ZEN FORUM WASSER mit Alexander Poraj

(Un)mögliche Paarbeziehung
Vortrag 16. Sept. 2025 (Zusammenfassung Thomas Albiez)

Alexander führt allgemein ein, es schön zu finden, nun über mehrere Treffen die Sache des Zen zu beleuchten, zu diskutieren, bewusst zu werden und Fragen bearbeiten und auch in den Fragen verweilen zu können.

Die Un-Möglichkeit einer Beziehung, auch Paarbeziehung, dieses Thema ist vielleicht DAS Thema für viele von uns. Deswegen wird Alexander nur einige kleine Impulse geben, wie ein Spaziergang, um bestimmte Dynamiken zu beleuchten. Zu schauen, was möglich ist, welche Konsequenzen es hat für das Selbstverständnis dessen, was wir unter einer Paarbeziehung verstehen und leben können. Er möchte das Thema aus der Zen Perspektive und der Zen Einsicht beleuchten. Es ist insofern eine Herausforderung, weil die Zen/Chan Tradition bis vor kurzem und bis heute zumindest in bestimmter Hinsicht immer noch eine monastische Tradition geblieben ist. Das heisst, es findet immer auch in Klöstern statt. Nonnen und Mönche führen ein Leben im Sinne von Begegnung oder Freundschaft, nicht aber Beziehung. Keuschheit, Zölibat und ähnliches hat für viele gegolten. Im letzten Jahrhundert war das nicht mehr so ganz strikt. Es gibt heute Nonnen und Mönche, die verheiratet sind. Das bekommt heute eine andere Bedeutung. Früher war das aber nicht so. Deswegen gibt es gemäss Alexander bezüglich Zen so gut wie keine Tipps, Beschreibungen, Hinweise hinsichtlich einer Paarbeziehung oder generell engerer Beziehungsformen.

Gleichzeitig beschäftigt sich gerade der orthodoxe, der frühe Buddhismus stark mit Nagarjunas Hauptlehre des Anatta (kein Selbst), eben nicht so genau, wie mit der Frage nach dem «wer bin ich». Und die Frage «wer bin ich», ist fundamental für das Konzeptualisieren einer Beziehung.

Alexander weist auf die vielfältige Literatur zu Beziehungen und Beziehungstherapie hin mit all den Hinweisen, wie eine Beziehung klappen soll. Damit wird immer vom Ziel her auf die Beziehung geschaut. Es wird vorausgesetzt, dass wir alle ähnlich denken, wenn es um eine Beziehung geht. Nämlich: sie soll irgendwie gut sein, und gut sein bedeutet, man lebt häufig länger zusammen, also zusammen und lang. Lang bedeutet noch lange nicht gut. Es folgt ein Überblick, wie sich z.B. heute Gleichberechtigung und verschiedene Lebensformen etabliert haben, welche früher, wenn überhaupt, den Eliten vorbehalten waren. Freier zu leben und sich zu äussern ist heute normalerweise für alle Standard.

Alexander möchte diese Selbstverständlichkeit verknüpft mit dem Zen in Frage stellen. Er skizziert, ausgehend von den letzten Vorträgen, das Verständnis von Beziehung als eine Interaktion zwischen zwei oder mehreren Personen. Diese Personen werden als eigenständig, selbständig gesetzt. Hier gibt es das erste grosse Fragezeichen: Wenn nach der Orthodoxie des Chan/Zen Personen nicht fix sind, im Sinne von vergänglich (geboren, lebt 80 Jahre und stirbt), keine Substanz haben, keinen Wesenskern, der stabil und dauerhaft, unabhängig wäre – was dann? Gilt unsere Perspektive, wie wir Beziehung verstehen, noch und welche Herausforderung ist es, Beziehung neu zu überlegen? Es gibt eine Vorstellung von Beziehung, die mit Inhalten angefüllt ist, eine Forderung sich auch gesellschaftlich zu positionieren, und damit geschieht ein Abgleich.

Wir sind aufgefordert uns über unsere Eigenschaften bewusst zu werden und unsere Wünsche und unsere Vorstellungen über uns und einem möglichen Gegenüber zu markieren. Mit dem

Miteinander, das sich gut ergänzt, befruchtet, haben wir das Ziel des Miteinanders schon etwas skizziert.

Alexander gibt einen Überblick zu drei Arten von Entkopplungen von bisherigen traditionellen Vorstellungen von Beziehung.

