

Die Liebesakademie

für Singles, Paare und Polyamoristen



Meine Frau hat sich in einen anderen verliebt...!

Ein Beitrag von Roger Balmer
Leitung der ZEGG-Liebesakademie

Die Liebesakademie

Meine Frau hat sich in einen anderen verliebt...!

Eine abenteuerliche Reise zu mir selbst

Im letzten Jahr war ein zentrales Motto einer Veranstaltung, die ich mitgeleitet hatte „Wie gehst du damit um, dass es keine Sicherheit im Leben gibt?“ Offenbar hat das Leben dieses Motto als geeignet für mich betrachtet (und mich als seiner würdig) und schickte mir entsprechende Herausforderungen.

Um den Hintergrund meiner „Reise“ besser zu verstehen, zuerst ein paar Worte zu meiner Geschichte:

Ich habe in der Liebe die unterschiedlichsten Phasen durchlaufen. Schon mit 17 gab es eine grundsätzliche Entscheidung für den „Weg der Liebe“, das heißt dafür, ihr einen herausgehobenen Stellenwert in meinem Leben einzuräumen. Es begann mit einer Zeit der romantischen und schüchternen Verehrung der Frauen. Später folgte der sexuelle Aufbruch hin zu vielen Frauen, dann die Entdeckung der personalen Beziehung und der Mehrfachbeziehungen. Schließlich führte meine Entwicklung zu einer langjährigen Liebespartnerschaft.

Liebesbeziehungen zu erforschen und aufzubauen, das war die eine Seite der Geschichte. Auf der anderen stand und steht die Erforschung der Liebe jenseits von Beziehung .

Doch noch einmal zurück: Nach dem Entdecken der personalen Liebe entstand in mir der Wunsch, mehrere Frauen gleichzeitig zu lieben, und es gab eine Zeit, in der ich mit drei Frauen zugleich zusammen war, also mit ihnen in enger intimer Verbindung lebte. Neben viel Beglückendem gab mir das Gelegenheit, ausgiebige Erfahrungen mit dem Chaos zu machen. Daraus erwuchs der Wunsch, die personale Liebe zu einer Frau auf einer neuen, noch tieferen Ebene ohne doppelten Boden kennenzulernen. Seit acht Jahren lebe ich jetzt in einer offenen Partnerschaft.

Das Experiment

Seit mehreren Monaten leben meine Partnerin und ich nun in einem auch für uns ungewohnten experimentellen Zustand. Wir haben all unsere Sicherheiten, Verabredungen und Gewohnheiten, die sich in den Jahren entwickelt hatten, auf den Prüfstand gestellt – und vieles erst einmal ausrangiert. Die Leitfrage dabei war: **Wie bringen wir mehr Lebensfreude in unser Leben?**

Die Liebesakademie

Durch diesen Umbruch begann für mich eine innere Reise, die weiterhin andauert. Wir haben uns gegenseitig vor große Herausforderungen gestellt. Ich habe gelernt, dass meine Freundin ganz andere wunde, heikle Punkte hat als ich. Ich selber wurde in meinem Verhältnis zu anderen Frauen mit bemerkenswerten Geschenken bedacht: So hatte ich wieder heilsamen Kontakt zu einer früheren Geliebten, und mit einer anderen Frau vertiefte sich der vertrauensvolle Kontakt, in dem ich mich nun tiefer als zuvor offenbaren kann. Der Fokus meines Berichtes aber ist die abenteuerliche Reise zu mir selbst, die durch das Folgende ausgelöst wurde:

Öffnung in die Liebe

Meine Freundin hat nämlich einen anderen Mann kennengelernt. Und sie hat nicht nur heiße Rendezvous und Liebesnächte mit ihm verbracht – sie hat sich in ihn verliebt! Obwohl ich mich schon seit vielen Jahren mit Freundschaft, Partnerschaft und Öffnung in der Liebesbeziehung beschäftige, hat mich das richtig erwischt. Ich durchlebte (und durchlebe immer wieder) alle emotionalen Phasen, die für eine solche Entwicklung typisch sind:

- Wut und Widerstand – „So habe ich mir die Öffnung nicht vorgestellt! Ich will nicht!“ (Die Veränderung kommt sehr selten in dem Gewand, das man sich vorgestellt hat – vor allem in diesem Bereich.)
 - Trauer – das Gefühl, dass mir etwas verloren geht.
 - Innere Lähmung – also nichts mehr fühlen können und wollen (z.B. wenn ich mich verraten oder nicht im eigenen Tempo gesehen fühle).
 - Ruhe und Gelassenheit – weil auch ich ja andere Frauen liebe und begehre; und weiß, dass das der Liebe zu meiner Partnerin keinen Abbruch tut.
 - Neugierige Aufmerksamkeit – das ist dann der Gnadenzustand von zärtlichem Vertrauen in die Schöpfung, dass das alles einen tiefen Sinn für mich hat.
- Aber auch, wenn ich mich in manchen Momenten zu solchen Höhen aufgeschwungen habe: Erst einmal tauchten die Ungeheuer auf. Und diese Ungeheuer zwangen mich, die eigene Vergangenheit neu zu sehen und zu fühlen.

