



Liebe jenseits von Beziehungssucht

Wie schaffen wir es, auch in unseren Beziehungen im Fluss zu sein? Und vor allem: Wie kommen wir überhaupt an den Punkt, nicht mehr bedürftig nach Aufmerksamkeit und Liebe zu sein? Padma Wolff sagt: Das Wesentliche ist, dich selbst als Liebe zu erkennen, sie zu leben und zu verströmen. Denn das ist das Erfüllendste überhaupt – ganz unabhängig davon, ob wir überhaupt einen Partner haben oder uns einfach selbst als das Leben in allen seinen Formen lieben.

von
Padma Wolff

Ehrlich gesagt fand ich die Idee der „freien Liebe“ früher eher gruselig. Mag sein, dass ich damals schon Missverständnisse oder Verzerrungen dieser Idee – oder wie sie meist umgesetzt wurde – gewittert habe. In mein Unbehagen spielte aber wohl auch mit hinein, dass ich selber ziemlich beziehungsüchtig war. Ich hing am Ideal romantisch verklärter Liebe. Ich erhoffte mir, dass sie mich glücklich machen würde. Denn das war ich nicht. Ich glaubte, für Glück jemand zu brauchen, der mich mehr lieben würde, als ich das selber tat. Es dauerte einige Jahre und Beziehungsdramen, bis ich durchschaute, dass das nicht funktioniert. Schließlich entdeckte ich, was tatsächlich funktioniert: Ich musste aufhören, das Alleinsein mit mir

selbst zu vermeiden. Ich musste meinem Selbsthass, in dem ich mich für gar nicht liebenswert hielt, ungeschminkt ins Gesicht schauen. Ich musste aufhören zu versuchen, mich durch Beziehungen daraus zu retten. Erst darin fand ich wirkliche Freiheit. Ich schloss Frieden mit mir selbst. Und mit dem Leben. Ja, ich entdeckte sogar mich selbst als LIEBE, die grund- und bedingungslos ohne Objekt aus sich selbst heraus erfüllt überfließt. Erkannt werden konnte diese allerdings nur genau in diesem radikalen Befreiungsschlag und Akt wahrer Selbstliebe, mich dann eben lieber ehrlich nicht geliebt zu fühlen, als weiter bedingter Liebe hinterherzulaufen.

Dazu hat mich mein Lehrer Eli angehalten. Mit einer für mein damaliges Emp-

finden gnadenlosen Bemerkung: „Was, wenn du nie wieder eine Beziehung hast?!“ Darin wurde mir klar, dass es genau diese Bereitwilligkeit brauchte, alle Hoffnung auf Erlösung durch Geliebtwerden sterben zu lassen. Sonst wären meine Bedürftigkeit, Abhängigkeit und mein Selbsthass die Basis jeglicher weiteren Beziehung gewesen und darin nur fortgesetzt worden. Erst indem ich all diesen Schatten direkt begegnete und sie reglos, bewusst erlebte, „verbrannten“ sie. So entdeckte ich, dass selbst als es schien, dass ich es nicht aushalten, nicht überleben würde, ICH immer noch hier bin, während all das, was ich so unbedingt vermeiden wollte, kommt und geht. Also war ich offenbar gar nicht so abhängig, wie ich

glaubte. Im Gegenteil: Hier fand ich wirkliche Liebe. Darin lag tatsächlich viel mehr Erfüllung, als ich zuvor in Beziehungen gefunden hatte. Paradoxaerweise wurde so – gerade indem ich keine Beziehung mehr dafür brauchte – diese Erfüllung zur Grundlage meiner jetzigen Beziehung. Diese entfaltet sich auf ganz wundersame Weise in nie geahnter Freiheit und Wahrfähigkeit. Gerade weil wir beide mehr daran interessiert sind, LIEBE zu sein, als geliebt zu werden, können wir viel freier und ehrlicher liebevoll miteinander sein – egal, wie es sich gerade anfühlt oder ob wir einander bedingte Wünsche erfüllen oder nicht.

