

Alle Osho Zitate mit freundlicher Genehmigung von Osho International Foundation,
© Osho International Foundation, Zürich
Zitat auf Seite 57 & 122 mit freundlicher Genehmigung der Ullstein Buchverlage GmbH, aus:
Don Miguel Ruiz, Die vier Versprechen, © der deutschen Ausgabe 2005, Ullstein, Berlin
Zitat auf Seite 68 mit freundlicher Genehmigung des Kamphausen Verlags, aus: Eckhart Tolle,
Jetzt - Die Kraft der Gegenwart, © der deutschen Ausgabe, Kamphausen Verlag, Bielefeld



DIANA & MICHAEL RICHARDSON

zeit für Gefühle

DIE KRUX MIT DEN EMOTIONEN IN DER PARTNERSCHAFT

Titel der englischen Ausgabe:
Tantric Love: Feeling versus Emotion, O Books

9. überarbeitete Auflage 2016
Umschlaggestaltung: Silke Watermeier, www.watermeier.net
Übersetzung: Sitara Mittag, Jivana Werner
Copyright© 2006 der deutschen Ausgabe, Innenwelt Verlag GmbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlags. www.innenwelt-verlag.de

Druck: CPI books, Leck
Printed in Germany

ISBN 978-3-942502-51-1



INHALT

Vorwort von Eva-Maria Zurhorst 7

Einführung von Diana Richardson 13

1. Liebe ist keine Emotion 16
2. Emotionen sind keine Gefühle 22
3. Emotionen sind Gift 38
4. Vorsicht: Emotionen! 45
5. Emotionen haben nichts mit Liebe zu tun 53
6. Woher kommen Emotionen? 61
7. Mit Emotionen umgehen: Fünf Goldene Regeln 71
8. Fünf Szenen, wie man die Liebe von den Emotionen befreit 83
9. Gefühle hier und jetzt ausdrücken 94
10. Sex und Emotionen 108
11. Kinder und Emotionen 117
12. Die Kunst miteinander zu reden und sich aufeinander zu beziehen 124

Erfahrungsberichte 133

Inspirationen zum Thema Liebe 147

Bibliografie

VORWORT VON EVA-MARIA ZURHORST

Falls Sie gerade in einer Buchhandlung stehen und dieses Buch zum ersten Mal aufklappen; falls Sie noch nie ein Buch von Diana Richardson gelesen haben und sich nun fragen: Ist „Zeit für Gefühle“ das richtige Buch für mich?, kann ich Ihnen nur sagen: Für mich gehören die Bücher von Diana Richardson (und nun auch erstmals von ihrem Mann) zu den wichtigsten, die ich in den letzten Jahren gelesen habe.

Nachdem ich Zeit für Liebe und Zeit für Weiblichkeit, die beiden Vorgänger dieses Buches, während meiner Arbeit als Paarberaterin schon so vielen Menschen empfohlen habe, freue ich mich, dass ich mit Zeit für Gefühle endlich Nachschub bekomme. Und dass ich hier gleich ganz unmittelbar meiner Begeisterung und meiner Dankbarkeit für das „Liebemachen“, so wie Diana Richardson es mir mit ihren Büchern nahe gebracht hat, Ausdruck verleihen kann.

Manchmal habe ich so eine Fantasie, wie es wohl wäre, wenn nur zehn Prozent der Paare in unserem Land die drei „Zeit für ...“ Bücher gelesen hätten und nun miteinander „Liebe machten“. Ich glaube, wir wären das friedlichste und heiterste Land der Welt. Und das aus einem einzigen Grund: weil wir endlich das Geheimnis um Sex und Liebe verstanden und erfahren hätten.

Als ich zum ersten Mal ein Buch von Diana Richardson las, fühlte ich mich im Innersten berührt. Hier gab es eine entscheidende Botschaft für mich: „Widme den Sex einzig und allein der Liebe.“

Ich fühlte Erleichterung, weil ich endlich verstand, warum in mir der „herkömmliche“ Sex immer das Gefühl hinterlassen hatte: „Das kann einfach nicht alles gewesen sein.“ Endlich fand ich nicht nur eine Antwort jenseits von Stellungen, Praktiken, Fantasien und der endlosen Suche nach dem einen richtigen Liebhaber. Hier fand ich diesen neuen Weg auch anschaulich und umsetzbar erklärt.

