

Beziehungsweisen

Connection Tantra Rundbrief

Oktober-November 2011



Unsere Themen

Angelina S., pixelio.de

Prolog - *Einen Schritt weiter gehen?* **LeelaLuna**
Ein Beziehungs-Fragebogen **Franz Lang**
Harmonie – mit sich selbst – als Paar – mit Anderen **Aba Aziz Makaja**
Mehrfach lieben – Eine Partnerschaftsform der Zukunft? **Konstanza Iris Martina Kovic**
Beziehung? „Phantasie, Wäsche waschen, Fesseln, Sich zumuten, Spiritualität“ **Ditte Endriß**
„Wie wir uns zusammen finden“ – Menschen beschreiben ihre Beziehung **Lama Ole Nydahl u.a.**

Veranstaltungskalender, Tantra-Institute, Tantra-Regionalgruppen, Impressum

Prolog

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs ...

Hmmm – ist das so? Oder war nicht jede Zeit eine Zeit des Umbruchs?

Zeit könnte man physikalisch definieren als Bewegung im Raum. So ist also jede Zeit eine Zeit der Verwandlung. Denn Bewegung ist Veränderung. Und vieles ändert sich in diesen Tagen. Hoffentlich. Besonders bezüglich unserer Beziehungen.

Es gibt und gab immer schon verschiedene Beziehungsweisen – sichtbare und unsichtbare, offizielle und inoffizielle. Soweit wir zurückdenken können, hat es in unserer Gesellschaft mehr oder weniger nur eine einzige „erlaubte“ Beziehungsform gegeben: die Ehe.

Gelebt aber wurden unerlaubt, heimlich und verborgen auch andere Formen: Die heimliche Liebe zwischen Hausherr und Stubenmädchen, Hausfrau und Chauffeur, Pfarrer und Köchin, Pfarrer und Dekan und alle anderen möglichen und unmöglichen Beziehungen. Denn Beziehungen *sind* einfach, jenseits jeder offiziellen Legitimation. Unerlaubte, moralisch fragwürdige Beziehungen zu diskutieren würde den Rahmen unseres Themas sprengen, deshalb lasse ich sie an dieser Stelle unter den Tisch fallen.

In den letzten Jahren allerdings hat sich viel in unserer sozialen Struktur geändert. Man muss nicht mehr heiraten, um zusammenzuleben bzw. zu überleben, auch nicht, um Kinder zu bekommen. Die Frauen haben sich soweit emanzipiert, dass sie für sich selbst sorgen können. Also ist auch der Versorgungsaspekt der Ehe heute nicht mehr so zentral wichtig.

Homosexuelle Beziehungen sind zunehmend kein Tabu mehr, auch uneheliche Kinder stellen keinen moralischen „Ausrutscher“ mehr dar. Dennoch halten die meisten Menschen an der monogamen Paarbeziehung fest. *Serielle Monogamie* nennt sich die hauptsächliche Beziehungsform unserer Zeit. Ein Partner reiht sich an den nächsten. Wenn's mit dem oder der nicht geklappt hat, probieren wir halt die nächste Partnerschaft – von der ursprünglichen Monogamie, ein Partner für's ganze Leben, davon haben wir uns schon ziemlich weit weg bewegt, obwohl in Romanen, Filmen und Liedertexten doch noch immer die alte Story vom Märchenprinzen und der Traumprinzessin herumgeistert: Der Eine, die Eine, mit der wir endlich für immer und alle Zeit glücklich werden.

Geht's überhaupt ums Glücklich-Werden? Oder haben Beziehungen auch die Aufgabe, uns reifen zu lassen, uns weiter zu entwickeln, weiter, als wir es alleine für uns könnten?

Folgende Beziehungsweisen finde ich:

- ◆ „Beziehungsweisen“
- ◆ Klassische monogame Paarbeziehung, Ehe usw.
- ◆ Weniger klassische, offene Beziehungsmodelle, 3-er- , 4-er-Beziehungen
- ◆ Partnerschaften mit einer zentralen Beziehung und gelegentlichen Begegnungen außerhalb der Beziehung
- ◆ „Total offene“ Beziehungen – viele verschiedene wechselnde Partner, manche länger, manche weniger lang – ohne fixe Bindung
- ◆ „Vielehe“, wie sie z.B. in der Komaja-Gemeinschaft“ gelebt wird ...

Grundsätzlich gibt es so viele verschiedene Beziehungsweisen wie es Menschen gibt. Denn jede/r lebt seine Beziehung ein wenig anders. Und doch gibt es gesellschaftlich gesehen immer noch die „eine“ Beziehungsform, die als die „beste“ oder einzig wahre angesehen wird, die *monogame Paarbeziehung*. Alle anderen Beziehungsformen werden kritisch betrachtet, diskutiert und bestritten. Monogamie gilt als Norm.

Fakt ist auch: Die Ehe, die monogame Beziehung funktioniert vielerorts und besonders auf Dauer nicht mehr. Obwohl - hat sie das jemals wirklich? Uneheliche Kinder, „Kuckucks-Kinder“, zerrüttete Familien, Untreue und Verrat weisen auf etwas anderes hin.

Und um die Tragik der ganzen Thematik noch deutlicher anzusprechen: Nahezu täglich können wir in den Nachrichten von Eifersuchtsdramen, Mord und Totschlag lesen und hören - aufgrund von Enttäuschungen in der Liebe.

