

Liebe im April:

„Was die Raupe das Ende der Welt nennt,
nennt der Rest der Welt Schmetterling“

Beziehungen und die Erste Edle Wahrheit

Kann Buddhas Lehre für Beziehungen fruchtbar sein? Bringen wir doch einmal beides zusammen und finden es heraus!

Der erste Schritt zur Heilung

Die Vier Edlen Wahrheiten waren das erste, was der Buddha nach seinem Erwachen gelehrt hat, und sind grundlegend für seinen Weg.

Was sagt die Erste Edle Wahrheit? „Leben ist Leiden“, oder genauer gesagt, „Leben ist mit Leid verbunden.“ Dieser Satz hat dem Buddha auch eine Menge schlechter Presse eingebracht, denn er kann verstanden werden als: Nichts zu machen. Doch das Gegenteil ist der Fall!

Wenn wir wahrnehmen, woran wir leiden, wo es wehtut, körperlich oder seelisch, ist das der erste Schritt zur Heilung. Sage ich, „Mir geht’s immer nur gut“ oder „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, bin ich nicht offen für Entwicklung, um die es hier im Kern geht.

Buddha benutzt in seiner Sprache, Pali, den Begriff „dukkha“, der oft mit „Leid“ übersetzt wird. Unsere Lehrerin Ursula Lyon sagt dazu meist „Unvollkommenheit“. Irgendwas ist immer. Sogar wenn alles gut läuft, ist in mir etwas nicht zufrieden. Etwas ist verkehrt, aber man kriegt es nicht zu fassen. Bob Dylan: *„Something’s happening, but you don’t know what it is. Do you, Mr Jones?“*

Wer ist schuld? Ich oder du?

Eine Beziehung ist hier wie eine Lupe: Ziemlich schnell läuft was falsch, und wir wissen genau, an wem es liegt: am anderen. Zu dumm, dass der Partner dasselbe von uns meint!

Der Buddha sagt hier: Dass etwas falsch läuft und wir daran leiden, ist in der menschlichen Existenz vorprogrammiert. Wir sollten daher nicht überrascht sein, sondern eher damit rechnen, dass es passiert. Das würde schon eine Menge Druck rausnehmen.

Chuck und Lency Spezzano sagen dazu: Sobald wir uns miteinander verbunden haben und eine Schicht geheilt ist, kann die nächste ungeheilte Schicht nach oben kommen. Niemand hat also etwas falsch gemacht. An der Stelle, wo es weh tut, wo es „unvollkommen“ ist, geschieht Entwicklung und Heilung, wenn wir uns der Empfindung zuwenden. Unvollkommenheit ist der Ort, aus dem heraus Entwicklung geschehen kann.

Alle teilen ein Gefühl

Kriecht in mir Schmerz oder Angst hoch, dann verstärkt sich auch das Erleben, dass ich getrennt bin. Ich bin dann davon überzeugt: Nur ich leide, dem anderen geht’s gut. Ja anscheinend macht es ihm sogar Spaß, mich zu verletzen! Ich bin schwach, die anderen demonstrieren mir ihre Macht. Das verstärkt mein eigenes Leiden und die Gefängnismauer der Trennung.

Wenn man in Ruhe nachforscht und die an einem Streit Beteiligten fragt, kommt heraus, dass alle in der Tiefe das gleiche unangenehme Gefühl teilen. Hier sehen wir klar, dass ein winzig kleines Gefühl der Getrenntheit sich schnell vertiefen und zu einem Abgrund zwischen uns werden kann.

Um das umzukehren, probiere einmal folgende Übung, und warum nicht jetzt gleich.

Denke an jemand, von dem du dich momentan getrennt fühlst. Es kann deine Partnerin, dein Partner sein, oder eine Freundin, ein Arbeitskollege, jemand aus der Familie. Sieh die Erfahrung der Getrenntheit wie eine Mauer zwischen euch. Du kannst auch wahrnehmen, wie hoch und dick sie ist.

Woraus besteht diese Mauer für dich? Aus Wut, Verletztheit, Bedürftigkeit, Kälte, Verzweiflung, Resignation oder...?

Mach dir bewusst: Indem ich mir die Situation eingestehe, wie sie für mich ist, öffne ich einen Weg zur Heilung und Entwicklung.

Nimm dich nun in der Vorstellung selbst in die Arme, als deine eigene beste Freundin. Du leidest wegen dieser Sache, schenke dir selbst Mitgefühl!

Bemerke, was sich vielleicht verändert.

Geh nun mit deiner Aufmerksamkeit zur anderen Person und bleibe dir dabei gleichzeitig liebevoll verbunden. Du stellst eine Verbindung zwischen deinem mitfühlenden Herzen und deinem Gegenüber her.

Stell dir vor, dass auch dein Gegenüber unter der Mauer zwischen euch leidet, auch wenn sie oder er vielleicht cool daher kommt. Die Illusion „ich komm gut allein zurecht“ ist ein Schutz, und nicht wahr, wir brauchen uns alle gegenseitig. Sieh, dass die andere Person leidet wie du.

Wer hat die Mauer aufgebaut?

Niemand anderer als wir selbst hat die Macht, Mauern zu bauen. Wenn du wirklich möchtest, dass es so zwischen euch bleibt, musst du auch das Gefühl der Getrenntheit in Kauf nehmen.

Wir sitzen jeder auf einer Seite der Mauer und leiden. Wir könnten es uns auch gut gehen lassen, indem wir in die Verbundenheit zurückgehen, unseren natürlichen Zustand.

Schau, was es braucht, um die Mauer wegzuschmelzen – Vertrauen? Mut? Mitgefühl? Humor? Verständnis? Wertschätzung? Akzeptanz? Das Heilmittel für die Emotion, aus der sie besteht.

Gib dann diese gute Energie dir und der anderen Person im gleichen Maß.

Sieh, wie die Mauer durch eure zunehmende Verbindung kleiner und immer kleiner wird. Lass sie am Ende ganz los.

Spüre nach, wie du dich jetzt fühlst.