



Was können Frauen aus nahen Beziehungen mit Männern lernen?

Was können Männer aus tiefen Liebesbeziehungen lernen?

Aus den Newslettern #2 und #3 / 2012 von Krishnananda und Amana Trobe,
Learning Love Institute | 750 Sunshine Ln | Sedona, AZ 86336, USA.

Krishnananda und Amana bieten Seminare und Einzelarbeit in Deutschland, Schweiz und in der ganzen Welt an. Mehr über ihre Arbeit und die aktuellen Termine findet man unter www.learningloveinstitute.com, auch in deutscher Sprache.

Dieser Auszug wurde mit Genehmigung von Krish und Amana bereitgestellt durch:
The Tantra Experience, Herbert Barkmann, D-79102 Freiburg, www.tantra-experience.de

Amana: Was können Frauen aus nahen Beziehungen mit Männern lernen?

Wenn ich mir anschaue, was ich in meinem Leben aus meinen Beziehungen zu Männern gelernt habe, angefangen mit meinem Vater, erkenne ich, dass ich vieles indirekt gelernt habe. Ich sah mich gezwungen, Eigenschaften zu erlernen, die meinen männlichen Partnern fehlten und die ich in mir selber finden musste.

Der Vater und die Partnerwahl

Mein Vater war Alkoholiker. Entweder war er betrunken und nicht da, oder wenn er nüchtern war, depressiv oder vorwurfsvoll. Es war schwer, und als Kind half ich mir selbst, indem ich sagte, dass ich keinen Vater habe. So entwickelte ich daraus meine eigene innere Stärke und Beherrschung.

Mein erster Freund hatte weder Richtung noch Ziel, was mich anspornte, das in mir selber zu suchen. Später musste ich Anstand und Ehrlichkeit lernen, weil ich mir Partner ausgesucht hatte, die das nicht kannten. Dass ich lernte, diese Eigenschaften aus mir selber zu holen, ermöglichte mir, jemandem mit sehr viel positiver männlicher Energie zu begegnen und unmittelbar von seiner jeweiligen Energie zu lernen.

In meiner Beziehung mit Krishnananda war ich herausgefordert, mir selbst zu vertrauen, meinem eigenen Rhythmus zu folgen, mich mehr an meinen inneren Richtungssinn zu halten und mir die Zeit und Nahrung zu gönnen, die ich brauche. Ich schätze seine männliche Energie, die ständig in Bewegung und kreativ ist, sie inspiriert mich; jedoch darf ich mich dabei nicht von meiner eigenen Art abbringen lassen, die oft langsamer ist und einfach nur anders. Mit den Jahren habe ich unsere

Unterschiede lieben und schätzen gelernt und fühle mich jetzt nicht mehr so von seiner Intensität bedroht.

Weibliche und männliche Energien

Wir leben in einer Welt mit einem enorm unausgewogenen Verhältnis zwischen der weiblichen und männlichen Energie. Die männliche Energie herrscht schon so lange, dass selbst Frauen begonnen haben, ihre innere Männlichkeit zu bevorzugen.

Wenn zu viel männliche und nicht genug weibliche Energie da ist, drängt das Männliche alles aus dem Weg, wird aggressiv, ungeduldig und sogar gewaltsam. Und in diesem Ungleichgewicht wird das Weibliche unterwürfig, lethargisch und niedergeschlagen. All die schönen Eigenschaften des Weiblichen – so wie Akzeptanz, Liebe, Vertrauen, Kreativität und Empfänglichkeit – gehen in der toten Energie von Depression und Resignation unter.

Wenn wir die beiden Pole unabhängig vom Geschlecht betrachten, sehen wir zwei Energien, die einander ergänzen. Das Weibliche ist sanft, fließend, im Einklang mit der Natur, mit feinem Gespür und Gefühl, mehr im Bauch und im Herzen angesiedelt, eingestimmt auf die Intuition ... beweglich wie Wasser, bereit zu fließen und sich der jeweiligen Situation und Umgebung anzupassen, sehr flexibel und nachgiebig. Sie hat Wärme, Mitgefühl, Liebe und Akzeptanz.

