

# Anleitung zum Glücklichsein – jetzt!

**Band 1 aus der Buchreihe „Ein gutes Leben leben“**

**von Jochen Koller**

mit Zeichnungen von Benjamin Kayser



**1. Auflage, Dezember 2014  
Edition Koller**

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Anleitung:	3
Warme Worte:	5
Kapitel 01: Lebensentwürfe	6
Kapitel 02: Alles ist	11
Kapitel 03: Bewertungen	15
Kapitel 04: Wahrheit und Wahrnehmung	19
Kapitel 05: Das Glück im Schauen	21
Kapitel 06: Schuld und Fehler – Gnade und Anerkennung	23
Kapitel 07: Recht haben	27
Kapitel 08: Gut Dastehen	31
Kapitel 09: Glaubenssätze	34
Kapitel 10: Hirnwäsche	38
Kapitel 11: Erwartungen	41
Kapitel 12: Enttäuschungen und Klarheit	44
Kapitel 13: Opfer – Täter – Verantwortung	46
Kapitel 14: Komfortzonen und Rahmen	49
Kapitel 15: Angst und Angst überwinden	52
Kapitel 16: Ordnung	54
Kapitel 17: (All-)Verbundenheit	58
Kapitel 18: Authentisch sein	61
Kapitel 19: Eifersucht	62
Kapitel 20: All inclusive und Verliebtheit	64
Kapitel 21: Passung	66
Kapitel 22: Liebe	68
Kapitel 23: Beziehungsformen	71
Kapitel 24: Optimum und Maximum	73
Kapitel 25: Dankbarkeit	75
Kapitel 26: Das Problem ist die Lösung	78
Kapitel 27: Zeit	83
Kapitel 28: Erfolg(sjournal)	87
Kapitel 29: Zeit 2 Verweilzeit	90
Kapitel 30: Loslassen	92
Kapitel 31: Wandel zur Vollendung	95
Nachwort	97
Über den Autor	98
<b><u>Anhänge</u></b>	
Quellen und Literatur	99
Übungen	100
Schlagwörter	109

# Anleitung für dieses Buch

Meine liebe Freundin, mein lieber Freund, so nenne ich Dich einfach mal, was Dich glücklich macht, weiß ich nicht. Genauso wenig, ob Dich das Titelbild mit dem Strand in Südnorwegen anspricht. Dieses Buch ist das erste aus meiner Buchreihe „Ein gutes Leben leben“. In dieser Buchreihe geht es dann um alle Bereiche des Lebens.

Ich beginne sie mit dem Elementarsten: **Uns selbst**

Sind wir mit uns wirklich im Klaren, klärt sich auch im Außen vieles und wir können unser Leben zu einem Kunstwerk machen.

Den Titel zu diesem Band habe ich in Dankbarkeit und Anlehnung an Paul Watzlawick und sein Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ gewählt<sup>1</sup>. Mein Buch ist in gewisser Weise eine Fortsetzung, da es viele Verhaltensweisen zeigt, die fast jeder verwendet, einem glücklichen Leben aber eher im Wege stehen. Die „Anleitung zum Glücklichsein“ besteht deshalb zu einem großen Teil im **Weglassen**. Insofern ist sie einfach. Sie beinhaltet darüber hinaus auch weiterführende Verhaltens- und Denkweisen, die glücksfördernd sind. Ich würde mich freuen, wenn Du diese Anleitung verwendest.

Jeder Mensch versucht irgendwie ein glückliches Leben zu leben. Doch viele Lebensführungen führen in Sackgassen und die Menschen sind dauerhaft nicht-glücklich.

Ich hoffe Du führst schon ein gutes und glückliches Leben, bist aber immer offen für neue Anregungen und liest das Buch deshalb. Hier findest Du sowohl Begründungen, warum Du soweit bist, als auch Anregungen für ein weiterhin gutes Leben.

In einigen Kapiteln beschäftige ich mich mit den Ursachen, warum viele Menschen aus ihrer Sicht noch kein gutes Leben führen. Ich hoffe die, die schon glücklich sind, sind mir nicht böse, wenn ich da ausführlicher darauf eingehe. Lies es entweder trotzdem, vielleicht entwickelst Du dadurch mehr Verständnis für andere oder geh einfach zu den nächsten Kapiteln.

Viele Menschen spüren sich nicht wirklich und merken gar nicht, dass es ihnen nicht gut geht. Vielleicht bist Du auch eine(r) von denen, deshalb mein Wunsch:

## **Lies das Buch ganz!**

Vielleicht hast Du aber eh gerade das Gefühl, dass das Leben an Dir vorbei geht und bist unzufrieden und leidest an dem, was irgendwann die Menschen zum Psychologen bringt oder krank macht:

## ***Mangelnde Lebensfreude***

Dieses Buch soll Dir dazu dienen, möglichst viel Lebensfreude zu bekommen.

Vielleicht willst Du in der Frühe gar nicht aufstehen aus Angst, was der neue Tag an Problemen bringen könnte. Vielleicht fallen Dir viele Gründe ein, warum Du kein glückliches Leben führst und Du hast das Gefühl Dich in einem Hamsterrad zu befinden, aus dem Du nicht herausfindest.

Dieses Buch bietet Möglichkeiten und Zugangswege für ein glückliches Leben, eine Gebrauchsanweisung ist es nicht, Therapien kann es auch kaum ersetzen und alle Themen kann es nicht aufgreifen. Versteh meine Aussagen als ein Angebot, das Du annehmen kannst, aber nicht musst.

Vieles ist nicht von mir, sondern stammt aus der Erfahrung von unterschiedlichen Menschen mit einer Vielzahl von Menschen. Am Ende des Buches und im Text nenne ich ein paar meiner Quellen. Trotzdem musst Du mir nicht alles glauben.

Ich habe viele gute Bücher zur Lebenshilfe gelesen, bei vielen aber bald danach die Inhalte vergessen. Das finde ich schade und habe deshalb eine Form gewählt, die dazu dienen soll, dass das Buch auch eine wirkliche Lebenshilfe ist und manches integriert wird in das eigene Leben.

**Dieses Buch ist deshalb als Übungsbuch gedacht, nicht als Lektüre zum einmaligen Gebrauch.**

Es hat 31 Kapitel, also für jeden Tag des Monats eines.

Es hat immer Übungen/Fragen bei jedem Kapitel. Führe sie durch. Lies es immer wieder und wiederhole die Übungen. Reflektiere, was sich verändert.

Darüber hinaus hast Du die Möglichkeit weitere Unterstützung durch Seminare, Wanderungen, Spiele, andere Bücher und meinen Blog zu bekommen. Aktuelle Informationen findest Du auf [www.permakultur-koller.de](http://www.permakultur-koller.de)

Es ist auch mein Übungsbuch. Deshalb wird es sich auch mit der Zeit verändern und weitere Möglichkeiten der Umsetzung geben. Ich wünsche Dir ein glückliches Leben.

