

Padma B. Tewes

WIE ICH MIR, SO ICH DIR

Eine heilsame Reise zu Selbstliebe
und Beziehungsglück



SHEEMA

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über <https://dnb.de>.

Padma B. Tewes

WIE ICH MIR, SO ICH DIR

Eine heilsame Reise zu Selbstliebe und Beziehungsglück

© 2025 Sheema Verlagshaus

Inh. Stefan Reinmuth

Ernestinerstraße 16

98617 Meiningen

<https://sheema-verlagshaus.de>

© 2025 Padma B. Tewes

Umschlagfotos: Mike Peter-Menden

Grafiken Innenteil: BiancaVanDijk/Pixabay

Lektorat: Ina Kleinod, <https://sinntext.de>

Titeldesign und Satz: Margarita Maiseyeva

Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

ISBN 978-3-948177-28-7

1. Auflage, August 2025

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss: Dieses Buch dient keinen medizinischen oder therapeutischen Zwecken, sondern ausschließlich Unterhaltungs- und Bildungszwecken. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine medizinische oder therapeutische Beratung oder Behandlung. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten können.

RAUM DER MÖGLICHKEITEN



Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich nehme dich hier mit auf eine Reise. Es kann eine entspannte, streckenweise auch eine abenteuerliche Reise für dich werden, ganz sicher keine Pauschalreise. Du kannst sie zu deinem individuellen Road-Trip abseits der eingetretenen Pfade machen. Ich sehe mich als eine Reiseführerin, die dich inspiriert, deine erworbenen Muster zu erkennen, die dich bisher daran hindern, deinen Selbstwert in deine Beziehungen zu bringen. Der Titel dieses Buches beschreibt gleichzeitig mein ausgewähltes Ziel für dich: Wie du mit dir bist, bestimmt deine Beziehung zu anderen. Ohne deinen Wert sind deine Beziehungen weniger kostbar als sie sein könnten.

Dieser Reise nimmt dich mit in ein kleines kretisches Dorf. Du wirst an Therapiesitzungen teilnehmen, in denen du Wegweiser von der Abhängigkeit zur Selbstwirksamkeit, von der Distanz zu Nähe, von der Anstrengung zur Freude und schließlich von der Angst zur Liebe findest. Auf den einzelnen Stationen dieser Reise liegen Gespräche und Gedanken wie Kiesel am Wegesrand. Du kannst sie aufnehmen, um dich zu erinnern und dich anschließend weiterführen lassen. Ob es um die Beziehung zu dir selbst und zu anderen geht, um die Entstehung seelischer Wunden oder ihren Weg zur Heilung, auf jeder Zwischenstation eröffnet sich dir ein weiter Raum der Möglichkeiten. Entdecke dabei die Verliebtheit in Zeiten des Honey Moons und staune, wie der Verlust der rosaroten Brille dennoch in eine lebendige Liebesbeziehung führen kann. Die Frage nach dem, was für dein Leben wirklich wertvoll sein könnte, lässt dich den Schlüssel finden, der das Tor zu deinem persönlichen Glück öffnen kann. Zudem biete ich dir in einzelnen Abschnitten der Reise nahrhafte Pausen an, bevor du die Scheinwerfer deiner Achtsamkeit wieder auf dich selbst lenkst.

Diese Reise wird dich zu Rückblicken auf deinen eigenen Lebensweg inspirieren. Wie alte Videos und Fotos lässt dich ihre Betrachtung erkennen, welche Rollen du in deinem Lebensfilm durch die Regie anderer übernommen hast. Du erhältst Impulse, um dein Leben mehr und mehr in Eigenregie führen zu können.

Die beschriebenen Pfade mögen in dir die Sehnsucht wecken, das Leben in Liebe lustvoll und lebendig zu gestalten. Dieser Wunsch kann die Absicht in dir intensivieren, deine Verkleidung, die nicht zu dir passt, abzulegen. Am Ziel dieser Expedition wirst du erfahren haben, dass alles in dir so viel kostbarer ist, als man dir beigebracht hat. Lebst du fortan deine Kostbarkeit, werden deine Liebesbeziehungen reicher.

