



Learning Love Newsletter (Deutsch) #4  
vom 9. Dezember 2012

#### DIRECTORY

*Krishnananda and Amana  
Founders and Directors,  
The Learning Love Institute*

• *Learning Love Institute, Italy*

• Therapists: Tabish, Ma Anand Shreya, Amala Maria Fantacci, Satyen Lorenzo Salvi, Smita Lucilla Ricottini, Asti Marica Innocenti, Rebecca Marcorin

• *Learning Love Institute, Germany*

• Therapists: Moti Lina Strümper, Regina Hübscher, Shiva Michael Müller-Heck, Klaus and Ester Heese

• *Learning Love Institute, Sweden*

• Therapists: Talib Fisher, Shubhaa Fisher, Arpana Sonnsjö, Lisa Shaheen Strand

• *Learning Love Institute, Switzerland*

• Therapists: Alexander H. Lanz, Sneha Ziegler Lanz, Sundari Grünenfelder

• *Learning Love Institute, Spain*

• Therapists: Alex Prehn, Elena Vander

• *Learning Love Institute, England*

• Therapist: Bodhidhan (Mark Hall)

## Abschied nehmen, loslassen und weitergehen

*Von Krishnananda und Amana*

Johan, ein 19-jähriger, nahm mit uns Kontakt auf, weil er an der Trennung aus einer vierjährigen Beziehung litt. Es war die Liebe seines Lebens, und vor der Trennung war er überzeugt, dass sie für immer zusammen bleiben würden.

"Das war nicht einfach eine Teenager-Liebe zwischen uns," sagte er, "sondern wirklich eine tiefe Liebe, die immer noch da ist."

Er sagte auch: "Sie hat mich nicht verlassen, weil sie jemand anderes gefunden oder mich nicht mehr geliebt hat. Sie ist gegangen, weil sie das Gefühl hatte, sie sei zu jung, um sich auf einen einzigen Mann einzulassen, und sie sagte, sie müsse mehr Erfahrungen machen, bevor sie bereit war, sich niederzulassen in einer Beziehung."

Er hatte eine gute Haltung dieser Erfahrung gegenüber. "Ich weiß, dass es so nur zum Besten ist und meinem Wachstum dient. Doch gleichzeitig sind meine Gefühle der Einsamkeit und der Panik sehr intensiv und ich brauche Hilfe, damit ich lernen kann, sie zu verstehen und mit ihnen umzugehen."

Das Ende einer Beziehung oder der Verlust einer geliebten Person können zu den traumatischsten Ereignissen in unserem Leben gehören.

Erinnere dich einen Moment lang ans letzte Mal, als dir so etwas passiert ist.

Vielleicht hat dich jemand verlassen, ein dir nahe stehender Mensch ist gestorben, oder vielleicht seid ihr, du und eine andere Person, langsam auseinandergedriftet, bis ihr eines Tages realisiert habt, dass die Liebe weg war.

In solchen Zeiten im Leben funktioniert es nicht, uns mithilfe von spirituellen Konzepten vor unserem Schmerz zu verstecken oder vor ihm davonzulaufen. Wir

müssen durch einen tiefen inneren Prozess gehen.

Wenn eine Beziehung zu Ende geht oder wir jemanden verlieren, schauen wir unserer Verlassenheitswunde direkt ins Gesicht. Diese Wunde ist sehr alt und tief und ihr Aufbrechen nur die Spitze des Eisbergs von Emotionen wie Wut, Panik, Schmerz, Verrat, Enttäuschung, Schock, Kummer, Schuld und/oder Unsicherheit, die dabei hochkommen.

Es ist hilfreich zu wissen und zu verstehen, dass unsere Verlassenheitswunde aufgebrochen ist und dass die dadurch aktivierten Gefühle erschreckend, aufwühlend und verwirrend sein können.

Viele von uns gehen mit der Fantasie in Beziehungen - und nicht nur in Liebesbeziehungen, dass die andere Person uns irgendwie verstehen, für uns da sein und uns auf eine Weise nähren wird, wie wir es uns immer ersehnt haben. Wir sehen sie nicht, wie sie ist, weil wir im Bewusstsein eines verletzten Kindes sind, das sich danach sehnt, auf eine Weise geliebt zu werden, die unsere Ängste und unsere Einsamkeit von uns wegnimmt.

