

Nähe und Distanz

von Atharva Brigitte Fuchs

Heilbronn, im Mai 2004

Nähe und Distanz

Ein Plädoyer für Intimität in Beziehung und Partnerschaft

Gliederung

1. Einleitung – Meine Motivation für dieses Thema
2. „Die Flucht vor Nähe“: Der Ansatz von Anne Wilson Schaef
3. Willy Pasini zur „Lust auf Nähe“
4. Nähe und Distanz in Bezug zu den Körpertypen, nach Roland Bänderle
5. Meine eigene Erfahrung zu diesem Thema
6. Einige Worte von Sobonfu E. Some und der „Gabe des Glücks“
7. Jack Lee Rosenbergs Empfehlungen für ein besseres Liebesleben
8. OSHO zu Intimität
9. Abschließende Bemerkungen
10. Als Nachklang ein Gedicht
11. Literaturangaben

1. Einleitung - Meine Motivation für das Thema

Dieses Thema ist eins der vier Themen, die ich in der ersten Auswahl vorgeschlagen hatte. Da ich nicht *alleine* schreiben wollte, schloss ich mich Uta's „Welche Meditation ist für welchen Körpertypen geeignet“, an. Uta fiel aus; die nächste Alternative war mit Sabine zusammen OSHO-Meditationen zu erörtern. Sabine fiel in der letzten Gruppe auch aus und mir wurde langsam klar, dass ich die Arbeit wohl doch alleine schreiben müsste.

Lange brauchte ich für die endgültige Festlegung des Themas: Es sollte mit mir und meinen derzeitigen Fragen und dem Prozess, in dem ich mich befinde, zu tun haben und nicht nur theoretischer Natur sein. Mich dranzusetzen kostete mich einige Überwindung und jede Menge Verdrängungs-Mechanismen wurden mir dabei bewusst. Je mehr ich mich aber „reinkniete“, desto mehr Spaß machte es, wieder einmal etwas von mir zu geben und mich intensiv mit einer Thematik auseinander zu setzen.

Dieses Thema habe ich gewählt, da ich seit über 50 Jahren mit der Schwierigkeit zu tun habe, Nähe zuzulassen. Gleichzeitig habe ich das Bedürfnis, den mir notwendigen Freiraum in meinen Beziehungen zu bewahren.

Die Lösung aus diesem Dilemma ist eine Gratwanderung dazwischen: mir selbst treu zu sein in meinem Wunsch nach Eigenständigkeit und Alleinsein und der Sehnsucht und Notwendigkeit, soziale Kontakte mit Freunden und Familienmitgliedern aufrechtzuerhalten.

Im Grunde meines Herzens empfinde ich mich als Einzelgängerin, auf der anderen Seite konnte ich aber viele Jahre gerade nicht allein sein und hatte immense Angst davor, zum Beispiel alleine zu wohnen. Erst nachdem ich in Pune einige Monate ausprobiert hatte, allein in einer Wohnung zu leben, mit den Kontakten des Ashrams als Rückendeckung, wagte ich mir eine eigene kleine Wohnung zu suchen als ich 1988 in Berlin zurück war.

Zum ersten Mal nach meinem Auszug aus meinem Elternhaus, also nach über 15 Jahren lebte ich allein. Die Jahre davor waren geprägt von unzähligen Wohnungswechseln in Wohngemeinschaften und Kommunen von drei bis über 20 Personen. Die Wohnverhältnisse entsprachen in etwa der familiären Situation, in der ich aufgewachsen war: in einem Haushalt mit 5 Kindern, Hausmädchen, dem Assistenzarzt meines Vaters und sehr oft den Großeltern oder diversen Sprach-Austauschschülern waren wir häufig meist mehr als neun Personen zu Tisch.

Da ich die Jüngste war, hatte ich in diesem „Chaoshaufen“ meist keine Chance, Aufmerksamkeit zu bekommen, bzw. mir Gehör zu verschaffen, was mein Verhalten bis heute in größeren Menschengruppen einschneidend geprägt hat. Ich „verschwinde“ schlichtweg in meiner eigenen kleinen Welt, werde still und beschäftige mich überwiegend und vorzugsweise mit mir selbst, oder zum Beispiel im Garten.

In einem zweiten Gebiet, nämlich meiner Partnerwahl, war ich in einem ähnlichen Konflikt hin und hergerissen: War die Beziehung zu eng und nah, setzte ich alles daran, den Mann im wahrsten Sinne des Wortes davonzujagen, geriet aber gleichzeitig in heftige Verlassen-Werden-Panik. Wahlweise war ich diejenige, die die Beziehung beendete.

War das Verhältnis eher locker und eben „noch keine Beziehung“, tat ich mein Möglichstes, den Mann zu gewinnen, indem ich bis zur Selbstaufgabe Kompromisse einging und mich zurücknahm. Die Folge davon war, es zu idiotisch zu finden, dass der Mann sich auf mich einlassen würde, da ich mich ja selbst verloren hatte!

Wie es sich auch drehte, es konnte nicht gut gehen.

Der Weg aus dieser zwanghaften Sackgasse war für mich, nach vielen Jahren der Selbsterfahrung und Meditation zu lernen, mit mir in einer guten Weise *allein* sein zu können. Im gleichen Maße wuchs meine Toleranzschwelle, mit anderen Menschen einigermaßen entspannt sein zu können, und letztendlich gelernt zu haben, mich zu äußern im Vertrauen gehört zu werden, also das ganze Repertoire „ganz normalen“ Sozialverhaltens und meiner Fähigkeit zu Selbstliebe.

In meiner Partnerschaft ist das Thema Distanz und Nähe noch voll in Arbeit. Da wir uns jetzt (erst) drei Jahre kennen, zwei verheiratet sind und eben solange zusammenleben, stehen wir immer noch und immer wieder am Anfang, unserer beider Bedürfnisse auszuloten und das ständig sich verändernde Wechselspiel von nah, gemeinsam und jede/r für sich zu leben und zu erforschen. Mit Hilfe und Unterstützung nicht zuletzt des Trainings sind wir dabei auf dem besten Wege. Meine Fähigkeit, Nähe zuzulassen wächst und als erfreuliche Begleiterscheinung ein konstantes Gefühl des Vertrauens und der Sicherheit. Mit Zunahme meiner Ehrlichkeit, der Klarheit, zu mir zu stehen auch in Phasen in denen ich etwa verunsichert bin wächst ein positives Gefühl des Loslassen-Könnens, wie ich es bisher noch in keiner Beziehung kannte.

Meine Beziehungen bislang waren geprägt von Unsicherheit, kämpfen um..., nicht wirklich aufeinander einlassen und abgrenzen.

Unsere Entscheidung zu heiraten (was ich mir nie hätte träumen lassen) waren ein wichtiger Schritt zu Stabilität, Verlässlichkeit und der Entscheidung, gemeinsam zusammenzuwachsen und Schwierigkeiten als Entwicklungschance zu sehen und ihnen nicht aus dem Weg zu gehen. Unsere Hauptthema ist nach wie vor die Sexualität, aber auch dabei machen wir Fortschritte, da wir uns auf diesem Gebiet nicht mehr so viel vormachen, zu unseren Schwierigkeiten stehen, sie als Faktum anerkennen, mitteilen und uns gegebenenfalls gegenseitig unterstützen.

Konkret heißt das, wir machen öfter zusammen Übungen und Strukturen und tauschen uns darüber aus.

