

David Richo

# Reif werden füreinander

Wie man in Beziehungen  
erwachsen wird

Die fünf Dimensionen authentischer Liebe

*Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt von  
Stephan Schuhmacher*



WINDPFERD

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	9
<b>Danksagung</b>	11
<b>Einführung</b>	13

## *Erster Teil:*

### **DAS HEIM, DAS WIR VERLASSEN**

<b>1 · Wie alles anfang</b>	21
Die Kraft der Achtsamkeit	26
Eine positive Einstellung zu dem, was war und was ist	33
Die Fünf Aspekte, die uns aufschließen	43
Bedingungslose Präsenz und die fünf Geistesverfassungen des Egos	62
Praxis – die Anwendung geschickter Mittel	65
<b>2 · Liebe und weniger als Liebe</b>	78
Liebe widerspiegeln	78
Wenn wir verleugnen, waren wir bedürftig	84
Was uns weh tut, tut uns gut	86
Wie gut war meine Familie für mich?	90
Die Wunde	95
Die Reise des Helden	101
<i>Übungen</i>	102

## *Zweiter Teil:*

### **DIE KÄMPFE AUF DEM WEG**

<b>3 · Einen Partner wählen</b>	115
Bin ich für enge, intime Beziehungen geschaffen?	116
Was jemanden als Kandidaten für eine Beziehung qualifiziert	120

Worum geht es uns?	122
Sich voll und ganz zeigen	126
Die eigenen Bedürfnisse sexualisieren	132
Solche Sehnsucht	137
Die Rolle des Schicksals	138
<i>Übungen</i>	142
<b>4 · Romanze: Die erste Phase der Partnerschaft</b>	147
Der Höhenflug der Liebe	149
Wenn Romanze zur Sucht wird	155
Wie sich Liebe anfühlt	159
<i>Übungen</i>	162
<b>5 · Konflikte</b>	172
Sich eine Beziehung erarbeiten	175
Die Vergangenheit in der Gegenwart	182
Männer und Frauen	185
Introvertiert oder extrovertiert?	188
<i>Übungen</i>	193
<b>6 · Furcht und Schrecken</b>	209
Verschlungen werden oder Verlassen werden	210
Aus unseren Ängsten lernen	212
Eifersucht	214
Untreue	216
Mit Enttäuschung umgehen	220
<i>Übungen</i>	226
<b>7 · Das Ego loslassen</b>	238
Die Anatomie des überheblichen Egos	243
Die Anatomie des bedürftigen Egos	247
Die Schätze des Egos und wie man sie findet	250
Ja sagen zu den Dingen, die wir nicht ändern können	251
<i>Übungen</i>	255
<b>8 · Wenn Beziehungen zu Ende gehen</b>	271
Ein Ende in Würde und das Weitergehen	274
Wenn Sie jemand verlässt	282

*Dritter Teil:*

**DIE SEGNUNGEN ERWIDERN**

<b>9 · Wie die Bindung immer tiefer werden kann</b>	293
Die Tugenden intimer Liebe	297
<i>Übungen</i>	312
<b>Epilog</b>	329
<b>Anhang: Die Schritte und Phasen achtsamen Trauerns</b>	333
Erster Schritt:	
Sich selbst gestatten, zu wissen oder sich zu erinnern	336
<i>Übungen</i>	337
Zweiter Schritt:	
Sich selbst gestatten zu fühlen	342
<i>Übung</i>	343
Dritter Schritt:	
Eine Chance, die Erinnerung nochmals durchzuspielen	345
Vierter Schritt:	
Erwartungen fallenlassen	346
Fünfter Schritt:	
Danken als spirituelle Praxis	348
Sechster Schritt:	
Die Gnade der Vergebung	349
Siebter Schritt:	
Heilende Rituale	351
<i>Übung</i>	352
Achter Schritt:	
Für sich selbst sorgen und sich erneut verbinden	353
<i>Übungen</i>	356

## Vorwort

DIESES BUCH VERWURZELT DIE MYSTIK AUF DER ERDE, in der Welt der Beziehungen, die wir alle von der Geburt bis zum Tod durchreisen. David Richo legt hier einen praktischen Führer zu geglückten Beziehungen vor, der so einfühlsam und präzise ist wie seine persönliche Beziehung zu seinen Freunden und Schülern. Mithilfe der erprobten spirituellen Übungen der Achtsamkeit und der Liebenden Güte begeben sich die Leser auf eine Reise zu Gewahrsein, Freude und der Fähigkeit zu tiefer Verbundenheit.

