

# Ich will doch nur glücklich sein

Vom Glück und Unglück der Zweisamkeit

Vortrag von Margrit Schafranek im Mosaikhaus Dorfmark im März 2017

Ein sehr junger Mann kommt in die Beratung. Ihm erscheint das Leben so sinnlos und leer. Keine Berufsstelle erfüllt ihn, keine Beziehung gelingt ihm.

Der Berater fragt ihn, was er sich vom Leben wünscht, was seine Wunschvorstellung von einem gelungenen Leben sei.

Der junge Mann führt aus: „Ich lebe auf dem Land inmitten der Natur. Es ist alles stressfrei und ohne Lärm. Natürlich bin ich nicht allein. Ich habe eine Partnerin, die schicksalhaft zu mir gehört.

Sie liebt mich sehr. Sie bemuttert mich, gibt mir Geborgenheit und Sicherheit. Sie lässt mich los, wenn ich es wünsche. Sie inspiriert mich bei meiner Arbeit. Sie löst meine Minderwertigkeiten und meine negativen Stimmungen auf. Sie stellt mich nicht infrage. Sie bewundert mich in allem, was ich tue.“

Soweit unser junger Mann. Er zeichnet ein vollkommenes Bild. Ein vollkommenes Bild der Liebe und zugleich ein idealisierter Lebensentwurf.

Wobei es ja oft so ist, dass uns gerade die Vorstellung, wie etwas sein sollte, am Leben selbst hindert. Doch zurück zu dem Entwurf des Mannes. Es ist alles gut, voller Harmonie und Zuneigung. Es ist friedlich. Kein Konflikt, kein Streit.

Es ist das **Paradies**.

## Die Phase der Verschmelzung

Viele Komponenten dieses Wunschbildes gehören in die **Urbeziehung von Mutter und Kind**. Die Mutter, die trägt und hält, versorgt und behütet, bewundert und lobt – die gute Mutter eben. Die **Suche nach dem Glück** ist oft die Suche nach dieser Urbeziehung, nach dem Einheitserleben mit der Mutter. Es ist die Suche nach dem Aufgehobensein in der großen Natur. In dieser ersten symbiotischen Beziehung mit der Mutter gibt es keine Spannung, kein Leiden. Es ist der Wunsch nach dem Sich-Fallenlassen in die Arme, die mich tragen. Ich muss noch nicht selber gehen. Muss noch keine Weltverantwortung tragen.

Immer wieder geschieht es uns, dass wir in neuen Begegnungen oder Beziehungen unbemerkt nach dieser Urbeziehung suchen. Das machen wir nicht, **es geschieht uns**.

Es ist eine uralte Sehnsucht der Menschheit – **es ist die Sehnsucht des Menschen nach dem Paradies**. Das sollten wir im Hinterkopf behalten, wenn wir uns jetzt dem Thema der Beziehung zuwenden. Denn gerade in Beziehungen spielen diese Sehnsüchte mit hinein und weben kräftig mit, auch wenn wir das nicht immer merken. Wir merken es erst dann, wenn wir mal wieder enttäuscht sind vom Anderen. Wenn die Dinge mal wieder so gar nicht schön gelaufen sind.

## Der Zauber des Anfangs

„Und jedem Anfang liegt ein Zauber inne, der uns beglückt und der uns hilft zu leben.“, so heißt es bei Hermann Hesse im Gedicht „Stufen“.

Am Anfang einer Beziehung steht die **Verliebtheit**. Die ist schon zauberhaft. Wir sehen die Welt in den schönsten Farben. Unser Gegenüber ist wie eine Göttin oder ein Gott. Wir sind verklärt. Wir werden ja auch selbst ganz großartig gesehen. Wir haben wieder Kraft und Lust auf alles. Dieses Gefühl hebt uns über die Banalität des Alltags hinaus.

Man schwebt auf Wolke sieben, ein bisschen im Himmel und damit weit weg von der Realität. Verliebte tragen ja bekanntlich diese rosarote Brille. Eltern, Freunde und Bekannte tragen sie nicht. Kein Wunder, wenn deren Außenwahrnehmung eine so ganz andere ist. Aber die wird gar nicht gehört.

Verliebte sind wie in einer Blase. Sie sind in einem Zustand, den man auch mit einer Psychose oder Trance vergleichen kann. Ihr Ich-Bewusstsein ist vom Liebesgefühl eingenommen, sozusagen besetzt.