2. Die Flucht vor Nähe.

Der Ansatz von Anne Wilson Schaeff

Die amerikanische Suchttherapeutin Anne Wilson Schaeff führt in ihrem Buch das Scheitern von Beziehungen auf folgende drei Fehlformen zurück: die Sexsucht, die Romanzen- und die Beziehungssucht.

Auf einen einfachen Nenner gebracht skizziert sie das Verhalten so: Sexsüchtige machen an, Romanzensüchtige machen sich davon und Beziehungssüchtige klammern sich an.

Allen drei Süchten ist gemeinsam, dass versucht wird, über die Sexualität und Gefühle Nähe herzustellen, in Wirklichkeit aber gerade Intimität durch übersteigerte Emotionen, besitzergreifendes Verhalten und romantische Wunschvorstellungen vermieden wird. Da es sich um Süchte handelt, sind sie fortschreitend zerstörerisch und enden tödlich.

Wie bei substanzgebundenen Süchten verändern sie Einstellungen, Verhaltensmuster und Denkvermögen mit fortschreitender Krankheit: die „Dosis“ muss erhöht werden, um den „Rausch“, oder den „Kick“ zu erleben. Die Folge ist, dass die Betroffenen allmählich ihre ethischen, moralischen und spirituellen Wertvorstellungen einbüßen, die sozialen Verantwortlichkeiten vernachlässigen und

verbunden mit dem tiefen persönlichen Schmerz zunehmend die Kontrolle über ihre Sucht und ihr Leben verlieren.

Selbstbezogenheit, Unehrllichkeit, Perfektionismus, forderndes Verhalten, Verwirrung, Kontrolle, Isolation, Stagnation und gegenseitige Abhängigkeit sind einige der Verhaltensmerkmale.

Alle drei Suchtformen haben scheinbar die Nähe zum Anderen als Ziel – und sind gerade das Gegenteil, nämlich Flucht vor der Nähe. Dieses Paradox sorgt für große Verwirrung: Wer von einer Pseudo - Beziehung abhängig ist, schafft eine Situation, die normalerweise Nähe herstellt, um genau diese Nähe zu vermeiden.

Sucht nach Nähe = Flucht vor Nähe.

Jeder Süchtige wird hier entschieden behaupten, er suche wirklich eine vertraute, enge Beziehung, das sei doch genau das, was er vom Leben erwarte. Unglücklicherweise sind es jedoch gerade diese Menschen, die eine tief sitzende Angst vor Nähe in sich haben und ihr bei jeder sich bietenden Gelegenheit zu entkommen versuchen.

Um Nähe herzustellen, muss man zunächst bereit sein, sich selbst nahe zu sein. Und jede Sucht, egal wonach vermeidet dies Nah-bei-sich-sein, führt zu zwanghaften Verhaltensweisen oder treibt in die Isolation.

Süchtige sind nicht in der Lage, echte Beziehungen aufzubauen.

Da wir in einer süchtigen Gesellschaft ° leben, führen die Fähigkeiten, die man uns für den Aufbau von Beziehungen mitgegeben hat, beinahe zwangsläufig zu Pseudo-Beziehungen. Süchte sind im gesellschaftlichen System integriert und werden von ihr gefördert. Sie existieren weitgehend aus kulturellen und ökonomischen Gründen; daher kann man von der Gesellschaft keine Hilfestellung erwarten, aus der Suchtspirale befreit zu werden.

° Neben den vorrangig erörterten Sex- Romanzen und Beziehungssüchten erwähnt die Autorin, Arbeits- und Geldsucht und an anderer Stelle Fresssucht, Spielsucht und Konsumrausch. In heutiger Zeit möchte ich auf die weit verbreitete Vergnügungssucht (Spaßgesellschaft, Comedy-Programme) Machtstreben und die allgemeine Sucht nach Besitz hinweisen. Nicht zu vergessen alle süchtig machenden Substanzen.

Intime Partnerschaft äußert sich und wird landläufig meist gleichgesetzt mit Abhängigkeit, eigener Abhängigkeit oder gegenseitiger Abhängigkeit.

Dabei ist jede Form der Anhängigkeit zerstörerisch. Jede Beziehung, die sich in irgendeiner Form von Abhängigkeit definiert, kann nicht intim und nicht vertraut sein. Abhängigkeit tötet Nähe.

Die meisten Menschen glauben, man müsse den anderen oder die Beziehung **brauchen**, andernfalls würde man verlassen werden. Doch gerade dieses Brauchen kommt der Aufforderung nahe, die Beziehung zu zerstören. Keine Beziehung wird überleben können, wenn Abhängigkeit im Spiel ist.

Romanzen- und Beziehungssüchtige können nur (Pseudo-) Beziehungen eingehen, in denen „zwei zu einem“ werden und in ihnen als *eine* Person funktionieren. Solche Ehen wirken nach außen hin oft vorbildlich, für die Kinder jedoch sind sie schrecklich, denn sie haben nie das Gefühl als könnten sie jemals „hineinkommen“ oder als gehörten sie dazu (was sie ja auch tatsächlich nicht tun) Da solche Ehen von außen betrachtet so gut aussehen, glauben die Kinder ständig, dass sie es sind, mit denen irgend etwas nicht stimmt, was natürlich zu Problemen führt. Diese Art der Klammerbeziehung wird in unserer Gesellschaft oft als wahre Liebe bezeichnet. Es ist die Gesellschaft, die uns diese kranken Beziehungen als ideal vorhält, und wir tun unser Bestes, um sie nachzuleben.

Folgende vier Faktoren beeinträchtigen Nähe und Intimität ganz entscheidend:

- Ablehnung von Verantwortung
- Übersteigerte Selbstbezogenheit,
- Unehrlichkeit und das Ignorieren oder Leugnen der eigenen Gefühle und
- die Illusion der Möglichkeit einer Kontrolle.

Innerhalb einer Suchtbeziehung ist es für jeden äußerst schwer, die Verantwortung zu übernehmen. Süchtige neigen dazu, ihre Aggressionen oder Ängste am Partner auszulassen oder auf ihn zu schieben. Auf diese Weise lenken sie von sich selber ab oder von der unterlassenen Arbeit an der Beziehung. Die Beziehung ist schlecht, nicht die Verhaltensweisen der darin beteiligten Personen.

Selbstbezogene Menschen neigen dazu, die Gefühle und Aktivitäten ihrer Partner entweder für oder gegen sich zu empfinden – und dementsprechend reagieren sie. Sobald etwas mit dem Partner“ nicht stimmt“, entsteht die Vermutung, dass man selbst die Ursache dafür sei und es ist für Selbstbezogene unmöglich, den anderen als *eigenständig und gleichwertig* zu sehen.

Die Unehrlichkeit sich selbst gegenüber und damit auch zum Partner liegt bereits im Leugnen dessen was mit mir los ist. Ich will es nicht sehen und teile es dem anderen auch nicht mit. Wir „opfern“ uns für die Beziehung statt genau das zu leben, was wir wollen und was uns gut tut.

Erwartungen führen zwangsläufig zu dem Bedürfnis nach Kontrolle und wo Kontrolle nicht aufrecht erhalten werden kann, können neben sehr heftigen alten Gefühlen des Verlassenwerdens und der Angst vor Liebesverlust Gefühle über den Verlust der Kontrollillusion auftreten.

