

Seine Faust geht einfach nicht auf. „Wie Stein“ ist sie, sagt er. Seine Frau versucht fünf Minuten lang, die Faust zu öffnen. Sie umfasst sie, streichelt sie, wärmt sie. Ist ganz darauf konzentriert. Er hat die Augen geschlossen. Seine Gesichtszüge sind hart. Dann muss sie aufgeben. Die Zeit für die kleine Übung ist um. Ratlos sitzt sie da. Er lächelt freundlich, entschuldigend. „Vielleicht hätte ich mehr Zeit gebraucht“, sagt er. Aber es geht nicht so schnell mit dem Verzeihen. Auch ihre Faust wird gleich geschlossen bleiben.

Das Paar ist seit 35 Jahren verheiratet. Die beiden Söhne sind aus dem Haus, der schöne Ruhestand, den sie sich einst zusammen ausgemalt haben, könnte begin-

VON DANIELA ZINSER

nen. Sie ist klein, quirlig, lacht viel, möchte endlich das Leben genießen. Aber er arbeitet mehr denn je, sie fühlt sich allein gelassen, er sich dauernd von ihr kritisiert. Irgendwann kam sie nicht mehr an ihn heran. Seit vier Wochen ist die große Krise da. Er hat zugestimmt, eine Therapie zu versuchen. Er möchte sie nicht verlieren, auch wenn er wirkt, als hätte er all diese Seelendinge bislang lieber für sich behalten. Als hätte er lieber zugespuckt, die Sorgen weggearbeitet. Doch an diesem Abend wird er sich verändern. Und seiner Frau wieder näherkommen. Sie werden nicht die Einzigen sein. Aber sie sollen hier ein Beispiel sein.

Ein Vorbild dafür, dass wir alle Verzeihen lernen müssen. Wie wichtig es ist, um weiterzumachen. Sich angenommen und verstanden zu fühlen. Es ist ein Zeichen von Respekt, Größe, Entwicklung. Aber wir haben ein Problem damit – sowohl mit dem Verzeihen also auch mit dem Um-Verzeihen-Bitten. In Deutschland gibt es nicht gerade eine ausgeprägte Kultur des Entschuldens. Man sieht es schon an all den ausweichenden und abschwächenden Formulierungen dafür. Zum Beispiel: „Ey, sorry“ oder „tschuldigung“. Und die Fernsehshow „Verzeih mir“ ist auch schon lange abgesetzt.

Weil man ja irgendwo beginnen muss mit dem Verzeihenlernen, fangen wir am besten im Kleinen an, und gleichzeitig beim Größten: bei der Liebe. Der zwischen zwei Menschen. Dort, wo es vielleicht am schwersten ist, wo aber auch der Grundstein für alles andere liegt. „Liebe bringt Versöhnung in die Gesellschaft und macht sie dort erst möglich“, sagt Michael Cölln. Der Paartherapeut sitzt in einem Seminarraum irgendwo in Berlin, neben ihm Ulla Holm, seine Kollegin, mit der er seit 20 Jahren zusammenarbeitet. Irgendwann sind sie selbst dabei ein Paar geworden. An diesem Abend wollen sie im Workshop „Verzeihen in der Liebe – wie Paare neue Nähe finden“ Versöhnen leben.

Gekommen sind neben dem älteren zwei weitere Paare und drei Frauen allein, sie alle haben längst gespürt, dass da was nicht stimmt in ihren Beziehungen, aber sie wollen daran arbeiten. Der Schlüssel dazu: Verzeihen. Die Therapeuten sagen: „Verzeihen ist mindestens so wichtig wie Umweltschutz. Es ist der Ankerpunkt der Liebe, die Reifeprüfung, Schwerarbeit für die Seele. Aber ohne es kann Liebe nicht gelingen. Verzeihen hält alles am Leben, ohne gibt es nur Aggression oder Depression. Und es senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem, schützt vor Übersäuerung. Wer verzeiht, wird gelassener, friedfertiger, ausgeglichener. Und erwachsener.“

Doch die Sache mit dem Verzeihen ist schwer. Wer darum bittet, gesteht Fehler, Niederlagen, Schuld ein – und derje-