Diesem Zauber erliegen wir nicht nur im Liebesbereich. Junge Eltern, speziell Mütter sind auch mit diesem „Verliebtheithormon“ ausgestattet. Vielleicht auch Männer beim Kauf eines Autos oder Motorrads?

Vielleicht auch Katzen- oder Hundebesitzer, wenn es das erste Mal ist? Alles kann diesen Zauber des Anfangs bekommen.

## Aber was genau geschieht denn da mit uns ?

Wenn wir uns verlieben, glauben wir mit dem Anderen **endlich ein Ganzes** zu sein. Der oder die Anderen machen uns komplett. Wir haben uns im Anderen gefunden. Unser fehlender Teil kommt mit dem Anderen zu mir zurück. Und dieses Gefühl ist großartig. Wir übertragen uns mit unseren inneren Sehnsuchtsbildern auf den Anderen. Mit dem Gegenüber bin ich vollkommen. Das macht die Kraft der Verliebtheit aus. Man lebt in einer anderen Welt.

Mein Deutschlehrer sagte einmal kurz vor dem Abitur zu uns: „Ich kann Ihnen nur eines raten: Verlieben Sie sich nicht! Wenn doch dann besser unglücklich, denn sonst können Sie nicht mehr klar denken.“

Wir verlieren uns ganz im Anderen, sind total damit identifiziert. **Wir sind der Andere**. Wer identifiziert ist mit etwas, ist nicht mehr offen für sachliche Kritik. Die Kritik am Liebesobjekt trifft mich dann ganz persönlich.

Jetzt sollten sich Eltern, Freunde und Bekannte mit gut gemeinten kritischen Äußerungen zurückhalten. Das Gegenüber kann nicht sachlich



Menschen, die diese Lebensform wählen, haben Mühe mit dem Erwachsenwerden. Tiefenpsychologisch spricht man dann beim Mann vom „**puer aeternus**“, dem ewigen Jungen und bei der Frau von der „**puella aeterna**“, dem ewigen Mädchen. Diese Menschen vermeiden den Prozess der Entzauberung. Sie wollen keinen Entwicklungsschritt heraus aus dem Paradies machen. Sie bleiben in der Atmosphäre der Urbeziehung zur guten Mutter. Es fällt ihnen schwer, Eigenverantwortung im realen Leben zu übernehmen. Solche Menschen „**spielen**“ sich durchs Leben. Alkohol und Drogen werden oft eingesetzt, um diesen Urzustand des Getragenwerdens von der großen Mutter zu erhalten.

### Was aber bringt denn nun die Schlange in das Paradies für Eva und Adam?

bleiben. Es ist immer persönlich verletzt und getroffen! Und da ist es egal, ob es das neue Auto, das neugeborene Kind oder das neue Haustier ist. Doch kommen wir zurück zum Beziehungsgeschehen. Im Stadium der Verliebtheit ist alles vollkommen. Wir genügen uns in ewiger Umarmung. Es ist ein großes „Wir“. Darin gibt es keine Unterscheidung von Ich und Du.

Es ist das **Paradies auf Erden**.

### Die Krise

#### **Aber in jedem Paradies steckt irgendwo die Schlange.**

Viele Schöpfungsmythen erzählen von dieser Krise. Nicht immer ist es wie im christlichen Mythos die Schlange, die Veränderung herbeiführt. Oft ist es auch der Tod, den jemand vollziehen muss, um neu wieder geboren zu werden. Die Schlange im Paradies bei Adam und Eva taucht auf, weil sich etwas wandeln muss im Paradies. Denn bleibt man in dieser ewigen Umarmung, der ewigen Vollkommenheit, lässt man die polare Spannung draußen. Aber ohne Gegensatzspannung gibt es keine neue Entwicklung. Das Leben erneuert sich nicht mehr. Es stagniert. Die Schlange nun ist ein Symbol für Wandlung. Sie häutet sich. Sie wirft ihre alte Haut ab und eine neue wird sichtbar.

Adam und Eva leben in einer glücklichen Unbeschwertheit und Unschuld. Sie wissen von nichts, erkennen sich nicht. Sie sind wie Kinder. Da hinein kommt die Schlange. Sie provoziert Eva, sich bewusster zu werden, zu erkennen, was gut und böse ist. Sie weckt das Paar auf und bringt es damit auf eine erwachsenere Ebene.

