

### *Buch*

Wir können nicht davon ausgehen, dass das Liebesglück einfach von allein anhält: Die Liebe bleibt nur so lange frisch, wie man sich um den anderen bemüht. Zu lieben heißt, die Beziehung immer wieder neu zu leben, wachsam und achtsam zu sein. Und das nicht erst dann, wenn es schon zu einer Krise gekommen ist. Eine große Rolle spielen dabei Begriffe wie Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut, Großzügigkeit und Geduld. Die Autoren wenden die Grundgedanken des Buddhismus auf die Partnerschaft an und helfen dabei, diese Erkenntnisse zu durchdenken und umzusetzen. Anschaulich erklären sie anhand vieler praktischer Beispiele und eigener Erfahrungen, wie wir Konflikte, Unglück und Misserfolge mit anderen Augen sehen und zu guten Lösungen und Reaktionen finden können. Entsprechende Yoga- und Meditationsübungen ergänzen die Botschaft des Buches.

### *Autoren*

Anne-Bärbel Köhle ist Journalistin für die Bereiche Psychologie und Partnerschaft. Sie ist seit über 20 Jahren verheiratet und hat zwei Söhne.

Dr. Stefan Rieß war bis 2007 stellvertretender Chefredakteur des Psychologie-Magazins »Emotion« und ist seither Geschäftsführer eines großen Münchner Verlags. Er ist glücklicher Ehemann und überzeugter Vater zweier Söhne.

Anne-Bärbel Köhle  
Dr. Stefan Rieß

Das  
Dalai-Lama-Prinzip  
für Paare

Wie achtsame Liebe gelingt

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2013

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von Eisele Grafik-Design, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Annette Baldszuhn

Satz: Barbara Rabus

KW · Herstellung: IH

eISBN 978-3-641-12724-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
Was heißt schon Liebe? .....	9
Warum wir dieses Buch geschrieben haben .....	11
<b>Lieben im Hier und Jetzt</b> .....	17
Sich verlieben – aus westlicher Sicht .....	17
Warum heißt das Buch	
»Das Dalai-Lama-Prinzip für Paare«? .....	20
Muss ich Buddhist sein, um von diesem Buch	
zu profitieren? .....	22
<b>Die Lehre des Buddhismus</b> .....	25
Die Grundaussagen im Buddhismus .....	26
Warum leiden wir? .....	29
Das Leiden beenden .....	31
Unser Geist und unser Körper .....	35
Wer bin ich? .....	38
Was bedeutet Karma? .....	42
<b>Buddhas Weisheit und die Liebe</b> .....	44
Die sechs befreienden Handlungen .....	46
Die rechte Rede .....	48

<b>Was hat das alles mit Partnerschaft zu tun? ....</b>	<b>49</b>
Nichts bleibt, wie es ist .....	50
Einsicht und Eigenverantwortlichkeit .....	54
Alles Tun hat Konsequenzen .....	56
Das Prinzip von Ursache und Wirkung .....	57
<b>Raus aus der Fehler-Falle! .....</b>	<b>64</b>
Hauptfehler Nummer eins: Unwissenheit und Verwirrung .....	64
Hauptfehler Nummer zwei: Gier und Geiz .....	68
Hauptfehler Nummer drei: Hass und Zorn .....	73
Hauptfehler Nummer vier: Eifersucht und Neid ....	76
Hauptfehler Nummer fünf: Stolz .....	79
Ein kritischer Blick auf die eigene Beziehung .....	87
<b>Zehn nützliche Handlungen für mehr Glück in der Partnerschaft .....</b>	<b>90</b>
Erste nützliche Handlung: Schutz gewähren (nicht töten, nichts zerstören) .....	92
Zweite nützliche Handlung: freigiebig sein .....	95
Dritte nützliche Handlung : für liebevollen Sex sorgen	100
Vierte nützliche Handlung: die Wahrheit sagen ....	104
Fünfte nützliche Handlung: Eintracht schaffen .....	108
Sechste nützliche Handlung: ruhig und vertrauensvoll sprechen .....	112
Siebte nützliche Handlung: sinnvoll kommunizieren	114
Achte nützliche Handlung: genügsam und zufrieden sein .....	117

Neunte nützliche Handlung: sich wohlwollend verhalten .....	122
Zehnte nützliche Handlung: die richtige Anschauung entwickeln .....	124
Dem Glück immer wieder eine Chance geben .....	126
<b>Die Wandlungsphasen der Liebe .....</b>	<b>128</b>
Die erste Phase: das Element Holz .....	129
Die zweite Phase: das Element Feuer .....	130
Die dritte Phase: das Element Erde .....	131
Die vierte Phase: das Element Metall .....	132
Die fünfte Phase: das Element Wasser .....	132
<b>Das Zen des Zuhörens .....</b>	<b>134</b>
Wenn die Kommunikation gestört ist .....	134
Wieder miteinander reden lernen .....	138
Schweigen üben und Stille genießen .....	144
<b>Hilfe, ein Problem! .....</b>	<b>150</b>
Typische Beziehungsprobleme und wie sie sich lösen lassen .....	150
<b>Schlusswort .....</b>	<b>182</b>
Ein Plädoyer für die Liebe .....	182
<b>Literatur .....</b>	<b>186</b>
<b>Register .....</b>	<b>188</b>