Dieses Buch, *Zeit für Gefühle*, widmet sich einem weiteren großen Thema, das unser tägliches Leben fast komplett bestimmt - nämlich unseren Emotionen. So sehr wir von ihnen gesteuert werden - in Wahrheit wirken sie eher wie ein Filter, der unsere Sicht auf die Welt und vor allem auch auf unseren Partner verschleierte.

Emotionen verstellen uns den Blick auf die Liebe und verhindern immer wieder das, wonach wir uns am meisten sehnen: dass wir präsent und erfüllt sein und wirklich tief mit anderen in Verbindung gehen können. Was der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen ist. Wie Sie lernen können, sich von diesen unbewussten Kräften zu befreien. Das können Sie in diesem Buch besser erfahren als von mir ...

Diana Richardson schreibt hier: „Wir leben, um zu lieben“ - nichts ist wahrer als das. Wir sind hier durch die Liebe und es ist die Liebe, die uns am Leben hält. Was könnte ich dem noch hinzufügen, außer vielleicht: Viel Spaß beim Lesen ...

Ihre Eva-Maria Zurhorst

PS: Ich weiß, es gibt viele Frauen, die längst auch so begeistert sind von diesem Weg des Liebemachens, wie ich es bin. Aber ich weiß, wie oft sie mir sagen: Was soll ich nur tun, wenn mein

Mann von alledem keine Ahnung hat und auch kein Interesse zeigt? Trauen Sie sich einfach, nehmen Sie Sätze, die Ihnen nah gehen, und lesen Sie sie ihm vor. Reden Sie mit Ihrem Mann über das, was Sie so sehr berührt hat. Am Anfang mag es vielleicht nicht gleich fruchten. Aber wenn Sie mit offenem Herzen wieder und wieder auf Ihren Mann zugehen, könnte Ihnen das passieren, was mir mit meinem Mann passiert ist: Nach anfänglicher heftiger Zurückhaltung liest er mittlerweile nicht nur mit Begeisterung die „Zeit für ...“ Bücher. Er empfiehlt sie längst auch mit Leidenschaft weiter.

Oshos Vision der Menschlichkeit gewidmet

und

„Für dich und für alle, die Frieden in ihrem Herzen wollen.“

„E é pra você e pra todo mundo que quer trazer assim
a paz no coração.“

„For you and for everyone who wishes to carry
peace in the heart.“

Aus dem Lied „Gabriel“ vom Beto Guedes, Brasilien

EINFÜHRUNG VON DIANA RICHARDSON

IN MEINEN ERSTEN BEIDEN BÜCHERN „ZEIT FÜR LIEBE“ und „Zeit für Weiblichkeit“, in denen es um den tantrischen Ansatz in der Sexualität geht, habe ich mich auch mit dem Thema Emotionen befasst. In diesem Buch nun wird das Thema Emotionen unabhängig von seiner Verbindung zur Sexualität untersucht. Da Emotionen jedoch häufig mit der Sexualität verknüpft sind, wird Sex immer wieder Thema sein.

Nichtsdestotrotz hat „Zeit für Gefühle“ dieselbe Ausrichtung wie die beiden anderen Bücher und verfolgt dieselbe Absicht: mehr Liebe und Harmonie in der Partnerschaft möglich zu machen. Doch ebenso wie es im Tantra in allererster Linie um die Beziehung mit sich selbst geht, so ist auch das neue Verständnis der Emotionen, das hier vorgestellt wird, eine Bereicherung für jeden, ganz gleich ob er allein lebt oder in einer Partnerschaft.

Michael und ich arbeiten inzwischen seit zwanzig Jahren ausschließlich mit Paaren und haben festgestellt, dass das, was wir während unseres siebentägigen Seminars „Making Love“ über Emotionen vermitteln, einen tiefen und positiven Einfluss auf die Paar-Beziehungen der Teilnehmer hat.

