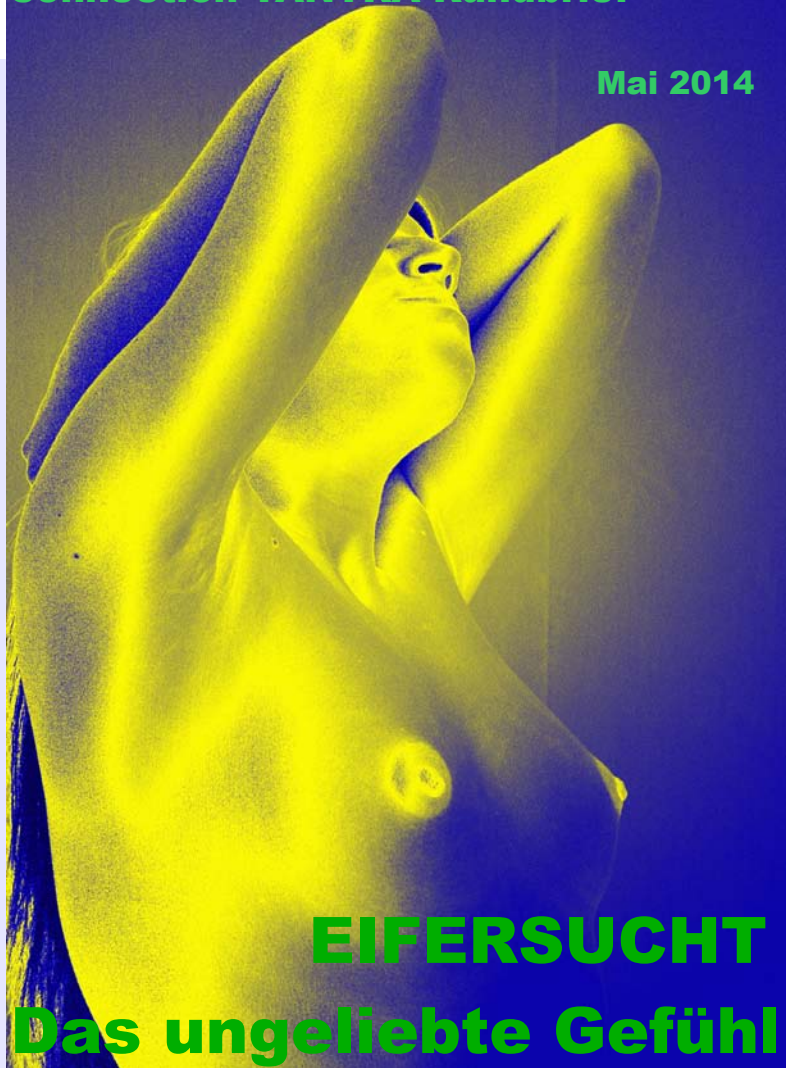




adel, pixelio.de

EIFERSUCHT

Das ungeliebte Gefühl

Inhalt

Vorwort „Ich will die Einzige sein!“ *Franz Lang*

„Shopping for genes?“ Oder: Was die Wissenschaft zu sagen hat *LeelaLuna*

„Liebe fließt ~ Es ist genug für alle da“ - Einblicke in das Reich der Göttin *LeelaLuna*

Über die vielfältigen Gründe der Eifersucht *Franz Lang*

„Jede Eifersucht ist ein Warnsignal“ *Wolfgang Krüger*

Zwei Briefwechsel:

„Selbstmitleid und Erpressung – wer braucht das?“

„Mein Gott, mein Beschützer und Verehrer“

Marietta S., Bettina R. und Patrik Weichselbaumer

"Aha, da bist du wieder, meine Eifersucht! Ich danke dir." *Almut Engler*

„... mittendrin in dem Gewoge – und dann der Weg hindurch ...“ *Manuela Haunschmidt*

Wozu ein **Commitment** ? - Von den berechtigten Bedürfnissen der Liebenden *Franz Lang*

Vorwort

„Ich will die Einzige sein!“ „Ich muss der Einzige sein!“

Mehr oder weniger laut schießt dieser Aufschrei aus deiner Seele, wenn der Fall eintritt, dass dein Partner jemand Anderen ähnlich oder genauso liebt wie dich.

Nicht eine einzige Alternative hat Platz neben dieser alles konsumierenden Forderung. Wie der Gott in der Bibel tönst du : „Du sollst keinen Gott neben mir haben!“

Und die Kirchen haben lange genug die Unauflöslichkeit der Ehe gepredigt, hast du dich einmal für einen Partner entschieden und somit für die Monogamie. Im Islam wird dem Mann sexuelle Vielfalt verziehen oder sogar erlaubt, der Frau aber nie. Sie wird getötet oder aus der Gemeinschaft verstoßen. Heute und hier bei uns – nicht nur vor Hunderten von Jahren und woanders.

Alles nur deshalb, um das tödlich quälende Gefühl der Eifersucht aus der Seele hinauszupeitschen? Es zu rechtfertigen und um sozialen Beistand dafür zu erbitten, es als Motiv für Gewalttaten zu legitimieren, oder es hinter dichte Mauern zu verdrängen? Nicht nur physische Gewalttaten, auch psychische sind gemeint. Gleichmaßen Gewalt gegen sich selbst, selbstvernichtende Traurigkeit und Verzweiflung.

Alles das ist die Eifersucht. Sie beginnt ganz harmlos. Sie wird als „legitim“ betrachtet. Sie sammelt immer mehr Energie und steigert sich ins Unwiderrufbare, wenn du deinen gründlichen und unbestechlichen Blick nicht rechtzeitig auf sie richtest und Schicht für Schicht zu ihrer dunklen Quelle vorstößt . Ein lichtvoller Erkenntnisprozess.

Du weißt genau: Du hast kein Recht, eifersüchtig zu sein. Aber du verteidigst dein Leiden, dein Unglück, mit allen dir zur Verfügung stehenden Mitteln.

Oder du rennst davon. Du suchst dir den nächsten Partner, mit dem du zunächst wieder in der Illusion verweilen kannst, du würdest zumindest eine Weile von dem Problem verschont bleiben. Üblicherweise fährst du nun deine manipulativen Tricks aus samt subtiler Erpressung, um schon einmal vorzubeugen.

Diese Fakten kannst du nicht abstreiten. Sie betreffen die Welt um dich herum und dich selber. Ein grimmiger Schatten legt sich von nun an über das Liebesleben und er bleibt da, bis ans Ende der Welt? Oder?

Vielleicht glaubst du tatsächlich an die Zukunft und hoffst, später würdest du das Problem schon lösen. Nur eben jetzt noch nicht. Wenn du einmal reif sein solltest oder alt genug, um dann von den Qualen der Libido sowieso biologisch befreit zu sein. Kein starkes Verlangen = keine Eifersucht mehr. So ist deine Kalkulation. Schöne Hoffnung! So wie die Leute, die während ihres langen und ungeliebten Berufslebens schon von der Rente träumen.

Du hast kein Recht, eifersüchtig zu sein. Es ist versuchte Freiheitsberaubung. Oder Suizid auf Raten. Graduelle Selbstentwertung. Kapitulation vor deiner eigenen Größe.

Wie könntest du aber diese Größe erfahren? Und zwar jetzt. Hast du dich das nie gefragt? Doch, du hast.

Vielleicht bietet dir dieser Rundbrief die eine oder andere Inspiration. Denn wir alle haben sie erfahren, die Eifersucht, und indem wir davon berichten und auch von den Wegen, wie wir sie entmachten konnten und können, erhebt sich in uns die wahre Größe unseres menschlichen Wesens, ein Mut, ein Großmut, eine über das persönliche Weh und Ach hinausragende Liebeskraft. Sie ist unsere wahre Hoffnung.

Aber erst, wenn wir beginnen, sie zu verwirklichen.

Franz Lang

[#zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

„shopping for genes“ ?

Oder: Was die Wissenschaft zu sagen hat

„Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft“
...heißt es in einem alten Sprichwort, das es ziemlich genau trifft, wie ich meine.

