

Konrad Pfaff

Schritte auf dem Weg

Haltungen und Selbstgewinne
und ihre Bedeutung für eine Liebesbeziehung

DER ERSTE SCHRITT DER LIEBE

IST DAS VERLIEBTSEIN.

DER ZWEITE SCHRITT

IST DIE HINGABE.

DER DRITTE SCHRITT

IST DER VERSUCH, DEM AUGENBLICK DAUER ZU VERLEIHEN.

DER VIERTE SCHRITT

IST DIE KAPITULATION.

Kapitulation ist eine Einsicht in eine Niederlage, in eine Schwäche. Meine Kapitulation ist das einsichtsvolle Aufgeben alter Muster, die mich nicht weiterführen. Die Kapitulation läßt mich von alten Verhaltensweisen zurücktreten; ich sehe ein, dass sie mir nichts bringen.

Ich gebe zu, dass zu viele Phänomene mich in der Beziehung frustrieren und nerven, ach bestenfalls kapituliere ich und wende sie nicht an und lasse mich nicht frustrieren. Ich kapituliere vor einigen Eigenschaften meiner bisherigen Art, Mensch zu sein.

Kapitulation im Beziehungsalltag anerkennt die Grenzen. Ich sehe meine Grenzen an, akzeptiere sie und reibe mich nicht auf. Ich erkenne, dass ich kein Überflieger bin und mich zuerst in meinen Beschränkungen kennen lernen muss. Nur so kann ich mit mir rechnen, mich realistisch einschätzen.

Eine Person mit egomanischer Überschätzung oder mit naiver Ich-Sicherheit, die sich nicht in Frage stellt, die nicht vor Grenzen kapituliert, die nie in Zweifel und Trauer über sich gerät, kann nicht lieben.

Ich kann auf dem Weg der Liebe lernen, in Würde zu kapitulieren. Ich darf nicht idealistisch von mir denken, sondern demütig.

In Würde zu kapitulieren ist Akt einer realistischen Selbsterkenntnis. Seine geschwächte Endlichkeit einzusehen ist eine wichtige Form der Selbsterfahrung. Seine Grenzen zu erfahren bringt die Kompetenz, aus der „Kraft der Grenze“ zu schöpfen. Kapitulation ist die Voraussetzung realer, das Du anerkennender Liebe.

ICH KANN NICHT LIEBEN, OHNE MICH SELBST ZU ERFAHREN.

Ich kann nicht lieben, wenn ich mich als Ich-Selbst auslasse. Ich kann nicht lieben, wenn ich mich nicht wertschätzen kann, wenn ich nicht weiß, wer ich bin und worauf ich mich in etwa verlassen kann und welche Grenzen ich vorfinde.

Liebe ohne wenigstens eine Spur von Selbsterkenntnis trägt nicht. Meine Selbsterfahrung für die Liebe besteht im Erleben meines Potentials von Kraft und Gefühl ei-

nerseits und im Einschätzungsvermögen meiner Fähigkeiten und der Situationen für meine Entscheidungen andererseits. Ein bisschen muss ich mich kennen als einen, der entschieden handeln kann nach Maßgabe von Kraft, Gefühl und Erkennen.

Noch eine Erfahrung muss jeder in den Beziehungen gegenseitigen Wohlwollens vorgeben, nämlich einen gewissen Glauben an seine eigene Unabhängigkeit, daran, dass er für sich verantwortlich und selbständig ist. Er kann nicht dem Anderen diese Verantwortung und Macht zuspielen. Er kann sie auch nicht erzwingen. Dann nämlich wäre das Wohlwollen verletzendes Unwohl.

Es ist wesentliches Fundament einer Liebesbeziehung, dass jeder eine gewisse Unabhängigkeit für sich hat und auch beansprucht und keiner dem Anderen die Verantwortung mit Macht oder in Mitleid und Hilfsbereitschaft abnimmt. Eine Liebesbeziehung blüht in wechselseitiger Unabhängigkeit und im Selbststand.

Zum Verhaltensbündel der „einsichtigen Kapitulation“ gehört die Fähigkeit, Zeit, Raum und Situationen zu relativieren. Ich will und kann in diese Situation weiter einsteigen und den Streit verfolgen, weiter die Isolationsverhaltensweisen verfolgen. Ich muss sagen dürfen: Ich kann die Sache handhaben, aber nicht jetzt. Ich muss ablassen und mich aus einem Teufelskreis verabschieden können.

