

Kato-Newsletter Oktober 2007

Liebe Kato-Freundinnen und Kato-Freunde,

wir freuen uns, auch in diesem Newsletter unsere Gedanken wieder mit Ihnen zu teilen. In diesem Oktober-Newsletter geht es um das wichtigste Thema: Beziehungen

Wenn wir die Verbindung zwischen Menschen untereinander, zwischen Mensch und Natur oder zu den Tieren ausdrücken wollen, benutzen wir in der Regel das Wort *Beziehung*. Meistens stimmt es ja auch, denn in *Beziehungen* wird viel *gezogen*. Und in der *Beziehung* zwischen Erwachsenen und Kindern, Lehrern und Schülern wird *erzogen*. In dieser besonderen *Beziehung* wird erkennbar, dass es um Machtausübung geht: Die Kinder sollen so werden, wie die Erwachsenen das wollen. Und in den besonderen *Beziehungen* zwischen Erwachsenen kommt das ebenfalls zum Ausdruck: Ich möchte gerne, dass der *andere* sich so verhält, wie *ich* es will und dass es *mir* gut geht. Das ist sicher eine *Beziehung*, aber keine liebevolle, wobei – von der Bedeutung des Wortes ausgehend – eine *liebevolle Beziehung* ein Widerspruch in sich ist. Es ist schon merkwürdig, dass es in der deutschen Sprache kein Wort gibt, das diese Qualität zum Ausdruck bringen kann. Wir benutzen manchmal das Wort *Miteinander*, um nicht mehr das *Gegeneinander*, das in *Beziehungen* mitschwingt, auszudrücken. Um zu verdeutlichen, was wir meinen und was möglicherweise für einen selbst in *Beziehungen* hilfreich sein kann, stellen wir ein paar Formen von Alltagsbeziehungen vor und was eine *Miteinander-Beziehung* sein kann.

Opferbeziehungen:

Diese sind mit Erwartungen und Anforderungen verbunden.

Beispiel:

P1: „Ich bin müde und möchte gleich ins Bett.“

P2: „Nie hast du Zeit für mich. Ich möchte gerne noch mit dir reden.“

P1: „O. k., dann reden wir.“

Oder:

P1: „Ich bin müde und möchte gleich ins Bett.“

P2 denkt: *Nie hast du Zeit für mich. Immer stecke ich zurück. Es ist dir ja egal, wie es mir geht und was ich möchte*, sagt aber: „Dann schlaf gut.“

Hier herrschen bei beiden Gedankenmuster vor, wie:

- Ich komme immer zu kurz.
- Immer muss ich zurückstecken.
- Ich komme unter die Räder.
- Ich werde nicht beachtet.
- Ich werde vernachlässigt.
- Ich gebe alles für unsere Beziehung, der andere nicht.
- Ich passe mich meinem Partner ja an, aber er tut das nicht für mich.

Kompromissbeziehungen:

P1: „Ich bin müde und möchte gleich ins Bett.“

P2: „O. k.“ (Denkt: *Aber das nächste Mal bin ich dann dran, da steckst du zurück, da geht es nach meinem Kopf.*)

Oder:

P1: „Ich bin müde und möchte gleich ins Bett.“

P2: „Ich möchte mich aber noch mit dir unterhalten. Nimm dir bitte 15 Min. Zeit.“

P1: „Hm. Ich bin wirklich müde. (Denkt: *aber bevor es Streit gibt*) O. k., aber nur 15 Minuten.“ (Denkt: *Und das nächste Mal bin ich dran, da brauche ich mich nicht auf ein Gespräch einzulassen.*)

Hier herrschen Gedankenmuster vor, wie:

- Ich achte darauf, dass unser Verhältnis ausgeglichen ist; deswegen rechne ich genau auf und mit, damit ich nicht zu kurz komme.
- Wenn du dies oder das tust, wir also nach deinem Willen leben, bin ich aber das nächste Mal dran und bestimme.

Totale Machtbeziehungen:

P1: „Ich bin müde und möchte gleich ins Bett.“

P2: „Und ich will jetzt mit dir reden. Wenn du das schon wieder nicht tust, verlasse ich dich.“

Oder:

P1: „Ich bin müde und möchte gleich ins Bett.“

P2: „Und ich will jetzt mit dir reden.“

P1: „Und ich gehe ins Bett, du kannst tun, was du willst. Und ich kann auch tun, was ich will.“

Hier herrschen Gedanken vor, wie:

- Ich behaupte mich.
- Ich setze meinen Willen durch.
- Ich gebe an, wo es lang geht.

Miteinander:

P1: „Ich bin müde und möchte gleich ins Bett. Was möchtest du denn?“

P2: „Ich würde mich gerne noch mit dir unterhalten.“

Beide spüren in sich und in den anderen, öffnen sich für die eigenen Wünsche sowie für die des Partners. Das Gespräch kann in verschiedener Weise weitergehen:

Variation 1:

P2 merkt, dass der Partner wirklich geschafft ist. Zwar wäre P2 ein Gespräch wichtig, aber wirklich so wichtig, dass der Partner sich deswegen wachhält?

