

Interview mit Gabrielle St. Clair und Michael Plesse in der Fachzeitschrift Prisma mit freundlicher Genehmigung von André Hammon, Zeitschrift Prisma

## **"Wie du und ich gewinnen - Neue Formen des partnerschaftlichen Miteinanders"**

Hohe Scheidungsraten und wachsende Beziehungsprobleme lassen auf ein zunehmend gespanntes Verhältnis zwischen Frauen und Männern schließen. Woran scheitern Eurer Meinung nach die meisten Beziehungen?

Gabrielle: Wir haben heutzutage keine Beziehungskultur, die uns lehrt, wie wir mit den vielen Anforderungen in bewusster Bezogenheit mit unserem Partner zusammen sein können. Was wir in unserer Zeit finden, sind romantische Verklärtheiten und Träume, wie wunderschön es in Beziehungen sein sollte. Wenn wir aber in die Realität schauen, merken wir, dass diese Bilder nicht mit dem übereinstimmen, was wir finden, wenn wir uns auf einen Menschen tiefer einlassen.

Michael: Es sieht so aus, dass heute viele Beziehungen daran scheitern, dass wir Erwartungen und Ansprüche aneinander haben. Für den einen ist die Frau die Traumprinzessin, die alle Erwartungen erfüllen muss, für den anderen ist es der Traumprinz, der mit allen erotischen und sexuellen Phantasien ausgestattet wird. Wenn dieses Kartenhaus zusammenfällt, bricht die Beziehung auseinander, weil wir nicht gelernt haben, den anderen so zu sehen, wie er wirklich ist. Daran scheitern wir dann.

Gabrielle: Der andere wird zum Objekt, bleibt nicht mehr Person und Mensch unserer Liebe, sondern wird zum Gegenstand unserer Bedürfnisse und Wünsche, Phantasien und Träume. Durch ihn hoffen wir, unser Leben bewältigen zu können und reduzieren so die Qualität von tiefer Bezogenheit, die wir als Menschen miteinander erfahren können.

Michael: Wir erwarten Zuwendung, eine Annahme, ein allumfassendes Gefühl, gewollt zu sein. Wir haben nicht gelernt, uns selbst zu verwöhnen, zu uns selbst gut zu sein, uns selbst das Beste zu geben. Statt dessen erwarten wir es vom anderen, wodurch eine grundsätzliche Haltung entsteht: Gib mir das, was ich mir selbst nicht geben kann oder will. Dies ist eine Haltung der Armut: Jemand, der keine Schätze besitzt und nichts zu geben hat.

Prisma: Viele Partner haben den Mut für ein lebenslanges Versprechen verloren. Gibt es vielleicht in Zukunft nur noch eine Partnerschaft auf Zeit, den sogenannten Lebensabschnittspartner?

Gabrielle: Wir brauchen den Mut zu wirklich tiefer freiwilliger Verpflichtung, die aber nicht ein illusorisches Versprechen von Ewigkeit einbezieht. Die freiwillige Verpflichtung ist etwas, das sich dem bewussten gemeinsamen Erwachen verpflichtet. Ich glaube schon, dass wir den tiefen Mut brauchen, uns ernsthaft und bewusst füreinander zu entscheiden. Aber es braucht gleichermaßen den Mut, dem tiefsten Innern treu zu bleiben, was dazu führen kann, dass wir in Bewusstheit auseinander gehen. Wir leben in einer Zeit, in der wir zum ersten Mal in unserem menschlichen Dasein eine Zeitspanne miteinander haben, in der unterschiedlichste Lebenszyklen und Aufgaben zusammenkommen. Das ist eine enorme Herausforderung und erfordert eine Art »Beziehungsschule«, uns gegenseitig in den verschiedenen Transformationsprozessen unterstützen zu können. Heute haben wir keine gemeinsame ökonomische Bindungsverpflichtung mehr. Wir leben in einer viel größeren Freiheit, so dass neue Werte in die Beziehung hineinkommen müssen, die die Bindung ausmachen. Wir können nicht mehr wie früher sagen: Wir bleiben zusammen, weil die Frau vom Mann abhängig ist. Vielmehr müssen wir neue Werte finden und brauchen eine Beziehungskultur mit neuen Inhalten, mit Anteilnahme und Aufmerksamkeit füreinander. An welchen spezifischen Themen oder archetypischen Mustern müssen Männer und Frauen arbeiten, um eine harmonische Partnerschaft leben zu können?

