

## Die kosmische Love-Story: „What’s integral got to do with it?“

Es wäre mir ein Leichtes gewesen, das Thema Liebe anhand der Kategorien der integralen Theorie nach Wilber (Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände und Typen) straff ‚durchzudeklinieren‘.<sup>1</sup> Das ist das übliche Vorgehen, wenn man als jemand, der mit diesem Ansatz arbeitet, gebeten wird zu einem beliebigen Thema Stellung zu nehmen. Ich habe allerdings bewusst eine andere Form gewählt, da mir das angesichts des Themas wenig poetisch erschien.

Eine integrale Sicht bedeutet primär, zahlreiche Perspektiven parallel im Bewusstsein halten und miteinander verbinden zu können. Wenn das folgende auch dem ersten Anschein nicht rational gliedert daherkommt, so gebe ich hiermit den Kelch an den Leser weiter. Wer keine Unwägbarkeiten, Unklarheiten und Unsicherheiten aushält, der ist ohnehin nicht liebstauglich. Und wer jemals ein Puzzle zusammengesetzt hat weiß, dass die Unordnung der Teile zu beschimpfen noch nie das Gesamtbild herbeigezaubert hat. Liebevolles (Auf-)Lesen – eine wahrlich integrale Qualität - hingegen schon. Jean Gebser, ein weiterer integraler Pionier, bezeichnete die Realisationsweise des rationalen Geistes als urteilendes „Denken“, diejenige des integral-aperspektivischen Bewusstseins hingegen als „Wahren“. Darin steckt mehrerlei: be-wahren des Wertvollen, ge-wahren dessen was ist, und wahrmachen desjenigen was erst im Keime ist.

In meinem Text geht es um das ganze Spektrum der Liebe mit seinen prä-personalen, personalen und trans-personalen Ausdrucksformen: die komplette kosmische Love-Story. Mögen die Samen, die ich säe, Herzen in Blumenfelder verwandeln!

### Die Kunst des Liebens

Ich beginne mit der Arbeit des bekannten Psychoanalytikers Erich Fromm. Dieser brachte die Rede von der „Kunst des Liebens“ in seinem gleichnamigen Buch auf. Was er damit meinte, waren nicht etwa Ratschläge für gelungenen Sex, sondern eine Haltung dem Leben gegenüber einzunehmen, die auf Lebendigkeit und wacher Präsenz beruht. Wie alle Künste, ist – so Fromm- auch die Liebe eine Kunst, die man erlernen kann, wenn man mit Disziplin, Konzentration und Geduld übt. Diese Auffassung kontrastiert er mit der landläufigen Einschätzung von Liebe als Emotion, als „schönes Gefühl, das man hat“, oder eben nicht. Fromm zufolge ist demnach auch die Fähigkeit zu lieben höher einzuschätzen als die Tatsache, ob man selber geliebt wird. Während letzteres von äußeren Umständen abhängig ist, die ich letztlich nicht kontrollieren kann, kann ich die Fähigkeit zu lieben kontinuierlich in mir fortentwickeln, wodurch ich auch die Quelle des Glücks und der Freude von außen nach innen verlagere. Sex kann man haben, Liebe kann man nur sein. „Haben oder Sein“ ist für Fromm eine grundlegende Formel und gleichzeitig die Antwort auf die Frage, ob man die l(i)eblose, gierige und entfremdete Seinsweise wählt, oder eine achtsam-liebevolle, schöpferische und kreative Seinsweise.<sup>2</sup> Seine Analyse ist auch heute noch treffend und verweist auf die stets verfügbaren Zustände von Wachheit und Präsenz, in die einzutreten uns jederzeit offen steht – vorausgesetzt wir verstehen uns als Übende. Das kann alle möglichen Ausdrucksformen

---

<sup>1</sup> Ich setze hier die Bekanntschaft mit dem integralen Ansatz voraus. Wer diesen noch nicht kennt, dem sei als Einstiegslektüre „Eine kurze Geschichte des Kosmos“ oder „Die Integrale Vision“ empfohlen. Siehe auch [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)

<sup>2</sup> vgl. Erich Fromm, Haben oder Sein

finden, auch philosophische – was nicht verwundern sollte, denn die Philo-Sophie ist schließlich die „Liebe der Weisheit“.

### **Bei Wilber geht die Liebe durch den Geist**

In meiner Arbeit im integralen Feld ist mir schon oft das Vorurteil begegnet, dass die Integrale Philosophie (oder AQAL), wie sie von Ken Wilber vertreten wird, ziemlich verstandesmäßig und daher „verkopft“ sei. Auch hört man immer mal wieder Sätze wie „das ist mir zu kalt, da fehlt mir das Gefühl und die Liebe“. Integrale Theorie ist in diesem Sinne nicht so leicht von jedem Gefühlsdus(s)el im Sturm zu erobern und bedarf gewissermaßen einiger „Liebesmüh“ um in sie einzudringen und ihren Wert erkennen zu können. Der Spruch „Liebe geht durch den Magen“ ist ja hinlänglich bekannt. Ich möchte ergänzen „...und durch den Geist“. Wilbers Liebe geht vor allem durch den Geist. Sie spricht aus der weiten Umarmung der größtmöglich denk- und erfahrbaren Anzahl von Dimensionen, und Perspektiven, die – gereinigt von Nebensächlichkeiten, Absolutismen und Engeistigkeit – in ihrer Essenz der ganzen Welt anmutig als Geschenk dargeboten werden. Die Anmut spricht aus der Tatsache, dass Wilber uns keinen bloßen Haufen seiner liebsten Wissensfundstücke überlässt, sondern ein exquisites, ineinandergreifendes System, das sowohl ein eigenes Ganzes, als auch ausbaufähig ist.