Alles Liebe

Jochen Koller

Herausgeber: Jochen Koller

[www.permakultur-koller.de](http://www.permakultur-koller.de)

Copyright: Die Texte und Zeichnungen dieses Buches stehen unter einer „Creative-Commons-Lizenz“ (CC). Sie dürfen unter Nennung des Autors mit dem Zusatz „aus dem Buch *Anleitung zum Glücklichein von Jochen Koller*“ und unter gleichen Bedingungen weitergegeben werden, siehe <http://creativecommons.org/>

## Kapitel 13 : Opfer – Täter – Verantwortung

*Das hat mich so verletzt*, höre ich immer wieder. Das glaube ich auch und doch hinterlässt diese Aussage bei mir oft ein komisches Gefühl. Ein komisches Gefühl deshalb, da ich das auch kenne und vor langer Zeit selbst so verletzt war. Ich kann deshalb durchaus mitfühlen.

Gleichzeitig kann das dahinter stehende Gefühl und Denken auch ein Glückskiller sein.

### **Warum?**

Zunächst ist es eine neutrale, ganz normale Aussage, die niemand Außenstehendes bewerten muss, ich auch nicht.

Möglicherweise steckt dahinter jedoch ein Vorwurf und der kommt auch oft und es heißt richtiger „*Dein Verhalten hat mich so verletzt*“ und dieser Vorwurf stimmt einfach nicht.

Alles ist heißt es in einem anderen Kapitel. Neutral gesehen war da also eine Aktion, die zu der Verletzung geführt hat. Zunächst ist diese Aktion eigentlich neutral, z.B. hatte ein Mann mit einer Frau Sex, mit der er nicht verheiratet war.

### *Ist das schlimm?*

Nein, ist nicht schlimm. Beide waren aber mit anderen Partnern verheiratet und jetzt wird es plötzlich Betrug (*der andere hat mich betrogen*) und für irgendwen schlimm und diese Person ist sehr verletzt.

Hat das der untreue Partner gemacht?

Nein, der hat nur mit der anderen Frau Sex gehabt, er hat seine Frau nicht verletzt. Verletzt hat sie sich selbst mit ihren Glaubenssätzen von Treue, Monogamie usw.

Ich will hier kein Verhalten entschuldigen, ich will nur zeigen, dass es immer meine Entscheidung ist, wie ich mit einer Aktion umgehe.

Oft folgt dann, dass ich dem anderen diese Aktion nachtrage und das kann lebenslang sein (bei mir waren es „nur 25 Jahre“). Das Dumme ist, dass ich mich damit selbst schädige und in meinem Fall 25 Jahre nicht nur nachtragend war, sondern wenn ich nachtragend bin, auch gleichzeitig etwas dem anderen *hinterher-trage*, also unnötig eine schwere Last schleppe.

*Möchtest Du diese Last tragen nur um Recht zu haben, dass der andere Dir was angetan hat?*

Wenn Du Dich selbst ein wenig liebst, machst Du das lieber nicht.

Nimm Dich selbst in den Arm und pflege Deine Wunden, damit sie schnell und gut heilen und halte sie nicht über viele Jahre offen, damit sie nicht heilen können.

„Steig herab“ und verzeih dem anderen oder entschuldige Dich beim anderen, wenn Du ihm lange Vorwürfe gemacht hast.

Ob Du ihn als Partner behältst ist eine völlig andere Sache. Es ist Deine Entscheidung, wie Du leben willst, monogam oder nicht, mit Seitensprüngen des Partners oder nicht.

## Verantwortung – vom Opfer zum Verantwortlichen

*Opfer – Täter – Verantwortung – Schöpfer – Opfer – Täter – Verantwortung – Schöpfer*

Einmal hatte ich eine Wochenend-Busfahrt mitorganisiert. Während der Fahrt hatte ich dann ein Gespräch mit einer Frau, die ich kannte.

Während dem Gespräch kam ich auf einen politischen Artikel zu sprechen, den ich kurz zuvor geschrieben hatte. An ihrem Gesicht sah ich schon, dass etwas nicht stimmte.

*„Bei Deinem Artikel ist mir schlecht geworden.“*

Das konnte ich verstehen, da ich über Zustände geschrieben hatte, die tatsächlich eher zum Kotzen waren. Aber diese Frau meinte etwas anderes, nämlich meinen Inhalt. Das habe ich anders gesehen, aber das ist ja ihre Sache gewesen, ein wenig provokativ war der Artikel auch geschrieben.

Während der Fahrt blieb sie eher griesgrämig.

Ein paar Wochen später traf ich unseren Busfahrer und wir haben noch einmal über die Fahrt gesprochen. Da erzählte er mir, dass die besagte Frau zu ihm gesagt hätte, dass ihr der Artikel die ganze Busreise verdorben hätte.

Sie hatte sich tatsächlich zum Opfer von mir machen wollen, wow! Soviel Macht hatte ich und mein kleiner Artikel????

Niemand hat sie gezwungen den Artikel zu lesen, niemand hat sie gezwungen ihn so zu interpretieren, niemand hat sich ähnlich mir gegenüber geäußert, im Gegenteil.

War ihre schlechte Laune und verdorbene Reise die Schuld von mir oder meinem Artikel?

Auslöser ja, Ursache sicher nicht. Es war allein ihre Verantwortung.

Ursache waren ihre Einstellungen. Für die bin ich nicht verantwortlich. Ich war kein Täter. Sie kann sich von mir distanzieren, die Zeitschrift nicht mehr lesen usw.

Verantwortung für das, was mir (in dem Fall ihr) passiert, hat jeder Mensch selber.

### Wer sich zum Opfer macht, gibt anderen die Macht

Ein glückliches Leben kann ich selten leben, wenn ich mich immer zum Opfer mache und mich damit ohnmächtig (also ohne Macht) über mein Leben fühle.

So fühlen sich viele Menschen und klagen:

*Ich muss mich ärgern über Dich.*

*Wenn Du nicht gewesen wärest, hätte ich ein schönes Leben gehabt.*

*Wenn mein Mann nicht so konservativ gewesen wäre, hätte ich viele Reisen gemacht.*

*Wenn Du aufgeräumt hättest, wäre ich nicht gestolpert.*

*Mein Mann war ein Tyrann, er hat mich immer unterdrückt.*

*Wenn meine Frau nicht so prüde gewesen wäre, hätte ich nicht fremdgehen müssen.*

### **Bla, bla, blök**

Jeder Vorwurf wird im Umfeld sogar Bestätigung bekommen, da man möglicherweise ähnlich gestrickte Freundinnen oder Freunde gefunden hat, die einen auch noch bestärken.

Leider nützt das nur vorübergehend und bringt einen von einem freien, erfüllten, glücklichen Leben weit weg.

**Übernimm die Verantwortung dafür, was Dir angeblich andere antun, Du bist kein Opfer.  
Werde zum Schöpfer Deines glücklichen Lebens.**

Verlass Deine Komfortzone aus Menschen, die Dir nur schönreden und Recht geben

Lebe ein eigenständiges Leben mit oder ohne Deinen Partner.

Mach den Versuch authentisch zu sein und rede mit den Menschen als deren Opfer Du Dich siehst

Nimm eventuell eine unparteiische Person hinzu.