Achtsamkeit ist eine uralte Form der Meditation, in der wir unsere Ängste, unser Haften an Kontrolle und Rechthaben, unsere Erwartungen und Ansprüche sowie unsere Urteile über andere loslassen. Statt diese weit verbreiteten Strategien anzuwenden, lernen wir, einfach im Augenblick offen und präsent zu bleiben, ohne dass irgendetwas unseren Weg verstellt, so dass wir das Leben so erfahren können, wie es gerade kommt. Wenden wir die Achtsamkeit auf unsere Beziehungen an, dann vermögen wir uns selbst und andere endlich so zu sehen, wie wir sind – in all unserer berührenden Verletzlichkeit und mit dem vollen Umfang unseres Liebespotenzials.

In der spirituellen Übung der Liebenden Güte erweitern wir unser Gewahrsein anderer auf ungemein liebevolle und zartfühlende Weise. Wir machen den Schritt über unsere eigenen persönlichen Beziehungen hinaus und umfassen die ganze Welt. Wir lernen unsere Liebe auszuweiten – auf alle Menschen um uns herum, auch auf diejenigen, die uns bisher gleichgültig waren, und auf diejenigen, mit denen wir Probleme haben. Mithilfe der Liebenden Güte

erweitert sich die romantische Verbundenheit zweier Liebender und bezieht letztlich die ganze Welt ein. David sagt an einer Stelle dieses Buches: „Wir erweitern unser Bewusstsein des Gebens und Empfangens von Liebe. In meiner Arbeit der Beratung von Paaren und der Schulung von Therapeuten taucht immer wieder dieselbe Frage auf: Wie können wir unser Vermögen, mit mehr Liebe und positiver Energie zu agieren, ausweiten, damit wir unser inneres Fortschreiten nicht weiterhin sabotieren? Mein Ehemann Gay und ich nennen dies das „Problem der Obergrenze“ und halten es für die ultimative menschliche Herausforderung.

Dieses Buch zeigt, wie die von uns ausgestrahlte Liebe unbehinderter in uns selbst und zu anderen fließen kann. David Richo bahnt uns den Weg von der persönlichen zur universellen Liebe. Die spirituellen Übungen in diesem Buch sind nicht etwa Beifügungen zur psychologischen Arbeit, sondern deren Erfüllung.

David Richo bietet uns eine bedeutsame neue Synthese auf dem Gebiet der Selbsthilfe an: eine praktische Spiritualität, die auf dem basiert, wovon der Dichter Ted Loder sagt: „... Schätze/der Freude, der Freundschaft, des Friedens,/die vergraben liegen in den Gefilden des Alltäglichen“. Davids Beispiele und vor allem die vielen Gelegenheiten, die er bietet, diese Verschiebungen der Perspektiven und Veränderungen des Verhaltens einzuüben, fördern die innere Entwicklung des Lesers ungemein. Wir finden einen neuen Standort, an dem wir uns gemeinsam und in Gleichheit wieder finden. Deutliche Wegmarken markieren unseren Weg zu einem Leben des Mitgefühls, in dem der Mensch endlich erwachsen wird und reif ist, als Hüter des anderen und unserer irdischen Heimat zu wirken. So tragen unsere Beziehungen nicht nur zu unserem eigenen Wachstum, sondern auch zur Evolution der Welt bei. Ich lade Sie ein, sich von den hier aufgezeigten Möglichkeiten inspirieren zu lassen.

DR. PHIL. KATHLYN HENDRICKS

## Danksagung

ICH BIN MEINER LEKTORIN Eden Steinberg für ihre warmherzige Begleitung bei der Produktion dieses Buches dankbar. Sie war die Erste, die verstand, worum es mir ging. Sie begrüßte meine poetischen Neigungen freudig. Und wie ich mit Bewunderung feststellte, bringt sie ein Projekt nicht nur zu Ende, sondern setzt sich auch dafür ein, dass es so gut wie möglich wird.