Soviel zur Liebe, die ich – kunstvoll verpackt im begrifflichen Geschenkpapier – implizit in der integralen Theorie selber wahrnehme. Aber auch mit dem Inhalt des Pakets, z.B. den Ebenen des Bewusstseins, thematisiert Wilber Liebe.

### **Die Entwicklungsdimension von Liebe**

Gemäß der integralen Weltsicht entfaltet sich der gesamte Kosmos evolutionär und differenziert sich aus – so auch Menschen mit ihrer Fähigkeit zu lieben. Je mehr Perspektiven Menschen in der Lage sind einzunehmen, desto größer ist auch ihre Möglichkeit, über egozentrische Liebe (ich, mich, mein) hinauszugehen zur ethnozentrischen Liebe (du, wir, unsere Gruppe), weltzentrischen Liebe (alle Menschen universell) oder gar zur kosmozentrischen Liebe (alle fühlenden Wesen in allen Welten). Diese Ebenen sind Fromm entgangen, der eher auf Liebe als ‚Zustandsweg‘ die Betonung gelegt hat (was legitim, aber leider auch charakteristisch für den Mainstream ist). Jede dieser natürlichen Abstufungen auf dem Kontinuum der menschlichen Liebesfähigkeit transzendiert ihre vorangegangenen Ebenen vom Umfang her, hat jedoch noch keinen Zugang zur nächst höheren Ebene. In diesen wenigen Worten liegt die ganze Tragik und der Schmerz unzähliger Generationen von Menschen beschlossen. Menschen, die einander töten, Kriege führen und einander unendliches Leid zufügen – weil ihre Fähigkeit zu lieben noch nicht weit genug reicht, um den anderen tief zu sehen.

### **Liebe als Perzeption: die Wahrheit der Nichtgetrenntheit**

Auf dem spirituellen Weg geht es genau darum, diese tiefe Schau der Wirklichkeit zu entwickeln. Im Buddhismus wird es so gefasst, dass ein wichtiger Aspekt von Erleuchtung die Einsicht in das „bedingte Entstehen“ aller Phänomene bedeutet. Das heißt nichts anderes, als dass alle Ereignisse dieses Universums nur in wechselseitiger Abhängigkeit voneinander entstehen. „Ich“ entsteht in wechselseitiger Abhängigkeit von „Du“ und dem ganzen Rest der Phänomene. Wenn alle diese Faktoren nicht wären, meine Mutter, mein Vater, die Sonne, die Erde, Wasser, Luft, etc. , gäbe es dieses vermeintlich getrennte, unabhängige Ich überhaupt nicht.

Liebe bedeutet diese Wahrheit der Nichtgetrenntheit zu schauen. Rabbi Marc Gafni nannte Liebe mal eine „Perzeption“ – im Gegensatz zu der allgemeinen Auffassung von Liebe als Emotion. Liebe als Perzeption heißt, dass ich die wahre Struktur des Universum erkennen kann, wenn ich mit den Augen der Liebe, bzw. mit den Augen Gottes schaue. Wie findet Gott seine Schöpfung? Richtig – er sieht, dass sie „gut“ ist und liebt sie bedingungslos in all ihren Facetten. Wenn ich als Mensch in der Lage bin, die gesamte Wirklichkeit – inklusive aller einander bedingenden Polaritäten von Gut und Böse, hell und dunkel, fantastisch und grauenvoll, Gandhi und Hitler – mit dieser Bedingungslosigkeit anzuschauen, dann habe ich gewissermaßen eine göttliche Perzeption.<sup>3</sup> Liebe in diesem Sinne hilft den Kontakt zu einem ‚weiten‘ Bewusstseinsraum (wieder-)herzustellen, in dem ich mich nicht zwanghaft mit einer Seite der Realität identifizieren und die andere bekämpfen muss (z.B. das Subjekt einem – durch diese urteilende Ur-Teilung entstehenden - Objekt vorziehe; oder lustvollen Erfahrungen zustrebe und schmerzhaften ausweiche). Wenn durch Liebe genug Platz für beide Seiten der Dualität ist, endet die egozentrische Wahrnehmungsverzerrung.

