

Selbst-Beziehungen

Von Gerhard Tiemeyer

Ich möchte im Folgenden einige Gedanken zum Thema ‚Beziehungen zu sich‘ anbieten. Eine besondere Botschaft verbinde ich damit nicht. Mir scheint nur, dass es für unsere Heil- und Gesundheitskultur immer mal wieder sehr anregend sein kann, auf die Beziehungsebenen zu schauen.

Formen der Beziehungen zu sich

Ich spüre Schmerz im Arm und dies ist eine Beziehung zwischen diesem Körperbereich und ‚mir‘. Der Arm und Ich reden miteinander. Beim Essen reden die Geschmacksempfindungen, der ganze Mund, der Geruch und noch manches andere mit ‚mir‘. Sehr spannend sind Gespräche mit den Gedanken oder mit komplexen Gefühlen. Und dann ist da noch die Option, eine Beziehung zur Beziehung zu erleben.

Die Beziehungssprachen sind Körperempfindungen wie Schmerz und Wonne; Gefühlsempfindungen wie Angst, Sehnen, usw... Beziehungssprachen sind aber auch Gedanken, Bilder und Modelle. Zum Beispiel, wenn ich eine Beziehung zu meinen Beziehungen gestalte, dann geht dies nur über Modellbilder.

Die Beziehungen zu sich sind alles andere als eine Liebesheirat. Es handelt sich um Zwangsehen. Irendetwas tief in den Ahnenreihen oder sonst wo hat mich mit mir zusammengebracht – bis dass der Tod uns scheidet. Wir können aus der Beziehung, mit der wir leben, etwas Produktives und sogar liebevolles entstehen lassen. Das allerdings setzt Beziehungsarbeit voraus.

Zum Beispiel dürfte jeder mit den eigenen Füßen verheiratet sein. Wie ist die Beziehung? Redest Du manchmal mit den Füßen, indem Du sie massierst, indem Du interessiert bist, wie es ihnen geht, indem Du wertschätzt, wie sie viele tau-

sendmale Dein ganzes Gewicht abgefedert haben? Oder zwingst Du sie in Kleidung, die nicht passt, zwingst Du sie, Wege zu gehen, die sie nicht gehen wollen? Die Alternative: Folge Deinen Füßen - wo wollen sie hingehen? Tao Walk wird diese Meditation genannt.

In dem Buch ‚Paare‘ beschreibt Verena Kast fünf Beziehungsmodelle, wie sie in den Mythen und in der Kunst erzählt werden. (Verena Kast: Paare; Wie Götter sich in Menschen spiegeln; Zürich 1984). Sie bezieht sie auf reale äußere wie auch auf innere Beziehungen, insbesondere zwischen den männlichen und den weiblichen Anteilen. Man kann ‚Paare‘ auch als eine Anregung zum Verstehen der Beziehung zu sich lesen. Ich deute die Ideen an, vielleicht machen sie neugierig, dieses Buch (nochmals) zu lesen.

Shiva und Shakti

Die beiden indischen Gottheiten sind ein Traumpaar der erfüllten geistigen und sinnlichen Erotik. Ewige Hochzeit. Jemand ist voll und ganz mit sich selbst ‚eines‘. Jemand ist ganz sich selbst genug. Glücklich, ohne Beziehung nach außen. Angstfrei, solange niemand Gewalt ausübt, mit heftigster Panik oder Selbstverteidigung reagierend, wenn die innere Ganzheit verlassen werden soll.

Pygmalion

Eine griechische Mythengestalt, in der ein Künstler sich in eine geschnitzte Frauenfigur verliebt. Das Bewusstsein schafft sich sein Unbewusstes, sein Bild von sich und versucht dies mit aller Macht zu beleben. Ich will so sein, wie ich mich haben will. Self-Styling nennt man das neuerdings. Das geht bis hin zum Perfektionismus mit und gegen sich selbst.

