Beziehungen: Von Fantasie zur Fülle

Von Paul Rebillot

Die meisten Liebesbeziehungen beginnen in einer Wolke aus Fantasien, Träumen, Idealen und Schatten. Leider verlieben wir uns häufig in ein Idealbild, statt in die wahre Person und leben aneinander vorbei. Wenn sich dann die ersten Eigenheiten zeigen, wirst Du das Gefühl der Verbundenheit mit dieser Person verlieren, weil Du Dich nicht in sie, sondern in Deine Vorstellung von ihr verliebt hast. Es ist so, als ob eine dritte Person zwischen Euch beiden steht.

Fritz Pearls sprach über drei Aspekte der Wahrnehmung von Beziehungen: die Ich-Wahrnehmung, die Du-Wahrnehmung und dann gibt es eine Schattenfigur, die zwischen dem Ich und dem Du existiert, welche die Summe aller Ideen, Fantasien, Missverständnisse, Ideale und Schattenseiten des Anderen ausmacht. Diese Dinge machen wahren Kontakt unmöglich. Einer der Wege, um sich damit auseinanderzusetzen, ist der Austausch über unsere Fantasien und Ideale hinsichtlich Sex und Liebe. Wenn wir jederzeit über unsere sexuellen Erfahrungen in der Beziehung sprechen können, erreichen wir tieferen Kontakt im Hier und Jetzt. Selbstverständlich können wir, während wir uns lieben, nicht ständig miteinander reden das wäre nur eine andere Weise, Kontakt zu vermeiden. Verbal **und** körperlich miteinander in Kontakt zu sein ist eine Möglichkeit, diese Barriere zwischen uns niederzureißen. Über unsere sexuellen Fantasien zu sprechen verhindert, dass wir uns voneinander isolieren, in privaten Traumwelten verschwinden.

Manche sexuellen Fantasien drücken ein noch tieferes Bedürfnis aus. So kann die Vorstellung, von einer anderen Person dominiert zu werden, den tieferen Wunsch nach Aufgabe von Kontrolle ausdrücken.

Durch Kommunikation kann sowohl die Fantasie, als auch das Idealbild ein Weg zur vollkommeneren Liebesbeziehung werden. Wenn z.B. jemand bei mir in der Gestaltarbeit plötzlich seine Arbeit unterbricht und sagt: „Ich bin in eine Fantasie abgedriftet", bitte ich die Person, sich diese Fantasie bewusst zu machen. Meistens fehlt etwas im Hier und Jetzt der betreffenden Person, so dass sie es in der Fantasiewelt suchen muss. Beim Erleben der Fantasie kann die Person dieses Bedürfnis stillen und ihr jetziges Leben damit bereichern.

Natürlich kann die Fantasie eine Flucht aus der Gegenwart sein. Sie kann aber auch ein Ort sein, an dem ein Schatz liegt, der zurückgebracht werden muss, um etwas zu heilen. Genauso kann eine sexuelle Fantasie etwas bewusst machen, was Du brauchst, um eine erfülltere Beziehung mit Deinem(r) Partner(in) zu haben. Darum finde ich es hilfreich und notwendig, sich über diese Fantasien zu unterhalten. Wenn wir uns Idealbilder von unserem(r) Partner(in) machen, wird das zur Folge haben, dass er sich unzulänglich fühlt. Eine Vorstellung zu lieben oder sexuelle Fantasien zu haben, macht einen Unterschied; denn seinem Partner die sexuellen Fantasien mitzuteilen, bringt eine Verbindung zur eigentlichen Person. Eine Fantasie mit der eigentlichen Person zu vergleichen, ist etwas anderes, als wenn ich mit dem Idealbild Sex habe.

Am Anfang verlieben sich die meisten Menschen in ein Idealbild des anderen Menschen und dieses Verliebtsein ermutigt uns, unser Selbst zu transzendieren: Du erschaffst für mich einen Teil jener Ideale, die ich auf Dich projiziere, und ich tue das gleiche für Dich. Während die Liebenden versuchen, in einem gewissen Maß den Hoffnungen, Wünschen und Erwartungen des anderen gerecht zu werden, wachsen sie daran und miteinander es ist Teil des Wachstumsprozesses, der in jeder Beziehung stattfindet.

