

Die Liebesakademie

für Singles, Paare und Polyamoristen



Liebe ist eine Entscheidung

Ein Beitrag von Susanne Kohts
Leitung der ZEGG-Liebesakademie

Die Liebesakademie

Ich bin vor zwei Tagen aus Schweden zurückgekehrt. Dort habe ich an einer Zeremonie nach schamanisch-indianischer Tradition teilgenommen, die sich Sonnentanz nennt. 170 Menschen tanzten drei Tage und Nächte lang für ihren persönlichen Traum des kommenden Jahres und den kollektiven Traum von Frieden, Freiheit und Individualität für alle Menschen. Es ging darum, der Vision, die ich von meiner Zukunft und der Zukunft unserer Erde habe, Ausdruck und Bestimmung zu geben. Als Abgesandte unserer Gemeinschaft habe ich auch stellvertretend für die Vision des ZEGG getanzt.

Wenn ich drei Tage faste und in Regen und Sonne tanze, werden die Dinge einfach: Ich kann mich entscheiden, zu leiden oder nicht mehr zu können, mich zu langweilen; ich kann mich aber auch tanzend einem Raum der Zeitlosigkeit hingeben. Ich habe alle diese Phasen durchlebt und mich wenn möglich nicht beurteilt. Interessanter war es, mir meine jeweilige Entscheidung und meine Fähigkeit zur Entscheidung bewusst zu machen.

In den Tagen des Tanzes habe ich mich immer wieder sehr verbunden gefühlt mit unserem Platz, dem ZEGG. Hier zu leben, zu forschen und zu arbeiten hat für mich viel mit meiner eigenen Entscheidung für die Liebe zu tun. In den vergangenen Jahren habe ich gelernt, Liebe nicht als Gefühl, das kommt und geht, zu betrachten, sondern als Entscheidung, die in der eigenen Hand liegt.

So wie ich mich beim Sonnentanz entscheiden konnte, zu leiden, gelangweilt zu sein oder begeistert zu tanzen, stellte ich fest, dass ich mich auch für oder gegen liebevolle Handlungen entscheiden kann.

Also: ich bin kein Opfer. Das zu erkennen, fand ich ungeheuer erleichternd. Natürlich trage ich dann auch die Verantwortung für das, was ich in der Liebe tue. Dazu später einige Beispiele.

Die Liebesakademie

In meinem Vortrag wird es um Heilung, Aneignung der eigenen Macht und Forschung im Bereich von Liebe, Sex und Beziehungen gehen. Es ist eine Mischung aus persönlichen Erfahrungen und dem, wie ich die „Liebesforschung“ in unserer Gemeinschaft erlebe und erlebt habe.

Ich will zunächst die Bedeutung dessen bewusst machen, was wir hier gemeinsam kreieren. Mit „wir“ meine ich sowohl uns als Bewohner als auch unsere Gäste; und zwar auf einer überpersönlichen Ebene. (Ich gehe davon aus, dass das, was ein jeder tut, eine Auswirkung auf das Ganze hat. Wenn ich mich zum Beispiel für einen friedlichen Gedanken entscheide, stärke ich das Gedankenfeld des Friedens. Gedanken sehe ich wie Lebewesen: Ich habe die Wahl, sie zu nähren oder nicht.)

Alexandra Schwarz-Schilling hat am Sonntag ausführlich von der geschichtlichen Prägung der Geschlechterverhältnisse in den letzten 2-3000 Jahren gesprochen – und davon, wie diese Geschichte noch „in unseren Zellen“ wirksam ist. Aber nicht nur in der Vergangenheit war die Beziehung der Geschlechter oftmals von Gewalt geprägt. Auch heute werden in vielen Ländern Menschen, vor allem aber Frauen, gequält, gefoltert oder getötet, weil sie ihre Sexualität ausleben (oder weil sie sie auf eine gesellschaftlich verpönte Art und Weise ausleben). Auch die grausamen „Genital-Beschneidungen“ – ein eher beschönigender Ausdruck für verschiedene Arten der Verstümmelung weiblicher Geschlechtsteile – werden bis in unsere Tage praktiziert, und zwar in einem schockierenden Ausmaß. Dass Frauen durch diese Prozedur beim Sex keine Lust, sondern Schmerz empfinden, ist dabei ein gewollter Effekt im Rahmen patriarchaler Herrschaftsansprüche, die in vielen Kulturen noch immer selbstverständlich sind.