Das Wort Eifersucht leitet sich ab aus den indogermanischen Wortwurzeln „ai“, was soviel heißt wie Feuer, und „eiver“ (das Bittere, Herbe) und „suht“ - Krankheit, Seuche. Eine feurige Emotion also, die Bitterkeit hervorruft und sich in einem wie eine Seuche ausbreitet.



Wilhelmine Wulff, pixelio.de

Beim Recherchieren über die Eifersucht bin ich auch auf eine interessante Interpretation gestoßen: Die Eifersucht sei ein Gemisch aus verschiedenen Emotionen – hauptsächlich Angst und Neid. Der Unterschied zwischen Eifersucht und Neid sei der, dass ein eifersüchtiger Mensch Angst hat, zu verlieren, was (oder wen) er liebt und wirklich oder vermeintlich braucht, und ein neidischer Mensch das haben will, was andere besitzen.

Mir persönlich gefällt auch diese Beschreibung eines der „Monster des Alltagslebens“ des kürzlich verstorbenen *Christian Moser* (<http://www.monster-des-alltags.de/>)

und hier könnt ihr das kleine Alltagsmonster sehen:

<http://alles-nur-psychisch.com/2012/06/02/monster-des-alltags-teil-13-die-eifersucht/>

Tja, wer kennt ihn nicht, diesen kleinen Unruhestifter, dieses kleine Monster, das sich ab und an in unser Leben schleicht?

Wie gehen wir um mit diesem kleinen Quälgeist, wenn er uns keine Ruhe lässt, uns den Schlaf raubt und sich durch unsere Gedanken windet?

Was besänftigt ihn? Oder geht es darum, ihn loszuwerden?

Wenn man den Wissenschaftlern und Soziologen Gehör schenken will, kann man allerlei über die Eifersucht, die in der Furcht vor sexueller Untreue ihre Wurzeln hat, erfahren. So sei der Unterschied zwischen Männern und Frauen beim Fremdgehen gar nicht wirklich sehr eklatant. Genaue Zahlen lassen sich jedoch nur schwer finden. Das Thema ist immer noch tabu, aber grob zusammengefasst lässt sich sagen, dass es in der Hälfte aller Ehen zu Seitensprüngen kommt. In dem Buch „Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt“ von *Bas Kast*, das ich einmal gelesen habe, erfährt man, wie Biologen und Neurologen die Sache mit der Eifersucht sehen. Von Hormonen ist da die Rede, von Rezeptoren und Belohnungsmechanismen im Gehirn. Und die Männer wollen ihre Gene in die Welt schleudern, mit so vielen Frauen wie möglich Nachwuchs zeugen – biologisch gesehen zumindest. Völlig klar.

Aber was bringt es der Frau, fremdzugehen? Sie braucht einen Ernährer und Beschützer für ihren Nachwuchs – und da ist ein Seitensprung ja vielleicht nicht gerade zielführend, könnte man meinen. Die Frau befinde sich, so Bas Kast, auf der Suche nach dem perfekten Mann fürs Leben, in einem Dilemma: Der liebevolle Versorger ist oft nicht der große Jäger mit guten Genen und umgekehrt. Ein Weg, von beiden das Beste zu bekommen, besteht darin, sich für den Alltag den netten Mann an Land zu ziehen, um dann - an den fruchtbaren Tagen - den richtigen Kerl mit dem erstklassigen Erbgut zu bevorzugen. „Shopping for genes“ nennen die Forscher diese Strategie.

Soweit zu Wissenschaft, Biologie und Etymologie - und was ist jetzt mit der Eifersucht? Wo bleibt sie in all den Theorien? Hat sie wirklich nur einen biologischen Sinn und Zweck? Ist sie eine Angewohnheit? Ein Auswuchs unserer übergroßen Egos?

[#zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Liebe fließt ~

Es ist genug für alle da

Eine mögliche Antwort habe ich unlängst in einem Vortrag über "Wasser und Liebe - Vom Fluss in matriarchalen Kulturen" von *Irene Pobitzer*, die sich viel mit Matriarchatsforschung beschäftigt, gehört. In den alten Zivilisationen war die Gesellschaftsstruktur "egalitär", basierend auf der Gleichheit aller Lebewesen. Grund und Boden sowie Besitz gehörte allen, also dem Clan, und jeder, der etwas brauchte, bekam es von der Gemeinschaft, und es war immer alles da - für alles gesorgt. Da war Fülle. Und wenn Mangel bestand, dann fand man gemeinsame Lösungen und Wege. Wichtige Entscheidungen wurden gemeinsam und konsensorientiert getroffen.



Im Gegensatz dazu steht die "hierarchische Gesellschaftsordnung", in der es einen Herrscher oder Vorstand gibt, der allein entscheidet. Meist ist dieser Herrscher auch der alleinige Verwalter oder Besitzer eines Landes und hat viel mehr als die anderen. In so einer Gesellschaftsstruktur gibt es die Fülle nur für wenige und die meisten anderen leben im Mangel. Auch wir leben in so einer Mangelwelt - und einer hierarchischen Gesellschaftsordnung. Neid, Missgunst, Gier und Eifersucht sind vorprogrammiert.

Vermutlich war auch in egalitären Kulturen nicht alles eitel Wonne und Sonnenschein, sicher gab es auch Konflikte, Leid und Schmerz - und viele lange Nächte des Beratens, Problemlösens und Diskutierens. Und dennoch zeigt sich in einigen wenigen dieser Kulturen, die noch bestehen (z.B. in China, Papua Neuguinea, Venezuela ...), dass dort Eifersucht unbekannt ist, ja es oft gar kein Wort in der jeweiligen Sprache dafür gibt. Allerdings muss gesagt werden, dass diese Kulturen auch in sexueller Freiheit lebten und leben.

Es scheint also einen Zusammenhang zu geben zwischen Eifersucht und sexueller Repression. Wenn ich in der Fülle bin und alles da ist, was ich brauche, gibt es auch keinen Grund dafür, eifersüchtig zu sein. Nur aus dem Mangel heraus kann ein Gefühl wie Eifersucht entstehen. Wenn allen alles gehört und auch kein Besitzdenken in Bezug auf Männer und Frauen herrscht, hat sich die Eifersucht erübrigt. Wegnehmen kann man mir nur das, was ich zu besitzen glaube. Wir können nichts besitzen. Wir kommen nackt in diese Welt und nackt werden wir sie wieder verlassen. Wir können nichts mitnehmen.

Ist es nicht so, dass wir gemeinsam diese Welt bewohnen? Dass wir sie gemeinsam gestalten, und alle gemeinsam die Folgen unseres Tuns tragen?

Wäre es nicht an der Zeit die Eifersucht und alle anderen Auswüchse einer kranken, einer "siechenden" Gesellschaftsstruktur an ihrer Wurzel zu packen und wieder mehr die Fülle, das Schenken und Teilen in unsere Herzen zu pflanzen?

Freunde, es ist Zeit für Heilung.
Es ist Zeit, die Seuche loszuwerden.

Nun, wie das geht, fragst du dich?

Ich habe einen Traum für uns
Menschen: Es ist genug für alle da.

Liebe ist das, was uns verbindet.
Wir sind alle verbunden mit ihr -
und aus ihr geworden.

Wenn die Liebe fließt und sich frei
ausdrücken darf, gibt es keine
Eifersucht. Denn Liebe ist der Stoff,
der die Welt zusammenhält. Sie ist
das Geheimnis und die elementare
Kraft, die alles *was ist* durchdringt.
Sie ist unbegrenzt, für alle verfügbar
und da. Sie braucht nichts - sie ist
einfach.

Mögen alle Wesen Liebe erfahren....

Das wünscht sich und euch,

LeelaRebekkaLuna



[#zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Über die vielfältigen Gründe der Eifersucht

Die **Impulse, Motive, Triebe und Instinkte** der Eifersucht können sehr vielfältig sein. Das Eine Eifersucht kann sich von des Anderen Eifersucht ziemlich unterscheiden.
Lass uns mal ein paar Auslöser aufzählen.

Grundsätzlich geht es um **Besitzwahrung**. Im Grunde ist es nicht ein bestimmter Mensch, den wir bewahren wollen als Besitz, es sind geistige Besetzungen, die wir nicht aufgeben wollen und mit aller Kraft festhalten.