Bekomme Klarheit, was Du für Dich brauchst, um ein gutes Leben zu leben. Im Detail (aufgeräumtes Zimmer) oder im Großen (Partnerschaft oder Lebensweise).

Kläre gegebenenfalls mit der anderen Person, ob das gemeinsam möglich ist oder nur getrennt.

### **Übung:**

1. Überlege, wo Du anderen die Verantwortung für Dein Wohlbefinden/Leiden gibst.
2. Entschuldige Dich bei Ihnen gedanklich oder am besten direkt im Gespräch, dass Du das bisher getan hast und sieh in Zukunft davon ab.

## Kapitel 14: Komfortzonen und Rahmen

Ich habe einen mir bekannten Psychologen mal gefragt, warum die Menschen zu ihm kommen. Seine Antwort lautete: „*Mangelnde Lebensfreude*“.

Meine nächste Frage war: „*Warum haben sie zu wenig Lebensfreude?*“

Seine Antwort lautete: „*Bequemlichkeit – sie bekommen ihren Hintern nicht hoch*“

Das war sicher nicht sehr nett und auch nicht ganz richtig mit dem „Hintern hoch kriegen“.

Ich kenne Menschen, die sind über 70 und haben seit 40 Jahren unzählige Seminare besucht, Ausbildungen gemacht und anderes auf der Suche nach Glück und *dem guten Leben*.

Und doch gab es eine Bequemlichkeit bei all der Aktivität:

Sie haben ihren Rahmen nicht verlassen. Ihr Erfolg war bescheiden, all der Aufwand war vielleicht Überlebenshilfe. Für ein freies, selbstbestimmtes Leben hat es nicht gereicht.

Waren all die Seminare, Bücher etc. schlecht? Nein, sie konnten bloß nicht gedeihen. Da nützt auch mein Buch nichts. Auch mit diesem Buch, den dazugehörigen Seminaren und Wanderungen wird das bei manchen Menschen so sein, wenn alles nur in einem begrenzten Rahmen passiert. Es ist fast so, als wenn ich Blumensamen auf eine Betondecke säe. Da geht einfach nicht viel auf. Ich brauche einfach ein wenig Erde und Wasser, damit die Saat aufgeht.

Bewege ich mich immer nur im Keller, werde ich bei allem Wissen nie das Tageslicht sehen. Ich muss also mental oder physisch meinen Keller (Rahmen) verlassen.

Dieser Keller steht gleichzeitig für die unterdrückten, nicht gelebten Anteile, die irgendwann raus wollen und dies notfalls über Krankheit und Tod tun. In diesem Fall über Herz-Rhythmusstörungen. Kein Wunder, wenn man nicht den eigenen Herzrhythmus findet. Das andere waren Zahnprobleme und Zahnverluste. Das ist kein Wunder, wenn man seine Aggressionen nicht lebt und nicht wirklich beißt bzw. nur ohnmächtig mit den Zähnen knirschen kann.

Dieser Keller ist die Komfortzone. In ihr kann ich sein und muss mich nicht fortbewegen, solange ich noch nicht krank bin, glücklich werde ich da eher nicht oder nur in bescheidenem Maße.

Bei der oben begonnenen Beschreibung denke ich ganz konkret an Jemanden, der Jahrzehnte lang nicht wirklich seinen Rahmen verlassen hat.

Natürlich ist er physisch immer wieder raus gekommen, aber das Konglomerat von Erziehung, Kirche, Ehe und die daraus gefühlten Verpflichtungen zum Erhalt der Komfortzone Ehe/Familie/Haus und Garten, haben ein wirkliches Verlassen des Kellers nicht wirklich möglich gemacht. Möglich gewesen wäre es immer.

Innerlich hat da lange was gebrodelt und da war und ist eine tiefe Sehnsucht nach einem anderen Leben. Und so flüchten viele Menschen in Arbeit und Aufgaben, Seminare, romantische oder erotische Liebesfilme und Bücher und vieles mehr und leben da das, wozu sie sich sonst nicht trauen oder wo sie Anerkennung bekommen oder Gleichgesinnte/Gleichbetroffene treffen. Oder sie lästern über die, die sich trauen und vielleicht auch mal straucheln.

Warum schaffen Sie es nicht, ihr wirklich gutes Leben zu leben?

**Weil sie die Komfortzone, den Rahmen nicht verlassen**

Der Leidensdruck hat wie bei vielen Alkoholikern nicht gereicht, das „Laster“ aufzugeben.

Das „Laster“ heißt Bequemlichkeit, fehlender Selbstwert, fehlende Selbstliebe und Selbstvertrauen, fehlender Mut. Das ist alles ganz normal, deshalb leben die meisten lange so und sind unzufrieden

bzw. verdrängen und kompensieren ihre Unzufriedenheit mit Urlauben, Besitz, Luxus, Süchten, Religion und religionsähnlichen Gemeinschaften usw. (ich will all diese genannten nicht negativ bewerten).

Aber die meisten kommen nicht dahin, wo sie hinwollten, denn es hat einen Preis.

So wie der Alkoholiker das Trinken aufgeben muss, muss der Komfortzonen-Mensch auch manches eventuell aufgeben:

- Unehrlichkeit
- Bequemlichkeit
- Freunde und Bekannte

Ehrlichkeit gegen sich und andere ist ein wichtiger Schritt. Bin ich ehrlich, sind andere eventuell erschrocken, entsetzt und wenden sich ab. Meist kennt nicht einmal der Partner die wirklichen Bedürfnisse des anderen Menschen. Aus Angst, Frust, Trauer hat er/sie nicht (mehr) geäußert. Vielleicht möchte man auch den Partner nicht verletzen, wenn man nach 50 Jahren sagt, dass man so nicht mehr leben möchte und so auch nicht mehr leben wird. Da gehen ja im schlechtesten Fall tatsächlich Haus und Finanzen drauf und ein lebenslanger Partner kann sogar feindlich werden und es kann ihm auch gelingen, andere Familienmitglieder und Freunde für sich und gegen den scheinbaren Täter zu gewinnen. Das wäre sicher sehr schmerzhaft.

Da ist die Verlustangst verständlicherweise hoch und der Verlust/Entzug schwer.

Für den Alkoholiker sind der Entzug und all die Versuchungen danach auch sehr schwer. Aber ohne den Entzug wird er nie ein freies Leben führen, nur eines mit viel Leiden und Lügen gegenüber sich und anderen.



*Illustration 5: Für ein glückliches Leben musst Du möglicherweise Deine Komfortzone verlassen*  
Also ist Mut angesagt, Mut den Sprung ins kalte Wasser zu wagen.

Immerhin wartet dahinter die Erlösung. Sicher ist sie nicht, ich kann im Fluss ertrinken.

Angenommen ich sage meinem Partner die Wahrheit, was könnte außer dem oben genannten negativen Szenario noch passieren?