Ich schreibe das nicht bloß, weil es irgendwie eine nette Idee ist, sondern mit dem Hintergrund einer spontanen Erfahrung, in der die geballte Schönheit der Liebe, die mir aus so schlichten Gegenständen, wie einer Flasche oder einem Stuhl entgegenstrahlte, mich völlig vernichtet hat. Subjektiv schien mir das als eine „wirklichere“ Wirklichkeit, als die, die sich meinem Alltagsbewusstsein bis dato gezeigt hatte. Dieses Erlebnis war der Auftakt dessen, was mich letztlich zu meiner persönlichen kosmischen Lovestory gebracht hat.

### **Die kosmische Lovestory hinter dem Kitsch**

Wenn es Liebe ist, dann schenkt sie dir kein Lebkuchenherz - sie vernichtet dich. Der ganze Diskurs über Liebe wird belastet von Liebesbegriffen, die dem konventionellen, romantischen Verständnis von Liebe entspringen. Ein integrales Verständnis von Liebe ist jedoch mindestens postkonventionell-weltzentrisch, eher noch kosmozentrisch, mit Bezugnahme auf Transzendenz des gesamten personalen, relativen Bereichs. Amors Pfeile und der ganze Liebeskitsch der Mainstream-Medien interessieren nur insofern, als sich darin Metaphern und Chiffren der großen kosmischen Lovestory finden lassen. Was ist die kosmische Lovestory? Das Verlieben ins Wahre Selbst, die Tuchfühlung mit dem GEIST, ekstatische Begegnungen und Einssein mit Gott/ der Göttin.

### **„When you call my name, it’s like a little prayer...“ (Madonna)**

*Hier ein Experiment zum Ausprobieren:* Ungefähr 95% der Inhalte von Liedern, die im Radio laufen, drehen sich um die große Liebe. Was passiert, wenn man den Adressaten der Liebesbotschaft austauscht – Mensch gegen Gott? Interessant daran ist, dass die meisten Texte dann immer noch ganz gut funktionieren und plötzlich einen überraschend unmittelbaren Bezug zum eigenen spirituellen Weg ergeben.

---

<sup>3</sup> Eine in diesem Sinne „göttliche Perzeption“ soll nicht bedeuten, dass hier eine *perspektivfreie* Wahrnehmung der Fall ist („god’s eye view“), sondern vielmehr, dass die ausschließliche Identifikation mit *einer* (persönlichen) Perspektive in einem höheren Raum des Gewahrseins, bzw. Bewusstseins auftaucht und durch diesen transzendiert wird. Wahrnehmung findet m.E. *immer* im Bereich des Relativen und somit durch Perspektiven vermittelt statt, selbst wenn dieser Vorgang von einem absoluten Bewusstsein durchdrungen wird.

Dies ist ein Beispiel für eine Praxis der 2. Person („Du“) in Bezug auf das Absolute, weil die Texte dann auf einer höheren Ebene direkt *mich* ansprechen, bzw. direkt von mir an eine Intelligenz über mir, ein Großes Anderes gerichtet sind. Nach integralem Verständnis gibt es gleichursprünglich neben dieser 2. Person-Spiritualität noch eine 1. Person-Spiritualität („ICH BIN“, „Ich bin Buddha“, „Christusbewusstsein“), und eine 3. Person-Spiritualität („ES“, „Tao“, „Dharma“, „die Große Perfektion“). Diese Unterteilungen beschreibt Wilber auch mit Hilfe seines Quadrantenmodells. Die durch traditionelle Religionen diskreditierte Form der Spiritualität in der Form der 2. Person-Praxis kann allerdings auch transpersonale und post-traditionelle Ausdrucksformen annehmen, wie das Experiment andeuten soll.

### **Romantische Liebesbeziehungen zwischen Mann und Frau auf mehreren Ebenen**

Es lohnt sich natürlich trotzdem auch sich mal romantische Liebesbeziehungen zwischen Mann und Frau mit integralem Blick anzuschauen (homosexuelle Liebesbeziehungen lasse ich mal aus). Auf der integralen Ebene beginnen sich Männer und Frauen wieder stärker für ihre ursprüngliche männliche oder weibliche Polarität zu interessieren. David Deida spricht von der „sexuellen Essenz“, die in der Regel von mehreren Schichten angelernten Verhaltens der entgegengesetzten Polarität überdeckt sein kann. Männliche Softies, die ihre Gefühle entdecken und energische Business-Frauen, die erst mal ordentlich Karriere machen, sind augenfällige Beispiele hierfür. Die Miteinbeziehung des gegenüberliegenden Pols ist das Geschenk und gleichzeitig der Fluch der Postmoderne. Auch in der Entwicklung sexueller Identität gibt es Stufen: von Macho und Heimchen am Herd zu Softie und Managerin.

