

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



Fischer TaschenBibliothek

Alle Titel im Taschenformat finden Sie unter:
www.fischer-taschenbibliothek.de

»Eine Partnerschaft ist kein Gefängnis und auch kein Ort, an den man sich klammert oder an dem man festgehalten wird. Sie ist ein Weg, auf dem beide sich weiterentwickeln. Ein steiler, vielleicht auch gefährlicher Weg. Aber mit Sicherheit einer der schönsten und fruchtbarsten Wege, die man einschlagen kann.«

Jorge Bucay definiert Partnerschaft als ein Bündnis, das auf Liebe, Anziehung und Vertrauen basiert. Wenn die Liebe von Dauer sein soll, müssen Männer wie Frauen sich immer wieder von neuem füreinander entscheiden. Eine besondere Bedeutung kommt dem erotischen Begehren in einer Partnerschaft zu. Doch Sexualität muss nicht immer mit Liebe einhergehen. Welche Unterschiede gibt es zwischen »männlicher« und »weiblicher« Sexualität? Ist Eifersucht ein Zeichen von Liebe? Wie bedeutsam sind Treue und Untreue?

Die intime Beziehung zu einem anderen Menschen ist eine große Herausforderung. Jorge Bucay zeigt, wie sie gelingen kann: indem ich an meiner eigenen Integrität festhalte und die Individualität des anderen respektiere.

Jorge Bucay, 1949 in Buenos Aires, Argentinien, geboren, ist einer der einflussreichsten Gestalttherapeuten des Landes. Mit »Komm, ich erzähl dir eine Geschichte« gelang ihm der internationale Durchbruch als Autor. Bucays Bücher wurden in mehr als dreißig Sprachen übersetzt und haben sich weltweit über zehn Millionen Mal verkauft.

Lisa Grüneisen, 1967 geboren, arbeitet seit ihrem Studium der Romanistik, Germanistik und Geschichte als Übersetzerin. Sie übersetzte unter anderem Carlos Fuentes, Miguel Delibes, Alberto Manguel und Frida Kahlo.

Weitere Informationen finden Sie auf www.fischerverlage.de

Jorge Bucay

Das Buch der Begegnung

Wege zur Liebe

Aus dem Spanischen
von Lisa Grüneisen

FISCHER TaschenBibliothek

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich der S. Fischer Verlag zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, Juli 2021

Die spanische Originalausgabe erschien unter dem
Titel ›El camino del encuentro‹ © 2001 Jorge Bucay
The translation follows the edition
by Editorial Sudamericana, S. A., Buenos Aires 2001
Published by arrangement with UnderCover Literary Agents

Für die deutschsprachige Ausgabe:
© S. Fischer Verlag GmbH, Hedderichstr. 114,
D-60596 Frankfurt am Main 2016

Umschlaggestaltung: Andreas Heilmann und
Gundula Hissmann, Hamburg

Umschlagabbildung: Marcelino Truong
Satz: Fotosatz Amann, Memmingen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN 978-3-596-52163-0

Inhalt

EINLEITUNG	9
<i>Die Allegorie von der Kutsche II</i>	13
1. Teil: Geschichte	17
<i>Die Bedeutung der Begegnung in der heutigen Welt</i>	19
<i>Der Mensch: Einsamer Wolf oder soziales Wesen?</i>	27
2. Teil: Vertikale Begegnungen	67
<i>Über die Liebe</i>	69
<i>Intimität, eine große Herausforderung</i>	109
<i>Die Liebe zu den Kindern</i>	125
<i>Die Liebe zu sich selbst</i>	175
3. Teil: Horizontale Begegnungen	195
<i>Sexualität – eine besondere Begegnung</i>	197
<i>Die Liebe in der Partnerschaft</i>	276
AUSBLICK	340

Einleitung

*Mit Sicherheit gibt es einen Weg,
der vielleicht
auf vielerlei Weise
individuell und einzigartig ist.*

*Vielleicht gibt es einen Weg,
der mit Sicherheit
auf vielerlei Weise
für alle derselbe ist.*

*Mit Sicherheit gibt es
einen möglichen Weg.*

Dieser Weg ist es, den man finden und gehen muss. Vielleicht bricht man allein auf und ist überrascht, unterwegs all jenen zu begegnen, die in dieselbe Richtung gehen.