Ich stehe in der Schuld von David Reich, der mein Buch gnadenlos, doch mit Respekt und Kompetenz bearbeitet hat. Seine Fragen halfen mir die Punkte zu erkennen, an denen ich innerlich selber noch unentschieden war. Mit Argusaugen spürte David alles auf, was unstimmig und unlogisch war und bereinigte es im Wissen um die Essenz dieses Buches.

Mein Respekt und mein Dank gelten Adam Friedson, einem teuren Freund und großzügigen Menschen, der schon vor langer Zeit an dieses Projekt glaubte. Die Art und Weise, wie er und seine Frau Allie miteinander umgehen, lehrt mich, dass und wie Beziehungen funktionieren können.

Meinen vielen Klienten und Schülern bin ich dankbar dafür, dass ich durch sie in den vergangenen drei Jahrzehnten erstaunliche Einblicke in die Geschehnisse am Lagerfeuer der menschlichen Beziehung, in deren Entwicklung aus der Vergangenheit und ihr Potenzial für eine hell leuchtende Zukunft gewinnen konnte.

Ich danke all den Menschen in meinem Leben, die unerschrocken genug waren, eine Beziehung mit mir aufrechtzuerhalten: meiner Familie, meinen Freunden, Kollegen und Partnern. Jeder von ihnen

hat ein Stückchen zu meinem Herzen beigetragen, besonders jene, die mich bedingungslos geliebt haben und deren Liebe ich ebenso bedingungslos erwidert habe. Die Liebe, die ich empfangen habe, hat als *Schutz* in mir überdauert.

Schließlich möchte ich noch der Arbeit von Chögyam Trungpa Rinpoche meine Wertschätzung aussprechen. Er war mein erster Lehrer auf dem unübertrefflichen Pfad des Buddha und eröffnete mir im Jahre 1971 die damals noch unbekanntenen Möglichkeiten der Integration von psychologischer Arbeit und spiritueller Praxis. Er inspirierte mich zu dem Wagnis der Verbindung von Psychologie, Katholizismus, der Perspektive von C. G. Jung, Mythologie, Poesie, meiner Lebensgeschichte und all der kostbaren Geschenke, die aus meinem Leben einen wahrlich erstaunlichen Festumzug gemacht haben.

Möge ich und mögen alle helfenden Kräfte weiterhin durchlässig bleiben für das Licht.

# Einführung

Geliebt zu haben wird allein noch nicht genügen,  
solange wir nicht zugleich weise waren  
und Freude in der Liebe fanden.

SIR JOHN SUCKLING

LIEBE IST DIE MÖGLICHKEIT DER MÖGLICHKEITEN. Und ganz gleich, wie lange und wie sehr wir lieben, wir werden ihre tiefsten Tiefen niemals ausloten können. Sie wird immer das stumme Mysterium bleiben, nach dessen Ekstase wir uns verzehren und dem wir uns nur mit einem „Ja!“ ausliefern können. Etwas Fröhliches und Beherztes in uns lässt uns die Reise in das Labyrinth der Liebe wagen, ungeachtet der Gefahren, die dort lauern. Doch alle Liebe der Welt wird uns nicht das große Glück bringen oder auch nur eine Beziehung funktionieren lassen. Dazu braucht es Fertigkeiten – und Fertigkeiten sind erlernbar. Durch Übung können wir die Geschicklichkeit erlangen, voller Anmut miteinander zu tanzen, wie schüchtern wir anfangs auch gewesen sein mögen.

Jeder von uns erfährt die Liebe auf seine eigene Weise, doch für die meisten von uns hat die Liebe vor allem Fünf Aspekte: Wir