Aus drei verschiedenen, großen **Feldern der Dunkelheit** entspringen die Rinnsale, Bäche und Flüsse, die schließlich zu den Motiven, Gründen und Instinkten der Eifersucht werden. Es sind wie immer diese drei:

Angst - Gier - Ignoranz (spirituelle Dummheit)

Zur Angst: Da ist einmal der große Komplex der **Verlassenheitsangst**, sicherlich die am tiefsten veranlagte Quelle der Dunkelheit, aus der die Eifersucht emporsprudelt.

"Ich kann ohne dich physisch nicht überleben!" Ich verliere meine biologische Sicherheit, mein Körper braucht Schutz, ich bin ausgesetzt und nicht mehr geschützt in dieser feindlichen Welt, meine Kinder brauchen Schutz, meine Familie, mein Stamm. Dort, wo dieses Schutzbedürfnis berechtigt ist, zum Beispiel in der Kindheit, bei Krankheit und wirklicher, körperlicher Gefahr, können wir nicht von Eifersucht sprechen. Aber dieser natürliche Überlebens- und Fortpflanzungsinstinkt breitet sich schier hemmungslos über das berechnigte Maß aus.

Es geht ja weiter. So dass auch die materiellen Annehmlichkeiten des Lebens vom Verlust bedroht sind: **Verlustangst**. Durch die Gemeinschaft mit meinem Partner ist gewährleistet, dass der Wohlstand bei mir bleibt.

Dann der Komplex der **Versagensangst**: "Ich bin nicht gut genug."

Bei den **Prestige-Verlust-Ängsten** kommen wir schon zum seelischen Feld dessen, was man **Gier** nennen könnte, die Gier nach dem Besseren, der Neid dem vermeintlich Besseren gegenüber :

„Meine Trophäe, mit der ich mich geschmückt habe, kommt mir abhanden! Mein Schönstes wird mir versagt!“

Neid und Vergleich: "Sie ist so viel schöner als ich." "Er ist so viel beeindruckender und potenter als ich." Und all die gemeinen Manöver, die dann starten, den Anderen geringer zu setzen oder auf sich besonders aufmerksam zu machen.

Dann die **spirituellen Fallgruben** (sie haben mit der geistigen **Ignoranz** zu tun):

Das sind die gefährlichsten, die tiefsten. **Spirituelle Scham, Schuldgefühle**: "Ich habe geistig versagt! Ich werde dafür bestraft. Ich muss es verhindern." Wodurch ? Meine Emotionen suggerieren mir: Entweder durch **Selbstvorwürfe** und Selbstzerknirschung und geistiges **Abschotten**, ein Verschließen vor der Liebe, die mich in Zukunft wieder zu solcher Scham und Schuld führen könnte. Oder:

Rachsucht! Ich maße mir Göttliche Gerechtigkeit an und vernichte oder bestrafe den, der mich in das Gefühl meiner eigenen Unzulänglichkeit und (meist unbewusst bleibender) Schuldhaftigkeit geführt hat. Eine absolut gefährliche Projektionshandlung, göttlicher Rächer, göttliche Rächerin zu sein.

Soll man denn gar nicht kämpfen, dem Rivalen also kampfflos das Feld überlassen? Soll man sich alles gefallen lassen?

Nein! Gewiss nicht. Das wäre Dummheit. Aus Dummheit (=spirituelle Ignoranz) sind wir in Eifersucht geraten. Und Dummheit sagt uns auch weiterhin: "Unternimm nichts. Du kannst nichts machen. Leide einfach. Du darfst nichts unternehmen, das wäre ja das ach so schlimme EGO, das dann in dir handelt!" Was für ein Schwachsinn!!!



Kommunikation und Aufklärung

Das sind die Begriffe, die uns den Weg weisen. Sprich mit dem Partner! Es ist von entscheidender Bedeutung für ein Gelingen deiner Beziehung, dass du darüber frei sprechen kannst. Bring Licht ins Dunkel! Lerne die Wege kennen, die dich in die Eifersucht geführt haben und führen und lerne den Weg kennen, der dich wieder herausführt. Lerne, die Eifersucht zu transformieren. Lernt es vor allem gemeinsam, in respektvollem Dialog miteinander. Lernt einige praktische Dinge. Weiter unten, in den Beiträgen von *Manuela Haunschmidt* und *Almut Engler*, mehr davon.

F. L.



Lupo pixelio.de

[#zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Jede Eifersucht ist ein Warnsignal ...

Darauf will ein Interview mit *Dr. Wolfgang Krüger*, Psychologe und Autor aus Berlin, hinweisen.

Wir bringen hier nur einige Gedanken als Auszug und merken an den entsprechenden Stellen an, was wir der psychologischen Sichtweise gern noch hinzufügen möchten ...

Wolfgang Krüger: Eifersucht ist ein Grundgefühl, das fast alle Menschen kennen – etwa 80 Prozent geben in Befragungen an, dass sie schon einmal eifersüchtig waren und wissen, wie sich das anfühlt, nämlich furchtbar. Eifersucht stürzt Menschen in Gefühle der Verzweiflung, weil sie das infrage stellen was ihnen am wichtigsten ist: die Liebe ihres Partners. Doch die Eifersucht ist nicht nur problematisch. Sie ist ein sinnvolles Alarmsignal, wenn eine Liebesbeziehung bedroht ist – sie zeigt uns, dass eine Gefährdung der Beziehung vorliegt. Insofern ist die Eifersucht grundsätzlich eine positive Fähigkeit.

Interviewer: Sie sagen, es sei das häufigste Gefühl in Beziehungen. Manche Menschen aber behaupten, nie eifersüchtig zu sein.

Krüger: Das würde ich niemandem glauben ... Es weist oft auf ein Erkalten der Liebe hin, wenn man nicht eifersüchtig ist. Manchen fällt es aber auch nur schwer, das Gefühl wahrzunehmen. Ich habe regelmäßig Männer in Therapie, die völlig entsetzt sind, weil etwas passiert ist, das sie gar nicht für möglich gehalten haben: nämlich dass ihre Partnerin sich von ihnen getrennt hat oder fremdgegangen ist – und sie werden davon kalt erwischt. Weil sie das Warnsignal nicht bemerken, leben sie ahnungslos und bekommen eine mögliche Bedrohung der Beziehung überhaupt nicht mit. Das zeigt, dass Eifersucht nicht nur Warnsignal ist, sondern auch eine **kommunikative Komponente** hat. Ein gewisses Maß an Eifersucht kommuniziert: Ich möchte meinen Partner nicht teilen. Das zeigt klar, wo die eigenen Grenzen liegen. Tut man das nicht und spricht auch sonst wenig über die Beziehung, dann kann es passieren, dass sich der Partner Freiräume nimmt, die sehr kränkend sein können...

... Eifersucht ist ein Warnsystem: Entfernt sich der Partner von mir, dann springt es an wie eine Alarmanlage.

Anm. der Red.: Wir lesen hier, was wir nur zu gut kennen: „Ich möchte dich nicht teilen!“ Das soll kommuniziert werden. Und: „Der Freiraum, den du dir nimmst, kränkt mich.“ Könnten wir stattdessen nicht solcherart kommunizieren: „Ich sehe, dass dir dieser Mensch sehr gut tut. Was brauchst du von mir, damit ich dich darin unterstützen kann? Und was kannst du tun, um in mir das Vertrauen zu wecken, dass dies nicht unsere Liebe untergräbt?“

