

DIE OFFENE HAND

DIE OFFENE HAND

*Zehn Gedanken über Liebe ohne Anhaftung
nach dem Tao Te King*

Nach einem Vortrag über Liebe ohne Anhaftung und das Tao

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2025

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas
Gloggnitz · 2025

*„Wer handelt, verdirbt es.
Wer festhält, verliert es.“*

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 64
(Übersetzung Richard Wilhelm)

KAPITEL I

Der Sand in der Hand

Es gibt eine alte Erfahrung über die Liebe, die vieles verändern kann, wenn man sie ernst nimmt: Man verliert, was man festhalten will. Die meisten Menschen wachsen mit der Vorstellung auf, wahre Liebe zeige sich an Kontrolle, Eifersucht und seelischem Leiden. Aus dieser Prägung entsteht ein Netz aus Abhängigkeiten, in dem man den anderen festzuhalten versucht und ihn gerade dadurch unbemerkt von sich wegtreibt.

Das Bild, das dafür seit Langem gebraucht wird, ist das des feinen Sands in der Hand. Schließt man die Faust voller Angst, rinnt er durch die Finger. Öffnet man die Hand, bleibt er liegen. Aus diesem Bild lassen sich zehn Gedanken entwickeln, die sich an der Überlieferung des Taoismus orientieren, jener Lehre, die man dem Weisen Laozi, dem „Alten“, zuschreibt. Über sein Leben ist historisch kaum etwas gesichert; Richard Wilhelm bemerkt in seinem Vorwort zur Übersetzung des *Tao Te King*, es sei so wenig, dass die Kritik ihn samt seinem Werk zeitweise ganz der Sagenbildung zugewiesen habe. Der Text selbst wird nach der Überlieferung auf ein Alter von rund zweieinhalbtausend Jahren geschätzt; die Forschung datiert seine Entstehung meist später.

Eine Einschränkung gehört gleich an den Anfang: Das *Tao Te King* spricht an keiner Stelle von Partnerschaft, Verlustangst oder Bindungsmustern. Es handelt vom Leben im Einklang mit dem Sinn, von Stille, Maß und Gelassenheit. Was in den folgenden Kapiteln über Liebe gesagt wird, ist deshalb eine Übertragung: der Versuch, alte Gedanken über Festhalten und Loslassen auf das anzuwenden, was Menschen in Beziehungen erleben. Die Sätze Laotses stehen im Wortlaut da; die Anwendung bleibt Auslegung.

Den Kern fasst ein Satz des Buches zusammen, der oft zitiert wird:

*„Die Welt erobern und behandeln wollen,
ich habe erlebt, daß das mißlingt. ...
Wer sie behandelt, verdirbt sie,
wer sie festhalten will, verliert sie.“*

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 29 (Übersetzung Richard Wilhelm)

KAPITEL 2

Das Missverständnis der Verschmelzung

In der heutigen Gesellschaft wird von Kindesbeinen an ein Bild der Liebe vermittelt, das auf emotionaler Abhängigkeit und gegenseitigem Besitz beruht. Man redet sich ein, Eifersucht sei ein Zeichen von Fürsorge und eine Beziehung ohne Drama und Tränen könne nicht tief genug sein. Diese kulturelle Prägung führt dazu, dass man unbewusst das Leben des Partners zu kontrollieren versucht, um die eigenen Ängste zu beruhigen. Man verwechselt das schmerzhaft Klammern der Verlustangst mit der Hingabe einer reinen Liebe.

Psychologisch betrachtet ist dieses Verhalten oft nichts anderes als eine tiefe Bedürftigkeit, die aus einer inneren Leere kommt. Wer das Gefühl hat, ohne den anderen nicht existieren zu können und dass die eigene Welt zusammenbricht, falls er geht, erlebt dann nicht Liebe, sondern eine Art emotionaler Sucht. Die Schönheit eines besonderen Menschen bewahrt man nicht dadurch, dass man ihn besitzen will.

Man stelle sich eine prachtvolle Pflanze vor. Man geht mit ihr sanft und aufmerksam um, schenkt ihr genug Sonnenlicht und lässt sie in ihrem eigenen Rhythmus wachsen. Wer sie dagegen aus Gier packt, an sich drückt oder aus der Erde reißt, um sie ganz für sich allein zu haben, zerstört sie. Genau das geschieht mit Menschen, die man liebt, wenn man sie mit der eigenen, unbewussten Verlustangst erstickt und ihnen den Raum zum Atmen nimmt. Dem Tao Te King ist dieser Gedanke vertraut: Es beschreibt, wie ein Wirken aussieht, das nicht festhält.