Bei „uns“, im westlich-industrialisierten Kulturkreis, sind solche Rituale zwar verboten und verpönt, doch dafür sind uns Überschriften wie diese wohlbekannt:

Die Liebesakademie

„Ehemann ersticht Ehefrau, nachdem sie fremdgegangen ist“. Insgesamt zeigen solche Phänomene, dass es noch ein starkes Feld von Angst und Gewalt im Bereich Liebe und Sex in unserer Welt gibt.

Wir haben und erschaffen hier einen Ort, an dem über sinnliche Liebe, Lust und sexuelle Begegnungen mit dem Partner oder auch mit anderen frei gesprochen werden kann. Wo wir monogam leben dürfen; in offenen oder Dreiecksbeziehungen; oder als „Freitänzer“ (also ohne Partnerschaft, aber offen für sexuelle Begegnungen). Wo man/frau bisexuell leben darf oder ausprobieren kann, ob er oder sie das will. Frauen und Männer dürfen sich Mehrfachbegegnungen kreieren. Männer und Frauen dürfen sich mit über 70 Jahren öffentlich zu ihrer sexuellen Lust bekennen und sie leben, ohne komisch angesehen zu werden. Du kannst sexuelle Begegnungen mit verschiedenen Menschen haben, ohne als Hure oder Hurenbock zu gelten oder dafür sogar bestraft zu werden.

Es gibt hier ein grundsätzliches „Ja“ zu sexuellen Experimenten – die den Respekt für Grenzen und Vorlieben der Anderen einschließen; und den Respekt davor, wo ich selbst tatsächlich stehe (nicht, wo ich stehen „sollte“). Es gibt ein grundsätzliches „Ja“ zur Forschung. Und dazu gehört auch, dass Experimente manchmal nicht so ausgehen wie erhofft oder erdacht.

Wenn ich mich ganz auf diese Seite der Möglichkeiten stelle:

Im Angesicht dessen, wie es in vielen Teilen der Welt heute noch zugeht, finde ich das, was wir hier tun, manchmal ungeheuerlich. Wir sind eine Gemeinschaft von Menschen, die als gelebtes Experiment in den Bereichen Liebe, Sex und Beziehungen forschen, die nach Wahrhaftigkeit und neuen Lösungen suchen.

Egal, wo wir stehen und welche Formen der Begegnung wir wählen, insgesamt

Die Liebesakademie

oder im einzelnen: Wir verdienen Wertschätzung für diesen anspruchsvollen Weg, auf dem Selbstverständlichkeiten immer wieder in Frage gestellt werden. Zu dieser Wertschätzung gehört auch, dass wir uns freundlich nachsehen, wenn diese Themen im Alltag manchmal verloren gehen.

Ich habe mir die Frage gestellt, was mich im tiefsten Inneren eigentlich antreibt, wenn es um mein Engagement in Liebe und Sexualität geht. Die Antwort ist: Mir geht es um Heilung, zumindest um den Beginn von Heilung, in mir und in anderen. Das ist mein „Motor“.

Was aber bedeutet Heilung, was soll geheilt werden? Viele von uns, wenn nicht alle, tragen Verletzungen aus der eigenen Vergangenheit in sich - ich erinnere an das verletzte innere Kind, das in einem anderen Vortrag zur Sprache kam. Auch die historischen Verletzungen sind immer noch wirksam. Wenn solche Verletzungen unbewusst und ungefühlt bleiben, halten sie uns davon ab, sinnlich-sexuell glücklich zu sein und unsere eigene Größe zu erleben. Mein Anliegen ist es, Menschen zu unterstützen, auf allen Ebenen in die größte Gestalt, die sie werden können, hineinzuwachsen, und Räume zu schaffen, in denen körperlich, mental und emotional Heilung geschehen kann.

Um Heilung zu erfahren, müssen wir erst einmal herausfinden, wo unsere Wunden sind. Und wir müssen uns der Glaubenssätze und Muster, die uns in Liebe, Sex und Beziehungen lenken, bewusst werden. Wie „funktionieren“ Mann und Frau denn wirklich? Und welche Möglichkeiten tun sich auf, wenn wir unsere wirklichen Motive erkennen? Diese Fragen bringen mich zum Aspekt der „Forschung“. Die Vorstellung, mich und uns als *Forschende* in Liebe, Sex und Beziehungen zu sehen, finde ich erleichternd. Wir können nicht alles wissen, nicht alles richtig machen. Ein echtes Experiment hat keinen vorher bestimmbaren Ausgang - und bis man „es“ hat, können viele Versuche nötig sein.

