



*Ein Vortrags-Vormittag im Sommercamp 2008 war dem Thema „Liebe, Sex und Partnerschaft“ gewidmet. Silke Grimm, im ZEGG Gärtnerin und Mutter von drei Kindern, erzählte davon, wie sie eine 21-jährige Partnerschaft öffnete, die 19 Jahre lang monogam gewesen war.*

## Ein langer Weg der Liebe

Eine Geschichte von Partnerschaft, Wahrheit und Öffnung

*Von Silke Grimm  
Vortrag auf dem Sommercamp 2008*

Ich möchte dich mitnehmen auf eine Reise, die – obwohl sie auch zu ihm und zu ihr und zu uns führt – doch immer wieder bei mir endet und zugleich wieder bei mir beginnt.

Ich dachte einmal, ich ziehe ins ZEGG, um eine Heimat, einen Lebensort zu finden, an dem ich mit meinem Partner und Freunden zusammen alt werden kann und wo uns später einmal unsere Kinder und Enkelkinder besuchen kommen; mit Hund und Pferd und wildem, wunderschönem Garten.... na ja, und so weiter...

Weit gefehlt! Nach vier Jahren kann ich sagen: Bei mir geht es um etwas ganz anderes – um das Finden eines ganz anderen Zuhauses.

Da es heute um das Thema „Liebe, Mann, Frau“ geht, werde ich euch aus diesem Blickwinkel mit auf die Reise nehmen. Es ist nicht der einzige Blickwinkel, mit dem ich mich beschäftige – allerdings ist es mit der Interessantesten und der, für den ich in den letzten Jahren das größte Feuer hatte.

Vor 4 Jahren zog ich also ins ZEGG. Eine Frau, 41 Jahre alt, drei Kinder gemeinsam mit einem Partner, den ich – gefühlt – viele Leben länger kenne, als die 21 Jahre, die wir inzwischen zusammen leben; davon 19 in lebendiger, saftiger Monogamie, und die letzten zwei... nun ja!

Wir kamen hierher in dem Bewusstsein, dass unsere Liebe zueinander sehr groß ist und auch sehr lebendig; in dem Gefühl, dass wir eine nährend stabile Partnerschaft leben, die immer wieder auch Menschen von außerhalb anzieht, die sich für eine Zeit bei uns andocken – seien es Freunde, Arbeitskollegen oder WG-Mitbewohner. Und so dachten wir zunehmend, dass in unserer Liebe Platz ist für mehr als nur uns zwei (und die Kinder natürlich).

Wir kamen ins ZEGG, weil wir zuvor als Gäste immer wieder erfahren hatten, wie viel Lust, Freude und Neugier es uns bereitete, uns an das hiesige Feld von Eros und Sex anzuschließen. Wir kamen hierher in dem Gefühl: „Es gibt für uns noch mehr zu entdecken.“

Meine tiefste Frage jedoch war (und sie beschäftigte mich seit meinem ersten Besuch im Jahr 2000): Wenn ich die Idee der „bedingungslosen Liebe“ konsequent zu Ende denke, welchen Grund gibt es, sie vor der Sexualität halt machen zu lassen? Es war das erste Mal, dass ich überhaupt auf die Idee kam, dass meine sexuelle Liebe auch anders, als nur zu einem Partner fließen könnte.

Die Herausforderungen ließen nicht auf sich warten: Es gab einen Mann, und der interessierte sich offen für mich, auch erotisch, und ich mich auch für ihn, in erster Linie freundschaftlich. An eine zweite Linie wollte ich erst mal gar nicht denken.

Mein Liebster, Rainer, reagierte stante pede mit sehr starker Eifersucht. Er hatte Angst, sein Gesicht in der Öffentlichkeit zu verlieren – der gehörnte Ehemann. Noch viel größer war seine Angst, mich zu verlieren. Das, was ich mit jedem anderen Menschen selbstverständlich tun konnte – etwa einen Waldspaziergang machen, gemeinsam zu Mittag essen oder uns in der Dorfkneipe hier im ZEGG treffen -, löste bei Rainer große Eifersucht aus, wenn ich es mit diesem Mann tat.

Durch die Dramatik war ich erbarmungslos mit Fragen konfrontiert: Was will ich? Wie will ich lieben? Was kann, was will und was muss ich tun – jetzt in dieser Situation, um mir treu zu bleiben?