*„Erzeugen und ernähren,
erzeugen und nicht besitzen,
wirken und nicht behalten,
mehren und nicht beherrschen:
das ist geheimes Leben.“*

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 10 (Übersetzung Richard Wilhelm)

Liebe im Sinne dieser Überlieferung bedeutet nicht, den anderen an sich zu binden, sondern ihm die Freiheit zu schenken, ganz er selbst zu sein. Es ist die

bewusste Entscheidung, aus der Fülle zu geben und nicht aus dem Mangel zu fordern. Wer diese feine Unterscheidung im Alltag zu treffen lernt, gibt den eigenen Beziehungen eine neue Leichtigkeit und Tiefe.

KAPITEL 3

Wu Wei: Wirken ohne Erzwingen

Ein Grundgedanke der taoistischen Überlieferung ist das Prinzip des *Wu Wei*, das oft fälschlich als passive Tatenlosigkeit missverstanden wird. In Wahrheit beschreibt es die Kunst des absichtslosen Handelns: ein Wirken, das ohne krampfhaftes Anstrengen und ohne das Erzwingen von Ergebnissen auskommt. Schon das zweite Kapitel des *Tao Te King* sagt es:

*„Also auch der Berufene:
Er verweilt im Wirken ohne Handeln.
Er übt Belehrung ohne Reden.
Alle Wesen treten hervor,
und er verweigert sich ihnen nicht.“*

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 2 (Übersetzung Richard Wilhelm)

Übertragen auf Liebesbeziehungen heißt das: Man hört auf, den Partner und den Verlauf der Beziehung mit mentaler Gewalt in ein vorgefertigtes Schema zu pressen. Die erfüllendsten Partnerschaften sind selten jene, die durch ständige emotionale Schwerstarbeit, endlose Diskussionen und manipulative Kontrollversuche künstlich am Leben erhalten werden. Es sind jene Beziehungen, die in einem natürlichen, harmonischen Fluss gedeihen, weil beide einander Raum geben und sich vertrauen.

In einer gesunden Beziehung besteht kein Bedürfnis nach ständiger Überwachung. Die Partner verspüren keinen Drang, heimlich die Nachrichten auf dem Telefon des anderen zu kontrollieren; sie verlangen keine lückenlosen Berichte über jede freie Minute, und sie inszenieren keine Eifersuchtsdramen, wenn der andere Zeit mit Freunden verbringt. Sie erlauben einander einfach, zu existieren und sich frei zu bewegen. Popkultur und romantische Filme erzählen oft das Gegenteil: Sie romantisieren obsessive Leidenschaft, gegenseitige Kontrolle und zerstörerische Eifersucht als Beweise für die Tiefe eines Gefühls. Doch Eifersucht ist selten ein Zeichen von Liebe. Sie ist häufig das ungeschminkte Gesicht der Angst:

der Angst vor dem Kontrollverlust und der Illusion, man könne einen anderen Menschen besitzen.

Auch eine Stelle aus dem achtunddreißigsten Kapitel passt dazu, in der es um die Liebe selbst geht:

„Wer die Liebe hochhält, handelt, aber hat keine Absichten.“

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 38 (Übersetzung Richard Wilhelm)

KAPITEL 4

Yin und Yang: Nähe und Distanz

In der Kosmologie, die die spätere taoistische Tradition ausgearbeitet hat, wird die gesamte Existenz durch das Wechselspiel von Yin und Yang geordnet: zwei polare Kräfte, die sich nicht bekämpfen, sondern einander bedingen und vervollständigen. Im *Tao Tè King* selbst klingt dieser Gedanke vor allem in einem Satz des zweiundvierzigsten Kapitels an:

*„Alle Dinge haben im Rücken das Dunkle
und streben nach dem Licht,
und die strömende Kraft gibt ihnen Harmonie.“*

— Laotse, *Tao Tè King*, Kap. 42 (Übersetzung Richard Wilhelm)

Dieses Prinzip des dynamischen Gleichgewichts lässt sich auf Beziehungen übertragen. Jede gesunde Partnerschaft braucht sowohl die nähernde Nähe als auch die befreiende Distanz; sie erfordert die tiefe Verbundenheit ebenso wie die Bewahrung der eigenen Individualität. Viele Menschen neigen jedoch dazu, sich im Rausch der Verliebtheit so vollständig mit dem Partner zu verschmelzen, dass ihre eigene Persönlichkeit mit der Zeit verschwindet. Sie geben langjährige Freundschaften auf, vernachlässigen ihre eigenen Interessen, opfern persönliche Träume und passen sich in jeder Lebensentscheidung dem anderen an.

