



1. Auflage 2018

Umschlaggestaltung: Silke Bunda Watermeier, www.watermeier.net

Copyright© 2018 Innenwelt Verlag GmbH, Köln

www.innenwelt-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlages.

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-942502-88-7

THOMAS GESSNER

WIE
UND WAS WIR ALLES
WIR
AUS LIEBE TUN
LIEBEN
ODER VERMEIDEN

 **innenwelt verlag**

Inhalt

Vorbemerkung 11

I. Teil: „Damals“ 19

1. Wie das Ungeborene liebt. Die körperliche Symbiose 23

Das Paradies von innen 29

Das Paradies von außen - wie die Mutter liebt 32

Die Geburt oder die Entstehung des Ideals 36

2. Wie das Kind liebt. Die emotionale Symbiose 43

Das emotionale Gewissen 47

Die abhängige Liebe und das, was wir fühlen 50

3. Wie Jugend liebt: Die gedankliche Symbiose 56

Die abhängige Liebe im rationalen Modell 61

Sieben Verbündete der Symbiose 64

Die Peergroup und die Liebe zu ihr 67

Die erste Liebe bzw. der erste Sex 69

Vom Denken 74

4. Die kollektive Seite der symbiotischen Liebe 79

Natur 80

Gruppe 83

Ich 90

II. Teil: „Jetzt“ 97

1. Wie Erwachsene lieben 99

Von der Gegenwärtigkeit 103

Die innere Geburt 107

2. Wie die Reife liebt 113

Von der Selbstverwirklichung zur Hingabe 115

Ich muss nicht mehr alles machen 122

3. Wie das Alter liebt 124

4. Vom Tod 128

Tod und Liebe 128

Tod und Form 131

III. Teil: „Echos“ 135

Die Vermeidung der Gegenwart: Identifizierung und Übertragung 141

Es darf nicht wahr sein: Gewissen und Neurose 145

Kindliche Liebe im Erwachsenen: Sucht 157

Überlebt haben, ohne es zu spüren: der Opferstatus 161

Lebendigkeit als Gefahr: Depression und Trauma 169

Du und Ich: Fünf Thesen zur Paarliebe 182

Ich lasse es gut sein: Vom Nehmen und Verlassen der Eltern 193

Schlussbetrachtung 222

Über den Autor 227

Literatur zum Thema 228

Von der Liebe

Du kannst sie nicht beschreiben.
Sie beschreibt dich.
Du kannst sie nicht verstehen.
Sie versteht dich.
Du kannst sie nicht machen.
Sie macht dich.
Du kannst sie nicht töten.
Sie tötet dich.
Du kannst sie nicht beleben.
Sie belebt dich.
Du kannst sie nicht fesseln.
Sie fesselt dich.
Du kannst sie nicht denken.
Sie denkt dich.
Du kannst sie nicht retten.
Sie rettet dich.
Du kannst sie nicht halten.
Sie hält dich.
Du kannst sie nicht befreien.
Sie befreit dich.
Du kannst sie nicht gestalten.
Sie gestaltet dich.

Die Liebe ist alles, was es gibt.

Vorbemerkung

Wie die meisten Menschen nehme ich die Liebe wahr, indem ich sie fühle. Wie sollte ich sie im Alltag auch anders bemerken können. Ich „fühle“ es, wenn ich jemanden liebe oder wenn jemand mich liebt. So dachte ich jedenfalls lange.

Die Aufstellungsarbeit hat mein Bild der Liebe verändert und erweitert. Staunend begann ich zu sehen, wie wir in dem Gefühl von Liebe nur einen winzigen Ausschnitt dessen spüren, was wir tatsächlich alles aus Liebe tun oder auch vermeiden. Das betrifft sowohl unsere Partner, Kinder, Geschwister, Eltern, Großeltern, Freunde als auch uns selbst. Der größte Teil der Liebe vollzieht sich unterhalb der Wahrnehmungsschwelle.

Im vorliegenden Buch nähern wir uns diesem unbewussten Teil, oder anders gesagt, den Innenseiten der Liebe. Damit öffnet sich eine Welt, die über das, was wir fühlen können, weit hinausreicht. Wir sehen, wie unbewusste Liebe das Leben aus einer inneren Notwendigkeit heraus gestaltet, wie und auf welche Weise sie in uns wirkt und wie sie unser Fühlen, Denken und Handeln erst hervorbringt. Darüber hinaus sehen wir, wie unser Leben sich entspannen und erleichtern kann, wenn wir beginnen wahrzunehmen, was wir alles aus Liebe getan oder vermeiden haben.

