

Kurt Tepperwein

Meine Beziehung zu meinem Partner

mvgverlag 

© des Titels: Meine Beziehung zu meinem Partner | ISBN 978-3-636-07219-1
2017 by mvg-Verlag, Münchenener Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter <http://www.mvg-verlag.de>

*Man muss es zugeben,
die Liebe ist eine große Lehrmeisterin:
Sie bildet uns zu einem Wesen, das wir nie waren.*
(Jean-Baptiste Molière)

DEINE BEZIEHUNG SEI DEIN HEILMITTEL

Diese Welt, in der wir hier leben, ist eine Welt der Beziehungen, der Wechselseitigkeit. Wie man so schön sagt: »Der Mensch ist keine Insel!« Ohne Beziehungen können wir nicht existieren. Es beginnt mit unserer Beziehung zur Luft, die wir zum Atmen brauchen, zu unserer Nahrung, die wir zu uns nehmen müssen, zum Königreich der Pflanzen, der Tiere und natürlich zu unseren Artgenossen, den Menschen.

Lange Zeit dachte man, dass das Sich-Zurückziehen in ein Kloster oder in eine Höhle der ideale Weg sei, um zu Selbsterkenntnis und spirituellem Erwachen zu

kommen. Doch heute erkennen wir mehr und mehr die Bedeutung von Beziehungen für unsere geistige und seelische Entwicklung. Als Eremit zu leben mag zwischenzeitlich wertvoll sein, um in der Zurückgezogenheit vom Lärm der Welt in sich zu gehen, doch unsere eigene Vollendung erfahren wir erst im Umgang mit der Welt, die uns umgibt. Diese Unausweichlichkeit der wechselseitigen Verbundenheit nennt Thich Nhat Hanh »Intersein« – alles bedingt einander.

Auf einer tieferen Ebene sind alle Probleme letztendlich Beziehungsprobleme und können gelöst werden, indem wir unsere Beziehungen heilen. Und alle Auswirkungen, egal, ob beim Thema Gesundheit, Beruf oder Erfüllung, sind lediglich Symptome.

Für unser eigenes Überleben ist nichts wichtiger als Beziehungen. Das ist von der Natur so weise eingerichtet, denn über das Instrument der Beziehung treten wir mit der größten Kraft des Universums in Kontakt, der Liebe. »Liebe« lautet das Zauberwort, dass jede Beziehung gelingen lässt, besonders die zu unserem Partner. Hierbei geht es allerdings weniger um den Teil an Liebe, den wir *bekommen*, sondern eher darum, die *Fähigkeit des Liebens* zu entwickeln.

Lieben ist eine aktive Tätigkeit und verwandelt all Ihre Beziehungen, speziell die zu Ihrem Partner, auf vorteilhafte Weise. Sie verwandelt aber nicht nur den Partner, sondern auch Sie selbst, denn die Liebe, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück, Sie werden zu einem Liebenden. Hierbei bietet die Dauerhaftigkeit

einer Partnerschaft den beständigen und zuverlässigen Spiegel für Ihre eigene Liebesfähigkeit. Deshalb ist es so wichtig und hilfreich, einen Partner zu haben. Das Wort Partner stammt vom lateinischen »pars« ab, das Teil oder Anteil bedeutet. Und so beruht die Beziehung zum Partner darauf, den anderen wie einen Teil von sich selbst zu ehren und dabei Anteil zu nehmen und mich selbst dem anderen zu geben. Gemeinsam mit Ihrem Partner können Sie die Ganzheit entdecken, das Ganzsein, sich »er-gänzen«.

»Partner« bedeutet allerdings nicht, dass er unbedingt Ihre Vorlieben teilen und Ihre Bedürfnisse befriedigen muss und Sie alles mit ihm gemeinsam unternehmen können. Vielmehr geht es darum, dass er (wie immer er sein möge) Sie allein durch seine Anwesenheit dazu auffordert, eine innere Haltung von Ganzheit, Einssein, Lieben einzunehmen, eine innere Haltung, die Ihnen zugleich inneren Halt gibt. So wie Sie im Hatha-Yoga bestimmte Haltungen (Asanas) einnehmen, so können Sie auch dem Leben mit positiver innerer Haltung begegnen. Nur mit der inneren Haltung des Einsseins ist eine Partnerschaft beglückend – während sie in jeder egoistischen Haltung früher oder später eher als unangenehm empfunden wird. Die Beziehung zu Ihrem Partner verlangt, erfordert, lockt hervor – die Liebe.

