

### ***Beziehungen „scheitern“ nicht***

Eine Paar-Beziehung „scheitert“ nicht, sondern wird beendet. Nur in unserem Kopf kann eine Beziehung „scheitern“! Unser Ego bewertet ein „Jeder-geht-seinen-Weg“ als etwas Negatives. Meist schwingt mit dieser Bewertung ein „Versagen“, ein „Schuld haben“ oder „Schuld zuweisen“ mit. Das Ego liebt es, sich und andere zu kritisieren, zu verurteilen, sich zu bedauern, Situationen als schrecklich oder ausweglos einzustufen.

Man kann eine Trennung auch anders sehen. Ist es nicht ein wunderbares Geschenk, wenn jeder seinen Weg gehen darf? Können wir nicht das „Getrennte-Wege-Gehen“ mit Liebe segnen?

Das Grundproblem des Egos sind seine Wünsche und Erwartungen, sein Hängen an dem „Lieb-Gewonnenem“, sein Hängen an Tradition und moralischen Vorschriften, sein nicht „Loslassen-Können“ und die Erwartung, dass mich die/der andere glücklich machen soll. Die Schwierigkeiten des Egos resultieren aus seinem „Nicht-Wissen“ wer wir wirklich sind, aus der mangelnde Verbindung der Seele zu ihrem wahren Selbst.

### ***Beziehungen dienen nicht dazu uns glücklich zu machen!***

Beziehungen sind von der Schöpfung nicht dazu ausersehen uns anhaltend glücklich zu machen. Glückseligkeit ist eine Eigenschaft unseres Seelengrundes. Sie bedarf keiner äußeren Lebensumstände. Wenn unser Glücklich-Sein vom Verlauf unserer Beziehungen abhängig ist, so ist unser Unglücklich-Sein vorprogrammiert.

Alle Erfahrungen denen wir im Leben begegnen dürfen, die ganze Welt der vergänglichen Erscheinungen – das göttliche Spiel der Maya - dient in erster Linie zum Erwachen! In unseren Erfahrungen begegnen wir immer wieder der Dualität unserer Denkweise. Wir bewerten die Erscheinungen der Welt als „gut“ und „böse“, „wünschenswert“ und „abzulehnen“, „hässlich“ und „schön“... Wir brauchen diese Ego-Bewertungen um über sie hinaus zu gehen, um uns mit dem transzendenten Sein zu verbinden.

Erst mit dem Erwachen lösen sich alle Sorgen und Probleme auf und unsere wahre Wesenheit offenbart sich. Solange wir Liebe und Glück-Sein im vergänglichen Außen suchen, verhindern wir die Erfahrung der Liebe und Glückseligkeit in uns.

Aus diesem Grunde achtet der „Weisheitsvolle“ bei all seinem Tun nicht vorzüglich auf die erhofften „Früchte“ seines Tuns (siehe die Bhagavad-Gita,

siehe die Evangelien) sondern primär auf seinen Seelenzustand. Ziele zu erreichen ist viel weniger wichtig als bewusst, verbunden mit dem Frieden und der Seligkeit in unserem Innersten, Hier und Jetzt auf dem Weg zu sein.

*Suchet zuerst das Reich Gottes und alles andere wird euch hinzugegeben!* (Mat. 6,33)

*Das Himmelreich ist in euch.* (Luk. 17,21)

*Kümmere dich darum deine Pflichten zu erfüllen. Doch dabei sollten die Früchte deiner Arbeit nicht dein Beweggrund sein.*  
(Bhagavad Gita 2:47)

Der „Erwachte“ wird nicht auf Freuden, die von äußeren Ereignissen ausgelöst werden, verzichten oder sie als minderwertig erachten. Im Gegenteil, er wird sie mit großer Achtsamkeit und Dankbarkeit genießen. Doch er wird sich dabei stets des Ursprungs alles Glücklich-Seins bewusst bleiben und daher nicht von der Vergänglichkeit aller äußeren Freuden enttäuscht werden.

Das Ego hingegen möchte Glücksmomente festhalten, wiederholen und immer neu gewinnen. Daraus entstehen rastloses Streben, Besitz-Gier, Verlustängste, Eifersucht, Streitigkeiten und Enttäuschungen.

