

JAN GEURTZ

SÜCHTIG  
N A C H  
L I E B E

Ein Weg zu Selbstakzeptanz  
und Glück in Beziehungen

Aus dem Niederländischen von  
Martin Rometsch, Martin Meier, Jan Geurtz

# Inhalt

TEIL 1	
<b>Nichts ist so, wie es erscheint</b>	<b>9</b>
<b>1</b> Einleitung: Die Mutter aller Irrtümer	<b>11</b>
<b>2</b> Die erste Schicht unserer Identität: Der negative Glaube	<b>21</b>
<b>3</b> Die zweite Schicht unserer Identität: Die Grundregeln	<b>31</b>
<b>4</b> Die dritte Schicht unserer Identität: Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster	<b>41</b>
<b>5</b> Die vierte und äußerste Schicht unserer Identität: Das Image	<b>47</b>
<b>6</b> Störungen in der Entwicklung der Identität	<b>55</b>
<b>7</b> Die Stagnation des Bewusstseinswachstums	<b>65</b>
<b>8</b> Die Entstehung des Leids	<b>79</b>
<b>9</b> Der freie Markt der Liebe und Anerkennung	<b>89</b>
<b>10</b> Die Liebesbeziehung	<b>97</b>
<b>11</b> Die Liebeskrise	<b>107</b>
<b>12</b> Der Teufelskreis des Samsara	<b>119</b>

## TEIL 2

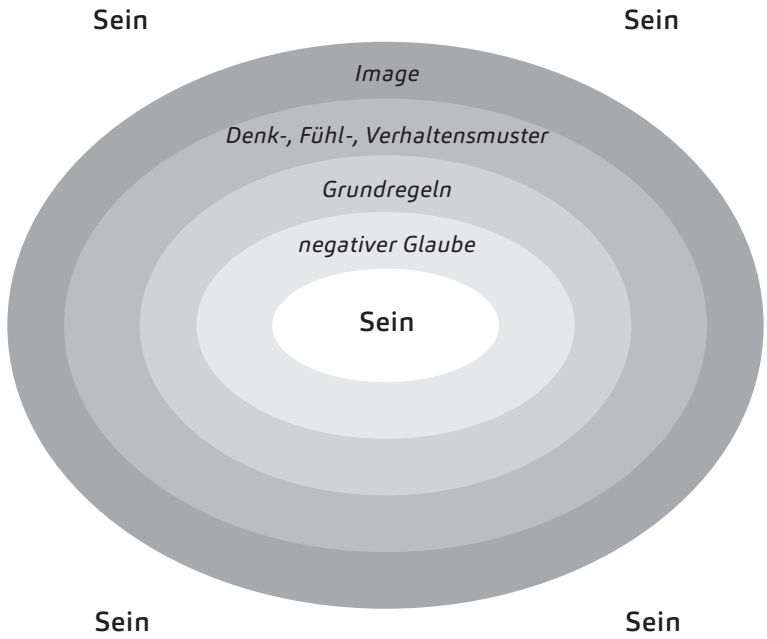
	Alles ist, wie es ist	125
<b>13</b>	Der spirituelle Weg	127
<b>14</b>	Das »Beziehungsdenken« loslassen	139
<b>15</b>	Den eigenen Geist betrachten: Wer betrachtet?	147
<b>16</b>	Schmerzliche Emotionen: Das Tor zu deinem natürlichen Seinszustand	159
<b>17</b>	Integration statt Dissoziation	171
<b>18</b>	Der natürliche Seinszustand: Glaube oder Wirklichkeit?	181
<b>19</b>	Die spirituelle Liebesbeziehung	189
<b>20</b>	Spiritueller Sex	205
<b>21</b>	Entgleiste Liebe	219
<b>22</b>	Im Interesse der Kinder	229
<b>23</b>	Die vollkommene Illusion	237

## ANHANG 1

	Quellennachweise, empfohlene Literatur und Danksagung	247
--	--	-----

## ANHANG 2

	Westliche Widerstände gegen östliche Spiritualität	253
	Literaturangaben	265
	Über den Autor	266



*Abbildung 1*  
Die Schichten unserer Identität  
als Schleier vor dem natürlichen Seinszustand

## TEIL 1

# Nichts ist so, wie es erscheint

*Erkenne alle Dinge als so beschaffen:  
wie eine Luftspiegelung, ein Luftschloß,  
ein Traum, eine Erscheinung  
ohne Essenz, aber mit wahrnehmbaren Eigenschaften.*

*Erkenne alle Dinge als so beschaffen:  
wie die Spiegelung des Mondes  
in einem klaren See,  
ohne daß der Mond in den See gefahren wäre.*

*Erkenne alle Dinge als so beschaffen:  
wie der Widerhall  
von Musik, Klängen und Stimmen,  
in einem Echo, das selbst keine Melodie enthält.*

*Erkenne alle Dinge als so beschaffen:  
wie eines Magiers Illusion  
von Pferden, Ochsen, Karren und anderem,  
ist nichts so, wie es erscheint.*

