Du bist, was Du suchst

Von der Sehnsucht über die Enttäuschung zur wirklichen Liebe

erschienen in connection tantra special 77 (2006)

Rogelio de Egusquiza: Tristan und Isoldes Tod (www.wikimedia.org)

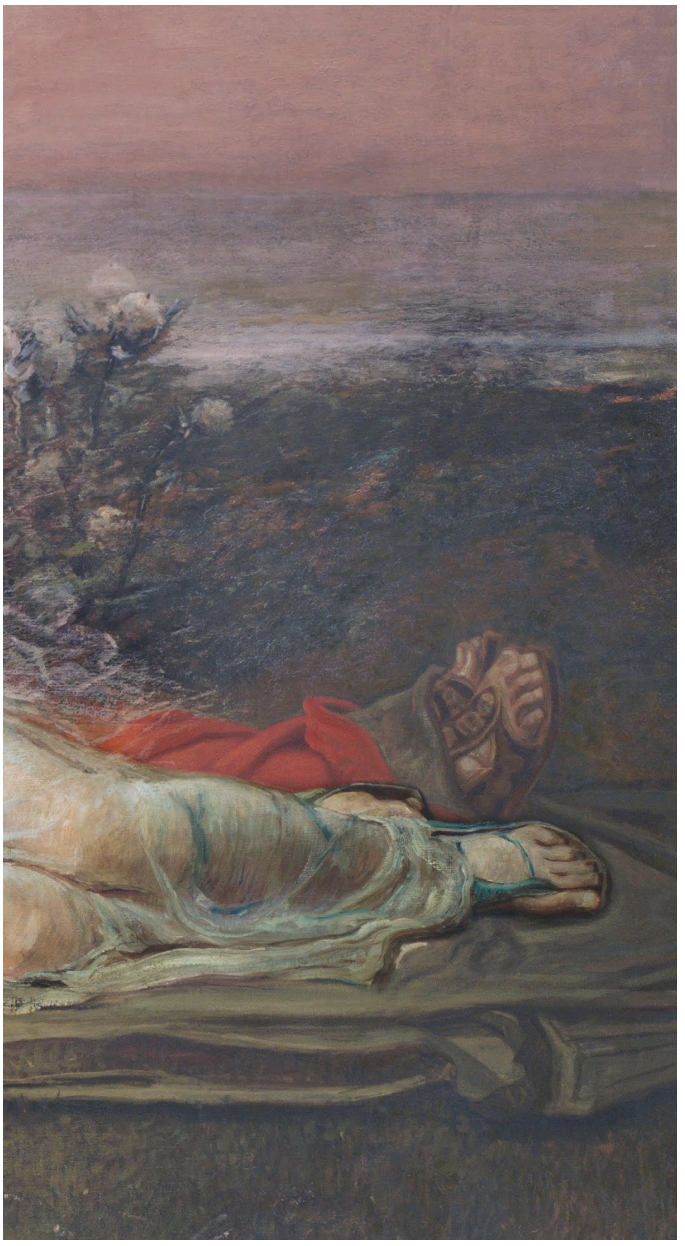
Seit ungefähr 800 Jahren träumt unsere westliche Kultur den romantischen Mythos. Dieser besagt, dass wir erst durch einen anderen Menschen vollständig werden, ganz und glücklich. Frank H. Fiess erkärt hier, warum ausgerechnet Enttäuschungen eine gute Gelegenheit sind, sich von dieser Illusion zu befreien und zur wahren Erfüllung zu finden.

Überall und tagtäglich begegnet uns dieser romantische Mythos: in der Werbung, in den Schlagern, in Romanen und Filmen. Wir alle haben ihn mit der Muttermilch aufgesogen. Unzählige Male haben wir gehört: „You can make me whole again, now we're together till eternity, you make my life complete, forever - oooohhh baby!" In unseren deutschen Schlagern hört sich das ungefähr so an: „Du, und für immer Du. Wir sind zusammen bis in alle Ewigkeit, seit ich Dich gefunden habe, ist alles gut, sind wir für immer glücklich - oh yeah!"

Das Symbol für Liebe/Verliebtheit in den westlichen Kulturen ist ein Herz mit einem Pfeil, der sich durch das Herz bohrt - die Verknüpfung von Liebe und Schmerz. Robert A. Johnson hat in seinem Buch „She" hervorragend beschrieben, wie es dazu gekommen ist, dass die romantische Liebe das letzte verbliebene Energiesystem ist, in dem die Mehrzahl der westlichen Frauen und Männer Liebe, Ganzheit und die Erfüllung ihrer Sehnsucht suchen.

