



# Werde zu dem Menschen, von dem du träumst!

Wir haben zu uns selbst eine denkbar schlechte Beziehung. Und das steht unserer Liebe im Weg. Erst wenn wir bei uns selbst angekommen sind, werden wir die erfüllende Beziehung finden. Sagt **JANICE JAKAIT**, die auf der Suche nach sich selbst schon alleine über den Atlantik gerudert ist. Ihr Weg zur wahren Liebe: Werde zum Menschen, von dem du träumst, in den du dich verlieben würdest.

VON JANICE JAKAIT

**I**ch schreibe recht oft über die Themen Liebe und Partnerschaft, aber die wichtigste Liebesbeziehung, für die ich mich in allen meinen Texten und Büchern stark mache, ist die Beziehung zwischen den eigenen Gedanken und Gefühlen – zwischen Kopf und Herz. Denn das ist die längste und einflussreichste Beziehung in unserem Leben. Und dementsprechend sollte sie auch auf Augenhöhe stattfinden. Tatsächlich ist es aber oft so, dass Kopf und Herz nicht einmal mehr die gleiche Sprache sprechen. Die Gedanken verstehen die Gefühle nicht mehr, und das Herz will einfach nicht so fühlen, wie der Kopf es sich vorstellt. Ein ständiges Hin und Her, eine innere Zerrissenheit zwischen Vernunft und Hoffnungen, in der wir komplett die Orientierung verlieren können, um dann gar nicht mehr in einem Gefühl von Erfüllung anzukommen. Letztlich aber kommen Herz und Kopf nur beide zusammen an, in der Liebe und im Leben.

Natürlich begleiten uns auch andere Menschen auf unserer Lebensreise: Eltern, Partner, Freunde oder Kollegen. Die einen bringen uns als kleines Kind das Laufen auf zwei Beinen bei und die anderen helfen uns auch mal hoch, wenn wir schon erwachsen geworden sind und halten unsere Hand – aber alle diese Menschen begegnen oder verlassen uns früher oder später. Diesen einen Menschen, der für immer zu uns gehört, diesen Lebensmenschen oder Seelenpartner, den kann es also nicht geben – der einzige Mensch, der uns auf unserer Lebensreise von Anfang bis zum Ende begleitet, der jede unserer Erfah-

Bitte umblättern ►

► Fortsetzung von Seite 57

rung erlebt und teilt, das sind wir selbst. Wir sind unser Lebens- und Seelenmensch! Zumindest sollten wir so ein Verhältnis zu uns haben ... eigentlich.

Leider ist diese Beziehung zu uns selbst oft gerade erst durch die Begegnung mit anderen Menschen in die Brüche gegangen – weil diese anderen Menschen auch keine besonders gute Beziehung zu sich selbst hatten, aber wir gerade ihnen vertrauten und nacheiferten. Irgendwann aber sollten wir erwachsen werden, sollten Verantwortung für uns selbst übernehmen, eigenständig denken, alte Wunden vernarben lassen und die Welt wieder mit eigenen Augen und dem eigenen Herzen erfahren und uns befreien von kollektiven Fesseln und Urteilen.

Beziehungen zu anderen Menschen können uns auf der anderen Seite aber auch dabei helfen, selbst wieder zu diesem Menschen zu wachsen, dem wir gern begegnen würden. Und das gilt für alle Menschen, die uns in unserem Leben begegnen. Und wenn wir dann ein großes Stück weiter zu diesem Mensch gewachsen sind, der bei sich ist, der Selbstverantwortung übernimmt und sich seiner Stärken, Schwächen und Verhaltensmuster bewusst ist, ist auch eine erwachsene, bewusste und reife Liebe und Partnerschaft möglich. In der man nicht durch alte Ängste und Zweifel eingesperrt ist, sondern sich frei fühlen und sich entwickeln kann. Und Menschen, die bewusster und freier leben, die treffen dann eben auch andere freie und bewusste

Menschen – und zusammen mit ihnen erlebt man dann auch einfach mehr.

Ich nahm früher immer irrtümlicherweise an, dass der richtige Partner, dass mein sogenannter Seelen- oder Lebenspartner immer mit mir perfekt harmonieren würde und irgendwo da draußen schon auf mich warten wird. Heute aber weiß ich, dass es diesen Menschen nicht geben kann, bis wir selbst zu diesem Menschen gewachsen sind. Solange wir selbst noch nicht ganz bei uns angekommen sind, kann jeder Lebensabschnittgefährte bestenfalls ein Seelenpartner auf Zeit sein, der uns dabei helfen kann, uns selbst zu begegnen. So eine Seelenpartnerschaft hat leider auch nicht immer nur mit Harmonie und Himmel zu tun, sondern auch mit Krisen und Enttäuschung falscher Vorstellungen – sie ist immer eine Einladung zu persönlichem Wachstum und Entwicklung hin zur Wahrhaftigkeit und eigenen Wahrheit. Wir wachsen am meisten, wenn wir wirklich bei uns sind und uns mit unseren Lügen, Schatten und Fesseln auseinandersetzen. Und wer tut das schon gern und freiwillig, wer schaut schon gern in den dunklen Keller.