fühlen uns geliebt, wenn uns Aufmerksamkeit, Akzeptanz, Wertschätzung und Zuneigung entgegengebracht werden und uns die Freiheit gewährt wird, in Übereinstimmung mit unseren tiefsten Wünschen und Bedürfnissen zu leben. Wir begegnen diesen „Fünf Aspekten“ auf der Reise durch unser Leben in den unterschiedlichsten Ausdrucksformen. In der Kindheit brauchen wir diese Fünf Aspekte, um Selbstachtung und ein gesundes Ego zu entwickeln. Sie sind Bausteine unserer Identität, einer kohärenten menschlichen Persönlichkeit. In der menschlichen Erfahrung gibt es eine erstaunliche und verlässliche Übereinstimmung: Was wir für das Aufbauen eines Ich brauchen, ist auch genau das, was für unser Glück in einer reifen Beziehung vonnöten ist. Intimität in ihrer besten Form bedeutet, die Fünf Aspekte zu geben und zu empfangen – sie machen die Freuden und den Reichtum einer Beziehung aus. Diese fünf Elemente oder Facetten der Liebe definieren auch das, was uns der Welt als reife spirituelle Wesen zu geben bestimmt ist. Die großen spirituellen Vorbilder wie Jesus oder Buddha waren Wesen, die allen von uns eben diese fünfältige Liebe geschenkt haben. Durch unsere spirituelle Praxis lernen wir eine Macht kennen, die größer ist als unser Ego, und diese Macht hegt uns, indem sie uns die Gnade der Aufmerksamkeit, Akzeptanz, Wertschätzung, Zuneigung und des Zulassens gewährt.

Dies ist eine berührende und ermutigende Synchronizität, die in unsere Existenz selbst eingebaut ist. Die Fünf Aspekte sind zugleich die Erfüllung unserer frühesten Bedürfnisse, die Voraussetzung für eine reife Intimität sowie für universelles Mitgefühl *und* die wesentlichen Qualitäten der Achtsamkeits-Praxis. Dass dieselben Schlüssel alle Tore im Laufe unserer Entwicklung aufschließen, ist Zeichen einer großartigen Sparsamkeit der menschlichen und spirituellen Entwicklung.

Zuerst erhalten wir die Fünf Aspekte also in der Kindheit als Geschenk. Später werden sie uns dann von anderen gewährt. Sie sind kein Resultat von Anstrengung, sondern entstehen automatisch aus der Liebe, die wir empfangen. Wir müssen uns nicht darum bemühen, wir stellen einfach fest, dass wir gegenüber denen, die wir lieben, aufmerksam, akzeptierend und so weiter sind. Dasselbe gilt für das Mitgefühl. Es ist ein spirituelles Geschenk, eine Gnade, die

uns aufgrund der Achtsamkeits-Übung gewährt wird. Es ist keine Aufgabe. Wenn wir immer achtsamer in der Welt präsent sind, dann *bemerken* wir, dass sich Mitgefühl in und durch uns *ereignet*. Dieses Mitgefühl erweist sich als die Fünf Aspekte, die jetzt fünf Geschenke sind, die wir geben und empfangen.

Gibt es einen Weg, unser Vermögen, diese wesentlichen Elemente der Liebe zu geben und zu empfangen, zu vergrößern? Ja, es ist möglich, dies durch Achtsamkeit zu erreichen, durch ein waches Beobachten der Wirklichkeit ohne Urteilen, Anhaften, Furcht, Erwartung, Abwehr, Vorurteil und Kontrolle. Vermittels mitfühlender Achtsamkeit erlangen wir Kompetenz im Geben der essenziellen Bestandteile der Liebe – darin, sie jedermann, auch uns selbst, zu geben. Ich werde auf den folgenden Seiten immer wieder zur Achtsamkeit als dem Schnellzug zu erfolgreicher Liebe zurückkehren.

Dieses Buch diskutiert alle Fünf Aspekte und ihre Verbindung zu Kindheit, Beziehungen und spiritueller Reife. Es schlägt auch Übungen vor, die Ihnen helfen können, mit belastenden Relikten aus Ihrer Kindheit fertig zu werden, glücklichere Beziehungen zu schaffen und spirituell bewusster und mitfühlender zu werden. Tatsächlich dienen diese Übungen einem noch höheren Zweck: der Schaffung eines liebevolleren Menschen, der der Welt zu dienen weiß.

