

Krishnananda &
Amana Trobe

im flow.

Verbindliche Beziehungen leben und gestalten

nnenwelt verlag

Haftungsausschluss:

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von den Verfassern und dem Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden. Die Durchführung der im Buch enthaltenen Übungen erfolgt in Selbstverantwortung.

Ebook-Ausgabe 2020

Umschlaggestaltung: Bunda S. Watermeier, www.watermeier.net

Übersetzung: Chinta Mani

Copyright © 2019 Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Osho Zitate mit freundlicher Genehmigung des Rechteinhabers © Osho

International Foundation, www.osho.com/copyrights

www.innenwelt-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

eISBN 978-3-947508-74-7

Krishnananda & Amana Trobe

imflow.

Verbindliche Beziehungen leben und gestalten

INHALT

Einleitung

I. Teil Wie wir den inneren Love Flow verlieren und wiedergewinnen

1. Den Fluss der inneren Liebe wiederfinden
2. Wie wir immer wieder den eigenen Love Flow sabotieren
3. Innere Wunden transformieren, um den Love Flow wiederzufinden

II. Teil Wie der Love Flow mit anderen verloren geht und wie wir ihn wiederfinden

4. Beziehung als Spiegel
5. Die Angste vor Nähe
6. Wie wir den Love Flow in unseren Beziehungen sabotieren
7. Die Macht der Projektion
8. Warum wir kämpfen
9. Richtlinien für bewusste Beziehungen – Sicherheit und Vertrauen schaffen
10. Der Containment-Prozess
11. Zum Individuum werden
12. Verletzlichkeit zulassen
13. Warum wir aufhören miteinander zu sprechen und uns isolieren
14. Es geht darum sich mitzuteilen
15. Harmonie wiederherstellen – die Wiedergutmachung
16. Die Anziehung entwickelt sich weiter – natürliche Veränderungen beim Sex in langen Beziehungen

Zum Abschluss - Im Love Flow leben

Einleitung

Nähe zulassen

Wir haben schon einige Bücher geschrieben, die davon handeln, wie man mit Kindheitswunden umgehen kann und wie man einen Sinn im Leben findet. Nun wollten wir ein Buch darüber schreiben, wie man mehr Nähe zulassen kann, denn es ist uns klar geworden, wie schwer das für viele ist.

Dabei richtet sich unsere Aufmerksamkeit hauptsächlich auf die dauerhafte Nähe und Intimität in einer engen Bindung, aber das ist nicht der einzige Fokus. Denn jede Form von menschlichem Kontakt kann sehr bedeutungsvoll für uns sein, wenn wir bewusst damit umgehen. Viele der Einsichten und Werkzeuge, die wir beschreiben, treffen auch auf andere Beziehungen zu - auf enge Freunde, Familie und unsere Kinder.

Es gibt viele Gründe, warum wir uns auf Liebesbeziehungen einlassen. Manchmal geht es einfach um körperliche Anziehung oder weil man gerne in Gesellschaft ist. Es gibt uns ein Gefühl der Zugehörigkeit und Sicherheit, oder es ist der Wunsch geliebt zu werden und Liebe zu erwidern.

Eine reife Motivation schließt das alles zwar mit ein, aber man weiß, dass wirkliche Nähe auch ein spiritueller und emotionaler Weg ist, der einen bewussten, verbindlichen und anhaltenden Einsatz fordert. Es ist die

Reise von zwei Seelen, die sich gemeinsam auf die Suche nach Wahrheit, Selbsterkenntnis und tiefer Liebe machen.

Wenn wir uns auf diese Reise einlassen, dann muss uns klar sein, dass wir die Schwierigkeiten, Konflikte, Enttäuschungen und Herausforderungen nutzen wollen, um zu lernen wie man wachsen kann, um uns selbst immer näher zu kommen - und damit auch dem anderen.

Wir wollen uns in diesem Buch Schritt für Schritt anschauen, was unserer Erfahrung nach nötig ist, um eine tiefe, nährende und anhaltende Liebesbeziehung, einen *Love Flow* oder Liebesfluss, zwischen zwei Personen zu ermöglichen. Es gibt nichts Kostbareres für uns. Nichts könnte unserem Leben mehr Erfüllung und innere Zufriedenheit geben.

