

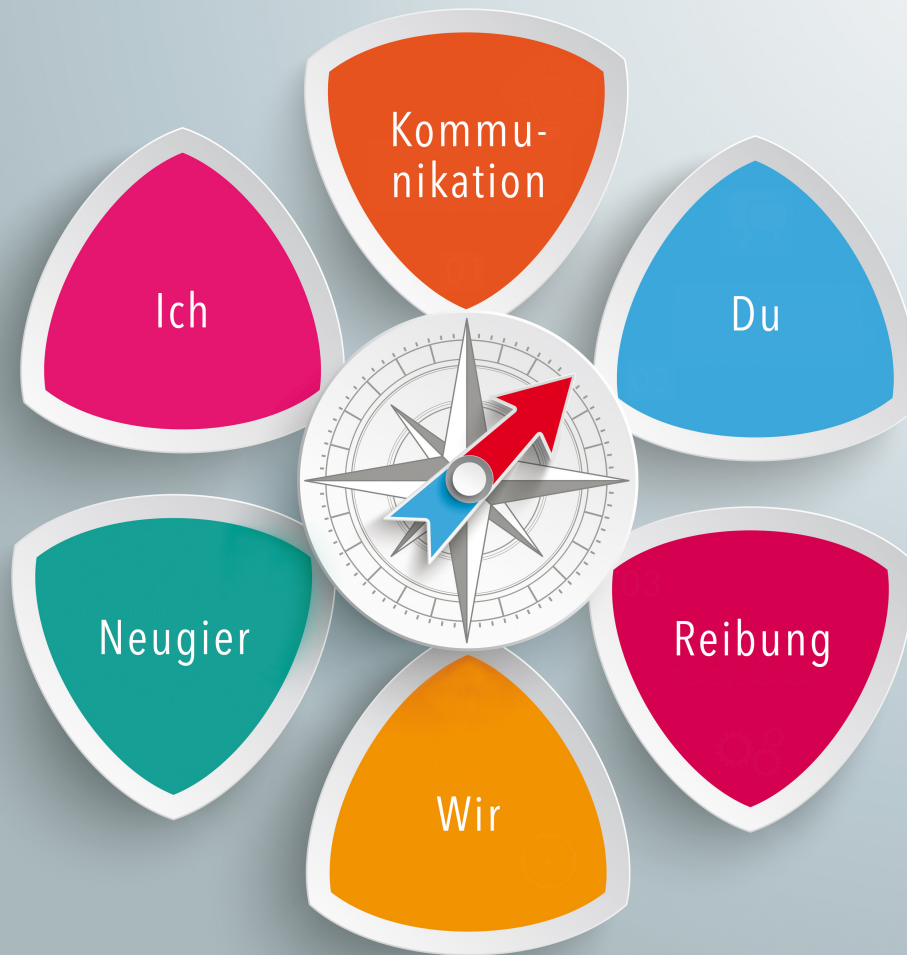
Die 6 Elemente der Liebeszukunft



Grafik: AdobeStock_153010346

Liebe ist. Wenn wir glücklich sind, optimistisch, mitfühlend, leidenschaftlich. Liebe ist. Wenn wir unglücklich sind, ängstlich, gemein, antriebslos. Liebe ist einfach da wie die Luft zum Atmen. Und wir haben die Aufgabe, unser Denken, unser Fühlen und unser Tun so zu öffnen und zu gestalten, dass wir sie in uns und in unseren Beziehungen erleben.

***Liebeszukunft* ist Kunst. Liebende sind Künstler, die dort etwas erschaffen, wo vorher noch nichts war. Ihr Kunstwerk ist ihre Beziehung. Sie formen sie, gestalten sie, entwickeln sie. Mit Kreativität und Schöpferkraft und ihrer ganzen Persönlichkeit. Schließlich finden Sie die Form, die der Liebe Lust macht, dort einzuziehen und zu bleiben.**



AdobeStock_68148316

Die 6 Elemente der Liebeszukunft

Ein Kompass für Liebende, die für ihre Liebe nichts anderes wollen als eine Revolution. Die also fest entschlossen sind, ihre Beziehungen grundlegend und nachhaltig zu verwandeln. Weil sie spüren, dass Liebe viel mehr ist als Verliebtsein. Weil sie wissen, dass Liebe heißt, gute Entscheidungen zu treffen. Revolutionäre der Liebe lassen radikal zurück, was ihnen schadet – und wagen mutig, was ihnen Zukunft ermöglicht.

Ein Kompass für Liebende, die sich aktiv um beide Säulen des Lebens kümmern: Tun und Sein. Die Persönlichkeit und das Handeln.

Ein Kompass für Liebende, die eine befriedigende Sexualität für ein Menschenrecht halten und denen bewusst ist, dass die nicht einfach vom Siebten Himmel fällt. Für Menschen, denen bewusst ist, dass sie selbst und ihr Lieben sich zeitlebens verändern.

Ein Kompass für Liebende mit sechs Dimensionen: Ich, Du, Wir. Kommunikation, Reibung, Neugier. Keine Tipps, sondern die Inhalte für eine Liebe, die Zukunft hat. Alle zugleich, alle miteinander. Alle füreinander.

*Beziehung ist schön, macht aber viel Arbeit –
Liebeszukunft ist die Kunst,
diese Arbeit zu einem Vergnügen zu machen.*

Ich

Wer bin ich, was will ich, was fühle ich?
Wer bin ich, wenn ich all meine Rollen abstreife?

Selfcare, Selbstbewusstsein, Selbstliebe.

Meine persönliche Entwicklung ist das Einzige, worauf ich in einer Beziehung Einfluss habe, und ohne ein erkennbares Ich kann es kein zauberhaftes Wir geben.