Seit über 30 Jahren begleite ich Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen auf ihrer Selbsterforschungsreise zu ihrem wahrhaftigen «Werde, was du bist». Dabei zeigt sich stets eine Spur. Wer sich neu kennenlernt und wertschätzt, erwirbt die Fähigkeit, sich liebevoll mit sich selbst zu verbinden. Damit ist die Voraussetzung erfüllt, in glückliche Verbindungen mit anderen Menschen einzutauchen. Immer wieder fasziniert es mich dabei mitzuerleben, welches bisher ungenutzte Veränderungspotenzial Menschen zur Verfügung steht. Mir liegt es am Herzen, auch dir auf deiner Lebensroute Impulse zu geben, die deine Besonderheiten aufleben lassen.

Ich möchte hier nicht nur mein Wissen in der Arbeit aus über vierzigtausend Therapiestunden weitergeben, sondern einige meiner persönlichen Erfahrungen aus meinen eigenen Liebesbeziehungen und deren Krisen teilen. Die Tour meines Lebens führte mich nach mehreren langjährigen Verbindungen in eine nun schon zwanzig Jahre währende, abwechslungsreiche immer weiterwachsende, innige Liebesbeziehung mit meinem Herzensmann. Vielleicht lassen dich meine Geschichten ahnen,

dass da auch in dir noch gerne mehr gelebt und geliebt werden möchte.

Du bist ein solcher Mensch,

- wenn du schon vergrabene Träume wiederfinden und verwirklichen willst,
- wenn du dich danach sehnst, lustvoller zu leben und zu lieben,
- wenn du dich in einer Liebesbeziehung frei entfalten und entwickeln möchtest,
- wenn du Wünsche hast, die du dich bisher nicht traust, auszusprechen,
- wenn du lustvoll leben möchtest, ohne Schuldgefühle haben zu müssen,
- wenn du dein Herz für dich und andere noch weiter öffnen möchtest,
- wenn du deinen Sinn in diesem Leben noch tiefer verstehen willst.

Ein Ziel dieser Reise ist es, dich deine selbst angelegten Fesseln entdecken zu lassen. Du kannst herausfinden, weshalb deine Schutzmauer einmal sinnvoll und wichtig für dich war. Und warum dieser Schutz gegenwärtig ein Hindernis geworden ist. Einmal entfesselt, wirst du nicht nur die Bremse lösen, auf der du selbst stehst. Bist du erst in dir zu Hause und hast wieder Zugang zu deiner Intuition, wirst du in jedem lieblosen Verhalten dir selbst gegenüber einen Klon deiner alten Muster erkennen. Sobald du mitfühlend und milde mit dir lebst, werden sich deine wahren Fähigkeiten ohne Anstrengung entfalten.

Aus gutem Grund liegt hier kein klassischer Ratgeber vor dir. Davon gibt es schon genug! Ich begegne häufig Menschen, die

trotz der zahllosen Bücher, die sie gelesen, oder der Workshops, an denen sie teilgenommen haben, ihr Leben dennoch nicht verändert haben. Es fehlt zu oft die Integration der gewünschten Veränderungen in den ganz normalen Alltag. Die uns heute bekannten neurologischen Kenntnisse zeigen, dass Verhalten sich nicht durch Wissen allein verändert. Aus diesem Grunde wirst du auf dieser Reise mit mir immer wieder in Geschichten eintauchen können, die mit sachbezogenen Informationen verknüpft sind. Im Zuge dessen wird dein Fokus auf innere Bilder gelenkt, die andere Hirnareale ansprechen, statt dir nur reines Faktenwissen zu vermitteln. Durch die Verbindung von Stories, Faktenwissen und direkt gestellten Fragen vernetzen sich neuronale Verbindungen in deinem Gehirn neu. So profitierst du auf ähnliche Weise von meinen therapeutischen Fähigkeiten wie mein Patient Thorsten, den du hier bald kennenlernen wirst. Während seiner Therapiesitzungen wirst du an seinen intimen Gedanken und Problemen sowie auch an deren Lösungsmöglichkeiten teilhaben.