Vielleicht wird es für den Partner (nach einiger Zeit) eine Erleichterung, da er es ja eh schon lange gespürt hat und vielleicht finden beide über eine neue Ehrlichkeit sogar zu einem neuen Wir. Vielleicht hat der Partner aus Angst vor Deinen Reaktionen seine ähnlichen Bedürfnisse und Lebenswünsche nicht geäußert und ist jetzt froh. Vielleicht fühlte er sich für Dich verantwortlich und wollte Dich nicht im Stich lassen. Vieles ist denkbar und bei jedem anders.

Vielleicht wird es unbequem, da weniger Geld, mein gewohntes Zuhause usw. nicht mehr da sind. Das ist schmerzhaft und macht eventuell Angst. Das kann der Preis sein für einen Gewinn, der noch nicht da ist. Wie beim Alkoholiker. Hilft nichts, da muss man durch.

Man wird manche Freunde und Bekannte verlieren, wenn sie nicht wirkliche Freunde sind. Wirkliche Freunde wirst Du nicht verlieren und du wirst neue finden, die möglicherweise besser zu Dir passen.

Trotzdem kann es wehtun. Hilft nichts, da musst Du durch, wenn Du ein wirklich erfülltes Leben haben willst.

#### Apropos Freunde und gewohntes Umfeld:

Den wenigsten Menschen gelingt es, sich nicht von seinem Umfeld beeinflussen zu lassen.

Vielleicht Nelson Mandela, aber da gibt es nicht so viele davon.

Den meisten gelingt es nicht, ein Musikstück, das dauernd im Radio gespielt wird, nicht irgendwann selbst zu integrieren. Dann erwischt man sich eventuell, dass man dieses Stück selbst summt.

Und so ist es auch mit all den Gedanken, Glaubenssätzen, Urteilen des Umfeldes, in dem man täglich ist. Wir nehmen diese Komposition irgendwann zumindest in Teilen auf und denken sie selbst.

*Zeige mir mit wem Du Dich umgibst und ich sage Dir wer Du bist.*

Diesen Satz haben manche vielleicht schon gehört, er beinhaltet viel Wahrheit.

#### **Also: Wähle Deinen Rahmen und Dein Umfeld und verlass dazu Deine Komfortzone**

Das wie kann unterschiedlich aussehen, hier gibt es keine Vorgabe und Wegbeschreibung.

#### **Übung:**

Stell Dir folgende Fragen:

1. Welche Komfortzonen hast Du?

2. Willst Du sie verlassen?

3. Was könnte Dein Lohn sein?

**Male Dir gedanklich oder konkret ein schönes Bild, wie ein befreites, erfülltes Leben aussehen könnte. Hänge es so, dass Du es immer wieder ansehen kannst.**

## Kapitel 19: Eifersucht

*Eifersucht ist eine Leidenschaft, die eifrig sucht was Leiden schafft (bei dem eifersüchtigen Menschen selbst und bei dem anderen).*

Dem ist leider wenig hinzuzufügen, zugleich ist Eifersucht halt auch menschlich und nur dann schlimm und kaum veränderbar, wenn der eifersüchtige Mensch meint, dass sich der andere gefälligst so verhalten soll, dass er nicht eifersüchtig sein muss. Wenn er/sie meint ein **Recht** darauf zu **haben**, dass der Partner sich z.B. nicht mit früheren Freundinnen trifft oder telefoniert.

Bei meiner ersten Freundin war ich sehr sehr eifersüchtig. Lange hatte ich auf eine Freundin gewartet, lang zumindest aus Sicht eines Jugendlichen. Jetzt hatte ich sie, super. Sie sah auch klasse aus, auch super. Und nett war sie auch, super. Und gemeinsame Interessen gab es auch, wirklich toll. Ich hatte also eine hübsche, tolle Freundin. Leider war sie auch sehr kontaktfreudig und offen zu anderen, was ich live im Schulhof miterleben konnte, da sie in meine Schule ging. Das war dann gar nicht mehr so super und ich war sehr eifersüchtig. Warum?

Hintergrund der Eifersucht ist meist Angst:

- den anderen zu verlieren
- vor Verletzung
- vor Schwächung des Selbst-Wertes (da der eh nicht hoch ist)
- 

Nachdem ich endlich diese Freundin gefunden hatte, hatte ich Angst sie wieder zu verlieren. Das ist mir gut gelungen, denn nach 3 Wochen haben wir uns getrennt, die Trennung ging von ihr aus. Ich hatte ein tolles Mädchen als Freundin verloren und lediglich 3 Tage genossen, die restliche Zeit war ich verunsichert und sehr eifersüchtig. Glücklicherweise hatte ich sehr bald eine neue Freundin und ich hatte den Entschluss gefasst, dass ich dieses Scheißgefühl der Eifersucht nicht mehr erleben will.

Glücklicherweise gibt es da in mir ein paar Schalter, die ich einfach umlegen kann, das kann leider nicht jeder. Seitdem ist Eifersucht nicht wirklich ein großes Thema für mich. Ich bin dankbar, dass ich sie in Ruhestand schicken konnte.

*Ist Eifersucht ein Zeichen von Liebe?*

Nein, ganz sicher nicht. Es ist lediglich ein Zeichen dafür, dass mir der andere wichtig ist. Ob er nun mein Besitz oder Beute sein soll, die ich eifersüchtig verteidige oder warum sonst noch ist damit noch nicht geklärt

### **Wahre Liebe lässt frei, Eifersucht ist besitzergreifend**

Wahre Liebe ist selten, da die meisten Menschen dafür noch zu wenig Selbst-Vertrauen und Selbst-Wert besitzen und damit Vertrauen ins Leben.

Eifersucht ist ein Problem des Selbst-Werts und des Vertrauens ins Leben.

Es gilt also am Selbstwertgefühl zu arbeiten und Vertrauen ins Leben (und damit auch in den Partner) aufzubauen, zunächst aber die Eifersucht als die mir eigene Sucht anzuerkennen und nicht den anderen besitzen zu wollen.

Es führt nicht zur Steigerung meines Selbst-Wertes, wenn ich mich jetzt wieder schuldig und schlecht fühle, da ich meine Eifersucht wahrnehme (die ja eigentlich uncool ist).

Erkenne einfach an, dass es so ist und lass die Eifersucht gehen, wenn sie gehen will. Halte sie und

den Partner nicht fest. Dein Partner ist nicht Dein Besitz.

Ganz sicher ist der andere nicht an meiner Eifersucht schuld, eher führt sie dazu, dass diese meine Eifersucht Situationen produziert, wo ich noch mehr Grund habe eifersüchtig zu sein.

Vielleicht geht der Partner dann tatsächlich fremd (was immer das ein soll) oder macht Dinge, die die Eifersucht fördern.

Eifersucht ist nicht nur auf den Partner beschränkt und Personen meines eigenen Geschlechts.

Eifersüchtig kann man auf alles sein, was dem anderen gefällt, aus Angst dass er sich dem mehr widmet oder zu viel Energie/Liebe gibt.

Dahinter steckt auch oft der Glaube, dass die Liebe des anderen begrenzt ist und wenn er woanders Liebe abgibt, fehlt sie mir.

### **Übung:**

Sollte Eifersucht ein Thema von Dir sein, nimm die Eifersucht an und mach sie zur Person.

