

Konrad Pfaff

Fallen der Liebe
und eine ausgefallene Liebe

DIE FALLEN ERSPÄHEN

Schauen müssen wir schon selbst,
die Situation überschauen,
die Bedingungen und Verengungen.

Doch uns anschauen - müssen wir auch,
die Wünsche überschauen, die Alternativen
und die anderen Möglichkeiten.

Und mich selbst schauen, weil ich immer mit dabei bin,
und mir ins Gesicht, auf den Mund und in dieses fremde Ich schauen.

Ich schaue mich, weil ich auch Du bin.
Ich schaue mich, weil ich auch Situation und Bedingungen bin.

Ich schaue mir in die Seele, weil sie Hase, Stuhl, Baum und Licht ist.
Ich schaue mich, weil ich mich nicht loswerde.

So schaue ich mich in Beziehungen, in Arbeiten, Zeiten und Räumen. Ich
schaue und staune, verstehe mich kaum oder doch so verachtenswert gut. So
schaue ich mich im zerbrochenen Spiegel, finde Stücke, die mir gefallen, finde
Brüche, finde am Rande des Glitzerns mich.

ANFANGEN KANN ICH NUR MIT DEM SCHAUEN

Ich bin *beschaubar*, denn ich stehe in genügendem Licht. Ich bin mir gegenüber
ein Du und ein Gegenstand. Ich habe mich als Gegenüber. Ich bin mein Du, bin
eine Welt.

Was stört denn in einer Liebesbeziehung gar so stark, dass ich aufwache und aus
einer blinden Liebe eine erwachende Liebe machen möchte?

Meine geringe Selbstachtung, mein Beharren drauf, was man mir angetan hat
und dass andere Schuld sind und eigentlich dafür büßen müssten. Mich ausge-
liefert spürend, spiele ich das Spiel der Selbstentwürdigung.

Ich habe Angst, fühle mich machtlos und bin passiv. Angst habe ich vor Zu-
rückweisung. Die ganze Welt hat sich verschworen und der ein oder andere
weist mich zurück. Ich werde bestraft und bestrafe mich selbst mit Einsamkeit.

Voller Bitterkeit gebe ich mich auf und habe Angst vor meinen „bösen“ Gefüh-
len.

Ich bin in der „Liebe“ ganz unsicher. Ich kann Zuwendung nicht erkennen, kann Anerkennung nicht für wahr halten. Das langsame Wachsen einer Liebe kann ich nicht abwarten. Ich will sie und fordere sie ganz bedingungslos und ideal.

Ich erkläre mich dabei zum Opfer. Weil ich Liebe nie bedingungslos erlebt habe und nicht genug hatte, bekomme ich sie nie und kann sie nicht geben.

Weil ich nicht genug fühle, übernehme ich schnell Verantwortung für das Glück und Wohlergehen anderer. Weil ich mich unsicher im Miteinander fühle, flüchte ich oft ins „Für-den-anderen-da-sein“, fürsorglich, fürbittend und für ihn lebend. Ich verneine Krisen, Konflikte und Schmerzen, besonders seelischer Art. Ich möchte Übel, Anstrengung und Kampf nicht akzeptieren. Ich unterdrücke diese unangenehmen, negativen Seiten des Lebens so lange, bis sie sich schlimm ins Bewußtsein drängen.

Ich fühle mich dann machtlos. Ich unternehme nichts, weil ich mich so schwach fühle und nichts erreichen kann. Das machtlose, unschuldige, ausgelieferte Opfer entfremdet sich selber dem Du und der „ganzen Welt“. Niemandem erlaube ich, sich mir wohlwollend zu nähern, ich mißtraue guten Freunden und gebe keinem eine Chance. Bittere Unzufriedenheit ersinnt Fluchtwege der Abhängigkeiten.

Ich fühle mich isoliert, verlassen, allein gelassen. Einsam fühle ich mich und machtlos, unfähig, mir selber zu helfen und etwas Gutes zu tun. Meine Einsamkeit ist keine äußerliche Beziehungslosigkeit, sie nimmt in dieser Beziehung zu und in einer verunsichert-unerfüllten Liebesbeziehung noch mehr.