Da sprechen wir aus eigener Erfahrung, denn wir sind seit mehr als 26 Jahren zusammen und noch immer in tiefer Liebe verbunden, die tatsächlich mit den Jahren immer tiefer wird. Aber auf unserem Weg gab es auch Herausforderungen, die Prüfungen für das Vertrauen in unsere Beziehung und in uns selbst waren. Das war besonders in den ersten gemeinsamen Jahren der Fall, als unsere tieferen Wunden an die Oberfläche kamen. Es erforderte Mut und Vertrauen, um tiefer nach innen zu sehen, anstatt sich gegenseitig Schuld zuzuschieben. Jede Herausforderung hat am Ende dazu geführt, dass unsere Liebe tiefer wurde.

Als wir uns kennenlernten, hatten wir beide bereits eine gute Grundlage für unsere Beziehung, denn wir hatten uns schon mehrere Jahre mit Selbsterforschung und Meditation beschäftigt. Beim Zusammensein konnten wir erkennen, was nötig ist, damit die Liebe funktionieren kann, und das wollen wir hier noch etwas genauer beschreiben.

Die wichtigsten Grundregeln, damit Nähe funktionieren kann:

- . Die eigenen tiefen Muster erkennen.
- . Sich gegenseitig lieben und akzeptieren - mit allen Unterschieden.
- . Zufriedenheit auch im Alleinsein finden.
- . Lernen, die eigenen Gefühle zu interpretieren und auszudrücken.
- . Eigene Grenzen klarer und offener erkennen und zeigen.
- . Einen inneren Raum finden, der es dir erlaubt, mit Frustration und Enttäuschung umzugehen, ohne das auszuagieren.

In der Zwischenzeit haben wir unsere eigenen Beziehungserfahrungen der letzten 25 Jahre in unser Institut, das „*The Learning Love Institute*“ einfließen lassen. Dabei ist es unser Anliegen, unser eigenen Erkenntnisse weiterzugeben. Wir entwickeln und leiten experimentelle Seminare, in denen wir in Einzeloder Paar-Sitzungen beraten und auch weltweit das Wissen an andere Therapeuten weitergeben, damit sie die Arbeit verbreiten können.

Viele Menschen, die zu uns kommen, haben ernsthafte Schwierigkeiten mit dem Verlauf ihrer bisherigen Beziehungen. Oft hören wir, dass sie schon sehr viel an sich selbst gearbeitet haben, aber dieser Lebensbereich funktioniert trotzdem nicht. Dann begegnen wir folgenden Problemen, die es trotz der eigenen inneren Arbeit immer noch gibt:

- . Viele Menschen sind gefangen in nicht funktionierenden Verhaltensmustern, die die Liebe sabotieren und zu endlosen Machtkämpfen führen.
- . Sie sind meist nicht in der Lage ihre Konflikte auf gesunde Art zu lösen, sondern neigen dazu andere zu beschuldigen, anzugreifen, zu analysieren, sich gegenseitig zu missbrauchen, sich zu verschließen, sich zurückzuziehen oder einen anderen Partner zu suchen.
- . Sie haben oft resigniert, die Liebe komplett aufgegeben, und fühlen sich in der Beziehung leblos - selbst, wenn sie alleine sind.
- . Sie können noch nicht erkennen, wie Kindheitswunden und Konditionierungen ihre gegenwärtigen Beziehungen beeinflussen und sabotieren.

Es ist aber nicht nur Glücksache, ob wir eine Liebesbeziehung eingehen und erhalten können. Tiefe menschliche Nähe ist eine Reise, für die es Bewusstheit, Vorbereitung und innere Arbeit braucht. Eine Reise von zwei Personen, die sich gegenseitig genug Sicherheit, Vertrauen und Offenheit schenken, damit beide ihre Grenzen auflösen können und gleichzeitig eine gesunde Individualität da sein kann.

Als wir uns tiefer mit diesem Projekt über intime Nähe befasst haben, erkannten wir, dass sich unser Fokus verändern musste. Es wurde uns immer klarer, dass beim Zulassen und Erhalten von Nähe der Kern des Problems und des Leidens nicht darin liegt, den oder die passende Partnerin zu finden, oder dass es von anderen äußeren Bedingungen abhängen würde. Es geht darum, den eigenen

inneren *Love Flow* oder Liebesfluss wiederzufinden. Nur wenn wir unsere eigene innere Liebesverbindung wiederfinden, werden wir nicht mehr leiden und sind auch dann erst in der Lage eine Liebesbeziehung mit einer anderen Menschen einzugehen und zu erhalten.

