

## Liebe im September – Freund, Feind oder fremd?

Alle sollten nett zu mir sein, und die, mit denen ich Schwierigkeiten habe, könnten sich jetzt bitte schön mal ändern! Und alle anderen – sind mir eigentlich egal!

Wie geht es dir, auch so ähnlich? - Als sich diesen Sommer eine wichtige Freundschaft ganz unerwartet stark verändert hat, bin ich ziemlich ins Trudeln gekommen. Das war doch immer so einfach, immer richtig gut! Und dann, eine Herausforderung!

Rumschreien, sich beklagen, sich aufregen – oder sich beruhigen und die Frage stellen: was kann ich hier lernen? Wer den Buddha dazu befragt, dem öffnet sich ein ganz neuer Blickwinkel auf Beziehungen und die Welt.

### Freundin und Feindin, Schoko-Lebkuchen und Steuernachzahlung

Alle unsere Erfahrungen kann man, sagt der Buddha, in drei Grundgefühle einordnen: angenehm, unangenehm und neutral. Ein leuchtender Spätherbsttag, duftender Lebkuchen, eine herzliche Umarmung – je nach Vorliebe ist das für die meisten Leute angenehm. Eine Steuernachzahlung, nasse Füße, angebranntes Essen – unangenehm. Der Stuhl, auf dem ich sitze, Leute auf der Straße, dass ich atme – neutral, das fällt mir gar nicht groß auf.

Bevor wir zu den Beziehungen kommen, noch kurz der Clou dieser Geschichte: Wir meinen ja normalerweise, das Ziel wäre, möglichst viele angenehme Erfahrungen zu machen, meinetwegen auch neutrale, und möglichst wenig unangenehme. Dann geht's mir gut!

Knapp daneben ist auch vorbei, meint dazu die buddhistische Lehre. Nicht die Erfahrung an sich bringt Leiden. Sondern unsere Reaktion darauf. Noch mehr Schokolebkuchen wollen, bis wir Bauchweh bekommen (da kippt es dann auch ins Unangenehme). Angst haben, dass nicht genug davon da ist - also die **Anhaftung** daran, da beginnt das Problem.

Auf das Finanzamt schimpfen, oder auf mich selbst im Falle des angebrannten Essens – **Ablehnung** als **Reaktion** auf Unangenehmes. Gar nicht so einfach zu unterscheiden. Und Neutrales? Hier macht sich **Abgeschnittensein** breit – das meiste, was geschieht, krieg ich gar nicht mit, weil ich mir nichts davon verspreche bzw. mich nicht dadurch bedroht fühle.

### „Das können Worte niemals fassen“

Bemerke ich, dass die Reaktionen Habenwollen, Nichthabenwollen und Getrenntsein mit mir Schlitten fahren, dann kann ich erst einmal innehalten. Nach und nach – oder jedenfalls für Momente - entsteht daraus die Freiheit des Nicht-Reagierens. Sich weder dauernd verteidigen noch bestimmten Sachen hinterherlaufen, und endlich einfach Verbundenheit mit allem erleben. Wie geht es mir dann? Was wäre das für ein Lebensgefühl?

Der Buddha sagt dazu, hier in einer altmodischen und gleichzeitig kraftvollen Übersetzung (für das Wort „Triebe“ würden wir heute vielleicht „Getriebensein“ sagen, mit „Gefühle“ ist angenehm – unangenehm – neutral gemeint):

„Wer die Gefühle so erkennt,  
wird frei von allen Trieben schon in diesem Sein.  
Was dieser nach dem Tode ist,  
das können Worte niemals fassen“.

## Und Beziehungen?

.. passen auch in diese drei Kategorien Entweder ich mag dich, und wir sind befreundet. Oder ich mag dich nicht, wir sind uns nicht grün. Oder du bist mir egal. Analog zu den drei Grunderfahrungen.

Wie wäre es, eine Liebesbeziehung oder eine gute Freundschaft ohne Anhaftung zu leben? Oder sagen wir besser, mit weniger Anhaftung. Ohne das Gefühl, dass sie sich nicht verändern darf. Mit mehr Leichtigkeit. Und weniger Selbstverständlichkeit. Daraus entsteht mehr Wertschätzung. Und das innere Wissen, dass unser Lachen noch in der Luft hängen wird, wenn wir schon längst nicht mehr hier sind.

Eine schwierige Beziehung mehr unter dem Aspekt: Interessant, was es hier zu lernen gibt und wie es sich entwickeln könnte! Mit weniger Abwehr, die den Fluss ins Stocken bringt. Ausschau haltend nach dem Geschenk darin. Und manchmal das Wunder, ein Lächeln oder verstehendes Grinsen zu wagen, über den vermeintlichen Stacheldraht hinweg.

Und den Menschen, denen ich zum Beispiel auf der Straße begegne, wie Chuck Spezzano vorschlägt, mal spielerisch ein Wuuusch!!!! der Liebe entgegenbringen – wie fühle ich mich dann? Anstatt Statisten zu sehen, die meinen Film bevölkern, entdecke ich vielleicht auf einmal Menschen um mich herum, spüre einen Hauch der Verbundenheit in allem Leben.

Zunächst können wir damit beginnen, unsere Vorstellung ein wenig zu lockern. Dabei hilft uns die Übung unserer Lehrerin Sylvia Wetzel (Mit ihrer freundlichen Genehmigung – Danke! [www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de)). Aus der Tradition heraus für unseren Alltag:

### **Übung: Freund, Feind, Fremde**

*Denke an drei Menschen: an eine Person, die du sehr magst, an eine, die du kaum kennst und die dir gleichgültig ist, und an eine, die du nicht magst.*

*Schau sie nacheinander an und lasse alle aufkommenden Gefühle zu.*

*Richte de Aufmerksamkeit jetzt auf die Person, die du magst. Hast du sie schon immer gern gehabt? Wie waren deine Gefühle, als du sie kennen lernst? Haben sie sich im Lauf der Zeit verändert?*

*Stell dir dann vor, dass die Person aus deinem Leben verschwindet: Sie zieht in eine andere Stadt, lässt dich plötzlich links liegen oder verleumdet dich.*

*Wie wirkt sich das auf deine Zuneigung aus? Bleibt sie eine geliebte Person? Wird sie dir verhasst oder immer gleichgültiger?*

*Betrachte nun die Person, die dir gleichgültig ist. Stell dir vor, du lernst sie näher kennen und entdeckst viele Gemeinsamkeiten. Sie vermittelt dir einen Traumjob oder eine günstige Wohnung, ein bezahlbares Häuschen auf dem Land oder eine zuverlässige Autowerkstatt. Wie verändern sich deine Gefühle?*

*Betrachte nun die Person, die du nicht magst, und spiele in ähnlicher Weise mit Raum, Zeit und Umständen. Kannst du dir vorstellen, sie zu schätzen und dich mit ihr anzufreunden? Schau alle drei Personen zum Schluss noch einmal an, und registriere jede Veränderung in deiner Haltung.*