Was ich hier schreibe, kommt aus dem, was ich in vielen Aufstellungen sehen durfte. Ich schaue dabei gemeinsam mit den

Menschen, die bei mir Rat suchen oder die Aufstellungsarbeit lernen wollen, auf die Innenseite ihres Lebens. Mir fällt vor allem auf:

- . Im inneren Leben eines Menschen gibt es keine Schuldigen. Nichts von dem, was uns zu Handlungen, Gefühlen oder Gedanken bringt, was uns „versagen“ oder „erfolgreich sein“ lässt, ist falsch.
- . Das Leben meiner Klientinnen und Klienten spiegelt auch mein Leben, und zwar in genau dem Aspekt, der sie zu mir geführt hat.
- . In allen Konflikten, Symptomen oder Krisen begegnet mir ein innerer Antrieb, der aus der Liebe kommt, genauer, der selbst Liebe ist.

Wenn wir menschliche Krisen, Symptome und Konflikte in der Tiefe anschauen, begegnen wir unbewusster Liebe und ihren Echos. Sie verlangen nach Würdigung, nicht nach Beurteilung. Den oft beklagten „menschlichen Makel“ gibt es nicht. Er ist nichts anderes als ein Ausdruck unbewusster Liebe. Ich frage daher: „Wie liebt ein Mensch? Wie verändert sich die Art und Weise des Liebens im Laufe eines Menschenlebens? Was macht die fortwährende Wandlung der Liebe mit unserem inneren Erleben, also mit dem Verhältnis zu uns selbst, zu anderen Menschen und zur Welt? In anderen Worten: Was macht die Liebe mit unserem Bewusstsein?“

Ich kenne keine wirksamere Unterstützung für Menschen, die ihren Leiden entwachsen wollen, als ihre unbewusste Liebe darin zu würdigen und mit ihr zusammenzuarbeiten. In einem

jahrzehntelangen erbarmungslosen Kampf mit mir selbst hatte ich darunter gelitten, dass sich meine sogenannten „Muster“, also Denk-, Fühl- und Handlungsweisen, die ich als hinderlich, störend, schmerzhaft oder auch katastrophal empfand, nicht besiegen ließen. Dasselbe fiel mir bei den Menschen auf, mit denen ich als Seelsorger im Pfarramt zu tun hatte. Ich fand einen Widerstand, der jede Bemühung ins Leere gehen lässt, jede Intervention verdampft, jede Therapie unterläuft. Mit Hilfe meiner Arbeit verstand ich allmählich, dass es dabei nicht um Unwilligkeit, sondern um die Abwendung von innerer Lebensgefahr geht. Die Leute sind ja nicht blöd. Ich konnte den Zusammenhang ihrer Konflikte, Symptome und Krisen mit unbewusster Lebensgefahr nur undeutlich fühlen, aber nicht klar benennen.

Dann kam die Aufstellungsarbeit. Bert Hellinger¹ hatte in den Phänomenen des menschlichen Miteinanders etwas gesehen, das er „Ordnungen der Liebe“ nannte. Er schaute beim Aufstellen darauf, wo ein Mensch im Verborgenen liebt. Wenn diese Liebe gesehen und gewürdigt wird, bewegt sich etwas Richtung einer Entspannung oder Lösung. Ich kann das bestätigen, ich erlebe es jeden Tag.

Mein Lehrer Wilfried Nelles führte die Aufstellungsarbeit weiter: vom systemischen Schauen auf problematische Beziehungen hin

1. Bert Hellinger hatte verschiedene etablierte Therapieformen in der Aufstellungsarbeit zusammengeführt und sie in den 80er und 90er Jahren des letzten Jahrhunderts als das Familienstellen bekanntgemacht. Siehe als grundlegendes Dokument seiner Anfänge: Weber, Zweierlei Glück. Hellinger ist in den 2000er Jahren dann hart kritisiert worden. Ich arbeite anders als er, aber natürlich wäre auch meine Aufstellungsarbeit ohne seine Entdeckungen nicht möglich. Präzise Differenzierungen zur Kritik an Hellinger finden Sie in: Nelles: Die Hellinger-Kontroverse.