Um sich zu versöhnen, braucht man nicht unbedingt eine Friedenspfeife. Aber manchmal kann sie hilfreich sein

## Vergeben und vergessen

Dem anderen zu verzeihen, ist ein Zeichen von Größe, von Respekt – und ganz schön schwer. Doch wer das kann, wird nicht nur gelassener, sondern auch erwachsener. Unsere Autorin hat einen Workshop für Paare begleitet

nige, der verzeiht, wird oft das Gefühl nicht los, damit der Unterlegene zu sein, nun nicht mehr auf sein Recht pochen zu können und auf Rache, oder nennen wir es: Wiedergutmachung. Bitten Politiker, die selbst per Rücktritt Schuld bekennen, um Verzeihen? Verzeihen die Wähler? Wer gesteht in der Wirtschaft Fehler ein? Was war es für ein Hin und Her, bis die Deutsche Bahn sich in ihren Durchsagen zur Formulierung durchrang: „Wir bitten, die Unannehmlichkeiten zu entschuldigen.“ Zuvor setzte sie die Ent-Schuldigung voraus.

Dabei sind es gar nicht immer die großen Klötze, die zu verzeihen sind. Das Fremdgehen, die Gewalt, die Lügen, die Schulden und die Schuld. Es sind die Alltagsnadelstiche. Der eine arbeitet zu viel, der andere fühlt seine Träume verraten, wie beim lang verheirateten Paar. Oder die beiden, selbst Therapeuten, bei denen der große Streit im Urlaub kam, nach fünf Jahren. Plötzlich passte nichts mehr. Ihr Tempo und seine Gemächlichkeit, ihr extrovertiertes Wesen und seine Verschllossenheit. „Ich verbitterte so“, sagt sie. Er sitzt hilflos daneben.

Sie alle lernen in den nächsten vier Stunden die fünf Schritte der Paarsynthese, eine von Cölln entwickelte Methode, die den Weg für eine Kultur des Streitens und Verzeihens in der Beziehung breiten soll. Cölln ist so etwas wie der „Meister des Verzeihens“, er brennt für das Thema, hat es erst so richtig publik gemacht. In seinem Buch „Das Verzeihen in der Liebe“, mit Vorträgen und bei Workshops wirbt er eindringlich um die Bereitschaft zur Versöhnung.

Jnana Yoga probiert, wären sie über das East Village nie hinausgekommen. Also doch Jivamukti Yoga.

Jivamukti Yoga, Mitte der Achtziger von eben jenen gerne als „Paradiesvögel“ beschriebenen Untergrundkünstlern aus dem East Village erfunden, ist eine herausfordernde Disziplin, die auf fünf Säulen basiert: 1. Studium der alten Schriften (der Sutren von Patanjali, der Hatha Yoga Pradipika, der Bhagavad Gita und des Sanskrit-Alphabets) 2. Bhakti (das Erkennen des Göttlichen in allen Lebewesen. Jivamukti Berlin druckt T-Shirts mit der Aufschrift „hip and holy“ zur Erinnerung) 3. Ahimsa (Gewaltlosigkeit) 4. Musik. 5. Meditation.

Diese Säulen können wir Lehrer im Schlaf hersagen, auch die 14 Punkte, die jede Stunde beinhalten muss, um das Gütesiegel Jivamukti zu tragen. Man wird also keine Jivamuktistunde ohne Umkehrhaltung, Atemübungen oder das Chanten von Mantras finden. Ob es daran liegt, an der gekonnten Nackenmassage, die wir zum Schluss geben, daran, dass die Methode aus New York kommt und nicht Bad Meinberg, dass die Leute Sting (Freund des Hauses) toll finden (ich nicht) oder daran, dass

Der erste Schritt seiner Methode: Konfliktpotenziale aus der Vergangenheit aufarbeiten, die Verletzungen aus dem Elternhaus, aus der Schule und die daraus entstandenen Verhaltensmuster, die immer noch nachwirken, vor allem, wenn der Partner die Wunden – meist unbewusst – aufreißt. „Oft verletzen wir den anderen so, wie wir als Kind verletzt wurden“, sagt der Therapeut. Der Austausch darüber, die eigenen Muster und die des Partners zu verstehen, all das ist, so Cölln, bereits ein Drittel des Wegs.