Liebe kann fließen, wenn wir mit der Energie unseres Körpers und Herzens verbunden sind und gleichzeitig mit dem Leben um uns herum. Wenn wir Freude empfinden und uns lebendig fühlen, wenn wir wachsen und lernen. Die Liebe fließt in uns, wenn unsere Handlungen im Einklang mit unserer inneren Wahrheit sind, wenn wir in der Lage sind Risiken einzugehen, um neue Erfahrungen zu machen. Am wichtigsten ist dabei die Bereitschaft unser Leben und das was mit uns geschieht in einem positiven Licht zu sehen, mit dem Verständnis, dass in allem die Chance liegt, zu lernen und zu wachsen, auch wenn es mal schwierig oder schmerzhaft sein mag.

Im ersten Teil des Buches schauen wir uns an, wie wir die Verbindung zu unserem inneren *Love Flow* verloren haben; wie wir uns im Alltag sabotieren und wie man diesen Flow wiederfinden kann. Im zweiten Teil des Buches geht es darum, wie wir den *Love Flow* in der Partnerschaft finden und erhalten können. Es ist eine Bewusstseinsreise, um diesen *Love Flow* wiederzufinden: Wenn wir in diese Welt kommen, haben wir noch eine natürliche Verbindung zu unserem *Love Flow* - wir sind voll kindlicher Unschuld, Spontaneität, Neugierde, Lebendigkeit und voller Vertrauen. Aber die meisten von uns verlieren irgendwann diese innere inspirierende Verbindung und Offenherzigkeit. Und die Reise des Wiederfindens beginnt in dem Moment, in dem wir erkennen, dass wir sie verloren haben. Dieses Wiederfinden gibt unserem Leben einen Sinn; aber es ist auch eine große Herausforderung. Es braucht unsere Intelligenz und unseren Mut, um aus diesen alten

Verhaltensmustern auszubrechen, die uns abstumpfen und uns im Negativen verhaftet sein lassen, wo wir uns nicht verändern und nicht riskieren wollen, unser Herz wieder zu öffnen.

Der Liebesfluss, den wir auf unserer Reise wiederfinden, unterscheidet sich allerdings von dem, mit dem wir geboren wurden. Er ist durch die Herausforderungen, den Schmerz und die Traumen, die wir erlebt haben, gereift. Er ist gereift, weil wir unterwegs nicht aufgegeben haben und weil wir jetzt dazu in der Lage sind, in unserem Leben einen Sinn und Bedeutung zu geben.

Werden wir auf dieser Reise immer voller Inspiration und Energie sein? Wohl eher nicht! Wir werden Prüfungen erleben, werden mit Verlusten, Versagen und Krankheiten konfrontiert sein. Und es wird nicht immer leicht sein zu akzeptieren, dass schmerzhaft Erfahrungen im Leben helfen, und wir daran wachsen und reifen können. Man muss aufpassen, nicht dem Glauben zu verfallen, dass das Leben gegen uns ist oder uns gar bestrafen will. Dabei ist es von entscheidender Bedeutung, wie man schmerzhaft Erfahrungen interpretiert, denn sie können sowohl als Hindernis oder als auch als Sprungbrett gesehen werden.

Zum Wiederentdecken unseres inneren *Love Flow* erforschen wir auf liebevolle Art, wie wir uns täglich sabotieren und wir schauen, ob wir konkrete Schritte machen können, uns neu zu entdecken und unser Leben ganz konkret umzugestalten. Diese Reise erfordert Mut, denn der Widerstand gegen jede Veränderung kann stark sein. Ein unbewusstes Leben, wo wir alle Werte und Verhaltensregeln fraglos hinnehmen, die uns beigebracht wurden und in dem wir in den vertrauten und angelernten Verhaltensmustern bleiben, kann bequem und sorglos sein, aber es fehlt ihm an Lebendigkeit. Sich daraus zu lösen und nach innen zu schauen, kann verunsichern und Angst

machen. Es kann uns aber genausogut einen neuen Lebensstil ermöglichen, voller Inspirationen, wenn wir die Verantwortung für unser Leben übernehmen und uns der Konsequenz dieser Entscheidung bewusst werden.

Oft macht man sich erst auf den Weg diesen Liebesfluss wiederzufinden, wenn die alten vertrauten Muster nicht mehr funktionieren. Manchmal bekommen wir einen Anstoß, auf diese Reise zu gehen, wenn unser altes, bekanntes Leben seinen Sinn verloren hat. Erst dann bringen wir den Mut auf, Hilfe zu suchen oder etwas ganz Neues auszuprobieren, um nicht in eine Depression zu verfallen.