Viel von dem, was uns unglücklich macht auf dieser Welt, ist ein Nebenprodukt von Emotionen. Wenn sich auf dieser Welt eine Veränderung hin zu Licht und Liebe vollziehen

soll – etwas, das uns sehr am Herzen liegt –, dann gehört ein neues Verständniss über Emotionen und ihre zerstörerischen Auswirkungen unbedingt dazu. Emotionen haben die Eigenschaft, im Unbewussten zu wirken, und sie müssen bewusst gemacht werden. Viele von uns fühlen sich diesen unbewussten Kräften, die in unserer Gesellschaft präsent sind, hilflos ausgesetzt.

Dennoch dürfen wir unsere Eigenverantwortung nicht abgeben: Als Individuen können wir uns für Liebe und Frieden einsetzen, indem wir unsere eigenen unbewussten negativen emotionalen Denk- und Verhaltensmuster im Leben aufgeben – sie füllen unsere Tage ohnehin nur mit Unzufriedenheit.

Wir leben, um zu lieben – nichts ist wahrer als das. Wir sind hier durch die Liebe und es ist die Liebe, die uns am Leben hält. Liebe ist das Licht des Lebens. Wenn wir unsere emotionale Seite kennen und uns ein konstruktiver Weg zur Verfügung steht, um mit ihr umzugehen (wie er in den folgenden Kapiteln vorgestellt wird), dann fangen wir an, Lebensformen zu schaffen, in denen die Unterströmung der Liebe stets gegenwärtig ist. Den Paaren, die uns erlaubt haben, ihre persönlichen Erfahrungen im Umgang mit Emotionen zu veröffentlichen, danken wir von Herzen. Viele ihrer Berichte enthalten Hinweise auf das „Liebemachen“, weil diese Paare tantrischen Sex erforscht haben und im Zuge dessen ein geschärftes Bewusstsein über ihre emotionale Seite gewonnen haben.

Wir danken der Osho International Foundation für die Erlaubnis, Oshos gesprochene Worte zu veröffentlichen.

Ebenso danken wir den deutschen Verlagen von Don Miguel Ruiz und Eckhart Tolle dafür, dass wir freundlicherweise aus ihren Schriften zitieren dürfen.

Ich bin sehr glücklich darüber, dass mein Mann Michael diesmal als Co-Autor dabei ist, denn er hat auch zu meinen ersten beiden Büchern unglaublich viel beigetragen. Er ist eine außergewöhnliche Inspiration in der Liebe. Michael und ich sind uns bewusst, dass die erleuchteten Einsichten und die Führung, die uns durch unseren spirituellen Meister Osho und durch Barry Long zuteil wurden, unsere Liebe und unser Leben in einer Weise geprägt haben, die wir uns nicht einmal hätten erträumen können. Unsere Herzen sind voller Dankbarkeit!

Diana Richardson

1. LIEBE IST KEINE EMOTION

Das Auf und Ab in der Liebe

Vielleicht kennst du das: Immer, wenn man einen Freund oder eine Freundin fragt, wie es so in ihrer Beziehung läuft, bekommt man dieselbe Antwort – dabei spielt es keine Rolle, wen man fragt. Und auch du wirst wahrscheinlich dieselben Worte benutzen, wenn du über deine Beziehung sprichst: „Auf und Ab. Du weißt ja, wie es ist.“

Diese Worte werden immer wiederholt und sind mittlerweile zu einem hypnotischen Mantra geworden, das man mit dem Thema Liebe verbindet. Auch ein Partnerwechsel scheint da keinen Unterschied zu machen. Sobald die Flitterwochen vorbei sind, fängt die Rede vom Auf und Ab der Liebe an. Hört man den Freunden oder sich selbst einmal genauer zu, dann fällt einem auf, dass das Mantra interessanterweise mit einer Feststellung beginnt „Auf und Ab“, und als Solidaritätsfloskel endet: „Du weißt ja, wie es ist!“ Normalerweise hebt sich bei den Worten „Du weißt ja, wie es ist!“, die Stimme ein wenig.

