

# 14 Erfüllter Sex als Wurzel der Beziehung?

## Der Funke des Lebens

Ohne Sex gäbe es uns nicht. Er ist die Quelle des Lebens. Also gebührt dieser Lebensenergie unser Respekt. Stattdessen haben die Kirchen, aber auch die Sexindustrie, aus dem Fest der Sinne die hartnäckige Illusion von „schmutzigem und sündigem Laster“ gemacht. Egal wie aufgeklärt wir sind, im Hinterkopf bleibt ein seltsames Schamgefühl, je nach Persönlichkeit stark oder schwach ausgeprägt. Traurig, dass so etwas Natürliches wie Sex uns immer noch so beschämen kann – nur weil seine kraftvolle Energie über eine lange Zeit so sehr entstellt wurde.

In der Sexualität zeigt sich der Funke des Lebens. Im ersten Moment der sexuellen Begegnung entscheidet sich auch die Beziehung! Die erste Begegnung zweier Liebender ist meistens Sex. Zwei Menschen begegnen sich auf der elementarsten Ebene des Lebens. Die Frage ist: Was passiert zwischen diesen beiden, wenn sie sich auf dieser Ebene des Lebens berühren? Kommen sie auch in Berührung mit dem *Urfunken* des Lebens, der in uns allen steckt? Oder reiben sich einfach nur ihre Körper aneinander?

Der Funke des Lebens zeigt sich in der Sexualität, denn dort sind wir alle entstanden. Durch sein Aufglimmen kannst du die Einheit mit dem Universum fühlen und die Urenergie in dir erfahren oder zumindest ansatzweise erahnen. Wenn du durch die Begegnung mit deinem Partner in Berührung mit dieser Urenergie kommst, erfahrt ihr beide eine Verbindung, die in der tiefsten Tiefe eures Lebens steckt.

*„Die höchste Form (von Sexualität) ist ungeheuer schöpferisch: Die Energie wird nicht aus deinem Sein hinausgeworfen, sondern auf höheren Ebenen erneut in Umlauf gesetzt. Die Energie fliegt hinauf, sie fängt an, sich über die Schwerkraft zu erheben. Sie beginnt, in deine höheren Chakren zu fließen. Das ist nicht bloß eine Befreiung, sondern ein gewaltiger ekstatischer Flug. Und dann wirst du erfahren, dass im intensivsten Augenblick des Orgasmus das Ego und die Zeit verschwinden. Sobald du das erfahren hast, wirst du den Sex nicht mehr brauchen. Der Sex hat seine Geheimnisse enthüllt, er hat dir den Schlüssel gegeben, den goldenen Schlüssel.“*

*Osho*

Wie so vieles, was im Leben wirklich wichtig ist, haben wir dieses Fühlen und Herankommen an unsere Urkraft nicht gelernt. Weder bei den Eltern noch Freunden, geschweige denn in der Schule. Wie kannst du diese Energie erschließen? Jeder hat einen Zugang zu dieser unbändigen Kraft, doch den meisten ist sie fremd. Wir erwarten sie paradoxerweise auch nicht unbedingt in unserer Sexualität – obwohl diese Kraft im sexuellen Erleben am stärksten fühlbar ist.

Wir haben alle verschiedene Grade der Öffnungsbereitschaft. Manchen fällt es leicht, anderen unglaublich schwer, sich selbst, geschweige denn den anderen zu fühlen und mit diesem Funken in Berührung zu kommen. Manchmal ist ein Partner die Schlüsselfigur, mit dem man zum ersten Mal diesen magischen Moment erlebt. Es kann aber auch ein spirituelles Erlebnis sein, dass dazu führt, sich in allen Facetten zu erleben. Offenheit und der Wunsch, diesen Urfunken des Lebens zu erleben, sind Ursachen, die man setzen kann, um diesem Ziel näher zu kommen. Dazu gehört das viel besagte Wort „Hingabe“ und die Bereitschaft, mehr zu erleben als „nur“ einen Orgasmus oder einen immer wieder gleichen erotischen Ablauf.

Sobald du offen wirst, diesen Funken fühlen zu wollen, wächst deine Sensibilität dafür.