Geht eine solche Beziehung zu Ende, bricht für diese Menschen eine Welt zusammen, weil sie in der Verschmelzung verlernt haben, wer sie außerhalb der Partnerschaft sind. Sie finden sich in einer unerträglichen inneren Leere wieder, gefangen in einer Isolation, deren Gitter sie durch ihre Selbstaufgabe selbst geschmiedet haben. Das Verständnis von Yin und Yang bewahrt vor dieser Dynamik. Es lehrt, dass man sich dem anderen ganz hingeben und zugleich einen heiligen, unantastbaren Raum bewahren kann, der nur einem selbst gehört. Erst wer in der eigenen Mitte verankert ist und sich als vollständig empfindet, kann dem anderen als gleichwertiges Gegenüber begegnen. Wahre Liebe setzt voraus, dass man sich selbst auf gesunde Weise annimmt und wertschätzt: nicht aus egoistischem Narzissmus, sondern aus einer inneren Fülle, die keine Bestätigung von außen braucht, um stabil zu sein.

KAPITEL 5

Der schwere Stein

Es gibt eine Lehrgeschichte, die häufig dem Taoismus zugeschrieben wird und den psychologischen Mechanismus der Anhaftung eindringlich zeigt. Für eine Überlieferung in den klassischen taoistischen Schriften gibt es keinen Beleg; ihre Herkunft ist ungeklärt. Als Gleichnis taugt sie trotzdem.

Ein weiser Meister wanderte mit seinem jungen Schüler, der unter einem unerträglichen Liebeskummer litt, weder schlafen noch essen konnte und von obsessiven Gedanken an die Frau gequält wurde, die ihn verlassen hatte, an das Ufer eines großen Flusses. Der Schüler bat seinen Lehrer inständig um eine magische Lösung oder eine spirituelle Formel, die ihn sofort von diesem qualvollen Herzschmerz befreien würde. Statt mit theoretischen Belehrungen zu antworten, wies der Meister den jungen Mann an, einen schweren, kantigen Stein mit beiden Händen aufzuheben und vor sich hochzuhalten. Der Schüler tat, wie ihm geheißen. In den ersten Minuten war die Last noch gut zu ertragen. Doch mit der Zeit begannen seine Arme unter der Anstrengung unkontrolliert zu zittern, und ein brennender Schmerz breitete sich in seinem Körper aus. Schließlich flehte er den Meister an, den Stein endlich ablegen zu dürfen. Der Weise sah ihn ruhig an und antwortete, er solle ihn doch einfach loslassen, da ihn niemand außer ihm selbst zwingen, diese Last zu tragen. Als der Stein im Gras landete, spürte der Schüler augenblickliche Erleichterung, und der Meister erklärte ihm, dass er mit seinem Liebeskummer genau dasselbe tue: Niemand zwingt ihn, sich an den Schmerz des Verlustes zu klammern. Er trage diesen Ballast Tag für Tag aus eigener Entscheidung weiter.

Diese Geschichte stellt vor die eigene Verantwortung für das innere Wohlbefinden. Im Alltag neigt man dazu, dem Partner die Schuld am eigenen Leiden zu geben und zu behaupten, er habe einem das Herz gebrochen. Dahinter liegt eine Wahrheit: Oft entsteht Anhaftung gerade dann, wenn man versucht, ein inneres Vakuum durch einen anderen Menschen zu füllen und ihn damit unbewusst für das eigene Glück verantwortlich zu machen. Kein Mensch kann diese erdrückende Last tragen; über kurz oder lang führt sie zum Zusammenbruch der Verbindung.