Sehr oft versuchen wir den Liebesfluss, den wir in uns vermissen, über den anderen zu finden, das führt aber zu unvermeidlichen Konflikten und Leid. Wir arbeiten oft mit Paaren, die nicht aufgeben, eine perfekte Technik für ihre Beziehung zu finden, sich dabei aber nach unserer Erfahrung in die falsche Richtung bewegen. Denn es ist egal, wie viele neue Kommunikationstechniken oder Tantraübungen wir lernen, das alles kann niemals die fehlende Verbindung zu unserem inneren *Love Flow* ersetzen. Wir werden durch unerfüllte Erwartungen, die Zerstörung unserer romantischen Vorstellungen oder endlosen Dramen nur von uns selbst abgelenkt. Es kann sogar sein, dass wir glauben, dass unser Misstrauen gerechtfertigt sei, wir uns verletzt und verraten fühlen, wütend und verbittert sind, und denken, dass wir den Partner wechseln müssten. Das alles kann sich erst ändern, wenn wir unseren eigenen inneren *Love Flow* finden.

Im zweiten Teil des Buches geht es dann darum, wie wir den *Love Flow* mit anderen finden und erhalten können. Dazu müssen wir verstehen, wie herausfordernd die Liebesreise miteinander sein kann und wie leicht es zu Sabotagen kommt. Es geht darum, unser Verständnis zu

vertiefen und praktische Werkzeuge zu erlernen, wie wir uns in Sicherheit und Vertrauen miteinander verbinden und auch kommunizieren können. Außerdem wollen wir lernen, wie sich Konflikte und Missverständnisse auf liebevolle Art lösen lassen und wie sich auch unsere Sexualität an die vorhersehbaren Veränderungen in einer langjährigen Partnerschaft anpassen kann.

„Es ist sehr schwer, friedlich in einer Beziehung zu leben, aber genau das ist die Herausforderung. Wenn du versuchst das zu vermeiden, vermeidest du die Reife. Erst wenn du dich darauf einlässt, mit all den Schmerzen, und immer weiter hinein gehst, wird der Schmerz langsam zum Segen, dann wird der Fluch zum Segen. Über den Konflikt und die Reibung entsteht mit der Zeit eine Kristallisation. Der Konflikt lässt dich wacher und bewusster werden.

Der Andere ist dann wie ein Spiegel für dich. Im Anderen kannst du deine Schatten sehen, denn der Andere provoziert dein Unbewusstes und bringt es an die Oberfläche. Zuerst muss man all die versteckten Bereiche in sich selbst erkennen und der einfachste Weg dahin ist, wenn man in einer Beziehung gespiegelt wird. Ich sage der einfachste Weg, aber es gibt keinen anderen -- und es ist schwierig. Es ist schwierig und hart, weil du dich dazu verändern musst.“

Osho, The Osho Upanishads #20

I. Teil

Wie wir den Love Flow verlieren und wiedergewinnen

1. Den Fluss der inneren Liebe wiederfinden

Es gehört zu den schwierigsten Aufgaben im Leben, den eigenen inneren Lebens- und Liebesfluss wiederzufinden, wenn der Kontakt dazu abgebrochen ist. Seit vielen Jahren arbeiten wir mit unseren Klienten daran und es ist auch unsere persönliche Erfahrung, dass wir uns immer wieder sanft und geduldig anschauen müssen, wann und wie wir uns gegen unsere innere Wahrheit stellen und den inneren Fluss sabotieren, weil wir es zulassen, dass unser Verhalten, besonders in unserer Partnerschaft, von Ängsten und Unsicherheiten bestimmt



wird.

In der Regel ist der Zugang zum eigenen Liebesfluss durch frühe Kindheitstraumata verlorengegangen. Diese frühen Erfahrungen waren oft geprägt von Übergriffen und Einschränkungen unserer natürlichen Lebensenergien - wie Leidenschaft, Enthusiasmus und Neugierde. Starre Regeln und Prinzipien, das Fehlen gesunder Grenzen, der Mangel an einfühlsamer Unterstützung, Führung und Aufmerksamkeit haben dazu geführt, dass wir den Kontakt zu unserem natürlichen und angeborenen inneren „Flow“ verloren haben.

Jetzt, in der Gegenwart, verlieren wir immer dann den Kontakt zu unserem inneren Liebesfluss, wenn wir gestresst sind oder schmerzhaft Erfahrungen uns aus der Bahn werfen. Wir blockieren ihn, wenn wir von unseren Ängsten und Unsicherheiten überwältigt werden, die unsere ganze innere Erfahrung, unser Denken und Verhalten kontrollieren. Dadurch verfestigen sich Glaubenssätze und Emotionen, in denen wir uns als Opfer sehen. Wir sind überzeugt, dass unser Leben von äußeren Ereignissen und der Einstellung oder dem Verhalten anderer Menschen uns gegenüber bestimmt wird. Das führt zu chronischen, reaktiven Verhaltensmustern, mit denen wir versuchen, diesen Ängsten und Unsicherheiten im Leben auszuweichen.

