



# Liebe : Mut zur Erneuerung

Beziehungen spielen im menschlichen Leben eine große Rolle. Leider sind sie sehr stör anfällig. Die Psychotherapeutin und Buddhistin Eva-Maria Koch legt dar, welche inneren Einstellungen schädlich für das Zusammenleben sind und was die Liebe gut gedeihen lässt.

von Eva-Maria Koch

**O**b wir uns dessen bewusst sind oder nicht: Wir sind als Menschen Beziehungswesen. Affenbabies, denen man eine milchspendende Drahtmutter als Ersatz anbot, starben an emotionaler Unter versorgung. Menschen in Isolationshaft fangen an zu halluzinieren. Wer keine Resonanz erfährt, verkümmert.

Und warum ist es für Eremiten in der Höhle so dringend notwendig, Motivation und Widmung ihrer Meditation mit dem Wohl aller fühlenden Wesen zu verbinden? Weil Bezogenheit in Liebe und Mitgefühl Antriebskraft für die eigene Entwicklung ist. Und weil die Verbindung zu allem Lebendigen eine realistische Grundlage darstellt, nämlich die Einbindung in das unendliche Netzwerk des abhängigen Entstehens. Dadurch wird die existenzielle Angst totaler Vereinzelung beruhigt. Umgekehrt gibt es auch Menschen, die an real existierenden Beziehungen verzweifeln und die Einsamkeit suchen. Und es gibt manche Individualisten, die aus Beziehungsangst „feste“ Beziehungen ablehnen. Aber sind sie nicht dennoch durch ihr Abgesondert-Sein weiterhin in Beziehung, eben in der Position des „Steppenwolves“ gegenüber einer Gemeinschaft?

Gegenseitige Abhängigkeiten und Bezogenheiten sind die Grundlage unseres Seins. Die Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen kann insofern als ein erfreulicher Sonderfall gesehen werden. Geschichtlich gesehen ist die Liebesheirat ein relativ junges Phänomen. Früher wurde in unserer Kultur der Partner überwiegend nach Kriterien der wirtschaftlichen Lebensbewältigung und des Hütens von Privilegien ausgewählt. Die Gesellschaft sorgte mit Sanktionen für die Beständigkeit der Ehe. Erst seit dem 18. Jahrhundert genießen wir zunehmend die Freiheit, die romantische Liebe und sexuelle Leidenschaft zum Maßstab der Zweierbeziehung werden zu lassen.

Doch beide sind von Natur aus sehr anspruchsvolle und störungsanfällige Phänomene. Hinzu kommt der



Marcus HamschPhotocage



Wenn Krisen konstruktiv genutzt werden, gehen beide Partner gestärkt hervor.

Irrglaube, dass Liebe angeboren sei oder dass sie kommt wie Amors Pfeil – und verschwindet, wenn sie sich verbraucht hat. Solche Vorstellungen sind uns lieb, weil sie uns scheinbar der Verantwortung für das Gelingen unserer Beziehung entheben. Ein weiterer folgenschwerer Irrtum ist die Annahme, dass die Liebe sich einstellt, wenn nur das richtige „Objekt“ verfügbar ist. Tatsächlich müsste am Anfang einer Liebesbeziehung oder Ehe der Entschluss stehen „Ja, an der Seite dieses Menschen traue ich mir zu, die Fähigkeit zum Lieben zu erlernen.“

Wird durch eine solche Formulierung nicht alles unnötig kompliziert? Tatsächlich sind Liebesbeziehungen oft wie ein Dschungel. Er besteht aus der Angst vor existenziellem Abgetrennt-Sein, aus unreflektierten Vorstellungen, aus übertriebenen Erwartungshaltungen, aus unbewussten Motiven und gewohnheitsmäßigem Verhalten. Was könnte uns helfen? Der Mut zum Wandel. Was wird durch die Liebe verwandelt? Unser „Ich“.