Das Männliche ist handfester, stabiler, verlässlicher, klarer, schneller bereit zu handeln, Ziele zu verfolgen, Mut und Willen zu haben, zu fokussieren; es hat Energie, Stärke und Präsenz. Das Männliche hat die Eigenschaft der Ausdauer und Kreativität.

Im krankhaften Zustand kann das Männliche gewalttätig, aggressiv und ätzend werden. Der krankhafte Zustand des Weiblichen ist in sich zusammengesackt, lethargisch, depressiv, anklagend und sich selbst aufgebend.

Die Lektionen

Es ist wichtig zu wissen, dass Mann und Frau alle beiden Energien in sich tragen. Neigen wir eher zur negativen weiblichen Energie und fühlen uns hoffnungslos, jämmerlich, schwach und sinnlos, werden wir die negative männliche Energie anziehen; das heißt, dass wir innerlich sehr harte Urteile fällen und grob mit uns selber umspringen und äußerlich einen Partner haben, der abfällig, wütend, kritisch ist oder Druck macht.

Wir bekommen eine Menge Power, sobald wir diesen Mechanismus erkennen; denn wir ziehen das negative Männliche ja nur deswegen an, weil wir selbst im negativen Weiblichen eingesperrt sind. Es ist also nicht nur Zufall, wenn wir eine bestimmte Person anziehen.

Diese Person ist in unserem Leben erschienen, um uns eine wertvolle Lektion zu erteilen. Und welche?

Die Lektion ist, unsere positive männliche Energie aufzuwecken; Grenzen zu ziehen, der negativen männlichen Energie einen Riegel vorzuschieben, und uns vor Kritik, Gewalt und Druck zu schützen. Sobald unsere männliche Energie stärker wird und wir selbstbewusster innerhalb unserer Grenzen auftreten, desto sicherer werden wir uns fühlen, unsere weibliche Energie aufblühen zu lassen ... zu entspannen ... uns auszudehnen. Dann wird eine gesunde Beziehung zu einem Mann möglich und ist es sicher, verletzlich zu sein.

Es ist ein Trugschluss zu glauben, dass wir als Frau nur dann aufblühen können, wenn uns ein äußerer Mann sicher ist. Wenn unsere weibliche Energie untätig, lethargisch und deprimiert ist,

werden wir auch ungesunde Männlichkeit anziehen, in dem Versuch, uns selber zu heilen und unsere gesunde männliche Seite aufzuwecken.

Aus meiner Arbeit mit vielen Frauen weiß ich, was für eine Herausforderung es ist, Grenzen zu ziehen; denn dann müssen wir uns unserer Angst vorm Verlassenwerden stellen. Und für eine Frau, oder eine Person mit überwiegend weiblicher Energie, ist dies noch bedrohlicher, da die weibliche Energie von Natur aus verschmelzen, sich auflösen und nachgeben möchte. Es ist also für unser weibliches Wesen zunächst befremdlich, Grenzen zu ziehen und für uns selbst einzustehen. Wir mögen das als rigide, unsensibel oder gar egoistisch verurteilen, doch ohne unsere eigene starke, entschlossene männliche Energie werden wir uns niemals sicher genug fühlen, uns vollends hinzugeben.

Ohne tiefen Respekt und Liebe für unsere Eigenständigkeit verkehrt sich unsere natürliche Eigenschaft zu verschmelzen ins Negative und wird bitter, ärgerlich, nachtragend, depressiv, eifersüchtig und neidisch.

Wenn der Partner immer wichtiger ist

Wie kannst du Grenzen setzen, wenn du verzweifelt nach Liebe dürstest? Unsere verwundete, ausgehungerte Seite sehnt sich nach Kontakt und schert sich nicht um Würde und Selbstachtung.