Stell Dir vor, Du sitzt in einer Bar und die Eifersucht kommt zur Tür herein und auf Dich zu.

Vermutlich will sie wieder Besitz von Dir ergreifen.

### **Sag Folgendes zu ihr:**

*Hallo Eifersucht, alter Kumpel/alte Freundin. Du kannst gerne noch ein kleines Bier mit mir trinken, dann musst Du aber wieder gehen.*

Sollte sie nicht gehen wollen, begleite sie zur Tür und mach sie hinter ihr zu

### **Anmerkung:**

Nicht jedes langjährige Problem ist mit diesem Büchlein heilbar. Für manche Themen braucht es andere Hilfen, teilweise von TherapeutInnen. Vielleicht entwickelst Du jedoch mehr und mehr Ideen der Selbsthilfe oder bekommst sie im Austausch mit anderen.

## Kapitel 20: Verliebtheit und All inclusive

Meist reden und denken viele zwar von der Liebe, wollen aber etwas anderes. Ich nenne es

*„All inclusive“.*

### All inclusive:

Attraktivität und sexuelle Kanone, Treue, Finanzkraft, Zärtlichkeit, Verständnis, Interesse an den Themen des Partners, Kochkünste, Flexibilität, gute Mutter/Vater **dauerhaft** in einer Person versammelt ist leider selten. Der Lockenkopf von einst hat jetzt Glatze, der ehemalige Sportler ist jetzt dick und eine Couchpotatoe, die sexuell aktive Frau ist jetzt hauptsächlich Mutter und Sex ist unwichtig. Der einst treue Ehemann ist mit Abenteuern aller Art ohne die Frau beschäftigt. Geredet wird nur über das Notwendigste.

Das „All-inclusive-Modell“ funktioniert nicht wirklich und hat mit wahrer Liebe nichts zu tun. Die monogame Einehe ist eher auch ein sehr junges Modell, da es früher normal war (bis vor ca. 300 Jahren), dass zwar nur ein Ehepartner da war, aber auch Liebespartner. Oder es gab Zeiten, wo es „Freinächte“ gab. Die waren nicht dazu da, irgendwelche Sachen zu verräumen wie jetzt am 1.Mai, sondern es war eine Zeit der Sinnlichkeit, in der „Fremdgehen“ erlaubt war.

Auch der Karneval dient ja jetzt manchen dazu sich auszutoben und den sonstigen Zwängen zu entkommen, er ist aber eher ein unklares Relikt aus früheren Zeiten. Unklar deshalb, da nicht klar ist, dass in dieser Zeit Liebespartner ohne Sanktionen des anderen Partners für diese begrenzte Zeit gewählt werden können

Die Ehe war eine finanzielle Zweckgemeinschaft und manchmal entwickelte sich daraus genauso wirkliche Liebe, wie jetzt auch. Wirklich harmonische Paare, die wirkliche Liebe leben, gab und gibt es nicht sehr oft. Die Schriftstellerin Annie Francé-Harrar schrieb, dass ihre Ehe mit Raoul Heinrich Francé eine von sechs harmonischen Ehen war, die ihr in fünf Erdteilen begegnet ist. Beide waren das zweite Mal verheiratet.

### **Er war verliebt in die Liebe**

Diesen Satz schrieb Helen Nearing über ihren ersten Freund, den später berühmten indischen Philosophen Jiddu Krishnamurti<sup>13</sup>, der ihr als junger Mann über Jahre eine Unmenge seitenlanger stürmischer Liebesbriefe schrieb. Später musste sie sich wie jeder andere Mensch einen Termin geben lassen, um eine Audienz bei ihm zu bekommen. Wahre Liebe war das nicht, denn die kennt keine Bedingungen und hört nicht auf.

Die Verliebtheit wird meist auf eine verfügbare Person, manchmal auf eine nicht erreichbare Person gerichtet. Oft hat sich auch unser Immunsystem die andere Person ausgesucht, da sie geeignet ist um gemeinsam ein Kind zu zeugen.

Das Gefühl der Verliebtheit wird von mir selbst erzeugt. Das kann ich immer wieder erzeugen: zu mir, zu Gegenständen, zu Menschen.

Ich war sehr erstaunt über einen Freund. Nach fünf Jahren Abstinenz, widmete er sich wieder der Weiblichkeit und war in eine viel jüngere Frau verliebt, die ihn nett fand, aber eben nicht mehr. Er war sehr getroffen. An dem Tag, an dem die junge Frau abreiste, kam wieder eine Frau zu Besuch und schon wenige Tage später sprach er von seiner Frau (Die Frau war verheiratet und hatte einen Freund).

Gerade noch war er unsterblich in die jüngere Frau verliebt gewesen, jetzt kam die nächste dran. Das muss nicht bewertet werden. Fakt ist meist, dass es nicht wirklich um die andere Person geht, sondern um ein Bedürfnis zu einer bestimmten Zeit. Und dieses Bedürfnis mit dem Gefühl der Verliebtheit, können ich und Du jederzeit erzeugen.

In der Phase der Verliebtheit ist die Seh(n)-Sucht oft groß, ohne den Partner ist es oft schwierig. Meist begegnen sich zwei Bedürftige oder zumindest ein Partner ist bedürftig, er/sie meint den anderen unbedingt zu brauchen. „*Ohne Dich kann ich nicht leben*“.

Mit Liebe hat das wenig zu tun, das ist eher Abhängigkeit und man versucht den anderen in Besitz zu nehmen. Man meint, wenn einen der andere genauso liebt hat man es geschafft.

Der dahinter stehende Grundgedanke ist oft Folgender:

***"Wenn ich sie in die Höhle gezerrt habe, dann gehört sie mir"***

Das klingt nicht sehr sexy und hat mit Liebe gar nichts zu tun.

Da ist dann oft auch starke Eifersucht im Spiel und Kontrolle des anderen. Aber alles ist im Wandel, selbst wenn Du jemand in die Höhle gezerrt hast. Irgendwann will sie/er raus, jemand dringt in die Höhle ein oder die Höhle stürzt ein. Wenn sie/er morgen "ja" zu Dir sagt, heißt das nicht dass sie/er dies in einem Jahr auch noch tut und so wird sich auch diese Beziehung wandeln oder ein Ende finden.

Wenn der andere Deine Gefühle erwidern würde, könnten sich natürlich zunächst schöne Momente ergeben, nach denen Du Dich sehnst. Es könnte aber auch schnell wieder Schluss sein, da sich der Partner irgendwann als Opfer Deiner Bedürftigkeit sehen könnte. Der Beginn einer Beziehung ist sicher sehr oft eine Bedürfnisbefriedigung mit einer anderen Person. Wenn es beidseitig ist, passt das ja für eine gewisse Zeit vielleicht gut und es kann sich auch Liebe daraus entwickeln.

Wir müssen da auch nichts bewerten als besser oder schlechter, falsch oder richtig.

Wir können es genießen, solange es ist und dem anderen danken.

