

ROBERT BETZ

WAHRE
LIEBE
LÄSST *frei!*

Wie Frau und Mann zu sich selbst
und zueinander finden

INTEGRAL

Eine Übersicht über alle Vorträge und Meditationen des Autors, die bisher auf CD vorliegen, finden Sie am Ende des Buches.

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

eISBN 978-3-641-10453-5

Fünfte Auflage 2012

Copyright © 2009 by Integral Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Dr. Juliane Molitor

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung eines Motivs von © Markus Gann / begann.de

Foto Robert Betz: Brigitte Sporrer, München

Herstellung: Helga Schörnig

Gesetzt aus der 11/14,5 Sabon bei C. Schaber Datentechnik, Wels

Das Buch ist wie eine Rose,
beim Betrachten der Blätter
öffnet sich dem Leser das Herz.

Persisches Sprichwort

Für Conny

Inhalt

Vorwort		13
Kapitel 1	Von der Ware Liebe zur wahren Liebe	16
	Die erste Lektion der Liebe	22
Kapitel 2	Die Vertreibung aus dem Paradies	24
	Das Nein zum Fühlen und zum Leben	27
	Zwei hungrige Kinder kommen zusammen	31
	Das Kind in uns hasst sich selbst	34
Kapitel 3	Du bist der allerwichtigste Mensch in deinem Leben!	37
	Wir denken uns »abwärts«	43
	Sich selbst lieben lernen	45
	Entscheidung für Selbstliebe und Selbstvergebung	49
Kapitel 4	Die Irrtümer über Beziehung und Partnerschaft	52
	Die Überbetonung und Überlastung der Paarbeziehung	52
	Frauen und Männer missbrauchen sich gegenseitig	57
	Die Irrtümer über die Beziehung zwischen Frau und Mann	60
	Beziehungsirrtum: Ich brauche einen Partner.	62
	»Ich will nicht allein bleiben.«	65
	Beziehungsirrtum: Mein Partner soll mich glücklich machen.	67

	Beziehungsirrtum: Eine Beziehung sollte möglichst harmonisch sein.	71
	Beziehungsirrtum: Partner sollten viel miteinander reden.	76
	Beziehungsirrtum: Ich muss den anderen bedingungslos lieben können.	80
	Beziehungsirrtum: Partnerschaft und Sex gehören unbedingt zusammen.	82
	Beziehungsirrtum: Je mehr Nähe und Gemeinsamkeit, desto größer ist die Leidenschaft.	86
	Beziehungsirrtum: Die ideale Beziehung sollte ein Leben lang halten.	88
	Beziehungsirrtum: Ich habe den richtigen Partner noch nicht gefunden.	90
Kapitel 5	Frauen gegen Männer, Männer gegen Frauen	93
	Was werfen viele Frauen den Männern vor?	94
	Was werfen viele Männer den Frauen vor?	98
	Viele Männer empfinden Frauen gegenüber ...	101
	Viele Frauen empfinden Männern gegenüber ...	102
	Lasst Raum zwischen euch ...	104
Kapitel 6	Männliches und Weibliches in Mann und Frau	105
	Das männliche und das weibliche Prinzip	105
	Unterdrückte Wut bei Frauen, unterdrückte Angst bei Männern	111
	Die Vermännlichung der Frauen	112
	Männer und die abwesenden Väter	115
	Auf der Suche nach dem »richtigen Mann« und der »richtigen Frau«	119
	Die Liebe des Herzens	124

Kapitel 7	Befreiung von Vater und Mutter der Kindheit	126
	Der abwesende Vater und die Folgen	131
	Die Bedeutung des abwesenden Vaters für den Jungen	135
	Der dominante, autoritäre Vater	138
	Papas Prinzessin	140
	Die Mütter und der schlechte Ruf der Männer	141
	Schwache und leidende Mütter und Väter	143
	Die Mutter – die größte Tür in die Freiheit	145
	Die Mutter, das Frausein und die Weiblichkeit	150
	Mädchen, die eigentlich Jungen werden sollten	152
	Mamas kleiner Prinz	154
	Eure Kinder sind nicht eure Kinder	157
Kapitel 8	Frauen und Männer als Ausdruck Gottes	158
	Der Sinn der Frau-Mann-Beziehung	161
	Die Einzigartigkeit von Frauen und Männern	164
	Die Erde in der Frau und die Sonne im Mann	170
	Zwischen Frau und Mann ist Abstand nötig	171
	Nah und Fern	172
	Graumäusige Frauen, schlampige Männer	173
	Frauen und ihre Männlichkeit, Männer und ihre Weiblichkeit	175
	Die Frau darf nicht wild sein, der Mann darf keine Gefühle zeigen	176
	Du kannst Liebe nicht machen	179
Kapitel 9	Wer liebt, leidet nicht	180
	Ich selbst bin der Schöpfer all meiner Beziehungserfahrungen	181
	All meine Beziehungen waren sinnvoll	183

	Durch Liebe entsteht niemals Leid	185
	Wodurch erschaffen wir Schmerz und Leid?	187
	Mein Partner ist dazu da, meine Knöpfe zu drücken	190
	Du kannst dich nur selbst verletzen	192
	Mein Partner als »Arschengel«	193
	Wenn der Partner uns verlässt – der Trennungsschmerz	194
	In Wirklichkeit gibt es keine Trennung	197
	Warum machen sich Beziehungspartner das Leben oft so schwer?	199
	Liebe ist keine Tugend	202
Kapitel 10	Was spiegelt mir mein Partner?	203
	Mein Partner ist gebunden und/oder wohnt weit weg.	205
	Mein Partner beachtet mich kaum.	206
	Mein Partner ist nicht lieb zu mir.	206
	Mein Partner ist aggressiv und destruktiv.	209
	Meine Frau ist zu hart. Mein Mann ist zu weich.	211
	Mein Partner sollte nicht so viel trinken.	213
	Die richtigen Fragen stellen	215
	Erkennen Sie Ihre Schattenfiguren	217
Kapitel 11	Sich selbst lieben	221
	Verbringen Sie Zeit mit sich allein	225
	Gehen Sie regelmäßig nach innen	226
	Schenken Sie sich Freude	228
	Vergeben Sie sich alle Selbstverurteilungen	229
	Schließen Sie alle Baustellen des Unfriedens	231
	Verwandeln Sie Angst, Trauer, Wut, Scham, Schuld & Co. in Freude	232