1. Anspruch auf Augenhöhe und einen paritätischen Umgang miteinander. Das Wort Partnerschaft kommt nicht aus der Mann/Frau Beziehung, sondern aus dem Business (Geschäftspartner etc.). Früher sprachen wir von Ehe, lat. Matrimonio, Mater – monos = das Eine. Im Slawischen, Russischen spricht man übersetzt von «Meine Frau» = eine hierarchische Form der Beziehung. Die Augenhöhe ist neu. Und vielen Älteren ist es bewusst, dass es viel gekostet hat, diese Augenhöhe gesellschaftlich zu erreichen. Dass Beziehung nicht aus Abhängigkeiten besteht. Die früheren Formen bestanden aus Abhängigkeit, da bsp. die Frauen nicht arbeiten oder keine Ausbildung machen durften.
2. Entkopplung der Paarbeziehung von Familie.
   Früher war galt es, in einem bestimmten Alter zu heiraten und Kinder zu haben. Kinder waren der intrinsische Zweck der Familie. Paarbeziehung und Familie ist heute nicht identisch. Familie bedeutet Nachwuchs, Paarbeziehung oder Ehe muss nicht in Familie münden und wird als gleichwertig gesehen. Hier öffnet sich ein Raum für die Neugestaltung und die Fragestellung des Zusammenseins. Die Erziehung der Kinder definiert vieles. Kinder sind ein Kleister für die Beziehung. Ohne Kinder ist es anders.
3. Entkoppelung Sexualität von der Zeugung. Seit den 60er Jahren ein Standard. Das ist in dieser Dimension neu. Nicht nur für die Eliten, die sich vergnügten, sondern für die Gesamtheit. Diese Entkopplung, Sex zu haben aus Freude und Lust, ist für uns heute selbstverständlich, aber vor 50 Jahren noch nicht und vor 100 Jahren noch Ausnahme.

Wir haben eine Landschaft, die innerhalb von 2 bis 3 Generationen neu ist. Das bedeutet, das viele Ältere unter uns von den Eltern keine Tipps bekommen konnten für eine Beziehung, wie sie heute (heraus)gefordert wird. Von gleichgeschlechtlichen Beziehungen ganz zu schweigen, diese waren bis in die 70er Jahre in den meisten Ländern noch verboten.

Wir müssen uns darin zurechtfinden und erfinden. Nicht nur, dass wir uns individuell und selbständig erfahren, sondern auch die Freiheit haben, alles zu tun, sofern eine andere Person nicht strafrechtlich behindert wird. Es ist vieles möglich. Man kann, muss nicht zusammen sein. Wenn vieles oder fast alles möglich ist, ist es aber nicht einfacher, sich zu orientieren. Gegner wie das Gesetz, Eltern, Tradition können Orientierung bieten. (Zitat Schwester Alexander): «Sündigen muss man können und macht Spass. Wenn es erlaubt ist, macht es keinen Spass, weil es keine Sünde ist».

Die Verantwortung liegt nicht mehr bei der Gesellschaft, die sagt, wo es langgeht und von der man sich etwas abgrenzen kann. Heute ist man selbst verantwortlich für das, was man meint, was richtig oder falsch ist. Es gibt verschiedene Beziehungsformen und einen offenen Umgang damit. Jeder muss sich etwas Eigenes zusammenreimen, im Alltag leben und sehen, wie es klappen könnte. Das ist jetzt eine Landschaft, in der wir uns, minimal skizziert, gegenwärtig befinden. Und dann kommt obendrauf noch Zen, die Orthodoxie des Buddhismus mit der Aussage, vielleicht stimmt das nicht so ganz. Damit wird das Thema noch komplexer und nicht einfacher. Weil wir dann nochmals eine andere Erzählweise haben, und keine Vorbilder, nach denen wir uns richten können.

Alexander betont, dass es ein Unding wäre, hier Lösungen anzubieten. Die Vorstellungen von richtig, falsch, verboten, nicht verboten ersparte uns viele Dilemmas, hat uns aber auch eng gehalten. Schauen wir neu auf Beziehungen und unsere Verantwortung darin, erkennen wir, dass

wir wenig über Beziehungen in unserer Kultur wissen. Das Christentum und/oder das Neue Testament kann nicht mit Expertise beigezogen werden. Wir finden keine Tipps zu Beziehungen, auch nicht im Buddhismus. Wir stehen in einem offeneren Raum dessen, was das bedeuten kann und ich (Alexander) hoffe, wir haben den Mut, zumindest innerhalb bestimmter Beziehungen mal zu schauen, wie leben wir das, wenn die Verantwortung, der Gestaltungsraum (positiv, negativ) plötzlich bei uns liegt. Wir können etwas wagen, sind es aber in vielerlei Hinsicht nicht gewohnt.