Deshalb sollen sich die Teilnehmer die Frage stellen: Welche drei Dinge haben mich an Vater und Mutter besonders belastet als Kind, was hat mich erniedrigt, gekränkt, behindert? Und was davon habe ich, ohne es zu wollen, übernommen? Was spielt davon in die Beziehung mit hinein? In einem weiteren Schritt geht es darum, sich gemeinsam damit auszu-söhnen und einen neuen Sinn für die Beziehung zu finden, etwa, was man selbst durch die Fehler des anderen auch gewinnen kann. Am Schluss steht: „Wiedergutmachung durch kreatives Ändern“. So nennen das Cölln und Holm. „Was würde ich ändern, wenn ich wüsste, dass du in einem halben Jahr stirbst?“ Da wüssten die meisten ganz genau, was zu tun ist.

So weit die Theorie. In der Praxis steht am Anfang eben die Faust. Die sollen die Workshop-Teilnehmer ballen und alle Verletzungen hineinlegen. Der Partner muss versuchen, sie zu öffnen, stumm. Auf seine eigene Art und Weise. Daran lässt sich schon viel ablesen, was die Beziehung betrifft. Cölln erzählt

von einem Arzt, der die Faust seiner Partnerin gewaltsam per kundigem Griff an den Ellenbogen geöffnet hat. Eine Frau streichelte fünf Minuten lang die Wange ihres Mannes und ignorierte das Problem Faust schlichtweg. Im Workshop versuchen sie es sanfter. Es fließen Tränen. Nur bei dem älteren Ehepaar bleiben die Äuße zu. Die Übung zeigt: Verzeihen kann anstrengend sein. Und manchmal geht es auch gar nicht. Oder nicht mehr.

Das Wichtigste ist: Reden drüber. Ohne Vorwürfe, ohne Wutscham vorm Mund. „Klage ohne Anklage“ nennen die Therapeuten das. „Ich habe das Gefühl, deine Arbeit ist wichtiger als unsere Beziehung. Ich fühle mich alleingelassen“, sagt die Quirlige schließlich. „Ich fühle mich nicht wertgeschätzt und hilflos bei all deinen Erwartungen“, entgegnet ihr Mann. Uff, er wirkt erleichtert. Froh, Worte gefunden zu haben. Beim anderen Paar liegt die Ursache im unterschiedlichen Tempo. Kaum eine halbe Stunde ist vorbei und das Problem wird überraschend klar. „Ich bin langsamer als du, komme nicht dazu, auszurechnen. Dann fühle ich mich nicht wahrgenommen“, klagt er. Da bricht es aus ihr heraus: „Ich habe das Gefühl, immer auf dich zu warten. Ich muss mich bremsen und damit verlegen.“ Ihr kommen die Tränen. Da liegt das ganze Drama ihrer Beziehung plötzlich offen.

### „Verzeihen ist der Ankerpunkt der Liebe“

Michael Cölln, Paartherapeut

ber, dass sie nun sich und einander erkannt haben. Es ist erstaunlich, wie viele der Probleme der Paare fassbar werden, wenn man zurück in die Kindheit geht. Wie das unterschiedliche Tempo, welches das eine Paar belastet. Seine sorgenvolle Mutter hat alle Ängste auf ihn übertragen, ihn damit ausgebremst in seiner kindlichen Leichtigkeit. Vieles davon hat er übernommen. „Ich nehme dir damit die Leichtigkeit. Und ich behindere die Leichtigkeit zwischen uns“, gesteht er. Sie, die so darunter gelitten hat, dass ihre zer-

In der Kindheit entwickelt jeder Schutzmuster, die in einer Partnerschaft zu Abwehrmustern werden, erklären die Experten. Alte Verletzungen werden an den Partner weitergegeben. So erzählt der ältere Mann von seinem Vater: „Er hatte sieben Kinder und hat doppelt und dreifach gearbeitet. Es war zu viel für ihn. Er ist oft wütend geworden, laut. Damit hat er mir viel Angst gemacht.“ Nach einer langen Pause fügt er hinzu: „Ich habe verstanden, dass ich heute dir Angst mache.“ Er rückt mit dem Stuhl näher zu seiner Frau. Sie hat erlebt, wie ihre Mutter ihrem Vater für

alles die Schuld gab, heute, das merkt sie nun, kritisiert sie zu viel und wertschätzt zu wenig, was ihr Mann alles für die Familie tut. Das erzählt sie ihm und beide wirken ein wenig stolz darüber. Sie hat erlebt, wie ihre Mutter ihrem Vater für alles die Schuld gab, heute, das merkt sie nun, kritisiert sie zu viel und wertschätzt zu wenig, was ihr Mann alles für die Familie tut. Das erzählt sie ihm und beide wirken ein wenig stolz darüber.

