

Andrea Frölich Oertle
Peter Oertle

Drei Schritte zum Paradies

Frieden finden zu zweit

Edition Spuren

*Für
Claire und Denise Menon*

Haftungsausschluss

Die Übungen und Informationen in diesem Buch sind kein Ersatz für eine psychiatrische oder therapeutische Behandlung bei ernsthaften Problemen. Eine Haftung des Autorenpaars, beziehungsweise des Verlages und seiner Beauftragten ist ausgeschlossen.

© Originalausgabe 2019 by
Edition Spuren
Bahnhofplatz 14, CH-8400 Winterthur
www.spuren.ch

Umschlag: Marianne Diethelm, Visuelle Gestaltung, Basel
Illustrationen im Buch: Linus Riegger, Basel
Lektorat: Christa Spannauer, Berlin
Buchgestaltung: Martin Frischknecht, Winterthur

Printed in Switzerland by Vögeli AG, Langnau
im umweltverträglichen Cradle-to-Cradle-Verfahren
ISBN 978-3-905752-72-4

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	11
EINLEITUNG	15
Beherzt lieben – Ein Paargespräch	15
Bausteine des Buches	19
DIE WELT DER BEZIEHUNG	21
Fifty-fifty – Beziehung als ein System	23
Beziehungsdynamik – GeSchichten, die das Leben schrieb	27
Das P(a)aradox der Beziehung – Vielsagende Sprichwörter	29
Beziehung als Spiegel – Erkenne dich selbst	33
Nicht Zwei, sondern Vier – der Weg, die eigene Ganzheit zu erkennen	35
Beziehung als Weg zur Heilung	41
Beziehung – Die kleinste Form von Friedensarbeit	44
DREI SCHRITTE ZUM PAARADIES	47
DAS PAARADIES DER VERLIEBTEN – EIN HERZ UND EINE SEELE	51
Dem Anfang wohnt ein Zauber inne – Ein Paargespräch	51
Du bist alles, was mir fehlt – Die perfekte Ergänzung	54
DIE VERTREIBUNG AUS DEM PAARADIES – POLARISIERUNG	59
Nicht mit dir und nicht ohne dich – Ein Paargespräch	59
Du hast mir gerade noch gefehlt – Die perfekten Gegensätze	61
Das Damals im Heute	88
Wege aus der Sackgasse – Mit dir oder ohne dich	104

DAS PAARADIES AUF ERDEN – MENSCHWERDUNG	113
Ich bin ganz – Bewusstwerdung jenseits von Gut und Böse – Ein Paargespräch	113
BEHERZT LIEBEN	116
Die Entromantisierung der Liebe – Das Paar als Selbsthilfegruppe	116
Alle Gefühle dürfen sein – Sich einander zumuten	120
Der Lotos wächst in dunklen Wassern – Die Ressourcen in schwierigen Gefühlen aufspüren	129
Wenn es weh tut – Die Sinne nutzen statt von Sinnen sein	136
Miteinander reden – Das Paargespräch	144
Wut tut gut – Ein Aphrodisiakum für Paare	155
AM DU ZUM ICH WERDEN	174
Gegensätze sind Gegensätze – Projektionen	175
In die Mokassins des anderen schlüpfen – Projektionen zurücknehmen	178
LIEBE DICH SELBST	185
Den Rohdiamanten schleifen	186
Das innere Kind zu sich nehmen	189
Vom Bonsai zum freien Wuchs – Sich entwickeln	214
AUTONOMIE UND VERBUNDENHEIT	228
DIE PAARADOXE MATHEMATIK DER LIEBE – EIN FAZIT	231
BEZIEHUNG ALS KEIMZELLE FÜR EINE FRIEDVOLLERE WELT	237
NACHWORT	247
DANK	249
BIBLIOGRAPHIE	253

VORWORT

Nach über zwanzig Jahren eigener Beziehungserfahrung und nach ebenso vielen Jahren gemeinsamer Arbeit mit Paaren haben wir einiges entdeckt, von dem wir glauben, es könnte auch andere Paare dazu anregen, gemeinsam einen Pfad durch den Beziehungsdschungel zu suchen. Einen Weg, der die vermeintlichen Gegensätze von individueller Entwicklung und Beziehung aufs Engste miteinander verbindet.