Laut Deida ist das Dumme daran, dass (trotz aller Fortschritte in der Gleichberechtigung) die essenzielle sexuelle Polarität zwischen Mann und Frau auf der postmodernen Ebene der Selbstentwicklung völlig neutralisiert wurde, so dass die Anziehungskraft der Partner untereinander oftmals gegen Null geht. Als dialektisch-logischer Schritt auf der folgenden integralen Ebene findet wieder eine Rückwendung zur ursprünglichen, „biologisch verdrahteten“ sexuellen Essenz statt – ohne die Fähigkeiten, die bei der Beschäftigung mit dem komplementären Pol erlernt wurden, verlieren zu müssen. Das ist eine tiefe Integration männlicher und weiblicher Anteile im Individuum. Als Ergebnis tauchen vermehrt Männer mit Rückgrat auf der Bildfläche auf, die authentischen Kontakt zu ihren Gefühlen haben, neben Frauen, die im Zweifelsfall ohne weiteres ihre Interessen durchsetzen können, es jedoch die meiste Zeit vorziehen, hingebungsvoll und empfänglich zu sein. Nebenbei bemerkt: sie haben fantastischen Sex miteinander.

### **Sex in allen drei Körpern**

Wo wir schon beim Thema Sex sind: Integral informierte Sexualität heißt auch den Liebesakt mit allen drei Körpern gleichzeitig zu vollführen. Ich spreche hier nicht von einem flotten Dreier im klassischen Sinne. Jeder der beiden Partner hat nach integralem Verständnis Zugang zu seinen drei Körpern – dem physisch-manifesten, dem subtilen und dem kausalen Körper. Kurz gesagt: Fleisch, Prana und Leerheit. Sich auf der *fleischlichen* Ebene zu begegnen ist hinlänglich bekannt. Evolutionsbiologisch betrachtet hat dieser Mechanismus dafür gesorgt, dass wir überhaupt hier sind um diese Zeilen zu lesen, bzw. zu schreiben. Funktioniert also bestens.

Was hat es nun also mit dem *subtilen Körper* und Prana auf sich? Ist eigentlich auch nicht so rätselhaft – zumindest für diejenigen Leser, die sich auf eine dauerhafte emotionale

Bindung mit einem Partner eingelassen haben. Hier vögelt Fleisch nicht bloß Fleisch wie beim klassischen One-Night-Stand, sondern Herz liebt Herz, die personale Ebene kommt hinzu. Energetisch wird das von einigen Traditionen im subtilen Körper mit seinen Chakren (Herz-Chakra offensichtlich) lokalisiert. Im Erleben weiß derjenige der es erfahren hat ganz genau, worin der Unterschied zwischen Sex *mit* und *ohne* persönlicher Liebe besteht.

Der *kausale Körper* ist vielleicht für die meisten Menschen am ehesten mit der post-orgastischen Phase zu verstehen. Die Liebenden ruhen nach dem Orgasmus im anstrengungslosen Gewahrsein des Zeugen. Alle unmittelbaren Wünsche haben sich temporär erschöpft. Es gibt gerade nichts weiter zu wollen, man ist miteinander präsent, die Grenzen verfließen.<sup>4</sup> Sex im kausalen Körper bedeutet, dass Mann und Frau die Qualitäten dieses dritten Körpers auch schon *während* des Liebesaktes auf ihrer Seite der Polarität realisieren. Für den Mann heißt das wahrhaft durchdringende Präsenz aufrecht zu erhalten -komme was wolle- und für die Frau heißt es bedingungslos empfänglich für die Wirklichkeit und unmittelbar damit in Kontakt zu sein.

Wenn man derart in seiner jeweiligen sexuellen Essenz verankert ist, dann steht das Spiel dieser Polaritäten in der Gegenwart im Vordergrund. Die zwanghafte Zukunftsfixierung auf den „zu erreichenden“ Orgasmus kann sich in zwangloses Miteinandersein verwandeln. Wenn man schnell irgendwo anders hin will, verpasst man einander leicht in diesem kostbaren Augenblick – der Kopf driftet ab in sexuelle Phantasien, der unmittelbare Kontakt zur reichen körperlichen Präsenz geht verloren. In Ergänzung zu den geläufigen Weisheitssprüchen könnte man sagen: „Wenn du gehst, gehe, wenn du stehst, stehe, wenn du schläfst, schlafe....und wenn du Liebe machst, mache Liebe“ – sonst nichts. Seid euch nicht selbst voraus, seid ganz miteinander hier. Liebe, verankert im kausalen Körper, hat diese Raum-Qualität. Da ist eine entspannte und mühelose Weite in der alles *kann*, aber nichts *muss* – zärtlich oder wild, berührend oder roh - heilige Verspieltheit. In praktischer Hinsicht ist das der ziemlich revolutionäre Paradigmenwechsel von der

- möglichst intensiven Reibung der Geschlechtsorgane aneinander auf ein Ziel hin zu
  - einer (Re-)Sensibilisierung von Penis und Vagina durch präsenten Ineinandersein
- Diana Richardson nennt das „kühlen Sex“ im Gegensatz zu dem weit verbreiteten Ideal des „heißen Sex“. Ich möchte es nicht weiter beschreiben – ich sage nur „ausprobieren“. Das Gute daran: das geht nur, wenn man den kausalen Körper hinzunimmt, oder anders: Präsenz im kausalen Körper ermöglicht erst „coolen“ Sex.

