

KURT TEPPERWEIN

Du machst mich krank

WARUM UNS BEZIEHUNGSKRISEN
KÖRPERLICH SCHADEN UND
WIE WIR UNS WIEDER HEILEN

KURT TEPPERWEIN

Du machst mich krank

KURT TEPPERWEIN

Du machst mich krank

WARUM UNS BEZIEHUNGSKRISEN
KÖRPERLICH SCHADEN UND
WIE WIR UNS WIEDER HEILEN

mvgverlag 

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.

Für Fragen und Anregungen:
info@mvg-verlag.de

9. Auflage 2021

© 1996/2004 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: Shutterstock/jakkaje808

Satz: HJR, Sandra Wilhelmer, Landsberg am Lech

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-636-07057-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-200-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-220-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	9
Dank	10
Teil I	11
1. Einleitung	11
2. Lernfeld Partnerschaft	13
Allgemeines • Kommunikation • Toleranz • Ehrlichkeit • Eigenverantwortung • Freiheit • Einheit • Liebe	
3. Der Schlüssel für jede Krise	39
Wo stehe ich? • Was will ich? • Wie komme ich dahin?	
4. Psychosomatik, Beziehung und Gesundheit	53
Psychosomatik	
Teil II	63
REGISTER 1: BEZIEHUNGSPHASEN UND IHRE BEDEUTUNG	63
1. Alleinsein	64
2. Kennenlernen	75
3. Zusammensein	88
4. Trennung	135
5. Warum überhaupt Partnerschaft?	141
6. Wie gestalte ich eine Partnerschaft glücklich und erfüllt?	143

7. Grundelemente partnerschaftlicher Beziehungen	144
REGISTER 2: GEFÜHLE – MÖGLICHE KÖRPERLICHE FOLGEN	169
Einleitung	169
REGISTER 3: DIE BEDEUTUNG DER KRANKHEITSBILDER – WAS IST ZU TUN?	196
REGISTER 4: MENTALTRAINING – DER WEG ZUM ZIEL	283
Was ist Entspannung?	283
Was ist positives Denken?	283
Was ist Visualisierung?	284
Wie arbeite ich mit dem Mentaltraining?	286
TEIL III:	290
Praxisübungen für Liebe und Partnerschaft	290
Grundlagen	290
1. Positiv denken	290
2. Visualisieren	291
3. Begeisterung	292
4. Weg vom Alltag	292
5. Halt durch Haltung	293
6. Durch Spannung zur Entspannung	293
7. Atmen Sie Lebensenergie	294
8. Gedanken konzentrieren	295
9. Selbstgespräche	297
AFFIRMATIONEN - LIEBE UND PARTNERSCHAFT	298
Meditation: Schluss mit Liebeskummer	298

Gedanken und Worte für ein erfülltes Leben in Harmonie und Liebe: Der Sinn des Lebens	207
Die sieben Schritte vom positiven Denken zum positiven Leben!	310
Die sieben Schlüssel zum Glück	312
Spielregeln für ein glückliches Miteinander	314
Schritte auf dem Weg zu wahren Liebe	315

Vorwort

In meiner Praxis konnte ich immer wieder erleben, dass Partnerschaften scheiterten, bevor sie richtig begonnen hatten. Die Chance zur Entwicklung wurde nicht erkannt, weil jeder nur Bequemlichkeit suchte. Solange ich aber etwas nicht haben will, etwas nicht erleben will, werde ich immer wieder damit konfrontiert, sei es durch den Partner, durch andere Beziehungen oder die Lebensumstände. Das Ziel der Evolution ist nicht Bequemlichkeit, sondern Fortschritt und Bewusstseinerweiterung, um ein „Wir-Bewusstsein“ zu entwickeln. Jeder Widerstand zieht die abgelehnte Erfahrung in mein Leben. Mein Partner ist also niemals die Ursache für mein Problem. Ich bin die Ursache – mein Partner bringt es nur zum Vorschein. Scheinbar macht mich der andere krank, aber in Wirklichkeit ist es mein Widerstand, der mich krank macht. Mein Partner macht mich gesund, indem er mir die Chance gibt, den Widerstand aufzulösen.

Vor allem aber hilft mir der Partner, zur wirklichen Liebe zu finden und damit mein wahres Wesen zu erkennen. Partnerschaft ist nicht der einzige Weg zu diesem Ziel, aber es ist ein sehr direkter, der obendrein sehr schön sein kann. Wie effektiv er ist, hängt allein von unserer Offenheit und Bereitschaft ab, sich ganz darauf einzulassen. Indem wir uns dieses bewusst machen, erkennen wir die große Chance jeder Beziehung und die scheinbare Schwierigkeit als Möglichkeit, uns selbst wieder einen Schritt näher zu kommen.

Partnerschaft ist ein Weg, auf den man sich gemeinsam begibt, um bei sich selbst anzukommen. Es ist mir eine Freude, Ihnen mit diesem Buch einen Ratgeber an die Hand geben zu können, der Ihnen in allen Beziehungskrisen weiterhelfen kann.

Dank

Ganz besonders möchte ich an dieser Stelle meinem Freund und Co-Autor, Karsten Grimberg, danken, der mit seinem einfühlsamen Wesen und seinem medizinischen Wissen viel dazu beigetragen hat, dieses Buch zu dem zu machen, was es nun sein kann: ein Helfer in einer schwierigen Beziehungssituation.

Kurt Tepperwein

Teil I

1. Einleitung

Beziehungen haben in unserem Leben eine zentrale Bedeutung. Nur wenige ziehen das Alleinsein vor, nicht selten, um den unangenehmen Seiten einer Partnerschaft aus dem Weg zu gehen. Diese manchmal schwierigen Phasen bleiben in keiner Beziehung aus und dies beschränkt sich nicht nur auf die Partnerschaft. Ob mit Kollegen oder im Sportverein – überall gibt es immer wieder Reibungspunkte.

