

Lerne zu lieben

**Eine Welt schaffen, wo wir als Menschen ganz,
mit all unserer Wahrheit hineinpassen**

*Lerne zu lieben ohne Scham über die eigene Unvollkommenheit, lerne zu lieben ohne Absicht und ohne Bedingungen! Lerne zu lieben, ohne zu vergleichen, denn das einzig Unvergleichliche ist die Liebe selber, die auch ganz ohne dich existiert, schon vor dir existiert hat und auch noch nach dir existieren wird! Sie gehört nicht uns, wir gehören eher ihr. Wir haben Anteil an ihr, können in ihr aufgehen, aber wir sind ausgeliefert an sie oder positiver ausgedrückt: aufgehoben in ihr; sie ist die Kraft, die das Ganze lenkt, nicht wir. Manchmal ist sie da und dann ist sie wieder weg, vor allem wenn wir sie festhalten, einzäunen wollen; und wir merken immer wieder, dass wir nichts dazu tun können damit sie wiederkommt. Wir können uns öffnen für sie, bereithalten für sie, aber dass sie kommt, liegt in ihrer Macht, nicht in der unseren. Sie lädt uns ein, nicht wir sie. Liebe begegnet dir durch Menschen.
(Samuel Widmer)*

Kürzlich las ich eine kleine Anzeige einer Frau, die „sich jemanden wünschte, der Freude an lustvollen Kreationen hat ... den Eros liebt...“. Sie schrieb weiter, dass sie sich „vom klassischen Beziehungskonstrukt verabschiedet“ habe. Ich fand diese Frau mutig und die Anzeige elektrisierte mich. Sie beschleunigte meinen Pulsschlag, woraufhin ich mit ihr Kontakt aufnahm.

Ich habe eine wunderschöne Partnerin und liebe sie innig, und ich lebe eine freudig gelebte Sexualität, die auch so manches erotisches Abenteuer außerhalb der Partnerschaft einschließt. Seit über 30 Jahren ist für mich innige Partnerschaft und lebenslange Treue zu einem Menschen kein Widerspruch mehr zu erotischen Abenteuern. Zum Betrug würde es für mich, wenn ich es vor meiner Partnerin verschweigen würde oder, wenn ich den Problemen in der Partnerschaft damit klammheimlich entfliehen wollte. Aber ein gelebtes „Ja“ zur Sexualität, zu meiner und ihrer „Wildnatur“¹, schafft Vertrauen. Das im Dunkeln schlummernde Unbekannte verliert so allmählich seine Macht und wird ins Leben, ins Licht integriert. Wieso sollte ich einen Menschen, den ich liebe, verlassen für eine Andere, wo der Funke des Eros aufflammt, wenn ich es nicht muss? Wenn ich also den Spuren des Eros auch in einer Partnerschaft folgen kann. Dass das möglich ist, verstärkt mein Lieben und meinen Wunsch mich zu binden. Wieso sollte ich anders herum meine Liebe zu meiner Partnerin verraten, nur weil sie sich für jemand anderen erotisch öffnet?

Ur-Erfahrung im Mutterleib

Die Hirnforschung sagt, dass wir im Mutterleib alle die Erfahrung gemacht haben, dass es möglich ist in Verbundenheit und Freiheit zu leben. Freiheit zu wachsen und mich zu entwickeln, und die Erfahrung von unzerbrechlicher Verbundenheit. Deshalb tragen wir ein Leben lang diese Erfahrung als Sehnsucht in uns und wir wollen sie verwirklichen.

Die Frage, die sich mir aufdrängte war: Bin ich vielleicht dann besonders eifersüchtig, wenn ich meine eigenes erotisches Freiheitsstreben ignoriere? Wildnatur (Sex) und

¹ aus: Dieter Duhm, Heilung der Liebe:

In jeder Frau lebt ein Teil jener Wildnatur, die durch die Ehe gezähmt werden sollte. Und jedem Mann begegnet in der Frau eine sexuelle Macht, vor der sich fürchtet. Die Wildnatur passt nicht ins eheliche Gehäuse und auch nicht in die herkömmlichen Vorstellungen von Moral und Würde. ... Um liebesfähige Menschen zu werden, müssen wir ein Lebenssystem entwickeln, in dem das wirkliche Vertrauen unter Menschen entstehen und wachsen kann.

Verbundenheit (Spiritualität) sind zwei Urkräfte im Menschen. Ina Meyer-Stoll: „Eine Quelle für Eifersucht kann sein, dass ich sehe wie mein Partner seiner Wildnatur nachgeht und ich dadurch auf meine eigene Angst (oder das Verbot) vor meiner eigenen wilden Seite gestoßen werde. Es ist das Unberechenbare in der Sexualität, was mit meinem Bedürfnis nach Sicherheit, Intimität oder Vertrautheit im Widerspruch steht. Gleichzeitig habe ich auch Lust, unberechenbar zu sein. Ein Bild das mir gefällt ist, dass die Wildnatur, wie der weiße Fleck in der schwarzen Fläche im Yin und Yang Zeichen ist, die für das „gut in Beziehung sein“ steht.