Diese Modulation in der Stimme weist den Zuhörer darauf hin, dass eine rethorische Frage gestellt wurde: „Du stimmst doch zu?“ „Du hast doch dieselbe Erfahrung gemacht, nicht wahr?“ Die angedeutete Frage schafft ein Gefühl von Miteinander, von Gemeinschaft, von Verbun-

denheit. Der andere ist automatisch miteinbezogen, weil auch er die Liebe als Auf und Ab erlebt.

Der Glaube, dass die Liebe nicht in unserer Hand liegt

Es ist schon erstaunlich, dass wir alle den Eindruck haben, die Liebe sei eine schwankende Angelegenheit und wir seien diesen Schwankungen wehrlos ausgeliefert. Wir hypnotisieren uns selbst, indem wir denken, sagen und daran glauben, dass die Liebe unzuverlässig und unbeständig ist. Ohne dass wir uns darüber bewusst sind, lassen wir durch diese Hypnose unglückliche und unerfüllte Situationen in unserem Leben entstehen. Wir erleben die Liebe als eine beliebige Kraft und meinen, es gäbe nichts, was wir bewusst dazu beitragen könnten, um sie lebendig zu halten. Dieser Glaube macht deutlich, dass wir eigentlich überhaupt nichts über die Liebe wissen, denn die Wahrheit über die Liebe ist ganz anders.

„Liebe ist das Strahlen, der Duft, sich selbst zu kennen, man selbst zu sein. Der Fragesteller ist noch sehr jung, er ist erst neun Jahre alt, aber er ist seinem Alter weit voraus. Sein geistiges Alter muss beinahe doppelt so alt sein, etwa achtzehn. Daher die Frage. Liebe ist überfließende Freude. Liebe ist, wenn du gesehen hast, wer du bist. Dann bleibt nichts anderes zu tun, als dein Sein mit anderen zu teilen. Liebe ist, wenn du erkannt hast, dass du nicht von der Existenz getrennt bist. Liebe ist, wenn du ein organisches, orgasmisches Einssein mit allem, was existiert, erfahren hast. Liebe ist keine Beziehung, Liebe ist ein Seinszustand. Sie hat

nichts mit einer anderen Person zu tun. Man ist nicht in jemanden verliebt - man ist Liebe. Und wenn du selbst Liebe bist, bist du natürlich auch verliebt, aber das ist eine Folge, eine Begleitscheinung, und nicht die Ursache. Die Ursache liegt in dir, du bist Liebe.“

Osho, The Guest, #6

„Denke daran: Die Liebe wird mit dir geboren, sie ist dein ureigenes Wesen. Alles, was nötig ist: Du musst ihr einen Weg bahnen, ihr einen Durchlass öffnen, sie fließen lassen, zulassen, dass sie geschieht. Wir alle blockieren sie, halten sie zurück. Wir sind geizig mit der Liebe, aus dem einfachen Grunde, dass uns eine bestimmte Wirtschaftslehre beigebracht worden ist. Diese Wirtschaftslehre hat hinsichtlich der äußeren Welt völlig Recht: Wenn du so und so viel Geld hast und du verteilst dies Geld ständig unter die Leute, dann bist du bald ein Bettler, wirst bald selbst betteln gehen müssen. Indem du Geld aus gibst, geht es dir verloren. Diese Wirtschaftslehre, diese Art zu rechnen, ist euch in Fleisch und Blut übergegangen. Hinsichtlich der äußeren Welt stimmt sie und nichts ist verkehrt an ihr, aber hinsichtlich der inneren Reise stimmt sie nicht. Hier gilt eine völlig andere Art zu rechnen: Je mehr du gibst, desto mehr hast du; je weniger du gibst, desto weniger hast du. Wenn du gar nichts gibst, dann verlierst du deine dir von der Natur gegebenen Eigenschaften. Sie kommen zum Stillstand, sind dir verschlossen, sie gehen in den Untergrund. Weil sie sich nicht mehr ausdrücken dürfen, schrumpfen sie ein und sterben ab.“