Unsere sich immer schneller verändernde Welt und Gesellschaft erfordern einen neuen, frischen Blickwinkel auf die Art und Weise, wie wir unsere Beziehungen führen.

Aber sind wir bereit, unsere alteingesessenen Meinungen und Haltungen zu Partnerschaft und Beziehung zu hinterfragen?

Sind wir bereit, einen Schritt weiter zu gehen, uns zu öffnen für neue, zeitgemäßere Formen des Miteinanders?

Wollen wir uns selbst und einander weiter täuschen und enttäuschen, belügen, betrügen und streiten, oder wollen wir ehrlichere, offenere Formen finden, *miteinander zu sein* ?

Wie könnten diese aussehen?

fragt sich und euch
LeelaLuna



Ein Beziehungsfragebogen

Ich habe mich diesmal für den anderen Weg entschieden. Anstatt nur Lebensbeschreibungen von Anderen einzuholen und hier zu veröffentlichen, möchte ich dich selber, liebe Leserin und lieber Leser dieser Zeilen, in den Mittelpunkt stellen. Denn du bist die Person, um die es geht. Du bist das Subjekt, das den Gang der Welt ändern kann.

Außerdem ist es nicht einfach, Menschen zu finden, die öffentlich gleichermaßen offenherzig und praktisch konkret ihre Liebesbeziehung beschreiben können/wollen.

Vielleicht schämen wir uns ja, dass die Liebe, die wir immer wieder beschwören, doch nicht so dauerhaft und verlässlich ist, wie wir uns selber glauben machen. Vielleicht sind wir auch schlicht nicht mutig genug, um ehrlich Rechenschaft zu geben, wie es um unsere Liebesbeziehung bestellt ist. Oder wir fürchten, den Partner mit Wahrheiten zu schockieren und uns als verlassener Single in der Einsamkeit wiederzufinden.

Vielleicht gibt es Schützenswertes, das wir nicht der Öffentlichkeit preisgeben wollen. Nun geht es aber in diesem Fragebogen, den ich hier vorlege, nicht darum, jemand Anderem oder der Öffentlichkeit einen Liebesreport zu geben, sondern ganz einfach nur um dich selbst. Und wenn du es tatsächlich versuchen solltest, diesen Fragebogen auch gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin durchzusprechen, könnte dies sogar der Anfang zu einer fruchtbaren Neubesinnung sein und neue Türen aufstoßen.



Versuche, knapp und trotzdem sehr persönlich und tiefgreifend zu antworten, ohne dabei auszuschweifen in lange Lebensgeschichten ... Vermeide Allgemeinheiten, spirituelle Floskeln und philosophische Betrachtungen ... Wieviel Ehrlichkeit verträgst du? ... Beobachte den Zensor in dir, der bestimmte Antworten sofort unkenntlich machen will.

Nimm dir Zeit für die Antworten, aber ohne allzu lange zu überlegen. Achte bei jeder Frage auf die erste Reaktion. Sie enthält möglicherweise bereits viel Ehrlichkeit.

Das sind die Fragen:

- 1 Was ist der Sinn eurer Beziehung?
- 2 Was hat sich verändert von Anfang bis heute?
- 3 Wieviel Liebe ist da? Wie zeigt sie sich?
- 4 Welche Rolle spielt die Erotik? Wie wichtig ist eure Sexualität? Wie häufig habt ihr Sex? Gilt Sexualität als Stabilisator eurer Beziehung oder ist sie ein Nebeneffekt? Lebt ihr mehr oder weniger zölibatär?
- 5 Wie ist das Verhältnis Nähe-Distanz? Wo seid ihr ganz nahe, wo geht jeder eigene Wege? Gibt es eine „Verschmelzung“? Einen gemeinsamen Weg, eine Vision, ein Eins-Sein?
- 6 Vertrautheit und Kameradschaft stehen oft diametral der Leidenschaft gegenüber. Wie ist es bei euch?
- 7 Wie ehrlich seid ihr miteinander?
- 8 Wieviel Freiheit gibt es in eurer Beziehung?
- 9 Habt ihr Regeln, Gebote, Verbote? Gibt es „No-go-areas“ in eurer Beziehung?
- 10 Habt ihr Rituale oder regelmäßige Verabredungen zur Belebung eurer Liebe?
- 11 Ist euer gemeinsames Leben eher von praktischen Aufgaben geprägt oder steht die intime Zweisamkeit im Vordergrund?
- 12 Wie würdest du die spirituelle Qualität eurer Beziehung charakterisieren?

www.connection.de

Danke fürs Mitmachen,
Franz



Harmonie

mit sich selbst – als Paar – mit Anderen

Aba Aziz Makaja, während eines tantrischen Treffens in Kroatien, Juli 1998:

**Einander dienen –
Eine Kunst, die sich von der des Sich-selbst-Erleuchtens unterscheidet**

„ ... Wenn du Harmonie mit dir selbst verwirklichst, bist du natürlicherweise gezwungen, dies auch mit einer Person des anderen Geschlechts zu verwirklichen, denn die menschliche Art lebt in Gruppen, in Gemeinschaften. Das ist ein Naturgesetz: Zwei Geschlechter sind gezwungen, sich einander anzunähern, in Kontakt zu treten. Zuerst verwirklichst du also die Harmonie mit dir selbst, danach mit deinem Nächsten des anderen Geschlechts, und wenn du das erreicht hast, zwingt dich wiederum das Naturgesetz, dass du dasselbe mit mehreren Menschen verwirklichst. Dabei ist die schwerste Aufgabe, die Harmonie mit dir selbst zu verwirklichen. Die beiden anderen Prüfungen – es mit deinem Partner und dann mit mehreren Menschen zu verwirklichen – sind leichter zu bestehen. Ihr als Paar geht einen Schritt weiter und verbreitet das Erreichte.



