

Beziehungen sind das Schwierigste, was wir je unternehmen. Einige Beziehungen sind eine größere Herausforderung als andere. Sie werden nicht mit Gebrauchsanweisungen geliefert, also müssen wir unsere eigene schreiben. Hier sind meine. Die Inspiration stammt aus verschiedenen Quellen, aber in der Hauptsache von spektakulären Fehlern. Sie ist ein paar Seiten lang; vielleicht möchtest Du sie drucken, um sie zu lesen. Dies ist eine fortlaufende Arbeit, die niemals fertig sein wird. Ich schreibe sie für mich, weil ich sie brauche. Ich habe sie ein paar Freunden gezeigt, und sie haben vorgeschlagen, daß ich sie mehr Menschen zugänglich mache. So teile sie ruhig mit anderen. Vielleicht kann sie als eine Orientierung dienen, wenn Du dich verlierst. Oder als ein Gebet. (Gibt's da einen Unterschied?)

aloha,
=brian

(stolzes Mitglied der surfcow Familie)

Email: surfcow 'AT' aloha.net

<http://www.aloha.net/~surfcow/ppindex.htm>

Die neueste Version dieses Dokuments kann jederzeit gefunden werden unter
<http://www.aloha.net/~surfcow/tools.htm>

Anmerkung zur deutschen Übersetzung

Die Klarheit und das Streben nach Authentizität, das aus diesem Text spricht, haben mich berührt und angesprochen, so daß ich ihn ins Deutsche übertragen habe (was eine tief befriedigende Arbeit war). Änderungen sowie ein Hinweis zur Verbreitung geänderter Versionen sind am Ende des Dokuments aufgeführt.

Poly für Dummies

Sag die Wahrheit.

Dauerhafte Beziehungen basieren auf Ehrlichkeit. Ehrlichkeit ist nicht einfach, aber sie wird zur Gewohnheit. Beiß in den sauren Apfel, sag die Wahrheit. Wenn deine Beziehung das nicht übersteht, bist Du in der falschen Beziehung; aber wahrscheinlich tut sie es. Die Wahrheit sagen ist - entgegen allem, was Gerüchte und Mythen behaupten - in Wirklichkeit einfacher als lügen. Lügen sind eine Menge Arbeit. Sie lasten auf dir und isolieren dich. Kleine Lügen sind einsam und suchen sich größere Lügen zur Begleitung.

Erwarte von deinen Geliebten nicht, zu lügen oder Geheimnisse vor anderen zu haben. Geheimnisse erzeugen Mißtrauen. Geheimnisse bauen Mauern und behindern Nähe. Wisse um den Unterschied zwischen Privatheit und Geheimnissen.

Widerstehe der Versuchung, jemanden zu 'schützen', indem Du ihm sagst, was Du denkst, das er hören will. Täusche insbesondere keine Gefühle vor. Wenn Du in der Liebe nicht sicher bist, sag es. Wenn deine Beziehungen in deinem Leben keine hohe Priorität haben, laß es die Leute wissen. Ermutige die Ehrlichkeit anderer. Vor allem, sei ehrlich mit dir selbst; anderenfalls ist es unmöglich, anderen Menschen gegenüber ehrlich zu sein. Täusch' dich nicht selber, und gib nicht vor, jemand zu sein, der Du nicht bist. Stehe offen zu deinen eigenen Fehlern. Ist es deine Absicht, eine Familie aufzubauen, oder ein bißchen sexuelle Abwechslung zu haben ?

Angst ist normalerweise das, was Ehrlichkeit verhindert. Schaffe einen sicheren Raum für andere, die Wahrheit zu sagen.

Lern dich selbst kennen.

Das ist das wichtigste Werkzeug, und manchmal dasjenige, das am schwersten zu finden ist. Verbringe intensive Zeit mit dir und finde heraus, wie Du bist. Die meisten Leute machen das nie. Lerne, zu merken, wenn Du schlecht gelaunt bist, unvernünftig, defensiv, überempfindlich, oder geblendet von Verliebtheit.

Kenne deine Grenzen. Wenn du nicht in der Lage bist, jemandem ein guter Freund, Freundin, Geliebte oder Geliebter zu sein, sag es demjenigen. Entdecke, wo du es besser sein kannst. Lerne, wann 'eng' zu eng ist. Lerne, was gesund für dich ist, und was nicht. Kenne den Unterschied zwischen jemanden lieben und jemanden brauchen. Lerne, wann es Zeit ist, eine Spaziergang zu machen und sich zu beruhigen; auch Erwachsene brauchen mal eine Auszeit. Finde heraus, was deine Prioritäten wirklich sind, und lebe danach. Wenn dein Leben nicht deine Prioritäten spiegelt, ändere dein Leben, nicht deine Prioritäten, und zwar heute, nicht in irgendeiner besseren Zukunft.

