

Paarbeziehungen im Dharma

Lama Lhiindrub, Juni 1998

Können Paarbeziehungen auf dem Weg zur Erleuchtung hilfreich sein?

Ja, sie können sogar sehr hilfreich sein, es kommt allerdings darauf an, wie sie gelebt werden. Wenn jemand den Dharma in einer Paarbeziehung wirklich anwendet und sich dadurch allmählich aus seinen ichbezogenen Mustern befreit, dann tragen die vielfältigen Erfahrungen einer solchen Partnerschaft zum Dharmaweg bei. Auf dem Weg zur Erleuchtung geht es ja um nichts anderes, als mit allen unseren Anhaftungen zu arbeiten und sie nach und nach aufzulösen. Das ist das eigentliche Ziel der Dharmapraxis. Wenn sich Anhaftungen auflösen, entsteht neuer Raum, und die unserem Geist innewohnenden Qualitäten kommen zum Vorschein.

Diese Sichtweise bringt einen ganz anderen Umgang mit den Herausforderungen einer Paarbeziehung mit sich, als es allgemein üblich ist. Normalerweise setzen sich Paare ja nicht als Ziel, ihre Anhaftungen aufzulösen, denn sie haben Angst, daß dies das Ende ihres Zusammenlebens bedeuten würde. Wir vergessen dabei, daß das Auflösen von Anhaftungen, sprich Ichbezogenheit, immer mit dem Hervortreten von Qualitäten wie Liebe, Weisheit, Mitgefühl, Humor, Mut, Freude, Geduld, Großzügigkeit usw. einhergeht. Aus Dharma-Sicht können wir eine Paarbeziehung als ein hervorragendes Übungsfeld für diese Qualitäten betrachten. Die Beziehung mit unserem Partner setzt viele Gefühle in uns frei, sie ist in jeder Hinsicht eine ziemliche Herausforderung. Den Weg zur Erleuchtung einzuschlagen bedeutet, daß wir nach Möglichkeit in jeder Situation mit unseren Gefühlen arbeiten, um so allmählich freier zu werden. Da kann die Paarbeziehung also offensichtlich eine große Hilfe sein, denn sie bietet viele Gelegenheiten dazu.

Lassen sich allgemein gültige Aussagen über Paarbeziehungen im Dharma machen oder ist jedes Paar anders und braucht individuelle Beratung?

Im Grunde sind die Probleme, denen Paare begegnen, immer wieder die gleichen, und auch die Lösungen erfordern meist die gleiche Grundhaltung: Entspannen und Sich Öffnen. Doch im Einzelfall ist jedes Paar und auch jeder Partner an einem anderen Punkt in seiner Entwicklung. So können Paare zwar viel aus den allgemeinen Dharma-Unterweisungen schöpfen, müssen aber dennoch stets ganz genau hinschauen, was für sie persönlich jetzt gerade ansteht.

Was sind die typischen Paarprobleme aus der Sicht des Dharma?

Der Dharma ist da sehr radikal. Er macht keinen Unterschied zwischen Paarproblemen und dem Problem des einzelnen Praktizierenden. Das eigentliche Problem ist unser Anhaften am „Ich“ und den daraus entstehenden Emotionen wie Begierde, Wut, Stolz und Eifersucht. Wer mit dem Dharma-Auge schaut, sieht, daß alles Anhaften Leid verursacht und daß sich Befreiung nur durch Auflösen aller Anhaftungen verwirklichen läßt. Dieses Auflösen von Anhaftungen ist ein innerer Prozeß, der sich sehr wohl innerhalb einer Paarbeziehung vollziehen läßt. Nicht in einer engeren Paarbeziehung zu leben stimuliert das Anhaften an andere zwar weniger, aber befreit noch keinesfalls davon. Anhaften an sich selbst und an andere sind grundsätzliche Probleme menschlicher Existenz.

Aus diesem grundlegenden Haften an einem „Ich“ ergeben sich die vielen Schattierungen der Probleme, die in Paarbeziehungen eine Rolle spielen: Das beginnt mit der anfänglichen Idealisierung des Partners und einer unrealistischen Erwartungshaltung in Hinblick auf Beziehung und Partner, die zwangsläufig zu Enttäuschungen führen werden. Wir können dem Partner nicht alles sein, und der Partner kann uns nicht alles sein. Es ist nicht möglich, daß ein

Mensch alle unsere Hoffnungen und Wünsche erfüllt. Doch wir haben nicht nur übertriebene Hoffnungen, sondern auch übertriebene Ängste.

Aus Anhaftungen, Wünschen und Ängsten heraus beginnen wir dann meist, unseren Partner ändern zu wollen. Wir wollen, daß sie oder er unseren Wünschen entspricht und nicht an unsere Ängste rührt. Wir können den anderen nicht einfach so lassen, wie er ist. Dieses Nicht-Voll-Akzeptierenkönnen des anderen führt zu subtilen Manipulationen. Wir möchten ihn unseren Vorstellungen anpassen. Diesen Manipulationsversuchen versucht sich der Partner zu entziehen, er wehrt sich, und so kommt es so zu subtilen oder auch ganz offensichtlichen Machtkämpfen im Paar.

