langfristig innerlich bindet, hilft, sich auf die Quellen von Intimität, Verbundenheit und Vertrauen zu besinnen – gerade in Situationen des Vertrauensverlustes und bei Verletzungen.

Das Band der Liebe

Jede Liebe hat ihren spirituellen Auftrag

In fast jeder Beziehung gibt es so etwas wie einen Anfangsimpuls. Von vielen Paaren wird er als eine Art magischer Funke beschrieben. Auch umgangssprachlich sagen wir: »Es hat gefunkt.« Das kann ein längerer Blick sein, der wie unvergesslich erscheint, oder jene erste liebevolle Berührung, die das Gefühl hinterlässt, dass sich damit etwas im eigenen Leben grundlegend verändern wird. Mitten in einem Gespräch entsteht ein Gefühl seelischer Berührtheit, von körperlicher Wärme und Anziehung. Das Gefühl, in der Tiefe verstanden und gesehen zu werden, prägt die Anfangsbindung. Paare können sich oft noch viele Jahre später an diese ersten besonderen Momente der Beziehung erinnern.

Allen wissenschaftlichen Forschungen zum Trotz ist das Geheimnis der Liebe größtenteils unerschlossen und unergründlich. Es erscheint ein Mysterium, weshalb wir gerade diese Partnerin, diesen Partner aus der Vielzahl von Frauen und Männern gewählt haben.

In unserer Kultur herrscht, vor allem was die Anfangsbindung anbelangt, die romantische Liebe vor. Bildlich gesprochen beginnen wir die Paarbeziehung auf dem Gipfel des Berges statt an seinem Fuß. Ohne jegliche Prüfung, ob die Beziehung auch tragfähig sein kann, und ohne große Anstrengungen fallen wir im romantischen Liebesideal in die Liebe hinein. Das Liebeslied von Rainer Maria Rilke fasst diesen Zustand sehr eindrücklich in Worte:

Wie soll ich meine Seele halten, daß sie nicht an deine rührt?
Wie soll ich sie hinheben über dich zu andern Dingen?
Ach gerne möcht ich sie bei irgendwas Verlorenem im Dunkel
unterbringen an einer fremden stillen Stell',
die nicht weiterschwingt, wenn deine Tiefen schwingen.⁶

Viele Paare werden im Laufe ihrer Beziehung vor die Aufgabe gestellt, die Kluft zwischen den romantischen Idealbildern und der Alltagsrealität zu überwinden. Die romantische Liebe kann in Desillusionen, zerrütteten Beziehungen und schweren Anklagen enden.

Im Gegensatz zur westlichen Kultur, in der wir den Partner mehr oder weniger bewusst selbst wählen, wird in der afrikanischen Kultur der Dagara davon ausgegangen, dass es die übergeordneten Lebensaufgaben von Menschen sind, die diese als Paar zusammenbringen. Mann und Frau kommen in dieser Tradition zusammen, da sie eine ganz eigene spirituelle Kraft verbindet. Die Ehe wird bei den Dagara als ein Weg beschrieben, »den Ruf der spirituellen Kräfte weiterzutragen. [...] Durch die Ehe können die spirituellen Kräfte die Unterstützung, die sie zwei Menschen geben, zu einer großen Energie zusammenfließen lassen.«⁷ Jede Beziehung hat dabei eine spirituelle Dimension. Und spirituelle Energien lenken zugleich die Beziehung. Aufgrund ihrer einzigartigen Verbindung kann das Paar damit etwas ganz Eigenes, Neues sehr viel besser als alleine in der Welt entfalten und der Gemeinschaft auf ihre besondere Art dienen.

Auch wenn diese Sichtweise uns nicht so geläufig ist, gehen doch viele Paare insgeheim davon aus, dass sie eine größere oder höhere Kraft zusammengeführt hat. Wenn wir uns darauf besinnen, was uns in der Tiefe auch spirituell miteinander verbindet, kann uns das in verstrickten Paarsituationen helfen, uns wieder an das Wesentliche der Bindung zu erinnern.

Es kann sein, dass uns diese gemeinsame tiefere Aufgabe gar nicht so bewusst ist und wir sie erst später erkennen. Im westlichen Sprachgebrauch sprechen wir eher von einer gemeinsamen Lebensvision, Lebensplanung oder ähnlichen Zielvorstellungen. Ist das Neue, das Dritte, das durch diese Beziehung in die Welt gebracht wird, ein physisches, ideelles oder geistiges Kind, kann die gemeinsame Aufgabe leichter erkannt und benannt werden. Das Gefühl von biologischer und geistiger Fruchtbarkeit dieser Bindung wird auch in der Außenwelt sichtbar. Weitere Bindungskräfte sind gemeinsame Visi-

onen, prägende Erlebnisse und die Erfahrung, gemeinsam Krisen bewältigt zu haben.

Da wir keine Ältesten und keine Gemeinschaft haben, die uns – wie bei den Dagara – erzählen, was unser spiritueller und partnerschaftlicher Lebensauftrag ist, müssen Paare heute diese tieferen Quellen des Verbundenseins selbst ergründen.

