



Learning Love Newsletter (Deutsch) #1/2016  
vom 16. März 2016

#### 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)

### Unsere romantischen Liebesfantasien loslassen

Eine unserer größten Herausforderungen ist vielleicht unsere romantischen Liebesfantasien loszulassen.

Kürzere Liebesbeziehungen zwingen uns kaum dazu, unsere Fantasien zu untersuchen, weil unsere Hoffnungen und Träume bestehen bleiben können. Aber wenn wir eine längere Beziehung eingehen, können wir enttäuscht werden und feststellen, dass unsere Ideen, was Liebe oder Beziehung bedeutet, nicht so erfüllt werden, wie wir es erhofft hatten.

Manchmal kann diese Erkenntnis so niederschmetternd sein, dass wir uns fragen, ob wir diese Art von Liebesbeziehung überhaupt wollen oder wir rutschen in Hoffnungslosigkeit oder sogar Depression.

Es gibt zwei grundlegende Probleme mit Liebes-Fantasien. Erstens können sie uns daran hindern, die andere Person klar zu sehen. Unsere Sehnsüchte und Träume können uns leicht verblenden.

Zum Beispiel, als Sara Peter traf, war sie überzeugt, dass er "derjenige" ist, weil er oberflächlich alle ihre Bedingungen erfüllte. Er war vermögend, zuversichtlich, wohlwollend und aufmerksam. Sie zog bald nachdem sie sich zum ersten Mal getroffen hatten zu ihm, stellte aber nach einiger Zeit fest, dass er nicht ehrlich war bezüglich Affären mit anderen Frauen, dass er kontrollierend war und leicht wütend und verletzend und beschämend werden konnte.

Es braucht Zeit jemanden kennen zu lernen, aber unsere Sehnsucht und das Verlangen mit jemandem zusammen zu sein, können uns daran hindern, uns diese Zeit zu nehmen.

Der zweite Grund, warum Fantasien unsere Liebe zerstören können ist, dass sie zu Erwartungen führen, die wir auf unseren Partner oder unsere Freunde projizieren.

Wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden, können wir leicht Wut, Drama oder Resignation ausagieren. Die Fantasien setzen einen schmerzvollen Prozess in Gang, der zu großem

Leiden führt. Es ist wichtig, diese Fantasien direkt zu untersuchen, weil sie die Wurzeln sind für diesen schmerzvollen Kreislauf.

Nathalie ist überzeugt, dass ihr Mann mit ausgeglichener beständiger Zuneigung, Präsenz und Aufmerksamkeit für sie da sein sollte und sich Zeit nehmen sollte für ihr Zusammensein. Sie ist furchterlich enttäuscht, dass er so absorbiert ist mit seiner Arbeit und ihrer Beziehung nicht den Vorrang einräumt, wie sie es sich erhoffte. Sie hält daran fest, dass wenn er sie lieben würde, er auf ihre Bedürfnisse nach Nähe und Verbindung eingehen würde.

Helene ist unglücklich, weil ihr Mann ihr nicht die Art von luxuriösem Lebensstil bietet, den sie während der ersten Ehejahre hatten. Als er in finanzielle Schwierigkeiten geriet und gezwungen war ihre Ausgaben einzuschränken, fühlte sie sich verraten.

Roland ist aufgebracht, weil seine Freundin sexuell nicht so lebendig ist, wie er gerne möchte und er hat das Gefühl, dass er einen vitalen Aspekt seines Lebens opfern muss um mit ihr zu sein. Sie ist offen für die Art des "Slow Sex", die sie zusammen in einem Seminar kennengelernt hatten, aber nicht für die wilde leidenschaftliche Sexualität, nach der Roland sich sehnt.

Wenn unsere Fantasien enttäuscht werden, können wir in Verzweiflung stürzen, weil wir so viel Hoffnung in sie gesetzt hatten.

Unsere Liebesfantasien haben ihre Wurzeln einerseits in unserer Erfahrung als Kind geliebt (oder nicht geliebt) geworden zu sein, und andererseits in der kulturellen und familiären Konditionierung.

Die meisten von uns wurden und werden bombardiert mit lächerlichen Ideen von dem, was geschehen würde, wenn wir "denjenigen" finden.

Und einer oder beide unserer Eltern haben diese Illusionen vielleicht unterstützt durch Indoktrination, durch Beklagen der eigenen Enttäuschung, oder dadurch, dass wir unsere Eltern streiten sahen, und so fort.

Unsere Liebesfantasien bekommen zusätzlichen Nährstoff je nachdem, wie als Kind unsere Grundbedürfnisse nach Zuneigung, Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Unterstützung, Eingestimmt-Sein und Inspiration fehlten.

Wenn eines dieser Grundbedürfnisse nicht erfüllt war als wir klein waren, ist es natürlich, dass wir heute danach hungern.