Lassen wir los von unseren Wünschen und Erwartungen, so können wir uns heiter und liebevoll an den vielen kleinen und größeren Geschenken des Lebens erfreuen und wir sind nicht unglücklich, wenn das Leben, abweichend von unseren Vorstellungen, seine eigenen Wege geht.

### ***Probleme, insbesondere Beziehungs-Probleme, sind stets Ego-Probleme***

Das „Ego-Denken“ des Menschen ist vorwiegend beschäftigt mit der Frage: „Was ist das Beste für mich? Wie kann ich es einrichten, dass ich es schön habe? Wie kann ich das vermeiden, was mir nicht gefällt?“

Von diesen Fragen ausgehend beurteilt der „Ego-Denker“ seine Mitmenschen, seine Welt. Seine Gedanken kreisen vorwiegend um sein kleines Ich. „Ich will...“, „Mich stört...“. Entspricht seine Umgebung dem, was sich das „Ich“ von ihr erwartet, so ist dieses Ich (leider rasch vorübergehend) glücklich und andernfalls (eher anhaltend) unglücklich.

Das Ego-Denken liebt nicht, sondern will etwas für sich bekommen und behalten.

Die gängigen Beziehungs-Ratgeber – wie im ersten Essay-Brief zu „Spielregeln der Liebe“ beschrieben – fördern das Ego-Streben des Menschen. So

besteht oft das Bestreben mancher Psychotherapeuten darin, den Patienten zu helfen aus ihrem unglücklichen Ego ein glückliches Ego zu machen. Dies muss jedoch zwangsläufig scheitern, denn es ist gerade das Ego-Denken und Verhalten, welches Beziehungs-Unfähigkeit und Unglücklich-Sein verursacht.

### ***Freiheit und Unfreiheit in Beziehungen***

Die Seele des Menschen sehnt sich, meist unbewusst, nach Beendigung ihrer Trennung vom Sein (von sich selbst, von der Welt, von Gott). Doch sie weiß nicht, wie dieses Ziel erreicht werden kann. Sie hofft durch die Verbindung mit Menschen und Dingen ihr Bedürfnis nach „Eins-Sein“ zu befriedigen. Das findet zum Beispiel seinen Ausdruck in der Sehnsucht nach der romantischen Liebe. Das „kleine Ich“ will „Eins-Sein“ mit einem „Traumpartner“ und erwartet sich davon den siebenten Himmel, die Erfüllung seiner Wünsche und anhaltende Glückseligkeit.

Aus dem Bedürfnis nach „Eins-Sein“ entspringt der Wunsch Menschen (die/den Geliebte/n, den Lebenspartner, die Kinder) und Dinge für sich zu besitzen. Das „Ich“ fühlt sich mit anderen „verbunden“, wenn es von diesen anerkannt, gelobt und geliebt wird. Werden seine Erwartungen nicht erfüllt, so reagiert es mit Enttäuschung, Traurigkeit, Eifersucht, Schmerz und Selbstbedauern. Es fühlt sich getrennt, unverstanden und verletzt. So kann die Ego-Liebe rasch in Ärger, Zorn, Frust oder Depression umschlagen.

Das beglückende „Eins-Sein“ wird nicht erreicht durch Identifikation mit einer Person, durch Klammern, Festhalten oder für sich besitzen wollen.

„Eins-Sein“ wird nur über den Weg der Aufgabe des Egos, über das „Nicht-Ich“ erreicht. Doch für die meisten Menschen ist das „Nicht-Ich“ ein Fremdwort.

Eins-Sein bedeutet sein Ego zu vergessen. Sein Ego vergessen heißt radikal in der Gegenwart zu leben; heißt, sofort als „Vergangenheit“ zu vergessen, was war, was mich soeben, vor kurzem oder irgendwann einmal gestört hat; heißt, die „Zukunft“, meine Wünsche, Ängste und Sorgen vergessen; heißt, dem Schicksal, der Weisheit und Liebe des Seins (Gott) zu vertrauen; heißt, hier und jetzt einfach zu sein.

