

Gelingendes Lieben

Es ist ein Segen und eine Gnade, wenn das Lieben „gelingt“. Hiermit meine ich das körperliche Lieben. Viele Menschen haben Vorstellungen darüber, was „gelingendes körperliches Lieben“ sein könnte, denken dabei an männliche Potenz oder multiple Orgasmen. All dies ist beim „gelingenden Lieben“ möglich, aber nicht wesentlich. Also worum geht es beim „gelingenden Lieben“?

Erst einmal geht es, wie das Wort es bereits gesagt um das „Lieben“. Lieben ist ein Tätigkeitswort, es geht also um eine Tätigkeit. Es ist eine Kunst. Und sie ist nicht abhängig vom Objekt des Liebens, sondern sie ist gerade die Kunst, das „Objekt des Liebens“ zu beseelen.

Dadurch ist das Lieben genau das Gegenteil von dem, was wir tun, wenn wir nackte Körper anstarren in der Hoffnung daraus Befriedigung zu gewinnen. „Gelingendes Lieben“ schaut bereits ganz anders aus der Wäsche und auf die Körper: Die Augen lächeln statt zu stieren und sehen das Schöne, das Wunderbare im anderen, anerkennen es, ehren es, es ist ein „streicheln mit den Augen“, welches das Schöne, Gute, Wahre im anderen dazu einlädt sich zu zeigen.

Ein Psychologe aus Australien, Steve Wells hat einmal geschrieben, daß das Lieben ist erster Linie mit „Freundschaft“ zusammenhängt und ich glaube ihm. Bevor das körperliche Lieben beginnt, sollte man Freund miteinander geworden sein, dann ist alles ganz einfach. Zwei Körper liegen nebeneinander. Sie ehren sich durch ihre Blicke und frei von irgend welchen Vorstellungen des Verstandes spüren die Liebenden in ihre Körper hinein, was jetzt geschehen möchte. Es ist wie ein improvisierter Tanz zu zweit, ein „contact dancing“.

Der Akt des Liebemachens hat dann sehr viel mehr mit improvisiertem gemeinsamem Musizieren als mit irgend einer Technik. Auch wenn wir Tantra oder TAO-Yoga gelernt haben, das alles ist nicht wesentlich – denn wir sind keine „Klempner“, sondern Liebende.

Meditation ist sehr unterstützend für „gelingendes Lieben“, wer meditieren kann, der kann auch lieben, denn nur durch das Lieben gelingt die Meditation, erreicht sie Tiefe und genau so, wie wir in der Meditation lieben müssen, um in wirklich tiefe Ebenen vorzudringen, vorgelassen zu werden, so ist es auch mit dem körperlichen Lieben. Hilfreich ist es deshalb, vor dem Liebemachen in den „inneren Raum“ zu gehen, denn aus dem „inneren Raum“ kommt alle Wohltat, aller Segen.

Der Partner mag einem gerade als Macho oder als Furie entgegengetreten sein, vielleicht gerade kopflastig über die Buchhaltung diskutiert haben oder sich bereits mit dem Tagesablauf beschäftigen, doch die inneren Augen wissen, daß da der Gott/die Göttin dahinter verborgen ist. Und ich halte dieses Wissen im Bewußtsein ungeachtet des oberflächlichen Scheins, ungeachtet aller Kopflastigkeit und bleibe bei dem, was ich innerlich sehe und wahrnehme.

Ich finde dieses Phänomen des „Erscheinens“ von Gott/Göttin, das jedem Liebenden zuteil werden kann, ist sehr schön im Roman „Feuer von Troja“ von Marion Zimmer Bradley dargestellt, in der Szene wo im Liebesakt durch den männlichen Krieger auf einmal der Gott Zeus als Liebender erscheint.

Auch wenn Gnade dazu gehört, daß das Lieben gelingt, gibt es bestimmte Bedingungen, die dafür förderlich sind, daß Gott/die Göttin beim Lieben erscheinen kann. Keine Bedeutung hat, ob das Liebesgeschehen heftig oder sanft (stilles Liebemachen nach Barry Long) stattfindet, ob es zur Penetration kommt, zum Chakra-Atmen, ob sie rudimentär-primitiv oder zärtlich-sensitiv ist - oder ob man sich einfach nur liebevoll im Arm hält. Es geht um andere Bedingungen.

Natürlich ist es hilfreich und kraftspendend, wenn die physischen Körper bei dieser Liebesbegegnung präsent sind – darum erscheint mir Körperbewußtsein (Fitness, Schwimmen, Sonnenbaden, Ernährungsbewußtsein) etc. als hilfreich für das Lieben, man spürt, wenn Energie im Körper ist, doch es gibt etwas noch Bedeutungsvolleres, wenn es um das körperliche Lieben geht:

Die entscheidende Bedingung, die notwendig ist, damit das Lieben gelingt - Gott die Göttin berührt – ist bedingungslose Annahme. Dies bedeutet, komplette Annahme des anderen, seiner Sexualität und seiner Art sich im Liebesakt auszudrücken. Wenn ich nicht in der Lage bin, das sexuelle Wesen des anderen anzunehmen, egal wie es ist, kann ich das Lieben komplett vergessen, wird es nichts, zumindest kein „gelingendes Lieben“, sondern nur Stümperei oder ein sich abregieren.

Wenn irgend etwas da ist, das dieses bedingungslose Annehmen stört, muß es VOR der Liebesbegegnung ausgeräumt werden. Wenn es Vorbehalte und Urteile sind, müssen diese vorher beseitigt werden (z. B. durch EFT-Therapie oder The Work). Wer sich mit Klopftherapie (engl. „tapping“) auskennt, der hat die Möglichkeit, sich gegenseitig die Punkte zu klopfen und dabei die Dinge zu bearbeiten, die (noch) der bedingungslosen Annahme im Weg stehen. Das gegenseitige „tappen“ der Meridianpunkte hat etwas sehr intimes und setzt die Körperenergieflüsse in Gang.

