

Manuel Aicher Schönheit

Eine der Eigenschaften, die bei der Partnerwahl und in der Partnerschaft eine Rolle spielen, ist Schönheit. Bei ganz genauer Beobachtung meiner inneren Regungen habe ich irgendwann einmal festgestellt, dass ich dieselbe Person einmal schöner, einmal weniger schön fand. Zuerst dachte ich: Die hat sich aber verändert. Das mag auch eine Rolle spielen. Letztlich ist das jedoch uninteressant, weil ich darauf keinen Einfluss habe. Ich suchte mehr nach meinen eigenen Anteilen. Ich kam mir auf die Schliche, dass es auch von meiner emotionalen Verfassung abhing, ob ich jemanden schön fand oder nicht, genauer: von meiner inneren Zuwendung. Das konnte wechseln, hin und her.

Schönheit liegt im Auge des Betrachters, sagt ein Sprichwort. Das führte mich weiter, weg vom Gegenüber, hin zu meiner eigenen Wahrnehmung. Wovon also hing diese Wahrnehmung der Schönheit ab? Einen entscheidenden Schlüssel dazu erhielt ich in einer geleiteten Sitzung tiefer Meditationstrance: Ich ging damals der Frage nach, was denn Liebe sei und wo sich die Liebe zu einer Partnerin von der Liebe in anderen Rollen unterscheidet. Ich befand mich damals diesbezüglich in einer Phase grosser Verunsicherung. Die Aufgabe war, dass wir mit unserer Frage uns an verschiedene Stationen wenden sollten: Der Reihenfolge nach an das Göttliche Kind, die Göttin, den Gott und die Alten. Als ich bei der Göttin angelangt war, begegnete mir eine Frau, mit der ich in mir um einen Abschied rang. Ich hatte sie sehr geliebt und schön gefunden. Ich erinnere mich, dass sie mich mehrmals gefragt hatte, was ich denn an ihr schön fände. Ich konnte ihr nie eine klare Antwort geben, so sehr ich auch suchte. Es waren schon ihre Hände, ihre Augen, ihre Stimme, ihr ganzer Körper, etc. Aber doch war es immer auch mehr als das. Es war etwas dahinter, so wie eine Schönheit ganz tief von innen heraus, für die die Oberfläche, das Äussere, nur die Projektionsfläche darstellte. Da war etwas, das ich nicht benennen konnte. Und es gab neben dem Gesicht eine Region, in der sich dies ganz stark konzentrierte: ihre Scham. Ich habe damals immer wieder in mir gesucht, aber nicht verstanden, warum.

Diese ihre unbeantwortete Frage begegnete mir in diesem Moment der Meditationstrance wieder, als ich bei der Göttin war. Plötzlich konnte ich in der Göttin die Schönheit wahrnehmen, und zwar die Schönheit an sich, als reinste Qualität, von der jedes schöne Ding nur ein müder Abglanz ist. So als gäbe es Schönheit an sich, völlig unabhängig von einem Objekt, das Schönheit ausstrahlt. Ich sah, dass alles, was mir schön begegnete, in einer inneren Verbindung mit dieser Urqualität war und, so schön es auch sein mochte, doch nur einen Teil davon wiedergab, nie das Ganze oder die reine Schönheit. Die konkrete Erscheinung in den Dingen war immer schon eine herunter transformierte Variante, als zeige sich die Schönheit in den Dingen nur durch einen Schleier, weil sie sich auf alle Dinge verteilen müsse, oder weil 22'000 Volt eben tödlich sind, aber heruntertransformiert auf 12 Volt für den Körper verarbeitbar. Die Schönheit der Göttin war derart intensiv, dass ich Angst hatte, geblendet zu werden. Es war wirklich eine blendende Schönheit, kaum auszuhalten. Ich weiss auch jetzt nicht, ob ich ihr wirklich ganz ins Angesicht schauen konnte oder nur aus einem Winkel meiner Augen. Ich begriff, dass diese Begegnung sehr viel Standhaftigkeit von mir forderte, um nicht wirklich umgehauen und bewusstlos zu werden. Ich musste alle Konzentration und Energie zusammen halten.