	Steigen Sie aus den »alten Schuhen« aus	236
	Machen Sie Ihr Leben zum Genussleben	237
	Geben Sie mit Freude und gehen Sie in Empfangsbereitschaft	240
	Machen Sie aus Ihrem Leben ein Kunstwerk	241
Kapitel 12	Den Partner lieben	243
	Ich kenne dich (noch) nicht	243
	Du darfst so sein, wie du bist	245
	Ich danke dir für alle Erfahrungen mit dir	247
	Ich traue dir zu, dass du deine Probleme selbst löst	249
	Ich bestehe nicht darauf, recht zu haben	251
	Ich stehe zu meiner Wahrheit und gehe meinen Weg	252
	Das Nein in der Liebe	255
	Ich kümmere mich um das Wesentliche – um mich selbst	258
	Wie würde die Welt aussehen ...	260
Kapitel 13	Das große Geschenk der Sexualität	261
	Warum macht es Sinn, über Sexualität zu sprechen?	266
	Was ist Sexualität? Wo beginnt sie?	267
	Mein Körper – das ungeliebte Wesen	268
	Selbstbefriedigung und Selbstliebe	271
	Schuld- und Schamgefühle	274
	Was denken und fühlen Sie wirklich über Sex?	276
	»Hat eigentlich mit Sex alles seine Richtigkeit?«	278
	Weitverbreitete Urteile und Meinungen über Sex	279
	Erlaubt ist, was Spaß macht!	280
	»Ja, wenn Sie meinen Partner kennen würden ...«	281
	Sexualität und Nähe	284
	Sex ist eine Gelegenheit, sich zu entscheiden	286

	Häufige Klagen über Sex	288
	Warum erleben viele Frauen keinen Orgasmus?	290
	Die Angst, die Kontrolle zu verlieren	292
	Der Verrat am eigenen Herzen	293
	Warum haben so viele Männer Erektionsprobleme?	294
	Die Wiederentdeckung der Langsamkeit	297
	Sex mit Herz – ohne Kompromisse	299
	Deinem eigenen Selbst sei treu	301
Kapitel 14	Eifersucht – Treue – Fremdgehen	302
	Wir können keinen anderen Menschen besitzen	303
	Warum gehen Menschen mit Dritten ins Bett?	304
	Die Kaugummi-Beziehung	305
	Das Doppelbett als Liebestöter	306
	Sex als Verpflichtung	306
	Einer hat Lust, der andere nicht	307
	Fremdgehen bedeutet nicht das Ende der Beziehung	309
	Der andere kann nicht anders	310
	Warum gehen Millionen Männer zu einer Prostituierten?	312
Kapitel 15	Die Liebe lässt immer frei	316
	Kämpfen führt nicht zur Freiheit – nur das Lieben	321
	Liebe ist die einzige Wirklichkeit	325
	Die Zukunft von Frau und Mann	327
	Nachwort	334
	Über den Autor	336
	Literaturhinweise	338
	Vorträge und Meditationen von Robert Betz auf CD	342

Vorwort

Ich freue mich sehr, dieses Buch schreiben zu dürfen. Ich schreibe es für alle Frauen und Männer, die sich danach sehnen, Liebe zu leben und sie in den Mittelpunkt ihres Lebens zu stellen und nicht an den Rand. Liebe zu leben heißt für mich, die Liebe zu sein und nicht, die Liebe zu machen. Mein Herz sagt, dass wir alle von Haus aus Liebe sind, dass wir aus Liebe bestehen und dass es jeden von uns tief innen danach drängt, sich wieder zu erinnern, wer und was wir in Wirklichkeit sind. Darum drängt es den Mann zur Frau und die Frau zum Mann – damit sie gemeinsam finden, was sie allein weit schwerer finden können.

In diesem Buch geht es vordergründig um die Beziehung zwischen Frau und Mann, in der die meisten von uns mehr Probleme entdecken als Positives. Hintergründig geht es in diesem Buch um die Frage, wer wir sind, wozu dieses Leben da ist und wie wir glücklich leben können. Ich bin zutiefst der Überzeugung, dass dieses Leben hier in diesem Körper dazu da ist, Freude zu empfinden, Freude auszudrücken, Freude zu teilen und Freude zu sein. Und Freude kommt immer von Liebe.

Über die Liebe – ebenso wie über Beziehung und Partnerschaft – kursieren so viele verrückte Ideen und unwahre Überzeugungen, dass ich manchmal nicht weiß, ob ich darüber lachen oder weinen soll. Ich habe mich für das Lachen entschieden. Mit ein wenig Abstand kann man unser Beziehungsleben als großes Theaterstück betrachten, das von zeitweilig Wahnsinnigen gespielt wird, die anscheinend nichts anderes zu tun zu haben, als sich ständig selbst

und gegenseitig zu verletzen. Wir leben in einem Wahnsinn, denn wir leiden ausgerechnet dort, wo wir auf Freude, Liebe und Lust hoffen.

Ich habe die Hoffnung, dass mehr und mehr Menschen bald Schluss machen mit diesem Wahnsinn, dass sie die Täuschungen und Irrungen durchschauen und durch Sinnhaftes ersetzen – durch die Wahrheit und die Liebe.

Meine Vision ist, dass sich Männer und Frauen in Zukunft als sich selbst liebende und wertschätzende Wesen begegnen, anstatt sich wie Süchtige aufeinanderzustürzen; dass sie miteinander eine Wegstrecke gehen, um im anderen die Herrlichkeit Gottes zu erkennen: ein göttliches, ein heiliges, ein unschuldiges Wesen, das sich nach Liebe sehnt und das in seinem Wesenskern Liebe ist; dass sie das Leben miteinander feiern, ohne sich vom anderen abhängig zu machen und ohne sich für den anderen aufzuopfern. Dies wird kommen, da habe ich keinen Zweifel. Einige haben bereits begonnen, so zu leben. Wie auch Sie dort hinkommen, davon handelt dieses Buch.

Mit Sicherheit werden Sie sich an vielen Stellen selbst erkennen – in Ihrem Denken, Fühlen und Verhalten. Bitte achten Sie während des Lesens auf Ihre Gedanken und besonders auf Ihre Gefühle und Körperempfindungen. Nehmen Sie sie beobachtend wahr, und erlauben Sie ihnen, da zu sein. Sie zeigen Ihnen den Weg zu all den Verletzungen und Irrtümern, die auf Heilung bzw. Korrektur warten.