Viele Leute sehen nie die ständig wiederkehrenden Muster in ihrem Verhalten, die für alle anderen sichtbar sind, wie zum Beispiel sich immer die gleiche Art Partner zu suchen, oder sich genauso verhalten wie ihr Vater es tat. Sie sind blind sich selbst gegenüber. Was weißt Du nicht über dich selbst? Du kannst deine Süchte zu Vorlieben und schließlich zu freien Entscheidungen verändern, aber zuerst mußt Du sie kennen.

Lerne, was deine wirklichen Ziele, Erwartungen und Bedürfnisse sind. Verliebe dich nicht in eine Fantasieprojektion darüber, wie und wer andere sind. Wenn Du nicht zu ihnen paßt, gib es jetzt zu, nicht nach zehn Jahren Kampf. Liebe mit Absicht, nicht per Zufall.

Nimm dir Zeit, Dinge zu entdecken wie: Welchen Ballast schleppest du aus deiner Kindheit mit Dir herum, oder aus deiner letzten Beziehung, was brauchst Du wirklich, und was wünschst Du dir nur, welche Situationen lösen in dir Gefühlsmuster aus, worin bist Du noch dabei aufzuwachsen, worüber willst Du Kompromisse machen, was sind deine ursprünglichen Motivationen, was läßt dich eifersüchtig oder unsicher oder mit Konkurrenzdenken reagieren, ab welchem Punkt überdehnst Du dich, was sind deine Muster, Stärken und Schwächen, und so weiter. Eine Menge davon läßt sich auf Ehrlichkeit zurückführen.

Sorge für dich selber.

Arbeite an dir. "Laß deinen eigenen Garten in deiner eigenen Seele wachsen, warte nicht darauf, daß dir jemand anders Blumen bringt." Anstatt bei anderen Leuten nach Anerkennung, Befriedigung oder Glück zu suchen, gib sie dir selber. Das ist eine sehr wichtige Fähigkeit, für dein ganzes Leben, nicht nur für Beziehungen. Du wirst immer von der Gnade eines anderen abhängen - bis du lernst, deine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Wenn du dies einmal getan hast, gewinnst Du eine Freiheit und Selbstvertrauen, die dir niemals genommen werden kann. Du kannst anderen als Gleichen begegnen und wählen, das Leben gemeinsam zu genießen, anstatt in einer von Knappheit geprägten emotionalen Ökonomie vorsichtig Bedürfnisse zu tauschen. Ironischerweise ist eine Person mit dieser Art von Unabhängigkeit sehr anziehend. (Gerade wenn wir es nicht brauchen. Vielen Dank.).

Nimm dir Zeit, nachzudenken, woran Du arbeiten mußt, und gib dir den Raum, dies zu tun. Sorge für dich selbst, sei nett zu dir selbst, möge dich selbst, liebe dich selbst, nimm dich selbst an, vergib dir selber, respektiere dich, bediene dich selbst, versorge dich selbst, sei einfach du selber, und bitte: Schärfe ein Messer und schneide dir eine Scheibe Nachlässigkeit ab. Jedermann ist zu hart zu sich selber. Jedermanns Spiegel sind krumm - auch deine; Lerne, dies zu kompensieren. Lerne emotionale Erste Hilfe. Bring dein Chaos selbst in Ordnung. Sei Nummer Eins in deinem Leben. Verpflichte dich auf dich selber, heirate dich selber. Sei dein eigener bester Lehrer und bester Freund. Verliere nicht deine Identität oder dein Gefühl für dich selbst in einer Beziehung oder Gruppe. Kläre deine Themen mit Kindheit und Eltern; wenn Du deine Gespenster nicht begräbst, werden sie dich begraben. Deine Beziehung mit dir selber ist die Grundlage für alle anderen.

Übernimm Verantwortung für dich.

Mach dir deine Gefühle zu eigen. Niemand kann dich traurig, wütend oder glücklich machen, es sind deine Gefühle. Sie existieren in deinem Kopf und nirgendwo sonst. Du besitzt sie. Du. Du hast immer die Wahl. Akzeptiere, daß Du dich manchmal gut oder schlecht fühlen wirst, ohne daß es irgendeinen Grund gibt - nicht wegen der Leute oder Ereignisse in deinem Leben. Denk dran: Dieselbe Person ist immer vorhanden, wenn du ein Beziehungsproblem hast. Wenn Du jemand anders verantwortlich machst für deine Gefühle oder deine Situation, entmüchtigst du dich selber.