zum existentiellen Schauen auf sich selbst. Aus seinem Bewusstseinsmodell vom Leben in Stufen² entwickelte er die Aufstellungsarbeit mit dem *Lebensintegrationsprozess* (LIP). In dem, was sich in dieser gegenwartsorientierten Perspektive auf das Leben, die Seele und die Psychologie zu zeigen beginnt, sehen wir etwas von der „Sehnsucht des Lebens nach sich selbst“.³

Vor einigen Jahren entdeckte ich bei der Arbeit in der Nelles-Sommerakademie, dass es Liebe ist, welche die „Muster“, also unsere Denk-, Fühl- und Handlungsweisen im Innersten erzeugt und am Leben erhält. Ich konnte plötzlich sehen, wie unbewusste Liebe die Stufen unseres Bewusstseins hervorbringt, gestaltet, ausstattet, limitiert und ineinander übergehen lässt. Ich begriff, dass unbewusste Liebe nicht nur die Art und Weise entwickelt, wie wir uns, die anderen und die Welt erleben, sondern umgekehrt auch mit Hilfe von Bewusstseinsstufen ihre eigene Gestalt immer neu findet.

Natürlicherweise steht Wilfried Nelles' Bewusstseinsmodell Pate für dieses Buch. Es liefert eine grundlegende Perspektive darauf, wie das Leben uns bewegt. Ich bin Wilfried Nelles zutiefst dankbar für die Freiheit, die er jedem einräumt, der sich ernsthaft auf diese Perspektive einlässt. Und ich freue mich von Herzen an seiner Freundschaft und an der gemeinsamen Arbeit. Die Art und Weise, auf das Leben zu schauen, welche er mit seinem Bewusstseinsmodell vertritt, steht nach meinem Eindruck erst am Anfang ihrer Möglichkeiten. Sie öffnet die Tür zu einer zeitgemäßen „Psychologie des Gegenwärtigen“.

2. Wilfried Nelles: *Das Leben hat keinen Rückwärtsgang*.

3. Wilfried Nelles, Thomas Gefßner: *Die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst*.

Mein Buch hat drei Teile. Die ersten beiden Teile „Damals“ und „Jetzt“ beschreiben je eine Seite der Liebe. Der dritte Teil, „Echos“, untersucht, wie beide Pole der Liebe heute in uns zusammenkommen. Der eine Pol der Liebe bezieht sich auf jede Umgebung, von der wir uns einmal als abhängig erlebt haben. Ich beschreibe ihre Wirkungen in der Zeit des Ungeborenen im Mutterleib, in der Zeit der Kindheit und in der Pubertät. Die „abhängige Liebe“ gehört zu unserem „Damals“. Man kann das „Damals“ erst sehen, wenn man wahrgenommen hat, dass es vorbei ist.

Der andere Pol der Liebe bezieht sich auf unsere innere Lebendigkeit. Von ihr, der „Selbstliebe“, schreibe ich im zweiten Teil. Wenn sie das Zepter übernimmt, wird man innerlich frei, also erwachsen. Sie öffnet uns für die unmittelbare Gegenwart, für das „Jetzt“. Ich beschreibe ihre Wirkungen in den Lebensstufen des Erwachsenseins, der Reife und des Alters. Auf den Tod, das Ende unseres Daseins, schauen wir dann als Spiegel, Begrenzung und Projektionsfläche.

Im dritten Teil, „Echos“, zeige ich an einigen typischen Vorgängen, wie wir belastende Umstände unserer Vergangenheit mit Hilfe ihrer inneren „Echos“ gegenwärtig aufrecht erhalten. Wir folgen darin dem Sicherheitsbedürfnis der abhängigen Liebe im „Damals“. Gleichzeitig vermeiden wir damit das Leben im „Jetzt“. Ich beschreibe, was dabei körperlich, emotional und gedanklich passiert. Wir können uns dem „Jetzt“, also unserer inneren Lebendigkeit, öffnen, indem wir unsere „Echos“ von damals als solche erkennen und sogar lieben lernen.