Alles, was dieser Teil von uns will, ist das Verbundensein, ein Gefühl von Gemeinsamkeit und Einssein. Es erfordert sehr viel Reife und Tiefe, bei sich zu verweilen und uns selber zu geben, was wir brauchen, statt herzuzugehen und dieses innere Loch mit jemand anderem zu stopfen.

Viele Frauen sind in ihrem Berufsleben und ihrer Kreativität ausgesprochen stark und selbstbewusst, aber wenn es dann um Nähe und Intimität in ihren Beziehungen geht, verlieren sie sich schnell.

Eine meiner Klientinnen zum Beispiel meistert ihr Geschäftsleben mit großem Erfolg und Durchsetzungsvermögen.

Aber wenn sie ihrem Partner nahekommt und mehr Zeit mit ihm verbringt, beginnt sie Kompromisse zu machen, sich ihm ausschließlich zu widmen und ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Der Hunger nach dem Verschmelzen gewinnt die Oberhand, und sie ruht nicht mehr in sich. Sie beginnt zu machen, was er will, beteiligt sich an seinen Projekten und isst, was er essen möchte. Sie hört auf, ihre Körperübungen zu machen und nimmt sich keine Zeit mehr zum Meditieren.

Tatsächlich spürt sie gar nicht mehr, was sie selbst möchte, sondern wird launisch und emotional, fühlt sich leicht missverstanden und abgewiesen und wird wütend auf ihn. Dabei erkennt sie nicht, dass sie es ist, die sich selbst abweist oder vielmehr selber aufgibt, wenn sie ihm nahe kommt, und macht ihm dann Szenen, wenn er nicht im Einklang mit ihr ist. Eine sehr schmerzhaft dynamische, die sich so wirklich anfühlt, wenn sie gerade abläuft.

Die Angst vor dem Verlassenwerden

Tatsächlich hat sie einen Mann mit starker männlicher Energie und großem Eigenwillen angezogen. Und genau das findet sie ja anziehend. Aber es bedeutet halt auch, dass er oft nicht so auf sie eingestimmt und mit ihr im Einklang ist, wie sie es gern hätte. Und das nervt sie dann.

Wie kann sie wieder zu sich selbst zurückfinden? Und ihm so gestatten, einfach nur so zu sein, wie er ist? Dies setzt voraus, dass sie erkennt, dass ihre Verlassenheitswunde aktiviert wurde.

Es ist wichtig, dass ihr bewusst wird, wie schnell sie den Kontakt zu sich selbst verliert, wenn sie ihm nahekammt. Sie muss sich die Zeit und den Raum nehmen, wieder ganz bei sich zu sein, auch wenn sie bei ihm ist. Sie sollte in sich hinein horchen und spüren, wenn sie etwas tut, das nicht für sie stimmt, und den Mut aufbringen, ihrer Energie zu folgen, selbst wenn er das nicht mag oder launisch wird.

Sie muss ihre Grenzen ziehen, wenn er sie zu kontrollieren versucht, und ihre Energie auf sich selber richten – und ihrer eigenen Lebensweise vertrauen. Selbstverständlich kann sie ihn wissen lassen, was sich gerade in ihr abspielt. Aber wenn sie es in der heimlichen Absicht tut, ihn zu ändern, lernt sie nicht ihre Lektion, ihr eigenes Inneres zu stärken.

Wir haben zusammen sehr daran gearbeitet, und es fällt ihr inzwischen viel leichter, sich selber und ihre Bedürfnisse wahrzunehmen. Sie lässt ihre eigenen Projekte, Freunde und Interessen nicht mehr einfach stehen und liegen – was für sie ein Riesenschritt ist. Nämlich zu riskieren, das zu tun, was sie tun möchte, auch wenn ihr Partner dann manchmal ausflippt oder sie dafür verurteilt. Sie muss sich ihrer eigenen Kraft bewusst werden, um seinen Urteilen und seinem Druck standzuhalten, und klare Grenzen ziehen.

Die Blütezeit

Was also können Frauen aus der Beziehung mit einem Mann lernen? Wir können lernen, die schönen Eigenschaften der männlichen Energie in uns aufzuwecken, zu entwickeln und in unser Handeln einzubeziehen.

