

JOSEPH FRIES &
WOLFGANG WEIGAND



Kann denn *Liebe*
Lüge sein?

Ein neues Verständnis
von Liebe und Beziehungen



Buchauszug

Das Jofri Balance®-Modell

JOSEPH FRIES

WOLFGANG WEIGAND

KANN DENN LIEBE LÜGE SEIN?

Ein neues Verständnis von Liebe und Beziehungen

Hardcover, ca. 192 Seiten

Format: 15,5 x 22 cm

€ 18,95 (D) / € 19,50 (A) / CHF 26,80

ISBN 978-3-86616-296-9

JOSEPH FRIES

WOLFGANG WEIGAND

ERFÜLLENDE LIEBE

Die Erfahrung von tiefem Glück in Beziehungen

Hardcover, ca. 225 Seiten

Format: 15,5 x 22 cm

€ 18,95 (D) / € 19,50 (A) / CHF 26,80

www.jofri-balance.com

Inhaltsverzeichnis

Unbewusste Muster – was wirkt bei der Partnerwahl	5
Verstrickungen: alte Muster in Familiengeschichten	10
Der Schmerzkörper	17
Ego und Schmerzkörper in Partnerwahl	35
Bedeutung der Physiognomie	40
Warum Paare zusammenbleiben oder sich „auseinanderleben“ – Mythos Liebe	52
Zu guter Letzt: Kann denn Liebe Sünde sein?	63
Wer sind wir? Über uns / Kontakt	66

Unbewusste Muster – was wirkt bei der Partnerwahl?

Welche Frau sucht einen Mann, der eine Frau sucht,
die einen Mann sucht?
(unbekannt)

Wenn zwei Menschen unbewusst sind,
verbindet sie nicht die Liebe, sondern der Schmerz.
(Joseph Fries)

In der klassischen Beziehungsratgeberliteratur werden viele Kriterien genannt, nach denen Frauen und Männer sich „aussuchen“ oder weshalb sie sich attraktiv (anziehend!) finden.

Frauen achten demnach vor allem auf Körpergröße, Augen(farbe), Körperbau (sportlich durchtrainiert? schlank?), Hände (Größe, Gepflegtheit), insgesamt gepflegtes Äußeres, Zähne, Lippen, Geruch, sowie auf den „Gesamttyp“. Damit ist gemeint, mit welchen Eigenschaften die neue Bekanntschaft assoziiert wird: (vermutete) Treue, Ehrlichkeit und Großzügigkeit, Sportlichkeit und Leistungsfähigkeit.

Mehr oder weniger bewusst achten Frauen aber auch auf seine soziale Stellung, auf Bildung und Intelligenz, auf berufliche Stellung, Position, und auf ihre Annahmen bezüglich seiner „väterlichen“ Eigenschaften, ob sie sich ihn als Familienvater vorstellen können. Und wahrscheinlich ist es auch relevant für sie, ob er „pflegeleicht“ ist, bzw. wie sehr sie ihn beeinflussen kann.

Männer dagegen scheinen bei der Partnerwahl nicht so differenziert zu sein. Als einsame Kämpfer und Jäger möchten sie ihre „Traum-Elfe“ erobern. Sie wollen eine Frau, die eine

angenehme Mischung aus sexueller Attraktivität und „Quelle“ für Heimatgefühl darstellt. Frauen sollen also erotisch anziehend sein, aber auch vertrauensvoll und emotional stabil (nicht unbedingt *stark*). Unbewusst suchen sich also Männer eine Frau, die sich um sie kümmert und sich um ihr Wohl sorgt und die zugleich ein „Schmuckstück“ ist, um das sie von anderen Männern beneidet werden.

Im Gegenteil zu Frauen haben Männer ein „Radar“ für die Schönheit von Frauen. Sie ordnen Frauen ein von „sehr schön“ bis „weniger schön“ und reden auch oft darüber untereinander. So genügt offenbar Schönheit als Index für ihre Partnerwahl. Man könnte provokant fragen: Zieht ein Mann eine intelligente, reiche und niveauvolle, aber „hässliche“ Frau einer attraktiven Frau ohne Bildung vor? Zahlreiche Interviews mit Psychologen bzw. mit betroffenen Männern belegen, dass dies eben nicht so ist.

Das bedeutet nicht, dass Männer dumme Frauen bevorzugen! Auch sie schätzen neben der Schönheit andere Charaktereigenschaften und Werte von Frauen, die Betonung bei der Partnerwahl liegt aber auf dem subjektiven Empfinden von Schönheit. Dies hängt wohl mit tiefen archaisch fundierten Grundsätzen zusammen, dass Männer ihre wirtschaftliche und männliche Stärke in eine Familie einbringen wollen und somit keine unmittelbare „Konkurrenz“ anstreben. Weibliche Intelligenz und Karriere könnte dies jedoch für einen (unsicheren) Mann nahelegen. Warum ist das so?

Auch wenn Männer grundsätzlich schätzen, dass Frauen intelligent sind, ist die Emanzipation in der Partnerwahl noch lange nicht angekommen: Nur 25 % aller männlichen Singles, so eine Erhebung, wünschen sich eine Partnerin mit beruflichen Erfolg. Denn wenn dieser Erfolg (und damit unter Umständen auch ein höheres Einkommen!) sichtbar wäre, dann fühlt sich der

Mann in seiner archaischen Rolle als „klassischer Versorger“ bedroht, auch wenn im Beziehungsalltag auf gleicher Augenhöhe diskutiert werden soll.

So ist noch immer in den meisten Beziehungen der Mann der Besserverdienende. Wird Geld übrigens in einer Beziehung zum Problem, geht es meist nicht um das Zahlungsmittel, sondern um das Rollenverständnis zwischen den Partnern. Verdienen Frauen mehr als Männer, kann dies bei diesen Versagens- oder Existenzängste auslösen.

Auf einen Punkt gebracht: Männer suchen Frauen, die in ihrer Wahrnehmung in erster Linie schön sind. Alles weitere an ihr sind „Features“, die angenehm, jedoch für die Partnerwahl nicht grundlegend erforderlich sind.

An dieser Stelle seien nochmals die Studien des bereits erwähnten Sozialpsychologen Manfred Hassebrauck angefügt: „Die objektive Basis von Schönheit: Wer ist schön und warum?“

Wie wir noch ausführen werden, hat Liebe bzw. Partnerwahl immer auch eine evolutionspsychologische, also „archaische“ Dimension. Auch wenn wir uns nicht gleich fortpflanzen wollen, wenn wir jemand kennenlernen, so sind wir doch noch immer *„mit psychischen Mechanismen ausgestattet, die an die Lebensweisen unserer Urahnen angepasst sind“*. Und *damals* war vor allem wichtig: Auffinden geeigneter Nahrung und die Wahl eines passenden Fortpflanzungspartners. So wählen wir noch heute intuitiv Partner nach deren „Reproduktionspotenzial“ aus. Dieses stellt Männer und Frauen vor grundlegend verschiedene Aufgaben. Männer interessieren sich vor diesem Hintergrund bei Frauen vor allem für drei Kriterien: Jugendlichkeit, sexuelle Reife und „Gesundheit“ bzw. „Fruchtbarkeit“. (Wohlgermerkt aus evolutionspsychologischen Gründen: Dies muss also in keiner

Weise einem aktuellen Bedürfnis oder einer gewählten Perspektive „Kinder oder nicht“ entsprechen!) Hassebrauck geht davon aus, dass diese drei Kriterien sich im Äußeren zeigen und dass Männer nach diesen Kriterien auch ihr „Attraktivitätsurteil“ abgeben. (vgl. das Kapitel über Physiognomie).

Frauen dagegen legen aus evolutionspsychologischer Perspektive bei Männern eher Wert auf Dominanz (also: „Beschützer“ und „Versorger“), Verlässlichkeit und „Bereitschaft, sich langfristig zu binden“. Diese drei Kriterien wiederum zeigen sich jedoch in erster Linie nicht in Äußerlichkeiten. Diese Präferenzen beim jeweils anderen Geschlecht sind somit, so Hasselbrauck, eine wichtige Erklärung dafür, weshalb Frauen im Vergleich zu Männern insgesamt weniger auf das Aussehen ihrer potenziellen Partner achten als umgekehrt, und somit auch weniger übereinstimmen darin, ob ein Mann gut aussieht oder nicht. (Auch wenn Tests ergeben haben, dass auch die meisten Frauen einen Typus wie George Clooney attraktiver einschätzen als z.B. einen wie Gerard Depardieu.)

Schönheit, Attraktivität, Berufsstatus, Sexappeal – vergängliche Kriterien, die sich im Laufe eines Lebens meist zwangsläufig ändern. Und so ist es erstaunlich, dass sie für die Partnerwahl, für die erhoffte „ewige Liebe“, so relevant, in ihrer Bedeutung regelrecht überhöht zu sein scheinen. Wenn dieser Grundwiderspruch so offensichtlich ist (Menschen suchen eine *ewige* Lösung mit *vergänglichen* Kriterien), dann liegt es nahe, dass hinter der Partnerwahl noch ganz andere Mechanismen bzw. Einflüsse wirken.

Fragen über Fragen...

Was ist also das eigentliche Geheimnis der Partnerwahl? Weshalb hat das Gefühl der Liebe eine solche Magie, welche verzaubern oder *verhexen*, also abhängig machen, verführen oder verwirren, Sehn-sucht oder Leiden schaffen kann? Wie entsteht sie, die Liebe? Und wenn sie wieder vergehen kann: wohin löst sie sich dann auf? Warum kommen zwei Menschen zusammen? Wie entsteht ihre gegenseitige Anziehung, welche Kräfte und Dynamiken wirken dabei, was macht sie aus? Und was bedeutet es, wenn sich zwei Menschen auseinandergelebt haben? Wohin ging dann ihre Liebe? Wenn sie sich anders als früher wahrnehmen: Hat sich ihr Standpunkt, ihre Optik auf den Partner, verändert, ver-rückt? Warum suchen wir so verzweifelt nach Liebe und finden sie immer seltener? Weshalb prägen uns Idealvorstellungen von Partnerschaft und Familie, obwohl diese in der Wirklichkeit kaum gelebt werden (können)? Kurz gefragt: Wie kommen Sie überhaupt dazu, sich unter diesen Umständen in einen anderen Menschen zu verlieben?

(...)

Verstrickungen: alte Muster in Familiengeschichten

In einer friedlichen Familie kommt das Glück von selber.
(aus China)

Alle glücklichen Familien sind einander ähnlich.
Unglücklich ist jede Familie auf ihre Art.
(Leo Tolstoi)

Jeder von uns ist in seine eigene, einzigartige Familie hineingeboren, die uns in unserem Wesen, im Verhalten und in unserer Persönlichkeit, in den Wertvorstellungen und in unserem späteren Beziehungsleben entscheidend formt. Zudem sind wir auch in unsere Generationsahnenreihe eingebunden. Wir sind somit ein Teil dieses Gesamtsystems der Ursprungsfamilie und werden von ihr geprägt - sowohl in bewusster wie auch in unbewusster Hinsicht.

Oft werden bei sogenannten systemischen Aufstellungsarbeiten Dynamiken sichtbar, die ein selbstbestimmtes, zufriedenes oder authentisches Leben behindern. Hier wird sichtbar, was im Verborgenen wirkt und was gegebenenfalls eine (Auf-)Lösung darstellt. Dadurch können neue Einsichten im Zusammenhang mit Schwierigkeiten in der Familie, in der Partnerschaft, in beruflichen Situationen, bezüglich der Gesundheit oder im Kontext von schweren Schicksalsschlägen gewonnen werden. Solche Erkenntnisse ermöglichen neue Wege im Leben, die auch ein leidvolles Schicksal wenden oder erleichtern können. Lösungen, also *Entwicklungen* aus *verwickelten* Familienkonstellationen, können erklären, was Ihr Leben und Ihr unbewusstes Verhalten in bestimmten Situationen bisher geprägt

hat. Was ist es, was Sie traurig, ängstlich, gereizt, euphorisch, beziehungslos, risikofreudig oder glücklich usw. macht? Weshalb tun Sie in bestimmten Situationen gewisse Dinge, obwohl Sie dies gar nicht müssten? Weshalb unterlassen Sie gewisse Dinge, obwohl sie für Sie wichtig wären? Haben Sie den richtigen „Platz“ im Familiensystem? Beeinflusst, behindert oder blockiert gar das Schicksal einer anderen Person in Ihrer Herkunftsfamilie bzw. ein Vorfahre Ihr Leben?

Sie könnten z.B. mit jemandem aus Ihrer Ahnenreihe verbunden sein, den Sie nicht persönlich erlebt haben. Sie ahmen sein Schicksal nach, ohne es zu wissen, und so leben Sie seine Gefühle aus bzw. *nach*. Oftmals sind das Menschen, die aus verschiedensten Gründen aus dem Familiensystem ausgeschlossen oder im wahrsten Sinn des Wortes *totgeschwiegen* wurden. So hat sich z.B. in der Arbeit mit Patienten nach einem Suizidversuch herausgestellt, dass sich ein Großvater umgebracht hatte und von diesem nicht mehr gesprochen wurde. Der Enkel, der ihm vielleicht auch in seinen Verhaltensweisen ähnelt, „fühlt“ die Depression seines Großvaters und hat nun eben selber suizidale Tendenzen. Der Enkel *übernimmt* als Nachgeborener das aufgearbeitete Thema des Großvaters, weil das Gesamtfamiliensystem es nicht „duldet“, dass ein Mitglied ausgeschlossen wird. Das englische Wort *re-member* bedeutet zum Beispiel auch *Erinnerung*. Es zeigt, dass ein ehemaliges Mitglied wieder hereingenommen, also re-integriert wird. Der nachgeborene Enkel *übernimmt* also völlig unbewusst diese Aufgabe des Erinnerns und des Aufarbeitens. Er sorgt dafür, dass etwas aus der Familiengeschichte wiederholt wird, weil es bisher unter Verschluss gehalten wurde. Für den Enkel ist dies eine große Last: Es bedeutet ja, dass er quasi fremdbestimmt lebt und ihm diese

übernommenen bzw. übertragenen Gefühlsmuster in seinem eigenen Leben immer wieder in die Quere kommen. Man könnte hier noch ergänzen, dass wohl grundsätzlich alles, was ein Mensch geerbt, erworben, erlernt oder eben *übernommen* hat, als Energiefeld bleibt und die Dimension des Schmerzkörpers berührt.