Eine meiner Grundentscheidungen war und ist, dass die Dinge, die ich tue, unsere Liebe nähren und vergrößern sollen – nicht schmälern. Sie sollen uns freier und nicht enger machen. Das heisst, dass ich mein Handeln unter dem Gesichtspunkt prüfe, ob etwas für mich, für Rainer und für das Wir nährend ist.

Unser gemeinsames Bild ist, unsere Liebe auf weitere Menschen auszudehnen. Dass jeder von uns weitere, von unserer Liebe völlig unabhängige Liebeskontakte hat, können wir uns bis jetzt nicht als dauerhaft fruchtbar vorstellen.

Jedenfalls wusste ich: „Ich bleibe bei Rainer!“, und ich will herausfinden, wohin die Freundschaft zu dem anderen Mann mich und uns führen kann.

Von Rainer wusste ich, dass er den anderen Mann im Grunde sehr schätzte (was ihn ja auch gerade so gefährlich machte: „Wenn einer Dich versteht, dann der.“). Und das ermutigte mich, „dran zu bleiben“. Ich ahnte, hier gibt es viel zu gewinnen – für uns drei. Der andere Mann blieb ebenfalls dran!

Und weil Rainers Liebe zu mir so groß ist, blieb auch er dran.

In den Zeiten der Eifersuchtsdramatik führten uns ritualisierte Zwiegespräche wieder zu uns selbst und zueinander. In ihnen fanden wir immer wieder den Weg durch die Angst und den Schmerz hindurch zu Mitgefühl und Liebe.

Die Zwiegespräche unserer Körper sind unser zweites Zaubermittel.

Dennoch kamen wir an den Punkt, wo wir merkten, dass wir nicht wirklich weiter kamen.

Rainer bat mich darum, den Kontakt zu dem Freund zu unterbrechen, um in Ruhe an dem Thema zu arbeiten. Ich gab ihm diesen Schutzraum.

Einige Zeit ging das ganz gut. Rainer war entspannter, und wir hatten mehr Energie für andere Dinge.

Nach einigen Monaten fiel mir dann allerdings auf, dass ich genervt war, wenn ich dem anderen Mann begegnete. Seine Anwesenheit machte mich aggressiv. Ich begann ihm auszuweichen.

Es mag platt und lächerlich klingen, aber diese Situation hat mich zu einer tiefen gefühlten Erkenntnis gebracht, die mich auch heute noch weiterträgt.

Mit einem Mal plumpste es in mich hinein: So entsteht Krieg! Wenn das, was ist, nicht sein darf – wenn ich z.B. einen Kontakt verhindere, der sein will; oder wenn die Liebe, die ist, nicht fließen kann – dann können Wut und Unsicherheit und vielleicht Hass und vielleicht Krieg entstehen.

Bis dahin fand ich solche Behauptungen (wie sie z.B. Dieter Duhm aufstellt) immer ziemlich weit hergeholt. Jetzt hatte ich diese Dynamik im Kleinen selbst körperlich erfahren.

Das Erleichternde war, dass ich gleichzeitig mit dieser Erkenntnis Mitgefühl bekam – vor allem mit mir selbst -, und die Schönheit beider Männer wieder sehen konnte.

Für mich war es eine absurde Situation geworden, an einem Ort mit jemandem zu leben, dem wir täglich begegnen; der für Rainer ein „rotes Tuch“ und für mich im Begriff war, auch eines zu werden. Solch eine Situation macht auf Dauer krank! Wir sahen Handlungsbedarf.

Mir war inzwischen klar geworden, dass meine Spaziergänge und Gespräche mit dem Freund Rainers Grenzen überschritten. Das wollte ich nicht mehr.

Für unsere Mitmenschen war es oft schwer, zuzuschauen und auszuhalten, wie wir, scheinbar ohne voranzukommen, miteinander und mit uns selber rangen. Ihre Ratschläge hatten bei uns kaum Resonanz. So z.B. der Rat, „es einfach mal zu tun“ (also mich erotisch mit meinem Freund zu treffen), damit sich die Schreckgespinste auflösen könnten; also über die Grenze rüber zu gehen, anstatt ständig an ihr lang zu schrabbeln. Mein Gefühl war, dass dieser Weg

für uns nicht stimmte; sondern dass es darum ging, zu spüren und vielleicht auch zu verstehen, was da an dieser Grenze ist.

Ich wollte, dass Kennenlernen und Vertrauen zwischen uns dreien wuchs. Das einzige, was mir einfiel, waren Gespräche zu dritt. So begann nach einem halben Jahr Kontaktpause die Ära der „Trigespräche“, in denen wir drei sehr offen und ehrlich über unsere Gespinste, Ängste und Wünsche sprachen. Ganz sachte bekam das rote Tuch ab und zu und hier und da einen helleren Fleck.