In allen Beziehungen ist die Einschätzung der rechten Zeit und des rechten Ortes wichtig. Sich treiben zu lassen ist Trägheit, die sich auch in Auseinandersetzungen zeigt. Hineingetrieben, bin ich oft nicht mehr fähig aufzuhören. Ich kann nicht sagen: jetzt nicht so, jetzt nicht weiter! Ich entziehe mich und entscheide mich, mich nicht weiter treiben zu lassen.

Es gibt Beziehungen, die sich durch Streit erneuern und andere zerfallen und zerfleddern. In den ersteren wurde der Streit zu einer Liebesform kultiviert, in der anderen zu einer egomanischen „Kampfkrampfform“. Der existenzielle Streit offenbart das Du und Ich stets, so dass Streit nie und nicht zu gewinnen ist. Der Streit der Macht geht ums „Geliebtwerden“, der Streit der Gleichen um das Lieben. Das Einsehen und das Spiel mit den eigenen Relativierungen und denen des Anderen ist wie eine Erinnerung an Grenzen und daran, dass keiner autark ist und ermutigt gleichzeitig, weiter positiv an die nächsten Schritte in die Zukunft zu denken. Das ist stets die Folge einer „einsichtigen Kapitulation“, in der beide gezwungen sind, harte Realitäten zu akzeptieren.

In einem Machtkampf von Gefühllosigkeit der bösen Absichten verwickelt, kann Liebe nicht in „idealistischer“ Weise alles überwinden und siegen. Wir kennen nicht die Grenzen unserer realistisch wachen Liebe und wissen gar nicht, wie egomanisch sie meist aussieht. Welch ein Wahn, und wie viel Vorurteil stecken dahinter, wenn der eine oder die andere meint, er oder sie würde zu sehr, zu viel und zu stark lieben. Was ist das für eine Liebe, die dann solch ein Beziehungsunheil heraufbeschwört. Nein, der eine manipuliert den anderen! Er streitet so lange, bis der andere indoktriniert wird und von seiner angeblichen Schuld fast überzeugt ist. Wenn diese Manipulationsversuche überhand nehmen, darf man, wenn es nur darum geht, jeglichem

Streit aus dem Weg gehen. Laufe davon, verkleide dich, oder sag dem anderen: du hast gewonnen, egal, falle nur nicht in die Krämpfe der Indoktrinationen!

Fast jeder gute Neu-Anfang in einer Kette von Handlungen und Gefühlen einer Beziehung sollte mit einer „Kapitulation“ beider Partner beginnen. Wir geben zu, dass wir oft keine Macht über die Egomane, über Machtwillen, Besitzwillen und Eifersucht haben, dass wir unser gemeinsames Leben nicht einfach handhaben können. Das wäre eine Chance. Eine Chance, nicht mehr! Entweder ist es ein Anfang des Neuanfangs oder der Anfang vom Ende. Beides wäre ehrlich.

Wenn wir Einsicht in unsere einsichtige Kapitulation genommen haben, haben wir auf dem ehrlichen Weg das Kraftzentrum unseres Bewußtseins gefunden und eine Integrität des Ich-Selbst entdeckt. Es ist ein positiver Realismus, eine Einsicht in Negativitäten, Schwächen und Begrenzungen zu nehmen und uns nicht durch Prozesse, die nie etwas ausrichten können, alle Kraft und auch noch den Mut zu verlieren. Die nächste Aufgabe der Liebenden ist es, sich in sich selbst zurückzuziehen.

In einer Liebesbeziehung ist nicht nur das Aufeinanderzugehen, der Dialog der Wohlmeinenden brotnotwendig, sondern auch der Rückzug beider auf sich selbst. Dieser Rückzug ist das Innehalten, die Besinnung auf sich selbst - allein - und gemeinsam auf das „Allein-und-einzig-Sein“ als wechselseitige Bejahung und Akzeptierung vom Du und vom Ich.

Der Rückzug auf und in sich selbst ist nicht etwas, was nur geschehen soll, wenn man einander nervt oder nicht riechen kann. Nein, der Rückzug auf seine „Alleinigkeit und sein Alleinsein“ ist eine wesentliche menschliche Bedingung für jede Beziehung, die eine Weile Dauer gewinnen soll.

Das alleinige Innehalten der Partner ist eine Bedingung *sine qua non* jeder erfüllten Liebe.

Das Innehalten und das sich „Insichversenken“ ist immer ein neuer Versuch der Zentrierung des Ich-Selbst. Das ist sowohl die Quelle der Kraft als auch der Kontrollturm des Lebens. Der Gewinn von Selbstvertrauen ohne Selbstüberschätzung, der Gewinn von Mut wider den trägen Missmut schafft Entscheidungen meines Willens zum Tun des mir und dem anderen nützlichen Guten. Wenn ich innehalte, wenn mein Partner innehält, beide getrennt, beide allein, beide in sich verloren, versuchen beide zu reflektieren und zu meditieren. Das ist eine zielbewußte, konzentrierte Lenkung ihres Bewußtseins zu den inneren Realitäten, von denen die Person und ebenso die Beziehung abhängt. Meditation ist ein wesentlicher Teil des notwendigen Rückzugs eines jeden in der Liebesbeziehung.

