



LAMA OLE NYDAHL



Der Buddha  
und die  
Liebe

Knauer  
MensSana

Die Weisheit des Buddhismus über Liebe und Partnerschaft lehrt uns unter anderem

- die Verschiedenheit von Mann und Frau als Qualität zu erkennen, wobei die Frauen als Trägerinnen der Weisheit die verschiedenen Formen männlicher Tatkraft übernehmen und die Männer sich umgekehrt immer mehr der weiblichen Weisheit öffnen;

- dass wir für alles, was wir tun, die Verantwortung tragen, dass wir unsere jeweilige Lebenssituation selbst schaffen und die Zukunft unendlich viele Veränderungs- und Gestaltungsmöglichkeiten für uns bereithält;

- die Liebe, die wir für unseren Partner empfinden, so groß zu machen, dass wir sie auf alle Menschen ausdehnen können;

- Liebe und Partnerschaft als Grundlage für Entwicklung zu verstehen und gleichzeitig auch als Möglichkeit, persönliche Begrenzungen zu überwinden und letztlich ganz aufzulösen.

Lama Ole Nydahl, selbst seit über 35 Jahren glücklich verheiratet, gibt in diesem Buch Antworten auf unsere wichtigsten Beziehungsfragen aus Sicht des tibetischen Buddhismus.



© Fotoarchiv der Karma-Kagyü-Linie, Zürich

Lama Ole Nydahl und seine Frau Hannah sind die ersten westlichen Schüler des 16. Gyalwa Karmapa, eines der größten tibetischen Meditationsmeister des 20. Jahrhunderts.

Auf ihrer Hochzeitsreise durch Nepal im Jahr 1968 begegneten beide dem spirituellen Leiter der Kagyüpa-Tradition des tibetischen Buddhismus. Nach abenteuerlichen Lehrjahren im Himalaya wurden sie von ihm als seine Schüler gebeten, die Lehre Buddhas in den Westen zu bringen. Auf diesen Wunsch hin gründete Lama Ole Nydahl seit 1972 über 460 Zentren des Diamantweg-Buddhismus rund um die Welt, in denen seine Schüler und er selbst lehren und lernen.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: Buddha-Bild vom Autor  
Stoff-Hintergrund von Photonica

# Inhalt

Vorwort .....	9
Der Wunsch nach Glück .....	11
Der Zauber der Liebe .....	11
Zwei Arten von Liebe .....	15
Eins und eins ist mehr als zwei .....	18
Die Liebe ist kein Zufall .....	23
Die Grundlage jeder Entwicklung .....	23
Das Leben begreifen .....	28
Die Verbindung verstehen .....	33
Verantwortung übernehmen .....	36
Wie Partnerschaft gelingt .....	41
Die Liebe im Alltag .....	53
Höhen und Tiefen der Liebe .....	53
Partnerschaft .....	54
Familie .....	62
Auseinandergehen .....	69
Alleinsein .....	76
Zeitlose Werte .....	79
Meditationsübung .....	83
Die Kraft der Gefühle .....	85
Gefühle kommen und gehen .....	85
Das Problem mit dem »Ich« .....	87

Buddhismus fängt da an, wo Psychologie aufhört . . . . .	91
Mit Gefühlen bewusst arbeiten . . . . .	93
Die fünf Hauptstörgefühle . . . . .	100
Meditationsübung . . . . .	112
 Das Geheimnis der großen Liebe . . . . .	 115
Streben nach Ganzheit . . . . .	115
Unermessliche Liebe . . . . .	116
Meditationsübung . . . . .	124
Glück ist eine Frage der Einstellung . . . . .	129
Der Liebe tiefen Sinn geben . . . . .	134
 Die Entdeckung von Mann und Frau . . . . .	 151
Im Grunde gleich . . . . .	151
Im Ausdruck verschieden . . . . .	154
Befreiende Weisheiten . . . . .	165
Überpersönliche Taten . . . . .	180
Die Buddhafamilien und die Buddhataren zeigen Form . . . . .	187
Gemeinsamer Umgang miteinander . . . . .	194
 Den Reichtum erfahren . . . . .	 197
Der stufenweise Weg . . . . .	197
Geheimlehre und Modebegriff . . . . .	200
Buddhistisches Tantra . . . . .	204
Der Buddha und die Liebe . . . . .	217
Meditationsübung . . . . .	222
 Danksagung . . . . .	 227
 Glossar . . . . .	 229
 Adressen von buddhistischen Zentren . . . . .	 249

