



## **Liebe und Schmerz**

Wir Menschen sind unglaubliche Geschichtenerzähler. Vielleicht war es nie so einfach wie heutzutage, das mit wenigen Suchwörtern im Internet zu entdecken. Ich habe Seiten gefunden zu „Wenn es weh tut, ist es Liebe“ und ebenso zu dem genauen Gegenteil („Wenn es weh tut, ist es keine Liebe“). Schmerz und Liebe scheint für viele fest verknüpft zu sein, andere plädieren dafür, erwachsen zu werden und sich glückliche Beziehungen zu erlauben, ohne die Geschichte, dass Liebe Kampf und Leiden bedeuten muss.

Was also könnte dir dieser Artikel an neuen Aspekten bieten? Ich will und kann nicht für dich entscheiden, in welcher Geschichtswelt du leben magst. Meine Einladung ist, mit konkreten Fragen und Experimenten deine Geschichtswelt zu erforschen, so dass du sie besser kennst und vielleicht sogar eine neue Wahlmöglichkeit erhältst, die dir mehr Kraft gibt, mehr Möglichkeit, mehr Klarheit, mehr Fähigkeit, in Verbindung zu sein und zu lieben.

Dabei gehe ich davon aus, dass kein Mensch eine Geschichtswelt wählt, die nicht zumindest (ggf. unbewusst) Teilen in ihm dient. Niemand kann dich in eine bestimmte Geschichtswelt zwingen. Ja, unsere moderne Kultur versucht alles, um dich mit ihren Glaubenssätzen zu verführen, ohne dass du merkst, wie du damit deine Autonomie aufgibst. Sätze, die mit „Wenn du nicht ...“ oder „Du musst ..“ anfangen, verfestigen dann den Eindruck, in einer nicht frei wählbaren Welt zu leben (und dabei zu vergessen, dass es sich lediglich um sehr raffinierte Geschichten handelt). Jemand könnte dich umbringen, doch welche Geschichte in dir diesbezüglich lebendig ist, entscheidest du selbst (bewusst oder unbewusst je nach Stimmenmehrheit deiner inneren Anteile).

Nimm an, dein Partner oder deine Partnerin hält ein Messer in der Hand und sagt ein paar Worte. In dir könnte die Geschichte entstehen „er hasst mich und will mich umbringen“ oder „er bedroht mich, weil in ihm dieser tiefe Schmerz ist, und nur bei mir fühlt er sich sicher und geliebt genug, um dies zeigen zu können“ (und unendlich viele andere Varianten). In vielen dieser Geschichten könnte etwas von dem stecken, was gerade tatsächlich in deinem Partner vorgeht. Und es könnten Teile darin stecken, die gar nichts mit ihm zu tun haben, sondern nur damit, wie du es erlebst und welche Verknüpfungen zu anderen Erlebnissen, zu deinen Einstellungen und deinen Überlebensstrategien du spontan und in der Regel unbewusst herstellst.

Für die folgenden Betrachtungen und Experimente könntest du in Erwägung ziehen, dass die Energie, mit der du an der „Wahrheit“ einer bestimmten Geschichte festhältst, von den Teilen in dir gespeist wird, die einen Gewinn von genau dieser Geschichte haben und sie daher nicht loslassen wollen. Wer sonst könnte dich hindern, eine andere Geschichte zu wählen?

Und noch eine Unterscheidung: Schmerz ist Schmerz, physischer Schmerz, emotionaler Schmerz in Form von Wut, Traurigkeit, Angst oder Freude, intellektueller Schmerz zum Beispiel in Form von Verwirrung oder energetischer Schmerz (z.B. Leere oder Abgeschnitten-Sein). Als Menschen haben wir die Fähigkeit, durch unsere Geschichten darüber unter dem Schmerz zu leiden. Das ist nicht gut oder schlecht; die Frage ist nur, welche Ergebnisse du willst.

Einige Menschen scheinen diesen Aspekt besonders ausgeprägt zu haben. Egal, ob du dazu gehörst oder nicht, es lohnt sich zu forschen, wo du Leidensgeschichten krieerst und was du davon hast. Vielleicht gibt es Teile in dir, die die Zuwendung anderer Menschen auf diesem Weg suchen und es genießen, bedauert zu werden. Oder Teile, die froh sind um die guten Ausreden (ich habe so viel gelitten, jetzt brauche ich halt mal eine Pause). Oder du fühlst dich einfach lebendiger und spürst dich mehr, wenn du leidest. Oder ...



