

KATJA KAISER

# Die Liebe ist das Allerwichtigste



Die Kunst ein Paar zu sein  
und zu bleiben



THESEUS VERLAG

© Theseus Verlag  
in der J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld 2009

Layout/Satz: Ingeburg Zoschke, Berlin  
Lektorat: Susanne Klein  
Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld,  
[www.mbedesign.de](http://www.mbedesign.de)  
Umschlagfoto: © Jafaris Mustafa / [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)  
Druck & Verarbeitung: Westermann Druck Zwickau GmbH

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

1. Auflage 2009

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme  
Ein Titelsatz für diese Publikation ist bei  
der Deutschen Bibliothek erhältlich.

ISBN 978-3-89901-216-3

*Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen hierzu finden Sie unter [www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)*

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie  
des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

---

# Inhalt

Vorwort von Annette Kaiser	9
Einführung	11

## Teil 1: Säen, pflegen und ernten

Samen säen und Früchte ernten	15
Samen kultivieren	18
Vier wunderbare Geisteshaltungen	20
Achtsam sein	20
Achtsamkeit ins Leben bringen	25
Dankbar sein	32
Dankbarkeit ins Leben bringen	40
Wertschätzen können	41
Wertschätzung ins Leben bringen	46
Einander verzeihen	49
Verzeihen ins Leben bringen	59

## Teil 2: Leben, lieben und sein

Die Magie im Gewöhnlichen wiederentdecken	67
Gemeinsam entschleunigen	71
Aus dem Hamsterrad aussteigen	73
Entschleunigung ins Leben bringen	75
Lebendig sein	79
Lebendigsein ins Leben bringen	80

Einander lieben	84
Freude im Bett	88
Leicht sollte es sein!	89
Liebe ins Leben bringen	90
Miteinander reden	92
Wie Missverständnisse entstehen	93
Miteinander-Reden ins Leben bringen	96
Aneinander wachsen	99
Aus Krisen lernen	101
Aneinander-Wachsen ins Leben bringen	103

### Teil 3: Wissen

Wissen, integrieren und genießen	109
1. Stufe: Sich verlieben	111
2. Stufe: Projektionen zurücknehmen	114
Projektionen-Zurücknehmen ins Leben bringen	118
3. Stufe: Nähe-Distanz regulieren	119
Regulieren von Nähe und Distanz ins Leben bringen	122
4. Stufe: Bedingungslose Liebe	124
Bedingungslose Liebe ins Leben bringen	126

### Teil 4: Philosophieren, erkennen und feiern

Unser Partner, unser Meister	131
Sich selbst erkennen	133
Sie sind mehr, als Sie denken	135
Anstelle eines Nachworts	139
Literatur	141
Über die Autorin	144

## Der Liebe gewidmet



### Von der Liebe

*Wenn euch die Liebe ruft, so folgt ihr,  
mögen auch die Wege schwer und steil sein, die sie geht.  
Und wenn sie euch mit ihren Fittichen umhüllt,  
ergebt euch ihr,  
mag auch das Schwert, das sich im spitzen Federkleid verbirgt,  
verwunden.*

*Und wenn sie spricht, so glaubt ihr gern, mag ihre Stimme eure  
schönen Träume auch zerschmettern, wie der Nordwind eure  
Gärten wüst zurücklässt.*

*Denn wie die Liebe euch bekrönt, so wird sie euch auch  
kreuzigen, und wie sie eurem Wachstum dient, beschneidet sie  
auch eure Wucherung.*

*Und wie sie sich hinaufbegibt zu eurer Höhe und die kleinsten  
Zweiglein, die dort in der Sonne zittern, streichelt, steigt sie auch  
hinab zu euren Wurzeln, um zu lockern, was sich allzu fest an  
diese Erde klammert.*

Wie Weizengarben sammelt sie euch ein.  
Sie drischt euch, um euch nackt und bloß zu machen.  
Sie wirft euch in ihr Sieb, damit ihr eure Spreu verliert.  
Sie schleift euch ab, bis ihr von reiner Weiße seid.  
Sie knetet euch, bis ihr geschmeidig und gefügig seid.  
Und dann vertraut sie euch, geläutert, ihren heiligen Feuern an,  
damit ihr heiliges, geweihtes Brot für Gottes heiliges Festmahl  
werdet.

