

# Verlass dich nicht

## Nach Hause finden

Viele von uns hoffen, den Mann oder die Frau fürs Leben zu finden, der oder die uns lieben wird, wie wir sind, und uns niemals «verlässt», sprich: die Liebe niemals von uns abzieht. Das würden wir mit unserem erwachsenen Verstand wohl nicht so formulieren oder nach aussen hin vertreten. Doch tief in uns hegen wir eine riesige Sehnsucht danach.

Wenn wir in einer Partnerschaft leben, dann ist ein grosser Teil unserer Aufmerksamkeit damit beschäftigt, sehr genau zu beobachten und erfahren, ob der oder die Auserwählte die grosse Aufgabe nun auch wirklich erfüllt.

Wir sagen dann Dinge wie: «Du hast mir nicht zugehört.» «Du hast ja nie Zeit für mich.» «Alles andere ist dir wichtiger.» Oder wir sagen nichts und werden ungeduldig, beleidigt, eifersüchtig, verschliessen uns, ziehen uns zurück. Oder wir lassen den anderen nicht wirklich nahe an uns heran, da wir zuviel Misstrauen in uns tragen. Und vielleicht haben wir für all das auch noch ganz passable Argumente parat.

Was wir meinen, ist: Du kritisierst mich statt mich zu verstehen, du lässt mich hängen, statt mich zu unterstützen, du schaust nur für dich, statt mir Geborgenheit zu geben. Kurz, du verlässt mich immer wieder, du bist nicht so für mich da, wie ich es mir erhofft hatte.

Dies ist der Bewusstseinszustand des bedürftigen, verletzten Kindes in uns: Er ist geprägt durch enorme Erwartungen und durch die Angst, diese Erwartungen nicht erfüllt zu bekommen. Dabei sind wir mit all unserem Fühlen derart auf die andere Person ausgerichtet, dass wir immer wieder unsere Mitte verlieren. Wir kippen sozusagen aus uns heraus und hoffen, der andere fange uns auf, bevor wir mit der Nase auf dem Boden aufschlagen. Wir sind «ausser uns». Für den andern ist das nicht sonderlich attraktiv. Du kennst das, du bist ja manchmal auch «der andere» :-). Kein Wunder, dass es nicht hinhaut.

Mein Gegenüber ist also nicht *bei mir* – oft ist er oder sie nicht mal *bei sich* – und ich selbst bin nicht *bei mir*. Dies ist eine der verbreitetsten Arten in Beziehungen, «sich selbst zu verlassen». Niemand ist bei sich selbst zu Hause, und statt Begegnung geschehen emotionale Dramen, Fremdheit, Distanz.

Es macht einen riesigen Unterschied, wenn ich beginne, achtsam zu sein, ob ich mich selbst gerade verlasse. Doch wie weiss ich denn, ob ich *bei mir* bin? Und wie finde ich wieder zurück *zu mir*, wenn ich merke, dass ich mich verlassen habe?

*Wenn du bereit bist, nimm dir jetzt einen Moment Zeit, es gleich hier und jetzt auszuprobieren. Sorge dafür, dass du gerade ungestört bist. Lies jeweils eine Zeile und halte dann inne. Werde langsam.*

- *Mach dir bewusst, was du jetzt gerade tust.*
- *Schau dich wach und aufmerksam an dem Ort um, wo du jetzt gerade bist.*
- *Horche auf die Geräusche oder die Stille um dich herum.*
- *Nimm ein paar tiefe Atemzüge und spüre, wie der Atem deinen Körper bewegt.*
- *Werde dir deiner Gedanken gewahr, ohne in ihre Inhalte einzusteigen.*
- *Fühle deine Stimmung. Ist sie angenehm oder unangenehm? Bewerte sie nicht.*
- *Berühre deinen Körper, dein Gesicht, sanft und liebevoll mit deinen Händen. Nimm die Berührung auf in dir. Fühle. Gib dir Zeit.*
- *Sag innerlich zu dir: Ich bin jetzt hier mit mir. Und überprüfe, ob es so ist. Nimm dabei möglichst genau und achtsam wahr, WIE du das tust.*

*Vielleicht merkst du, wie dabei dein innerer Raum weiter wird. Oder wie etwas in dir ganz fein und unspektakulär berührt ist. Weil du gerade auf achtsame, mitfühlende Weise in Verbindung mit dir selbst getreten bist. Gelingt es dir auf diese Weise, jetzt mehr bei dir zu sein?*

**Dies ist ein essenzieller Teil von Beziehungsarbeit: die erwartungsvolle Energie von der anderen Person zurücknehmen und mit mir sein. Statt ihr die Bude einzurennen oder mich als ihr frustriertes Opfer zu fühlen, schaue ich, dass es mir gut geht «bei mir zu Hause», dass ich *bei mir* bin. Dann kann ich gemittelt auf ihn oder sie zugehen – und wirkliche Begegnung und Nähe kann entstehen.**

*50 ways to leave your lover* singt Paul Simon in seinem berühmten Song. Ich kenne aus meiner persönlichen Geschichte und meinem alltäglichen Leben mindestens so viele Arten und Weisen, *mich selbst* zu verlassen. Wozu tue ich es? Um meine Unsicherheit, meine Trauer, meine Wut, meine Frustration, meinen Stress, meine Sehnsucht, meine Angst, meine kreisenden Selbstzweifel nicht zu fühlen und aushalten zu müssen. Und aus Gewohnheit. Ich wende mich von mir ab durch Denken, Reden, Wegdriften, Tagträumen, durch viel Arbeiten, Essen, Rauchen, Fernsehen, Alkohol, Computer... *50 ways to leave myself*.

*Wie machst du es? Wie verlässt du dich?*

*Beginne dich zu beobachten, wie und wann du dich heute Abend, morgen, übermorgen verlässt. Manchmal reicht es schon, es zu merken – und du hast dich wieder. Manchmal braucht es etwas mehr (siehe obige Übung). Manchmal geht es einfach gerade nicht.*

*Und nun lege ich dir ans Herz: Verurteile dich nicht dafür. Das ist eine Falle, denn Verurteilung trennt dich sogleich wieder von dir. Sag zu dir selbst mit einem liebevollen Lächeln: Oh, hallo, da bist du ja wieder, wie schön! Und dann bist du einfach da mit dir.*

*Verlass dich auf dich.*

*Verlass dich nicht.*

*Und danke dir dafür.*