Das Opfer oder den Märtyrer zu spielen, ist nichts anderes als eine Weise, Leute zu manipulieren. Zu sagen "Ich verletze dich, weil meine Eltern mich verletzt haben", bedeutet, dein Leben anderen Leuten und der Vergangenheit zu überlassen. Sei jetzt hier. Mach dich verantwortlich für deine eigenen Gefühle, Handlungen

und dein Leben. Du bist dafür verantwortlich, daß deine eigenen Bedürfnisse befriedigt werden. (Jawohl, sogar deine sexuellen Bedürfnisse.) Sag nicht anderen Leuten: ``Erledige mir, mach mich glücklich, schütze mich, rette mich". Lern, für dich selbst zu sorgen.

Beziehungen machen Arbeit. Wenn es Probleme in einer deiner Beziehungen gibt, oder dein Leben ein Chaos ist, steh auf und trage deinen Teil der Verantwortung (und nicht mehr), auch wenn Du denkst, daß Du es nicht verdienst. Verantwortung zu übernehmen heißt nicht, Schuld zu übernehmen, es heißt die Kontrolle zu gewinnen. Erwinnere dich an das Verlassen deines Elternhauses. Wenn Du mehr Verantwortung über dein Leben übernimmst, hast Du mehr Freiheit, nicht weniger.

Ermutige Wachstum.

Denk daran, auf deine Geliebten als menschliche Wesen und Freunde zu achten. Das ist erstaunlich einfach zu vergessen. Du kannst nicht ein guter Geliebter und ein schlechter Freund sein. Unterstütze sie bei ihrer beruflichen Entwicklung, ihren spirituellen Bestrebungen, ihren Ausbildungen und Zielen. Mit ihrem eigenem Tempo und auf ihre eigene Weise. Hilf ihnen, zu heilen, und sich selber besser zu verstehen. Ermutige sie, sich Zeit für sie zu nehmen und gib ihnen den Raum, den sie brauchen. Hilf ihnen, Stärke wachsen zu lassen. Bitte sie, dasselbe für dich zu tun, aber sag ihnen wie; sie können nicht deine Gedanken lesen. Eine Möglichkeit, Wachstum zu ermutigen, ist denen, die Du liebst, die Freiheit zu lassen, andere zu lieben.

Manche Leute finden Bedürftigkeit und Schwäche sehr anziehend. Vielleicht denken sie, daß sie verlassen werden, wenn ihre Lieben stark werden. Es kann sein, daß sie versuchen, Leute schwach und bedürftig zu halten, so daß sie bleiben werden. Es kann sein, daß sie großzügig geben, aber mit versteckten Bedingungen. Das ist keine bedingungslose Liebe - es ist vielleicht gar keine Liebe - es ist möglicherweise nur aggressive Bedürftigkeit.

Du kannst nicht in einer gesunden oder stabilen Beziehung sein mit einer ungesunden oder unstabilen Person. Sei gesund und stabil, bevor Du anderen nahekommst, und ermutige andere, dies auch so zu halten.

Wachstum kann gehemmt werden durch schwierige Gefühle wie Unsicherheit oder Angst vor verlassen werden. Eine Weise, mit einem beschränkendem Gefühl umzugehen, ist, die Begegnung mit ihm aufzusuchen. ``Der einzige Weg hinaus - ist hindurch." Versteck dich nicht davor; das gibt ihm nur Macht. Tauch ein, steh es durch, erfahre, daß Du es überlebst, und betrachte es genau. Deine Angst ist viel schlimmer als die Realität. Lerne dies, und das Gefühl verliert seine Macht und Du wirst stärker. Du kannst sogar Gefühle wie Eifersucht, Unsicherheit usw. gebrauchen, um über dich selbst zu lernen. Schenke ihnen Aufmerksamkeit, sie sind wertvoll.

Respektiere andere.

Respekt ist für Gleiche unter Gleichen. Achte die Grenzen und Schranken anderer Leute. Höre darauf, wenn jemand sagt `Nein'. Verlange für dich das Gleiche. Toleriere niemals irgendeine Art von Mißachtung. Du verdienst besseres. Sei höflich zu deinen Partnern, sie verdienen es mehr als irgendjemand in deinem Leben.