Drei hauptsächliche Hindernisse gibt es für eine gute Beziehung, die ich im Folgenden erläutern werde: 1. die falschen Vorstellungen, 2. die Angst vor dem Wandel und 3. die Scheu vor Konflikten.

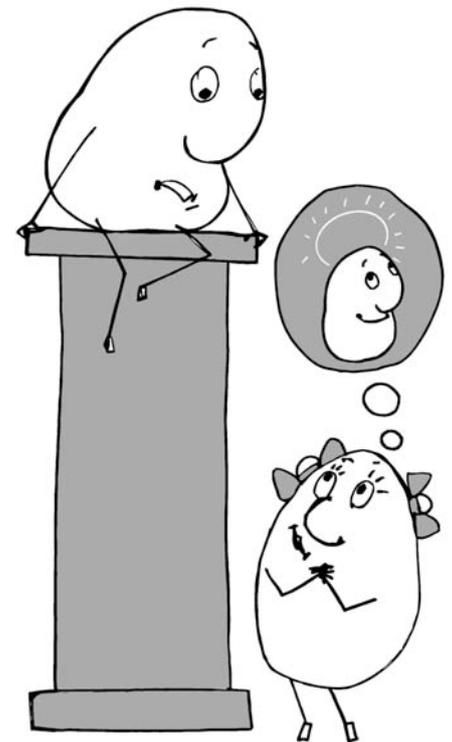
### Gift für die Beziehung: falsche Vorstellungen

Der Buddha betrachtete die Verblendung als das größte Hindernis für dauerhaftes Glück. Entsprechend liegt das größte Hindernis für eine gelungene Beziehung in falschen Vorstellungen von der Liebe. Dazu gehören die Klischees, die uns in Filmen etc. Trugbilder von romantischer Liebe und unwandelbarem Glück vorgaukeln. Die Idealisierung des Partners wird auf die Dauer zwangsläufig zu bitteren Enttäuschungen führen: Die Angebetete fühlt sich von den unrealistischen Erwartungen des Partners erdrückt, und der Anbetende sieht sich um sein Glück betrogen.

Aus der Sicht des Dharma bedeutet ein idealistischer Beziehungswunsch lediglich, dass man es noch nicht aufgegeben hat, innerhalb des Daseinskreislaufs einen vollkommenen Zustand des Glückes zu suchen. Wie entwickelt sich nun üblicherweise eine so enttäuschte Hoffnung weiter? In der Regel führt sie zu einer weiteren Flucht: Das Paar lebt nur noch in der Erinnerung an eine betörend schöne Vergangenheit oder gestaltet das Leben nur im Hinblick auf eine ferne Zukunft. Es kann auch sein, dass ein Partner sich emotional ganz entfernt und den Schmerz über die öde Wirklichkeit mit Tagträumen betäubt. Wenn die Phantasien über einen neuen Partner reale Nahrung erhalten, kann der Wunsch, dem Leben doch noch einmal eine neue

Wendung zu geben, übermächtig werden. Vermutlich wird sich im Falle einer Trennung die gleiche Geschichte wiederholen.

Wenn hingegen trotz ausschweifender Phantasien in der Beziehung verhartet wird, so entwickelt sich typischerweise eine Angstsymptomatik, die den Betroffenen an das Haus fesselt und damit vor möglichen Versuchungssituationen bewahrt. Weitere häufige Reaktionen auf Enttäuschungen sind Klauseln und Erpressungen („Ich liebe dich, wenn du....“), der Wunsch zu strafen, die Suche nach einem externen Schuldigen („Das liegt an deiner Mutter, an der Gesellschaft....“) oder die Jagd nach immer neuen, möglichst spektakulären Events. Häufig steht am Ende



einer überidealisierten Beziehung auch die Sinnentleerung und der stillschweigende Gewohnheitsvertrag. Es ist wichtig zu erkennen, dass sich die Liebe nicht in ritualisierten, filmreifen Aktionen zeigt, etwa dem Verschicken eines riesigen Blumenstraußes zum Hochzeitstag, sondern in alltäglichen Ereignissen, Gesten und Unterlassungen.

