

**Liebe im Juli: „Den Dingen geht der Geist voran“ –
oder Warum du den perfekten Partner sofort verlassen solltest**

Im Grunde haben wir nur die Wahl zwischen Pest und Cholera: Entweder wir nehmen an, dass wir ein Opfer der Umstände sind und die Dinge uns einfach geschehen. Wir sind hilflos und müssen alles erleiden.

Oder wir räumen ein, dass unser Leben etwas mit uns zu tun haben *könnte*: Dann sind wir erst recht in der Bredouille, denn nun sind wir dauernd gezwungen, uns die Dinge anzuschauen – *Was hat das mit mir zu tun?* ist die unerträgliche Frage – und uns gegebenenfalls sogar zu ändern – obwohl wir immer noch meinen, eigentlich seien die anderen dran mit Ändern...

Und in Beziehungen? „Die Suche nach dem perfekten Partner“, die überall als Lösung vorgeschlagen wird, läuft ganz klar nach dem ersten Modell. Verhält sich der Typ nicht entsprechend, dann muss er ausgewechselt werden. Es gibt ja noch weitere 8 Millionen zum Durchprobieren. Gäbe es doch auch eine Vermittlung für „Die perfekten Eltern“ oder „Die perfekten Kinder“, da wären die Anfragen noch wesentlich höher als bei den Partner-Seiten!

Beziehung als etwas sehen, das es mir erst möglich macht, meine eigene „Innenausstattung“ an Mustern und Emotionen zu sehen und zu lösen – das wäre die zweite Variante. Mühselig, beschämend (und auf die Dauer sogar tödlich) für das Ego, und eine ständige Herausforderung, gefällt es uns doch ein wenig besser als das Opferdasein. Denn hat man etwas gelöst und fühlt mehr Nähe, ist es wie der Himmel auf Erden! Auch wenn bald darauf das nächste Thema ansteht.

Den perfekten Partner gibt es nicht, und wenn es ihn gäbe, sollten wir ihn schleunigst verlassen, denn er würde uns überhaupt nicht weiter helfen. Die perfekte Beziehung gibt es schon: es ist eine Verbindung, ein Arbeitskontakt oder eine Freundschaft, in der wir uns selbst kennen lernen, unsere Stärken entwickeln und Unwahres abwerfen.

Wir finden in dieser Arbeit immer mehr Übereinstimmungen von Beziehungsweg und buddhistischem Weg. Aus einer sehr bekannten Sammlung buddhistischer Verse (Dhammapada 1 und 2):

*Den Dingen geht der Geist voran; der Geist entscheidet:
Kommt aus getrübttem Geist dein Wort und dein Betragen.
So folgt dir Unheil, wie dem Zugtier folgt der Wagen.*

*Den Dingen geht der Geist voran; der Geist entscheidet:
Entspringen reinem Geist dein Wort und deine Taten,
so folgt das Glück dir nach, unfehlbar wie dein Schatten.*

Unser *innerer Zustand* entscheidet über Glück und Unglück und nicht die äußeren Umstände. Wenn wir voraussetzen, dass im Außen alles stimmen muss (reich und schön sein, eine tolle Partnerschaft, einen Superjob...) dann dürfte es nicht die Schlagzeilen über ebensolche Menschen geben, die sich aus dem Fenster stürzen. Oder ein Foto eines glücklichen Menschen aus Bangladesch mit der Bildunterschrift: „So schön kann das Leben sein: Für 70 Pfennig pro Tag Steine zu Split klopfen bei 35 Grad im Schatten.“

Fühlen wir uns unglücklich, sollten wir erst einmal innen anfangen. Gehen wir es an und klären etwas ganz Konkretes aus deinem Leben, damit „das Glück dir nachfolgt.“ Was würdest du gern verändern? Es ist

Wundere dich nicht, wenn gleich Widerstand auftaucht: Was, *ich* soll so einen Blödsinn durch eigene Entscheidung selbst hervorgebracht haben? Da wäre ich ja durchgeknallt!

Bei uns selber können wir es nicht gut sehen. Wir würden schon sagen, dass unser Kollege weniger Probleme hätte, wenn er nicht immer Recht haben wollte... dass das Projekt unserer Freundin erfolgreicher wäre, wenn sie mehr Selbstvertrauen hätte... und unseren verbohrt Familienmitgliedern ginge es sofort besser, wenn sie nur endlich einen spirituellen Weg einschlagen würden, oder? *Aber ich doch nicht!* Der Widerstand kommt aus einem Schuldgefühl. Andere dürfen sich entwickeln und Fehler machen, ich selbst aber muss gleich perfekt auf die Welt kommen, sonst streichen sie mich von der Liste der perfekten Partner.

Doch wir gehen unerschrocken weiter und klären unseren Geist.

1. Urteile auflösen

Wie würdest du jemanden beurteilen, der das gleiche Problem hat wie du, und den du nicht magst? So jemand ist... (ganz spontan antworten, 3 Eigenschaften.)

Das sind die Urteile, die wir über uns selber haben.

Glaubst du, dass sich etwas Gutes entwickeln kann, wenn du dich selbst so siehst?

Was würdest du stattdessen einer guten Freundin sagen, die du ermutigen möchtest?

.....

Sage das jetzt zu dir selbst und spüre nach, welche Wirkung es auf dich hat.

2. Selbstablehnung auflösen

Wenn da ein Problem ist, wünschen wir uns etwas. Zum Beispiel haben wir Geldmangel und wären gern reich und sorglos. Was wünschst du dir statt deines Problems? Es ist.....

Jetzt stellen wir uns vor, wir wären ganz gemein, und sagen zu jemand anderem, warum wir ihm so ein Glück nicht gönnen: „Du hast ... nicht verdient, weil... „ Mindestens drei Gründe.

Glaubst du nicht, dass ein Teil von dir dich selbst ablehnt? Dann wäre dir zu diesem Punkt gar nichts eingefallen. Was wir da vorfinden, ist nicht alles nett. Es anzuschauen befreit uns davon. Vielleicht müssen wir eine ganze Weile so in unserem Bewusstsein aufräumen. Der Vorteil? Je weniger Müll darin herumliegt, desto weniger Unglück entsteht.

3. Angst vor dem Glück auflösen

Jetzt stell dir vor, dein Glück steht vor der Tür, die Erfahrung die du dir wünschst, kommt auf dich zu. Nun spiele eine ängstliche Person, die sagt: „Das ist zu schön, um wahr zu sein!“ Finde mindestens drei positive Dinge, die dir daran Angst machen.

Nun spielst du einen ganz mutigen Menschen... und spürst, wie es wäre, dieses Glück zu erleben. Du kannst dich mehrmals am Tag an dieses glückliche Gefühl erinnern und dich daran gewöhnen! Eine gute Alternative dazu, immer nur Ängste und Zweifel zu stärken.

4. Das Sahnehäubchen

Alle Menschen erleben Verletzung und Enttäuschung. Wir haben die Tendenz, jemandem dafür die Schuld zu geben. Unser Unglück dient uns dann als Beweis dafür, dass wir ungerecht behandelt wurden. So als würden wir sagen: „Hätte meine Mutter... mein Vater... mir das nicht angetan, dann hätte ich heute dieses Problem nicht!“

Lass nun intuitiv eine Antwort kommen: Wem würdest du vergeben, wenn du das Problem nicht mehr hättest und das Glück erfahren würdest? Es wäre...

Nun entscheide selbst: Die Anklage samt Beweis (=dein Problem) aufrechterhalten?

Oder die Anklage loslassen und dein Glück erfahren?