Wir können den Mut und die Stärke finden, unseren eigenen Gefühlen zu vertrauen, und uns um die Dinge im Leben bemühen, die uns seit jeher am Herzen gelegen haben, nur dass uns etwas zurückhielt. Wir können die Natur und unsere Kreativität erforschen und es genießen, auf dieser herrlichen Erde zu sein.

Sobald wir die Stärke und das Vertrauen in unsere Grenzen haben, kann unsere Blütezeit kommen – das Sichöffnen, das Lieben, die Leichtigkeit ... und das volle Wertschätzen des Mannes, einfach so, wie er ist...

Dann wirken die Augenblicke, wenn sich der Mann verloren fühlt und unsicher ist, nicht mehr bedrohlich auf uns, weil wir uns nun auf unsere eigene Kraft verlassen können. Es sind diese Augenblicke, wo er Ruhe braucht, wo seine weibliche Energie übernimmt und er empfänglich wird.

Und wir? Wir ruhen in der Präsenz unserer inneren Männlichkeit, sind einfach da.
Der wunderbare Tanz von Yin und Yang.

Dieser Artikel erschien ursprünglich in der Juliausgabe „Frauen“ der Osho Times. Verwendung der deutschen Übersetzung mit freundlicher Genehmigung

Krish: Was können Männer aus tiefen Liebesbeziehungen lernen?

In meiner Jugendzeit sagten meine Eltern oft von verschiedenen Männern, die sie kannten, sie seien entweder ein "mensch" oder kein "mensch". Das Wort kommt aus dem Yiddischen und seine Bedeutung ist tiefer als die des gleichen Begriffs im Deutschen. Es bezeichnet einen Mann, der weise, verantwortungsvoll, freigiebig und mitfühlend ist.

Als Männer haben wir das Potenzial, ein "mensch" zu werden oder unbewusst zu bleiben. In unserer Unbewusstheit kann es leicht geschehen, dass wir narzisstisch, rivalisierend, unsensibel, maßlos, arrogant aggressiv oder sogar gewaltsam werden, besonders wenn wir uns bedroht fühlen oder nicht kriegen, was wir wollen. Oder wir gehen in die andere Richtung und kollabieren, indem wir aufgrund von Schuldgefühlen und Angst unsere männliche Energie verleugnen.

In Unbewusstheit verharren wir in einem kindlichen Zustand, entweder besessen von Ego, Macht, Sex und Erfolg – oder indem wir gefallen wollen, innerlich kollabieren und ohne Ausrichtung dahinleben.

Ob wir unbewusst leben oder zu einem "mensch" werden, liegt an uns selbst.

Und nach meiner Erfahrung besteht einer der wirksamsten Wege, wie wir "menschlichkeit" lernen können, darin, in einer verbindlichen, tiefen, ausschließlichen Beziehung mit einer Frau zu sein. (Ich möchte betonen, dass dies genauso für tiefe Nähe in einer gleichgeschlechtlichen Beziehung gilt. Die Dynamiken sind die gleichen.)

Weshalb? Weil es vielleicht der beste Weg ist, die weibliche Energie kennen zu lernen und zu integrieren. Er fordert uns heraus, den Schmerz, die Beeinträchtigung und die Begrenzung zu erkennen und zu fühlen, die darin liegt, unbewusst in der männlichen Energie zu leben.

In meiner eigenen 19-jährigen Beziehung mit Amana lerne ich immer weiter, was es heißt, zuzuhören, langsamer zu werden, meine Limitierungen zu sehen und zu akzeptieren, die Hohlheit von blindem Ehrgeiz zu erkennen, flexibler, weniger reaktiv und rechthaberisch und auf jegliche Weise verletzlicher und offener fürs Leben zu sein. Ich bekomme mit, wie es ist, die Welt und Menschen durch ihre Augen zu sehen, die Augen einer sensiblen Frau.

Für diese innere Reise möchte ich ein paar Einsichten und Orientierungshilfen anbieten, die für mich hilfreich waren.