Fehlt eine gemeinsame Vision oder haben zwei Menschen grundsätzlich unterschiedliche Zielvorstellungen, kann dies im Laufe der Beziehung zu heftigen Konflikten führen. Insbesondere wenn ein Partner das Gefühl hat, die Verwirklichung der eigenen Lebensentwürfe verleugnen zu müssen, um in der Beziehung bleiben zu können, kommt es nicht selten zur Zerrüttung der Liebe. Hier liegt bereits in den unterschiedlichen Lebensplanungen etwas Unversöhnliches. Vielleicht möchte Er gerne noch für ein paar Jahre im Ausland arbeiten, während Sie eng verbunden ist mit ihrer Heimatfamilie und sich nicht vorstellen kann, ihr vertrautes Netzwerk für eine so lange Zeit hinter sich zu lassen. Oder Er möchte gerne noch Kinder, aber Sie hat bereits Kinder aus erster Ehe und hat diese Phase für sich abgeschlossen.

Es wird deutlich: Ein wesentliches Band in der Liebe ist die gemeinsame Zugehörigkeit zu etwas Tieferem, Größerem, was zwei Menschen zu einer Einheit zusammengeführt hat und zusammenhält. Es ist eine gemeinsame Lebensausrichtung, die Bindung schafft und doch ein Mysterium bleibt. Je mehr ein Paar sich mit dieser gemeinsamen Ausrichtung identifiziert und sie in der Beziehung lebendig und präsent hält, desto stärker kann sich ein Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit entfalten.

Übung: Den Anfangsfunken für die Beziehung erinnern

Erinnern Sie sich an den Anfangsfunken in Ihrer Beziehung. Welche Momente waren es, die Ihr Interesse am anderen geweckt haben? Welche Bilder kommen Ihnen von den ersten magischen Momenten? Was waren die Beweggründe, zusammenzukommen?

Erinnern Sie sich daran, was Sie anfänglich an Ihrer Partnerin, Ihrem Partner am meisten fasziniert hat, was Sie am meisten geliebt haben.

Reflektieren Sie: Was ist Ihre ganz besondere Aufgabe als Paar? Was bringen Sie gemeinsam in die Welt? Was ist das Neue, das Dritte, das durch Ihre Verbindung entstanden ist oder entsteht? Was könnte Ihr verbindender gemeinsamer Auftrag sein?

Was macht Ihre Liebe aus? Wie pflegen Sie sie? Was hält Ihre Liebe zusammen? Was verbindet Sie?

Nehmen Sie sich Zeit, sich Ihre Bilder, Gefühle und Gedanken zu den Fragen in Ruhe zu erzählen und gemeinsam die verbindenden Kräfte Ihrer Paarbeziehung zu erkunden. Hören Sie gut zu. Schreiben Sie sich Ihre Erzählungen auf und erinnern Sie sich regelmäßig daran.

Die Erinnerung an den Anfangsfunken und an die verbindenden Kräfte, die das Paar zusammengeführt haben, macht die positiven Gefühle des Beginns wieder lebendig. Es wird fühlbar, dass dieses Positive immer noch da ist, wenn vielleicht auch unter Verletzungen verschüttet. Zugleich kann es sein, dass das, was am Anfang am meisten faszinierte, später zu dem wird, was die Partnerin ablehnt: Die Entspanntheit des Mannes, die der Frau anfangs guttat, nervt sie im Laufe der Jahre als Lethargie. Umgekehrt war der Mann vielleicht anfangs sehr von ihrer strebsamen und kraftvollen Energie fasziniert, bis er nach einigen Jahren die beständige Betriebsamkeit und ihren ruhelosen Geist immer heftiger kritisiert. Hier sind beide eingeladen, das, was der Partner ausgleichend lebt, selbst in sich zu entwickeln, um es an ihm wieder wertschätzen zu können. Dann können die schönen Seiten des anderen wieder neu entdeckt werden.

Gerade wenn wir an einem Tiefpunkt in unserer Partnerschaft angelangt sind, bringt ein Blick auf die ursprüngliche Verbundenheit eine neue Ausrichtung in die Beziehung. Denn wenn wir in einen Konflikt verstrickt sind, wird leicht vergessen, wie stark das Fundament der Beziehung eigentlich ist. Die Erinnerung an die Zeiten großer Verbundenheit und die starken Augenblicke der Beziehung können in der Krise zu den wichtigsten Verbündeten werden.

Das Band der Liebe besteht nicht nur darin, dass wir bestimmte Seiten des Partners lieben und er umgekehrt Eigenschaften von uns. Der andere kann vielmehr auch etwas Neues in uns hineinlieben, und wir können durch die Art und Weise, wie er oder sie auf uns

blickt, vollständiger werden und uns selbst neu erkennen. Manchmal lieben wir auch einfach den liebenden Blick des anderen und das, was er in uns hineinliebt.