Ich bin mir bewusst, dass ich hier große Ziele stecke. Vielleicht fragst du dich bei diesen gut klingenden Worten auch: «Wer ist denn das, die glaubt, mir mit diesem Buch solche Versprechungen machen zu können?»

Eine gute und wichtige Frage! Denn wenn du beim Lesen schon deine kostbare Lebenszeit investierst, sollst du auch wissen, mit wem du es zu tun hast und was mich zur Expertin macht, die all das Wissen nicht nur im Kopf gespeichert hat und abspult, sondern selber in ihrem pulsierenden Leben lebt.

Ich bin:

- die, die ein Einzelkind ist,
- die, deren Eltern bemüht waren, alles richtig zu machen,

- die, die mit Hilflosigkeit, Aggression und vielen Urteilen aufgewachsen ist,
- die, die sich schon von Kindheit an für die ‹Eigenart Mensch› interessiert hat,
- die, die schüchtern war (... und es auch heute noch manchmal ist),
- die, die ab der Pubertät gerne vieles ausprobiert hat, was nicht konventionell war,
- die, die immer wieder erleben konnte, dass es hilfreich ist, eine Absicht zu haben, um sich vom Leben in die gewünschte Richtung führen zu lassen,
- die, die das Meer um eine Insel herum innig liebt,
- die, die erst in ihren Lehrtherapien ihren eigenen Angst-Anteilen begegnet ist,
- die, die gerne philosophiert über Körper, Geist, Seele und das, was größer ist als wir,
- die, die eine zehnjährige, lebendige Beziehung verließ, als sie den Ruf in sich verspürte, weiterzugehen,
- die, die auch mal kurz auswanderte, um viel Zeit ‹auf der Insel› zu verbringen,
- die, die nach Jahren der Arbeit in Kliniken ihre eigene psychotherapeutische Praxis eröffnete,
- die, die wundervolle Lehrer hatte und den Vertrautesten an ihrer Seite,
- die, die eine zauberhafte Tochter geboren hat,
- die, die in der Elternschaft ihrem Kind Wurzeln und Flügel verlieh,
- die, die sich von ihrem Mann trennte, als die gemeinsame Tochter sieben Jahre alt war,
- die, die ihren Traummann traf und eine glücklich-lustvoll-wachsende Liebesbeziehung führt,

- die, die ihre Berufung so sehr liebt, dass ‹Rente› für sie ein Fremdwort ist,
- die, die den Mut fasst, sich mit diesem Buch zu zeigen, um dich zu ermutigen, deine pulsierenden Lebensbewegung zu spüren und dein Leben in Liebe strahlen zu lassen.

So, und nun reisen wir los! Wie so oft beginnt alles mit einem Traum ...

SCHMETTERLINGE IM SCHWARM



Mein zweites Glas frischgepresster Mangosaft ist längst leer getrunken. Ich schaue auf die Uhr an der Laptoptaskleiste, fast drei Stunden sitze ich jetzt schon im Café Paradiso. Wie schnell die Zeit beim Schreiben vergeht! Vom erfrischenden morgendlichen Bad im aufgewühlten Meer ist schon längst nichts mehr zu spüren, es geht stramm auf die Mittagshitze zu. Um mich herum schiebt sich die Lebendigkeit der anderen Gäste wieder deutlicher in meine Wahrnehmung. Ihre Gespräche und Bewegungen haben mich wie eine Hülle umgeben, und noch immer fließt aus den kleinen Kopfhörern klassische Musik in meine Ohren. Beides zusammen scheint auf magische Weise einen weiten Raum zu schaffen, in dem ich mich frei genug für kreative Denkprozesse fühle. Der mich empfänglich macht für das, was geschrieben werden will. Ich ziehe die beiden Knöpfe behutsam heraus und lege sie auf mein Notizbuch. Michalis Lachen dringt von einem der anderen Tisch zu mir herüber. Er hat sich zum Glück abgewöhnt, es als seine Pflicht anzusehen, mich zu unterhalten, wenn ich ohne Begleitung da bin. Mittlerweile weiß er, dass ich auch ohne seinen Smalltalk immer wieder hierherkommen werde.