Und noch ein weiteres kleines Beispiel für solch systemisch bedingtes Fremdbestimmtsein: Manchmal handeln Sie heute noch so, wie es für Sie als Kind wichtig war. Wenn Sie z.B. als Kind von den ständigen Streitigkeiten Ihrer Eltern überfordert waren und zu wenig darüber reden konnten, haben Sie wohl sehr früh starke Rückzugs- oder Fluchtmechanismen entwickelt, sobald es um Auseinandersetzung und Meinungsverschiedenheit geht. Dieses Verhaltensmuster bleibt Ihnen meist verborgen. Sie ahnen ja nicht, dass es sich *damals* um eine notwendige Überlebensstrategie handelte, die *heute* nicht mehr angebracht ist. So suchen Sie entsprechend heute in Ihren Beziehungen Harmonie, oftmals aber auch die Liebe und Anerkennung der Eltern, selbst wenn Sie schon längst erwachsen oder Ihre Eltern nicht mehr am Leben sind.

Dann sagen Sie möglicherweise: Ich möchte es anders machen als meine Eltern! Ich möchte nicht mehr so wie sie eine Beziehung leben! Ich werde mit meinen Kindern ganz anders umgehen, als sie es mit mir und meinen Geschwistern getan haben! Und dennoch spüren Sie, dass Sie oft Muster und Beziehungsdynamiken wiederholen. Wenn dies entgegen Ihrem Wollen ist, dann zeigt dies, dass Sie unbewusst stark mit dem identifiziert sind, was Sie in Ihrer Ursprungsfamilie gelernt, gesehen oder erlitten haben. Oder anders formuliert: trotz der Entschlossenheit, es anders zu machen als sie, wählen Sie dennoch vielleicht genau

solche Menschen als Partner, mit denen Sie dann unbewusst alte Familienszenarien wiederholen können. Dass Sie sich genau zu solchen Menschen hingezogen fühlen, können Sie kaum beeinflussen, so lange dies eben unbewusst geschieht.

Colene Sawyer, eine amerikanische Psychotherapeutin und Autorin, geht davon aus, dass es familiär bedingt eine „verborgene Logik“ in der Partnerwahl gibt. Damit beschreibt sie die Tendenz, „*alte Familiensituationen wiederherzustellen*“. Es gebe also einen „*geheimen Wunsch, der Herkunftsfamilie treu zu bleiben*“.

Die erste Familiensituation ist natürlich die Phase von Ihrer Empfängnis bis zu Ihrer Geburt. Auch wenn Sie *bewusst* nichts wissen über deren Umstände, so ist doch sehr wesentlich, ob Sie für Ihre Eltern gewollt oder eher ein „Unfall“ waren? Hatten sie Ihretwegen geheiratet, hatten sie Angst vor Überforderung oder vor der finanziellen Verantwortung? Waren Sie eine „normale“ Geburt oder zum Beispiel eine kritische Frühgeburt. Und ebenso prägend ist die Zeit der Schwangerschaft mit Ihnen: Gab es da zum Beispiel Todesfälle in der Familie oder sonstige traumatische Erlebnisse Ihrer Eltern, denen Sie bereits als Fötus ausgesetzt waren? Und schließlich: Welche frühen Botschaften haben Sie als Baby von Ihren Eltern oder dem gesamten Familiensystem erhalten: wohlwollende oder abwertende? Alle diese Fragen sind wichtig, wenn Sie Ihrem Beziehungsverhalten von Anfang an auf den Grund gehen möchten.

Auch der Umstand, wie zahlreich Ihre Geschwisterreihe ist und an welcher Stelle Sie darin stehen, ist für Ihr späteres Beziehungsverhalten wohl sehr wesentlich. Oft verlieben wir uns übrigens in Menschen mit einer ähnlichen Geschwisterreihe und nicht selten sogar mit derselben Position. Dies kann, solange es unbewusst bleibt, manchmal sehr problematisch werden. Wenn

Sie als jüngstes Kind „vergöttert“ wurden, suchen Sie sich vielleicht einen Menschen, der Ihnen anfänglich unterlegen ist und Sie idealisiert, um diese Komfortzone nicht verlassen zu müssen. Zwei Einzelkinder oder zwei jeweils älteste Kinder ihrer Ursprungsfamilien sind es z.B. gewohnt, Machtkämpfe auszutragen oder Verantwortung (für die Eltern) zu übernehmen. In der erwachsenen Paarbeziehung neigen sie dann möglicherweise zu Übervorsorge oder zu Machtkämpfen, weil ja zwei Menschen nicht auf Dauer nebeneinander dominieren können. Sawyer meint, dass zwar Eltern in der Regel „Ton und Grenzen“ in einer Familie bestimmen, dass aber eben auch die Geschwister ganz wesentlich dafür sind, welches Verständnis von Liebe wir entwickeln.

Auch Todesfälle in der Herkunftsfamilie und die Art und Weise, wie mit ihnen umgegangen wurde, prägen uns in einer späteren Partnerschaft. Ein Tod ist, im Gegensatz zu anderen Verlusterfahrungen wie Jobverlust, Geldmangel etc., ein einschneidendes Ereignis, das ein Familiengefüge auf Dauer beeinflusst: Entscheidend dabei ist natürlich auch, wie getrauert werden durfte und wie Sie darin als Kind unterstützt oder eben alleine gelassen wurden. Konnten Sie zum Beispiel als Kind nicht genügend trauern beim Tod eines Geschwisters, weil Sie Ihre Eltern nicht „belasten“ wollten, dann haben Sie zum seelischen Überleben Vermeidungsstrategien entwickelt, die sich in Abwehr von starken Gefühlen oder in versteckter Wut äußern können. Letztere ist oft ein Schutz vor Verlustschmerz. Sie werden sich dann unbewusst vielleicht in einen Menschen verlieben, der Ihnen anfänglich so viel symbiotische Nähe bietet, dass Sie diese Wut weiterhin kontrollieren können bzw. diese nicht „nötig“ ist. Sobald sich dann aber dieser Mensch von Ihnen etwas emanzipieren will,

unabhängiger oder freier sein möchte, dann wird Ihre Angst vor Verlassen-werden sofort als starke Wut spürbar werden und Sie innerlich völlig umtreiben. Die Wut, die Sie an Ihren Partner adressieren, ist eigentlich der Tatsache geschuldet, dass Sie eben einen bestimmten Verlust aus der frühen Kindheit nicht richtig betrauern konnten.

Eine Art von „Tod“-Erfahrung ist auch die Scheidung der Eltern, die ein Kind miterleben musste. Selbst wenn die Scheidung dazu beigetragen haben sollte, dass die permanenten Spannungen und Streitereien endlich aufhörten: Kinder wollen ja in aller Regel, dass beide Eltern zusammenbleiben. Sie fühlen sich verunsichert, wenn die Eltern auseinandergehen. Sie erleben sie als „geschwächt“ und wollen sie mit den eigenen Ängsten nicht unnötig belasten. Auch dies kann, so wie bei einer nicht ausgelebten Trauerarbeit, dazu führen, dass sie Angst davor entwickeln, ihre Gefühle zu zeigen – und dass sie es für kaum möglich halten, ausgeglichene Beziehungen leben zu können, in denen es eben den anderen Teil nicht überfordert, die eigene Seelenlage ungeschminkt und „ungefiltert“ zu zeigen.

Schließlich ist es auch wesentlich, ob die Ursprungsfamilie der Kindheit eine Patchwork- oder „Stieffamilie“ war. Oft sind Eltern zwischen der Treue zu ihren Kindern und der Loyalität zum neuen Partner hin- und hergerissen. Dies kann bei Kindern erheblichen Stress verursachen und zu einem Druck führen, immer vermitteln zu müssen oder sich überanzupassen. Zu hohe Flexibilität bzw. Angst, sich auch mal festzulegen, kann dann dazu führen, sich einer späteren Liebesbeziehung stark unterzuordnen oder die eigenen Bedürfnisse zu wenig zu beachten. Und selbstverständlich ist es auch wesentlich, wie viel Achtung der frühere erste Partner im neuen Familiengefüge erfährt: Dies prägt die Vorstellung eines

Kindes vom anderen bzw. vom gleichen Geschlecht, wenn es sich später selber einmal verlieben wird.

Dies sind also viele Beispiele für emotionale „Rucksäcke“, die wir im Leben tragen, wenn wir uns auf die Suche nach einem Gegenüber wagen. Wir sind niemals unbeschriebene Blätter, die innerlich völlig frei, unbelastet und vorbehaltlos aufeinander zugehen, sondern wir sind immer auch Kinder unserer eigenen Lebensgeschichte. Diese prägt uns und entscheidet unbewusst sehr stark darüber, welche anderen Lebensgeschichten wir nun anziehen oder für welchen anderen Menschen wir selber anziehend werden. Und sie sind auch sehr maßgeblich dafür, wie unser innerer *Schmerzkörper* beschaffen ist, mit dem wir uns auf die Reise der Liebe begeben. Dazu wird gleich im nächsten Kapitel mehr zu lesen sein...

Der Schmerzkörper

Der Schmerz liegt in der Dauer, die Freude im Augenblick.
(Christian Friedrich Hebbel)

Verletzte Seelen können sich gegenseitig nähren:
verletzen oder heilen.
Niemand aber kann vor sich davonlaufen.
(Joseph Fries)

Ein wichtiger Baustein des Jofri Balance®-Modells ist die Grundannahme eines **Schmerzkörpers** in uns.

Ursächlich für unsere Leiden ist, wie man sagen könnte, die Summe unserer Verletzungen auf der emotionalen Ebene: Diese ist dann oft der Auslöser für körperliche Schmerzen oder Krankheiten. Emotionaler Schmerz entsteht vordergründig scheinbar durch andere Menschen, durch das, was diese Ihnen angetan haben: Sie fühlen sich zum Beispiel bloßgestellt, angegriffen, abgewertet, links liegengelassen, verkannt, verletzt, herabgewürdigt, angegriffen, herausgefordert, betrogen usw.

Hintergründig, also auf den zweiten (spirituellen) Blick, erscheint es aber so, dass solche Schmerzen meist selbst verursacht sind, dass Sie also den Schmerz selber *erschaffen*: durch Widerstand gegenüber dem, was ist, oder durch Negativität in Ihren Emotionen, die wiederum entsprechend dem Resonanzgesetz neue „Bestätigungen“ Ihrer negativen Gefühlslage finden. Umgekehrt: Je mehr Sie mit dem Leben mitschwingen, also im Hier und Jetzt verweilen, umso weniger Leid werden Sie erfahren. Bereits im Kindesalter haben Sie verschiedenste Verletzungen erfahren, Schmerzen, Verunsicherungen, Lieblosigkeiten, Verlassenheitsgefühle usw. *Damals* waren Sie noch nicht in der Lage, sie zu verarbeiten und in Ihr Leben zu integrieren, also so

umzugestalten, dass diese Sie im Empfinden und in der Wahrnehmung nicht mehr belasten. Und selbst wenn dies teilweise immer wieder gelungen sein sollte: Meistens blieb irgendein „Restschmerz“ zurück, der sozusagen weiterlebt und im Lauf der Zeit mit alten Schmerzen aus der Vergangenheit verschmilzt. So gibt es verschiedene „wunde Punkte“, wie wir sie nennen, seelische Wunden, die Ihnen immer wieder mal wehtun, wenn Sie auf sie angesprochen werden oder wenn ein anderer Mensch genau diese Wunden oder Schwachstellen Ihres seelischen Gleichgewichts berührt, selbst wenn dies unbewusst und absichtslos geschieht.

Man könnte auch sagen: Starke Emotionen wie Angst, Unruhe, Traurigkeit, Hass, Groll, Wut, Eifersucht, Neid usw. wirken sich schädlich auf Ihren Körper aus und *blockieren* ihn; sie hindern ihn also möglicherweise daran, in Harmonie zu sein bzw. harmonisch zu funktionieren. Wenn man sich eben nicht bewusst mit ihnen auseinandersetzt, so bleiben die erwähnten Emotionen als schmerzvolle Blockaden zurück. Diese verbinden sich miteinander zu Energiefeldern, die in uns, solange wir (ihrer) nicht bewusst sind, ein ungeklärtes Innenleben führen.

Carl Gustav Jung hat dazu den Archetypen des *Schatten* entwickelt. Er steht bei ihm für die negativen, sozial unerwünschten und daher unterdrückten Züge der Persönlichkeit, die wegen gesellschaftsfeindlicher Tendenzen in das Unbewusste „verschoben“ wurden. Seine Entwicklung erfolgt durch die seit Kindheit an einen Menschen herangetragenen Anforderungen, Erwartungen, Ge- und Verbote, die eben nur einen Teil seiner Persönlichkeit zur Entfaltung kommen lassen. Man könnte auch sagen: Der Schatten beinhaltet die Neigungen, Gedanken, Prägungen oder Haltungen in uns, mit denen wir nichts zu tun

haben wollen und die wir deswegen (unbewusst!) abspalten. Der Schatten wächst parallel zur „Persona“ (das eigentliche Selbst), ist also sozusagen deren „Negativ“. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten (also die Bewusstwerdung!) ist nach Jung eine zentrale Aufgabe des menschlichen Reifeprozesses. Umgangssprachlich ist das wohl gemeint, wenn wir sagen, dass jemand „über seinen Schatten springt“.

Von daher kann man diese Energiefelder treffend als *Schmerzkörper* bezeichnen. Diese Felder verbinden sich mit dem alten, schon vorhandenen Restschmerz in uns und auch mit entsprechenden negativen Energiefeldern bei anderen Menschen. So entstehen nicht nur individuelle oder familiäre, sondern auch kollektive oder sogar globale Energiefelder, wie wir sie im vorigen Kapitel als *Karma* bezeichnet haben. Hinter diesem Grundsatz menschlicher Anziehung stehen also miteinander in Resonanz gehende Schmerzkörper. Beim Stichwort *Beuteschema* werden Sie noch sehen, dass Sie genau aus diesem Grund eine starke Tendenz haben, die Menschen attraktiv zu finden, die Ihnen ähnlich sind. Und wie im Kapitel zur Physiognomie noch zu lesen sein wird: Die Tendenz, Ihnen ähnlich aussehende Menschen attraktiv zu finden, zeigt Ihnen die große Bedeutung einer *stimmigen* Physiognomie!

Der Schmerzkörper als negatives Energiefeld ist also ein selbständiges, unsichtbares Wesen in uns. Zum einen zeigt er die Summe aller Verletzungen, welche sich bei einem Menschen im Laufe seines Lebens angesammelt haben. Hinzu kommen jedoch auch noch Anteile an kollektivem Schmerz der Menschheit oder der eigenen Familie, welche Sie aus Ihrer Geschichte oder aus Verstrickungen heraus quasi „übernommen“ haben. Ein Blick in die Geschichtsbücher, die voll sind von unvorstellbaren

Grausamkeiten, lässt uns erahnen, wie viel sich da im Laufe der Zeiten angesammelt haben muss. Und aktuelle Nachrichten lassen die erwähnten kollektiven oder gar globalen Zusammenhänge auf einer energetischen Ebene erahnen.