Mir ist klar, dass ich mit meinen Ansichten nicht bei allen Menschen offene Türen einrenne. Es ist nur natürlich, dass sich unser Verstand – der sich an bestimmte Gedanken, Einstellungen und Überzeugung gewöhnt hat, die oft seit Generationen weitergereicht und übernommen wurden – heftig wehrt, bis er sich für neue Sichtweisen öffnet. Diese Öffnung ist bei vielen Menschen erst möglich, nachdem sie

häufig schmerzhaft Erfahrungen in ihren Beziehungen gemacht haben.

Mein Wunsch ist, dass wir Beziehungen mit Freude, Mut und Neugier, mit Achtsamkeit und Liebe eingehen und dass wir intensive Erfahrungen darin machen. Unsere Beziehungen – egal wie sie verlaufen – tragen auf jeden Fall zu unserem seelischen Wachstum bei. Oft sind sie sogar der größte Antrieb zum inneren Wachsen hin zu Selbsterkenntnis, Selbstachtung und Selbstwürde. Darum begrüße und wertschätze ich jede Art von Beziehung zwischen Menschen, selbstverständlich auch die zwischen Frau und Frau oder Mann und Mann.

Kaum etwas erlaubt uns die Erfahrung und das Fühlen von Emotionen so sehr und so intensiv wie die Beziehungen zwischen Mann und Frau oder auch gleichgeschlechtliche Paarbeziehungen. Und intensive emotionale Erfahrungen gehören zum Wesentlichen, was unsere Seelen hier auf der Erde erleben wollen – unabhängig davon ob wir diese Erfahrungen als angenehm oder unangenehm empfinden, ob wir sie begrüßen und wertschätzen oder ablehnen und vor ihnen davonlaufen wollen.

Mögen der äonenlange Krieg und die Missverständnisse zwischen Frauen und Männern, die so viel Schmerz und Leid bereitet haben, bald enden. Mögen Frauen den Gott im Mann und Männer die Göttin in der Frau wiedererkennen und damit das Göttliche in sich selbst. Mögen Frauen und Männer wieder den großen Tanz tanzen, den Gott/Göttin in ihnen tanzen will.

Kapitel 1

Von der Ware Liebe zur wahren Liebe

Jeder Mensch trägt tief in sich ein Wissen um die Liebe. Wir spüren, wenn ein Mensch voller Liebe ist, wenn er liebevoll spricht oder handelt. Unser Herz kennt die Sprache der Liebe, aber unser Verstand kennt sie nicht. Wir sehen uns nach der Liebe und nach Menschen, die uns zeigen und sagen: »So wie du bist, liebe ich dich.« Aber nicht viele Menschen haben Menschen um sich, die dies tun, ohne Bedingungen an ihre Liebe zu stellen. Jeder einzelne Mensch und auch die Menschheit als Ganzes sind durch eine lange Erfahrung der Unliebe gegangen. Aber die Sehnsucht nach der Liebe und einer heilen Welt ist ungebrochen. Das kommt nicht nur in Romanen, Filmen und Liedern zum Ausdruck.

Wir sehnen uns nach dem Lächeln des anderen, nach Freundlichkeit und Zärtlichkeit und danach, in unserem Sosein verstanden und angenommen zu werden. Wenn Sie freundlich lächelnd durch eine Fußgängerzone gehen und den Menschen in die Augen schauen, erkennen Sie diese Sehnsucht sehr schnell. Die meisten reagieren spontan und lächeln zurück.

Wir haben vergessen, dass die Liebe immer da ist und immer um uns war. Sie ist in jedem Menschen, ob er es weiß oder nicht. Sie ist in allem, was uns umgibt – vor allem in Mutter Erde und in allem, was auf ihr wächst und lebt. Jeder Baum, jede Blume, jedes Tier ist lebendige Liebe, auch wenn wir es nicht wahrnehmen, weil wir verschlossen oder ohne Achtsamkeit sind. Aber wenn wir es wahrnehmen, berührt es unser Herz, das nichts als lieben will. Mutter Erde ist eine unendlich und bedingungslos liebende

Wesenheit. Sie verschenkt sich in all ihrer Schönheit, ihrer Lebendigkeit, ihrer Fruchtbarkeit, in ihrem Nähren und ständigen Gebären.

Die Menschheit ist einen langen Weg gegangen, tief hinein in die Erfahrung der Unliebe, der scheinbaren Abwesenheit von Liebe. Über viele Menschengenerationen hinweg haben wir das Verurteilen, das Ausgrenzen und das Hassen gelernt. Viele Millionen Menschen sind in den letzten Jahrtausenden keines natürlichen Todes gestorben. Sie wurden in zahllosen Kriegen von anderen Menschen abgeschlachtet, auf Scheiterhaufen verbrannt, in Gaskammern vernichtet. Den Höhepunkt dieser Geschichte der Unliebe haben wir in den beiden Weltkriegen erlebt. Und daraufhin sahen sich viele veranlasst, den Menschen als böses Tier zu betrachten, das man domestizieren, kontrollieren und beherrschen muss und das lernen muss, sich zusammenzureißen, die Zähne zusammenzubeißen, sich kleinzumachen und der Meinung der Masse anzupassen.

Diese Geschichte der Unliebe geht jetzt zu Ende, und zwar schneller, als Sie sich vorstellen können. Es hat zweitausend Jahre gebraucht, bis die radikale Botschaft Jesu wie ein Samen nach einem langen Winter aufgeht: »Liebe dich selbst, liebe deinen Nächsten und liebe deine Feinde.« Also: »Liebe alle und alles, denn du bist ein Kind der All-Liebe, ein Kind Gottes.« Jesus hat nicht das Kreuz und die Unterwerfung gelehrt, sondern die Liebe des Herzens. Bisher waren die meisten Menschen jedoch nicht reif, um diese Botschaft zu begreifen und zu leben. Die Kirchen, die sich auf Jesus berufen, sind Institutionen der Unliebe und des trennenden Denkens, die den Menschen bis heute Angst, Schuld und Scham einjagen und von Verurteilung sprechen. Sie begreifen selbst noch nicht, dass sie auf dem Scheiterhaufen der Zeit liegen.

Und weil sich das Leben im Außen so lieblos, schwer und hart zeigte, hoffte der Mensch stets, in der Liebe zu zweit seine Insel der Glückseligkeit zu finden und damit die Liebe, nach der er sich wirklich sehnte.