Es ist zu einfach, Partner als gegeben zu nehmen. Mache Verpflichtungen für eine bestimmte Zeit und nicht auf Lebenszeit. ``Willst du mich ein weiteres Jahr heiraten?". Es hilft, aufmerksam zu bleiben. Versuche nicht, das beste von dir für einen Partner zu behalten und jemand anders auszuschließen, besonders wenn sie zusammen sind. Behandle sie gleich, oder jemand wird sich gekränkt fühlen. Worte wie `beste', `meiste', `bevorzugte' erzwingen Vergleiche und führen dazu, daß Leute konkurrieren und jemand verliert. Finde einen Weg, daß alle gewinnen.

Respektiere Beziehungen genauso wie Leute. Denke über jede Beziehung als ein eigene Entität. Sie kann gesund oder krank sein. Sie hat eine natürliche Form; versuch nicht, sie dazu zu zwingen, etwas anderes zu sein. Finde heraus, wie sie ist, und laß sie genauso sein. Widerstehe dem Versuch, eine Beziehung zu benutzen, um deinen Kopf in Ordnung zu bringen; ein Beziehungspartner ist kein Rettungsboot. Wenn du Therapie brauchst, geh zu einem Psychiater.

Es ist einfach, deine Erwartungen auf andere Leute zu projizieren. ``Vielleicht ändern sie sich." Versuch nicht, eine Person dazu zu zwingen, jemand zu sein, die sie nicht ist. Personen sind Paketangebote;

akzeptiere sie so wie sie sind, gut oder schlecht, oder akzeptiere sie überhaupt nicht. Versuch nicht, dich selbst zu ändern, um eine Beziehung zum Funktionieren zu bringen.

Wenn du Respekt willst, halte dein Wort. Halte dich an den Geist deiner Abmachungen; streite nicht über die Bedeutung, um nach ausnutzbaren Lücken zu suchen. Wenn Du in der Küche eine Abmachung triffst, halte sie im Schlafzimmer.

Kommuniziere.

Wenn du gesunde Beziehungen willst, sind sehr gute Fertigkeiten in der Kommunikation eine Notwendigkeit, kein Luxus. Probleme fangen normalerweise da an, wo aufgehört wird, zu reden. Ständig treten Dinge auf, die geduldig und liebevoll durchgearbeitet werden müssen, sogar wenn du einen schlechten Tag hast. Es wird mit der Zeit einfacher, aber es braucht Arbeit und Willen, Narben aufzureißen und Wände niederzureißen. Kommunikationsfähigkeit ist, was aus einer Person einen großartigen Partner oder eine Nieta macht.

Fertigkeiten im Streiten sind keine Fertigkeiten zur Kommunikation. Besser zu argumentieren als jemand anders macht nicht, daß Du im Recht bist, es macht dich nur besser im argumentieren. Manche Leute streben danach, eine Auseinandersetzung um jeden Preis zu `gewinnen' - sogar, wenn es sie ihre Ehe kostet. Sobald du entscheidest, daß Gewinnen wichtig ist, bist Du dabei, zu verlieren.

Zuhören ist wichtiger als Sprechen. Und schwerer. Höre aktiv zu, hör den andern nicht bloß an. Halte Augenkontakt. Sei da, wandere nicht herum. Fasse ihre Worte zusammen, um zu sehen, ob Du richtig gehört hast. Bemerke deine eigenen Worte und Gefühle, während Du zuhörst. Höre unglücklichen Gefühlen zu, ohne das Bedürfnis, sie zu reparieren. Höre Meinungsverschiedenheiten zu, ohne Stellung zu beziehen. Höre nichtverbaler Kommunikation zu, die normalerweise klarer spricht als Worte. Sei dir bewußt, wie die Menschen in deinem Leben dich lieben.

Ein bißchen Quatschen ist nicht Kommunikation. Wenn Du dich im Wald verirrst und an der selben Stelle mehrere Male vorbeikommst, machst Du den selben Fehler immer wieder. Die Stimme zu heben oder scharf zu sprechen, macht dich schwerer zu verstehen, nicht leichter. Vermeide es, bei Meinungsverschiedenheiten ``immer" und ``nie" zu sagen; sie graben nur Vergangenheit aus und beleben alte Fehler wieder. Gebrauche ``Ich" Aussagen anstelle von ``Du" Aussagen. ``Ich denke, Du irrst dich." ist einfacher anzunehmen als ``Du irrst dich".