Die andere Seite der Beziehungsunfähigkeit

Die Sucht danach, geliebt zu werden, beschreibt allerdings nur eine – vielleicht die meist eher weiblichere – Seite, auf die wir in unseren Vorstellungen bezüglich Liebesbeziehungen zu kippen neigen. Die andere, oft eher männlich bevorzugte Verzerrung, kann man überspitzt so formulieren: „Geil, freie Liebe heißt: Ich gebe total dem Trieb des genetischen Impulses nach, meinen Samen möglichst weit in den Wind zu streuen. Lasst mich bloß mit den emotionalen Folgen und womöglich noch vereinnahmender Bedürftigkeit in Ruhe!“ Auch diese Umsetzung der „freien Liebe“ ist fehlgeschlagen. Zumindest in Bezug auf echte Erfüllung und Glück. Das bestätigt auch das Ehepaar Trobe in seinem Buch „Wenn Sex intim wird“. Beide waren Osho-Sannyasins und sind erfahrene Paarberater. In ihrer jahrelangen Praxis fanden sie heraus: Das Wagnis, sich der Tiefe der Liebe hinzugeben, lohnt sich viel mehr, als sich von oberflächlichen Strömen der Vergnügungen mitspülen zu lassen. Gerade in der Verbindlichkeit wird erstaunlicherweise Freiheit entdeckt. Sogar die Freiheit von dem Zwang, „frei“ sein zu müssen. Anders gesagt: Wir stoßen auf die Freiheit, uns auf Bindung einzulassen. Die Freiheit, sogar in Schmerz, Verletzlichkeit,

Verzweiflung und dergleichen „unerträglichen“ Gefühlen präsent und berührbar bleiben zu können. Die Kapazität, all dem zu begegnen, führt zu einer viel satteren Erfüllung als das Vergnügen, bloß der schnellen Verliebtheit nachzulaufen – oder vor den Ängsten vor Verletzlichkeit oder Vereinnahmung sofort zu fliehen.

Der Mut, alles zu verlieren – um es überhaupt erst gewinnen zu können

Egal von welcher Richtung wir kommen, gilt zusammengefasst: Wenn wir uns bedingungslos der Liebe an sich hingeben, uns selbst als Freiheit, als das Leben, was alle Formen belebt, erkennen, haben wir das volle Potential, unser Herz zu öffnen.

Die meisten von uns haben Angst, dabei verletztbar zu werden. Meine Lehrerin Gangaji beantwortet dies nahezu poetisch: „Lass dein Herz ruhig brechen. Lass es aufbrechen!“ Damit deutet sie auf das Potential hin, sich trotz Verletzung – und manchmal gerade mit ihr oder sogar durch sie – mehr und mehr Offenheit und Weite zu erschließen, zu entdecken, was immer noch hier ist, auch wenn das Herz bricht.

Das heißt nicht, dass wir missbrauchbar werden oder uns misshandeln lassen. Im Gegenteil! In dieser Freiheit können wir sehr genau wahrnehmen, was für uns selber stimmt, und liebevoll mit uns selbst erfüllt bleiben, statt uns für irgendetwas anderes herzugeben, was unstimmig ist.

Verbindliche Beziehung ihrerseits hat das Potential, uns im immer weiteren Erwachen zu unterstützen, vor allem im Erleuchten der Schatten. Erforderlich ist dafür allerdings der Mut, ohne Beziehung zu sein bzw. immer wieder das Risiko einzugehen, alle und alles zu verlieren. Dabei entdecken wir, wer oder was wir wirklich sind und was ganz von selber bleibt. Durch diese Freiheit bekommt die Liebe erst wirklich Raum zu wachsen. Die Formen, an denen wir hängen, vergehen alle. Je mehr wir das zulassen, umso mehr können

wir im Wandel der Formen ihre Kostbarkeit wertschätzen. Wir genießen staunend, in welcher Schönheit sich Lebendigkeit fließend entfaltet.