## Gift für die Beziehung: Angst vor dem Wandel

Das vermutlich folgenschwerste Hindernis für eine gelungene Liebesbeziehung ist die Angst vor dem Wandel. Es kann sein, dass man mit dem Wort „Wandel“ Vergänglichkeit und Verschlechterung assoziiert oder zumindest Risiko und Verunsicherung. Auch hierbei handelt es sich um gewohnheitsmäßige Meinungen, die den Blick auf die Realität verstellen. Das Leben ist ohnehin Wandel und

annehmen, der andere müsse selbstverständlich empfinden wie wir selbst („Das kann doch nicht sein, dass du diese Musik schön findest.“).

Natürlich entsteht im Verlaufe des Zusammenlebens ein Bild vom Partner, sozusagen ein Gewohnheitsbild. Die Lieblosigkeit, ja der Verrat an lebendiger Liebe beginnt, wenn wir den anderen darauf festlegen wollen. Dies ist zwar verstehbar aus Absicherungsbedürfnissen und der Angst vor Neuem. Aber ist es realistisch?

Aus der Sicht des Konstruktivismus und des Buddhismus sind unsere Wahrnehmungen von der Welt Konstruktionen, Benennungen. Die Psychologie fügt hinzu: Unser Bild vom Nächsten und unsere daran gekoppelten zentralen Beziehungswünsche sind geprägt von den sog. „inneren Objekten“, d.h. durch die Hineinnahme früher Bezugspersonen in die Struktur unseres Ich.

Das ist der Grund, warum wir so hemmungslos wütend werden können, wenn der Partner nicht mehr „funktioniert“.

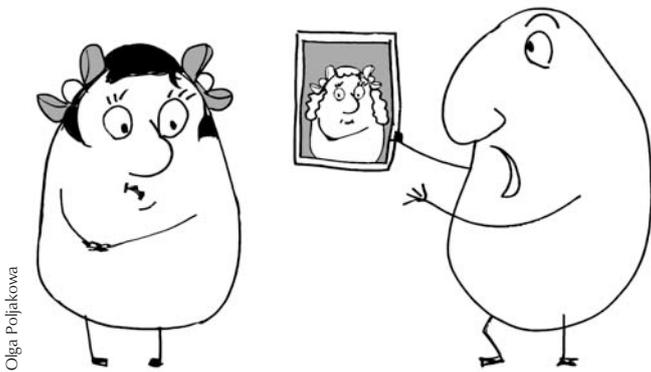
Dabei übersehen wir, dass unsere Zuschreibungen die Qualität von Einengung, Manipulation und damit von Aggression haben können. Ein Beispiel: Ein schwacher Partner wird sich durch das fragwürdige Kompliment „Bleibe wie du bist“ unter Umständen verbiegen, um uns zu gefallen. Das ist das Ende der Liebe: Wir kündigen die Bereitschaft auf, uns auf weitere Verwandlungen einzulassen, und verweigern damit dem Partner den Anspruch auf alles Lebendige. Aber auch für uns selbst wird dieser Mangel an Lebendigkeit nur Nachteile bringen: Die Beziehung wird an zunehmender Erstarrung leiden. Und wenn wir den Partner vollkommen zu kennen glauben, werden wir seine Signale überhören und uns unter Umständen mit Konflikten „aus heiterem Himmel“ konfrontiert sehen.