Buddha, geboren als Siddhartha Gautama  
(um 450 v. Chr. – um 370 v. Chr.)  
aus *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*  
von Sogyal Rinpoche

# 1

## Einleitung: Die Mutter aller Irrtümer

*Alles Leiden ist Verwirrung.  
Verwirrt sein heißt, sich wehren gegen das, was ist.  
Wenn du vollkommen erleuchtet bist, willst du das, was ist.  
Wenn du also etwas anderes willst als das, was ist,  
dann weißt du, daß du verwirrt bist.*

Byron Katie  
aus *Eintausend Namen für Freude*

Die Liebe hat etwas Seltsames an sich: Sie kann uns das höchste Glück auf Erden schenken, aber auch das tiefste Elend und Leid. Wenn du je erlebt hast, dass der Mensch, in den du insgeheim verliebt warst, dich an einem schönen Tag plötzlich umarmt, seufzt und gesteht, dass er sich schon seit Monaten nach dir sehnt, dann weißt du, was überschäumendes Glück ist. Wenn du mit der Geliebten stundenlang im Bett liegst und alle erregenden Fantasien auszusprechen und auszuprobieren wagst, dann kennst du auch Ekstase. Wenn du schon seit Jahren ein Kind haben willst und der Schwangerschaftstest eines Tages positiv ist, dann weißt du, was tiefe Freude ist.

Aber wenn der Mensch, an den du seit Monaten pausenlos denkst, sich vor deinen Augen einem anderen in die Arme wirft, dann erlebst du die schmerzlichste aller Enttäuschungen. Wenn

der Partner, mit dem du seit Jahren zusammen bist, stundenlang mit einer anderen im Bett liegt, während du zu Hause auf die Kinder aufpasst, dann erlebst du quälende Schmerzen. Und wenn du geschieden wurdest und wieder alleine lebst, verzehrt von Einsamkeit und Niedergeschlagenheit, nun, dann weißt du, was Einsamkeit und Niedergeschlagenheit ist.

Über Glück und Leid wurden unzählige Bücher geschrieben, und die meisten erklären – bewundernd, kritisch oder mit einer Gebrauchsanleitung –, wie wir in diesem prächtigen und gefährlichen Urwald der Gefühle überleben.

Das Buch, das du jetzt in den Händen hältst, handelt von Liebe und Leid, aber noch viel mehr von dem, was Liebe und Leid erfährt, nämlich von unserem Geist. Da wir die wahre Natur unseres Geistes nicht kennen, haben wir auch eine grundlegend falsche Auffassung von Liebe und von der Liebesbeziehung. Die Folge ist, dass wir in unseren Beziehungen selbst die Schmerzen und das Elend erzeugen, denen die Liebe eigentlich ein Ende bereiten sollte.

In diesem Buch geht es um ein Missverständnis, das so groß und allumfassend ist, das unser Leben so sehr bestimmt, dass ich kaum weiß, wo ich anfangen soll. Da du unter einigen Aspekten dieses Missverständnisses vielleicht nie bewusst gelitten hast, könntest du den Eindruck gewinnen, ich wolle dir ein Problem einreden. Außerdem hängt dieses Missverständnis auch davon ab, wie du es betrachtest, und deshalb gibt es auch viele Missverständnisse über dieses grundlegende Missverständnis. Mit anderen Worten: Viele Menschen sind sehr geschickt darin, dieses Problem zu leugnen, was übrigens viele neue Probleme hervorruft, die für sie dann Anlass sind, das eigentliche Problem noch stärker zu verdrängen. Kurz gesagt geht es hier im Grunde um die Mutter aller Probleme, und es könnte dich einige Mühe kosten, dies zu erkennen. Aber wenn es dir gelingt, wird es ein Fest der Erkenntnis sein.

Die Ursache dieses fundamentalen Irrtums liegt in unserem Geist, vor allem in unserer Beziehung zu uns selbst oder noch genauer: in der Art und Weise, wie wir auf unsere Gedanken und Emotionen reagieren und mit ihnen umgehen. In diesem Buch geht es um die tieferen Schichten unseres Geistes, in denen die Ursache vieler Leiden verborgen ist, innerhalb unserer Beziehungen und im übrigen Leben. Es ist nicht leicht, diese Ursache zu verstehen. Dies erfordert einen offenen Geist, der erst prüft, ehe er urteilt. Dennoch ist die Erforschung der Wirklichkeit hinter dem Irrtum viel angenehmer und inspirierender als die dauerhafte Verwirrung. Du kannst beim Lesen dieses Buches viel Neues über deinen Geist lernen und ihn auf ganz neue Weise kennenlernen. Und das Schöne ist: Du musst nichts glauben oder akzeptieren, nur weil andere es behaupten. Du kannst alles, was in diesem Buch steht, an dir selbst mithilfe der praktischen Übungen prüfen, die dir helfen, deinen Geist und die Wirklichkeit mit ganz anderen Augen zu sehen. Dein Geist ist in diesem Buch also der Forscher und das Forschungsobjekt zugleich. Diese Erforschung des Geistes führt unweigerlich dazu, dass das Missverständnis sich aufklärt und dass du alles, was existiert, auch dich selbst, so siehst, wie es wirklich ist. Diese Wirklichkeit ist so unglaublich tief, so freudvoll, und sie liegt obendrein so sehr auf der Hand, dass man sie kaum *nicht* erklären kann. Somit also doch!