Etwas habt ihr über die Kommunikation, über die Harmonie zwischen zwei Wesen gelernt und dies gebt ihr weiter. So entsteht eine Gemeinschaft von harmonischen Einzelwesen der menschlichen Art. Dies ist eine Kunst für sich, eine Kunst, die sich bedeutend von der des Sich-selbst-Erleuchtens unterscheidet...

Lediglich in der bewussten Entscheidung von zwei Personen, die sagen: 'Ja, wir betrachten die Ehe als unsere geistige Methode', sehe ich ... eine Rechtfertigung für die monogame Ehe ... der westlichen Zivilisation. Ansonsten hat sie keinen Sinn. Du kannst also auch mit einer anderen Person versuchen, deine Selbstverwirklichung dergestalt zu beschleunigen, dass ihr euch gegenseitig als die Verkörperung des Göttlichen betrachtet und euch gegenseitig dient, denn Gott ist in jedem Wesen anwesend und vor allem in jedem bewussten Wesen. Ihr erlebt das Einander-Dienen und Sich-füreinander-Opfern als geistige Methode. Das hilft euch bei der Verwirklichung der Harmonie mit euch selbst ...

Auf dieselbe Weise kann man als Methode das Dritte nehmen: Ich versuche die Harmonie mit mehreren Menschen zu verwirklichen, ich diene ihnen und opfere mich für sie. Ich mache mit ihnen Liebe, arbeite und vergnüge mich mit mehreren von ihnen ...

Gleichgültig wo du gerade stehst, die Reihenfolge ist eigentlich immer dieselbe. Du musst zuerst dich selbst verwirklichen, um ein richtiger Partner für eine andere Person zu werden, und wenn du das gelernt hast, dann kannst du es auch für mehrere werden.“

zitiert aus dem Buch „Der erleuchtete Eros“



Aba Aziz Makaja

Als spiritueller Lehrer entwickelte Makaja in Anlehnung an die tantrischen Kundalini-Schulen und christliches Gedankengut die moderne, auf die Bedürfnisse des westlichen Menschen antwortende geistige Lehre *Komaja*, »strahlende Liebe«. Er lehrt die Freiheit des Geistes und des Körpers und erklärt, dass diese nur durch die Hingabe an Gott und auf dem Weg der Selbstverwirklichung erlangt werden kann.

Mehrfach lieben:

Die Sajedna, ein Modell für die Zukunft?

Der Tantrameister Aba Aziz Makaja hat in jahrzehntelanger Praxis ein Modell des Zusammenlebens zweier oder mehrerer Menschen in einer familienähnlichen Gemeinschaft, »Sajedna« genannt, erfolgreich erprobt. Die Mitglieder einer solchen Sajedna sind jederzeit offen, neue Personen unter gleichen Bedingungen aufzunehmen, wenn zwischen einem von ihnen und der betreffenden Person eine Liebesbeziehung entsteht.

Konstanza, eine der Frauen in Makajas Sajedna, schildert hier in dem von mir gekürzten Artikel aus ihren ersten Erfahrungen mit dieser neuen Liebesgemeinschaft. Sie erzählt von ihren ganz persönlichen „Weltuntergängen“, die ihr bis dahin gelebtes Weltbild erschüttert hatten. Den gesamten Artikel „Traute Fünfsamkeit“ findet ihr auf: http://www.komaja.org/en/media_print.php Dort runterscrollen auf: connection tantra special – de . Jede der 4 Seiten muss einzeln angeklickt werden. Der Artikel wurde in Connection 3/2003, Mai-Juni, abgedruckt. (F.L.)

In der heutigen »hedonisierten« Welt erkämpfen sich Frau und Mann sehr oft Selbsterfüllung um beinahe jeden Preis. Disziplin und Verantwortung sind da Reizwörter, mit denen nicht selten die Einschränkung der eigenen Freiheit assoziiert wird. Obwohl auf unserem Blauen Planeten doch noch niemand Selbstverwirklichung und Freiheit von der Begrenzung des materiellen Bewusstseins erlangt hat, ohne sich in Disziplin und Verantwortung zu üben. Und auch in der Liebe, der süßesten, weichsten, mildesten und doch kraftvollsten aller Tugenden, hat noch niemand Vollkommenheit ohne Disziplin und Verantwortung erreicht. Wenn wir unsere Ehe- und Liebesbeziehungen genauer betrachten, ihre Höhen und Tiefen Revue passieren lassen, wenn wir den Schlüssel für die Überwindung von Krisen oder gar für den Flug in ekstatische Höhen suchen, kommen wir immer zu den zwei grundlegenden Eigenschaften, wie sie Makaja nennt: eiserne Disziplin und strahlende Liebe. Mit diesen beiden Tugenden stehen und fallen jede Selbstverwirklichung und jedes Partnerschaftsmodell – auch die Sajedna.