Ishtar und Tammuz

Einer der ältesten Schöpfungsmythen der Welt. Die große Göttin ist mit einem jungen Helden, ihrem Sohn verheiratet – dieser wird von der dunklen Göttin (ihrer Schattenseite) getötet. Die Göttin macht die lange Reise in die Unterwelt und das Ergebnis ist, dass Ihr Mann/Sohn ein halbes Jahr der Unterwelt und ein halbes Jahr der Oberwelt gehört. Die beiden Reiche sind auf diese Weise miteinander verbunden. Persönlich meine ich, dass eine Selbst-Erfahrung, die den Urgrund berühren will, immer wieder diesen Mythos wiederholen muss. Es ist eine Selbsterfahrung der Urkräfte in uns selbst, ihre Polaritäten und die Wege, die Pole miteinander ‚in Beziehung‘ zu leben.

Merlin und Vivian

Vivian, die junge Frau, heiratet Merlin, den alten Mann. Sie bekommt von ihm seine Magie und Weisheit, und mit eben dieser Kunst bindet sie ihn in einer Hecke. Er kann sich nicht mehr bewegen. Sie besucht ihn oft, sie belebt ihn, sie liebt ihn, aber mit seinem Können geht sie in die Welt. Der alte Mann und die junge Frau ist in der äußeren Wirklichkeit sehr oft eher etwas Tragisches und Krankes. Bezieht man den Mythos auf die Beziehung zu sich selbst, dann wird es ganz anders. Der alte Weise könnte der Körper sein, unsere berühmte Körperweisheit. Vivian wäre dann der Geist, das ewig junge ‚Ich‘. Die beiden haben eine Beziehung. Ich lerne von der Weisheit meines Körpers und lebe in der Welt, und mein Körper-Selbst darf alt sein und lebt geschützt und versorgt. Der Austausch von Beleben und Versorgen einerseits und Weisheit bekommen andererseits findet nächtens statt – im Traum, in der Imagination. Oder vielleicht ist eine andere Version sinnvoller, Vivian ist das innere Kind und mein alter Wille Merlin?



Zeus und Hera

Dieses griechische Götterpaar ist die wohl bekannteste Beziehungsversion. Auf die Selbst-Beziehung übertragen, wäre die spannende Frage, ob ‚Ich‘ eher Zeus bin und mein Körper und mein Unbewusstes dann Hera wäre oder umgekehrt. ‚Ich‘ bin wie Hera und mein Körper und mein Unbewusstes ist wie Zeus. Das Thema der Beziehung ist Machtkampf der Geschlechter, denn Hera kann man sich als eine Ishtar, eine Urgöttin, vorstellen, die mit dem Patriarchat ringt. In dieser Selbstbeziehung ist viel Leben, viel Kraft und viel Gewalt. Es gibt gelegentlich Hinweise, dass Borderline Persönlichkeiten, die zwischen Liebe und Hass hin und her pendeln können, ebenso zunehmen, wie Krankheitsbilder in denen manische (sehr aktive) und depressive (passive oder selbstzerstörerische) Phasen wechseln.

Brudermann und Schwesterfrau

Die gleichberechtigte Beziehung verbindet sich mit der Spannung der Erotik und mit der damit entstehenden Fruchtbarkeit. Das wäre ein visionäres Bild. Meine Beziehung zu mir selbst, als Beziehung unter Geschwistern – in der es aber auch knistern darf, in der umeinander geworben wird, wo es Hochzeiten gibt und Kinder.

Diese Form der Beziehung ist keine Gefahr für die reale Beziehung im außen, sonder eine Bereicherung. Mit sich selbst in die Fremde gehen und die neuen Erfahrungen, die Kinder aus der Fremde, in die Beziehung integrieren.



Dschungelcamp

Ich finde, das ist eine Sendung, die in interessant unterhaltsamer Weise einen beachtlichen Teil kollektiv üblicher Selbstbeziehungen spiegelt. Es ist Theater pur. Das Erleben des Unbewussten auf der Bühne. Im Dschungel sind verschiedene ‚Typen‘, die, wenn sie einmal da sind, zwangsweise in Beziehungen zueinander geraten. Unser Genpool, vermischt mit unseren Kindheitsjahren dürfte nicht viel anders zusammengesetzt sein.