Wie groß der Einfluss solcher Auseinandersetzungen auf unsere Stimmung ist, weiß wohl so ziemlich jeder. Aber auch unser Körper bleibt von diesen Einflüssen nicht verschont. Die Weisheit unserer Sprache bringt dieses sehr deutlich zum Ausdruck. „Du brichst mir das Herz ... Du nimmst mir die Luft zum Atmen“, „Du gehst mir auf die Nerven“ sind nur einige Beispiele, die auf diesen Zusammenhang hinweisen.

Was aber steht in Wahrheit hinter diesen Geschehnissen? Wie sind die wirklichen Zusammenhänge zwischen unseren Beziehungen und unserer Gesundheit?

Diesen Fragen werden wir in diesem Buch nachgehen und erkennen, dass wir selbst den Schlüssel in der Hand halten.

Vor allem soll dieses Buch aber als praktischer und unkomplizierter Ratgeber dienen. Aus diesem Grunde besteht es zum größten Teil aus drei Registern, die ein einfaches Nachschlagen ermöglichen.

Zum Umgang mit diesem Buch

Im ersten Teil dieses Buches gehen wir auf die Bedeutung von Beziehungen ein, um die gesundheitlichen Zusammenhänge und den Sinn einer Begegnung zu verstehen. Dies führt zu einem universalen Schlüssel, den wir in jeder Lebenskrise erfolgreich anwenden können.

Der zweite Teil des Buches ist in erster Linie als Nachschlagewerk gedacht und gliedert sich in drei Registerteile.

Im *Register 1* werden typische Beziehungsprobleme beleuchtet und Hintergründe und Lösungswege aufgezeigt.

Die möglichen gesundheitlichen Folgen können Sie im *Register 2* nachschlagen. Hier sind den jeweiligen, scheinbar negativen Gemütszuständen, die jede Krise begleiten, die möglichen körperlichen Folgen zugeordnet.

Register 3 geht auf die Ursachen und die Bedeutung der Krankheitsbilder ein und zeigt auf, was zu tun ist.

Suchen Sie also im Inhaltsverzeichnis zum jeweiligen Register nach der problematischen Beziehungsphase, nach dem Gefühl oder nach dem Krankheitsbild, das Sie gerade interessiert.

Jede Auseinandersetzung ist einzigartig und hat ihre Eigenheiten. Sie besteht aus vielen einzelnen Komponenten, von denen jede eine wichtige Botschaft enthält. In diesem Buch kann verständlicherweise nicht auf alle Besonderheiten eingegangen werden und das ist auch nicht der Sinn. Dieses Buch kann Ihnen nur einen Ansatz für Ihre individuelle Problemlösung anbieten. Dafür gibt es Ihnen aber den Schlüssel an die Hand, mit dem Sie Ihre Probleme selbst lösen können. Die Beispiele im zweiten Teil von: „Du machst mich krank!“ sollen Ihnen einen Rahmen bieten, aber vor allem Ihre Fähigkeit entwickeln, die Botschaften, die in allen Erscheinungen und Abläufen enthalten sind, selbst zu erkennen und richtig zu deuten.

2. Lernfeld Partnerschaft

Allgemeines

„Hat Partnerschaft einen Sinn?“ Das ist die Frage, über die sich schon viele Philosophen den Kopf zerbrochen haben. Selbst wenn man die Frage mit „Ja“ beantwortet, schließt sich dem sofort die nächste Frage an: „Welchen Sinn?“

Wie immer im Leben ist die Beantwortung jeder Frage abhängig vom eigenen Standpunkt.

Zum Beispiel hat – rein materialistisch gesehen – Partnerschaft auf jeden Fall einen Sinn. Früher war das ein wesentlicher Grund für das Zusammenleben zweier Menschen. Heute hat das nicht mehr diese Bedeutung, zeigt sich aber z. B. auch noch in dem steuerlichen Vorteil der Ehe.

Von einer anderen Ebene aus betrachtet, erscheint Partnerschaft sehr bereichernd und damit ebenso sinnvoll. Gibt sie doch Geborgenheit, Zärtlichkeit, Vertrauen – Dinge, die uns sehr am Herzen liegen und uns sehr gut tun.

Im Rahmen dieses Buches beleuchten wir die Frage: „Hat Partnerschaft einen Sinn?“ in einem größeren Kontext. Von diesem Standpunkt aus wird sie nicht alleine für sich betrachtet, sondern in Bezug auf die dahinter stehende Frage: „Hat das Leben einen Sinn?“ Auch diese Frage kann man natürlich von verschiedenen Seiten betrachten. Im Folgenden werden wir das aus der menschlichen Perspektive tun und versuchen, dabei einen gemeinsamen Nenner zu finden.

Fangen wir doch gleich mit einem der einfachsten gemeinsamen Nenner aller Menschen an. An dieser Stelle wage ich zu behaupten, dass jeder Mensch das Bestreben hat, glücklich zu sein oder es zu werden. Manche würden stattdessen vielleicht lieber einen anderen Begriff wählen, wie zum Beispiel Zufriedenheit, Freude, Glückseligkeit etc. Gemeint ist ein Ausdruck für die Sehnsucht, die jeder in sich fühlen kann, wie immer er sie bezeichnen will.