Genesung ist möglich, ein Prozess, kein Ereignis; Genesung ist ein Wunder. Im abschließenden Kapitel ihres Buches schildert Anne Wilson Schaef den Ausweg aus der nach unten ziehenden Sucht-Spirale: Seine eigenen inneren Widerstände aufzugeben und sich auf das 12-Schritte Programm (analog den Programmpunkten der Anonymen Alkoholiker) einzulassen. Dann, so erörtert sie, werden wir *gesunde* Beziehungen aufbauen können, in denen gewissermaßen fünf Beziehungen gleichzeitig bestehen:

Die Grundlegende ist die Beziehung der beiden Partner zu sich selbst. Die Beziehung mit dem Selbst ist der Grundstein jeder Beziehung. Beide Partner müssen bis zu einem gewissen Maße ihr Verleugnungssystem durchbrochen haben, ein Mindestmaß an Ehrlichkeit sich selbst gegenüber erreicht haben und bereitwillig die Verantwortung für sich übernehmen. Im Allgemeinen muss jeder Partner seine eigene Persönlichkeit wahren.

Eine wesentliche Grundvoraussetzung für Nähe und Intimität lautet daher: Wir müssen uns selbst nahe sein. Solange wir Nähe von außen erwarten, werden wir sie niemals richtig erleben und auch nicht fähig sein, sie mit anderen zu teilen. Wollen wir einem anderen Menschen nahe sein, müssen wir zunächst einmal wissen, wer wir sind, was wir fühlen, was wir denken, wo unsere Stärken liegen, was uns wichtig ist und was wir wollen. Wenn wir all das nicht wissen, wie sollen wir dann einen anderen Menschen daran teilhaben lassen?

Süchtige sind nicht in der Lage, Nähe zu sich selbst herzustellen, denn sie haben ihr inneres Informationssystem mit Hilfe ihrer Sucht abgeschaltet. Infolgedessen mangelt es ihnen an Informationen über ihre Gefühle, ihre Gedanken und ihr Selbstbild.

Die beiden nächsten in intakten Bindungen vorliegenden Beziehungen sind diejenigen, welche zwei Menschen in ihrer Phantasie mit ihrem Partner haben, jenseits aller Projektionen. In gesunden Beziehungen müssen sich diese phantasierten Beziehungen bewusst gemacht werden, untersucht und dem Partner mitgeteilt werden. Nur so vermögen wir die Realität zu überprüfen.

Als fünfte wäre die aktuell existierende Beziehung zwischen zwei Menschen zu nennen, die von den vier vorgenannten abhängig ist, von deren Entwicklung, Aufrechterhaltung und falls notwendig von deren Reinigung.

Beziehungen stellen uns eine große Arena zur Verfügung, in der wir uns entwickeln und an Selbstbewusst-Sein gewinnen können. Wir müssen uns ihrer Existenz bewusst werden und mit ihnen arbeiten, damit sich die Beziehung zwischen unserem Selbst und dem Partner entwickeln kann. Sie bietet Gelegenheit, jemanden zu kennen und gekannt zu werden.

3. Willy Pasini zur „Lust auf Nähe“

Aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet der Schweizer Psychiater und Psychologe Willy Pasini die in den 90er Jahren verstärkt auftretende Sehnsucht nach Zweisamkeit, die er mit Fallbeispielen veranschaulicht.

Einige Aspekte möchte ich hier zusammenfassen.

Er unterscheidet fünf Ebenen der Intimität: die intellektuelle, spirituelle, affektive, körperliche und sexuelle Intimität.

Im Gegensatz zur Verschmelzung (Symbiose) mit einem Partner, beinhaltet Intimität die Fähigkeit, sich in die Lage eines anderen zu versetzen und empfänglich sein für die Botschaften des anderen, ohne die eigene Identität zu verlieren. Sie bedarf einer starken Autonomie, die mit fortschreitendem Erwerb eines immer größer werdenden Selbstvertrauens einhergeht.

Nur so kann ein Mensch ohne Angst seinen Schutz fallen lassen und den Panzer in eine äußere, für den Austausch mit anderen durchlässige Membran verwandeln.

Hindernisse, die einen Zugang zu affektiver Intimität unmöglich machen sind die Angst vor der Verschmelzung, die Angst, entblößt zu werden und die Angst, sich gehen zu lassen. Vielerlei Vermeidungsstrategien, um Kontrolle über Intimität zu bewahren, lassen sich also aus der Angst vor einer (Wiederholung) allzu großer Verletzungen erklären.

Er beschreibt zwei grundlegende Modelle für Störungen in einer Zweierbeziehung in folgender Darstellung. Bei der ersten muss das Paar sich bei starken Innenkontakten von einer „feindlichen äußeren Welt abgrenzen. Die zweite Variante zeigt Paare, die sich nicht mehr viel zu sagen haben und dies durch Außenaktivitäten kompensieren.



Intimität kann man nicht haben, sie kann sich nur ereignen und ereignet sich, so weit wie zwei oder mehrere Menschen sich einander öffnen, aufeinander ansprechen und sich einem Prozess von Aufnehmen und Eingeben aussetzen.

Zu diesem Prozess kann nur fähig sein, wer ausreichend stark in sich verankert ist, um die für die Intimität notwendige Freiheit zu bewahren und sich weder im anderen zu verlieren, noch sich vom andern bestimmen zu lassen.

Auf Intimität kann sich nur derjenige einlassen, der sie auch wieder loslassen kann, der akzeptiert, dass über ihre Dauer nicht verfügt werden kann, und der sich die Freiheit bewahrt, sich immer wieder auf sich zurückzuziehen, um Nähe erneut zu schaffen. So ist Intimität ein dynamischer Prozess, bei welchem die Partner laufend an der Arbeit sind, einander zu suchen und sich einander zu erklären. Ein Prozess, der nur dynamisch bleiben kann, wenn das Sich-fremd-bleiben in der Liebe respektiert wird.

4. Nähe und Distanz in Bezug zu den Körpertypen nach Roland Bäuerle

Auf humorvolle Weise charakterisiert **Roland Bäuerle** seinem Buch „Körpertypen, vom Typentrauma zum Traumtypen“ die 5 Körpertypen in einem Satz folgenderweise: Die Mutter des Schizoiden mag während der Schwangerschaft die Treppe heruntergefallen sein, der Orale kann einen halben Tag lang in seinem Gitterbettchen vergessen worden sein, der Psychopath wurde manipuliert, der Masochist beinahe erdrückt und der Rigide... wird durch die meist väterliche Leistungserwartung überfordert oder verraten. Bäuerle stützt sich dabei auf die „Charakteranalyse“ von Wilhelm **Reich** die durch **Alexander Lowen** mit „Bioenergetik“ und **Ron Kurz** mit „Körperorientierte Psychotherapie“ auf die Darstellung der fünf Körpertypen mit den zwei Unterklassifizierungen erweitert wurde.

Deren **Merkmale auf der Beziehungsebene** möchte ich hier kurz skizzieren.

Der **SCHIZOIDE** ist unfähig Nähe und Intimität zuzulassen, obwohl gerade er sich danach sehnt, endlich angenommen zu werden, zu vertrauen und sich sicher fühlen zu können. In der frühesten Kindheit musste er die Erfahrung machen, nicht willkommen oder „zuviel“ zu sein. Seine Grundüberzeugung ist daher: „Ich kann nur existieren, wenn ich keine Nähe brauche.“ Die tief sitzende Angst ist, sich auf einen anderen Menschen einzulassen, sich mit anderen zu verlieren. Im gleichen Maße wie ein Schizo die Einsamkeit sucht, leidet er darunter. So wird er im Extremfall erotische Begegnungen gänzlich vermeiden, aus Angst zurückgewiesen zu werden, zu versagen oder verkehrt zu sein.