Die Schlussbetrachtung versucht, erste Umriss einer Psychologie der Gegenwärtigkeit zu zeichnen. Ich lege dabei keine

geschlossene Theorie vor (das wäre auch nicht möglich), sondern ich nehme die Perspektive der Gegenwart ein und schaue, wie weit ich von da aus sehen kann.

Natürlich begrenzt die Liebe jeden Versuch, über sie zu schreiben dadurch, dass sie sich den Wörtern entzieht. Sie reicht weit über die Sprache hinaus. Aber, wie soll ich sagen, ich sehe sie einfach. Die Liebe lässt mich nicht in Ruhe. Immerzu kommt sie, in dem, was in mir selbst stattfindet, in dem, was mir meine Kinder zeigen, in dem, was meine Liebste tut, in dem, wie meine Freunde sind, und nicht zuletzt in dem, was mir meine Klientinnen und Klienten bringen. Sie öffnet mir eine gelassene und freiere Sicht auf das Leben, so wie es mir gegeben ist, mich selbst nicht ausgenommen.

Dieses Buch kann Sie darin unterstützen, sich mit dem eigenen Leben zu entspannen, in der Folge auch mit „den Anderen“ und mit „der Welt“. Ebenso lässt es sich lesen als Anregung und Herausforderung für die Haltung in der professionellen Begleitung von Menschen. Alle Beispielgeschichten sind entweder sorgfältig anonymisiert, von den darin Erwähnten freundlich genehmigt oder in öffentlichen Medien zugänglich.

Ich danke den vielen unterschiedlichen Menschen, die mir als Klientinnen und Klienten, als Lernende, als Kolleginnen, Kollegen und als Veranstalter ihr Vertrauen schenken. Dies ist nicht selbstverständlich, ich darf sehen und lernen. Ich danke meiner Frau und Kollegin Melanie für zahllose Anregungen zu diesem Buch und für ihre Geduld mit einem schreibenden Mann. Ich danke meinen Freunden und Kollegen Dr. Torsten Kastner und Coen Aalders für ihre Unterstützung beim Korrekturlesen.

Ein Hinweis zur Lektüre: Im Alltag bewegen wir uns abwechselnd in mehreren Sprachwelten. Die juristische, politische, philosophische, journalistische und die alltägliche Sprache haben jeweils ihren eigenen Bereich, in dem sie etwas aussagen. Der eine Bereich ist nicht ohne weiteres in den anderen übertragbar. Im Folgenden versuche ich, mit Wörtern die Bewegungen unseres inneren Lebens, also der Seele, zu bezeichnen. Dabei kommt die Sprache immer wieder mit eigentlich Unsagbarem in Berührung. Je näher wir des Pudels Kern kommen, um so weniger richten die Wörter aus. Sie werden zu bloßen Zeigern, nicht zu verwechseln mit dem Geheimnis, auf das sie verweisen.

Viel Freude beim Lesen!

„Damals“

Morgens im Bad begegnet mir ein mittelalter Mann mit wenig Haupthaar und einem überraschend grauen Bart. So sehe ich im Spiegel aus. Das war einmal anders. Es gibt ein Foto von mir, da bin ich ungefähr fünf Jahre alt. Ich sitze neben meiner Mutter am Küchentisch und schnippele eifrig Bohnen. Gewisse Unterschiede zwischen jetzt und damals finde ich unübersehbar.

Wenn Sie in den Spiegel schauen, geschieht Ihnen im Grunde das Gleiche: Sie stehen jemandem gegenüber, den Sie nicht selbst gemacht haben. Wir können uns nur entgegennehmen, so wie wir eben im Laufe des Lebens geworden sind. Die gute Nachricht ist: Wir sind genau richtig so. Das Leben macht keine Fehler. Die schlechte Nachricht hat denselben Wortlaut. An sich ist das Leben nicht persönlich gemeint. Es geschieht einfach.⁴ Es hat uns jeweils hervorgebracht als eine seiner unendlich vielen Formen. Diese Lebensform schaut uns nun morgens aus dem Spiegel heraus an.

Im ersten Teil dieses Buches geht es darum, wie uns das Leben in seiner Bewegung mitgenommen hat, wo wir uns dagegen gewehrt haben, welche wesentlichen inneren und äußeren Vorgänge uns also zu dem Menschen gemacht haben, der oder die wir nun sind. Wir schauen dazu vom gegenwärtigen Moment aus zurück auf unsere Zeit im Mutterleib, auf die Kindheit und auf die Jugend. Sie haben den großen Vorteil, dass sie vorbei sind. Sie kommen nicht wieder, sie können uns nicht mehr schrecken. Sie haben daneben auch den großen Nachteil, dass sie vorbei sind. Sie kommen nie wieder, wir können also nichts mehr daran ändern.