Nicht die Haarfarbe oder gemeinsame Vorlieben sind Garanten für die Erfüllung, sondern die Bereitschaft, sich gemeinsam auf den Weg zu machen, um

das Lieben zu lernen. Wie Erich Fromm in seinem Werk »Die Kunst des Liebens« betont, ist dieses Lieben nicht abhängig von einer Person mit ganz bestimmten Eigenschaften, sondern eine Fähigkeit. Mit dem Lieben ist hier nicht in erster Linie Eros, Voluptas (Verlangen) oder Ludus (Spieltrieb) gemeint, sondern eine Liebe, die keine Bedingungen stellt und nicht auf Gegenleistung hofft.

Übung: Denken Sie an Ihren gegenwärtigen Partner. Könnten Sie sich vorstellen, mit ihm gemeinsam alt zu werden? Falls ja: unter welchen Voraussetzungen? Falls nicht: warum nicht?

*Ich atme ein eventuelle Widerstände gegen Beziehung,
ich atme aus Liebe und Verbundenheit.*

*Bin ich in der Liebe, gibt es in der Partnerschaft
kein Problem – ohne Liebe gibt es für mich
keine Chance.*
(Kurt Tepperwein)

BEDINGUNGSLOSE LIEBE

Bedingungsloses Lieben ist eine Qualität, die wir lernen können. Nur wenn wir das tun, können wir die Unterschiede, die in einer Partnerschaft zwangsläufig bestehen, überbrücken.

Angesprochen ist hier also nicht die Vorliebe, sondern die Qualität, ein *Liebender* zu werden. Sind wir Liebende, ist nicht nur in unserer Beziehung alles im Gleichgewicht, sondern auch im äußeren Leben. Verlassen wir die Liebe, entstehen automatisch Probleme auch in den Lebensbereichen, die mit der Beziehung überhaupt nichts zu tun haben.

Partnerschaften können der reinste Himmel oder die absolute Hölle sein. Sie können Erfüllung, Leichtigkeit und Glück in das eigene Leben bringen oder aber auch Degeneration, Probleme und Schmerz. Die Ursache dafür liegt nicht im jeweiligen Partner, sondern in Ihrer eigenen Art, mit einer Beziehung umzugehen, beispielsweise, ob Sie Ihre gegenwärtige Beziehung zum Anlass nehmen, um das Lieben zu lernen oder um sich zu beschweren – beides ist möglich.

Als Sokrates einmal gefragt wurde, ob man denn eine feste Partnerschaft eingehen sollte, antwortete er: »Auf jeden Fall! Entweder deine Partnerin lobt dich, dann wirst du ein großer Feldherr, oder sie meckert an dir herum, dann wirst du ein großer Philosoph!« Wie wir wissen, war Sokrates mit Xanthippe verheiratet, die alles tat, um ihm das Leben schwer zu machen. Doch in seiner Weisheit wusste er um den Segen, der hinter den Schwierigkeiten einer Partnerschaft steckt. Eine ähnliche Aussage traf einmal eine Seminarteilnehmerin: »Willst du erleuchtet werden, schaffe dir eine Beziehung an!«

Wenn beide Partner darum bemüht sind, Liebende zu werden, haben sie es leichter als Sokrates und Xanthippe, ja, dann können sie tatsächlich durch ihre Beziehung »erwachen«. In dem Fall können Unterschiede überwunden, Brücken gebaut, Horizonte erweitert und die verborgene Einheit offenbart werden.

Auch wenn wir uns möglicherweise aus besonderen Vorlieben heraus für einen ganz bestimmten Bezie-

hungspartner entscheiden, ist die Partnerschaft nicht für das Ego gedacht und kann es auch nicht glücklich machen. Auf der Ebene des Egos ist der Partner lediglich eine Ware. Amelie Fried sagte einmal: »Eine ideale Beziehung ist gegeben, wenn die eigenen Neurosen zu den Neurosen des Partners passen!« Doch dies trifft nur auf die Ebene des Egos zu. Die Übereinstimmung hier als vorrangige Basis zu nehmen hieße den Sinn einer Partnerschaft zu verfehlen: Man ergötzt sich an Gemeinsamkeiten, ist enttäuscht wegen Andersartigkeiten und verpasst in dieser Egoblindheit komplett, das gemeinsame spirituelle Wachstum und die bedingungslose Liebe herauszufordern.