Mein Rückzug und meine Rückbesinnung in mich selbst bewirken, dass ich mit gestärktem Selbst, mit Mut, der auch die überprüften Schwächen gut verkraftet und mit gestärktem Glauben und Hoffen wieder auftauche. Auf dem Rückzug in meine Alleinigkeit gewinne ich auch eine Umwertung meiner Gefühlsbedeutungen, meiner Analysen und Entscheidungen. Die Neubewertung ist immer Ziel des Innehaltens der beiden Liebenden. Eine der wichtigsten Umdeutungen gerinnt zum Erlebnis neuer

Selbstachtung, der Angst vor Zorn und Gefühlsausdruck oder vor verbotenen Gefühlen der Machtlosigkeit. Es entstehen Konflikte zwischen den alten und neuen Deutungen, Regeln und Wünschen. Es entstehen neue Entscheidungsmöglichkeiten, die alle dem starken Selbst und der Selbstverantwortlichkeit dienen.

Liebe in Wechselseitigkeit und Partnerschaft kann eine Weile dauern, wenn ich mich respektiere und achte und so auch den anderen achten kann und von ihm geachtet werde. Genau so dürfte es mit der Anerkennung der Bedürfnisse sein. Jeder darf seine Bedürfnisse einbringen und sich nicht von vornherein unterwerfen. Jeder erfüllt die eigenen Bedürfnisse, in dem er die Bedürfnisse des anderen akzeptiert.

Es ist also in einer guten Beziehung in Ordnung, allein zu sein und eine gute Weile für sich zu sein. Darauf müssen sich beide Partner einigen. Alleinsein nicht als ein "In sich gelassen werden", nicht als Verlassenheit, sondern einfach, weil Alleinsein zum Beziehungsfundament der Liebe gehört. Beziehung verlangt im Rhythmus die Entziehung, die Gemeinsamkeit und die Einsamkeit.

Wer dieses Fundament der Liebe nicht beachtet, fällt leicht bei Alleinsein, Kapitulation, Rückzug und Einsamkeit in Angst und Panik. Eine gute Voraussetzung dafür, dass die Liebe eine Weile dauere, ist jedoch die Einbeziehung der Entziehung in die Beziehung, die Entordnung in die Ordnung und der Einsamkeit in alle Gemeinsamkeit. Die Toleranz gegenüber Konflikt, Verwirrung und Streit ist eine ihrer wesentlichen Eigenschaften.

Es geht in jeder Liebe um die Auseinandersetzung mit Selbstachtung, Selbstverneinung, Macht- und Kraftlosigkeit, Angst und Furcht vor starken Gefühlsausbrüchen. Ein Umgang mit seinen Bedürfnissen und Wünschen, die Feindschaft mit allen idealistischen Überforderungen und das Verbinden des eigenen Selbstinteresses mit Lust und Spaß des Anderen. Liebe verlangt das Nachdenken über sich, um die Negativitäten überwinden zu können.

Vermeiden die Partner die allzu häufigen üblichen negativen Selbstaussagen und werden sie sich je einzeln und allein zuerst in all ihren Meditationen und Besinnungen diesen positiven Selbstaussagen widmen dürfen?

- Ich habe die Kraft, mein Leben zu gestalten und zu verändern.
- Ich kann meine eigenen Begrenzungen erkennen.
- Ich kann frei wählen.
- Ich habe das Recht, unrecht zu haben, zornig zu sein und meine eigene Meinung zu haben.
- In mir steckt mehr, als ich im Moment zeigen kann.
- Die einzig echte Wahrheit steckt in mir.
- Wenn ich lerne, die Dinge besser zu machen, ist dies wichtiger als meine Fehler.
- Die Liebe zu mir selbst begleitet mich immer.

Wenn beide Partner getrennt und zusammen diese „Mantras“ zur Stärkung sprechen, kann ihre Liebe sich entfalten und vertiefen.

Liebe ohne Selbstbejahung und Selbstbehauptung ist ein ganz und gar unreelles Unternehmen. Liebe baut auf zwei Selbstbejahungen und zwei aufgefalteten Ichen auf. Genauso baut Liebe auf eine verstärkte, tiefe Selbstoffenbarung.

Der Dialog der Liebe ist Austausch von Selbstoffenbarung und jeweils der Versuch einer Liebesoffenbarung.