Der Traum vom Idealpartner

Seit Tristan und Isolde den Liebestrunk der romantischen Liebe getrunken haben, träumt unsere Kultur den romantischen Traum. Der romantische Traum lehrt uns auf viele verschiedene Arten, dass es einen anderen Menschen gibt - den Idealpartner - der uns „ganz" machen kann. Jedes Mal, wenn wir uns verlieben, projizieren wir unsere Sehnsüchte nach Ganzheit, Verbundenheit, Glück und Ekstase auf sie oder ihn. Unser Partner wird dadurch zu einer überdimensionalen Traumgestalt. Kein Mensch der Welt kann diesen Projektionen auf Dauer gerecht werden. Oft sehr schnell,



spätestens nach ein bis zwei Jahren bricht die romantische Projektion zusammen: Der edle Ritter ist eben nicht immer nur edel, und die Traumfrau ist eben nicht immer vollkommen.

Ob „Tristan und Isolde", „Romeo und Julia", „Pretty Woman" oder „Sex and the City" - unsere Kultur bringt den Menschen bei, dass ihre Ganzheit, ihre Erfüllung, ihr Glück außerhalb von ihnen liegt, nämlich in dem idealen Mann und der idealen Frau: Mr. and Mrs. Right! Wie kommt das nur?

Göttliche und menschliche Liebe

Im romantischen Mythos werden zwei große Energiesysteme miteinander vermischt: zum einen die spirituelle Liebe, die wir nur in uns, mit Gott, der Göttin, dem großen Geist, der großen Liebe in unserem Innern erfahren können, und zum anderen die menschliche Liebe, die wir mit einem Menschen aus Fleisch und Blut leben können. Da die wenigsten Menschen eine lebendige, authentische und täglich praktizierte Spiritualität leben, versuchen sie in ihren romantischen Liebesbeziehungen gleich all das sonst Versäumte zu leben: Intimität, Ganzheit, Sex, Ekstase, Transzendenz ...

Solange wir den romantischen Traum träumen, gleichen wir dem Mann in der bekannten Sufi-Geschichte, der in dem hellen Licht einer Straßenlaterne - unterstützt von vielen gut meinenden Menschen - verzweifelt etwas sucht. Dabei hat er das, was er sucht, in seinem Haus verloren, aber dort ist es erst einmal nicht so hell wie hier unter der Laterne! Es ist Zeit, dass wir wieder nach Hause zurückkehren und in unserem Innern das Verlorene finden.

Der Moment, in dem die romantische Projektion (wieder einmal) zerbricht, ist schmerzhaft. Zum x-ten Mal sind wir ent-täuscht. Und doch bietet gerade dieser Moment eine große Chance: die Chance zur bewussten menschlichen Liebe. Für die bewusste, menschliche Liebe, die den Menschen - so wie er ist - in seinem Wesen erkennt und liebt. Die Liebe, die unseren Partner, unsere Partnerin als fehlbares, menschliches Geschöpf liebt - mit den Sorgen, Nöten und Unvollkommenheiten ebenso wie auch mit den liebenswerten, kraftvollen und bewundernswerten Seiten.

Verantwortung übernehmen

Für viele Menschen wird die sogenannte Midlife-Crisis mit 40-45 Jahren zu einem ersten In-Frage-stellen ihres bisherigen Lebensmodells. Noch gravierender wird es mit 50-55 Jahren. Wenn wir bis dahin nicht unsere Traumvorstellungen abgelegt und innere Arbeit an uns geleistet haben, kehren die unverarbeiteten Kindheitsverletzungen umso heftiger zurück. Wir erkennen jetzt ganz klar, dass niemand und nichts außerhalb von uns die Macht und die Fähigkeit hat, uns dauerhaft zu stabilisieren und glücklich zu machen.

Das ist der Beginn einer großen Abenteuerreise und des reifen Erwachsen-Seins. Wir sehen nun ganz klar, dass die romantischen Seifenblasen keine Substanz haben und die Versuche, im Außen permanente Liebe und Ganzheit zu finden, zum Scheitern verurteilt sind. Gleichzeitig hat der Körper nicht mehr soviel Energie, seine Kraft beginnt zu schwinden. Die ganze Energie, die wir bisher in die Verdrängung des Ungeheilten in uns aufgewendet haben, kehrt sich gegen uns.

Spätestens jetzt gibt es kein Ausweichen mehr: Entweder, wir beginnen leise zu resignieren, zu verbittern und körperlich krank zu werden, oder wir übernehmen nun zum ersten Mal die volle Verantwortung für jeden wei-

teren Tag unseres Lebens - für unsere Gefühle, unsere Gedanken und unser Wohlbefinden. Deutlich und schonungslos wie nie zuvor erkennen wir, dass alle unsere Versuche, anderen die Macht über unsere Gefühle und unser Wohlbefinden zu geben, nur unsere eigene Unreife und unsere kindlich-romantische Illusion widerspiegeln.