Dabei sollten wir unser endgültiges einsames, persönliches, entscheidendes Ziel nicht vergessen. Es ist unsere Brücke zu den anderen, der einzige Berührungspunkt, der uns mit der Welt dessen verbindet, was ist.

Wie auch immer man dieses endgültige Ziel nennen mag: Glück, Selbstverwirklichung, Erfüllung, Erleuchtung, Erkenntnis, innerer Frieden, Erfolg, Vollendung oder einfach das endgültige Ziel ... Es tut nichts zur Sache. Wir alle wissen, dass es darum geht, gut dort anzukommen.

Manche gehen unterwegs in die Irre und treffen ein wenig später ein, andere finden eine Abkürzung und werden zu kundigen Führern für die anderen.

Einige dieser Wegführer haben mich gelehrt, dass es viele Wege gibt, die ans Ziel führen, unendlich viele Ausgangspunkte, Tausende von Optionen und Dutzende von Routen, die in die richtige Richtung führen. Wege, die jeder für sich geht.

Aber es gibt einige Wege, die stets Teil des ganzen Weges sind.

Wege, denen man nicht ausweichen kann.

Wege, die man gehen muss, wenn man vorankommen will.

Wege, auf denen wir lernen, was man unbedingt wissen muss, um das letzte Wegstück in Angriff zu nehmen.

Für mich sind diese unerlässlichen Wege die folgenden vier:

1. Der Weg der endgültigen Begegnung mit sich selbst. Ich nenne ihn den **Weg der Selbstabhängigkeit**.

2. Der Weg der Begegnung mit dem anderen, mit der Liebe und der Sexualität. Ich nenne ihn den **Weg der Begegnung**.
3. Der Weg der Verluste und des Schmerzes. Ich nenne ihn den **Weg der Tränen**.
4. Und schließlich den Weg der Erfüllung und der Sinnfindung. Ich nenne ihn den **Weg des Glücks**.

Auf meiner eigenen Reise habe ich die Wegweiser studiert, die andere auf ihrer Reise hinterließen, und ich habe einige Zeit damit verbracht, meine eigenen Wegkarten zu zeichnen.

Meine Karten dieser vier Wege wurden mit den Jahren zu einer Art Leitfaden, der mir half, wieder auf den Weg zurückzufinden, wenn ich die Orientierung verlor.

Vielleicht können meine Bücher dem einen oder anderen eine Hilfe sein, der wie ich immer wieder vom Weg abkommt. Vielleicht helfen sie auch jenen, die in der Lage sind, Abkürzungen zu finden. Aber eine Karte ist immer etwas anderes als der Weg selbst; man muss die Route immer wieder korrigieren, wenn man aufgrund der eigenen Erfahrungen einen Fehler des Kartographen entdeckt. Nur so können wir den Gipfel erreichen.

Hoffentlich begegnen wir uns dort.

Das würde bedeuten, dass du es geschafft hast.

Und es würde bedeuten, dass auch ich es geschafft habe.

Jorge Bucay

Die Allegorie von der Kutsche II

Als ein Ganzes machten meine Kutsche, die Pferde, der Kutscher und ich als Passagier uns auf den ersten Teil des Weges. Die Landschaft veränderte sich: Manchmal war sie trocken und öde, dann wieder blühend und erheiternd. Auch die klimatischen Bedingungen und die Beschaffenheit des Weges änderten sich: Manchmal war er sanft und eben, andere Male holprig und steil, dann wieder abschüssig und rutschig. Und schließlich veränderte sich auch meine seelische Verfassung: Im einen Moment war ich heiter und optimistisch, im anderen traurig und müde, später gelangweilt und verdrossen.

Nun, am Ende dieses Wegstücks, spüre ich, dass die wirklich wichtigen Veränderungen diese letzten, inneren Veränderungen sind, so als hingen die äußeren Veränderungen von diesen ab oder als existierten sie gar nicht.

Wenn ich für einen Moment innehalte, um die zurückgelassenen Spuren auf meinem Weg zu betrachten, empfinde ich Zufriedenheit und Stolz. Im Guten wie im Schlechten, meine Siege und Enttäuschungen gehören zu mir.