Das bedeutet, dass wir gemeinsam eine Reise unternehmen müssen. Und es ist eine heldenhafte Reise, denn zu ihr gehört, dass wir von unserer Ausrichtung auf das Ego Abschied nehmen und uns auf das Risiko eines Zusammenlebens konzentrieren. Dieses Buch begleitet Sie auf dem Pfad und stellt Ihnen die Ausrüstung bereit, um sicher und mit Freuden in der Wildnis kampieren zu können. Wir werden sowohl Techniken der westlichen Psychologie als auch westliche und östliche spirituelle Praktiken anwenden und dabei nicht von den einen zu den anderen „aufsteigen“, sondern beide gleichzeitig benutzen. Das wichtigste psychologische Werkzeug ist das Durcharbeiten von ungelösten Kindheitsproblemen mit der Entschlossenheit, diese Probleme zu identifizieren, zu bearbeiten und zu lösen, damit es zu Wandel und Wachstum kommen kann. Die spirituellen Hilfsmittel sind das Loslassen des Egos, die Verstärkung der Achtsamkeit und das Kultivieren einer Ethik des Mitgefühls. Achtsamkeit stellt sich ein, wenn die Wirklichkeit Vorrang vor un-

serem Ego erhält. Aus diesem Grunde führt Achtsamkeit auch zu Intimität, dem gegenseitigen ichlosen Schenken von Liebe. Paare mit einer spirituellen Praxis finden größere Gelassenheit in ihrem Zusammenleben und vergrößern ihre Chance auf eine glückliche und nachhaltige Beziehung.

Eine Beziehung kann uns dazu zwingen, alle Gefühle und Erinnerungen in der Legende von unserem Leben nochmals durchzumachen. Im Verlauf der psychologischen Arbeit, bei der wir emotionale Blockaden und Probleme ansprechen, bearbeiten und auflösen, achten wir auf Gefühle, erkunden deren Implikationen und bleiben bei ihnen, bis sie sich verändern oder uns einen Weg weisen, der tiefer in uns hinein führt. Bei der spirituellen Praxis der Achtsamkeit geschieht etwas völlig anderes. Wir lassen Gefühle und Gedanken aufsteigen und lassen sie dann los. Wir bearbeiten sie nicht und verweilen auch nicht dabei. Jeder dieser Ansätze hat seine Berechtigung, und wir brauchen sie beide. Aufmerksam betrachten und loslassen sind die komplementären Werkzeuge, mit denen wir in diesem Buch immer wieder arbeiten werden. Therapie ohne Achtsamkeit führt uns nur dazu, bestimmte Probleme zu lösen. Achtsamkeit mit Therapie hilft uns das Ego aufzulösen, das uns die Probleme bereitet.

Die Heldenreise ist eine Metapher für die Sehnsucht der menschlichen Seele nach etwas, das die Dinge, die in unserer begrenzten Welt zerbrochen oder verloren gegangen sind, reparieren und wieder finden kann. Die Reise des Helden oder der Heldin verlangt, dass wir zuerst das Wohlbekanntes verlassen, dass wir durch Widrigkeiten zu einem neuen Ort gelangen und schließlich mit der Gabe eines höheren Bewusstseins nach Hause zurückkehren und dieses anderen, die es danach verlangt, zur Verfügung stellen. Zwei Menschen finden in der Verliebtheit zusammen, kämpfen in Konflikten miteinander, um dann schließlich zu einem Leben der gegenseitigen Verpflichtung zu finden. Es sieht so aus, als seien wir nicht zu einer reifen Liebe fähig, ohne den ganzen steinigen Weg solch einer riskanten Reise hinter uns gebracht zu haben. Doch diese aus dem Westen stammende Metapher ist unvollständig ohne die Achtsamkeit.

*Um es kurz zu sagen: Wir müssen aufstehen und losgehen, aber wir müssen uns auch hinsetzen und da sein.* Wenn wir uns auf die

Reise begeben, ohne Meditation und Stille zu pflegen, könnten wir einem einengenden und extrovertierten Aktivismus anheim fallen. Praktizieren wir Meditation ohne den Sinn dafür, dass wir uns auf einer Reise befinden, könnten wir in die Falle eines introvertierten Quietismus gehen. Die östliche Stimme sagt uns, wir seien bereits angekommen. Die westliche Stimme ruft uns auf, hinauszugehen, um wirklich ankommen zu können. Ohne diese Kombination kommen wir nirgends an und sind wir nie bereits angekommen. Der Buddha saß nicht ewig in Meditation, sondern ging hinaus und verbreitete die Lehre. Jesus predigte und heilte nicht jeden Tag, sondern ging auch in die Wüste, um allein zu meditieren.