Nachdem ich mich vom ersten Schock ein wenig erholt hatte, wusste ich: Ich werde mich nicht ablenken von den Ungeheuern, die da in meinem Inneren hochspuken. Ich will ihnen ins Gesicht

Die Liebesakademie

sehen. Der heißeste Aspekt war das mit dem Verlieben – und dass sie mit einem anderen Mann die gleiche sexuelle Nähe erlebte wie mit mir.

„Frauen, die sich verlieben, werden blind“

Das Wort „Verlieben“ ist für mich tief negativ besetzt. „Frauen, die sich verlieben, werden völlig unberechenbar“ – so viel sagte mir ein scheinbar objektiver Blick in meine vergangenen Liebesbeziehungen. In mir hatte sich die Überzeugung festgesetzt: Wenn Frauen sich verlieben, sind sie weg – „...denn was gestern noch galt, gilt schon heut oder morgen nicht mehr“, wie Hannes Wader gesungen hat.

Als ich begann, diesem Weltbild auf den Grund zu gehen, landete ich während eines vertrauten Gesprächs bei der Rolle der Eltern, in meinem Fall speziell der Mutter. Hinter der Verzweiflung über die Unberechenbarkeit der Frauen, vor der man als Mann nie in Sicherheit ist, traf ich – meine Mutter. Ich sah in ganzer Klarheit die Unberechenbarkeit ihrer Liebe und Präsenz (sie war Alkoholikerin).

Alleine das Erkennen dieses Zusammenhangs ließ mich aufatmen. Es war erleichternd, vom diffusen Bedrohungsgefühl zum Sehen des Bodens zu gelangen, auf dem meine Überzeugungen sich entfaltet hatten.

Ich begann durch die Lähmung hindurch wieder ins Fühlen zu kommen und zu erkennen, dass ich in meinem bisherigen Leben um den Schmerz einen Riesenbogen gemacht hatte. Ich reiste bis zurück in meine Kindheit und sah, wie ich mich immunisiert hatte durch die Angewohnheit, „in den Kopf zu gehen“ als einem sicheren Ort, um die Übermacht der Gefühle zu bewältigen. Eine Auswirkung dieser Strategie ist bei mir bis heute eine mal mehr, mal weniger ausgeprägte Harmoniesucht.

Erkundung des Gefühls der Abhängigkeit

Viele Jahre lang habe ich, wie schon gesagt, mit mehreren Partnerinnen gleichzeitig gelebt. Das war die Lebensform, die meiner Sehnsucht entsprach – andererseits bin ich mit bestimmten schmerzhaften Punkten dadurch weniger in Konflikt gekommen. Nun stürzten diese Themen, um die ich mich bislang nicht so intensiv hatte kümmern müssen wie andere, auf mich ein: Abhängigkeit; Sich-ausgeliefert-Fühlen.

Was ist, wenn sie loszieht, und du merkst: Es ist ihr ernst! Sie will da *wirklich* mit der Tiefe ihres Wesens hin! Man fühlt sich auf Gedeih und Verderben ausgeliefert, ist in der eigenen Kraft und Öffnung manchmal völlig gelähmt. Was dann? Verschließe ich mich? Kämpfe ich? Gehe ich zu anderen Frauen, um mich zu betäuben? Oder wo ist der Ausweg?

Die Liebesakademie

Das Gefühl der Abhängigkeit, das mir um die Ohren flog, setzte bei mir eine Entwicklung in Gang, die mich selbst überraschte. Ich begann, meinen Stolz aufzugeben und Unterstützung zu suchen. Ich nutzte meine Männerfreundschaften, um in ihnen aufzutanken.

Nach vielen Windungen und Widerständen führte auf diese Weise das Gefühl der Abhängigkeit und des Ausgeliefertseins bei mir zu dem Erleben: Ich bin nicht allein. Ich kann die intimsten Dinge mit anderen teilen. Ich kann Vertrauen erschaffen, indem ich vertraue. Dies ging bis hin zur Erfahrung eines tiefen Vertrauens in das Leben schlechthin. *Ich tue alles, was ich kann – ansonsten gilt: Göttin oder Gott, euer Wille geschehe!* Liebe, das wurde mir klar, ist zutiefst ein spiritueller Weg, weil sie Dich mit Herausforderungen konfrontiert, an denen Du lernen kannst, allen falschen Stolz loszulassen und so sehr Hingabe und Liebe zu werden, dass Du gestärkt aus Deinen eigenen Tiefen hervorgehst.