Die Angst vor dem Wandel hat noch eine andere Seite: Die Angst, sich selbst zu verändern. Zumeist haben wir uns ein relativ freundliches und stabiles Bild von uns selbst geschaffen. Zwar ahnen wir in raren Momenten der Offenheit gegenüber uns selbst, dass wir auch noch andere, dunklere Seiten haben. Doch leider siegt meistens der Wunsch, diesen Schmerz nicht wahrnehmen zu müssen. Wir verdrängen das Unlieb- same und verpassen die Chance zur Veränderung. Ein kritisches Wort oder ein Vorwurf des Partners kann dann nur als verunsichernd wahrgenommen werden und führt meist umgehend zu einer Verstärkung unserer Verteidigungslinie.

So bleiben beide Partner in einer Art lauerten Wartestellung, in der die persönliche Entwicklung gegenseitig blockiert wird. Damit bleibt auch das Beziehungsgefüge in einem starren Gleichgewicht. Ein wahrer Liebesdienst wäre hingegen die gegenseitige Ermutigung zum Wandel. Dann kann ein lebendiges Fließgleichgewicht in Bezogenheit entstehen, von dem beide Partner profitieren.

## Gift für Beziehungen: Scheu vor Konflikten

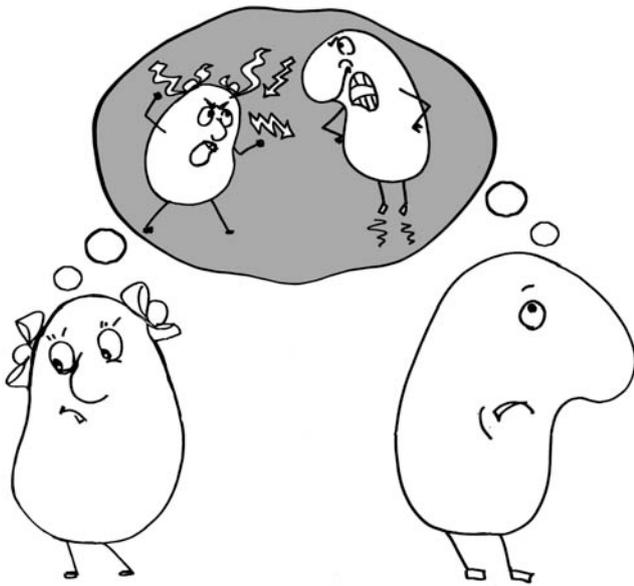
Ein weiteres Hindernis für das Gelingen einer Beziehung ist die Angst vor Konflikten. Dahinter kann die Überzeugung stehen, dass jeder Streit der Anfang vom Ende der Beziehung sei – vielleicht weil man es bei den Eltern so erlebte. Auch mag es sein, dass wir durch die buddhistischen Lehren und Meditationen zu einem Verständnis davon gelangen, wie schädlich Wut und Hass sind. Damit sind wir bei einem entscheidenden Denkfehler angelangt: der Gleichsetzung von Konflikten mit Streit und Aggression. Dies führt dann häufig zu Vermeidungsstrategien: Die Verleugnung erklärt schlicht „So etwas gibt es bei uns nicht“, im Ver-



Olga Poljakowa

aus buddhistischer Sicht auch „Leid des Wandels“. Das bedeutet: Weil wir die falsche Erwartung hegen, dass samsarisches Glück stabil und dauerhaft sei, leiden wir. Leben heißt Veränderung. Das ist beobachtbar vom Stoffwechsel der Zelle bis hin zum Aufstieg und Niedergang politischer Machthaber.

Gibt es also eine Möglichkeit, unsere Beziehungen vom Wandel frei zu halten? Sicher nicht. Dennoch versuchen wir es täglich. Wir engen den Partner ein, indem wir ihm eine bestimmte Rolle zuschreiben („Ich habe dich doch mit langen blonden Haaren kennengelernt...“), indem wir ihn mit wichtigen Bezugspersonen aus unserer Kindheit emotional verbinden („Du bist wie mein Vater...“), indem wir eigene schambesetzte Anteile auf ihn projizieren („Ich bin nicht wütend, aber du bist es!“) oder indem wir einfach nur



Olga Poljakova

steckspiel könnte gesagt werden „Liebling, das habe ich doch nur zum Scherz gesagt“. Eine andere Scheinlösung ist die Verpanzerung bis hin zur Gefühllosigkeit oder die Flucht scheinbarer Genussmenschen in Betäubung durch Alkohol, Drogen und rein mechanische Sexualität.

