

freundin



Die sechs Weisheiten der Liebe

Das Dalai-Lama-Prinzip für Paare bereitet Ihnen den Weg zum wahren Glück

Party-Mode

Zauberhafte Outfits für heiße Sommer-Nächte

Psycho: Kämpfen statt Aufgeben

Wie Lebens-Krisen uns stark machen können

BEAUTY-POWER AUS DEM OZEAN

Warum Meersalz, Perlmutter, Algen und Co. sooo guttun!


REISE
Geheim-Tipps für die Ostsee

Großer Ernährungs-Guide

Essen Sie sich fit und schlank

Die 55 besten Lebensmittel für den Sommer: Alles, was entwässert, erfrischt, entschlackt – und schöne Haut macht





Ganz im Moment
lieben: Buddhas
Lehren vermitteln
einen neuen Blick auf
Partnerschaften

In der **Liebe**
liegt die
Kraft...

...und der Schlüssel zum wahren Glück, weiß
der Dalai Lama. Wie Sie die Erkenntnisse des
Buddhismus für mehr Verständnis, Stabilität und
Leidenschaft in Ihrer Beziehung nutzen können

Was ist Liebe? Westliche Wissenschaftler suchen nach immer neuen Antworten auf diese Frage. Von in Wallung geratenen Botenstoffen sprechen Hirnforscher. Bindungsforscher erklären die Sehnsucht nach Liebe mit einem in der menschlichen Natur liegenden Bedürfnis nach Nähe und Schutz. Für Entwicklungspsychologen hat Liebe mit wichtigen Aufgaben zu tun, die wir im Laufe des Lebens bewältigen müssen. Die östliche Philosophie hat hier einen ganz anderen Ansatz. Sie sagt: Liebe ist einfach da. Ist unser Naturzustand. „Liebe, Mitgefühl und ein aufrichtiges Interesse an anderen sind die wirklichen Quellen des Glücks“, schreibt der Dalai Lama. Wenn wir Glück erreichen wollten, dann müssten wir den Einflussbereich der Liebe erweitern.

Die Buddhismus-Kenner und Buchautoren Anne-Bärbel Köhle und Dr. Stefan Rieß (Neu: „Das Dalai-Lama-Prinzip für Paare“, Mosaik bei Goldmann, 12,95 Euro) ziehen solche und andere fernöstliche Überzeugungen heran, um den Blickwinkel auf die Liebe auch hierzulande zu verändern. Stundenlanges Meditieren? Das Murmeln von Mantras? Der Übertritt zu einem neuen Glauben gar? Nicht nötig. Die Verinnerlichung des neuen Blickwinkels geschieht spielerisch, mithilfe von Übungen. Zum Beispiel in folgenden Konfliktsituationen:

Das Problem: „Ich raste immer wieder aus“

Manchmal erscheint unser Innenleben wie ferngesteuert. Kaum ist der entsprechende Knopf gedrückt, wird das dazugehörige Programm abgespult. Schon wieder hat er ein Versprechen nicht eingehalten? Will er nur recht haben, nicht verstehen? Zack, da ist sie, die Grundsatzdiskussion. Bei der wir innerlich toben, schreien - und manchmal tatsächlich explodieren. Mag sein, dass der Ausbruch im ersten Moment guttut. Konflikte aber



**Schluss mit der Ego-Nummer:
Das Wir ist im Buddhismus
wichtiger als das Ich**

sam und respektvoll begegnen, wird er sie weiter für uns öffnen und sich auch selbst stärker auf uns einlassen. Ein Prozess, der hervorbringt, was Paare wirklich glücklich macht: Mitgefühl.

Das Problem: „Er hat mich betrogen“

„Nach östlicher Auffassung funktioniert Liebe nur, wenn wir mental ganz bei einem Menschen sind, unsere Gedanken nicht wie ein wild gewordener Affe vom Gestern aufs Morgen springen und wieder zurück“, so Rieß. Aus diesem Verständnis heraus erklärt sich auch die Dramatik, die in unserer Kultur im Umgang mit Seitensprüngen entsteht: Durch den Rückblick („War die andere besser, attraktiver als ich?“, „Hätte ich es verhindern können?“) und in die Zukunft gerichtete Gedanken („Wird er mich wieder verletzen?“) werden der Schmerz immer wieder neu angeheizt. Ein Schmerz, für den es in der Gegenwart vielleicht gar keinen Grund gibt.