Drücke dich selbst klar aus; Andere können deine Gedanken nicht lesen. Lerne, um das zu bitten, was du möchtest. Reiß die Wand zwischen deinen Gefühlen und deinen Worten nieder. Sag den Leuten nicht, daß es dir ``prima" geht, wenn es nicht so ist. Wenn Du Grenzen setzt, kommuniziere sie. Stelle sicher, daß jeder weiß, worauf er sich einläßt. Lerne, Streitereien zu entschärfen. Lerne, wie Du dich verabschiedest und wann dazu Zeit ist. Handlungen kommunizieren besser als Worte. Zeig den Leuten, daß Du sie liebst. Teile Sanftheit, Zuneigung und Lachen. Und im Zweifelsfall, tue ihnen etwas Gutes.

Einstellung.

Werkzeuge zu haben ist nicht genug, Du mußt sie wirklich benutzen wollen. Dein Wille zählt! Deine Bereitschaft wird es zum funktionieren bringen oder zu jedem Zeitpunkt scheitern lassen. Finde einen Weg, daß alle gewinnen. Mache wichtige Entscheidungen einstimmig. Gehe nicht ärgerlich schlafen; sprich darüber. Laß ein positives Licht auch auf schwierige Situationen scheinen; viele Beziehungen leiden unter negativer Energie. Versuche, aus kleinen Problemen keine großen zu machen. Suche nach Lösungen, nicht nach Sündenböcken. Halte die Dinge konstruktiv, auch wenn es nicht so befriedigend ist. Sei direkt, nicht verdeckt. Übe Toleranz, Geduld, Flexibilität, Großzügigkeit, Verständnis, Vergebung. Lerne, dich zu entschuldigen. Lache über dich selbst.

Angst vor imaginären Schmerzen errichtet sichere Wände, die Schmerzen heraushalten, aber auch Liebe. Trau dich, diese Wände einzureißen, gib deine Erwartungen auf, liebe und werde verletzt, akzeptiere das Gute und das Schlechte unerschrocken, erfahre das Leben. Besser, mit Ehrlichkeit und Leidenschaft zu leben, als ``zu lachen, aber nicht all dein Lachen, und zu weinen, aber nicht alle deine Tränen".

Mach Fehler; Du kannst nicht aus Fehlern lernen, wenn Du immer richtig handeln mußt. Laß es los; Sei statt dessen glücklich. Höre mehr zu, als zu reden. Gib jemand anders das letzte Wort. Geh den graden Weg, tu

was Du als richtig erkennst, auch wenn es deinen kurzfristigen Interessen widerspricht oder andere Leute andere Wege wählen. Weg. Sieh die Dinge durch ihre Augen; Verständnis ist das Mittel gegen Wut. Bleibe ruhig und denke daran, zu atmen. Bau deine Mauern ab, vertraue, öffne dich, gehe Risiken ein und laß dich verletzbar sein. Ohne Verletzbarkeit gibt es keine Intimität. Betone Freundschaft über Verliebtheit. Nimm dir Zeit. Genieße, was du hast, anstatt dich mit dem aufzuhalten, was du nicht hast. Praktiziere wirkliche bedingungslose Liebe. Teile. Lerne.

Uff

Das sind meine Leitlinien, ich schreibe sie, um an meinen Themen zu arbeiten. Sie sind nützlich gewesen mit Partnern, aber auch mit Freunden, Kindern, Eltern und mir selber. Der Prozeß, sie aufzuschreiben, war unglaublich klärend. Die wenigen Stunden, die ich darin investiert habe, haben einen großen Unterschied gemacht in der Art und Weise, in der ich mit den Menschen umgehe, die ich am meisten liebe.

Wenn Du dir selber Ratschläge schreiben würdest, was würdest Du hinzunehmen? Teile es mit uns. Wenn Beziehungen wirklich die schwierigsten Unterfangen sind, die wir jemals angehen, können wir alle Hilfe brauchen, die wir bekommen können.

aloha,
=brian

Für die Übersetzung gilt neben Brian Frederick's Copyright die [Open Content License Version 1.0](#), d.h. solange Brian Frederick seine Erlaubnis zur freien Weitergabe seines Textes aufrecht erhält, darf auch die Übersetzung kopiert und weitergegeben werden, und modifizierte Versionen dürfen bei Nennung der Autoren und Übersetzer, sowie der jeweiligen Modifikationen, weiterverbreitet werden. -- Johannes

Abweichungen vom englischen Original:

Abschnitt `Take care of yourself': Don't lose your identity or sense of self in a relationship. -- hinzugefügt `[Beziehung] oder Gruppe.'