«Der Anfang ist der wichtigste Teil eines Werkes», soll Plato einmal gesagt haben. Wir haben dieses Buch so oft angefangen, den «wichtigsten Teil» vollbracht, und dann sind wir an der Fortsetzung gescheitert. Davon schreibt Plato leider nichts.

Erst als wir, einer Fügung gleich, Christa Spannbauer, unsere «Buchhebamme» gefunden hatten, passierte eine wirkliche Initialzündung. Bald schon stand das Konzept, das Material war gesammelt, und es ging ans Schreiben. Und da war auch schon die nächste Hürde! Als Paar mit unseren so unterschiedlichen Arten gemeinsam schreiben – wie sollte das gehen? Dieser Herausforderung mussten wir uns stellen.

Wir haben im Folgenden versucht, die «komplizierteste Sache der Welt» – eine Liebesbeziehung – auf einen einfachen Nenner zu bringen. Es geht uns dabei nicht um die Wahrheit, es geht uns um Wahrhaftigkeit. Denn erst wenn unsere Beziehungen wahrhaftig werden, werden wir fähig, dem Fluss der Beziehung zu folgen. Dabei können wir Stromschnellen, Strudeln und Tümpeln genauso begegnen wie sprudelnden Quellen, quirligen Bächen und ruhigen Seen.

Wir wollen einerseits Wissen über Beziehung vermitteln, andererseits Werkzeuge zur Verfügung stellen, damit Konfliktsituationen zu Chancen werden. Chancen, um aneinander und miteinander zu wachsen. Auf diese Weise versuchen wir ein Geheimnis der Liebesbeziehung zu ergründen, das mit dem berühmten Heraklit-Fragment am besten

beschrieben werden kann: «Die verborgene Harmonie ist mächtiger als die offensichtliche. Die Menschen sehen nicht, dass alles, was sich widerspricht, dadurch mit sich in Einklang kommt.»

Dieses Buch eignet sich für alle Menschen, die ein Stück Weg zu zweit gehen. Wir beide leben als Mann und Frau zusammen, und wir sind überzeugt, dass unser Modell auch für gleichgeschlechtliche Paare passt und für Menschen, die sich einer anderen geschlechtlichen Identität zugehörig fühlen.

Das Buch eignet sich für Paare, die verliebt sind und sich tiefer kennenlernen möchten; für Paare, die sich beim Seilziehen um den richtigen Weg erschöpft haben und neue Wege suchen; für Paare, deren Beziehung vor sich hindöst und die sie revitalisieren möchten; ganz einfach für alle Menschen, die mehr über den Zusammenhang zwischen der Beziehung zu sich selbst und zum oder zur Partner*in erfahren möchten.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Andrea Frölich Oertle & Peter Oertle

EINLEITUNG

Beherzt lieben – Ein Paargespräch

Peter: Was nährt meine Liebe zu dir? Ich bin überzeugt, dass Liebe ein kompromissloses Sicheinlassen braucht, um zu gedeihen. Dies bin ich mit dir auf dem Standesamt eingegangen und mit unserer Abmachung, die Beziehung alle drei Jahre wieder in Anwesenheit unserer Trauzeugen zu bekräftigen. Mit diesen Ritualen halten wir inne, fordern uns jedes Mal wieder neu heraus und durchforsten unsere persönliche Entwicklung im Kontext unseres gemeinsamen Weges. Diese Vorgehensweise erzeugt zwar eine Art von Unsicherheit, gibt mir jedoch zugleich die Kraft, mich in diese «Abhängigkeit» zu begeben.