Plötzlich verstand ich, dass ich in jeder Frau, die ich (auch) um ihrer Schönheit Willen begehrte, auch in der, der ich die Antwort schuldig geblieben war, letztlich die Göttin gesucht hatte. Das war für mich ein sehr tief bewegender Moment, in dem sich eine Mischung aus Schmerz und Erlösung einer befreienden Erkenntnis in Tränen Bahn brach: Endlich war die lange Suche zu Ende und ich wusste, wonach ich immer gesucht hatte, von Anfang an, seit ich hier bin. Das habe ich nicht als Projektion empfunden im Sinne von: Es ging nicht wirklich um die Frau, sondern um etwas ganz Anderes. Nein: die Schönheit, die ich in der Frau sah, war

Ausdruck dieser weiblichen Gottheit, jede Frau hat Teil an dieser Göttin, ist – auch – diese Göttin. Es fällt mir schwer, dies und diese Begegnung in Worte zu fassen.

Dann versprach mir die Göttin in ihrer reinen Schönheit:

Du erkennst mich in jeder Frau, der Du Dein Herz öffnest.

Das war die Antwort, der nichts mehr hinzuzufügen war.

!

Ich bin ein Mann, ich denke, was ich hier erlebt habe, war keine individuelle Begegnung, sondern eine uralte Begegnung zwischen einem Mann und der Göttin. Es wird auf der Ebene, die solche Begegnungen ermöglicht, anderen Männern gleich gehen.

Ich habe keine Ahnung, ob für Frauen eine entsprechende Erfahrung spiegelbildlich existiert. Mein Verdacht ist: Es gibt sie.

Also liegt die Antwort einmal mehr in der Liebe: Wenn die Liebe das Herz weit genug macht, dass ich nicht mehr mit den Masken befasst bin, sondern zum Wesen eines Menschen Kontakt finde, dann immer zugleich zum göttlichen Kern, der Schönheit ausstrahlt.

Das wendet die Aussage: *Ich liebe Dich, weil ich Dich schön finde*, zum: *Ich finde Dich schön, weil ich Dich liebe*.

Und macht alle Kriterien für die Auswahl des richtigen Partners sehr klein. Er wird nicht dadurch richtig, dass er über bestimmte Eigenschaften verfügt, sondern dadurch, dass ich ihm mein Herz ganz öffne und ja sage.

Wenn nun das Ganze von äusseren Kriterien immer weniger abhängt, dann werde ich auf eigenartige, neue Weise frei: Der ganze Druck, der in der Frage *Ist sie die richtige* liegt, verschwindet und ich bin frei zu sagen: *Die ... oder die ... oder die*. Nicht mehr: *Die nicht ... und die nicht ... und die auch nicht*. Es spielt dann letztlich keine Rolle mehr, welche. Es lohnt sich, einmal die Augen zu schliessen und in sich hinein diese beiden Versionen zu sagen und so lange zu wiederholen, bis man sie im Körper spüren kann und dann wahrzunehmen, wie unterschiedlich sich das im Körper anfühlt. Mir macht das eine den Körper mehr weit, das andere eher eng.