Wer sich ständig verschließt, wird zwar keinen Schmerz, aber auch keine Liebe spüren. Ein eindeutiges Körpergefühl fällt diesem Körpertypen folglich recht schwer, da er eher in einer eingebildeten Phantasiewelt von Gefahr und Bedrohung lebt.

Der **ORALE** Körpertyp sucht Nähe bei allem und jedem, solange daraus nicht eine feste Beziehung wird. Auf Dauer kann niemand seinen Ansprüchen genügen. Er ist wie kein anderer Typ auf seine eigenen Bedürfnisse fixiert, die ja in seiner Kindheit zu kurz kamen. „Ich liebe dich“ bedeutet bei ihm: „Ich will, dass du mich liebst“.

Der Orale kann das Alleinsein nicht ertragen, hat daher oft eine stattliche Anzahl an Freunden um sich geschart, die ihn möglichst wie ein kleines Kind umsorgen und behüten sollen. Er weigert sich standhaft „erwachsen zu werden“ und auf eigenen Füßen zu stehen.

Ein Grund für das orale Anlehnen und Anklammern ist seine panische Angst, verlassen zu werden. Manchmal lässt sich der Orale auch gar nicht erst auf eine

Beziehung ein – aus Furcht, dass es ja ohnehin schiefgeht und er ja bald wieder alleine dasteht.

Auch in ihrem Liebesleben versprechen **PSYCHOPATHEN** (in den unterschiedlichen Ausprägungen des **DOMINANTEN** und des **MANIPULATIVEN** Typus) viel und halten wenig. Nähe und Intimität können sie nur zulassen, wenn ein Gefälle von oben / unten gewahrt bleibt, d.h., wenn der Partner zu ihnen aufschaut. Sie wollen vom Partner eher bewundert und respektiert, als wirklich geliebt werden. So vermeiden sie z.B. mit gelegentlichen Seitensprüngen ein wirkliches Einlassen, was sie mit Hilflosigkeit, Abhängigkeit und Schwäche gleichsetzen würden.

Diese schmerzhaften und „negativen“ Kindheitsgefühle aber werden gelehnet, denn der Psychopath umgibt sich mit dem Flair des unbesiegbaren Supermannes. So kommt es ihm auch eher darauf an, durch seinen vielberedten Charme und sein gutes Aussehen einen Partner zu erobern, um dann sein Interesse zu verlieren oder ihn dominieren, manipulieren oder kontrollieren zu können. Tief im Innern bleibt er aber unbefriedigt.

Der **MASOCHIST** kann am meisten geben und engere Beziehung besser zulassen als die drei bisher genannten Körpertypen, was aber meist von Unterwürfigkeit geprägt ist. Geborgenheit zu bekommen, so glaubt er, ist nur möglich auf Kosten seiner Freiheit. Da er in jungen Jahren oft überfürsorglich behandelt und später in der „Trotzphase“ seine eigenen Impulse weitgehend verhindert wurden, neigt er dazu sein Leben durch Passivität und versteckten Widerstand zu meistern. Als „guter Kumpel“ und verständnisvoller Zuhörer wird er auch mit einer Beziehung ohne Sex zufrieden sein, da erotische Gefühle und Lust ohnehin unter Verboten erstickt worden waren oder von Schuldgefühlen und Kastrationsängsten überlagert sind.

Unübertroffen ist er in seinem Durchhaltevermögen, geht mit seinem Partner durch „dick und dünn“ und harrt auch wegen seiner „Leidensfähigkeit“ in Beziehungen aus, in denen er z.B. mißbraucht oder hintergangen und betrogen wird.

Ein **RIGIDER** hat nach den ersten glücklichen Lebensjahren während der genitalen Phase, also etwa zwischen drei und fünf, meist vom Vater die Ablehnung seiner Lust, erlebt, was er mit Ablehnung nach seinem Bedürfnis nach Liebe gleichsetzt.

Er lernt so allmählich in den zwei Grundstrategien Liebe durch Leistung (**PHALLIKER**, meist männlich) und Liebe durch Lärm (**HYSTERIKER**, meist weiblich) zu erlangen. Beide können sich zwar auf eine gewisse Intimität einlassen, bleiben aber wachsam, misstrauisch und kontrolliert. Aus Angst verletzt und ausgenutzt zu werden, lassen sie keine weichen Gefühle, können nicht wirklich entladen und entspannen. Durch den Anspruch nach Perfektion bleibt dieser Körpertyp so letztendlich unbefriedigt und nie wirklich erfüllt. Der Phalliker wird sich noch mehr anstrengen, die Hysterikerin hat eher das Konzept, „locken und blocken“, um wirkliche Nähe nicht zuzulassen.

5. Meine eigenen Erfahrungen zu diesem Thema

Nach dieser etwas oberflächlichen Zusammenfassung möchte ich meine eigenen Beziehungsmuster und Erfahrungen erläutern. Vom Körpertypus am ehesten masochistisch geprägt, fühle ich mich aber auch mit den Verhaltensweisen aller anderer Typen vertraut, habe ich sowohl starke schizoiide, als auch orale Anteile.

Meine erste langjährige Beziehung war von *meinen* ständigen Kämpfen und Verlustängsten geprägt. Nicht zu nah, aber auch nicht zu weit weg, war das „Spiel“

aus Abhängigkeit, dem Versuch der Selbstbehauptung und der gleichzeitigen Drohung und Angst, abzuhaufen oder verlassen zu werden. Frei nach dem Motto: bevor er mich verlassen kann, gehe ich. Die Beziehung war so unerträglich geworden, dass die Trennung letztendlich unvermeidlich war. Das habe ich dann **unbewusst** eingefädelt, indem ich mich aus Chile aus politischen Gründen „habe ausweisen lassen“. Dieser damalige „Lebens“gefährte (nach einer 7-jährigen Beziehung) lag mit Typhus im Bett. Ich wurde mit dem Flugzeug außer Landes geflogen, nachdem ich bei einer verbotenen Demonstration verhaftet worden war. So waren wir gewaltsam getrennt worden, was ich von mir aus nie geschafft hätte, aber bitterlich notwendig gewesen war.

Die folgenden 10 Jahre war ich im wahrsten Sinne des Wortes beziehungsunfähig. Dank einer Therapie, des Kontaktes zu OSHO (und Sannyas), täglicher Dynamischer und vieler Gruppen und Trainings kam ich mir und meinen zerstörerischen, selbst zerfleischenden Beziehungsmustern nach und nach auf die Schliche.

Viele kurze Verhältnisse, meist nur „one-night-stands“ mit der unstillbaren Sehnsucht und romantischen Illusion nach Liebe und der ebenso großen panischen Angst, verlassen zu werden, trieben mich immer wieder in die Arme der gerade „richtigen“ falschen Männer.

Wahllos in der Partnerwahl empfand ich mich von meinem kindlichen Bedürfnis nach Nähe getrieben, geradezu nach einer Nacht mit dem jeweiligen Mann „verheiratet“. In dieser Zeit habe ich versucht, Liebe und Geborgenheit durch Sex zu bekommen, was der gesellschaftlichen so genannten „sexuellen Revolution“ und der Tendenz zu Promiskuität vor allem in der Sannyas-Welt ja auch reichlich entsprach.