Als Beispiel möge meine Erfahrung dienen: Ich lebe in einer Sajedna mit zwei Männern, weiteren vier Frauen und drei Kindern. Als ich der Sajedna vor fast 22 Jahren beitrat, waren wir drei. Wir galten als ein Paradebeispiel dafür, wie drei erwachsene Menschen ohne wesentliche Eifersuchtsprobleme und Besitzansprüche in Liebe und Glück zusammenleben können. Ein kleines Wunder angesichts der Probleme, die bereits in Zweierbeziehungen auftreten können. Bis die Vierte kam. Für mich war das sozusagen der erste Weltuntergang, ein Ereignis von dem ich mich glücklicherweise nie erholt habe – denn dieses Geschehen hat einen Spalt in meinem Herz aufgerissen, den »keine menschliche Liebe, sondern nur Gott selbst« (wie die Sufi-Meisterin Irina Tweedy es ausdrückt) wieder schließen konnte. Der Schmerz der Eifersucht, die Angst, ohne die himmlische Liebe meines Allerliebsten zu bleiben (oder mit bedeutend weniger von dieser ernährenden Energie), ihn möglicherweise ganz an die Andere zu verlieren, war der Beginn einer langjährigen, aber kathartischen Krise.

Kaum hatte ich mich vom ersten Weltuntergang erholt, kam der zweite – der Spalt wurde immer tiefer, aber meine Bemühungen auch immer ehrlicher und dadurch erfolgreicher. Ich lernte immer klarer zu unterscheiden zwischen der selbstsüchtigen und besitzergreifenden »Liebe«, die nur gibt, wenn sie bekommt und der wahren Liebe, deren Natur das Strahlen und Geben ohne Erwartungen ist. Ich lernte die Hingabe zum Essentiellen, zum Göttlichen, zur Quelle aller Freude und aller Liebe. Und so war es beim dritten Weltuntergang, und so ist es bei jedem neuen ... Der Unterschied ist nur: Die Krisen werden immer kürzer und kreativer, meine Liebe immer reiner, selbstloser und stärker, meine Disziplin immer eiserner und die Beziehung zu meinem/n Liebsten immer ekstatischer.

Jahrelang habe ich diszipliniert an der Kontrolle, Transformation und Veredelung meiner Triebkräfte (Eifersucht, Neid, Besitzdenken, Angst, Herrschsucht, Machtgier usw.) gearbeitet – denn diese sind es letztendlich, die uns Probleme in unseren Beziehungen bereiten. Nicht die Liebe! Die Liebe lässt Beziehung gedeihen und blühen, sie versteht alles, gewährt alles, unterstützt alles – auch, ja insbesondere das liebeserotische Glück des Liebsten.

Gleichzeitig war und ist das Leben in der Sajedna wahrhaft der »Vorhof des Paradieses«: Denn auch in meinem Leben gab es einen zweiten und dritten und vierten und diese Lieben und Verliebtheiten konnte und durfte ich leben, ohne meine Lebenspartner/-innen betrügen, ohne meine »Familie« verlassen und unsere Kinder psychisch beeinträchtigen zu müssen. Mein Lebenspartner bzw. meine erste Bezugsperson in der Sajedna freute sich mit mir an meinen Verliebtheiten, gab mir Ratschläge, wie ich die neue Beziehung fruchtbarer und glücklicher gestalten könne, und tröstete mich, wenn ich gescheitert war.

Die Sajedna ist schwieriger und komplexer als die monogame oder die offene Ehe, doch sie ist auch unvergleichlich reicher. Vergleichen wir eine ideale Sajedna und eine ideale monogame Ehe, so sind in der Sajedna im Bereich der Liebe und Sexualität alle Werte vertreten, die auch die monogame Ehe ausmachen: Es gibt die Sicherheit der monogamen Ehe, nur eben nicht nur in der Beziehung zu einer Person, sondern zu mehreren. Gleichzeitig gibt es aber auch die Freiheit der offenen Ehe: Die Partner dürfen sich in Personen außerhalb der Sajedna verlieben und diese Verliebtheit und Liebe pflegen. Nach einer gewissen Zeit ist es sogar möglich, dass »unter gleichen Bedingungen« die entsprechende neue Person in die Kerngemeinschaft/Sajedna aufgenommen wird.

Konstanza Iris Martina Kovic, Jg. 64, abgeschlossenes Slawistik- und Politologiestudium, Marketingleiterin eines renommierten Fünfsternehotels am Vierwaldstättersee/CH, Komaja-Meditationslehrerin, Hohepriesterin von Komajas »Kirche der Liebe«, verantwortlich für die Publikationen der Komaja, führt seit mehr als zehn Jahren zusammen mit Aba Aziz Makaja den tantrischen Kreis Kirschblüte. Mit ihm lebt sie seit 21 Jahren in einer Sajedna.