Nicht alle Liebenden möchten gerne aufgeweckt werden. Denn Verliebtheit ist auch wie ein Rausch. Ein großartiges Lebensgefühl. Es gibt Menschen, die diesen Zustand immer wieder für sich herstellen wollen, ihn regelrecht provozieren. Sie sind perfekt darin, immer dann eine Beziehung aufzulösen, wenn sie nur ein Zischeln der Schlange verspüren. Immer, wenn der Zauber verfliegt, trennen sie sich.

Sie wollen sich wieder verlieben und werden süchtig nach diesem Glückszustand der großen Liebe. Sie sind süchtig nach diesen viel besagten „Schmetterlingen im Bauch“.

Sie bringt den **Zweifel**. Sie hinterfragt die Ansaage, die Früchte des Baumes inmitten des Gartens nicht zu essen. Die Frucht essen, heißt aber sterblich zu werden. Aber es bedeutet auch zu wissen, was gut und böse ist. Eva erkennt danach sich und Adam. Sie weiß um sich und schämt sich. Sie entwickelt ein eigenes Gefühl und eine eigene Einstellung zu den Dingen.

In einer Beziehung kann dieser Schlängenauftritt zur Katastrophe führen. Man ist doch so glücklich und zufrieden. Man hat doch alles. Und da sagt ein Partner ein kritisches Wort über die Beziehung. Warum das denn?

Das fühlt sich an wie Verrat.

Aber wir haben ja immer noch die Möglichkeit, die Schlange zu überhören. Wir wehren sie ab.

Wir werden nochbezogener, treuer, liebender.

Bei jedem Zischeln der störenden Schlange passen wir auf. Bloß kein Streit. Konflikte besser vermeiden. Anpassung ist jetzt gefragt.

**Anpassung** ist der Versuch, Konflikte gar nicht erst aufkommen zu lassen. Was man dabei vergisst: Je mehr wir dem Konflikt ausweichen, umso mehr gehen Spannung und Leidenschaft aus der Beziehung und man fängt an, sich miteinander zu langweilen. Gleichzeitig ist es ein Lebensgesetz, dass der Ärger und die Wut, die man verdrängt, sich damit nur noch vergrößern. Dann werden die dreckigen Schuhe, über die man im Flur gestolpert ist, zur Kriegserklärung.

Wenn jetzt der Blick verschlossen bleibt für das Thema Entwicklung, bricht das Paradies irgendwann sowieso auseinander.

Entwicklungspsychologisch hieße das: eine Mut-

ter übersieht das Drängen des Kindes nach Entwicklung. Sie hält das Kind im Arm. Immer. Wärme, Geborgenheit, Sicherheit auf ewig. Für das Kind bedeutet das jedoch: ich kann nicht mehr weiterwachsen. Kein eigenes Stehen, Gehen, Sprechen, Denken und Fühlen. **Die Sehnsucht nach dem Paradies würde hier die Naturkraft des Wachsens blockieren.**

Letztlich ist das in einer Beziehung nicht anders. Beide Partner sind auch autonome Wesen, die nach eigener Entfaltung drängen. Beide wollen wachsen! Das Leben ist ja nicht statisch. Es ist immer in Bewegung. Beide Partner entwickeln sich weiter im Beruf, mit den Kindern, über das Bewältigen der vielen Dinge im Alltag, durch das Überstehen von Krisenzeiten. Beide emanzipieren sich. Sie werden groß. Gleichzeitig wird der Beziehungsraum zum geliebten und gewohnten Fluchtraum. Da fühlt man sich geborgen und sicher.

Jetzt gerät das Paar in eine Krise. Man spürt die eigene Kraft und Autonomie und weiß gleichzeitig um die Abhängigkeit vom Anderen. Eine Verlastung spielt jetzt immer mit.

## Der Abschied aus dem Paradies

In der Arbeit mit Paaren an diesem Entwicklungspunkt zeigt es sich immer wieder, wie schmerzlich der Prozess ist, zu erkennen, dass man nicht auf Dauer eins sein kann, so sehr wir uns auch bemühen. Es ist ein Abschied von der Phase des Paradieses.

So wie die Mutter das Kind loslassen muss, damit es sich entwickeln kann, müssen Paare sich loslassen, damit sich die Beziehung weiterentwickeln kann. Natürlich ist dieser Schritt oft verbunden mit der Angst vor der Trennung.