Auf der reinen Lustebene wird der Lebensfunke, den wir alle in uns haben, nicht unbedingt erfahrbar. Es geht dann überhaupt nicht um all das, was Sexualität wirklich ist, sondern nur um die „Begleiterscheinung“ Lust. Die Nebenrolle bekommt die Hauptrolle und es geht gar nicht um das, was Sexualität auch ist: Sich selbst rundherum gut zu fühlen in allem, was wir sind, und dieses Lebensgefühl jemandem *schenken* zu können. Den Funken des Lebens verschenken zu können. Daraus *kann* ein Kind entstehen oder auch nicht. Jedenfalls wird in der Sexualität der Funke deines Lebens weitergegeben und wir sind ganz nah an der machtvollen Kraft, aus der alles Leben entspringt.

Für Partner einer erotischen Liebesbeziehung, denen Sex wichtig ist, gilt also: Nicht das Zusammenleben ist die Basis für Sexualität, sondern die *Sexualität* ist die Basis für das Zusammenleben. Alles andere wäre für sie eine Hirngeburt, eine konstruierte Vorstellung des Kopfes. Fehlen der erotische Funke und ein tiefes Gefühl füreinander, kannst du es drehen und wenden, wie du willst: Dann handelt es sich in deiner Beziehung eher um eine platonische denn um eine romantische Liebe. Vielleicht sogar um ein „Arrangement“, das eventuell geschlossen wurde aus Furcht vor Einsamkeit oder dem Gedanken, dass es die oder den „idealen Partner“ nicht gibt.

Ist hingegen in der ersten Begegnung mit einem Menschen klar: „Hier bin ich zu Hause“, hat man jemanden und etwas gefunden, wonach wir wohl alle unbewusst suchen. Das Gefühl von Einheit, Gemeinsamkeit, Verschmelzung, Zugehörigkeit verbunden mit der ekstatischen Lebenskraft, die Sexualität auszulösen vermag. Mit diesem – für dich besonderen Menschen - kannst du dich ausleben, überfließen, hier erlebst du magische Momente, die aus Zweisamkeit mehr als eine funktionierende Wohngemeinschaft machen.

Der Funke des Lebens, der sich in der Sexualität offenbaren lässt, ist die Kraft, die zwei Menschen verbindet wie Kaugummi – von der ersten Sekunde an. Diese Verschmelzung auf der tiefsten Ebene hält alles andere aus: Spannungen, Enttäuschungen, Streitigkeiten und Verschiedenheit. Wenn wir uns auf der „kopflösen Ebene“ mit dem anderen völlig verbunden fühlen – dann existiert etwas, wofür es sich zu kämpfen und zu entwickeln lohnt. Oder warum sonst konnten die Protagonisten des Bestsellers „Salz auf unserer Haut“ von Benoîte Groult ein Leben lang nicht voneinander lassen und zwar trotz intellektueller Unterschiede und verschiedener Ziele? Das einzige, was sie immer wieder voneinander trennte, war ihr Kopf und die Art und Weise ihrer Lebensführung. In ihren Herzen waren sie wahre Seelen- und Liebespartner. Trotzdem lebten sie ihre tiefe Liebe und Leidenschaft nur im Verborgenen aus und suchten sich Partner, die im Alltag zu ihnen passten. Obwohl diese Ehepartner mit ihnen das Leben teilten, waren ihre Gefühle für diese Ehepartner nicht im Mindesten so tief wie für die/den heimliche/n Geliebte/n. Es fehlte einfach die elementare Verbindung, die Urgewalt ihrer leidenschaftlichen Liebe.

Aus der tiefsten Wurzel heraus können wir uns miteinander verbinden. In der Tiefe dieser Verbindung liegt die Urkraft des Lebens. Ohne diese Verbindung sind alle Wiederbelebungsversuche zwecklos. Weder das erloschene Feuer wird erneut entfacht noch wird erfahrbar, was wahre Verbundenheit ausmacht. Erst durch die Tiefe einer Verbindung auf dieser Ebene wird eine Entwicklung in Beziehung inspiriert. Dann ist man überhaupt erst bereit, sein Ego zu polieren und an der Beziehung zu arbeiten. Geborgenheit, Vertrautheit und gegenseitige Unterstützung sind wunderbare Qualitäten. Ob diese allein als Motivation ausreichen, damit beide Partner bereit sind von ihren Ego-Trips herunter zu kommen, sei dahin gestellt. Die Realität singt ein anderes Lied, nämlich das von Ehebruch und dem Ausleben der Erotik mit heimlichen Partnern – wenn das wichtige Puzzleteil einer erfüllten Sexualität fehlt. Sobald es

schwierig wird, ist man – besonders „Mann“ – auf der Flucht, verdrängt und erhofft sich Besserung durch „Partnerhopping“. Auf diese Weise wird der Schein gewahrt – so lange es „gut geht“ – und die Verbindung erstarrt in Gewohnheit, gegenseitigen Vorwürfen und der passiven Hoffnung auf Besserung in ferner Zukunft, der oft nur die Scheidung folgt.