Das heißt übrigens nicht, daß wir alles und jedes an unserem Partner akzeptieren sollten. Es gibt durchaus inakzeptables Verhalten. Doch wir können dann einfach klar sagen, was uns gegen den Strich geht, und es dem Partner selbst überlassen, ob er sich ändern möchte. Wir können ausdrücken, womit wir uns unwohl fühlen. Dies ist in einer offenen Aussprache möglich. Dabei ist es nicht einmal unbedingt nötig, Streit zu vermeiden. Die Hauptsache ist, daß die Gefühle klar ausgedrückt werden und wir uns nicht voller Enttäuschung und Groll in einem Untergrundkrieg verfangen. Die Paarbeziehung darf in solch einer klaren Aussprache durchaus auch Belastungen ausgesetzt werden. Das braucht etwas Mut und auch das Vertrauen, daß die Beziehung nicht gleich auseinanderbricht. Durch solche klaren Aussprachen finden wir in eine dynamische Beziehung hinein, die sich stets weiterentwickeln kann.

Wenn wir hingegen unsere Gefühle verstecken und uns in Vorwürfen dem anderen gegenüber verfangen, beginnen wir, den Partner immer kritischer zu sehen und entdecken mehr und mehr vermeintlich negative Seiten an ihm. Wir rutschen von der anfänglichen Idealisierung in eine dunkle Negativvision mit starken negativen Projektionen. Die rosarote Brille unserer Verliebtheits-Projektionen zerbricht, Anhaften verwandelt sich in Ablehnung. Wir finden immer seltener in wirklicher Offenheit zueinander. Wir grenzen uns ab und führen Kämpfe um unser Ego-Territorium. Unsere Beziehung verkrustet. Wir fühlen uns allein. Doch all dies passiert nur, wenn wir die Liebe nicht leben, unsere Gefühle nicht klar ausdrücken, wenig Vertrauen in uns und in den Partner und verkehrte Prioritäten in der Beziehung haben.

Was sind denn die Prioritäten einer Paarbeziehung im Dharma?

Der Dharma, also die Entwicklung aller Beteiligten auf dem Weg zur Erleuchtung, sollte wichtiger als die Paarbeziehung an sich sein. Jede zwischenmenschliche Beziehung steht eigentlich im Dienst dieses langfristigen, höchsten Ziels und findet so ihren Rahmen in der Ausrichtung auf die Erleuchtung aller Wesen. Eine Paarbeziehung ist aus Dharma-Sicht also kein Selbstzweck sondern eine Hilfe auf dem Erleuchtungsweg, der sich auch in zukünftige Leben erstreckt. Dharmapraxis führt jeden zu sich und dann über sich hinaus in wahre, ungeteilte Liebe und Offenheit. Dazu kann eine Paarbeziehung viel beitragen.

Was ist wahre Liebe? Bleibt die Liebe in einem Paar zueinander nicht stärker als zu anderen Menschen?

Liebe ist völlige Offenheit und Präsenz. Sie ist die Fähigkeit zu völliger Kommunikation. Sie ist ein lebendiger Prozeß, stets neu. Sie läßt sich nicht besitzen, denn sie ist kein Etwas, das man haben könnte. Sie verschwindet, wenn wir sie halten wollen, aber läßt sich entdecken, sobald wir uns öffnen. Wahre Liebe ist uneigennützig. Sie will nichts für sich. Sie gibt, ohne etwas zurück zu erwarten. In diesem Sinne könnten wir sagen, daß Liebe viel mit Dienen zu tun hat. Liebe dient anderen in völliger Freiheit. Liebe ist wie eine ausgestreckte, tragende und gebende Hand. Sie wird auch nicht zurückgezogen, wenn der andere nicht so ist, wie wir es vielleicht erhoffen, und uns nicht das gibt, was wir erwarten.

Liebe transformiert uns. Sie hilft uns, uns unseren Schmerzen und unserer Verwirrung zu öffnen. Liebe braucht Mut und Ausdauer. Sie läßt uns aushalten, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Sie läßt uns unser Territorium aufgeben und von unseren Erwartungen loslassen. Liebe hat auch etwas Neugieriges. Sie interessiert sich für den anderen, für seine Innenwelt. Sie ist bereit, sich ganz auf den anderen einzulassen. Liebe ist kreativ, sie findet Wege, wo es keine zu geben scheint. Liebe kann als die Mutter der Weisheit betrachtet werden, denn sie ist höchste Intelligenz, deren einziges Ziel es ist, anderen zu helfen. Liebe ist humorvoll. Und sie ist wie ein Magnet – jeder fühlt sich angezogen.