### **Zieh’ dich ganz aus**

Um Sex zu haben – das weiß jeder – macht es Sinn sich auszuziehen damit man mehr spürt und intensiver zusammenkommen kann. Physische Nacktheit ist ein guter Anfang, aber noch lange nicht das Ende der Fahnenstange. Man kann auch die anderen beiden Körper ausziehen. All die Porno-Stars und -Sternchen sind in diesem Sinne gar nicht nackt, sondern vögeln wild in voller Montur, bzw. Rüstung. Auf subtiler Ebene haben sie

---

<sup>4</sup> Interessanterweise hat schon Arthur Schopenhauer darauf hingewiesen, dass das temporäre Aufhören des Wollens (z.B. durch Befriedigung, jedoch nicht *nur* durch diese, auch durch Kunstgenuss, etc.) den Eintritt in einen Zustand des „reinen Subjekts der Erkenntnis“, eines willenlosen und leidfreien Zeugen-Bewusstseins begünstigt.

sich noch nicht „voneinander frei gemacht“ und ich bezweifle, dass sie im kausalen Zeugen ruhen, während sie von der einen genitalen Überreizung zur nächsten hasten.

Dann gibt es Paare, die voneinander zwar physisch und emotional nackt sind, die aber quasi ihre kausale Scham noch mit dem Feigenblättchen des Geistes bedecken, sprich: die nackte Gegenwärtigkeit des Augenblicks ist für sie zuviel und wird eilig mit Konzepten und Vorstellungen, mit Gedanken über Vergangenheit und Zukunft überdeckt. Ich denke, dass es viel, viel Praxis braucht, bis ein Paar sich miteinander dauerhaft auch auf dieser Ebene ganz ausziehen und vollständig vereinigen kann.

Sex in allen drei Körpern heißt Sex mit Fleisch, Herz und Spirit; prä-personal, personal und trans-personal; Penetration und Empfängnis auf allen Ebenen; manifest, subtil und kausal. Das ist, wie ich glaube, die wahre Bedeutung von „Tantra“ – im Gegensatz zu der Version von Tantra, bei der man einen Workshop im postmodernen Milieu bucht, wo dann an irgendeinem Punkt das Licht ausgemacht wird und sich alle gegenseitig im Dunkeln befummeln. Brrrrr, eine gruselige Vorstellung.

### **Polyamorie, Partnertausch und .... Ehe**

Hier ist der Punkt, an dem ich meine erzkonservativen Vorstellungen zum Thema Liebe endgültig offenbare. Hose runter – ich halte nichts von Polyamorie, Partnertausch und allen Konstruktionen, die die klassische Ehe in Frage stellen. Der evolutionär primäre Zweck einer sexuellen Beziehung zwischen Mann und Frau ist meiner Ansicht nach die Zeugung von Kindern. Die Ehe ist der klassische Container um Nachwuchs großzuziehen. Es braucht naturgemäß ein großes Maß an Verbindlichkeit, um diese ungemein wichtige Aufgabe gemeinsam zu bewältigen. Das ist natürlich auch der Grund, weshalb Frauen so verdammt wählerisch in der Partnerwahl sind und feste Bindungen bevorzugen – sonst haben sie das Ergebnis nämlich allein an der Backe. Für die reine Fortpflanzung braucht es nur Sex in einem der drei Körper, für effektive Kindererziehung Sex in mindestens zwei Körpern (Sex + Liebe). Liebe heißt hier klassischerweise füreinander da zu sein, in guten wie in schlechten Zeiten, einander treu zu sein und füreinander zu sorgen.

### **Der Omega-Punkt der biologisch-sexuellen Beziehung**

Kinder, der Omega-Punkt der biologisch-sexuellen Beziehung von Mann und Frau, brauchen stabile emotionale Bindungen und Bezugspersonen. Wechselnde Partner oder mehrere Väter/ Mütter passen da meines Erachtens schlecht ins Bild. Ich frage mich auch, was – jenseits von purem Hedonismus – der Wert dieser nicht nur in emotionaler Hinsicht komplizierten Konstruktionen sein soll. Liebe sollte man nicht eingrenzen, Sex hingegen schon. David Deida sagt zu dieser Thematik sinngemäß so schön, dass ein Mann erst mal den Sex mit einer Frau meistern lernen sollte, bevor er mit mehreren ins Bett hüpfet. Es bleibt dem Leser überlassen zu entscheiden, ob ich hier einfach nur konservativ bin oder ob es mir vielleicht gelingt den Wert konventioneller Formen und Verhaltensweisen von einer höheren Ebene her zu integrieren.