Die individuellen und kollektiven Energiefelder sind ein wichtiger Teil dessen, was wir Unterbewusstsein nennen. Sie haben eine starke Eigendynamik und führen sozusagen ein Eigenleben mit einer *primitiven Intelligenz*, weil es ihnen vorwiegend um das eigene Überleben geht, so wie wir es auch aus der Evolution kennen. Diese negativen Energiefelder müssen, wie alle Lebensformen, Nahrung, also neue Energie, zu sich nehmen – und diese erhalten sie von anderen Menschen, die sich genauso verletzt, übergangen, abgewertet, belastet oder ungeliebt fühlen. So könnte man sagen, dass die Energiefelder leben und somit die Menschen unter ihnen leiden! Verletzungen oder „Angriffe“ finden also aus dem Schmerzkörper heraus statt und zielen direkt auf denjenigen des Gegenübers. Die völlig unbewusste Botschaft dabei ist: Wenn du denselben Schmerz fühlst wie ich, (erst) dann fühle ich mich verstanden. Dies ist eine Erklärung dafür, weshalb Schmerz so verbindend und für eine Beziehung stabilisierend sein kann!

Im Kapitel über die verschiedenen Muster in Familiengeschichten haben Sie gesehen: Auch in der systemischen Familientherapie geht man davon aus, dass wir nicht nur durch selber erlittene Verletzungen, Ausgrenzungen oder Schicksalsschläge gefangen, also unfrei sind, sondern dass wir auch – völlig unbewusst – mit dem erlittenen Schicksal von anderen Menschen aus unserer Familie oder „Sippe“ verbunden sein können. Und das kann sich

sogar auf Mitglieder aus Ihrer Familie beziehen, die längst verstorben sind, die Sie also persönlich nie kennengelernt haben. Man spricht in diesem Zusammenhang von verschiedenen *Verstrickungsdynamiken*. So gibt es die sogenannte *Identifizierung*: Der Nachfahre übernimmt das Schicksal eines Ahnen, z.B. weil dieser ausgegrenzt wurde. Bei der *Nachfolge-Dynamik* versucht zum Beispiel ein Kind, an Stelle eines Ahnen – oft an Stelle eines Elternteils -, eine todbringende Krankheit oder eine Todessehnsucht auf sich zu nehmen, und entwickelt hierdurch suizidale Tendenzen, schwere Krankheiten, oder tut alles, um leidend durchs Leben zu gehen. Hier ist also der Anteil am kollektiven Schmerz auf die Familiengeschichte bezogen.

Diese Dynamik kann im Übrigen so stark sein, dass aus dem Schmerzkörper eine regelrechte *Körperpanzerung* entsteht. Dies ist ein Prozess, in dessen Verlauf frühere traumatische Ereignisse im Muskelgewebe des Körpers gespeichert werden, wodurch sich das Gewebe verhärtet und als körperlicher Schmerz und große Verspannung empfunden wird. Die allgemein sehr verbreiteten Rückenschmerzen bzw. permanenten Verspannungen werden zwar oft auf falsche Sitzhaltungen oder Überanstrengung zurückgeführt, können jedoch auch hier, in einer Art *Chronifizierung* des Schmerzkörpers, ihre Ursache haben.

Der Schmerzkörper kann sich entweder im Schlaf- bzw. Schlummermodus oder im Aktivzustand befinden. Bei einigermaßen zufriedenen bzw. zufrieden wirkenden Menschen kann er weitgehend über die meiste Zeit hin ruhen, bei einem sehr belasteten oder unglücklichen oder sehr kranken Menschen praktisch permanent aktiv sein. Dies wird zum Beispiel bei der Erfahrung von sexueller Gewalt so sein, aber auch in einer akuten existenziellen Lebenskrise, ausgelöst durch ein traumatisches Ereignis, wie Tod des Ehepartners oder des eigenen Kindes,

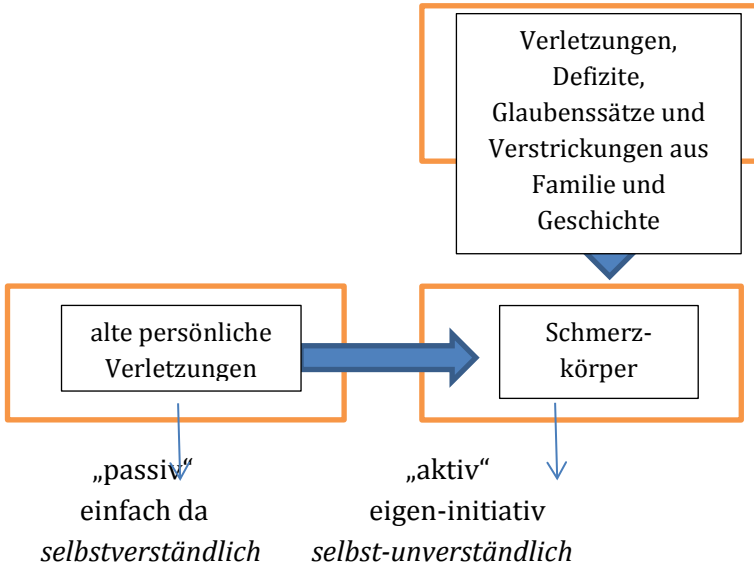
Scheidung, Verlust eines langjährigen Arbeitsplatzes, Diagnose einer schweren Krankheit usw.

Der Schmerzkörper hat einen „leichten Schlaf“, d.h., bereits ein Gedanke oder eine „unschuldige“ Bemerkung Ihres Gegenübers zu irgendeinem banal erscheinenden Thema kann ihn wecken und zu heftigen Reaktionen führen, die dann das Umfeld schockiert, weil die Reaktion inadäquat oder als völlig überzogen oder „krank“ empfunden wird. Im eigentlichen Sinn müsste man jedoch sagen, dass grundsätzlich kein Mensch *unangemessen* handelt. Denn das, was er macht, wie er denkt, reagiert oder sich zeigt, ist ja im Rahmen seiner unbewussten Muster sozusagen *richtig* bestimmt oder *bemessen*, auch wenn es von der Umgebung so negativ empfunden wird.

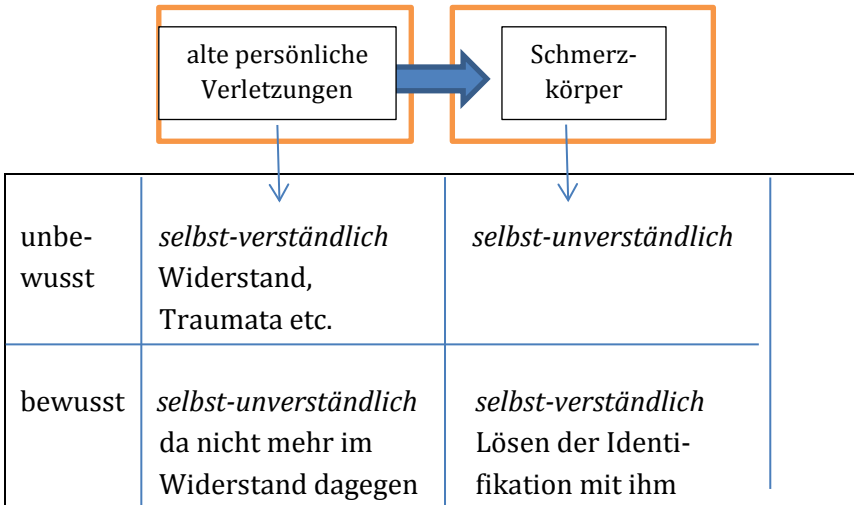
Oft wird der Schmerzkörper aber auch durch schwierige Umstände oder Situationen aktiviert, welche z.B. traumatische Verlust- oder Verlassenheitserfahrungen aus der Vergangenheit wieder aktivieren bzw. erinnern. Oft sind enge Beziehungen Auslöser dafür, dass der Schmerzkörper aktiviert wird und somit unverarbeiteter Schmerz wieder hochkommt.

Der Schmerzkörper hat also eine stärkere Dynamik, ein regelrechtes Eigenleben, und ist somit wesentlich aktiver als bloße alte Verletzungen.

Das Jofri Balance®-Modell (Buchauszug)



Man könnte dies auch folgendermaßen darstellen:



Natürlich „sucht“ kein Mensch bewusst, also mit Lust und Freude, den Schmerz. Aber weil der Schmerzkörper aufgrund seiner Nahrungssuche auf solche Resonanz angewiesen ist und dies alles in der Regel jenseits Ihres Bewusstseins geschieht, können solche destruktiven Muster oder Zwänge sehr tief sein, auch wenn Sie sie „bewusst“, also absichtlich nicht suchen. Man könnte sogar sagen: Wenn der Mensch Schmerz gibt, aber keinen erfährt, kommt er in seelische Nöte und damit ins Leiden. Das ist der tiefe, unbewusste Grund für seine Schmerzsuche!

Erst in der Bewusstheit, wie Sie später sehen werden, ist der Schmerzkörper Ihnen zugänglich, weil Sie sich von der Identifikation mit ihm lösen können. Dies ist wohl auch ein Grund dafür, weshalb sich viele Menschen gegen das Bewusstwerden sträuben, weil sie den Schmerz nicht aufgeben können oder wollen. Diese „Weigerung“ bzw. tiefe Angst vor Schmerzverlust kann bis zum Tod gehen, so dass Sterbende nur schwer loslassen können und z.B. lange mit dem letzten Schritt ringen und kämpfen müssen.

Im obigen Schaubild ist mit **selbstverständlich** die übliche Bedeutung gemeint: natürlich ist es so, ganz klar, wie sollte es auch anders sein! Er erscheint uns ja eben „natürlich“, „logisch“, dass wir alte Verletzungen haben. **Selbst-verständlich** dagegen ist wörtlich gemeint: dem Selbst, unserem wahren Ich, dem eigenen Wesen verständlich, also zugänglich.

Weil im Zustand der Unbewusstheit die Existenz des Schmerzkörpers dem Selbst nicht verständlich, also **selbst-unverständlich** ist, können Sie seine Nahrungssuche bei anderen Schmerzkörpern auch nicht erkennen. Wenn er so in Resonanz mit anderen Schmerzkörpern geht, dann erscheint das Ihnen eben ganz „natürlich“ (oder „selbstverständlich“ im üblichen Sinn), jedoch Ihrem wahren Selbst nicht zugänglich, obwohl Sie

wahrscheinlich um diese Resonanz intuitiv wissen bzw. diese erahnen.

Das Gesetz der Resonanz spielt auch in unserem Alltagsdenken eine große Rolle. Wir kennen die umgangssprachliche Umschreibung des Resonanzgesetzes: „Wie du in den Wald hineinrufst, so schallt es auch heraus.“ Also: Sie rufen ständig sprichwörtlich irgendetwas Bewusstes oder auch Unbewusstes in den „Wald“ beziehungsweise in Ihr Umfeld hinaus: Worte, Gedanken, Einstellungen, Glaubensmuster, Annahmen über sich selbst und andere. Und das, was dann aus dem Wald, also aus der Umgebung, auf Sie zurückfällt, hat eben genau damit zu tun, was Sie vorher in die Welt hineingegeben haben. Es kann aber auch etwas zurückkommen, was Sie vorher nicht hineingegeben haben: Dies wäre zum Beispiel eine sogenannte „Unterlassungssünde“. Sind Sie zum Beispiel sparsam, geizig oder berechnend, können also nicht frei geben, so kann es passieren, dass Sie oft auch engen Strukturen oder wenig großzügigen Menschen begegnen werden. Natürlich sind diese Menschen nicht genau deswegen geizig, weil sie gerade Sie treffen. Das wäre ja geradezu so wie im bekannten Bonmot: *Mancher Uhu meint, die Nacht komme seinetwegen*. Aber eher umgekehrt gilt: Wenn Sie es unterlassen, mit einem großen Herzen zu geben (dies kann emotional, aber natürlich auch monetär sein), so spiegelt Ihnen die Umgebung zurück, wie Sie handeln, denken oder fühlen.

Sie begegnen also permanent Gedanken, Stimmungen, Situationen oder Emotionen, die mit dem zu tun haben, was Sie vorher nach außen „gesendet“ haben. Nichts geht in diesem „Wald“ verloren, weil sich ja auch ein Echo nicht unterdrücken lässt, wenn es nur genügend Raum zum Ausbreiten hat.

An dieser Stelle sei noch eine wichtige Differenzierung angemerkt: Wenn der Schmerzkörper aus verschiedenen verletzenden Erfahrungen besteht, so hat er auch entsprechend verschiedene Emotionen bzw. „Themen“. Wenn er genährt werden will, also „Hunger“ hat, dann geht es immer um ein bestimmtes „Thema“. Sein „Hungergefühl“ ist also spezifisch. Eine entsprechende Reaktion von außen in Bezug zu einem „falschen Thema“ wäre in diesem Fall keine passende Nahrung: der Hunger bliebe und damit auch seine Aktivität, d.h. sein Drang, Drama zu inszenieren oder zu verletzen.

Jeder Mensch hat also seinen - je nach Biografie - einzigartig zusammengesetzten Schmerzkörper. Was dieser für seinen Fortbestand und die Möglichkeit, sich laufend mit neuem Schmerz zu versorgen, zwingend braucht, ist Ihre *Identifikation* mit ihm. Das bedeutet, dass Sie sich dessen nicht bewusst sind, welcher Anteil in Ihnen solche Situationen bzw. Begegnungen im Außen anzieht und sich dadurch nährt bzw. immer wieder seine Existenzberechtigung und sein Fortleben abzusichern sucht. Und weil dies so unbewusst ist, erleben Sie diese Beziehung vor allem in den rauschhaften Anfangsphasen als *magnetisch*.

Ein Magnet kennt nur zwei gegensätzliche Kräfte: Abstoßung und Anziehung. Beide Kräfte sind absolut, eindeutig, scheinbar nicht beeinflussbar, sondern unwiderstehlich. Das fasziniert uns in der Begegnung mit einem Menschen, zu dem wir uns so stark, ja manchmal sogar rauschhaft, hingezogen fühlen. Es gibt keine Einschränkung dafür, keinen kritischen Zweifel, keine Unsicherheit, keine Angst vor Ablehnung oder Nichtgefallen, sondern eben nur „Glück pur“. Eine solche magnetische Anziehung ist Ihnen nicht bewusst; von daher kann sie natürlich auch in diesem Stadium nicht hinterfragt werden. Sie werden noch sehen,

dass eine solche anfänglich sehr starke erotische oder auch emotionale Anziehung weit entfernt ist von dem, was *wahre Liebe* sein kann und will – in diesem Fall tatsächlich eine *Lüge* bzw. eine Illusion!