Hier ist allerdings eine Einschränkung nötig, die dem Gleichnis nicht abgelesen werden darf: Trauer ist keine Wahl. Wer einen Menschen verliert, wer verlassen oder betrogen wird, leidet, und dieses Leiden wird nicht dadurch kleiner, dass man ihm vorhält, man trage es freiwillig. Der Stein im Gleichnis steht für das gedankliche Festhalten, das Grübeln, die Weigerung, die Wirklichkeit gelten zu lassen, nicht für den Schmerz selbst. Und wer in einer Beziehung Kontrolle, Demütigung oder Gewalt erlebt, ist an seinem Leiden nicht schuld; dort geht es nicht um Loslassen, sondern um Schutz und Hilfe von außen. Wer über Wochen kaum schlafen, essen oder den Alltag bewältigen kann oder sich hoffnungslos fühlt, sollte mit einer Ärztin, einem Therapeuten oder einer vertrauten Person sprechen, statt es mit einer Übung allein bewältigen zu wollen.

KAPITEL 6

Die Jahreszeiten der Liebe

Alles in der Natur folgt einem rhythmischen Kreislauf des Werdens und Vergehens. Die Jahreszeiten wechseln, die Gezeiten steigen und fallen, Blumen blühen auf und verblühen. Auch das emotionale Klima einer Liebesbeziehung ist diesen Zyklen unterworfen. Das *Tao Te King* erinnert daran, dass selbst das Gewaltigste nicht dauert:

*„Ein Wirbelsturm dauert keinen Morgen lang.
Ein Platzregen dauert keinen Tag.
Und wer wirkt diese?
Himmel und Erde.
Was nun selbst Himmel und Erde nicht dauernd vermögen,
wieviel weniger kann das der Mensch?“*

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 23 (Übersetzung Richard Wilhelm)

In der ersten Phase einer neuen Partnerschaft erlebt man oft eine intensive, fast rauschhafte Zeit des Verliebtseins, die man häufig mit hormoneller Euphorie erklärt: jene Schmetterlinge im Bauch, die die Wahrnehmung verändern. Viele Menschen glauben, diese anfängliche Ekstase sei der einzig wahre Beweis für echte Liebe. Legt sich die Aufregung nach einiger Zeit und macht einer tieferen, leiseren, weitaus stabileren Verbundenheit Platz, überkommt sie eine plötzliche Angst. Sie verwechseln das Nachlassen des Rausches mit dem Erlöschen der Liebe und flüchten aus der Beziehung, um bei einer neuen Person wieder dem flüchtigen Rausch des Anfangs nachzujagen. So verbringen manche ihr ganzes Leben mit dem rastlosen Wechsel von einer Partnerschaft zur nächsten, auf der Flucht vor der emotionalen Tiefe und auf der Jagd nach einem Gefühl, das seiner Natur nach gar nicht dauern kann. Es ist der vergebliche Versuch, das ganze Jahr über den Frühling festzuhalten, ohne zu akzeptieren, dass auch der Winter seinen Sinn, seine Ruhe und seine eigene Schönheit besitzt.

Der taoistisch inspirierte Mensch leistet dagegen keinen Widerstand gegen die natürlichen emotionalen Jahreszeiten. Er genießt die feurige Leidenschaft,

wenn sie da ist, und heißt die friedvolle, tiefe Stille willkommen, wenn sie einkehrt, ohne sich an einen bestimmten Zustand zu klammern. Er weiß, dass wahre Liebe oft erst dort beginnt, wo das Verliebtsein endet und eine reife, bewusste Verbundenheit entsteht. Man kann sich dazu fragen: In welcher Phase einer Beziehung sehnte man sich am meisten nach der Aufregung des Anfangs zurück? Und konnte man den darauf folgenden emotionalen Winter annehmen?

KAPITEL 7

Die innere Checkliste

Ein Hauptgrund für seelisches Leid in Partnerschaften ist das starre Festhalten an unbewussten Erwartungen. Man betritt eine Beziehung mit einer unsichtbaren inneren Checkliste: wie der Partner sich zu verhalten hat, welche Worte er wählen sollte, wie er die eigenen emotionalen Bedürfnisse zu erfüllen hat. Sobald die Wirklichkeit des Alltags von diesem idealisierten Bild abweicht, reagiert man mit Enttäuschung, Frustration und bitteren Vorwürfen. Das Tao lehre, so heißt es, dass dieses Leid aus der Kluft zwischen dem entsteht, was ist, und dem, was man sich in Gedanken herbeiwünscht: Je größer die Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit, desto tiefer der Schmerz. Das *Tao Te King* sagt es auf seine knappe Weise:

