

Manuel Aicher

Ausgleich von Geben und Nehmen

Eines der grössten Missverständnisse, das entsteht, wenn man unpersönliche oder bedingungslose Liebe vermischt oder verwechselt mit der persönlichen oder mit Beziehung oder Bindung, ist der Glaube, dass sich eine Beziehung ohne Ausgleich führen lasse. In einer Beziehung wie in einer Bindung besteht immer ein Bedürfnis nach Ausgleich. Auch das hat die phänomenologische Arbeit von Hellinger und seinen Schülerinnen und Schülern sehr klar gemacht. (auf die Ordnungen innerhalb von Systemen gehe ich im Kapitel *Ordnung und Liebe* ein). Das kann zu paradoxen Situationen führen, die völlig unverständlich sind, wenn man die Ausgleichsdynamik nicht sieht, z. B. dass in einer Beziehung, in der der Eine immer mehr gibt als der Andere, der Andere irgendwann böse wird: Er will den Anderen davon abhalten, mehr zu geben, damit der Ausgleich wieder hergestellt wird.

Dieses Geben und Nehmen kann auf niedrigem Niveau oder auf sehr hohem passieren, sodass ein intensiver Austausch geschieht. Es geht nicht nur darum, ob man sich einmal jährlich sieht oder täglich. Es gibt auch Paare, die sich täglich sehen, die einen sehr geringen Austausch pflegen. Und es gibt welche, die sich seltener sehen, dann aber sehr viel austauschen. Austausch bedeutet nicht, dass man sich immer Geschenke macht oder aktiv etwas tut. Es kann auch auf rein energetischer Ebene geschehen. Manchmal erlebt man Paare, die ganz still miteinander sind, und man spürt doch eine unglaubliche Dichte und Intensität zwischen ihnen.

Hellinger sagt dazu: *Der kleine Umsatz von Geben und Nehmen bringt kleinen Gewinn. Der grosse Umsatz aber macht reich. Er wird begleitet von Gefühlen der Fülle und des Glücks.*¹ Mein Verdacht ist, dass er auch mehr Gewinn bringt.

Das Verhältnis von Geben und Nehmen kann auch einseitig werden. Das hat nichts mit Erbsenzählen zu tun. Jeder hat in sich einen Thermometer dafür. Ich kann das so spüren, dass ich mich, wenn ich länger gebe und nichts oder wenig zurück kommt, irgendwann ausgelaugt fühle. Und wenn ich länger nehme und weniger gebe, fühle ich mich innerlich unter Druck und fange an, mich zurückzuziehen oder sinne nach Wegen, wie ich etwas zurückgeben kann. Es ist oft nicht der andere, der Druck macht (ein häufiges Missverständnis); es ist die innere Instanz, die das genau registriert.

Die Richtung des Ausgleichs ist nicht immer gleich, hat aber eine Ordnung.

In der Beziehung zwischen Eltern und Kindern fließt die Liebe von den Eltern zu den Kindern. Der Ausgleich wird auf eine paradoxe Weise hergestellt: Nicht indem die Kinder die Liebe den Eltern zurückgeben, sondern indem sie diese an ihre Kinder weitergeben. Da dies weit zurück reicht und die Eltern ihrerseits von ihren Eltern bekommen haben, entsteht bei den Eltern nie ein Mangel, wenn sie an die Kinder weitergeben, weil der Ausgleich, den sie dafür bekommen, schon lange stattgefunden hat.

In der Beziehung zwischen Partnern geht der Ausgleich hin und her.

Mathias Varga von Kibéd und Insa Sparrer unterscheiden den Ausgleich von Geben und Nehmen
durch Austausch (das Beispiel Partnerschaft)
durch Rückgabe
durch Weitergabe (das Beispiel Eltern – Kind)

¹ bert hellinger: die liebe des geistes – was zu ihr führt und wie sei gelingt. berchtesgaden: hellinger publications 2008, s. 18.

Zur Aufrechterhaltung der Bindung in einem System erwähnen sie das *Prinzip des nichtexakten Ausgleichs*: Verminderten Ausgleich im Übel, vermehrten Ausgleich im Guten. Das Prinzip des Ausgleichs dient der Stabilität und Anpassungsfähigkeit des Systems: zu geringer Austausch lassen Systeme erstarren oder vertrocknen, zu starker führt zur Diffusion des Systems.²

Jetzt wird klar, welches Durcheinander angerichtet wird, wenn Eltern von ihren Eltern nicht ausreichend bekommen oder genommen haben und dann versuchen, den Ausgleich bei eigenen Kindern wieder zu holen. Dann wird mit den Kindern in Bezug auf den Ausgleich umgegangen, als wären sie Partner oder Eltern. Auch das umgekehrte habe ich schon erlebt: Ich habe einmal jemandem in grosser Liebe ein sehr persönliches Geschenk gemacht. Als ich das dann irgendwann auf der Kommode von jemand ganz Anderem gesehen habe, hat mir das einen Stich in die Magengrube gegeben. Darauf angesprochen reagierte der Beschenkte mit Unverständnis: ich habe ihm das doch in Liebe geschenkt und er habe es doch auch einfach in Liebe weitergegeben. Es sei doch ganz in Ordnung und Geben und Nehmen im Ausgleich. So kann man es auch sehen. Das funktioniert aber in einer Partnerschaft oder partnerschaftlichen Beziehung nicht. Was ich jedoch schon beobachtet habe, sind Dreiecksbeziehungen, in denen das Geben im Kreise herum geht. Dies ist jedoch sehr anspruchsvoll und störungsanfällig.

Vor allem beim Beziehungsaufbau können wir die Dynamik von Geben und Nehmen sehr gut beobachten. Da gibt es ganze Spielchen: Ich mache einen Schritt und warte, ob der andere auch einen macht, dann mache ich wieder einen, und so weiter. Man kann das Ganze abkürzen, wenn zwei sich begegnen und sich entscheiden, diese ganzen Spielchen bleiben zu lassen, sondern einfach beide (!) füreinander ihr Herz ganz zu öffnen und hin und her fließen zu lassen, was da ist. Denn diese Spielchen verbrauchen nach meiner Erfahrung unglaublich viel Zeit und Energie.

Man kann versuchen, sich sehr gut mit Kraftquellen zu verbinden, die uns permanent mit viel Energie versorgen. Wenn dies gelingt, ist es vielleicht möglich, dass der Ausgleich auch in zwischenmenschlichen Beziehungen nicht mehr oder nur noch reduziert nötig ist: Man gibt und gibt und gibt einfach und es kommt ganz woanders her zurück. Das ist dann der Anspruch, die eigene Liebe einfach fließen zu lassen, ohne Blick auf den Ausgleich, und einfach zu vertrauen, dass irgendwo etwas zurückkommt. Ich habe mit diesem Experiment nur teilweise Erfolge. Zweimal habe ich es versucht, habe mich aber irgendwann sehr ausgelaugt gefühlt. Ich will nicht bestreiten, dass es möglich ist, es ist aber ein sehr hoher Anspruch. Es ist vielleicht mehr menschliches Mass, wenn ich eine Beziehung nicht gleich so beginne. Ich zumindest habe mich damit völlig überfordert und brauchte Wochen und Monate, bis die Batterien wieder gefüllt waren.

² Mathias Varga von Kibéd/Insa Sparrer: Ganz im Gegenteil. Heidelberg: Carl Auer 2002³, s. 182 – 184.