DAS HILFT: Die Jetzt-Meditation

Nur in der Gegenwart hat die Liebe nach einer Enttäuschung eine Chance. Nur hier sind wir unvoreingenommen. „Im Hier und Jetzt sein kann man lernen“, sagt Stefan Rieß. „Etwa indem man das Zusammensein mit dem Partner für einige Minuten als meditative Übung nimmt. Ob beim gemeinsamen Essen, bei Gesprächen oder beim Akt der Liebe: Meditation bedeutet, ganz bei sich zu sein. Und damit ganz beim anderen. Im Buddhismus wird dieser Zustand des Einsseins unter anderem durch bewusstes Atmen angestrebt. Und die konsequente Unterbindung störender Gedanken. Wie er wohl mit ihr gegessen, geredet, geschlafen hat? „Stopp!“, sagt Stefan Rieß. Und empfiehlt, das achteckige rote Verkehrsschild vor dem inneren Auge aufleuchten zu lassen, wenn die Grübelspirale einsetzt. Wieder und wieder. Bis man innerlich ruhiger wird. Bis man merkt, wie die Meditation in den Alltag hineinwirkt. In einen Alltag, in dem es wieder Schönes

werden so nicht gelöst. Die mächtigen Gefühle kommen wieder. Oft mit noch größerer Wucht.

DAS HILFT: Der innere Beobachter

Eine Lieblingsübung des Dalai Lama ist, sich zum Beobachter der eigenen Gefühle zu machen. „Sehen Sie Wut, Zorn oder Rachsucht als eine Flüssigkeit, die durch ein Kanalsystem fließt“, rät Stefan Rieß. „Fühlen Sie sich wie ein Kanalarbeiter, als stünden Sie direkt neben dem Gefühl. Als könnten Sie den Weg, den es sich bahnt, genau beobachten.“ Etwas Überraschendes wird passieren: Die Flüssigkeit schießt plötzlich mit weit weniger Druck durchs Rohrsystem. Die negativen Gefühle sind zwar weiterhin da, haben aber nicht mehr die Kraft, Sie komplett in Beschlag zu nehmen. Und das Beste: Da die negativen Emotionen Sie nicht mehr völlig überfluten, ist Raum für andere, positive Gefühle vorhanden.

Das Problem: „Er versteht mich nicht“

Wieder und wieder hat man ihm seine Bedürfnisse erklärt. Und jetzt? Behauptet er weiterhin, man könne sich doch auch ohne Trauschein nah sein. Oder sieht den regelmäßigen Freundinnen-Abend als Ausdruck übertriebenen Freiheitsdrangs. „Machen Sie es wie der Meister“, rät Stefan Rieß. „Betrachten Sie die Situation als Übung. Machen Sie aus »Das ist ein Problem« den Satz »Das ist eine Schulung für meinen Geist.«“ Die wohl schwerste, aber auch wichtigste Aufgabe für Liebende ist

zu erkennen, dass es nichts bringt, die Problemlösung vom Partner zu erwarten. Und stattdessen zu verinnerlichen: Es liegt in unserer beider Hände, die Beziehung zu erhalten und voranzubringen. Durch aufrichtiges Interesse am anderen und eigene innere Zufriedenheit, wodurch Toleranz automatisch entsteht. Der Haken bei der Sache: „Von so viel Buddha-Weisheit sind wir gerade in der westlichen Welt weit entfernt“, so Rieß.