Lieben sich zwei Menschen auf der elementaren Ebene des Lebens, dann hält die Kraft ihrer Liebe sie in der Tiefe zusammen. Selbst wenn sie auf einer anderen Ebene, also im täglichen Miteinander, ihre Ego-Kämpfe und Dramen austragen, bleiben sie zusammen, weil sie an der Wurzel ihres Lebens verbunden sind. Diese Verbindung kann sich auch durch eine intensive Sexualität zeigen. Da sie in der tiefsten Wurzel miteinander verbunden sind, hält ihre Beziehung die Konfrontationen ihrer Egos aus, denn auf der Ebene der Liebe und inniger Sexualität fließt alles. Dann ist es sogar so, dass sich die Egos in der Auseinandersetzung „abschleifen“ können wie Steine, die sich aneinander reiben. Ihr Charakter wird sozusagen poliert und Wachstum und Entwicklung finden statt. Solche Beziehungen, die auf einer tiefen leidenschaftlichen Kraft basieren, halten großen Herausforderungen stand, weil es etwas gibt, wofür es sich lohnt zu kämpfen.

Das soll nicht heißen, dass Sex die *wichtigste* Verbindung zweier Menschen ist. Mit Sicherheit ist sie jedoch die ehrlichste und damit auch unverzichtbar. Natürlich gilt es auch die anderen Facetten eures Wesens zu erforschen – auszuloten, welche Interessen, Ziele und Wünsche ihr habt. Übereinstimmungen können bereichern, doch auch Gegensätze können sehr sexy und anziehend sein. Es muss nicht immer alles passen und gleich geschaltet sein, damit es spannend bleibt. Im Gegenteil: Wenn zwei Partner zwei sehr verschiedene Leben führen, können sie sich gegenseitig damit bereichern, inspirieren und überraschen. Nichts ist für eine Beziehung tödlicher als die Langeweile zweier Gleichgeschalteter, die stumpf das immer gleiche Programm abspulen.

Geht Sexualität nicht wirklich in die Tiefe, kann das ein deutlicher Hinweis dafür sein, dass romantische Gefühle einfach fehlen – wenn vielleicht auch nur bei einem der Partner. Tiefe Zuneigung sucht sich immer auch einen körperlichen Ausdruck. Ohne liebende Sexualität ist die Verbindung zweier Herzen nun mal eher platonisch. Ein wichtiges und elementares Puzzleteil fehlt. Es mag eine tiefe platonische Liebe zwischen zwei Menschen fließen, die für beide gleichermaßen erfüllend ist. Die Scheidungs- und Betrugsstatistiken erzählen jedoch eine andere Geschichte, wenn das Element einer innigen Sexualität fehlt. Im Endeffekt heißt das: Es gibt Beziehungen, die von Anfang an zum Scheitern verurteilt sind. Es passt einfach oder es passt nicht. Am besten, du bist von Anfang an sehr ehrlich mit dir und dem Menschen, der dein Partner sein möchte.

Tom:

*„Ich wusste bereits in meiner Hochzeitsnacht, dass meine Frau nicht die Richtige für mich ist. Doch ich hatte zu große Angst, dass ich die Richtige nie finden würde und die Vorstellung von ihr nur Illusion ist. Ich habe mich heiraten lassen, weil ich befürchtete, meine eigentliche Traumfrau existiert nicht.“*

Ob Männlein oder Weiblein – gehst du von Anfang an faule Kompromisse ein, sitzt du im goldenen Käfig fest. Was du bekommst, ist eine WG-ähnliche Verbindung, den guten Kumpel, eine Freundschaft mit falschem Etikett. Auf diese Weise zusammen zu leben kann durchaus viele Jahre gut gehen und vielleicht auch schön sein. Doch die Dimension der Verschmelzung fehlt. Auch, wenn man sich diese Freundschaft schön redet: Die Sehnsucht, feurige Sexualität zu erleben, wird bleiben. Und: Sie wird auf kurz oder lang eine Ursache dafür sein, dass Mann oder Frau sich anderswo danach umschaute.