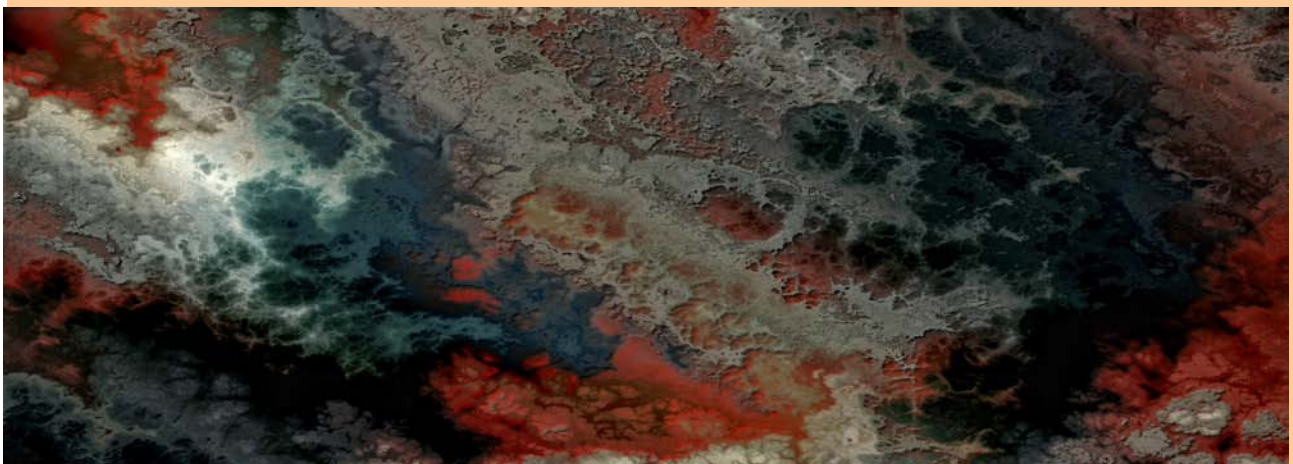
Krüger: ... wenn meine Freundin auf einem Fest mit jemand anders tanzt, dass die Haare fliegen, ... kann ich das Problem ansprechen, indem ich intelligent und manchmal sogar humorvoll Stoppsignale setze. Ich könnte also zur Tanzfläche gehen und sagen: "Der nächste Tanz ist aber unserer." Damit unterbreche ich den Prozess und zeige, dass mir meine Partnerin wichtig ist.

Anm. der Red.: Humor halten wir schon auch für richtig. In diesem Beispiel allerdings sind wir voll auf dem animalischen Terrain: „Hier ist mein Revier! Das ist mein Besitz!“ Ob das die Lösung des Eifersuchtsproblems ist?

Krüger: Wer sehr eifersüchtig ist, muss lernen, selbstbewusster und unabhängiger zu werden – und Wege zu finden, den Partner auf positive Weise an sich zu binden.

Anm. der Red.: Sollte ich mich tatsächlich anstrengen, den Partner an mich zu binden? Könnte ich nicht auch vertrauen lernen, dass zusammenbleibt, was zusammengehört?

Diese und andere Fragen könnten sich bezüglich der Aussagen in diesem Interview durchaus erheben. Dennoch empfehlen wir es gern zur Lektüre.



Gert Altmann, pixelio.de

Das gesamte Interview findet ihr hier:

<http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article119364548/Eifersucht-ist-haeufig-durchaus-sinnvoll.htm>

Zwei Briefwechsel

Selbstmitleid und Erpressung - wer braucht das?

Patrik Weichselbaumer und Marietta S. in einem eMail-Austausch

lieber patrik,

du hast dich mit dem thema eifersucht als mann, der in den letzten Jahren stets poly-beziehungen hatte, sicher sehr intensiv auseinandergesetzt, hast auch eine menge erfahrung als mann, der nach eigenen angaben nicht eifersüchtig ist. magst du uns nicht ein wenig beschreiben, wie du dorthin kamst? und wie du so umgehst mit deinen frauen, die ja nicht eifersuchtsfrei sind?

schön, dass ich wieder post bekomme von dir, liebe marietta,

wie hab *ich* das gemacht mit der eifersucht, dass sie mich nicht mehr plagt? ganz einfach. ich habe eine einsicht. diese: wenn eine frau mit mir sein will, brauche und darf ich sie nicht zwingen und bedrängen. ich brauche keine regeln für sie aufstellen, was sie tun darf und was nicht. ich spüre, ob sie mich liebt und sie spürt, ob ich sie liebe. wenn sie nicht mit mir sein will, darf sie doch gehen. oder wenn sie meine intensität in der liebe nicht leben mag, weil es ihr zuviel ist, dann ist sie offensichtlich nicht meine frau und sie darf natürlich gehen.

mich beschäftigt dieses thema auch mehr aus diesem gesichtspunkt heraus: wie gehe ich mit der eifersucht meines partners um? leider bin ich darin nicht besonders gut. mich nervt seine eifersucht.



Jens Roth, pixelio.de

auch in einer schönen partnerschaft tauchen immer wieder dinge auf, die uns gar nicht gefallen, wie z.b. die eifersucht des partners. aber da möchte ich dir sagen, dass du sehr wohl etwas damit zu tun hast, wenn es dich ärgert und wenn du dich genervt fühlst. es deutet etwas an in dir, das du nicht genau betrachtest (deshalb irritiert es dich ja).

von der anderen seite her betrachtet, also von der position dessen, der freien sex lebt und mit der eifersucht seines partners konfrontiert ist, sieht das so aus: liebt er den partner, der eifersüchtig ist, so wird er mit allen ihm zur verfügung stehenden mitteln dem geliebten zeigen, dass es keinen grund zur eifersucht gibt. denn die liebe ist stark und ehrlich und gibt keinen anlass, an ihr zu zweifeln. solltest du aber selber daran zweifeln, ob deine liebe stark genug und ehrlich ist, dann spürt das dein partner, und seine eifersucht zeigt ihm auf, dass etwas mit dir nicht stimmt. (mit ihm selber auch, aber das ist dann *sein* thema). er hat also auf eine gewisse weise "recht", eifersüchtig zu sein. willst du ihm helfen, von eifersucht frei zu werden, liebe ihn. das andere ist dann seine verantwortung. du kannst ihn nicht zwingen, frei zu werden und dich wahrhaftig zu lieben. du kannst ihn auch nicht durch ungeduld zur stärke hinprügeln. nur durch dein wahres sein kannst du ihn überzeugen.

und auch allgemeine gedanken habe ich zum thema - etwa, welchen evolutiven sinn könnte eifersucht gehabt haben, damals. ob eifersucht wohl ein reliket der evolution ist, die aber in unserer zeit eigentlich keinen biologischen sinn mehr hat. obwohl, es ist zu jeder zeit fremdgegangen worden, also, ob uns die eifersucht je davon abgehalten hat, bleibt abzuwarten.

eifersucht ist wirklich, wie du sagst, ein völlig überflüssiges überbleibsel aus einer zeit, wo unsere abhängigkeit meinetwegen noch sehr animalisch war. sie ist so komplett unnötig, dass ich mich frage, warum das überhaupt menschen heutzutage nicht verstehen können. es ist gewalt, es ist zwang, es ist selbstmitleid und erpressung, all das. wer braucht das?

aber trotzdem gibt es eine hervorragende begründung für eifersucht, einen goldenen schlüssel. und das ist der: eifersucht ist ein hervorragendes mittel, verantwortung für sich zu lernen. das leid nicht dem anderen zuzuschancen, sondern erst einmal selber die verantwortung dafür zu übernehmen. warum bin ich so unfrei? warum wende ich gewalt an (gegen den anderen, gegen mich selber)? wer bin ich, dass ich das schönste und freieste, was es gibt auf der erde, die liebe, die intimität, die freude der vereinigung, zu einem folterwerkzeug mache, mich verkrampfe, mich und den anderen einengen will, drohen und verletzen?

ich freu mich sehr über das, was unter uns allen gerade geschieht. es ist ein allmähliches aufwachen, ein bewusstwerden, eine klärung, die ununterbrochen vonstatten geht. das ist unsere innere qualität. das ist das entscheidende. wenn *das* blüht, gedeihen wir gut. wir sind menschen, die erkannt haben, dass die liebe der treibende motor der entwicklung ist. inwieweit wir das noch nicht verstanden haben, werden wir das leid noch brauchen, um uns zu entwickeln.

lass dich umarmen und herzlich drücken, meine liebe freundin,
dein **patrik**

[#zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Mein Gott, mein Beschützer und mein Verehrer

Patrik Weichselbaumer und Bettina R. in einem eMail-Austausch

bettina

lieber patrik,

danke für deine anregungen zum thema eifersucht. hab oft darüber nachgedacht und gesucht.

heute hab ich im koran nachgeschlagen und bin auf den begriff beschützer gestoßen.

ich weiß, die vielfalt in einer liebesbeziehung umfasst neben der lust, der hingabe, dem „für-dich-da-sein-wollen“ auch mein bedürfnis, geschützt zu sein und nicht allein gelassen.

in der 17. sure hab ich dazu gefunden:

Nehmt keinen Beschützer außer Mir.