An allem spreche ich mir Schuld zu, nein besser gesagt: ich meine, der Verursacher zu sein und schiebe Schuld anderen zu. Ich fühle mich voller persönlicher Schwächen. Ich bin nicht gut genug, ich genüge sicher niemandem und gleichzeitig kann keiner mich aushalten und keiner mir helfen.

Ich kann nichts, aber auch gar nichts an meiner Situation tun. Ich bin unfähig, etwas zu ändern, mich zu wandeln. Ich bin nicht Herr meiner Selbst und der Situationen. Ich kann keinen Widerstand leisten, kann mich aber auch nur schwer anpassen. Ich kenne weder mich, noch meine Rollen, kenne die Kunst der Masken und der Spiele nicht, kann mich weder verstellen und etwas vorgaukeln, noch mich „ehrlich“ öffnen. Ich fühle mich verschlossen, habe Angst vor der Offenheit und fühle mich sehr verletztlich.

Ich bilde mir eine Bedeutung und Wichtigkeit für mich selbst heraus, die darin besteht, dass ich mich für Probleme und das Glück aller anderen verantwortlich fühle. Mein Ich spüre ich nur, indem ich für andere etwas tue und unternehme. Ich arbeite und Sorge immer für das Wohlergehen anderer. Diese Verantwortlichkeit hat bei Mann und Frau, Jung und Alt verschiedene Formen, ist jedoch immer Symptom für einen Narzissmus spezifischer Art. Ich nenne ihn den ethisch bemäntelten Narzissmus, die moralische Eigensucht. Diese selbst-lose

Ichsucht verdirbt die Nahrung jeder Liebe. Ich bin so verbittert, dass Zorn, Wut oder verachtende Ängste mörderische Aggressionen kreieren.

Geringe Selbstachtung bis hin zur Selbstverneinung ist schlicht Resultat mangelhaften Lernens. Dies ist eine schlimme Angewöhnung aus frühesten Zeiten. Wenn ich nicht lerne, konditioniere ich mich auf das Hinnehmen des Schicksals und darauf, dass ich „Opfer“ bin und bleibe. Wenn ich lerne zu lernen, beginne ich, mit Bedingungen, Behinderungen, Verengungen umzugehen und diese langsam und geduldig zu verwandeln. Die Frage nach Ursache und Schuld führt bei diesen Aufgaben in die Irre.

Wenn ich Angst vor meinem Zorn und vor meiner Wut habe, also Angst vor meinen Gefühlen, so habe ich Angst, dass ich mit ihnen nicht „fertig werde“, dass sie mich überfluten und überwältigen. Dann habe ich auch Angst vor starken Gefühlen der Teilhabe und Hingabe.

Ich habe solche Angst, also unterwerfe ich mich in meinen Beziehungen, wähle den Weg als Opfer und bin bereit, mich schlecht behandeln zu lassen. Angst vor dem Fühlen und vor Zorn verstopft Energiequellen und ich spüre mich schwach und machtlos.

Ich habe Angst vor allen Ausdrucksformen und Offenbarungen starker Gefühle, laufe vor ihnen davon und rede mir ein, sie seien nutzlos und für das erfolgreiche Leben unnütz.

Mein Narzissmus ist oft gepaart mit dem naiven Erlöserglauben, ich selbst sei der Erlöser, der Retter anderer. Ich bilde mir ein, andere vor sich selber zu retten. Ich glaube von mir, dass ich andere für sich hellsichtig machen könnte.

Mein Narzissmus verlangt von mir viel Leistung. Er will Beweise, dass ich bis an die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit gehe und dann mich noch opfere.

Der Narzissmus verbindet sich mit dem Verantwortungsgefühl und ist so moralisch legitimiert. Alles andere an Warnsignalen verdränge ich sehr gekonnt und das ist eine Burg meines Ichs.