DAS HILFT: Wir statt ich

Möglichkeiten für mehr gegenseitiges Verständnis gibt's dennoch - auch für Nichterleuchtete. Die westliche Psychologie empfiehlt, bei unterschiedlichen Erwartungshaltungen in „Ich-Botschaften“ zu sprechen. Also nicht: „Beziehungspflege ist ein Fremdwort für dich.“ Sondern: „Ich sehne mich nach mehr gemeinsam verbrachter Zeit.“ Hintergrund: Vorwürfe wirken verletzend, provozieren eine Verteidigungshaltung. Eigene Bedürfnisse zu äußern macht den anderen dagegen gesprächsbereit.

Der buddhistische Ansatz geht weiter. „Ich-Zentriertheit ist die größte Barriere, wenn es darum geht, sich selbst und anderen zuzuhören“, sagt Stefan Rieß. Und empfiehlt einen dritten Weg: das Ich und das Du zum Wir zu verbinden. Etwa: „Heute Abend könnten wir ein Glas Rotwein zusammen trinken und darüber reden, was uns Heiraten bedeutet.“ Erstaunlicher Effekt des Kommunikations-Tricks: Das Zuhören und Verstehen kommt quasi von selbst. Wenn der Partner spürt, dass wir seiner Innenwelt acht-

geben darf- trotzdem. Und wenn er wieder fremdgeht? „In der Gegenwart zu sein, schließt nicht aus, Grenzen zu ziehen“, sagt Stefan Rieß. Konsequenz, die mit Wachheit zu tun hat, ist durchaus im Sinne des Buddhismus. Daher: Notorische Betrüger gehören nicht bis in alle Ewigkeiten in meditative Übungen einbezogen. Sondern an einem bestimmten Punkt vor die Tür.

Das Problem: „Ich bringe mehr Opfer als er“

„Immer mach ich den Abwasch.“ - „Ich arbeite auch nicht zum Spaß 14 Stunden pro Tag.“ - „Danke, dass du's ansprichst: Die Kinder sehen dich kaum.“ - „Wir können gern tauschen, wenn du willst...“ Gutes Stichwort: Liebe als Tauschhandel - vor allem wenn Kinder da sind, laufen viele Beziehungen so. Als könnte man Partnerschaften führen wie Geschäftsbeziehungen. Als ließe sich genau definieren, wie viel Input jede Seite bringen muss, damit es gerecht zugeht.

DAS HILFT: Die Schenk-Übung

Die Grundidee der Übung ist, sich klarzumachen, dass wir Zeit und Geld nicht in Waagschalen werfen, sondern in einen Topf namens Partnerschaft. Dass unsere Mühen indirekt also auch eine Investition in uns selbst sind - allerdings nicht im egoistischen Sinne, sondern im Hinblick auf eine große gemeinsame Sache. Bei der Schenk-Übung geht's nicht darum, die

anfallenden Aufgaben zu verändern. Sondern sie mit einer anderen Haltung zu tun. Also: Das Bad nicht zu putzen, weil die anderen es immer dreckig machen. Sondern damit die Familie ein wohnliches Zuhause hat. Nicht „die Kinder“ von Termin zu Termin zu kutschieren. Sondern „unsere Kinder“. Menschen, die entstanden sind, weil wir einander Liebe geschenkt haben. Es geht nicht darum, sich mit Kind, Job, Haushalt noch mehr abzustrampeln, demütig die Putzfrau zu spielen. „Die Weisheit »Wer gibt, bekommt, wer erwartet, wird enttäuscht« hilft dabei zu erkennen, dass achtsames Handeln weder mit Egoismus noch mit selbstzerstörerischer Aufopferung zu tun hat“, sagt Stefan Rieß. Sondern mit einer Liebe, die sich über Kategorien wie „Mein“ und „Dein“ hinweghebt.

Das Problem: „Ich bin emotional abhängig“

Emotionale Abhängigkeiten unterliegen versteckten Psychomechanismen - was auch erklärt, weshalb man sie von außen nicht immer gleich erkennt. Der Typ mit Turbo-Karriere, willensstark, überzeugend im Auftreten, kann genauso betroffen sein wie die Frau, die schon beim Flirten den Kleinmädchenblick bekommt. Das Prinzip: Bleibt in der Beziehung die erwartete Bedürfnisbefriedigung aus, entsteht ein Paradox der Leidenschaft: Sie geht auf Distanz, er versucht, sie zu

halten. Oder: Er zieht sich zurück, sie rutscht ihm nach. Der Buddhismus geht davon aus, dass erlernte Muster der Grund für solche Machtungleichheiten sind. Besonders gefährdet: Menschen, die als Kind Liebe nur in Verbindung mit Anstrengung erfahren. Die Zuwendung deswegen auch später als etwas ansehen, was verdient werden muss.