Andrea: Ich frage mich oft: «Kann ich überhaupt wählen, wohin ich mit dir gehe? Oder fordert die Liebe es ein, einfach dem Fluss zu vertrauen?» Michael Lukas Moellers Worte – «Unbewusstes erkennt Unbewusstes irrtumslos» – kommen mir in den Sinn. Bevor ich dich bewusst wahrgenommen habe, hat mein Unbewusstes sich bereits nach dem Auswahlkriterium entschieden, ob es mit dir möglich sein wird, meine eigene Geschichte zu reinszenieren, um in Altem neue Facetten und Ressourcen zu entdecken. So scheint mir die bewusste Wahl einzig und allein darin zu bestehen, entweder «ja» oder «ja, aber» zu sagen. In meinen früheren Beziehungen hat sich das «Ja» der Verliebtheit im Alltag schleichend in ein «Ja, aber» verwandelt.

Peter: Liebe hat für mich mit Klarheit zu tun. Im «Ja, aber» liegt eine Ungewissheit – für beide. Diese Unsicherheit frisst Kraft und ist lähmend. Darin ist weder wirkliche Nähe noch Distanz möglich. Die wird nur durch ein klares «Ja» oder ein ebenso klares «Nein» hergestellt. Mir wurde in früheren Beziehungen mein inneres Suchbild immer klarer. Zusammengefasst stand irgendwann fest: Körperlich möchte ich mich erregen, geistig und emotio-

nal an- bis aufregen lassen, und seelisch möchte ich im Beziehungshafen vor Anker gehen. Als ich dich kennenlernte, fühlte ich mich dieser Vision nahe. Und so trauten wir uns, uns zu trauen. Meine Wünsche haben sich erfüllt. Ich bin angekommen. Und jetzt? Zur Verliebtheit gesellte sich der Beziehungsalltag. Wir kreierten das erste gemeinsame Seminar, entdeckten Ergänzungen in der psychologischen Arbeit und begannen zusammenzuarbeiten ...

Andrea: ... und wir leben, lieben und arbeiten immer noch zusammen. Was vermochte mein «unbewusstes Ja» der Verliebtheit im Alltag in ein «bewusstes Ja» zu verwandeln?

Ich merkte bald, dass gerade das, was ich mir so lange gewünscht hatte und was nun in Erfüllung gegangen war, mich in schwierige Situationen brachte. So konfrontativ und herausfordernd hatte ich mir das Leben mit einem Mann, der sich mit mir auseinandersetzt, denn doch nicht vorgestellt. Meine harmoniebedürftige Seite geriet ins Schleudern. Das untreue «Aber», das mich früher schnell nach anderen Möglichkeiten Ausschau halten ließ, meldete sich zurück. Und damit altbekannte Muster, mich zurückzuziehen, die Beziehung auf Distanz weiterzuführen und von der Hoffnung zu leben, dass du dich doch noch in den Traumprinzen verwandeln würdest. Doch hat das nie die gewünschte Wirkung gezeigt. Mein Gegenüber hat sich nie auf mein Drängen hin verändert.

Peter: Habe ich mich je auf das Drängen einer Freundin hin verändert? Nein, nicht wirklich. Oft habe ich mich kurze Zeit angepasst, dann aber ist der Rebell in mir erstarkt, und ich begann, von anderen Frauen zu träumen. Wirklich untreu geworden bin ich nie. Einfach deshalb, weil ich die Spannung der Heimlichtuerei nicht ausgehalten habe. Ich bin dann weitergezogen. Wie ein Zigeuner der Liebe kam ich mir vor. Ohne je wirklich untreu geworden zu sein, würde ich mich daher doch nie als treu bezeichnen.