Zuerst möchte ich darüber berichten, wie ich auf dieses Problem und seine Lösung gestoßen bin. Nach einem Leben voller Glück und Leid, mehreren Liebesbeziehungen, dem Großziehen von vier Kindern, verschiedenen Süchten, vielen anstrengenden Berufen und Arbeitsstellen, einem schlimmen Burnout, einer Scheidung, langweiligen und interessanten Studien, verschiedenen Therapien und Ausbildungen, kurz, nach einem ganz normalen Leben begann ich mit 45 Jahren, Menschen zu helfen, die das Rauchen aufgeben



wollten. Ich hatte gerade selbst aufgehört zu rauchen und war sehr glücklich darüber. Da ich mich zum Trainer ausbilden ließ, schien es ganz lustig zu sein, mich selbst einer Raucherentwöhnung zu unterziehen. Dieses Vorhaben gelang sofort, und nach einem Jahr schrieb ich ein Buch für Menschen, die das Rauchen aufgeben wollten. Es ist inzwischen ein Bestseller. Danach baten mich viele Menschen um Hilfe bei anderen Süchten. Nun fiel mir ein Muster bei all diesen Suchtproblemen auf: Sie waren die Folge des Strebens nach mehr Glück und weniger Leid. Doch gerade die Art und Weise, wie die Betroffenen nach Glück strebten, verursachte die Sucht. Und gerade die Art und Weise, wie sie versuchten, schmerzliche Gefühle loszuwerden, rief immer schmerzlichere Gefühle hervor.

Wenn die Wirkung einer Handlung das genaue Gegenteil dessen ist, was du damit bezweckst, liegt ein kontraproduktiver Reflex vor. Ein oft zitiertes Beispiel ist das Kratzen nach einem Mückenstich: Der Juckreiz wird dadurch noch schlimmer. Eine Sucht ist ein Schulbeispiel für einen kontraproduktiven Reflex: Das süchtigmachende Mittel soll ein unangenehmes Gefühl beseitigen und durch ein angenehmes ersetzen. Das gelingt übrigens nur für den kurzen Zeitraum, währenddessen das Mittel einen Rausch auslöst, aber gleichzeitig verstärkt der Gebrauch des Mittels die negativen Gefühle, die man eigentlich loswerden wollte. Wenn du trinkst, um in Gesellschaft weniger gehemmt zu sein, fühlst du dich immer gehemmt und musst immer mehr trinken, um gelegentlich spontan handeln zu können. Wenn du Aufputzmittel schluckst, um deine chronische Müdigkeit zu überwinden und im Alltag energischer zu sein, dann wirst du immer müder, und mit der Zeit kannst du ohne das Mittel nicht einmal mehr deine Wohnung aufräumen. Kurz gesagt: Alle scheinbaren Vorteile der Droge sind nur kurze Aufmunterungen in einer Entwicklung, die stetig abwärts führt und immer mehr Leid hervorruft. Das Mittel wird dadurch immer notwendiger, um wenigstens ab und zu dem Elend noch entrinnen zu können.

Ich habe meine Erfahrungen in einem Buch über Süchte beschrieben (Suchtfrei), und viele Menschen fanden dadurch heraus, dass es viel einfacher und angenehmer ist, Abhängigkeit zu überwinden, als sie während ihrer Sucht geglaubt haben. Anders gesagt: Der Gedanke, es sei furchtbar schwierig aufzuhören, ist eine Illusion, hervorgerufen von der Sucht. Eben diese Angst vor dem Aufhören ist das Wesen der Sucht. Es ist eine Angst, die sich selbst bestätigt. Ein kontraproduktiver Reflex, wie etwa eine Sucht, hält nämlich nur sich selbst in Gang. Sobald der süchtige Geist sein Missverständnis durchschaut, ist er frei. Dann ist das Aufhören ein Fest der Befreiung und Erlösung, das Gegenteil dessen, wovor der Süchtige Angst hatte.

Während der Arbeit mit Süchtigen wurde mir klar, dass die negativen Gefühle, die wir mit süchtigmachenden Drogen loswerden wollen, immer in der Kindheit entstehen. Ich entdeckte, dass die Art, wie Eltern versuchen, ihre Kinder zu glücklichen und erfolgreichen Erwachsenen zu erziehen, diese dazu bringt, zu glauben, sie seien nicht gut genug, solange sie so sind, wie sie sind, und müssten stattdessen zunächst lernen, alle möglichen Bedingungen zu erfüllen. Das löst in den Kindern tiefe Unsicherheit und Selbstablehnung aus, die sie als Erwachsene verzweifelt bekämpfen, z. B. mit Drogen. Auch hier ist ein kontraproduktives Muster am Werk, denn die Art und Weise, wie Eltern ihre Kinder glücklich machen wollen, führt im späteren Leben zum größten Leid.