Es geht uns nicht so sehr darum, dich dazu zu inspirieren, den oder die *Richtige* fürs Bett zu finden, sondern darum, alle Facetten deines Selbst zu entdecken, um einen Menschen in dein Leben zu ziehen, der die Seiten von dir spiegelt, nach denen du dich sehnst oder die du sogar bereits lebst! Erst wenn du bei dir zu Hause bist, kannst du auch einen Menschen finden, bei dem du dich heimisch fühlst. Der Weg dorthin erfordert immer Entwicklung und die Herausforderung auch mit Partnern zusammen zu sein, mit denen viele Kämpfe stattfinden. Die Vorstellung von einer dauerhaft harmonischen Partnerschaft ist zwar für viele ein großes Ideal, doch in Wirklichkeit ein großer Trugschluss. Es gibt keine Beziehung ohne den Kampf um Freiheit und Frieden. Wir sind keine „Non-Stop-Liebenden“, sondern ringen immer wieder mit unseren Egos. Ohne solche Kämpfe würden wir uns nicht entwickeln. Wichtig ist, dass es bei diesen Auseinandersetzungen auch etwas zu gewinnen gibt.

## **Sex gut – alles gut?**

Um Missverständnissen vorzubeugen: Eine Beziehung, in der *nur* der Sex regiert und „funktioniert“, ist ja wohl auch nicht die Crème de la Crème! So erfüllend Sex sein kann – er spielt längst nicht in jeder Partnerschaft eine wesentliche Rolle. Besonders bei Frauen nicht, obwohl sie auch nicht auf Sex verzichten wollen, aber es gibt für sie auch andere wichtige Faktoren einer Beziehung: die geistige Ebene, die Kommunikation, der Zusammenhalt und das Miteinander.

Anita:

*„Wenn es sich ausgevögelt hat, zeigt sich, ob es auch eine gemeinsame geistige Ebene gibt. Wenn ja, bedingt das auch die Sexualität, denn durch einen anregenden Austausch auf der geistigen Ebene entsteht Erotik.“*

Eine Beziehung mit Sex als alleinigem Fundament steht also auf wackeligen Beinen, weil Sex allein keine bodenständige Qualität hat. Bekanntlich lässt die Lust in einer festen Zweisamkeit nach der anfänglichen Feuerphase nach. Ebbt der Wunsch nach Sex ab, geht es an die Substanz: Was außer der sexuellen Erfüllung macht die Beziehung aus? Auf welchen Säulen steht sie? Wieso lebt man zusammen, verbringt Zeit miteinander? Gibt es ein gemeinsames Erleben, gemeinsame Aktivitäten und den gemeinsamen Wunsch nach Wachstum? Und genau an diesem Punkt winken viele ab. Zu anspruchsvoll, zu anstrengend, zu unsexy.

Lieber soll Sex der Garant für eine Beziehung mit langem Haltbarkeitsdatum sein. Sex kann der Geburtsort einer Reise zu deiner ursprünglichen Quelle sein. Natürlich ist das nicht immer so und längst nicht jedem bewusst. Die Frage ist, mit welcher inneren Haltung du liebst und mit welcher Einstellung du dich deinem Partner und dem gesamten Liebesakt nährst. Ist der Sex zwischen zwei Liebenden nur eine Art „Placebo“, da sich ansonsten nicht viel zwischen den beiden abspielt, hat die Beziehung kaum eine Überlebenschance.

Für viele ist leider außer viel Sex um nichts kaum etwas anderes da, was sie verbindet. Für sie endet die Innigkeit der Lust an der Bettkante. So wie das Beispiel von Veronika verrät:

*„Ich habe ein wundervolles Wochenende mit meinem Liebsten verbracht – heimlich – in einem romantischen Hotel. Obwohl unsere Zweisamkeit himmlisch war, hörte ich nach dem Wochenende nichts mehr von ihm. Tage und Wochen vergingen ohne einen Anruf oder ein Zeichen von ihm. Im Bett waren wir so innig verbunden gewesen und jetzt erschien es mir fast schon so, als sei nie etwas passiert. Es schien ihm gut ohne mich zu gehen und es sah so aus, als sei ihm egal, wie sein Schweigen auf mich wirkte.“*



