

Zärtlichkeit, Botschaft des Eros

Man schätzt, daß mehr als ein Viertel der Bevölkerung regelmäßig unter Einsamkeit leidet. Die große Mehrheit der Betroffenen sind Frauen. Es ist typisch, daß Männer, Gefühle der Einsamkeit nicht zugeben wollen.

In 100 Millionen von Ehen oder Partnerschaften leiden möglicherweise 20 - 40 Millionen Frauen unter Einsamkeit zu zweit - Männer nicht ganz so viele!

Zärtlichkeit als Spiegel der Akzeptierung und einer Bejahung ist das Instrument, die Angst, die Risikoverneinung und die 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 die Beziehung zu bringen.

Liebe hat stets eine Basis, nämlich die zärtliche Liebe zum Kinde, die prägenitalen Formen einer Zärtlichkeit, die nichts will, jedoch warme Bejahung schenkt. .

Die prägenitale Liebe im reifen Sexus darf auf dieser Form aufbauen, sollte diese nie verlieren, sondern stets in ihre Gestalt einhüllen.

Jede Liebesrevolution zerstört nicht die vorhergehenden Formen, sondern hebt sie auf, nimmt sie mit hinein.

Und wenn in einer postgenitalen Phase Liebe im Alter eine neue Form gewinnt, trägt sie beide Phasen der Liebesentwicklung in sich. So darf nichts verloren gehen, nicht verschüttet werden, wenn Liebe den Sinn des Lebens, die Göttlichkeit selber entbergen soll.

Der einzig verlässliche und alltäglich begehbbare Weg zum Sinn des Lebens führt über den Aufbau und die Aufrechterhaltung von Intimität, Verbundenheit, Teilhabe und 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 eigenen persönliche Wahrheit und den selbststeigenen Weg suchen. Wenn sie die Hoffnung auf sich selbst und ganz und gar auf sich selbst nicht verlieren.

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, Sexualität, Sicherheit, Geltung und Geborgenheit könnten das Ein und Alles sein.

Ein Paradoxon kommt auf uns alle zu:

Einsamkeit führt dazu, daß Menschen sich zu sehr auf andere verlassen.
Dagegen braucht jeder ein *Programm für Selbstvertrauen*, das aus fünf Schritten besteht:

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

1. Ich kapituliere, anerkenne und akzeptiere die Realität der Beziehung.
2. Ich ziehe mich zurück, gewinne Distanz und 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 drückt 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, Verlassenheit, Angst und 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 und Selbstdisziplin. Dies gilt es aufzubauen und laufend zu stärken.

Ich entdecke, daß mein Selbst machtvoll ist. Dadurch transformiere ich Leben. Die Quelle aller Kraft ist das gefundene, erkannte, machtvolle Selbst.

Einsamkeit als unheimlicher Kummer der Seele ist eine Botschaft unserer Psyche, die uns sagt, daß wir mehr *Spiritualität* in unserem Leben brauchen. *Spirituelles Wohlbefinden*, Selbstgenuß und Selbstmacht werden 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:

1. Sinnliche Spiritualität: Zärtlichkeit. Sie besitzt eine libidinöse, erotische Energie.

2. Öko-soziale Spiritualität: Teilhabe, Teilnahme und Verbundenheit mit Mensch und Erde. Ihr entspringt eine Solidarisierungs-Energie.
3. Bewußte geistige Spiritualität: versunkene Aufmerksamkeit, zielstrebige Konzentration, Erkenntnis-Arbeits-Lern-Energie.

Alle drei weisen auf die Macht des Liebesverlangens, der Liebesverbundenheit und Liebesverwandlung hin.

Wenn Laura - oder ich, du, wir, mit Kevin unserem Partner - zusammen war, gewöhnte sie sich an, ihren *eigenen Gefühlen* auszuweichen, sie von ihren Bedürfnissen und Wünschen zu trennen. So bringen wir uns oft bei, unsere persönlichen gefühlsmäßigen Wünsche und alle Reaktionen in ein Zusammensein nicht einfließen zu lassen. Das ist die bekannte *Selbstunterdrückung der Seele*.

Alleinsein kann von außen geheilt werden, aber die Einsamkeit mich uns verfolgen, bis ich mich aus mir selbst heraus heile.

Diese Selbstheilung weist in jeder Beziehung Kennzeichen und Schritte auf, wie *Gefühlsintensivierung, Gefühlsoffenbarung, Gefühlsinnerlichkeit*.

Zärtlichkeit ein gutes Maß an Überlegung, ein gutes Maß an Risikofreude, Bejahung der ganzen Intimität auch in der körperlichen Sprache und Phantasie. Lustgewinn und -Vermehrung durch Lusterzeugung beim Partner, Vielfalt der sexuellen Muster, Offenbarung in Sprachen, das Erleben des genußvollen Augenblicks, verknüpft mit Experimenten der Wiederholung und der Dauer.