Darüber habe ich ein Buch geschrieben, wodurch ich die Möglichkeit erhielt, mit Eltern über ihre problematischen Kinder zu sprechen. In den meisten Fällen hatten die Eltern das »Problem« der Kinder erschaffen oder zumindest vergrößert oder aufrechterhalten, und zwar dadurch, wie sie dem Kind zu helfen versuchten. Sobald die Eltern das verstanden und nicht länger versuchten, das Kind zu verbessern, sondern sich und ihre Angst, keine guten Eltern

zu sein, akzeptierten, löste sich oft auch das Problem des Kindes in Luft auf. Dass gute Absichten häufig kontraproduktiv sind, hat also oft etwas mit Angst zu tun. Wenn wir vor der Angst weglaufen, sorgen wir selbst für die gefürchteten Folgen.

Die Leser dieser Bücher bitten mich manchmal um Hilfe bei ihren Beziehungskrisen. Und in der Tat treibt der kontraproduktive Reflex auch in Beziehungen sein Unwesen. Die Methoden, die Menschen anwenden, um ihre Beziehung zu retten, vergrößert das Problem, bis eine Trennung unvermeidlich wird. Dahinter verbirgt sich ein noch tieferer und schlimmerer Reflex: Die Art und Weise, wie wir nach Liebe und Geborgenheit streben, vergrößert unsere Einsamkeit und Abhängigkeit und sorgt dafür, dass wir unser Glück – sofern es sich ab und zu einstellt – ungewollt und unbewusst zerstören. Die Art und Weise, wie wir eine liebevolle Beziehung erstreben und sie zu bewahren suchen, trägt in sich schon die Ursachen für deren Scheitern sowie für die anschließende Einsamkeit und Verlassenheit. Und dieser tiefe Schmerz beim Scheitern einer Beziehung vergrößert wiederum unsere Sehnsucht nach einer neuen Liebesbeziehung, oder manchmal gerade unsere Furcht davor. In beiden Fällen gehen wir wieder in dieselbe Falle und legen den Grundstein für die folgende schmerzhafteste Krise.

Sobald du beginnst, darauf zu achten, fallen dir die kontraproduktiven Reflexe bei vielen kleineren Problemen immer mehr auf. Die Art, auf die wir versuchen, bei fremden Leuten Eindruck zu machen, verursacht nur noch mehr Unsicherheit. Wir wollen von anderen anerkannt werden und büßen gerade dadurch an Selbstwert ein. Die kleinen Unaufrichtigkeiten, mit denen wir verhindern wollen, dass andere uns ablehnen, verstärken unsere Angst vor Ablehnung eher noch. Wir versuchen, angenehme Gefühle festzuhalten oder wiederzubeleben, und vermässeln dadurch alles. Wir wollen uns vor Not schützen und rufen dadurch Leid aller Art hervor. Kurz

gesagt: Jede Art von Schutz gegen Angst und Schmerz verkehrt sich allmählich in ihr Gegenteil. Unsere ganze Identität, alle Muster und Automatismen, die wir erlernt haben, um als Frau oder Mann, als Mutter oder Vater, als Freund oder Kollege, ja sogar als Single zu funktionieren, bewirken das genaue Gegenteil dessen, was wir uns wünschen. Wir verringern oder sabotieren unser Glück durch die Weise, wie wir uns daran festklammern. Wir vergrößern oder verlängern unser Elend ausgerechnet durch die Art, wie wir es zu beenden versuchen. Der buddhistische Weise Shantideva (8. Jahrhundert) drückte es so aus:

*Obwohl alle Menschen nach Glück streben, behandeln sie ihr Glück aus Unwissenheit wie ihren größten Feind. Obwohl alle Menschen Leid vermeiden wollen, laufen sie ihm bisweilen geradezu nach.*

Um dieses Problem geht es in diesem Buch, und es ist ein ziemlich hartnäckiges Problem, an das wir uns gewöhnt haben. Aber, so lautet die gute Botschaft, wir können es lösen, weil es auf einem Missverständnis basiert, das sich obendrein selbst aufrechterhält. Es ist ein Teufelskreis, ein Irrtum, der immer wieder neu entsteht – als Folge des vorherigen Irrtums. Wir erschaffen unser Leid immer wieder neu und verpfuschen unser Glück. Dieses Buch zeigt dir, wie du damit aufhören kannst: Wie du lernen kannst, nichts zu tun, wo du jetzt Leid hervorrufst, wie du lernen kannst zu geben, statt deinen Mangel und deine Bedürftigkeit aufrechtzuerhalten, wie du lernen kannst, alles zu umarmen, was du jetzt verurteilst und ablehnst. Kurzum, du wirst lernen, die Muster zu durchschauen, mit denen du versuchst, deine negativen Gefühle zu überwinden, um sie dadurch stets aufs Neue auszulösen. Du wirst sehen, dass das Glück dir viel näher ist, als du immer geglaubt hast. Du brauchst nicht erst den Prinzen auf einem weißen Pferd oder die aufregendste Geliebte der Welt zu finden. Du musst

nicht erst reich werden oder einen fantastischen Job und ein neues Haus bekommen. Du musst nicht erst einen meilenweit entfernten Zustand der Erleuchtung erreichen, um dieses Glück zu finden. Es liegt ganz in der Nähe, in der Klärung des grundlegenden Missverständnisses und der Erkenntnis des Wesens deines Geistes. Dadurch beseitigst du auch die Ursachen des Leidens und findest die Hilfsmittel, die dir bedingungsloses Glück bringen. Dann erst kannst du liebevolle Beziehungen eingehen. Und der fantastische Job und das neue Haus sind auch okay, aber dein Glück hängt nicht mehr davon ab.