# Die Liebe im Alltag

## Höhen und Tiefen der Liebe

Es ist eine Binsenweisheit, dass es gute und schlechte Zeiten gibt. In allen schönen Erlebnissen, die nicht voll in der Erfahrung vom Hier und Jetzt gelebt werden, verbirgt sich immer auch Leidvolles, da nichts von Dauer ist. Enden die netten Bedingungen, verschwindet mit ihnen auch das gute Gefühl. Auch wenn sehr günstige Lebensumstände, viel Geld oder gesellschaftliches Ansehen einen vorübergehend oder sogar das ganze Leben ablenken können, aufziehender Verlust ist stets in irgendeiner Form als Hintergrundfilm vorhanden. Statt Entwicklung und Ehrlichkeit seiner bedingten Lage gegenüber sucht man dann nur nach Vergnügungen und Zerstreuung. Selbst in guten Zeiten geht niemand, der die Welt kennt, davon aus, dass nicht auch wieder schlechtere Bedingungen kommen könnten. Dieses Wissen um die ständig über einen schwebende Bedrohung der Vergänglichkeit ist ein erster sehr feiner Eindruck von Leid. Kommt einem das dicke Leid aber erst einmal körperlich und/oder geistig nah, hat sich die Welt scheinbar gegen einen verschworen, verblasst das Gefühl der Beständigkeit und man glaubt, dieser Zustand würde nie vergehen. Das Leid durchdringt dann jeden Nerv in der Haut, jede Zelle des Gehirns und jeden Bewusstseinsstrom des Geistes. Im Buddhismus bezeichnet man diesen Fall als »Leid des Leidens«. Solange man noch keine Kontrolle über seine Geisteszustände hat, bestimmt hier ein Gemisch von Schmerz, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung und Zukunftsangst jeden

Augenblick. Bei Trennungen von Geliebten, Todesfällen, schweren Verlusten von Geld, das einem anvertraut wurde, oder großem öffentlichem Gesichtsverlust verschaffen weder die unterstützenden und mitfühlenden Worte und Taten der Freunde noch das Sozialamt die erhoffte Linderung.

Während hoffentlich meistens die schönen Angebote des Lebens, mitunter aber sicher auch die Vergänglichkeit oder sogar schlimme Schmerzen die Wesen beschäftigen, gibt es einen dritten, auch unzufrieden stellenden Zustand, der alle bis zur Erleuchtung durchdringt: das Leid der Unwissenheit. Man kann sich kaum an die Zeit im Mutterleib, die eigene Geburt, geschweige denn an frühere Leben erinnern und nur ahnen, was sich in Zukunft oder woanders abspielt. Auch diese Unwissenheit ist ein Schleier über Geist und Glück, der bei Nichtmeditierenden nur in kurzen Augenblicken der Einsicht eines bejahenden Aha-Erlebnisses durchtrennt werden kann. Entwickelt man sich nicht und findet keine zeitlosen Werte, geht man im Buddhismus davon aus, dass sich Erfahrungen, auch schmerzhaft, in allen zukünftigen Leben wiederholen werden. Dies wird als der Kreislauf der bedingten Welt – auf Sanskrit *Samsara* – bezeichnet. In diesem Kapitel werden einige der alltäglichen Lebensabschnitte in einer Beziehung hervorgehoben, die mit diesen bedingten Zuständen zu tun haben.

## Partnerschaft

### Füreinander da sein

In einer offenen, tiefen und ehrlich geführten Partnerschaft lernt man in einer runden Weise, die das ganze Leben mit einbezieht. Die Verbindung schafft sowohl Raum als auch Freude und gibt freien Menschen die spannenden Berührungsflä-

chen, die zu Wachstum führen. Die Entscheidung, füreinander da zu sein, gibt dem Paar sowohl Verantwortung als auch eine innere Sicherheit. Diese löst die Trägheit der Gewohnheiten auf und ermöglicht dadurch eine schnelle menschliche Entwicklung. Erfüllen beide ihre Wünsche gegenseitig, ist die »Eins-zu-eins-Beziehung« am besten und ermöglicht ein erfahrungsreiches Leben für beide.