NÄHE, DISTANZ, SICH KÜMMERN, VERTRAUEN, LACHEN, VERANTWORTUNG, SICH FALLEN LASSEN, GELIEBT WERDEN WIE ICH BIN, ANNEHMEN, DAS GANZE WESEN EHREN, IN GUTEN WIE IN SCHLECHTEN ZEITEN, VÖGELN, HAUT, ATEM, SICH ANSCHAUEN, OHNMACHT, SEHNSUCHT, MITEINANDER EINSCHLAFEN, EKSTASE, GEDULD, EHRlichkeit, WUT, ZIELE, SPRACHLOSIGKEIT, GEBEN, WAHRHAFTIGKEIT, LEIDENSCHAFT TANZ, WÄSCHEWASCHEN, STILLSTAND, SEXUALITÄT, ENERGIE, IM FLUß SEIN, SICH ZUMUTEN, PRÄSENZ, TRAUER, NEHMEN, RÜCKZUG, REFLEKTION, BEGEGNUNG, ZUHÖREN, GENOMMEN WERDEN, HINHÖREN, INTUITION, ANGESCHAUT WERDEN, FENSTER PUTZEN, HINGABE, MUSIK, RITUALE, **BEZIEHUNG?** LÖFFELCHEN, EINSSEIN, URLAUB, ACHTSAMKEIT, REDEN, STILLE, VERZWEIFLUNG, NACKTHEIT, LIEBE, EIFERSUCHT, LOSLASSEN, SELBSTÄNDIGKEIT, AUFRÄUMEN, SCHMERZ, LEBEN, MICH SELBST LIEBEN, UNIVERSUM, FREUNDE, LUST, FÜRSORGE, TRÄNEN, NICHTWISSEN, KINDER, MAGIE, NICHTS MÜSSEN, IN DIE SEELE SCHAUEN, AUGENBLICKE, FICKEN, TRÄUME, SPIEGELN, FLUCHT, AN SICH SELBER WACHSEN, REIBUNG, ÄNGSTE, MITEINANDER AUFWACHEN, EMPATHIE, GEHALTEN WERDEN, SICH EIN STÜCK DES WEGES BEGLEITEN, KATASTROPHEN, KONTROLLAUFGABE, OFFENHEIT, TOD, DANKBARKEIT, PUTZEN, GÖTTLICH, AUTHENTIZITÄT, YAB-YUM, ENDLICHKEIT, ZUSAMMENBRUCH, EXISTENZÄNGSTE, VISIONEN, KREATIVITÄT, PHANTASIE, KEHRWOCHE, FESSELN, SPIRITUALITÄT

Ditte Endriß, 53, seit über 30 Jahren berufliche Arbeit mit chronisch Kranken; Abschluss in der Schule für Kommunikation bei Connection 2007; 2009 und 2010 Jahrestaining bei Devaka Regine Hoffmann »Weg der Frau«; diverse einzelne Tantraseminare; 2010 Basistaining „IndividualSystemik“ bei Veeta Wittemann.



Wie wir uns zusammen finden

Ich hab mich oft gefragt, wie wir als Liebende zusammengefunden haben. War es Fügung? Er war ja gar nicht mein Typ. Früher dachte ich, mein idealer Partner müsste so aussehen und diese Eigenschaften haben, wie ich ihn mir vorstellte. Jung, sportlich, humorvoll, all das eben, was man so in den Medien hört und sieht. Und natürlich sollte er sexuell treu sein. Ich versuchte auch viel übers Internet, einige Dates, viel Schreiben, Quasseln, in die Tasten klopfen. Irgend wann hatte ich es satt, meine Zeit zu verschwenden vor dem Bildschirm. Dann stand er plötzlich da, auf dem Open-Air-Festival, und sprach mich an. Was er sagte, das überzeugte mich. Ich weiß nicht, ob ich ihn sonst überhaupt bemerkt hätte.

Antonia

Seltsamerweise verehren viele die Selbstgefälligkeit, das Selbstbewusstsein, das Selbstbestimmen. Obwohl uns immer wieder vom Leben vorgeführt wird, wie Dinge einfach geschehen und wir gar nicht mit unserem Oberstübchen entscheiden. Ob das nun das Unterbewusstsein ist, das uns lenkt, das uns die geeigneten Partner zuführt, oder ob es auch ein so genanntes Überbewusstsein gibt, das stellen wir jetzt einmal zur Disposition. Was meine „Liebeswahl“ betrifft: Ich empfinde es als *Gnade*, dass mir das Leben Antonia geschickt hat. Natürlich musste ich den gesegneten Moment erkennen und ergreifen, als sie vor mir stand. **Andre**

Gerd Altmann/Shapes:AllSilhouettes.com/pixelio.de

Willst du mit mir sein?



Mir geht das ganze *Beziehungsgeschwätz* kräftig auf den Sack. Ständig wollen die Leute alles einschachteln. Mir ist es doch egal, ob man das Beziehung nennt oder gelegentliches Zusammensein oder einfach Fickbeziehung ... Bei mir ist es eindeutig: Ich bin allein und bleib allein. Es ist ja nicht so, dass ich die Frauen deswegen verschmähe ... **Jonas**

Alle Achtung vor deiner eindeutigen Aussage, Jonas, und auch vor deiner Abneigung von „Beziehungsschachteln“. Aber hast du nicht auch manchmal Sehnsucht nach der Frau deines Herzens? Red.

Ich hatte mich in einen Anderen verliebt, nach sechs Jahren Partnerschaft mit Gerhard. Er wollte immer die offene Beziehung. Ich war skeptisch, hatte Angst vor meiner Eifersucht. Würde Gerhard die Nerven behalten?

Nach einer umwerfenden Nacht mit dem Anderen schlüpfte ich im Morgengrauen ins Ehebett.

«Wie war's?», fragte er. Ich: «Wunderbar.» Er: «Wie schön für dich ...», und schlief weiter.