*Ich atme ein meine Vorlieben –
ausatmen bedingungslose Liebe.*

*Ich meine, es müsste einmal ein großer Schmerz
über die Menschen kommen, wenn sie erkennen,
dass sie nicht geliebt haben,
was sie hätten lieben können.*
(Christian Morgenstern)

DIE IDENTIFIKATION MIT DEM EGO LOSLASSEN

So wie bei Adam und Eva der Zustand vor der Erkenntnis paradiesisch ist, die beiden aber dann in die Welt hinausmussten, so verpasst uns das Verliebtsein die rosarote Brille, damit wir uns aufmachen, vom »Baum der Erkenntnis« zu essen und die Reise in die Partnerschaft überhaupt erst einmal anzutreten.

Auch wenn jeder von uns Sehnsucht nach Geborgenheit hat und wir es uns zu zweit natürlich gern so schön wie möglich machen, ist es eine Illusion, in die Zweisamkeit Zuflucht vor der Auseinandersetzung mit

dem Leben nehmen zu wollen. Ihre Beziehung zu Ihrem Partner *ist* das Leben. Sie stellt den Platz dar, an dem das Leben und das Lieben dauerhaft geübt und praktiziert werden kann und an dem wir am direktesten auf die Bereiche verwiesen werden, in denen die Liebesfähigkeit sich noch steigern möchte.

Während es uns im Umgang mit der Welt noch relativ leicht fällt, eine Show abzuziehen oder unangenehmen Gesprächen aus dem Weg zu gehen, werden wir durch eine dauerhafte Beziehung sehr direkt und unmittelbar damit konfrontiert, was der andere in uns auslöst und was wir in unserem Partner bewirken. Diese Konfrontation hält uns so lange in einem Wechselbad von Freude und Schmerz gefangen, bis wir bereit sind, unsere *Identifikation mit dem Ego* und seinen Vorstellungen loszulassen.

Ego und Liebe können nicht auf demselben Thron Platz nehmen und so muss ich mich früher oder später entscheiden, ob ich der Liebe den Vorzug geben oder meine Vorstellungen durchsetzen möchte. Will ich mit meiner Beziehung mein Ego glücklich machen – oder mein Selbst?

Unser wahres Selbst ist Liebe und da jede Beziehung, egal, ob sie gerade als angenehm oder als unangenehm empfunden wird, die Liebe herausfordert, ist eine bewusst geführte Beziehung automatisch der Weg, der Sie zurück in die Einheit führt, zu der Einen Kraft, zu Ihrem wahren Selbst. Indem Sie auf eine stimmige Weise mit Ihrer Beziehung umgehen,

kehren mit zunehmendem »Erwachen« Freude, Humor, Erfüllung und Sinn in Ihr Leben ein.

*Ich atme ein mein Ego –
ich atme aus mein wahres Selbst.*

*Einen Menschen zu nehmen,
wie er ist, ist noch gar nichts.
Das muss man immer.
Die wirkliche Liebe besteht darin,
ihn auch zu wollen, wie er ist.*
(Alain)

VORSTELLUNGEN ÜBER DEN IDEALPARTNER LOSLASSEN SELBST EIN IDEALER PARTNER SEIN

Für Ihr wahres Selbst ist Ihre Beziehung mehr als eine Versorgungsgemeinschaft für materielle Notwendigkeiten und emotionale Bedürfnisse. Eine Beziehung ist auch nicht einfach nur einfach Karma, das sich abspult, sondern eine Möglichkeit, einander an das wahre Selbst zu »erinnern« und sich gegenseitig in die Freiheit und in das Erwachen zu führen.

Das, was Sie möglicherweise von einer »erwachten Partnerschaft« noch trennt, ist nicht die Eigenart Ihres Partners, sondern das eigene Ungelöste, das sich im täglichen Umgang noch zeigt. Jeder von uns hat die Aufgabe und auch die Chance, diese seit Langem bestehenden Liebeshindernisse zu heilen. Da man sich selbst schlecht von außen wahrnehmen kann, ermöglicht der »Spiegel Ihrer Beziehung« Ihnen einen weit- aus besseren Blick auf das, was zu heilen ist und wie sich das Heil in Ihrer Partnerschaft verwirklichen lässt.

