

Geliehenes Glück

Ein Bericht aus dem Liebesalltag

von Julia Onken

Wenn wir die Liebe als zu erbringende Leistung so verstanden haben, dass wir uns aus gegenseitigen Ansprüchen entlassen, dann blüht sie in ihrer ganzen Strahlkraft auf, und es wird unmöglich sein, sich wieder in Sackgassen zwischenmenschlicher Entwürdigungen zu verstricken. [Onken, p. 194]

Julia Onkens Buch "Geliehenes Glück" teilt sich in drei Abschnitte:

- **Das verweigerte Glück**

Hier beschreibt die Autorin sieben intensive Tage ihres Lebens: Einige Ehepaare in der Krise verbringen gemeinsam mitsamt ihren Kindern Weihnachten und Silvester auf einer Selbstversorgerhütte in den Bergen. Dies ist die Kulisse für Julia Onkens Feldstudie in Sachen Beziehungen und Glück der Menschen.

- **In Erwartung des Glücks**

Der Mittelteil des Buches ist Julia Onkens Recherchen in Sachen Beziehungsglück gewidmet. Sie erzählt, wo und wie sie Informationen über geglückte Beziehungen gesucht hat – sie war auf der Suche nach dem "Geheimrezept zum Liebesglück".

- **Die heilsame Abwesenheit des Glücks**

So widersprüchlich der Titel dieses Teiles gewählt ist, hier geht es ans Eingemachte. Julia Onken präsentiert ihre Erkenntnis aus der langen Suche: Werden unsere Erwartungen, dass der/die Partner/in uns glücklich machen soll, gründlich enttäuscht (daher Abwesenheit des Glücks!), so sind wir frei dafür, selbst unser Leben in die Hand zu nehmen und zu erkennen, dass Glück lernbar ist und dass wir selbst uns glücklich machen können.

Außerdem beschreibt Julia Onken in wunderschöner Weise die verschiedenen Stufen der Liebe: Eros, Philia und Agape. Ähnlich wie in Gerald Hüthers Buch "Bedienungsleitung für ein menschliches Gehirn" wird hier die allumfassende Liebe als *das* Entwicklungsziel des Menschen beschrieben.

In diesem stark autobiographischen Buch beschreibt Julia Onken ihre persönliche Entwicklung, ihren Weg zum Glück und ihre Erkenntnisse in Sachen Liebe. Immer wieder scheint durch die Zeilen des Textes Onkens intensives Gefühlserleben durch:

Jetzt wusste ich, dass diese Art des Erlebens mit Liebe zu tun hatte. Liebe, die befähigt, seit Jahren scheinbar tiefgefrorene Gefühle wieder aufzutauen. Liebe, die den Liebesstrom zu sich selbst und zu einem anderen wieder ungehindert fließen lässt. Liebe, die Erstarrtes wieder in Bewegung setzt, die hilft, sich und den eigenen Gefühlen wieder zu vertrauen. [p.83]

Durch Schlüsselerlebnisse wird Julia Onken klar: Ich gehe meinen eigenen Weg! Wie erfolgreich sie damit geworden ist, braucht nicht betont zu werden. Oft war sie mit hinderlichen Normen und Regeln der Gesellschaft konfrontiert: Heute würden wir ihre Familiensituation eine Patchwork-Familie nennen, eine Konstellation, die in den 1970er Jahren offensichtlich noch nicht gängig war. Ihre Erkenntnis aus den Erfahrungen?

Mir selbst einen lebendigen Zugang zu meinen Gefühlen zu bewahren, ist das einzige, um was ich mich sorgen sollte. [...] Deshalb ist die Frage letztlich völlig unwichtig, ob das Kind innerhalb gängiger Normen einer Familie heranwächst. Das Entscheidende ist, wo es seinen Kontakt zu seiner Seele pflegen kann. [p. 93]

Julia Onken wird nicht müde, immer und immer wieder zu betonen: Wir werden enttäuscht, wenn wir andere Menschen für unser Glück verantwortlich machen. Wir sind aufgerufen, uns mit uns selbst zu beschäftigen:

Die unendlichen Leidverstrickungen in Beziehungen sind demnach vor allem darauf zurückzuführen, dass wir uns selbst abhandeln gekommen sind. Und das ist das eigentliche Leiden! [...] Nur weil ich in mir nicht anwesend bin, schreie ich verzweifelt nach dem *Du*. Es ist der größte Schmerz überhaupt, sich nicht zur Verfügung zu haben. Wenn ich meine in mir wohnenden menschlichen Anlagen nicht zur vollen Entfaltung bringe, mein inneres Königreich nicht erschließe und lebe, erleide ich tiefste Verzweiflung. [p. 144]

Auch in diesem Buch von Julia Onken finde ich mein Thema "Von der Angst zur Zuversicht" wieder. Sie beschreibt die Situation von Frauen, die sich und ihr Lebensglück von ihrem Mann abhängig machen:

Wenn wir uns abhängig machen, dass der andere uns sicher durchs Leben rudert, müssen wir es logischerweise mit der Angst bekommen. Denn durch seine Unfähigkeit kann es geschehen, dass das Boot kräftig schaukelt oder sogar kentert. [...] Ich kann diese [Ängste] nirgends mehr in mir entdecken, obwohl ich weit mehr gefordert bin [...] Ich habe ein absolut sicheres Gefühl, weil ich weiß, was ich kann und wo allfällige Schwierigkeiten liegen könnten. Ich kenne meine Möglichkeiten und Fähigkeiten. Vor allem weiß ich, dass ich mich auf mich verlassen kann. [p. 146]