Aber es ist ein Paradox und doch ein ewiges Lebensgesetz: **Nur wenn wir uns trennen, können wir uns wieder neu verbinden.**

**„Und so lang du das nicht hast,  
Dieses: Stirb und werde!  
Bist du nur ein trüber Gast  
Auf der dunklen Erde.“  
sagt Goethe im Gedicht „Selige Sehnsucht“.**

Es gibt sicher viele Paare, die diesen Schritt der Trennung in der Beziehung nicht vollzogen haben, aus Angst vor der Einsamkeit. „Wir sind noch zusammen, weil wir nicht allein sein wollen.“ Ein Wort von Anton Tschechow dazu: „Wer die Einsamkeit fürchtet, sollte nicht heiraten.“

Eine Paarbeziehung, die sich gut entwickeln möchte, kann das Dilemma von Zorn, Angst, Zweifel und Schuldgefühlen nicht vermeiden.

Schwierig wird es dann immer, wenn dieser Punkt der Entwicklung nur von einem Partner gespürt wird. Aber an dieser Stelle ist es wichtig, im Blick zu behalten: Alles, was zu zweit geschieht, ist auch zu zweit gemacht. Es gibt also nicht nur einen Verursacher der Krise. Wenn beide Partner diesen Entwicklungsschritt negieren, bleibt die Beziehung in der **Symbiose**.

**Sie „opfern“ das eigene Wachsen für die „Seligkeit zu zweit“.** Man braucht sich, ergänzt sich, kann ohne den anderen nicht mehr sein. Darin liegt ein Machtverhältnis zu gleichen Teilen. In der Geschichte von Adam und Eva essen beide von der Frucht. Beide wollen diese neue Erkenntnis. Beide zweifeln an dem alten Zustand und wollen ihn verändern. Beiden gehen danach die Augen auf für sich selbst, denn sie erkennen ihre Nacktheit. Die kindliche Unschuld ist vorbei. Sie werden erwachsen und das bringt Schmerzen und Leiden.

Manchmal bleiben wir an diesem Punkt hängen. Wir wollen zwar selbstständiger werden, aber wir glauben nicht so recht an uns. Der Andere soll es für mich tun. Kann er auch. Aber nur für eine Zeit des Übergangs. Sonst werden wir von der Wertschätzung des Partners abhängig. Wir suchen ständig seine oder ihre Bestätigung. Erst da, wo die Selbstliebe und der Selbstwert sich im Eigenen stabilisiert, kann der Partner mir zum Gegenüber werden.

Erst dann beginnt eine neue Partnerschaft.

Natürlich holt sich auch das Kind in der Selbstwertungsphase immer mal wieder die Versicherung durch die Mutter, aber der Drang der Autonomie überwiegt in allem.

Das Kind wächst aus der **Wir-Symbiose heraus und es tritt zur Mutter ins Gegenüber.**

Darum geht es in der neuen Phase der Beziehung. Wir sind nicht mehr „ein Herz und eine Seele“. Wir haben beide ein Herz und beide eine Seele. Der Partner will von mir neu entdeckt werden.

Ein „**vertrauter Fremder**“ sozusagen.

Gelingt uns der Schritt aus dem „Wir“ nicht ganz, fangen wir an zu trübsen. Ich sage nicht mehr alles. Mache Dinge heimlich. Ich will zwar alleine sein, aber auch nicht zu viel riskieren.

Wer die Spannung, die sich jetzt in vielem zeigt, annimmt, schafft in der Beziehung einen Entwicklungsschritt.

Wer aber die Spannung verdrängt und alles schönredet, wird das Zischeln der Schlange in den Nebenräumen zu spüren bekommen.



Es wird dann aneinander herumgemeckert, kritisiert, kontrolliert, mit Liebesentzug gedroht und vieles außer Haus gelebt, was im Haus stören würde.

Auf die Dauer leidet die Beziehung darunter. Es stellen sich vermehrt psychosomatische Beschwerden ein. Man kommt nicht mehr gerne nach Hause oder freut sich, wenn der Andere mal nicht zu Hause ist.

**Grundsätzlich strengt es sehr an, im konfliktfreien Paradies zu bleiben.** Denn auf Dauer werden wir dabei alle zu Kindern. Die Mutter hat den Sohn, der Vater die Tochter. Beide ärgern sich darüber, dass der Andere nicht erwachsen wird. Man erzieht dann am Anderen herum bis ans Lebensende!