Doch was Männer und Frauen der letzten Jahrhunderte in ihren Beziehungen und Ehen veranstaltet haben, war von der Liebe so weit entfernt wie die Erde vom Mars. Sie haben die Liebe zur Ware gemacht, zum Gegenstand von Verträgen, zum Objekt eines Tauschhandels. Und noch immer lernen die meisten Kinder in ihren Familien, dass man für Liebe bezahlen muss. Liebe einfach zu verschenken, ohne Bedingungen zu lieben, jemanden zu lieben, der vielleicht gerade keinen Zugang zur Liebe hat – all das ist den meisten immer noch ein fremder Gedanke. Für das, was wir Liebe nennen, wollen wir etwas haben. Wir knüpfen die Liebe und das Lieben an Bedingungen.

Wir haben die Liebe zur Ware gemacht, für die man bezahlen muss, im Puff mit Geld, in der Ehe mit Anpassung, Aufopferung, Selbstverleugnung und Verrat am eigenen Herzen. Von diesem Theater der Unliebe haben vor allem die Frauen langsam genug. Seit Jahrzehnten sind immer mehr von ihnen im Aufbruch, im Aufbegehren, in der Verweigerung und auf der Suche nach einem anderen Leben. Inzwischen beginnen aber auch mehr und mehr Männer, ihnen zu folgen. Viele Frauen glauben, die Männer müssten sich ändern, damit sie sie lieben können, doch mit diesem Glauben machen sie sich weiterhin zum Opfer jener liebesunfähigen Männer.

Es geht in der Liebe weniger um die Veränderung des eigenen Verhaltens, sondern eher darum, zu erkennen, wer wir sind und wozu das Leben da ist. Es geht darum, uns über unser Herz wieder daran zu erinnern, dass die Liebe immer da war, mitten in uns und um uns herum. Die wahre

Natur des Menschen ist Liebe. Dieses Wissen ist im Herzen eines jeden Menschen gespeichert, und in diesen Jahren erinnern sich immer mehr Menschen – Frauen und Männer – an diese Wahrheit, an ihre göttliche Liebesnatur. Die Erinnerung an das Wissen, dass wir alle Liebe sind und dass die Liebe die größte Macht im Himmel und auf Erden ist, wird diese Welt radikal verändern. Und diese Veränderungen sind bereits im Gange. Was nicht mit der Liebe in Harmonie ist, hat auf dem Planeten Erde das Zeitliche bereits gesegnet. Die Krise, die wir zurzeit in der Wirtschaft wahrnehmen, ist keine Krise des Kapitalismus, sondern eine Krise der ganzen Menschheit, die etwas Neues gebären wird. Sie zeigt an, dass alte Strukturen, die nicht von der Liebe getragen wurden – ob in Ländern, Firmen, Organisationen oder Familien – von der Bildfläche verschwinden werden. Und für Paare gilt: Sie können ihre Hochzeit noch so pompös in Szene setzen, mit weißer Kutsche und Party auf den Balearen – ohne die wahre Liebe liegt diese Ehe in Scherben, bevor sie überhaupt begonnen hat.

Wir Menschen haben über lange Zeit vergessen, woher wir kommen und wozu wir auf Mutter Erde sind. Wir haben vergessen, dass wir mächtige Wesen sind, ausgestattet mit unendlicher Schöpferkraft und einem Herzen, das nichts will, als zu lieben. Diese Schöpferkraft setzen wir jeden Tag ein, allerdings ohne das wache Bewusstsein eines Schöpfers und ohne die bewusste Liebe zur Erde, zu Gott und der Menschheit. Auf diese Weise sorgen wir immer wieder dafür, dass wir die Erfahrungen eines Opfers machen. Über den meisten Lebensläufen müsste stehen: Sie wissen nicht, was sie tun. Auf unbewusste Weise erschaffen wir eine Lebenswirklichkeit in materiellem Wohlstand, aber mit nur wenig Freude und Begeisterung am Leben. Wir erzeugen Leiden – in unseren Körpern wie in unserer Psyche,

in unseren Firmen wie in unseren Beziehungen. Warum? Weil wir all dies ohne die Liebe tun und weil wir aus der Verbindung zu Gott und zur Erde gefallen sind. Wir haben vergessen, dass wir von Gott kommen, um die Liebe auf die Erde zu bringen. Dies war und ist der Auftrag des Menschen.

Mann und Frau sind Ausdruck von Gott/Göttin, dem männlichen und dem weiblichen Aspekt Gottes. Obwohl Gott eins ist und nicht trennbar, drückt er sich in seinen Schöpfungen auf vielfältige Weise aus und erfährt sich zugleich durch sie. Dies war früheren Generationen der Menschheit bewusster als uns. Mann und Frau sind gekommen, um die Liebe auf die Erde zu bringen, um die Liebe zu verkörpern, die sie von Natur aus sind. Dies ist ihr göttlicher Auftrag, den sie lange vergessen haben. Nun ist die Zeit gekommen, sich wieder daran zu erinnern.

Wir haben das Leben auf Mutter Erde in einem herrlichen Körper geschenkt bekommen, um mit ihm, mit unserem Geist und mit unserem Herzen zu lieben. Aber die Lust am Leben ist vielen ebenso abhandengekommen wie die Lust am Lieben. Wir haben das Leben zu einer anstrengenden und leidvollen Angelegenheit gemacht. Die wenigsten Menschen wachen morgens auf mit einer unbändigen Lust zu leben. Ihr Denken ist geprägt von »müssen, sollen, nicht dürfen, brauchen« usw. Wir verurteilen das Leben als ungerecht, hart, schwer und leidvoll, weil wir und Generationen vor uns es so erfahren haben. Und uns selbst haben wir entwürdigt und in Kleinheit und Minderwertigkeit hinuntergedacht. Für diese Schöpfung übernehmen bisher erst wenige Menschen ihre Verantwortung als Schöpfer. Jetzt ist die Zeit gekommen, um aus diesen »alten Schuhen« auszusteigen und die leiderzeugenden Lebensformen so vieler Menschheitsgenerationen hinter uns zu lassen.

Die Menschheit steht – zusammen mit Mutter Erde – vor einem großen Sprung aus einer langen dunklen Nacht in das Licht, aus Äonen der Unliebe in die Liebe, aus dem Vergessen in das Erinnern, woher sie kommt, wer sie ist und was sie hier will. Und wir alle sind dabei.