Die unverhoffte Wende kam nach etwa zwei Jahren während eines Festes im Blauen Salon mit der ganzen Gemeinschaft.

In einer Sprechstunde zu Beginn des Festes wünschte sich unser „Freund“, mir eine erotische Massage geben zu können, wenn das für Rainer stimmt.

Ich freute mich über das Angebot, und nach kurzem Überlegen wusste ich, dass das, was sich für mich frei anfühlen würde, eine vierhändige Massage von beiden Männern war.

Rainer hatte sich vorgenommen, mit der höchsten Energie zu gehen, und stellte fest, dass mein Vorschlag die höchste Energie hatte: er war aufregend und angstausslösend zugleich. Durch den Zusatz „wenn es für Rainer stimmt“, fühlte er sich als der Mann an meiner Seite gesehen und respektiert, und das machte den Weg frei für den Beginn eines neuen Abenteuers.

Nach zehn Sekunden Massage ließ ich völlig los. Ich wurde von vier Händen in völliger Harmonie berührt.

Ich möchte an dieser Stelle den nach diesem Treffen entstandenen Text sprechen lassen:

*Vier Hände*

*... die euren ...*

*... Haut auf Haut ...*

*streicheln meinen Körper*

*wecken jeden Quadratzentimeter zum Leben*

*und beruhigen zugleich.*

*Pulsierende, vibrierende Lebendigkeit in jeder Zelle.*

*Ich bin*

*so wach und so ruhig zugleich*

*ganz in mir und ganz außerhalb von mir*

*ganz hier und ganz weit fort*

*auf der Erde und im Himmel  
alles zugleich.*

*Zwei Hände,  
... die meinen ...  
... Haut auf Haut ...*

*streicheln ertastend eure Körper*

*so warm  
so weich und so fest  
mit Haut und Haar  
so gleich und doch verschieden  
so einmalig wunderbar  
so unvergleichlich gottgemacht  
so wunderschön*

*Meine Haare streicheln Schauer auf eure Haut.*

*Meine Nase – tief vergraben in euren Locken  
euren Duft in mich einströmen lassend  
Frei atmend.*

*Wissend,  
Erfahrend:  
„Es darf sein!,,*

*Mit jedem Atemzug  
Leben, Lieben, stilles Glück atmen  
... ein ... aus,  
... ein ... aus  
ohne Anfang,  
ohne Ende  
... ein ... aus,  
... ein ... aus.*

*Zum Schluss  
meinen Kopf zwischen euren Köpfen,  
meinen Körper auf euren Körpern,  
euch und damit die Welt umarmend  
wissend:  
ich bin zu Hause.*

*ganz angekommen – bei mir.  
Von 2 zu 3 zu mir zurück – nach Hause.  
Heilige, heilende Momente.*

Zwei Männer in Harmonie miteinander zu erleben; zu sehen, wie sich Konkurrenz und Eifersucht wandeln zu Brüderlichkeit, zu einem Teilen von Intimität und Sinnlichkeit und inzwischen auch Sexualität; zur Freude am Schenken und Unterstützen.

Und wie dies wiederum den Weg freimachte für mich zu einem: „Es darf sein!“. Es darf sein, mit mehr als nur einem Menschen zu sein. Ich darf mehr, als nur einen Menschen lieben. Wie sich mein ganzer Körper, mein gesamtes System so tief entspannt und mich das Gefühl ganz ausfüllt, „zu Hause zu sein“, endlich „bei mir zu Hause zu sein“.

Auf dieses erste folgten weitere Treffen zu dritt, die schon beim zweiten Mal sexuell wurden. Ganz wichtig für mich war, dass wir im ersten Jahr einige Tage nach einer erotischen Begegnung uns zu einem Nachgespräch zu dritt verabredeten. Auch zu Beginn eines Dates redeten wir erst einmal, um voneinander zu wissen, womit wir uns gerade beschäftigen und auch um zu hören, was wir uns von dem Treffen wünschen.

Mit wachsendem Vertrauen und wachsender Neugier experimentieren wir auch mit sexuellen Räumlichkeiten zu zweit, mit dem Gehen und willkommenen Zurückkommen. Rainer ist zum Beispiel ab und zu rausgegangen und nach einiger Zeit wiedergekommen. Wir haben erfahren, wie leicht zwei sich in jeder Situation wieder für drei öffnen können und sich einschwingen. Das hat uns eine große Freiheit gegeben.