Und wo könnten wir diese Sehnsüchte besser platzieren, als in die Hoffnung den idealen Liebespartner zu finden?

All unser Hunger und unsere unerfüllten Bedürfnisse erwachen, wenn wir uns verlieben.

Nathalie war verlassen von ihrer abwesenden Mutter, Helene ist in Armut aufgewachsen ohne das Gefühl von finanzieller Sicherheit, und Rolands Lebensenergie wurde durch strikt christliche Eltern unterdrückt.

Es ist daher nicht erstaunlich, dass es sehr schwierig sein kann, mit diesen in der heutigen Beziehung fehlenden Qualitäten umzugehen.

Aber unglücklicherweise werden heute unsere allerwichtigsten Sehnsüchte meistens enttäuscht.

Warum geschieht dies?

Viele von uns gehen Liebesbeziehungen, aber auch andere wichtige Beziehungen mit bewussten oder unbewussten Fantasien einer Erfüllung ein.

Wir nennen es "Shopping vom Raum des Kindes-Bewusstseins". Aus diesem Raum sehen wir die andere Person nicht klar, wir sehen sie durch den Filter unserer Hoffnungen, Träume und Erwartungen. Und vielleicht waren die späteren Enttäuschungen in unseren Beziehungen nicht vorhersehbar zu Beginn, weil diese Dynamiken nicht sofort zutage treten.

Aus diesem Raum gehen wir mit der Erwartung in unser Liebesleben, dass unsere Grundbedürfnisse erfüllt werden. Und wie wichtig diese Bedürfnisse sind, hängt meistens davon ab, was wir als Kinder vermissten.

Für Nathalie ist es beständige Präsenz, Aufmerksamkeit und Zuneigung. Für Helene ist es finanzieller Komfort und für Roland ist es Lebendigkeit und Leidenschaft.

Wie können wir unsere Liebesfantasien überwinden?

Erstens, es ist ein böses Erwachen, wenn unsere Träume zerschellen. Wir können diesen Schock nur akzeptieren, wenn wir verstehen, dass wir an unseren sensibelsten Stellen mit Sicherheit enttäuscht werden.

Eigenes Wachstum bedeutet zu verstehen, dass der Glaube daran, dass unsere Erwartungen erfüllt würden, eine kindische Hoffnung ist. Einer der wichtigsten Punkte von emotionalem

und spirituellem Wachstum ist zur Klarheit zu gelangen, dass Enttäuschung ein großer Teil einer beständigen Liebe ist. Und, dass wir diesen Schmerz und die Enttäuschung nutzen können um zu wachsen und um reifer zu werden.

Zweitens ist es wichtig die spezifische Konditionierung zu identifizieren, die wir erhielten und die unsere Fantasien unterstützte und zu sehen, wie wir indoktriniert wurden zu glauben, dass Liebe uns retten wird.

Es ist auch wichtig, die spezifischen Bedürfnisse zu identifizieren, die nicht erfüllt sind und die Verbindung zu dem zu finden, was uns als Kind fehlte.

Drittens müssen wir lernen in den Schmerz der Frustration und der Enttäuschung hineinzulehnen, anstatt uns in Vorwürfen zu verlieren.

Beschuldigen ist ein Teil des kindlichen Bewusstseins, es erlaubt uns zu fühlen, dass Verlustschmerz ein Teil unseres reifen Bewusstseins ist.

Zum Wachsen gehört also auch das zu betrauern, was wir als Kinder nicht erhielten, und durch den Schmerz zu erkennen, dass wir uns selbst nähren können.

Wenn wir uns schließlich erlauben durch die ersten drei Schritte zu gehen, beginnen wir natürlicherweise zu erkennen, dass wirkliche Liebe nicht auf Fantasie basiert. Sie basiert darauf, die andere Person zu sehen und zu akzeptieren so wie er/sie ist.

Sie basiert darauf, dass wir uns selbst genügend lieben um uns Zeit zu nehmen, uns in unsere Gefühle und Bedürfnisse einzustimmen und Wege zu finden, diese uns selbst zu erfüllen. Zu erkennen, dass es in der Liebe um das Geben geht, nicht um das Nehmen.

Liebe bedeutet zuallererst uns selbst zu geben und aus dieser Selbstliebe heraus beginnt ein natürliches Überfließen.

Mit der anderen Person zu sein wird dann zu einem Luxus...eine Süße, die zu einem ansonsten schon reichen und erfüllten Leben hinzukommt.

Die Schönheit des Zusammenseins mit der anderen Person aus diesem Raum ist das Zusammentreffen von zwei Erwachsenen, die ihr Leben teilen und das Zusammensein genießen.

Diese Erkenntnis kommt nur, wenn wir unsere Fantasien loslassen.

Mit Liebe, Krish und Amana.