Setze neben Allah keinen anderen Gott, auf dass du nicht mit Schimpf bedeckt und verlassen dasitzt.

Sprich: "Gäbe es neben Ihm noch andere Götter, wie sie behaupten, dann hätten sie gewiss versucht, einen Weg zum Herrn des Throns einzuschlagen".

Und dein Herr genügt als Beschützer.

patrik

danke, liebe **bettina**, für diese koranzitate. es freut mich sehr, dass du mein angebot sofort aufgegriffen hast, uns über das thema eifersucht auszutauschen.

judentum, christentum und islam sind die monotheistischen religionen. im judentum und im islam geht es um den eifersüchtigen gott, der rachsüchtig wacht über seine gläubigen, aber sie auch beschützt. durch jesus ist das bild des liebenden vaters entstanden, was gewiss einen gewaltigen fortschritt für das bewusstsein der gesamten menschheit darstellt.

ein vater beschützt. eine mutter ebenfalls. wenn wir uns also nach sicherheit in der liebe sehnen, nimmt der liebespartner die stellvertreterposition des liebenden himmelsvaters ein oder der himmelmutter. da er (der mann) oder sie (die frau) nur mehr oder weniger unvollkommene stellvertreter sind, können sie uns nicht die wahre sicherheit vermitteln. aber wir versuchen es dennoch, weil wir spirituell veranlagt sind, das überzeugendste gottesbild, das wir in uns tragen, auch selbst zu verwirklichen. wir sind eben "kinder gottes".



in der indischen mythologie ist das bild der doppelgottheit, shiva und shakti, entstanden. die männliche gottheit (shiva) und die weibliche gottheit (shakti) sind in einem ewigen tanz der anziehung und gegenseitigen erfüllung aufeinander bezogen. dieses gottesbild ist meines erachtens den einseitig patriarchalen oder matriarchalen gottheiten überlegen. darauf fußt tantra.

sicherheit finden wir in dieser auffassung nicht allein im schützenden gott oder der göttin, sondern in der ständigen anziehungskraft und verehrung, die beide füreinander empfinden. wir gehen also als menschen vom kindheitsstatus weg zu einem partnerschaftsstatus. das kind findet sicherheit im vater und in der mutter. im tantrischen geist dienen wir einander, verehren wir einander und suchen verhältnismäßig weniger nach kindlicher geborgenheit. wir haben dabei mehr ein festliches und ekstatisches verständnis der gottheit und unserer beziehungen zueinander als menschen. eine sinnliche religion entsteht daraus, eine sexuelle freude am miteinander.

eifersucht kann es in dieser form nicht geben. eifersucht basiert immer auf machtansprüchen und auf angst vor verlust. der machtanspruch maskiert sich selbstverständlich, um nicht als zu plump durchschaut zu werden. manipulative beziehungstechniken, die oft genug das eigene leid einsetzen, um den partner zu erpressen, könnte man als die passive form von machtausübung bezeichnen. wie du weißt und ja selber auch erlebst, ist dies gang und gäbe in den monogamen beziehungen. was können wir tun, um diesen spuk zu beenden? die antwort ist einfach und schwer gleichzeitig: volle verantwortung für sich selber übernehmen.

bettina

danke, sehr schön ist deine ausführliche mailantwort.

„... das eigene leid einsetzen, um den partner zu erpressenvolle verantwortung für mich selber....“ haben mich wieder nachdenklich gemacht.

patrik, aus angst vor meinem alleinsein entsteht der wunsch, mein mann bertold möge immer für mich da sein. wir wissen, dass diese verlassensangst beim einen mehr, beim anderen weniger, in der kindheit entsteht. inwiefern ist sie dann berechtigt? damit beschäftige ich mich sehr intensiv. vor allem auch wegen bertolds verlassensängsten und meiner unsicherheit, wie ich damit umgehen soll. er meint, ich hätte einen zu harten und brutalen umgang damit. ich möchte mich aus der symbiotischen beziehung lösen, die ich mit ihm über so viele jahre gelebt habe, aber er bekommt dann noch mehr angst und sagt in letzter zeit recht häufig: na, dann geh halt! und er erpresst mich mit drohungen, mich seinerseits zu verlassen; er könne nicht garantieren, dass er sich nicht in eine andere frau verlieben würde. wir beide wissen, dass wir uns lieben. was sollen wir tun?



gnubier, pixelio.de

Symbiose

patrik

dem partner radikal, ohne drohung und erpressungsversuch, die freiheit zu lassen, zu bleiben oder zu gehen. wenn du liebst und dein partner liebt dich auch, werdet ihr nicht gehen wollen. ihr macht euch gemeinsam auf den weg, indem ihr jegliche macht- und manipulationsversuche durchschaut und euch gegenseitig darauf aufmerksam macht. aber ihr müsst euch das „mandat“ dafür erteilen. so habt ihr eine chance zusammenzubleiben. es darf auch keinen religiös-moralischen zwang geben, zusammenzubleiben. nach dem motto: ich habe vor gott versagt, wenn ich es nicht schaffe. das ist nicht der gütige gott, der so etwas fordern würde von uns und dem wir gehorchen müssen. das ist auch nicht der tanzende gott der freude, denn der ist frei, zu lieben, wen er will. oder die göttin, die das gleiche tut.

ist ja auch nur zu unserer freude und nicht zur strafe oder buße. wenn wir lieben, sollen wir nicht büßen. aber wenn wir in die lage kommen, büßen zu müssen, können wir tropfen der freude da

hinein trüfeln und das ganze saure milieu wird sich allmählich (oder sofort) auflösen und in ein wunderbares gemisch von düften und genüssen verwandeln.

das wollte ich heute sagen, wenngleich es keine direkte antwort sein mag auf das problem der verlassenheitsangst und der erpressungsversuche, über die du geschrieben hast.

das berechnete maß von sicherheitsbedürfnis, das nicht neurotisch ist, findest du, indem du ein gutes körperegefühl entwickelst und den körper auf natürliche weise entscheiden lässt, was er braucht.

mach es gut, liebe bettina, und dein mann bertold ebenso!

+++

[#zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

"Aha, da bist du wieder, meine Eifersucht! Ich danke dir ..."

Die Eifersucht begleitet mich schon mein ganzes Leben lang. Ich habe sie verabscheut und ausgegrenzt, versucht sie aus meinem Leben zu verbannen, sie mir nicht einzugestehen. Ungezügelt und unreflektiert hat sie mich immer wieder fast aufgefressen, mich zugeschnürt, mir körperlichen Schmerz und seelisches Leid verursacht, fast unerträglich in tiefe Verzweiflung gestürzt.

In letzter Zeit habe ich begonnen, sie bewusst wahrzunehmen und versucht klar hinzuschauen. Das klare Hinschauen fordert mich, denn es verlangt Selbstdisziplin, Mut und Ehrlichkeit.

Schaffe ich es, schaue ich genau hin zur Eifersucht, gestehe sie mir ein und kann sie benennen, dann kann ich verhindern, dass sie mich blind überkommt und mein Tun heimtückisch untergräbt.

Ich übe mich nun darin, mir ihrer bewusst zu werden, sie anzuschauen und zu sagen ja, da bist du, Eifersucht, ich sehe dich und du bist auch in mir.

Wenn ich das geschafft habe, kann ich weitergehen und gemeinsam mit dem Schmerz forschen: Was willst du mir zeigen? Was liegt hinter dir, was liegt tiefer, was machst du mir bewusst? Welche Türe öffnest du mir zu meiner Seele, wenn ich dich nicht wegschiebe und verleugne, sondern dich mutig und vielleicht sogar freundlich betrachte?