In einer nahen Beziehung sind wir mit zwei grundlegenden Wunden konfrontiert, die uns unbewusst halten, solange sie unerkant und ungeheilt bleiben. Wie wir mit diesen Verletzungen umgehen, unterscheidet eine bewusste Beziehung von einer unbewussten. Die erste ist die **Kastrationswunde**, die zweite die **Verlassenheitswunde**.

In der Beziehung mit einer Frau, besonders in einer tiefen und verbindlichen Beziehung, kann unsere Kastrationswunde leicht aktiviert werden, wenn wir das Gefühl haben, kritisiert zu werden, keine Kontrolle zu haben, unsere Identität zu verlieren, wenn unsere Meinung herausgefordert wird, wenn wir uns sexuell unzulänglich fühlen oder wenn wir uns kontrolliert, vereinnahmt oder manipuliert fühlen.

Aus diesem Grund werden wir oft Nähe vermeiden und dies damit rechtfertigen, dass wir die "Freiheit" lieben. Dies ist meist bloss eine Kompensation dafür, dass wir unsere Kastrationswunde nicht anschauen wollen.

Vielleicht kompensieren wir auch mit Geld, Macht, Image, Autos, Waffen, unsensiblen Sex und sogar Gewalt, oder wir fallen in uns zusammen und halten unsere männliche Energie zurück. Tatsächlich ist ein grosser Teil unseres konventionellen Verhaltens eine zwanghafte Vermeidung, diese Wunde zu fühlen.

Solange wir in Kompensation leben, sind wir weder mit uns selbst noch mit anderen verbunden. Vor was für Gefühlen haben wir Männer denn solche Angst?

Wir sind in Panik davor, uns machtlos, entmannt, hilflos und, auf einer tieferen Ebene, innerlich leer zu fühlen. Wir haben Panik vor dem Gefühl, unser Leben nicht unter Kontrolle zu haben, zu versagen, erniedrigt, wertlos und nutzlos zu sein. Wir haben Panik vor unserer eigenen aggressiven Energie. Dies ist die Kastrationswunde und sie stammt von früheren Zeiten, als wir uns unterdrückt, entwertet, beschämt, erniedrigt und bevormundet fühlten.

Oscar, ein 44-jähriger Schwede und Freigeist, der in einer Gemeinschaft in Südfrankreich lebt, kam vor acht Jahren in ein zweiwöchiges Ferienretreat zu uns. Obwohl er sich bewusst war, dass der Fokus der Learning-Love-Arbeit auf Nähe liegt, war er sich ziemlich im Klaren, dass er seinen Lebensstil als Single liebte und weder die Absicht hatte noch eine Veranlassung sah, eine ausschliessliche, verbindliche Beziehung mit einer Frau einzugehen. Nach diesem Seminar vergingen viele Jahre, bis wir wieder etwas hörten von ihm. Kürzlich nahm er wieder an einem Seminar teil und kontaktierte mich darauf für Einzelarbeit.

"Krish, ich weiss, dass ich sehr lange Nähe vermieden habe, doch jetzt fühle ich, dass etwas in meinem Leben fehlt. Ich will erfahren, wie es ist, mit einer Frau zusammenzuleben, und will lernen, was Liebe ist. Aber, ganz ehrlich, ich habe Panik davor! Wenn ich in der Vergangenheit mal sowas wie Nähe erlebte habe, habe ich mich verloren. Ich habe solche Angst davor, dass die Frau wütend auf mich wird und ich dann zum netten Jungen werde."

Zu der Zeit, als Oscar die Therapie begann, traf er eine Frau, die bei ihm einziehen wollte. Er selbst wollte das nicht, hatte aber panische Angst, ihr nein zu sagen.

Ich fragte: "Was würde geschehen, wenn du dich darin übst, ihr ganz klar zu sagen, dass du nicht mit ihr zusammenziehen willst, auch wenn sie es will?"

"Oh nein," sagte er, "ich könnte das nie sagen!"