Alexander führt das Beispiel an, wie jemand in verliebten Zustand zu einer Verabredung kommt, selbst 15 Minuten früher eintrifft und die betreffende Person letztlich 15 Minuten zu spät erscheint. Alle die Gedanken und Gefühle in den vergangenen 30 Minuten von Sorge, Unsicherheit, Ärger, Zweifel und schliesslich Erleichterung werden diese Beziehung prägen. Ein weiteres Mal würde wohl Vorwürfe aus dieser Erfahrung entstehen und formuliert werden. Unsere Möglichkeit zur Grosszügigkeit ist vor allem in Beziehungen eingeschränkt.

Ausflug in die buddhistische Geschichte: Aus buddhistischer Sicht setzt das Konzept des Individuums als etwas Eigenständiges, das sich eine Beziehung aussucht oder Beziehung leben könnte, Selbständigkeit als etwas Wesenhaftes voraus. Gibt es diese Selbständigkeit? Gibt es eine einzige Zelle, die wirklich selbständig und eigenständig funktioniert? Wenn das Baby gezeugt wird, ist es ein Teil der Mutter, ohne Selbständigkeit. Nach der Geburt bleibt es quasi Teil der Mutter, aufgrund der Abhängigkeit. Mutter und Baby spüren sehr gut, was bei dem anderen jeweils vorgeht. Als Baby sind wir in einer vollständigen Abhängigkeit.

Diese Form der Abhängigkeit ist konstitutiv für uns und wird nur bedingt geringer. Aus dem früheren (christlichen) Verständnis bringt nicht die Mutter das Kind (uns) zur Welt und das Kind ist eigenständig und wächst. Sondern Gott schafft aus dem Nichts eine Seele, die dem Körper eingehaucht wird. Deswegen ist jede Seele individuell, um dann später je nach Verhalten in den Himmel oder die Hölle zu kommen. Dieses Konzept wird ersetzt durch das Konzept des persönlichen Individualismus, der nicht mehr geschaffen ist, sondern bei dem jeder sich selbst sein kann und soll.

Die Entdeckung des Genoms (jedes Individuum ist genetisch anders, einmalig) als einmalige Form ist dabei hilfreich. Dies trifft aber nur bedingt zu, da unser Genom mit anderen (Lebewesen) eine grosse Übereinstimmung hat. Zusätzlich entdeckt man in den letzten Jahrzehnten, dass das Genom nicht fix ist. Was wir werden, ist nicht das Ergebnis eines statischen Genoms, sondern u.a. epigenetisch bedingt aus (transgenerationalen) Ereignissen, Umständen und Umwelteinflüssen. Das, was uns ausmacht, ist plastisch bis ans Lebensende, veränderbar und nicht fix. Es ist ein stetiger Prozess, was wir sind und sein werden.

Es ist nicht möglich zu sagen «Ich bin Ich» im Sinne einer Getrenntheit, weil hier kein Ich geboren wird. Der Säugling ist kein Ich, sondern aus einer komplexen Interaktion mit Mutter und Umgebung und dieser Wechselbeziehung wird ein «Ich» in den ersten 1 ½ - 2 Jahren entwickelt. Wir sind zu keinem Zeitpunkt unabhängig. Das ist Illusion. Wir sind nicht in Beziehung, sondern sind das konstante Ergebnis von Beziehungen. Wenn wir meinen, so oder so zu sein, sind wir das immer nur in Bezug auf jemanden. Alles, was wir sind, ergibt sich nur als ständige Wechselbeziehung, nicht nur mit der Mutter, da diese auch nicht selbständig und eigenständig ist. Sie ist auch nur das Ergebnis von Wechselbeziehung. Es gibt nirgends eine Ursache, diese kann nicht gefunden werden. Diese gibt es auch nicht.

Damit kommt man in die Nähe von dem, was Nagarjuna in der Orthodoxie des Buddhismus gesehen hat, dass es nirgends einen Fixpunkt gibt. Dass wir auch keine Fixpunkte sind, sondern nur ein konstantes Ergebnis der Wechselbeziehungen. Damit haben wir plötzlich, auch kulturell gesehen, und auch in Chan/Zen eine neue Möglichkeit, uns anders zu verstehen.