Wahre Liebe bleibt nicht auf einen Menschen beschränkt. Sie hat die Tendenz, sich überallhin auszubreiten, wie die Sonne, die überallhin strahlt. Die Intensität der liebevollen Öffnung einem vertrauten Partner gegenüber ist eine Hilfe, mehr und mehr Öffnung auch anderen Menschen gegenüber zuzulassen. Wenn wir diese Öffnung nicht einengen, wird sie stets weiter zunehmen, bis es schlußendlich keine Bevorzugung einzelner Personen mehr gibt. Die Liebe erfaßt alle gleichermaßen und löst auch die Vorstellung eines „Ichs“ auf, das „andere“ liebt.

Dies ist eine große Herausforderung an dharmapraktizierende Paare: Liebe läßt sich nicht besitzen und nur auf mich und dich als geliebte Partner lenken. Wir müssen ihr die Erlaubnis geben, sich auf unser gesamtes Umfeld auszudehnen. Solche Liebe gibt allen, die mit uns in Kontakt kommen, Kraft und Inspiration. Das ist die eigentliche Aufgabe eines Paares: über sich selbst hinauszuwachsen. Wir müssen lernen, den Partner mit anderen zu teilen.

Was hält denn dann ein dharmapraktizierendes Paar zusammen?

Das sind vor allem die gemeinsame Ausrichtung und gemeinsamen Aufgaben, sowie Dankbarkeit und Verantwortung füreinander, und die Möglichkeit zu tiefem Austausch mit einem Menschen, der uns zuhört und versteht. Wir beginnen, die Partnerschaft sehr zu schätzen, da wir spüren, welch große Hilfe der andere auf dem Weg ist. Er ist uns ein guter Spiegel und Lehrer, eine Hilfe im Entwickeln von Achtsamkeit. Natürlich gibt uns die Paarbeziehung auch eine Identität, ein Zuhause, einen geschützten Rahmen. Eine tiefe Paarbeziehung wirkt stabilisierend auf den inneren Entwicklungsprozeß. Partner, die längere Zeit zusammenleben, haben oft den Wunsch, gemeinsam alt zu werden und sich auch im Alter umeinander zu kümmern. Sie wissen, daß sie mit anderen Partnern keine wesentlich neuen Erfahrungen machen würden und keineswegs darum herum kämen, an denselben Punkten wie in der bestehenden Paarbeziehung weiterzuarbeiten. Wenn wir wirklich eine lebendige, engagierte Partnerschaft leben, dann gibt es keinen Grund, woanders zu suchen.

Welche Rolle spielt die Sexualität in solch einer Beziehung?

Sexualität ist nicht vorrangig. Sie ist eines der Mittel von Kommunikation und tiefer Öffnung. Diese Öffnung wird in der Dharmapraxis wichtiger als die sexuelle Vereinigung selbst. Wir sollten auch nicht denken, Schwierigkeiten in der sexuellen Begegnung seien unbedingt Anzeichen mangelnder Liebe – worauf es ankommt, ist die Herzensöffnung und echte Kommunikation. Und dafür sollten wir uns allen Raum und alle Zeit lassen.

Gibt es bleibende Unterschiede zwischen Mann und Frau? Brauchen sie sich gegenseitig, um „rund“ zu werden oder zur Erleuchtung zu kommen?

Ja, die Art und Weise, wie Männer und Frauen Situationen erleben und angehen, bleibt offenbar für lange Zeit verschieden. Wir könnten darüber spekulieren, ob Mann und Frau auch in der Erleuchtung noch verschieden sind. Vermutlich ja, denn kein hoch Verwirklichter ist genau wie der andere. Auch die hoch verwirklichten Meister haben, neben allen Gemeinsamkeiten, weiterhin individuelle Merkmale. Ihre Verwirklichung ist identisch, aber in ihrem Ausdruck manifestieren sie eine unendliche Vielfalt. Die Unterschiede aufgrund von gesellschaftlichen Prägungen und persönlichen Anhaftungen und Abneigungen schwinden, weil die inne-

re Freiheit zunimmt. Das hat aber nicht zur Folge, daß sich alle Menschen gleich werden, sondern daß sehr viel Raum für Vielfalt entsteht, ohne daß dies in irgendeiner Weise problematisch wäre. Vielleicht kann sich erst, wenn wir uns aus unseren Konditionierungen gelöst haben, deutlicher zeigen, was eigentlich typisch weiblich und männlich ist?

Die tantrischen Unterweisungen besagen, daß Frauen den Mann in sich tragen und daß Männer die Frau in sich tragen. Wir finden durch die Praxis innerer Öffnung Zugang zu diesem jeweils anderen Teil in uns. Der Mann entdeckt das Weibliche und Mütterliche in sich, und die Frau entdeckt das Männliche und Väterliche in sich. Jeder kann vollkommen „rund“ werden, ob mit oder ohne Paarbeziehung. Beziehungen können diesen Prozeß erleichtern aber auch verzögern. Das ist individuell verschieden.