Die Zuschauer sind ‚das Bewusstsein‘. Sie rufen an und versuchen dem Unbewussten eine Richtung zu geben, die ihnen gefällt.

Und das Schicksal, hier in Gestalt des Fernsehsenders, vergibt ‚Aufgaben‘. Meist solche, die typisch für das Unbewusste sind: reizvoll ekelig. Die durchweg unpassende Kleidung, die im Unbewussten getragen wird, ist vermutlich auf eine Übersexualisierung des Bewusstseins zurückzuführen. Das Bewusstsein ist nun mal wenig bewandert im Dschungel – da könnten manche spirituellen LehrerInnen sicher helfen.

In den letzten Minuten der Serie saßen zwei Frauen auf einem Baumstamm, und das am häufigsten gerufene Wort war: „Mein Gott!“ und dann wieder „ruf bitte an, wähl mich!“, denn jede wollte zur Königin gewählt werden. Das ist also die aktuelle Form spiritueller Massenerfahrung.

Die ‚Stars‘ im Detail als derzeitige Ausdrucksformen unseres Inneren, also als Anteile des kollektiven Unbewussten zu lesen, wäre sicher provozierend aufregend. Persönlich habe ich zum Beispiel das große Problem, Dirk Bach so entsetzlich zu finden, dass ich mir Gedanken machen muss, welche unbewussten Anteile in mir zu diesem Wesen in Resonanz gehen. Derjenige reagiere mit Häme, der keine solche Projektionen hat.

Ach, wie sehne ich mich nach den großen Show-Mastern. Aber deren Zeiten neigen sich wohl dem Ende. Das ist irgendwie auch wiederum gut so. Immer mehr Menschen spüren keine Reize mehr darin, sich mit einem Meister zu identifizieren und Freude daran zu haben, wie elegant, wortgewandt und sicher er ist.

Die andere Form aktueller Shows ist das ‚Casting‘, wörtlich ‚Angeln‘. Was wird hier für eine Selbst-Beziehung dargestellt? Wenn man sich mit den Kandidaten identifiziert, dann zeigt die Sendung das Leiden der Menschen angesichts von Prüfungsgremien und Norm-Druck. Ein sehr oft benutztes Wort ist: „Sei natürlich, sei Du selbst, sei echt“. Ich stelle mir dazu Jugendliche vor, die verzweifelt versuchen, sie selbst zu werden in einer Umgebung, in der genau das Gegenteil die Norm ist. Die Jury Mitglieder dürften darstellen, wie nicht wenige Menschen ihre Eltern, Lehrer und andere Förderer erleben.

Nimmt man die Perspektive der Jury Mitglieder ein, dann zeigt sich ein anderes Beziehungserleben: Aus der Vielzahl der eigenen inneren Möglichkeiten und Unmöglichkeiten eine Wahl zu treffen. Und diese Wahl hat Folgen. Wenn man zum Beispiel mit einem Talent unfreundlich brutal umgeht, dann reagiert das. Wo geht es hin? Was wird aus den geangelten Stars – aus dem, was man selber hochzuchtet? Offenbar gehöre ich nicht ganz zur Zielgruppe dieser ‚Formate‘, denn sie lassen mich recht neutral. Beim Dschungelcamp ist das anders. Dies wiederum ist auch wieder eine schöne Frage an sich selbst: Welche Fernsehformate berühren mich, welche nehme ich gar nicht wahr? Zum Glück braucht niemand den Fernseher anmachen, man kann auch in Seminare gehen oder den inneren Fernseher online bringen.



Beziehung: Binden und Entbinden

Eizelle und Sperma haben eine offenbar anziehende Spannung. Diese löst sich in der Vereinigung auf, um sofort eine Trennung der Zellen anzuregen. Als ob die Vereinigung das Ziel der Trennung hätte, die ihrerseits wieder zur Vereinigung führt.