Das Erste, was mir durch diese neugeöffnete Türe entgegenpurzelt, ist mein geringes Selbstwertgefühl, mein Mangel an Selbstliebe. Würde ich mich vollkommen achten und lieben, mit mir in Frieden sein, würde ich mich selbst nicht abwerten, minder schätzen und klein machen, dann bräuchte ich mich nicht zu vergleichen, dann bräuchte ich keine Eifersucht, denn dann müsste ich nicht mit Eifer zu suchen, was bei andern Menschen besser, schöner, klüger oder liebenswerter ist.

Ich trage alles was ich brauche in mir. Ich bin geliebt so wie ich bin. Ich bin geliebt, weil ich bin. Der Trugschluss ist zu glauben, ich muss etwas dafür tun, um geliebt zu werden. Dann versuche ich zu tun, die Beste zu sein, die Schönste zu sein, mich zu verbiegen. Und aus diesem Druck heraus, dem Tun um geliebt zu sein, muss ich auch nach links und rechts schießen, ob da jemand ist, der vielleicht besser oder schöner oder klüger ist als ich. Ich gehe in den Vergleich, in die Konkurrenz und wenn ich dann glaube fündig zu werden (weil ich mich selbst schon genug abgewertet habe), in die Eifersucht. Bin ich mir aber meiner (und unser aller) vollen Größe bewusst und bin in der Liebe, dann brauche ich sie nicht, die Eifersucht.

Ein weiteres Thema, das mir die Eifersucht präsentiert, ist das „Bei mir bleiben“. In dem Moment, in dem ich Eifersucht verspüre, bin ich nicht bei mir. Ich bin im Vergleich, und der Vergleich bringt mich weg von mir. Wenn ich es im Moment der Eifersucht schaffe, mich wieder zurückzuholen, zu mir, in den Augenblick, nicht in die Vergangenheit, nicht in die Zukunft, nicht im Vergleich zu dem anderen Menschen, dann gibt mir das die nötige Kraft und Stabilität, klar zu fühlen und wieder in die Liebe, in meine Selbstliebe und wahrhaftige Größe zu gehen.

Schaffe ich es, mich der Eifersucht mutig von Angesicht zu Angesicht zu stellen, kann ich sie mir auch zunutze machen und sie sogar mit Dankbarkeit betrachten: Da bist du wieder, Eifersucht, meldest dich, klopfst an, sagst mir: Du bist mal wieder herausgefallen aus der Liebe, aus der Selbstliebe, aus deinem Selbstbewusstsein, entfernst dich von dir selbst, machst dich klein und vergisst, dass jeder Mensch, und damit auch du, göttlich, liebend und geliebt ist, ganz so wie er ist!

Und so kann ich versuchen, wieder zu mir zu kommen, zu mir in diesem Augenblick, in meine Größe und in die Liebe und erkennen, dass die Eifersucht, wenn ich sie bewusst und klar anschau - auch wenn es schmerzhaft ist und Mut erfordert -, mir wieder ein Stück weiterhilft in die Liebe und zu mir selbst.

Im Laufe meiner Liebesbeziehungen habe ich aber noch etwas Wichtiges erkannt, das ich hier auch anführen möchte, da mich das Nichterkennen lange Zeit verwirrt hat. Ich habe erfahren, dass es in mir ein Gefühl gibt, das ich immer wieder mit Eifersucht verwechselt und dessen wahre Bedeutung und Botschaft ich nicht erkannt hatte.



Peter Freitag, pixelio.de

Es ist ein Gefühl, ein Schmerz, der sich ähnlich anfühlt wie die Eifersucht. Es ist der Schmerz, der aufkommt, wenn ich spüre, dass mein Liebespartner aus der Wahrhaftigkeit und damit aus der gemeinsamen Liebe gefallen ist.

„Eifersucht“ als Warnsignal vor der Unwahrhaftigkeit.

Für mich ist es wichtig zu prüfen: Ist das, was ich spüre, meine Eifersucht (was mich zu den Themen Selbstliebe, Vergleich, Nicht-bei-mir-sein bringt), oder ist es gar nicht die Eifersucht, sondern dieser andere Schmerz, der mir aufzeigt, dass mein Liebespartner nicht ehrlich ist und dass in meiner Liebesbeziehung etwas nicht mehr stimmt und dass es dringend an der Zeit ist, etwas zu verändern.

Almut Engler

[#zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

„... mittendrin in dem Gewoge...“

und dann der Weg hindurch ...

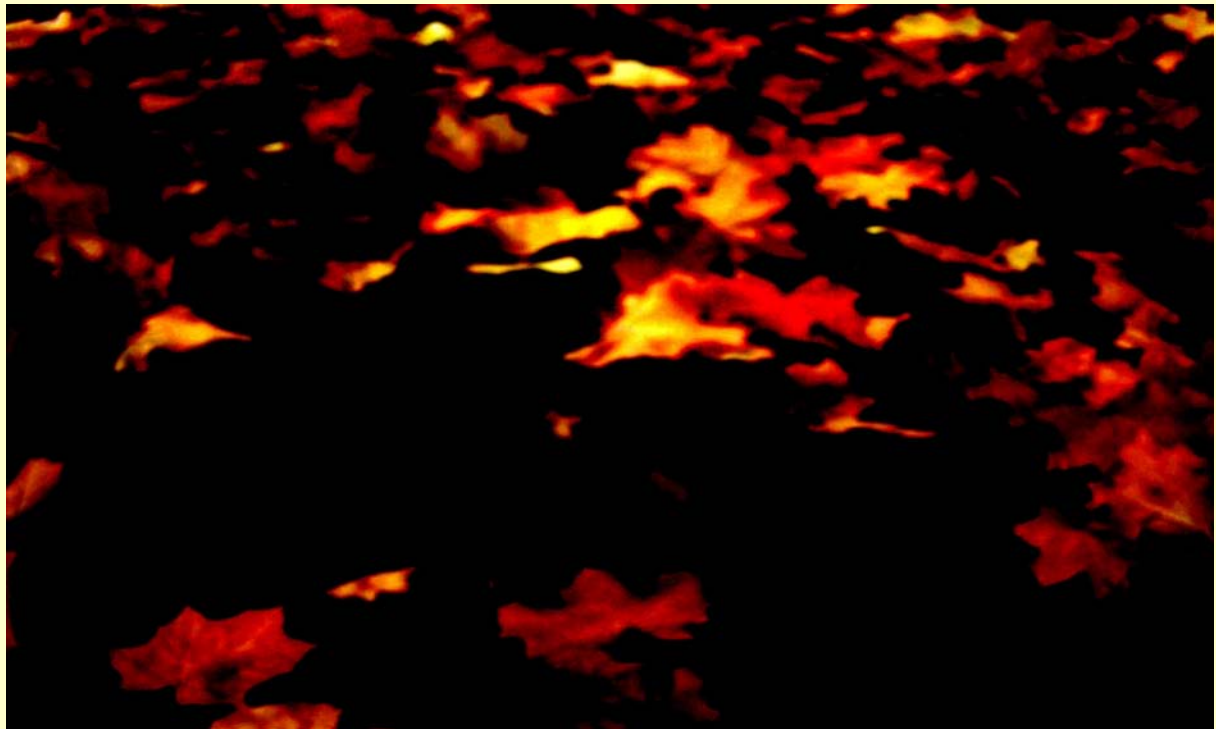
Die Emotion „Eifersucht“ schlummert in mir seit ich denken kann. Ich behaupte sogar, dass die Eifersucht wie ein Grundnahrungsmittel für meine nach außen gerichtete Persönlichkeit ist oder war. Seit klein auf war es mir so wichtig, die Beste, die ganz Besondere, die Gescheiteste, die nach noch mehr Aufmerksamkeit Gierende zu sein. Aus dem heraus glaubte ich, diese Person zu sein. Von dieser Emotion gut genährt blickte ich in die Welt hinaus – bis in die Gegenwart.



Wie jede Emotion zeigt sich die Eifersucht einmal mächtig und stark, mal hilflos, jammernd und zerbrechlich, mal unschuldig, nichts wissend und derb, mal dominierend, bestimmend. Sie kann sich in jeder beliebigen Maske zeigen oder verstecken. Und manchmal erkennen wir die Maske der Eifersucht überhaupt nicht. Doch diese Maskerade hat nichts mit einer Wirklichkeit zu tun.