Getrenntsein wird nicht schmerzhaft erlebt

Eigentlich wurde ich ja gebeten, über meine Erfahrung dessen zu schreiben, wie sich Torstens und meine Beziehung im Flow, also in erwachtem Bewusstsein entfaltet. Also dazu zumindest so viel konkret und persönlich: Tatsächlich finde ich mich immer öfter von beglückender Wertschätzung für die Formen des Lebens überwältigt. Ich bin mir ihres Wunders als vorübergehender Ausdruck von Liebe und Leben an sich so akut bewusst, dass ich ganz entzückt bin. Das kann manchmal einen regelrechten Anfall von Freude und Begeisterung auslösen, morgens aufzuwachen und so einen tollen Mann in meinem Bett vorzufinden. In den mittlerweile 18 Jahren unseres Zusammenseins hat nicht nur die Vertrautheit und Tiefe der Liebe, sondern auch die Verliebtheit immer weiter zugenommen. Einschließlich regelrechten Hingerissenseins über die persönliche Begegnung. Die Dankbarkeit dafür macht mich nur umso glücklicher, was wiederum ansteckend wirkt und unsere Freude aneinander weiter verstärkt.

Zugleich vermissen wir einander nicht, wenn wir oft lange getrennt unterwegs sind. Das hatte ich in meinen früheren Beziehungen schmerzhaft anders erlebt. Das zu entdecken, hat mich zunächst erstaunt. Vielleicht ist es so, dass wir unsere Zeit zusammen so intensiv und bewusst erleben, dass dann irgend-

etwas zutiefst satt und erfüllt ist, selbst wenn wir nicht körperlich an einem Ort sind. Oder wir erfahren sowieso die Verbindung mit der formlosen Essenz – der Liebe an sich, die uns beide in der Tiefe ausmacht – als so viel mehr als genug, dass die Freude dann umso größer ist, das Wunder dieser Liebe in der Form des anderen wieder erleben zu dürfen. Da die direkte Präsenz des anderen also in dem Sinne nicht wirklich gebraucht wird, ist sie, wenn sie da ist, ein umso größeres Glück. Eine Gnade, für die wir von Dankbarkeit erfüllt sind.

Beziehung als Katalysator für Erwachen

Was in „freier Liebe“ wirklich gesucht wurde, ist nicht Unverbindlichkeit oder mangelnde Innigkeit, sondern Freiheit vom Festhalten an „mir und meins“. Freiheit vom Glauben, dass ich da etwas brauche. Sei es „meine Verbindung“ oder „meine Unabhängigkeit“. Es ist eine Freiheit für Liebe, die sich total auf Begegnung einlassen kann. Auch auf eine verbindliche Beziehung.

Eine solche wirkt sogar als Katalysator für weitere Befreiung von „mir und meins“. Denn sie deckt leidvolle Schattenbereiche auf, wo wir selber oder unser Partner doch gerade mal wieder um „mich und meins“ kreisen, uns egoistisch um uns selber drehen und in unsere Vorstellungen davon verwickeln, wie es sein sollte. Indem diese Schatten ans Licht des Bewusstseins kommen und in Liebe gehalten werden, werden sie zu Brennstoff für unsere weitere Entfaltung transformiert.

Wie leidvoll es für alle Beteiligten ist, wenn es in unseren Liebesbeziehungen

vorrangig um „mich und meins“ geht, haben wir alle schon mal erlebt. Wie glücklich wir sind, wenn bedingungslos Liebe fließt, ist genauso deutlich spürbar.

Das Ego, mit dem wir uns normalerweise fehl-identifizieren, ist nicht liebevoll und nicht liebenswert. Byron Katie sagt: „Egos lieben nicht, sie wollen etwas.“ Liebe, die wir im Erwachen als unser wahres Wesen erkennen, liebt einfach. Sogar Anteile oder Eigenschaften, die wir an uns selbst oder anderen nicht mögen. Je mehr wir spüren, dass wir uns auf diese tiefere Liebe verlassen können, desto mehr entspannen wir uns. Dabei werden wir ganz von selber immer liebevoller und liebenswerter. Die Liebe liebt einfach das Leben und verströmt sich selbst durch uns. Dafür sind wir doch schließlich zusammen: um einander zu lieben, aus vollem Herzen, rückhaltlos! Wär´ doch schade drum, die Gelegenheit zu verpassen!

