

Konrad Pfaff

Gefühle

brauch

ich

und

entzünde

ich

im

Alter

Man schätzt, dass mehr als ein Viertel der Bevölkerung regelmäßig unter Einsamkeit leidet. Die große Mehrheit der Betroffenen sind Frauen. Es ist typisch für Männer, dass sie Gefühle der Einsamkeit nicht zugeben wollen. In 100 Millionen Ehen und Paaren leiden möglicherweise 20-40 Millionen Frauen unter Einsamkeit zu zweit. Und Männer nicht ganz so viele.

Zärtlichkeit als Siegel der Akzeptierung und einer Bejahung ist das Instrument die Angst, Risikoverneinung, Selbstverneinung in der Einsamkeit zu zweit im ersten kleinen Schritt zu bekämpfen. Es bedarf noch nicht einer vollen, reifen Liebe, es genügt die verwirrende, verliebte Zärtlichkeit, um Hoffnung auf Besserung dieser Situation in der Beziehung zu bringen.

Liebe hat stets eine Basis, nämlich die zärtliche Liebe zum Kinde, die prägenitalen Formen, die Zärtlichkeit, die nichts will, jedoch warme Bejahung gibt. Die genitale Liebe im reifen Sexus darf auf dieser aufbauen, diese nie verlieren und stets in ihrer Gestalt einhüllen. Jede Liebes-Evolution zerstört nicht vorhergehende Formen, sondern hebt sie auf und birgt sie. Und wenn in einer post-genitalen Phase Liebe im Alter eine neue Form gewinnt, trägt sie in sich beide Phasen der Liebes-Entwicklung. So darf nichts verloren gehen und verschüttet werden, soll Liebe den Sinn des Lebens, die Göttlichkeit selber, entbergen.

Der einzig verlässliche und alltäglich begehbare Weg zum Sinn des Lebens ist der Aufbau und die Aufrechterhaltung von INTIMITÄT, Verbundenheit, Teilhabe, Liebe zwischen den Menschen.

„Ihre Chancen stehen nicht besonders gut. Ihre Beziehung bestand bisher aus schlechter Kommunikation, emotionalem Mißbrauch und fehlender Intimität, ganz abgesehen von ihrer Neigung, um jeden Preis Frieden zu halten.“

Die Chancen werden schnell steigen, wenn sie die eigene persönliche Wahrheit und selbsteigenen Weg suchen. Wenn die Hoffnung auf sich selbst und ganz und gar auf sich selbst nicht verloren geht. Drittens, wenn sie die Liebesbeziehung so aufbauen, dass Lust und Genuß die Basis bilden, dass Verliebtheit und Zärtlichkeit immer neu evoziert werden dürfen, dass sie nicht meinen, dass Sexualität, Sicherheit, Geltung, Geborgenheit das ein und alles sein können.

Ein Paradoxon kommt auf uns alle zu: Einsamkeit führt dazu, dass Menschen sich zu sehr auf andere verlassen. Dagegen braucht dann jeder ein „Programm für Selbstvertrauen“, das fünf Schritte umfaßt:

1. Kapitulation
2. Rückzug
3. Neubewertung
4. Wiederauftauchen
5. Entdeckung

1. Ich kapituliere und anerkenne, akzeptiere die Realität der Beziehung.
2. Ich zieh mich zurück, gewinne Distanz, mache Pause.
3. Ich fange an, meine Wünsche zu suchen, auszusprechen und mache eine Neubewertung.
4. Ich tauche aus diesen Schritten des Rückzuges wieder auf, um zu handeln, zu reden, Zärtlichkeit der Bejahung zu gewinnen.
5. Ich entdecke neue Ansätze für die Zukunft und merke sie mir.

Jill – oder ich, du, er sie, es – starb langsam in ihrem Inneren und wußte nicht, was sie dagegen tun konnte:

Ablenkungen befriedigen die inneren Bedürfnisse nicht. Ein Gefühl der Leere durchdringt einsame Menschen, sie verkriechen sich und brechen unter der Last der Einsamkeit zusammen:

„In festen Händen“  
aber  
einsam.