Ich kann nicht für alle da sein, ich kann nicht für alle wichtig werden, ich muss nicht alle in den Himmel führen. Doch wer solch einem Drang huldigt, wird schließlich niemandem und auch sich selbst nichts bedeuten.

Ich fühle mich oft machtlos. Das geht einem jeden von uns so. Wer sich jedoch gegenüber diesem Gefühl der Machtlosigkeit machtlos fühlt und meint, nie und nichts ändern zu können, der ist gefährdet.

Mein Gefühl von Macht- und Kraftlosigkeit ist oft begleitet von Gefühlen der intellektuellen und technischen Unzulänglichkeiten: ich fühle mich dumm und ungeschickt.

Ich glaube nicht an die Verbindung von Verstand und Seele, von Wissen und Energie, die mir geliefert werden, um dieses Gefühl der Machtlosigkeit zu besiegen.

Meine geringe Selbstachtung, meine Angst und das Gefühl der Kraftlosigkeit erlebe ich immer wieder als Schuldgefühle, die mich alle Probleme um mich herum erschaffen lassen.

Mein Gefühl schrecklicher Macht- und Kraftlosigkeit führt letzten Endes dazu, dass ich keine Energie und Zeit gewinne mein Eigenselbst und meine Selbstachtung zu pflegen.

ES GIBT NOCH EINE REIHE ALTER ÜBERLIEFERTER REGELN UND MUSTER, DIE MICH MIT SICHERHEIT IN JEDER BEZIEHUNG FRÜHER ODER SPÄTER IN DIE IRRE LEITEN.

Eine alte, scheinbar gut funktionierende Regel ist die Verwechslung von Kontrolle und Zugehörigkeit. Habe ich die Kontrolle über den Partner, so habe ich für mich und ihn „das Ziel der Zugehörigkeit“ erreicht.

Da Kontrolle stets auch Verantwortlichkeit meint, muss ich lernen, dass ich „nur“ für mich verantwortlich sein kann.

Eine „gute alte“ Regel erwartet bedingungslose Toleranz gegenüber jeder Gefühllosigkeit des Partners. Diese Unterwerfung unter Gefühllosigkeit wird leicht zu gegenseitiger Achtungs- und Respektlosigkeit.

Eine andere Regel verlangt nach Analyse des Problems, eine/r möge dies tun. Da Analyse Diagnose ist, wird sie dann von dem legitimiert, der sie als der Mächtigere anerkennt.

Ich möchte der neuen Regel folgen, die gemeinsame Beschreibungs- und Lösungsversuche einfordert.

Die alte Regel, die den guten Schwachen ausbeutet und den Stärkeren noch bestärkt, verlangt bedingungsloses Geben, doch schenkt sie nicht die Hoffnung auf Belohnung, nämlich Akzeptierung.

Dem gegenüber horche ich auf meine Bedürfnisse und Wünsche und bringe sie dem Anderen offen entgegen.

Eine schlimme alte Regel verlangt von mir Perfektion in allem Tun und verspricht Zugehörigkeit als Lohn.

Ich habe das Recht zur Unvollkommenheit, zum Irrtum und zum Unrecht.

Eine andere wahnwitzige Regel gilt bis heute und empfiehlt uns, Einsamkeit zu verhindern, die Vermeidung von Selbstoffenbarung. Hier wird der Bock zum Gärtner gemacht. Die Angst vor Gefühlsausdruck wird geschürt, da dieser oft Konflikte bringt.

Dagegen versuche ich, die Angst davor, dass ich so viele unangenehme Gefühle habe und zeige und deshalb ungeliebt bleibe, zu überwinden, denn ich habe ein sicheres Selbstbewußtsein, dass ich geliebt werde, wie ich bin, wie ich fühle, denke und handle. Ich werde geliebt um meinetwillen.

Eine weitere schreckliche und versklavende Regel verlangt, dass ich Frieden um jeden Preis bewahre und dass dadurch Gefühlsausbrüche unterdrückt werden und Gefühle der Selbstkontrolle entstehen. Ich möge zugeben, ausweichen, besänftigende Worte sagen. Es entsteht eine Strategie der Harmonie und Friedensstiftung idealistischer und absoluter Art.