Liebe wird als Wort so oft verwendet, dass keiner mehr weiß, worüber der andere redet. Gleichzeitig wird stillschweigend davon ausgegangen, dass wir als Menschen schon von alleine wissen, wie Liebe geht. Liebe muss man nicht lernen. Oder doch?

Liebe ist unsere grundlegende, eigentliche, in der Regel verschüttete Natur. Wenn ich mich entdecke, entdecke ich die Liebe. Wenn wir mit den Gefühlen tiefer gehen, werden wir direkt zur Liebe geführt. Liebe ist Freude, Liebe ist Weite, Liebe ist nichts. (...) Liebe heißt Zustimmung zur Wirklichkeit, so wie sie ist; Zustimmung zu einem Menschen, so wie er ist; und auch: Zustimmung zu mir, so wie ich bin. Diese Freiheit ist auch nicht Unabhängigkeit, sondern beinhaltet die Anerkennung der wechselseitigen Abhängigkeit, die Anerkennung unseres Angewiesenseins auf andere. (Samuel Widmer)

Liebe ist nichts anderes als ein offenes Herz, und zwar eines ohne jede Bedingung. Die Liebe des Herzens ist keine Beziehung, sie ist ein Zustand. Es geht darum zu lieben. Die Liebe entsteht im Lieben. Das Geliebte werden folgt dem Lieben wie ein Schatten, aber der Schatten ist nur da, wo ein Gegenstand ins Licht tritt. Dies ist das Lieben. Alles was zählt ist die Frage: Liebe ich genug?

Liebe hat eine einzigartige Qualität: sie verbraucht sich nicht, sondern sie wächst, je mehr man liebt. Das Lieben selbst ist der Fluss, das Lieben selbst ist die Nahrung. Nur das Lieben erfüllt uns und macht satt, nicht das Geliebt-Werden. Liebe ist nichts Persönliches. Sie ist eine Kraft, die jenseits von uns existiert, eine universale Kraft, etwas ganz Eigenes, von dem der Einzelne ergriffen werden kann. Sie existiert unabhängig davon, ob wir sie wahrnehmen oder nicht. Sie ist nicht machbar, nicht erstrebbar, nicht steuerbar – sie ist einfach. Sie entsteht nicht aus dem Nichts. Sie war immer schon da, in uns und um uns herum. Sie wird nur wieder geweckt. (Wilfried Nelles)

Können wir uns trotz aller Verletzungen vorstellen, dass Sexualität einfach schön ist, mit Respekt gelebt wird und frei sein darf?

Ich musste auf einem langen Weg lernen „in meinem Herzen zu bleiben“. Ich musste mich meinen eigenen inneren Dämonen stellen, die sehr mächtig waren, oder mir zumindest mächtig erschienen. Die Angst vor der Angst ist immer größer, als die Angst selber. Das durfte ich lernen und habe es seither an unzähligen Beispielen von Menschen wieder und wieder erfahren. Menschen, die ich begleiten durfte in vielen unterschiedlichen Ländern und Kulturen. Auch darin sind wir Eine Menschheit: wir teilen auf einer tieferen Ebene dieselben Ängste und Befürchtungen und dieselben Sehnsüchte!

Liebe ist eine Folge von Vertrauen und Kontakt.

Im ZEGG biete ich mit Ina und anderen erfahrenen Menschen im Juni eine Liebesschule an. Sie spiegelt die Essenz von fast 40 Jahren Erfahrung in unserer Gemeinschaft, die sich vor allem mit menschlicher Beziehung und Kommunikation, also mit Potentialentfaltung befasst und auf dem Weg sehr viel gelernt hat.

Gemeinsam wollen wir 6 Tage lang einen Vertrauensraum aufbauen, in dem wir uns zeigen können, so wie wir sind. Wir kreieren ein Bewusstseins- und Vertrauensfeld, das ein „Ja“ zu mir als Menschen ermöglicht und ein „Ja“ zur Sexualität. Darin hat alles seinen Platz: Freuden, Ängste, Fragen, Neugier und Schüchternheit.

Wir wollen einen Freiraum schaffen, in dem meine tiefe Sehnsucht nach Dauer und Verbindlichkeit genauso gesehen und vertieft werden dürfen, wie die Klänge von Eros, Lust und Liebe. Die Liebe liebt das Vertraute, der Eros das Spiel, das Abenteuer und das Fremde. Im klassischen Bild von Partnerschaft ist es kaum möglich, dem zu folgen. Es ist zu riskant für die Beziehung. Deshalb wird diese Wahrheit oft verdrängt oder verheimlicht. Gleichzeitig gibt es bei vielen die Sehnsucht, auch diese Erfahrungen mit ihren Partnern zu teilen. Das durfte ich immer wieder in vielen Seminaren in Freude und Demut sehen und begleiten.

Die Absicht der Liebesschule ist, zu lernen und zu vermitteln, wie diese Schritte hin zu einer möglichen weiteren Öffnung im Einzelnen und im Kollektiv auf der Basis von Vertrauen angeregt und gestaltet werden können.

Achim Ecker