In diesem Moment war alles klar: Ich konnte Gerhard auch weiterhin lieben. Und den Anderen.

Dann würde ich dableiben – für immer.

Im 18. Ehejahr bin ich immer noch da. Gerhard auch. Er hat eine Geliebte. Ich habe ihn an meiner Seite und kann mich öffnen für alles, was der Eros mir bringen mag. Das ist unsere *Treue*. **Lea**

Gefunden auf www.spuren.de

Als aufmerksamer und treuer Leser des Connection-Tantrarundbriefs möchte ich nun doch einmal eine Lanze für die *monogame Beziehung* brechen. Es scheint ja so, dass mancherorts die unbefristete Zweierbeziehung eher wie ein Relikt aus alter Zeit betrachtet wird. Man unterstellt ihr Zwang, Gewohnheit oder Unterdrückung sexueller Wünsche nach Personen außerhalb der festen Beziehung. Ich kann nur sagen, dass gar nichts davon auf mich zutrifft. Ich bin so gesättigt vom Austausch mit meiner Frau, der sich nicht nur um Sex und Erotik dreht, dass ich gar kein Bedürfnis empfinde, mit einer anderen Frau eine nähere Beziehung einzugehen oder Sex mit ihr zu haben. Und manchmal schadet ein kleiner Verzicht auch nicht. Jedenfalls schlägt er keine traumatisierenden Wunden in mein Herz, wie manche vielleicht vermuten könnten. Er stärkt mich sogar. Opfer für die Liebe zu bringen ist doch Teil der Liebe. **Konstantin**

Ehrlichkeit ist gut und wichtig, sie gibt Klarheit vor allem sich selber gegenüber. Was zwischen meinem Partner und mir ist, besprechen wir sehr offen miteinander. Sinnlos belastende Ehrlichkeit möchten wir uns eher ersparen, da es unserer Entwicklung nicht dienlich ist.

Das Verhältnis von Nähe und Distanz ist sehr abhängig von unseren alltäglichen Pflichten. Wenn wir beide genügend Zeit mit uns und jeder für sich hat, dann sind wir uns auch sehr nahe. Wenn der Alltag mit sehr vielen Pflichten ausgefüllt ist, leidet die Nähe zu uns selber und damit auch die Nähe zu uns als Partner. Als Familie, Künstler und Sexualpartner sind wir uns oft sehr nahe. In unserer jeweiligen Entwicklung, Arbeit, oder auch zum Teil mit unseren individuellen Freunden geht jede(r) von uns eigene Wege. Unsere Visionen sind, gemeinsam und glücklich alt zu werden, gemeinsame Projekte zu schaffen. **Gabriele**

Erlaube eine Frage, liebe Gabriele, die wahrscheinlich einige Leser-innen hier stellen würden: Was verstehst du unter „sinnlos belastender Ehrlichkeit“? Red.

Die Frage, wieviel *Zeit* ich mit meiner Geliebten verbringe, das heißt, wieviel Lebensalltag ich mit ihr teile, zeigt nicht unbedingt an, wie sehr ich sie liebe. Wir haben nämlich nicht viel Zeit miteinander. Anfangs habe ich mich ziemlich getäuscht, als ich meinte, mehrere Frauen gleichzeitig lieben zu können. Ich hatte es nicht im Alltag getestet. Sexuelle Erfahrungen mit verschiedensten Menschen kann man zuhauf haben, auch Liebesstimmungen, den Seinszustand der Liebe kann man mit vielen Menschen, auch mit mehreren gleichzeitig erleben. Das ist nicht dasselbe wie eine gelebte Liebe im Alltag. Jetzt erst, nachdem ich meiner Geliebten ein Bekenntnis abgelegt habe, ihr Mann zu sein, spüre ich eine innigere Freude in meinem Herzen, ein heftigeres Glühen der Liebe, auch wenn dieses manchmal sehr still und gelassen wirken kann. Es kommt uns sogar zugute, dass wir uns nicht täglich sehen. Wir freuen uns dann umso mehr aufeinander. In der Zwischenzeit halten wir Kontakt über Telefon, SMS, e-Mail, ohne dass es dafür eine Verpflichtung gibt. **Finn**

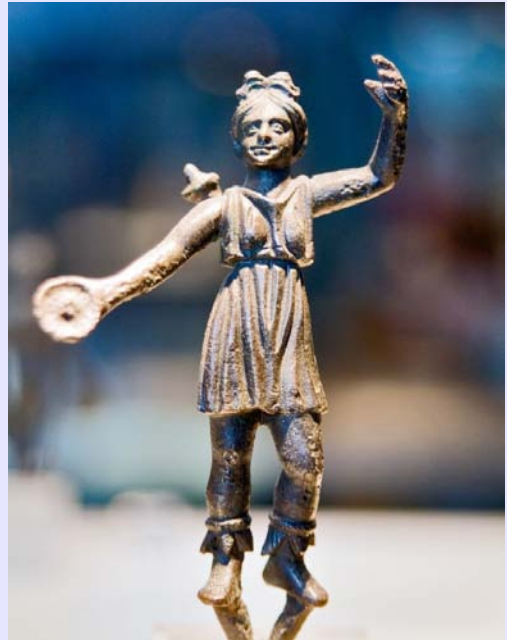
Wenn ich meine Beziehungen der letzten Jahre betrachte, muss ich sagen, dass ich selten meine Partner geschont hatte. Finn, meinen jetzigen Lebensgefährten, achte ich sehr dafür, dass er meinen emotionalen Ausbrüchen standhält. Er läuft nicht weg. Und ich werde ruhiger und gewinne *Vertrauen*. Ich liebe es, wenn er stark ist und mir auch mal die Grenzen aufzeigt. Ich liebe ihn. Diese Worte auszusprechen, war immer schwer für mich. Jetzt aber kommen sie aus meinem Herzen. Ich glaube, dass der Sinn einer Beziehung auch darin besteht, sich etwas zuzumuten, die Wahrheit zuzumuten. Dabei achte ich aber immer mehr darauf, keine mutwilligen Verletzungen zu äußern. Finn hat mir geholfen, im Bewusstsein meiner Liebe zu bleiben. **Natascha**

