

Jasmin Degenhart, Salzburg

## Beziehungen

Wie viele Versuche und Anläufe habe ich bereits unternommen, um diesen Text zu verfassen?

Unzählige. Zumindest einige.

Mit wie vielen Menschen habe ich mich unterhalten, um dem Geheimnis, aber auch den verworrenen Wirrungen aktuellen Beziehungs-geschehens auf die Schliche zu kommen.

Kann etwas so Persönliches und Intimes überhaupt beschrieben werden? Geschweige denn ein Weg dorthin? Und was ist, wenn man dann ankommt? Hat man dann die Buchstaben selbst aufzukläuben und zusammen zu suchen und sich so etwas Eigenes zu basteln. Weil der hier vorliegende Text bis dahin schon längst zu Ende ist.

Nun sitze ich da und weiß doch nicht, ob ich es hinbekomme. Auch das scheint mir wie eine ewige Wiederholung. Eine Parallele zum Beziehungsgeschehen. Wir suchen und suchen, beginnen unterschiedliche neue Anfänge und wissen doch nie, wie lange die aktuelle Partnerschaft oder die sich gerade neu entfaltende Bekanntschaft, halten wird.

Ich bemühe mich um klare Worte. Keine Schnörkel. Je einfacher die Wortwahl, umso klarer werden sicher auch die zwischen-menschlichen Strukturen.

### (MEHR) MUT

Ein Treffen mit einer Freundin.

Wir treffen uns in der Innenstadt. Flink versuche ich, dem touristischen Getümmel bereits am Graben auszuweichen. Es gelingt mir mal besser, mal weniger gut.

Endlich angekommen, sichte ich den menschenüberfluteten Stephansplatz – da ich sie nicht erkennen kann, stelle ich mich in relativer Nähe zu einer Hauswand, der Stephansdom thront gegenüber. Ein guter Warteplatz. Für alle Fälle halte ich mein Handy in der Hand. Sie könnte ja anrufen.

Windig, schwül, wolkig bedeckt – Wien im Sommer.

Es ist so viel los, dass ich mich alleine und unbeobachtet fühle, entsprechend entspannt und mit wachem Blick habe ich mich hingestellt.

Ich bin ausgeschlafen, fühle mich auch so, mein langes Haar ist frisch gewaschen, es fällt mir lässig über die Schulter; ich fahre mit der Hand durch selbiges.

Da. Ein einziger Augenblick. Unsere Blicke begegnen sich.

Ein attraktiver Mittvierziger im schlichten dunkelblauen Anzug.

(Es ist Samstagmittag. Wer rennt denn da so rum?! Aber dieser Gedanke kommt mir erst später.)

Alles in Zeitlupe.

Schnell wende ich mich ab, das Smartphone gezückt und auf vorhandenen sowie nicht vorhandenen Nachrichten wischend.

Mein Körper beginnt, sich zusammen-zuziehen, fühlt sich beobachtet, ich atme.

Er gefällt mir ja auch.

Ihm gefällt meine Art.

Die Energie sagt alles.

Automatisch checke ich innerlich mein Äußeres ab... die Kleidung langärmelig, helle Farben, Bleistifthose, sogar die Schuhe geschlossen... unaufregend... – jetzt traut er sich nicht mehr... ich hätte lächeln können...

Habe ich gerade die wahre Liebe verpasst?

Vielleicht.

Vielleicht nicht.

### (MEHR) RESPEKT

Der höchste Ausdruck von Liebe ist ehrliche Wertschätzung und Respekt füreinander. Wie schön ist es, sich selbst wahrzunehmen und zu respektieren und diese Gefühle auch im Umgang mit anderen zu leben. Es ist so einfach und doch fällt es so vielen in unserer Gesellschaft schwer, sie zu leben. Zu schnell kann es passieren, dass man unter Stress agiert, immer drängen die Chefs, die Aufgaben, die Prüfungen, die Einreichtermine für Konferenzen, Publikationen