Falls ein Mann sich auf mich einlassen wollte, was auch vorkam, wenn ich ihn nicht schon vorher vertreiben konnte, rannte ich, was ich Beine hatte.

Aus diesem ungunstigen Wechsel„spiel“ rutschte ich nach etwa 10 Jahren in ein Verhältnis zu einem 12 Jahre jüngeren Mann (heimatloser Schwede), der auch gleich bei mir einzog, ohne dass wir uns kannten. Aus seiner anfangs auch finanziellen Abhängigkeit entwickelte ich im Laufe der Zeit einen Macht- und Powertrip, indem ich jegliche Unabhängigkeitsbemühungen und sei es auch nur ein eigenes Konto, aufs heftigste bekämpfte.

Sein Auszug kam meiner Kapitulation gleich: Ich hatte versagt und mir einmal mehr meine Unfähigkeit eine „vernünftige“ Beziehung zu leben, bestätigt. Meine Flucht nach Pune für drei Monate, beschlossen das Ende, da er in der Zwischenzeit (Gott sei Dank) „eine Andere“ hatte.

Natürlich litt ich, aber irgend etwas in meinem Inneren wusste: es ist gut so und **freiwillig** hätte ich mich einmal mehr nicht zu lösen vermocht.

Etwa ein Jahr des Alleinseins war mit die fruchtbarste Zeit in meinem Leben: Ich genoss, ja ich feierte sogar meine „Depri“, kompensierte nicht mehr so sehr die Allein-Sein-Gefühle durch Kaufhausstöbern, Besuch von Freunden, übermäßigem Arbeiten oder anderen Beschäftigungen. Ich glaube in dieser Zeit fing ich an, für mich zu sorgen, indem ich mir täglich was Gutes kochte und z.B. Salat machte. Ich beschränkte mich auch im Kontakt zu einigen wenigen, statt vieler unverbindlicher Freunde. Ich machte weiterhin fast täglich Dynamische oder eine andere Meditation und arbeitete in einer halbwegs gesicherten Stelle halbtags, nach vielen Jahren des unsicheren Rumjobbens. Ich bekam also im wahrsten Sinne des Wortes ein Bein auf den Boden und fühlte mich zunehmend unabhängiger von Beziehungen.

Mit diesem neuen Unabhängigkeits-Gefühl ging einher, dass ich mich attraktiver und selbstsicherer fühlte (ohne Arroganz) als je zuvor.

Eine erneute Beziehung, brach mir erneut das Genick: Als Trostpflaster, wegen seiner Trennung von seiner Freundin begonnen, tändelte dieses Verhältnis über mehrere Jahre hinweg um mehrere Frauen – von denen eine ich war.

Bei diesem Desaster ist mir die Körpertypen-Zwangsstrategie sehr deutlich vor Augen: Ich Maso, wie sie im Buche steht, kämpfend, sich erniedrigend, unterwürfig und wieder um die „Beziehung“ kämpfend und vor allem ausdauernd!

Er: Oraler mit Asthma und einer erdrückenden Mutter, von der er nur in übelsten Tönen sprach, was mir schon damals recht komisch vorkam.

Ich hatte ja zu meiner Mutter auch kein gutes Verhältnis, habe sie aber doch immerhin manchmal besucht oder angerufen– die „Liebe“ zu meinem Vater hingegen war bis zu diesem Zeitpunkt noch ungebrochen. Als gute Vatertochter konnte ich also dieses Muttersöhnchen nur schwer verstehen.

Verschärfend kam noch meine sexuelle Abhängigkeit hinzu, die sich durch seine diversen Freundinnen-Rivalinnen verstärkte.: Er muss doch zu knacken und zu kriegen sein, war meine unbewusste Leitlinie. Dass ich mir damit fast nichts als Demütigungen in der Rolle der Hinterherlaufenden gab, störte mich nur zweitrangig.

Wenn er mich rauswarf, ging ich nicht, sondern opponierte oder übte mich im passiven Widerstand. Wenn er unverschämt war und mich z.B. „Schäferhund“ nannte, beklagte und beschwerte ich mich bei meinen Freundinnen (die mir leidermeist mein Opfer-Dasein noch versüßten, indem sie mich bestätigten).

Der dritte Trennungsversuch gelang mir schließlich – wieder mithilfe eines Pune-Aufenthalts. Bei meiner Rückkehr – wer hätte es anders erwartet, hatte er eine neue Freundin, die bei ihm einzog. Ein bisschen Groll und Schmerz, dass er mit ihr..., insgesamt aber die Freude, wieder frei und unabhängig zu sein. Zum Glück hatten so mein Überlebenswille und ein gesunder Selbstbehauptungstrieb letztendlich gesiegt.

Mit dem nächsten Mann (wieder ein 15 Jahre jüngerer Ausländer, diesmal ein Holländer) erkannte ich ein gewisses Schema in der Wahl meiner Partner. Entweder der jugendliche Liebhaber-Typ, bei dem ich mich als die Stärkere, sicher und ungebunden fühlen konnte, mit dem es logischerweise nicht so sehr in die Tiefe ging.

Oder die Vaterfigur, von der ich gnadenlos abhängig war, ja fast hörig und alles ertrug. Auf beide Varianten, so schwor ich mir, fall ich nicht mehr rein. Ich war am Ende mit meinem Beziehungs-Latein. Lieber alleine bleiben als eine willkürliche Wiederholung des Beziehungs-dramas, so entschloss ich im Frühjahr 2001, also mit nun schon 49 Jahren.

Beim letztgenannten harrte ich einmal geschlagene 4 Wochen mauernd in einer Nicht- bzw. Abblock-Beziehung in Amsterdam ohne Rückzugsmöglichkeiten, d.h. Flucht, aus. Ich war so sehr in „Primal“-Gefühlen gefangen, dass ich wusste, entweder ich lerne diesmal etwas, oder mir wird wieder und wieder ein ähnlicher Männertyp (oder Verhaltensmuster) „alle Knöpfe drücken“.

Ein halbes Jahr später konnte ich dann endlich zum ersten Mal die Panik-Attacken körperlich spüren und zulassen, die bei seinem (zweimaligen) Schlussmachen hochkamen. Und ich habe sie ausgehalten, Bin nicht untergegangen, noch wurde ich vernichtet. Einige Tage musste ich öfter gut durchatmen, mich selbst beruhigen und konnte durchaus allein weiterleben.

Wenige Monate später lernte ich Detlef kennen, mit dem ich, wie ihr ja wisst, seit zwei Jahren glücklich verheiratet bin. Zum ersten Mal (bis auf zweimal je ein knappes Jahr) erlebe ich mit ihm die „Problematik“ einer engen Beziehung und dem gleichzeitigen Zusammenwohnen – zumal wir ja in dem Hauswohnen, in dem ich aufgewachsen bin. Diese Tatsache hat mich einmal mehr recht intensiv mit Kinder-gefühlen und Verhaltensweisen konfrontiert: Entweder ist „mein lieber Papi“ endlich

(nach 35 Jahren) zurückgekehrt, der mich an der Hand nimmt und beschützt und mir sagt, wo's langgeht. Oder er ist der der strenge Papa, der in Ruhe gelassen und geschont werden will, auf den ich Rücksicht zu nehmen habe und bei dem meine Agentin auf's Heftigste anspringt.

Die meisten Schwierigkeiten äußern sich in der Sexualität, da unser „Timing“ oft sehr ungleich ist und mehr denn je tiefe Ängste und die Trauer und der Schmerz über den Verlust der (väterlichen) Nähe bei mir auftauchen. Jetzt erst, in der Nähe dieser konstanten Beziehung kann ich die Tiefe dieser „unangenehmen“ Gefühle zulassen und ausloten.