Dann kommt der Tag, an dem die wahre Person zurückkommt und anerkannt werden möchte: das ist der Augenblick, wo die Beziehung in Frage gestellt wird. In diesem Moment ist das Wachstum für eine der beiden Personen entweder ausreichend, die Beziehung zu beenden oder die wahre Beziehung zu beginnen. Jetzt will sich die vollständige Identität des Individuums behaupten alles, was bisher auf kleiner Flamme dahin köchelte, fängt jetzt an zu brodeln. An diesem Punkt sehen sich die Liebenden an und stellen fest: „Du bist nicht dieselbe Person, in die ich mich verliebt hatte!"

Das stimmt nicht ganz, es ist dieselbe Person, aber

nicht derselbe Teil der Persönlichkeit, in die Du Dich verliebt hattest. Es ist der Teil, der zur Seite gelegt worden ist. Wenn die Beziehung über die gegenseitige Trainingsphase hinauswachsen soll, müssen beide anfangen, miteinander zu arbeiten, den Partner in seiner Ganzheit zu lieben und zu akzeptieren, sogar jene Aspekte des Anderen, die sie nicht mögen.

Welche Faktoren ermöglichen diesen Übergang? Für mich ist es wichtig, die Beziehung als eine Form der Hingabe zu erleben. Am Anfang wird die Beziehung durch Gefühle aufrechterhalten. An einem bestimmten Punkt muss jedoch die Entscheidung folgen, sich bewusst dieser Beziehung zu widmen. Just in diesem Augenblick des Übergangs in eine neue Phase der Partnerschaft fühlt es sich oft so an, als ob sie bald auseinander bräche. Immer, wenn wir im Leben an der Beziehung werden! Schwelle einer Veränderung stehen, fällt alles vorherige auseinander.

Die Anzeichen dieses Augenblicks können sehr dunkel und beängstigend sein, da nichts mehr so ist wie zuvor. Ein neuer Anfang zeichnet sich ab, die Möglichkeit einer wahren Partnerschaft: den anderen immer ein wenig mehr, in seiner Ganzheit kennen zu lernen, vielleicht bis ans Ende seiner Tage zu begleiten. Dies ist die Phase der Hingabe, durch die alle Liebenden hindurch müssen, wenn die Beziehung gegenseitigem Wachstum und nicht gegenseitiger Abhängigkeit gewidmet sein soll.

In einer Beziehung der Abhängigkeit findet diese Art von Hingabe niemals statt. Anfangs sprachen wir von drei Aspekten der Abhängigkeit: dem Ich, dem Du und dann dem Mythos, der Idealvorstellung, der zwischen beiden steht. In einer bewussten Beziehung, gibt es auch drei Schichten: das Ich, das Du und das Besondere, das zwischen uns abläuft.

Wenn die Mythen und Fantasien gleichsam Wände sind, dann ist dieses neue Bewusstsein wirklich eine Tür, ein Durchgang die Beziehung wird zum Tanz der Partnerschaft. Es entsteht eine Art elektromagnetischer Kraft, die spürbar wird, wenn sich die Oberflächen zweier Lebewesen berühren. Sie wird Kontaktzone genannt: sie gehört weder zum einen, noch zum anderen, sondern ist eine dritte Kraft. Sie unterscheidet sich vom Kontakt durch Fantasie, mehr noch, sie wird durch Fantasie gestört.

Diese dritte Kraft wird von beiden gefühlt sie ist neu, sie ist dadurch entstanden, dass zwei Lebewesen zusammengekommen sind. Sie wächst nur durch den authentischen Kontakt. Es wird gesagt, sie kann fast als eigenständige Einheit existieren. Dies deutet für mich auf eine wahre Partnerschaft hin. Alle Fantasien und Wunschvorstellungen werden zu Wegweisern eines gesunden und spirituell erhebenden, gegenseitigen Wachstums. So kann, wie *C.G. Jung* feststellte, die Neurose selbst zum Mittel der Individuation werden. Auf diese Art können also auch Idealbilder und Fantasien zum Antrieb einer gesunden Beziehung werden.