Wenn ich es als wirkliche Liebe bewerte, die ein Leben lang halten soll und alles danach ausrichte incl. meiner Finanzen, wird es möglicherweise ein Problem geben und bei einer Trennung die Enttäuschung groß sein.

### **Wahre Liebe ist anders und lässt frei**

Wahre Liebe ist nicht an Bedingungen geknüpft. So sagte ein alter Mann über seine immer verwirrter werdende Frau „*Ihre Herzengüte kommt jetzt noch mehr heraus*“.

Er jammerte nicht über den Verlust ihres Intellekts und des „Ihn erkennen“, sondern liebte sie auch in ihrer Demenz und pflegte sie.

### **Übung:**

1. Welche Erwartungen hast Du an Partnerschaft?
2. Was erwartest Du von Deinem Partner?
3. Was bist Du bereit zu geben?
4. Welche Bilder von Partnerschaft kannst Du den Medien entnehmen?
5. Kennst Du Paare, die wirkliche Liebe leben und miteinander glücklich sind?

## Kapitel 21: Passung

Hast du es auch schon erlebt, dass Du jemand begegnest und es scheint alles zu passen? Leider hält das meist nicht so an, wie wir uns das vorstellen. Verliebtheit macht blind und wir sehen nur das, was wir auch sehen wollen und haben möglicherweise falsche Vorstellungen von Leben, Liebe, Partnerschaft und auch von der anderen Person und ihren Eigenschaften.

Eine dieser Vorstellungen ist die , dass aus zwei Lebenswegen durch eine Beziehung einer wird. Die Redewendung „*Meine bessere Hälfte*“ spiegelt das wieder. Oder „*Ohne Dich bin ich nur halb*“ oder gar „*Ich kann ohne Dich nicht leben*“.

Für manche Menschen stimmt das ja auch, dass sie ohne den anderen fast nicht leben können.

Eine der wenigen Ehen, die ich als Jugendlicher positiv wahrgenommen habe, war so eine Beziehung. Der Mann war Arzt in eigener Praxis, finanziell gut gestellt und 20 Jahre älter als seine Frau. Diese war klein, zierlich, hübsch, lieb und sehr naiv. Sie wirkte alleine nicht überlebensfähig und er war der Patron. Eine Szene, die ich selbst erlebt habe:

**Sie:** „Du Schatzi, ich würde gerne an diesem Reitturnier am Wochenende teilnehmen.“

**Er:** „Das ist viel zu gefährlich für Dich.“

**Sie:** „Ja Schatzi, Du hast ja so recht.“

Und damit war die Geschichte auch erledigt, Reitturnier fand ohne sie statt. Meine Einschätzung war, dass es für sie in Ordnung war. Sie vertraute ihrem Mann, dass er die richtigen Entscheidungen trifft.

Für manche Feministin mag diese Geschichte ein Albtraum sein, für mich war sie es nicht, denn ich habe beide oft abends auf dem Sofa Arm in Arm erlebt und ich hatte immer das Gefühl, dass es für beide gepasst hat. Für mich selbst war eine solche Beziehung nicht vorstellbar, aber hier hat es wohl für die beiden gepasst.

Bei den meisten Paaren existiert keine wirkliche Liebe, sondern es ist eher (gegenseitiger) Besitz, gegenseitiges Brauchen und Nutzen. Ich möchte das nicht abwerten und da können zumindest zeitweilig durchaus liebevolle Gefühle vorhanden sein, vielleicht ist es für die allermeisten überhaupt schon positiv, wenn sie das schaffen. Und wenn das so passt, nenne ich das

### Passung

Da passt also etwas zusammen. Wie lange das der Fall ist, hängt von vielen Faktoren ab, die ich nicht alle beeinflussen kann. Schon von dem her ist die Bewertung „Scheitern“ Unsinn. Diese Passung funktioniert meist nicht lebenslang, kann es aber.

In jeder Beziehung bleiben immer zwei eigene, getrennte Wege bestehen, wenn es für eine Vielzahl von Menschen gesund sein soll, es kommt lediglich ein dritter gemeinsamer hinzu. Und so kann es dann auch passieren, dass diese Wege so auseinander gehen, dass auch der gemeinsame nicht mehr passt und sich Paare trennen.

Wenn sich ein Partner in eine völlig andere Richtung bewegt oder vielleicht schon immer war, kann der andere dies nicht beeinflussen. Ich kann auch nicht die Probleme meiner Partnerin lösen und diese nicht meine. Und so kann auch bei größtem Einsatz und Arbeit an einer Beziehung irgendwann der Punkt gekommen sein, dieses Band zu lösen. Wenn dann diese Verbindung einseitig

gelöst wird, ist das schmerzvoll, vielleicht hat es für den „Verlassenen“ ja noch „gepasst“. Wenn ich den anderen nicht als Besitz betrachte, muss ich dem anderen zugestehen, dass er das anders empfindet und seine Konsequenzen zieht.

Ein Freund von mir kenne ich seit 40 Jahren. Seit fast 30 Jahren ist er mit seiner Frau zusammen und sie waren ein wirklich schönes Paar über viele Jahre. Da war wirklich viel Passung. Ich habe sie einige Jahre nicht gesehen und dann wieder getroffen. Sie wirkten nicht mehr glücklich, es schien nicht mehr zu passen, die gegenseitige Akzeptanz war stark gesunken. Sie hatten die gegenseitigen Erwartungen und Ansprüche nicht mehr erfüllt.

Bei diesem Treffen war ich mit meinem jüngsten Sohn und meiner 2. Frau. Ich erzählte ihm, dass wir kein Paar mehr sind und getrennt leben, aber uns gut verstehen und als Eltern gut zusammenpassen.

Sein Kommentar war: „Du hast schon einen ganz schönen Verschleiß an Frauen“. Ich sehe das anders, ich hatte 3 Beziehungen in 32 Jahren im Durchschnitt mit jeweils 10 Jahren.

Ich bin froh, dass ich zwei Ehen gut hinter mich gebracht habe und sehe sie nicht als gescheitert an.

Keiner hat versagt und jeder kann dem anderen dankbar sein für das, was er ihm gegeben hat. Auch wenn unangenehme Momente dabei waren, können sie der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit dienen.

### **Übung:**

1. Trägst Du ehemaligen Partnern etwas nach? Was?
2. Worüber kannst Du verflorbenen Partnern dankbar sein?
3. Danke Ihnen dafür, was Du mit ihnen erleben konntest, egal ob Du es jetzt als positiv oder negativ empfindest.
4. Hast Du Dich nach der Beendigung bei Ihnen bedankt? Wenn nicht, hole es nach.

### **Anmerkung:**

Erwarte nicht, dass der/die Ex dafür gleich um den Hals fällt oder Dir auch dankt. Waffenstillstand oder gar Krieg zwischen Ex-Partnern ist allerdings nicht gerade eine gute Voraussetzung zum Glückhsein.