Jede Beziehung entwickelt Verhaltensmuster, die für sie bezeichnend sind. Paare und Familien legen sich so etwas wie eine Geheimsprache zu: Kosenamen, Gesten, die entweder ihre Lebensart ausdrücken oder die auf gemeinsame Erlebnisse hindeuten. Das schafft ein starkes Wir-Gefühl und umfasst die Art, sich zu begrüßen, sich zu verabschieden, wann und wie gegessen wird, wie der Fernsehabend aussieht und so weiter. Nach einem Arbeitstag wirken die gewohnten Verhaltensweisen entspannend und vertraut. Außenstehende sollten diese Rituale mit der Zeit verstehen können und sich auch dadurch im Kreis aufgenommen fühlen und dazugehören. Verschwinden die vertrauten Liebesbräuche, wird die Verbindung gleichzeitig schwächer, wenn nicht neue hinzukommen. Allerdings kann eine stete Wiederholung auch zum Gefängnis werden: Fehlen dabei Bewusstheit und Liebe, lähmen sie leicht eine Beziehung. Bei Paaren, die ihre Zusammenghörigkeit nicht durch Meditation nach innen vertiefen, ist es besonders klug, die kleinen Aufmerksamkeiten nicht zu einer leeren Floskel werden zu lassen, sondern sie bewusst zu erwidern und den Zauber des Austausches durch Dankbarkeit immer wieder neu zu beleben. Das erwärmt und verbindet die Herzen.

Buddhisten sehen die Verbindung zwischen Frauen und Männern als sehr kostbar an. Sie bringt besondere menschliche Entwicklungsmöglichkeiten. Um dem gemeinsamen Leben in buddhistischer Hinsicht noch mehr Bedeutung zu geben, kann man sich von einem geistigen Lehrer – Lama – nützliche Ratschläge und einen Segen für die Entwicklung der Beziehung geben lassen. Das nennt man »buddhistische Heirat«

und sie kann aus der gegebenen Lage heraus auch als kurzer Paarsegen erfolgen.

In den Ländern, in denen der Buddhismus noch nicht als Religion anerkannt wurde, hat eine buddhistische Heirat gesellschaftlich und rechtlich keine Folgen. Sie erfolgt dem Wesen der Lehre nach ohne religiösen Druck, bewirkt aber vieles auf den inneren und geheimen Ebenen der Menschen. Man entscheidet sich dabei ganz bewusst für eine gemeinsame Entwicklung, zueinander zu stehen und sich gegenseitig zu helfen, auch wenn einer früher alt oder krank wird. Obwohl es sich eher um einen Segen als um etwas Gesetzliches handelt, hat dies einschneidende Kraft und schützt die Paare davor, wegen der üblichen Störgedächtnisse die Liebe in eine Sackgasse zu fahren. Gegen den Verschleiß durch alltägliche Gewohnheiten bietet der Buddhismus Mittel, die dem Paar helfen, sowohl den anderen als auch sich selbst immer wieder auf einer hohen Ebene wahrzunehmen. Eine buddhistische Heirat ist etwas für selbständige Menschen, die sich auf ihrem buddhistischen Weg ergänzen und gemeinsam entwickeln wollen.

In vielen Fällen entscheiden sich die Liebenden dafür, ihre Liebe auch durch eine standesamtliche Eheschließung zu besiegeln. Das spart nicht nur Steuern und wird von der Gesellschaft gern gesehen, sondern stärkt auch die Beziehung. Das Ritual, die Feier, die gemeinsamen Wünsche und die der Freunde und Familie besitzen viel Kraft.

Da man heutzutage oft für eine Arbeit die Stadt wechseln muss, ist eine Beziehung auf Entfernung ein immer häufiger auftauchendes Thema. Entscheidend für das Gelingen der Liebe mit wenig Zeit fürs Zusammensein ist der Wunsch, dass der Zustand tatsächlich in absehbarer Zeit aufhört. Dazu gehören auch die Festigkeit der Beziehung und die Reife der Partner. Obwohl es sich vielleicht altmodisch anhört, bestimmt zweifelsohne die Tiefe der Liebe, ob eine Beziehung unter solchen Umständen lange bestehen kann, besonders wenn man es früher anders gewohnt war.