All dies tut euch die Liebe an, damit ihr das Geheimnis eures  
Herzens kennen lernt, und so, in dieser Kenntnis, Teil des  
Großen Lebensherzens werdet.

Doch wenn ihr nur aus Angst den Frieden und die Lust der Liebe  
sucht, so wäre es euch besser, wenn ihr eure Blöße decktet und  
die Tenne, wo die Liebe drischt, verließet,  
um in eine Welt, die keine Zeit der Reife und der Ernte kennt,  
zu gehen.

Dort werdet ihr zwar lachen, doch kein volles Lachen, und ihr  
werdet weinen, aber nicht bis zum Versiegen eurer Tränen.

Die Liebe gibt nichts als sich selbst,  
und nimmt nichts außer von sich selbst.

Die Liebe nimmt nicht in Besitz und lässt sich nicht besitzen.  
Denn Liebe ist der Liebe stets genug.

KHALIL GIBRAN

---

## Vorwort

C.G. Jung beschrieb partnerschaftliche Liebe in vier Stufen. Die erste ist die archaische Stufe des Verliebtseins. Darauf folgt die Stufe, wo wir erkennen, was wir auf das Gegenüber projizieren. Die Projektion gilt es nun zurückzunehmen. Auf der dritten Stufe geht es um einen optimalen »Nähe-Distanz-Prozess«, der beiden Partnern eine eigene Entwicklung ermöglicht. Die vierte Stufe ist, bedingungslos zu lieben.

Dieser Rahmen ist eine vorzügliche Orientierungshilfe. Sie ermöglicht, gemeinsam in eine Richtung zu schauen, in Toleranz und Respekt gegenüber der Verschiedenheit, das eine feiernd – die Liebe, die ist.

Es sind Erwartungen und Ängste, welche das Miteinander in einer Partnerschaft erschweren. Werden diese von jedem im Einzelnen angenommen und erkannt, kann sich die Liebe vertiefen und erweitern. Dies ist vergleichbar mit dem Schleifprozess eines Diamanten.

Eine Partnerschaft ist in den heutigen Zeiten in diesem Verständnis eine große Herausforderung und zugleich sehr kostbar. Gibt es etwas Schöneres auf dieser Erde, als in tiefer Liebe und Freude ein Leben in Partnerschaft zu teilen?

In den zehn Jahren, in denen ich Katja Kaiser nun kenne, weiß ich, dass sie diese Sichtweise sowohl privat als auch beruflich immer im Auge hat und in ihrem Herzen trägt. Deshalb wünsche ich ihrem Buch nun alles Gute. Möge es die Herzen ihrer Leser berühren und deren Liebe bereichern.

*Annette Kaiser*



---

## Einführung

In meiner therapeutischen Arbeit und in meinem privaten Leben spielt die Liebe natürlich eine zentrale Rolle. Um Antworten auf dringliche Fragen im Alltagsgeschehen oder in Zeiten von Auseinandersetzungen oder Krisen zu finden, die dem einzelnen Menschen, dem Partner und der Partnerschaft selbst zugute kommen, setze ich zumeist sehr lösungsorientiert an. Leitend für das Finden einer Antwort ist also für mich die Frage: Was braucht es jetzt, damit sich eine Lösung findet, die für mich, den Partner und für die Beziehung das größtmögliche Wachstum bringt? Wir wissen oder ahnen es zumeist doch alle, dass die Liebe zwischen uns als Paar das Allerwichtigste ist, und wir wissen oder ahnen es auch alle, dass auf dieser Basis ohnehin schon der Samen für eine Lösung oder – anders ausgedrückt – für die Entwicklung oder das Wachstum enthalten ist. Das heißt: Ist die Liebe zwischen dem Paar vorhanden, dann liegt darin auch schon die Lösung – als Samen.

