

Wie eine Lebenspartnerschaft gelingen kann (1)

Ein Gespräch zwischen Mitch Albom und dem an ALS erkrankten Morrie Schwartz

Ehe. Fast jeder, den ich kannte, hatte ein Problem damit. Einige hatten Probleme reinzukommen, andere hatten Probleme rauszukommen. Meine Generation schien mit den Verpflichtungen, die die Ehe mit sich brachte, zu kämpfen, als wäre sie ein Alligator in irgendeinem modrigen Sumpf. Ich hatte mich daran gewöhnt, bei Hochzeiten dem Paar zu gratulieren, und dann den Bräutigam ein paar Jahre später mit einer jüngeren Frau, die er mir als eine Freundin vorstellte, im Restaurant sitzen zu sehen. „Weißt du, ich habe mich von Sowieso getrennt...“, sagte er dann.

Warum haben wir solche Probleme? Ich fragte Morrie danach. Da ich sieben Jahre lang gewartet hatte, bevor ich um Janines Hand anhielt, fragte ich mich, ob Leute meines Alters vorsichtiger waren als die, die vor uns kamen, oder einfach nur egoistischer?

„Tja, deine Generation tut mir leid“, sagte Morrie. „In dieser Kultur ist es sehr wichtig, eine liebevolle Beziehung zu finden, weil es so vieles darin gibt, was lieblos ist. Aber die armen jungen Leute von heute – entweder sind sie zu egoistisch, um eine wirklich liebevolle Beziehung aufzubauen, oder sie stürzen sich in die Ehe, und dann, sieben Monate später, lassen sie sich wieder scheiden. Sie wissen nicht, was sie von einem Partner wollen. Sie wissen nicht, wer sie selbst sind – woher sollten sie wissen, wen sie heiraten?“

Er seufzte. Morrie hatte in seinen Jahren als Professor viele unglückliche Liebende beraten. „Es ist traurig, denn es ist sehr wichtig, einen Menschen zu haben, den man liebt. Das wird dir vor allem bewusst, wenn du in einer Situation bist wie ich, wenn es dir nicht so gutgeht. Freunde sind großartig, aber Freunde werden in der Nacht, in der du hustest und jemand Stunde um Stunde mit dir aufbleiben muss, um dich zu trösten und dir zu helfen, nicht dasein.“

Charlotte und Morrie, die sich als Studenten kennengelernt hatten, waren vierundvierzig Jahre verheiratet. Jetzt beobachtete ich sie, wie sie

miteinander umgingen, wenn sie ihn an seine Medizin erinnerte oder hereinkam und seinen Hals streichelte oder über einen ihrer Söhne redete. Sie waren ein perfektes Team, brauchten häufig nicht mehr als einen Blick, um zu wissen, was der andere dachte. Charlotte war ein eher zurückhaltender Mensch, anders als Morrie, aber ich wusste, wie sehr er sie respektierte. Wenn wir uns unterhielten, sagte er manchmal: „Charlotte ist vielleicht nicht einverstanden, wenn ich darüber rede“ und beendete das Gespräch. Das waren die wenigen Male, wo Morrie etwas zurückhielt.

„Das jedenfalls habe ich über die Ehe gelernt“, sagte er jetzt. „Du wirst auf den Prüfstand gestellt. Du findest heraus, wer du bist, wer der andere ist, und wie ihr miteinander auskommt oder auch nicht.“

„Gibt es irgendeine Regel, um zu wissen, ob eine Ehe funktionieren wird?“

Morrie lächelte. „Die Dinge sind nicht so einfach, Mitch.“

„Ich weiß.“

„Freilich“, sagte er, „gibt es für die Liebe und die Ehe ein paar Regeln, von denen ich weiß, dass sie wahr sind. Wenn du den anderen nicht respektierst, dann wirst du eine Menge Probleme haben. Wenn du nicht weißt, wie man Kompromisse schließt, dann wird es schwierig werden. Wenn du nicht offen darüber reden kannst, was zwischen euch abläuft, dann wirst du ebenfalls große Schwierigkeiten bekommen. Und wenn ihr im Leben nicht bestimmte gemeinsame Werte habt, dann werdet ihr beide jede Menge Probleme haben. Eure Werte müssen ähnlich sein.“

„Und welches ist der wichtigste jener Werte, Morrie?“

„Euer Glaube an die *Wichtigkeit* eurer Ehe.“

Er schniefte und schloss dann einen Moment die Augen. „Ich persönlich“, sagte er seufzend mit noch immer geschlossenen Augen, „glaube, dass es sehr wichtig ist zu heiraten, und dass du sehr viel verpasst, wenn du es nicht versuchst.“

Er beendete das Thema, indem er die Gedichtzeile zitierte, an die er wie an ein Gebet glaubte: „Liebt einander oder geht zugrunde.“

Aus: *DIENSTAGS BEI MORRIE*
GOLDMANN VERLAG
ÜBERSETZUNG: ANGELIKA BARDELEBEN



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 24 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 30 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 verursacht, 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