Erst wenn Sie sich bewusst werden, dass Sie zwar einen Schmerzkörper *haben*, aber nicht der Schmerzkörper *sind*, können Sie Ihre Identifikation mit ihm nach und nach lösen. Erst dann können Sie sich bewusst werden, was zum Beispiel diese anfängliche magnetische Anziehung zum verengenden Blick auf das Gegenüber beigetragen hat. Zentral für diese Bewusstseinsbildung ist die **Gegenwärtigkeit**. Unter „Wahre Liebe“ wird sie im folgenden Band *Erfüllende Liebe* ausführlich beschrieben sein.

Gegenwärtigkeit bedeutet, dass Sie ganz im Augenblick verweilen: Was fühlen, hören, spüren Sie? Was nehmen Sie wahr? Und wie fühlt sich diese Wahrnehmung im Körper an? Gegenwärtigkeit bedeutet, dass Sie Ihre Gedanken nicht um Vergangenheit oder Zukunft kreisen lassen (was wohl in mehr als 90 % aller Augenblicke geschieht), sondern ganz im Hier und Jetzt sind. Gegenwärtigkeit bedeutet zum Beispiel auch, dass Sie Ihrem Gesprächspartner in dem, was er oder sie Ihnen soeben sagt, die ganze Aufmerksamkeit widmen, ohne z.B. schon an das zu denken, was Sie demnächst noch antworten, fragen, ergänzen, einwenden oder widersprechen wollen.

Wenn diese Erkenntnis bzw. Bewusstmachung gelingt, kann der Schmerzkörper Sie nicht mehr in die unbewusste Identifikation mit ihm zwingen. Und wenn Sie lernen, dass der Schmerzkörper nur durch Sie existieren kann, indem Sie sich mit ihm identifizieren und glauben, *Sie* seien *er*, werden Sie freier zu

entscheiden, ob Sie weiterhin alten Schmerz am Leben erhalten und neuen hinzufügen wollen oder eben nicht!

Wie können Sie nun aber erkennen, dass der Schmerzkörper aktiviert ist? Worauf müssen Sie achten, wie fühlt sich das an?

Im Rahmen der Beziehung zu Ihrem Partner sollten Sie immer dann wachsam sein, wenn Sie eine seltsame Lust auf Drama verspüren. Mit Drama ist hier natürlich nicht gemeint, dass es in einer Beziehung nicht auch mal „dramatische“ Situationen geben kann mit einer Portion Pathos oder einem Temperamentsausbruch. Es muss und kann ja nicht immer verständnisvoll, einfühlsam oder unkompliziert zugehen. Und dies würde ja auch der Wirklichkeit widersprechen, die wir eben oft auch als widersprüchlich, belastend oder kompliziert erleben.

Beim „Drama“ in diesem Sinne geht es hier um den Drang, den Partner oder sich selbst zu verletzen. Dies kann ein klares Zeichen dafür sein, dass ein verletzter Teil in Ihnen berührt, also der Schmerzkörper aktiv wurde. Er will dann in dieser Schmerzschwingung verweilen und sich neue *Schmerznahrung* erschließen, weil dies für seine Fortexistenz notwendig ist.

Der Schmerz kann sich aber dann auflösen, wenn es gelingt, wie von außen, als objektiver Beobachter wahrzunehmen, was im Innern geschieht, ohne sich „reinziehen“ zu lassen, ohne sich also damit zu identifizieren. Dafür braucht es diese Gegenwärtigkeit, welche sich auch als die komplette Annahme des gegenwärtigen Augenblickes beschreiben lässt - so schwierig dies angesichts der als schmerzhaft empfundenen Gefühle auch erscheinen mag.

Etwas kann in einem solchen Moment zwischen Beziehungspartnern sehr leicht geschehen: Sie suchen die *Ursache* für den Schmerz und die Verletzung *beim Partner* und greifen ihn dafür

an, oder Sie glauben, sich gegen seine tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Angriffe verteidigen zu müssen.

Es kann nämlich sein, dass der Partner unbewusst und ungewollt – zum Beispiel mit einer beiläufigen Bemerkung – Ihren Schmerzkörper aktiviert oder dass er seinerseits aus einem Gefühl der Angst oder Verletzlichkeit heraus, also mit „aktiviertem“ Schmerzkörper, verletzen und angreifen will.

Wenn ihm das gelungen ist, er Sie also tatsächlich verletzt oder auf eine schmerzliche Weise getroffen hat, dann hat er in Wahrheit einfach nur den Finger auf die Wunde einer Verletzung gelegt, deren Ursache primär in Ihrer *Vergangenheit* liegt, also keineswegs bei ihm oder seinem *jetzigen* Verhalten! Deswegen ist es so wichtig zu wissen, dass der Partner niemals die *Ursache*, sondern immer nur der *Auslöser* für innere Schmerzprozesse sein kann. Dies ist ein elementarer Unterschied!

Und es ist wichtig zu verstehen, dass wir alle dazu neigen, unseren eigenen Schmerz auf den Partner zu projizieren, um uns gleichzeitig mit unserem Schmerz zu identifizieren. Niemand kann Sie wirklich irgendwo treffen oder verletzen, wo Sie dies nicht auch selbst tun, solange z.B. eine unbewusste Verletzung aus Ihrer Biografie noch nicht aufgearbeitet und dadurch geheilt wurde. Das Beispiel von Sven zeigt dies sehr gut.

Sven war in einem eher „engen“ Elternhaus aufgewachsen: ländlich, bodenständig, konservativ-kirchlich geprägt, eher bescheiden, vor allem jedoch sehr genussfeindlich und leistungsorientiert. Er hat zwei einige Jahre ältere Schwestern, von denen die älteste die Rolle des angepassten „Lieblingskindes“ übernimmt, während die zweite Schwester sehr früh aus dem Elternhaus „flieht“. Svens Eltern stammten aus einfachsten Verhältnissen und konnten diese auch nie verlassen. Ihm selber wurde von Kindesbeinen an kaum etwas

zugetraut, obwohl er stets ein ausgezeichnete Schüler war. Aus einer gewissen Ängstlichkeit seiner Mutter heraus war er im Dorf sozial isoliert, da er sich in keinem Verein engagieren durfte. Die Mutter (miss-), „brauchte“ den Jungen, um die Einsamkeit in der Ehe und den übermäßigen Alkoholkonsum ihres Mannes kompensieren zu können. Sie selber war eher depressiv gestimmt und band damit den Jungen an sich. So war die Mutterbindung bei Sven entsprechend stark ausgeprägt. Das Verhalten der Mutter könnte man als „übergreifig“ bezeichnen, wobei sich dies nie auf körperlicher oder sexueller, sondern vielmehr auf emotionaler Ebene manifestierte. Dies überforderte den kleinen Sven bodenlos, so dass er lernen musste, eigene starke Gefühle zurückzuhalten bzw. zu flüchten, wenn ihm etwas zu nahe ging oder ihn überforderte. Die Fluchtmöglichkeiten waren begrenzt für ihn, da er ja sozial isoliert gehalten wurde. Er flüchtete sich ins Lesen, also in eine stark ausgeprägte Parallelwelt. Zusätzlich stotterte er einige Jahre lang; dies wurde jedoch von seinen Eltern mehr oder weniger ignoriert. Die Beziehung zum Vater war ambivalent. Man könnte auch von einer Double-bind-Beziehung sprechen. Sven musste gut sein in der Schule. Gleichzeitig durfte er aber auch nicht erfolgreicher sein als der Vater, der selber sehr darunter gelitten hatte, dass er seine eigenen Potenziale nie ausschöpfen durfte, sondern für seine eigene Mutter und den kleinen landwirtschaftlichen Betrieb da sein musste, als sein Vater im Krieg gefallen war. Sven durfte also schulisch nicht erfolgreich sein. Gleichzeitig war es nie gut genug, was er leistete. Auch diese Widersprüchlichkeit der Erwartungen war für den kleinen Sven schwer auszuhalten. Bei „schlechten“ (in seinem Fall: nicht sehr guten) Noten hatte er Tadel und Geschimpfe zu befürchten, bei sehr guten Noten konnte der Vater nicht loben und zog sich zurück, was bei Sven schlechtes Gewissen und Traurigkeit auslöste. So war er aufgewachsen mit dem unbewussten

Grundgefühl bzw. Paradox: Ich muss es allen recht machen, auch wenn dies gar nicht möglich ist. Was ich selber möchte, wie es mir tatsächlich geht, ist unwichtig und verdient kaum Aufmerksamkeit. Und wenn ich von mir selber reden möchte, dann bin ich sprachlos oder stottere.

Sich vor starken Gefühlen in Acht nehmen zu müssen oder davor zu flüchten (entweder durch starke plötzliche Müdigkeit oder durch Fluchtphantasien), wurde im Lauf der Zeit zu seinem emotionalen Verhaltensschema, vor allem in seinen Beziehungen zu Frauen. Er hatte einige Beziehungen hinter sich und eine Tochter, Larissa, aus einer mehrjährigen Partnerschaft, die mittlerweile im Jugendalter ist. Mit ihr fühlt er sich sehr verbunden. Da lernt er Rosa kennen und lieben.

Rosa ist ebenso in einem einfachen, aber sehr leistungsorientierten Elternhaus aufgewachsen. Ihre Eltern waren eingewandert und mussten sich im neuen Land mit vielen Anstrengungen und sprachlichen Barrieren durchsetzen. Sie ist die mittlere von zwei Schwestern, beide mit eigenen Familien. So wie Sven war auch Rosa in ihrem Familiensystem eher das „schwarze Schaf“, welches nicht den gängigen Familienstrukturen entsprach: nicht verheiratet, keine Kinder, oft auf Reisen, soweit dies zeitlich und finanziell möglich war. Sie hatte einige teils mehrjährige Beziehungen hinter sich. Ihre zentralen Fragen im Leben waren: Wie finde ich meinen Platz? Wo bin ich zuhause? Was gibt Sicherheit und Vertrauen? Wo kann ich ankommen, so dass ich nicht mehr unterwegs sein muss (wie die eigenen Eltern, die ihre Heimat verlassen haben!)? Da lernt sie Sven kennen und lieben.

Svens Beziehung zur Tochter ist sehr eng, vielleicht hat sie sogar etwas Symbiotisches an sich. Rosa sucht sich einen festen Platz in dieser nicht immer einfachen Dreierkonstellation, die sich in der

Regel nur über die Wochenenden ergibt, da Larissa sonst bei ihrer Mutter lebt. Für Rosa ist es schwierig, dass Sven in seinen Botschaften nicht immer klar ist. Für ihn ist es ein Problem, irgendwie immer zwischen den Bedürfnissen der beiden Frauen zu stehen: Larissa will „chillen“, herumhängen und sich vom anstrengenden Schulalltag erholen, Rosa möchte mit Sven etwas erleben, zumal sie selber während der Woche häufig berufsbedingt abwesend ist. Larissa hat manchmal widersprüchliche Botschaften an ihre getrennten Eltern; genauso unklar erlebt Rosa Sven in seiner Kommunikation an den Wochenenden. Er will es allen recht machen, scheut die Konfrontation, will Larissa die „Prinzessin“ sein lassen, weil er sie ja sonst so wenig bei sich hat, und möchte gleichzeitig den nachvollziehbaren Ansprüchen von Rosa gerecht werden.

Es gibt eine kleine Auseinandersetzung wegen eines Festes, zu dem Rosa mit Sven gehen wollte. Er hatte offenbar Larissa zuvor nicht eindeutig informiert, dass es spät werden könne. Die Tochter rechnete mit einem frühen Heimkommen des Papas. Rosa war entsprechend enttäuscht, als sie sich nun wieder mal nach Larissa richten und das Fest vorzeitig verlassen mussten. Rosa spricht dies am Tag nach dem Fest an, eigentlich in einer konstruktiven Art und Weise beim gemeinsamen Joggen. Der Schmerzkörper von Sven reagiert jedoch massiv. Er, d.h. Sven, rennt davon, Tränen kommen, er muss seinen Schmerz regelrecht herausschreien. Und gleichzeitig inszeniert er in seinen Phantasien tausend Bilder von Trennungen, von Abschiednehmen, von Sich-in-die-Einsamkeit-Zurückziehen, von Beziehungsabbruch sowohl von Rosa als auch von Larissa. Schlimmste Befürchtungen spielen seine Gedanken durch, als würde er seinen eigenen seelischen Tod herbeiphantasieren. Er „sonnt“ sich in seiner tiefen Verzweiflung. Und später ist er maßlos schockiert

darüber, dass diese „alten Fluchtgedanken“, die er in der Beziehung mit Rosa abgelegt zu haben glaubte, ihn wieder voll in die Mangel nahmen.

Der Schmerz, den er fühlt, der so grenzen- und bodenlos zu sein scheint, hat nichts mit der aktuellen Situation zu tun: fehlende bzw. unklare Kommunikation bezüglich eines Festes, sondern er zeigt Tieferes. Das alte Muster bricht plötzlich durch: Sven, der es allen recht machen will, dabei doch nur „Zweiter“ ist und deshalb resigniert bzw. in eine „melancholische Fluchttendenz“ fällt, alles wegwerfen oder zerstören möchte.

Der Schmerzkörper in Sven wurde also abrupt „geweckt“ bzw. aktiviert. Sven ist so mit ihm identifiziert, dass er nur noch Drama spürt und Verzweiflung. Für Rosa wiederum ist dies sehr verunsichernd, da auch sie die schmerzliche Lektion lernen muss: Wenn ich mich in meinen Bedürfnissen, einen sicheren und geklärten Platz zu haben, zeige, dann entsteht so viel Drama und Verletzung, dass ich meine Bedürfnisse lieber „kontrolliere“ bzw. nicht so offen mitteile. Beide haben sich ja in ihrem unbewussten Vertrag gewählt, um die entsprechende „Nahrung“ zu erhalten. Sven und Rosa sind so in ihrem Schmerz gefangen.

Wir haben in dieser kleinen Beziehungsgeschichte gesehen, wie massiv sich der Schmerzkörper melden kann, wenn an solche alten, noch nicht verheilten Wunden gerührt wird. Er reagiert sehr verletzt, dramatisiert, wendet sich ab, zweifelt, stellt in Frage. Fast könnte man sagen: Er „suhlt“ sich im Schmerz. Diesen Schmerz bzw. diese Inszenierung von Drama braucht er wiederum, um diese alten Muster zu bestätigen und somit Nahrung zu erhalten, auch wenn dies sehr schmerzhaft und unangenehm für Sven ist, natürlich erst recht für Rosa.

„Der Schmerzkörper kann wie ein Monster sein. Im Vergleich dazu ist der Teufel fast schon wieder heilig“, so hat einmal Joseph Fries in seinen Aufzeichnungen angemerkt. Ist das übertrieben, dramatisiert? Im Folgenden möchten wir auf zwei extreme Phänomene in Beziehungen hinweisen: Gewalt und sexueller Missbrauch. Beides hat unserer Meinung nach mit destruktiven, jedoch „stabilen“ Energiefeldern des Schmerzkörpers zu tun, die sich auf diese Weise, oft über Generationen hinweg, eben mit Gewalt entladen.