Mit der Ausrichtung, glücklich zu sein oder zu werden, denkt und handelt jeder in dem Rahmen und mit den Möglichkeiten, die ihm zur Verfügung stehen. So schafft er sich Dinge in seinem Leben, von denen er glaubt, dass sie ihn glücklich machen, und vermeidet die Dinge, von denen er glaubt, dass sie ihn nicht glücklich machen. Die Handlungen können dabei sehr unterschiedlich sein. Die einen rafften sich auf, arbeiten viel oder begeben sich in Askese, um dadurch den ersehnten Zustand zu erreichen. Andere sind davon überzeugt, dass Anstrengung sie nicht dahin führen wird, und versuchen, nur das zu tun, was keine Mühe macht, ihnen leicht fällt und nicht wehtut. Manche resignieren, glauben nicht oder nicht mehr, dass sie zu ihrem Glück aktiv beitragen können. Sie warten darauf, dass etwas geschieht, sind unglücklich und fühlen sich als Opfer.

Vom Standpunkt des Menschen betrachtet (und das ist der einzige Standpunkt, der für dieses Buch interessant ist, denn wir sind Menschen), ist der Sinn des Lebens also, glücklich zu sein.

Jede Kraft, jede Aktivität des Menschen wächst letztendlich aus dieser Sehnsucht heraus. Alle Religionen, alle Philosophien versuchen einen Weg aufzuzeigen, an dessen Ende die Erfüllung dieser Sehnsucht steht. Auch wenn es dann nicht mehr als „glücklich sein“ bezeichnet wird, sondern viele andere Namen hat wie Vollkommenheit, Einheit, Gott, Nirvana etc. Das sind Begriffe, die von denjenigen gewählt wurden, die dieses Ziel erreicht hatten und versuchten, diesen Zustand zu beschreiben. Womit sie

uns auch alle ganz deutlich zu verstehen geben wollten, dass man diese Begriffe nur verstehen kann, wenn man den Zustand erreicht hat. Leider haben das viele Menschen missverstanden und diskutieren noch heute über Gott, Einheit, Nirvana etc.

Halten wir uns also an das, wozu wir einen Bezug in uns finden können, was wir fühlen können, und nicht an etwas, was rein theoretisch ist und uns nur von uns selbst entfernt. Was uns aber alle Philosophien und Religionen sagen, ist, dass wir am Ende, wann immer das sein wird, alle unser Ziel erreichen können und werden. Leider haben sich in Bezug auf die Sicherheit des Erreichens in manchen Religionen und Glaubensrichtungen Veränderungen eingeschlichen, die an das Erreichen des erwünschten Zieles Bedingungen knüpfen. Erfüllt man diese, wird man glücklich. Falls nicht, kommt man in die Hölle oder so ähnlich. Die Bedingungen veränderten sich im Laufe der Zeit und passten sich den gegebenen Umständen und vor allem den Bedürfnissen an.

In dieser gemeinsamen Aussage, in dem Vertrauen und der Zuversicht, dass wir alle das Ziel unserer Sehnsucht erreichen werden, liegen die große Kraft und das große Geschenk aller Philosophien, Religionen, Glaubensrichtungen etc. Sie stärkt unsere Sehnsucht, unser Vertrauen und treibt unsere Suche damit an. Es ist eine wichtige Komponente, die unser Voranschreiten auf dem Weg zum Glück fördert.

Wie verheerend die oben erwähnten Veränderungen in manchen Religionen und Glaubensrichtungen wirklich sind, wird dadurch deutlich: Durch das geschickte Einfügen von Bedingungen wurde dem Menschen suggeriert, dass er etwas falsch machen könnte. Diese Möglichkeit lässt ihn in seinem Voranschreiten zögern, denn er will ja nichts dem Erreichen seiner Sehnsucht in den Weg stellen. Das Ziel ist ihm zu wichtig, um einen Fehler zu riskieren, der ihn dann nachher in der Hölle schmoren lässt, anstatt glücklich zu sein. Bevor er also einen falschen Schritt macht,

macht er lieber gar keinen und versucht währenddessen, Sicherheit und Klarheit darüber zu finden, wie der nächste Schritt sein muss. Zweifel, Zögern, Resignation und Stillstand sind die Folgen. Das Problem ist nur, dass er es theoretisch nie herausfinden wird. So dreht er sich im Kreis und sucht überall nach Antworten auf seine Fragen, um dann letztendlich wieder auf sich selbst zurückgeworfen in sich selbst nach den Antworten zu suchen.

Wie immer also das Ziel nachher aussehen mag und wie man es bezeichnen will, ist doch ganz gleichgültig, wenn wir nur unsere Sehnsucht erfüllt fühlen. Das ist alles, was wir wollen, und nur das kann ein für uns sinnvolles Leben sein.

Wenn also Partnerschaft einen Sinn hat und dieser nicht konträr zum Sinn des Lebens stehen soll, dann kann er nur darin liegen, dem Menschen zu seinem Glück zu verhelfen. Aber was ist das Glück des Menschen? Was bedeutet die Erfüllung seiner Sehnsucht?

Wie wir schon festgestellt haben, gibt es für diese Fragen keine befriedigende und nützliche Antwort, weil wir sie nicht verstehen können, solange wir das Ziel nicht erreicht haben. Warum interessiert uns diese Frage also so sehr? Ist es der Zweifel, ob es wirklich so ist, wie wir es uns ersehnen? Teilweise ja, obwohl es uns ja alle bestätigen, die dieses Ziel jemals erreicht haben, und damit unser Vertrauen stärken. Doch was wir uns vor allem von der Antwort erhoffen, ist eine Wegbeschreibung zu unserem Ziel, dem Glück. Eine klare Aussage darüber, was wir tun und was wir lassen sollen. Dahinter steht eigentlich die Angst, den falschen Weg zu gehen, in eine Sackgasse zu geraten oder einen unnötigen Umweg zu machen, also etwas falsch zu machen.