Die Antworten auf die Fragen, die in einer Liebesbeziehung, und damit in einer Partnerschaft, auftauchen können, finden Sie als Handlungsansätze, die Sie eigentlich sofort und ohne große Umstände umsetzen können, in diesem Buch. Meiner Erfahrung nach braucht es in einer Partnerschaft, da sie auf der Liebe basiert, nur einige Kurskorrekturen, die unserem Geist so fremd nicht sind. Deshalb fällt es auch meist nicht schwer, sie zu begreifen und sie dann in unser Leben zu integrieren. So vermittele ich Ihnen also zahlreiche Möglichkeiten zur liebevollen Bereicherung Ihrer Partnerschaft – in Form von

Haltungen, Tipps, Kontemplationen und Meditationen – sowie ein paar gedankliche Impulse über die Stufen der Liebe, die Selbsterkenntnis in der Liebe und die allgegenwärtige Liebe in uns. Diese Impulse haben zahlreichen Klientinnen und Klienten in ihren Beziehungen im Laufe der Jahre in guten und in schlechten Zeiten geholfen, ihre Partnerschaft lebendig und leicht zu halten.

Vielleicht eröffnet sich Ihnen durch die hier vorgestellten Sichtweisen ein ganz neuer Horizont, sodass Sie wieder zuversichtlich und fröhlich in Bezug auf die Liebe und in Ihrer Partnerschaft werden und feststellen, dass Ihre vermeintlichen Sackgassen gar keine sind und Sie etwa die Eintönigkeit in einer langjährigen Beziehung schneller beheben können, als Sie dachten. Lassen Sie sich zu einem Perspektivenwechsel anregen, damit es jetzt, da es für Sie vielleicht schwer sein mag, wieder leicht wird.

Teil 1



Säen, pflegen  
und ernten

Ein Mann begann, den Boden umzugraben.  
Da kam ein Narr und schrie: »Du ruinierst die Erde!«  
»Du Dummkopf!«, gab der Mann zurück.  
»Verswinde! Kannst du Zerstörung von Kultur nicht  
unterscheiden?  
Wie kann auf diesem Grund je ein Rosengarten oder ein  
Weizenfeld entstehen,  
bevor er nicht gebrochen und entstellt wird?  
Wie könnte Acker er, Feldfrucht und Ernte werden,  
bevor er nicht vollends zu Schanden wird?  
Sieh dir den Schreiner an, den Schmied oder den  
Schlachter –  
auch da gilt: Willst du Erneuerung, zerstöre!  
Gibst du das Korn nicht preis dem Werk des Mahlsteins,  
wie wirst du jemals Brot genießen können?«

RUMI

---

## Samen säen und Früchte ernten

*Der erste Schritt ist wertlos,  
wenn der Weg nicht zu Ende gegangen wird.*

ADI SHANKARA

Frisch verliebt, präsentiert sich uns das Leben von seiner leichtesten Seite. Reibungen scheint es anfangs kaum zu geben, oder wir sehen großzügig über manches hinweg. Berausches Glück zu Beginn einer neuen Beziehung führt dazu, dass wir uns bemühen, uns von unserer Schokoladenseite zu präsentieren. Wir sind aufmerksam, liebevoll, zuvorkommend, tolerant und rücksichtsvoll und voller Bewunderung für den anderen. Wir versuchen, unserem Liebsten oder unserer Liebsten alle Wünsche von den Augen abzulesen, und lassen uns von dem, was wir in ihn oder in sie hineinlegen, faszinieren, begeistern und beglücken. Da dies ein wechselseitiger Prozess ist, geschieht dasselbe bei unserem Gegenüber. Wir fühlen uns glücklich und vom Leben verwöhnt: Endlich ist jemand da, der uns begehrt und uns auf Händen trägt. Die Gefühle füreinander sind meist in erster Linie sehr positiv, und manchmal erkennen wir uns selbst nicht wieder, weil wir plötzlich treu sind, unsere eigenen Bedürfnisse zurückstellen und mit dem anderen teilen können, was wir vorher nur für uns haben wollten. Vielleicht passiert es uns auch, dass wir es kaum abwarten können, von der Arbeit zum anderen nach Hause zu kommen, anstatt wie früher gerne und häufig Überstunden zu machen.