Lieben heißt immer auch: Sich selbst erforschen. Wo sind meine Grenzen, welche Wunden trage ich, und wer sind meine Dämonen? Was macht mich an, und wie erfahre ich Lust?

Je besser ich mich und meine Empfindungen kenne, umso besser kann ich eine Beziehung führen und gestalten.

Je besser ich sagen kann »Ich bin genau richtig«, »Ich liebe mich«, »Es ist schön, dass es mich gibt« – umso leichter ist es, mich zu lieben.

Du

Wer bist Du, was willst Du, was fühlst Du?
Wer bist Du, wenn Du all Deine Rollen abstreifst?

Du – das ist der oder die Andere. Eben das, was nicht ich bin in der Beziehung.

Und das Du ist immer auch das, was ich selbst vom Andern will, erwarte und erhoffe.

Das Du als Sehnsuchtsort. Das Du als der Mensch, der mir gibt, was mir noch fehlt. Der mir zeigt, wer ich noch sein könnte. Hier bin ich gesehen, gehalten, erlöst.

In der Liebe zum Du kann ich mich aber auch verlieren. In der Verschmelzung von Ich und Du lockt die süße Versuchung, endlich nicht mehr ich zu sein.

Selbstaufgabe, Selbstverleugnung.

In dieser Sehnsucht erinnert uns das Du daran, das Ich nicht aus dem Blick zu verlieren. Wer nur Ich sagt, bringt die Beziehung in schwere Schiefelage. Wer nur Du sagt, auch.

Wir

Das Wir ist das, was Liebende miteinander erschaffen, wenn sie sich aufeinander beziehen. Die Beziehung.

Fast schon so etwas wie ein Wesen; sozusagen der Dritte im Bunde zweier Liebender.

In der Art, wie sie kommunizieren, sich aneinander reiben und gemeinsam Neues erforschen, kreieren die Liebenden etwas, das es vorher noch nicht gab. Ein Wir, das in dieser Art und Weise einzigartig auf dieser Welt ist.

Diese einzigartige Beziehung muss verhandelt werden. Zwei Ichs müssen all die Fragen regeln, die sich in einer Beziehung überhaupt erst stellen – Fragen rund um:

Freiheit und Verbindlichkeit, Distanz und Nähe, Abenteuer und Sicherheit, Treue und Verrat, Offenheit und Geheimnis, Ängste und Projektionen, Mitgefühl und Zumutung, Monogamie und fremde Haut, hohe und geringe Libido, Beständigkeit und Veränderung, Heilung und Vergebung. Einfach alles.

Kommunikation

Kommunikation ist mehr als »Komm, Schatz, wir müssen reden« ...

Hier ist die Abteilung, in der sich alles um Forschung und Staunen dreht. Es ist eine aktive Tätigkeit, mich mitzuteilen und durch Fragen den Andern zu erforschen.

Es ist eine Entscheidung und ein Ausdruck von Liebe, staunend auf den anderen zuzugehen: »Du bist ein Teil von mir, den ich noch nicht kenne.«

Kommunikation ist kein Tool, sondern eine Verantwortung. Ich kümmere mich darum, dass Du hörst, siehst, spürst, riechst und schmeckst, wer ich bin und dass ich Dich liebe.

Wahrhaftig, offen und achtsam zu kommunizieren ist eine Praxis, die man lernen kann und üben muss. Auch damit die Apokalyptischen Reiter (Kritik, Verachtung, Mauern, Abwehr) keine Chance haben, die ansonsten jede Beziehung gnadenlos angreifen.

Reibung

Eine Beziehung, die Raum für lustvolle Sexualität bieten soll, braucht das Moment der Spannung.

Spannung entsteht dort, wo Reibung ist. Friction, Opposition, Gegensatz.

Harmonie und Resonanz sind wundervoll, aber nicht wundergeil. Wilder Sex braucht Polarität: Führen und folgen, Überwältigung und Hingabe, Eindringen und Aufnehmen, hart und weich.

Alle Aspekte der Polarität können von beiden eingenommen werden; das Geschlecht spielt dabei keine Rolle. Es braucht die Bereitschaft, für die Dauer des erotischen Spiels einen Aspekt zeitweise an den Partner abzugeben, um Reibung zu erzeugen. So entsteht sexuelle Spannung, die im Höhepunkt wieder aufgelöst wird.

Hier begegnen sich nicht zwei defizitär Bedürftige, sondern zwei vollständige Menschen, die sich die Freiheit nehmen, ihre Lust sexpositiv zu leben und sich mit einem euphorischen Ja immer wieder neu füreinander zu entscheiden.

Neugier

Neugier ist der Ort, wo Liebende ihre Grenzen – und alles jenseits davon – erforschen.

Hier haben geheime Fantasien, das Dreckige, das Unmoralische, das politisch nicht Korrekte ihren Platz. Wir müssen nicht alles ausleben, aber es braucht eine Verständigung darüber.

Neugier kümmert sich um die Sehnsüchte, um das, was vielleicht noch versucht und ausprobiert werden will. Innerhalb und außerhalb der Beziehung.

Neugier ist eine Haltung, die es Liebenden gestattet, auf der Rasierklinge zu reiten, auch mal Fehler zu machen und den anderen zu verletzen, ohne dass gleich Landunter ist.

Neugier ist die Bereitschaft, auch die Seiten des Partners staunend, wohlwollend anzuschauen und anzunehmen, die einem selbst (noch) fremd sind.

Neugier ist die Versicherung, dass eine Beziehung auch nach dem verflixten siebten Jahr noch aufregend, überraschend und sexuell prickelnd sein kann.