# Vorwort

## Was heißt schon Liebe?

Eine Vielzahl unterschiedlicher Erklärungen hält die westliche Wissenschaft für dieses überwältigende Gefühl bereit. Hirnforscher beschreiben den Zustand der Verliebtheit als ein Chaos von in Wallung geratenen Hormonen und Botenstoffen im Gehirn, dem Zustand einer schweren Neurose nicht unähnlich. Für Entwicklungspsychologen hat Liebe mit wichtigen Aufgaben zu tun, die wir im Laufe unseres Lebens bewältigen müssen. Bindungsforscher erklären die Sehnsucht nach Liebe mit unserem inhärenten Bedürfnis nach Nähe und Schutz. Hinter all dem steckt der Versuch, das Unfassbare zu definieren, in ein begreifbares Schema der Logik zu pressen.

Die östliche Philosophie sieht das ganz anders. Liebe ist einfach da. Und die Menschen sind auf der Welt, um ein Leben in Liebe zu führen. »Liebe ist unser Naturzustand«, sagt die amerikanische Psychologin, Autorin und Expertin für Zen-Buddhismus Dr. Brenda Shoshanna. Der Dalai Lama schreibt: »Liebe, Mitgefühl und ein aufrichtiges Interesse an anderen sind die wirklichen Quellen des Glücks. Wenn wir wirklich Glück erreichen wollen, dann müssen wir den Einflussbereich unserer Liebe erweitern.«

Es klingt so schön. Und dennoch stellt sich die Frage: Warum sind wir dann nicht ständig eins mit uns und un-

seren Nächsten? Wieso hält der selige Zustand des Verliebtseins nicht an? Weshalb streiten wir und betrügen einander? Weshalb geht die Liebe zu Ende, und wir trennen uns? Meist lautet die Antwort auf diese Frage: »Mein Partner/meine Partnerin passt einfach nicht zu mir.« Egal, wen wir kennenlernen, irgendetwas stimmt mit diesem Menschen über kurz oder lang nicht. Und wie auch immer wir unsere Beziehung anpacken, irgendetwas geht häufig schief – selbst wenn wir noch so viel Energie in sie hineinstecken. In unseren Herzen aber bleibt die unstillbare Sehnsucht, dass es in der großen weiten Welt diesen einen einzigen Menschen geben muss, mit dem wir uns wortlos verstehen, der in unsere Seele blicken kann und wir in seine. Vielleicht ist er der Nächste. Warum der Buddhismus das für einen Irrglauben hält, davon soll dieses Buch handeln.

Liebe braucht Zeit, auch das weiß der Buddhismus. Sie benötigt Geduld, Gelassenheit, Achtsamkeit und Respekt dem anderen gegenüber. Das hört sich alles wunderbar an, werden jetzt vielleicht manche Leser einwenden, aber wie soll ich geduldig sein, wenn ich gerade mitten in einer echten Beziehungskrise stecke? Welchen Respekt verdient mein Partner, wenn er mich belügt? Und Gelassenheit: ein großes Wort. Aber im Alltag mit kleinen Kindern, aufreibendem Job und einem Partner, der Hausarbeit offenbar noch nicht einmal buchstabieren kann? Da scheint Gelassenheit ja wohl fehl am Platz.

Wer dieses Buch in die Hand nimmt, befindet sich vielleicht gerade in einer Krise. Vielleicht hat es mit mehreren Beziehungen nicht geklappt, und man beginnt sich

zu fragen, warum. Vielleicht möchte der Leser/die Leserin aber auch nur eine bestens laufende Beziehung schützen oder gar noch vertiefen. Eines steht jedenfalls fest: Wenn die Liebe scheitert, wenn sie uns nicht so glücklich macht, wie wir uns erhoffen, dann liegt es nicht daran, dass man den einen Märchenprinzen oder die Märchenprinzessin noch nicht gefunden hat. Der Buddhismus – und übrigens auch die westliche Psychologie – ist der Überzeugung: Liebe beginnt in uns selbst. Nur wenn wir an uns selbst arbeiten, kann Liebe gelingen. Den anderen werden wir nämlich niemals ändern können. Aber indem wir uns selbst ändern, ändern wir die Umstände. Und damit lässt sich eine Menge bewegen.