Da aber auch die Zeit für Verliebte nicht stehen bleibt, wandelt sich der Zustand des Verliebtseins früher oder später, und wir finden uns wieder in einer Paarbeziehung, die mit all ihren Herausforderungen unsere Aufmerksamkeit fordert. Dann ist es besonders die Bewältigung des Alltags, bei der wir uns Tag für

Tag mit Fragen auseinandersetzen müssen. Es geht dann darum, wer die Kinder zur Schule bringt, wer abwäscht und wer den Müll runterträgt oder wer das Bad putzt und wer die Blumen auf dem Balkon gießt oder den Rasen mäht. Darüber hinaus müssen wir gemeinsam auch kritische Lebensereignisse meistern, sowohl vorhersehbare, wie z. B. den Tod der kranken Schwiegermutter oder die Lehrstellensuche für unseren Sohn, als auch unvorhersehbare, wie den plötzlichen Tod des Bruders oder den Verlust des Arbeitsplatzes.

Dieser Prozess von der Verliebtheit hinein in die Alltäglichkeit der Paarbeziehung ist meist ein allmählicher. Schleichend also werden wir mit den Anforderungen des Lebens konfrontiert, die uns wieder zurückwerfen auf die eigenen Unzulänglichkeiten und – neu hinzukommend – auf die Unzulänglichkeiten des anderen. Früher oder später werden wir dann feststellen, dass die anfänglichen Quellen der Freude langsam versiegen und wir allmählich unsere Großzügigkeit dem Partner gegenüber verlieren, über etwas hinwegzusehen. Wir fangen an zu kritisieren, zu fordern und zu wollen, und wir werden ungeduldiger, intoleranter und launischer, wenn der Partner nicht wie zu Beginn der Beziehung sofort und ohne dass wir ihn fragen müssen, überall zur Seite steht. Es entstehen Reibungen, und unsere Gegensätzlichkeiten werden manifester, weil auch unser Partner wieder in den Fängen des Alltags ist und auch seine anfängliche Toleranz, Leichtigkeit, Geduld und Unbekümmertheit schwindet. Ernüchtert stellen wir jetzt fest, dass wir auch in dieser Partnerschaft nichts so einfach geschenkt bekommen. Und wieder einmal erleben wir, dass Liebe und Leid zusammengehören. Denn es ist die Liebe selbst, die uns drischt, uns schleift, uns knetet, damit wir das Geheimnis unseres Herzens kennenlernen. Und es ist die Liebe selbst, die von uns gepflegt werden will. Eine solche Sichtweise kann uns dazu verhelfen, dass wir die Beziehung – bzw. den anderen – nicht als einen Reinfluss betrachten, wenn wir mit der Andersartigkeit des Partners konfrontiert werden, sondern unsere Beziehung als

eine Herausforderung lesen, um uns – als Ich und als Du und als Wir – weiterzuentwickeln.

Gerade hier wäre es schade, dem Ende der Verliebtheit nachzutruern, anstatt das entzündete Feuer jetzt wirklich zu nutzen. Gerade hier wäre es schade, über das, was jetzt an Reibung da ist, zu resignieren, anstatt hier das Potential weiter auszuschöpfen, das in uns selbst und dem anderen und in dem Wir hinsichtlich einer guten Beziehung schlummert und entwickelt werden möchte. Hier wäre es schade, die Beziehung abzubrechen oder aus dieser ausbrechen und sich jetzt oder später auf einen neuen Menschen einlassen zu wollen. Und gerade hier wäre es wunderbar, wenn wir die anfänglich guten Seiten, die bei uns selbst und beim anderen zutage getreten sind, als Samen betrachteten, die wir am Anfang gesät haben. Ob das Gute Früchte trägt, das liegt zu einem hohen Maße an uns selbst.

## Samen kultivieren

*Und was heißt aus Liebe schaffen?  
Es heißt aus dem Herzen Fäden spinnen,  
um ein Tuch zu weben,  
das euer Geliebter tragen soll.*

KHALIL GIBRAN

Um in den Herausforderungen, die uns also im Alltag der Partnerschaft begegnen, das Potential zum Wachstum zu sehen, braucht es bestimmte Geisteshaltungen, die kultiviert werden sollten. Sie sind wie das Wasser, das der Samen braucht, um zu gedeihen. Die Kultivierung muss allerdings von beiden Seiten kommen. Auf dieser Basis gilt es, sich kontinuierlich selbst zu beobachten, sich zu hinterfragen und sich gegebenenfalls zu verändern, anstatt die Fehler immer beim anderen zu sehen.

