

## Übung zu Beziehungen

*Diese Übung befasst sich mit den drei Grundaspekten der Getrenntheit, wie sie im Buddhismus beschrieben werden: Habenwollen, Ablehnung und Nichtwissen um unser eigentliches Wesen. Durch Wertschätzen, Mitgefühl und tiefer Hinsehen löst Getrenntheit sich auf, und es entsteht mehr Verbundenheit.*

*Wenn man die Übung wirklich in Ruhe macht, braucht sie etwa 20 Minuten.*

Ich setze oder lege mich an einen ruhigen Ort, wo ich für einige Zeit nicht gestört werde.

Zunächst komme ich an, spüre meine Körper, verbinde mich eine Weile mit Körperempfindungen oder dem Atem.

Wenn ich etwas mehr angekommen bin, wende ich mich mir selbst zu – wie einer guten Freundin, einem guten Freund.

Ich bemerke etwas an mir, was ich **wertschätzen** kann. Was ich mag, was mich an mir selbst freut.

Vielleicht etwas, was mir heute aufgefallen ist. Ich war freundlich oder geduldig oder klar oder... Auch einfach etwas, was ich generell an mir mag.

Wenn ich mich selbst mehr annehmen kann, wie viel einfacher wird es für mich.

Ich bleibe noch einige Momente in dieser Wertschätzung für mich selbst.

Dann erinnere ich mich an etwas an mir, das mir manchmal **Schwierigkeiten** macht. Etwas, was mir nicht immer gelingt, wofür ich mich selbst kritisiere.

Und im Licht der Achtsamkeit, der weisen, wachen Zuwendung, sehe ich, dass alle Menschen solche Seiten haben, die sie an sich selbst nicht mögen. Und wie eine gute Freundin sage ich zu mir: Du musst nicht alles können und überall glänzen. Es ist völlig in Ordnung Schwächen und Fehler zu haben. So gut ich kann, nehme ich mich an - mitsamt dieser Seite, die ich manchmal schwierig finde.

Und dann frage ich mich: Kenne ich mich eigentlich wirklich? Habe ich schon mein ganzes **Potenzial** erkannt? Und ich erinnere mich an einen Schritt, den ich in der Vergangenheit gemacht habe, und den ich davor nicht so ohne weiteres für möglich gehalten hätte, eine Entwicklung, die mich selbst überrascht hat. Vielleicht habe ich eine Krankheit überwunden, eine Fähigkeit entwickelt, bin mit der Zeit verständnisvoller geworden, etwas regt mich weniger auf als früher. Mir wird klar: Ich kenne mich gar nicht ganz, ich habe mir selbst verborgene Ressourcen und Entwicklungsmöglichkeiten, die sich erst noch zeigen können. Und ich bin etwas überrascht von dieser Person, mit der ich tagaus, tagein lebe und die ich so gut zu kennen glaube.

**Und jetzt wende ich mich einer anderen Person zu.** Vielleicht nehme ich eine Person, die mir wichtig ist. Ich würde gern die Beziehung mit dieser Person besser machen. Wer kommt mir da in den Sinn?

Ich beschließe, jedenfalls für diese Übung diesen Menschen mit den Augen der Liebe und Freundlichkeit anzusehen, so gut mir das gerade möglich ist.. Und ich sehe **etwas Schönes oder Liebenswertes**. Etwas, was ich an der Person mag oder bewundere. Vielleicht scheinbar eine Kleinigkeit - einen freundlichen Blick. Dass sie oder er mich versteht oder zu mir steht oder tollen Kuchen backen kann. Etwas Großes oder etwas Kleines.

Dann nehme ich einen Aspekt an meinem Gegenüber wahr, von dem ich weiß oder vermute, dass das manchmal Anlass für **Schwierigkeiten** sein kann. Und ich spüre Mitgefühl in mir aufsteigen. Das ist etwas, mit dem sich dieser Mensch selbst nicht wohl fühlt. Und wie viel einfacher und wohltuender ist es, so etwas im Anderen anzunehmen, als es zu verurteilen.

Wenn es etwas ist, auf das ich wiederum reagiere, dann kann es helfen, für uns beide Mitgefühl zu haben. Wir möchten uns beide eigentlich wohl fühlen und in diesem Moment gibt es ein Hindernis.

Und dann frage ich mich: **Wie gut kenne ich diesen Menschen?** Habe ich ihn oder sie aufgrund der Zeit, die wir uns schon kennen, in jemanden umgewandelt, den ich durch und durch zu kennen glaube? Überraschungen ausgeschlossen?

Die meisten Leute wollen ja das Vertraute, Kalkulierbare. Aber wenn das nicht flach und unwahr werden soll, muss ich immer wieder mal einen neuen Blick riskieren. Bei mir selbst habe ich vielleicht gemerkt, dass ich mich auch nicht ganz kenne und mein Potenzial oft unterschätze. Mit anderen kann einem das leicht auch so gehen!

Oder wenn wir unser Gegenüber noch nicht lange oder gut kennen, haben wir sie oder ihn mittels ein paar Kategorien eingeordnet: Alter, Geschlecht, ich mag die Kleidung, das Auftreten, die Stimme, oder ich mag etwas nicht so...

Was traue ich diesem Menschen zu?

Kann ich vielleicht ein Staunen spüren, wenn ich daran denke, dass dieser Mensch, genau wie ich selbst, sich entwickeln kann, und starke Seiten in sich hat, die ich im Moment noch gar nicht so wahrnehmen kann?

Zum Abschluss der Übung können alle Gedanken und Gefühle wieder weiterziehen, und ich komme zum Atem zurück... lasse die Übung noch eine Weile ausklingen und werde dann bereit, wieder in den Alltag zurückzukehren.

*Diese Übung kann man auch im Alltag machen. Sich hinsetzen und sich kurz Zeit nehmen für sich selbst. Und dann für jemand anderen – ein Gegenüber in der S-Bahn, eine Kollegin, jemand mit dem man sich gerade unterhält. Atmen – wahrnehmen -Wertschätzung, Mitgefühl und Staunen über das noch Unbekannte.*