Michael: Es ist wichtig, dass sich beide Partner fragen: Was will ich von der Beziehung? Was ist meine tiefste Sehnsucht? Beide Partner müssen sich den Raum nehmen, das für sich zu

erforschen und durch Austausch herauszufinden, wo die gemeinsamen Werte und Interessen liegen. In einer tieferen Beziehung ist es wichtig, schwierige Gefühle nicht zu vermeiden, sondern einen Weg zu finden, konstruktiv mit den eigenen Unvollkommenheiten umzugehen, damit die Verantwortung dafür nicht bei dem anderen liegt. Für mich ist es wichtig, den Bereich des inneren Kindes in die Beziehung zu nehmen. Denn - wenn wir diesen Teil ausschließen, ist es meistens so, dass eine Dynamik entsteht, in der der eine Partner provokativ das innere Kind des anderen herausfordert, sich zu zeigen. Daraus folgt in der Regel eine Verstrickung, eine unbewusste Dynamik. Was es braucht, ist die Bereitschaft beider Partner, diesen Bereich des inneren Kindes zu umarmen, zu erforschen, um das, was in dieser inneren Dimension von Bedürfnissen und Spontaneität vorhanden ist, miteinander zu teilen.

Gabrielle: Es kann nicht darum gehen, primär eine harmonische Partnerschaft zu haben. Ich würde eher den Ausdruck lebendige Partnerschaft gebrauchen, weil das Wort Harmonie nicht unbedingt das Gesunde und Lebendige ausdrückt. Eine Beziehung braucht die Fähigkeit, auch durch Krisen zu gehen, zu streiten und eine gesunde Streitkultur miteinander zu entwickeln. Das gehört genauso dazu wie die Zeiten gemeinsamer Stille, inneren Friedens und des Gefühls des inneren Angekommenseins miteinander.

Michael: Daraus kann sich eine tiefere Harmonie ergeben, die den Konflikt nicht ausklammert, sondern einbezieht. Was wir heute bei unserer Arbeit in Frauen- und Männerkreisen sehen, ist eine Angst, sich dem anderen zuzumuten. Dies ist ein zentrales Thema in vielen Beziehungen, und wenn es gemeinsam gelingt, kann daraus ein Vertrauen erwachsen, eine wirklich tiefe und stabile tragfähige Harmonie.

Prisma: Wenn die Beziehung an einen totem Punkt gelangt ist, was steht Eurer Meinung nach an: Trennung oder Therapie?

Gabrielle: Weder noch. Was ich dabei immer wieder sehe, sind zwei Tendenzen: Zum einen der Versuch, diesen toten Punkt zu ignorieren, zu überspielen oder auszuklammern und somit die bestehende Stagnation nicht ins Bewusstsein kommen zu lassen. Die andere Tendenz ist, plötzlich super aktiv zu werden, alles mögliche zu unternehmen, um schnell von dieser Erfahrung wegzukommen. Dabei können Menschen, die den Mut haben, dem toten Punkt in der Beziehung fühlend zu begegnen und sich darin zu zeigen, in dieser Stagnation plötzlich Schätze finden, verborgene Qualitäten der eigenen Persönlichkeit. Daraus kann eine neue, vertiefende Ebene der Begegnung entstehen.