Ich habe mir daraus eine Übung gemacht, die ich gelegentlich anwende: Wenn ich an einem Ort bin, wo ich Menschen begegne, ohne direkt in eine verbale Kommunikation zu treten, wähle ich eine Frau oder einen Mann aus. Möglichst jemanden, der mich nicht sofort auf den ersten Blick anzieht. Ich sehe ihn lange an, achte zuerst auf meine inneren Bewertungen, die ich mir voll und ganz erlaube: Was gefällt mir an ihm, was stösst mich ab. Ich gehe dabei ganz aufs Äusserliche und zwar minutiös ins Detail. Bis hierher ist das ein Vorgang, den wir ständig anwenden, in der Regel unbewusst. Aber von hier aus geht es weiter auf neues Terrain: Ich schaue so lange, bis ich keine zusätzlichen Bewertungen mehr finde. Es entsteht dann eine gewisse Ruhe. Ich kann dann entweder auf die Anteile, die ich unangenehm, abstossend oder hässlich finde, schauen oder einfach auf die Vorgänge im Herzraum in meiner Brust achten, während ich ganz langsam die Bewertung aus der Beobachtung herausziehe, als würde ich eine ganz dünne Folie vor meinem Bildschirm oder einen dünnen Vorhang vor meinen Augen ganz langsam zur Seite ziehen. Wenn man das ganz langsam macht, kann man Veränderungen im Herzraum deutlich wahrnehmen. Vielleicht gelingt es, zu allem eine neutrale Haltung einzunehmen: Es hat in diesem Moment und für mich und für diese Person überhaupt keine Konsequenzen, ob ich dies oder jenes abstossend finde. Ich beobachte nur. Von dort aus kann ich versuchen, die Empathie als Energie im Herzraum ganz vorsichtig etwas in Richtung auf

diesen Menschen zu bewegen, oder einfach das Herz in seine Richtung zu öffnen und dabei immer zu mir selber sagen: Es ist alles in Ordnung, ich bin in einer sicheren Beobachterposition, muss mich gegen nichts weiter schützen. Ich empfehle sehr spielerisch und nicht verbissen damit umzugehen. Man fällt manchmal wieder in die Bewertung zurück, dann versucht man es von vorne oder von einer anderen Seite, immer so langsam, dass man noch mit der Empathie in seinem Herzen verbunden ist. Da die Bewertung uns schützt, sollte man das wirklich so langsam machen, dass man immer den Kontakt mit der eigenen Empathie halten kann. Verliert man ihn, wieder einen Schritt zurück, nicht weiter nach vorn. Das kann mehrere Anläufe erfordern. Es kann passieren, dass plötzlich das Gesicht des Gegenübers sich verändert (bzw. die eigene Wahrnehmung davon). Eine harte Stelle, die abgestossen hat, wird weicher. Manchmal bricht man auch auf einmal ganz plötzlich durch eine äussere Schicht hindurch auf etwas, was dahinter liegt. Es hilft, wenn man sich das Aussehen des Gegenübers in Schichten wie übereinanderliegende Zwiebelschalen vorstellt und die Aufmerksamkeit darauf richtet, bei allem, was man sieht, immer eine Schicht dahinter zu blicken. Die Empathie kann auch etwas aktiver werden, indem ich innerlich frage: Was ist das, was mich da abstösst? Was ist das, was diese Stelle so hart macht? Die Frage sollte nicht mit Gier, sondern mit wohlwollendem Interesse gestellt werden.

Auf diese Weise wird man sicher nicht vollkommen sein Herz jemandem Wildfremden gegenüber öffnen. Aber man kann sich selbst testen, wie weit man damit kommt, vor allem, wenn man das öfter macht. Und auch schon bei wenig Bewegung in diese Richtung kann sich manchmal die eigene Wahrnehmung des Anderen spürbar verändern.

Wer mit dieser Übung etwas Routine und Erfahrung gesammelt hat, kann sie mit jemand machen, mit dem er gerade in direktem Kontakt, verbal oder nonverbal ist. Und zwar parallel, während die gewohnte Kommunikation weiter läuft. Das braucht Übung und Konzentration, Multitasking-Fähigkeit. Man kann Überraschungen erleben, manchmal ein blaues Wunder. Es kann passieren, dass ein Gegenüber völlig unerwartet reagiert oder jedenfalls anders als sonst. Und wenn man sich unsicher wird, kann man sich immer wieder seines Notankers versichern: Ich kann jederzeit wieder zurück in die Bewertung und Ablehnung, wenn ich Schutz brauche. Ich bin dem Anderen nie ausgeliefert.

Achtung: diese Übung kann langfristig den Umgang mit Menschen verändern.