Also: Befindet sich dein Leben derzeit in einer Krise? In einer Beziehungskrise oder etwa in einer Einsamkeitskrise? Oder vielleicht in einer Identitätskrise, einem Burnout oder einer Depression? Egal, wie schmerzlich das für dich ist, es ist eine Chance, das gesamte, sich selbst aufrechterhaltende Krisensystem zu durchschauen und ein für allemal zu beseitigen. Aber auch wenn dein Leben jetzt ruhig verläuft und du eine schöne, liebevolle Beziehung genießt oder ein wundervolles, reges und aktives Leben als Single führst, brauchst du nicht zu verzagen. Denn auch in diesem Fall kannst du dieses Buch nutzen, um zu erkennen, wie du dein Glück einschränkst und bereits an deinem zukünftigen Unglück arbeitest. Und oben-drein zu erfahren, wie du damit aufhören und stattdessen Glück für dich und andere hervorbringen kannst.

Denn jenseits dieses Kreislaufs – Sehnsucht nach Liebe, Liebe finden, Liebe verlieren, schreckliche Sehnsucht nach Liebe – gibt es einen Seinszustand, der völlig frei ist von diesem krampfhaften Streben nach Liebe und Anerkennung – aus dem einfachen Grund, weil dieser Zustand selbst Liebe ist. Es ist möglich und erreichbar, sich vom Streben nach Liebe zu befreien, indem du begreifst, dass die Liebe immer schon bei dir war. In diesem Zustand herrscht kein Mangel an Liebe mehr, und Sehnsucht nach Liebe ist dort unbekannt.

Es ist ein müheloser Zustand des Gebens und Empfangens von bedingungsloser Liebe. Ja wirklich, es ist möglich, und ich werde dir jetzt gerne erklären, wie.

# 2

## Die erste Schicht unserer Identität: Der negative Glaube

*Alles Leiden entsteht durch unser  
Haften an einem falschen Selbstbild.*

Buddhistische Weisheit

Meine ersten Erfahrungen mit der Liebe sammelte ich mit Martha. Ich war elf Jahre alt und besuchte die erste Klasse der Mittelschule. Ich träumte von Martha, starrte in tiefer Melancholie das Klassenfoto an, auf dem sie zu sehen war, und wich in der Klasse nervös zurück, wenn sie mir nahekam. Der Gedanke, mich an sie heranzumachen, war noch zu beängstigend, darum blieb es bei meiner heimlichen Liebe. Das Ende kam während eines Ausflugs zu den Höhlen von Han in Belgien am Ende des Schuljahres. Die ganze Klasse lief durch die dunklen, unterirdischen Gänge, in denen alle fünfzig Meter eine schwache Glühlampe für spärliche Beleuchtung sorgte. Ich ging hinter Martha, und neben ihr ging einer der stärksten Jungen der Klasse. Auf einmal sah ich, dass die beiden Händchen hielten. Jedes Mal, wenn es zwischen den Lampen dunkler wurde, steckten sie die Köpfe zusammen, und wenn es wieder heller wurde, hielten sie wieder etwas Abstand. Ich weiß nicht mehr, ob es sehr wehtat, das zu sehen; aber ich erinnere mich noch gut daran, wie

die mechanische Bewegung der beiden Köpfe scheinbar von der Helligkeit des Ganges bestimmt wurde. Wahrscheinlich versuchte ich schon damals, meine schmerzlichen Gefühle mithilfe einer nüchternen Beobachtung zu überwinden. Danach war es jedenfalls mit dieser Liebe schnell vorbei.

Jeder, der eine solche zarte pubertäre Verliebtheit mitgemacht hat, weiß, dass sie bis zum Rand mit Angst und Hoffnung gefüllt ist: Angst, dass die eigenen Gefühle entdeckt und bespöttelt werden, und Hoffnung, dass sie erwidert werden. In diesem Spiel aus Hoffnung und Furcht ist der Einsatz hoch, denn es geht um totale Zurückweisung oder höchste Bejahung. Und wenn du dich nicht traust, ein Risiko einzugehen, und deine Gefühle verheimlichst, sind Frustration und Selbstablehnung die Folge. Kurz gesagt verdankt das ganze Geschehen rund um die Verliebtheit seine enorme Spannung anscheinend vor allem dem Umstand, dass wir sowohl mit totaler Bejahung als auch mit der tiefsten Ablehnung rechnen müssen.