Andrea: Da stehen wir einander gegenüber und sind doch am selben Punkt: Ohne je wirklich treu gewesen zu sein, würde ich mich nie als untreu bezeichnen. Treue und Untreue, was heißt das? Geht es hier nur um den sexuellen Seitensprung? Ist es nicht genauso schmerzhaft, wenn du mit jemand anderem seelisch und geistig Dinge teilst, die du mir vorenthältst? Hieß

treu sein, mit Haut und Haar das Leben mit dir zu teilen und mir und dir ungeschminkt zu begegnen? Kann ich das? Das würde ja bedeuten, dir alle meine ungeliebten Seiten zu zeigen und mit eben diesen von dir konfrontiert zu werden. Fragen über Fragen und keine Rezeptantworten, alles relativ ... ich glaub, ich brauch mal eine Pause!

Peter: Pause? Nein, genau hier möchte ich weitermachen. Beherzt lieben kommt mir bei deinen Aussagen in den Sinn. Diese Liebe fordert heraus, sie ist ehrlich, intensiv und manchmal erbarmungslos, weil wenig rücksichtsvoll. Mir verleiht das Gefühl, die Beziehung auch aufs Spiel zu setzen, ein Gefühl von Sicherheit. Dem Konflikt ausweichen, verunsichert mich. Da fehlt mir das Vertrauen.

Wenn jemandem treu sein, dann mir selber – und das mit all meinen widersprüchlichen und auch unliebsamen Seiten. Mich dir mit allem zumuten, heißt für mich, dir treu sein. Dabei kommt es aber auf meine Haltung an! Dir einfach meinen Schrott vor die Füße zu werfen, wäre eine Zumutung und hätte wenig mit dem zu tun, was ich meine. Worauf es ankommt, ist, mit mir und meinen Gefühlen verbunden zu sein und mir bewusst zu sein, etwas in dir auszulösen, worüber ich letztlich keine Kontrolle habe. Vielleicht macht es dir Angst, macht dich wütend, bewegt dich oder lässt dich gleichgültig. Wenn ich mich in der Folge von deinen Reaktionen berühren lasse, mich auf dich beziehe, komme ich in Kontakt mit mir und meiner GeSchichte. Wenn ich dich – und damit mich – ernst nehme, dann kann «Heilung» geschehen.

Andrea: Ja, diese beherzte Liebe, diese schonungslose Ehrlichkeit, die manchmal mit Lieblosigkeit verwechselt und auch als solche missbraucht werden könnte, sie hat mir doch einiges abverlangt. Ich habe anfänglich nicht verstanden, dass genau das paradoxerweise auch mit Liebe und Vertrauen zu tun hat. Allmählich verstand ich, dass es sich lohnt, innerlich dazubleiben, nicht wegzulaufen und mich mit meinen Gefühlen zu zeigen. Ich begriff, was es heißt, sich auf eine Beziehung einzulassen und begreife es immer wieder von neuem.

Peter: Aus der psychologischen Arbeit weiß ich, dass meine ungeliebten Seiten aus Begebenheiten in der Kindheit entstanden sind. Und zwar meist mit Menschen, die mir nahestanden. Um Verletzungen nicht mehr zu spü-

ren, entwickelte ich damals Abwehrmechanismen und clevere Muster, um trotzdem das Gefühl zu haben, geliebt zu werden. Die Liebesbeziehung zu dir eröffnet mir Möglichkeiten, alte Knoten zu lösen. Das heißt, wenn mich Begebenheiten in unserem heutigen Zusammenleben gefühlsmäßig an frühere Situationen erinnern und ich das Kind, das ich einmal war, ohne Wenn und Aber annehmen kann, habe ich einen Schritt in Richtung Heilung getan. Ich liebe die Dynamik, mich mit dir auseinanderzusetzen und wieder zusammenzufinden. So bleiben wir in Bewegung und genießen dazwischen gemeinsam die Ruhe.

Ich spüre aber auch immer wieder die Angst, dich zu verlieren. Das mag widersprüchlich sein, ist aber so. Diese Angst ist eine treibende Kraft für schonungslose Auseinandersetzungen. Ohne diese Verlustangst wäre ich vermutlich nie so mutig und würde meinem ebenso starken Harmoniebedürfnis unterliegen. Vielleicht ist es auch einfach mein Überlebensmuster.