In unserer Übertragungslinie, wie wir sie von Gendün Rinpotsche erhalten haben, wird ganz deutlich gemacht, daß es keine sexuelle Beziehung oder Paarbeziehung braucht, um erleuchtet zu werden. Was es braucht, ist *Mahamudra*, die Praxis zunehmender innerer Gelöstheit, die zu einem Verständnis der Natur des Geistes und aller Phänomene führt. Dafür ist *Karmamudra*, die sexuelle Vereinigung mit einem Partner im Rahmen fortgeschrittener tantrischer Praxis, nicht notwendig. Es herrscht viel Verwirrung auf diesem Gebiet, ausgelöst durch persönliche Anhaftungen und so manches, was auf dem esoterischen Büchermarkt über tantrische Beziehungen zu finden ist. Im Grunde ist es ganz einfach: Wir sollten bei allem, also auch in der sexuellen Beziehung, der Liebe und der Praxis innerer Gelöstheit folgen. Dadurch nutzen wir alle Situationen im Sinne des Mahamudra. Mahamudra-Praxis bedeutet, sich das Leben nicht noch weiter durch Theorien zu komplizieren, sondern bei allem möglichst einfach und offen zu sein. Die Erfahrung zeigt, daß Paarbeziehungen dafür sehr hilfreich sein können, aber nicht unentbehrlich sind. Viele der hilfreichen Funktionen einer Paarbeziehung können auch von einer Gemeinschaft zusammenlebender Dharmapraktizierender übernommen werden.

Geht der Dharmaweg mit oder ohne Paarbeziehung schneller?

Das kommt darauf an, wie stark die Fixierungen in einer Beziehung sind. Wenn die Beziehung dazu führt, daß wir uns in der „Ich“-Position verbarrikadieren, dann kann sie sehr blockieren. Wenn sie aber zum Auflösen dieses Ichanhaftens beiträgt, zum vermehrten Anschauen unserer Emotionen und tieferen Loslassen, dann kann sie sehr beschleunigen.

Was sind denn die möglichen Vorteile einer Paarbeziehung im Vergleich zum Leben alleine?

Ein wichtiger Vorteil ist, im Partner einen starken Spiegel für unsere Emotionen zu haben, sowie viele Gelegenheiten zu tiefem Austausch, wo wir gezwungen sind, über unsere Grenzen hinauszugehen. Wir kommen an unsere Gefühle und Grenzen heran und lernen uns dadurch besser kennen. Wir können uns in einer Partnerschaft unaufhörlich im Geben und Annehmen üben; es gibt ständig herausfordernde Situationen, die uns ermöglichen, Qualitäten zu entwickeln. Auch kann eine Partnerschaft hilfreich im Ausbalancieren emotional schwieriger Zustände sein. Darüber hinaus gibt uns eine liebevolle Beziehung die für eine harmonische Entwicklung notwendige menschliche Wärme und Zuneigung. Sie gibt Sicherheit und Stabilität und läßt uns Vertrauen in uns selbst und andere entwickeln. Ein Partner kann uns helfen, in schwierigen Momenten zu entspannen und loszulassen. Wir können die Welt eines anderen Menschen kennenlernen und uns darin üben, uns jemandem anzuvertrauen und unsere Welt mit einem anderen zu teilen. Unser Verständnis für andere wächst und wir werden realistischer.

Und was sind die möglichen Nachteile?

Eine Paarbeziehung kann unsere Anhaftungen nähren. Statt unsere Fixierungen aufzulösen, kann sie die Ich-und-Du-Fixierung noch verstärken. Ein Partner kann leicht benutzt werden,

um vor sich selbst davon zu laufen und sich abzulenken. Dies kann verhindern, daß wir zu uns selbst finden. Wenn wir unseren Bezugspunkt ständig im außen suchen, wird Partnerschaft Unselbständigkeit fördern. Auch können sich emotionale Blockaden, die schon von früher bestehen, in einer Beziehung weiter festfahren. Wenn eine Beziehung sehr schwierig ist und es häufig zu Streit kommt, führt dies zudem zum Ansammeln von viel negativem Karma.

Rein praktisch betrachtet, wird es in den meisten Beziehungen so sein, daß die Partner weniger Zeit für andere Menschen, für Dharmaaktivitäten und für die formelle Praxis haben, denn eine Beziehung muß gepflegt werden, und das braucht Zeit. Wir müssen willens sein, diese Zeit einzusetzen. Wenn die Partner sich gegenseitig jedoch sehr viel Raum geben und ihr Leben einfach gestalten, bleibt genug Zeit für die formelle Praxis und für andere.

Kann Dharma Praxis alle Schwierigkeiten und Nachteile einer Paarbeziehung auflösen?

Im Prinzip ja, doch mangelt es häufig an der notwendigen Entschlossenheit, den Dharma wirklich voll und ganz zu praktizieren und im Alltag anzuwenden.

Brauchen Paare andere Dharma-Ratschläge als Alleinstehende?