Inzwischen treffe ich den Geliebten auch alleine. Rainer erfährt, dass ich gehe und dass ich wieder komme. Immer wieder. Auch da heilt ein tiefer Schmerz.

Nach unserem ersten Treffen fand uns folgender Text von Samuel Widmer, einem Schweizer Psychotherapeuten und spirituellen Lehrer:

„Um mit dieser Angst (Angst vor Öffnung der Partnerschaft) umgehen zu können, werden sie (die Partner) vielleicht eine Abmachung treffen, dass keiner der Partner etwas tut, das nicht mit dem anderen zuerst eingehend besprochen, das nicht zu dritt eingehend besprochen ist und das nicht zuletzt vom Einverständnis aller drei Beteiligten wirklich, das heißt nicht grollend, sondern mit Freude und Einsicht getragen wird. Heilung in Beziehungen kann nur stattfinden, wenn wir akzeptieren, dass für neue Entscheidungen, neue Wege, immer alle Beteiligten einverstanden sein müssen. Wenn zum Beispiel in einer Zweierbeziehung ein Partner noch eine Beziehung eingehen möchte, wird die ursprüngliche daran zerbrechen und nicht eine Erweiterung stattfinden, wenn er sich nicht darum kümmert, das Einverständnis

des anderen dafür zu gewinnen. Das heisst auch sein Nicht-Einverstandensein zu respektieren und daran zu arbeiten. Erst, wenn alle (Beteiligten) ja sagen können, kann man zu Handlungen schreiten, ohne dass es Probleme gibt. Ein langer Weg! Man lernt Geduld dabei; eine wichtige Eigenschaft der Liebe."

Es war schon fast unheimlich, diesen Text zu lesen, der so exakt in Worte fasste, was wir gerade erlebt hatten.

Es dauerte ein weiteres Jahr, und Rainer machte sich auf den Weg, die Frauen zu erforschen. Voller Erleichterung und Freude stellte ich fest, dass ich nicht eifersüchtig bin. (Konnte ich ja vorher nicht wissen.)

Im Gegenteil – sobald Rainer eine Frau begehrt, steigt meine Neugier, sie kennen zu lernen. Spätestens, wenn er sich mit ihr intim oder sexuell getroffen hat, entwickle ich etwas, was ich als solidarische, fast schon fürsorgliche, schwesterliche Verbundenheit beschreiben könnte. Und es tut mir gut, mit den Frauen aktiv in den Kontakt zu treten, sie auch anzusprechen auf ihre Begegnung mit Rainer, zu signalisieren, dass es für mich gut ist – damit möglichst nichts Unangesprochenes zwischen uns steht und unser Kontakt frei bleibt, egal, wann oder wo wir uns begegnen.

Wenn dann die andere Frau mir strahlend ihre Freude zeigt – das ist geradezu umwerfend, ein richtiges Geschenk!!!!

Um so unverständlicher ist es für mich, dass es mich auch immer wieder kalt von hinten erwischt, wenn Rainer, erfüllt von Freude, von einer sexuellen Begegnung zurückkommt. Mein erster Reflex ist dann oft: „Halt! Stopp! Komm mir nicht zu nah!“

Für mich fühlt sich das schrecklich an, und Rainer kann mit seiner Freude nicht bei mir ankommen.

Nach einer dieser Situationen wurde mir schlagartig klar, dass ich zwar Rainer und der Frau gerne ihre Begegnung schenkte, mich aber nie wirklich entschieden hatte, all das anzunehmen, was Rainer zu mir zurückbrachte: nämlich einen durch die Begegnung mit der anderen Frau veränderten Mann; letztendlich auch einen Teil dieser anderen Frau.

Ich glaube, dass hier ein tiefes unbewusstes Muster in mir einrastet, das lautet: „Fremd gleich feindlich“. Und ich finde, es hat ausgedient. Ich werde mich daran machen, es umzupolen hin zu einem neugierigen: „Ah, was ist das? Etwas Neues! Interessant! Das muss ich erforschen!“

In diesem letzten Jahr habe ich – mal wieder – festgestellt, dass Rainer irgendwie anders ist, als ich. Zum einen spürt Rainer viel schneller und eindeutiger und vor allem viel öfter einen

sexuellen Impuls hin zu einer anderen Frau, als ich zu einem Mann. Von mir wünscht er sich die Freiheit, diesen Impulsen nachgehen zu können. Und er wünscht sich, dass es leicht geht. (Wenn es kompliziert wird, hat er keine Lust mehr.)