Alleinsein ist integrativer Lebensbestandteil und änderbar. Die Einsamkeit – allein oder zu zweit – oder in Gruppen und Massen umfaßt Gefühle von Isolation und Verlassenheit. Angst, Depression, die sich den alltäglichen Heilmitteln des Lebens gegenüber als widerstandsfähig erweisen.

Verlust des Kontaktes zu deinem „Machtzentrum“. Das Machtzentrum des Gehirns ist das Herz von Selbstverantwortung und Selbstvertrauen, Selbstkontrolle, Selbstdisziplin. Dies gilt es aufzubauen und laufend zu stärken. Ich entdecke, dass mein Selbst machtvoll ist. Ich transformiere Leben durch dies. Die Quelle aller Kraft ist das gefundene, erkannte, machtvolle Selbst.

Einsamkeit als unheimlicher Kummer der Seele, ist eine Botschaft unserer inneren Psyche, die uns sagt, dass wir mehr „Spiritualität“ in unserem Leben brauchen. Spirituelles Wohlbefinden, Selbstgenuß, Selbstmacht wird durch diese Botschaft eingefordert. Was jedoch meint dieses Wort, diese Sprache?

Wenn wir von Spiritualität sprechen, dürfen wir an drei Formen, die oft verknüpft und in verschiedenen Mischungsverhältnissen verbunden sind, erinnern:

„Sinnliche Spiritualität“:

Zärtlichkeit

sie hat eine libidinöse, erotische Energie

„Öko-soziale Spiritualität“:

Teilhabe, Teilnahme und Verbundenheit

mit Erde und Mensch

Sie hat eine Solidarisierungs-Energie

„Bewußt-geistige Spiritualität“:

versunkene Aufmerksamkeit

zielstrebige Konzentration

Erkenntnis – Arbeits-Lern-Energie

Alle drei weisen auf die Macht des Liebesverlangens, der Liebesverbundenheit, Liebesverwandlung!

Wenn Laura – oder ich, du, wir – mit Kevin unserem Partner – zusammen war, gewöhnte sie sich an, ihren eigenen Gefühlen auszuweichen, von ihren Bedürfnissen

und Wünschen zu trennen. So bringen wir uns oft bei, unsere persönlichen gefühlsmäßigen Wünsche und alle Reaktionen in einem Zusammensein nicht einfließen zu lassen. Das ist die bekannteste Selbstunterdrücken der Seele.

Alleinsein kann von außen „geheilt“ werden, aber die Einsamkeit wird mich verfolgen, bis ich mich aus mir selbst heraus heile. Diese Selbstheilung weist in jeder Beziehung Kennzeichen und Schritte auf wie

Gefühlsintensivierung  
 Gefühlsoffenbarung  
 Gefühlssinnlichkeit  
 als  
 Zärtlichkeit  
 ein Gutes Maß an Überlegung  
 ein gutes Maß an Risikofreude  
 Bejahung der ganzen Intimität  
 auch in körperlicher Sprache, Phantasie  
 Lustgewinn- und –vermehrung durch  
 Lusterzeugung beim Partner  
 Vielfalt der sexuellen Muster  
 Offenbarung in Sprachen  
 das genußvolle Erleben des Augenblicks  
 verknüpft mit Experimenten der  
 Wiederholung und der Dauer.

Das System der modernen, hochtechnologischen Zivilisation und „Berührungsangst“ hängen zusammen. Reflexion der Technik, Macht über die Natur schaffen in uns einen Zustand, von dem wir meinen, keine Berührung zu brauchen, weder im geistigen noch im körperlichen Sinn.

Wir halten uns für „unfehlbar“ und autark, wir werden von der Wahrheit, die in uns steckt, immer mehr entfremdet und sind von der materiellen Welt, dem sozialen Alltag und ihrer glatten Ideologie und Funktionalität um uns herum nicht verzaubert, sondern nur fixiert bis zur Erstarrung.