Eigentlich nicht, der Dharma ist gleich für alle. Aber Paare haben oft Mühe zu sehen, wie sie den Dharma in der Paarbeziehung fruchtbar anwenden können, da Dharma-Unterweisungen nicht gezielt für Paare gegeben werden. Im Dharma finden wir eine Fülle von Hilfen für alle Lebenssituationen, aber es ist keineswegs leicht zu wissen, welche Haltung und welche Methode jetzt gerade angemessen sind. Das erfordert das Entwickeln von viel Übung und Feingespür. Wir werden vieles ausprobieren und manches davon als wertvoll erkennen. Das geht nur bei einer gewissen Experimentierfreudigkeit. Es gibt zudem nicht nur Dharma-Ratschläge, sondern auch eine Fülle von gutgemeinten Ratschlägen, die einem Paar in Schwierigkeiten von außen gegeben werden. Manche davon widersprechen dem Dharma, andere sind durchaus hilfreich. Da ist es gut, sich mit spirituellen Freunden oder einem Lehrer besprechen zu können.

Müssen beide Partner den Dharma praktizieren?

Das ist nicht unbedingt notwendig, doch irgendwie muß das Paar harmonieren. Da ist enorme Toleranz gefragt, falls die Partner nicht das gleiche Lebensziel haben. Das ist eine große Herausforderung, der wir nur gewachsen sind, wenn wir diese Frage nicht überbewerten. Eigentlich kann ein Dharmapraktizierender unter egal welchen äußeren Umständen seinen Weg weitergehen und anderen auf ihrem Weg helfen. Unser Partner muß nicht unbedingt ebenfalls äußerlich den Dharma praktizieren. Wichtiger als äußere Dharma Praxis ist innere Herzensöffnung – dann ist der Dharma spontan da. Aber langfristig ist es schon viel leichter, wenn beide Partner in dieselbe Richtung gehen.

Was ändert sich für ein Paar, wenn Kinder hinzukommen?

Die Verpflichtung zur Stabilität der Beziehung wird dann äußerst wichtig. Kinder brauchen nach Möglichkeit beide Eltern, und das über einen langen Zeitraum. Sobald Kinder kommen, taucht die Frage nach der Ehe auf, weil Kinder einfach einen möglichst stabilen Beziehungsrahmen brauchen.

Ist denn sonst Stabilität nicht so wichtig?

Nicht so wie mit Kindern. Aber stabile Beziehungen fördern die Praxis sehr. Ein Paar, das lange zusammen bleibt, übt sich darin, durch Schwierigkeiten hindurch zu gehen, und entdeckt neue Räume der Liebe, die einem bei häufiger wechselnden Beziehungen verborgen bleiben. Zusammenbleiben ist oft die weisere Entscheidung, aber keineswegs immer. Es geht darum, kein zusätzliches Leid zu schaffen und Befreiung aus festgefahrenen Mustern zu fin-

den. Da ist es manchmal besser, eine Beziehung zu beenden. Aber Muster lösen sich nicht durch Partnerwechsel auf – nie. Ein Partnerwechsel kann allenfalls einen Neuanfang unter besseren Bedingungen ermöglichen.

Worum geht es in einer Partnerbeziehung?

In einer Dharma-Partnerbeziehung geht es um nichts Geringeres als um Erleuchtung zum Wohle aller Wesen, also um das Auflösen aller Ichhaftung, allen Festhaltens an vermeintlicher Wirklichkeit, und um das Hervorbringen aller dem Geist innewohnenden Qualitäten. Eine Beziehung von dharmapraktizierenden Partnern gestaltet sich in Hinblick auf dieses Ziel.

Ist das nicht ein etwas hohes Ideal, außerhalb des uns jetzt Möglichen?

Ja sicher. Zunächst geht es einfach um ein Leben in grundlegender Achtsamkeit, um das Entwickeln von mehr Offenheit und Toleranz, ums Zuhörenlernen, Austausch, um das Entdecken von Liebe, Entspannung usw. Es geht auch darum, inmitten der Partnerschaft das Alleinsein zu akzeptieren, die gelegentliche Langeweile nicht zuzudecken und Mut zur Ehrlichkeit zu entwickeln. Da ist eine Menge Arbeit zu leisten, die einen allmählichen Abbau von Ichbezogenheit bewirkt. Doch wenn wir genau hinschauen, so leiten sich alle diese Ziele aus der Ausrichtung auf die Erleuchtung ab, weshalb dieses höchste, uns so weit entfernt scheinende Ideal von großer praktischer Relevanz für das Gestalten der Beziehung ist.

Eigentlich ist in einer Paarbeziehung die exakt gleiche Arbeit zu leisten wie in der Meditation. Deshalb ist es auch so hilfreich für eine Partnerschaft, wenn beide meditieren. Meditation hilft uns, zu entspannen und durch Alleinsein und Langeweile hindurch zu finden. Sie eröffnet uns neue Räume des Verständnisses und einen anderen Zugang zu uns selbst und anderen. Wir sind dafür nicht ständig auf den anderen angewiesen, was die Partnerschaft sehr entlastet. Beide Partner werden autonomer durch die Meditation. Sie suchen nicht mehr im Außen, was man nur innen finden kann.

Gibt es einen Punkt, wo die Paarbeziehung notwendigerweise zum Hindernis auf dem Weg wird?