Und manchmal gibt es dadurch auch (zeitlich verzögert) schöne Momente:

Zu Weihnachten sagte mir eine meiner Ex-Frauen, dass ich für sie der beste Vater unseres Kindes bin, den sie sich denken könnte. Als Partnerbeziehung stimmt die Passung nicht mehr, als Eltern schon. Dies hätte ich sicher nie erfahren, hätte ich mich nicht auch bei ihr bedankt

## Kapitel 22:

## Liebe - Verbundenheit

Einen Menschen, der sehr viel Liebe ausstrahlte lernte ich vor einigen Jahren kennen. Es war ein Stammesältester und Mediziner der Inuit und hieß Angaangak<sup>14</sup>. Ich konnte ihn drei Tage bei einem Symposium beobachten, bis er am dritten Tag auch als Redner auftrat.

Er erzählte eine Geschichte über das Schmelzen des Eises in Grönland und wie er viele Jahre u.a. bei den Vereinten Nationen darauf aufmerksam gemacht hat, aber nichts war passiert. Jetzt hätte er wieder zur UNO sollen, aber er wollte nicht, da er es als sinnlos ansah. Seine Mutter sagte daraufhin zu ihm:

„Versuche sie nicht zu überzeugen, das hast Du all die Jahre getan“

**„Schmelze das Eis in ihren Herzen“**

Er verströmte diese Haltung alle 3 Tage und hat zum guten Gelingen dieses Kongresses beigetragen.

Wirkliche Liebe ist Verbundenheit. Dieses Gefühl ist eines unserer wichtigsten Grundbedürfnisse. Wirkliche Liebe ist das Grundgefühl im Paradies, aber da wurden wir ja angeblich rausgeworfen. Wirkliche Liebe ist bedingungslos und unbegrenzt. Wahre Liebe ist das Grundgefühl eines heilen Menschen, der sagen kann

Ich bin oK – Du bist oK

Da diese Grundhaltung wenige Menschen haben, ist es halt nur bei wenigen das Grundgefühl.

Ich kann das ganze Leben lieben oder auch nur kleine Details, die Glücksmomente bescheren. Diese Glücksgefühle mache ich mir selber und kann das immer tun.

Im letzten Winter lag ich in meiner alten Bauernstube mit Blick zur Tür. Oft passierte es, dass mich beim Betrachten der Türbeschläge Glücksgefühle durchströmten und ich voller Liebe diese Tür betrachtet habe.

Es hatte mich berührt, wie wundervoll der Schmied diese Beschläge und Türangel gemacht hatte. Für mich hatte er das mit großer Liebe gemacht, es hat mich berührt und ich konnte Glücksgefühle erzeugen.

Wahre Liebe zu einem Lebenspartner ist nicht mit *Verliebtheit* oder *Passung* zu verwechseln, die auch schnell vorbei sein kann oder gar in Hass umschlagen kann, wenn der andere mich enttäuscht/betrügt usw.

Wahre Liebe ist das Erkennen und Wertschätzen der vielen kleinen Fürsorglichkeiten, liebevollen Aufmerksamkeiten und liebevoll durchgeführten Aktivitäten.

Am Muttertag in diesem Jahr hatte ich mitbekommen wie ein 75-jähriger Mann seiner Frau einen wunderschönen kleinen Frühlingsstrauß gepflückt hat. Er hätte genügend Geld gehabt, einen zu kaufen. Da war sehr viel Dankbarkeit und Wertschätzung enthalten in diesem Blumenstrauß, sicher mehr als in einem gekauften.

Die Verliebtheit in eine Person ist ein biologisches Programm, das meist nicht länger als 1 Jahr dauert. Die „Schmetterlinge im Bauch“ sind zur Enttäuschung mancher dann davon geflogen und

sie meinen, dass die Liebe dann auch fort ist. **Liebe kann nicht vergehen, denn sie kommt vom Herzen.**

Meist wird etwas für Liebe angesehen, das eher ein Notprogramm ist:

Ich brauche eine andere Person. Da mischt sogar manchmal der Verstand mit ein und checkt die andere Person. Und oft passt das halt dann für einige Zeit (Passung)

Wahre Liebe kommt meist erst, wenn die Verliebtheit vorbei ist. Die Verliebtheit ist meist eine Projektion auf eine verfügbare Person, die wahre Liebe ist Auseinandersetzung mit dem Anderen, sich auf ihn beziehen, Bereitschaft zum Geben zeigen und vor allem ohne Bedingung. Ich kann Vieles **ohne Bedingung** lieben, sei es eine Pflanze, einen Stein, einen Türbeschlag, ein Tier oder einen Menschen. Bei Kindern klappt das manchmal noch, beim Partner selten.

Wirkliche Liebe kann sein, wenn ich den anderen nicht mehr idealisiere und seine Eigenschaften (auch manch störende) sehe und damit gut sein kann.

Und wirkliche wahre Liebe bleibt auch nach einer Trennung noch, da sie nicht verstandesmäßig ist, sondern Herzenssache.

### **Das Herz will immer lieben, der Verstand urteilen.**

Der Sänger Van Morrison hat das mal aufgegriffen und etwas umgedreht. Er singt in seinem wunderbaren Lied „I forgot that love existed“ die Zeilen (von mir frei übersetzt):

**If my heart could do my thinking  
And my head begin to feel**  
I would look upon the world anew  
And know what's truly real

**Wenn mein Herz mein Denken tun könnte  
und mein Kopf beginnen würde zu fühlen,**  
würde ich die Welt in einem neuen Licht sehen  
und wissen was wirklich wahr ist

Ansonsten will der Kopf urteilen, er ist der Wächter. Das ist sein Job und es kann Sinn machen, wenn sich Partner trennen, obwohl sie sich lieben. Dafür gibt es viele Gründe, z.B. dass man kaum mehr Gemeinsamkeiten hat. Damit hört aber nicht automatisch die Liebe auf, wahre Liebe endet dort nicht.

Ein schönes Beispiel für wirkliche Liebe fand ich in dem Buch „Ein gutes Leben – ein würdiger Abschied“<sup>13</sup>. Dort schreibt Helen Nearing über ihre über 50 Jahre währende Beziehung zu ihrem Mann Scott und seinen Tod. Scott war 21 Jahre älter als sie und begann 3 Wochen vor seinem 100. Geburtstag nichts mehr zu essen, 3 Wochen nach seinem Geburtstag starb er zu Hause auf ihrer Farm in ihren Armen.

Scott Nearing hat für seine Frau einen Teich gebaut, damit sie Schlittschuhlaufen konnte, was sie sehr liebte. Dafür hat er 3 Jahre gebraucht und per Hand 14.000 Schubkarren voll Erde ausgegraben. Begonnen hat er dies mit 70 Jahren.

Das ist wirkliche Liebe in dem o.g. Sinn und nicht "was kann ich von Dir bekommen oder steht mir zu".

Wahre Liebe ist altersunabhängig und sicher öfters, wenn die Menschen eine gewisse Reife und Erfahrungen gemacht haben. Auch mein Arzt-Ehepaar aus dem Kapitel zuvor hat noch einen erstaunlichen Prozess durchgemacht, denn der 20 Jahre ältere Mann wurde nach zwei Schlaganfällen pflegebedürftig und wurde tatsächlich von seiner Frau mit Hilfe eines Pflegedienstes betreut. Die lange alleine lebensunfähig wirkende Frau hat sogar diese Situation gemeistert und ich glaube, dass sich bei beiden wirkliche Liebe über all die Jahre entwickelt hatte.