Sinnvoll ist dabei ein gemeinsamer Überblick: Man unterstützt

sich gegenseitig, indem man die Zeit »ohne« für die Dinge nutzt, die einen weiterbringen und für die die Zeit zu zweit zu schade wäre. So verwendet jeder den Raum der Trennung sowohl für sich als auch für beide. Kommt schließlich die gemeinsame Zeit, füllt besonders die körperliche Liebe schnell die Lücken und man kann die Partnerschaft kraftvoll und glücklich halten. Die Grundlage solcher Fernbeziehungen ist Vertrauen. Fehlt sie, kann die Liebe auf Dauer nicht halten.

## Sexualität in der Partnerschaft

Jeder gesunde Körper liebt gerne und braucht Zuwendung, auch Buddha genoss vor seiner Erleuchtung etwa 500 Frauen. Er hält sich weitgehend – und weise – aus den Schlafzimmern seiner Schüler heraus. Selbstverständlich rät er gegen alles, was anderen Verwirrung und Leid bringt, und versucht, bestehende Verbindungen zwischen den Menschen zu schützen. Die Enthaltensamkeit der Mönche empfahl er, um bei diesem Lebensstil Nachwuchs zu verhindern, denn mit Kindern ist die Zeit bekanntlich knapper für geistige Belange. Eindringlich werden Buddhas Ratschläge erst dann, wenn echter Schaden entstehen kann, eben bei Beschädigung des Erbguts, Inzest. Was die Begierde betrifft, erfüllt man sie in einer Beziehung so gut wie möglich; sonst ist es ja nur eine Bekanntschaft und nichts Bindendes. Man nutzt den Körper als Werkzeug, um Freude und Liebe zu geben, und vermeidet auf jeden Fall das Verursachen von Leid. Zu viele Ideen, wie man sich lieben sollte, machen die Vereinigung technisch und man genießt weniger. Grundsätzlich sollten die Partner schon ähnliche Wünsche und Vorstellungen haben, denn der Exot passt nicht mit der Prüden zusammen.

Da im tantrischen Buddhismus<sup>7</sup> die Vereinigung von Mann und Frau zur Erleuchtung führen kann, werden die Körperteil-

<sup>7</sup> Ausführliche Erklärungen finden sich in Kapitel 7.

le, der Akt an sich und alles, was dazugehört, auf einer möglichst hohen Ebene gesehen. Dementsprechend verwendet man eine schöne, fast poetische Sprache, spricht von Freude schenken statt von Orgasmen, von edlen Teilen statt von Geschlechtsteilen, vom »Diamant« statt vom Penis und von der »Lotusblüte« statt der Vagina. Diese Sicht- und Ausdrucksweise in den Alltag zu übertragen wäre bestimmt bereichernd für Kulturen, die auf diesem Gebiet eigentlich nur die lateinische wissenschaftliche Sprache oder die häufig grobe Alltagsrede besitzen. Auf Dauer bestimmen auch solche Worte, wie man sein Glück erfährt, und beeinflussen, wie man mit dem Partner lebt, ob man sich angenehm oder unangenehm austauscht.

Bei der körperlichen Liebe geht es darum, dass man so gut wie möglich aufeinander eingeht, sich Zeit gibt und füreinander öffnet. Geht man danach wieder hinaus in die Welt, gibt es keinen Grund, das erfahrene Glück zu verstecken. Man hält das entspannte, wonnige Gefühl so lange wie möglich in sich und wird so von sich aus Liebe in die Welt strahlen. Diese Freude wird in vielen Kulturen nicht immer gern geteilt oder als rein angesehen. Vornehmlich die drei Religionen aus dem Nahen Osten fühlen sich hier besonders gestört, weshalb viele Geliebte nach dem Akt der Freude in der Öffentlichkeit besonders steif oder mürrisch sind, damit niemand ahnt, dass sie sich eben schön geliebt haben. Dabei kann man seine guten Schwingungen eigentlich ganz entspannt teilen, weil die Freuden der Vereinigung für alle ein großes Geschenk sind. Aus dem Raum ist einfach Gutes entstanden, was man anderen froh weitergeben kann. Man strahlt auf alles in alle Richtungen und teilt seinen Überschuss. Erst nach Jahren der Meditation wird die Wonne dauerhaft und braucht keine Ursache mehr.