Ich will jedoch nicht die ideale Harmonie, den diktierten Frieden, sondern das Leben mit all seinen Seiten.

Die alte Regel, die Sicherheit, Besitz und Absicherung durch Cliques der Freunde und Verwandte verlangt, damit man nie in Isolation und angstvolle Vereinsamung falle, funktioniert nicht mehr. Besitz, Bildung und Geselligkeit schützen nicht mehr.

Ich lerne die Berechtigung des Alleinseins, der Einsamkeit kennen.

Eine böse und auch politisch bösartige Regel für die Beziehung plädiert dafür, dass beim Größerwerden der Angst immer einfachere Antworten gebraucht werden. Die großen Vereinfachungen der „grands simplificateurs“ sind die besten Botschafter und Vorkünder dafür. Die Wahrhaberei der Machthaber wirkt in die zwischenmenschlichen Beziehungen hinein. Ich darf nicht ängstlich und verwirrt sein, mir wird das Maul gestopft und das Herz verhärtet. Der Friede der Vorurteile ist hinterlistig und gewalthaberisch. Das ist keine Lösung für mich.

Die „gute“ Regel, alle Probleme, Verwirrungen und Konflikte beiseite zu schieben, solange es nur geht, es gäbe doch keine Lösung und kein Glück, ist eine „böse Botschaft“, die sich den Einzelnen unterwirft: All deine Unsicherheiten und Meinungen zählen doch nicht; also gib dich auf in einer Gängelung sozial anerkannter Form.

Wenn ich versuche, meinen Partner in erster Linie zufrieden zu stellen, bewirkt dies genau das Gegenteil. Dafür gebe ich alles auf. Dafür weiche ich meinen eigenen Gefühlen und Wünschen aus und lasse meine persönlichen Reaktionen einfach weg. Ich unterdrücke meine Seele und erhoffe mir dafür eine harmonische, friedliche Dauerbeziehung. Das führt jedoch zu ihrem Untergang.

Was sind schlimmere und größere Fallen, in die meine Liebe fallen kann, als die der Bitterkeit und Verachtung, der Schuldzuweisung und des Zynismus? Häufiger, als wir es annehmen und zugeben, erfahren Mann und Frau die Schrecken,

die eine angeblich liebevolle Beziehung durch Verachtung, Isolation und Entwürdigung erfährt.

In diese schlimme Falle zu fallen heißt, mit dem bösen Schicksal der Abstumpfung bestraft zu werden. Abstumpfung ist nicht nur die Strafe der Trägheit, sondern jener bitteren lebensverneinenden Ichsucht, die Liebe als Beziehung nicht bricht und nicht beendet, sondern aushöhlt bis zur blödesten Gewohnheit, die sich äußerlich immer weiter den Namen Liebe, Zuwendung und Teilhabe erschleicht.

Bitter vergiftet werde ich in der Liebe, wenn ich nicht das konkrete Problem, den konkreten Konflikt zu lösen versuche, sondern dem jeweils anderen die Schuld an meinem Zustand und am Zustand der Beziehung gebe.

Vergällt wird die Liebe durch solche immer wieder eingeübten, das Ich rechtfertigenden Projektionen. Das Schlimme daran ist die moralinsaure Beflissenheit, die ölig-glatte Unschuldsbeteuerung, verbunden mit vorurteilssicherem Lärm der Anklage und Urteilsverkündung der Person, die Untersuchungsbeamter, Ankläger und Richter in eins ist. Es geht weder um Gerechtigkeit, Anerkennung der Wechselseitigkeit, noch um Abwägung von Verantwortung; nein, es geht darum, dass der eine meint, seine Gefühle werden vom anderen bestimmt und kontrolliert, darum soll und muss der sich ändern. Wenn diese Zuweisung geschieht, ist es praktisch unmöglich, die Situation zu ändern.

FRIEDEN STIFTEN AUF JEDEN FALL?