### **Etappenziele von Beziehungen**

Aber jenseits des Kinderkriegens kann und sollte eine Liebes-Beziehung meiner Auffassung nach einem höheren evolutionären Zweck dienen. Andernfalls ist sie nach Erfüllung des ersten großen Etappenziels, dem Kinderkrieg, innerlich dem Untergang geweiht. Noch dringlicher wird ein höheres Motiv natürlich, wenn das Kinderkriegen aus irgendeinem Grund nicht funktioniert oder nicht gewünscht ist. Umgekehrt kann

Kinderkriegen auch zu der Fehlannahme verleiten, dass es für das Paar nichts Höheres mehr zu tun gäbe, als den Nachwuchs aufs Leben vorzubereiten. Das wird spätestens dann offensichtlich „wenn die Kinder mal aus dem Haus sind“. Aus integraler Sicht ist eine Beziehung ein Container für fortwährende gegenseitige Entwicklung, weshalb es früher oder später für ein Paar wichtig wird, sich ganz in den Evolutionsprozess einzubringen, welcher letztlich die Partnerschaft transzendiert aber auch aufhebt - sie wird nicht nur negiert, sondern auch bewahrt.<sup>5</sup>

### **Konstanter Sex mit der gesamten Schöpfung**

Da wären wir wieder bei der kosmischen Lovestory angelangt, wobei jeder Partner nun für den anderen die Rolle einnehmen kann, das Göttliche in männlicher oder weiblicher Form für den anderen zu repräsentieren, Shiva und Shakti. Der höhere Zweck heißt in diesem Fall Befreiung, Erwachen zur Wahrheit der Nichtgetrenntheit, konstanter Sex mit der gesamten Schöpfung in allen drei Körpern, oder prosaischer formuliert: gemeinsame spirituelle Praxis im Angesicht alltäglicher Kontraktionen. Es ist ein offenes Geheimnis der Arbeit am eigenen Schatten, dass der Liebespartner einen wohl besser durchschauen kann als jeder Analytiker. Aber genau diese Arbeit mit Hilfe des Partners zur gegenseitigen Durchleuchtung der Ego-Muster fördert wie nichts anderes die Entwicklung und stellt ein Happy-End der kosmischen Lovestory in Aussicht.

### **„Ich bin zwar nicht erleuchtet, aber ich weiß ganz genau, warum Du es auf alle Fälle auch nicht bist.“**

Wie gesagt, diese Auseinandersetzung ist unangenehm und weit entfernt von einem gemeinsamen Bad in strahlender Glückseligkeit. Mein Lieblingsspiel ist: „Ich bin zwar nicht erleuchtet, aber ich weiß ganz genau, warum Du es auf alle Fälle auch nicht bist.“ Man misst den Partner an Maßstäben, denen man selber in keinster Weise gerecht wird. Konzepte über Erleuchtung machen die Sache leider nicht gerade einfacher. Wenn ich etwas über Liebe und meine notorischen Selbstkontraktionen gelernt habe, dann wohl in meinen langjährigen Paarbeziehungen. Man muss schon den ganzen Fisch herunterschlucken – durch alle Widerstände „hindurchlieben“ (männliche Variante), bzw. radikal *alles* am Partner liebevoll empfangen und ggf. den Schmerz darüber vorwurfsfrei zum Ausdruck bringen (weibliche Variante).

### **Die Bedingungslosigkeit wahrer Liebe**

Ein Wegweiser war für mich hierbei immer das Gebet des heiligen Franziskus von Assisi:

*O Meister,  
Hilf mir, dass ich nicht danach verlange:  
Getröstet zu werden, sondern zu trösten,  
Verstanden zu werden, sondern zu verstehen,  
Geliebt zu werden, sondern zu lieben.*

*Denn:  
Wer gibt, der empfängt,*

---

<sup>5</sup> Dieser Aspekt der Bewahrung ist den „grünen“ Ansätzen, den 68ern, bzw. den Postmodernen mit ihren post-konventionellen Lebensentwürfen der „freien Liebe“ (lies: „freier Sex“, „nicht kanalisierte sexuelle Impulsivität“) irgendwie entgangen ist, wie oft im Nachhinein schmerzhaft konstatiert werden musste.

*Wer verzeiht, dem wird verziehen,  
Wer stirbt, der wird zum ewigen Leben geboren.  
Amen.*

Radikaler kann man es kaum formulieren. Wahre Liebe bürstet das Ego komplett auf links. Dieser Anspruch reicht weiter als die personale Liebe, bei der immer noch ein Rest Forderung und Erwartung an den Partner gehegt wird. „Ich zeige das erleuchtete Verhalten, *wenn Du zuerst ... tust.*“ Echte, transzendente Liebe stellt keine kleinlichen Bedingungen, sondern geht stets mit gutem Beispiel voran, ist gütig, verzeihend, umarmend und fürsorglich.

### **Kurzzeitige Feuer und immerwährende Glut authentischer spiritueller Praxis**

Wenn romantische Liebe auf der personalen Ebene ein Feuer ist, das kurzzeitig hoch aufflammt um schließlich wieder zu erlöschen, dann ist transpersonale Liebe eine immerwährende Glut. Das heißt aber nicht, dass sie nicht verdammt heiß ist und alles Falsche und Egoische restlos aufzehren kann.

In der Tat ist diese immerwährende Liebesglut auch die Hitze authentischer, spiritueller Praxis. Ken Wilber spricht in diesem Zusammenhang von dem Unterschied zwischen idiotischem und wahren Mitgefühl. Einem Alkoholiker 50 Dollar zu geben, damit er sich davon den Whiskey kaufen kann, der ihn ganz sicher umbringen wird, nur weil er einen inständig darum bittet, ist „idiotisches Mitgefühl“ und ganz sicher nicht transpersonale Liebe.