Ich möchte Sie – ganz gleich wie alt Sie heute sind – ermutigen, Ihr Leben mit Liebe und Lust zu füllen, indem Sie begreifen, dass Sie das Herrlichste und Wunderschönste sind, was Gott je erschaffen hat und dass er sich durch Sie in Lust und Liebe erfahren will. In Mann und Frau begegnet Gott sich selbst als Gott und Göttin scheinbar getrennt, um mit sich selbst zu tanzen und sich selbst und das Leben zu feiern. In den Ohren mancher mag dies wie ein spirituelles Märchen klingen. Aber sie werden sich die Augen reiben, wenn sie sehen, wie schnell Menschen aufwachen und ein neues Leben beginnen, weil sie plötzlich etwas Wesentliches verstanden haben. Ich habe dies bereits hundertfach erlebt und bin voller Freude und Zuversicht. Wenn Hunderte dies können, können es auch Hunderttausende und Millionen.

Die erste Lektion der Liebe *

»Die erste Lektion der Liebe besteht darin, nicht um Liebe zu bitten, sondern nur zu geben. Werdet zu einem Gebenden. Die Menschen machen aber genau das Gegenteil. Selbst wenn sie geben, tun sie es mit dem Hintergedanken, Liebe zurückzubekommen. Es ist ein Tauschhandel. Sie verströmen sich nicht, sie verschenken sich nicht freigiebig. Sie teilen aus, aber nicht vorbehaltlos. Aus dem Augenwinkel beobachten sie, ob es erwidert wird oder nicht. Arme Leute ... sie haben keine Ahnung von dem Naturgesetz der Liebe. Wer Liebe verströmt, zu dem wird sie zurückkommen.

Und wenn sie nicht kommt, macht euch keine Sorgen. Ein Liebender weiß, dass Lieben glücklich macht. Wenn es erwidert wird – gut, dann vervielfacht sich das Glück. Doch selbst wenn es nicht erwidert wird, macht der Akt des Liebens euch so glücklich und ekstatisch – wen kümmert es da, ob die Liebe erwidert wird?

Die Liebe hat ihre eigene, ihr innewohnende Glückseligkeit. Sie stellt sich ein, wenn man liebt. Man braucht nicht auf das Ergebnis zu warten. Fangt einfach an zu lieben, und allmählich werdet ihr sehen, wie viel Liebe zu euch zurückkommt. Man kann nur erleben und erfahren, was Liebe ist, indem man liebt. Genau wie man schwimmen lernt, indem man schwimmt, so lernt man lieben, indem man liebt.

Aber die Menschen sind sehr knausrig. Sie warten auf die große Liebe – dann, ja dann werden sie lieben! Sie bleiben verschlossen und in sich gekehrt. Und sie warten. Irgendwann, irgendwo wird ihre Kleopatra auftauchen, und dann werden sie ihr Herz öffnen. Aber bis es so weit ist, haben sie völlig verlernt, ihr Herz zu öffnen.

Lasst keine Gelegenheit vorbeigehen, um zu lieben! Selbst auf der Straße, im Vorbeigehen, kann man liebevoll sein. Selbst zu

* Zitatüberschrift von Robert Betz

einem Bettler kann man liebevoll sein. Es ist nicht nötig, ihm etwas zu geben, aber lächeln kann man. Es kostet nichts. Doch euer Lächeln öffnet euer Herz; es bringt Leben in euer Herz. Nehmt jemanden bei der Hand – einen Freund, einen Fremden. Wartet nicht, bis erst der Richtige kommt, den ihr lieben könnt. So wird der Richtige nie kommen. Liebt einfach. Und je mehr ihr liebt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Richtige zu euch findet, weil euer Herz anfängt zu blühen. Ein Herz in voller Blüte lockt viele Bienen an, viele Liebende.«

*Osho**

* Osho: *Das Buch der Frauen*, © Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2004, S. 217 f. (© OSHO International Foundation, Switzerland – www.osho.com)

Kapitel 2

Die Vertreibung aus dem Paradies

Alle Menschen sehnen sich danach, geliebt zu werden. Wir sehnen uns nach Wärme, Geborgenheit, Anerkennung, Bestätigung, Schutz, materieller Sicherheit, nach einem guten Lebensgefühl und nach befriedigenden oder gar beglückenden sexuellen Erfahrungen. Kurz: Wir sehnen uns danach, glücklich zu sein. Und all das soll uns vor allem unsere Beziehung, unsere Partnerschaft oder Ehe bringen – die Beziehung als Lieferant für Glück.

Ich frage Sie: Wie glücklich sind Sie in Ihrem bisherigen Leben geworden, und sind Sie heute ein glücklicher Mensch? Wenn ja, würden Sie dieses Buch vermutlich nicht lesen. Aber Sie wissen, Sie befinden sich in guter Gesellschaft und sind keineswegs die Ausnahme. Es gibt kaum Menschen, die mit einem satten, echten Lächeln durch den Tag gehen. Schauen Sie sich nur die Gesichter draußen an. Und machen Sie sich bewusst, was Sie selbst für ein Gesicht machen. Scheuen Sie sich nicht, sich mehrmals am Tag im Spiegel anzuschauen. Blicken Sie sich mutig und ehrlich in die Augen, und hören Sie, was Ihre Augen sagen. Die meisten Augen sprechen von Trauer, Einsamkeit, Enttäuschung und unerfüllter Sehnsucht.

Als Sie ein kleines Kind waren, hatten diese Augen einen anderen Ausdruck und sprühten oft vor Glanz. Es waren neugierige, wache Kinderaugen, voller Lebenslust. Das Kind, das wir einmal waren, war ein fühlendes, liebendes Wesen, das mit offenen Armen und offenem Herzen in die Welt ging. Es hatte den Wunsch nach Aufmerksamkeit, Annahme, Berührung und Liebe. Und das haben wir noch heute mit

diesem Kind gemein: Wir wünschen uns, so angenommen und geliebt zu werden, wie wir sind – ohne Gegenleistung, ohne Kompromisse.

Aber das Kind, das wir einst waren, lernte sehr früh, dass es so, wie es war, nicht geliebt wurde. Es lernte schnell, dass die Liebe der Eltern und anderer Erwachsener an Bedingungen geknüpft war. Mit seinem offenen, liebenden Herzen rannte das Kind in offene Messer. Das klingt hart, und genau das war es auch – für uns alle. Es war die Vertreibung aus dem Paradies der unschuldigen Kindheit.

