

Liebevolle Distanz in Beziehungen

Der Gedanke, in unseren persönlichen Beziehungen innerlich loszulassen, kann für viele von uns verwirrend sein. Bemühen wir uns wirklich zu angestrengt, Menschen und Situationen zu kontrollieren? Wann tun wir zuviel? Wann tun wir zu wenig? Was tut uns selbst gut? Was liegt in unserer Verantwortung und was nicht?

Manchmal ziehen wir uns aus unserer Beziehung so sehr zurück, daß wir die Verantwortung für den Partner vernachlässigen. Dann wieder kümmern wir uns zu wenig um uns selbst, opfern uns auf und wollen dadurch eigentlich nur den anderen Menschen an uns binden.

Gesunde Grenzen in einer Beziehung zu finden und einzuhalten ist ein Prozeß. Wir dürfen experimentieren, Fehler machen und lernen. Wir lernen, zu bestimmten Zeiten Menschen, die wir lieben, für ihre eigenen Erfahrungen freizugeben. Wir legen das Kontrollbedürfnis für andere ab und übernehmen stattdessen Verantwortung für uns selbst. Und wir überlassen es unseren Partnern, das Gleiche für sich zu tun. Die Dinge kommen ins Reine, der Weg wird sichtbar.

Eine Frau berichtete folgendes: „Ich schaffte es zum ersten Mal, Abstand zu gewinnen, als ich mich von meinem alkoholkranken Mann trennte. Er trank damals schon Jahre. Ich hatte immer versucht, ihm das Trinken abzugewöhnen. Ich setzte alle Hebel in Bewegung, um ihn zur Einsicht zu bewegen und ihm vor Augen zu führen, wie sehr er mich mit seinem Verhalten verletzte.

Eines Abends kam mir die Erleuchtung. Ich stellte ihm frei zu tun, was er wollte. In Wahrheit hat er das schon immer getan. Ich konnte ihn nicht zu etwas zwingen, wozu er nicht bereit war.

Die Situation veränderte sich an dem Abend, als ich auf Distanz ging. Er spürte das genauso wie ich. Indem ich ihn freigab, gewann ich die Freiheit, mein eigenes Leben zu führen.“

Verschmelzen und sich trennen

Alle Wesen sehnen sich danach, mit einem anderen Wesen zu verschmelzen. Wenn gegenseitige Liebe und Anziehung zu einem anderen Menschen da ist, lassen wir uns selbst - unsere Energie - mit ihm verschmelzen und erleben ein Gefühl der Seligkeit. Dann müssen wir uns wieder trennen, um das Empfinden unserer eigenen individuellen Identität wiederzuerlangen. Das ist manchmal schwierig, weil wir dazu neigen, den Zustand der Verschmelzung beibehalten zu wollen; wir haben Angst, dass wir ihn nie wiederfinden werden, wenn wir ihn jetzt verlieren, und uns dann zu sehr allein fühlen. So bleiben wir halb verschmolzen und schliesslich kommt Unmut auf, weil wir das Gefühl bekommen, keinen Raum für uns selbst mehr zu haben. Manchmal kämpfen wir dann um Trennung. Wir müssen lernen, uns klar und ehrlich zu trennen, indem wir unsere Grenzen setzen und uns den Raum nehmen, den wir brauchen. Eine gute Beziehung ist ein ständiger Tanz zwischen Verschmelzung und Trennung..

Affirmation: Ich verschmelze tief und selig; ich trenne mich und nehme meinen eigenen Raum klar und leicht ein.

Shakti Gawain, Reflektionen im Licht