Bei der pubertären Verliebtheit ist diese Spannung deutlich erkennbar; doch sie bleibt bei allen späteren, eher »erwachsenen« Arten der Liebessehnsucht wirksam, wenn auch oft im Verborgenen. Genauso lässt sich der Mann, der seiner neuen Freundin von seinen früheren Abenteuern erzählt, ihr jedoch verschweigt, dass er gelegentlich mit Prostituierten Kontakt hatte, von seiner Angst vor Ablehnung leiten. Und die Frau, die ihrem Mann gesteht, dass sie ab und zu gerne allein Urlaub machen würde, fürchtet sich ebenfalls vor Zurückweisung. Wenn du dein eigenes Verhalten genau unter die Lupe nimmst, siehst du, dass du sowohl in der Anfangsphase einer Beziehung als auch in der stabilen Phase ständig in diesem Spiel aus Hoffnung und Angst gefangen bist. Das heißt nicht, dass du andauernd hoffst und fürchtest. Vor allem in der stabilen Phase bist du in der Regel so gut auf die Situation und deinen Partner eingespielt, dass du solchen Gefühlen vorbeugen kannst. Du weißt



dann, welche Verhaltensweisen du tunlichst vermeiden solltest und welche dir ziemlich sicher Pluspunkte einbringen. Also bleibst du soweit wie möglich innerhalb dieser sicheren Grenzen, damit der Partner dich nicht ablehnt, sondern schätzt. Es setzt eine ehrliche Selbstprüfung voraus, diese Mechanismen bei sich selbst zu entdecken. Aber sie sind immer da, auch wenn du glaubst, in einer »guten Beziehung« zu leben.

Dass wir diese furchtvermeidenden Pfade beschreiten, zeigt sich am deutlichsten im Umgang mit dem geliebten Menschen, aber wir tun es mit jedem. Die Stärke sowohl der Hoffnung als auch der Furcht entspricht dabei der Intensität deiner Gefühle für den anderen. Beim Bäcker wirst du meist kein Problem haben. Doch wenn du nach langem Warten endlich dran bist und sich ein Kunde vordrängelt, der gerade erst hereingekommen ist, ist das Spiel aus Hoffnung und Furcht sofort in vollem Gang. Du hoffst, deine Rechte werden respektiert, und du fürchtest Ablehnung. Wenn du deine Wut um des lieben Friedens willen herunterschluckst, fühlst du dich meist schwach, und das ist eine Form der Selbstablehnung. Du befindest dich also in einem Dilemma. Einerseits hoffst du, anerkannt zu werden und hast zugleich Angst vor Ablehnung. Andererseits lehnt du dich selbst ab.

Die Ursache dieser grundlegenden Mischung aus Hoffen und Bangen liegt in der Art der Beziehung, die wir mit uns selbst haben, oder, anders ausgedrückt, in unserem Selbstbild, unserer Identität. Diese hat nämlich eine Struktur, die komplett von Selbstablehnung bestimmt wird. Im nächsten Kapitel werde ich zunächst die Struktur unseres Selbstbildes erklären und anschließend einige weitere kontraproduktive Automatismen, die wir bei unserem Streben nach Glück und Anerkennung verwenden (siehe dazu auch die Abbildung auf Seite 7). Anschließend werde ich beschreiben, wie diese Mechanismen dafür sorgen, dass die meisten Liebesbeziehungen scheitern, weil sie genau das Leid hervorrufen, vor dem wir zu fliehen

versuchen. Die zweite Hälfte des Buches handelt davon, wie wir diesen kontraproduktiven Mechanismus loswerden und wie wir – mit oder ohne Beziehung – Liebe und Unabhängigkeit genießen können.

Der Kern unseres Selbstbildes ist Selbstablehnung und Abneigung gegen diese Selbstablehnung. Beide fasse ich mit dem Begriff »negativer Glaube« zusammen. Niemand wird damit geboren, aber jeder hat es. Wir erlernen ihn in den ersten zehn Jahren unseres Lebens. Wenn du Babys und Kleinkinder beobachtest, siehst du, dass diese gar kein Selbstbild haben, auch kein negatives Selbstbild. Sie verhalten sich völlig ungehemmt und spontan. Wenn sie wütend sind, schreien sie. Wenn sie Hunger haben, weinen sie. Wenn sie froh sind, jauchzen sie. Dieses natürliche, spontane Verhalten von Kleinkindern gilt manchmal als höherer Seinszustand, den wir als Erwachsene verloren haben und wiederfinden müssen. Das ist ein Irrtum. Der natürliche Zustand kleiner Kinder ist kein höherer Seinszustand, schon deshalb nicht, weil ein Kind sich seines Seinszustandes gar nicht bewusst ist. Das Kind ist Spielball seiner Spontaneität und kann sich deshalb sehr unsicher, machtlos und enttäuscht fühlen.