*Richte deine Aufmerksamkeit auf dich selbst,  
und wo du dich findest, lass ab von dir.*

*Meister Eckehart*

### ***Den anderen sein lassen, wie er ist***

Aus dem Bedürfnis nach Eins-Sein legt das Ego in der Paar-Beziehung größten Wert auf Gemeinsamkeit im Tun, Fühlen und Denken. Solche Gemeinsamkeiten fühlen sich gut an. Doch jeder Mensch ist etwas Einmaliges, eine besondere Individualität, „Er ist wie er ist!“. Den anderen gelassen und liebevoll annehmen zu können, wie er ist, sich nicht mit ihm zu identifizieren, ihn nicht als „meinen Partner“, als „meine Tochter“, „mein Vater“, „mein...“ zu verstehen, ihn seinen Weg gehen lassen, das bedeutet loslassen vom Ego, das bedeutet Liebe. Stattdessen neigen viele dazu den anderen belehren und ändern zu wollen. Sie kritisieren das Verhalten des anderen. Sie kränken und ärgern sich weil der andere so ist, wie er ist. Sie diskutieren, wollen recht haben und streiten sich.

Dabei bedauern und entschuldigen sich Menschen oft mit den Worten: „Ich mein es doch nur gut mit ihr/mit ihm! Ich will doch nur ihr/sein Bestes!“ Doch wie schon Kurt Tucholsky treffend sagte: *„Das Gegenteil von gut ist gut gemeint!“* Weißt du wirklich was für den anderen gut ist? Willst du verhindern, dass er seine (Um-) Wege und die damit verbundenen Erfahrungen macht?

### ***Streitkultur***

Viele Therapeuten sind der Meinung, dass Aggressionen zwischen Partnern ausgelebt werden sollen (siehe Jellouschek, Essay-Brief „Spielregeln der Liebe I). Man müsse in einer Beziehung eine „Streit-Kultur“ entwickeln. Wer jedoch Einsicht hat, erkennt, dass uns Kränkung, Verletztheit, Ärger und Zorn auf unser Ego aufmerksam machen sollten. Sie sind (vom Schicksal) nicht dazu ausersehen, dass wir uns streiten und damit unser Ego kultivieren.

Niemals ist der andere das Problem, sondern immer mein Ego! Der andere „ist wie er ist“. Er ist so wie es seiner Anlage, seiner Erziehung, seinem Karma und vor allem seiner Bewusstseins-Stufe entspricht. „Ich“ bin das Problem, weil ich den anderen bewerte, weil ich emotional reagiere, weil ihn nicht akzeptiere, wie er ist, weil ich meinen Willen durchsetzen will, weil mir meine Ego-Wünsche lieber sind als äußerer und innerer Frieden. Das gilt für alle zwischenmenschlichen Beziehungen.

Unser Ärger, unsere Konflikte sollten uns wach rütteln, uns anregen in die Stille zu gehen, bei uns Einkehr zu halten, unser wahres Wesen zu erkennen. Statt unsere kontroversen Meinungen zu verkünden und Recht haben zu wollen, können wir auch einfach liebevoll still sein, können wir den inneren Frieden verwirklichen, der sich in Verständnis und Mitgefühl offenbart.

*Der höchste Mensch gebraucht sein Herz wie einen Spiegel.  
Er geht den Dingen nicht nach und geht ihnen nicht entgegen;  
er spiegelt sie wider, aber hält sie nicht fest.*

*Dschuang Dsi: 365 - 290 v. Chr.*

### **Die Umsetzung im Leben**

Zu meinem letzten Essay-Brief schrieb mir eine Leserin (eine Heilpraktikerin aus Deutschland), dass sie meine monatlichen Essays gerne lese und versuche sie umzusetzen. Eines beschäftigte sie ganz Besonders:

*„Wie funktioniert LOSLASSEN in der Praxis? Theoretisch ist mir immer alles klar. Aber ich habe bisher noch nie einen Ratschlag bekommen, wie das wirklich im Leben, in schwierigen Situationen angewendet werden kann. Ich finde zwar meist Ruhe in der buddhistischen Meditation, aber trotzdem holt es mich immer wieder ein...“*