(...)

Ego und Schmerzkörper in Partnerwahl

Das Schlimmste an der Liebe ist,
dass Krieg und Frieden ständig wechseln.

(Horaz, 65 – 8 v.Chr.)

Niemals sind wir ungeschützt gegen das Leiden,
als wenn wir lieben.

(Sigmund Freud)

Wie wirken sich Ego und Schmerzkörper nun konkret auf die Partnerwahl aus? Was geschieht eigentlich, wenn sich zwei Menschen treffen und sich *verlieben*?

Sie haben den Schmerzkörper kennengelernt. Es gibt ihn, weil die meisten Menschen irgendwie verlorene oder verletzte Seelen sind und somit lernen mussten, mit Verlusterfahrungen, Ängsten, fehlender Liebe oder mit Ablehnung umzugehen. Der Schmerzkörper existiert ferner, weil in Ihnen auch ein Teil Ihrer Familie und deren leidvoller Geschichte lebt. Er will sich „nähren“, indem er Sie über die Identifikation mit ihm dazu bringen will, dass Sie bestimmte Situationen suchen und herbeiführen. Er sucht Bestätigung, damit er, um es einmal etwas pathetisch auszudrücken, in altem Schmerz schwelgen kann. Er sucht oder konstruiert Situationen, die *er* kennt, nicht in erster Linie die, welche sich sein Träger selber wünscht. Durch Wiederholungen bzw. Bestätigung alter Verletzungen schafft er immer wieder neuen Schmerz, den Sie bei anderen Menschen erleben oder den Sie ihnen zufügen. Auch hier ein kurzes Beispiel: die Geschichte von Maria.

Maria hat sehr früh die Trennung ihrer Eltern als schmerzlich erlebt. Sie war zwölf, als ihr Vater auszog. Zuvor gab es immer wieder hässliche Auseinandersetzungen zuhause, weil er wiederholt sexuelle Kontakte zu anderen Frauen hatte. Ihre Mutter blieb nach der Trennung einige Jahre alleine und litt sehr an diesem Gefühl des Verlassenseins. Maria solidarisierte sich mit ihr, ohne jedoch den Kontakt zum Vater abubrechen. Den Schmerz, verlassen oder missachtet zu werden, kannte sie also sehr gut. Mit 23 verliebte sie sich in einen bereits geschiedenen, zehn Jahre älteren Mann, den sie nach fünf Jahren dann auch heiratete. Noch vor der Hochzeit gestand er ihr, dass er mit einer Arbeitskollegin sexuellen Kontakt hatte. Es war ein für sie sehr schmerzvolles Geständnis, aber sie wollte dennoch das geplante Hochzeitsfest so kurzfristig nicht platzen lassen. Knapp ein Jahr nach der Hochzeit wurde sie schwanger. Sie blieb bei ihrem Mann, obwohl er auch danach noch mehrere Affären hatte. Ihr Schmerzkörper kannte diese Abwertungen und bezog aus ihnen seine „Existenzgrundlage“. Sie wiederholte das Schicksal ihrer Mutter, bis auch diese Ehe, für sie die erste, für ihn die zweite, zerbrach und geschieden wurde....

Je nach Größe des Schmerzkörpers und je nach Bewusstheit des Trägers wirkt ersterer also in die Partnerwahl hinein. Der Schmerzkörper sucht sich ein passendes Gegenüber, spricht einen ähnlich ausgeprägten Schmerzkörper im Partner. Nur sagt er Ihnen natürlich nichts davon: Er ist Ihnen ja nicht bewusst.

„Es passt“ – Ego-Liebe

Insbesondere am Anfang einer Beziehung befinden Sie sich in der *akuten* Phase der Verliebtheit. Sie umschreiben dies mit

„Schmetterlinge im Bauch“ oder „auf Wolke 7 schweben“. Diese Metaphern haben alle etwas mit „Abgehobensein“ zu tun, mit Leichtigkeit und Vergessen des Alltags. Das Grundgefühl dabei ist: „Wunderbar, es passt einfach zwischen uns!“. Dies könnte aber in Wahrheit bedeuten, dass vor allem Ihre Schmerzkörper gut zueinander passen, d.h., es ist eine „Ego-Liebe“ zwischen zwei vom Schmerzkörper *infizierte* Menschen. Damit ist also noch nicht gesagt, ob auch Ihr Charakter und Wesenskern zu denen des Partners *passen*. Das ist ein wesentlicher Unterschied!

Es passt bedeutet also: Ein Schmerzkörper erhält vom Gegenüber genau das, was er braucht, um sich zu nähren und um seine Existenz auch weiterhin zu sichern. Man könnte auch sagen: Zwei Menschen mit passenden Schmerzkörpern lassen sich feinstofflich berühren, und zwar so, wie sie verletzt sind. Und wenn die „Tiefe“ dieser Berührung bei beiden gleich, also *passend* ist, wird dies als Glück empfunden. Schmerz verbindet!

Sie werden übrigens noch sehen, dass sich zwei Menschen, deren Schmerzkörper nicht passen, nicht berühren lassen können. Wenn eine Berührung dann tatsächlich auf einer körperlichen oder seelischen Ebene stattfindet, wird diese als Druck oder Belastung empfunden. Sie wäre wie eine neue Verletzung, die die Seele nicht zulässt. Eine solche Seele würde sich zurückziehen oder verletzen, weil niemand in einer Beziehung leben kann, in der permanent der Schmerz berührt wird. Dies ist auch der Grund, weshalb zwei Menschen mit nicht passenden Schmerzkörpern in der Regel zumindest nicht zusammenkommen, und weshalb zwei Menschen in einer Verrückung so viele Konflikte haben. Auf beide Konstellationen werden wir noch ausführlich zurückkommen.

Diese Zusammenhänge erklären übrigens auch einen grundlegenden Widerspruch zumindest teilweise: Das Gefühl des

Verliebtseins zeigt Ihr Gegenüber anfänglich nur von seiner besten, attraktiven, kommunikativen oder angenehmen Seite. Eine andere, kritischere oder differenziertere Sicht auf dieses Gegenüber ist zu diesem frühen Zeitpunkt der Begegnung oder der gemeinsamen Liebesgeschichte noch gar nicht nötig, vielleicht nicht einmal möglich. Umso schwerwiegender wird dann häufig das Ausmaß der Ernüchterung und Enttäuschung nach dieser rauschhaften Phase des Verliebtseins erlebt.

Aber wie ist das überhaupt möglich, dass zwei „Hals über Kopf“ verliebte Menschen später einmal solche radikalen Veränderungen in ihrer gegenseitigen Gefühlslage erleben? Hat sich das Gegenüber so entscheidend verändert oder haben Sie selber entsprechend nur eine andere Wahrnehmung entwickelt? Und vor allem: Welcher Teil in Ihnen ist nun enttäuscht? Ihr Wesenskern, also Sie selber, oder eben Ihr unbewusster Schmerzkörper?

Es scheint nachvollziehbar, dass das Sich-verlieben im engen Zusammenhang damit steht, wie stark Ego und Schmerzkörper nach Nahrung suchen und damit in die Anziehung hineinwirken. Und je stärker dies der Fall ist, desto mehr verkehren sich eben die anfänglichen Glücksgefühle ins Gegenteil, weil das Bedürfnis nach Drama und Schmerz schneller in den Vordergrund rückt. Was also in unterschiedlich hohem Ausmaß, und ohne dass Sie sich dessen bewusst sind, stark die Anziehung zwischen Partnern beeinflusst, ist der Schmerzkörper, das innere negative Energiefeld Ihrer Defizite und Verletzungen.

Natürlich wirken auch andere, gesündere und bewusstere Anteile in diese gegenseitige Anziehung mit hinein, welche schon erwähnt wurden: Ausstrahlung, Körperbau, Aussehen, Geruch, Kleidung, Status, Wertvorstellungen, Interessen, Persönlichkeitsmerkmale

und vieles mehr. Aber neben diesen offensichtlichen Merkmalen gehört eben auch das Nicht-Offensichtliche dazu: das, was zwei Schmerzkörper miteinander verbindet, alte Wunden, Erwartungen. Und Sehnsüchte, die ein anderer Mensch auf Dauer nie vollständig erfüllen kann! Oder anders formuliert: Grundsätzlich, also auf dem tiefsten *Grund*, könnte mehr oder weniger alles stimmen, was der Mensch hat, wie er ist und was er sich wünscht, wenn nicht der Schmerzkörper täuschen, beeinflussen, fordern oder blockieren würde und somit zu einem bestimmten Menschen hinführt, der für ihn (also für den Schmerzkörper!) *stimmt*.

(...)

Bedeutung der Physiognomie

Dein Gesicht spricht tausend Bände.
Du bist ihm wie aus dem Gesicht geschnitten.
(Redewendungen)

Ein Kind kann nichts für sein Gesicht,
der Erwachsene jedoch ist verantwortlich
für seine Erscheinung.
(Konfuzius, 551 - 479 v. Chr.)

Die Physiognomie ist im Jofri Balance®-Modell eine wichtige Konstante. Man könnte sie als den *äußeren* feinstofflich wahrnehmbaren Zustand Ihres Lebens beschreiben. Sie ist das „sichtbare“ Ergebnis der Geschichten und Erfahrungen, die Ihr Leben bisher geschrieben bzw. erlebt hat. Im Modell haben Sie gesehen: Wenn zwei Liebende genügend Bewusstheit haben und erleben, dass ihre je eigenen Lebenserfahrungen beim Gegenüber eine Entsprechung finden, dann haben sie eine *stimmige* Physiognomie. Man könnte auch sagen: Je größer die Bewusstheit, umso höher ist das Selbstschwingungs-Harmonie-Energiefeld des Paares auf einer hohen Frequenz. Ein solches Paar wird in tiefer Liebe zusammenkommen oder -bleiben, wie das Jofri Balance®-Modell zeigt. Und umgekehrt gilt: Wenn die Physiognomien nicht stimmen und ein oder beide Partner bewusst werden, dann wird dieses Paar auseinandergehen. Dies mag für Sie zunächst einmal sehr abstrakt oder gar unverständlich erscheinen: Wie kommen wir zu diesen Aussagen? Ist die Physiognomie Ursache dafür, dass ein Paar zusammenbleibt oder eben sich trennt, also quasi der „Sprengstoff“ einer Beziehung?

Oder ist nicht vielmehr die *äußere* Physiognomie quasi ein Indikator dafür, dass es auch *innerlich* stimmig ist zwischen zwei Menschen oder eben nicht? Und was bedeutet es überhaupt, zu sagen, zwei Physiognomien seien *stimmig*? Um darauf Antworten zu finden, sind Sie in diesem Kapitel auf eine kleine Reise durch die Welt der Physiognomie eingeladen.

Wenn Sie die folgenden Sätze lesen, was kommt Ihnen in den Sinn? An welche bestimmte Situationen oder Stimmungen denken Sie?

Die Augen sind das Tor zur Seele. Man kann es dir von den Lippen ablesen. Jeder fasse sich an die eigene Nase. Halte die Ohren steif. Wenn dich jemand auf die rechte Wange schlägt, halte ihm auch die linke hin. Da fällt einem doch glatt die Kinnlade runter! Jemandem die Stirn bieten. Mir fällt ein Stein vom Herzen. Es ist zum Haareraufen! Auf großem Fuß leben. Jemandem den Kopf verdrehen. Lügen haben kurze Beine. Frei von der Leber weg reden. Mit dem Rücken zur Wand stehen. Den Mund zu voll nehmen. Einen Floh ins Ohr setzen... Natürlich denken Sie nicht in erster Linie an entsprechende Körperteile, sondern an eine emotionale Erfahrung, die hinter diesen Redewendungen steht. Was zwischen zwei Menschen an Interaktion geschieht oder was wir an Rollenverhalten, Gedanken, Erlebnissen oder Emotionen kennen, das lässt sich oft nicht präzise in Worte fassen. So „kleiden“ wir dies in die Sprache des Körperlichen. Fast jeder Körperteil wird so Teil unserer „Versprachlichung“ von Erlebtem, Gedachten und Gefühltem.

Physiognomie ist die äußere Erscheinung von Lebewesen, insbesondere von Menschen; in erster Linie sind damit die für uns so wichtigen charakteristischen Gesichtszüge gemeint. Aber natürlich gehört dazu auch die Gesamterscheinung des Körpers:

Körpersprache sowie Körperbau. Schon im Säuglingsalter lernen wir, andere Menschen an ihrer Physiognomie zu erkennen. Wir können Emotionen über bestimmte Gesichtsmuskeln zeigen. Deswegen beschäftigt sich die Physiognomie im engeren Sinn mit dem, was von der verbalen Kommunikation nicht beeinflussbar ist (wie z.B. Länge der Ohren, Form der Lippen, Beschaffenheit der Stirn etc...)

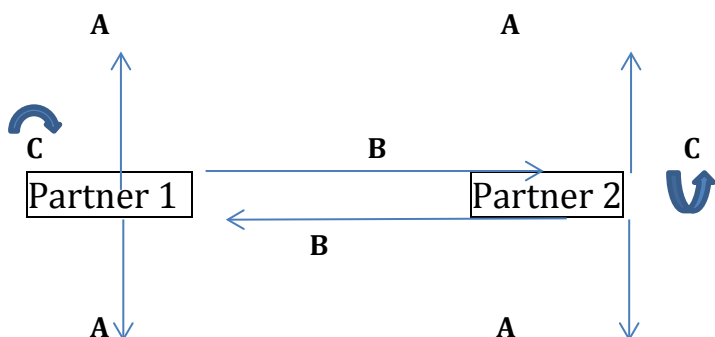
Intuitiv spüren viele Menschen, dass aus der Physiognomie etwas über die Seele einer Person zu erfahren bzw. „herauszulesen“ ist. Was hat dieser Mensch erlebt, gesehen, geleistet, erlitten, zustande gebracht, erträumt, gehofft, geliebt etc...?

So können wir den genannten Redewendungen etwas Wesentliches entnehmen: Bestimmtes Erleben, Denken oder Emotionales wird in eine *Körperlichkeit* übersetzt, und vor allem das Gesicht (Kopf, Mund, Nase, Stirn, Augen usw.) steht dabei Pate für verschiedenste Empfindungen und Eindrücke.

