

Dauerhaftes Liebesglück zu zweit?

Ein Artikel von Regina Heckert

Das ist die Sehnsucht und Hoffnung vieler Menschen. Dabei leben heute mehr denn je als Single. Sollte sich doch da und dort eine Beziehung anbahnen, werden manchmal relativ schnell die Abwehrmechanismen aktiv. Wer sich fest binden will, ist auf einmal mit der Angst konfrontiert, dass die



ehemalige Sehnsucht nach dauerhaftem Liebesglück urplötzlich zur Freiheitsberaubung führen könnte. Der siebte Himmel des Verliebtseins scheint sich nach mehr oder weniger kurzer Zeit zu einem Beziehungs-Gefängnis zu verwandeln. Gegenseitige Forderungen, Vorwürfe, Schuldzuweisungen toben sich darin in steter Regelmäßigkeit aus und vernichten die zarten Pflänzchen der Liebe. Entweder ist der Partner nicht (mehr) gut genug oder man selbst wird vom Partner in Zweifel gezogen.

Also steigen viele Beziehungssehnsüchtige wieder aus dem Beziehungsboot aus. Sie retten sich ans sicher erscheinende Ufer des Alleinseins und atmen erleichtert auf und durch. Doch an genau diesem Punkt – kurz vor dem Ausstieg aus der Beziehung – würde sich für manche das Tor zur wirklichen Liebe öffnen, wenn sie trotz aller Herausforderungen bleiben würden, um ihre Beziehungsaufgaben anzupacken. Meiner Meinung nach ist das erste „Opfer“, was man für die Liebe bringen muss, das Opfern des Partnerverbesserungsprojektes. Was wäre, wenn der Partner/ die Partnerin bis ans Lebensende genau so bleiben würde? Könnte ich damit leben? Und welche Lektionen gibt das Leben mir durch diesen Menschen? Wo bin ich aufgerufen, eigene Veränderungen zu vollziehen? Wo kann ich mir Hilfe holen?

Bert Hellinger nennt drei Bereiche, die gemeistert werden müssen, damit die Liebe blühen, gedeihen und dauerhaft gelingen kann: Die **Sexualität**, die **Liebe des Herzens** und der miteinander **geteilte Alltag**. Dabei hat die Sexualität eine vorrangige Bedeutung und

belegt den Platz Nummer Eins der Wichtigkeit. Frauen möchten manchmal der Herzensliebe die Goldmedaille verleihen und die anderen beiden Bereiche zurückstufen. Dem widerspricht Bert Hellinger und auch ich als Tantralehrerin aufgrund vielfältiger Erfahrungen aus mehr als 30 Jahren Seminararbeit. Die Sexualität als gemeinsamen Lebensbereich zu meistern, bedeutet, sie so zu gestalten, dass sie für beide Seiten erfüllend und beglückend wird. Niemand sollte sich für den anderen dauerhaft verbiegen müssen. Die Bedürfnisse von Mann und Frau sollten zum Zuge kommen. Und hier setzt unser heutiges Tantra an. Es liefert uns Wissen, Methoden und Ideen für eine achtsame und authentische Sexualität. Die meisten Menschen erwerben sich die tantrischen Errungenschaften in Seminaren, denn nur wenigen gelingt es, durch Bücher oder Audio- bzw. Videoanleitungen zu lernen.



Da Tantra ein eigentlich schonungsloser Weg zur Ganzheit und Wahrheit ist, werden alte hinderliche Glaubens- Denk- und Verhaltensmuster unter die Lupe genommen und Blockaden aufgelöst, soweit es jemand möchte. Als Nebenprodukt öffnet sich dadurch wieder das Herz, zunächst für sich selbst, aber dann auch für alles rundherum. Insofern deckt Tantra auch den zweiten Bereich ab.

Der Alltag entzieht sich der direkten Hilfe durch die Seminarangebote. Aber jedes gute Seminar gibt alltagstaugliche Empfehlungen mit. Die Umsetzung liegt dann an den Teilnehmern selbst. Manche kommen deshalb lieber öfter zu Seminaren, bis sich die neuen Sichtweisen und Umgangsmöglichkeiten stabilisiert haben.

Was ist nun eine erfüllende Beziehung? Sicherlich nicht „Trautes Heim – Glück allein“, also eine Harmonie bis ans Lebensende. Das ist zwar nicht ausgeschlossen, aber kaum realistisch für die meisten Erdenbewohner. Ich selbst war nicht als Beziehungsspezialistin geboren und hatte auch innerhalb meines Familiensystems keine nachahmungswerten Vorbilder. Für mich war viel (sogar sehr viel) innere Arbeit nötig, um mich zur Liebe und zum Lieben hinzubewegen. Wenn wir es schaffen, in einer Paarbeziehung einander so zu

unterstützen, dass jeder die ihm innewohnenden Talente entfalten kann, dann tut das der Liebe gut. Jeder lebt dann authentisch und geht sicher da und dort auch aus Liebe Kompromisse ein – aber keine faulen. Eine gute Kommunikation und wie schon erwähnt, eine für beide gute Sexualität runden das Bild ab. Es wird aber in jeder noch so glücklichen Beziehung immer wieder neue Herausforderungen geben, an denen sich die Liebe messen muss. Solange jeder seine Lektionen annimmt, anstatt sie dem Partner hinschieben zu wollen, bleibt das Schiff der Liebe gut in Fahrt.

Dennoch sind nicht alle Beziehungen dafür bestimmt, dauerhaft zu sein. Manchmal reicht eine Begegnung für eine Affäre, manchmal für ein paar Jahre und für etliche auch fast ein Leben lang. Wie weiß man also, wann es Zeit ist, zu gehen? Wenn man alles getan hat, was möglich war, sich trotzdem nichts zum Guten wendet, und der Preis, zu bleiben, zu hoch ist, dann steht vielleicht Trennung ins Haus. Für mich ist der Preis dann zu hoch, wenn mir längerfristig das Lachen und das Lächeln vergeht, alles nur mühsam ist, und ich krank werden würde, wenn ich bleibe. Dann zwingt mich das Leben, weiterzuziehen und mich in Dankbarkeit und Wertschätzung zu verabschieden.

[Artikel von Regina Heckert, veröffentlicht tantranetz.de, Erscheinungsjahr: 2020](#)