Ich habe ihr darauf geantwortet:

*„Vorerst zu deinem Trost sei gesagt: So wie dir geht, geht es vielen, die versuchen sich von ihren Problemen und Sorgen endgültig zu befreien.*

*Grundvoraussetzung für erfolgreiches Loslassen, ist die Überzeugung, dass alles Geschehen in diesem Universum von göttlicher Weisheit und Liebe getragen wird. Alles ist vollkommen, wie es ist. Das Schicksal macht keine Fehler. Alles Geschehen dient dem Erwachen.*

*Wer diese Weisheit noch nicht begreifen kann, sollte sie als „Arbeits-Hypothese“ ausprobieren. Wenn er das ernsthaft durchzieht, wird er die Wahrheit erkennen und diese wird ihn frei machen.*

*Befreit zu sein, ist das einfachste und doch scheinbar schwierigste auf der Welt. Du musst nur innerlich stille werden. Beende konsequent alles Denken und du hast alles erreicht. Gelingen tut diese Stille nur, wenn sie getragen wird von der Überzeugung, dass alles Sein vollkommen ist. Mangelt es an dieser Erkenntnis, so werden wir von unseren Gedanken, die stets um unsere Vergangenheit und Zukunft, um unsere Sorgen und Ängste kreisen, nicht loslassen können.*

*Ist die Stille von der ich spreche erreicht, so kannst du auch Denken. Doch dieses Denken wird aus der Stille kommen. Es wird nicht mehr um Probleme kreisen. Es wird nicht bewerten, ablehnen und begehren. Es wird sich neutral, ohne Emotionen nur um das Notwendige und Nützliche kümmern.*

*Die ganze spirituelle Weisheit aller großen Lehrer kann in zwei Worten zusammen gefasst werden: „Sei still!“*

*Beobachte fortlaufend deine Gedanken und beende sie. Sodann wird sich ein beglückender Frieden in dir ausbreiten.*

*Still sein, funktioniert nur wenn das Ego mit seinen Sorgen, Problemen, Eitelkeiten, Wünschen und Ablehnungen schweigt. Beobachte daher konsequent dein Innenleben, deine Gedanken und Gefühle. Und jedes Mal, wenn du dich unwohl fühlst, so erkenne: Die Ursache ist dein Ego-Denken, dein Bewerten und Wollen.*

*Wenn du wirklich still bist, endet alle Zeit, endet alles Karma und du bist verbunden mit der Weisheit, Liebe und Freude des ganzen Universums.*

*Es ist unsere wichtigste Aufgabe im Leben uns von den Gedanken mit ihren dualen Bewertungen zu befreien. Dazu sind wir auf der Erde mit diesem Körper, mit unserem Mind und müssen ständig durch irgendwelche Ereignisse hindurch gehen. Im Grunde sind all diese Vorgänge ein Spiel der Maya (Illusion). Doch wir brauchen dieses göttliche Spiel um zu erwachen.*

*Das heißt in unserem Leben geht es überhaupt nicht darum ob wir erfolgreich sind oder nicht, ob wir bekommen was wir wollen oder nicht, ob wir unsere Ziele erreichen oder nicht, sondern einzig und allein darum, ob wir während unseres Weges mit unserem Innersten, mit der göttlichen Stille in uns, verbunden sind oder nicht.*

*Achte stets darauf und du hast alles gewonnen. So einfach ist das.“*

Herzliche Grüße

Bernd

Alle bisherigen Essay-Briefe findest du auf unserer Homepage: [www.berndhelgefritsch.com](http://www.berndhelgefritsch.com)

Ich freue mich über jede Zuschrift, über Feedback, Fragen, Kritik und Anregungen. Werde gerne persönlich darauf antworten. Bitte an: [office@berndhelgefritsch.com](mailto:office@berndhelgefritsch.com)

Wenn dir meine Essay-Briefe gefallen, so bin ich dankbar wenn du sie an deine Freunde weiter empfiehlst! Das kostenlose Abo kann über die Office-Mailadresse oder über <http://www.berndhelgefritsch.com/rundbrief.html> bestellt werden.