

Beziehungen

Aus einem Vortrag von Tim Jackins auf einem Workshop für die Regionalen Referenzpersonen in Europa, Oktober 2003

Rational Island Publishers (Hg.): Present Time. Nr. 134, Januar 2004, S. 31-32, Seattle.
Übersetzt von Uta Allers, Paul Linde und Ingo Schudak

Unsere Vorstellungen von Beziehungen werden durch gefrorene Sehnsüchte, Enttäuschungen und von unserem Aufgeben verzerrt und oft denken wir, wir wären allein mit unserer bestimmten Version dieser immer gleichen Geschichte. Jede/r von uns versucht zum größten Teil alleine mit der Welt klarzukommen. Viele von uns haben die meiste Zeit das Gefühl, unbedeutend zu sein, eher zufällig hier auf der Erde zu sein und keine große Rolle zu spielen, so dass niemand es merken würde, wenn wir nicht mehr hier wären.

Diese Schmerzmuster stehen uns beim Aufbau von jeglicher Art Beziehungen im Weg. Für die meisten von uns ist es sehr schwierig zu erkennen, dass andere Leute eine Beziehung mit uns haben möchten, so sehr sie sich auch bemühen. Und wir wissen nicht, wie wir *ihnen* ganz klar zeigen können, dass wir sie in *unserem* Leben haben möchten. Was machst du, wenn du jemanden magst? Was wird von mir erwartet, was soll ich tun? Wir verfallen in die schablonenhaften (musterbehafteten?) gesellschaftlichen Rituale zurück und obwohl andere Menschen sie erkennen können, vermitteln die Rituale nicht das, was wir wirklich wollen.

Diejenigen von uns, die im Co-Counseling sind, haben einige der bestdefinierten Beziehungen, weil wir überhaupt versucht haben, sie zu definieren. Wir haben bestimmte Richtlinien, und in Bezug auf Beziehungen, spiegeln sie eine Entscheidung wieder, die wir getroffen haben. Viele von uns haben noch nicht sorgfältig darüber nachgedacht.

Wir haben eine Nicht-Sozialisierungs-Richtlinie weil sie das Klarste ist, was wir uns ausdenken konnten, um diesen Beziehungen die beste Chance zu geben. Es ist ein überlegtes Vorgehen, um uns durch diese Zeitperiode mit all ihren Verwirrungen über Beziehungen zu bringen. Es war unsere Entscheidung (na gut, es war die Entscheidung einiger Leute bevor wir hier ankamen – Leute, die eine Menge Durcheinander zu klären hatten, bis sie sich dies ausdachten). Es war eine kluge Entscheidung, die in einem bestimmten Zusammenhang getroffen wurde. Sie funktioniert. Sie ist uns angemessen und und dem was wir zu tun versuchen. Ich kann mir nichts anderes vorstellen, was so gut funktionieren würde. Trotzdem bringt uns diese Richtlinie nicht automatisch zum Nachdenken über Beziehungen – es ist lediglich eine Begrenzung an die wir stossen (und die wir manchmal überschreiten). Dennoch ist es eine Begrenzung, die hilft, uns in einem Bereich, in dem es tiefe Verletzungen gibt, zurecht zu finden, wie es unsere anderen Richtlinien auch tun.

An diese Begrenzung zu geraten, verhindert unseren Drang, unsere auf Mustern basierenden Sehnsüchte an anderen Menschen auszuagieren, sie bringt uns aber nicht automatisch dazu, klar darüber nachzudenken. Wir müssen uns selbst dazu veranlassen nachzudenken. Die Richtlinie ist hilfreich, aber wir können uns hinter ihr verstecken, anstatt darüber nachzudenken.

Wir ringen mit Beziehungen. Wir ringen mit Co-Counseling-Beziehungen. Einerseits haben wir zugestimmt, dass wir nicht all die Dinge mit unserem/r Co-CounselorIn machen, nach denen wir uns manchmal sehnen. Andererseits versuchen wir unserem/r Co-CounselorIn näher zu kommen und tiefer verbunden zu sein. Wenn wir mit Schmerzmustern ringen, scheinen wir zwischen diesen zwei Dingen hin und her gerissen zu sein.

