

... die Kunst, den Moment zu leben, auch wenn es schwierig wird

Liebesglück ist Lebensaufgabe

Liebesbeziehung und Liebesglück sind Lebensaufgabe und Lebenswerk. Sich um das Glück zu kümmern, damit es nicht verkümmert, ist die Aufgabe liebender Paare. Entscheidend dabei ist die Glücksfähigkeit der einzelnen Partner im Zusammenspiel der Gegensätze von weiblich und männlich, von Freiheit und Verantwortung.

Es geht nicht nur um leidenschaftliche Gipfelerlebnisse, sondern auch um das Glück im Alltag, nämlich das unscheinbare, stille Glück. Und außerdem: Zum Glück gehört auch das Unglück ... und der achtsame Umgang mit dem Unglück kann wiederum Glück bedeuten.

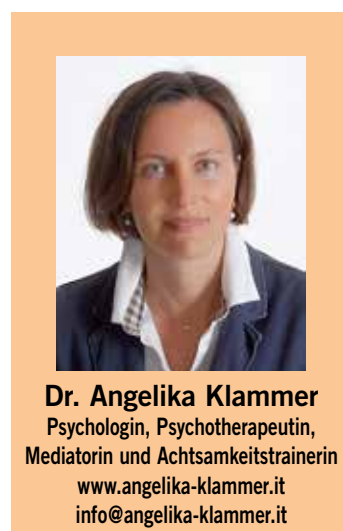
Gerade in einer Dauerbeziehung ist die Übung von **Achtsamkeit** ein zentrales Gegenmittel gegen Gewöhnung, Alltagstrott, ständige Konflikte und schleichende Entfremdung. Achtsamkeit verhilft uns dazu, nicht von unseren Meinungen mitgerissen zu sein und unseren Gefühlen nicht ausgeliefert zu sein.

Indem wir uns bewusst machen, dass sie nicht die Wirklichkeit, sondern Teil unseres Geistes sind, gewinnen wir Abstand zu schwierigen Emotionen wie Ärger, Aggression, Eifersucht, Neid, Schmerz und Kränkung. Nicht dass wir diese Gefühle nicht mehr hätten. Wir entwickeln die Fähigkeit, Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und wieder loszulassen, ohne darin zu versinken. Wir lernen, sie als Teil unseres Lebens anzuerkennen, ohne uns ganz damit zu identifizieren. Eine gute Selbstwahrnehmung macht uns beziehungsfähig, und zwar im Umgang mit unseren Mitmenschen und besonders auch im Umgang mit uns selbst. **Achtsamkeit ermöglicht gelebte emotionale Intelligenz.**

Im folgenden **Beispiel** möchte ich anhand einer **alltäglichen Konfliktsituation** erläutern, was Achtsamkeit bedeutet: **Birgit** und **Hubert** haben spontan verabredet, am heutigen Abend noch auszugehen, da beide eine anstrengende Zeit hin-

ter sich haben und keine Zeit füreinander hatten. Da bei Hubert noch ein wichtiger Kunde in letzter Minute zur Tür hereinschneit und er mit diesem noch ein paar dringende Angelegenheiten besprechen muss, verspätet sich Hubert zu Hause um eine halbe Stunde.

Birgit hat derweil die Kinder rechtzeitig verköstigt, um sich selbst fertig zu machen und die Oma empfangen, welche an diesem Abend bei den Kindern bleibt. Birgit wird schon ganz zappelig, als sie entdeckt, dass es schon 19.30 Uhr ist und Hubert immer noch nicht da ist. Fünf Minuten später platzt Hubert zur Tür herein und sagt: „Und bist du bereit, wo gehen wir hin zum Essen?“ Da bricht bei Birgit der ganze Ärger hervor: „Das ist wieder mal typisch, die Arbeit ist dir immer wichtiger als ich, immer lässt du mich warten. Und außerdem hast du dir nicht mal überlegt, wo wir hingehen könnten, alles delegierst du an mich!“ Wir können uns gut vorstellen, wie es zwischen den beiden wei-



Dr. Angelika Klammer
Psychologin, Psychotherapeutin,
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
info@angelika-klammer.it

tergeht, dass Hubert seinerseits ärgerlich wird, zurück-schimpft, sich rechtfertigt oder beleidigt verstummt, da er sich völlig unverstanden fühlt.