Die Liebesakademie

Vielleicht ist die eine mehr, der andere weniger mit einer solchen Idee des „Forschens“ verbunden. Aber ich glaube, wir wären nicht hier, wenn wir nicht grundsätzlich neugierig und interessiert daran wären - interessiert zum Beispiel an Fragen wie diesen: Unter welchen Umständen entsteht Liebe? Wie baue ich langfristige Beziehungen auf? Wie habe ich ein erfülltes sexuelles Leben? Dabei möchte ich Forschung in ihrer ursprünglichen Art verstanden wissen: Wie ein Kind, das neugierig Dinge entdeckt, begreift und ausprobiert; jedoch verbunden mit dem Wissen des Erwachsenen um Verantwortung und Konsequenzen.

Wir haben vor kurzem im ZEGG einen „Forschungskreis“ gegründet, um die vielfältigen Erfahrungen der Menschen, die hier wohnen, einzusammeln, aufzuschreiben und neuen Fragen nachzugehen, die uns beschäftigen:

Unter welchen Bedingungen hat freie Sexualität eine humanisierende Kraft?

Wie kann ich Freiheit und Intimität in Liebe und Sex verbinden?

Wann und wie entsteht Vertrauen zwischen zwei Frauen, wenn sie den gleichen Mann lieben, und zwischen zwei Männern, wenn sie die gleiche Frau lieben?

Wie verändert sich Sexualität mit Schwangerschaft und Geburt eines Kindes?

Wie verändert sich der Sex im Laufe des Lebens?

Das sind einige Fragen, die viele von uns beschäftigen. Ich glaube, wenn es mehr Wissen und nachvollziehbare Erfahrungsberichte im Bereich von Liebe und Sex gibt, können die nächsten, die diese Fragen stellen, schon mit besseren Voraussetzungen starten. Das macht unsere Forschung selbst dann sinnvoll, wenn wir hier und da mit der Erfahrung „misslungener“ Experimente konfrontiert werden. Alexandra Schwarz-Schilling sagte, alles, was wir auflösen, müssen unsere Kinder nicht mehr auflösen. Jeder Mensch *muss* seine eigenen Erfahrungen machen. Ich persönlich habe jedoch auch viel von den Erfahrungen meiner älteren Freundinnen profitiert.

Die Liebesakademie

Persönlich finde ich es übrigens nicht immer leicht, so zu leben, zu lieben und zu forschen, wie ich es tue. Ich habe immer wieder mit Eifersucht, Trauer, Konkurrenz und Verlustangst zu tun.

Doch ich bin auf diesem Weg-meiner größeren Gestalt und damit meiner eigenen Heilung um so vieles näher gekommen und habe letztlich immer Energie dazugewonnen: Ich liebe mich, ich weiß, wer ich bin als weibliches Wesen, ich weiß um meine Macht.

Alexandra hat in ihrem Vortrag von der „verlorenen Macht der Frau“ gesprochen – und wie wichtig es ist, diese wieder zu sich zu nehmen als Beitrag zu einem friedlichen Geschlechterverhältnis. Bei Dieter Duhm („Die heilige Matrix“) habe ich eine passende Definition für das gefunden, was ich mit „Macht“ meine: „Heilung ist Wiederaneignung der verlorenen Macht. Mit Macht meine ich nicht Herrschaft über andere, sondern die Präsenz der eigenen Kräfte, die Präsenz der Wahrnehmung auch in kritischen Situationen.“

Zu dieser (Wieder-)Aneignung meiner Macht haben vor allem Gesprächsräume beigetragen, wie wir sie im ZEGG pflegen: Forum, Themenabende zu Liebe und Sex, Frauenkreise ... Ebenso wichtig war die Möglichkeit, praktische Erfahrungen zu sammeln, etwa bei erotischen Festen oder durch die Freiheit, den „Blauen Salon“, unser Haus für die sinnliche und erotische Liebe, für Begegnungen zu nutzen. Außerdem waren Vorträge meiner Mitbewohner und unserer Gastreferenten oft Meilensteine in meiner Entwicklung. Auch die Vermittlung von uraltem Wissen in Liebe und Sex, wie ich es im Quodouschka (oft als indianisches Tantra bezeichnet) erlebt habe, schätze ich sehr. Die heiligen Räume, die sich dabei öffnen können, liegen mir am Herzen.