Elena, die Serviererin, kommt lächelnd auf mich zu, nimmt mein leeres Glas und fragt, ob sie mir noch etwas bringen darf. Mit zwei frischen Säften habe ich erstmal genug Vitamine zu mir genommen. Ich bestelle einen Frappé. Bei den steigenden Temperaturen mag ich diesen geschüttelten, kalten Kaffee sehr gerne. Den Laptop klappe ich zu, ohne ihn herunterzufahren, und schaue zum Strand. Der Wind hat aufgefrischt, die farbigen Schirme einiger Kitesurfer schweben vom Komo Beach heran. Hoffentlich sehe ich bald ein paar ihrer grandiosen Sprünge, die sie «Big Airs» nennen. Ich stelle mir den Rausch vor, den sie erleben, wenn Adrenalin und andere Botenstoffe durch ihr Nerven-

system rasen. Mit bloßem Auge erkenne ich unter ihnen Adonis, den Sohn von Dimitros. Seine Sprünge sind immens kunstvoll. Während ich ihn still bewundere, entdecke ich plötzlich Charlotte, die vor der Szene am Strand schlendert. Ich winke ihr mit einer einladenden Geste zu, bis sie mich sieht und zu laufen beginnt. Kurz darauf steht sie vor mir.

«Du bist ja immer noch fleißig, ich habe dich heute früh schon hier sitzen sehen. Du schienst ganz vertieft in deine Arbeit. Kommst du voran?»

«Ja, heute bin ich gut im Fluss.»

«Womit beschäftigst du dich gerade? Der Honigmond ist ja wohl lange vorbei, kommt jetzt der finstere Teil nach der Verliebtheit?»

Ich muss schmunzeln. Mit einer Handbewegung bitte ich Charlotte, Platz zu nehmen.

«Hach, bin ich neugierig!», seufzt sie vergnügt und lässt sich neben mir nieder. Sie wirft einen lauernden Blick auf den Laptop, als könne sie die Antwort auf ihre Frage auf dem Deckel lesen.

«Bis eben habe ich über den Aspekt geschrieben, den ich *«Wahrhaftigkeit im Augenblick»* nenne. Wir haben ...»

«Wahrhaftig, das hört sich gut an!», unterbricht sie mich engagiert. «Das scheint mir aber äußerst schwer zu verwirklichen im alltäglichen Leben. Da steckt Wahrheit drin, aber es passt oft nicht zu den Geschichten, die wir uns erzählen.»

«Genau», nicke ich ihr zu, «schließlich haben wir uns alle mehr oder weniger fest eingerichtet in unserem Rollenverständnis. Unsere Rolle gibt uns irgendwie Halt und formt gleichzeitig auch das Verständnis, das wir von uns selbst haben. Sie ist die Geschichte, die wir wie eine schützende Textur um uns herumspinnen. Dieses Netz aus all den Erzählungen über uns selbst begleitet uns unser Leben lang. Es trägt uns. Alles, was

wir früh von anderen gelernt haben, spinnen wir in dieses Netz hinein, und so wächst es mit den Selbsterzählungen immer weiter, immer weiter.» Meine Hände wandern an meinen ausgestreckten Armen wellenförmig von links nach rechts und zurück wie die Endlosigkeit dieses fatalen Vorgangs selbst. Ich lehne mich zurück und lasse die Arme wieder sinken. «Das Dumme ist, es verhüllt die eigentliche Wahrheit, unsere eigentlichen Bedürfnisse, die wir nicht mehr fühlen, weil die Rolle ein falsches Verständnis von uns selbst erzeugt. Würden wir sie wahrhaftig fühlen, würden wir uns sofort dafür schämen. Als wären wir plötzlich nackt, weil der Schutzmantel abgefallen ist. In einer Welt verhüllter Menschen nackt zu sein, führt zwangsläufig zu Scham. Schon als Kinder haben wir gelernt, uns falsch zu fühlen, wenn wir einfach das tun, was uns Freude macht. Jedenfalls ziemlich oft. Spielen war nicht immer das, was wir tun sollten. Jede lieblose Korrektur hat uns beschämt und verletzt. Es gibt einen Schlüsselsatz, mit dem mir unglaublich viele Klienten ihre Vorsicht anderen gegenüber beschreiben: «Ich öffne mich nicht mehr, weil ich nicht verletzt werden will.» Selten bemerken sie dabei, dass sie für die vermeintliche Sicherheit ihre Selbstwahrnehmung erheblich einschränken müssen.