Das stellt mich vor neue Herausforderungen! Ich, die ich alles integrieren will und dazu Zeit brauche.... Am besten schon im Vorhinein, um mein System auf Erweiterung einzuschwingen; und natürlich auch danach, um alles zu integrieren. Wie soll ich das mit Rainers anarchischen Impulsen, die mal hier und mal dahin rennen, vereinbaren? Erschwerend kommt noch hinzu, dass ich bei mir selber – warum auch immer – solche anarchischen Impulse nicht kenne. Ich kann da nicht an eigene Erfahrungen anknüpfen und mich hinein fühlen.

So gut es ging versuchte ich, alles im Griff zu halten.

Wir vereinbarten, vor einem möglichen Treffen miteinander zu sprechen, um zu schauen, ob, wann und wie ich zu der Situation „Ja“ sagen kann.

Wir vereinbarten, uns nur dann mit jemand anderem sexuell treffen zu wollen, wenn wir miteinander gut im Liebeskontakt sind. Wir wollen nicht unseren „Problemen“ ausweichen, indem wir zu anderen gehen; sondern aus dem Überfluss anderen begegnen.

Wir vereinbarten, dass Rainer mich zeitnah nachträglich informiert, wenn er sich mit einer Frau trifft, ohne dass wir vorher darüber gesprochen haben.

Ich wünschte mir, dass ich teilhaben kann an seinem Erleben, indem er mir erzählt, was ihn berührt.

Um es gleich vorwegzunehmen: Rainer hat unsere Absprachen nicht immer eingehalten. Entsprechend war ich enttäuscht, verunsichert und frustriert. Ich musste mir eingestehen, dass diese Art von Vereinbarungen mir nicht immer die gewünschte Sicherheit gaben.

Die Frage drängt sich auf, ob es hier überhaupt eine Sicherheit im Außen (also z.B. durch Vereinbarungen) geben kann. Ob ich sie nicht nur in meinem Inneren finden kann.

Und was mach' ich in der Zeit, wo ich sie innen noch nicht gefunden habe? Kann ich Rainer zu anderen Frauen gehen lassen? Traue ich ihm zu, meinen Ängsten, meiner Wut, meinem Schmerz, meinem Zetern und Hadern standzuhalten? Bleibt er da? Bleibt er bei seiner Wahrheit, wenn ich in meinen Schmerz und in meine Angst gehe? Kann ich mich an ihm aufrichten, zu dem wohin ich will? Durch die Wut, die Angst und den Schmerz hin zu einem größeren Ich, hin zu mehr Liebe? Wird er da bleiben? Wird er standhalten?



Das sind meine Fragen, und ich spüre meine Verletzlichkeit. Und dennoch weiß ich, dass die Fragen nicht zu Bedingungen werden dürfen – sonst tappe ich wieder in die Kontrolle-Wollen-Falle.

War ich die Jahre zuvor sehr mit der Frage beschäftigt: „Was will ich?“, Was ist meine Wahrheit?“, so rückte unter dem Blickwinkel „Rainer und andere Frauen“ die Frage: „Was willst Du?“ in den Vordergrund. Mit dieser Frage nerve ich Rainer teilweise bis zum Umfallen. Ich will wissen, was er will, wofür sein Herz schlägt, wohin er im Großen will und wie er die kleinen Schritte dahinein einordnet. Ich will fühlen, was seine Wahrheit ist.

Es ist nämlich so, dass ich, sobald ich dieses Leuchten in seinem Gesicht sehe, wenn er sein Herzensverlangen ausspricht, nicht besonders lange anders kann, als ihn darin zu unterstützen, es zu verwirklichen.

Wenn er andererseits jedoch nicht für seine Wünsche und Gefühle einsteht (nach dem Motto: „Es wird ja sowieso nichts draus.“ ...“Es ist auch nicht so wichtig.“ ...) dann werde ich unweigerlich wütend. Mein Zutrauen in ihn bröckelt. Da habe ich dieselben Fragen wie eben. Wird er standhalten, damit ich durch die Angst über meine Grenzen hinauswachsen kann?

Heute betrachte ich unsere Vereinbarungen als einen Teil unserer gemeinsamen Wertvorstellungen, nach denen wir leben möchten. Für mich sind es keine Verträge oder Bedingungen, die einzuhalten sind.