Ähnlich wie mit dem Ziel, so ist es auch mit dem Weg dorthin. Wir verstehen nicht richtig, was mit den vielen weisen Ratschlägen gemeint ist. Wir können es auch nicht verstehen, da wir den Weg noch nicht gegangen sind. Erst wenn wir den Weg gegangen

sind, werden wir es verstehen. Wir haben zu diesen vielen Ratschlägen genauso wenig Bezug wie zu den Begriffen, die das Ziel beschreiben (Gott, Einheit ...). Wir fühlen es nicht in uns.

Also gehen wir wieder zurück zu uns selbst. Horchen wir in uns selbst hinein. Wenn wir in uns eine Sehnsucht fühlen, dann muss es auch einen findbaren Weg in uns geben. Genau dieses sagen übrigens auch alle Philosophien und Religionen. Ich kann diesen Weg natürlich auch negieren, wenn ich ihn nicht sehen will, aber er ist in mir. Schauen wir also mal hin, was in uns ist. Das eine ist unsere Sehnsucht, ein Gefühl von dem, was ich will. Das andere sind Gefühle wie Hunger, Müdigkeit, Lust, irgendetwas zu tun, Ärger usw.

Nun fragen sich viele – und vielleicht auch einige, die schon so viel und so lange nach innen geschaut haben –, wo denn da ein erkennbarer Weg sein soll. Das ist genau der Weg! Es geht nur darum, das zu fühlen und anzunehmen, was in uns ist. Ob das nun unsere Gedanken sind, ob das Ärger, Freude, Wut oder Dankbarkeit sind. Egal was gerade da ist, es will nur wahrgenommen und gefühlt werden. Das ist alles! Wir haben uns als freie Wesen, die wir sind, entschieden, etwas Bestimmtes zu erleben, was uns nicht unbedingt bewusst sein muss. Haben wir es erlebt, gefühlt, dann hat sich der Zweck, warum wir es erschaffen haben, erfüllt. Wir entscheiden uns neu, was wir nun erleben wollen, womit der Kreislauf von vorne beginnt. Es ist ein Spiel.

Wollen wir nun etwas nicht mehr erleben, weil wir vielleicht den Standpunkt geändert haben, unsere Meinung geändert haben, dann leisten wir Widerstand und wehren uns gegen die gegebenen Verhältnisse. Wir sind nicht mehr im Fluss des Lebens. Das ist die Ursache allen Leids: Wir weigern uns zu erleben, was wir uns selbst ausgesucht haben. Doch bevor ich es nicht erlebt, gefühlt habe, kann es sich nicht auflösen. Es begleitet uns und drängt sich immer wieder in den Vordergrund, um seine ur-

sprünglichen Absichten zu erfüllen.

Indem ich alles annehme, was gerade da ist, und es bereitwillig erlebe, lösen sich alle diese Verstrickungen auf. Das ist damit gemeint, wenn es heißt: „Seid ehrlich“, und genau das ist damit gemeint, wenn es heißt: „Die Wahrheit wird euch frei machen.“ Das, was wirklich ist, ist die Wahrheit. Und das, was ich in mir wahrnehme, ist wirklich da und will nur gefühlt werden. Die Wahrheit ist immer einfach. Es gibt nichts Besonderes zu tun. Das ist der Weg zur Erfüllung unserer Sehnsucht. Was trennt uns davon?

Vieles, was in uns ist, wollen wir nicht fühlen. Wir wollen nicht, dass so etwas in uns ist, verleugnen Hass, Aggressionen, Intoleranz, aber auch Macht, Kraft u. a. Unsere Vorstellungen, wie wir sein sollen, was gut und schlecht ist, wie wir sein möchten bzw. auf keinen Fall sein möchten, bestimmen, was wir in uns annehmen bzw. nicht haben wollen und verleugnen.

Wir tragen aber alle Eigenschaften in uns und solange wir bewerten, also aussortieren, was wir haben wollen und was nicht, verdrängen wir einen Teil. Und dieses Verdrängen ist anstrengend und verursacht, dass wir leiden.

Das Potenzial zur Erfüllung unserer Sehnsucht tragen wir in uns. Wenn wir aber nur einen Teil von uns annehmen, dann nehmen wir auch nur einen Teil unseres Glücks an. Es geht darum, alles anzuerkennen, was in mir ist. Genau das drückt sich in der einen immer wieder auftauchenden Frage aus: „Wer bin ich wirklich?“ Hinter dieser Frage steht nichts anderes als die Suche nach mir selbst, nach dem Teil, der mir unbewusst ist, den ich verdränge und nicht sehen will.

So suchen wir überall nach der Antwort auf diese alles entscheidende Frage und erkennen nicht, dass das Leben selbst der ideale Lehrer ist. Im Außen können wir wunderbar erkennen, welche Teile wir von uns ablehnen und was wir angenommen haben. Alles, was wir bei anderen ablehnen, nicht gut finden, zeigt

uns, was wir bei uns selbst nicht gut finden und dementsprechend auch nicht sehen wollen. Bei anderen Menschen schauen wir ungehemmt auf diese Dinge, weil wir glauben, dass es nichts mit uns zu tun hat. Ein schöner Irrtum!

Jeder kennt das aus seinem Leben, dass er manchmal von Situationen genervt ist, die ihn zu einem anderen Zeitpunkt völlig gleichgültig lassen. Früher haben uns manche Eigenschaften, Verhaltensweisen etc. gestört, die uns heute überhaupt gar keine Probleme mehr machen. Dieses zeigt doch offensichtlich, dass es an uns liegt, wie bestimmte Dinge im Außen oder Eigenschaften von Menschen auf uns wirken. Der andere, unser Gegenüber, ist dabei nur der Auslöser.