Charlottes Gesicht sieht jetzt besorgt aus, ihre Leichtigkeit ist verschwunden. «Du meinst, wenn wir uns anderen gegenüber nicht mehr öffnen, verschließen wir gleichzeitig unsere wahren Gefühle, damit sie uns nicht verraten?»

«Ja, genau.» Kurz überlege ich, wie ich ihr die Hintergründe noch besser darlegen kann. Ich komme wohl nicht drumherum, mich selbst ein wenig nackt zu machen. «Also ehrlich gesagt, im aktuellen Kapitel beschreibe ich meine persönlichen Ängste, die zu Beginn in der Partnerschaft mit Marvin aufgekommen sind. Ich wollte selbst nicht verletzt werden. Meine sorgenvollen Ge-

dankenkreise hätten damals die Entfaltung meiner magischen Liebesbeziehung sogar fast verhindert. Ich zeige mich also wieder sehr privat. Gerade vorhin erst habe ich mich gefragt, ob mögliche negative Rückmeldungen zu dem Buch nach der Veröffentlichung wiederum meine Angst vor Verletzung triggern könnten. Aber meine Erfahrungen in genau dieser Liebesgeschichte lehren mich, dennoch diesen Weg zu gehen. Schließlich lege ich Wert darauf, möglichst viele Menschen zu ermutigen, ebenfalls ihrem Herzen zu folgen.»

Charlotte schaut mich nun wieder verschmitzt an. «Ich bin doch im Grunde eine potenzielle Leserin deines Buches, richtig? Ich weiß zwar nicht, ob es gegen irgendwelche Autorenregeln oder deine persönlichen Regeln verstößt, aber deine Geschichte würde ich jetzt zu gerne aus deinem Mund hören.»

Ich reagiere nicht sofort, daher setzt sie eifrig hinzu, sie könne schließlich die Verletzungsgefahr dann auch besser beurteilen. Da hat sie natürlich recht. Ich lasse mich also nicht lange bitten. Irgendwie ist mir Charlotte inzwischen schon so vertraut, außerdem liebe ich meine märchenhafte Geschichte so sehr, dass ich sowieso niemals müde werde, sie zu erzählen. Da mir aber nicht an weiteren Zuhörern gelegen ist, verlegen wir unseren Platz nach oben in den noch nicht besetzten Teil des Cafés, der sich gewöhnlich erst am Abend füllt. Als wir es uns auf den weichen Polstern bequem gemacht haben, klappe ich den Laptop wieder auf und scrolle an die Stelle, wo ich auf La Gomeira bin und meinen Wunschbrief in die Fluten werfe. Charlotte braucht noch den Vorspann zu der Story, um den Kontext zu verstehen. Ich lese ihr vor, wer Alexander war, dass ich mir einen Mann und ein Kind wünschte und dann zuerst Robert traf. Dass ich eine flüchtige Begegnung mit einem dunkelhaarigen Typen hatte, von dem ich später noch träumte.

WEISSE BLINDE KREBSE



Am Mittwoch finde ich mich am frühen Nachmittag in dem kleinen Garten vor der Apartmentanlage ein. Nachdem ich die ersten Stunden des Tages auf meiner Terrasse geschrieben hatte, zog gegen Mittag ein heftiger Wind auf. So beschloss ich, hierher zu wechseln, denn der Garten ist windgeschützt von Natursteinmauern eingefriedet. Ich muss nicht lange nach einem ruhigen Platz suchen, die meisten Bänke und Liegen sind frei, und es gibt sogar zwei kleine Tische mit Stühlen, einer davon im Schatten. Perfekt zum Arbeiten, denke ich zufrieden und lasse mich nieder. Es ist ein guter Tag, und mir steht der Sinn danach, mich weiter in den Text zu vertiefen. Als hätte das Personal nur darauf gewartet, dass ich die Tasten berühre, eilt jemand heran und stellt wortlos ein kühles Frappé und zwei Cookies in Reichweite für mich ab. Ich nicke kurz dankbar und ernte ein unaufgeregtes Lächeln.