Dies kann sehr individuell ausgeprägt sein, dass es keine eindeutigen Interpretationen, sondern nur intuitive Vermutungen gibt: So kann man am Profil der Stirn, der Nase und des Kinns auf bestimmte Charakteranlagen schließen und auf die verschiedenen Fähigkeiten, mit solchen Charakterzügen umzugehen. An den Stirnfalten lesen wir intuitiv eine Fähigkeit ab, in Zusammenhängen zu denken, Entscheidungen zu treffen oder Gedanken ordnen zu können. Eine Nase kann in ihrer Form (lang oder kurz, harmonisch oder disharmonisch, breiter oder schmaler Nasenrücken etc...) auf Willens- und Gestaltungskraft, die Form der Ohren (klein oder groß, anliegend oder abstehend etc.) auf die Art des Seelenlebens, auf Intro- oder Extrovertiertheit, die Mundpartie (weiche oder schmale Lippen, verkiffener oder offener Mund etc...) auf Sinnlichkeit und Empfindsamkeit

schließen lassen. Weil es nur grobe Interpretationsmuster sind, kann man eben auch keinen genauen *äußeren* Kriterienkatalog dafür angeben, wann oder mit welchem Aussehen zwei Physiognomien miteinander stimmig sind: Es ist vielmehr etwas, das wir intuitiv wahrnehmen, wenn wir bewusst werden. Und die Intuition wird bestimmt von Ihrer eigenen seelischen „Disposition“, die eben die Art und Weise prägt, wie Sie eine *tatsächliche* Physiognomie wahrnehmen.

Mit „tatsächlich“ ist die Physiognomie *nach außen* gemeint, so wie sie ist: „A“. Daneben gibt es die Physiognomie, wie sie zum Beispiel Ihr Gegenüber bei Ihnen wahrnimmt: „B“. Und dann gibt es Ihre *innere* Wahrnehmung, so wie Sie sich selber wahrnehmen. Diese Wahrnehmung ist sehr stark von dem geprägt, was Sie über sich denken, welche Konzepte, Glaubenssätze, Verletzungen, Minderwertigkeitskomplexe, Verstrickungen oder Defizite Sie prägen - kurz gesagt von dem, wie Sie der Schmerzkörper beeinflusst. Diese innere Wahrnehmung ist „C“.



Wenn wir im Folgenden sagen, dass zwei Physiognomien *stimmig* sind, ist dies in der „internen“ Sichtweise des Paares eine Übereinstimmung zwischen B und C. Von außen betrachtet wäre es eine Übereinstimmung der beiden „A“.

Man könnte es auch so formulieren: Solange Sie unbewusst sind, beeinflusst Ihr Schmerzkörper dort, wo etwas verletzt ist, die Art und Weise, wie Sie eine Physiognomie wahrnehmen bzw. das, was *hinter* ihr abgelegt ist - und damit auf einer oberflächlichen Ebene auch, ob Sie Ihr Gegenüber attraktiv finden oder nicht. Dies geschieht unbewusst, d.h. das Visuelle kommt im tieferen Sinn entweder noch nicht zum Tragen oder hat keine Bedeutung auf einer höheren Frequenz, weil Ihr Bewusstsein *hinter* dem Schmerzkörper noch keinen Zugang dazu finden kann. Wenn Sie jedoch bewusst werden, entscheidet Ihre Seele über die Stimmigkeit von Physiognomien. Sie lässt sich tief berühren von den feinstofflichen Schwingungsharmonien, die zwei stimmige Physiognomien zwischen einander ermöglichen. (Sie werden im Folgeband *Erfüllende Liebe* noch sehen: Wenn das Selbstschwingungs-Harmonieenergiefeld auf einer hohen Frequenz möglich ist, befindet sich ein Paar im Innen und im Außen in der Balance. Dies bezeichnen wir als *wahre* Liebe).

Dies bedeutet, dass zwei Menschen, wenn sie zusammenkommen, durchaus sehr stimmige Physiognomien, also entsprechende Schwingungsmöglichkeiten haben können, diese jedoch noch nicht zum Tragen kommen, solange sie unbewusst sind, solange also die jeweiligen Schmerzkörper dominieren. Und dies erklärt auch, weshalb zwei Menschen auseinandergehen können, selbst wenn ihre Physiognomien stimmig sind: ihre Schmerzkörper haben dies einfach nicht erkennen können, weil ihnen der Zugang

zu der Tiefe im Visuellen verborgen bleibt. Und ebenso ist es möglich, dass Sie zum Beispiel als Beobachter eines Paares in Ihrer Seele genau erkennen, dass deren Physiognomien stimmig sind, auch wenn dies dem Paar selbst noch nicht bewusst ist.

Zusammenfassend lässt sich vermuten: Hinter körperlichen Merkmalen vor allem in der Physiognomie stecken nicht nur genetische oder kulturelle Faktoren, sondern eben auch individuelle Erfahrungen, Energien, Lebensaufgaben oder Schicksale. Was Sie beim Gegenüber sehen können, hängt davon ab, wo Sie selber stehen, wie unbewusst oder bewusst Sie sind bzw. wie ver-rückt Ihre Position in der Liebesbeziehung ist. Oder kurz gesagt: das Auge nimmt wahr, was ist, aber die Seele entscheidet, was mit dieser Wahrnehmung geschieht bzw. in welchem „trüben“ oder „klaren“ Licht Sie sich gegenseitig wahrnehmen!

Primär zeigen sich diese Wahrnehmungen in den Augen. Sie gelten auch als das Spiegelbild der Seele. In ihnen ist alles abgelegt, was ein Mensch in seiner Lebensgeschichte durchlebt und erfahren hat. Die Augen sind das markanteste Merkmal eines Gesichts, das, was wir als Erstes beim Gegenüber wahrnehmen. Der erste Blickkontakt zwischen zwei Menschen ist meist bereits entscheidend über die künftige Entwicklung ihrer Beziehung zueinander, relevant für Sympathie und Anziehung oder eben für Antipathie, Abstoßung oder Ablehnung. Augen üben eine starke Anziehungskraft aus - sie können gleichermaßen faszinieren und ängstigen. Sie führen in eine verborgene Welt, weit weg von der üblichen Oberflächlichkeit in Begegnungen und Wahrnehmungen. *„Wer anderen tief in die Augen schaut, kann in ihnen versinken...“*

Wenn Sie ein Gegenüber bewusst, lange und intensiv anschaut, fühlen Sie sich nicht nur in Ihrem Äußeren wahrgenommen, sondern auch *durch-schaut*. Da nimmt jemand Einblick in Ihr Inneres, Sie werden *durchgescannt* wie am Flughafen vor dem Boarding, und es löst einen „gefühlphysiognomischen Bewertungs- und Verständnisvorgang aus“. Oder einfacher formuliert: Augen tasten nicht nur ab, sondern fühlen sich ein in die Seele eines Menschen, weit mehr und vor allem weit schneller, als es im rationalen Verstehen oder beim allmählichen Kennenlernen eines anderen Menschen möglich wäre.

Man kann also sagen: In der Physiognomie findet sich eine optische Verdichtung dessen, was zum Wesen eines Menschen gehört. Seine Lebensgeschichte, persönliche Entwicklung, Verletzungen oder unerfüllte Träume und Erwartungen sind hier körperlich „seh-bar“, wenn man sich eben bewusst ansieht und wahrnimmt. Die Physiognomie ist somit ein entscheidendes Kriterium dafür, ob die Liebe zwischen zwei Menschen kompatibel ist, ob es also *stimmt* und nicht nur einfach *passt*.

Ein potenzielles Paar findet im Regelfall nicht spontan zueinander, wenn die Physiognomie beider Partner nicht miteinander übereinstimmt. Wenn dies dennoch geschieht, ist meistens einer die treibende Kraft und investiert weitaus mehr in die Beziehungs-Anbahnung als der andere Partner. Ersterer will dann den anderen auch unbedingt „erobern“ und kämpft dafür mit hohem Einsatz. Sollten beide zusammenkommen, obwohl ihre Physiognomien nicht übereinstimmen, dann könnte dies aus folgenden Gründen geschehen: Die prägenden Lebensmuster stimmen überein und die beiden Schmerzkörper passen, d.h., der unbewusste Vertrag kann geschlossen werden. Oder aber es passt nur ein *Hauptthema* bzw. ein bestimmtes Trauma in den

Lebensmustern: Zwei Scheidungskinder finden sich, zwei mit einer Missbrauchsbiografie oder zwei mit ähnlichen Familienkulturen oder übereinstimmenden moralischen Wertesystemen usw.

Warum *passen* zwei Physiognomien nicht zueinander, wenn sie nicht *übereinstimmen*? Weshalb spüren in diesem Fall zwei Menschen im Lauf der Zeit, dass da irgendetwas nicht stimmt? Beide Lebenserfahrungen, die sich eben im Gesicht und vor allem in den Augen widerspiegeln, können ja in diesem Fall nicht in Schwingung miteinander kommen, es fehlt also die feinstoffliche Resonanzmöglichkeit. Im Jofri Balance®-Modell wird deutlich, dass dies erst tief spürbar wird, wenn beide Partner *bewusst* werden oder zumindest einer von beiden.

Auf dieser Ebene haben im Übrigen auch die jeweiligen Schmerzkörper nur noch eine sehr kleine Auswirkung. Das, was ist, kommt zum Tragen und ist seelisch relevant, nicht mehr die Interpretationen bzw. Nahrungssuche von Schmerzkörpern!

Umgekehrt lässt sich sagen: Bei entsprechenden *stimmigen* Paaren, die zudem bewusst sind, gibt es ein hohes Selbstschwingungs-Harmonienergiefeld auf einer bestimmten hohen Frequenz. Diese Paare sind also im Einklang auf einer äußeren und inneren Ebene. Sie sind so präsent in ihrem Sein, dass viele Themen wie von alleine gelöst sind bzw. an Relevanz verloren haben. Solche Paare nehmen gegenseitig Gedanken auf, denken oft und zum selben Zeitpunkt das Gleiche und lassen diese Gedanken gemeinsam reifen.

Beides bedeutet: Die Physiognomie an sich ist nicht ursächlich dafür, dass zwei Menschen zusammenbleiben oder sich trennen. Sie ist vielmehr der äußere *Indikator* dafür, was sozusagen

seelisch-mental auf einer tiefen inneren Ebene an Übereinstimmung möglich ist zwischen zwei Menschen, die sich mit ihren Geschichten, Erfahrungen, Verletzungen und Hoffnungen begegnen. Und dies erklärt auch die Konsequenz aus der letzten Beziehungsvariante nach dem Jofri Balance®-Modell, nach der zwei bewusste Menschen nicht zusammenkommen, wenn ihre Physiognomien nicht stimmig sind. Sie ahnen bzw. *wissen* ja, dass ihre Erfahrungen im Leben, vielleicht auch ihre Aufgaben im Leben, nicht miteinander kompatibel sein können, also nicht in Balance sind!

An dieser Stelle bleibt anzumerken, dass zwei Menschen auch aus anderen Gründen als einer nicht-stimmigen Physiognomie nicht zusammenkommen. Oft kann es zum Beispiel sein, dass sie unbewusst einem zu starken Schmerz bei einer potenziellen Trennung vorzubeugen suchen, also quasi *präventiv* zu viel Nähe vermeiden. Man findet in diesem Fall einen anderen Menschen sympathisch, mehr aber nicht. Die verletzte bzw. ängstliche Seele lässt es nicht zu, dass *mehr* entstehen könnte! So wie man abhängig vom Schmerzkörper-Muster ist, so sieht man das Gegenüber. Demzufolge reagiert man mit Abwehr oder sogar Provokation. Auf einer äußeren Ebene fühlt man sich vielleicht sogar angezogen, aber innerlich wehrt man sich dagegen bzw. inszeniert unbewusst eine Kontaktsituation so, dass sie sich wieder im Sand verliert, also keinen festen bzw. tragfähigen Boden findet.

Natürlich ist auch bei stimmiger Physiognomie nicht automatisch gesagt, dass sich das Bewusstsein bei beiden Partnern in gleicher Weise prozesshaft verändert. Viele andere Faktoren aus der Lebensgeschichte, wie primäre Beziehungserfahrungen, Verletzungen oder Verstrickungen, können ja die Entwicklung

einer Paarbeziehung ebenso beeinflussen. Grundsätzlich gilt jedoch: Sobald sich die Bewusstheit durch mehr Bewusstsein bei einem Partner verändert, verändert sich die Ausstrahlung. Man wird jetzt vom Gegenüber anders wahrgenommen. Es passt nicht mehr, weil dessen Schmerzkörper, bei noch fehlender Bewusstheit, nun seine Nahrung bzw. Bestätigung nicht mehr erhält. Jetzt könnten wir sagen: Ein solches Paar hat sich voneinander entfernt und *auseinandergelebt*.

In dieser Phase kommt es zu unbewussten, teils sogar groben Verletzungen. Durch die große Spannung wird der bewusst gewordene Partner immer mehr abgewiesen, sein unbewusst gebliebenes Gegenüber „macht zu“, verschließt sich, geht weg („fremd“), muss flüchten, angreifen, Drama inszenieren, sich entziehen usw. Letzterer ist immer weniger bewusst, erträgt dadurch kaum Berührungen. Die Intensität führt bei ihm zum Unbehagen. Der Druck wird so groß, dass er an seinem Gegenüber überhaupt nichts mehr positiv finden kann.

Wenn hier der psychologische oder moralische Rat käme: Du *musst* den Partner voll und ganz akzeptieren, Respekt vor der Andersartigkeit haben, dann wäre die Verbindung wohl zum Scheitern verurteilt, da es durch das *Muss* nicht stimmt! Wir werden in *Erfüllende Liebe* noch sehen: Wenn es wahre Liebe ist, dann ist dieser Respekt überhaupt kein Thema – er ist einfach da. Wenn es *stimmt*, dann braucht es keine ausdrückliche Akzeptanz, die erst geschaffen oder entwickelt werden müsste: Sie ist einfach gegeben und damit als Thema oder gar Problem zwischen beiden überhaupt nicht (mehr) relevant!

Der Aspekt der stimmigen Physiognomie ist im Jofri Balance®-Modell vielleicht der schwierigste, denn in etablierten

psychologischen Beziehungsmodellen spielt er praktisch noch keine Rolle. Vielleicht haben Sie sich selber bisher mit diesem Aspekt kaum beschäftigt. Physiognomie wird ja meist mit Aussehen und Mimik, also mit Körpersprache assoziiert. Oder aber Sie haben Physiognomie einfach als einen Teilaspekt Ihres Beuteschemas gesehen: Wer ist für mich attraktiv, wer nicht?

Dass der Physiognomie in den Beziehungskonstellationen nach dem Jofri Balance®-Modell eine so hohe Bedeutung zukommt, hängt mit dem entsprechenden Bewusstsein zusammen, das die betreffenden Paare entwickelt haben. Wenn sie *bewusst* sind, dann werden sie innerlich *gewahr*, dass es zwischen ihnen feinstofflich fließt, dass sie sich also im Fluss des Lebens und der Liebe bewegen und sie von ihrer gemeinsamen tiefen Liebe getragen bzw. geführt sind.