In einer langjährigen Beziehung lernen viele besser. Funktioniert sie gut, hat sie die Möglichkeit, sehr befriedigend und Glück bringend zu sein. Möchte man sich auf äußerer, innerer und geheimer Ebene ergänzen und begegnen, kann Treue Zeit, Raum und Tiefe für viel Wachstum schenken.

Allgemein sollte man auf der sexuellen Ebene so wenig Leid wie möglich verursachen, da der Mensch hier so verletzlich ist. Durch Treue entsteht ein Raum des Vertrauens, der nur von den Partnern berührt wird. Das ermöglicht große gegenseitige Offenheit, die für einen gemeinsamen Entwicklungsweg gebraucht wird. Da jeder seine eigene Schmerzgrenze hat, gibt es auf dem Gebiet der Treue entsprechend viele Spielregeln. Jeder für sich und jedes Paar muss an dieser Stelle letztendlich die eigenen aufstellen.

## Seitensprünge

Wie sehr man heute auch versuchen mag, die Unterschiede zwischen Mann und Frau gleichzumachen: Trotz aller Treueschwüre und Versprechen hat das Fremdgehen für die Geschlechter unterschiedliche Bedeutung.

Für Frauen ist meistens die geistige Beziehung wichtiger und für Männer die körperliche. Allgemein wird in der Welt die männliche Treue nicht so hoch gehandelt. Das bedeutet nicht unbedingt, dass am Verhältnis mit der Partnerin irgendetwas nicht stimmt. Ein Mann mag fremdgehen, weil er Überschuss hat und Spannung sucht. Er geht hinaus, hat meistens weniger Spaß als üblich, schaut morgens auf das unbekannte Gesicht neben ihm und geht wieder zu seiner Geliebten nach Hause. Alles geschah nur mit seinem Körper und nicht in seinem Körper. Es war deswegen nicht so persönlich und hat bald alles vergessen. Gehen Frauen während einer festen Beziehung fremd, ist jedoch meistens das Verhältnis schon vorher angeknackst oder ein anderer, dem man dankbar ist, bot sich lange Zeit mit offenem Herzen an. Alles geschieht in ihrem Körper, sie ist mehr Gefahren ausgesetzt, bekommt eher Krankheiten oder wird unerwünscht schwanger. Deswegen hat die Bereitschaft einer Frau zur Untreue meistens viel tiefere Wurzeln als die eines Mannes. Es sagt deshalb mehr über den Zustand einer Familie oder einer Beziehung aus, wenn eine Frau zu-

sätzliche Liebschaften sucht, als wenn ein Mann es tut. Deswegen sagten auch schon die alten Römer: »Schau nicht auf den Kaiser, sondern darauf, was seine Frau tut.«

Heute, und in gesunder Gesellschaft, muss das jeder mit sich selbst und den bestehenden Beziehungen vereinbaren; ob man denkt: »Unsere Körper gehören zusammen und die Energien sollen nicht mit anderen gemischt werden«, oder: »Schon lange lieben wir uns eher aus Gewohnheit als aus Lust. Vielleicht sollten wir uns für neue Reize öffnen.« Oder man verliebt sich einfach. Je nach Großzügigkeit, Anhaftung und Gewohnheit muss das Paar die Möglichkeiten selbst prüfen. Mag man sich grundsätzlich, ist ständig darauf zu achten, dass das Vertrauen zueinander nicht schwindet. Gehen Schübe von Eifersucht aber zu tief, verunsichern sie den Geliebten, wurde sicher genug gelernt. Man sollte sich dann entscheiden, ob man zusammenbleiben möchte oder nicht.