Wenn aber beide Partner der Schlange nachgeben und das Paradies verlassen, beginnt eine spannende Zeit!

## Neustart in der Beziehung

Die Beziehung startet sozusagen noch einmal neu durch. Ich lerne den Fremden im vertrauten Gegenüber neu kennen. Ich brauche den Anderen nicht mehr zur eigenen Ergänzung. Eine Projektion wird zurückgenommen.

Wenn wir uns neu sehen lernen, schaffen wir auch wieder Räume der Begegnung zwischen uns. Vielleicht erleben wir sogar paradiesische Zeiten, aber wir wissen um die Flüchtigkeit dieser Momente.

Haben wir in der Phase der Verliebtheit uns nur ganz mit dem Anderen erlebt, so finden wir die Zufriedenheit jetzt auch mit uns allein. Dann wachsen wir miteinander ohne Bedingungen. Wir können durch den Abstand einander auch besser begleiten. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Solang du dem Anderen sein Anderssein nicht verzeihen kannst, bist du weit weg vom Weg der Weisheit.“

Aber das heißt eben auch, den Anderen in seiner Gewöhnlichkeit, seinen Schwächen und seinen Gaben zu sehen und nicht meine von mir gewollte Idealfigur.

Keine Beziehung, keine Freundschaft, keine Familie und kein Betrieb kann uns also zur „Wohlfühlase“ werden. Wir würden alles belasten mit unseren kindischen Paradiesphantasien.

Aber aneinander wachsen und erwachsen einander begleiten – das ist heilsam für alle Seiten. So geht der Weg in einer Beziehung über Verschmelzung zur Trennung und dem anschließenden sich wieder neu Begegnen.

## „Ich will doch nur glücklich sein.“

Immer werden wir Menschen die Sehnsucht in uns tragen nach der Freiheit von Leiden, Konflikten und Entbehrungen. Der Mythos vom Paradies ist immer lebendig. Es ist unsere tiefe menschliche Sehnsucht nach dem Aufgehobensein in der guten Mutter. Wenn wir aber die Partnerschaften und Freundschaften als den Ort aufsuchen, diese Sehnsucht zu stillen, überfordern wir sie.

Das Verliebtsein bringt uns in die Nähe dieser Erfüllung. Aber sie ist nicht das ganze Leben. Die Liebe zwischen zwei Menschen braucht auch die Annahme von Schmerz und Leid im Leben. Vor allem den Schmerz des Getrenntseins und der Einsamkeit.

Wenn Licht und Schatten im Leben einer Beziehung sein können, kommt die Liebe zur inneren Reifung. Unser junger Mann am Anfang hat also noch viel vor sich.



*Ich möchte nun an den Schluss noch eine Geschichte stellen:*

*Zu einem Rabbi kommt ein junger Mann. „Rabbi, was soll ich tun? Ich kann mich nicht entscheiden. Soll ich heiraten oder nicht? Wenn ich heirate, wird es nicht leicht sein. Meine Frau wird vielleicht nicht immer lustig mit mir sein und dann muss ich leiden. Wenn ich aber nicht heirate, kann ich zwar tun und lassen, was ich will. Niemand stört sich daran, aber ich weiß jetzt schon, dass ich einsam sein werde und leiden werde. Sag mir, Rabbi, was soll ich tun?“ Der Rabbi schaut ihn ruhig an und sagt dann lächelnd: „Gehe hin und leide.“*



**Margrit Schafranek** hat zunächst Germanistik, Theologie, Philosophie und Sport studiert und anschließend als Gymnasiallehrerin gearbeitet. Mit ihrer Familie lebte sie einige Jahre in Finnland und Ägypten - ihr Mann war dort als Pastor im kirchlichen Dienst tätig. Frau Schafranek hat in der Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos Rütte gearbeitet und ein Studium der Analytischen Psychologie am C G Jung Institut in Zürich abgeschlossen. Seit 1990 arbeitet Frau Schafranek in eigener Praxis für analytische Psychotherapie in Dorfmark, mit den Schwerpunkten auf Paarberatung, Traumarbeit, Tanz und Bewegung. Ausbildungen in Tanz und Körperausdruck sowie Schauspielseminare am Tschchow Institut in Berlin gehören ebenso zum Lebensweg Margrit Schafraneks wie ein spannendes Miteinander in der Familie - mit Mann, 4 Kindern und 12 Enkeln.