Um noch plastischer zu zeigen, was ich mit der Aneignung von Macht und Heilung meine, schildere ich im Folgenden ein paar Beispiele aus meinem Weg in der Liebe. Ich denke, dass viele von euch sich darin wiederfinden werden.

Die Liebesakademie

Als junges Mädchen gab es für mich – wie für so viele andere – einfach kein Gespräch und keine Aufklärung zum Thema „Wie geht das in Sex und Liebe?“. Sexuelle Aufklärung gab es höchstens auf einer technischen Ebene. Sie diente hauptsächlich dem Zweck, keine unehelichen Kinder in die Welt zu setzen. Die Ahnung von Eros kam aus Zeitungen, der Bravo, Musik, Filmen und Fernsehen und dem eigenen Zusammenreimen von Feedbacks des anderen Geschlechts - Missverständnisse programmiert. Ich dachte damals: Romantik ist wichtig, Frau ist zart, hilflos, passiv und lässt sich verführen. Das war ich irgendwie nicht. Und mich verführte auch keiner. So dachte ich eben, ich sei „ein Kumpeltyp“. Erst später, hauptsächlich im ZEGG, habe ich meine ureigene Weiblichkeit und meinen Eros entdeckt. Heute weiß ich, dass jede Frau ihre ganz eigene Ausprägung des Eros hat, wenn sie sich auf den Weg macht, ihre Weiblichkeit zu entdecken.

Was sich an meiner Geschichte, die ja kein Einzelfall ist, zeigt: Das Bild, das sich junge Menschen von Liebe und Sexualität machen, wird in hohem Maße geformt von ihrem Umfeld, ihrer Erziehung, ihrer „Peergroup“, von der Kultur, in die sie hineingeboren werden. Es ist nicht leicht, diese Prägungen zu überschreiten und eine Liebespraxis zu entwickeln, die dem eigenen Wesen entspricht. Wenn Dir beispielsweise, was in verschiedenen Kulturkreisen der Welt noch heute Realität ist, Deine Eltern sagen, Du seist als Frau minderwertig, und Du hast keine anderen Erziehungseinflüsse – dann glaubst Du das und gibst es sogar weiter an Deine Kinder.

Wenn ich das betrachte, empfinde ich Wertschätzung dafür, dass es in meiner Erziehung klar war, dass Männer und Frauen gleichwertig sind und es immerhin eine Art Aufklärung gab. Evolutionär gesehen, war das jedenfalls auch schon eine Revolution, wenn man die Generation unserer Eltern mit der unserer Urgroßeltern vergleicht!

Die Liebesakademie

Wenn ich dann wiederum meine Generation mit der meiner Kinder vergleiche, sehe ich einen weiteren Entwicklungsschritt. Und ich empfinde Dankbarkeit für das, was wir hier in den Camps an Jugendarbeit leisten. Auch die Übergangsriten für Jugendliche, die es mittlerweile wieder an vielen Orten gibt, sind für mich ein echtes Glück.

Was heißt aber nun „Entscheidung zur Liebe“? Ich möchte zur Klärung ein Beispiel aus dem vielschichtigen Forschungsfeld der Frauenkommunikation anführen.

Mit meinem sinnlich-sexuellen Selbstbewusstsein war es in meinen jungen Jahren, wie schon gesagt, nicht weit her. Ich erlebte einiges, was mein Selbstbild nicht gerade hob – mit anderen Worten: Ich zog mir Verletzungen zu. Mein erster „richtiger“ Freund verließ mich von einem Tag auf den anderen. „Aha,“ dachte ich, „ich bin eben nicht attraktiv, die Andere ist auch schöner und dünner als ich.“ So lautete in Kurzform mein Resümee. Mit einer Freundin analysierte ich die Beziehungsunfähigkeit meines Ex-Freundes, was die tiefen Selbstzweifel bezüglich meiner Attraktivität allerdings nichts minderte. Eher nährte es mein Misstrauen, Männern und „der anderen Frau“ gegenüber. Es gab keine großen Räume, wie bei uns das Forum, wo wir (mein Ex-Freund, die neue Frau und ich) uns hätten wirklich zuhören und verstehen können. Kontakt mit der anderen war unmöglich. Ich wäre gar nicht darauf gekommen, in Kontakt zu gehen, da gab es kein Vorbild.