Man darf nicht vergessen, dass man den anderen nicht besitzt, dass jeder seit anfangsloser Zeit unzählige Verbindungen mit sich führt, die als anziehende – oder schwierige – Beziehungen in diesem Leben auftauchen können. Erscheinen unerwartete »Verliebnisse«, sollte man verstehen, dass die andere Hälfte nicht plötzlich ein schlechter Mensch geworden ist, sondern dass er die Lage womöglich nicht überblickt oder beherrscht. Treten andere Menschen in eine bestehende Partnerschaft hinein, ist das meistens aufgrund eines sehr starken Karmas. Man war mit ihnen in früheren Leben zusammen. Wenn sie jetzt erscheinen, macht sie die früher geteilte Nähe wieder anziehend. Es ist auch durchaus möglich, dass man mit dem bisherigen Partner im letzten Leben nur oberflächlich oder kurz zusammenlebte. Tanzt hingegen jemand vorbei, mit dem man früher ein Leben verbrachte und sich bestens verstand, fühlt man sich selbstverständlich zu dieser Verbindung stark hingezogen. In einem solchen Fall ist es sehr leidvoll, wenn man wegen herrschender Sitten oder Enge den jetzigen Partner nicht wechseln kann. Es schadet – sowohl dem Gefühlsleben als auch der beidseitigen Entwicklung.

»Wenn es dir Freude bringt, dann wünsch ich es dir!« ist wohl als Einstellung erst richtig möglich, wenn man selbst nichts mehr wünscht, schon woanders schaut und keine Abhängigkeit besteht. Dem Gefühl hinter dieser Aussage nachzustreben ist aber eine riesige Befreiung. Was man bei anderen sucht, ist ja zeitlos in einem selbst vorhanden. Man sollte an dieser Stelle über das Persönliche hinausgehen. Schafft man es zusätzlich, seine guten Wünsche auf die Welt auszudehnen, bedeutet das einen Riesensprung in der Entwicklung. Wer sich dem Glück anderer öffnen kann, daran teilnimmt und ihnen den Raum gibt, um sich zu begeistern, macht ihnen ein großes Geschenk. In dem Fall sagen die Dänen: »Wenn du jemanden liebst, dann setze ihn frei. Kommt er zurück, gehört er zu dir, und tut er es nicht, ist es besser so.«

Jeder muss herausfinden, was dem Eifersuchsgrad des Partners oder der Partnerin und den Möglichkeiten karmischer Offenheit entspricht. Man kann das nur von Mensch zu Mensch regeln, indem Mann und Frau sich beobachten und feststellen, wie viel Nähe nach außen für sie sinnvoll und lebbar ist. Solange man keine Kinder hat und verantwortlich handelt, indem man nicht zum Spaß Herzen knackt, leere Versprechen abgibt, jemanden gesundheitlich schädigt, berechnend lügt, um andere auszunutzen oder Menschen durch zerstörtes Vertrauen unglücklich macht, ist man frei.

## Erweiterte Beziehung

In nahöstlich-christlich geprägten Gesellschaften mit der unfreien Vorstellung, dass ein Mensch den anderen besitzen kann und dass man nach einem in der Jugend abgegebenen Versprechen ein ganzes Leben miteinander verbringen muss, leiden viele oft unnötig 40 Jahre lang oder sogar mehr. Gleichzeitig halten sich viele Verheiratete einen Geliebten oder eine Geliebte, da Trennung oder Scheidung lange nicht erlaubt wurde. Bleibt man so vor dem Gesetz verheiratet, lebt

aber eigentlich getrennt, sollte man wie in jeder anderen Art der Beziehung auch Freundschaft und Achtung bewahren und das Gebiet des anderen nicht bedrängen oder einengen.

Kommt ein weiterer Mann in den Kraftkreis einer begeisterten Frau oder eine weitere Frau in den Kraftkreis des Mannes, sollten sich alle drei kennen lernen, Freunde werden und zusammenarbeiten. Dieses für unsere Gesellschaft sehr ungewöhnliche Beispiel hält selten langfristig. Denn meistens kann einer von dreien die notwendige Bereitschaft zu teilen nicht halten. Wenn der ursprüngliche Partner erst im Nachhinein von der zweiten Person erfährt, ist meistens so viel Vertrauen gebrochen, dass es gar nicht glückt. Wichtig ist, dass alle Beteiligten sich zusammen auf die mögliche Lebensform einigen und keiner unter dem Verhältnis leidet. Damit diese Art der Beziehung gelingt, muss man immer das Glück aller im Auge behalten und die Reife haben, an sehr persönlichen Gefühlen nicht zu haften.