Und dann lernte Rainer SIE kennen. Er schrieb ihr E-Mails und SMS; sie telefonierten regelmäßig, er schickte ihr eine eigens für sie zusammengestellte CD, sie hatten schon „ihr Lied“

Rainer hatte sich verliebt.

Um es gleich vorwegzunehmen: Ich mag sie auch!! Sehr sogar!!! Ich dachte: Okay, wir haben ja schon mal eine Dreier-Geschichte ganz gut hingekriegt. Analog müsste das doch auch hier funktionieren – nur mit getauschten Rollen.

Also: langsame Annäherung zu dritt, damit Kennenlernen, Verstehen, Vertrauen und Zutrauen zwischen uns wachsen können. Langsamkeit, Achtsamkeit und Wahrnehmung insbesondere von Rainer, damit alle im Boot bleiben....

Pustekuchen!!!!!!

Klar wünscht sich Rainer auch hier, viel zu dritt zu teilen. Allerdings funktioniert er eben in einigen Aspekten ganz anders als ich.

Zum Beispiel kann und will ich mich der sexuellen Energie erst dann hingeben, wenn ich weiß, dass es allen Beteiligten gut geht. D.h., ich habe meine Wahrnehmung auf alle drei ausgedehnt, und der langsamste bestimmt das Tempo. Ein anderes Verhalten konnte ich mir überhaupt nicht vorstellen.

Bei Rainer dagegen – so scheint es mir – schießt die sexuelle Energie unvermittelt ein und richtet sich ganz auf ein Ziel aus – in diesem Fall auf das unbekannte, neue Wesen, das es zu erforschen gilt.

Nach kurzer Zeit fühlte ich mich wie ein alter, abgelegter Bademantel und erstarrte förmlich, wurde handlungsunfähig. In meinem Kopf kreisten rasend die Gedanken zwischen „Ich habe kein Recht, ihnen den Spaß zu verderben.“ und „Ich muss an der Situation was verändern.“ Und: „Ist das die Wahrheit? Fließt alle Energie nur zu ihr?“ Bis hin zu der Befürchtung: „Vielleicht passen die viel besser zusammen?“

Letztendlich ließ ich die beiden (heroisch) allein, um dann zu Hause zu merken, dass es mir dort auch nicht besser ging. So rief ich sie an, um ihnen zu sagen, dass mir der Kontakt zu ihnen fehlt. Sie waren sowieso schon unterwegs.

Und wir verbrachten innig heimatlich aneinander geschmiegte eine Nacht zu dritt.

Wir nahmen uns am Tag darauf viel Zeit zum Nachgespräch.

Trotz unseres intensiven Austausches hat sich die ungute Situation beim übernächsten Treffen wiederholt. Das hat in mir starke Prozesse ausgelöst, die auch heute noch andauern. Ich bin auf einer sehr tiefen Ebene an existentielle Ängste gestoßen, die nichts mehr mit der Situation zu tun haben, außer, dass sie dadurch ausgelöst wurden.

Wochenlang laufe ich herum mit verkrampftem Magen, wütend auf Rainer und auf mich. Mit dem Verstand lassen sich die Schmerzen nicht auflösen. Dann lese ich in einem Buch: „In seiner elementarsten Form fühlt sich das Verlangen nach Kontrolle wie eine geballte Faust in deinem Bauch an.“ (Adyashanti: „Tanzende Leere“, S. 171.)

Das hat Resonanz.

Möchte mein Unbewusstes etwas durchbringen, das da in etwa heisst: Du kannst dein Leben nicht kontrollieren?

Ich glaube, dass ich in den letzten Jahren einige meiner Verteidigungsringe und Schutzwälle habe fallen lassen; so dass jetzt tiefere Angstpunkte, die ich zuvor gut schützte, damit sie nicht ausgelöst werden, freiliegen. Ich glaube, nur Rainer konnte mich in solche Tiefen führen.

Im Moment frage ich mich, wie kann ich mir meiner Kontrollmechanismen bewusst werden und wie können sie sein, und wie kann ich gleichzeitig meiner Wahrheit treu bleiben? Es scheint jedenfalls nicht so zu sein, dass ich die Kontrolle einfach weglassen kann, und dann geht's mir wieder gut. Sie hatte ja bis jetzt auch eine Aufgabe, nämlich mich zu schützen.

Weil es so weh tut, wenn ich merke, dass ich mein Leben nicht in der Hand habe, gilt es wohl, sanft mit mir zu sein und zu erforschen, was da ist.