Sich die Berührung ganz zeigen

Eine besonders heikle Geschichte in offenen Partnerschaften ist es, sich die Gefühle, die man/frau für andere Menschen empfindet, so zu zeigen, wie man sie tatsächlich fühlt – ohne sie kleiner zu machen, als sie sind. Wenn meine Freundin von einem Ausflug zu ihrem Geliebten zurückkam und mir genau berichtete, was sie da erlebt hatte, war ich auf der einen Seite erschrocken: *So sehr ist sie berührt!* Und so sehr wünscht sie sich den Kontakt zu einem anderen! Auf der anderen Seite gibt es auch einen Teil in mir, der sich freut über das, was mein Freundin liebt; und ich möchte das unterstützen, weil ich ihr Herz fühle in dem, was sie liebt. Es ist dabei leichter für mich, wenn sie nicht sagt: „Egal was du tust, ich lebe einfach das, was ich will!“, sondern wenn sie mir den Schatz ihrer Berührtheit zeigt, und zwar voll. Meine Erfahrung sagt, dass auf diese Weise die Möglichkeit für ein tiefes Ja entstehen kann.

Die Begegnung mit dem Mann

Dann habe ich mich mit dem Mann getroffen. Ich hatte gemerkt, ich möchte ihn sehen. Ich wollte fühlen, wer er ist, was er will und was er sucht. Wer er überhaupt ist als Mensch. Und ich wollte ihm zeigen, wer ich bin, was meine Bandbreite der Gefühle ist. Es ging mir darum, nicht in wechselseitigen Projektionen zu leben, sondern uns als reale Wesen zu begegnen. So war es mir möglich, ihm das Okay zu geben, aber auch die Grenzen zu setzen, die mir wichtig sind. Kontakt schafft Vertrauen – ich sah ihn als Mensch in seiner Suche. Ich brauche den Respekt des anderen Mannes. Und dieser Respekt drückt sich in seiner Bereitschaft aus, sich vom Herzen her zu zeigen in dem, was ihn bewegt.

Die Liebesakademie

Noch eine ganz andere Realität....

Neben den erwähnten Emotionen von Widerstand etc. gibt es noch eine ganz andere, manchmal irritierende Realität: Mir macht die Vorstellung, wie sie mit ihm Sex hat, Lust.

Wenn sie zurückkommt und ich merke, wie sie aufgeladen ist mit Lust und Öffnung, ist das oft auch wie ein Geschenk für mich, welchem ich mich gerne anschließe. Es kann passieren, dass auch wir dann ausgesprochen schönen Sex haben. Die Schmerzerwartung und die Lustseite liegen nahe beisammen, zumindest bei mir, und bestimmt auch bei anderen.

Die Belohnung

Ein befreiendes Ergebnis dieser noch nicht abgeschlossenen Reise ist, dass mein Handeln nicht mehr so häufig vom Willen (oder der Gewohnheit) bestimmt wird, Schmerz zu vermeiden.

Mit der Bereitschaft, den Schmerz zu empfinden, wuchs insgesamt meine Anteilnahme an mir selbst und an meiner Partnerin. Es ist aber auch meine Anteilnahme an der Welt gewachsen. Der schnelle Impuls, das Herz zu verschließen, wo es zu intensiv wird – wenn ich z.B. grausame Nachrichten sehe oder lese – läuft nicht mehr so zwingend und automatisch ab. Mein Herzraum wird größer mit der Fähigkeit, alle Gefühle zu fühlen. Und das ist eine „Belohnung“, die allemal die Mühen der Veränderung aufwiegt.

Zum Autor:

Roger Balmer, geb. 1963 in der Schweiz, lebt seit über 20 Jahren in der ZEGG-Gemeinschaft in Bad Belzig bei Berlin. Vielfältige Ausbildung im Bereich von Liebe und Sexualität durch die alltägliche Erprobung und Liebesforschung innerhalb einer Forschungsgemeinschaft, die diese Themen im Fokus hat. Er lebt seit 30 Jahren in offenen Partnerschaften und arbeitet im Sinne von „work is love in action“ mit Herz als Landschaftsgärtner. Roger leitet zusammen mit Susanne Kohts die Liebesakademie im ZEGG.

Kontakt: roger.balmer@liebesakademie.org

**Mehr spannende Beiträge gibt ´s auf unserer Website:
www.zegg-liebesakademie.de**