Bemerkenswert ist dabei auch, dass wir Eigenschaften teilweise gar nicht mehr wahrnehmen, wenn sie uns nicht mehr stören, bzw. manche uns erst später anfangen zu nerven, obwohl sie schon immer da waren: ein weiteres Zeichen dafür, dass die Ursache für die Wirkung, die andere Menschen auf uns haben, offensichtlich in uns liegt.

Bei genauerer und ehrlicher Betrachtung können wir auch den Zusammenhang erkennen, warum wir manchmal mit unseren Mitmenschen nicht klarkommen. Gesund lebende Menschen, vielleicht sogar fanatisch in unseren Augen, stören uns nur dann, wenn sie ein schlechtes Gewissen in uns auslösen oder uns an unseren eigenen Fanatismus erinnern. Ansonsten würden wir sie genauso wenig beachten wie die völlig ungesund lebenden Menschen. Dass viele sich an Menschen stören, die keinen besonderen Wert auf ihr Äußeres legen, liegt doch meistens daran, dass ihre eigene Eitelkeit ein solches Verhalten gar nicht zulassen würde. Warum ärgert es manchen, wenn jemand ganz ungeniert sagt, was er denkt? Doch nur weil er sich selbst nicht traut zu sagen, was er denkt.

Letztendlich zeigt uns unser Gegenüber nur, was eigentlich mit uns los ist. Die Aggression gegen andere richtet sich immer gegen uns selbst. Intoleranz, Hass, Wut usw. gelten immer nur uns selbst. Dass ein solches Verhalten, mit dem wir uns ja im Allgemeinen nicht wohl fühlen, früher oder später auch zu körperlichen Krankheitssymptomen führt, ist inzwischen schon weithin bekannt und angenommen.

Eigenschaften, die wir bei uns selbst angenommen haben, stören uns auch nicht mehr bei anderen. Jemand, der seine eigene Unzuverlässigkeit kennt und angenommen hat, der kann sie auch bei seinem Nächsten akzeptieren.

Es gibt allerdings auch eine Kehrseite dieser Medaille, die leider selten erwähnt wird. Sie funktioniert nach dem gleichen Prinzip. Unsere Umwelt spiegelt uns nicht nur die eine Seite unseres Seins wider, die, die wir als unangenehm bezeichnen, sondern alle Seiten unseres Seins. In unserem Unbewussten befinden sich nicht nur die Eigenschaften und Fähigkeiten, die wir mit unserer derzeitigen Einstellung lieber nicht haben wollen, sondern auch die Eigenschaften und Fähigkeiten, die wir als äußerst positiv bezeichnen würden. Wir sind von Menschen begeistert und sagen, dass wir sie lieben, wenn sie aus unserer Sicht besondere Eigenschaften oder Gaben haben. Wir versuchen, in ihrer Nähe zu sein, vielleicht sogar uns an sie zu klammern und sie an uns zu binden, nur um dieses Potenzial zu haben. Wir nennen es zwar häufig Liebe, aber ehrlich betrachtet ist es wohl meistens Neid. Leider haben wir Schwierigkeiten, diese Eigenschaften, auf die wir neidisch sind, auch als unser eigenes Potenzial anzuerkennen. Wir glauben nicht, dass sie auch zu uns gehören, dass wir ein solches Potenzial in uns tragen, dass wir es verdient haben und wir dieses tatsächlich in unser bewusstes Leben integrieren können.

Ob wir das glauben oder nicht, unsere Welt spiegelt unser ganzes Sein wider. Wenn wir Menschen wunderbar finden, ihre Ei-

genarten und Charakterzüge lieben, dann ist das nur ein Spiegel unseres eigenen Seins, auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen. Wir tragen alles in uns, ob „negativ“ oder „positiv“, ob bewusst oder unbewusst.

Jede Bewertung ist ein Zeichen, dass ich einen Teil von mir noch nicht angenommen habe. Widerstand, Ablehnung, Kritik richten sich immer gegen mich selbst. Jedes „Habenwollen“, jedes Brauchen ist ein Nicht-Anerkennen meiner eigenen Fähigkeiten. So ist das Außen nur ein Spiegel meines Seins. Es zeigt mir, wo ich noch nicht „ganz“ bin, und hilft mir, „ganz“ zu werden. Das ist damit gemeint, wenn es heißt, „eins zu werden“ mit allem. Dann habe ich mein ganzes Sein angenommen und mein Potenzial verwirklicht. Meine Sehnsucht ist erfüllt: Ich bin glücklich!

Jedes Miteinander hilft uns also zu erkennen, was wir noch nicht als einen Teil von uns angenommen haben. Das ist die Absicht, die hinter jedem anderen Zweck von Partnerschaft steht: zu erkennen, wer wir wirklich sind.

Nun neigen wir ja leicht dazu, allem Unangenehmen aus dem Weg zu gehen, weshalb wir viele Menschen meiden. Damit nehmen wir uns natürlich selbst die Möglichkeit, an ihnen zu wachsen. Wir gehen davon aus, dass der andere tatsächlich für unser Wohlbefinden bzw. Nicht-Wohlbefinden verantwortlich ist. Dabei sind wir es, die mit der Art, dem Handeln, dem Ausdruck usw. des anderen nicht zurechtkommen. Uns stört etwas, wir halten etwas für falsch, unrichtig und böse, uns passt etwas nicht. Viele Menschen aber haben diese Tatsache noch nicht erkannt und projizieren das, was in ihnen ist, nach außen, auf andere Menschen: „Du hast mich verletzt!“, „Du hast mich enttäuscht und betrogen! Du bist schuld! Du machst mich glücklich!“ Manchmal auch in einer anderen Form: „Ich muss aufpassen, dass ich nicht verletzt, betrogen, enttäuscht usw. werde!“ Diese Menschen fühlen sich als Opfer, abhängig davon, wem sie

nun gerade begegnet sind bzw. ob sie das „Glück“ haben, den richtigen Partner bzw. die richtige Partnerin zu treffen. Dabei sind wir es, die die entsprechenden Beziehungen und Partnerschaften anziehen. Und deshalb ist es auch immer der „richtige Mensch“, der uns begegnet. Ob nun als Partner, Kollege, Freund oder Feind, immer haben wir uns diesen Menschen ausgesucht, damit er uns etwas zeigt, uns hilft, uns weiter zu „entwickeln“, damit mehr von uns an die Oberfläche kommt, damit wir mehr und mehr erkennen, wer wir wirklich sind.