DAS HILFT: Rollenspiele

Kern der Übung ist die Selbstbeobachtung, am besten über mehrere Tage hinweg und von Notizen begleitet: Wie erlebe ich mich bei der Arbeit, mit Freunden - und schließlich: als Partnerin? „Die meisten Menschen werden Erstaunliches feststellen“, glaubt Stefan Rieß. Hier die starke Geschäftsfrau, da die treu sorgende Mutter, in der Liebe das hilflose kleine Mädchen... „Immer wieder schlüpfen wir in neue Rollen. Aktivieren Verhaltensweisen, mit denen wir in der Vergangenheit bestimmte Erfolge erzielten. Die Piepsstimme, mit der wir Papa um den Finger wickelten, bekommen wir dann möglicherweise auch in Gegenwart unseres Partners. Dem wir damit unbewusst einen Part zuschieben, den er eigentlich gar nicht übernehmen will.“

Die Lösung des Problems? Kommt nach buddhistischer Auffassung mit dem Erkennen der eigenen Wandelbarkeit. „Wer sich Rollen bewusst überstülpt, gewinnt mehr inneren Abstand zum eigenen Verhalten und wird dadurch weniger abhängig.“ Heißt das, wir sollen weiter schauspielern? „Zwischenmenschliche Begegnungen sind immer ein Zurschaustellen einzelner Persönlichkeitsaspekte“, sagt Rieß. Entscheidend ist, wie wir uns auf der Bühne des Lebens bewegen. Ob als ferngesteuerte Marionetten. Oder als souveräne Vertreter des eigenen Selbst.

Das Problem: „Wir haben uns auseinandergeliebt“

Kein Paar der Welt ist dauernd im Verliebtheitsstau. Diese Lektion haben wir inzwischen gelernt. Darum wittern



Liebe als Geschenk. Aufrechnen hat nach Buddhas Lehre nichts in Partnerschaften zu suchen



Wandel gehört dazu: Aus buddhistischer Sicht durchläuft die Liebe verschiedene Phasen

wir auch nicht gleich eine Krise, wenn der Sex mal seltener ist oder ein gemeinsamer Abend vor dem Fernseher stattfindet. Womit wir uns aber trotz kritischen Blicks auf dieses Phänomen namens romantische Liebe schwertun: wenn aus fehlendem Kribbeln fahles Nebeneinanderherleben wird. Man sich entweder gar nichts mehr zu sagen hat. Oder ständig nur Unerfreuliches.

„Um jetzt keine voreiligen Schritte zu tun, kann es helfen, sich anzuschauen, was für eine grundsätzliche Auffassung der Ferne Osten von Liebe hat“, sagt Stefan Rieß. Der Buddhismus beschreibt Beziehungen als von verschiedenen Wandlungsphasen geprägt. In jeder Phase regiert ein anderes Element: in der ersten das Element Holz („So bin ich, so bist du“), in der zweiten das Feuer („Eine enorme Kraft zieht uns zueinander hin“), in der dritten die Erde („Unser Zusammensein ist beständig, stabil“). Phase vier schließlich ist vom Element Metall geprägt („Die Abläufe sind eingefahren, die Beziehung lässt keinen Freiraum“) und mündet in Phase fünf, dem Wasser („Alles ist offen, im spirituellen Fluss“).