Liebe macht schön

Je offener wir lieben und je weniger wir irgendetwas für selbstverständlich halten – wie wir das im normalen Schlafwandel, den wir Alltagsbewusstsein nennen, meist tun –, sondern in allem das Wunder des Lebens sehen und wertschätzen können, umso mehr blühen unsere Liebsten darin regelrecht auf.

Alles liebt es, geliebt zu werden. Alles wird davon genährt. Und alles wird schön im Licht der Liebe. In dem Zusammenhang erzähle ich gern die Geschichte von Kater Finn: Er war einer Freundin zugelaufen. Sie nahm ihn auf, obwohl er ihr eigentlich recht dumm

Satsang und Stille-Tag mit Torsten und Padma am 26. u. 27.11.2016 im Feldenkreis Centrum Charlottenburg, Praxis Michael Schröder, Holtzendorffstr. 20, 14057 Berlin-Charlottenburg. Mehr unter www.sevaa.de/index.php/berlin.html

Literaturangaben:

Dr. Krishnananda und Amana Trobe: „Wenn Sex intim wird“, Edition Innenwelt 2008

Eli Jaxon-Bear: „Das spirituelle Enneagramm“, Goldmann Verlag 2003

No & Name „German Guru G-Punkt-Erleuchtung?“ (Tao Verlag)

Weitere Artikel

von Padma Wolff und Torsten Brügge auf www.bodhisat.de/index.php/downloads.html
www.sevaa.de/index.php/artikel_sevaa.htm

und hässlich vorkam. Letzteres wusste ich aber nicht, als ich während ihres Krankenhausaufenthaltes bei ihr einhütete. Im Gegenteil: Ich liebte den Kater vom ersten Augenblick an. Wir hatten eine tolle Zeit. Das Beste aber war: Als meine Freundin wieder nach Hause kam – so erzählte sie mir später –, sah sie auch, wie liebenswert, schön und intelligent er war!

Und die Moral von der Geschichte? Vielleicht: Liebe macht schön. Oder: Lieben wirkt ansteckend. In alle Richtungen. Die schlechte Nachricht daran ist: Je mehr wir darauf warten, geliebt zu werden, uns davon abhängig machen oder das sogar einfordern, umso weniger wahrscheinlich wird es. Das führt in tragische Teufelskreise, die sich zwischen den oben beschriebenen Polaritäten hochschaukeln. Die habe ich früher als extrem leidvoll erlebt: Je bedürftiger ich wurde, umso mehr wurde mir noch Liebe entzogen. Denn so wirkte ich überhaupt nicht liebenswert und schon gar nicht schön. Oft waren die armen Männer damit hoffnungslos überfordert. Ich habe sie regelrecht vergrault.

Liebe sein und überfließen

Die gute Nachricht: Du brauchst für die Liebe nicht auf irgendwen oder irgendwas zu warten! DU bist ja schon hier. Und je mehr du dich selbst liebst – oder dich selbst als Liebe erfährst – und darin erfüllt überfließt, umso attraktiver und liebenswerter wirst du ganz nebenbei und von selber.