Wenn eine Beziehung zu Ende geht, und oft schon lange vorher, hat das Verhalten der anderen Person unsere Fantasie zerstört. Auch wenn ein geliebter Elternteil stirbt, sind wir damit konfrontiert, dass wir unser Wunderland verlassen müssen, in dem wir im leuchtenden Schein der elterlichen Liebe leben oder der Hoffnung frönen, irgendwann endlich die Liebe dieses Elternteils zu erhalten, die wir nie bekommen haben.

Möglicherweise versuchen wir zwanghaft, die andere Person zurückzukriegen (im Falle von Zurückweisung), oder wir grübeln darüber nach, was wir falsch gemacht und besser hätten machen können. Vielleicht werden wir deprimiert und verlieren jegliche Lebensmotivation.

Vielleicht stützen wir uns auf unsere Freunde, beschweren uns und versuchen auf irgendeine Weise Trost zu erhalten. Vielleicht versuchen wir sogar, den Schmerz durch Alkohol, Marihuana oder Tabletten zu vergessen.

Vielleicht realisieren wir zum ersten Mal im Leben, wie allein wir sind.

Wir werden gewahr, wie viel Scham und Unsicherheit wir in uns tragen, denn nichts bringt mehr Scham hoch als Zurückweisung und Verlust.

Es kann wichtig sein, uns professionelle Hilfe zu holen von jemandem, der weiß und versteht, worum es bei der Verlassenheitswunde geht und uns durch die Phasen der Erholung begleiten kann. Diese Person kann uns einen Rahmen aufzeigen, der uns zu verstehen erlaubt, was geschehen ist und warum, und uns Werkzeuge geben, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Als wir mit Johan arbeiteten, halfen wir ihm, die Panik

in seinem Inneren zu halten, indem wir ihm zeigten, wie er auf sanfte, meditative Weise mit den Körpererfahrungen im Zusammenhang mit seiner Panik und Ruhelosigkeit sein konnte. Wir unterstützten ihn dabei, mehr Bewusstheit zu seinem verletzten Kind zu bringen, welches tiefe Gefühle von Wertlosigkeit in sich trug und sich mit dem schlechten Gewissen quälte, dass er etwas hätte anders machen sollen, als sie noch zusammen waren. Wir lehrten ihn, seine panischen Gefühle und seine Einsamkeit zu verstehen und zu anerkennen.

Unserer Erfahrung nach erfordert diese Reise der Erholung von Verlust und Verlassenheit eine sanfte Balance aus Fühlen und Verstehen. Es ist wichtig, die Erfahrung in den richtigen Kontext zu stellen, so dass wir wissen, worum es geht und warum uns dies passiert. Und es ist auch wesentlich, nach innen zu gehen und mit den Gefühlen zu sein, die dabei hochkommen.

Diese Reise der Genesung von unserer Verlassenheit ist ein zentraler Aspekt der Learning-Love-Arbeit, da sie uns hilft, ein reifer Mensch zu werden und uns befähigt, wirkliche Nähe in unserem Leben - mit uns selbst und mit anderen - zu erschaffen und aufrecht zu erhalten.

Bis es soweit ist, sind unsere Beziehungen Kinderspiele.

Wenn wir mit dieser Art von Erfahrungen konfrontiert sind, geschieht Heilung, indem:

- wir wissen, dass unsere Verlassenheit aus der Kindheit aufgebrochen ist.
- wir lernen, bewusst in sie hinein zu atmen und der Angst und dem Schmerz erlauben, da zu sein.
- wir die Schamstimmen erkennen, die uns quälen, und wissen, dass sich auch die Wunde der Scham öffnet, wenn wir einen Verlust oder eine Zurückweisung erfahren.
- wir verstehen, dass wir vor der Konfrontation mit dieser Wunde oft Beziehungen kreieren, in denen wir unsere Scham und unser Alleinsein vermeiden.
- wir wissen, dass der Schmerz und die Angst uns tiefe Stärke und inneren Raum geben, die uns erlauben, unser Leben auf viel gesündere Weise zu leben.

Schließlich können wir sehen, dass wir ein anderer, reiferer Mensch geworden sind. Wir erkennen, dass etwas viel Besseres möglich ist. Doch diese Einsichten sind der Gewinn, der erst aus dem Prozess der Heilung von Verlust und Verlassenheit erwächst. An diesem Punkt sind die Einsichten keine leeren Konzepte, sondern tiefes inneres Gewahrwerden.

In Liebe, Krish und Amana