Typischerweise wird dann über Kleinigkeiten gestritten, die von Natur aus nicht geeignet sind, etwas klarzustellen oder zu einer Lösung zu führen. Der „Vorteil“ davon ist, dass man dadurch den eigentlichen Konflikten ausweichen kann. Dagegen ist ein ehrlich durchgestandener Konflikt beides gleichzeitig, Gefahr und Gelegenheit – dies wird symbolisch dargestellt im chinesischen Zeichen für Konflikt. Wenn diese Chance, die im Konflikt liegt, konstruktiv genutzt wurde, kann man das daran erkennen, dass beide Partner gestärkt aus der Auseinandersetzung hervorgehen. Wir kennen das Bild vom reinigenden Gewitter bzw. der Win-win-Situation. Dies steht nicht im Gegensatz zu den Lehren des Buddha, sofern die Kommunikation mitfühlend verläuft und ohne die Absicht, den anderen zu verletzen.

Statt schwammiger Harmoniesucht kann durch Klärung geistiges Wachstum entstehen, das zu einer völlig neuen Qualität der Harmonie führt: eine gereifte Liebe, die in Verschiedenheit eine harmonische

Einheit bildet. Wie mein Lehrer Franz Heigl so schön sagte: „Let's agree to disagree“. (Einigen wir uns darauf, uneinig zu sein.)

### Was lässt Liebe gedeihen?

An dieser Stelle lassen sich viele Tugenden aufzählen, die wir uns von unserem Partner passiv-rezeptiv wünschen. Wie wäre es mit der aktiven-gebenden Form? Geleitet von den „vier Arten des Gebens“, die der Buddhismus nennt [das Geben von materiellen Dingen, Furchtlosigkeit, Dharma und liebevoller Zuneigung, Anm. der Red.], sind unserer Phantasie keine Grenzen gesetzt: Ich gebe Materielles, indem ich meine Ressourcen teile, körperliche Liebe schenke, Teamwork pflege etc. Ich gebe Furchtlosigkeit durch Zuverlässigkeit, Treue, Aufrichtigkeit, Loyalität, Fairness etc. Ich gebe den Dharma, indem ich selbst praktiziere und meine Einsichten und Erfahrungen mit dem anderen teile.

### Beim nächsten Mann wird alles anders?

Es gibt Konstellationen, in denen ein „Nein“ gegen die Beziehung angebracht sein kann. Folgende Fragen können zur Klärung hilfreich sein:

- ⊙ Fühle ich mich für den Erhalt der Partnerschaft gezwungen, Dinge zu tun, die mir in meinem Innersten zuwider sind?
- ⊙ Blockiert die spezielle Struktur meiner Partnerschaft von Natur aus jede Entwicklung?
- ⊙ Gibt es nur noch Beziehungsclich statt zumindest respektvoller gegenseitiger Bezo-genheit?

Wenn ich diese Fragen bejahen muss, könnte Trennung heilsamer sein als eine Beziehung, die nur in der gegenseitigen Verstärkung negativer Geistesfaktoren besteht.