Wenn wir der Meinung sind, dass wir einsam sind, weil unsere Partner sich in einer bestimmten Weise verhalten, haben wir den Kontakt zu unserem heilenden Machtzentrum des Selbst verloren, denn wir machen uns abhängig von Feindseligkeiten:

Isolierendem Verhalten des Partners,  
 von der Weigerung zu reden,  
 vom gebieterischen Verhalten des anderen  
 von käuflich-kaufendem Verhalten aller,  
 von ständiger Kritik und Nörgelei,  
 von Ablehnung von Freunden  
 vom anderen die Schuld geben  
 von falscher Reue  
 von Rückweisungen der Liebe,  
 vom isolierendem Verhalten anderer Familienmitglieder

Eine sanfte Berührung ist das stärkste sofort wirksame Heilmittel bei Einsamkeit. Zärtlichkeitsentzug ist schlimmer, sexueller Mißbrauch verschärft die Krise.

Die Meinung vieler isolierender Männer lautet: „Gefühle lohnen sich nicht“. Sie sagen oft: Gefühle stehen nur im Weg. Eigentlich sind sie völlig nutzlos. Eine Beziehung, bei der nicht beide Partner Gefühle miteinander teilen, ist wie ein schönes Auto ohne Benzin.

Vom Verhalten und Tun her gesehen (von außen!) erkennen wir eine emotional leere Beziehung am Fehlen oder großen Mangel an Zärtlichkeit. Zärtlichkeit ist die eindeutigste, wärmende, hoffende Form von Zuwendung, die nicht unterdrückend, besitzergreifend ist.

Zusammenstoß der alten gelernten, gewohnten Regeln mit neuen Wünschen ist der immer neue Anfang eines Weges über Krisen. Konflikte, Unsicherheiten, Rollendiffusität, Skepsis in Richtung eines Neuaufbaus des Selbst.

Im alten gelernten Regelkanon, im alten Musterkatalog der Erziehung und auch des familiären Zusammenlebens war Zärtlichkeit nicht genannt, war Zärtlichkeit und

Gefühl angstvoll gemieden, da es Risiken des Tabuverstoßes und der allgemeinen Ent-sicherung angeblich enthielt. Zärtlichkeit war das Tor zur Sünde. Zärtlichkeit war die Waffe des Verführers. Zärtlichkeit war die gefährliche wortlose Bejahung und Stärkung des anderen. Also: Verboten. Sanktionierung und Sachlichkeit treten an ihre Stelle.

Machtlosigkeit, Unfähigkeit, Verantwortung fürs eigene Leben aufzunehmen, Ergebenheit gegenüber Gewohnheiten, keine Wahlmöglichkeit zu haben, Glauben an die Auslieferung, an den Zufall und der Abschied davon, dass einer immer nur reagieren darf, kann, will, zermürbt jedes Herz einer Beziehung, birgt Angst vor Berührung, Angst vor Risiko in sich.

Es gibt viele Menschen, die möchten immer stets Bedürfnisse (oder angenommene) anderer erfüllen und sie glauben auch, dass sie das können. Aber wenn es darum geht, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, sind sie hilflos.

Symptome der Einsamkeit zu zweit:

Bitterkeit und Schuldzuweisung,  
 Drogenmißbrauch, Gewichtsmißbrauch,  
 Angst, Angst vor dem Alleinsein,  
 Depression und Friedensstiftung,  
 „sexuelle Unbedachtheit“,  
 Zärtlichkeitsmangel,  
 körperliche Leiden,  
 übergroßer Ehrgeiz – Workaholismus,  
 zwanghaftes Verhalten (z.B. saubere Umgebung ist kein  
 Mittel, um die innere in Ordnung zu bringen, oder! Viel  
 Sorgen, Verantworten, Arbeiten für die Familie ist kein  
 Mittel Liebe zu zeigen)

Schuldzuweisung an den anderen zeigt an, „Du kontrollierst meine Gefühle, und mir geht es erst besser, wenn du dich änderst. Wenn ich meinen Partner für sein Verhalten zur Verantwortung ziehe, sage ich: Wenn du dich nicht liebevoller

verhältst, muß ich etwas tun, um meine Isolation zu verringern.“ Im ersten Fall verlieren wir die Kontrolle über unser Leben, im letzteren zeige ich Wahlmöglichkeiten und neue Verhaltensweisen auf.