So nahe sich Veronika und ihr Mr. X auch gewesen seien mögen, so klar zeigt sich auch, dass diese Verbundenheit nicht unbedingt im täglichen Leben bestehen kann. Sex allein kann nicht die Zauberformel für eine glückliche Beziehung sein und ist daher kein alleiniger Garantieschein für eine funktionierende Partnerschaft. Als eine stabile Basis ist ein komplexes Zusammenspiel bestimmter Qualitäten gefragt. Es ist genauso wie mit der Vitaminzufuhr für ein starkes Immunsystem. Dem Körper nur *ein* bestimmtes Vitamin zu verabreichen, ist nicht nur unzureichend, es ist sogar schädlich. Eine komplexe, breit gefächerte Zusammenstellung stärkt dagegen die Abwehr. Genauso verhält es sich mit Beziehungen. Fehlt Frauen das Gefühl echten Interesses an ihrem Innenleben, wird die Geschicklichkeit des männlichen Liebesspiels allein nicht zum Zünglein an der Waage werden. Besonders Frauen sehnen sich eben auch nach inneren Qualitäten. Wirklich männlich sind für ihren Geschmack Eigenschaften, die die meisten Frauen leider nur mit ihren besten Freundinnen erleben: Geist, Spaß, Austausch, Interesse, Anteilnahme, Treue und Zusammenhalt. Ein Mann, der keine echte Geborgenheit vermitteln kann, wird von einer Frau höchstens als ein erotischer und spannender Wegabschnittsgefährte gesehen werden. Sie wird in ihrem Herzen immer noch Ausschau halten nach jemandem, der die Kapazität hat, sie mit Haut und Haar zu erfassen, anzufassen, anzunehmen, aufzufangen und zu lieben.

Babette:

*„Ich bin sicher, meine Beziehung wird sich nur dann weiter entfalten, wenn ich mit meinem Freund in unserem Bewusstsein auf Augenhöhe bin, sonst kippt die Sache. Ich habe immer von der ultimativen Topf-auf-Deckel-Beziehung geträumt. Doch jetzt ohne ich: Der Knackpunkt liegt bei mir. Natürlich ergänzen Mann und Frau sich vor allem körperlich, und das ist sehr wesentlich. Aber für das Leben oder die Liebe braucht man Ganzheit. Für mich ist es entscheidend, dass ich in meinem Freund*

*jemanden gefunden habe, mit dem ich große Freude erlebe und enorm viel teile. Das ist es auch, was uns verbindet, nicht der Sex, der ist nur Ausdruck dieser Verbundenheit.“*

## **Sex als Spiegel**

Sex allein kann also nicht der ultimative Schlüssel zu einer glücklichen Beziehung sein. Sex ist ein *Spiegel*. An deinem Liebesleben lässt sich ablesen, wie innig, leidenschaftlich, verständnisvoll, offen, ehrlich und spirituell deine romantische Beziehung ist – oder auch nicht. Ist die Leidenschaft im Bett groß, sind beide Partner wohl auch außerhalb des Bettes leidenschaftliche Menschen - wenn auch eventuell von ihrem Kopf gesteuert, den sie bei der körperlichen Liebe ja verlieren. Je nach Chemie oder Thematik, die die Leidenschaft entfacht, gibt es die Jäger-Beute-Motivation, die Romantik und Innigkeit, das Drama, das Abenteuer, Machtspielchen – was auch immer. Ob die Leidenschaft aus der Liebe herrührt oder vielmehr so groß ist, weil Angst vor Nähe keine andere Spielwiese als die der Lust zulässt, ist die große Frage. Ist wirkliche Widmung an den anderen im Spiel, ist mit Sicherheit auch das Interesse am Wohlergehen des anderen beim Liebesspiel vorhanden.

Dieser Spiegel wird auch deutlich machen, woran es in der Verbindung fehlt. Wenn man sich mit dem Partner nicht wirklich verbinden will oder kann, fehlt vielleicht das viel erwähnte Feingefühl, Verständnis und das Vertrauen, sich öffnen zu können. Vielleicht fehlt es sogar an Liebe, Bewunderung und Faszination. Herrscht im Schlafgemach „tote Hose“, werden auch andere „Zweier-Aktivitäten“ mit großer Wahrscheinlichkeit langweilig oder sind gar nicht vorhanden. Es sei denn, man ist mit seiner besten Freundin verheiratet.

Sex ist also nicht die Ursache, sondern nur ein Symptom und ein körperlicher Ausdruck dessen, was sich zwischen beiden Partnern abspielt. Auch wenn es so scheinen mag: Nicht Sex als solcher bindet und trennt

uns, sondern das Maß an Öffnung, zu dem wir bei der anderen Person bereit sind, inwieweit wir unseren Partner an unsere Seele heran lassen und ob wir unser Herz wirklich öffnen können. Ist die innere Verbindung stark, kann erfüllender Sex die Krönung dieser Verbindung sein. Ist die innere Einheit gestört, wird Sex meistens nur als Substitution für die nicht vorhandene Tiefe dienen – was jedoch auf Dauer nicht funktioniert.