Testfragen, die ich an mich selbst richten kann:

- ⊙ Habe ich den Signalen meines Partners Beachtung geschenkt?
- ⊙ Welchen Anteil habe ich an der gegenwärtig verfahrenen Situation? Stichworte sind hier Rollenzuschreibungen, übertriebene passive Erwartungen, Verweigerung der Auseinandersetzung, Katastrophenerwartung.
- ⊙ Was ist die wahre Quelle meiner Unzufriedenheit? Bin ich getrieben von allgemeiner Unruhe: „Es muss doch noch etwas Anderes, Besseres geben...“
- ⊙ Verweigere ich mich einer Weiterentwicklung, um mein „Ich“ zu schützen? Projiziere ich dies gar?
- ⊙ Was gibt mir die berechtigte Hoffnung zu glauben, „Beim nächsten Partner wird alles anders“?
- ⊙ Hatte ich die Illusion, meinen Partner nach meinen Wünschen „hinbiegen“ zu können?
- ⊙ Liegt der Streit nur auf der Ebene der Konzepte und ist gemeinsames Handeln weiterhin möglich?

Wie aber gebe ich Liebe, die mehr ist als ein schönes Gefühl? Im Buddhismus bedeutet Liebe, dem anderen Glück und die Ursachen für Glück zu wünschen. Wie kann ich den Wunsch, das Wohl des anderen zu bewirken, konkretisieren? Drei Leitlinien sind aus meiner Sicht not-



wendiger Ausdruck von Liebe: Erstens ein offenes und achtsames Wahrnehmen des Partners in seiner Komplexität, einschließlich seiner Fähigkeiten und Schwächen, Motive und Ziele, psycho-sozialen und karmischen Zusammenhänge und vielleicht auch in seiner Buddhanatur. Manchmal geschieht das erst dann, wenn die ursprünglichen „Vertragsbedingungen“ der Beziehung, wie Schönheit und Gesundheit, hinfällig sind.

***„Liebe zeigt sich nicht in ritualisierten, filmreifen Aktionen, sondern in alltäglichen Ereignissen, Gesten und Unterlassungen.“***

Dadurch kann zweitens eine wahrhaftige Begegnung entstehen. Dazu gehört, dass auch nach vielen Jahren der Gemeinsamkeit nicht teilnahmslose Erstarrung, nicht gleichgültiges Schweigen eintritt, sondern dass wir bereit bleiben, Resonanz zu geben. Das bedeutet, sich auf die Gefühle und Gedanken des Partners einzulassen und Antwort zu geben. Resonanz und der Mut zur lebendigen Spannung fördern die wechselseitige Entwicklung beider Partner und damit die Beziehung.

Ein Drittes gehört dazu: Für das Gelingen der Liebe – wie für die Praxis des Buddhismus – gibt es keine Alternative zur beständigen Arbeit an sich selbst. Der Psychoanalytiker Tobias Brocher formuliert: „Die Angst, von der Liebe überwältigt zu werden, ist stets zugleich Todesangst, weil ein Teil unserer Person, ein Teil unseres bisherigen Lebens in der Liebe aufgegeben werden müssen, gleichsam ‚absterben‘, allerdings ohne verloren zu gehen, wie wir bisher fürchteten.“

Und er fährt sinngemäß fort: Der Wandlungsprozess fügt die Teile der früheren Identität neu zusammen

unter dem Ordnungsprinzip der Liebe. Die Liebesbeziehung ist nicht nur ein Selbstbedienungsladen für bedingungslose Akzeptanz. Liebe ist Selbsterneuerung. Unser Widerstand dagegen liegt in unserem festgefügt Selbstbild und in unserer Angst vor Wachstumsschmerzen, z.B. bei Kritik. Mut und Demut helfen uns, den Partner auch als Lehrer zu sehen und den Wandel zu begrüßen.

Wesentlich ist, dass alle diese einzelnen Tugenden und Verhaltens-

weisen getragen werden von einer guten Motivation. So kann die Beziehung zu wahrer Bezogenheit werden, in der die Pole Geborgenheit – im Sinne des Gebens von Furchtlosigkeit – und Liebe – als Anreiz zum Wachstum – sich gegenseitig ergänzen.