Ich glaube, es wäre nützlich sich eine Co-Counseling-Beziehung als Beispiel dafür vorzustellen wie jede Beziehung aussehen könnte. Wir haben hier eine Chance, innerhalb der Sicherheit der Co-Counseling-Beziehung, auf die wir uns geeinigt haben, all dem ins Gesicht zu schauen, das uns dabei im Weg steht, ohne Begrenzung für jemand anderen da zu sein.

Es ist nicht die Nicht-Sozialisierungs-Richtlinie, die uns daran hindert, tiefer für einander da zu sein. Die Nicht-Sozialisierungs-Richtlinie hält uns davon ab, zu versuchen Formen von Zuwendung und fürsorglichen Gefühlen zu zeigen und blind auszuagieren, die von Schmerzmustern durchsetzt sind und uns von unserer Gesellschaft eingepägt wurden: „Wenn ich dich liebe, sollte ich dies und das tun. Wenn du mich liebst, dann solltest du dies und jenes tun.“ Viel weiter wird hierüber häufig nicht nachgedacht. Es ist lediglich eine Wiederholung dessen, was uns aufgezwungen wurde, bezüglich darauf wie wir miteinander umzugehen haben. Wenn wir diesem Drängen nachgehen, hält es uns davon ab, die unangenehmen Schmerzmuster anzuschauen, zu fühlen und zu entlasten, die damit zusammenhängen, wie sehr wir uns danach sehnten, eine vollkommene Verbindung zu jemandem zu haben und wie wenige klare Gelegenheiten wir hatten, das zu tun.

Einige der ersten Male, bei denen du gezeigt hast, dass du irgend jemanden mochtest, besonders jemanden des anderen Geschlechts, wurdest du wahrscheinlich zur Zielscheibe gemacht. Ich glaube, das ist den meisten von uns passiert. Wir wurden gehänselt, weil wir jemanden mochten. Eigentlich wurden wir gehänselt, ob wir jemanden mochten oder nicht – oft wurden wir darüber gehänselt, jemanden zu mögen, auch wenn wir das gar nicht taten. Die Konditionierungen, die uns in Beziehungen zum Aufgeben veranlassen, beginnen so früh und geschehen so gründlich, dass wir einfach von ihnen eingewickelt wurden. Wir werden verängstigt, unsere Zuneigung zu zeigen, oder einfach jemanden zu mögen.

Ich kann mich erinnern, was mein Vater vor langer Zeit sagte – dass es für Menschen viel schwieriger ist, wenn es ihnen nicht erlaubt ist mitzufühlen, als niemanden zu haben, der ihnen Mitgefühl zeigt. Wenn uns niemand zeigt, dass er oder sie uns mag, dann ist das außerhalb von uns, aber wenn es uns nicht erlaubt ist unser Mitgefühl zu zeigen, dann ist es hier drinnen, in uns selbst. Es ist ein Teil des Menschseins, der uns weggenommen ist. Das ist viel härter für uns. Solche kleinen Blitzmomente, wenn wir einander fast zufällig ansehen und jemanden wirklich sehen und all die Zuneigung fühlen, diese Augenblicke scheinen aus dem Nichts zu kommen. Solche Momente kommen uns sehr überraschend vor, weil wir uns selten gewagt haben, uns auf diese Weise lebendig zu fühlen. Wir haben einige vage Erinnerung daran. Wir beobachten Gesichter in Menschenmassen – in der Hoffnung, eine Erinnerung daran zu erhalten, in der Hoffnung, ein Gesicht zu finden, das uns daran erinnert, wie es ist, sich lebendig und voll fürsorglicher Zuneigung zu fühlen.

Ich glaube, wir können hier in diesem Sinne füreinander empfinden. Hier ist der sichere Ort, an dem wir es wiederfinden können. Es bedeutet, all unsere Schmerzmuster und unser Unbehagen in diesem Bereich anzuschauen, und mehr und mehr füreinander da zu sein – uns trauen es zuzulassen, füreinander bedeutsam zu sein.