Sehr kleine Kinder haben also noch kein Selbstbild. Aber wenn sie ungefähr ein bis anderthalb Jahre alt sind, beginnt die Entwicklung eines mentalen Selbstbildes. Etwa gleichzeitig lernt das Kind zu sprechen, und die Eltern versuchen zum ersten Mal, ihm Grenzen zu setzen. Sobald Eltern merken, dass eine sinnvolle Kommunikation mit dem Kind möglich ist, beginnt auch die eigentliche »Erziehung«: der Versuch, dem Kind bestimmte Verhaltensweisen beizubringen und ihm andere abzugewöhnen. Das Kind merkt (anfänglich unbewusst), dass es nicht mehr bedingungslos bewundert, verköstigt und versorgt wird wie in der Gebärmutter und im ersten Lebensjahr, sondern dass es sich ändern muss, um diese Versorgung und Wertschätzung sicherzustellen. Wenn es sein Fläschchen austrinkt, wird

es von der Mutter gelobt; wenn es etwas übrig lässt, ist die Mutter besorgt. Wenn es ins Töpfchen pinkelt, ist das anfangs ein großer Erfolg, während es für ein »Missgeschick« immer nachdrücklicher getadelt wird. Vielleicht ist es süß, wenn ein sehr kleines Kind mitten in der Nacht singend durchs Haus läuft, aber wenn ein vierjähriges Kind das tut, sind die meisten Eltern nicht mehr so erfreut. Das ist übrigens kein Fehler, sondern es ist völlig normal, dass die Eltern dem Kind nach und nach Grenzen setzen. Andernfalls würde es weder sprechen lernen noch ein Selbstbild entwickeln. Es gibt Fälle von Kindern, die von Tieren aufgezogen oder von einer psychotischen Mutter eingesperrt wurden. Sie wuchsen auf wie Tiere, ohne Sprachfertigkeit und Selbstbetrachtung. Das ist ein weiteres Zeichen dafür, dass kleine Kinder sich – wie Tiere – nicht in einem höheren Seinszustand befinden, obwohl sie im »Hier und Jetzt« leben. Die Bildung eines Egos oder Selbstbildes ist eindeutig ein notwendiger Schritt in der Entwicklung des Menschen, und erst danach ist eine spirituelle Entfaltung über das Ego hinaus möglich.

Die ersten Anflüge von Selbstbewusstheit entstehen beim Kind, wenn die zunächst selbstverständliche totale Bejahung endet und unerwünschtes Verhalten abgelehnt und korrigiert wird. Das Kind lernt, dass es so, wie es ist, nicht gut genug ist, sondern Bedingungen erfüllen muss, damit es sich gut oder erwünscht fühlen darf. Obwohl das ein normaler Entwicklungsvorgang ist, dürfen wir die Angst nicht unterschätzen, die er bei einem Kind auslösen kann. Alle tiefen Gefühle von Abhängigkeit, die wir auch als Erwachsene gelegentlich empfinden – zum Beispiel in einer gestörten Liebesbeziehung –, haben ihren Ursprung in dieser Anfangszeit der Erziehung. Bei einem Erwachsenen sind sie eine Illusion, sie stimmen nicht mit der Wirklichkeit überein. Erwachsene können ja für sich selbst sorgen, egal, wie stark das Gefühl »Ich kann nicht ohne dich

leben« sein mag. Bei einem kleinen Kind ist dieses Gefühl der Abhängigkeit sehr wohl realistisch. Wenn man nicht gehen, mit den Händen nichts tun und nicht sprechen kann, kein Geld, kein eigenes Haus und keinen eigenen Besitz hat, dann ist man wirklich sehr vom Wohlwollen seiner Mutter abhängig. Und wenn diese sich ärgert, weil du dein Fläschchen nicht leergetrunken oder neben den Topf gepinkelt hast, dann hängt die Angst, die dadurch ausgelöst wird, mit echter Abhängigkeit zusammen. Aus denselben Gründen leiden Kinder nach einer schweren Geburt, einer Frühgeburt oder einer unsicheren Kindheit im Durchschnitt häufiger an Angststörungen, wenn sie erwachsen sind.

Jeder hat seine ersten Lebensjahre in echter Abhängigkeit und existenzieller Angst vor Ablehnung verbracht. Diese Angst war ursprünglich Angst vor dem Verlassenwerden und letztlich auch Todesangst. Kein Wunder also, dass wir uns bis ans Ende unseres Lebens davor fürchten und versuchen, diese Angst so gut wie möglich zuzudecken. Angst ist die tiefste Kraft hinter unserem lebenslangen Streben nach Liebe und Anerkennung.

Ist dir klar geworden, dass unser negativer Glaube, unsere tiefsten Gefühle der Unzulänglichkeit die Grundlage unseres Selbstbildes und damit aller Liebesbeziehungen sind? Damit will ich nicht bestreiten, dass die meisten Beziehungen auch schöne und liebevolle Aspekte aufweisen. Doch auf dem Boden dieser Tatsache kannst du deine heutigen und zukünftigen Beziehungsprobleme erkennen und lösen. Untersuche einmal die Beziehungskrisen, die du in deinem Leben mitgemacht hast. Versuche, die Not, die Beklemmung, die Angst vor dem Verlust des anderen, die quälende Hoffnung und Unsicherheit wieder zu empfinden. Denke an das schmerzliche Gefühl, einen anderen Menschen zu brauchen, nicht ohne ihn leben zu können. Denke an das frustrierende Gefühl der Machtlosigkeit, an das Gefühl, gescheitert und schwach zu sein, an

Schuldgefühle und bittere Vorwürfe. Wenn du das alles genau untersuchst, siehst du, dass diese Schmerzen jedes Selbstwertgefühl ausgelöscht haben. Das ist dein negativer Glaube, deine tiefste Selbstablehnung.