Da ich (vielleicht auch durch die Menopause gefördert) seit einiger Zeit nur sehr wenig Lust (auf Sex) habe, ist Detlef öfter frustriert. Aus diesem Grund treffen wir uns regelmäßig zu „Sessions“, in denen wir Übungen aus dem Training machen. Unser Verständnis und gegenseitiges Kennen haben sich so intensiviert. Ich mische seine Reaktionen nicht mehr so sehr mit meinem Verhalten und er kann meine Lustlosigkeit besser einordnen und nicht mehr ausschließlich auf sich beziehen. So sind wir beide ein Stück weiter aufeinander zu gekommen und sehen uns mit offeneren Augen mit weniger Projektionen.

Um weiter miteinander und erfahrener Beratung experimentieren zu können, werden wir auch im Herbst an eurer Paargruppe teilnehmen, worauf ich schon sehr gespannt bin und mich freue.

6. Einige Worte von Sobonfu E. Somé aus: „Die Gabe des Glücks“

Ich zitiere im Folgenden aus dem Kapitel: Intimität und Aschekreis

Vielleicht ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Intimleben die Erkenntnis, dass alles göttlich ist.

Wenn du in der Intimität nur auf Vergnügen aus bist, ist die Sache kurz. Du wirst sehr schnell damit fertig sein. Wenn du Intimität aber als etwas sehen kannst, was vom Spirituellen gesteuert wird, und du dich von den Grenzen des Vergnügens nicht einschränken lässt, dann kann Intimität einen lang anhaltenden Effekt haben. Sie kann eine Lebensspendende und heilende Wirkung haben.

Die Dagara glauben, dass zwei Menschen, die ein seelenvolles Intimleben haben, die Macht besitzen, alles um sie herum zu heilen.

Bei der Intimität eines Paares geht es nicht darum, sich zu vergnügen. Es geht um die Suche nach einer Macht, die die spirituellen Kräfte nur in einem geheiligten Zusammenhang geben können. Diese Macht ist nicht auf einer öffentlichen Straße zu finden und auch nicht im Dorfkreis. Sie findet sich im Aschekreis, an einem Ort, der zum Schrein gemacht wurde, zum Altar, zu einem geheiligten Raum. Indem wir einen solchen Raum schaffen, öffnen wir uns gegenüber anderen spirituellen Wesen und erlauben uns, ganz offen füreinander zu sein. Wir lassen es zu, unser wahres selbst zu zeigen und ganz und gar da zu sein.

An einem geheiligten Ort müssen jegliche schlechten Gefühle, die du gegenüber deiner Partnerin oder deinem Partner hegst, ausgeräumt werden. Alles, was mit der Ausübung von Kontrolle zu tun hat, muss ebenfalls draußen bleiben, denn je mehr

du versuchst, die Situation zu kontrollieren, desto mehr wirst du der anderen Person schaden. Deine Partnerin / dein Partner wird sich mehr und mehr entfremdet von dir fühlen und die Beziehung wird zur Einbahnstraße.

Wenn ein Paar gemeinsam wächst, wird das Verschmelzen der Seelen beider PartnerInnen schließlich eine neue spirituelle Energie gebären. Die Geburt dieser spirituellen Energie steht in direktem Zusammenhang damit, dass das Paar seine Intimität voll und ganz annimmt. Man kann erkennen, ob es das tut, indem man beobachtet, wie sich beide außerhalb des Hauses verhalten. Manchmal wird man beobachten, dass die Frau oder der Mann sich hin und wieder für jemand anderen sexuell interessieren: Das wird als sehr gefährlich betrachtet.

Wir haben alle etwas gemein, und zwar die Sehnsucht nach Intimität. Intimität als etwas Heiliges. Deshalb denke ich, dass das Werben der modernen Kultur für Sex tatsächlich das fehlgeleitete Bedürfnis ist, die Sehnsucht nach dem Heiligen auszudrücken. Wenn man akzeptiert, dass sich alle nach etwas Heiligem sehnen, dann kann man auch hinter einer riesigen Werbetafel mit allen möglichen attraktiven sexuellen Bildern die Psyche erkennen, die sich danach sehnt, wieder mit etwas in Verbindung zu treten, von dem sie weiß, dass es Heilkraft besitzt.

Was also kannst du inmitten von alledem tun? Zunächst musst du Intimität als eine Zusammenführung des Selbst und des heiligen betrachten. Betrachte dein Intimleben als Gemeinschaft mit dem Heiligen. Wenn du das begreifst, dann wirst du in der Ausübung von Sexualität etwas essentiell Rituelles erkennen.

Die Illusion der romantischen Liebe

So wie ich Romantik verstehe, ist sie ein Pfad, der zwei Menschen zusammenbringt und sie in die Flitterwochen führt. Während der Flitterwochen fängt dann alles an zu bröckeln.

Romantik bedeutet, dass wir unser wahres Selbst verstecken müssen, um angenommen zu werden. Es beginnt damit, dass wir jede Kleinigkeit für unsere Partnerin / unseren Partner tun und unsere wirklichen Gefühle verstecken, bis wir irgendwann völlig erschöpft sind.

Es wäre besser gewesen, von Anfang an zu sagen: "Ich kann dir so und so viel geben, so weit kann ich gehen. Mit deiner Unterstützung kann ich vielleicht weiter gehen, aber ich werde dir kein falsches Bild von dir geben." ... In einer einseitigen Beziehung wird die nehmende Person alles dafür tun, ihr Fass ohne Boden gefüllt zu bekommen, ohne darauf zu achten, was mit der Partnerin / dem Partner geschieht. Solchen Menschen wird es egal sein, ob die Partnerin / der Partner lebt oder stirbt. Schließlich haben sie sich die perfekte Ehefrau / den perfekten Ehemann ausgesucht, um versorgt zu sein, und das soll sich auch nicht ändern.

Von Anfang an ist Offenheit wichtig, so dass die Beteiligten wissen, worauf sie sich einlassen. Es ist nicht immer das Richtige, besonders nett zu sein.

Wenn deine Partnerin / dein Partner zum Beispiel etwas zurückhält und sich dabei denkt: "Wenn ich diese Seite von mir offenbare, dann wird er oder sie Angst bekommen und weglaufen", dann kann sie oder er sicher sein, dass du eines Tages weglaufen wirst.

Die romantische Liebe hat im Dorf eigentlich keinen Platz. Sie funktioniert einfach nicht. Die Art von Leidenschaft, Emotionalität, Gefühl und Verbundenheit, die die Menschen im Westen in einer romantischen Beziehung suchen, suchen die Dorfbewohner im Spirituellen. Die Macht der romantischen Liebe in der westlichen Welt ist tatsächlich ein Symptom für die Trennung vom Spirituellen.

7. Jack Lee Rosenbergs Empfehlungen für ein besseres Liebesleben

Jack Lee Rosenberg gibt in „The Intimate Couple“ über die **Intim-Phase** beim sexuellen Liebemachen folgende Hinweise und Ratschläge:

Der hauptsächliche Grund, Intimität zu verhindern sind der jeweilige Charakterstil und die damit verbundenen Verlassen-Werden oder Überflutungs-Ängste und eingefahrene Mechanismen, wie z.B. das „automatische Nein“, wenn der Partner etwas vorschlägt.