Doch wie Beziehung Entziehung nötig hat und Ordnung Phasen der Entordnung, so halten wir auch Zeiten und Orte der Selbstverschlossenheit gegenüber Selbstoffenbarung für nötig. Denn die Herausforderung der Selbstoffenbarung lautet:

„Wem, wann und wo vertraue ich welche Informationen über meine Gefühle, Gedanken und Wünsche an und unter welchen Bedingungen und in welchen Situationen?“

Es ist eine Frage der Sensibilität, sich nicht jedem, sondern nur Auserwählten zu öffnen. Selbstoffenbarung ist nicht nur schön, sondern erhöht auch Verletzlichkeit und die Angst vor Ablehnung. Das sogenannte wahre Ich kennen zu lernen ist in einer nahen Beziehung schön und entfaltet Liebe, ist jedoch in anderen gesellschaftlichen oder geselligen Beziehungen nicht erstrebenswert. Selbstoffenbarung gehört in den Innenraum des Liebesgeheimnisses und nicht in eine mediale Öffentlichkeit oder an den Tresen.

Ein wichtiger Schritt ist das immer neue Auftauchen aus dem Alleinsein der Selbstbesinnung, in der wir unser Leben geprüft und vielleicht neu gedeutet und bewertet haben. Das Auftauchen aus diesem notwendigen innehaltenden Alleinsein ist das Tun und Lassen im Liebes- und Beziehungsalltag. Sowohl „Forderungen zu haben“ als auch Verantwortung zu übernehmen heißt am wachsenden Wir zu bauen. Dabei ist die Überlegung wichtig: nicht zu zanken, nicht zu streiten, sondern sich zu öffnen, „ineinander zu setzen“, nicht nur auseinander!

Diese „Antistreitregel“ soll jedoch nicht den Widerstand gegen verlogene Worte, Gefühls- und Körperberührungen brechen. Die innere Wunsch-Ehrlichkeit ist die Redlichkeit, auf die Verlass sein muss!

Vor gewissen Ängsten müssen wir Angst haben, sollten wir Angst entfalten. Die Angst zu versagen glimmt immer verführerisch in uns. Die Furcht vor dem Ende der Beziehung ebenfalls, die Angst vor den anderen auch. Das Ende einer Beziehung ist wie ein Tod, möge das Sterben nicht zu lange dauern, möge der Tod nicht zu sehr herbeigeführt werden.

Unsere Liebe hängt von den Entdeckungen des Geistes ab, auch wenn ich entdecke, dass dieser Geist Unsicherheit in sich birgt und er oft verunsichert ist und dass auf ihn nicht immer Verlass ist. Seien wir nicht vorschnell mit unserer Beurteilung der Liebeswirklichkeit. So ist die Zukunft der Liebe unsicher, doch gerade darum ist sie eine Herausforderung und ein chancenreicher Prozess, dessen Chancen auch verpasst werden können. Ich bin der Liebende, ich bin der Gestalter der Liebeszeiten und Lie-

besräume. Von mir hängen Wärme und Intimität, Leidenschaft und Zauber der Liebe ab. Solch ein Bewusstsein mögen die Partner haben!

Es ist schön, das Geheimnis der Liebe Geheimnis sein zu lassen. Es ist ein Spiel mit vielen Deutungen, Konflikten und manchem Durcheinander, mit dem Aufeinanderstoßen der Bedürfnisse und Verwechslungen sowie der Bedeutung von Erotik, Sexualität, Gespräch, Zärtlichkeit, gemeinsamer Arbeit und Geselligkeit. Die Aufgabe der Unterscheidung ist wichtig und schön.

Es überrascht nicht, dass alles mit Selbstfindung- und Selbst-Entfaltung zu tun hat. Diese sind Bausteine der Liebeswirklichkeit. Die Liebe wiederum verweist auf ein geheimnisvolles Erblühen des Ich-Selbst, das in mystischer Teilhabe mündet.

Und dann: wie wichtig ist das Lachenlernen, allein und gemeinsam. Lachen gemeinsam, weinen allein und gemeinsam weinen.

Die Distanz zu sich selbst, die Distanz zur Liebeswirklichkeit erleben wir am besten als Witz, Satire und Ironie, als eine Inszenierung der Selbstveräppelung, dafür ist Liebe ein guter Boden!

George Bernhard Shaw sagt, was die Liebe braucht, so:

„Alles, was einen zum Lachen bringt. Aber die feinste Art davon macht einen zugleich ein wenig traurig.“

Humor bedarf dieses Humusbodens der Liebe und Liebe braucht die Heiterkeit des Lächelns.

Redaktion: Beatrix Classen