

**Herbstakademie 2009**

## **Die Kunst der Liebe**

*von Dolores Richter*

**In dem großen Kontext der Liebe, der sowohl die spirituelle Liebe wie die Liebe zwischen Eltern und Kindern, die Nächstenliebe, die karitative Liebe und die Liebe zu allen Wesen des Universums umschließt, widmen wir uns im folgenden der Liebe zwischen Mann und Frau.**

Es gibt kaum eine Aktivität, die mit so großen Hoffnungen und Erwartungen begonnen wird und die oft so erschütternd fehlschlägt wie die Liebe. Wäre das auf irgendeinem anderen Gebiet der Fall, so würden wir alles daran setzen, die Gründe dafür herauszufinden. Dass Liebe eine Kunst ist, die auch zu erlernen ist, haben wir schon immer mal wieder gehört oder gelesen. Aber wie ist diese Kunst im realen Leben zu erlernen? Wie sieht diese Kunst aus in der persönlichen Liebessituation und im überpersönlichen, kulturellen und gesellschaftlichen Umfeld?

Auch wenn es uns merkwürdig vorkommt, uns einem Phänomen wie der Liebe mit Mitteln des Erforschens zu nähern: Liebe ist kein Zufall, sondern ein Ergebnis von Erkenntnis. Vor allem die Liebe auf den zweiten Blick.

Die Liebe auf den ersten Blick mag uns geschenkt werden. Das ist die Phase oder der Augenblicke, in dem sich Kontakt und Präsenz von selbst einstellen, wir die Schönheit des anderen sehen und erotische Anziehung uns eindeutig erfasst.

Diese Momente der Begegnung und Herzensberührung sind meist überraschend. Und so unerwartet wie sie auftauchen, sind sie oft auch wieder verschwunden.

Der so genannte „zweite Blick“ auf die Liebe ist der, mit dem Folgendes bewusst wird: Wann geschieht das Unerwartete? In welcher Verfassung bin ich, wenn ich diese Momente erlebe? Wie oder wodurch fühlen sie sich eingeladen? Wo ist meine eigene Quelle der Liebe? Und wie bleibe ich damit verbunden, wenn die Hoffnung, die der geliebte Mensch in mir geweckt hat, sich der Realität stellen muss?

Ein lebendiges, andersartiges Universum trifft auf ein zweites lebendiges, andersartiges Universum. Wie nähere ich mich ihm an? Wie kann ich es kennen lernen und verstehen? Welche Sprache spricht es? Welche Sehnsüchte und Wünsche bringt es mit? Wo sind seine Unsicherheiten, Ängste und Blockaden?

Es ist eine große Kunst, in der Begegnung die Welt des anderen zu erforschen und kennen zu lernen, und es ist von großem Vorteil zu wissen, dass seine Welt von der meinen sehr verschieden ist. Die Verliebtheit mag diese Unterschiedlichkeit zunächst überbrücken, aber die (wirkliche) Partnerschaft braucht das Wissen um die Unterschiede – und klare Wege der Verbindung.

Wo wir eine Partnerschaft anstreben, tauchen weitere Fragen auf: Wie kommunizieren wir unsere Wünsche und Konflikte? Wie heilen wir unsere Wunden, die jeder in die Beziehung mitbringt? Wie verbinden wir das Bedürfnis nach Dauer mit dem Bedürfnis nach Freiheit? Wie begegnen Abenteuerlust und Entdeckerfreude der Hingabe, Zärtlichkeit und Fürsorge für den anderen? Wie gehen wir damit um, dass es keine Sicherheit gibt in der Liebe? Wie werden unsere Beziehungen zu Kraftorten und Zentren des Wachstums, die in die Welt hineinwirken?

In vielen Beziehungen steht die Lebendigkeit der Liebe im Zusammenhang mit dem sexuellen Erleben. Was ist meine sexuelle Realität? Was ist mein erotisches Wesen? Wie sehen meine Wünsche aus? Was lieben Männer, und was lieben Frauen im Sex? Wo liegen innere Schranken, und welche will ich überwinden?

Die sexuelle Frage geht weit über die Beziehung zwischen zwei Menschen hinaus. Wir berühren hier einen Bereich, der stark von kollektiven und gesellschaftlichen Strukturen geprägt ist. Deshalb braucht die Sexualität auch mehr als die private Liebeskunst zweier Menschen. Die Kunst, die hier gefragt ist, betrifft unsere gesamte Lebensgestaltung. Wie viel Raum geben wir der Frage der Liebe und der Sexualität in unserem Leben und in unserer Gesellschaft? Was sind geeignete Freiräume, in denen sich die Sinnlichkeit und Sexualität achtsam und lebendig entfalten kann? Wie könnte eine lebendige Liebeskultur aussehen?

Wie gestalten wir das Zusammenleben unter Menschen so, dass über Liebe, Anziehung, Attraktivität, Erfüllung und Sehnsüchte gesprochen und geforscht werden kann? Wie gestalten wir unsere Liebessituation so, dass wir unserer tiefsten Wahrheit folgen und in der Liebe zum anderen bleiben, egal wie diese Wahrheit aussieht? Es lohnt sich, unter Frauen und Männern zusammen zu kommen, unsere Fragen und Erfahrungen zu teilen und uns als Liebende in unserer Suche zu zeigen. Männer und Frauen passen sehr wohl zu einander,



sonst gäbe es keine Anziehung. Was uns im Wege steht, sind unsere Geschichte (auch die kollektive) und unsere Verletzungen. Das Männliche und das Weibliche wollen zusammenkommen. Das ist ein Schöpfungsprinzip, ohne das es kein Leben gäbe. Wir möchten mehr über diese Gesetzmäßigkeiten der Liebe und des Eros erfahren.

Dort, wo wir die Kunst erlernen, die Fragen der Liebe mit anderen Menschen zu teilen, entsteht eine heilsame Weite für unsere Suche. Die Weite und Größe, die diese Art von Kunst ermöglicht, erleichtert es, das andere Universum mit etwas mehr Abstand zu sehen. Wo wir das andere Universum nicht mehr verkleinern oder an uns heranziehen, entsteht häufig wieder der Glanz, den wir aus der ersten Stunde der Verliebtheit kennen.

Kunst ist ein kreativer Schaffensprozess, dessen Ergebnis nicht vorherzusehen ist. Dies gilt auch für die Kunst der Liebe. Wie jede Kunst erfordert auch sie die Bereitschaft, sich voll einzulassen in Forschung und Kreativität. Sie verlangt die Bereitschaft, wissen zu wollen, lernen zu wollen, Neues zu wagen, Experimente zu wagen.

Wir können die Kreativität steigern durch Austausch und gemeinsames Forschen und Gestalten. Sich in diesem Gedanken und Erfahrungsraum zu bewegen, ist die herzliche Einladung zu unserer Herbstakademie.