Ich weiß, dass eine neue Etappe auf mich wartet, aber ich weiß auch, dass sie für alle Zeit auf mich warten könnte, ohne dass ich mich im Geringsten schuldig fühle. Nichts zwingt mich weiterzugehen, nichts außer meinem eigenen Wunsch, es zu tun.

Ich schaue nach vorn. Der Weg erscheint mir einladend. Ich sehe, dass er voller bunter Farben und neuer Formen ist, die meine Neugier wecken. Meine Intuition sagt mir, dass auch Gefahren und Schwierigkeiten dort lauern, doch das hält mich nicht auf. Ich weiß, dass ich auf all meine Ressourcen zurückgreifen kann; sie werden ausreichen, um jeder Gefahr zu begegnen und alle Schwierigkeiten zu meistern. Andererseits habe ich gelernt, dass ich zwar verletzlich bin, aber nicht zerbrechlich.

In den inneren Dialog vertieft, merke ich kaum, dass ich mich bereits auf den Weg gemacht habe.

Still genieße ich die Landschaft ... und sie, könnte man meinen, genießt meine Anwesenheit, wird sie doch mit jedem Augenblick schöner.

Plötzlich nehme ich auf einem Parallelweg einen Schatten wahr, der sich hinter den Büschen bewegt.

Ich sehe genauer hin. Als ich nach einer Weile zu einer Lichtung komme, stelle ich fest, dass es eine weitere Kutsche ist, die in dieselbe Richtung unterwegs ist wie ich.

Ich bin überwältigt von ihrer Schönheit: das dunkle Holz, die glänzenden Beschläge, die riesigen

Räder, die sanft geschwungenen, harmonischen Formen ...

Ich bin wie geblendet.

Ich bitte den Kutscher, schneller zu fahren, um auf eine Höhe mit ihr zu kommen. Die Pferde schnauben und fallen in eine raschere Gangart. Ohne dass man es ihnen sagen muss, lenken sie ihre Schritte an den linken Wegesrand, als wollten sie den Abstand verringern.

Die Kutsche neben uns wird ebenfalls von zwei Pferden gezogen, und auch dort führt ein Kutscher die Zügel. Ihre Pferde und meine fallen spontan in die gleiche Gangart, als gehörten sie zusammen. Den Kutschern erscheint dies der geeignete Moment, um ein wenig auszuruhen, denn sie lehnen sich beide auf dem Kutschbock zurück und lassen mit entspanntem Blick die Zügel gleiten und die Kutsche ihren Weg nehmen.

Ich bin so gebannt von der Situation, dass ich erst nach einer ganzen Weile bemerke, dass auch in der anderen Kutsche ein Passagier sitzt.

Nicht, dass ich gedacht hätte, es gäbe keinen. Ich hatte ihn lediglich nicht gesehen.

Nun entdecke ich ihn und betrachte ihn. Ich sehe, dass er mich ebenfalls ansieht. Um ihm zu zeigen, dass ich mich freue, lächle ich ihm zu, und er winkt lebhaft aus dem Fenster zu mir herüber.

Ich erwidere den Gruß und traue mich, ihm ein

leises »Hallo« zuzurufen. Geheimnisvollerweise (vielleicht ist es auch gar nicht so geheimnisvoll) hört er es und ruft zurück:

»Hallo. Fährst du auch in diese Richtung?«

»Ja«, antworte ich mit einer Freude, die mich selbst überrascht. »Sollen wir gemeinsam fahren?«

»Klar«, sagt er. »Auf geht's.«

Ich atme tief durch und fühle mich glücklich.

Auf dem ganzen Weg bis hierher habe ich noch nie einen Reisegefährten gefunden.

Ich bin glücklich, ohne zu wissen warum, und interessanterweise will ich es auch gar nicht wissen.

ERSTER THEIL

Geschichte

Die Bedeutung der Begegnung in der heutigen Welt

Wir leiden an einer Art emotionaler Verkümmern, die uns zu bestimmten selbstzerstörerischen Verhaltensweisen treibt, im öffentlichen Leben genauso wie im privaten.