und so weiter. Familienmitglieder wollen etwas von uns, die Freunde schreiben in WhatsApp und Co, manchmal schreiben sie auch gerade nicht und dann stört eben das. Der Coffee to go, den man eigentlich nicht mehr kaufen sollte, der Umwelt zuliebe und auch sich selbst, verursacht weitere innere Unruhe, die U-Bahn heiß und voller Leute, alles voller Schweiß, dann kommt noch das Verkehrsaufkommen, die Werbeleute und Bettler, ausgerechnet heute hat die Bibliothek zu und ich steh mit meinen zehn Büchern in der Stofftasche vor dem Schild mit den neuen Öffnungszeiten auf der alten Holztür, die Baumwollfasern der Träger schneiden sich langsam aber sicher in meine Schulterhaut, mein Bauch verlangt nach Erlösung, hoffentlich heb ich mir keinen Bruch. Jetzt wär's echt fein, sich selbst zu bemitleiden oder wenigsten in Wiener Manier *herumzumotschkern*. Vielleicht hilft es auch kurz.

Vielleicht geht's aber auch anders.

Ich geh an einem der kniehohen quadratischen Tische des Lokals vorbei, hoppala, da ist es auch schon passiert, die 10 Bierdeckel inklusive Behälter liegen auf dem Boden. Ich dreh mich um, es ist ein Balanceakt mit Handtasche, Regenschirm und Roll-up-Rucksack, bücke mich und stelle alles wieder zurück an seinen ursprünglichen Platz. „Na, schau, des is aba liab, dass sie's aufhebt...“, höre ich einen Gast zu seiner Begleitung hinter mir murmeln. Ich drehe mich nicht um, gehe weiter zum Ausgang, frage mich, würde das denn nicht jeder machen.

Für respektvolles Miteinander braucht es oft viel weniger, als man mitunter gerne glaubt. Wir haben im Alltag immer diese eine Minute. Normalerweise kostet unhöflich sein nicht weniger Zeit, als höflich zu bleiben.

sich in die Jacke helfen  
 friedlich sein  
 mit offenen Augen durchs Leben gehen  
 losgelöst sein Gegenüber wahrnehmen  
 jemandem ein Haar aus dem Gesicht streifen  
 zurückrufen (oder: anrufen)  
 ein Lächeln  
 nachfragen  
 eine Spinne sanft vom T-Shirt wischen  
 die Tür aufhalten  
 Danke sagen  
 präsent sein  
 eine Blume pflücken  
 ...  
 ...  
 ...

Bitte weiter schreiben! :-)

## (MEHR) HEILUNG

*What I am to you is not real  
 What I am to you, you do not need  
 What I am to you is not what you mean to me  
 You give me miles and miles of mountains  
 And I'll ask for the sea*

*Don't throw yourself like that  
 In front of me  
 I kissed your mouth, your back  
 Is that all you need?*

*Don't drag my love around  
 Volcanoes melt me down  
 (Damien Rice)*

Es wundert mich immer wieder, wie oft Menschen versuchen, mit einem gebrochenen Bein weiter zu laufen. Es fühlt sich nicht gut an, wenn sie aufstehen, geschweige denn, es belasten, möglicherweise erwarten sie, das Gleichgewicht auch ohne Stützen zu halten.

Wäre es nicht einfacher, sich ins Krankenhaus bringen zu lassen und dort einen Gips oder Ähnliches machen zu lassen? Dann könnte alles heilen und nur wenige Monate später schon läuft man am See den Steg entlang und springt mit einem Köpfler ins Wasser. Pure Lebensfreude!

Beim gebrochenen Bein ist das allen Menschen klar. Natürlich müssen wir ins Krankenhaus. Natürlich bekommen wir einen Gips. Niemand läuft monatelang mit einem gebrochenen Bein herum. Kein Mensch sagt: *Zieh dir einen neuen Schuh an! Lauf gefälligst! Es liegt nicht am Bein!* Beim gebrochenen Herzen aber wird es oft genau so gehandhabt. *Stell dich nicht so an. Es gibt viele Fische im Wasser. Andere Mütter/Väter haben auch schöne Söhne/Töchter.* Es wird erwartet, dass man sich von einem Abenteuer ins nächste stürzt, unzählige neue Schuhe probiert, solange bis man irgendwo „hängen bleibt“ oder so. Die leisen Stimmen, die etwas anderes dazu sagen wollen, werden nicht gehört unter dem Getöse.