Es ist erstaunlich, wie viele der Probleme der Paare fassbar werden, wenn man zurück in die Kindheit geht. Wie das unterschiedliche Tempo, welches das eine Paar belastet. Seine sorgenvolle Mutter hat alle Ängste auf ihn übertragen, ihn damit ausgebremst in seiner kindlichen Leichtigkeit. Vieles davon hat er übernommen. „Ich nehme dir damit die Leichtigkeit. Und ich behindere die Leichtigkeit zwischen uns“, gesteht er. Sie, die so darunter gelitten hat, dass ihre zer-

strittenen Eltern jeweils immer forderten: Sag, dass du mich liebst. Sie fordert diese Bestätigung jetzt von ihm. „Ich mache dich zum Buhmann und bringe dich noch mehr in Rückzug und Ängste.“

Jeder ist Opfer und Täter zugleich. Das lehrt die Übung. Gemeinsam kann man aus den Fehlern lernen, „Entwicklungshelfer füreinander werden“, wie Cölln es nennt. Zum Wiedergutmachen gehöre unbedingt: Loben. Die Teilnehmer sollen aufzählen, was sie am anderen schätzen. „Ich finde es toll, dass er überhaupt mit hierhergekommen ist. Ich kann mich auf ihn verlassen, er ist ein wunderbarer Vater“, sagt sie. Er dankt mit einer kleinen Ode an ihre Lebendigkeit und wirkt wie frisch verliebt: „Sie ist die schönste Frau für mich.“ Sie lächelt. Beim anderen Paar lobt er ihre Angstreue, ihren Humor, ihr Einfühlungsvermögen. Sie seine Verlässlichkeit, die Ausdauer, die Güte.

Es gibt keine große Verzeihenszeremonie, keine großen Worte. Aber alle sind näher zueinander gerückt, die Tränen getrocknet, Erleichterung steht in den Gesichtern. Was sie an diesem Abend über sich erkannt haben, sollen sie mit nach Hause nehmen, damit arbeiten. Langsam den Weg bereiten für echtes Verzeihen. Zum Schluss sollen sie sich gegenüberstehen und die Hände langsam von der Brust weg nach außen bewegen. Das soll symbolisieren: Die Herzen sind offen fürs Verzeihen.

Wenn Ihnen das nächste Mal ihr Partner, ein Politiker oder der Bahnschaffner begegnen – breiten Sie doch einfach mal die Arme aus.

### MATTESTUNDE

„DAS YOGA-ABC“ VON KRISTIN RÜBESAMEN



Ich bin Jivamukti-Yogalehrerin. Über Jivamukti Yoga und dessen Gründer zu schreiben ist deshalb eine verzwickte Angelegenheit für mich. Man würde wohl auch keinen Kardinal finden, der das System Vatikan wahrheitsgemäß beschreibt.

Eine Alternative wäre Jnana Yoga, das Yoga der Erkenntnis, und noch viel schwieriger zu erklären. Sogar in der Bhagavad Gita, dem großen, von Goethe über Schopenhauer, Gandhi, Einstein und Hesse heiß geliebten indischen Text, wird empfohlen, von Jnana Yoga lieber die Finger zu lassen, und es auf dem Weg zum Glück besser mit Karma-Yoga (siehe K wie Karma) zu versuchen. Jnana Yoga ist etwas für Hardcore-Intellektuelle, man kann nicht Musik von Moby dazu spielen und auch nicht dauernd nach New York in die Zentrale jetten. Hätten es die Jivamukti-Gründer Sharon Gannon und David Life mit

manche Leute mehr schwitzen, wenn sie sich moralisch überlegen fühlen können? Keine Ahnung, aber Jivamukti zählt zu den erfolgreichsten Yogamethoden der Welt.