Es benötigt unglaubliche Aufmerksamkeit zu sich selbst und total wache Präsenz, um der Fallstricke der unzähligen Emotionsattacken auf die Schliche zu kommen. Am einfachsten zu erkennen ist die direkte, unmittelbare Eifersucht auf eine Aktion, wo ich sofort reagieren und meinen Ärger zeigen kann. Schwierig wird es, wenn ich mich in mich selbst zurückziehe, mich zumache, nicht darüber spreche und alles still und heimlich an mir vorübergehen lassen will und hoffe, dass es nicht wieder kommt. Doch es wird wieder kommen, das Gefühl von Unbehagen, Unmut, Abneigung oder sogar Ekel, wo wir dann nicht mehr wissen, woher das alles überhaupt kommt.

In der aufgewühlten Eifersuchtsstimmung, in dem explosiven Durcheinander oder dem introvertierten Rückzug von Gefühlen und Emotionen gibt es keine klare Sichtweise, kein klares Bewusstsein darüber. In so einem Moment sind alle Emotionen scheinbar wirklich. Die Eifersucht kann eine mächtige Antriebskraft sein, die erst einmal für sich gelebt werden muss, mit all ihren Facetten. Die totale Identifikation mit der Emotion selbst. Oh, wie gut sich das anfühlt, dieses Leiden – in der Hölle schmorend ...



knipseline, pixelio.de

Als ich dann begonnen hatte, mich bewusst mit dieser Emotion auseinanderzusetzen, fing ein fürchterlicher Kampf zwischen der Wirklichkeit und meinen Emotionen an. Auf einmal hatte das emotionsgeladene Leiden nicht mehr die selbe Existenzberechtigung wie zuvor, doch ich wollte die Erlaubnis dazu immer noch! Je mehr und je tiefer mein Bewusstsein da hin leuchtete, umso mehr fand ich mich auf mich selbst zurückgeworfen. Meine Rechtfertigung, warum ich leiden

dürfte, hatte keine Substanz mehr. Die Schuld beim Anderen zu suchen oder in meinen selbstmitleidigen Erfahrungen, in meinen Erinnerungen oder in der Vergangenheit zu wühlen, hatte auch keine Berechtigung mehr. Es blieb mir nur mehr übrig, mich mit mir selbst auseinander zu setzen, mir meine eigenen Mängel und Unzulänglichkeiten anzuschauen und zuzugeben, wie armselig es in mir drinnen aussieht.

Nach vielen, vielen Jahren wurde es langsam still in mir drinnen. Die unzähligen Zerstörungsanfälle und Selbstvernichtungskämpfe erschienen selbst mir immer sinnloser und hörten fast gänzlich auf. Es langweilte mich und ich hatte keine Lust mehr dazu. Ich hatte sogar den Gedanken, ich sei nicht mehr ganz normal, ich sei gefühllos. Ich fragte mich: „Liebe ich denn jetzt noch wirklich?“ Es fühlte sich so leer an. Wo waren die ganzen Aufregungen hingekommen?

Es schien, als hätte mein Bewusstsein, mein klares Beobachten und Hinschauen, die Emotionen regelrecht ausgelöscht. Tatsächlich fühlte es sich so an, als würde ich etwas vermissen. Da war eine Leere in mir, die ich mit dem Verstand nicht begreifen konnte. Da war so etwas Emotionsloses, Unspektakuläres, dem ich mit keiner Emotion entgegenwirken konnte. Jede Projektion, alles Interpretieren war nur eine Ablenkung des Wirklichen vor mir selbst.

Die Wahrheit ist: Eifersucht ist kein Liebesbeweis, sondern eine Möglichkeit, zu mir selbst zu finden. In voller Bereitschaft und Hingabe, mit der Kraft des Bewusstseins, in die Tiefen der Seelenqualen hinabzusteigen, dorthin, wo die Transformation stattfinden kann. Dort, wo sich die aktiv wirkende Emotion der Eifersucht in den Zustand wahrer Liebe, Güte und Hingabe verwandelt.

Manuela Haunschmidt

[#zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Wozu ein Commitment?

Von den berechtigten Bedürfnissen der Liebenden

Wir Liebende haben Grundbedürfnisse. Und wir haben Fragen.

Wir wollen nun einige von ihnen hier aufreihen, ungeachtet dessen, ob sie für jeden von uns gültig und anwendbar sind oder nicht,

ob sie nun allzu skandalöse Ansprüche zu sein scheinen oder gut nachvollziehbar sind, und auch ungeachtet dessen, ob sie nun „richtig“ sind oder „falsch“.

Commitment

Es ist keine Selbstverständlichkeit, einen Liebespartner zu finden. Es ist ein großes Privileg.

Solange wir bei unverbindlichen sexuellen Liebesbegegnungen bleiben, ohne uns zu einer gemeinsamen Absicht zu bekennen, brauchen wir gar nicht über Eifersucht zu sprechen. Wir sind beide noch zu sehr verunsichert, was denn nun werden soll aus unserer Begegnung oder unseren Begegnungen.

In diesem Stadium loten wir aus, lernen wir uns kennen, probieren, wie weit wir gehen können, und das ist spannend und aufregend und sorgt meistens für ziemliche Irritationen.

Früher oder später wissen wir, dass wir miteinander „gehen“ wollen. Jetzt ist es an der Zeit, eine gemeinsame Absicht zu formulieren. Ohne ein solches Commitment ist es noch nicht sehr ergiebig, sich mit den Tiefen der Eifersucht zu beschäftigen.

Wer sich zu früh, ohne die rechte Basis mit dem Partner gefunden zu haben, mit anderen Männern/Frauen trifft und Sex hat, verliert leicht die Faszination und die Ernsthaftigkeit für den Partner, um mit ihm in Liebe weiter zu gehen. Der Liebesbogen wird zu früh in Frage gestellt.

Man zerstreut sich sexuell.

Das Maß aller Dinge

Das Maß aller Dinge ist der Mensch, vereinigt als Mann und Frau. Shiva und Shakti gehören für immer zusammen. Diese Vereinigung ist nicht statisch, sie ist ein fortwährender Tanz. Diesem Tanz sind sie für immer treu. Das ist das Bild, das einer monogamen Verbindung zugrunde liegt.

Davon leitet sich spirituell die Absicht oder Aufgabe ab, zusammen zu bleiben.

Aber es kommt Angst zwischen uns beide. Was ist, wenn wir scheitern? Wenn du mich verlassen willst? Oder wenn ich gar schon die Anzeichen sehe? Wenn die Belastung, die sich zwischen uns geschlichen hat, schon zu groß ist?

Kämpfen oder aufgeben?

Um eine bevorstehende oder drohende Trennung zu verhindern, kämpfen wir notfalls um unsere dann so genannte „Beziehung“. Dagegen ist nichts einzuwenden, solange dieser Kampf kreativ, gewaltlos und nicht manipulativ geschieht. Und wenn es nicht aussichtslos ist. Oftmals ist der Zug schon abgefahren und einer der beiden hat es nicht rechtzeitig gemerkt. Eifersuchtsattacken sind dann der Versuch, etwas wiederherzustellen, was schon längst demoliert ist. Ist die Zerstörung schon zu groß, oder können wir unsere Beziehung noch retten? Aufgeben oder kämpfen?

Meine Macht

Ich möchte, dass du mir gehorchst und mir gehörst. Meine Macht möchte ich über dich ausdehnen. Ich brauche dein Versprechen der Treue, so dass ich sicher sein kann, dass du meine Fehler duldest und verzeihst.

Ich will Ruhe haben und nicht kämpfen müssen um meine Erwerbung.

Eine polyamorische Vision

Wir beide wollen einen Bogen bilden, eine energetische Einheit. Dieser Bogen spannt sich über uns zwei Individuen, die sich immerwährend anziehen.

In diesen Raum (oder Bogen) darf jemand hineinkommen, seien es Kinder, Gruppenmitglieder, andere Geliebte, aber der Raum darf nicht zerstört werden.

Darüber wacht ein Geistwesen, ein Engel, sanft, gelegentlich auch mit dem Schwert. Diese wachende Wesenheit darf nicht mit Eifersucht verwechselt werden.