Manchmal fragen mich meine Freunde, ob die polyamorische Liebesform, die ich mit meinem Mann lebe, denn nicht viel Stress mit sich bringt. „Warum tust du dir das an?“ Dann werde ich bedauert. Es ist auch schon passiert, dass „Freundinnen“ hinter meinem Rücken mich als krank bezeichnen. Ein „normaler“ Mensch sucht doch in der Beziehung nicht das Leiden und die Eifersuchtsdramen. Ich suche sie auch nicht. Aber sie kommen. Ich nehme sie an und gehe durch sie hindurch.

Für mich zeigt meine innere Arbeit das auf, was sowieso da ist und bringt es ans Licht. Dadurch kann ich diese alten Wunden heilen, die nicht nur meine, sondern auch die Wunden des kollektiven weiblichen Unterbewusstseins sind. Erst einmal wird ganz viel von ihnen aufgewühlt. Krank empfinde ich eher, zu verdrängen, alles so zu lassen wie es ist und nichts davon anzuschauen. Ich fürchte die Auseinandersetzung nicht. Im Gegenteil: Ich fühle mich stark - als Liebeskriegerin.

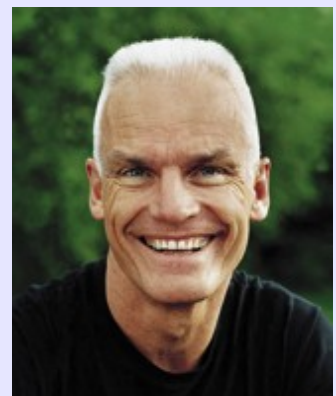
Und außerdem ist eine Geburt auch kein schmerzfreies Geschehen. Am ehesten kann ich die Schmerzen, die mit meinem leidenschaftlich-ehrlichen Liebesleben verbunden sind, mit Geburtswehen vergleichen. **Sarah**

Es tut gut, liebe Sarah, deinen Mut zu spüren. Und dass du dich nicht zermürben lässt von den ach so wohlmeinenden „Freundinnen“. Red.

