

HANS JELLOUSCHEK

# Achtsamkeit in der Partnerschaft

Was dem  
Zusammenleben  
Tiefe gibt



KREUZ

werden wir von unseren Gedanken und Gefühlen dahin – in die Zukunft oder in die Vergangenheit – »gezogen« und darin »festgehalten«, und werden unachtsam für das, was gerade ist und was gerade geschieht. Da sitzt ein Paar zum Beispiel am Tisch, der Mann schaufelt das Essen in sich hinein und merkt gar nicht, dass dies sein Lieblingsgericht ist, das ihm die Frau extra gekocht hat, geschweige denn, dass er es freudig oder dankbar ansprechen würde. Er ist mit seinen Gedanken noch im Geschäft, wo er etwas Ärgerliches erlebt hat, das ihn immer noch gefangen hält, sodass er das »Jetzt« – damit aber auch die Liebe seiner Frau, die sich hier zeigt – einfach übersieht. Oder seine Gedanken sind schon wieder beim morgigen Tag, wo eine schwierige Aufgabe

auf ihn wartet, ein Gespräch, das unangenehm ist, ein Projekt, das ihn zu überfordern droht. Natürlich kann man dafür Verständnis haben. Dennoch, für die Paarbeziehung geht ihm damit eine kleine Chance verloren: Seiner Frau in die Augen zu schauen, nach ihrer Hand zu greifen und zu sagen: »Oh, schmeckt das gut! Wie schön, dass du gerade an diesem anstrengenden Tag an meine Lieblingsspeise gedacht hast!« Wenn er nicht im »Dort« und »Dann« wäre, sondern im Hier und Jetzt, würde er diese Chance ergreifen. So aber sitzt seine Frau daneben und ist enttäuscht ... Leben im Hier und Jetzt erschließt uns den Reichtum des Lebens! Und *nur dieses Hier und Jetzt ist Realität!* Denn die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft ist noch gar nicht da.

Wenn wir – um ein anderes Beispiel zu wählen – miteinander in den Bergen wandern, und der eine ist immer damit beschäftigt, auf das Ziel, die Hütte, zu starren, die man da oben schon manchmal auftauchen sieht, und sich mit dem Gedanken zu quälen, dass er ihr nicht und nicht näher zu kommen scheint, obwohl sie die im Wanderführer dafür vorgesehene Zeit schon überschritten haben, und der andere denkt die ganze Zeit an das, was in der nächsten Woche zu Hause alles zu tun ist, dann leben beide nicht im Hier und Jetzt. Der eine hängt an seinem Ziel »da oben«, der andere an den Aufgaben »da vorne«, in der nächsten Woche. So berauben sich beide vollständig des Genusses, miteinander jetzt und hier die herrliche Landschaft zu erleben und sich darüber auszutauschen. Sie leben

vielmehr an der Gegenwart und damit auch aneinander vorbei. Der *Reichtum des Lebens*, auch des Zusammen-Lebens erschließt sich uns – wie Kabat Zinn in seiner Definition sagt – wenn wir den gegenwärtigen Augenblick wahrnehmen!

## **Offenheit und Realismus**

Achtsamkeit heißt aber auch: Sich nichts vormachen. *Die Dinge so nehmen, wie sie gerade sind*, sie nicht schöner, aber auch nicht schlechter machen wollen als sie sind. Machen wir uns für einen Augenblick bewusst: Wie viele Konflikte entstehen in einer Beziehung durch Erwartungen, was sein »soll« und durch Nicht-Akzeptanz dessen,

was gerade ist! Zum Beispiel ist heute Abend der Bus, mit dem er nachhause fährt, im Verkehrsstau stecken geblieben. Er ist darum spät dran. Sie überfällt ihn sofort: »Nie bist du pünktlich ...!« Und schon ist der Krach da! Würde sie es zunächst einfach so nehmen, wie es ist: Er ist spät dran, so ist es! – dann würde sie zum Beispiel sogleich in den Blick bekommen, dass diese Tatsache die verschiedensten Ursachen haben kann, nicht bloß die eine, auf die sie sofort innerlich und äußerlich »abfährt« (»Er nimmt auf mich keine Rücksicht!«). Dann könnte sie ganz ruhig fragen: »Was war denn los, wie kommt es, dass du so spät dran bist?« Dann könnte der Abend trotz des Zu-Spät-Kommens noch ein schöner Abend werden!

Die Dinge zunächst einmal so nehmen, wie