Michael: Ich glaube aber auch, dass dieser tote Punkt uns herausfordern kann, ihm kreativ zu begegnen. Dieser Sterbepunkt kann bedeuten, dass wir uns etwas vormachen, dass wir nicht ehrlich sind, dass wir vermeiden, Verantwortung füreinander übernehmen oder dass wir uns nicht in der Beziehung riskieren. Statt, dass es unser tiefstes Anliegen ist, aufeinanderzuzugehen, versuchen wir, mit einer schläfrigen Konsumhaltung von uns selbst abzulenken. Wir können aber auch damit liebevoll umgehen und sehen, aha, da bin ich unehrlich, da übernehme ich keine Verantwortung, da lenke ich mich ab. So kann eine tiefere Ehrlichkeit entstehen, eine größere Verantwortung für mich und die Beziehung. Oder - wenn das nicht so sein sollte - es kann mit einer tieferen Ehrlichkeit ein Punkt berührt werden, wo beide Partner sehen, dass die Lebenswege auseinandergehen. Die Beziehung ist an einen Punkt angekommen, wo die unterschiedlichen Werte und Bedürfnisse so different sind, dass eine ehrliche Trennung passieren kann. An diesem Punkt kann es auch sinnvoll sein, sich vor einer Entscheidung therapeutische Hilfe zu holen, um den toten Punkt bewusst so lange auszuloten, bis eine Bewegung entsteht, die aus sich heraus zeigt: Dies ist der Punkt zu gehen oder tiefer zusammenzukommen. Welche Bedeutung hat die Ehe für die Dauer einer Beziehung? Scheitern »wilde Ehen« leichter als »richtige« Ehen?

Gabrielle: Ich glaube, dass es von der Art und Weise unserer Ernsthaftigkeit und Verpflichtung abhängt, wie wir uns in eine Beziehung einlassen, von der Bereitschaft, wie wir dieses Ritual einer Verbindung zelebrieren. Für mich ist es vom inneren Reifepunkt in jedem Partner abhängig, wie

diese freiwillige Verpflichtung als Kraft in die Beziehung einfließt. Es gibt »wilde Ehen«, die ganz tief ein Eheversprechen leben, und es gibt gewöhnliche Ehen, die eine »wilde Ehe« sind - nämlich unverbindlich. Wir können das nicht an der Form festmachen, sondern müssen nach dem tiefsten Anliegen schauen, was jeder Partner in diese Verbindung mit einbringt. Immer mehr Männer und Frauen finden sich in sogenannten »Peer-Groups«, in geschlechtshomogenen Gruppen, zusammen, um unter ihresgleichen Probleme auszutauschen. Worin bestehen die Chancen solcher Arbeits- oder Therapiegruppen?

Michael: Es ist tatsächlich so, dass sich heute immer mehr Menschen vom gleichen Geschlecht angezogen fühlen. Die besondere Chance liegt darin, dass die Frauen im Kreise unter sich zum Beispiel ganz spezifische Frauenthemen beleuchten können. Die Kreise der Männer können gleichfalls spezifische Aspekte, wie männliche Werte und Visionen, schwierige Punkte in der Arbeit, Beziehung und Sexualität, sein. Die Erfahrung aus 15 Jahren Arbeit im Kreise von Frauen und Männern zeigt, dass es sehr heilsam sein kann, wenn sich Männer in einem Klima von Vertrauen tiefen Themen widmen können - in aller Offenheit und gegenseitigem Respekt.

Gabrielle: Und auch in der Beziehung! Wenn ich aus der Perspektive der Frau schaue, sehe ich immer wieder, wie oft wir Frauen versuchen, mit den Männern unsere Beziehungsthemen klären, die eigentlich zuerst in den Kreis der Frauen gehören. Durch diese Verbundenheit der Frauen untereinander entsteht auch eine Entlastung in der Beziehung, weil der Mann plötzlich nicht mehr herauskriegen muss, wie ich mit meiner Sexualität am besten klar komme. Erst einmal übernehme ich als Frau die Verantwortung für mich. Das ist ein entscheidender Wachstumsschritt, wenn Frauen die Beziehung zu sich selbst zu pflegen, sich erst einmal selbst in der tiefsten Weiblichkeit kennenlernen, um von dem Schatz des Wissens aus dann in die Beziehung zum Partner zu gehen.