Das ist der Sinn unseres Daseins, das ist das, was wir eigentlich wollen: erkennen und sein, was wir wirklich sind.

Die Instanz in uns, die sich dessen bewusst ist, lässt uns die Menschen und Partner treffen und aussuchen, die diesem Ziel am effektivsten dienen. Diese Instanz kennt auch kein „gut und böse“ oder „richtig und falsch“; sie sieht die Dinge so, wie sie sind, ohne unser so genanntes „Schubladensystem“. Und genau das will sie uns auch erkennen lassen, damit wir nicht mehr irgendwelche Dinge ablehnen, die ja letztlich unsere eigenen sind. Mit diesem Widerstand behindern wir unsere Entwicklung. Genau genommen stimmt das eigentlich nicht, denn Entwicklung geschieht in jedem Fall. Die Instanz in uns, unser höheres Selbst, bewertet nicht und sortiert nicht aus. Unsere Entwicklung können wir nicht behindern. Das Einzige, was geschieht, ist, dass wir es als leidvoll empfinden, weil wir es nicht haben wollen, es bewerten und Widerstand leisten. Das ist der Grund allen Leids. Würden wir die Situationen bereitwillig erleben, unseren Widerstand aufgeben, dann würden auch wir erkennen, dass es kein „gut und böse“, „richtig und falsch“ gibt. Wir würden eins werden mit diesem höheren Bewusstseinszustand, der eben nicht mehr bewertet und der offensichtlich mehr Fähigkeiten besitzt und größeren Einfluss auf die Gestaltung unserer Außenwelt hat als wir.

Dieser Übergang ist natürlich ein fließender und jeder von uns befindet sich irgendwo auf dem Weg dorthin. Je weiter wir gekommen sind, desto gelassener können wir auf die so genannten äußeren Umstände reagieren, umso angstfreier sind wir und desto größer ist unsere Fähigkeit entwickelt, Einfluss auf die Gestaltung unserer Außenwelt zu nehmen. Wir sind tatsächlich die Schöpfer und werden jetzt mehr und mehr zu dem bewussten Schöpfer unserer Welt.

Wenn man diese Zusammenhänge betrachtet, dann zeigt sich die bedeutende Rolle der Partnerschaft für unsere Entwicklung. Sie beginnt mit dem Verliebtsein, einer Phase, in der wir den anderen nur von der besten Seite sehen und nichts da ist, was uns von ihm abstößt. In dieser Zeit entstehen Nähe und Vertrautheit.

Erst langsam beginnen wir dann auch Eigenschaften wahrzunehmen, die wir nicht so sehr mögen. Die Verbindung ist aber inzwischen so stark geworden, dass sie dadurch nicht auseinander geht. Wir setzen uns also nun mit etwas Unangenehmen auseinander, dem wir sonst aus dem Weg gehen würden. Je größer die Vertrautheit wird, desto mehr Konfrontation können wir aushalten. Das ist der große Wert der Partnerschaft. Durch ihre Bedeutung im Leben des Menschen ist sie für vieles die intensivste Lehre.

Kommunikation

Eine Partnerschaft und Ehe sind nicht unbedingt gut, wenn es in ihnen keine Probleme und Streitereien gibt – auch wenn das bei vielen Menschen immer noch das angestrebte Ziel ist. Mit anderen Worten bzw. in der Konsequenz heißt das dann, dass Beziehungen, in denen eben Streit und Probleme vorkommen, nicht

gut sind. Diese Einstellungen deuten aber eher auf eine konflikt-scheue Gesellschaft hin.

Es geht nicht darum, Situationen, Streit oder Probleme zu vermeiden, sondern vielmehr darum, einen entsprechenden Umgang mit diesen zu finden. Unser Leben ist ständigen Veränderungen unterworfen, davon wird auch eine Partnerschaft nicht verschont. Da bleibt es nicht aus, dass wir mit Situationen konfrontiert werden, die neu für uns sind, mit denen wir im ersten Moment nicht umzugehen wissen. Diese nicht sehen zu wollen, weil es dann vielleicht zu Streit und Problemen kommt, ist keine Lösung und führt nur zur Verdrängung und zu Verstrickungen. Daraus folgen dann früher oder später scheinbar unüberwindbare Konflikte, vor denen die Partner dann weglaufen und lieber die Beziehung beenden, als sich dieser Situation zu stellen. Sie fühlen sich tatsächlich überfordert und das alles nur, weil sie die Auseinandersetzung scheuen. Der Sinn einer Partnerschaft ist nicht, sich mit Hilfe des anderen ein schönes, bequemes, konfliktfreies Leben zu machen, sondern aneinander zu wachsen und gerade die Verschiedenheiten, die meistens auch die Ursachen für Probleme sind, zu nutzen, um sich zu entwickeln.