P2: „Ich wünsche dir eine gute Nacht, es ist nicht wichtig, dass wir jetzt sofort reden. Erhol dich gut.“

Variation 2:

P1 merkt, dass dem Partner wirklich etwas auf der Seele brennt. P1 möchte, dass es dem Partner gut geht.

P1: „Komm, wir reden. Es geht noch mit meiner Müdigkeit.“

Variation 3:

P1 ist wirklich müde. P2 möchte wirklich reden.

P1: „O. k., ich bin wirklich müde, aber ich merke, dass dir etwas auf der Seele brennt. Ist es in Ordnung für dich, wenn wir nur kurz reden?“

P2: „Ja, gerne. Ich sehe und spüre, dass du müde bist. Ich will dich auch nicht lange wach halten.“ Und dann erzählt P2 kurz, was ihm/ihr auf der Seele lastet.

In allen Variationen leben beide nach den Prinzipien:

- Liebe sagt nie nein.
- Wie *du* wünschst. „Ich wähle für dich das, was du für dich wählst.“ (Neale Donald Walsch)

Beide haben das Gefühl, dass die jeweilige Entscheidung richtig ist und stimmt. Es wird nicht aufgerechnet, es gibt keine Opfer, keine Erwartungen, niemanden, der zurücksteckt. Es wird Liebe gelebt.

Nach außen kann es so aussehen:

- In Variation 1 gewinnt P1, schließlich wird sein/ihr Wunsch ausgeführt.
- In Variation 2 gewinnt P2, schließlich wird sein/ihr Wunsch ausgeführt.
- In Variation 3 gehen beide einen Kompromiss ein.

Entscheidend ist jedoch nicht das, was dabei herauskommt. Entscheidend ist, wie sich P1 und P2 dabei *fühlen*. Bleibt ein bitterer Nachgeschmack, vielleicht das Gefühl, immer zurückzustecken? Dann leben sie nicht *miteinander*, sondern eine der anderen Beziehungsarten. Oder rechnet einer der beiden auf? Auch dann wird eine Beziehungsart gelebt.

Wichtig ist also die innere Haltung, das innere Gefühl dazu, der eigene Seinszustand, der mit den eigenen Glaubenssätzen verbunden ist. Vertrauen beide ineinander, finden sie immer das, was für beide stimmt, weil die Basis bedingungsfreie Liebe ist und in einer solchen Beziehung, besser: im wahren Miteinander, keine Kämpfe und Kompromisse notwendig sind – selbst wenn es nach außen wie ein Kompromiss aussehen kann.

Es ist weder P1 noch P2 egal, wie es dem anderen geht. Beide üben noch nicht einmal Rücksicht, sie sind auch nicht tolerant. Es ist beiden wichtig, dass es *dem anderen* gut geht: Wie *du* wünschst! Und wenn Entscheidungen gemeinsam so getroffen werden, bleibt kein bitterer Nachgeschmack, kein Aufrechnen. Es bleibt nur Liebe.

Da Beziehungserfahrungen die einzigen Erfahrungen sind, die wir machen (können), ist es wichtig zu wissen, was wir in ihnen zum Ausdruck bringen wollen. Dazu zitieren wir Walsch aus dessen sehr empfehlenswertem Buch „Beziehungen“:

„Als erstes entdecken wir das Geheimnis, ... dass ich nur das in mir sehen kann, was ich in dir sehe. Und so besteht unsere vorrangige Funktion in einer Beziehung darin, tief in den anderen hineinzuschauen und in ihm die großartigste Vision zu erblicken, die ich mir vorstellen kann. Und ich helfe dem anderen dabei, diese Vision zu verwirklichen. Partner sollten also nicht bestrebt sein, voneinander zu nehmen, sondern danach trachten, einander zu geben und den jeweils anderen zu befähigen, sein oder ihr wahres Wesen zu erfahren und zum Ausdruck zu bringen, weil wir erkennen, wie entscheidend wichtig dies ist. Und wir begreifen, dass das tatsächlich der eigentliche Grund für die Existenz aller Beziehungen ist.“¹

Wir wünschen Ihnen Frieden in all Ihren Beziehungen.

Stephanie Bergold & Otmar Preuß

Wir unterstützen den Jugendhof Godewin (www.godewin.de):

Für Schulklassen bauen die Bewohner mit 1-€-Jobbern Waschbecken und Waschraum.

Aktuell benötigt der Hof dafür folgende Materialspenden:

- Wasserhähne
- 1,5 m lange Waschrinnen, am besten aus Keramik
- 3 Duschen

Weiterhin hofft der Hof auf eine Firma, die eine solare Warmwasserbereitungsanlage fürs Dach dazu spendieren mag.

Wenn Sie Materialien zur Verfügung stellen möchten, wenden Sie sich bitte direkt an den Jugendhof Godewin:

Jugendhof Godewin e.V.

Lüneburger Landstraße 12

D-29456 Hitzacker

Tel.: 05862/985708

Fax: 05862/985655

E-Mail: jugendhof@godewin.de

Ein Postscriptum:

Die „Lebenskarten“ sind nun in der 2. Auflage und mit einer größeren Schrift erschienen.

¹ Neale Donald Walsch: Beziehungen, München 2000, S. 32. Zu dem Thema auch Eckhart Tolle: Stille spricht, München 2003, Kapitel 8 „Beziehungen“.