Michael: Darin liegt ein besonderes Geschenk von Peergroups, denn wir haben immer wieder die Erfahrung gemacht, dass man oft die Beziehung überfordert, wenn man als Mann die ungelösten Probleme der eigenen Männlichkeit den Frauen als Belastung mitgibt und umgekehrt. Wenn wir diese Überforderung loslassen, indem wir uns mit dem Männlichen oder Weiblichen verbinden und dort erst einmal unsere eigenen Probleme und Fragen lösen, folgt daraus eine entlastende Wirkung auf die Beziehung. Erzählt mir etwas über Eure »Orgoville-Lebensschule«, und welche Konzepte Ihr Frauen und Männern für ein erfüllteres Leben in die Hand gebt ...

Michael: Seit mehr als 10 Jahren sind wir dabei, unsere Lebensschule zu entwickeln. Dabei zeigte sich uns - auch in unserer eigenen Beziehung, die jetzt seit mehr als 22 Jahren durch verschiedene Höhen und Tiefen geht - dass uns heute ein »Yoga der Beziehung« fehlt. Das heißt, ein modernes Yoga, das nicht nur am Körper oder in der Energie ansetzt, sondern als ein Raum bezeichnet werden kann, in dem Bewusstheit und Achtsamkeit entstehen, in dem Erotik gelebt und die Lebensvisionen gemeinsam ausgelotet werden können. Wir wollen in unserer Lebensschule Menschen von unserem Weg mitteilen, dass zwei Grundqualitäten in einer erfüllten Beziehung wichtig sein können: Die Bereitschaft und die Fähigkeit, alle Ebenen der Beziehung zu beleuchten und zu erforschen.

Gabrielle: Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Verständnis von essentieller Intimität. Nicht jene Intimität, die sich nur auf den Körper bezieht, sondern die Bereitschaft, zutiefst intim zu sein: mit unseren inneren Gefühlsenergien, der Körperlichkeit, intim zu sein mit den geistigen Welten, mit Träumen und intuitiven Kräften. Wir meinen damit, dass wir uns riskieren, uns einander anvertrauen, dass wir unsere geheimen Sehnsüchte genauso miteinander teilen, wie unsere zarten verletzlichen Gefühle und Wildheiten. Das Geheimnis einer Beziehung liegt darin, dass wir viel voneinander wissen und ahnen, und auch füreinander behüten können. Wenn mein Partner ein Mensch ist, der in der tiefsten Seelenqualität etwas sehr Liebevolleres oder Liebendes nicht zum Ausdruck bringen kann, dann ist es meine Aufgabe als liebende Partnerin, Bewusstheit hineinzubringen und zu behüten, was die Zartheit seines Herzens braucht.

Michael: Dann kann die Beziehung sich so entwickeln, dass jeder Partner seine eigene Kreativität entwickelt und daraus ein co-kreatives Geschenk entsteht, das sich nicht nur in der eigenen Lebenswelt ausdrückt, sondern als co-kreatives Liebesteam auch einen Beitrag für die Welt leistet. Für mich ist außerdem wichtig, dass Beziehung auch immer ein Geheimnis bleibt. Es gibt etwas in jedem Menschen, was sich für den anderen nie ausloten oder definieren lässt. Das ist etwas, wo ich vor meiner Partnerin mit der geöffneten Hand und voller Staunen stehe, etwas, das wie die Entfaltung einer Blüte ist, das ich nicht mit Worten allein beschreiben kann, sondern immer ein Stück Geheimnis bleibt.