In der Paarbeziehung bestimmte Geisteshaltungen zu kultivieren ist in mehrfacher Hinsicht hilfreich: Was uns am Anfang unserer Beziehung noch leichtfiel, erfordert im Laufe der Zeit und der Jahre natürlicherweise einfach eine gewisse Pflege. Anfangs war es für uns noch einfach, überwiegend freundlich, gutgelaunt und rücksichtsvoll auf unseren Partner zuzugehen. So hat er ihr auch nach Büroschluss noch bei der längst überfälligen Steuererklärung geholfen, weil sie sich damit so schwertut. Ober aber sie hat ihm den Anzug in die Reinigung gebracht, weil er am Abend vorher noch bei einem Kunden war. Und das alles taten wir anfänglich aus dem Gefühl der Verliebtheit, obwohl wir selbst genug damit zu tun haben, unsere eigenen Sachen zu erledigen. Später dann empfinden wir genau diese Punkte, nämlich ihre Unfähigkeit, ihre Sachen selbst zu verwalten, oder seine Manie, immer Überstunden zu machen, als lästig und ärgerlich. Oder aber wir sind anfangs fasziniert von ihrer Spontaneität, die wir als positive Gegenwelt zu der unseren, oft von Misslichkeiten geprägten Sicht auf das Leben

wahrnehmen, während uns genau die gleiche Spontaneität später wütend machen kann, da sie umgekehrt im Alltag eine zwischen uns getroffene Vereinbarung im Nu unvermutet hinwegfegt.

Sind wir deshalb nicht bereits am Anfang der Beziehung wachsam und offen, schleicht es sich im Alltag, wenn wir nicht aufpassen, zunehmend ein, dass jeder von beiden die Unzufriedenheit des anderen zu spüren bekommt. Andersherum kann es auch passieren, dass wir uns mehr und mehr in der Beziehung gehen lassen oder dass unser Partner unseren Ärger über Dinge, die außerhalb der Beziehung liegen, zu spüren bekommt. Oder wir vergessen inmitten des Zusammenlebens, dass der Partner und die gegenseitige Liebe die wirklichen Geschenke unseres Lebens sind, und lassen uns vom Leid, das ja zu beiden gehört, gefangen nehmen und uns immer tiefer darin verwickeln. Dann vermissen wir plötzlich unser Apartment, in dem wir vor dieser Beziehung allein gelebt haben und wo wir – wenn uns danach war – einfach die Tür von innen schließen konnten und für uns allein waren. Diese Momente im Alltag können das verschütten, was eine Partnerschaft und was die Liebe vermag. Jene Haltungen, die im Folgenden näher beschrieben werden, einzunehmen und zu pflegen, hilft uns, den Alltag gemeinsam besser zu meistern und die Partnerschaft zu vertiefen, sodass sie uns trägt und wir die Liebe immer wieder als ein Fest neu feiern können.

## Vier wunderbare Geisteshaltungen

Nach meiner eigenen Erfahrung haben sich besonders folgende Geisteshaltungen, die auch in vielen spirituellen Traditionen eine wichtige Rolle spielen, als grundlegend und wichtig für eine moderne, wachstumsorientierte Paarbeziehung herausgestellt: Achtsamkeit, Dankbarkeit, Wertschätzung und Vergebung. Deshalb sollten wir in unserer Partnerschaft üben, achtsam zu sein, dankbar zu sein sowie einander wertzuschätzen und einander zu verzeihen.

### Achtsam sein

*Glaube nicht, dass sich dieser Weg einfach von selbst ergibt.  
Er verlangt von dir Achtsamkeit und genaues Hinhören.  
Das Loslassen deiner Gedanken erlaubt dir, klarer zu sehen,  
doch insofern du über die Wirklichkeit nachgedacht hast,  
gib dir Mühe.*

FAOUZI SKALI<sup>1</sup>

Einfach ausgedrückt bedeutet Achtsamkeit, dass wir mit all unserer Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment verankert sind. Indem wir uns für die Achtsamkeit öffnen, also gewahr sind für das, was gerade jetzt, und zwar wirklich nur jetzt ist, sind wir quasi eins mit dem Augenblick, eins mit dem Sein. Im

<sup>1</sup> aus Danielle und Oliver Föllmi: Weisheit des Orients