Das heißt, Opfer zu bringen, um den anderen ins Unrecht zu setzen, in Depression zu fallen, weil man sich den Zorn und die Wut als „Friedensstifter“ ja nicht auszudrücken erlaubt und sie nach innen gewandt schmerzvoll in Versagen verwandelt. Es ist so schwierig, zwischen Situationen zu unterscheiden, in denen man sich anpassen soll, in denen man Kompromisse eingeht oder Widerstand leisten muss. Eines muss jedoch in unseren Beziehungen klar werden: die Entscheidungen, die zur Lösung der Probleme, Erkenntnisse und Rücksichtnahmen nötig sind, müssen gemeinsam vollzogen werden. Es gibt keinen geborenen „Entscheider“ mehr.

Die Angst vor der wahren Gestalt der Liebe kommt von der gelernten und ansozialisierten bösen Form, in der stets erkaufte, erworben und erlernt werden muss. Das Erkaufen geschieht oft von Geburt an durch Unterwerfung, Bravheit, Ordnung, Fleiß, Leistung und Gegenleistung. Das ist eine gesellschaftliche Form angeblicher Liebe, in der jeder von uns in Gefahr stand, das „Geliebtwerden“ als Belohnung für etwas zu sehen, was er aktiv oder passiv tat. Das ist die Grundlage böser Unterwerfung, Missachtung und Verachtung, nämlich die Angst vor Liebesverlust. Die Gefahr besteht, dass ich in mir diese Form falscher Liebe verabsolutiere.

Dass zwanghaftes Verhalten, wie zwanghafte Arbeitssucht, zwanghafter Ehrgeiz, Geiz, Neid und Eifersucht zu Fallen der Liebe werden, ist nicht neu. Workaholismus der Partner zerstört fast immer die Liebe und zuletzt auch das arme Gehäuse einer Liebe. Schon vorher zerstörte Berufsarbeit einerseits und Hausarbeit andererseits die Gemeinsamkeiten, gemeinsame Zeiten und Räume. Beide Partner übten sich in dieser das Eigentliche der Liebe fliehende Tun in Verantwortung und Fürsorge füreinander und für die Kinder. Sicherheit und Geld schaffen ein Überleben, jedoch kein Leben. Der eine Partner hat den Kontext der sogenannten Lebenssicherung und der andere die Glätte, Ordnung und Reinlichkeit des Gehäuses der Liebe ins Zentrum gerückt.

Sie haben die Prioritäten gegen die Liebe gesetzt, gegen Begegnung, Gemeinsamkeit, gegen Zeiten der Zärtlichkeit und gegen das liebende Gespräch und die Lösung existentieller Konflikte. Beide sind dem gesellschaftlichen Druck subjektiv ins zwanghafte Verhalten gefolgt und meinen, eine sichere und stabile, anspruchsvolle und saubere Umgebung, Ordnung und Klarheit garantierten ihre innere Liebeswelt. Das Gegenteil ist der Fall! Es ist die bestfunktionierende Falle, in die dann die Liebe fällt.

Oft ist „Fall“ von „Falle“ in der Beziehung nicht leicht zu unterscheiden. Dies ist die Differenzierung von Unterwerfung oder Anpassung und „Kapitulation in Würde“. Wo ist versklavende Verworfenheit und wo die Demut eines akzeptierenden Partners? Wenn ich Kraft in mir verspüre und eine gewisse Macht der Veränderung, kann ich verschiedene Situationen in verschiedener Weise entscheiden und verschieden im Handeln reagieren. Es ist ein Zeichen von Unabhängigkeit und der Fähigkeit der Unterscheidung, dass ich Zeit und Ort bestimme, wann ich mich anpasse oder widerstehe, auch wenn ich zu kapitulieren beabsichtige. Meine Kapitulation ist einerseits ein Akzeptieren der Realität oder auch ein Akzeptieren dessen, dass die „wohlmeinende Liebe“ nicht alles besiegt.