Nein, solange in der Beziehung alles im Fluß bleibt und sich alles verändern darf, frei von Hoffnung und Furcht. Es gibt eine Menge Überraschungen auf dem Weg, deswegen sollten wir keine fixen Vorstellungen darüber entwickeln, wie eine „dharmische Beziehung“ auszu-sehen hat. Sonst sind wir nur wieder dabei, uns einem Ideal angleichen zu wollen, statt zu entspannen und das natürliche Sein kennenzulernen, wie es ist.

Wenn ein Paar lange den Dharma praktiziert, dann stellt es seine Kräfte mehr und mehr in den Dienst anderer. Die Beziehung ist dann nicht mehr im gleichen Maße wie früher für das eigene Wohlbefinden und die eigene Entwicklung notwendig. Sie dient der Aktivität zum Nutzen aller Wesen.

Wann sollte ein Paar zusammenbleiben, wann auseinandergehen?

Alle solchen Fragen zur Paarbeziehung beantworten sich mit Hilfe folgender Überlegung: Wie entsteht *langfristig* für alle Betroffenen am wenigsten Leid? Wie können alle Beteiligten am ehesten den Weg zum wahren Glück der Erleuchtung finden? Aus dieser Überlegung werden sich konkrete, der Situation angemessene Lösungen ergeben.

Um zusammen zu bleiben, muß ein Paar noch ein gewisses Maß an gegenseitigem Vertrauen haben, die Verletzungen sollten nicht zu tief sein, weitere Verletzungen sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Bevor eine neue Beziehung eingegangen wird, sollte die alte abgeschlossen werden, sonst gibt es viel Schmerz und Chaos. Auch müssen Alter und Reife der Kinder berücksichtigt werden.

Was kann ein Paar tun, um harmonisch zusammenzuleben?

Wie ich schon sagte, muß eine solche Beziehung gepflegt werden, am besten täglich. Das braucht einiges an Zeit, echte „Qualitätszeit“ – also nicht nur einfach gemeinsam am Tisch sitzen, sondern tiefer Austausch. Dazu gehören Gespräche, Anteilnahme am Innenleben des Partners, gemeinsame Interessen oder Unternehmungen, auch mal ohne Kinder und Freunde. Ein Paar braucht zudem anregende, belebende Außenkontakte. Das sind Ratschläge, die auch ein Psychologe geben würde.

Gleichzeitig sollten beide Partner ihre Autonomie, ihre innere Selbständigkeit pflegen. Viele Konflikte entstehen einfach dadurch, daß wir unselbständig und abhängig geworden sind und uns, ohne dies zu merken, abstrampeln, innere Autonomie zu finden. Wer tatsächlich innere Selbständigkeit gefunden hat, verliert seine Angst, von anderen ausgenutzt und manipuliert oder unterdrückt zu werden. Er verliert die Angst, seine Gefühle auszudrücken, weil er nicht von der Angst geplagt wird, den anderen zu verlieren. Vielleicht könnten wir sagen, daß es ein gerütteltes Maß an Autonomie braucht, um wirklich lieben zu können.

Vom Dharma-Standpunkt aus ist das beste Mittel für ein harmonisches Zusammenleben die Praxis des Geistestrainings (Lodjong), oder überhaupt jede Praxis, die den Erleuchtungsgeist in uns hervorruft und stärkt. Wenn beide Partner Lodjong praktizieren, kann eine Beziehung nicht schiefgehen. Doch sollten beide die Praxis richtig verstehen, um nicht in den Fallen sentimentalisierten Mitgefühls und falsch verstandener Liebe zu landen. Beide Partner brauchen eine persönliche spirituelle Praxis unter Anleitung eines vertrauenswürdigen Lehrers. Dies ist ein ganz wichtiger Punkt. Letzten Endes ist es die persönliche Praxis des Einzelnen, die seine Erfahrungen und seinen Weg ausmacht. Da können wir uns nicht auf dem Partner abstützen oder ihn als Ausrede benutzen.

Wir sollten uns darin üben, den Partner immer wieder herzuschenken, ihn den Drei Juwelen anzuvertrauen, und ihn nicht als unseren Besitz betrachten. Wir müssen lernen, uns selbst und andere anzunehmen und Raum zu geben. Je weiter wir in die Praxis des Entspannens und Loslassens hineinfinden, desto einfacher werden unsere Beziehungen. Wir sollten daran arbeiten, echtes Interesse für den anderen zu entwickeln und uns selbst weniger wichtig zu nehmen. Interesse bedeutet, wirklich hinzuschauen und hinzuhören. Echtes Interesse öffnet uns. Gleichzeitig braucht es eine Qualität der Verbindlichkeit: Wir müssen lernen, uns an miteinander getroffene Abmachungen zu halten. Dadurch wächst Vertrauen und entsteht größere Öffnung.