Zu diesen Verhaltensmustern gehören Gewohnheiten wie Suchtverhalten und selbstzerstörerische Tendenzen oder andere Automatismen, die jederzeit ausgelöst werden können: Wut- und Gewaltausbrüche und deren Rechtfertigung, körperliche Trägheit und mangelnde Aktivität, die Unfähigkeit eigene Grenzen wahrzunehmen und sie zu respektieren, Kompromisse einzugehen und sich anzupassen, anstatt für die eigene Wahrheit einzustehen. Man übernimmt keine Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und Taten und wartet stattdessen auf Rettung von außen.

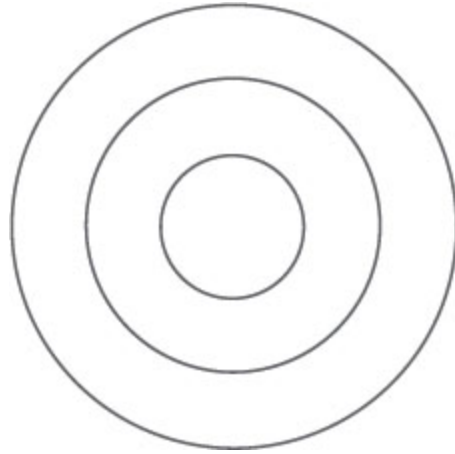
In unserer Arbeit benutzen wir eine einfache Landkarte auf der Suche nach dem eigenen *Love Flow*. Sie besteht aus drei Kreisen, die jeweils ineinanderliegen.

Der äußere Kreis symbolisiert unsere äußere Verteidigungsschicht mit den Überlebensstrategien, die wir einsetzen, um uns gegen emotionale Schmerzen, Einsamkeit, Ängste und Schamgefühle, wie wir sie oben beschrieben haben, zu schützen.

Der mittlere Kreis repräsentiert unser verletztes Selbst mit Gefühlen der Angst, Scham, Misstrauen und Einsamkeit, vor denen wir uns mithilfe der äußeren Schichten schützen wollen. Diese Gefühle kommen ursprünglich aus Kindheitstraumata, die durch Vernachlässigung, gewaltsame Konflikte, Übergriffe, aber auch durch fehlende Unterstützung und Führung im Umgang mit den Schwierigkeiten des Lebens entstanden sind.

Der innere Kreis repräsentiert unsere natürliche Essenz, die sowohl universelle Qualitäten wie Liebe, Neugierde, Mitgefühl, Zärtlichkeit, Lebendigkeit, Intensität, Leidenschaft und Fürsorglichkeit beinhalten, und Qualitäten, die unsere persönlichen Fähigkeiten und das Potenzial unserer einzigartigen Persönlichkeit auszeichnen.

Als wir den Kontakt zu unserem *Love Flow* verloren hatten, haben wir auch den Kontakt zu unserer Essenz verloren. Wir haben uns entweder mit unserem verletzten Selbst identifiziert und sind fest davon überzeugt, dass unsere Ängste und Scham gerechtfertigt sind, oder wir bewegen uns ausschließlich in unserer Verteidigungsstruktur und haben den Zugang zu unserer Verletzlichkeit verloren. In beiden Fällen ist der Fluss blockiert.



Die Reise, die uns wieder in den Love Flow bringen kann, hat drei Aspekte:

1. Das Erkennen unserer Verteidigungs- und Verhaltensstrategien, verbunden mit den Rollen, die wir darin spielen.
2. Unsere Verletzlichkeit annehmen; Zugang zu unseren Ängsten und Unsicherheiten finden und erkennen, wie sie sich im täglichen Leben zeigen.
3. Herausforderungen annehmen, Risiken eingehen und den Komfortbereich verlassen, damit wir aus den alten, vertrauten Wegen unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens herauskommen.

Wir werden uns diese drei Aspekte im folgenden Kapitel genauer ansehen, wo es darum geht, wie wir unsere inneren Verwundungen heilen können. Die Transformation ist möglich, wenn wir unseren Schmerz, die Ängste und Scham mit Würde und Respekt annehmen. In unserer Arbeit beschreiben wir das oft so, dass wir den Schwierigkeiten unseres heutigen Lebens und der Vergangenheit entweder mit einer geschlossenen Faust