Dann kommt mir noch ein Gedanke: Geht es für Rainer vielleicht gerade gar nicht ums Teilen? Vielleicht sucht er die Erfahrung, ganz zu einer anderen Frau gehen und wieder zurückkommen zu können. Ohne rausgeschmissen zu werden, ohne dass ich ihm meine Liebe entziehe. Vielleicht ist das der Aspekt in ihm, der jetzt gerade heilen will??

Zwischen den beiden oben erwähnten Ereignissen gab es eine Nacht, die wir zu dritt verbrachten und in der wir zwei Frauen einige Zeit allein beieinander lagen.

Wir kamen uns ganz nah. Und sie berührte meine Seele.

*Du,  
Schwester ....  
Ich vertraue mich dir an.*

*Du,  
Schwester ...  
Ich vertraue mich und ihn – ich vertraue „uns“ dir an.*

*Ich lege mich,  
ich lege uns  
in deine Hand*

*Mein Leben,  
mein Glück  
lege ich in deine Hand.*

*Ich kann nicht anders.  
Dies ist die Wahrheit,  
die Wahrheit der Liebe,  
so, wie sie durch mich fließt  
und durch alle Zeiten floss und fließt.*

*Mein Leben, mein Glück lege ich in deine Hände  
mit aller Kraft, die mich jetzt durchströmt:*

*Weißes Licht ...  
... so hell  
... so strahlend  
... alles durchdringend  
... ewig  
von Stirn zu Stirn  
alle Leben verbindend.*

*Schwester,  
ich vertraue dich mir an.*

*Ich halte deine Hand, deinen Körper  
Stirn an Stirn,  
Nasenspitze an Nasenspitze,  
Knie an Knie.*

*Ich gehe mit dir  
unseren gemeinsamen Weg;  
wohin und wie weit er uns auch führen mag.*

*Ich kann nicht anders und  
ich will nicht anders.*

*Sei willkommen, meine Liebe!*

*Sei willkommen Liebe!*

Zunehmend werden Rainer und ich gefragt, wie wir das machen mit der Liebe.

Kurz gesagt, würde ich sagen, wir haben uns entschieden, die Wahrheit entdecken zu wollen. Jeder für sich, gemeinsam mit dem anderen. Für mich ist Liebe daher zu aller erst ein Willensakt. Und wir haben uns entschieden, zu wollen.

Lieben heißt für mich „Dranbleiben“; dranbleiben an meiner Wahrheit, an der ganz, ganz großen. Nichts ist zu gut für sie!

Zu lieben bedeutet für mich auch Arbeit und Disziplin: geistig, spirituell, experimentell...

Wenn ich mehr als nur mich liebe, dann muss ich kommunizieren. Bis jetzt hieß das bei uns: Reden, reden, reden, und berühren, berühren, berühren.

Damit ich meine Grenzen verschieben kann, brauche ich Zeit. Zeit damit ich spüren kann, wo meine Grenzen sind; und damit ich dort, an der Grenze, verweilen kann, um ganz zu fühlen, was dort ist.

Lieben heißt Geduld und auf die Grenzen des anderen Rücksicht nehmen, damit auch er die Zeit hat, sie schmelzen zu lassen.

Nicht zuletzt brauche ich Mut. Den Mut, über die eigenen Grenzen hinauszugehen; den Mut, an der Grenze die alte Silke sterben zu lassen, um eine neue zu wagen und als einziges Wissen das Nicht-Wissen mitzunehmen.

Ich habe erfahren, dass die Ereignisse des Lebens nicht unbedingt auf mein Wollen warten; sie mir manchmal nicht die Zeit geben, die ich mir wünsche; dass meine Grenzen nicht gewahrt werden und dass die Arbeit und der Mut zum Sprung, zum Sterben hinein ins Ungewisse, dann rückwirkend aufgebracht werden müssen.

Für mich hat sich das Sterben immer gelohnt. Der Lohn waren eine Freiheit und eine Freude, die ich vorher weder kannte noch mir im Traum hätte ausmalen können. Hinter Angst und Schmerz habe ich (bisher) immer die Liebe gefunden.

Wir werden auch gefragt, ob wir eine offene Partnerschaft leben, oder was sonst?

Ich merke, dass ich mich zu keiner Definition hinreißen kann. Es ist das, was im Moment ist: Jetzt bin ich hier mit euch 100%. Wenn ich mit Rainer bin, bin ich mit ihm 100%. Wenn wir zu dritt sind, dann sind wir zu dritt. Dann gibt es keine Nr.1 und keine Nr.2. Da gibt es nur 100% im Moment. Das ist das Wunderschöne, Freie daran. Wenn ich allein mit dem Geliebten bin, dann bin ich mit ihm. 100%. Und weiß Rainer dabei in meinem Herzen und uns in seinem.