Ängste, die wir haben, sind z.T. kindliche Ängste. Wenn wir z.B befürchten zu sterben, nur weil eine Person nicht wie erwartet zu einem Termin kommt, dann ist das keine erwachsene Reaktion.

Verliebtsein ist einerseits ein hormonelles Geschehen, das Leben lebt sich als Beziehung. Wir sind selbst Ergebnis einer Beziehung. Wir entscheiden nicht, jemanden zu lieben. Es passiert. Verliebtheit geschieht meist am Anfang einer Beziehung.

Bezug zu Buddhismus:
Der Säugling ist völlig abhängig von der Mutter, ohne diese kann er sich nicht beruhigen. Psychoemotionell sind wir an eine Ko-Regulation gebunden. Wir können uns nicht beruhigen, stabilisieren. Wir werden nicht durch jemanden (Mutter) stabilisiert, sondern stabilisieren uns an deren Stabilität. Wenn das Kind in Not ist (jeder von uns), Hunger hat und die Mama ist beschäftigt, dann ist ein Später nicht möglich für ein Kind. Es gibt keine Zeit und kein Später. Alles ist «Jetzt». Wenn keine Ko-Regulation stattfindet, muss das Kind sich als Reaktion verkrampfen. Kontraktion ist das, was das Baby kann, die erste grundsätzliche Funktion in einer Not. Kontraktion reduziert den Schmerz. Die Wahrnehmung des Schmerzes wird vermindert. Die Wahrnehmung wird generell reduziert, da sie nicht selektiv ist.

Wenn wir uns häufig in Kontraktion befunden haben, weil die Umgebung nicht ko-regulieren konnte, war die Wahrnehmung für die Beschaffenheit der Wirklichkeit reduziert. Und damit erlebten wir ein Getrenntheitsgefühl. Positiv: Ich spüre den Schmerz nicht. Negativ: dafür aber alles andere auch nicht. Leben in kontrahiertem Zustand bedeutet Angst. Angst Lat. Angustia = Enge, Bedrängnis durch Kontraktion. Angst ist demnach kein Gefühl, sondern ein körperlicher Zustand, der zum Gefühl wird. Nun bin ich kontrahiert, die Mama kommt, Entspannung ist möglich, alles ist gut. Nicht weil die Mutter gut ist, sondern weil es per se gut ist. Dieser Moment ist ein Moment in Kontakt mit der Fülle des So-Seins. Er ist aber konditioniert an die Präsenz einer Person, die dazu verhilft. Ohne eine Person schafft man es nicht, aus der Kontraktion herauszukommen.

20 Jahre später ist diese Person ein anderer «Jemand», der durch eine Geste, einen Blick den Zustand von Entspannung auslöst. In diesem Zustand der Entspannung verliebt man sich nicht in die Person, man entdeckt hier die Fülle der Unmittelbarkeit, verbunden mit der Person. Allein kann man sich nicht entspannen, weil man es nicht gelernt hat.
Präsenzübung: Das ist eine Möglichkeit, auf direkterem Wege Unmittelbarkeit offener zu Erleben und nicht nur in der Kontraktion.

Alexander kommt auf das Dornröschenprinzip zu sprechen: der Prinz küsst Dornröschen, es folgt Entspannung. Entspannung wird mit dem Prinzen gleichgesetzt, es wird geheiratet mit der Absicht, dieses Gefühl zu sichern. Die Beziehung beginnt mit einer Unkenntnis unserer Organisationsprinzipien. Es ist die Verwechslung der Fülle des So-Seins mit der Abhängigkeit von einer anderen Person. Es ergibt sich eine Abhängigkeit durch die Projektion meines guten Zustandes auf die Anwesenheit einer bestimmten Person, in einer bestimmten Haltung. Dies passiert unüberlegt von zwei Seiten. Dieser Verliebtheitszustand ist etwas naiv und hat häufig eine kindliche Komponente.

Um diese Entspannung wieder zu erleben, beginnen wir uns allmählich wieder zu kontrahieren, z.B. durch (psychische, emotionale) Verletzungen, die dann durch die Anwesenheit der anderen Person (Projektion, Abhängigkeit) wieder gelöst wird. Irgendwann überschreiten diese wiederholenden Verletzungen und Kontraktionen eine unsichtbare Grenze und die Beziehung ist vorüber. Es ist aber nicht der Verlust der Beziehung, oder der Verlust des Kontaktes zur anderen Person, sondern der Verlust des Kontaktes zur Fülle des So-Seins.