Besonders beglückend ist es, wenn die Partnerschaft nicht nur um ihrer selbst willen besteht, sondern wenn die Hingabe an gemeinsame spirituelle Werte der zentrale Punkt ist, um den sich alles dreht. Ein eher selbstverständliches Zusammengehen ermöglicht die Ausrichtung der Kraft auf Inhalte, die jenseits des persönlichen Glücks in der Partnerschaft liegen.

Der Psychoanalytiker und Philosoph Erich Fromm drückt das so aus: „Liebe ist nicht in erster Linie eine Bindung an eine bestimmte Person. Sie ist eine Haltung, eine Charakterorientierung zur Welt als Ganzem (...).“ Er fährt sinngemäß fort, wie wir es aus dem buddhistischen Kontext kennen: Liebe ist unteilbar. Wenn wir nur die Nahestehenden lieben oder nur die Unerreichbaren, so ist es keine Liebe. Die Exklusivität der

Partnerschaft bezieht sich lediglich auf die gelebte Intensität, auf das Beispielhafte.

### **Was hilft in Krisenzeiten?**

Zunächst hilft uns etwas eigentlich Offensichtliches: Im Daseinskreislauf sind Leid und Krisen nicht die Ausnahme, sondern die Normalität. Diese Tatsache wird zur genialen Hilfestellung, indem der Buddha sie in der Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten zum Ausgangspunkt des Weges zur Befreiung machte. Die Einsicht in die erste edle Wahrheit kann uns eine gewisse Erleichterung von dem Stress bringen, in Beziehungen immer glücklich sein zu müssen. Vielleicht können wir dem sogar mit einem Schmunzeln begegnen, etwa nach der Melodie „Guten Morgen, mein Samsāra, bist du auch schon wieder da...“

Dies hilft uns, die beiden Extreme zu vermeiden, die jeden Konflikt verschärfen: Dramatisieren führt zur Eskalation und Verleugnen zum Schmelbrand. Ebenso problematisch sind Scheingefechte um sog. Kleinigkeiten oder chronische Grundsatzdiskussionen. Und man sollte sich bewusst machen, dass die Angst, etwa um das Selbstbild oder vor dem Alleinsein, in der Regel ein schlechter Berater ist. Gleiches gilt für das Misstrauen, das manchmal trennender sein kann als der eigentliche Konflikt.

Das griechische Wort „Krisis“ bezeichnet in der Medizin den entscheidenden Punkt einer Erkrankung, von dem aus die Entwicklung in die eine oder andere Richtung gehen kann. Deshalb sollten wir uns an einem kritischen Punkt nicht von den Emotionen fortschwemmen lassen, sondern hellwach und achtsam unseren Geist schützen, aber nicht unser Ego. Dazu liefern die buddhistischen Lehren eine Fülle von Anregungen. So kann man z.B. über die Vergänglichkeit und das „Leid des Wandels“



meditieren und die eigenen anklammernden und sicherungsbezogenen Eigenschaften untersuchen. Man kann auch bedenken, dass gerade diejenigen Eigenschaften des Partners, die ich jetzt als störend empfinde, ursprünglich anziehend waren, z.B. der Beschützer, der jetzt als dominant erlebt wird, oder die femme fatale, die Beständigkeit vermissen lässt.

Auch das Thema „Karma“ bietet sich in immer wieder neuen Varianten zum tieferen Verständnis an. Wenn ich belogen werde, kann ich mir bewusst machen, wie oft ich selbst schon die Unwahrheit gesagt oder die Wahrheit verschleiert habe. Selbst wenn ich bisher diese basale ethische Regel befolge, werde ich doch vermutlich noch Handlungsimpulse im Geist finden, die durch Lüge mein Selbst schützen sollen. Schließlich kann ich die Lüge des Partners als die Frucht meiner Saat begreifen und einsehen: „Auch das befindet sich also in meinem karmischen Rucksack.“

Das Thema „Mitgefühl“ eröffnet eine Fülle von meditativen Vertiefungen. So kann man z.B. bedenken, dass der Partner unter der Macht der Verblendung steht und nicht Herr seiner selbst ist. Dies leitet über zum Thema des „alles durchdringenden Leids“. Auf der Suche nach Glück sind wir in tragischer Weise ungeschickt, weil wir uns durch Verblendung und Geistesgifte leiten lassen. So schaffen wir die Ursachen, die uns letztlich immer wieder leidvolle Situationen erleben lassen.