Der andere mag sein, wie er will, eine Xanthippe oder ein Engel, er ist auf jeden Fall die Person, die Ihnen vom Leben geschickt wurde, um Ihnen bei der Erweiterung Ihrer Liebeshfähigkeit zu helfen, bewusst oder unbewusst.

Jeder bekommt den Partner, den er verdient. Dies ergibt sich allein schon aus dem Gesetz der Resonanz. Es hat also wenig Sinn, ihn auszuwechseln, ohne die zugrunde liegende Aufgabe erkannt und gelöst zu haben – man bekommt dann früher oder später das gleiche Problem wieder, nur mit einem anderen Gesicht und meist in verschärfter Form.

Egal, was das jeweilige Beziehungsthema ist – es geht nicht darum, seine Vorstellungen durchzuboxen oder, falls man das nicht schafft, sich aus der Beziehung zurückzuziehen. Eine Beziehung ist kein Wegwerfgegenstand. Vielmehr haben wir es mit zwei lebendigen, achtenswerten und fühlenden Wesen zu tun. Sich dem jeweiligen Beziehungsthema liebevoll

zuzuwenden ist wichtiger, als auf seine Vorstellungen zu schielen – wenn eine Beziehung der Entwicklung von Liebesfähigkeit dienen soll.

Hinter jedem Beziehungsproblem ist eine Ihrer *Gaben* versteckt, die ans Licht will. Wenn Sie aufhören, Ihre Beziehungen an Ihren Vorstellungen zu messen, und den falschen Glaubenssatz loslassen, Sie hätten gerade den falschen Partner, dann entdecken Sie Ihre versteckten Gaben und geben ihnen eine Chance, sich durch Sie auszudrücken. Wenn Sie sich auf diese Art und Weise in eine Beziehung hineingeben, wird Ihre Partnerschaft Sie zu dem inneren Frieden führen, den Sie suchen.

Je bewusster Sie mit Ihrer Partnerschaft umgehen, umso mehr erkennen Sie in dieser Beziehung Ihren Spiegel für sich selbst. Sie erkennen nicht nur Ihre noch nicht entwickelten Seiten, an denen zu arbeiten ist, sondern auch die Stärken, die Sie bereits entwickelt haben. Je mehr Sie die Aufgabe, die Ihnen Ihre Beziehung stellt, und auch Ihren Beziehungspartner annehmen, desto mehr üben Sie sich zugleich darin, sich selbst anzunehmen, sich selbst ein guter Freund zu sein. So bietet Ihnen Ihre Beziehung die Chance zu einer tief gehenden Heilung Ihrer Beziehung zur Liebe und zu sich (dem) s(S)elbst.

Wann immer Sie bei dem Gedanken an Ihre Beziehung einen ersten Ansatz von Unbehagen spüren, können Sie dem auch eine positive Seite abgewinnen: Sie haben wieder einmal die Chance, etwas zu tun, zu

erkennen, zu wandeln, um an Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu gewinnen. Hierfür ist es allerdings notwendig, jede Form von Selbstgerechtigkeit aufzugeben, Ihre Vorstellungen vom anderen bewusst wahrzunehmen und zu hinterfragen und die Lösung in einer Veränderung der eigenen geistigen Einstellung zu finden.

Wenn Sie mit Ihrer Beziehung meisterlich umgehen, werden Sie Ihren Partner als Segen empfinden, wie immer er ist. Zu einer wundervollen Beziehung gehören nicht zwei, sondern nur einer – und Sie können dieser eine sein.

Übung: Welche Vorstellungen haben Sie von einer/ Ihrer Beziehung, die Sie an einer erfüllten Partnerschaft hindern? Machen Sie sich sie bewusst, notieren Sie sie und lassen Sie sie bewusst los!

Übung: Wenn Sie es wüssten – welche Gabe ist hinter Ihren noch ungelösten Vorstellungen von Ihrer Beziehung versteckt und wie könnten Sie diese Gabe ans Licht bringen?

Übung: Wie wäre Ihre gegenwärtige Beziehung, wenn Sie mögliche störende Muster und Vorstellungen aufgelöst hätten – wie würde sie sich dann anfühlen? Baden Sie geistig in dieser Vision und ziehen Sie daraus Kraft für Ihren Alltag.

*Vorstellungen einatmen –
ausatmen die Erfüllung, die durch mich strömt.*

*Festgefahrenheit einatmen –
ausatmen bisher verborgene Gaben.*