Nimmt sich die Ehefrau oder der Ehemann einen Liebhaber bzw. eine Geliebte, ist es von großer Bedeutung, dass die Rolle der/des Haupt- bzw. Ehefrau/-mannes geschützt bleibt. Sie/er muss zuerst kommen und die vorrangige Rolle haben. Entscheidend ist, dass sie/er sich ihrer/seiner Lage sicher ist. Schließlich gelingt das Ganze aus ihrem/seinem Großmut und ihrer/seiner Liebe heraus.

## Familie

### Wenn Paare Eltern werden

Wird aus einem Liebespaar ein Elternpaar, ändert sich vieles im Leben und wenig ist noch so, wie es einmal war. Die Beziehung wird in vielen Bereichen auf eine andere Ebene gebracht. Zum Beispiel muss der Mann wissen, dass fast der

ganze Hormonhaushalt der stillenden Frau für das Jahr nach der Geburt dem Kind und nicht ihm gilt, dass nächtliche Offenheit ihrerseits eher aus Liebe zu ihm entsteht als aufgrund eigener Bedürfnisse. Auch kann sich sein Verhältnis zum Körper der Frau ändern, wenn er bei der Geburt zugegen war. Einige sind dabei wild begeistert, wenn sie sehen, wozu ein Schoß in der Lage ist, während es andere verunsichert. Obwohl es eigentlich unverständlich ist, kann es selbst unter erwachsenen Menschen vorkommen, dass beim Vater Gefühle wie Eifersucht dem Kind gegenüber entstehen, anstatt der Frau bei ihrer großen neuen Aufgabe nach Fähigkeit zu helfen. Hier ist es ratsam, dass die Frau das körperliche Band mit dem Mann so gut wie möglich auffrischt. Wenn sie ihn richtig liebt, geht das auch ohne »die Augen zu schließen und ans Vaterland zu denken«. Nach etwa einem Jahr sollte die Beziehung wieder ohne Einschränkungen ein Hochgenuss sein. Wird aus dem Paar eine Familie, muss die Liebesebene die oberste und wichtigste Quelle der Freude in der Partnerschaft bleiben. Sie darf auf keinen Fall unter der Elternebene einschlafen oder unklar werden. Was manche Paare zu leicht im Stress durch die laute »neue Anschaffung« vergessen, ist, ihre gegenseitige Anziehung als Grundlage für die Beziehung weiterzupflegen. Geht man völlig in der Elternrolle auf, werden schließlich die Kinder wichtiger als der Partner. Fängt man gar an, »Mama« und »Papa« zueinander zu sagen, stirbt eher früher als später die Erotik und das Bett bleibt kalt. Wer schläft schon gerne mit Mutter oder Vater?

Der Kern einer gesunden Familie sind also die Eltern. Die Kinder folgen, nicht als Mittelpunkt, sondern als Ergänzung. Auch im täglichen Leben ändert sich, wenn möglich, vieles: Die Frau, die vor der Geburt des Kindes berufstätig war, bleibt meistens am Anfang den ganzen Tag beim Kind zu Hause und der Mann arbeitet vielleicht länger als vorher, um seine Familie zu ernähren. Man sollte dann beide »Jobs« gleichermaßen wertschätzen und sich im jeweiligen Tun bestätigen und unterstützen. Am besten stellt man sich schon während der

Schwangerschaft auf die neuen Rollen ein und plant, wie das Leben zu dritt aussehen soll. Stellt die Frau im ersten Jahr ihre eigenen Wünsche nach Ungebundenheit zurück und widmet sich ganz dem Kind, wird sich das jahrelang für die gesamte Familie auszahlen. Das Kind wird dadurch das nötige Vertrauen haben, das es braucht, um das Leben zu meistern. Zusätzlich ist es eine gute geistige Übung für die Mutter. Sie wird sicher Geduld lernen und auch Mitgefühl für andere entwickeln, wenn sie die Liebe zu ihrem Kind auf andere ausdehnt. Viele buddhistische Frauen nutzen auch die Stillzeit zur Meditation oder zum Sprechen von *Mantras*. Ob man mehr oder weniger Zeit hat als früher, scheint wie immer eine Frage der Sichtweise zu sein.

Später sollte man darüber nachdenken, seine Kinder nicht als Einzelkinder aufwachsen zu lassen. Denn es ist nachgewiesen, dass sowohl Eltern als auch die Kinder zufriedener mit ihrem Leben sind, wenn diese nicht allein sind. Es besteht mehr Freiraum für alle und Geschwister werden reifer und weniger ichbezogen.