*„Es gibt keine größere Sünde als viele Wünsche.
Es gibt kein größeres Übel als kein Genüge kennen.
Es gibt keinen größeren Fehler als haben wollen.“*

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 46 (Übersetzung Richard Wilhelm)

Die Lösung liegt nicht darin, den Partner durch manipulatives Verhalten oder ständige Vorwürfe so umzuerziehen, dass er in das vorgefertigte Schema passt. Sie liegt darin, die starren Erwartungen loszulassen und den Menschen an der eigenen Seite in seiner tatsächlichen, ungeschminkten Wirklichkeit anzunehmen. Das bedeutet keineswegs, dass man sich alles gefallen lassen oder seine Grenzen aufgeben sollte. Gesunde Grenzen sind für jede seelische Reife unerlässlich. Aber es gibt einen gewaltigen Unterschied zwischen dem Setzen gesunder Grenzen und dem egoistischen Versuch, das Wesen des Partners nach den eigenen Vorstellungen zu formen.

Menschen sind von Natur aus unvollkommen, komplex, widersprüchlich und ständig im Wandel. Wer ohne Anhaftung liebt, liebt die reale, lebendige Person mit allen Ecken und Kanten, statt einer Wunschvorstellung nachzujagen, die man auf sie projiziert hat. Diese Form der Annahme erfordert eine außergewöhnliche emotionale Reife, die man aber durch Achtsamkeit und Geduld kultivieren kann.

KAPITEL 8

Die weiche Stärke des Wassers

Ein zentraler Gedanke der taoistischen Weisheit besagt, dass das Weiche, Biegsame und Nachgiebige auf lange Sicht das Harte, Starre und Unbeugsame besiegt. Am eindringlichsten sieht man dieses Naturgesetz beim Wasser. Das *Tao Te King* hat es in seinem achtundsiebzigsten Kapitel in Worte gefasst:

*„Auf der ganzen Welt
gibt es nichts Weicheres und Schwächeres als das Wasser.
Und doch in der Art, wie es dem Harten zusetzt,
kommt nichts ihm gleich.*

...

*Daß Schwaches das Starke besiegt
und Weiches das Harte besiegt,
weiß jedermann auf Erden,
aber niemand vermag danach zu handeln.“*

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 78 (Übersetzung Richard Wilhelm)

Das Wasser ist sanft, weich und formlos und ist dennoch in der Lage, über die Jahre selbst den härtesten Fels zu erodieren und sich seinen eigenen Weg zu bahnen. In zwischenmenschlichen Beziehungen verhält es sich ähnlich. Es ist nicht die aggressive Härte, der laute Vorwurf oder der starre Stolz, der Konflikte löst und Herzen öffnet, sondern sanfte Nachgiebigkeit, Geduld und mitfühlendes Verständnis. Dennoch neigt man in Diskussionen oft dazu, sich panzerartig zu verhärteten. Man will um jeden Preis recht behalten, die Auseinandersetzung gewinnen und dem anderen beweisen, dass er im Unrecht ist. Während man auf diese Weise vielleicht eine verbale Schlacht gewinnt, verliert man in Wahrheit den ganzen Krieg: Man zerstört die Verbindung, verletzt das Vertrauen und hinterlässt tiefe Wunden im Herzen des Partners.

Im taoistischen Denken gibt es in der Liebe kein Gewinnen und kein Verlieren. Eine Partnerschaft ist kein Spielfeld für Machtkämpfe, sondern ein gemeinsamer Tanz, in dem beide sich im Einklang bewegen: Wenn einer drückt,

gibt der andere sanft nach; wenn einer vorgeht, weicht der andere elegant zurück, sodass niemals eine starre Kollision entsteht. Die zerstörerischsten Beziehungen sind jene, in denen ein unaufhörlicher Kampf um die Vorherrschaft tobt: wer die Kontrolle hat, wer die Entscheidungen trifft, wer sich wem unterzuordnen hat. Diese Dynamik zehrt aus und vergiftet die Liebe. Wahre Kraft liegt darin, überhaupt kein Bedürfnis nach Kontrolle über einen anderen Menschen zu haben. Der Wind zieht durch die Baumkronen und versucht nicht, jedes einzelne Blatt zu kontrollieren; er weht einfach, und die Blätter tanzen in ihrer eigenen Bewegung. So sollte Liebe sein: eine freie Gegenwart, die den anderen zum Tanzen einlädt, anstatt eine zwingende Kraft, die ihn fesselt.