Es gibt aber auch andere Wege. Einen davon möchte ich hier vorstellen: Heilung. In diesem Fall die Auseinandersetzung und vor allem das Akzeptieren von Liebesschmerz. Liebesschmerz ist nicht gleichzusetzen mit Liebeskummer oder Herzschmerz. Liebes-schmerz ist ein viel umfassenderer Begriff. Diese Gefühle von Liebesschmerz – was auch immer sie ausgelöst hat und aus welcher unterschiedlichen Situationen sie auch immer kommen mögen – anzuschauen und als vorübergehende

Wegbegleiter wahrzunehmen. Nicht überdramatisieren, sondern eher sagen: aha. So ist das also jetzt. Und dann seiner Intuition folgen, das tun, was man braucht, um die Gefühle langsam, aber sicher an höhere Mächte zu übergeben.

Vielleicht hilft es, Sport zu machen? Sich einen Wellness-Tag gönnen? Ihn danach unter #gönndir zu posten oder auch ganz persönlich ihn einfach für sich zu behalten. Vielleicht hat die Bücherei ein schönes Buch, das einen sehr bewegt und so ablenkt. Vielleicht ist es auch interessant, die eigene Stadt zu erkunden – oder aber wegzufiegen, sich möglicherweise in einem karitativen Projekt zu engagieren. Wie wäre es damit, Kerzen anzuzünden und zu beten? Tagebuch zu schreiben? Alleine ins Theater gehen? Möglicherweise tut es einem auch gut, zur Abwechslung mal Schnittblumen zu kaufen und sich daran zu erfreuen.

Liebesschmerz kann die schönsten Wendungen im eigenen Leben hervorrufen, wenn wir es zulassen. Wie nebenbei heilen wir dadurch unser Innerstes und werden dadurch zusätzlich zu einem besseren Partner. Das tut uns dann später selbst gut.

## LIEBE

Die Hauptzutat und daher auch in der Mitte dieses Textes.  
Von ihr geht alles aus.

Was ist Liebe?

Wer sagt es mir?

Niemand.

Du musst sie fühlen.

## (MEHR) DANKBARKEIT

*Ein bisschen mehr Wir  
und weniger Ich.*

*Ein bisschen mehr Kraft  
nicht ganz so zimperlich.*

*Und auch mehr Blumen während des Lebens,  
denn auf den Gräbern sind sie vergebens.*

(anonym)

## BERÜHRT UND GERÜHRT SEIN

Es ist gar nicht so einfach, ohne Berührungen zu existieren. So sehr wir uns in unserer modernen Gesellschaft auch hinter unserer rationalen Logik verstecken und durch sie brillieren wollen, sind wir mehr als unser Kopf. Wir brauchen Umarmungen, Berührungen und wir brauchen es auch, zuzulassen, dass wir gerührt sind. Gerührt sein ist das Gegenteil von „cool“ sein. Wer cool ist und lässig, lebt seine eigene im Kopf stattfindende Projizierung von Unnahbarkeit aus. Diese mag manchmal hilfreich sein und vielen Jugendlichen (vermeintlich) das Überleben sichern, doch irgendwann sollte man darüber hinaus wachsen. In einer Leitungsposition muss man nicht zwangsläufig immer eine Maske tragen. Viele Vorgesetzte machen es trotzdem. Es scheint der altbewährte, sichere Weg zu sein. Vielleicht ist es aber an der Zeit, authentisch zu sein. Die eigenen Stärken kennen, aber auch Unwissenheit auf manchen Gebieten nicht verhüllen. Mitunter erhält man dadurch sogar mehr Respekt und Achtung von den eigenen Mitarbeitern.