Eifersucht kann erst entspringen, wenn der Bogen zerbrochen ist. Beide sind gehalten, sehr wachsam zu sein und diesen Engel über sich zu spüren.

Pan spricht

Ich liebe viele Muschis. Ich liebe die Abwechslung. Nur bei einer zu bleiben, liegt mir ganz fern. Auch nur immer einen einzigen Körper zu berühren und zu liebosen, ist nicht mein Ding. Ich brauche Vielfalt und Abwechslung. Wer darüber eifersüchtig wird, hat meine Natur nicht verstanden. Ich selbst erhebe keinen Anspruch auf Treue oder hänge doch insgeheim sehnsüchtig an einer monogamen Vorstellung fest, die sich dann erst später verwirklichen soll. Nein, das tu ich nicht. Jede, die sich auf mich einlässt, sollte wissen, wer ich bin und muss nicht hoffen, mich irgendwie rumzukriegen.

Stillstand ist Rückschritt

Du sollst niemanden verlassen, der dich wahrhaftig liebt. Suche nach Wegen des Miteinander. Das Privileg zu verschmähen, geliebt zu werden, wird sich rächen. Wahrscheinlich wirst auch du in deiner Liebe zurückgewiesen werden.

Liebe macht keine Kompromisse. Wenn du von einer energetisch höheren Ebene in eine niedrigere absteigen willst, z.B. von intensiver Liebesbeziehung in eine unverbindliche Freundschaft, wirst du merken, dass Liebe ein kontinuierliches Fortschreiten beinhaltet und niemals einen Rückschritt. Jeder Stillstand sogar ist ein Rückschritt. Du selber wirst darunter am meisten leiden.

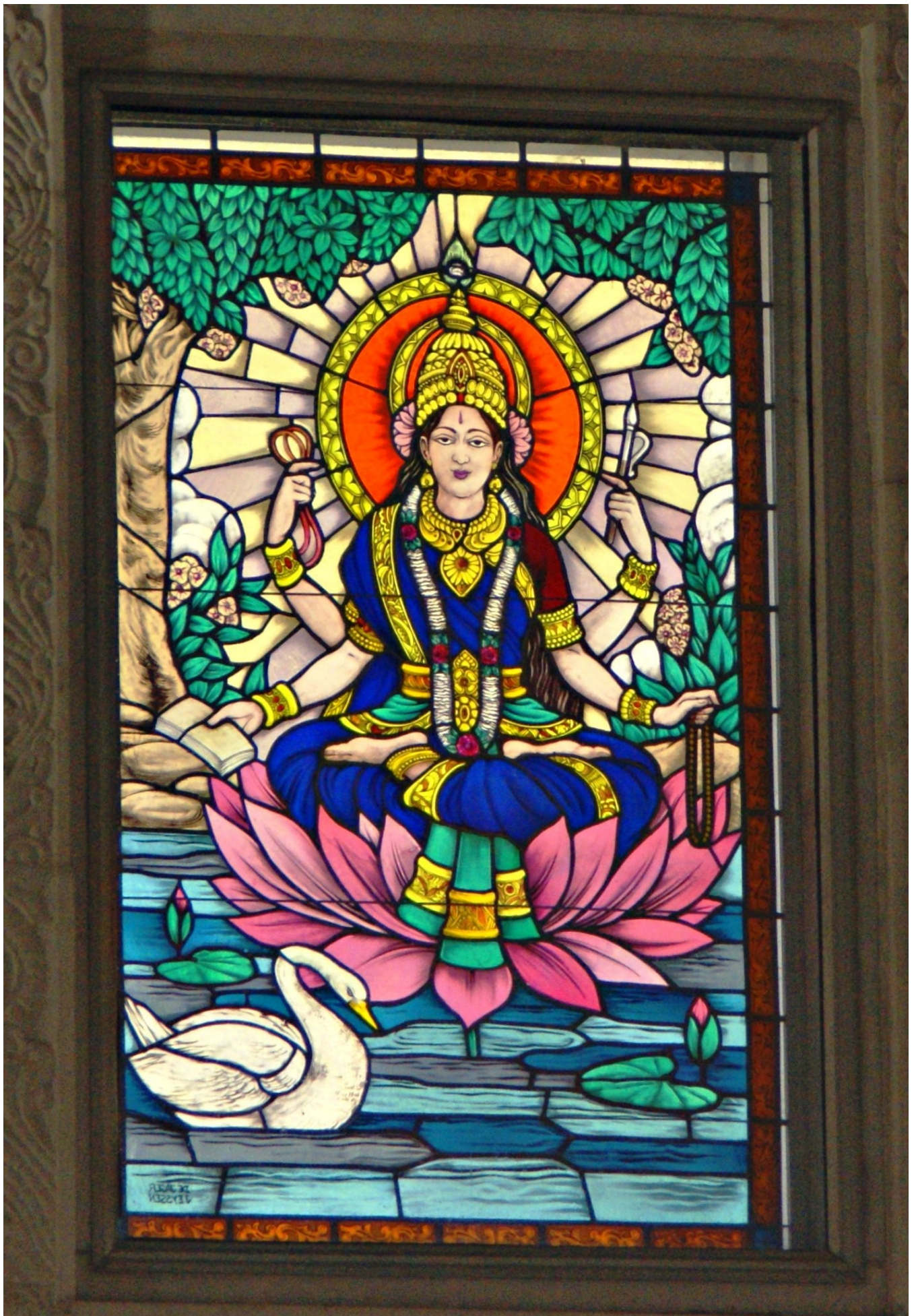
Mein Bedürfnis als Liebhaber und Mann

Ich habe ein berechtigtes Bedürfnis: Ich möchte Priorität sein in deinem Leben! Ich möchte *der* sein, an dem du dich ausrichtest. Ich möchte führen wie in einem Paartanz. Von dir möchte ich als *der* besondere Mann anerkannt sein. Ich möchte sanft und beharrlich all deine Widerstände schmelzen, dich mir hinzugeben, so dass du genau dies schließlich als deine größte Freude und Freiheit erleben darfst.

Mein Bedürfnis als Geliebte und Frau

Sieh in mir, genau in mir, die ich vor dir stehe und dir meine Liebe schenke, die absolute Göttin. Als keine geringere möchte ich gesehen und verehrt werden von dir. Nimm es mir nicht übel, wenn ich dich wieder verlasse, sobald ich diese Verehrung nicht mehr spüre. Nenn' es nicht Eifersucht. Damit lenkst du nur davon ab, was und wie ich dich wahrnehme. Ich gebe mich für mein Leben gern dem Mann hin. Nichts bereitet mir größere Freude.

[#zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



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

Der aktive (anklickbare) Weblink auf die Homepage unserer Tantra-Anbieter in unserer [Adressliste für Tantraschulen und Tantramassage-Institute](#) ist kostenpflichtig. Der Eintrag der Adresse ohne anklickbaren Link auf die eigene Webseite bleibt weiterhin kostenlos. Der Eintrag der Adresse mit anklickbaren Link auf die eigene Webseite kostet 24 Euro im Jahr. Wer von dieser Möglichkeit Gebrauch machen will, schickt den genauen Wortlaut seines Adresslisteneintrags an brigitte.schwab@connection.de und überweist auf unser Konto IBAN: DE18 7016 9474 0000 9041 39 unter dem Stichwort „Adresslisteneintrag“ 24 Euro. Bei Eingang des Geldes schalten wir den Link frei.

Tantra-Regionalgruppen

[Tantragruppen in Deutschland](#)

Nachrichten aus dem Vertrieb

Das neue Tantra Magazin [94 „Sex, Lust & Ethik“](#) kann ab sofort bestellt werden.
[Tantra-Abo 1 Jahr](#) 16 Euro (2 Ausgaben, Prämie: Buch "Tantra- Spiele der Liebe")

[Tantra-Abo 2 Jahre](#) 30 Euro (4 Ausgaben, Prämie: 2 connection Tantra)

[Tantra-Abo 3 Jahre](#) 42 Euro (6 Ausgaben, Prämie: 3 connection tantra)

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: 2014 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](#)