Wir müssen einen Weg finden, der uns die Möglichkeit gibt, seelisch intakter zu sein, und dieser Weg ist aufs engste mit der Liebe und der Spiritualität verbunden. Die Liebe ist der beste Ausdruck für die seelische Gesundheit des Menschen. Sie ist das genaue Gegenteil von Aggression, Angst und Paranoia, die ihrerseits der krankhafte Ausdruck dessen sind, was uns voneinander trennt.

Claudio Naranjo, *Clan* (1984)

Wenn in diesem Buch von *Begegnung* die Rede sein wird, meine ich damit die Entdeckung, die Erschaffung und das fortwährende Erleben eines *Wir*, das über die Struktur des Ich hinausgeht. Diese Erschaffung des *Wir* fügt der reinen Summe von Du und Ich einen überraschenden Wert hinzu.

Ohne Begegnung gibt es keine seelische Gesundheit. Ohne die Existenz eines *Wir* ist unser Leben

leer, auch wenn unser Haus, unsere Schränke und unser Safe voller Kostbarkeiten sein mögen.

Und dennoch verführt uns das Bombardement der Medien dazu, unsere Häuser, unsere Schränke und unsere Safes mit Dingen zu füllen und daran zu glauben, dass alles andere altmodisch und sentimental sei.

Die intellektuellen Skeptiker, die angeblich die Weisheit für sich gepachtet haben, sind nur allzu gerne bereit, jene lächerlich zu machen und von oben herab zu betrachten, die aus dem Herzen, dem Bauch oder der Seele heraus sprechen, die das Fühlen über das Denken stellen, Spiritualität über den Ruhm und das Glück dem Erfolg vorziehen.

Wenn einer von Liebe spricht, ist er unreif. Sagt einer, er sei glücklich, ist er naiv oder oberflächlich. Ist er großzügig, macht er sich verdächtig. Hat er Vertrauen, ist er ein Dummkopf, und ist er optimistisch, schimpft man ihn einen Idioten. Und ist er eine Mischung aus all dem, dann behaupten die angeblichen Bewahrer des Wissens – unfreiwillige Steigbügelhalter des dilettantischen Konsums –, er sei ein Lügner, ein unreflektierter, unseriöser Heuchler (ein Scharlatan, würde man in Argentinien sagen).

Viele dieser in hierarchischen Strukturen verhafteten Denker sind Vertreter einer Hochnäsigkeit, die

sich für zu bedeutend hält, als dass sie sich ihre eigene Verunsicherung oder ihr eigenes Unglück eingestehen würde.

Andere sind vollständig in ihrer Identität gefangen und nicht bereit, ihren Elfenbeinturm zu verlassen, aus Angst, man könnte entdecken, wie gleichgültig ihnen die anderen sind.

Fast allen jedoch, die sich hinter den Mauern ihrer Eitelkeit verschanzen, fällt es schwer, zu akzeptieren, dass andere, die aus anderen Richtungen kommen, völlig andere Lösungen vorschlagen.

Und doch lässt sich die mangelnde Wertschätzung des Beziehungs- und Gefühlslebens nicht länger aufrechterhalten. Die Wissenschaft liefert immer neue Belege dafür, wie wichtig der Zugang zu unseren Gefühlen für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit ist und dass es eine *Notwendigkeit* ist, in lebendigem Kontakt mit anderen zu sein. Die Forschungen und Schriften von Carl Rogers, Abraham Maslow, Margaret Mead, Fritz Perls, David Viscott, Melanie Klein, Desmond Morris und in jüngerer Zeit Dethlefsen, Dahlke, Buscaglia, Goleman, Watzlawick, Bradshaw, Dyer und Satir zwingen uns, unser primitives Denkschema von Ursache und Wirkung zu revidieren, auf die Medizin und Psychologie traditionell zurückzugreifen, um Gesundheit und Krankheit zu erklären.

Doch wenn wir unsere Umgebung und unser eigenes Inneres betrachten, können wir die Beunruhigung, wenn nicht gar Angst spüren, die eine mögliche neue Begegnung in uns auslöst. Warum? Zum einen, weil jede Begegnung ein gewisses Maß an Zuwendung, Einfühlungsvermögen, Zusammengehörigkeit, gegenseitiger Verbindlichkeit und folglich Verantwortung voraussetzt.