Es ist wie bei Kleinkindern, die eifersüchtig gegenüber Geschwistern sind, oder in Beziehungen, wenn Partner, Partnerin Zeit mit anderen verbringt. Wir sind eifersüchtig auf andere Leute.

Wovor haben wir in diesem Moment Angst? Es ist dies ein Regressionsmoment, in welchem eine Selbstregulation nicht mehr möglich ist. Wir brauchen jemanden, in dessen Blick wir die Hauptrolle spielen oder im Zentrum der Aufmerksamkeit sind. Die Anwesenheit einer Person bedeutet ko-regulierende Sicherheit.
Das ist die Perspektive des Kleinkindes, nicht einer erwachsenen Person. Wenn das alles nicht reflektiert ist, dann entstehen daraus Bedürfnisse. Ist man von vorneherein in einem Angstzustand (Kontraktion), in der die Eigenständigkeit keine Eigenständigkeit ist, sondern eine kontrahierte Schutzmassnahme, verhindert man das nochmalige Erleben des alten Schmerzes der Unzuverlässigkeit. Daraus entstehen Sicherheitspakte, Nicht-Angriffspakte, was die Beziehungen erschwert.

Alexander fasst dies als eine Mischung der psychologischen und der buddhistischen Komponenten zusammen. Wenn wir nicht fix sind, sondern das Ergebnis von Beziehungen, dann ist das Bestehen auf der Eigenart das, was man im Buddhismus (oder bei Meister Ekkehart) Identifikation nennt. Identifikation in dem Sinne, was ich glaube zu sein, und weil ich so bin, will ich bestimmte Dinge (nicht). Damit setzt man sich gegen früheres Erleben oder gegen unerwünschte Gefühle zur Wehr. Damit fixiere ich mich innerhalb eines Lebens, das die Fixierung nicht respektieren wird, weil das Leben fliessend ist, auf Wechselbeziehungen beruht, keine Fixierung kennt. Das ist einer der Hauptgründe des Leidens.

Wir bestehen auf etwas und das Leben fragt nicht danach. Das Leben lebt sich dynamisch und stellt damit die eigenen Fixierungen in Frage. Wenn wir mit bestimmten Forderungen an eine Partnerschaft herangehen, um die schlechten Erfahrungen und Gefühle zu verhindern, machen wir uns nicht nur den Raum kleiner, sondern wir werden generell in der Beziehung zu anderen oder gegenüber den Ereignissen des Lebens ständig kalkulieren müssen. Wir möchten nicht verletzt werden, was häufig bedeutet, den bekannten Schmerz nicht nochmals erleben zu müssen. Wir leben ständig in einem Angst- und Kontrollzustand, den wir selbst epigenetisch und durch Beobachtung weitervererben. So wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten, sind wir auch Vorbilder für unsere Kinder. Wir können sagen, was wir wollen, werden aber auch im Verhalten beobachtet.

Zusammenfassend, auch aus buddhistischer Sicht, kann gesagt werden, das alles gegeben ist. Es sind nicht wir, die entscheiden, uns verlieben, sondern es ist Resultat aus Wechselbeziehung. Es ist nicht unsere freie Entscheidung. Wir wissen noch nicht einmal, wie wir konditioniert sind, weil wir in unserer Kultur erst langsam dahin schauen, wie das zustande kommt. Es wird immer verständlicher, wie breit und komplex alles ist. Zu sagen «ich bin ich» oder «aus mir heraus» ist absurd. Wir sind das Ergebnis unserer Ahnen, das Ergebnis von vielem, was ständig passiert (Interaktionen). Im buddhistischen Sinne in Wechselbeziehungen, da nirgends etwas Fixes ist.

Daher ist es sowohl für Liebesbeziehung, Paarbeziehung, Beziehungen aller Art, Beziehung zur Welt wichtig, mehr Bewusstsein und Präsenz zu haben. Es wäre eine Möglichkeit eine Art von Raum zu verkörpern, in dem man da sein kann, ohne sofort positiv oder negativ zu handeln. Man kann einen bestimmten Schmerz spüren ohne den Vorwurf, dass dieser von jemanden verursacht wurde oder der Erwartung, ihn nicht zu verursachen. Oft sind dies Drohungen oder Erwartungen an eine andere Person. «Wenn Du mich wirklich lieben würdest, dann müsste ich Dir nicht mal sagen, was ich brauche». Dieses Rätselraten darüber, was eine andere Person brauchen könnte, passt für die Mutter Baby Beziehung, nicht für Erwachsene.