Leider harren viele von uns darin aus, darauf zu warten, dass das jemand anders für uns tun soll. Fast, als ob es nicht erlaubt wäre oder unsere Chancen auf

Liebe verringern würde, wenn wir selbst anfangen würden, uns aus vollem Herzen zu lieben. Was für ein schräger Aberglaube! Ich schlage vor: Probier es aus und schau in deiner eigenen Erfahrung, wie sich die Selbstliebe auswirkt. An dieser Stelle würde ich dir gerne eine hypnotherapeutische Selbstliebe-Übung anbieten. Sie würde auch auf die dabei oft auftretende eigene Ablehnung der Bedürftigkeit und den Selbsthass hilfreich eingehen. Aus Platzgründen muss ich allerdings auf einen Artikel von mir in der Zeitschrift Visionen verweisen: „Was Narziss wirklich braucht“ – er steht auch auf unserer website unter www.bodhisat.de/index.php/visionen.html.

Selbst-Liebe zu entdecken, heißt auch: Wir brauchen uns nicht auf Beziehungen einzulassen, für die wir uns und unsere Selbst-Liebe verraten würden. Das wäre sogar eher unserer Befreiung abträglich. Das macht abhängig und führt uns zurück in den alten Teufelskreis der Bedürftigkeit. Das gilt zum Beispiel und besonders für Lehrer-Schüler-Beziehungen, in denen der erleuchtete Meister beansprucht, den Schülerinnen beizubringen, sich aus der Anhaftung zu lösen, indem er mit einer nach der anderen „Liebe macht“, zu deutsch: seinen sexuellen Trieb befriedigt. Hier gilt: Je stärker das Gefälle, umso unausgeglichener der Fluss. Ein eindrückliches Beispiel dafür beschreibt das Buch „German Guru G-Punkt-Erleuchtung?“ von „No & Name“.

Liebe im Enneagramm

In meinen Enneagramm-Kursen werde ich immer mal wieder gefragt, welche

der Typen, die das Enneagramm als Charakter-Typologie beschreibt, besonders gut zusammenpassen würden. Ob zum Beispiel ein „Perfektionist“ mit einer „Romantikerin“ leichter glücklich wird als mit einer „Zweiflerin“ oder einer „Helferin“... Solche Betrachtungen bleiben allerdings oberflächlich. Viel wesentlicher ist die tiefere Möglichkeit, die uns das Enneagramm aufzeigt: Wir können aus all diesen selbstauferlegten Beschränkungen und Identitäten erwachen. Wir werden wach für unser aller Wesenskern. Dann erst beginnt das Leben der Freiheit. Das Leben der Liebe.

Je mehr wir nichts zu sein brauchen, können wir alles sein. Auch all die verschiedenen Aspekte und Potentiale unserer selbst werden bewusst zugelassen. Dann können wir auch alles füreinander sein und einander alles sein lassen. In eingegrenzter Identität und Beziehung hat dagegen vieles keinen Platz. In einer wahrhaftig freien Partnerschaft ist für alles Raum. Dann gibt es kaum oder keinen Bedarf, das Bedürfnis nach Vielfalt und Abwechslung außerhalb der Partnerschaft zu stillen. Wir müssen nicht woanders hingehen, um mehr wir selbst sein oder bestimmte Aspekte unserer selbst leben zu können. Wir erfahren schon in der Verbundenheit Weite.

Eine solche Partnerschaft stellt wunderbare Bereicherung dar. Das Wesentliche aber ist: Du kannst dich selbst als Liebe erkennen, leben und verströmen lassen. Das ist an sich das Erfüllendste überhaupt. Ganz unabhängig davon, ob du überhaupt einen Partner hast oder einfach dich selbst als das Leben an sich in allen Formen liebst. ☺



Padma Wolff ist Diplom-Psychologin, kam 1995 zum Sattang und wurde von Eli Jaxon-Bear ausgebildet in Leela Therapy. Diese stellt NLP, Hypnotherapie und das Enneagramm in den Dienst des Erwachens. Seit 1998 lebt Padma mit Torsten Brügge in einer Partnerschaft. Seit 2002 lehren die beiden zunehmend zusammen, gründeten 2007 die »Praxis für Meditation & Selbsterforschung«, 2010 die »Bodhisattva Schule«.

Info und Kontakt unter
Tel.: 040-5577 5577
oder
padma@sevaa.de
www.sevaa.de
www.bodhisat.de