Um den damit verbundenen Kampf zu vermeiden, schlägt J.L. Rosenberg vor, sich selbst an Folgendes zu erinnern: „Ich mach das, selbst, wenn du das von mir willst“ oder „selbst wenn ich es will“. Mit dieser Haltung erreichst du eher, was *du* willst, anstatt mit einer nur rebellischen Einstellung.

- Ruf dir ins Gedächtnis, was an deinem Partner besonders ist, gerade, wenn es lange durch Streitereien verdeckt worden ist.

Experimentiere mit den folgenden Vorschlägen, um deine Gefühle für Intimität und Sexualität zu steigern:

- Denk an eine Zeit, in der die Liebe gut war und unterstütze dieses Körpergefühl;
- sei freundlich, bring das größtmögliche Entgegenkommen und Vertrauen dir und deinem Partner gegenüber auf;
- sei verfügbar in deinen Gefühlen, mit deinem Körper und in deiner Zeit;
- macht einen Termin aus, halte dich daran, sei pünktlich und bleibe präsent mit deinen erotischen Gefühlen.

Probiert auch Folgendes aus:

- Biete eine Massage an, ohne etwas dafür zurückzubekommen;
- duscht zusammen und wasche deinen Partner;
- badet zusammen und gib eine Fußmassage;
- meditiert zusammen;
- macht zusammen Atemübungen;
- liegt zusammen mit Haut-Verbindung, ohne Sex als Ziel;
- berühre deinen Partner auf die sanfteste, leidenschaftlichste und freundlichste Art und Weise;

- drücke deine Liebe zu deinem Partner aus, durch Blumen, koche für ihn ein Essen, oder erledige, was du versprochen aber aufgeschoben hast;
- mach den Fernseher aus, selbst wenn es deine Lieblingssendung ist und frag deinen Partner, was *er/sie* gerne tun würde;
- bevor du mit deinem Partner über einen Streit oder eine Verletzung sprichst, schreib in dein Tagebuch, finde deinen Teil des Konflikts heraus und sieh, was du zur Lösung beitragen kannst. Mach die im Buch vorgeschlagenen „Schritte aus der Fragmentierung“. Benutze nicht deinen Partner als Trost oder zur Klärung. Es ist nicht sexy noch erotisch. Du magst dich zwar besser und intimer fühlen, bringt aber auf die Dauer nur mehr „Agententum“ und weniger Sexualität.
- Wenn du eine Auseinandersetzung oder Verletzung nicht lösen kannst, versuch sie für den Moment auszuklammern. Wenn du das nicht kannst, wird Intimität nicht möglich sein; dann such dir therapeutische Hilfe.
- Intimität ist nicht konstant. Gerade nicht in Panik, wenn du sie mal nicht in dir finden kannst.

Wenn eine solide Verbindung zwischen euch besteht, wird sie wieder auftauchen.

Für die abschließende **Phase der Befriedigung und Intimität** beim Liebemachen schlägt Rosenberg folgende Verhaltensweisen vor:

- Redet nicht, haltet euch ruhig und eng verbunden fest, nehmt lange und tiefe Atemzüge miteinander, bleibt still;
- wenn du aufs Klo, rauchen oder trinken musst, halte das noch ein Weilchen zurück oder erledige das und kehre rasch zur „Stille und Haut-Zeit“ zurück;
- erlaube dir Befriedigung und Wohlgefühl, gib nicht deinem Partner alle „Schuld“ über deinen Orgasmus. Er oder sie hätte ihn nicht ohne dich machen können. Fühle, was ihr beide erfahren habt, aber vergleiche nicht eure Orgasmen!
- beim Einschlafen bleibt umarmt, atmet zusammen und vertieft so eure Befriedigung;
- mach Liebe, keinen Sex: küsse, streichle, kuschle, knutsche, massiere leicht, drücke deine Liebe in Worten und Berührungen aus;
- beobachte, wo dein Partner seinen Körper schon losgelassen hat und wo er ihn noch festhält;
- bewege dich hin und her zwischen deinem Gefühl körperlichen Wohlbefindens und dem Vergnügen, mit deinem Partner und seinem Wohlfühlen nah zu sein;
- bring als Liebender dein Wohlgefühl durch deine Augen und deine Körperenergie zum Anderen und vertieft so eure Zusammen-Sein-Erfahrung.

8. OSHO zu Intimität

Im folgenden Abschnitt möchte ich OSHO zu Wort kommen lassen.

Das Wort Intimität kommt von dem lateinischen Wort „Intimum“. Intimum bedeutet dein Innenraum, dein innerster Kern. Ohne dass dort etwas existiert, kannst du mit niemand intim sein. Du kannst „Intimum“, Intimität nicht zulassen, denn man wird das Loch, die Wunde und den Eiter raussickern sehen. Man wird sehen, dass du nicht weißt, wer du bist, dass du verrückt bist, dass du nicht weißt, wohin du gehst, dass du noch nicht einmal dein eigenes Lied gehört hast, dass dein Leben Chaos und kein Kosmos ist.

Daher die Angst vor Intimität. Selbst Liebende werden selten intim. Und gerade eben sexuell mit jemand in Beziehung zu sein, ist noch nicht Intimität. Der genitale Orgasmus ist nicht alles, was es an Intimität gibt. Er ist nur die ihre Peripherie; Intimität kann mit oder ohne Sexualität sein.

Intimität ist eine völlig andere Dimension. Sie erlaubt dem andern in dich rein zu kommen, dich so zu sehen, wie du dich selbst siehst; dem andern zu erlauben, dich von deinem Innern aus zu sehen, jemanden in diesen tiefsten Winkel deines Seins einzuladen.

In der modernen Welt geht Intimität verloren. Selbst „Lovers“ sind nicht intim miteinander. Freundschaft ist nur noch ein Wort, sie ist verschwunden. Und der Grund? Die Ursache ist, dass es nichts mehr zu teilen gibt. Und wer möchte schon seine innere Armut zeigen? Man möchte vorgeben: „Ich bin reich. Ich hab`s erreicht. Ich weiß, was ich tue. Ich weiß, wohin ich gehe.“ Man ist nicht bereit und mutig genug, um aufzumachen, um sein inneres Chaos zu zeigen und verletzlich zu sein. Der andere mag es ausnützen. Diese Angst ist da. Der andere mag zu dominant werden, wenn er sieht, dass du ein Chaos bist. Wenn er sieht, dass du einen Meister brauchst, dass du nicht dein eigener Meister bist. Der andere mag dein Meister werden. Daher versucht jeder sich zu schützen, damit niemand seine innere Hilflosigkeit kennt, denn sonst kann sie ausgenützt werden. Diese Welt besteht so sehr aus Ausbeutung.

Liebe ist das Ziel und sobald das Ziel klar ist, beginnt dein innerer Reichtum zu wachsen. Die Wunde verliert sich und wird zu einer Lotusblüte. Die Wunde verwandelt sich in eine Lotusblüte. Das ist das Wunder der Liebe, die Magie der Liebe. Das ist die größte verändernde Kraft auf der Welt. (alchemical force)

Mit *einem* Mann oder *einer* Frau Intimität zu teilen ist besser, als viele oberflächliche Beziehungen zu haben. Liebe ist keine von Jahreszeiten abhängige Blume. Sie braucht Jahre um zu wachsen. Und nur wenn sie wächst, geht sie über Biologie hinaus und beginnt etwas Spirituelles in sich zu haben.