Wenn ich meinem Partner die Schuld zuweise, ist es praktisch unmöglich, die Situation zu ändern. Nicht mein Partner verursacht meine Einsamkeit, sondern ich, d. h. ich gebrauche mein Machtzentrum selbst nicht. Statt Schuldzuweisungsgewohnheitsmuster, statt das immerwährende Hin- und Hergeschiebe von Schuld, helfen nur

zärtliche Aussteigeversuche,  
Vergessen,  
neue Konzentration auf  
kleine Genüsse der Zärtlichkeit

Der einzig verlässliche Weg für dich, mich und unsereiner zum Sinn des Lebens ist der Aufbau und der Erhalt von Intimität zwischen den Menschen.

Liebe und Intimität können mein Leben nur durch die Tür mit der Anschrift „Liebe zu sich selbst“ betreten.

Mantra: Die Liebe zu mir selbst ist immer bei mir. Ich darf sie nicht verjagen.

„Komplimente annehmen“ ist eine wichtige soziale Vorstufe für die Fähigkeit, Zärtlichkeit anzunehmen und zu geben. Meine Selbstachtung wird zunehmen, wenn ich lerne, Komplimente wohlwollend anzunehmen. Obwohl es narzißtisch scheinen mag, ist es völlig normal und klug, sich selbst regelmäßig Komplimente zu machen. Sich selbst Komplimente zu machen, merzt die nutzlose Selbstkritik, die ekelhaften Selbstzweifel aus. Wenn ich Komplimente annehme, bestätige ich mein Recht auf Intimität, ein Recht, das ich aufgrund meiner Einsamkeit vergesse.

„Komplimente“ stehen zur „Zärtlichkeit“ ähnlich wie Lächeln zum Lachen. Keines darf ich missen, beide üben, denn sie zeigen nicht nur Wohlbefinden an, sondern gegenseitigen Versuch der Bejahung, Anerkennung und einer sozialen Friedfertigkeit auch.



Hilfen zur Zärtlichkeitsbeziehung:

Selbstbehauptung

Verstärkung der Selbstoffenbarung

Risikobereitschaft

Erweiterung der wachen inneren toleranten Selbstkontrolle

Abschied von der Ideologie der Käuflichkeit

und des Tauschobjektes: Liebe

Ein Satz Regeln für zukünftige Beziehungen:

- Ich weigere mich, mit einem Mann/Frau zusammenzusein, der nicht freundlich zu mir ist. Dazu zählen auch gute Manieren.
- Ich wünsche mir Wärme und Intimität vom Partner. Wenn ich diese nicht bekomme, werde ich ihn darauf ansprechen. Wenn dies nichts nützt, hat er in meinem Leben nichts zu suchen.
- Ich habe manchmal einfach nur das Bedürfnis nach Zärtlichkeit, ohne gleich mit einem Partner zu schlafen.
- Ich wünsche, dass meine Zeit des Alleinseins respektiert wird.
- Ich wünsche, dass mein Partner meine Bedürfnisse und Gefühle wahrnimmt.

Mantra: Noch nie hat einen Geist gegeben wie er in mir steckt: der Geist des eigenen Selbst.

Wenn ich seine Weisheit überprüfe, finde ich (meine) Wahrheit. Wenn ich auf seine Macht achte, habe ich Mut und Hoffnung; wenn ich seine Schönheit annehme, kenne ich zärtliche Teilhabe und die Liebe.

Die Antworten auf all meine Probleme liegen in mir selbst. Meine Aufgabe ist es, die Informationen zu suchen, die diese Antworten offenbaren. Andere Menschen können mir nur Wissen geben; ich muß meine eigene Wahrheit finden.

Jede menschliche Reaktion auf einen vorgegebenen Satz an Umständen ist anfänglich heilsam. Die heilende Reaktion ist immer gegenwärtig, auch wenn sie bisweilen fehlgeleitet wird.

Der einzig verlässliche Weg zum Sinn des Lebens ist der Aufbau und die Aufrechterhaltung von Intimität zwischen Menschen. – Das ist die einzige realistische Bedeutung des Satzes:

Gott ist die Liebe.