## **Bis dass die *Angst* uns scheidet?**

Die Quelle der Liebe ist Liebe. Die Quelle unseres Egos ist Angst. Liebe und Angst sind Gegensätze. Oft basieren unsere Beziehungen seltsamerweise gar nicht auf Liebe sondern auf Angst. Unsere Angst vor Nähe, Einsamkeit, Vereinnahmung, Unfreiheit, Versagen, Sinnlosigkeit, Leere und Langeweile trennt und bindet uns. Viel mehr als Sex! Wir kommen und bleiben zusammen - aus Angst oder deutlicher gesagt: Bis dass die *ANGST* uns scheidet!

*„Der Preis, den wir für Leidenschaft bezahlen, ist Angst. Und genau der Schmerz und die Angst, die leidenschaftliche Liebe nähren, können sie auch zerstören. Der Preis, der wir für eine feste Beziehung bezahlen, ist Langeweile - und genau die Sicherheit und Geborgenheit, die eine solche Beziehung festigen, können sie auch starr und leblos machen.“*

*Robin Norwood*

Dem Sex wird schnell der *schwarze Peter* zugeschoben. Man trennt sich, weil es sexuell nicht mehr klappt. Ehrlicher wäre: Weil man nicht die Tiefe und Verbindung mit dem anderen hat oder sucht, kann es sexuell nicht besser laufen. Grund dafür, dass man sich nicht dem anderen öffnet und keine wirkliche Nähe zulässt, ist immer Angst. Oder fehlendes Interesse.

Laura:

*„Ich habe so sehr geliebt und so tollen Sex gehabt, und übrig geblieben ist nichts, rein gar nichts. Doch, schöne Erinnerungen, für die ich teuer bezahlt habe. Sex kann großartig sein, aber es ist wie mit Geld: Es macht halt auch nicht glücklich, wenn der Rest nicht stimmt!“*

Die Angst vor Einsamkeit und davor, den oder die „Richtige/n“ nicht zu finden, treibt uns an und lässt uns zu ewig Suchenden werden, die glauben, ohne den anderen nicht glücklich sein zu können.

Carsten:

*„Ich habe solch eine große Angst, dass es die Richtige für mich nicht gibt. Ich will das mit jeder Faser meines Herzens glauben, aber manchmal verliere ich die Hoffnung. Wahrscheinlich werde ich diese bestimmte Frau erst dann treffen, wenn ich selbst zu der Person geworden bin, nach der ich mich sehne. Diese Reise zu mir wird wohl beinhalten, dass ich mein Leben komplett umschmeißen muss. Ohne Ziel, ohne klare Vorstellungen, ohne Menschen, die mir helfen können, und ohne ein Mindestmaß an Sicherheit ist dies schon ein Berg, den man nicht ohne die entsprechende Ausrüstung besteigen sollte. Ich bin am Fuß meines eigenen Mount Everest angekommen und warte auf Reinhold Messner, der zu mir sagt: „Ich weiß, was da oben ist, weil ich schon ein paar Mal oben war. Es kann nix schief gehen. Let’s go.“*

Es ist auch die Angst, etwas zu verpassen, die es verhindert, sich wirklich auf einen Menschen einzulassen. Die Angst davor, nicht zu genügen, erzeugt verkrampftes und „aufgesetztes“ Verhalten. Die Angst, mit authentischem Verhalten den anderen zu verletzen, führt dazu, bestimmte Wünsche zu unterdrücken und dies dem Partner anzulasten. Die Angst vor Zurückweisung verhindert aufrichtigen Gefühlsausdruck. Und schließlich bestimmt uns die große Angst vor der Leere dazu, dass wir

Partnerschaften künstlich „am Leben“ erhalten.

Nicht die Liebe, sondern die Angst ist also so zum heimlichen Mittelpunkt unseres Universums geworden. Diese Ängste zu durchschauen und abzubauen, ist das, worum es eigentlich geht, wenn man Beziehungen zu einem Geschenk der Freude und des Wachstums machen möchte. Liebe und Leidenschaft sind kein Geschäft, nichts, was man inszenieren kann, damit andere es „kaufen“ und auch nichts, was man anderen „abkauft“, weil sie die Anerkennung dafür brauchen. Es sind Geschenke, die sich nur Menschen machen können, die aufgehört haben, ihre Eitelkeit, ihren Egoismus und ihre Angst mit anderen tauschen zu wollen.