In der Liebe ist es oft ähnlich: Zwei Menschen machen sich ganz lange etwas vor, damit nur ja der/die andere sich weiter mit einem trifft.

Um richtig verstanden zu werden: Natürlich will man sein bestes Gesicht zeigen, die Schokoladenseite. Die gibt es schließlich! Es geht hier nicht um mutwillige Selbstsabotage. Aber wenn es dann doch auch mal salzig wird, dann nicht das Salz für Schokolade verkaufen, sondern einfach dazu stehen. Wer weiß, möglicherweise macht es das für den/die andere/n erst richtig aus. Das Leben ist voller Überraschungen.

Besonders, wenn man sich darauf einlässt und es zulässt, berührt zu werden. Sei es von einem Film, der einem eine Träne abverlangt, einer lustigen Situation, in der man loslässt und prustet vor Lachen, oder auch ganz konkret, etwa indem man sich eine Massage gönnt und die Bilder beobachtet, die einem währenddessen vor den geschlossenen Augen kommen – manchmal verstecken sich die Erinnerungen und Gefühle nämlich auch in unseren Muskelfasern und freuen sich regelrecht, wenn sie durchgeknetet hinausgelassen werden.

## MONOGAMIE

Ich möchte in diesem Abschnitt eine Lanze für monogame Partnerschaften brechen. Ich möchte

eine Lanze für das Wissen um die eigene Person und das eigene Selbst brechen.

Wer sich selbst kennen gelernt hat und über tiefe Selbstreflexion verfügt, weiß möglicherweise auch nicht immer, wie er in der Zukunft handeln wird. Aber er ist unter Umständen fairer sich selbst und anderen gegenüber, macht sich nichts vor und zieht auch keinen Gewinn daraus, anderen etwas vorzumachen.

In unserer übersexualisierten Gesellschaft verfallen viele Menschen dem Irrglauben, sie könnten ihr Selbst aufwerten, wenn sie mit möglichst vielen Menschen ein sexuelles Verhältnis eingingen. Dieser Umstand trifft sowohl auf Männer als auch auf Frauen zu. Viele Männer handeln Frauen wie Trophäen, sie verfügen förmlich über ein inneres Regal, auf dem sie sie aufstellen und bei Bedarf – wenn es der soziale Rahmen zulässt – erzählen sie gerne ihren männlichen Freunden und Kollegen davon, wie dieses Regal aussieht. Die stilleren Männer in solchen Runden werden noch stiller, fragen sich, ob mit ihnen etwas nicht stimmt, wenn sie derartigen Sprücheklopfern nicht auf den Leim gehen wollen und einen anderen Weg für sich entdecken.

Frauen wiederum denken, sie könnten womöglich einen Mann an sich binden, wenn sie bald mit ihm schlafen, obwohl sie noch nicht bereit dafür sind. Doch bislang ist es noch sehr selten geschehen, dass ein Mann die innere Schönheit einer Frau im Anschluss an eine Nacht plötzlich erkennen konnte, sofern er sie nicht schon vorher liebte. Im Gegensatz zur fröhlichen, lebendigen und glücklichen Partnerschaft erstrahlt die Frau nach einer solchen Nacht nicht, vielmehr ist ihr innerer Zauber vorübergehend erloschen.

Weder das eine noch das andere Verhalten bringt Freiheit.

## **GEFESTIGT SEIN UND DEN EIGENEN WEG (ER)KENNEN**

Bei Alice im Wunderland gibt es eine Szene, da ist Alice bei der roten Königin. Die Welt funktioniert in diesem Königreich sehr schnell. Alice muss laufen und laufen, immerzu, irgendwann läuft sie schon bis zur Erschöpfung, doch sie darf nicht aufhören, sie muss immer weiter laufen, um auf derselben Stelle zu bleiben, andernfalls fällt sie zurück.