Wenn Sie schon lange zusammenlebende Paare beobachten, dann können Sie eines feststellen: Diese Paare *sind sich nicht nur ähnlich* in ihren Einstellungen, Werthaltungen, Denkweisen oder Präferenzen, sondern sie *ähneln sich auch äußerlich*! Der Sozialpsychologe Manfred Hassebrauck hat auf entsprechende Studien hingewiesen, welche zeigen: Wir haben eine unbewusste Tendenz, genau jene Menschen attraktiv zu finden, die wir häufig sehen – und das sind eben oft die Menschen, mit denen wir verwandt sind und die uns somit auch eher ähnlich sind.

Weshalb ist dies so? Aussehen ist ja nicht unveränderbar, sondern wir können es gestalten: Durch Kosmetik, Frisur, Kleidung, Schmuck, bis hin zu Piercings, Tattoos u.ä. geben wir oft auch mehr oder weniger „bewusst“ (im umgangssprachlichen Sinn: absichtlich) Hinweise auf unseren Lebensstil oder auf bestimmte Einstellungen, die wir haben und eben auch nach außen vertreten möchten. *Gleich und gleich gesellt sich* gern kann hier also ein starkes unbewusstes Motiv sein, einander näherkommen zu

wollen. Dies ist übrigens kein Gegensatz dazu, dass wir Intimität nicht im engsten Umfeld suchen, sondern eben meist außerhalb des primären Beziehungsumfeldes, was im Übrigen ja auch eine der vielen Gründe für das Inzesttabu ist.

Wenn vor allem die lange zusammenlebenden Paare im Lauf der gemeinsamen Jahre einander immer ähnlicher sehen, dann kann dies letztlich auch darauf zurückgeführt werden, dass sie ja sehr viele gemeinsame emotionale Erfahrungen im Verlauf ihrer Liebe geteilt haben: Geburt der Kinder, Tod und Krankheit von Angehörigen, beeindruckende Ferienerlebnisse, wechselvolle berufliche Entwicklungen, Freud- wie Leidvolles, Entstehung und Auflösung von Freundschaften etc.. Und diese gemeinsamen Erlebnisse graben sich sozusagen dauerhaft in die Physiognomie, insbesondere in die Mimik, ein. Hassebrauck fügt hier an, dass es oft *„geringfügige Veränderungen der Gesichtsmimik (sind), die dafür verantwortlich sind, dass wir im Lauf der Zeit unseren Partnern zunehmend ähnlicher sehen.“* In der Regel setzt dies eine grundlegende physiognomische Übereinstimmung voraus, welche bereits zu Beginn einer Partnerschaft wahrnehmbar ist.

Interessant ist übrigens, was die Verhaltenspsychologie als Anziehung durch gemeinsame „negative Präferenzen“ kennt. Dies bedeutet, dass die Ähnlichkeit bezüglich Dingen, die wir nicht mögen, viel mehr Einfluss bzw. Wirkung hat als die Ähnlichkeit in Dingen, die wir mögen. Umgangssprachlich könnte man z.B. sagen: Gemeinsame Feinde schweißen mehr zusammen als gemeinsame Freunde. Grund dafür, so Hassebrauck ist, dass *„negative Einstellungen meist informativer als positive sind.“* Von daher werden auch in Persönlichkeitsprofilen vieler Partnerschaftsagenturen negative Präferenzen, Einstellungen oder Haltungen zu bestimmten Themen abgefragt.

(...)

Warum Paare zusammenbleiben oder sich „auseinanderleben“ – Mythos Liebe

Eine Liebeserklärung ist wie eine Eröffnung beim Schach. Die Konsequenzen sind unübersehbar.
(unbekannt)

Wer will, dass die Welt so bleibt, wie sie ist,
will nicht, dass sie bleibt.
(Erich Fried)

Ein kleiner Blick zurück in die Geschichte zeigt: Früher war die Ehe *lebenslänglich*: Sie wurde in aller Regel tatsächlich durch den (meist relativ frühen) Tod eines der Ehepartner beendet. Heute dauert dagegen eine Ehe in Deutschland, je nach statistischer Betrachtungsweise, nur noch zwischen 9 ½ und 13 Jahre. Das Leben als Paar war wohl bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts weniger Kunst so wie heute, sondern eher Schicksal, in das man sich zu fügen hatte. Die Zweierbeziehung war eingebettet in ein größeres Familiensystem, die reine Paarbeziehung als selbständig-autarke Lebensform gab es kaum. Grund für eine Ehe war das wirtschaftliche Überleben, der Zusammenschluss von Familien, die „Altersversorgung“ der Eltern in der Großfamilie. Zusammenhalt(en) war wichtig, das Verliebtsein bzw. die persönliche Zuneigung zueinander war eher zweitrangig bzw. sie gesellte sich gelegentlich als seltenes Glück zu dieser Zweckgemeinschaft hinzu. Zudem waren die Rollenverteilungen zwischen Mann und Frau meist klar festgelegt: Existenzsicherung „draußen“ war *seine*, Gestaltung des familiären „Binnenraums“ (Haushalt, Kinder und „Gefühlsarbeit“) war *ihre* Sache. Mann und

Frau „brauchten“ sich also zur Befriedigung ihrer elementaren Grundbedürfnisse, während unter diesen Bedingungen die Kunst der Partnerliebe eben noch nachrangig bleiben musste. Und schließlich gab es noch eine ideologisches bzw. religiös geprägtes weltanschauliches „Korsett“: Die Ehe als „Sakrament“ (zumindest in der katholischen Kirche) galt als unauflöslich. Auch wenn es die juristische Möglichkeit der *weltlichen* Ehescheidung schon sehr lange gab (in Deutschland zum Beispiel schon seit der Karolingerzeit im 8. Jahrhundert), stand die Ehe moralisch und sozialgesellschaftlich praktisch nicht zur Disposition. „*Was Gott verbunden hat, darf der Mensch nicht trennen*“ war für alle Menschen verbindlich und wurde nicht hinterfragt.

Dass die liebende Verbundenheit zwischen zwei Menschen *das* entscheidende Kriterium für eine Paarbeziehung darstellt, ist eine neue Entwicklung der letzten Jahrzehnte. Hans Jellouschek, der bekannte Paartherapeut, nennt diese neue Sichtweise von Liebe „neoromantisches Beziehungsideal“. Er hinterfragt diese Ideologie bzw. diesen Mythos in seinen sieben Ausprägungen: Liebe als Liebeserlebnis, als Verschmelzung, als Selbstverwirklichung, als Totalanspruch, als sexuelle Lust, als Wachstumsprozess und als Religion. Zu jeder dieser sieben Dimensionen von Liebe definiert er ein alternatives Verständnis. An dieser Stelle seien nur zwei Punkte daraus erwähnt. Damit lässt sich nämlich aufzeigen, dass die gängige Beziehungsratgeberliteratur dem Konzept des Jofri Balance®-Modells insoweit widerspricht, als sie *die* elementare Dimension von zwei sich Liebenden, nämlich die gegenseitige Wirkung ihrer Schmerzkörper aufeinander und den möglichen Entwicklungsprozess der Bewusstwerdung (entweder von beiden Partnern oder auch nur von einem der beiden) unberücksichtigt lässt.

Noch etwas sei von Vorneherein festgehalten: Die Vorstellung, man müsse bzw. könne an der leidvollen Beziehung arbeiten, sie also irgendwie *optimieren* (heilen?), ist ein grundlegender Irrtum. Eine solche Vorstellung macht also nur so lange Sinn, als es „passt“. Miteinander wachsen, sich besser kennenlernen, mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, Grenzen respektieren und aufzeigen etc... - dies alles könnte helfen, im „passenden“ Zustand, also im unbewussten Ausgleich der sich gegenseitig nährenden Schmerzkörper, wenigstens ein kleines Gegengewicht zu schaffen. Aber wenn die Beziehung stimmig ist, wenn also die feinstofflichen Selbstschwingungsenergien fließen, ist das An-der-Beziehung-Arbeiten zumindest im herkömmlichen Sinne nicht mehr nötig!

Man müsse mehr miteinander sprechen, Probleme auf den Tisch bringen, wenn der Partner keinen Sex möchte, ihn mehr überraschen oder verführen – hinter solchen Forderungen steckt letztendlich eine Anleitung des unbewussten Vertrages: Ein Partner gibt und ist somit wieder im Reinen bzw. im Sein, so wie es sein sollte. Der Andere bekommt und ist wieder zufrieden. Hinter dieser stillen Vereinbarung stehen jedoch die Bedürfnisse des Egos. Je nach Situation „verkleiden“ sie sich in bestimmten Prämissen oder Beziehungsverhalten:

Man müsse die Menschen so akzeptieren, wie sie sind. Man müsse kompromissbereit sein. Man müsse das Gute sehen. Man könne die Spielregeln nicht ändern etc...

Wenn sich Partner dann trotz dieser Spielregeln bzw. aufgrund von deren „Nicht-Einhaltung“ trennen und sich in neue Bindungen begeben, dann beginnt das ganze *unbewusste* Spiel wieder von vorne – und wird sich immer wieder im selben Kreis drehen!

Ich gebe das, was ich möchte, ich möchte das, was ich will. Ich möchte so bleiben, wie ich bin. Diese unbewusste Grundhaltung

kann einen Konflikt auf einer oberflächlichen Ebene durchaus begrenzen oder kurzfristig „lösen“, indem eben an der Beziehung „gearbeitet“ wird. Aber die Beziehung an sich bleibt im Unbewussten stecken und wird sich nicht grundlegend vertiefen. Man könnte auch umgekehrt sagen: Wenn die Beziehung passt, wenn es stimmt und wenn beide Partner in die Bewusstheit kommen, wie es unter *Wahre Liebe* im nächsten Band *Erfüllende Liebe* beschrieben wird, dann wird es die Ursachen für scheinbare nötige Beziehungstherapien (mehr reden miteinander, professionelle Hilfe aufsuchen, sich mehr gemeinsame Zeiten bewusst einplanen etc.) gar nicht mehr geben.

Beispiel 1: Liebe als Verschmelzung

„Ohne dich kann ich nicht leben“ gilt in zahlreichen Liebesliedern als moderner Ausdruck inniger Liebe. Dass jemand Sie so innig liebt, Sie vielleicht sogar idealisiert, dass Sie beide „verschmelzen“ könnten, zeigt etwas von einer *magnetischen* Anziehung, wie sie nun schon mehrmals erwähnt wurde. Daraus entwickelt sich die Idee, nur als Paar vollständig zu sein. Autonomie, eigene Freundschaften, Gefühle und Gedanken werden unwichtig, das gemeinsame „Ein Herz und eine Seele“ zählt. Somit haben auch Konflikte keinen Platz mehr – es entsteht ein *goldener Käfig*. Im Laufe der Zeit, wenn die Verliebtheit des Anfangs nicht mehr so wirkt, belastet dieser Käfig zunehmend körperlich bzw. psychosomatisch. Verschiedenste Beschwerden zeigen, dass es in unserem Unbewussten sozusagen Gegenmaßnahmen gegen die Auslöschung unserer Individualität gibt. Was nun?

Jellouschek geht von einer Vision aus, die nach „vorne“ (also in die Zukunft) gerichtet ist, jedoch auf die Vergangenheit zurückgeht. In der Verliebtheit ist alles schon vorhanden, aber eher als *Intuition* bzw. *Utopie*. Sie muss als solche vergehen, weil der Beziehungs-

alltag anders ist, bodenständiger, oft auch fragiler bzw. verletzbarer. Es braucht die „*tägliche Anstrengung und die Leuchtkraft der Vision*“, also „*den Weg durch die Wüste... und die Verheißung des gelobten Landes*“ Den ersten Teil nennt er „Machen“, den zweiten „Geschehenlassen“. Das heißt, im alltäglichen Beziehungsleben sollten sich beide Partner immer wieder fragen, welche besondere Vision sie am Anfang ihrer Beziehung hatten, was sozusagen die *zündende Idee* des Zusammenkommens war. Jellouschek plädiert für „*Inseln zweckloser Zweisamkeit*“, um die Anfangssituation, also die Vision der Liebe, wieder wachzurufen – oder sie weiterzuentwickeln.

Dieser Visionsblick wird ergänzt um einen *Rück-Blick*: Was in der Verliebtheit erlebt wird, reicht weit zurück in unsere Kindheit, nämlich wie wir selber unsere erste „Beziehung“, die Mutter-Kind-Symbiose, erlebt haben. Aus diesem paradiesischen Urzustand seien wir ja alle irgendwann einmal herausgefallen. Als Ahnung bestünde sie aber in uns weiter und so suchten wir in der Liebe die „Einheit mit dem Ganzen“. Und auf diese Weise werden angesprochenen Störungen als bedrohliche „*Vorboten einer Veränderung*“ bekämpft. In diesem Fall leidet die Beziehung nicht an zu viel Distanz, sondern an zu viel Nähe. Wenn Paare dann nicht zur gesunden Distanzierung finden, trennen sie sich wieder, „*um sich aus der Phase des Widerstands ... in eine symbiotische Verschmelzung mit einem neuen Partner zu retten*“, wobei sie wohl das Gleiche wieder und wieder erleben werden.

Beispiel 2: Liebe als Religion

Liebe hat in unserer Gesellschaft mittlerweile eine große, fast unheimliche Bedeutung erhalten. Partnerliebe scheint nahezu alles zu sein. Glück und Zufriedenheit in der Partnerschaft steht sogar für Lebenssinn schlechthin: Bei den meisten Suiziden bzw.

Suizidversuchen stehen partnerschaftliche Probleme im Vordergrund. Also doch: Ohne dich kann ich nicht leben?! Jellouschek weist darauf hin, dass auf diese Weise eine Paarbeziehung einen quasi-religiösen Status erhält: Man erwartet von der Liebe nicht nur Erfüllung, sondern nahezu das „Heil“. Entsprechend haben ja auch alle Religionen zum Inhalt, dass sie Antwort geben wollen auf die entscheidende Frage: Weshalb ist der Mensch sich selbst nicht genug, weshalb erfährt er so viel Disharmonie, Verletzung, Endlichkeit und Begrenztheit in seinem Leben? So haben Heilswege der Religionen mit „Entgrenzung und Vereinigung“ zu tun, zum anderen wird dieses „Objekt“ der Vereinigung immer als etwas Höheres, also Transzendentes, gesehen (Gott, Atman, Nirwana, Kosmos, ewige Schöpfungsliebe etc.). In den letzten 200 Jahren haben die Menschen solche Selbstverständlichkeiten verloren, sie haben sich immer mehr von vorgegebenen „Wahrheiten“ emanzipieren können. Damit folgte aber auch eine Auflösung von sozialen Ordnungen und inneren Sicherheiten. Der Wunsch nach dieser Entgrenzung richtet sich also nicht mehr auf ein „Jenseits“, sondern auf diese Welt, und damit vor allem auf den Liebespartner. Dies ist jedoch eine maßlose Überforderung und muss zur Enttäuschung führen: Kein Mensch kann solche Sehnsucht nach *Erlösung* erfüllen. Jellouschek ortet hier eine wesentliche Ursache für Suchtverhalten: Wenn sie also ihre schon erwähnte „Vision“ mit der Wirklichkeit des Beziehungslebens, also den „Anfang“ mit der „Ewigkeit“ verwechseln, dann hängen sie *„ihre religiöse Sehnsucht an die neurotische Erfahrung, werden davon enttäuscht sein, werden weiter suchen... und schließlich wird ihr Suchen zur Sucht, entweder direkt zur Sex- und Beziehungssucht oder verschoben zur Ess-, Mager-, Arbeits- oder Drogensucht“*. Der Weg zur Heilung geht nur

über eine „*Relativierung und Entmythologisierung ihrer Paarbeziehung*“.