Meine Version dieses Kampfes zeigt sich in Bezug auf meine Enkelin. Ich werde Himmel und Erde in Bewegung setzen, um sicherzustellen, dass sie eine Chance auf ein gutes Leben hat, aber auf eine bestimmte Art und Weise schließe ich mich darin nicht ein. Außer wenn ich mich darum bemühe, traue ich mich nicht, so vollständig da zu sein, so dass es ebenso wichtig für mich ist. Ich muss mich selbst daran erinnern, dass ihr wichtig ist, dass es mir wichtig ist. - dass ich mich nicht nur um sie kümmern kann und mich bemühe, dass sie ein gutes Leben hat, sondern dass es eine echte Verbindung zwischen uns gibt. Dieser Teil meiner Verbindung mit anderen wurde durch das, was mir passiert ist beschädigt.

Ich glaube nicht, dass ich mich sehr von anderen Menschen unterscheide. Viele von uns wissen, wie man für andere kämpft, damit sie Chancen bekommen, aber es gelingt uns nur, indem wir uns selbst außen vor lassen. Das ist ein Teil dessen, was uns damals in unseren frühen Jahren geschah. Die erlittenen Verletzungen zwangen uns dazu, uns selbst herauszunehmen. Wir mögen gelernt haben, uns für gute Sachen und andere Menschen einzusetzen, aber es geht dabei nicht um unsere *Beziehungen* zu ihnen. Es ist *für sie*, aber es geht dabei nicht um unsere Verbindung. Hier in der NC-Gemeinschaft können wir diese Haltung in Frage stellen, gemeinsam mit Leuten, die ebenfalls mutig genug sein mögen, sie anzugehen. Wir müssen lernen einander daran zu erinnern, unseren Verstand darauf zu richten, diesen Kampf aufzunehmen.

CounselorInnen sind wundervolle Wesen. Sie sehen zu, dass alles schneller läuft. Aber ich will euch nicht *als KlientInnen* daraus entlassen, von eurer Seite aus diesen Schritt zu gehen, ob dich deine CounselorIn versteht und daran erinnern kann oder nicht. Ich möchte, dass ihr fähig werdet, eure Gedanken dorthin auszurichten und all der Einsamkeit und Absonderung, mit der wir alle gelebt haben, zu begegnen. Wir müssen unsere Beziehungen so gestalten, dass wir uns einfach gegenseitig anschauen können und weinen – verweile dabei, sei es noch so unangenehm, und lass die Entlastung geschehen. Ich vermute, wir werden in der Lage sein, dies in jeder Art von Beziehung zu tun, wenn wir hier erst einmal unsere Schmerzmuster bekämpfen.

Wir müssen diese Arbeit tun. Ich glaube, sie wird einen riesigen Unterschied in unserer Kommunikation bewirken. Es wird einen riesigen Unterschied darin ausmachen, was die Menschen in uns sehen. Bereits jetzt besteht ein großer Teil des Rückhalts, den Leute von uns bekommen, nicht nur in dem, was wir sagen oder in der Art, wie wir es sagen, sondern in unserer Haltung ihnen gegenüber und in unserer Einstellung zueinander.

Lasst mich nochmal versuchen, einen Teil hiervon zu verdeutlichen: ich fordere euch dazu heraus, die Zuwendung die euch umgibt nicht als Beruhigung zu benutzen, nicht dazu, eure Sorgen niederzuhalten, um weiterzumachen und andere Kämpfe auszutragen. Ich möchte, dass ihr die Zuwendung um euch herum dazu nutzt, um die Zuwendung zu sehen, die ihr nicht fühlt, nicht zeigen könnt und die ihr euch bis jetzt nicht getraut habt, anzuschauen. Ich will, dass ihr die Ressource nutzt, um tiefer zu dringen, um diese Schmerzmuster aus dem Weg zu räumen – anstatt Zuwendung nur als eine beruhigende Rückversicherung zu benutzen.

Wir können diese Ressource nutzen, um weiter zu kämpfen, nicht um uns selbst sicherer in Position zu halten. Es bedeutet, Gefühlen zu begegnen, die uns fast unerträglich erscheinen mögen – und dort zu verweilen, so lange wir es vermögen (aushalten können?), während wir

uns durch unsere Schmerzmuster dringen und sie entlasten, um die Verbindungen miteinander zu erlangen, nach der jeder Mensch trachtet und an deren mögliche Existenz er glaubt.