

»Liebe dich selbst« – das Geheimnis des Beziehungsglücks

Eine Beziehung hat so unendlich viel mehr Potenzial, als wir uns in Zeiten der frischen Verliebtheit und erst recht in Zeiten der Krise vorstellen können. Das konnte ich voller Dankbarkeit und Staunen begreifen, als vor Jahren unsere Ehe gerade eine existenziell bedrohliche Krise überstanden hatte. Rückblickend konnten mein Mann und ich auf einmal sehen, wie viel näher wir uns und unserem wahren Wesen genau dadurch gekommen waren, dass uns diese Krise ereilt und wir uns ihr gestellt hatten.

Kaum schienen wir in unserer Partnerschaft an einem neuen sonnigen Ufer angekommen zu sein, da verkündeten uns gleich mehrere befreundete Paare, dass sie sich trennen wollen. Eines Morgens stand ich mit dem Wissen auf: Ich werde für

einen Glauben an all die Distanz, den Widerstand, die Verletzungen und die Einsamkeit, die uns in unserem Leben und in unseren Beziehungen gerade widerfahren. Wir haben das alles längst schon einmal erlebt, bevor wir es mit unseren Partnern erneut erfahren. Wir ziehen in unseren Ehen und Partnerschaften Menschen und Beziehungsdynamiken an, die unser System schon kennt – und das, egal wie schmerzhaft sie sind.

Den ganzen Mist, all den Widerstand, all den Schmerz, den ich gerade – vielleicht auch immer wieder – erlebe, kenne ich schon, habe ich mir unbewusst ausgesucht, das alles wiederhole ich vielleicht sogar immer wieder? Ja, so bitter es klingt, aber in Sachen Partnerschaft sind wir eigentlich extrem unfrei und funktionieren tatsächlich eher wie ein Computer, der immer wieder automatisch die gleiche – oft ziemlich veraltete – Software hochfährt.

Um das zu verstehen, sind zwei Zahlen wichtig, die die meisten von uns nicht kennen, die unserer Meinung nach aber jedes Kind in der Schule lernen sollte: Die Wissenschaft geht davon aus, dass uns rund 96 Prozent unserer selbst unbewusst sind. Und nur vier Prozent bewusst.

Vier Prozent? Falls Sie gerade denken: Das ist ja nichts! Das heißt ja, dass ich eigentlich keine Ahnung von mir habe ...

Mich gar nicht wirklich kenne, alles Mögliche verdrängt und vergessen habe ... Vielleicht sogar keinen Zugang zu großen Teilen meiner Potenziale habe ... Dass ich die Dinge in meinem Leben bewusst nur minimal – winzige vier Prozent – steuern kann ... Dann denken Sie richtig! Unser bewusster Zugang zu vielen Dingen ist wirklich minimal, das Unbewusste hingegen übermächtig.

»Der unbewusste Anteil in uns ist unendlich viel größer als der bewusste. Wenn wir glauben, dass wir unser Leben im Griff hätten, irren wir uns also sehr. Aber auch das Versteckte lässt sich erkunden.«

Sie kennen das sicher aus Ihrem Alltagsleben: Vielleicht haben Sie schon mal eine Diät gemacht oder versucht, sich das Rauchen abzugewöhnen, mehr Sport zu treiben oder sich nicht mehr mit Ihrer Geliebten oder Ihrem Liebhaber zu treffen. Das waren zumindest die guten Vorsätze Ihrer bewussten vier Prozent: Ab heute ist Schluss mit dem Naschen, dem Rauchen, dem Rumsitzen, dem Fremdgehen! Das sagten Sie sich bewusst, ernst und voller Motivation.

Aber dann dauerte es nicht lange und ungeahnte Mächte stiegen aus den Tiefen Ihrer selbst auf, die allesamt mit gewaltiger Kraft etwas völlig anderes ansteuerten als Ihr

bewusstes Ziel. Und schon hatten Sie ein Stück Schokolade oder ein paar Chips im Mund. Zündeten sich die erste Zigarette wieder an. Schoben die Joggingschuhe in die Ecke und gingen mit den Jungs was trinken. Wurden von der Sehnsucht oder dem Trieb übermannt und trafen sich unerlaubt mit Ihrer heimlichen Liebe.

Diese Beispiele können Ihnen allesamt eine Ahnung vom bei Weitem stärksten Teil Ihrer selbst geben: von Ihrem Unbewussten, dem unbekanntem, aber mächtigen Reich der 96 Prozent.

»Liebe dich selbst« ganz praktisch



Diese Trainingseinheit kann wirklich zum Abenteuer werden! Spannender als jede Affäre! Stellen Sie sich vor, Sie kennen sich überhaupt nicht und können sich neu in sich verlieben. Erlauben Sie sich die gänzlich neue Sicht auf sich selbst, die mögliche Tatsache, dass Ihnen nur ein winzig kleiner Teil Ihrer selbst bewusst ist. Sagen Sie sich: Tatsächlich kenne ich vielleicht nur vier Prozent von mir! Was bedeutet das für mein Leben und meine Beziehungen? Wie viel mehr ist möglich? Wie vieles ist noch ungelebt und unentdeckt? Ahne ich nicht schon lange, dass da noch etwas anderes in die Welt will?

Akzeptieren Sie, dass es ab jetzt jede Menge zu tun gibt. Da warten 96 Prozent von Ihnen darauf, entdeckt, erforscht, angenommen und gelebt zu werden. Staunen Sie. Seien Sie sprachlos. Und ruhig auch demütig: Da gibt es einen großartigen, weiträumigen, komplexen, tiefgründigen, vielschichtigen Menschen, den Sie nicht kennen – und das sind Sie. Ab heute lernen Sie sich kennen.

Kleine Abkürzungen ins Beziehungsglück

Sie sind bereit für mehr Nähe, wissen aber mittlerweile, dass die anderen Ihnen nicht näherkommen können, als Sie selbst es sich sind? Und Sie fragen sich nun, wie Sie nur endlich an Ihre unbewussten Liebessaboteure herankommen sollen? Wenn Sie mutig sind, gibt es Abkürzungen. Die erste lautet: Verlieben Sie sich mit Haut und Haaren in sich selbst, und zwar inklusive all dem, was unter Ihrer sichtbaren Oberfläche lauert. Freuen Sie sich über alles, was hochkommt. Da unten in der unbewussten Tiefe wartet nichts Schlechtes. Da wartet der kostbarste Teil von Ihnen. Ihr natürliches Wesen, Ihre Talente. Unangenehm wurde es nur, weil Sie sich von so vielem, was Sie eigentlich ausmacht, im Laufe der Jahre abgeschnitten haben. Vielleicht, weil Sie dafür verurteilt oder verletzt wurden.

Die zweite Abkürzung: Schauen Sie sich die Eigenschaften