Jede Form von Aufmerksamkeit ist für das Kind pure Nahrung. Selbst aus Zuwendung negativer Art, etwa aus Schlägen, bezieht das Kind noch Energie für sich, während das ignorierte Kind am wenigsten erhält und psychisch dahinsieht. Doch für die Aufmerksamkeit und Gegenliebe der Eltern muss das Kind bezahlen. Womit? Mit Anpassung, Gehorsam und der Erfüllung einer Vielzahl von Erwartungen seitens der Eltern: Bravsein, Stillsein, Saubersein, Fleißigsein, Nettsein und viele andere. Nach wie vor erhält jedes Kind mehr Liebe und positive Zuwendung, wenn es pflegeleicht ist, nachts durchschläft, nicht zu viel schreit, häufig lächelt, sich nicht zu oft schmutzig macht und früh selbstständig ist. Später wird es mehr geliebt, wenn es sein Zimmer aufräumt, seine Hausaufgaben selbstständig macht, gute Noten nach Hause bringt, Mama oder Papa unterstützt und ihre Erwartungen erfüllt.

Ich stelle nicht infrage, dass jedes Kind lernen muss, sich einer Familie und seiner Umwelt anzupassen; dass es nicht wie ein kleiner Tyrann seine Umwelt erpressen kann, um alle Wünsche erfüllt zu bekommen. Das Tragische ist jedoch, dass die Erfüllung der elterlichen Erwartungen und Wünsche mit der Verknappung von Liebe und Zuwendung erzwungen wird. *Auf diese Weise lernt jedes Kind, dass*

man sich Liebe durch Leistung und Wohlverhalten verdienen muss.

In den ersten vier bis sechs Lebensjahren geschieht etwas, das tragische Auswirkungen auf den weiteren Verlauf unseres Lebens und auf unsere späteren Erfahrungen in Partnerbeziehungen hat.

Erstens lernt das Kind aus den Reaktionen der Eltern, dass es so, wie es natürlicherweise ist, nicht geliebt wird und folglich nicht liebenswert ist. Es lernt, sich Gedanken wie »So wie ich bin, bin ich nicht in Ordnung, nicht liebenswert und nicht attraktiv für meine Mitmenschen« über sich zu machen. Das führt zu einem hohen Maß an Trauer. Die Rückmeldungen, die Kinder in Elternhaus, Kindergarten und Grundschule heute wie vor Jahrzehnten erhalten, sind überfrachtet mit negativen, kritischen, korrigierenden und oft herabsetzenden, mit anderen Kindern vergleichenden Kommentaren. Daraus schließt das Kind auf seinen eigenen Wert und entwickelt ein negatives Selbstbild, geprägt von Sätzen wie: »Ich muss mich bessern, ich muss mich ändern, ich muss ein guter Mensch werden, denn so, wie ich bin, werde ich nicht angenommen.« Diese Gedanken prägen später auch das meist unbewusste Selbstbild des Erwachsenen, denn weder Gedanken noch Gefühle kennen Zeit und Raum. Werden solche Selbstbilder nicht bewusst überprüft, wirken sie nach vierzig Jahren noch genauso wie im Denken und Bewusstsein des Kindes.

Zur Trauer des Kindes gesellen sich jetzt noch Schuld-, Scham- und Kleinheitsgefühle sowie Angst. Es muss ja Angst entwickeln, den Anforderungen und Bedingungen seiner Umwelt nicht genügen zu können und am Ende zu scheitern. Es muss ja befürchten, dass seine Sehnsucht nach Liebe nicht erfüllt wird.

Das Kind erzeugt also durch seine sich selbst herabsetzenden Gedanken eine Menge unangenehmer Emotionen. Und kommt es mit diesen Emotionen zu seinen Eltern, stößt es erneut auf Ablehnung und Unverständnis. Das traurige Kind muss sich Sätze anhören wie: »Du musst doch nicht traurig sein.« Das ängstliche Kind hört: »Du brauchst doch keine Angst zu haben.« Oder: »Das ist doch nicht so schlimm.« Oder: »Stell dich nicht so an!« In allen Fällen fühlt sich das Kind mit seinen Gefühlen unverstanden und nicht angenommen. Die Folge im Innern: Es fühlt sich schon wieder »nicht in Ordnung«. Die Folge im Außen: Es verschließt sich und behält seine Gefühle in Zukunft für sich, damit es sich nicht mehr mit Zurückweisungen oder hilflosen Reaktionen seiner Eltern auseinandersetzen muss. Den Spitzenreiter unter diesen Elternsätzen haben Sie selbst vermutlich noch gut im Ohr: »Reiß dich zusammen!«, nicht selten gefolgt von: »Ich halt das nicht mehr aus!«

Das Nein zum Fühlen und zum Leben

Jedes Kind handelt aus seiner Sicht logisch, wenn es sein Herz zu verschließen beginnt, um seinen Schmerz zu reduzieren. Es sagt sich: »Das tut mir zu sehr weh. Ich will das nicht mehr fühlen!« Dieser Entschluss kommt einem Schwur gleich und wirkt sich oft ein Leben lang katastrophal aus – auch auf die Paarbeziehung. *Das Kind schneidet sich mehr und mehr vom Fühlen ab, verschließt sein liebendes und sich nach Liebe sehndes Herz und beginnt, sein Leben strategisch denkend zu bewältigen.* Es geht vom Herzen in den Verstand und macht diesen zum Chef, während es ein Bündel an Grundüberzeugungen entwickelt wie beispielsweise: »Ich muss aufpassen, dass ich nicht so oft anecke.