Bei sich selbst ankommen

Das ist die Zeit, in der eine gelebte Spiritualität helfen kann, uns jeden Tag unseres Lebens neu zu erden, zu zentrieren, zu verwurzeln. Jeder Moment wird kostbar. Jeder Tag ist ein Geschenk. Das ist die Zeit, in der wir voll in unserem Körper angekommen sein müssen - vollständig, mit beiden Beinen auf der Erde und in unserem Alltag! Die Bereitschaft, für unser Wohlbefinden und unsere Lebensfreude Verantwortung zu übernehmen, der Fluss des Atems und die stabile „Ich-bin-Erfahrung" im Körper sind dabei entscheidend.

Wir beginnen vielleicht zum ersten Mal in aller Deutlichkeit zu erkennen, dass wir unser ganzes Leben lang unsere Grenzen überschritten haben, um geliebt zu werden und gut da zu stehen in den Augen der anderen. Wir sehen und fühlen sehr deutlich, wie wir Gefühle in uns hinein gefressen und hinunter geschluckt haben. Oder als automatische Reaktion, wenn jemand den entsprechenden Knopf gedrückt hat, immer wieder unsere Wut, unsere Feindseligkeit und unseren Jähzorn ausagiert haben. Wir erkennen sehr deutlich, dass das Leid in unserer Herkunftsfamilie seit vielen Generationen weitergegeben wurde und wird. Eine fundierte, ganzheitliche Körperpsychotherapie und eine täglich praktizierte spirituelle Praxis können uns helfen, die Kette des Leids zu durchbrechen.

Liebe nach außen tragen

Wir beginnen, uns als reife Erwachsene den existenziellen Themen zu stellen, mit denen jeder Mensch konfrontiert ist: das Allein-Sein, die Leere, die Stille, die Vergänglichkeit aller Formen, der Tod, die Liebe und das Mitgefühl für andere Wesen. Unsere Aufmerksamkeit verlagert sich von außen nach innen, in den Körper, in unser Fühlen. Die Liebe, die Ganzheit, die Göttin/Gott, unsere wahre Natur, unsere Essenz erfahren wir in uns selbst als somatisch-körperlicher Seinszustand. Diese grundlegende Veränderung im Bewusstsein und im Körper, die fast immer mit erfahrenem Leid, Krankheit oder dem Zerplatzen von romantischen Illusionen einhergeht, schenkt uns eine neue Sicht auf das Leben, die Liebe und unsere Mit-Welt. Vorher stand die Welt auf dem Kopf. Sie schien von außen nach innen zu funktionieren. Dieser fundamentale Irrtum hat uns viele Schmerzen bereitet. Jetzt erfahren wir: Die Welt und die Liebe entfalten sich - wie alles im Universum - von innen nach außen. Wir erkennen nun in allem, was wir erleben, den Ruf nach Erlösung oder Befreiung, nach Vergebung, Ganzheit und Liebe.

In unseren Liebesbeziehungen verschwenden wir keine Energie mehr, dem anderen zu erklären, wo er oder sie nicht richtig ist. Unsere Aufmerksamkeit verlagert sich von dem kindlichen Bedürfnis geliebt zu werden zu unserer Fähigkeit, uns selbst zu lieben und von dort aus andere Menschen zu lieben - von Essenz zu Essenz.

Die göttliche Essenz ist überall

In unserer Sexualität funktioniert nun dieses Benutzen, dieses „sich die Genitalien des Anderen ausleihen und damit in eine Fantasiewelt abdriften" nicht mehr. Wirkliche Intimität und Nähe werden wichtig. Sex wird der gelebte Ausdruck von wirklicher Vereinigung im Herzen, zwischen Yoni und Lingam, zwischen den Körpern und der Vereinigung im Bewusstsein - er wird zur „Kommunion".

Die innere gelebte und gefühlte Liebe zu unserem Selbst, zur Göttin, zu Gott in uns wird zu unserer Heimat, zu unserem innersten Grund, von dem aus wir leben! Jesus Christus sagte: „Das Himmelreich ist in Dir", Gautama Buddha nannte es: „Die jedem Menschen innewohnende Buddha-Natur", - unsere wahre Natur. Alle erleuchteten Frauen und Männer lehrten und lehren den inneren Weg. Es ist ein grenzenloser Jubel und inniger Frieden, wenn wir erkennen: In all' unseren Sehnsüchten, in all' unserem Suchen haben wir immer nur den göttlichen Geliebten, die göttliche Geliebte in uns gesucht!

Wenn wir diese Liebe erlauben und sie zum Wichtigsten in unserem Leben werden lassen, erkennen wir die Liebe, die göttliche Essenz überall: in den Augen eines Menschen auf der Straße, in den Augen eines Neugeborenen, in den Augen eines Sterbenden. In den Augen unserer Mutter und unseres Vaters. In jedem Sandkorn, in jedem Grashalm, in jeder Blume, in jedem Baum. Und ganz sicher in unseren Geliebten! In allem und allem und allem. Die grundlegende Sehnsucht unseres Lebens nach der großen Liebe, nach Ganzheit und Einheit, erfüllt sich in jedem Moment, in dem wir fühlen und zulassen: Ich bin das, was ich suche!
„Tat twam asi" - „Das bist du".