Nur mit vielen Männern und Frauen zusammen zu sein, wird dich oberflächlich bleiben lassen; gut unterhalten vielleicht, aber oberflächlich. Ganz bestimmt beschäftigt, aber diese Beschäftigung wird dir nicht beim inneren Wachstum helfen. Aber eine eins-zu-eins-Beziehung, eine Beziehung, die du aufrecht erhältst, so dass jeder den anderen näher verstehen kann, ist ein riesengroßer Gewinn. Warum ist das so? Und warum ist es notwendig, den Mann oder die Frau zu verstehen?

Die Notwendigkeit beruht darauf, dass jeder Mann einen weiblichen Anteil und jede Frau einen männlichen Teil in ihrem Wesen hat. Der einzige, der leichteste und der natürlichste Weg, das zu verstehen ist, mit jemand in einer tiefen und intimen Beziehung zu sein. Wenn du ein Mann bist, sei in einer tiefen intimen Beziehung zu einer Frau. Lass dein Vertrauen wachsen, so dass alle Hindernisse sich auflösen. Kommt einander so nah, dass du tief in die Frau und die Frau tief in dich schauen kann. Seid nicht unehrlich zueinander.

Und wenn du so viele Beziehungen hast, wirst du unehrlich sein, du wirst ständig lügen. Du wirst lügen müssen, du wirst unaufrichtig sein müssen und du wirst Dinge sagen müssen, die du nicht meinst. Und alle werden misstrauisch sein. Es ist sehr schwierig, bei einer Frau Vertrauen zu schaffen, wenn du andere Beziehungen hast. Einen Mann zu täuschen ist leicht, weil er durch seinen Intellekt lebt; eine Frau zu hintergehen ist sehr schwierig, fast unmöglich, weil sie intuitiv lebt. Du wirst nicht direkt in ihre Augen schauen können, du fürchtest, sie könnte direkt in deiner Seele lesen. Und du versteckst so viele Täuschungen, so viele Unehrlichkeiten.

Wenn du also viele Beziehungen hast, wirst du nicht fähig sein, tief in die Psyche einer Frau einzutauchen. Und das ist das einzige, was du brauchst, um deine „Innere Frau“ zu kennen. Deine Beziehung wird zum Spiegel. Die Frau beginnt in dich zu schauen und ihren „Inneren Mann“ zu finden und umgekehrt.

Und je bewusster dir dein innerer weiblicher Anteil, der andere Pol wird, desto mehr kannst du GANZ sein und INTEGRIERT. Wenn dein INNERER MAN und deine INNERE FRAU ineinander verschwunden sind, sich ineinander aufgelöst haben, wenn sie nicht mehr getrennt voneinander sind, wenn sie ein aufeinander bezogenes GANZES geworden sind, bist du ein INDIVIDUUM geworden....

Die Frau wird dein Spiegel, der Mann wird dein Spiegel, der andere reflektiert dein Gesicht. Aber wenn du so viele Spiegel um dich herum hast und wenn du von einem Spiegel zum anderen rennst, und jeden Spiegel mit dem anderen betrügst, wirst du im Chaos sein, du wirst verrückt werden.

9. Abschließende Bemerkungen

Mir ist klar, dass dieses Thema nicht einmal mit einer Doktorarbeit zu erörtern wäre. Bei der Sondierung der recht umfangreichen Literatur musste ich mich also beschränken. Unbeachtet blieben dabei folgende Aspekte, die aber durchaus eines näheren Studiums würdig wären:

Eine detaillierte Beschreibung, wie es überhaupt zu den Schädigungen im Kindesalter kommt und worin sich welche Erziehungsmaßnahme auswirkt.

Der Einfluss der Mütter auf das Rollenbild und –verhalten der Tochter und deren Fortsetzung in deren eigenen Erziehung.

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Nähe – Distanz - Problematik.

Die gesellschaftliche Relevanz oder inwiefern unsere Kultur die Schwierigkeit mit Nähr hervorruft, prägt und fördert.

Unterschiede bei verschiedenen Kulturen in Bezug zum Thema.

Signale in der Körpersprache.

Die spezielle Problematik der / des Verlassenen bzw. Überfluteten.

So sehr für mich das Bearbeiten dieses Themas zu Beginn diffus und mit Verzögerungen begleitet war, erfüllte es mich nach Fertigstellung mit Befriedigung und Freude. Im Nachhinein gesehen, bin ich sehr stolz auf mich und froh, diese Aufgabe (anders als die beiden Zulassungsarbeiten, die ich zum Studium geschrieben habe) mit viel Persönlichem würzen zu können.

An dieser Stelle möchte ich **Detlef** für seine Zuversicht, moralische Unterstützung, das Räumen des PC`s und das geduldige Korrektur–Lesen ganz besonders herzlich danken.

Ebenso **Shama**, die mir das Gibran--Gedicht telefonisch übermittelte.

10. Zum Nachklang

Wahrlich, ihr bleibt vereint selbst im Schweigen von Gottes Gedanken.

Doch lasset Raum zwischen eurem Beieinandersein.

Und lasset Wind und Himmel tanzen zwischen euch.

Liebet einander, doch macht die Liebe nicht zur Fessel.

Schaffet eher daraus ein lebendes Meer zwischen den Ufern eurer Seelen.

Füllet einander den Kelch, doch trinket nicht aus einem Kelche.

Gebet einander von eurem Brot, doch esset nicht vom gleichen Laibe.

Singet und tanzet zusammen und seid fröhlich, doch lasset jeden von euch allein sein.

Gleich wie die Saiten einer Laute allein sind, erbeben sie auch von derselben Musik.

Gebet einander eure Herzen, doch nicht in des anderen Verwahr.

Denn nur die Hand des Lebens vermag eure Herzen zu fassen.

Und stehet beieinander, doch nicht zu nah beieinander.

Denn auch die Säulen des Tempels stehen einzeln.

Und Eichbaum und Zypresse wachsen nicht im gegenseit`gen Schatten.

Kahlil Gibran

11. Anhang

Hinzugezogene Literatur:

- Bäuerle, Roland: Körpertypen; Vom Typentrauma zum Traumtypen, Simon und Leutner, 1988
- Dowrick, Stephanie: Zu zweit allein; Über Nähe und Distanz, Frauenoffensive 1995
- OSHO: The Book, an Introduction to the Teachings of Bhagwan Shree RajneeshbSeries II from I to Q, Rajneesh Foundation International, 1984
- Pasini, Willy: Lust auf Nähe, Econ-Verlag, 1994**
- Rosenberg, Jack Lee: The Intimate Couple, Turner Publishing Inc. 1996
- Somé, Sobonfu E : Die Gabe des Glücks; Westafrikanische Rituale für ein anderes Miteinander, Orlanda Frauenverlag, 1999

Weitere empfehlenswerte, aber nicht verwendete Bücher:

- Dowrick, Stephanie: Nähe und Distanz; Das Selbsthilfe-Therapiebuch, Frauenoffensive, 1996
- Firman, Julie und Dorothy: Lieben ohne festzuhalten; Töchter und Mütter, Herder Verlag, 1990
- Schmidtbauer, Wolfgang: Kein Glück mit Männern; Fallgeschichten zur Nähe-Angst, Rowohlt, 1993
- Storch, Maja: Die Sehnsucht der starken Frau nach dem starken Mann, Goldmann, 2002
- Wilkinson, Tanja: Sehnsucht nach Nähe; Was Frauen Intimität bedeutet; Hugendubel-Verlag, 2000