Liebe als Erfahrung von Ganzheit und Entwicklung

Schon Platons Gleichnis, dass Mann und Frau wie zwei Hälften einer Kugel sind, die ursprünglich eins waren und die sich erst dann vollständig fühlen, wenn sich die Hälften vereinigen, deutet an, wie zentral die Erfahrung von Ganzheit für das Band der Liebe ist. In seinem Gedicht »Liebeslied« findet der Dichter Rainer Maria Rilke ein treffendes Bild dafür:

Doch alles, was uns anrührt, Dich und mich,
nimmt uns zusammen wie einen Bogenstrich,
der aus zwei Saiten EINE Stimme zieht.⁸

Das Bild für die Ganzheitserfahrung ist die eine Melodie, die aus zwei Saiten gezogen wird und doch einen Ton ergibt. Es drückt das Gewahrsein aus, dass aus zwei Einzelwesen ein neues Ganzes hervorgeht. Die Liebe macht aus eins plus eins gleich drei. Die Beziehung ist das Dritte, das Wir.

Die Ganzheitserfahrung in der Liebe hat viele unterschiedliche Schwingungsebenen. Sie reichen von spirituellen, körperlichen, unbewussten Ebenen bis hin zu erlebten Gemeinsamkeiten, gemeinsamen Wertvorstellungen, Interessen, Beziehungsmodellen.

Zunächst kann sich die Ganzheitserfahrung einfach auf sich ergänzende Fähigkeiten beziehen.

Marion ist eine sehr aufgeweckte Frau, die schnell in Kontakt mit anderen Menschen kommt und die Gesellschaft anderer liebt. Sie redet gerne, ist kommunikativ und schafft schnell eine gelassene Atmosphäre unter Menschen. Paul, ihr Mann, ist eher zurückgezogen, still und liebt es, sich stundenlang mit seinen Büchern, in seinen geistigen Welten oder mit Recherchen zu beschäftigen. Lange Zeit profitieren die beiden von den Stärken des anderen und fühlen sich gegenseitig bereichert. Erst als Paul einige Jahre vor Marion in den Vorruhestand wechselt und er sich zunehmend sozial isoliert, möchte sie seine Rückzugstendenzen nicht mehr ausgleichen müssen.

Hier wird deutlich, dass die Partner ihre gegenseitigen Schwächen akzeptieren und annehmen. Beide fühlen sich gerade durch die Polarisierung ganz. Die Ganzheitserfahrung entsteht darüber, dass sie sich an ihren Stärken teilhaben lassen. Sie funktioniert so lange, wie beide Partner mit der Polarisierung einverstanden sind.

Eine tiefe Ganzheitserfahrung ist der Aspekt der körperlichen Verschmelzung. In der erotischen Begegnung lösen sich die Grenzen zwischen Ich und Du auf. Das Paar wird zu einer Seele, zu einem Körper und teilt meist ein Exklusivrecht auf diesen intimsten Bereich. Dadurch entsteht – je nach Beziehungsmodell – mitunter auch auf einer energetischen Ebene – eine bezogene Einheit.

Die dritte Ganzheitserfahrung ist ganz anderer Natur. Dahinter liegt der Gedanke verborgen, dass wir den Partner unbewusst entsprechend alter Beziehungsmuster wählen mit der tieferen Intention, diese zu heilen. Ganzheit bezieht sich hier eher auf den einzelnen Menschen: Die Partnerin unterstützt – vielleicht sogar durch ihre schwierigen Seiten – uns darin, über frühere, verletzende Muster hinauszuwachsen. Die erlebte Ganzheit besteht darin, sich durch den Lern- und Heilungsprozess selbst als vollständiger zu erleben.

Diese Sicht kann in krisenhaften Paarsituationen hilfreich sein. Das, was schwierig ist, wird zur Lern- und Heilungsaufgabe in Bezug auf frühere Verletzungen. Eine Reihe von Beziehungsmodellen beruht auf dieser Sichtweise, dass Paare ganz individuelle Entwicklungsaufgaben miteinander haben. Die unbewusste Partnerwahl bedeutet, gemeinsam zu lernen und sich auch über Familiengenerationenmuster hinaus zu entwickeln. Solange es Entwicklung gibt, kann die Beziehung erfüllt weitergehen. Ist keine Entwicklung mehr möglich, ist die wachsende Beziehung gefährdet.

Eine vierte Dimension des Ganzheitsaspekts bezieht sich darauf, dass beide, Partnerin und Partner, sich als Teil einer größeren Ganzheit erleben. Sie spüren die Liebe als göttliche Kraft oder auch als Ausdruck des Göttlichen selbst. In ihr erfahren beide eine Qualität von heiliger Verbundenheit, die über das menschlich Fassbare und irdisch Erklärbare hinausweist. Die Verbundenheit von Mann und Frau symbolisiert immer auch den Ursprung allen Lebens und die Fruchtbarkeit, die das Leben erhält. Beide transzendieren miteinander sich selbst, hinein in ein umfassenderes Größeres der Schöpfung.