Dasselbe Bild kehrt in einem anderen Kapitel in schärferer Form wieder, mit dem Gedanken, dass Weichheit zum Leben gehört und Härte zum Tod:

*„Der Mensch, wenn er ins Leben tritt,
ist weich und schwach,
und wenn er stirbt,
so ist er hart und stark.*

*...
Darum sind die Harten und Starken
Gesellen des Todes,
die Weichen und Schwachen
Gesellen des Lebens.“*

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 76 (Übersetzung Richard Wilhelm)

KAPITEL 9

Die Kunst, allein zu sein

Um die Kunst des anhaftungslosen Liebens zu beherrschen, muss man zuerst lernen, mit sich selbst in Frieden zu sein und die eigene Gesellschaft aufrichtig zu genießen. Die Fähigkeit, allein zu sein, ist kein trauriges Schicksal und keine Bestrafung, sondern ein wertvolles Geschenk und ein Raum der Selbsterkenntnis. Die meisten Menschen fliehen dagegen vor Stille und Einsamkeit, als handele es sich um ein bedrohliches Monster. Sie stürzen sich von einer Beziehung in die nächste oder verharren in unglücklichen, ja toxischen Partnerschaften, nur weil sie die Begegnung mit sich selbst um jeden Preis vermeiden wollen. Wer jedoch vor sich selbst flieht, trägt seine innere Leere und seine ungelösten Konflikte in die neue Beziehung hinein und belastet damit auch den Partner.

Das *Tao Te King* stellt die Selbsterkenntnis über das Wissen um andere:

„Wer andere kennt, ist klug.

Wer sich selber kennt, ist weise.

Wer andere besiegt, hat Kraft.

Wer sich selber besiegt, ist stark.“

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 33 (Übersetzung Richard Wilhelm)

Wer lernt, ohne Ablenkung, ohne den ständigen Blick auf Bildschirme und ohne äußeren Lärm einfach mit sich selbst zu sitzen, beginnt einen tiefen Prozess des Kennenlernens. Man entdeckt seine wahren Bedürfnisse, versteht seine emotionalen Auslöser und erkennt, was einem guttut und was einen innerlich zerstört. Dieses Selbstverständnis ist das unverzichtbare Fundament jeder reifen Partnerschaft: Wie soll man einen anderen Menschen verstehen und lieben, wenn man sich selbst nicht kennt? Wie soll man vermeiden, dem anderen Schmerz zuzufügen, wenn man die eigenen Verletzungen nicht versteht?

Viele Menschen gönnen sich nach einer Trennung keine Atempause. Sie beenden am Montag eine Beziehung und sind am Freitag mit dem nächsten Partner zusammen, ohne sich die Zeit zu nehmen, zu trauern, nachzudenken und innerlich zu wachsen. So wiederholen sie unweigerlich dieselben schmerzhaften Muster unter einem anderen Gesicht. Es ist, als wechsele man das Auto, fahre aber

genauso schlecht weiter wie zuvor. Die taoistische Überlieferung lädt dazu ein, innezuhalten, den Schmerz bewusst zu fühlen, die Tränen fließen zu lassen und die Lehren zu integrieren, die jede vergangene Beziehung als verkleideter Lehrer ins Leben gebracht hat.

KAPITEL 10

Vergebung und Mitgefühl

Keine Beziehung kann auf Dauer überleben, wenn man nicht lernt, zu vergeben. Das Festhalten an altem Groll und ungelösten Verletzungen gleicht, psychologisch gesehen, dem Trinken von Gift in der Erwartung, der andere werde daran zugrunde gehen. Das Gift des Ressentiments zerfrisst die eigene Seele, während das Leben des anderen ungerührt weitergeht. Auch das *Tao Te King* fragt, was ein halber Frieden wert ist:

*„Versöhnt man großen Groll,
und es bleibt noch Groll übrig,
wie wäre das gut?“*

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 79 (Übersetzung Richard Wilhelm)