Wenn es äußere Dinge sind (Körperpflege, Zähne putzen, Haare waschen) sollten diese angesprochen werden bevor das Lieben beginnt, eigentlich sollte jeder schon wissen, was dem anderen wichtig ist und aus Höflichkeit und Respekt sich entsprechend vorbereiten und nicht einfach nach einem harten Arbeitstag ohne „sich schön machen“ in das Lieben stolpern. Doch wenn das Lieben einmal begonnen hat, sollten wir uns im bedingungslosen Annehmen üben und unseren kritischen Mind an der Garderobe abgegeben haben.

Auch wenn es hilfreich ist, wenn jemand auf seine Körperlichkeit achtet, geht es im gelingenden Lieben nicht darum, ob der andere jetzt groß oder klein, dick oder dünn, blond oder dunkelhaarig, potent oder impotent, Tantriker oder Asket ist, das ist alles sekundär. Es geht darum, die Umstände zu schaffen, in denen Gott/Göttin in den Liebenden erscheint.

Dies ist aus meiner Sicht heraus ein feinstoffliches Geschehen. Mir erscheint es heute so, daß dieses „Erscheinen“ eine Belohnung ist, die „von oben“ bzw. von dem „höheren Selbst“ gegeben wird, wenn wir die Bedingungen auf Erden dafür hergestellt haben. Natürlich sind wir auch „oben“ und das „höhere Selbst“, all dies sind nur Metaphern, die aber hilfreich sein können.

Die Berührung mit Gott/Göttin geschieht uns als Gnade, wenn wir die Bedingungen dafür geschaffen haben. Wir erleben dann, wie sich die Gesichtszüge der Liebenden verändern und eine Qualität von Schönheit und Erhabenheit, die sich sonst schwer tut diesen Planeten zu betreten, erscheint durch den Liebenden und wir erkennen darin das wahre Wesen des anderen, das „wie er wirklich ist“.

Das Antlitz des Geliebten, wie wir es im Liebesakt erleben sollten wir uns im Alltag im Bewußtsein halten, gerade dann, wenn es mal schwierig sein sollte mit dem Partner, es dient als Anker, als Erinnerung auch dann, wenn wir uns dem nächsten Liebesakt nähern. Natürlich sind wir auch aufgefordert im Alltag uns des Vertrauens und der Liebe als würdig zu erweisen, das wir im Liebesakt erhalten haben. Jede Form von Tratsch oder Unredlichkeit gegenüber dem Geliebten belastet den Liebesakt. Es ist wie bei den Heinzelmännchen von Köln – wenn wir uns der Liebe als unwürdig erweisen, wird uns dieses „Erscheinen“ wieder genommen. Deshalb gehören Ethik und „gelingendes Lieben“ zusammen.

Wir müssen die Bedingungen schaffen, in denen Gott/Göttin durch uns auf Erden wandeln kann und das körperliche Lieben ist dafür ein geeigneter Weg, da wir augenblicklich, im Lieben selber die Resonanz unseres Liebens spüren. Das körperliche Lieben gibt uns den „Brennstoff“ für gelingendes Lieben, zumindest ist dieses eine gute Möglichkeit, an „Brennstoff“ zu gelangen.

Gott/Göttin im anderen hervorzurufen ist eine Kunst. Wir können sie mit der Tätigkeit eines Dirigenten vergleichen. Das Orchester sind wir beide, beide Liebende. Wenn das Lieben uns im Körperlichen gelingt, dann können wir dieses „gewußt wie“ auch auf das Leben übertragen. Dann macht es nichts, wenn wir im Alter vielleicht einmal impotent oder sexmüde sind, denn wir haben das Wesentliche, das was uns der Eros lehren konnte, gelernt.

„Gelingendes Lieben“ ist eine Gnade. Im Idealfall bereiten wir uns durch Mind-Clearing und die Entwicklung von Liebesbewußtheit darauf vor. Gerade, wenn der Geliebte auf Reisen ist können wir die Zeit nutzen, um uns auf das Wiedersehen einzustimmen. Es beginnt damit das Antlitz des Geliebten im inneren Auge zu sehen, Gott/Göttin im anderen und damit die Verbindung zu halten.

Wenn wir erfahren, daß das Lieben körperlich gelingt, finden wir hier und dort auch im „normalen Alltag“ Begegnungen, in denen auf seelischer Ebene das Lieben gelingt. Meditation und der „innere Raum“ welcher der Quellborn aller Fülle ist helfen dabei. Wenn wir unsere Liebesbegegnungen Gott/Göttin in uns weihen, wenn Gott/Göttin durch uns fühlt, riecht, schmeckt, hört erfahren wir unsere Verbundenheit mit allen Wesen, unsere Verbundenheit mit der Welt. Mögen wir alle von „gelingendem Lieben“ gesegnet sein!

In dem Zusammenhang kommt mir ein Zitat von Pablo Neruda in den Sinn, der die Stimmung dieser Fülle wie folgt umschreibt: *„8. September: „Der heutige Tag war ein voller Becher, der heutige Tag war eine gewaltige Welle, heute, das war die ganze Erde. Heute hob das stürmische Meer in einem Kuß uns so hoch, dass wir erzitterten im Licht eines Blitzes und aneinandergefesselt abwärts schossen, um unterzugehen, ohne uns loszulassen. Heute dehnten sich unsere Körper aus, wuchsen bis an die Grenzen der Welt und rollten, verschmelzend fort In einem einzigen Tropfen Wachs in einem einzigen Meteor.“*

Klaus Jürgen Becker, August 2007