Heute kann ich fühlen und erkennen, dass das wie ein automatisches Programm ablief, das in mir gespeichert war: dass es gar nicht in Frage kam, mit ihr zu reden, zumindest nicht von Herzen. Die Möglichkeit, über das Begehren des gleichen Mannes mit „der anderen Frau“ zu reden, habe ich erst in einem dem ZEGG nahestehenden Netzwerk und hier in unseren Frauenrunden kennengelernt.

Die Liebesakademie

Trotzdem erwischt mich dieses „Programm“ noch immer häufig, bevor ich mich willentlich zum Kontakt entscheide. Auch im Umfeld des ZEGG spüre ich die Hürde, „die Andere“ anzusprechen. Ich glaube – und da kommen wir wieder zum geschichtlichen Aspekt – dass in vielen Frauen eine Urangst gespeichert ist, den Mann zu verlieren, mit dem wir zusammen sind. In früheren Zeiten (und auch heute noch in vielen Ländern) bedeutete der Verlust des Mannes für Frauen ein bitteres weiteres Leben bis hin zum völligen Ausschluss aus der Gemeinschaft oder gar den Tod. Bei uns ist das zwar nicht mehr so, aber es ist, als habe sich das „Informationsfeld“, in dem der Wert und die Lebensrechte einer Frau von ihrem Mann abhängen, noch immer nicht ganz aufgelöst. Alles ist mit allem verbunden, und wir sind geschichtlich geprägt.

Da ich um diese Zusammenhänge jetzt weiß, habe ich die Möglichkeit, mich in ähnlichen Situationen neu und anders zu entscheiden. Ich weiß um meine erste innere Reaktion, für die ich mich nicht verurteilen darf, und ich kann trotzdem andere Impulse ins Feld zu setzen - das ist die Kraft der eigenen Entscheidung. Wichtig ist, tatsächlich keine Schuld zu verteilen - weder an mich selber noch an die andere oder den anderen -, sondern zu fühlen, was in mir vorgeht und mich auch dann nicht zu verurteilen, wenn ich einmal nicht optimal reagiere. Sich selber vergeben lernen und wissen, dass in uns eine geschichtliche Prägung wirkt: Beides hilft uns, einen inneren Abstand zum Geschehen zu gewinnen und anders handeln zu können als bisher. Es ist nicht so persönlich, wie es sich manchmal anfühlt! „Entscheidung zur Liebe“ heißt in diesem Zusammenhang auch, dass nicht immer alles gelingt.

Wenn es jedoch gelingt, dass wir immer mehr Dinge anders machen, als wir es gewohnt sind - zum Beispiel mit „der Anderen“ Kontakt aufzunehmen - gilt es, sich für diese Schritte wertzuschätzen. Das hat nicht nur einen nährenden, wohltuenden Einfluss auf das eigene Leben, sondern strahlt heilsam und liebend in unsere Umwelt aus.

Die Liebesakademie

Noch ein Beispiel für Heilung. „Eine sexuell aktive Frau ist keine gute Mutter“. Man glaubt kaum, wie tief dieser Glaubenssatz in vielen Frauen verankert ist: Wenn Du Mutter wirst und bist, ist das aufregende, sexuelle Leben vorbei, Du bist nicht mehr attraktiv. So unerreichbar wie Jesus' Mutter Maria oder eben fertig, Windeln waschend und verformt. Ich habe das schon von vielen schwangeren Frauen gehört. Durch das Erkennen und Aussprechen dieses Glaubenssatzes und die Feedbacks in sprachlicher und sinnlicher Form habe ich jedoch auch seine Transformation miterleben dürfen: wenn Männer während und nach der Schwangerschaft Frauen als erotische Wesen ehren – mit Worten und praktisch durch sinnliche oder sexuelle Kontakte. Wichtig ist meiner Erfahrung nach dabei, dass eine wirkliche Transformation immer mit Körperlichkeit zu tun hat, Reden allein genügt nicht.

Mein letztes Beispiel für die *Entscheidung zur Liebe* war meine bisher größte Herausforderung.

Als ich den Vortrag von Alexandra Schwarz-Schilling hörte, hat mich die Passage berührt, in der sie von der Sippongemeinschaft sprach, die vor ein paar tausend Jahren noch die normale Lebensform war. Ich habe wie viele andere Menschen nur die Kleinfamilie erlebt. Mit dem Vater meiner Kinder bin ich seit einigen Jahren kein Paar mehr. Wir haben beide neue Partner. Wir vier mögen uns alle sehr und haben ein freundschaftliches Verhältnis, ebenso fühlen sich die Kinder wohl mit den neuen Lebensgefährten ihrer Eltern.