Wer Groll und Bitterkeit loslässt, tut dies nicht als Gefallen für den, der einen verletzt hat, sondern als Akt der Selbstbefreiung. Vergebung bedeutet keineswegs, das Geschehene gutzuheißen, die Augen vor der Wirklichkeit zu verschließen oder zwangsläufig zu der Person zurückzukehren. Sie bedeutet schlicht die bewusste Entscheidung, die schwere Last der Vergangenheit nicht länger auf den eigenen Schultern zu tragen. Es ist die Wahl, dem eigenen inneren Frieden eine höhere Priorität einzuräumen als dem verletzten Stolz oder dem Wunsch nach Vergeltung. Wo Verletzungen schwer waren oder andauern, braucht Vergebung zudem Zeit, und sie ersetzt nie den Schutz vor weiteren Verletzungen.

Ein weiterer Schlüssel für harmonische Beziehungen ist Mitgefühl: nicht ein mitleidiges Herabschauen, sondern die Fähigkeit, sich wahrhaftig in die Lage des anderen zu versetzen, seinen Schmerz zu fühlen und die Welt durch seine Augen zu betrachten. Wenn in einer Situation Ärger oder Verletzung aufkommt, kann man für einen kurzen Moment innehalten, bevor man mit Wut oder Vorwürfen reagiert, und sich im Stillen fragen: Was fühlt mein Gegenüber in diesem Augenblick wirklich? Welche unbewussten Ängste oder alten Wunden treiben es zu diesem Verhalten? Das soll das Verhalten nicht blind rechtfertigen, aber es verschafft das nötige Verständnis, um aus der Spirale der Aggression auszusteigen und gemeinsam nach einer heilsamen Lösung zu suchen.

KAPITEL II

Fließen im Jetzt

Der taoistische Gedanke des gewaltlosen Fließens beruht auf der Einsicht, dass Widerstand gegen das, was ist, eine Hauptursache des Leidens ist. Wenn man seelischen Schmerz erfährt, ist die erste instinktive Reaktion oft heftiger Widerstand: Man will den Schmerz nicht wahrhaben, bekämpft ihn, verdrängt ihn oder betäubt ihn mit äußeren Ablenkungen. Doch was man bekämpft, bleibt oft bestehen. Je mehr Energie man in den Kampf gegen eine unangenehme Empfindung steckt, desto mächtiger wird sie. Beobachtet man den Schmerz dagegen aufmerksam, nimmt ihn ohne Urteil an und lässt ihn durch sich hindurchfließen, löst er sich mit der Zeit von selbst auf, wie dichter Morgennebel beim Aufgehen der Sonne.

Das Wasser zeigt auch hier den Weg. Wenn es auf ein scheinbar unüberwindbares Hindernis trifft, kämpft es nicht mit Gewalt dagegen an. Es fließt geschmeidig darum herum, sucht sich einen Weg darunter hindurch oder überwindet es sanft, ohne jemals seine Bewegung zu stoppen. Dieses Fließen darf allerdings nie mit passiver Gleichgültigkeit verwechselt werden. Echtes Fließen bedeutet, im richtigen Moment mit angemessener Intensität zu handeln, ohne die Dinge künstlich zu forcieren. Es ist vergleichbar mit einem erfahrenen Surfer: Er hat keine Kontrolle über die gewaltigen Wellen, aber er weiß durch genaue Beobachtung und feines Gespür, wann er auf sein Brett steigen muss, um sich im Einklang mit dem Meer zu bewegen.

In Beziehungen bedeutet dieses Fließen, in jedem einzelnen Moment präsent zu sein, ohne in der Vergangenheit zu grübeln oder sich ängstlich um die Zukunft zu sorgen. Es bedeutet, den Partner bei jeder Begegnung so aufmerksam und frisch wahrzunehmen, als wäre es das erste Mal. Wie oft verbringt man Zeit mit einem geliebten Menschen, während die Gedanken schon bei den Aufgaben des nächsten Tages sind? Wie oft sitzt man beim Abendessen und starrt auf das Telefon, statt dem Menschen gegenüber in die Augen zu schauen? Das ist keine echte Anwesenheit, sondern ein bloßes Nebeneinander. Ungeteilte Aufmerksamkeit ist das wertvollste Geschenk, das man einem anderen Menschen machen kann. Es braucht keine teuren Geschenke oder pompösen Versprechungen, nur

ein offenes Herz. Auch die Tradition beginnt solche Wege im Kleinen:

*„Ein Baum von einem Klafter Umfang
entsteht aus einem haarfeinen Hälmlchen.*

...