Doch er tat es und entdeckte, dass sie es akzeptieren konnte. In dieser Beziehung wie auch gegenüber seiner Ex-Frau, mit der er zwei Kinder hat und die er irrational, fordernd und unberechenbar erlebt, übt er sich jetzt darin, viel klarer zu sein mit seinen Bedürfnissen und Gefühlen, und Grenzen zu setzen, wenn er es braucht.

Wir Männer brauchen unglaublichen Mut und grosse Bewusstheit, um in der Lage zu sein, die Stärke einer Frau zu ehren und gleichzeitig unsere eigene zu fühlen. Es ist wichtig, dass wir gut verankert sind in uns selbst, in unserer Kreativität, unserem ganz eigenen Wert als Person und in unserer Fähigkeit, Grenzen zu setzen. Bis dahin werden wir vermutlich die Stärke der Frau als bedrohlich empfinden. Wir werden wahrscheinlich Widerstand leisten und rebellieren und/oder Zuflucht nehmen ins Beschuldigen und ihr vorwerfen, dass sie uns kontrollieren will.

Im meiner Beziehung mit Amana muss(te) ich diese Kastrationswunde fortwährend erforschen – sowohl wie sie von Amana aktiviert wird als auch wie sie sich aus meiner Mutterbeziehung heraus gebildet hat. Mit der Zeit konnte ich in Abstand gehen zu den Emotionen, die hochkamen, und sehen, dass Amana weder meine Mutter noch die Feindin meiner Männlichkeit ist. Jetzt kann ich sogar lachen, wenn ich meine Tendenz sehe, zu reagieren und mich kontrolliert zu fühlen. Was mir dabei auch hilft, ist, mich in meiner Kreativität verankert zu fühlen und regelmässig auf irgendeine Weise meine Energie in Bewegung zu halten.

Unsere Arbeit mit Menschen hat mir gezeigt, dass diese Wunde in jedem Mann tief ist und wir unsere Bewusstheit benützen müssen, um damit umzugehen. In einer verbindlichen Beziehung sind jene Momente, in denen wir etwas an der Stärke der Frau falsch finden und sie für ihre Kontrollausübung anklagen, eine gute Zeit, die Leere, Hilflosigkeit und Impotenz in uns zu fühlen.

Nähe fordert uns als Männer auch deshalb heraus, reif zu werden, weil sie uns mit unserer Abhängigkeit – unserer Verlassenheitswunde – konfrontiert.

Wilfried, ein 59-jähriger Klient von mir, explodiert, wenn seine Frau nicht so an Sex interessiert ist wie er oder wenn sie allzu beschäftigt ist mit Freundinnen oder anderen Aktivitäten und ihm nicht die Aufmerksamkeit schenkt, die er will. Er ist ein erfolgreicher Geschäftsmann und gewohnt zu kriegen, was er will. Zum Glück lässt sich seine Frau nicht manipulieren durch seine Ansprüche und seine Wut.

Als Resultat aus seiner Therapie beginnt er zu verstehen, dass seine ganze Wut und Irritation aus seiner Verlassenheitswunde kommt, aus dem Gefühl, im Mangel und leer zu sein, wenn er nicht den Sex oder die Aufmerksamkeit bekommt, die er will.

Wir Männer sind viel abhängiger und bedürftiger als wir zuzugeben bereit sind. Aber möglicherweise realisieren wir nicht, wie abhängig wir wirklich sind, bevor wir uns auf eine tiefe Beziehung mit einer Frau einlassen. Nähe öffnet die Verlassenheitswunde, denn die Hoffnung und die Erwartung, all unsere Abhängigkeitsbedürfnisse erfüllt zu bekommen, werden oft frustriert.

Ohne Bewusstheit werden wir schnell reaktiv, wenn wir frustriert werden. Andererseits führt es uns auf eine tiefe Reise von innerem Wachstum, Würde und Tiefe, wenn wir wissen, was ausgelöst wird und wir uns Zeit nehmen, nach innen zu gehen und Kontakt aufzunehmen mit der Frustration und der Angst in uns.

