

Achtsamer Umgang

Wenn wir eine Beziehung eingehen, finden wir das aufregend, sind enthusiastisch und bereit zum Erforschen. Aber wir verstehen uns selbst und den anderen noch nicht sehr gut. Leben wir jeden Tag vierundzwanzig Stunden zusammen, werden wir viele Dinge sehen, hören und erfahren, die wir bisher nicht gesehen haben oder uns vorstellen konnten. Als wir uns verliebten, entwarfen wir ein schönes Bild, das wir auf unseren Partner projizierten, und sind dann etwas schockiert, wenn unsere Illusionen sich auflösen und wir die Realität entdecken. Solange wir nicht wissen, wie wir zusammen Achtsamkeit üben können – indem wir tief in uns selbst und unseren Partner hineinschauen –, werden wir es schwierig finden, unsere Liebe am Leben zu halten.

Um das beiderseitige Glück zu schützen, müssen wir es lernen, die inneren Kräfte, die wir zusammen hervorbringen, umzuwandeln, sobald sie entstehen. Eine Frau erzählte mir, dass sie drei Tage nach ihrer Hochzeit mehrere starke innere Prägungen von ihrem Ehemann vermittelt bekam und diese dann dreißig Jahre beibehalten hat. Sie befürchtete, dass es eine Auseinandersetzung geben würde, wenn sie es ihm erzählte. Wie können wir ohne wirkliche Verständigung glücklich sein? Wenn wir in unserem täglichen Leben nicht achtsam sind, säen wir ausgerechnet in dem Menschen, den wir lieben, die Samen für Leiden.

Sind beide Partner jedoch noch unbeschwert und nicht mit zu vielen Knoten angefüllt, ist die Übung nicht schwierig. Gemeinsam schaut man das Missverständnis an, das der Knoten verursachte, und löst diesen dann. Wenn wir zum Beispiel hören, wie unser Ehemann irgendeine seiner Taten vor seinen Freunden übertreibt, fühlen wir vielleicht, wie der Knoten einer gewissen Respektlosigkeit ihm gegenüber in uns geknüpft wird. Sprechen wir jedoch gleich mit ihm darüber, können wir beide zu einem klaren Einverständnis gelangen, und der Knoten wird leicht aufgelöst werden.

Der erste Schritt, sich mit unbewussten inneren Kräften auseinanderzusetzen, ist der Versuch, sie sich bewusstzumachen.

Hier im Westen habe ich viele alleinstehende Mütter oder Väter gesehen. Er oder sie mag denken, es sei nötig, erneut zu heiraten, um stabiler zu sein, aber ich stimme dem nicht zu. Vielleicht hast du jetzt mehr Stabilität in dir selbst, als zu der Zeit, da du mit einem Partner zusammen warst. Eine andere Person, die in dein Leben tritt, kann deine jetzt vorhandene Ausgeglichenheit zunichte machen. Es ist äußerst wichtig, dass du Zuflucht zu dir selbst nimmst und die Stabilität erkennst, die du bereits besitzt, denn so wirst du nur noch stabiler und zu einer Zuflucht für deine Kinder und Freunde. So musst du dich selbst zunächst zu jemandem machen, der Stabilität besitzt, und die Idee aufgeben, du könntest nicht du selbst sein, wenn du nicht jemanden an deiner Seite hättest. Du selbst bist ausreichend.

Wenn die Dinge zu schwierig werden, neigen wir dazu, an Scheidung zu denken. Ich hoffe jedoch, dass du dich statt dessen bemühst, deine Ehe zu bewahren, und mit größerer Harmonie und gewachsenem Verständnis zu deiner Ehefrau zurückkehrst. Viele Menschen lassen sich drei- oder viermal scheiden und begehen doch immer wieder die gleichen Fehler. Wenn ihr euch die Zeit nehmen könnt, die Tür der Verständigung, die Tür eurer Herzen zu öffnen und eure Leiden und Träume miteinander zu teilen, tut ihr dies nicht nur für euch selbst, sondern für eure Kinder und für uns alle.

THICH NHAT HANH

Aus: Geschichten von der Kunst des achtsamen Lebens, Goldmann Verlag, München