Der Zwischenraum ist das, was spannend ist. Der Zwischenraum ist die eigentliche Beziehung. Den Moment der Vereinigung hinauszuzögern gilt als Kunst der Erotik. Den Moment der Trennung zu lange zu verschieben gilt als Quelle vieler Krankheiten und des Todes.

Ist es nicht das, was uns an den Beziehungsfilmern so fasziniert? Liebende finden und verlieren einander im Strudel der Zeiten und Gefühle.

Kann es so auch zwischen mir und mir sein? Mal bin ich bei mir und dann wieder verlieren wir uns und suchen einander. Ich und mein anderes ich und meine Anteile und mein Körper und was da noch so ist. ‚Vom Winde verweht‘ oder ‚Titanic‘ kann man so vielleicht doch noch einmal ansehen.

Wenn es im Inneren so wie im Außen ist, wenn die Liebesfilme mit ihrem Wechselbad von Glück und Trennungsleid ‚stimmen‘, so müsste man hieraus einige wichtige Hinweise für die Praxis der Menschenbegleitung ableiten.

Wir werden immer wieder in unseren Bindungen verletzt. Immer wieder wird Beziehung zerstört. Wenn wir Menschen begleiten, sollten wir ihnen weniger dabei behilflich sein, kein Leid mehr zu haben. Nicht mit ihnen daran arbeiten, keine Trennung von sich, in sich und im Außen erleiden zu müssen, sondern wir sollten sie darin begleiten,

immer besser zu lernen, sich selbst von den Wunden der Trennungen und der Geburten zu heilen.

Aus dieser Sicht sind Methoden und Praktiken, die eine Erlösung von Leid, die lange, möglichst ewige Harmonie oder ein endgültiges Ankommen im Paradies versprechen, schlicht unmenschlich.

Die Sehnsucht zur Vereinigung und das Leid der Trennung sind nicht aufhebbar, weil sie Naturprozesse sind. Hochzeit ist nicht täglich, aber Trennung auch nicht. Ein guter Tipp für lange Ehen ist, sich häufiger zu trennen und immer wieder den älter werdenden anderen Menschen als Fremden zu umwerben, sich zu verlieben und zu heiraten. Das gleiche ist vielleicht auch ein guter Rat an die Selbst-Beziehung: Das Fremde in mir zu suchen, mich vom zu gewohnten zu trennen. Wie gesagt: Wie außen so innen.

Spiritualität

ist, so scheint es mir, auch Bindung und Entbindung: Eine Hineingehen, ein sich befruchten lassen, eine Begegnung und dann wieder ein Hinausgehen und in die Welt gebären. Oder auch umgekehrt, ein nach Innen Gehen, ein aktiver Impuls ins Unbewusste, es mit dem Willen befruchten und ‚es‘ die Wirkungen austragen lassen. Viele berichten von Erfahrungen, wie sie alleine mit sich in der Natur oder in ihrem Körper oder im Traum Begegnungen haben, wie sie Gespräche führen oder Botschaften empfangen, aber auch, wie sie Bitten äußern, manchmal sogar zornig fordern. Die Rückkehr, die Konfrontation mit den anderen Menschen wird dann oft als brutal, als angstbeladen oder unmöglich erlebt. Diese spannende Arbeit des Hin- und Herwanderns ist meines Erachtens der Zweck spiritueller Wegbegleitung. Nicht das Ankommen in einer Geborgenheit des Glaubens, nicht die Hochzeit mit dem Kosmos oder mit der allumfassenden Liebe, nicht die Verschmelzung mit der Mitte, sondern beides - das Verschmelzen und das ‚Sich-Trennen‘ - wollen angeregt, geschützt und begleitet sein.

Meditieren ist, die Spannungen zwischen den Erfahrungen zu halten, ist die Kunst, nicht parteilich mit einem Gedanken oder einem Gefühl oder einem Körperempfinden mitzugehen. Aus der Spannung öffnet sich ein autonomer Prozess des Neuen.