Der Wind trägt die Hitze aus der Sahara mit sich und bringt hohe Wellen ans Ufer. Scirocco sagen die Griechen dazu, der Ursprung des Wortes kommt aus dem Arabischen und bedeutet «Südostwind». Die Kitesurfer freuen sich besonders über diese Naturgewalt. Von meiner Terrasse aus konnte ich schon beobachten, wie sie alle sofort in ihre Anzüge schlüpfen, um auf den wilden Wogen zu reiten. Das Meer türmte gleich mehrere hohe Brecher vor der Küste auf, und ich sah ihre bunten Segel vor dem strahlend blauen Himmel tanzen. Ein lebendiges Schauspiel, das mich immer wieder aufs Neue fasziniert. Einen Augenblick lang lasse ich mich von dem überraschend einsetzenden Schauspiel gefangen nehmen. Es fasziniert mich, wie der Scirocco ohne Vorwarnung auftaucht, heftig und warm. Er trägt so viel Sand aus Afrika hierher, dass die Luft davon förmlich gesättigt ist. Manchmal bleibt dieser drückende Wind mehrere Tage lang, viele Menschen fühlen sich dann unwohl. Für mich ist der Wind immer ein

Freund, egal wie stark er sich gebärdet. Ich liebe es, wenn meine Haare wild durcheinandergewirbelt werden und alles in rasende Bewegung kommt. Selbst wenn der Sand gegen meine Beine peitscht, empfinde ich das als kostenlose Massage. Ich sauge die erregte Atmosphäre samt allen Geräuschen ein und fühle mich nur umso lebendiger. Und obwohl ich die totale Stille genauso schätze, habe ich nichts dagegen, wenn ein nächtlicher Sturm ungestüm durch die Dunkelheit jagt. Ich genieße es dann erst recht, mich hinter schützenden Mauern gemütlich einzurollen.

Es ist natürlich, denke ich jetzt, wie unterschiedlich wir Menschen wahrnehmen, was uns berührt. Unsere Einzigartigkeit ist durch kulturelle, religiöse und gesellschaftliche Aspekte regelhaft geprägt. Wir messen und vergleichen uns häufig – und urteilen manchmal über jene, die anders reagieren, als wir es gewohnt sind. So wie jetzt. Ich bin mit meinem Laptop umgezogen, damit mich der Wind nicht beim Schreiben stört. Die Kiter allerdings lechzen nach ihm, und die Badegäste mögen ihn gar nicht. Wir reagieren alle verschieden, aber ich selbst reagiere auch nicht immer gleich. Wie sollte man das also vergleichen oder beurteilen?

Dieser Gedanke führt mich zurück zu den Gesprächen mit Charlotte. Der Inhalt unserer Unterhaltungen scheint eng verbunden mit dem zu sein, was ich gerade schreibe oder zu schreiben beabsichtige. Nach dem Kapitel <Honigmond> habe ich die Leser und Leserinnen eingeladen, in die Zeit ihrer Kindheit zurückzublicken. Dort wurden die Grundmuster gelegt, die unsere Sichtweise auf Beziehungen prägen. Für den persönlichen Wachstumsprozess ist es wichtig zu verstehen und anzuerkennen, dass diese Muster, die heute manchmal hinderlich sind, einst notwendig waren, um uns an die familiären Regeln zu halten. Hier kann ich jetzt gut ansetzen:

Viele Menschen, die zu mir kommen, wollen etwas loslassen – sei es eigene Verhaltensweisen oder Verstrickungen mit anderen Menschen. So, wie der Scirocco mal sanft, mal stürmisch durch die Nacht zieht, begleiten uns unsere individuellen Empfindungen und Reaktionen auf unserem Weg des Wachstums. In unserer Kindheit sind wir abhängig vom Wohlwollen unserer Eltern und anderer Bezugspersonen. Wenn wir diese Strukturen bewusst betrachten, erkennen wir, dass unsere späteren Verhaltensweisen ihren Ursprung in dieser Lebensphase haben.