4. Siehe Wilfried Nelles' neues Buch: *Das Leben geschieht*.

In jedem von uns, in jeder Frau, jedem Mann, bleiben die vergangenen Lebensstufen und die zu ihnen gehörende Art des Liebens aktiv. Wir bestehen ja aus ihnen. Da gibt es einen Jugendlichen, ein Kind, ein Ungeborenes. Alles, was diese „früheren Ichs“ von uns einmal erlebt, gedacht, gefühlt, gespürt, getan oder gelassen haben, ist heute noch in uns lebendig. Das „Damals“ lebt in unserem Innern weiter. Oft ist das wunderbar, es liefert ja die Grundlagen unseres inneren wie äußeren Lebens.

Zuweilen jedoch bestimmen die „früheren Ichs“ der Vergangenheit unser Denken, unser Verhalten, unser Empfinden, gar unser Körpergefühl in einer Weise, die die aktuelle Gegenwart empfindlich stört oder auch zerstört. Sie übernehmen einfach das Steuerrad, ohne zu fragen. Wir spüren es daran, dass wir am Leben leiden, dass Beziehungen nicht gelingen, Symptome sich entwickeln, Krisen endlos werden.

Was machen sie da, unsere früheren Ichs? Was wollen sie und was versuchen sie zu vermeiden? Wo haben ihre Eindrücke und ihr Verhalten einmal Sinn ergeben? Oder: Wie lieben sie? Welche „Ordnungen der Liebe“ gelten für ein Ungeborenes, welche für das Kind, welche für die Jugendlichen?

Ich bin nicht daran interessiert, irgendwelche Ordnungen oder Regeln zu verkünden. Das wäre sinnlos. Liebe hält sich nicht an Ordnungen, sie ist die Ordnung. Ich beschreibe daher, wie die Liebe als gestaltende Kraft in den jeweiligen Lebensstufen wirkt und dabei gleichzeitig selbst ihre jeweilige Gestalt findet.

Wenn man tiefer hinschaut, findet man in jedem einzelnen Geschehen am Ende nichts als die eine Liebe. Jedoch scheint die Liebe in sich selber eine Polarität zu sein, eine Kraft mit zwei

Polen. Sie enthält die Spannung zwischen Überleben und Wachsen, außen und innen, Materie und Geist, Formlosem und Form. Wenn wir nun schauen, wie wir lieben und wie sich Liebe und Bewusstsein von Anfang an gegenseitig erzeugen, sehen wir gleichzeitig, wie wir selbst uns mit den Polaritäten der Liebe bewegen, genauer, wie die Liebe uns bewegt.

Die eine Erscheinungsweise der Liebe erlebt sich als abhängig von ihrer Umgebung. Verbunden mit der daraus entstehenden Ohnmacht lebt sie unter dem Eindruck permanenter Lebensgefahr. Sie richtet sich daher völlig auf die Umgebung aus. Diese „abhängige Liebe“ wirkt persönlich, auf Personen gerichtet.

Die andere Erscheinungsweise der Liebe reagiert gar nicht, auch nicht auf irgendeine Umgebung. Sie scheint selbst ein Agens zu sein. Von ihr geht immerzu etwas aus. Der Eindruck von Bedrohung oder gar Lebensgefahr ist ihr unbekannt. Diese „Selbstliebe“ ist unpersönlich, also nicht auf eine bestimmte Person gerichtet. Abhängige Liebe und Selbstliebe entwickeln gemeinsam unser Bewusstsein in auseinander hervorgehenden Stufen⁵. Beide Erscheinungsweisen oder Polaritäten der Liebe beginnen im Moment der Zeugung eine Resonanz miteinander. Sie endet erst im Moment des Todes. Zwischen beiden Polaritäten der Liebe scheint sich unser Leben abzuspielen.

5. Wilfried Nelles: Das Leben hat keinen Rückwärtsgang. Hier finden Sie ein detailliertes Evolutionsmodell des menschlichen Bewusstseins in sieben Stufen.