„In der letzten Phase fällt die Entscheidung, ob eine Liebe an echter Tiefe und Nähe gewinnt“, erklärt Stefan Rieß. „Ob sie in einen Kreislauf mündet, an dem die Wachstumsphasen wieder von vorn beginnen können - denn so sehen die Buddhisten die Liebe. Oder ob man sich vielleicht tatsächlich besser trennt.“

DAS HILFT: Liebe im Anfangsgeist

Vor allem in der Wasser-Phase kommt Paaren diese Übung zugute. „Behandeln Sie Ihren Partner mal einen Tag lang so, als hätten Sie ihn gerade erst kennengelernt“, rät Rieß. Schauen Sie ihn an, als sähen Sie ihn zum ersten Mal. Seine tiefblauen Augen, in denen Sie damals zu verschwunden glaubten. Und nicht den Bauchansatz, entstanden durch zu viel Bier während der Fußballbundesliga. Seien Sie in Gesprächen so aufmerksam wie damals, als Sie frisch verliebt waren. Fragen Sie nach Wünschen, Meinungen. Statt immer schon vorher zu wissen, was er als Nächstes sagen wird.

Obwohl der Buddhismus die Gegenwart liebt, entspricht das Eintauchen in die Vergangenheit bei dieser Übung einem wichtigen Prinzip. Schließlich handelt es sich nicht um ein Schwelgen im Gestern, sondern um ein Hilfsmittel beim Ablegen von Zerrbildern, die man sich im Laufe der Zeit vom anderen zugelegt hat. Bauch gleich Behäbigkeit zum Beispiel. Wodurch alles, was der Partner an Impulsivität einbringt, ausgeblendet wird. „Wer frei wird von festgefahrenen Mustern und Erwartungen, kann das Wunder Liebe auch mit einem langjährigen Partner neu erleben“, verspricht Rieß. „Berührungen bekommen wieder den vergessen geglaubten Zauber, man nimmt Blicke, Gesten, Tonlagen wieder neu wahr.“ Eine Basis, auf der auch entstehen kann, was Paare mithilfe westlicher Strategien oft vergeblich anstreben: aufregende Nähe im Bett. *Elisabeth Hussendörfer*

„Wir drehen uns viel zu stark um uns selbst“



Autor Dr. Stefan Rieß

Wie kamen Sie auf die Idee, „Das Dalai-Lama-Prinzip für Paare“ zu verfassen?

Stefan Rieß: Vor einigen Jahren war ich am Tiefpunkt angelangt.

Eine konfliktbeladene Partnerschaft war gerade gescheitert, eine Job-Beziehung ebenfalls unbefriedigend zu Ende gegangen. Ich wusste nicht, wie ich weitermachen sollte. Einem spontanen Impuls folgend, reiste ich durch Kambodscha, Vietnam, China, Laos und Indien. Auf dieser Reise bin ich dem Buddhismus in vielen Varianten begegnet. Die pragmatischen Prinzipien, die hier den Umgang bestimmen - Achtsamkeit, Respekt, Selbstverantwortung - haben mich tief beeindruckt. Wie haben Sie die Rückkehr in den deutschen Alltag erlebt?

Nie werde ich vergessen, als ich nach drei Monaten am Frankfurter Flughafen ankam. Es war, als hätte ich mit einem Schlag die Antwort auf all meine Fragen. Bis heute fällt mir immer wieder auf, wie stark wir uns in Deutschland um uns selbst drehen. Ich glaube: Wenn wir alles dafür tun, dass es dem anderen gut geht, löst sich vieles. Auch und gerade in der Liebe.

Hat diese grundsätzliche Erkenntnis Ihr eigenes Leben verändert?

Ich würde sagen, Ja. Meine Frau und ich sind seit sieben Jahren zusammen, natürlich gibt's auch mal Streit, aber im Großen und Ganzen finde ich: Dafür, dass wir zwei kleine Kinder haben und beide beruflich stark eingespannt sind, kriegen wir es gut miteinander hin. Vermutlich, weil wir uns immer wieder aufs Wesentliche besinnen. Darauf, nicht möglichst viel für sich rausholen zu wollen aus der Verbindung. Sondern vielmehr etwas hineinzugeben. Liebesdramen, wie ich sie früher erlebt habe, liegen mir inzwischen jedenfalls sehr fern.