Wenn ich an Sharon und David denke, dann gerne an eine Szene, die schon einige Jahre zurückliegt. Ein paar von uns waren auf der ersten Moskauer Yogakonferenz und tranken gerade Tee

## J wie Jivamukti-Yoga oder Jobbeschreibung

in einer Art Fußballstadion im ersten Stock des Konferenzentrums weit außerhalb der Stadt. Nur wenige Tische waren besetzt, in meiner Erinnerung ist es kalt und ungemütlich, alle essen Essiggurken und tragen Gummistiefel. So ist das mit der Erinnerung, sie macht einem immer was vor. Ich sah jedenfalls, das stimmt jetzt wirklich, wie plötzlich in der Ferne Sharon und David die Halle betreten. Sie wirkten klein und verloren und auch nicht mehr jung, und für einen Moment konnte ich

sehen dramatisch beeinflusst haben. Macht ist kein populäres Wort im Yoga, es wird höchst zögerlich benutzt, nur „Ehrgeiz“ ist noch mehr Tabu. Und doch hatten die beiden Macht über mich. Ich hatte längst eine Ausbildung, als ich sie traf, unterrichtete schon lange und fühlte mich gewappnet. Doch diese Wochen in den nebelverhangenen Wäldern der Catskills, etwa 100 Meilen nördlich von New York gelegen, diese endlosen Exerzitien, die Zusammenbrüche der Schüler rechts und links, die

hysterische Erweckungssehnsucht, die über allem lag, haben sich mir eingebrannt. Was ich dabei gelernt habe über Yoga, übers Unterrichten, über Philosophie, Anatomie, Sanskrit und auch über mich, wiegt bei Weitem das auf, was ich an Drill und Demütigung einstecken musste und an Schleimerei und Überheblichkeit erfahren habe.

Ich stehe recht verloren mit meiner Meinung da, aber ich glaube nicht daran, dass sich Menschen radikal ändern können. Auch Yogis nicht. Aber ein bisschen schon. Ich ernähre mich zum Beispiel überwiegend vegan. Sharon und David haben mich schon vor zehn Jahren auf den Zusammenhang zwischen Fleischessen, Klimawandel und Ressourcenknappheit aufmerksam gemacht – zu einer Zeit, wo wirklich noch niemand darüber gesprochen hat. Sie zeigten mir entsetzliche Videos von PETA und hörten auch, als ich es schon längst verstanden habe, nicht auf, damit zu nerven, ohne dass ich auch nur einmal „Amnesty International“ sagen konnte. Mir gefiel diese Bedingungslosigkeit, sie gefällt mir auch heute noch, wo es niemand mehr wagt, jemand anderem zu nahe zu treten, wo

von vornherein alles bitte schön ein Kompromiss sein muss. Sie brachten mir bei, dass Yoga mit Wellness nichts zu tun hat. Ich war noch nie der Wohlfühltyp. Und trotzdem werde ich den Leuten, die Yoga so üben, nichts vorkommen. Keine Ahnung, was passiert ist, aber ich bin nicht mehr missionarisch und strebe nicht nach Macht. Ich weiß nicht, wie es meinen Freunden aus der ersten Generation der Jivamuktilehrer geht, Patrick Broome, der Jivamukti Yoga nach Deutschland gebracht hat und heute die deutsche Nationalmannschaft trainiert, oder Michi Kern, dem Philosophen und sogenannten „Partykönig“, aber ich unterwerfe mich nicht mehr dem System.

Ich pfeife gelegentlich auf die 14 Punkte. Jivamukti. Was soll ich sagen? Ich liebe diese Methode, aber halte trotzdem etwas Abstand. Es ist auch, wie der Jesuit Klaus Mertes sagt, „struktureller Schutz vor den Eigenbedürfnissen nach Prestige“.

Kristin Rübesamen ist Yogalehrerin in Berlin, Chefredakteurin des Online-Yogastudios [yogaeasy.de](http://yogaeasy.de) und Autorin. Zuletzt erschienen: „Alle sind erleuchtet“ (Berlin Verlag)