Osho, Come, come, yet again come, #10

Liebe umgibt uns von allen Seiten

Um unsere Sicht und unser persönliches Erleben der Liebe zu verändern, müssen wir zunächst einmal erkennen, dass Liebe *ist*. Liebe ist nichts, was rauf- und runtergeht. Von den erleuchteten Meistern erfahren wir, dass die Liebe ein Seinszustand ist, eine organische, orgasmische Einheit mit allem, was ist. Tag für Tag sind wir umgeben vom Wunder der Schöpfung, das eine Manifestation und ein Ausdruck der Liebe ist. Liebe ist tatsächlich da und umgibt uns ständig von allen Seiten!

Wende dich nach innen und finde die Liebe

Wenn du still wirst, die Augen schließt und dich in dein Herz hineinfallen lässt, erinnere dich an eine Zeit, in der du Liebe gespürt hast – immer wirst du fühlen, dass Liebe da ist und das volle Leben, und dein Herz mit dem Schwingen der Liebe wunderbar erfüllt ist. Liebe ist ein Seinszustand, ein Strahlen, der Duft der Selbsterkenntnis, du selbst zu sein. Die Liebe wohnt in deinem Innern – wie kann es da Aufs und Abs geben?

Was bewegt sich auf und ab?

Sobald wir erkannt haben, dass die Liebe immer da ist, etwas, was im Innersten eines jeden von uns lebt, dann besteht der nächste Schritt darin, uns zu fragen: „Was ist es denn, was sich auf und ab bewegt?“ Was geschieht eigentlich, wenn wir uns auf einmal abgeschnitten und unglück-

lich fühlen, wenn wir anfangen, jemandem, der uns nahe ist, Vorwürfe zu machen und ihm die Verantwortung zuzuschieben? Was passiert, wenn sich urplötzlich der Wind dreht und die liebevolle Verbindung zwischen dir und deinem Partner gestört und stunden- oder tagelang unterbrochen ist?

Wie oft ist es schon passiert, dass der Mensch, den du mehr liebst als alles andere auf der Welt, im Bruchteil einer Sekunde zu deinem schlimmsten Feind wurde? Du wirst erkennen oder zumindest eine Ahnung bekommen, was sich eigentlich auf und ab bewegt, wenn du anfängst, genau diesen Moment, in dem dir die Liebe zu deinem Partner abhanden kommt, noch einmal neu zu untersuchen.

Emotionen überwältigen uns – körperlich und seelisch

In jenem Moment der Trennung erlebst du einen Anstieg in deinem Emotionsniveau und du wirst beobachten, dass deine liebevollen Gefühle und die Schwingungen der Liebe unmittelbar und vollständig durch einen Schwall von Emotionen verdeckt werden.

Oder anders ausgedrückt: Deine liebevollen Gefühle und die Schwingungen der Liebe verschwinden unmittelbar und vollständig unter den Emotionen.

Liebe darf nicht Teil deiner Emotionen sein. Aber normalerweise betrachten und erleben es die Menschen so. Doch alles, was dich überwältigt, erweist sich als sehr instabil. Es braust wie ein Sturmwind über dich hinweg und lässt dich leer und am Boden

zerstört zurück, voller Kummer und Traurigkeit. Alle jene, die den Menschen in seiner Ganzheit erkannt haben – Kopf, Herz und Sein –, haben immer darauf hingewiesen: Die Liebe ist ein Ausdruck des Seins und keine Emotion. Emotionen sind sehr vergänglich, sehr wechselhaft. In einem Augenblick kommt es dir vor, als wären sie alles. Und im nächsten bist du einfach völlig leer.

Als Erstes muss also die Liebe aus dieser Menge der überwältigenden Emotionen herausgenommen werden. Liebe ist nicht überwältigend. Im Gegenteil, Liebe bedeutet enorme Klarsicht, Intuition, Feinfühligkeit, Gewahrsein. Aber diese Art von Liebe gibt es nur selten, denn nur ganz wenige Menschen gelangen je zu ihrem Sein.

Osho, Om Shanti, Shanti, Shanti, #17