Das System der modernen, hochtechnologischen Zivilisation und *Berührungsangst* hängen zusammen. Perfektion der Technik, Macht über die Natur schaffen in uns einen Zustand, in dem wir meinen, keine Berührungen 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, so 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,
von gebieterischem Verhalten des anderen,
von käuflich-kaufendem Verhalten aller,
von ständiger Kritik und Nörgelei,
von anderen, die uns Schuldgefühle vermitteln,

von falscher Reue,
von Zurückweisungen der Liebe,
vom isolierenden Verhalten anderer Familienmitglieder.

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

Die Meinung vieler isolierender Männer lautet: "Gefühle lohnen sich nicht!" Oft sagen sie, Gefühle stünden ihnen im Weg und eigentlich seien sie völlig nutzlos. Eine Beziehung, in der nicht beide Partner ihre 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 von - oder am großen Mangel an Zärtlichkeit.

Zärtlichkeit ist die eindeutigste, wärmende Hoffnung gebende Form von Zuwendung. Sie ist nicht unterdrückend und besitzergreifend.

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 der Erziehung und auch des familiären Zusammenlebens wurde Zärtlichkeit mit genannt, wurden zärtliche Gefühle angstvoll gemieden, da sie angeblich Risiken des Tabuverstoßes und der allgemeinen Entsicherung enthielten.

Zärtlichkeit war das Tor zur Sünde, Zärtlichkeit die Waffe des Verführers, Zärtlichkeit war die gefährliche, wortlose Bejahung und Stärkung des anderen. Also: Her mit dem Verbot, der Sanktionierung! Kälte, Gerechtigkeit und Sachlichkeit treten an die Stelle.

Machtlosigkeit, Unfähigkeit, Verantwortung für das eigene Leben aufzunehmen, Ergebenheit gegenüber Gewohnheiten, die Ansicht, keine Wahlmöglichkeiten zu haben, Glauben an die Auslieferung an den Zufall und der Abschied davon, daß jemand immer nur reagieren darf, *zermürben jedes Herz* einer Beziehung und bergen *Angst vor Berührung, Angst vor dem Risiko* in sich.

Es gibt viele Menschen, die möchten immer Bedürfnisse (oder auch angenommene Bedürfnisse) *anderer* erfüllen, und sie glauben auch, daß sie das könnten. Aber wenn es darum geht, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, sind sie ganz und gar hilflos.

Symptome der Einsamkeit zu zweit:

Bitterkeit und Schuldzuweisung, Drogenmißbrauch, Gewichtsmißbrauch, Angst, Angst vor dem Alleinsein, Depressionen und Friedensstiftungsextreme. *Sexuelle Unbedachtheit, Zärtlichkeitsmangel, körperliche Leiden, übergroßer Ehrgeiz und Workohilismus, zwanghaftes Verhalten (z.B. saubere Umgebung sind keine Mittel, die Welt in Ordnung zu bringen, oder? vieles Sorgen, Verantworten und Arbeiten für die Familie, sind nicht Mittel, Liebe zu zeugen.)*

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 die 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 des immerwährenden Hin- und Hergeschobes von Schuld, helfen nur zärtliche Aussteigerversuche, Vergessen, Neue Konzentration auf kleine Genüsse der Zärtlichkeit.

Der einzig verlässliche Weg für dich, mich und uns 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 Aufschrift "Liebe zu mir selbst" betreten.

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

Komplimente anzunehmen, 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 und die ekelhaften Selbstzweifel aus. Wenn ich Komplimente annehme, bestätige ich mein Recht auf Intimität, ein Recht, das ich auf Grund meiner Einsamkeit vergesse.

Komplimente stehen zur *Zärtlichkeit* ähnlich wie ein Lächeln zum Lachen. Keines darf ich missen, beide üben, denn sie zeigen nicht nur Wohlbefinden an, sondern gegenseitige Versuche der Bejahung, Anerkennung und einer sozialen Friedfertigkeit.

Hilfen zur Zärtlichkeitsbeziehung:

Selbstbehauptung, Verstärkung der Selbstoffenbarung, Risikobereitschaft, Erweiterung der wachen, inneren, toleranten Selbstkontrolle, Abschied von der Ideologie der Käuflichkeit und der Behandlung der Liebe als Tauschobjekt.

Ein Satz von Regeln für zukünftige Beziehungen:

- Ich weigere mich, mit einem Mann / einer Frau zusammenzusein, der /die 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 jedoch nichts nutzt, hat er in meinem Leben nichts zu suchen.
- Ich habe manchmal einfach nur das Bedürfnis nach Zärtlichkeit, ohne gleich mit meinem Partner zu schlafen.
- Ich wünsche, daß meine Zeit des Alleinseins respektiert wird.
- Ich wünsche, daß mein Partner an meine Bedürfnisse und Gefühle denkt.