

ENTSPANNTE BEZIEHUNGEN

Im Gespräch mit Ela und Volker Buchwald

Wie empfindet ihr den aktuellen Zeitgeist?

Auch wenn wir zunehmend wahrnehmen, dass sich an allen Ecken und Enden was verändert in Richtung langsamer, bewusster, achtsamer, einfacher, ist der gesellschaftliche Druck nach wie vor dominant – und es ist schwer, sich dem zu entziehen. Wenn jedes 4. Auto ein SUV ist, erzählt das viel über unsere Sehnsucht nach Abenteuer, verknüpft mit der nach Sicherheit und Zuverlässigkeit, sozusagen auch tiefenpsychologisch – für den Mainstream heißt das übersetzt so viel wie: Wir brauchen viel materielles Zeug, um uns sicher zu fühlen. Gleichzeitig gibt es überall Bewegungen, das zu verändern.

Beziehungsformen sind zunehmend geprägt von Unverbindlichkeit. Wie sind eure Erfahrungen?

Naja, Verbindlichkeit ist gerade nicht so furchtbar modern, oder? Kollektiver Tenor ist doch eher: Leg dich bloß nicht zu früh fest, es könnte noch was Besseres geben – das gilt für die mittelalte Generation, die junge Generation – Ende 20, Anfang 30 – ist davon extrem geprägt. Wir sind ja wirklich keine Technik-Verächter, aber wir sehen auch, dass die Dauerablenkung durch Smartphone und Co. unsere Beziehungen schon verändert. Wusstest du, dass bereits das bloße Wischen auf dem Smartphone für eine Dopaminausschüttung im Gehirn, also für Belohnung sorgt? Krass oder? Wenn's irgendwie schwierig, langweilig, unangenehm wird, gucken wir einfach mal eben die Timeline durch. Was da verloren geht ist Geduld, auch die Fähigkeit, Unangenehmes mal auszuhalten, durchzustehen, weil es sich lohnt, dabei zu bleiben.

Die Anspruchshaltung, die wir allgemein haben, überträgt sich auch auf unsere Partner: die müssen es irgendwie bringen, uns glücklicher machen – und



wenn das nicht klappt, zappen wir sie weg. Klick und zack – das mag für unser Gehirn rauschhaft schön sein, glücklich macht es wohl die wenigsten von uns.

Haben verbindliche Beziehungen und Partnerschaften eine immer kürzere Haltbarkeitsdauer?

Wir glauben, dass es erst mal wichtig ist zu wissen, wie wir biologisch ticken – es gibt aus ganz banalen Arterhaltungsgründen so etwas wie ein hormonelles Trennungsprogramm, das zielsicher nach spätestens zwei Jahren zum Tragen kommt. Dann macht der Sex keinen Spaß mehr, die Liebe ist blass geworden, unser Blick auf den Partner ist eher kritisch als liebevoll – alles unbewusst und so alt wie die Menschheit. Genauso wie die Antwort auf die Frage, ob wir Menschen insgesamt wohl eher monogam oder polygam geplant sind, heißt:

Interessant für uns ist die Beobachtung, dass Entspannung, Selbstliebe, Achtsamkeit & Co echte Lifestyle-Themen sind, nur der Sex ist davon ausgenommen. Überall geht es darum, einfacher und entspannter zu leben – aber der Sex bleibt auf Turbo. Wenn du anfängst, dich zu fragen, was du wirklich wahrnimmst – also körperlich, aber auch emotional, und wenn du diesen bewussten Modus nicht mehr abstellen kannst und willst, verändert sich alles.

Beides, genau so haben wir häufig mit zwei Polen in uns zu tun, die Verschiedenes wollen.

Wir finden allerdings, dass die Antwort nicht in der Biologie zu finden ist – die ist, wie sie ist, sondern darin, wie bewusst wir leben wollen. Daran zu arbeiten, nicht auf dem Dopamin-Dauer-Hype-Trip zu surfen, ist eine Entscheidung, die wir bewusst treffen müssen.

Wir können uns alle zwei Jahre trennen, können so genannte freie Liebe leben oder mit der Sexualität möglichst aufregend experimentieren. Wir können uns aber auch für die verbindliche Liebe entscheiden – und ihr durch die Arbeit an uns selbst überhaupt die Chance geben, richtig zu blühen.

Trotz der Vielfalt an Beziehungsmöglichkeiten wirken viele Menschen auch einsam und unerfüllt. Wie seht ihr das?



Menschen wünschen sich, glauben wir, immer schon Liebe, Intimität, Vertrauen, Innigkeit – verändert hat sich aber der Anspruch, den wir an die Beziehung und den Partner haben. Da gibt es sehr viel unbewusste Projektion nach dem Motto: Ach, wenn er doch so wäre – oder: Wenn sie das doch bloß verstehen würde ...

Immer mehr Menschen fehlt die innere Bereitschaft, verlässlich zu lieben – sie verwechseln das mit der Erwartung, verlässlich geliebt zu werden. Es gibt eine Riesenerwartung, was der andere so in unser Leben bringen soll und ganz selten die Frage: Wie kann ich liebevoller sein? Was kann ich tun, damit unsere Liebe lebt? Liebesbeziehungen bringen jede Menge alten Kram ans Licht – Themen wie Einsamkeit, Angst, verlassen zu werden –, das soll der Partner alles ausgleichen. Geht natürlich nicht – da bleiben viele Menschen dann auf ihren Ansprüchen und Sehnsüchten sitzen und wissen nicht, dass kein Mensch der Welt sie daraus befreien kann außer sie sich selbst.

Was ist aus eurer Sicht eine wichtige Grundlage zur erfüllten Intimität in der Partnerschaft?

Die allerwichtigste Grundlage ist für uns die Entspannung in der Sexualität – raus aus der Überreizung, weg von der Absicht, irgendwas ganz besonders Tolles erleben zu wollen. Und die Bereitschaft, mehr zu spüren, Nähe, auch zu sich selbst, zuzulassen und zu teilen. Dazu gehört auch unbedingt, sich damit zu beschäftigen, wie Fülle in mir selbst und durch mich erlebt wird. Und natürlich die Haltung, selbst etwas beizutragen, auf jeden Fall weg von Erwartungshaltung und Anspruch, der andere wäre für mein Glück zuständig.

Und last but not least zu LIEBE ... Was fällt euch hierzu spontan ein ...

Hmmh, also vielleicht ... Liebe ist alles, ohne Liebe ist alles nichts. +++

*Ela & Volker Buchwald forschen seit vielen Jahren auf dem Gebiet von Liebe, Körper und Bewusstsein und unterstützen Menschen in ihren Onlinekursen, Workshops und Retreats Liebe und Sexualität herzerfüllend, lebendig und nah zu erfahren.
www.einfach-liebe.de*