Unsere moderne Welt erscheint mir manchmal ähnlich verrückt. Vor wenigen Monaten hatte mich eine Freundin, die früher in Österreich lebte, dazu eingeladen, gemeinsam

mit ihr und ihren Freunden einen Tagesausflug nach Niederösterreich zu machen und verschiedene Sehenswürdigkeiten anzusehen, eine Freundin von ihr sei auch Fremdenführerin. Das Wetter war sonnig mit frischer Luft und angenehmen 20 Grad. Geradezu perfekt!

Doch mir war nicht klar, dass ich an diesem Tag ungewollt in Alices Welt und das Königreich der roten Königin gelangen würde. So sehr ich meine alte Freundin schätze, sie ist eine typisch moderne Touristin, wie ich nun weiß. Sie gehört zu jenen Touristen, die unzählige Aktivitäten in einen Tag pressen und somit letztlich gar nichts erleben außer ihren eigenen Stress und das damit verbundene Adrenalin. Ich habe mich dann gefragt: Möglicherweise wollen sie sich gar nicht öffnen für das, was sie sehen (könnten), sondern sind einfach nur Adrenalin-Junkies.

Wer ununterbrochen unter Stress steht, Adrenalin ausgesetzt ist und von einer Sache zu nächsten hetzt, wird kaum im Moment sein können und ebenso wenig sich selbst wahrnehmen.

Innere Ausgeglichenheit und die Fähigkeit, den Moment genießen zu können, erscheint mir jedoch als wesentlich für eine glückliche Beziehung und ganz allgemein für ein glückliches Leben. Nur wer sich die Zeit nimmt, hineinzuspüren, was er/sie braucht, kann sich auch darum kümmern, es zu bekommen. Dann kann man auch dafür sorgen, in seinem Inneren eine Saite zum Erklingen zu bringen. Was auch immer das dann auch sein mag, das dafür benötigt wird.

Ich denke nicht, dass man den eigenen Weg bis zum Ende kennen und erkennen kann. Wobei. Vielleicht wissen es manche Menschen detailgenau bis zum letzten Atemzug. Ich gehöre nicht dazu. Ich denke aber, dass wir alle die Fähigkeit haben, uns selbst kennenzulernen in all unserer Wandlungsfähigkeit und mit all den interessanten Überraschungsmomenten, die da dazugehören. Und ich denke auch, dass wir durch diesen lebenslangen Prozess immer leichter und klarer erkennen können, wann die Saite in unserem Inneren gerade erklingt und wann sie verstimmt ist. Und je mehr Menschen auf ihre inneren Saiten achten, umso schöner wird dann der Klang, der dadurch auf der Erde erschallt.

Nun am Ende dieses Textes sind wir wieder am Anfang. Vielleicht haben dir diese Anregungen ja dabei helfen können, eigene Gedanken und Sichtweisen zu entwickeln und frühere oder allgemein anerkannte zu prüfen und zu hinterfragen. Die Antworten für dein Leben wirst nur du selbst in dir finden können.

Ein letztes Fragespiel: Wie fühlst du dich jetzt in deiner Beziehung...

- ... zu dir selbst?
- ... zu deinem Partner?
- ... zu deinen Freunden?
- ... zu deinem Körper?
- ... zu deinem Studium?
- ... zu Gott?
- ... zu deiner Familie?
- ...zu deiner Arbeit?
- ... zu deiner Lebensumgebung?
- ... und: Was könnte anders sein?

Inwiefern erlaubst du es und trägst du dazu bei, dass alles so bleibt, wie es ist? Was wünschst du dir anders zu sein?

**JASMIN DEGENHART**

*IST SLAWISTIN UND KOMMT AUS SALZBURG, WO SIE AM FACHBEREICH SLAWISTIK DER UNIVERSITÄT SALZBURG ALS DISSERTANTIN TÄTIG IST. SEIT 2011 LEBT SIE MAL MEHR IN WIEN, MAL MEHR SALZBURG. SPRACHE ALS GANZES, ABER AUCH, WAS ANEINANDERGEREICHTE WÖRTER IN MENSCHEN AUSLÖSEN KÖNNEN, FASZINIERT SIE SEIT JEHER. PRO SCIENTIA GEFÖRDERTE SEIT 2014.*