Im großen Finale des Buches beschäftigt sich Julia Onken mit der Liebe – für sie ein Grundgefühl: aufgehoben zu sein in etwas Ganzem. Die Menschen sind Zeit ihres Lebens auf der Suche nach "der zweiten Hälfte" – auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Den Weg zum Glück vergleicht Onken mit einem Berg:

Am Fuße des Berges steht Eros, der unsere sexuellen Bedürfnisse und Wünsche durch Triebenergie in Bewegung setzt. Im Mittelfeld befindet sich Philia als freundschaftliches, wohlwollendes Zugeneigtsein, und auf der Bergspitze als Ziel und Krönung unserer Liebesfähigkeit thront Agape: die allumfassende Liebe. [p.159]

Immer wieder kommt sie darauf zurück: Es liegt an uns, uns weiterzuentwickeln, unsere Persönlichkeit zu entwickeln, das ist der Weg zum Glück:

Das Schwierigste ist wohl, sich selbst gegenüber eine liebevolle Gesinnung zu entwickeln, mit sich selbst liebevoll und sorgfältig umzugehen. [...] Schließlich ist dies der Boden, auf welchem die Liebe wächst und dem anderen entgegenblüht. Ein vertrockneter, ungenährter Boden bringt keine Frucht hervor. Die liebevolle Hinwendung zu sich selbst ist deshalb von großer Bedeutung. Nur aus der Sicherheit einer dauerhaften Liebe zu sich selbst erwächst die Zuversicht, langmütig in der Liebe zum anderen stehen zu können. [p. 172]

Anhand unterschiedlicher Beispiele verdeutlicht Julia Onken, was sie damit meint "die/den Partner/in aus den Ansprüchen entlassen". Ihr ist es gelungen, mich gehörig dafür zu sensibilisieren, wo ich selbst in meiner Partnerschaft immer wieder in die Falle tappe, dass ja mein Partner dafür zuständig sei, sich um mein Glück und Wohlbefinden zu kümmern. Julia Onkens Rat: Statt sich über die/den andere/n zu beschweren und das Verhalten der/des anderen dauernd ändern zu wollen, sollten wir dringend von ihr/ihm lernen – genau dieses Verhalten, das uns so stört. Die Partnerschaft wird zum Spiegel für meine eigene Persönlichkeitsentwicklung!

Den Partner lernen zu respektieren, zieht unweigerlich die Verantwortung für sich selbst nach sich. Es ist unmöglich, Respekt vor dem anderen zu haben und ihm gleichzeitig die gesamte Verantwortung für das eigene Glück anzuhängen. [p.207]

Partnerschaft sieht Julia Onken als das Lernfeld, als den Lernprozess, diese allumfassende Liebesfähigkeit zu erlernen. Wer für sich diese Liebesfähigkeit erschlossen hat, hat auch seine ur-eigene Quelle entdeckt und sie zum Fließen gebracht. Dies sei die Grundlage für dauerhaftes – im Gegensatz zu geliehenem – Glück:

Denn nur so bin ich am Liebesgeschehnis stets beteiligt und kann eigentlich nie mehr herausfallen. Ich bin nicht mehr abhängig von irgendwelchen Zuschüssen, die mich nähren sollen. Sondern ich bin BesitzerIn der Liebe, die mir nie mehr vor irgendjemand genommen werden kann. Diese Liebe vergeht niemals. [p. 194]

Dieses Buch beschäftigt mich sehr – auch noch Tage, nachdem ich es zu Ende gelesen habe. Ein Buch voller Gefühle, Informationen und Anregungen. Ein Buch über die Liebe, über das Glück, über die Menschwerdung. Keine Geheimrezepte, keine Anleitungen. Aber immer wieder die Erinnerung, dass alles in uns drinnen ist – eine riesige Liebesfähigkeit, die nur darauf wartet, entfaltet zu werden.

Ein wundervolles Buch, das ich herzlich empfehle. Zum Abschluss noch das "Schlussplädoyer" von Julia Onken im Originalton:

Die Liebessonne in sich tragen, macht uns frei, und wir fallen nie mehr in den trostlosen Schatten hinunter. Wir sind nicht mehr darauf angewiesen, dass uns jemand liebt, denn wir sind selbst Besitzer der Liebe. Und das ist das höchste Glück. Dieses Glück können wir nie wieder verlieren, denn es ist nicht ein geliehenes, sondern ein ewig dauerndes Glück. [p. 220]



Interessiert an weiteren Buchbesprechungen?
www.weripower.at/buchbesprechungen.html

Mein kostenloser Newsletter – die weripower
Briefe – halten Sie monatlich über neue
Buchbesprechungen auf dem Laufenden! ☺
www.weripower.at/briefe.html

Julia Onken
Geliehenes Glück
Ein Bericht aus dem Liebesalltag
Originalausgabe © 2003
Verlag C.H. Beck oHG, München
ISBN 3-406-45972-2

Ulrike Feichtinger
7. Juni 2006