### **Tough Love**

Dementsprechend gibt es „Großmutter-Zen“ und „echtes Zen“. Großmutter lässt dich ausschlafen und deine Meditation unterbrechen, wenn dir mal ein Furz quer hängt. Wahre Zen-Liebe hingegen ist *tough*, bricht dir deine Knochen, treibt dich bis zum Äußersten an und zieht dir jeglichen Boden unter den Füßen weg – weil sie verdammt noch mal will, dass du endlich aufwachst!

Es gibt die Geschichte vom Buddha, der mehrere Kinder rettet, die in einem brennenden Haus spielen, indem er sie mit verschiedenen Gefährten nach draußen lockt: einem Ziegenwagen, einen Pferdewagen und einem Wagen, der von einer anderen Tierart, die mir entfallen ist, gezogen wird. Die Gefährten repräsentieren in diesem Beispiel die verschiedenen buddhistischen Schulen, die alle zur Befreiung führen. Mein Punkt ist aber ein anderer: Die Kinder spielen in einem brennenden Haus, ohne zu realisieren in welcher Gefahr sie sich befinden. In einer anderen Version der Geschichte wäre es ebenso liebevoll vom Buddha gewesen, wenn er reingelaufen wäre und die Kinder mit einem Arschtritt nach draußen befördert hätte. Das wäre vielleicht die Zen-Variante der Story.

Transpersonale Liebe klebt nicht an einem bestimmten Verhalten, sondern tut, was auch immer nötig ist, um dir zu helfen. Manchmal ist das eben eher eine schallende Backpfeife als nachgiebiges Verhalten. Man denke auch an die Mutter, die ihr Kind anschreit, das in Richtung Strasse läuft. Letztlich ist unser physischer Körper wie das brennende Haus dem Untergang geweiht und es gibt keine Zeit zu verlieren.

## Liebe und Tod

Mit den Augen der Liebe gesehen ist der Tod ein großes Geschenk, das uns aus unserem Dämmer Schlaf wecken kann. Der Tod ist ein Vergrößerungsglas für das Wesentliche im Leben, das da wäre: ... Liebe. Wilhelm Busch sagte: „Das Leben ist die Summe der Stunden in denen wir liebten“. Was auf dem Sterbebett wirklich zählt ist nicht, was man verdient oder geleistet hat, es ist wie intensiv man gel(i)ebt hat. Denn, wie es der integrale Pionier Jean Gebser einmal ausgedrückt hat: „Lieben ist gesteigertes Leben“.

Noch in anderer Hinsicht ist der Tod für die Liebe wichtig. Wenn sich ein Ego fragt, ob es Sinn macht, jemand anderes zu lieben, dann muss die rationale Antwort unweigerlich „nein“ lauten. Das Dilemma von Liebe im Kontext der Vergänglichkeit ist, dass ich ultimativ entweder einen geliebten Partner verliere, oder, dass mein geliebter Partner den Verlust von mir betrauern muss. So oder so führt es unweigerlich zu großem Schmerz. Daher ist es eigentlich allein nach rationalen Maßstäben nicht einzusehen, warum Menschen eine dauerhafte Liebesbeziehung eingehen, die letztlich doch dem Tode geweiht ist. Liebe erscheint geradezu als Trotzreaktion gegenüber der Sterblichkeit.

Vielleicht ist es aber auch umgekehrt: Nur vor dem Hintergrund von Sterblichkeit und Vergänglichkeit kann sich wahre Liebe überhaupt erst zeigen und erstrahlen als die egovernichtende Kraft, die sie ist. *Weil* wir sterben werden wir einander so kostbar, *weil* unsere zwischenmenschliche Liebe irgendwann wieder in die Dunkelheit der Nicht-Existenz versinkt strahlt sie so hell, und *weil* sie in einen Schmerz führt, den wir nicht wollen können, aber dennoch wählen - aus das rein rationale Kalkül übersteigenden Motivationen – ist es *wirklich* Liebe und nicht bloß zwei Egos, die sich ein möglichst angenehmes Leben miteinander einrichten.

Liebe ist nicht beschränkt auf die verstandesmäßigen Begrenzungen der relativen Wirklichkeit. Sie ist in Kontakt mit der trans-rationalen Dimension, die in der Tiefe darum weiß, dass echte Liebe zeitlos und unvergänglich ist, ganz gleich in welche der unzähligen Storys persönlicher Liebe sie sich auch immer gerade zufällig kleiden mag.<sup>6</sup> Wer liebt, berührt die Ewigkeit und ist bedingungslos präsent mit dem was ist. (Selbst Hollywood hat das kapiert.) Wer die Wunden der Liebe übt, spürt die Intensität des Schmerzes, den jeder Verlust eines geliebten Menschen unweigerlich mit sich bringt. Die Intensität des Schmerzes ist die Glut der Liebe, die meine egoistischen Vorlieben über die Wirklichkeit verbrennen kann. Zurück bleiben Dankbarkeit, ein empfindsames Herz und die Gewissheit, dass die Geschichte niemals wirklich zu Ende ist – möglicherweise, weil sie niemals wirklich stattgefunden hat im Herzen des Einen.