Für Jellouschek als Therapeut und Theologen und für viele andere psychologische, spirituelle oder therapeutische Beziehungsratgeber ist also klar: An der Beziehung kann/muss man arbeiten. Primärbeziehungen wie die zu den eigenen Eltern müssen „aufgearbeitet“ werden, so dass sie die aktuelle Beziehungsfähigkeit nicht mehr beeinträchtigen. Das Gespräch miteinander ist wichtig, die Beziehung muss immer wieder hinterfragt, von überzogenen Ansprüchen geschützt und in ihrem Alltagsleben bewusst gestaltet werden. Es geht um die „bewusste“ Gestaltung des Beziehungslebens bzw. der Kommunikation. „Bewusst“ meint in diesem Kontext, dass sich ein Paar seinen Alltag überlegt und gemeinsam abgestimmt gestaltet und dass es Wunden aus der Vergangenheit bzw. Kindheit aufzuarbeiten bereit ist, dafür gegebenenfalls auch therapeutische Hilfe in Anspruch nimmt.

Nichts wirkt seelisch stärker auf die Kinder als das ungelebte Leben ihrer Eltern, schrieb einmal C. G. Jung. Wenn wir von dieser Annahme ausgehen, dann bedeutet dies auch entsprechend: Wir alle sind Träger und Trägerinnen seelischer Verletzungen, begegnen uns als defizitäre, fragile, noch nicht reif gewordene Liebespartner und werden beim genaueren Betrachten im therapeutischen Sinn immer wieder auf unsere Eltern zurückgeworfen. Sich dessen „bewusst“ zu werden, bedeutet dann eben möglicherweise auch, sich als *Opfer* dieser Umstände, also seiner Eltern und Lebenslektionen zu verstehen. An der Beziehung „arbeiten“ bedeutete dann also möglicherweise auch: Sie bleiben innerhalb dieser Zuschreibung der Verantwortung an andere Menschen oder Umstände („ich bin halt ein gebranntes Kind...“ oder: „ich musste schon sehr früh zu viel Verantwortung

übernehmen“ etc..) und somit in einer grundlegenden Abhängigkeit gefangen. Um glücklich zu sein, brauchen Sie stets eine glückliche bzw. glücklich machende Beziehung. Und selbst wenn dafür nicht nur Ihr Gegenüber zuständig sein sollte, so kann dieses Modell ohne den Partner als Erfüllungsgehilfen nicht funktionieren. Bei aller Emanzipation und therapeutischer Offenheit für „Heilungsprozesse“ im Sinne dieser Ratgeber bleiben die Grenzen des *Unbewussten Vertrags* unangetastet.

An der Beziehung *arbeiten* nach dem Jofri Balance®-Modell bedeutet jedoch, sich zunächst eben genau des *Unbewussten Vertrags* bewusst zu werden, der am Beginn der Beziehung aufgrund der Resonanzenergie unserer Schmerzkörper geschlossen wurde. *Bewusstsein* für diese tiefen, zunächst verborgenen Zusammenhänge unserer Beziehungen wird dann zu mehr *Bewusstheit* führen. Diese Bewusstheit entsteht, wenn Sie sich von der Identifikation mit dem Schmerzkörper und dem Gedankenkarussell Ihres Verstandes lösen, so dass Sie wirklich frei werden für den Augenblick, für die Kraft der Gegenwart. Und diese Bewusstheit wird letztlich darüber entscheiden, wie sich die Beziehung zweier Liebespartner entwickelt, wie sie sich also vom unbewussten Vertrag beim Verlieben loslösen kann.

Nach dem Jofri Balance®-Modell gibt es dafür zwei grundlegende Konstellationen:

1. Paare werden bewusst

In ihrem Beziehungsleben werden alte Verletzungen, Traumata oder Schuldzuweisungen keine Rolle mehr spielen, weil diese Paare im Augenblick leben und jeden Moment mit Liebe füllen können. Sie haben sich von ihrer Identifikation mit dem Schmerzkörper gelöst, können es gut mit sich selber aushalten

(bei sich sein), ertragen Stille, werden nicht mehr vom Verstand bzw. vom Kreisen ihrer Gedanken um Vergangenheit und Zukunft dominiert und haben somit genügend Aufmerksamkeit für das, was gerade ist. Und wahrscheinlich haben sie auf einer tiefen Ebene verinnerlicht, dass das Heilen der Beziehung zu sich selber eine lebenslange Aufgabe bleibt. Dies alles schließt partnerschaftliche Konflikte und Differenzen nicht aus, aber der Drang zur Rechtfertigung bzw. zur *Selbstbehauptung* hat sich zugunsten einer gemeinsamen Schwingungsfrequenz transformiert. Ein solches Paar berührt und lässt sich dementsprechend tief berühren.

Es kann gut sein, dass ein solches Paar dann in Liebe auseinandergeht, wenn es, wie im Jofri Balance®-Modell beschrieben, *nicht stimmt*. Was die nicht stimmige Physiognomie dann zeigt, ist ein sichtbarer Hinweis auf dahinterliegende fehlende Selbstschwingungsmöglichkeiten. Das Paar ist ver-rückt, d.h., seine Beziehungskordinaten bzw. ihre Sichtweisen aufeinander haben sich so grundsätzlich gewandelt, dass sie zum Beispiel beschließen können, noch weiterhin in Liebe für ihre Kinder da zu sein, aber voneinander *gelöste Wege* im Leben und in der Liebe zu gehen. Und wenn dieser Schritt von beiden bewusst erfolgt, dann bedarf es auch nicht mehr verletzender Schuldzuweisungen. Die gegenseitige liebevolle Zuneigung bleibt nämlich bestehen und wird vom äußeren Loslassen bzw. Sich-voneinander-Lösen nicht in ihrem Innersten berührt.

2. Paare bleiben unbewusst (also innerhalb der Grenzen ihres Unbewussten Vertrages).

Es kann sein, dass sie an ihrer Beziehung „arbeiten“. Vielleicht nehmen sie sich immer wieder Zeit für das intensive Gespräch miteinander oder nehmen sogar therapeutische Hilfe in Anspruch.

Sie haben jedoch ihre Identifikation mit ihren jeweiligen Schmerzkörpern und mit dem Verstand nicht gelöst, d.h., sie verharren innerhalb der (unbewussten!) Grenzen ihrer Beziehungskonzepte und Vorstellungen davon, wie der/die andere zu sein hat. Wenn der Schmerzkörper genügend Nahrung findet, also in Resonanz mit jenem des Gegenübers gehen kann, dann bedingt das Beibehalten des Status quo eine starke gegenseitige Abhängigkeit in der Paarbeziehung. Die Partner bleiben auch dann zusammen, wenn sie Abwertung, Verletzung oder gar Gewalt erleben. Sie können dieser Dynamik nicht entkommen, weil sie den Auslöser eines Konflikts stets mit dessen Wirkung verwechseln. Sie suchen beim Partner etwas (z.B. Erlösung oder Schuldigsein), was sie nur in sich selber dauerhaft lösen bzw. abtragen könnten. Nicht: *„Du hast mich jetzt verletzt!“*, sondern: *„Ich bin auf etwas aufmerksam geworden und kann dem jetzt mit Liebe begegnen, weil es zu mir gehört“* – so ähnlich könnte die Umdeutung, das bereits erwähnte „Reframing“, aussehen.

Natürlich können sie auch auseinandergehen. Irgendwann sind vielleicht Verletzung, Unverständnis („Un-Verstand“) oder Gewalterfahrung zu schmerzhaft. Die Beziehung wird dann zwar „gekündigt“, nicht jedoch der unbewusste Vertrag! In einer neuen Beziehung wird dieser dann möglicherweise einfach weitergelebt, bis es wieder zu Grenzüberschreitungen kommt.

Ob also Liebe als Verschmelzung oder als Religion(sersatz) gesucht wird oder nicht: Sie steckt als „Mythos“ in unseren Köpfen. Dort ist der Verstand, dort sind die Bilder abgelegt, die wir in unserem Leben aufgenommen haben: Erfahrungen aus der Ursprungsfamilie und dem sozialem Umfeld, Bilder aus Werbung und Hollywood, Konzepte von Religion und Moral, Vorstellungen von einer idealisierten Vergangenheit oder einer malerischen Zukunft. Ein Durcheinander verschiedener Erwartungen und

Ansprüche, denen wir nicht gerecht werden, solange der *Unbewusste Vertrag* nicht bewusst wird und somit seine Begrenzungen noch nicht überwunden sind!

Wer will, dass es anders wird in der Liebe, der will nicht mehr im Unbewussten bleiben. Liebe muss nicht mehr *kommen*, weil sie schon längst *da* ist. Und man muss sie nicht festhalten, weil sie nicht fortgeht, so wie auch die Sonne nach dem Sonnenuntergang noch bleibt...

(...)

Zu guter Letzt: Kann denn Liebe Sünde sein?

*Kann denn Liebe Sünde sein?
Darf es niemand wissen,
wenn man sich küsst,
wenn man einmal alles vergisst,
vor Glück?*

(...)

*Kann das wirklich Sünde sein,
wenn man immerzu an einen nur denkt,
wenn man einmal alles ihm schenkt,
vor Glück?*

(...)

*Niemals werde ich bereuen,
was ich tat,
und was aus Liebe geschah,
das müsst ihr mir schon verzeihen,
dazu ist sie ja da!*

(...)

*Liebe kann nicht Sünde sein,
doch wenn sie es wär'
dann wär's mir egal -
lieber will ich sündigen mal,
als ohne Liebe sein!*

(...)

*Jede würd' es gerne tun,
wenn's auch verboten ist!*

Diesen berühmten Schlager hat Zarah Leander 1938 im Film „Der Blaufuchs“ gesungen.

Kann denn Liebe Lüge sein? – so heißt der etwas provokante Titel dieses Buches. Eigentlich könnte man präzisieren: Kann denn Liebe Täuschung sein? Oder Illusion? Oder Ego? Oder eben: trügerisch?

Kann denn Liebe Lüge sein? Diese Frage lässt zwei Antworten zu:

1. Ja, sie kann es. Liebe ist nämlich dann nicht wahrhaftig, wenn sie ausschließlich auf die Erfüllung des zu Beginn der Beziehung geschlossenen *Unbewussten Vertrags* abzielt. In diesem Fall tritt an ihre Stelle nur eine gegenseitige Befriedigung der Bedürfnisse zweier Schmerzkörper. Beide Partner kompensieren damit jene emotionalen Defizite, die durch ihre biografischen Verstrickungen und Verletzungen mehr oder weniger offenkundig sind. In diesem Fall wäre Liebe eine Illusion, eine sehr fragile Basis für etwas, das doch „ewig“ sein sollte. Sie wäre eine Lebenslüge, wie Zarah Leander gesungen hat:

*Kann das wirklich Sünde sein,
wenn man immerzu an einen nur denkt,
wenn man einmal alles ihm schenkt, vor Glück?*

Immer nur an jemand denken, klingt altruistisch, und doch ist es oft nicht weit zum Egoismus, zur Abhängigkeit, weil das Glück beim anderen, im Außen, gesucht wird. Ich darf dir geben, was ich geben möchte, und von dir erwarte ich das, was ich brauche.... So tönt es ja im Unbewussten Vertrag, welcher die Liebe möglicherweise zur „Sünde“ oder eben zu einer Illusion und damit zu einer „Lüge“ macht.

2. Aber es gibt noch die zweite Antwort, und für diese wurde dieses Buch geschrieben: Nein, sie kann keine Lüge mehr sein, sondern *wahr*, wenn eben beide Partner sich ihres unbewussten Vertrages bewusst werden. Dann nämlich können sie ihre

bisherige Identifikation mit ihren Schmerzkörpern auflösen, diese mehr und mehr abtragen und sich somit in authentischer, wahrer Liebe begegnen. Dann wird diese wahre Liebe wachsen und ihre unzerstörbare tiefe Kraft entfalten. In ihrem Fluss werden die Liebenden viele Augenblicke als bereichernde Wirklichkeit wahrnehmen, in der jeder von beiden immer wieder und völlig absichtslos schenkt und beschenkt wird.

Im Folgebuch *Erfüllende Liebe* werden wir dieser *Wahren Liebe* auf die Spur kommen. Wir möchten Ihnen aber auch praktische Möglichkeiten und Übungen zeigen, wie Sie auf diesem Weg der Bewusstwerdung „vorwärts“, also *tiefer* kommen können. Und wie es Ihnen konkret ermöglicht wird, diese Identifikation mit Ihrem Schmerzkörper, also mit Ihren Verletzungen, Glaubenssätzen, Verstrickungen und Defiziten lösen zu können, um freier und *heiler* zu werden.

Sie werden einige Anregungen zur Ausweitung des Jofri Balance®-Modells erhalten, wie es sich zum Beispiel in der Arbeitswelt oder im Geschäftsleben auswirken kann und welche Chancen zu Veränderungen und Neupositionierungen es bietet.

Letztlich hat es heilsame Auswirkungen auf alle Beziehungen, in denen Sie leben: mit Ihren Eltern und Kindern, in Ihrem Freundes- und Kollegenkreis und mit allen Menschen, die irgendwann einmal in einer bestimmten Situation in Ihr Leben kommen.



Der luzerner Autor Joseph Fries, Gründer des Jofri-Balance beschäftigt sich seit vielen Jahren mit spirituell-psychologischen und energetischen Fragen zu Liebe, Beziehungen und Gesundheit. Er hat unter anderem neue Zusammenhänge bei zwischenmenschlichen Beziehungen im Allgemeinen, und im Speziellen beim Verlieben und in der Paardynamik entdeckt. Daraus die nach ihm benannte Jofri-Balance erarbeitet, sowie das Modell entwickelt und begründet.

Das Jofri-Balance® Modell wird hier zum ersten Mal vorgestellt.

Kontakt:

www.jofri-balance.com | info@jofri-balance.com