

Economy of Love und intime Paarbeziehungen

Was sind die Voraussetzungen für eine verbundene Hinwendung zum Leben und zur Liebe?
Thomas Hübl* lädt ein, intensiv zu erforschen und zu erleben, wie erfüllende intime Partnerschaften
abseits übernommener Beziehungskonzepte gelingen können.

Wenn erwachsene Menschen frühkindliche Beziehungsmuster leben, die naturgemäß jung und unreif sind, können sie weniger geben als nehmen. Ist die Balance von Freiheit und Bezogenheit gestört, haben wir entweder das Gefühl, unseren Partner konstant zu verlieren, und trauen uns nicht, uns weiterzuentwickeln, oder wir haben die ganze Zeit Angst, unsere Freiheit zu verlieren, und lassen uns deswegen nicht ganz ein.

In unserer Kernfamilie haben wir gelernt, durch welches Verhalten wir Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommen. Wenn mir das nicht bewusst ist, möchte ich diese Portion Energie auch von meinem Partner haben. Aber das ist im Prinzip nicht Liebe, sondern nur ein Weg, wie ich Energie in Form von Aufmerksamkeit und Zuwendung bekomme. In der frühkindlichen Bindungsgeschichte geht es vor allem um den Aufbau einer gesunden Basis, die hauptsächlich aus der



***Thomas Hübl,** 1971 in Wien geboren, studierte Medizin und beschäftigte sich intensiv mit Körpertherapie. Mit 26 Jahren bricht er das Studium ab und verbringt eine vierjährige Retreat-Zeit in Tschechien. Dort widmet er sich fast ausschließlich der Meditation und der Erforschung von inneren Bewusstseinsräumen. Zurück in Wien gibt er zunächst Einzelsessions, es folgen Einladungen, größere Workshops zu machen. Sein Bekanntheitsgrad wächst, seine Arbeit wird international bekannt. Seit 2004 bietet er weltweit offene Abende, Trainings, Tonings und Intensiv-Wochen an.

Beziehung zu meiner Hauptbezugsperson entsteht. Meistens ist das die Mutter. Aus dieser Beziehung erwächst so eine Art Kompass für die Welt.

Ein Kind, das mit einer kühlen Basis heranwächst und wenig Verankerung in sich selbst hat, wird später vermutlich eine grundlegende Angst haben, dass es nicht genug gibt – eine grundlegende Angst, dass mir mein Partner nicht genug gibt oder die Beziehung wieder verloren geht oder dass ich nicht angenommen werde. Diese Angst kann sich unterschiedlich äußern. Die kühle Basis ist wie ein Baum, der seine Wurzeln nicht wirklich in den Boden gebracht hat. (Selbst-)Zweifel, die später im erwachsenen Bewusstseinsraum auftauchen, sind nur Symptome. Der Mensch läuft die ganze Zeit mit einer Überkompensation herum. Das macht das Leben anstrengend. Es ist daher hilfreich, die Verhaltensmuster unserer Kernfamilie kennen zu lernen. Ich nenne das „Economy of Love“, die Ökonomie der Liebe.

Ich kann mir meine Kernfamilie als Kuchen vorstellen und sagen, dieser Kuchen steht für 100 Prozent an Energie. Egal, wie viele Leute da drin sind, diese 100 Prozent werden in Kuchenstücke aufgeteilt. Jeder von uns hat gelernt, wie wir zu unserer Energie kommen. Die einen durch lieb und brav sein, die anderen durch ärgerlich oder beleidigt sein, durch Widerstand oder andere Dinge. Wenn ich das viele Jahre praktiziere, wird es ein Teil meiner Charakterstruktur. Und so werde ich mich dann auch in meiner nächsten Familie oder Partnerschaft verhalten. Jedes Mal, wenn ein Vorwurf kommt, wissen wir, dass es nicht um Liebe geht, sondern um Energie. Es geht um die Wirtschaft von Energie.

Wenn die Beziehung den Schritt schafft, das System aufzudecken, zu integrieren, zu transzendieren, dann entsteht wirkliche Liebe. Und wirkliche Liebe heißt, dass keine Rechnungen mehr ins Haus flattern, wenn wir etwas geben.

Wenn ich „ich liebe dich“ sage und in den Momenten weglaufe, in denen du dich nicht so verhältst, dass es mir angenehm ist, dann geht es mir vor allem um mein eigenes Wohlbefinden. Oft laufen wir vor Spannungen weg, deshalb kommen sie auch immer wieder. In dem Moment, in dem ich meine Beziehungsspannung bewusst beibehalten kann, ohne mich davon innerlich abspalten zu müssen, findet Transformation statt.

Wenn ich „Schmerz“ durch „Intensität an Gefühlen“ ersetze und den Mut habe, Gefühle wirklich zu fühlen, und die Ehrlichkeit habe, diese auch zu zeigen, ist das schon ein Weg. Wenn ich keinen Widerstand habe, zieht die emotionale Welle durch mich durch, und dann verändert sich das Leben auch wieder. Und vor allem: Ich bin immer noch in meinem Potenzial. Oft sagen die Menschen: „Die Situation ist schwierig.“ Aber sie ist vor allem schwierig, weil ich mich nicht so fühlen möchte, wie es mir geht.

Es ist ein Zeichen einer hohen Entwicklung, wenn wir Spannung nicht wegmachen müssen, sie nicht abspalten müssen, sie nicht an anderen Personen ausagieren müssen, sondern sagen können: Ja, in dem Moment ist Spannung, in dem Moment gibt es keine. Der höchste Ausdruck von Beziehungsfähigkeit ist, dass wir uns nicht mehr voneinander wegkontrahieren. Bedingungslose Liebe heißt: Ich gestatte mir, dich voll zu erfahren, so wie du bist. Und ich übernehme die Verantwortung dafür, was das für mich bedeutet.

Das heißt aber nicht, dass ich nicht auch ganz klar Nein sagen kann. In der spirituellen Szene gibt es manchmal die Irrmeinung, dass man nichts mehr bewerten darf und alles aushalten muss, da man meint, alles erfahren zu müssen, um sich darauf beziehen zu können. Aber das stimmt nicht. Leute, die ich als sehr wach empfinde, sind alles Leute, die superklare Grenzen setzen können. Die nicht irgendwie schwammig werden, sondern im Gegenteil viel schärfer werden. Sie unterstützen keine Verhaltensmuster und keine Schattendynamiken, sondern machen diese sichtbar, sie konfrontieren sie auch. Wenn wir das machen, sieht das vielleicht härter aus, aber es kommt aus der vollen Erfahrung dessen, was ist. Und damit ist es praktizierte Liebe.

STOPPT PESTIZIDE!

Pestizide machen Bienen krank. Sterben die Bienen aus, sind auch wir Menschen in Gefahr.

Jetzt Petition gegen Pestizide unterzeichnen.

GREENPEACE

SMS MIT „BIENEN“ AN 0664 660 30 30*

*SMS-Preis laut Budget. Keine Zusatzkosten. Mit dem Absenden der SMS unterschreiben Sie die Petition zum Schutz der Bienen und stimmen zu, dass Greenpeace Sie kontaktieren darf.