- Anzeige -

Die Arbeit mit der Zeitlinie

Eine hypnotische Reise durch deine Lebenszeit

- CD 1: Veränderung der Vergangenheit**
- CD 2: Erschaffung einer unwiderstehlichen Zukunft**



Weitere Info und Bestellmöglichkeit unter:
www.integrative-prozessbegleitung.net
Telefon: 07244 – 737 24 66

Selbst-Beziehung durch Du-Beziehung

Heirate Dich selbst, liebe Dich selbst, das sind manchmal leichtfertig geäußerte Schnelllösungen des Leidens an Beziehungen. Das ‚Liebe machen mit sich‘ ist ein Schritt, und wir leben als Menschen mit zwei Füßen. Es ist egal, mit welchem Schritt ich beginne – einzig relevant ist, dass ich zwei Schritte mit zwei Füßen mache. Die Idee, erst die Inneren Beziehungen ‚in Ordnung‘ zu bringen und dann die Außenbeziehungen locker luftig leben zu können, ist ebenso einseitig, wie zu meinen, erst müsse die äußere Beziehung in guten Bahnen laufen, um zur Selbstverwirklichung kommen zu können.

Wir sind als soziale Wesen geboren durch die Trennung und können uns nur als soziale Wesen immer wieder heilen. Beziehung heilt. Beziehung, reale Beziehung, lässt andere Dimensionen der Ganzheit, des Heilseins erleben, als jene, die wir mit uns selbst erleben können.

Martin Bubers Sätze sind für Beziehungen, die zu sich selbst führen, für mich immer wieder schön und schwer und brauchen lange, bis sie ihre Wirkung in mir entfalten, dann aber tauchen jene Beziehungen auf, die mich haben Inne Werden lassen.

Beobachten, Betrachten, Innwerden

Es gilt drei Arten zu unterscheiden, auf die wir einen Menschen, der vor unseren Augen lebt, wahrzunehmen vermögen.

Der Beobachter ist ganz darauf gespannt, den Beobachteten sich einzuprägen, ihn zu „notieren“.

Der Betrachter ist überhaupt nicht gespannt. Er nimmt die Haltung ein, die ihm der Gegenstand frei zu sehen gibt, und erwartet unbefangen, was sich ihm darbieten wird.

Dem Betrachter und dem Beobachter ist gemeinsam, dass sie eine Einstellung haben, eben den Wunsch, den vor unseren Augen lebenden Menschen wahrzunehmen; sodann, dass dieser für sie ein von ihnen selber und ihrem persönlichen Leben abgetrennter Gegenstand ist, der eben nur deshalb „richtig“ wahrgenommen werden kann.

Anders geht es zu, wenn mir, in einer empfänglichen Stunde meines persönlichen Lebens, ein Mensch begegnet, an dem mir irgendetwas, was ich gar nicht gegenständlich zu fassen vermag, „etwas sagt“. Das kann etwas über diesen Menschen sein, zum Beispiel, dass er mich braucht. Es kann aber auch etwas über mich sein.

Die Wirkung dieses Gesagtbekommens ist eine völlig andere, als die des Betrachtens und des Beobachtens. Dieser Mensch ist nicht mein Gegenstand. Ich habe es mit ihm zu tun bekommen. Vielleicht habe ich etwas an ihm zu vollbringen, aber vielleicht habe ich nur etwas zu lernen, es kommt darauf an, dass ich „annehme“. Es kann sein, dass ich sogleich zu antworten habe, eben an diesen Menschen hier hin; es kann auch sein, dass dem Sagen eine lange, vielfältige Transmission bevor steht, und dass ich darauf anderswo, anderswann, anderswem antworten soll, wer weiß, in was für einer Sprache, und es kommt jetzt nur darauf an, dass ich das Antworten auf mich nehme.

Diese Wahrnehmungsweise sei ‚Innwerden‘ genannt.

*Martin Buber, Zwiesprache
Traktat vom dialogischen Leben*



Gerhard Tiemeyer
Jg. 1950, Leiter der DGAM-Bildungsakademie,
Heilpraktiker für Psychotherapie,
Geschäftsführender Vorstand der DGAM