Voraussetzung dafür ist das Miteinander-Kommunizieren, ein nie endendes Sich-Mitteilen und gegenseitiges Austauschen. Kinder tun das wie selbstverständlich, wenn sie nicht schon durch Umfeld und Erziehung darin eingeschränkt wurden. Sie machen deutlich, wenn ihnen etwas nicht passt, fragen, wenn sie etwas wissen wollen, und teilen uns alles mit, was sie bewegt und ihnen wichtig ist. Die meisten Erwachsenen haben das verlernt. Die Gründe dafür sind vielfältig, doch hauptsächlich liegen sie in der Angst vor Konflikten. Sie haben Angst vor Ablehnung und möglichem Verlust. Dabei ist genau dies letztendlich die Folge ihres Verhaltens. Sich nicht zeigen zu können kommt einer Ablehnung nahezu gleich und die Entfremdung, die im Laufe der Zeit durch

mangelnden Austausch entsteht, unterscheidet sich nur äußerlich von einer Trennung.

Mit der Bereitschaft, wirklich im ständigen Austausch miteinander zu leben, sind die Spielregeln der Kommunikation ein Leichtes. Zuerst einmal sollten sich beide bewusst sein, dass alle eigenen Gedanken und Gefühle nur Gedanken und Gefühle sind. Sie sind weder gut noch böse, weder richtig noch falsch. Das Gleiche gilt natürlich auch für die Gedanken und Gefühle des Partners. Jeder Mensch hat seinen eigenen, einzigartigen Standpunkt. Vor dem Hintergrund, dass die Partnerschaft letztendlich ein Hilfsmittel der eigenen Entwicklung ist und dass alle Lebensumstände, einschließlich die des Partners, nur unser eigenes Sein widerspiegeln, können wir jegliche Kritik und das Bestreben, den anderen ändern zu wollen, loslassen. Das sind die Voraussetzungen für eine wirkliche Kommunikation. Erst jetzt ist wirkliches Zuhören möglich. Rechthaberei und faule Kompromisse finden nun keinen Raum mehr. Gemeinsam kann man nun Lösungen finden, aus denen beide als Gewinner hervorgehen.

Wenn Sie etwas mit Ihrem Partner teilen wollen, dann verschaffen Sie sich die Möglichkeit dazu und warten Sie nicht, bis der Zeitpunkt und der Ort zufällig stimmen. Trauen Sie sich jederzeit, das zu sagen, was Sie denken, und das zum Ausdruck zu bringen, was Sie fühlen. Motivieren Sie Ihren Partner, das Gleiche zu tun, und leben Sie nicht aneinander vorbei. Sollte sich dadurch wirklich zeigen, dass Sie nicht zusammenpassen, dann doch lieber gleich eine Trennung als nach weiteren unerfüllten Jahren. Sie verbauen sich selbst die Möglichkeit einer erfüllten Partnerschaft.

Seine Gedanken und Gefühle jederzeit mitteilen zu können, ohne diese zu bewerten, ist eine Fähigkeit, die wir uns in der Partnerschaft wunderbar aneignen können. Ohne diese Fähigkeit ist eine erfüllte Partnerschaft nicht möglich.

Toleranz

Viele Partnerschaftsprobleme haben ihren Ursprung in der Überzeugung, dass der Partner etwas falsch macht, nicht gut genug ist oder sonstige Einstellungen und Verhaltensweisen hat, die dem harmonischen Miteinander im Weg stehen. Mit dieser Einstellung kritisiert man den anderen und versucht, ihn zu ändern. Gelingt das nicht, bleibt einem früher oder später nur die Trennung.

Toleranz wird oft missverstanden. Sie bedeutet nicht, den anderen in allem großartig zu finden oder ihn zu bewundern. Es bedeutet nur anzunehmen, dass der andere so ist, wie er ist, egal ob er stark oder schwach ist. Jemanden nicht zu tolerieren heißt, ihn verändern wollen. Mit anderen Worten heißt das, der andere soll nicht so sein, wie er ist. Da er aber so ist, bedeutet es konsequent zu Ende gedacht, dass er gar nicht sein soll.

Toleranz bedeutet, dass man den Partner so annimmt, wie er ist, und erkennt, dass er sogar vollkommen so ist, wie er ist. Man versucht weder, ihm etwas beizubringen, noch ihn sonst irgendwie zu ändern. In dem Bewusstsein, sich den Partner angezogen zu haben, um mit ihm gemeinsam zu wachsen, erkennt man, dass er nur Spiegel des eigenen Seins ist und damit in dem Moment der ideale Partner.

Im Umgang mit dem Partner kann man erkennen, wie weit man auf dem Weg der Selbstannahme gekommen ist. Kann man sich selbst so annehmen, wie man ist, dann versucht man auch nicht mehr, seinen Partner zu verändern. Toleranz kann man nicht machen, sie ergibt sich aus der Eigenliebe. In dem Maße, wie ich mich selbst liebe, bin ich tolerant gegenüber meinen Nächsten.

Ehrlichkeit

Das Thema „Ehrlichkeit“ ist in unserer Gesellschaft ein besonders schwieriges Kapitel. Keiner spricht gerne darüber, weil er doch in der Regel selbst ein Unbehagen dabei fühlt. Wer kann schon von sich sagen, dass er uneingeschränkt ehrlich ist? Und trotzdem hat Unehrlichkeit überhaupt keinen guten Ruf. Dabei gibt es keinen gemeinsamen Nenner, wie der Umgang mit der Ehrlichkeit aussehen soll. Uneingeschränkte Ehrlichkeit wird vielfach als nicht sinnvoll bzw. taktlos und sogar als rücksichtslos bezeichnet. In allen Bereichen unseres Lebens ist die „Notlüge“, wie man sie so schön bezeichnet, an der Tagesordnung. Im Geschäftsleben wird sie gar nicht mehr als Unehrlichkeit bezeichnet, sondern vielmehr als taktische Maßnahme, deren Beurteilung direkt proportional zum Erfolg steht. Unser politisches und wirtschaftliches System könnte in der Form gar nicht existieren, wenn man konsequente Ehrlichkeit fordern würde.