Unsere Haltung gegenüber Emotionen wird mit der sich vertiefenden Praxis allmählich freier werden. Wir können Emotionen zulassen, ohne sie zu nähren und ohne uns von ihnen verleiten zu lassen. Eine Paarbeziehung braucht den Mut beider Partner, Schwierigkeiten unverzüglich anzugehen, am besten noch am selben Tag, damit sich kein Groll einschleicht. Wenn wir mit Schwierigkeiten nicht alleine klar kommen, sollten wir uns nicht scheuen, bald Hilfe zu suchen, zum Beispiel bei guten Freunden oder auch bei einem Therapeuten. Da sollte uns der Stolz nicht im Wege stehen.

Können Therapeuten für ein dharmapraktizierendes Paar denn überhaupt eine Hilfe sein?

Ja durchaus. Wenn man natürlich in der Lage ist, den Dharma wirklich in der Beziehung anzuwenden, dann braucht man keine weitere Hilfe. Aber wie es heißt: Wenn das Wörtchen wenn nicht wäre... Selten kommt ein Paar langfristig ohne äußere Hilfe aus, sei es durch enge Freunde, durch einen Lama oder eben durch einen Therapeuten. Therapie, und schon gar nicht Paartherapie, bedeutet keineswegs, sich den Kopf mit allerlei Konzepten vollzustopfen. In unserer heutigen Gesellschaft sind Therapeuten im Ersatz für weise Lehrer zum Teil so etwas wie Hüter des gesunden Menschenverstandes geworden, der leider immer mehr verloren geht.

Im Laufe ihrer Ausbildung beschäftigen sie sich intensiv damit, wie sie sich selbst und anderen helfen können. Natürlich entwickeln sie auch eine Menge von Theorien, die im Vergleich mit den Erfahrungen der Dharmapraxis noch verbessert werden könnten. Doch sie können uns durchaus helfen, etwas Abstand zu unseren Problemen, ein besseres Verständnis und eine neue Herangehensweise zu finden. Das ist ihre Aufgabe, für die sie bezahlt werden. Ein spiritueller Lehrer oder eine Lehrerin sind meist eher dazu da, die langfristige Richtung der Entwicklung aufzuzeigen. Sie werden für gewöhnlich keine Paartherapie machen, obwohl ihre gelegentlichen Hilfestellungen durchaus so empfunden werden können. Spirituellen Lehrern geht es in erster Linie um den Weg zur Erleuchtung. Sie werden uns stets eine umfassende Sicht unserer Situation und der darin wirkenden Tendenzen aufzeigen. Und sie werden die Motivation in uns wecken, uns den Problemen zu stellen und sie als Lernsituation zu begreifen. Die Kleinarbeit muß dann jeder selbst in seiner täglichen Praxis machen, wobei Therapeuten hilfreich sein können. Dharma ist, so könnte man vielleicht sagen, die Spitze des „gesunden Menschenverstandes“, aber dieser ist keineswegs von Dharmapraktizierenden gepachtet.

Was hält im Dharma eigentlich ein Paar zusammen? Gibt es da etwas Ähnliches wie die Ehe?

Die Frage stellt sich fast noch allgemeiner: Was hält heutzutage überhaupt noch ein Paar zusammen? Besitz, Kinder, Moral, Gesellschaft, elterlicher Druck, sexuelle Bindung – alle diese Faktoren haben immer weniger Einfluß. Die Ehe als Institution ist ins Wanken geraten und wird von vielen heute eher als eine vorübergehende, widerrufbare Verpflichtung empfunden. Von der buddhistischen Lehre aus betrachtet, ist Heiraten eine persönliche, weltliche Angelegenheit des Paares und wird einfach entsprechend den Gebräuchen des Landes vollzogen. Es gibt an sich keine Trauungszeremonie durch einen buddhistischen Priester. Ehe ist kein Sakrament wie in der katholischen Kirche.

Der Buddha hat allerdings betont, daß Treue und das Respektieren bestehender Paarbeziehungen wesentliche Elemente eines ethisch verantwortungsbewußten Verhaltens sind. Dies ist das vierte der fünf buddhistischen Grundgelübde. So nehmen manche Paare, die sich entschließen, gemeinsam den Dharma zu praktizieren, in einer kleinen Zeremonie nochmals die Zuflucht und die fünf Gelübde: nicht zu töten, nicht zu stehlen, nicht zu lügen, angemessenes sexuelles Verhalten zu üben (d.h. nicht untreu zu werden und nicht in bestehende Beziehungen einzudringen) und keine Rauschmittel zu nehmen. Dabei gibt es aber keinen Passus „bis daß der Tod uns scheide“. Jeder hält diese Gelübde für die bei der Zeremonie vereinbarte Zeitspanne, meist lebenslang, wobei die Paarbeziehung aber im Einvernehmen beider Partner auch wieder gelöst werden kann. Unser Partner ist nicht für immer an uns gebunden, wodurch vermieden wird, daß wir ihn oder sie als unseren Besitz betrachten. Das Auseinandergehen zweier Partner beendet keineswegs die Gelübde, denn diese sind nicht an eine andere Person gebunden, sondern wirken auch nach dem Auflösen einer Partnerschaft weiter, unabhängig davon, ob die Partner nun alleine weiterleben oder eine neue Beziehung eingehen. Im Dharma verpflichten wir uns nicht einer einzelnen Person sondern dem Handeln zum Wohle aller Wesen, wie dies auch im Bodhisattva-Gelübde zum Ausdruck kommt.