Für mich passt zur Zeit keine Definition, kein Konzept mehr. Ich bin auf der Suche nach der Wahrheit, jetzt, in diesem Moment. Mein leuchtender Stern am Himmel ist in dieser Sache seit Jahren das Treuegelübde, das Safi Nidiaye formulierte:

*„Wohin Du auch wächst, dorthin will ich mein Herz weiten.  
Wie tief auch dein Schmerz sei, ich will ihn fühlen.  
Wie hoch auch deine Sehnsucht reicht, ich lasse dich ihr folgen.  
Neigt dein Herz sich einem anderen zu, so will ich deine Liebe teilen;  
strebt meines nach einem anderen, so will ich doch niemals dich aus meinem Herzen verbannen.*

*Ich strebe nach Wahrheit und weiß uns in der Wahrheit vereint;  
so bitte ich dich,  
meinen Weg gehen zu dürfen, wohin er auch führt, mit deinem Segen  
und*



*deinen Weg zu gehen, wohin er auch führt; meine Liebe begleitet dich.  
Wahrheit ist die einzige Nahrung, die unsere Liebe nährt."*

Ich glaube, der Wesenskern der Liebe ist das „UND“.

Das „und“, welches Polaritäten, scheinbare Gegensätze verbindet – ohne sie verändern oder angleichen zu wollen.

Und deshalb glaube ich fest daran, dass es möglich ist, 100% Verbindung und 100% Freiheit zu leben. Nicht nur das: beide zusammen sind das Wesen der Liebe.

Ich persönlich habe den Weg (unbewusst) gewählt, erst in die Verbindung zu gehen. Einen Menschen, Rainer, ganz zu durchdringen, ihn zu besetzen, um dann ihn (und mich) immer mehr frei zu geben. Interessanterweise oder auch natürlicherweise wächst mit der Freigabe auch die Verbindung.

Die Liebe ist das „und“ zwischen Rainer und Silke. Es ist die Energie, die zwischen uns zwei Polen fließt und sie so verbindet zu einem Ganzen. Möglicherweise kann Liebe gar nicht existieren ohne Polaritäten – weil sie die Energie ist, die diese Polaritäten in ihrer Polarität zu einer Einheit, zu einem Ganzen macht.

In den letzten Jahren und noch immer geht es bei Rainer und mir vornehmlich um Bewusstwerdung; darum, herauszufinden, was wir wollen und wer bzw. was wir sind.

Ein richtiges Ringen, in dem ich mehr als nur einmal die Frage hatte: „Gehen wir eigentlich den gleichen Weg?“

Um immer wieder festzustellen, dass es da einen gemeinsamen Weg gibt, der über der Ebene des alltäglichen Denkens und Fühlens und Handelns liegt. Nämlich den Willen, miteinander und aneinander zu wachsen, sich zu unterstützen in seine eigene, ganz einzigartige Individualität hinein.

„Alleine kann ich es nicht schaffen, und nur ich alleine kann es schaffen!“ Nicht ohne Rainer, meinen allgegenwärtigen Spiegel, nicht ohne meine Freundinnen und Freunde, die mich herausfordern und auffangen, nicht ohne all die inneren und äußeren Lehrer, die mir immer wieder den Weg weisen, und nicht ohne die Gemeinschaft, die mir das Feld bietet, in das ich mich entspannt hinein verspannen kann, wenn mein Forschungsschiff im wilden Sturm tobt oder unbeweglich in der Flaute liegt.

(Ans Publikum gewandt:) Und ohne dich und dich und dich hätte ich nicht die Herausforderungen und die Prozesse erlebt, durch die mich dieser Vortrag geführt hat.



*Meine Seele will, dass du frei bist.*

*Nicht von mir,*

*(sondern) mit mir.*

*Ich will dich sehen,*

*wie du fliegst ...*

*frei und wild, wie der Adler.*

*Deine Kraft,*

*deine Potenz*

*voll und ganz – bedingungslos – in das Leben schmeißend – 100%!*

*Deine Wahrheit lebend*

*In jedem Moment.*

*Das will ich!*

Möge jeder meiner Schritte in diese Richtung gehen.

Das ist es, was sich meine Seele für mich, für dich, für jeden Menschen wünscht.

Ich wünsche Dir alles gute auf Deiner Reise.