Wenn wir verstehen, dass unsere Art, Beziehungen zu führen, aus unserem Sicherheitsbedürfnis heraus entsteht, können wir den Kampf aufgeben. Oft versuchen wir, das ‹Loslassen› durch den Kampf gegen etwas zu erreichen. Doch das ist vergebliche Mühe! Dieser Kampf erreicht nämlich genau das Gegenteil, er bindet uns nur noch fester an das, wogegen wir kämpfen. Erst wenn wir klar unterscheiden können zwischen der damaligen Zeit, in der wir auf die Anerkennung anderer angewiesen waren, und der Zeit jetzt, die uns Selbstständigkeit ermöglicht, befreien wir uns aus dem einst selbstgeschaffenen Gefängnis der Abhängigkeit.

Der österreichische Arzt und Psychotherapeut Alfred Adler sah die Freiheit darin, nicht mehr von der Anerkennung anderer abhängig zu sein. Doch dazu brauchen wir die Wertschätzung für uns selbst. Paradoxerweise suchen wir oft am falschen Ort, so dass die Lösung für uns unerreichbar ist. Wie in diesem Witz: Ein Betrunkener rutscht kurz nach Mitternacht unter einer Straßenlaterne auf seinen Knien herum. Als ein Polizist dort Streife fährt und ihn sieht, hält er an und fragt: «Kann ich Ihnen helfen?» Der Betrunkene schaut kurz auf und erwidert lallend: «Das wäre sehr freundlich von Ihnen, Herr Wachtmeister, isch suche nämlich meinen Wohnungsschüssel.» Der Polizist kniet sich neben ihn und schaut über den leeren Boden. Nach einer Weile fragt er den be-

trunkenen Mann: «Sind Sie sicher, dass Sie Ihren Schlüssel hier verloren haben?» Der Betrunkene guckt ihn irritiert an, zeigt zur anderen Straßenseite, wo es dunkel ist, und murmelt: «Nee, dort drüben. Aber hier kann isch doch im Licht besser suchen.»

Das mag lustig klingen. Aber im Grunde verhalten wir uns im unbewussten Zustand genauso. Wir suchen nicht da, wo es dunkel ist, wo all die verdrängten Gefühle im Unbewussten konserviert sind. Anstatt diese alten Gefühle dort zu suchen, wo wir sie «verloren» haben, nämlich in uns selbst, suchen wir die Anerkennung im Außen. Es wird erst möglich, uns selbst wertzuschätzen, wenn wir unsere verdrängten Gefühle befreien, anstatt die Lösung bei anderen Menschen oder in günstigeren Lebensumständen zu suchen. Die Lebensenergie, die wir wirklich brauchen, bringen wir nur durch die Rückverbindung mit unserem inneren Selbst wieder zum Fließen.

Wer das Wunder der pulsierenden Lebensenergie begreift, stellt fest, dass es weder durch biochemische Prozesse noch durch die Bestätigung anderer erreichbar ist. Die direkte Verbindung zu unserem inneren «goldenen Kern» aktiviert die selbstorganisierten Lösungsprozesse und eröffnet uns neue Dimensionen. Jede Anstrengung verblasst, denn sie entsteht nur dann, wenn wir gegen die eigenen Werte handeln, die in uns tief verankert sind, um einem Idealbild zu entsprechen. Man kann es auch kurz fassen: um anderen zu gefallen.

Doch wenn alte Wunden berührt werden, tragen wir die Angst aus vergangenen Zeiten in die Gegenwart. Reflexhaft beginnen wir nach Verursachern dafür zu suchen. Meist ist es unsere Partnerin oder unser Partner, die oder der unsere tiefe Wunde berührt hat. Dann wehren wir uns gegen diese Person oder ziehen uns zurück. Für Paare sind diese Erkenntnisse essenziell, um echte Nähe zulassen und genießen zu können.