Ich muss es anderen recht machen. Ich muss ein besserer Mensch werden. Ich will perfekt sein, dann werde ich nicht mehr zurückgewiesen, sondern anerkannt. Ich muss mich anstrengen. Ich darf mich nicht gehen lassen. Ich muss mich zusammenreißen.«

Darauf dass das Leben aus seiner Sicht immer kälter wird, das Umfeld immer mehr Bedingungen aufstellt und es immer öfter kritisiert wird, reagiert das Kind in den ersten Jahren mit der Ausbildung eines inneren Kritikers und Druckmachers, dessen Aufgabe es ist, nicht nur es selbst, sondern später auch den Erwachsenen ständig mit Druck machenden und herabsetzenden Gedanken anzutreiben und kleinzuhalten. Diese innere Figur ist nicht fiktiv, sondern konkret wahrnehmbar. Jeder kann diese – von ihm selbst gezüchtete und beauftragte – Wesenheit in seinem Innern kennenlernen (siehe meine Meditation auf CD: *Schluss mit Hetze, Druck & Co.*). Sie ist keine von außen in uns hineingesetzte Instanz, sondern eine systematisch durch unsere immer gleich lautenden Gedanken von uns selbst erzeugte und beauftragte Gestalt, der wir innerlich begegnen können und die darauf wartet, ihren undankbaren Job endlich aufgeben zu können.

War die Grundeinstellung des kleinen Kindes zur Welt, zum Leben und zu sich selbst anfangs meist noch ein eindeutiges Ja, so entwickelt es in den ersten Jahren immer mehr ein ausdrückliches Nein zum Leben und zu sich selbst. Diese ablehnende Haltung dem Leben und zu sich selbst gegenüber führt auf einen Lebensweg, der von Konflikten, Unsicherheiten, Enttäuschungen und Leidenszuständen – besonders in unseren Beziehungen – geprägt ist. Die meisten Menschen fahren mit angezogener Handbremse und nur zwei von zwölf Zylindern durchs Leben. Sie stehen nicht mit beiden Beinen auf der Erde oder

bekommen kein Bein auf den Boden, um es in anderen Bildern zu sagen.

Für diese schöpferische Leistung des Kindes, für sein grundlegendes Nein darf der Erwachsene später die Verantwortung übernehmen, indem er seinen schwierigen Lebensweg im Lichte dieses frühen Neins als seine eigene Kreation begreift. Zwar erschafft das Kind nicht seine eigene schwere Kindheit, wohl aber eignet es sich in dieser Zeit der Abhängigkeit das wesentliche Schöpfungsmaterial in Form von Gedanken, Überzeugungen und Einstellungen sich selbst, dem Leben und anderen Menschen gegenüber an, mit welchem der junge Erwachsene später seine eigene Lebenswirklichkeit gestaltet. Diese schöpferische Leistung des Kindes wird bis heute von der klassischen Psychologie nicht gesehen.

Ich lade jeden ein, sich dieses frühen Neins zum Leben bewusst zu werden und die Verantwortung dafür zu übernehmen, statt weiterhin seiner schweren Kindheit oder seinen unzureichenden Eltern die Schuld für später im Leben erlittenes Leid zu geben. Dieses Nein sowie die gesamte bisherige Lebensleistung eines Menschen will gewürdigt und wertgeschätzt werden, und zwar als großartige kreative Leistung in einer Welt der verletzten Kinder in Erwachsenenkörpern. Den meisten Menschen ist überhaupt nicht bewusst, dass ihre eigene Kindheit die schwerste Zeit ihres Lebens war. Ich sage: »Herzlichen Glückwunsch, Sie haben Ihre Kindheit überlebt.«

Überlegen Sie doch nur einmal, wie viele Wünsche, Erwartungen, Forderungen, Gebote und Verbote Sie seit Ihren ersten Lebensjahren bis ins junge Erwachsenenalter täglich beachten mussten. Wie sehr haben Sie sich angestrengt, es Ihren Eltern und Ihrer Umwelt recht zu machen, um jene Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten, nach der sich

die meisten Menschen bis heute sehnen und von der sie glauben, abhängig zu sein. Ich frage Sie: Ist Ihr Vater oder Ihre Mutter am Ende Ihrer Jugendzeit zu Ihnen gekommen und hat gesagt: »Kind, ich muss dir einmal sagen: Du hast es geschafft! Du hast dich all die Jahre angestrengt, ein so guter Sohn, eine so gute Tochter zu sein, wie du konntest. Heute entlasse ich dich und nehme meine Forderungen und Erwartungen an dich zurück. Hier ist der Champagner. Lass uns feiern!«?

Solche Entlassungsfeiern, die einen angemessenen Übergang ins Erwachsenenendasein markieren würden, finden in unserer Gesellschaft nicht statt. Die Folge hiervon ist, dass die meisten Menschen im Alter von dreißig, vierzig Jahren immer noch unter dem Druck dieser Erwartungen durchs Leben gehen und weiterhin versuchen, es ihren Eltern und anderen Menschen recht zu machen. Viele Menschen suchen ihr Leben lang nach Anerkennung und Bestätigung aus ihrer Umwelt und entwickeln hieraus eine regelrechte Sucht. Sie gehen nicht den Weg ihres eigenen Herzens, sondern folgen den Vorstellungen des Verstandes, der zum »Normalsein« aufruft. Der Normalmensch tut ein Leben lang, was »man« tut, und unterlässt, was »man« nicht tut. Was glauben Sie, geschieht, wenn »Normal-Frau« und »Normal-Mann« aufeinandertreffen und versuchen, glücklich miteinander zu werden? Schauen Sie sich die Beziehungen und Ehen an, dann sehen Sie das Ergebnis.

Zwei hungrige Kinder kommen zusammen

Jedes Kind legt also – in Reaktion auf die dosierte, bedingte Zuwendung seiner Eltern oder eines Elternteils – die Grundlage für jenes Drama, das sich später in den meisten Paarbeziehungen abspielt und für das der erwachsene Mensch einige Jahrzehnte später die Schöpferverantwortung übernehmen darf. Das Kind gewöhnt sich einerseits daran, eine Vielzahl unwahrer, sich selbst herabsetzender, entwertender Gedanken zu denken und erschafft durch eben diese Gedanken Emotionen wie Schuld, Scham, Kleinheit, Trauer, Wut und Ohnmacht, die es wiederum nicht ausdrücken darf, sondern verdrängen muss. Diese Kombination aus negativen Gedanken über sich und die lieblose Welt sowie unangenehmen, unterdrückten Emotionen sind die wesentlichen schöpferischen Energien, mit denen sich der später Erwachsene ein Leben erschafft, das von Mangelzuständen im Innern wie im Außen geprägt ist.