Schon seit Buddhas Zeiten gibt es buddhistische Laienpraktizierende, die als Paare zusammenleben, gemeinsam Kinder großziehen, den Arbeiten in Beruf und Familie nachgehen und bei all diesen Aktivitäten sowie in ihrer Freizeit den Dharma praktizieren. Für die Stabilität einer solchen Praxissituation sind klare Vereinbarungen unbedingt notwendig. Dazu gehören die oben genannten fünf Grundgelübde, aber eventuell auch zusätzliche Vereinbarungen, welche die Partner miteinander treffen. Das Paar steckt sich seinen Rahmen selbst. Wichtig dabei ist, die eingegangenen Verpflichtungen zu halten und sie wenn nötig gemeinsam der sich wandelnden Situation anzupassen. Es ist dabei besser, mit kleinen, relativ leicht einzuhalten-

den, realistischen Verpflichtungen zu beginnen, statt sich gleich auf Lebenszeit festzulegen. Es geht nicht um das Eingehen heroischer Verpflichtungen, die wir bald nicht mehr halten können, sondern um das allmähliche Entwickeln von gesundem Durchhaltevermögen. So kann das Paar in eine Form der Beziehung hineinwachsen, die wir vielleicht „engagierte Paarbeziehung“ nennen können, die eheähnlich aber auch anders aussehen kann.

Wie sieht denn die vorher erwähnte Praxis des Geistetrainings (Lodjong) in solch einer engagierten Paarbeziehung aus?

Zuerst einmal muß klar gestellt werden, daß es nicht das Paar ist, das Lodjong praktiziert, sondern der Einzelne. Es braucht dafür immer nur eine Person, nämlich uns selbst. Die Haltung ist nicht, gemeinsam Lodjong zu praktizieren, sondern „Ich wende Lodjong an, komme was wolle“, ohne auf andere zu warten, daß sie es auch tun. Wir können mit der Dharmapraxis nicht auf andere warten.

Als nächstes muß noch einmal deutlich erwähnt werden, daß sich die Lodjong-Praxis nicht unterscheidet für einen Alleinstehenden und für jemanden in einer Paarbeziehung, denn jeder kennt und begegnet Menschen. Jeder von uns findet sich in unterschiedlichsten Situationen wieder, in denen Ichanhaften deutlich wird. Also haben wir alle ausreichend Gelegenheit zur Lodjong-Praxis.

Doch Menschen in einer Paarbeziehung sind auf Lodjong geradezu als Überlebenselixier angewiesen. Ohne Momente von Lodjong, das heißt hier Momente des Nachgebens, Aufsichtnehmens, Annehmens und Gebens, funktioniert gar nichts in einer Partnerschaft. Eigentlich ist alle Dharmapraxis auch Lodjong-Praxis. Wenn immer wir Dharma praktizieren, üben wir das Geistetraining. Wir üben unseren Geist in den beiden Arten von Erleuchtungsgeist (Bodhicitta), dem relativen und dem letztendlichen. Relatives Bodhicitta bedeutet, andere lieben zu lernen, und auch uns selbst. Wir denken in jeder Situation daran, daß wir hier auf dem Planeten sind, um zum Wohle aller Wesen Erleuchtung zu erlangen und üben uns deshalb sowohl in der Ausführung aller Arten von Handlungen, die unser Ichanhaften auflösen und wahres Glück bringen. Letztendliches Bodhicitta ist die Praxis, die uns die wahre Natur des Geistes verwirklichen läßt. Dafür müssen wir meditieren. Lodjong beinhaltet all das.

Lodjong besteht nicht nur aus der den meisten wohlbekannten Praxis des Gebens und Annehmens (Tonglen), sondern umfaßt viele detaillierte Unterweisungen zum Umgang mit den wichtigsten ichbezogenen Tendenzen unseres Geistes. Diese Unterweisungen finden sich in kondensierter Form in den Merksprüchen des Geistetrainings.¹ Um wirklich Lodjong in einer Paarbeziehung oder auch allein zu praktizieren, sollten wir uns bemühen, eine komplette Übertragung dieser Praxis von einem Lehrer zu erhalten und diese Übertragung dann Punkt für Punkt unser ganzes Leben lang zur Anwendung bringen. Das ist wirklich eine lebensfüllende Aufgabe. Uns dieser Aufgabe zu stellen wird uns radikal verändern und zutiefst befreien. Aber zunächst wartet da eine Menge Arbeit.

¹ Näheres zur Praxis des Geistetrainings im *Großen Pfad des Erwachens* von Jamgon Kongtrul (Theseus Verlag) und in *Beginne, wo du bist* von Pema Chödrön (Aurum Verlag), sowie in *Mind Training* von Chögyam Trungpa (Shambala Publications).