Was geht hier vor sich?

Die ärgerlich anklagende „Reaktion“ von Birgit auf die Aussage von Hubert läuft blitzschnell ab. Huberts Zuspätkommen löst bei Birgit eine Reihe von inneren Reaktionen aus: Gefühle des Ärgers und der Abwehr wie „Schon wieder lässt er mich warten“, und das Gefühl, nicht gesehen zu werden, nicht wichtig zu sein wie „Der Job ist dir immer wichtiger als ich“.

Auf der körperlichen Ebene beginnt Birgits Herz schneller zu schlagen, und es schießt ihr das Blut ins Gesicht. Es tauchen eine Reihe von Gedanken auf wie Erinnerungen an Situationen, wo er sie auch hat warten lassen, und auch die Befürchtung, dass es in der Zukunft immer so weitergehen wird.

Bei jedem Konfliktmuster spielen immer wieder Themen eine Rolle, welche den Konflikt zusätzlich anheizen. Im Beispiel von Birgit und Hubert ist es das Aufeinanderprallen der verschiedenen Lebenswelten und das Verletztwerden im „wunden

Punkt“. Birgit kommt aus ihrer komplexen Familien- und Berufswelt, wo sie noch den Protest der Kinder aushalten musste, da diese nicht von Oma zu Bett gebracht werden wollen.

Ihre Mutter hat noch eine Bemerkung gemacht, ob sie sich mit dem neuen Job nicht doch zu viel aufgehalst habe, was bei Birgit sofort ein schlechtes Gewissen, aber auch Ärger auf ihre Mutter aufkommen lässt. Sie fühlt sich von ihrer Mutter nicht verstanden und auch nicht unterstützt, worunter sie bereits in ihrer Kindheit massiv gelitten hat. Außerdem hatte sie als Kind stets viel Verantwortung tragen müssen für ihre kleineren Geschwister.

Hubert seinerseits kommt aus seiner Berufswelt, wo er ständig auf neue Anforderungen reagieren muss und sehr unter Druck steht. In seiner Gedankenlosigkeit fragt er nach dem Plan für den heutigen Abend.

Wie kann man mit dieser Situation achtsamer umgehen?

Durch das Üben von Achtsamkeit kann es Birgit besser gelingen, bei sich zu bleiben, und sie kommt dadurch leichter zu ihren inneren Reaktionen in eine Art Beobachterposition. Für Birgit würde das bedeuten, dass sie imstande ist, innezuhalten, und wahrzunehmen, welche Empfindungen und Gefühle in ihr hochsteigen, als ihre Mutter sie zurechtweist.

Wichtig ist für Birgit, zu bemerken, dass dadurch die Gefühle ihres verletzten inneren Kindes ausgelöst werden, welches kaum in seinen Bedürfnissen wahrgenommen wurde und sehr viel Verantwortung tragen musste. Das ist entscheidend, denn erst durch die achtsame Zuwendung zu den eigenen Gefühlen kommt Mitgefühl auf, und so kann die vorgefallene Geschichte leichter losgelassen werden.

Zwischen dem Auslöser und der äußeren Reaktion



Foto: Shutterstock

Tipps für achtsamen Umgang

Die folgenden Rituale sollen Raum schaffen für Begegnung und Nähe und können immer wieder verändert und an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden. So kann die Sehnsucht nach Nähe und Intimität, welche in jedem von uns vorhanden ist, gelebt werden.

• **Achtsame Begrüßung:** Das Sichverabschieden und Wiederbegegnen kann man als Gelegenheit nutzen, sich zu begegnen, da es sonst sehr schnell zur leeren Gewohnheit wird. Es geht darum, dem Partner beim Abschied wirklich in die Augen zu schauen, die Umarmung oder den Kuss wirklich zu spüren und ein bisschen darin zu verweilen. Man könnte versuchen, einen bewussten Satz zu sagen, welcher von Herzen kommt, wenn einem danach zumute ist wie „Schön, dass du da bist!“

oder „Wie geht es dir? Wie war dein Tag?“.

• **Wiederkehrende „Paarzeiten“:** regelmäßige Zeiten, um nach der Arbeit noch gemeinsam spazieren zu gehen oder einem gemeinsamen Hobby oder Sport nachzugehen; Wochenenden, an denen das Paar „allein“ etwas Schönes unternehmen kann, oder ein gemeinsamer Abend in der Woche, wo man darüber sprechen kann, was einen in der vergangenen Woche beschäftigt, belastet oder persönlich berührt hat.