Kapitulation bedeutet ein Neinsagen gegenüber einem heraufbeschworenen Konflikt, heißt sich dem Zwang von Streit und Zank zu entziehen, heißt eben, dass man sich in einem Machtkampf von Gefühllosigkeit, Bitterkeit, schlimmen Absichten entzieht. Diese Kapitulation dürfte man ruhig „die Entscheidung des Sich-Entziehens“ nennen, da das Sich-Beziehen in einer bestimmten Zeit unmöglich geworden ist. Bei emotionaler Leere, bei Befehlston und Besserwisseri ist das Entziehen aus der Situation eine gute, nicht der weiteren Eskalation der Wut und des Hasses dienende Form der Entfernung, der zeitweiligen Entfremdung. Das „Aufhören“ können wir in dieser Situation als „Tugend der Liebesrettung“ erfahren.

Kapitulation kann auch im Ablehnen der Rede und Gegenrede, also im Schweigen bestehen. Solches Schweigen ist selbstüberwindend und nicht leicht und provoziert auch noch den Partner, sogar oft mehr als Zank.

Das „Sich-Enthalten“ im Schweigen ist ein Zeichen der Kraft oder gar einer Selbstmacht. Es gehört Mut und Stärke dazu und es entsteht für den „Sichentziehenden“ Kraft und Stärke, die Selbstdisziplin mit sich bringen. Dieser Akt ist Mittel zum eigenen Schutz und zeigt eine Verwandlung an, denn die Machtlosigkeit schuf nur Bitterkeit und das Zwangsverhalten der Schuldzuweisung, während dieses geringe kleine Sich-Entziehen zur Kraftquelle wird.

Diese kleinen Kapitulationen um der Liebe willen, diese geringen Entziehungen der Beziehung wegen wirken wie ein Wunder und wecken die eigene schöne Selbstmächtigkeit und bauen an der Integrität der Seele. Ein guter Schritt folgt darauf: ich ziehe mich weiter auf mich zurück, schaffe Verbindung zu meinen Gefühlen und meinem Verstand, so dass ich nun meinem Willen gemäß nicht nur Aushalten, sondern auch Innehalten kann und mir in der Versunkenheit auch einen guten Rückzug in mich selbst erlaube. Bei diesem Rückzug finde ich, in dem ich zu schauen beginne, meine Wahrheit, den Mut und die Hoffnung wieder. Ich beginne, mich ohne Bitterkeit zu prüfen und zu bejahen.

DIE FALLEN BEGINNEN SICH ZU ÖFFNEN, EIN ANFANG IN FREIHEIT IST IN SICHT

Was nun in einer Beziehung beginnen kann, ist keine Falle, und kein Fallensteller bedrängt die Liebenden. Zwei Menschen sehen sich gemeinsam einsam mit einem Liebespotential, das ohne Zwang eine eigene Selbst-Beziehungswahrheit aufbaut. Hier beginnen zwei, gegenseitig das Wachstum der Hoffnung auszuweiten und fangen an, über das wunderbar Gute in sich nachzudenken. Wenn ein jeder seiner Seele vertraut und Wahlmöglichkeiten erfährt, wird das Gute immer mächtiger. Dann mache ich keine „Fehler“ mehr, ich lerne nur die Dinge besser zu machen! Ich wachse und verwandle mich, ohne dass ich die vergangene Phase und Stufe als Fehler oder Irrtum sehe.

Wenn zwei dann zu einer gemeinsamen Ahnung vordringen, werden sie den einzig verlässlichen Weg zur Entstehung des Sinns des Lebens finden. Er besteht in dem konkreten Sich-Lieben, in der Begegnung des Sich-Öffnens, im Aufbau einer Intimität, die Distanz wahrt und einer Freundschaft, die Fremdheit erahnt. Diese Liebe ist nur durch die Tür mit der Aufschrift „Liebe zu sich selbst“ zu betreten!

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

Darauf konzentriere ich mich im Innehalten und übe mich in zäher Ausdauer und lustvoller Begeisterung. Beim Reisen zu mir wappne ich mich in Gefahr und Übel, so dass ich nicht in alle Fallen falle.

Redaktion: Beatrix Classen