Vor meiner Beziehung mit Amana war ich ein Hardcore-Abhängiger. Ich war überzeugt, dass ich bestens alleine zurechtkomme und dass meine grössten Leidenschaften im Leben meine Arbeit und das Tennisspiel wären. Ich hatte wirklich keine Ahnung, was Liebe war und ganz bestimmt hatte ich keine Ahnung, wie tiefgehend abhängig ich war. Die Frauen, mit denen ich bis dahin zusammen gewesen war, waren auf der Suche nach einem Mann, der für sie sorgt, und ich übernahm bequemerweise diese Rolle des Caretakers bzw. des Anti-Abhängigen.

Doch Amana braucht und brauchte niemals einen Mann, der für sie sorgt. Irgendwie hatte ich den guten Riecher, eine starke und unabhängige Person zu finden, die meine verborgenen Bedürfnisse an die Oberfläche brachte. Und wenn sie schon mal an der Oberfläche waren, konnte ich tiefer gehen und die Wunde erforschen, die darunter liegt.

Es kann für uns Männer aus verschiedenen Gründen sehr beängstigend sein, diese Bedürfnisse und Abhängigkeiten zu entdecken.

Allem voran mag unser Ego dies gar nicht. Wir halten uns nicht gerne für bedürftig. Doch wir sind es.

Zweitens kann es alarmierend sein zu erkennen, wie stark unser Bedürfnis ist, dass die Frau für uns da ist, und unsere Frustration oder Bedürftigkeit zu fühlen, wenn wir nicht bekommen, was wir wollen. Es kann schockierend sein zu sehen, wie aufgebracht wir werden können, wenn unsere Frau uns nicht den Sex, die Aufmerksamkeit, die Nähe oder die Unterstützung gibt, die wir haben wollen.

Schliesslich müssen wir unserer Panik vor Zurückweisung oder Verlust als Teil unserer aufgebrochenen Verlassenheitswunde in die Augen schauen. Wir beginnen oft erst dann zu sehen, wie verletztlich wir mit dieser Angst sind, wenn wir in tiefer Liebe sind. Vielleicht werden wir eifersüchtig, wenn sie schon nur das geringste Interesse an einem anderen Mann zeigt. Vielleicht geraten wir in Sorge, wenn sie nicht zur Zeit nach Hause kommt, aus Angst, dass ihr etwas passiert ist. All diese Ängste tauchten zu meiner eigenen Überraschung in mir auf. Ich werde immer noch nervös, wenn ich ohne Amana auf eine Reise gehen muss, oder umgekehrt. Das klingt ein bisschen verrückt, nicht wahr? Aber ich denke, dass in Liebe sein dies mit sich bringt.

Die Aktivierung unserer Verlassenheitswunde ist eine Gelegenheit, nach innen zu gehen und die Angst und Panik in uns zu fühlen, statt zu reagieren. Wenn wir genau hinsehen, mögen wir erkennen, dass ein grosser Teil unseres unbewussten Verhaltens, unserer Wut und unseres Klagens von unserem Widerstand bestimmt ist, diese Angst zu fühlen.

Ich habe diesen Artikel mit der Frage begonnen: " Was können Männer aus tiefen Liebesbeziehungen lernen?"

Wir können lernen, ein reifer Mensch zu werden.

Unser unbewusstes Verhalten und unsere Einstellungen als Mann sind hauptsächlich dadurch bestimmt, dass wir die Ängste in uns nicht fühlen wollen – die Ängste, verzweifelt Liebe zu brauchen und unsere Ängste, uns machtlos zu fühlen. Wir verbergen diese Ängste durch Kollabieren, Masken, Aggression, Gewalt, Narzissmus und die Illusion des Egos. Damit eine nahe Beziehung überleben und tief gehen kann, müssen wir lernen, unsere Masken abzulegen. Und dann gewinnen wir, was ich für das grösste Geschenk des Lebens halte: die Erfahrung von beständiger, tiefer Liebe.