• **Austausch von Zärtlichkeiten im Alltag:** Man kann beobachten, dass sich der Körperkontakt, z. B. sich zärtlich in den Arm nehmen, auch bei Paaren, welche keine größeren Probleme haben, mit der Zeit aufhört. Dies ist oft auch das Ende der Sexualität zwischen den beiden. Dadurch entsteht Distanz, an welche sich viele

einfach gewöhnen, wodurch jedoch auch oft das Gefühl der inneren Verbundenheit im gemeinsamen Leben verloren geht.

• **Das Positive im Alltag wahrnehmen:** Wichtig ist, das vorhandene Positive des Partners zu bemerken und das einander auch immer wieder mitzuteilen; denn, wie oben beschrieben, sonst verstricken wir uns leicht in negativen Reiz-Reaktions-Spiralen und öffnen dadurch der Negativität Tür und Tor. Es ist nicht so einfach, sich daran zu gewöhnen, nicht nur Kritik zu äußern, sondern auch auf das Positive beim Partner zu achten und dies auch zum Ausdruck zu bringen.

• **Um Verzeihung bitten bzw. vergeben:** Um Verzeihung bitten oder aus tiefstem Herzen zu vergeben – das sind entscheidende Fähigkeiten, an denen man arbeiten muss, wenn eine Liebesbeziehung andauern soll.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist das zentrale Prinzip der buddhistischen Meditationspraxis. Achtsamkeit ist die **Fähigkeit der Aufmerksamkeitslenkung**, wodurch wir uns immer wieder ins Hier und Jetzt zurückbringen können. Unser Alltagsbewusstsein ist geprägt von einem stets unruhigen, ständig mit Vergangenem oder Zukünftigem beschäftigten Geist, welcher immerzu suchend und urteilend ist. Wir haben die Neigung, uns mit den gerade auftauchenden Gedanken und Gefühlen zu identifizie-

ren und an ihnen festzuhalten, als seien sie die Wahrheit.

Ist die Erfahrung unangenehm, reagiert unser Geist tendenziell mit Abwehr und Vermeidung, ist sie angenehm, reagiert er mit Anhaften- und Festhaltenwollen. Achtsamkeit lässt uns wach werden für die Einzigartigkeit und die Lebendigkeit jedes Augenblicks. Wir werden sensibler für unsere Körperempfindungen und für unsere tief verwurzelten, automatisch ablaufenden Gedanken- und Gefühlsmuster.

Dadurch entwickeln wir eine erhöhte Aufmerksamkeit für alle Aspekte einer Situation.

Gerade zu Beginn der Achtsamkeitspraxis ist es wichtig, dass man sich einfache Tätigkeiten aussucht, welche man über einen gewissen Zeitraum bewusst durchführt, um so eine natürlich vorhandene Achtsamkeit langsam zu vertiefen. Das können alltägliche Tätigkeiten sein wie z. B. der Weg zur Arbeit, Treppensteigen, Geschirrwaschen oder Zähneputzen.

in Worten oder Handlungen wird durch Achtsamkeit eine Lücke zwischen Reiz und Reaktion wahrgenommen. In dieser Lücke liegt unsere Freiheit, und wir sind dann nicht mehr in diesem Reiz-Reaktions-Muster gefangen, was nicht einfach ist und einiges an Übung erfordert. Gleichzeitig liegt es an Hubert, seine Bürowelt hinter sich zu lassen und sich auf

die Situation zu Hause einzustellen, indem er sich seiner wiederholten Verspätung bewusst wird. Dadurch kann es ihm gelingen, sich in ihren Ärger hineinzufühlen und durch Blicke und Worte zu signalisieren, dass es ihm leid tut. Dadurch kann eine solche Eskalation vermieden werden.

Bei Paarkonflikten mache ich häufig die Erfahrung,

dass es besonders schwierig ist, bei sich zu bleiben, da jeder das Gefühl hat, dass sich der Partner ändern muss, bevor man bei sich selbst anfängt. Diese Haltung führt natürlich in die Sackgasse, deshalb möchte ich jedem die Weisheit von **Mahatma Gandhi** ans Herz legen: „**Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.**“