Die Komplexität der Beziehungen bleibt bis ans Lebensende, ist völlig altersunabhängig. Es ist dynamisch, es ist voller Überraschungen, wir sind nicht die Bosse im eigenen Haus, wir entscheiden nicht, ob wir uns verlieben oder nicht, ob wir einen Schmerz haben oder nicht, wir können höchstens das System runterfahren, um den Schmerz weniger wahrzunehmen. Wir sind

immer in Beziehung, wir sind nie nicht in Beziehung. Wir sind es vielleicht offizieller oder näher mit jemanden, aber wir sind die ganze Zeit in Beziehung. Das wirkt die ganze Zeit.

In dieser Botschaft und Erkenntnis dessen, was zum Teil der Buddhismus dazu sagt, öffnet das einen Raum an Wachsein, Mut etwas zu probieren, Mut, bestimmte Zustände zuzulassen und zu schauen, sind die wirklich so schlimm? Wir könnten uns das in bestimmten Räumen, auch in Absprache, in Beziehungen gemeinsam gönnen. Anstatt zu erwarten alles nach determinierten Mustern laufen zu lassen.

In all dem geht es um uns und unsere Befindlichkeit. Und das ist für alle Formen der Beziehung zu eng. Weil wir diejenigen sind, die leiden. Weil unsere Ängste weiterhin bleiben, weil unser Kalkül und unsere Kontrolle weiterhin bleiben, ständig in der Annahme Schmerz oder Verletzung sei ganz schlecht. Und Liebe darf nie so etwas tun. Damit wird das alles sehr kindlich gehalten, was tragisch und nicht entwicklungsfördernd ist. Wir erlernen die Komfortzone bis zum sechsten Lebensjahr, erwarten danach, dass alle diese Komfortzone berücksichtigen. Damit kann nichts gelernt werden. Das System lernt nicht mit Selbstregulation, mit Eigenexperimenten, mit Schmerz umzugehen. Sondern wir erwarten, dies vom Gegenüber, zuerst von den Eltern, dann von PartnerIn. Das ist absurd und stoppt jegliche Form von Wechselbeziehung und Entwicklung.

Alexander hält es für wichtig im Sinne der west-östlichen Weisheit und des Buddhismus/Zen, dass wir vieles Lernen können, wenn wir sowohl psychologische als auch östliche, buddhistische Konzepte / Einsichten zulassen und uns in Frage stellen lassen. Ob unsere Annahmen, Komfortzonen, Imperative, Wünsche, Sehnsüchte etc. realistisch sind? Zu welchem Alter gehören diese Annahmen, welches Selbstbild steckt dahinter, stimmt das alles?

Sowohl buddhistisch wie auch z.T. psychologisch werden wir erneut in Frage gestellt. Dieser Satz, auch die deutsche Aussage des «in Frage gestellt werdens» ist sehr schön. Wir werden «in die Frage gestellt». Die beste Möglichkeit, der Frage zu entkommen ist nach Antworten zu suchen. Alexander fordert auf: Bleibt in der Frage drin und schau was das «in Frage stellen» mit Dir macht. Bevor Du auf die Idee kommst, sehr schnell eine Lösung zu finden, die nur die Komfortzone etabliert. Sich länger «in Frage» zu stellen, ist bedrohlich für die Selbstkontrolle, das Selbstbild, öffnet aber die Möglichkeiten, es anders zu sehen. Das gilt sowohl für jede Beziehung in dem Sinne, das wir uns auch durch eine andere Person in Frage stellen lassen können, auch wenn es wehtut. Was ist das für ein Schmerz, den ich gerade wahrnehme, und ist das Gegenüber schuld, das Leben oder wer auch immer? Nur weil ich etwas fühle, heisst es nicht, dass es objektiv eine Resonanz ist, was scheinbar geschieht. Das ist selten der Fall.

In dem Sinne ist es eine Einladung, uns in Frage zu stellen und dadurch genauer wahrzunehmen, zu spüren, zuzuordnen, zu benennen, auszutauschen. Anstatt alles auf eine andere Person (Beziehung) zu schieben in der Hoffnung, dass es die richtige Person ist. Das wäre kindisch und schade. Ein bisschen mehr Bewusstheit, Wissen, Kenntnis, sollte mit der Zeit dazugehören, gerade im Bereich der Beziehung. Da hoffen wir oft auf einen «Lottogewinn». Das alles von sich aus kommt, usw. Auch wenn der Anfang (einer Beziehung) manchmal sehr schön ist, ist manchmal das Ende umso tragischer, mangels dessen, dass wir verstehen damit umzugehen.