Das menschliche Herz hat einen größeren Vorrat an Liebe, als es jemals in einem Leben austeilen kann. Dieses Buch bietet Ihnen ein Programm, mit dem dieses enorme Potenzial aktiviert werden kann. Innige Liebe ist rätselhaft und herausfordernd; viele von uns sehnen sich zwar danach, fürchten sich aber gleichzeitig davor. Deshalb ist ein detaillierter Ratgeber hier schon sehr nützlich. Dieses Buch erkundet die verletzlichen und Furcht einflößenden Landschaften unserer Psyche und bahnt uns einen Weg durch sie hindurch. Es ist nie zu spät, diesen Pfad zu beschreiten, und er ist auch nicht zu lang für uns.

Ich schreibe als ein Psychotherapeut, der einen buddhistischen Weg geht, und als ein Mann mit einer buntkarierten Geschichte von Beziehungen. Ich habe es mit mannigfaltigen Problemen zu tun bekommen, aber ich habe Möglichkeiten gefunden, sie zu bewältigen. Ich fand heraus, dass diese Probleme kein Fass ohne Boden, sondern eher Pforten zu einem erfüllteren Leben sind. In diesem Buch beschäftige ich mich natürlich vorwiegend mit der Frage, wie wir in eine Sackgasse geraten und was schief gehen kann. Aber seien Sie versichert, dass ich auch zeige, wie die Dinge glatter laufen können und wie die Erfahrung von Beziehungen uns zu besseren Menschen machen und zu einer besseren Welt beitragen kann.

Erleuchtung kann in dieser Welt nur von Menschen verkörpert werden, die einander lieben. Darum geht es in Hinsicht auf Beziehung nicht nur darum, wie zwei Menschen ihre Beziehung überleben können, sondern auch darum, wie die ganze Welt fähiger wird zu lieben – zur Liebe mit ihren düsteren Ängsten und ihrer

glühenden Ekstase. Die Arbeit an sich selbst und die Übungen, die ich hier empfehle, sollen Ihr Leben nicht unbedingt insgesamt reibungsloser machen. Sie sollen Ihnen vielmehr helfen, mit den unvermeidlichen Härten des Lebens mit mehr Humor, Leichtigkeit und Großzügigkeit umzugehen. Einem ungezähmten Ego ist das nicht möglich. Nur ein erwachtes Herz vermag das zu leisten. Man nähert sich der Innigkeit am besten auf einem spirituellen Pfad. Als Zugabe trägt unsere begrenzte persönliche Arbeit dann auch noch zu einer Heilung der Welt bei.

Dieses Buch stellt die folgenden Fragen und hilft Ihnen hoffentlich, sie zu beantworten:

- Was ist nötig, damit ich das Glück finde, das ich immer gesucht habe?
- Werde ich mich geliebt fühlen, wie ich immer geliebt werden wollte?
- Was ist nötig, damit ich die Vergangenheit loslassen kann?
- Werde ich lernen, meine eigenen Grenzen zu wahren? Werde ich darauf bestehen können, dass andere sie respektieren, und werde ich die Grenzen anderer respektieren?
- Werde ich jemals das Bedürfnis, die Dinge zu kontrollieren, loslassen können?
- Werde ich es jemals wagen, aus ganzem Herzen zu lieben?

Dieses ganze Buch ist so etwas wie ein Brief von mir an Sie. Ich möchte liebend gern mit Ihnen teilen, was ich von Klienten, Freunden und aus meinem Leben gelernt habe. Gleichzeitig wird dieses Buch Ihnen nicht nur Information vermitteln, sondern auch Information aus Ihnen herauslocken. Die Wahrheit über die Liebe und darüber, wie sie funktioniert, kennen Sie und alle Menschen in ihrem tiefsten Inneren bereits. Mein Part bestand nur darin, die Weisheit, die ich im Paradies und an den Orten der Verbannung aus dem Paradies gefunden habe, in diesen Computer mit dem Apfel zu tippen.