## Warum wir dieses Buch geschrieben haben

Ratgeber für Paare gibt es unzählige, und nicht nur Frauenzeitschriften sind voll mit guten Ratschlägen, damit die Partnerschaft besser läuft. Wir haben dieses Buch geschrieben, damit ganz normale Frauen und Männer mit ganz normalen Alltagsproblemen besser miteinander auskommen und so zu glücklichen oder zumindest glücklicheren Menschen werden. Wir wollen niemanden therapieren oder analysieren, wir wollen unsere Erfahrungen mit Ihnen teilen. In einer Zeit mit vielfältigen Herausforderungen, Ablenkungen und Versprechungen, in einer Welt, die von Zukunftsängsten, Stress und Unsicherheit dominiert wird, in der es für viele von uns schwierig ist, die Anforderungen der Arbeitswelt zu be-

wältigen, bleibt oft die Partnerschaft auf der Strecke. Dabei ist doch gerade eine gute Beziehung zu einem anderen Menschen eine ganz besondere Bereicherung unseres Lebens. Und genauso wie mit einem wertvollen Geschenk sollten wir mit unserer Liebe zu einem anderen Menschen auch umgehen: behutsam, aufmerksam, respektvoll.

Wie das geht, wollen wir auf den nächsten Seiten beschreiben. Dieses Buch wird Sie mit einigen einfachen (wenngleich manchmal vielleicht ein wenig ungewohnt) Prinzipien vertraut machen, die das Verhältnis zu Ihrem Partner (und nicht nur zu ihm, denn diese Prinzipien gelten ebenso für die Beziehungen zu anderen Menschen) dauerhaft verbessern können. Wenn Sie diesen Vorschlägen folgen, werden Sie nach einiger Zeit feststellen, dass Sie glücklicher und zufriedener sind als zuvor.

Mit unserem Buch möchten wir versuchen, den Blickwinkel auf die Liebe zu verändern, ihn freier, größer und freundlicher zu machen. Es geht nicht darum, täglich stundenlang in Meditation zu verharren (auch wenn Meditation grundsätzlich etwas äußerst Positives ist, und deshalb gibt es in diesem Buch auch ein paar Basisübungen dazu). Es ist auch nicht nötig, ständig Mantren zu murmeln oder zu einem neuen Glauben überzutreten. Wir finden lediglich: In der östlichen Philosophie und Lebensweise gibt es viele Ansätze, die wir als westliche Liebende übernehmen und von denen wir profitieren können. Und wir sind der Überzeugung: Mit diesen Ansätzen lässt es sich besser leben und lieben.

Wir Autoren haben im Laufe unseres Lebens ganz unterschiedliche Erfahrungen mit der Liebe gemacht. Dr. Stefan Rieß ist erst seit vier Jahren verheiratet. Als er sich zur Ehe entschloss, war er 44 Jahre alt und hatte die eine oder andere schmerzhaft Erfahrung hinter sich. Außerdem ist er seit Kurzem Vater zweier Söhne. Anne-Bärbel Köhle ist seit mehr als 20 Jahren mit demselben Mann verheiratet und hat die diversen Höhen und Tiefen, die das Leben so mit sich bringt, an seiner Seite erlebt. Das Paar hat sich im Studium kennengelernt und ziemlich schnell zwei Söhne bekommen. Inzwischen sind die Kinder erwachsen, und die Beziehung tritt in eine neue, aufregende Phase.

Mit einem Wort: Wir wissen, dass Liebe herrlich sein und dass sie uns Kummer bereiten kann. Sie kann manchmal ganz schön langweilig daherkommen und in Routine versacken, sie kann anstrengend sein, uns zur Verzweiflung bringen oder sich anfühlen wie ein ruhiger sanfter Fluss. Das alles haben wir erfahren. Wir haben im Laufe unseres Liebeslebens Freunde und Feinde der Liebe kennengelernt, mal mehr (und auch mal weniger) begriffen, warum die Dinge manchmal gut liefen oder gründlich danebgingen. Wir haben gänzlich unbuddhistisch und ungelassen, unachtsam und respektlos gestritten, uns abgewandt oder zu sehr geklammert. Dennoch sind wir heute, mehr denn je, der Überzeugung: Liebe lässt uns innerlich wachsen. Aber nur dann, wenn wir ihr eine Chance geben. Sie bereichert uns wie nichts auf der Welt – wenn wir ihr nur genug Zeit und Geduld einräumen.



Anne-Bärbel Köhle, Dr. Stefan Rieß

**Das Dalai-Lama-Prinzip für Paare**

Wie achtsame Liebe gelingt

eBook

ISBN: 978-3-641-12724-4

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Juli 2013

Ein liebevolles Geschenk für Paare oder den Partner!

Ist die erste Verliebtheit verfliegen, merken wir: Das ersehnte Liebesglück hält auf Dauer nicht von allein. Gewohnheit, Stress und Krisen können die Partnerschaft gefährden. Anhand praktischer Beispiele und persönlicher Erfahrungen zeigen die Autoren, wie es gelingt, buddhistische Grundprinzipien wie Achtsamkeit, Respekt und Eigenverantwortung auf die Paarbeziehung zu übertragen und die Liebe dadurch stärker und tiefer werden zu lassen.