*Eine tausend Meilen weite Reise
beginnt vor deinen Füßen.“*

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 64 (Übersetzung Richard Wilhelm)

Diese Haltung der Achtsamkeit lässt sich im Alltag durch Dankbarkeit vertiefen. Man ist oft so sehr darauf fixiert, Mängel zu suchen und sich über das zu beklagen, was fehlt, dass man die zahllosen kleinen Wunder des Alltags übersieht. In einer Partnerschaft ärgert man sich über die kleinen Fehler des anderen, während man seine täglichen, mühevollen Gesten als selbstverständlich hinnimmt. Man kann den Blick bewusst verschieben und die kleinen Liebesbeweise wahrnehmen: die Tasse Kaffee, die morgens bereitsteht; die aufmerksame Nachricht im Lauf des Tages; den liebevollen Blick im unbewachten Moment. Eine einfache Übung besteht darin, jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, für die man dem Partner dankbar ist. Das verschiebt die Aufmerksamkeit: Man sucht weniger nach Fehlern und beginnt, die Fülle zu sehen, die schon da ist. Das *Tao Te King* verbindet dieses Genügen mit dauerhafter Zufriedenheit:

*„Das Genügen der Genügsamkeit
ist dauerndes Genügen.“*

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 46 (Übersetzung Richard Wilhelm)

KAPITEL 12

Die offene Hand

Diese innere Veränderung kann auch von der tief sitzenden, ursprünglichen Verlustangst befreien, die hinter vielen schädlichen Verhaltensweisen wie Eifersucht, Kontrollzwang und emotionaler Manipulation steht. Diese Angst ist im Kern eine angstvolle Vorwegnahme einer Zukunft, die noch gar nicht existiert. Wer sich in ihr verliert, erschafft unbewusst oft genau das Szenario, das er am meisten fürchtet: Er erstickt den Partner durch Kontrollzwang so lange, bis dieser gehen muss, um wieder atmen zu können. Der taoistische Weg lädt dazu ein, diese Angst an der Wurzel zu fassen, indem man akzeptiert, dass alles im Universum der Vergänglichkeit unterworfen ist. Blumen verblühen, ein wunderschöner Sonnenuntergang verblasst nach wenigen Minuten, und auch Beziehungen können enden. Doch diese Endlichkeit nimmt den Dingen nicht ihre Schönheit. Sie verleiht ihnen erst ihren unschätzbaren Wert.

Wer erkennt, dass er in sich selbst bereits vollständig und genug ist, bei dem schwindet die Angst vor dem Verlassenwerden. Er liebt nicht länger aus bedürftiger Notwendigkeit, sondern aus der reinen Freude am gemeinsamen Teil. Er geht eine Verpflichtung ein, die nicht auf einem einengenden Vertrag beruht, sondern auf der täglichen freien Entscheidung, den gemeinsamen Weg weiterzugehen. Ein solcher Bund, der jeden Morgen aufs Neue in Freiheit gewählt wird, ist unendlich viel stärker und widerstandsfähiger als jede erzwungene Pflicht. Er erlaubt beiden, sich im Lauf der Jahre weiterzuentwickeln, zu verändern und dennoch in der Tiefe der Seele verbunden zu bleiben.

Das *Tao Te King* führt als Gegengewicht zu aller Kälte, die man in diesem Gedanken hören könnte, drei Schätze an, und der erste von ihnen ist die Liebe:

*„Ich habe drei Schätze,
die ich schätze und wahre.
Der eine heißt: die Liebe;
der zweite heißt: die Genügsamkeit;
der dritte heißt: nicht wagen, in der Welt voranzustehen.*

...

*Wen der Himmel retten will,
den schützt er durch die Liebe.“*

— Laotse, *Tao Te King*, Kap. 67 (Übersetzung Richard Wilhelm)

Am Anfang stand das Bild des Sands in der Hand. Wer die Faust öffnet, verliert nichts, was ihm je gehörte; er lässt nur los, was er nie festhalten konnte. Und es bleibt eine Frage, die das Buch nicht beantwortet, sondern offenlässt: An welchen Stellen des eigenen Lebens hält man noch an Dingen fest, die einen insgeheim belasten?