Kinder lernen schnell, zum eigenen Nutzen die Eltern gegeneinander auszuspielen, doch das ist sowohl für ihre Entwicklung als auch für die häusliche Stimmung schädlich und sollte ihnen keinesfalls gelingen. Obwohl Eltern sich nicht unbedingt in allem einig sein müssen, ist es klug, die Art und Weise, wie mit den Kindern umgegangen wird, abzusprechen und sich auch nach außen hin gegenseitig zu schätzen und zu achten. Kinder sind eigenständige Wesen, sie tragen ihre Ergebnisse unzähliger Taten aus früheren Leben mit, von denen sie oft wichtige mit ihren Eltern teilen. Demnach ist es völlig natürlich, dass sie einem unterschiedlich nah sind. Man sollte aber immer gerecht sein. Auch wenn das Vertrauen zwischen den Eltern nicht tief und das zu den Kindern größer ist, darf man sie, bis sie erwachsen sind, nie in Partnerschaftsfragen mit einbeziehen oder versuchen, sie bei Auseinandersetzungen zu Verbündeten zu machen. Die Nähe in der Beziehung ist das Zentrum und die Grundlage für alles Weitere.

## Moderne Formen der Familien

Die Vorstellung vom Besitz eines anderen Menschen (... »bis dass der Tod euch scheidet«) löst sich in freien Ländern zunehmend auf und so werden Partnerwechsel auch bei Paaren mit Kindern immer üblicher. Viele Menschen können es sich heute leisten, kritisch zu sein. Schwierige Partner müssen wenige lange ausgehalten werden, da notfalls der Sozialstaat helfend eingreift, wirtschaftliche Abhängigkeiten spielen seltener eine Rolle und es entstehen zunehmend Patchworkfamilien.

Eine spannende Möglichkeit ist auch der freiwillige Zusammenschluss als »Großfamilie«. Hier leben die Eltern wegen ihrer Kinder weiter zusammen. Sie sind nach außen hin verheiratet oder auch nicht, es kommen jedoch für kürzere oder längere Zeitabschnitte neue Partner hinzu. Bei gegenseitiger Achtung ist diese Form des Zusammenlebens nicht nur gut für die Kinder. Es ist zwar nicht einfach für die Eltern, aber wenn sie lernen, das Wohl aller Beteiligten in den Vordergrund zu stellen, anstatt sich gegenseitig immer wieder an die alten Verletzungen zu erinnern, und den für alle schwierigen Gefühlen Raum zu geben, ist dieser Lebensstil für das Heil der Kleinen meistens besser, als mit nur einem Elternteil zusammenzuwohnen. Durch die Großfamilie wird bei ihnen jede Menge Verunsicherung vermieden. Die Kinder sehen die Eltern nicht schwach und erpressbar und hören niemals, dass die Mütter schlecht über die Väter reden, oder umgekehrt. Solche Vertrauensbrüche machen Kinder viel neurotischer und später weniger bindungsfähig, als wenn eine Familie zusammenbleibt. Wichtig ist, dass die neuen Liebhaber sich fließend in die Familie einfügen und nicht die Elternrolle übernehmen. So entsteht Zusammengehörigkeit und Vertrauen. Dieses Modell ist in vielen Kulturen sehr erfolgreich, auch bei den Tibetern und Nepalesen, die, wenn sie keinen Alkohol trinken, eher friedliche Gesellschaften bilden.



## Wachsen durch Liebe

Gibt es eine intensivere Erfahrung als die Liebe?  
Wo sonst öffnen wir uns so weit, sind wir einerseits  
so verletzlich und können wir andererseits so tiefe  
Glücksgefühle empfinden?

Im Buddhismus werden Liebe und Partnerschaft  
als Grundlage für persönliches Wachstum und ein  
erfülltes Leben gesehen. Lama Ole Nydahl  
beschreibt eindrucksvoll, was Buddha empfahl,  
um eine Partnerschaft so zu leben, dass sowohl  
das Paar als auch dessen Umfeld in einen Bereich  
des Glücks eintreten.

Dieses Buch zeigt, wie wir das erreichen,  
wovon viele träumen: eine erfüllte Beziehung und  
ein dauerhaft glückliches Leben.