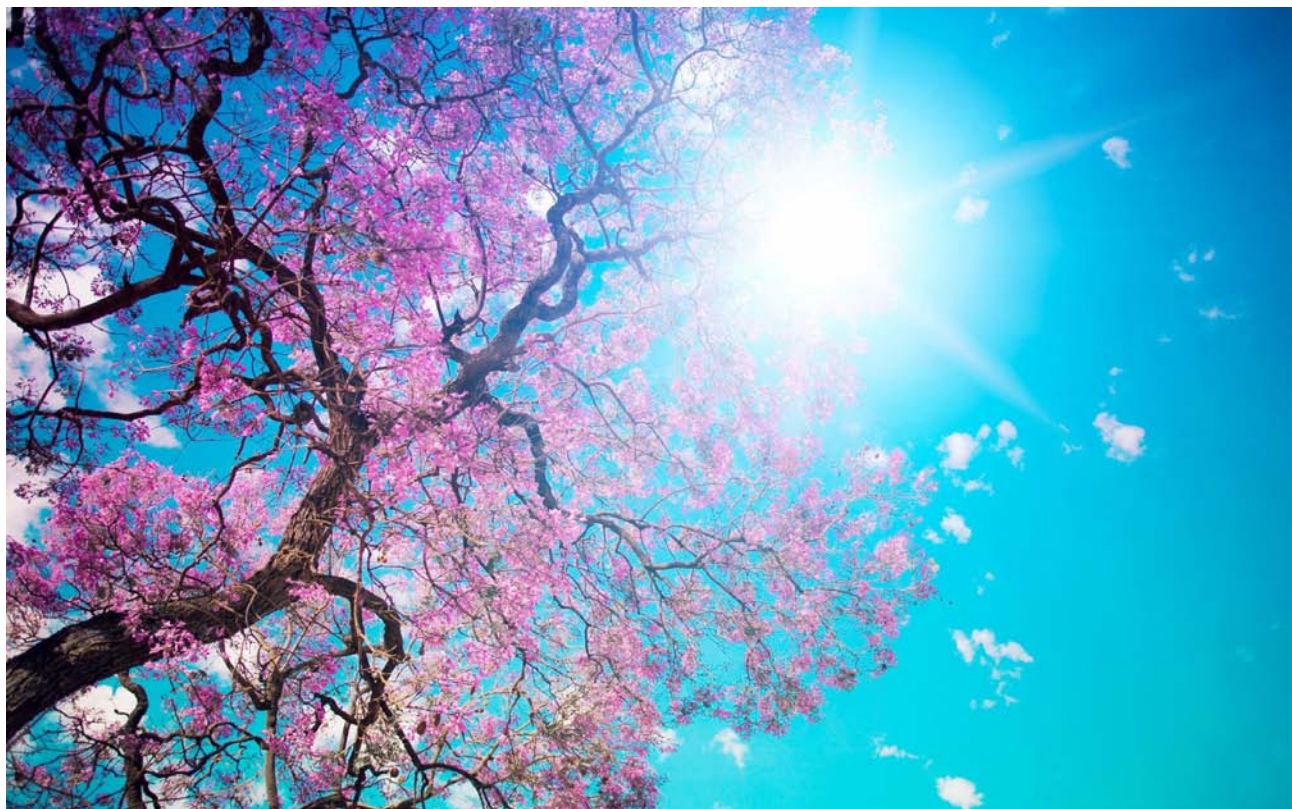


In letzter Zeit hatte ich öfters gezweifelt, ob die Liebe zu meinem Partner zu besitzergreifend oder zu ausschließlich sei. Früher lebte ich ja ganz anders. Ich hatte viele sexuelle Begegnungen, abwechselnd, gleichzeitig, offen und versteckt. Ich kann nicht sagen, dass das falsch war, genau so wenig wie ich heute sagen kann, dass meine Beziehung zu nur einem Mann nicht in Ordnung wäre. Ich bin überzeugt, dass es Phasen gibt im Leben, wo das eine dran ist und Phasen, wo das andere dran ist, gelebt zu werden. Seit ich das weiß, geht es mir ausgezeichnet. Und was die Zukunft bringen wird und wie lange ich das so lebe – wer weiß... **Uta**

Meine Frau Hannah und ich mussten einfach zusammenfinden! 1951, als ich zehn Jahre alt war und sie fünf, baute ich ihr tief verliebt an der Klopstockeiche nördlich von Kopenhagen eine (Meditations-) Höhle aus Büschen. Und als wir uns 1964 als Studenten begegneten, kamen wir nicht voneinander weg. Wir wissen inzwischen, dass unsere Verbindung aus Osttibet herrührt, wo wir im letzten Leben Schüler und Schützer der großen 15. und 16. Karmapa Lamas waren, und dass unser Verhalten von alten Versprechen gesteuert wird, heute einen nützlichen Laien-Buddhismus zu vermitteln. Unsere Partnerschaft ist so reich, weil sie eben dieses überpersönliche Ziel hat. **Lama Ole Nydahl, buddhistischer Lehrer**



Kurz nach diesem Interview verstarb Hannah Nydal am 1. April 2007 nach einer längeren Krankheit.
Gefunden auf www.spuren.ch



Veranstaltungen

Alle aktuellen Events findest Du im [connection-Veranstaltungskalender](#).

Tantraschulen

Eine regelmäßig aktualisierte Übersicht findest Du auf unserer Seite [Tantraschulen und Tantramassage-Institute](#)

Achtung: An alle Tantra-Anbieter

Seit 1. Januar 2011 ist der aktive (anklickbare) Weblink auf die Homepage unserer Tantra-Anbieter in unserer [Adressliste für Tantraschulen und Tantramassage-Institute](#) kostenpflichtig. Der Eintrag der Adresse ohne anklickbaren Link auf die eigene Webseite bleibt weiterhin kostenlos. Der Eintrag der Adresse mit anklickbarem Link auf die eigene Webseite kostet seit 1. 1. 2011 24 Euro im Jahr. Wer von dieser Möglichkeit Gebrauch machen will, schickt den genauen Wortlaut seines Adresslisteneintrags an oliver.bartsch@connection.de und überweist auf unser Konto 904 139 bei der Raiffeisenbank Neumarkt-St. Veit (BLZ 701 694 74) unter dem Stichwort „Adresslisteneintrag“ 24 Euro. Bei Eingang des Geldes schalten wir den Link frei.

Tantra-Regionalgruppen

[Tantragruppen in Deutschland](#)

Nachrichten aus dem Vertrieb

Tantra-Abo 1 Jahr 16 Euro (2 Ausgaben, Prämie: 1 connection Tantra oder 1 connection special)

Tantra-Abo 2 Jahre 30 Euro (4 Ausgaben, Prämie: 2 connection Tantra oder 2 connection special)

Gib deine Bestellung direkt in unserem Shop ein: shop.connection.de

oder an Vertrieb@connection.de oder Tel. 08639-9834-14

Impressum

Copyright Webmagazin und Newsletter: 2011 by Connection AG, D-84494 Niedertaufkirchen. Alle Rechte vorbehalten. V.i.S.d.P.: Wolf Schneider. Redaktion dieser Ausgabe: Wolf Schneider, Leela Luna und Franz Lang. Wir freuen uns über die Einsendung von Texten und Bildern, können diese aber leider nicht honorieren.

Tantra-Rundbrief abonnieren

Diesen Rundbrief kannst Du als E-Mail-Newsletter abonnieren. Es gibt noch zwei weitere Newsletter: Verlag und Schamanismus. Alle sind kostenlos. Der Tantra-Rundbrief erscheint etwa monatlich.

- [Archiv des Tantra-Rundbriefes](#)
- [Tantra-Rundbrief abonnieren](#)