Andrea: Das ist spannend! Ich meine zu verstehen, dass du aus Angst vor dem Verlust in die Herausforderung gehst. Mich animiert die Urangst, dich zu verlieren, genau zum Gegenteil. Mein Muster ist Anpassung und Rückzug. Das würde bedeuten, dass du die Beziehung immer wieder erschüttern musst, um dich zu vergewissern, dass sie hält – mit dem Risiko, sie zu zerstören. Ich dagegen bemühe mich, die Beziehung möglichst ruhig zu halten, um ihr blindlings vertrauen zu können – mit dem Risiko, dass da, wo ich Beziehung vermute, schon längst nichts mehr ist.

Einmal mehr bin ich fasziniert, wie nahtlos die GeSchichten ineinander greifen und wir mit unserem Verhalten die Muster des anderen anstoßen. So kann ich meine GeSchichte neu schreiben und mich im wahrsten Sinn des Wortes Schicht um Schicht entwickeln und besser kennenlernen.

Lange bevor wir an ein Buch dachten, ist dieses Paargespräch in einer etwas längeren Fassung in der *Männerzeitung* erschienen (Ausgabe 02/2007). Es hat bis heute nichts an Aktualität verloren und gibt einen guten Einblick in unser Beziehungsverständnis. Auch die regelmäßigen Paargespräche begleiten uns immer noch. Diese Form von Gespräch ist das wichtigste Werkzeug in unserer Beziehungskiste.

Bausteine des Buches

Dieses Buch beinhaltet einiges an Theorie, die wir für eine gelingende Beziehung als hilfreich erachten. Sie erklärt ein paar bemerkenswerte Phänomene, beschreibt, wie die einzigartige Dynamik eines Paares zustande kommt und wie in einer Partnerschaft Weiterentwicklung und Wachstum möglich sind. Die theoretischen Ansätze bilden das Gerüst, um das sich Lebendiges rankt: Einblicke in unsere Beziehungsdynamik, Beziehungsgeschichten aus unserer Praxis, viele farbige Anregungen für Ihr Beziehungsleben, Weisheitsgeschichten und Illustrationen von Linus Riegger.

Ein besonderer Baustein ist das Paargespräch. Wir nutzen diesen Dialog, hier als spontaner Mailwechsel, um einerseits bestimmte Themen zu entwickeln und andererseits unsere eigene Beziehung zu reflektieren und um Sie, liebe*r, Leser*in, ein Stück an unserem Beziehungsalltag teilhaben zu lassen.

Weiter werden drei Beziehungsgeschichten aus unserer Praxis vorgestellt. Exemplarisch haben wir drei Paare ausgewählt, die wir ein Stück auf ihrem Beziehungsweg begleitet haben. Ihre Beziehungs- und Lebensgeschichten lassen unsere theoretischen Ansätze im ersten Teil des Buches lebendig werden.

Mit den kleinen bis größeren Vignetten «Für die Beziehungskiste» möchten wir Ihnen hauptsächlich im zweiten Teil des Buches einen Koffer voller erprobter Ideen mitgeben. Fragen, Anregungen, Übungen, Reflexionen und kleine Rituale – Beziehungswerkzeuge, die Ihnen helfen, sich selbst und dem anderen auf ungewohnte Weise zu begegnen, neue Blickwinkel auf das Miteinander zu werfen, Konflikte auszutragen und Ihre Beziehung lebendig zu gestalten. Denn Beziehung will einem Garten gleich gehegt und gepflegt werden.

Abgerundet werden die Kapitel im zweiten Teil meist mit einem Blick über den Beziehungshorizont hinaus. Wir stellen weitreichende Bezüge zwischen dieser Art von Paararbeit und der Friedensarbeit her. Dies geschieht auf den verschiedensten Ebenen – familiär, gesellschaftlich und global.

Ein dynamischer Frieden in der Liebesbeziehung als kleinstes Modul für eine friedvollere Welt – hierfür braucht es uns alle!