Sehr hilfreich ist es auch, die eigene Sicht der Dinge zeitweise wie in einem Experiment mit der des Partners zu vertauschen. Wie sieht die Welt/die Beziehung aus seiner Perspektive aus? Wir können uns auch fragen, wie der Partner erscheinen würde, wenn sein Bild unabhängig von unseren Bedürfnissen, Interessen und Ängsten sichtbar würde.

Alle diese und weitere Dharma-Themen, wie sie z.B. in Śāntidevas *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung* und in den Lodschong-Lehren nie-

dergelegt sind, sind im akuten Konflikt als Hintergrundaktivitäten präsent und nehmen der konkreten Auseinandersetzung die Boshaftigkeit und übermäßige Dramatik. So können wir den Konflikt als Appell zur Vertiefung der Dharmapraxis begreifen und als ein notwendiges Ereignis im Entwicklungsprozess. Es ist spannend zu beobachten, wie gerade diese Übungen auch unausgesprochen den Partner verändern. Denn: Wenn sich ein Teil des Systems ändert, verändert sich notwendig das Ganze.

Auf der konkreten Ebene heißt Liebe aber nicht, immer alles zu ertragen. Ein verletzendes Verhalten zu verstehen ist nicht automatisch gleichbedeutend mit Wehrlosigkeit oder der Verpflichtung, ein böses Spiel mitzuspielen. Es ist in Ordnung, sich vor Schaden zu schützen und eine Grenze zu ziehen. Wichtig ist, dass es sich dabei um ein klar umrissenes „Nein“ zu einem bestimmten

Verhalten handelt und nicht um ein zerstörerisches „Nein“ zu der ganzen Person. Ein „Nein“ innerhalb der Beziehung kann nötig und sogar hilfreich sein.

Die Achtsamkeit in der Beziehung und die kontinuierliche Selbstprüfung können uns einige Anstrengungen abverlangen. Aber es lohnt, denn wir Menschen sind Beziehungswesen und können uns deshalb nicht aus dieser Aufgabe herausstellen. Die Bezogenheit eröffnet uns auch die einzigartige Chance, unsere buddhistischen Überzeugungen auf Alltagstauglichkeit zu prüfen.

So sagt auch der Psychoanalytiker Tobias Brocher: „Liebe ist der Versuch, die eigene Person zu wandeln, nicht die des anderen. Es gibt keinen anderen Weg, den anderen zu ändern. Die häufigste Klage in Partnerschaften bezieht sich auf diesen Sachverhalt: ‚Wenn er/sie sich doch nur ändern könnte!‘ Man kann!“ ■

### Lesetipp:



- ★ Tobias Brocher: Von der Schwierigkeit zu lieben, Kreuz-Verlag, 12. Aufl. 2002
- ★ Erich Fromm: Die Kunst des Liebens, Ullstein 2007
- ★ Rainer Sachse/Claudia Sachse: Wie ruiniere ich meine Beziehung – aber endgültig, Klett-Cotta 2007
- ★ Sharon Salzberg: Metta-Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück, Arbor-Verlag 2003



Eva-Maria Koch ist seit 30 Jahren Mitglied des Tibetischen Zentrums. Sie studierte Psychologie und Medizin und hat eine Zusatzausbildung in Tiefenpsychologischer Psychotherapie und Körpertherapie. Nach mehrjähriger Tätigkeit in der Psychiatrie und Neurologie ist sie jetzt in Hamburg in eigener Praxis als Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin tätig.