## **Übung:**

1. Mit wem fühlst Du Dich verbunden?
2. Wen oder was liebst Du bedingungslos?
3. Genieße die Gefühle dabei und merk sie Dir
4. Versuch sie abzurufen, wenn es Dir nicht so gut geht

## Kapitel 23: Symmetrische – Assymetrische – Permakulturelle Beziehungen

In der Schule haben wir mal den Begriff der symmetrischen Dreiecke oder anderer Formen kennengelernt. Symmetrie bedeutet deckungsgleich.

In Beziehungen aller Art ist oft der Gedanke da, dass entweder der andere die gleichen Werte haben muss oder ähnlich viel gibt.

Das ist selten dauerhaft so, spätestens wenn Kinder kommen, verändert sich meist die Symmetrie, da es eine Dreiecksbeziehung wird.

Basiert die Beziehung auf dem Gedanken der Symmetrie, hat sie mit natürlichem Denken nichts zu tun. Jeder ist anders und in einer anderen Phase seiner Entwicklung.

Geben ist nicht immer uneigennützig, denn jeder Gebende erhält auch oft etwas: Mal ein Lächeln, Bestätigung seines Tuns, mal bekommt er auch etwas zeitlich versetzt getan oder geschenkt.

*Gibst Du mir, dann gebe ich Dir* ist kein Schenken, sondern ein Handel.

Und Handel ist nahe am Krieg, wie der Anthropologe Graeber in seinem Buch „Schulden-die letzten 5000 Jahre“<sup>15</sup> gut beschreibt.

So oder ähnlich laufen Beziehungen aber oft ab und so lange es passt, passt es. Es sind also Nutzgemeinschaften. Das ist alles in Ordnung, schwierig wird es wenn ich das als Liebe verkaufe bzw. denke, dass es das ist. Diese Art von Gemeinschaft basiert einfach auf Tauschhandel und beide haben füreinander Nutzen. Und es spricht auch nichts dagegen, dass beide liebevolle Gefühle füreinander haben.

Aber es ist meist nur eine Gemeinschaft auf Zeit, was nicht schlimm ist, wenn es den Menschen klar ist und sie nicht all ihr Tun und Geld auf die Ewigkeit ausgerichtet haben und das Ganze romantisch verklärt wird. Die Ehe war bis vor 2-300 Jahren eine reine Zweckgemeinschaft, Monogamie war nicht vorherrschend bzw. abhängig vom Reichtum.

Viele Schwierigkeiten entstehen bei Trennungen wegen dem Geld. Man war davon ausgegangen, dass die Ehe auf Dauer ist, die Praxis zeigt anderes.

Es war eine Erwartung da und Erwartungen werden seltenst dauerhaft erfüllt.

Wahre Liebe lässt frei und hat keine Erwartungen. Kein Mensch muss die leben.

Wenn ich mich allerdings danach sehne, muss ich sie selbst auch leben.

Das wird vom Tun her selten symmetrisch sein und ist auch nicht notwendig, da nicht abgerechnet wird.

**Wahre Liebe bedeutet nicht zwangsläufig Monogamie.**

**Ihre Werte sind Dankbarkeit, Vertrauen, Respekt, Freiheit, Achtsamkeit, Anerkennung, Kultur und bedingungsloses Geben.**

Ich bin Permakultur-Designer und nutze mal die Permakultur:

Das lateinische Wort *colere* (daher kommt das Wort Kultur) heißt *pflügen, bebauen, ehren*

Permanent heißt *dauernd, dauerhaft*. Übertrag das mal auf eine Beziehung, dann kommst Du der Liebe sehr nahe:

Den anderen dauerhaft ehren und so behandeln, dass er dies als Unterstützung wahrnehmen kann,

aber gleichzeitig Mann/Frau, authentisch und Du selbst bleiben.

Ein Grundsatz der Permakultur heißt:  
*Jede Funktion wird von mehreren Elementen getragen*

Nehmen wir die Mann-Fraubeziehung als Funktion, dann wird das nicht nur von einer Person getragen, denn sonst steht und fällt diese Funktion mit der einen Person.

Ein Grundbedürfnis des Menschen ist Verbundenheit. Meist projiziert man dies auf diesen einen Partner und hofft, dass der sich auch mit einem verbunden fühlt. Vielleicht ist der auch ein guter Vater/Mutter für unser Kind, Ernährer und Beschützer.

Manchmal ist Verbundenheit leben mit einem Tier einfacher, z.B. Katze oder Hund. Mancherorts entstehen Kuschelgruppen, wenn das ein Bedürfnis ist oder Menschen haben Kuschelpartner, sexuelle Partner, wirkliche Freunde, wo auch etwas Berührung und Zärtlichkeit dabei ist, aber keine Partnerschaft und Sex.

Wenn Du eine(n) wirkliche Freundin/Freund hast, die sogar Deine Hand hält, hast Du doch einen Schatz!!! Genieße das, liebe/ihn/sie ohne Bedingung und Erwartung und such Dir das fehlende woanders.

Ich habe eine innige Freundschaft zu einer Frau mit kleinem Kind. Diese Freundschaft ist jetzt sehr schön und ich werde nicht darauf warten, dass da mehr daraus wird, da es da nichts zu warten gibt. Wir sind kein Paar, wir haben keinen Sex und werden beides auch vermutlich nicht sein/haben. Es ist mir jetzt auch egal. Denn jetzt (und nur das kann ich erleben) ist es wunderschön. Da ist ein sehr liebevolles Miteinander enthalten, Es ist schön, wenn wir uns sehen und das Zusammenspiel mit ihrem kleinen Sohn ist wunderbar.

Und genauso wie ich zu ihr eine Verbindung habe, kann ich sie auch zu anderen Menschen auf andere Art haben und sie zu anderen. Und natürlich wird sich da ständig etwas ändern und vielleicht kommt doch noch einmal eine dauerhafte Partnerschaft mit jemandem heraus.

Und selbstverständlich kann und soll jede(r) das leben, was er/sie für richtig hält.

Dieses Buch wurde von meiner zweiten (von mir getrennt lebenden) Ehefrau kostenlos korrigiert. Ich danke ihr sehr dafür und für mich ist es ein Ziel im Sinne von Friedensarbeit und Glück, auch weiterhin eine gute Verbindung zu haben. Wenn wie bei uns auch noch ein gemeinsames Kind da ist, gilt dies um so mehr.

### **Übung:**

1. Welche Art von Partnerschaften hast Du bisher gelebt?
2. Bist Du in eine der Fallen gegangen, die im Buch beschrieben wurden?
3. Was sind wichtige Grundbedürfnisse, die Du in einer Beziehung suchst?
4. Kannst Du sie Dir ohne einen festen Partner selbst oder mit anderen geben?
5. Kannst Du an Partnerschaften/Beziehungen ohne Erwartungen hingehen?
6. Trainiere Dich darin