Als nun der Vater meiner Kinder noch einmal Vater wurde, war ich erst einmal völlig schockiert. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass das gut wird, und habe mich verlassen gefühlt. Obwohl wir schon längere Zeit nicht mehr zusammen waren, lief da ein Programm ab, das sich aus Ängsten und bestimmten Vorstellungen von „Familie“ speiste. Es war gut, erst einmal all meine Emotionen ungefiltert ausdrücken zu können bei einer Freundin, die dabei immer nur genickt hat. Letztlich kamen dann im Gebet, in einer Zeremonie, die lichten

Die Liebesakademie

Gedanken: Lass Dich ein auf ein neues Abenteuer! Findet eine neue Form von Familie! Denn „Familie“ bedeutet ständige Veränderung.

Seitdem hat sich ein neues Familiensystem entwickelt, mit dem ich sehr glücklich bin. Wenn wir uns treffen, hat das etwas von einem Clan. Auch alle Kinder haben die Familienerweiterung neugierig begrüßt. Alexandra Schwarzschilding sagte, wir können uns nicht nur an die schrecklichen Seiten der historischen Geschlechterverhältnisse erinnern, sondern auch an das, was ganz früher einmal war, also das Leben in einer Sippe - und das kann ich an dieser Stelle nur bestätigen. Ich finde es erleichternd und unterstützend, eine andere Frau in der Familie zu haben.

Es ist nicht immer leicht, und ich weiß nicht, ob wir immer glücklich sein werden, aber ich bin gespannt auf unseren weiteren Familienweg, der für mich die Überschriften „Experiment“ und „Freundschaft“ trägt. In gewisser Weise ist es die Erforschung einer neuen Art von Sippenstruktur. Ich sehe in unserer Gemeinschaft übrigens auch andere „Clanbildungen“, die den unterschiedlichsten Ausgangssituationen entspringen und dementsprechend ganz verschiedene Formen annehmen: mal mehr an klassische Familienbilder angelehnt, mal mehr an freundschaftlichen Kreisen gegenseitiger Unterstützung und gemeinsamen Wachstums.

Ich bin froh, dass es hier Räume gibt, in denen wir über diese und andere Experimente sprechen können; dass hier erfahrene Menschen leben, die schon viele Jahre einen Weg der Wahrheit in Liebe und Sex gehen und die Frage bewegen: Was braucht es für den Frieden zwischen Männern und Frauen?

Manchmal denke ich, dass ein Leben gar nicht ausreicht, um Liebe und Sexualität vollständig zu erforschen und zu begreifen.

Die Liebesakademie

Ich bin jedoch froh, dass wir gerade in diesem Schlüsselbereich der menschlichen Evolution dabei sind, ein Stück weiterzugehen und uns neue Handlungsspielräume zu erobern. Denn Liebe und Sexualität sind Quellen des Lebens und der Schöpfungskraft. Die sexuelle Energie, die einst so ursprünglich und natürlich mit uns Menschen verbunden war, haben wir in vielen Jahrhunderten unserer Kulturentwicklung von uns und unserem spirituellen, aber auch unserem alltäglichen Sein abgetrennt. Durch diese Abtrennung von der herzlich-geistigen Quelle der sinnlichen Liebe ist unsere heutige Gesellschaft an vielen Stellen geprägt von Angst und Gewalt.

Ein Grund, warum wir im ZEGG so ausdauernd das Thema Liebe und Sexualität erforschen, ist der Wunsch, zu lernen, Sexualität als Lebensquelle in ihrer Verbindung mit Liebe und unserem spirituellen Dasein wieder zu uns zu nehmen.

Zur Autorin:

Susanne Kohts, Jhrg. 66, Agraringenieurin, Mutter zweier Teenager, lebt mit ihnen, deren Vater und ihrem Lebenspartner im ZEGG. Beschäftigt sich seit 15 Jahren mit Gemeinschaftsaufbau verbunden mit den Themen der freien Liebe und Sexualität. Sie leitet seit vielen Jahren Seminare und Workcamps zu den Themen Liebe, Sexualität und Kommunikation im ZEGG. Forumsleiterin, lizenzierter Coach der Tipping-Methode der Vergebung, Ausbildung in schamanisch-spirituellen Arbeit, langjährige Selbsterfahrung in holotropem Atmen.

Kontakt: susanne@liebesakademie.org

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