Freust du dich an wunderbaren Sonnenuntergängen? Leidest du, wenn der Sonnenuntergang vorbei ist? (Ich meine nicht einen kurzen Moment von Traurigkeit beim Loslassen dieses Erlebnisses, der sich schmerzhaft anfühlen mag, sondern eine länger anhaltende Leidensgeschichte, wie „nie mehr werde ich so etwas Schönes erleben ...“.) Wie wäre es, diese Erfahrung auf andere Bereiche auszuweiten und zu schauen, was sich dadurch ändert? (Zum Beispiel: Tiefe Verbundenheit zu einem anderen Menschen entsteht manchmal und kann wie ein Wunder erscheinen. Und es verändert sich permanent, womöglich verschwindet dieser Mensch ganz aus unserem Leben oder die Art der Beziehung ändert sich. Ja, manchmal können wir über eine längere Zeit die Verbindung vertiefen und lebendig halten, bis plötzlich eine starke Veränderung eintritt, die dann besonders schmerzhaft ist, doch nicht notwendigerweise zu Leidensgeschichten führen muss.)

Freude kann durchaus schmerzhaft sein. Kennst du solche Momente, die sich anfühlen, als könnte dein Herz vor Glück zerspringen? Hast du dir in deinem Leben schon einmal Geschichten kreiert, die dir beweisen, dass es sich nicht lohnt, solche Momente ganz auszukosten, sich ganz hineinfallen zu lassen in den Augenblick, weil du dann wieder fallen gelassen, verlassen oder verraten wirst? Was hindert dich daran, genau jetzt in diesem Moment solche Freude zu empfinden?

Kennst du die Teile in dir, die dich für nicht liebenswert halten? Oder Teile, die du nicht liebst? Wie könnte ein anderer Mensch dir je beweisen, dass er dich liebt, wenn du in der Geschichtswelt lebst, nicht liebenswert zu sein? Vielleicht würden Liebesbeweise dich kurzfristig überraschen und erfreuen, doch jene Teile warten nur darauf, die Beweise dafür zu finden, dass er dich nicht wirklich liebt (oder überhaupt je geliebt hat).

Falls du gerade im Zusammenhang mit Liebe leidest, z.B. weil dich jemand verlassen hat oder du schon so lange allein bist oder du in einer Beziehung bist, in der gerade besonders viele Konflikte herrschen, oder du einfach nicht genug geliebt wirst, lade ich dich zu dem Experiment ein, eine Geschichtswelt der Fülle (in Bezug auf Liebe) auszuprobieren. Diese Geschichtswelt liegt nur einen Schritt von deiner gewohnten Welt entfernt. Du entscheidest in jedem Moment, ob du in diese andere Geschichtswelt eintrittst oder nicht. Niemand kann oder wird dich zwingen. Und niemand kann oder wird dich davon abhalten. Wie fühlt es sich an, in dieser anderen Geschichtswelt zu sein? Welche neuen Möglichkeiten tun sich auf? Wie kannst du dir so viel Liebe schenken, dass es nicht nur dich nährt, sondern auch die Menschen, mit denen du in Kontakt bist? Wie kannst du eine Quelle von Liebe sein?

Ziehe in Betracht, dass das, was weh tut, nicht Liebe ist. Eifersucht z.B. tut weh. Mit dieser Mischung aus Wut, Traurigkeit und Angst werden alle Aspekte in dir getriggert, die sich für nicht wertvoll und liebenswert halten, die an etwas festhalten, jemand anderen besitzen wollen usw. Nicht, weil du jemanden besonders liebst, bist du eifersüchtig, sondern weil der andere sich nicht so verhält, wie du es willst, z.B. weil er sich jemand anderem zuwendet und du anfängst, dich mit demjenigen zu vergleichen. Vielleicht lebst du zusätzlich in der Geschichtswelt, dass er dein Vertrauen missbraucht oder dass er dich nie wirklich geliebt hat, wenn er dir das jetzt antun kann. Das verstärkt das Leiden. Es verstärkt nicht die Liebe.

Wenn dein Herz überfließt von Liebe zu dir, den Menschen um dich herum, der Erde, dann kann es schmerzhaft sein zu spüren, wie viel Leid wir selbst kreieren, wie jemand nicht sein volles Potenzial nutzt, was alles nicht so ist, wie es wünschenswert wäre. Mehr Bewusstsein, mehr Liebe kommt in diesem Fall mit mehr Schmerz. Statt dich in einer Leidensgeschichte zu blockieren, ist die Einladung dieses Schmerzes, in Verbindung zu sein und Möglichkeiten für Veränderung zu kreieren.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Liebe und (Wachstums-)Schmerz beim Experimentieren  
Georg