## Das Paradox der partnerschaftlichen Liebe: Freiheit in Bindung

Liebe hat viele rational nicht erfassbare Aspekte. Ein weiterer ist, dass eine Paarbeziehung entgegen der landläufigen Meinung der Ehe als gegenseitige Inbesitznahme und Vereinnahmung beide Partner zutiefst befreien kann. Mehr noch: die Befreiung entsteht gerade durch die Bindung. Indem ich mich für einen bestimmten Partner entscheide, bin ich von der Rastlosigkeit des Single-Daseins befreit. Es ist ein bisschen wie im Supermarkt der ehemaligen DDR: Statt 13 Haarshampoos steht nur

---

<sup>6</sup> Diese Eigenschaften teilt sie mit Bewusstsein. Vielleicht sind Liebe und Bewusstsein aber auch gar keine zwei verschiedenen ‚Dinge‘...

noch eine Sorte im Regal. Darin liegt auch die Erleichterung nicht ständig von neuem die Wahl haben zu müssen. Befreiung durch Begrenzung.

Wer in einer nach außen hin sichtbaren festen Bindung lebt, kann auch ein neues, unverkrampftes Verhältnis zu Menschen anderen Geschlechts gewinnen. Auch das ist ein Freiheitszuwachs. Wenn klar ist, wer sich für wen entschieden hat, darf das Spiel der männlich-weiblichen Polarität auf unschuldige Weise da sein. Was gemeinhin als sexuelle Freiheit im Außen gesucht wird, ist meiner Ansicht nach ohnehin zum größten Teil eine unbewusste Versklavung durch eigene Triebneigungen und Ergebnis von mangelnder Intimität aufgrund wechselseitiger sexueller Desensibilisierung.

Da fühle ich mich in der Ehe freier – vorausgesetzt mir gelingt es zu realisieren, dass die Entscheidung für den bestimmten Partner eine lebendige fortwährende Aktivität und nicht bloß ein totes Relikt aus der Vergangenheit ist. Deswegen fordert die Kultivierung von Liebe immer auch die Kultivierung von Wachheit, Achtsamkeit und Präsenz. Die Herausforderung besteht darin, einander immer wieder mit frischen Augen sehen zu können. Der Weg der Liebe führt letztendlich zum Erwachen – genauer: er *ist* Wachheit.

### **Ein anderer Zugang**

Genug philosophiert. Liebe hat Jahrhunderte lang Heerscharen von Dichtern inspiriert. Da sollte es schließlich noch andere, weniger prosaische Zugänge zu diesem Thema geben. Deshalb beende ich diesen Text mit Hilfe von Metaphern und gebe dem Leser – der rätselhaften, transrationalen Qualität von Liebe angemessen - zum Abschluss ein Zen-Koan zum Mitmachen auf den Weg.

### **Ankommen im Herzen**

Liebe ist ein konstantes Summen. Das Universum schnurrt vor sich hin, wie ein fetter alter Kater. Lieben bedeutet die gesamte Schöpfung zu kraulen und sich auf diese Vibration einzulassen. Wenn man nirgendwo anders hingehen muss – wie dieser Kater, der einen zufrieden durch halbgeöffnete Augen anblinzelt – dann ist man im Herzen angekommen. Endlich. Nur. Hier. Schnurr. Von mir aus auch „Oooohmmm“...

### **Die Gestalt der Liebe**

Wenn Liebe eine Gestalt hätte, eine Kontur, dann könnte man beliebige Klamotten und Gewänder drüber werfen, man würde sie trotzdem wiedererkennen. Ich glaube, dass dem so ist. Ich glaube man würde Liebe an dem anmutigen und beschwingten Gang erkennen, am leisen Lächeln, am Wohlwollen, am Mitfließen, am Ja zum Leben. Liebe hätte immer einen wachen und aufmerksamen Blick und Augen, die in allem die inhärente Schönheit entdecken.

### **Koan - Wenn Liebe eine Person wäre...**

Sheryl Crow singt „What if God was one of us...“, ich singe „What if Love was one of us...“  
Wenn Liebe eine Person wäre, was würde sie sagen, tun, denken, fühlen, wollen?  
Angenommen das wäre eine Koan-Frage, eines dieser berühmten paradoxen Zen-Rätsel, die man nicht mit begrifflicher Spitzfindigkeit lösen kann, wie würdest du antworten?  
*Welche Gestalt gibst du deiner Liebe? Welche Gestalt gibt die Liebe dir?* Lass dich damit nicht so schnell vom Haken. Schlucke die Frage hinunter und lebe dich Stück für Stück in die Antwort hinein. Geplapper zählt nicht, lasse Taten folgen. Hinterlasse dem Universum dein Gedicht als Beitrag zur kosmischen Lovestory!