Der negative Glaube ist also nicht die vernünftige Einstellung eines Erwachsenen zu sich selbst. Du weißt wahrscheinlich am besten, dass du nicht völlig wertlos bist, dass du sportlich bist, oder gebildet und kultiviert, dass du lieben und für geliebte Menschen sorgen kannst. Aber wenn der Geliebte dich im Stich lässt oder wenn du zu lange allein und ohne Liebe und Anerkennung warst, meldet sich plötzlich dieses Gefühl der Wertlosigkeit, der Angst, der Minderwertigkeit und des Scheiterns. In diesem Augenblick hast du überhaupt nichts von der Gewissheit, dass du ein guter und netter Mensch bist. Denn das Gefühl der Selbstablehnung ist viel stärker. Das ist dein negativer Glaube und der Kern deines Selbstbildes.

Es ist sehr wichtig, dass du lernst, diesen negativen Glauben zu benennen. Du brauchst nicht zu lernen, ihn zu erkennen, denn du kennst ihn bereits. Du hast ihn oft genug erlebt und dich vor ihm gefürchtet. Also weißt du, wovon wir reden. Aber da du die ganze Zeit vor diesem negativen Glauben weggelaufen bist und versucht hast, ihn mit den anderen Aspekten deines Selbstbildes zu verdecken, lohnt es sich, von jetzt an nicht mehr vor ihm davonzulaufen, sondern sich mit ihm zu beschäftigen. Gehe in Gedanken zurück zu den Krisen in deinem Leben, als du dich verlassen und einsam fühltest, etwas sehr Wichtiges verloren hattest oder dir etwas Wichtiges missglückte. Versuche, dieses tiefe Gefühl der Selbstablehnung in eigene Worte zu fassen. Die folgende Liste enthält einige der häufigsten Umschreibungen des negativen Glaubens. Vielleicht passt die eine oder andere auf die Art und Weise, wie du dich ablehnst. Wenn nicht, kannst du zuerst alle Umschreibungen streichen, die deiner Meinung nach nicht zutreffen. Wenn du eine

oder mehrere gefunden hast, dann bleib einige Momente in dem Gewahrsein, dass dies der tiefste Glaube ist, den du über sich selbst hegst, auch wenn du es nicht fühlst.

Ich bin wertlos.  
Ich bin dumm.  
Ich bin schlecht.  
Ich bin schwach.  
Ich bin böse.  
Ich bin egoistisch.  
Ich bin unbedeutend.  
Ich bin gewöhnlich.  
Ich bin nicht gut genug.  
Ich bin ein Versager.  
Ich bin durchschnittlich.  
Ich bin mittelmäßig.  
Ich bin feige.  
Ich bin faul.  
Ich bin ein Nichts.  
Ich bin seltsam.  
Ich bin hässlich.  
Ich darf nicht hier sein.  
Ich bin ein »Loser«.  
Ich gehöre nicht dazu.  
Ich bin für andere eine Last.

Treffen eine oder mehrere Aussagen auf dich zu? Herzlichen Glückwunsch! Das ist die illusionäre Basis deiner illusionären Identität. Der Begriff illusionär bedeutet hier übrigens nicht, dass du nicht wirklich leidest. Es bedeutet nur, dass solche Aussagen sich nicht auf das beziehen, was du wirklich bist, sondern auf das, was du zu sein glaubst.

Nachdem du nun die Grundlage deiner Identität gefunden hast, schlage ich dir vor, den Spiegeltest auszuprobieren, um diese vielleicht ganz interessante Theorie zu einer echten Erfahrung zu machen. Später werde ich dir den Spiegeltest genauer erklären. Aber du musst ihn dann bereits hinter dir haben.

Und so geht der Spiegeltest: Stell dich vor einen nicht zu kleinen Spiegel. Sorge dafür, dass du allein bist und nicht gestört wirst. Betrachte dein Spiegelbild ohne positive oder negative Absichten, also so neutral wie möglich. Sprich dann deine negativen Gedanken ohne Einleitung oder Erklärung laut aus, ohne Vergleiche zu ziehen, ohne zu urteilen, ohne Verpackung und Firlefanz, ohne Kommentare – als wäre alles eine schlichte Tatsache: Ich bin dumm, ich bin wertlos, ich bin schwach und so weiter. Betrachte dann aufmerksam sowohl dein Spiegelbild als auch deine innere Welt. Versuch es. Lass dir die Chance nicht entgehen, eine besondere Erfahrung zu machen! Bleib hinterher noch eine Weile still mit dir selbst allein an einem Ort, an dem niemand dich stört. Viel Erfolg!