Aber auch und vor allem, weil es bedeutet, sich mit einer unserer größten Ängste auseinanderzusetzen, vielleicht der einzigen, vor der wir uns noch mehr fürchten als vor der Einsamkeit: der Angst vor Zurückweisung und Verlassenwerden.

Ob nun aus Angst oder aus einer Konditionierung heraus, fest steht, dass es uns zunehmend schwerfällt, Bekannten wie Unbekannten zu begegnen.

Das Modell einer beständigen Partnerschaft oder Familie wird mehr und mehr zur Ausnahme von der Regel. Lebenslange Freundschaften oder Ehen sind »aus der Mode gekommen«.

Zufällige, zwanglose Begegnungen und unverbindliche sexuelle Beziehungen werden ohne weiteres akzeptiert und von Experten wie Laien sogar als Ausdruck eines vorgeblich freieren und fortschrittlicheren Lebens empfohlen.

Individualismus erscheint mit sozialem Denken unvereinbar, insbesondere bei jenen Kleingeistern, die gesellschaftliche Strukturen im Grunde verach-

ten oder aber in einer Art solidarischem Fundamentalismus daran festhalten, der das regulieren soll, von dem man nicht weiß, wie man ansonsten damit umgehen soll.

Die Statistiken sind nicht vielversprechend. In Argentinien gab es zwischen 1993 und 1998 ebenso viele Scheidungen wie Eheschließungen. Fast die Hälfte aller Kinder in den großen Städten lebt in Haushalten, in denen einer der biologischen Elternteile abwesend ist, eine Zahl, die mit Sicherheit noch weiter ansteigen wird, wenn – so sind die Aussichten – zwei von drei Ehen geschieden werden.

Die Statistiken zur Individualpathologie sind nicht weniger beunruhigend: steigende Depressionsraten bei Jugendlichen und alten Menschen, zunehmende Vereinsamung, zu wenig Begegnungsmöglichkeiten und abnehmende Angebote für einsame Menschen jeden Alters.

Ob mit oder ohne Hilfsinitiativen: Paarbeziehungen sind immer konfliktbeladener, Beziehungen zwischen Eltern und Kindern immer angespannter, Beziehungen zwischen Geschwistern immer weniger tragfähig und Beziehungen unter Arbeitskollegen zunehmend von Konkurrenz geprägt.

Um es mit Allan Fromme zu sagen: »Unsere Städte mit ihren Wolkenkratzern und ihrer enormen Überbevölkerung sind der größte Nährboden der Einsamkeit. Nirgendwo ist man einsamer als in New

York City an einem Wochentag zur Rush Hour, umgeben von zwanzig Millionen Menschen, die genauso einsam sind.«

Es liegt in unserer Verantwortung, eine Lösung für diese Situation zu finden und etwas an ihr zu ändern, für uns selbst und für die, die nach uns kommen.

Worin liegt die Herausforderung dieses Wegs?

Sich immer wieder bewusst zu machen, wie komplex die Beziehung zwischen zwei oder mehr einzigartigen, unterschiedlichen und selbstabhängigen Individuen ist, die beschließen, eine ernsthafte Verbindung einzugehen.

Wer sich entschließt, diesen Weg zu gehen, sollte darauf vorbereitet sein, dass er die Vorwürfe jener aushalten muss, die ihn noch nicht gegangen sind und ihn niemals gehen werden und die in ihm bestenfalls einen sentimentalen Träumer sehen.

Zu lernen, in Beziehung zu anderen zu leben, ist eine schwierige Aufgabe, man könnte beinahe sagen, es sei eine Kunst, für die es spezielle, knifflige Techniken braucht. Diese müssen zunächst erlernt und eingeübt werden, ehe man sie adäquat beherrscht. So wie ein Chirurg nicht operieren kann, solange er keine Approbation hat. So wie ein Architekt zunächst Erfahrung sammeln muss, bevor er ein großes Gebäude baut, und ein Koch jahrelang in der Küche stehen muss, bis er weiß, wie er am besten kocht.