Ein Partner, den wir nah an uns heranlassen, kann uns als Spiegel dienen, der uns zeigt, was uns noch zurückhält davon, mutiger, wahrhaftiger und freier von Angst vor Schmerz und Enttäuschung fühlen, leben und lieben zu können. Ein Seelenpartner ist eine Bedrohung für unser oft feiges und kontrollsüchtiges Ego, das leider selbst oft zum außer Kontrolle geratenes Kontrollprogramm geworden ist und das dem Kontakt mit der eigenen leuchtenden Seele und den eigenen Gefühlen im Weg steht.

Es heißt übrigens, dass man im Leben nur dreimal wirklich liebt. Die erste Beziehung sei eine idealisierte, eine romantische, in der wir das suchen, was wir für die Liebe halten und was uns davon erzählt wurde. ►

► Alles, was wir aus den märchenhaften Erzählungen verinnerlicht haben – die Liebe der anderen also. Die erste Liebe ist meist die große Jugendliebe, der erste echte Prinz, die erste echte Prinzessin.

Die zweite Liebe sei eine andere, oft ein stürmische, turbulente und chaotische Liebe, in der erst diese idealisierten Vorstellungen wieder aufgesprengt werden und das Märchen an der Wirklichkeit zerbrechen muss. Dann erst sind wir bereit für die dritte, die wahre Liebe, die uns frei macht, heißt es.

Ich halte das für einen schönen Gedanken, wenngleich er mir etwas zu einfach gegriffen scheint, denn ich denke auch, dass wir durchaus in einer dieser Phasen hängenbleiben können, und uns dann wieder und wieder an verschiedenen Menschen abarbeiten müssen, bevor wir eine Stufe höher steigen können. Womöglich sind auch im hohen Alter noch einige Menschen auf der Suche nach einem Märchen, sind nie aus dem Dornröschenschlaf erwacht und trinken morgens den Filterkaffee mit ihrem Märchenprinzen aus putzigen Diddle-Maus-Tassen. Und träumen weiter.

Ich erwähne das, weil ich davon überzeugt bin, dass wir uns auch dreimal im Leben auf gleiche Weise in uns selbst verlieben können ... und wir erst im dritten Anlauf die wahre Liebe in uns finden.

Alles was uns von der Freiheit im Denken und Fühlen trennt, ist es, unsere Zweifel und Ängste komplett anders denken und fühlen zu können, als bisher, als es uns vorgelebt und beigebracht wurde. Wir haben eine Wahl zum freien und bewussten Andersdenken und Andersfühlen, und damit: zum Anderssein ... Letztlich ist jeder von uns auf seine Weise anders und besonders. Aber oft entscheiden und fühlen wir gar nicht so frei, wie es uns erscheint, sondern folgen unbewusst den Wegen anderer Menschen, die uns beeinflusst,

geprägt und konditioniert haben. Wir werden so gesehen nicht in die Freiheit hinein geboren, sondern wir müssen uns erst befreien und die eigene Freiheit und Identität finden.

Am Ende ist das eigene Leben nur die Summe (selbst)bewusster Entscheidungen, trotz aller unserer Ängste und Zweifel – es ist die Erfahrung des eigenen Mutes, und damit: die Erfahrung unserer wahren Größe. Ein freier Mensch ist nicht auf Sicherheit und Garantien angewiesen, um zu fühlen.

Er liebt auch nicht nur, wenn er sich sicher sein kann, dass das Objekt seiner Liebe irgendwelchen Erwartungen entspricht oder dass er auch geliebt wird. Er tastet sich nicht vorsichtig in seine Gefühle hinein, sondern er fühlt einfach, was gefühlt werden will und er erfährt, was erfahren werden will.

Und Gefühle, die gefühlt wurden, müssen nicht mehr weggedacht und unterdrückt werden. Dann machen sie neuen und noch tieferen Gefühlen und ganz neuen Erfahrungen Platz. Wozu sonst sind wir hier im Leben, wenn nicht, um alles zu erfahren, um zu fühlen und um zu lieben. Was bleibt denn schon übrig von unseren Ängsten, Sorgen, Besitztümern, Meinungen und Gedanken, wenn wir am Ende die Augen ein letztes mal schließen ...

Janice Jakait,  
Jahrgang 1977, lebt in  
Heidelberg. In ihren  
beiden Bestellern  
„Tosende Stille“ und  
„Freut euch nicht zu  
spät“ und in über 100



Interviews und Vorträgen berichtete sie von ihren Reisen zu sich selbst. [www.jakait.com](http://www.jakait.com)  
Im September erscheint im Scorpio-Verlag:  
„Liebe oder der Mut, sich hinzugeben, statt sich herzugeben“. Erhältlich auch unter:  
[www.MONDHAUS-SHOP.de](http://www.MONDHAUS-SHOP.de)