Im Allgemeinen bezieht man die Ehrlichkeit nur auf den verbalen Ausdruck des Menschen. Nur eine falsche Aussage, die Lüge, gilt als Unehrlichkeit. Ein Handeln, das eigentlich gar nicht dem entspricht, wonach einem im Moment zumute ist, wird nur selten mit Unehrlichkeit in Zusammenhang gebracht. Man lächelt, obwohl man vielleicht sehr traurig ist. Wut und Aggression werden runtergeschluckt, sind sie doch eines erwachsenen, reifen Menschen unwürdig. Man nimmt eine Einladung wahr, obwohl man gar keine Lust hat, und schreibt Geburtstagskarten, die einem schon lange zum Hals raushängen. Auch dies gehört alles in das Kapitel Ehrlichkeit.

Ehrlichkeit bedeutet, nicht nur die Wahrheit zu sagen, sondern in allem authentisch zu sein, zum Ausdruck zu bringen, was wirklich da ist. Schlechte Laune wird nicht mit einem Lächeln

überspielt, und auch Wut und Zorn können offen gezeigt werden.

Voraussetzung für ehrliches Verhalten ist demnach das Erkennen, das Wahrnehmen dessen, was gerade da ist. Vielen Menschen fällt das gar nicht leicht. Jahrelang haben sie ihre Unsicherheit, ihre Wut und ihre Traurigkeit nicht sehen wollen und überspielt, so dass es kein Wunder ist, dass sie sie gar nicht mehr richtig wahrnehmen. Es ist viel einfacher, unser Vorgehen zu rechtfertigen und zu verteidigen, als nach dem ehrlichen Grund zu suchen. Angriff ist die beste Verteidigung, heißt es im Volksmund, und dementsprechend ziehen viele den Angriff vor, als etwas zuzugeben.

Ehrlichkeit ist eine Frage des Mutes, etwas zuzugeben, was wir eigentlich nicht haben wollen, vor dessen möglichen Konsequenzen wir vielleicht sogar Angst haben. Mit jeder Unehrlichkeit geben wir nur zum Ausdruck, dass wir vor etwas Angst haben, und nähren damit gleichzeitig die Angst. Natürlich finden wir viele vernünftige und einleuchtende Gründe, die unser Verhalten vor uns selbst rechtfertigen. Am beliebtesten ist das Argument der „Rücksicht“, denn Rücksichtslosigkeit gegenüber unseren Mitmenschen kann ja nun wirklich nicht der richtige Weg sein. Man kann doch dem Nächsten nicht einfach irgendwelche Dinge sagen, die ihn verletzen, nur weil einem gerade danach ist.

Letztendlich ändert das nichts an der Tatsache, dass der eigentliche Grund für unsere Unehrlichkeit Angst ist. Häufig ist es die Angst vor Ablehnung, die Angst, nicht geliebt zu werden. Grundsätzlich lassen sich alle diese Ängste in einer zusammenfassen: die Angst vor unserer möglichen Unfähigkeit, mit irgendwelchen Situationen klarzukommen.

Das ist der Grund, warum die Ehrlichkeit eine so große Herausforderung für uns bedeutet, müssen wir uns doch jeder Angst stellen, wenn wir ehrlich sein wollen, und das erfordert sehr viel Mut.

Es ist der einzige Weg, wirklich glücklich zu werden. Unsere Ängste können wir nur loslassen, wenn wir uns mit ihnen kon-

frontieren. Nur so können wir erkennen, dass sie unnötig sind, dass uns in Wahrheit nichts passieren kann. Ehrlichkeit ist der Schlüssel.

Unser sehnlichster Wunsch ist es, so geliebt zu werden, wie wir wirklich sind. Wir wollen uns weder verstellen noch Dinge tun, die uns gar nicht entsprechen. Doch wie können wir von anderen erwarten, dass sie uns so annehmen, wie wir sind, wenn wir selbst dazu nicht in der Lage sind? Wie sollen sie unser wahres Sein annehmen, wenn wir es gar nicht zum Ausdruck bringen und ihnen zeigen? Wir wünschen uns Menschen, die uns motivieren und auffordern, ganz ehrlich zu sein, mit der Versicherung, dass sie uns dann auch noch lieben. Aber das können diese nur, wenn sie selbst diesen Schritt schon getan haben und sich selbst so annehmen, wie sie sind. Und so warten viele darauf, dass der andere den ersten Schritt tut.

In der Partnerschaft kann man das immer wieder beobachten. Also machen Sie den ersten Schritt, stehen Sie zu sich, fordern Sie Ihren Partner auf und motivieren Sie ihn zur Ehrlichkeit. Ehrlichkeit ist die Grundlage für Vertrauen und Vertrauen ist die Basis einer wirklichen Partnerschaft. Vertrauen schafft den Boden, sich mit all seinen Seiten zeigen zu können. Es gibt uns das Gefühl, nach dem wir uns so sehnen: „Ich kann so sein, wie ich bin, und ich werde geliebt, so wie ich bin.“

Das ist das Gefühl von Geborgenheit, hier können wir entspannen und wieder auftanken. Deshalb ist Ehrlichkeit so wichtig. Wo keine Ehrlichkeit ist, kann auch kein Vertrauen sein. Es fehlt die Basis und unsere Sehnsucht nach Geborgenheit bleibt unerfüllt. Hier können wir nicht auftanken, im Gegenteil: Eine solche Partnerschaft kostet Kraft.

Partnerschaft bietet uns den optimalen Boden, immer ehrlicher und authentischer zu werden. Die gegenseitige Liebe hält manche Herausforderungen aus, vor denen wir sonst davonlaufen