So kommen in den meisten Paarbeziehungen zwei hungrige Kinder zusammen, die sich zutiefst nach Nahrung sehnen. Sie empfinden eine große Sehnsucht nach bedingungsloser Liebe, nach Geborgenheit, nach Angenommen- und Bestätigtwerden, nach der Botschaft: »Du bist in Ordnung. Du bist gut. Du bist wunderbar. Du bist liebenswert. Ich liebe dich so, wie du bist!«

Diese Sehnsucht nehmen viele – wenn sie einmal bewusst in sich hineinspüren – als große innere Leere wahr oder buchstäblich als Loch, das gefüllt werden möchte. Die meisten versuchen dieses Loch auch in ihrem Berufsleben zu füllen, indem sie sich vom Chef oder von der Firma Anerkennung und Bestätigung wünschen und sich in die Arbeit stürzen, um sie zu bekommen. Aber die größte Hoffnung in Bezug auf das seelische Sattwerden setzen die meisten

Menschen auf den Beziehungspartner. *Die ständige, fast immer unbewusste, ja chronisch gewordene Suche nach Liebe, Anerkennung und Bestätigung ist bei den meisten Menschen zur Sucht geworden – zur größten Sucht, unter der die Menschen des Westens leiden.* In meinen Augen leben alle anderen Süchte – die nach Alkohol, nach Nikotin, nach Ablenkung durch Arbeit, Sport, Fernsehen, Video, Spiele, nach Ablenkung durch ständiges Reden oder Telefonieren oder auch durch den ungeheuren Lärm in den Diskotheken und Bars – von nichts anderem als dieser allen zugrunde liegenden Sucht nach Liebe, Anerkennung und Bestätigung.

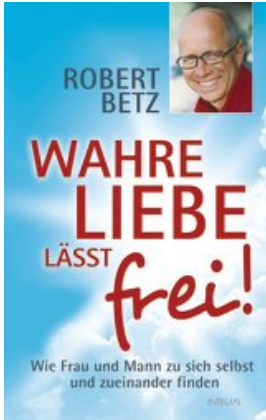
In einer Beziehung kommen zunächst fast immer zwei Menschen zusammen, die etwas haben wollen, nicht zwei, die etwas geben wollen. Zwei Hungrige treffen hier aufeinander, zwei Bedürftige, ja zwei Bettler in der Hoffnung, der andere möge sie doch bitte satt machen. Dies ist den meisten nicht bewusst. Sie sagen zum anderen: »Ich liebe dich!«, aber sie meinen in Wirklichkeit: »Ich brauche dich! Ich will etwas von dir haben. Vielleicht bist du dieses Mal der Richtige, der mich satt machen kann. Und wenn du mir sagst, dass du mich liebst, dann habe ich wieder Hoffnung, diesmal wirklich satt zu werden. Bitte sage mir, dass du mich liebst. Sag es mir bitte oft, damit ich es wirklich glauben kann.«

Beziehungen, die in den ersten zwei Jahrzehnten des Erwachsenenlebens eingegangen werden, sind daher in fast allen Fällen zunächst einmal Notgemeinschaften zweier Menschen, die es aus Sehnsucht und Hunger nach Liebe zueinandergetrieben hat. Aus dieser Notgemeinschaft wird dann bald eine Handelsgesellschaft mit einem stillschweigenden – oder in der Ehe einem schriftlichen – Vertrag, der kurz gefasst lautet: »Wenn du mir versprichst, mir das zu

geben, was ich brauche, verspreche ich, dir das zu geben, was du brauchst.« Das heißt: »Wenn du mich liebst, dann liebe ich dich auch. Wenn du nett zu mir bist, dann will ich auch versuchen, nett zu dir zu sein.« Ich nenne diese Gesellschaft gern »GGBB« (Gesellschaft zur gegenseitigen Befriedigung von Bedürfnissen). In einer weniger verdächtigen Form heißt dies: »Eine Beziehung ist ein Geben und Nehmen.« Dieser Satz wird fast ausschließlich von Menschen zitiert, die das Gefühl haben, in ihrer Beziehung zu kurz gekommen zu sein. Von Menschen, die sich innerlich satt und glücklich fühlen, die gerne aus ihrer Fülle heraus geben und sie mit anderen teilen wollen, kommt dieser Satz nicht. Anstatt zu nehmen, empfangen diese, indem sie geben.

Aufgrund unserer vielen Beziehungserfahrungen wissen wir mittlerweile, dass die beiden hungrigen Kinder nie satt werden. Wenn sich zwei Bettler gegenseitig in die Tasche greifen, werden sie erstaunt feststellen, dass der andere auch nichts in der Tasche hat, wie Osho, der größte Liebeslehrer des letzten Jahrhunderts, es so schön formuliert hat. Zwei Hungrige können einander nicht satt machen, denn sie haben sich nichts zu geben. Die natürliche Folge dieses Irrtums, dieser Täuschung lautet: Ent-Täuschung, Frust, Wut und meist Trennung und viele erneute Versuche der gleichen Art.

Merkwürdig, wie lange wir brauchen, um aus diesem Teufelskreis auszusteigen und zu begreifen, dass wir auf diesem Weg nicht glücklich werden können. Die meisten haben es bis heute nicht gelernt, und ich hoffe, dass viele Menschen bald aufhören, sich diese schmerzhaften Blessuren zu holen.



Robert Betz

Wahre Liebe lässt frei!

Wie Frau und Mann zu sich selbst und zueinander finden

eBook

ISBN: 978-3-641-10453-5

Integral

Erscheinungstermin: Januar 2013

Das Geheimnis wahrer Liebe – und wie wir sie finden

Von ihrer Partnerschaft erwarten die Menschen heute alles: Liebe und Freundschaft, Geborgenheit und ekstatische Sexualität, Bindung und Toleranz. „Das kann ja gar nicht klappen!“, meint Robert Betz und empfiehlt: „Der Schlüssel zur wahrhaft erfüllenden Liebe ist die Freiheit“. Wie wir unser Herz für die wahre Liebe öffnen können, zeigt dieser Beziehungsratgeber für Singles und Paare. Ein Buch, das befähigt, die Liebe vollkommen neu zu entdecken.

- Ich muss mich nicht anstrengen, um den Richtigen zu finden
- Die ideale Partnerschaft kann auch von kurzer Dauer sein
- Partnerschaft und Sexualität gehören nicht unbedingt zusammen
- Man muss nicht viel über die Beziehung reden, sondern Liebe leben
- Wer wirklich liebt – sich selbst und den anderen – der leidet nicht!

Überraschend und inspirierend: ein Buch, um die Liebe vollkommen neu zu entdecken.