

Liebe Güte Sex

von Alexandra Louisa Goya

Was ist Liebe? Wie habe ich eine glückliche Sexualität? Was haben Verlieben und Liebe miteinander zu tun? Diese und andere Fragen haben mich einen großen Teil meines Lebens begleitet – mal standen sie ganz im Vordergrund, mal traten sie eher in den Hintergrund, doch immer behielten diese Themen für mich eine herausragende Bedeutung.

Aus den Gruppen, die ich leite, weiß ich, dass viele Menschen ähnliche Fragen bewegen, sodass ich mich entschlossen habe, einige Gedanken mit Euch zu teilen.

Mein Vortrag beginnt mit einer Betrachtung des Zustandes „Verliebtsein“ und einem Ausflug in meine eigene Liebesgeschichte. Folgen werden Bausteine, die ich als Basis für die Liebe betrachte, aus eigener Erfahrung und aus der Arbeit mit Seminarteilnehmern und Gemeinschaft, in der ich lebe. Mir geht es um die Liebe in all ihren Formen.

Im letzten Teil steht dann der Sex im Mittelpunkt.

Mein Weg und meine Forschungen in der Liebe gründen in dem schamanisch-spirituellen Weg, den ich seit Jahren gehe. Da heißt es: Liebe ist ein aktiver Vorgang, eine Handlung und eine Entscheidung. Das Universum ist voller Liebe, wir müssen uns öffnen, um sie hereinzulassen. Durch diesen Öffnungsvorgang wächst die Liebe zu Dir selbst und natürlicherweise willst Du sie (an andere ver-)teilen. Wenn Du keine Liebe fühlst, frage Dich, ob Du offen bist, Liebe zu empfangen und verändere gegebenenfalls Deine Haltung, Deine Wahrnehmung.

Gerade wenn ich mich in den letzten Jahren verliebte, habe ich die Wahrheit dieser Worte erlebt.

In meiner Teen- und Twenzeit waren Lieben und Verliebtsein – was ich damals für dasselbe hielt – der Welt entrückte, nicht zur Realität passende Zustände. War ich verliebt, schwebte ich im siebten Himmel und konnte ich mich nicht auf Schule oder Studium konzentrieren. Mittlerweile kann ich die Kraft, die mir durch das Verliebtsein zuströmt, für die Aufgaben, die ich zu bewältigen habe, nutzen.

Verliebtsein nehme ich als einen wundervollen Zustand wahr: Ich fühle mich an eine unendliche Kraftquelle angeschlossen, und Aufgaben, die vorher schwer schienen, sind plötzlich leicht. Mein Herz ist voller Liebe, die ich nicht nur an das geliebte Gegenüber, sondern auch an andere verteilen kann. Ich fühle mich dann verbunden mit allen Wesen, kraftvoll und präsent im Moment, ohne dass meine Veränderungskraft gebremst wäre.

Dies ist ein Zustand, den ich in meinem Leben auch unabhängig von Personen und Umständen anstrebe, also auch, wenn ich nicht verliebt bin. Die Frage, wie das geht, dauerhaft in diesem Zustand zu sein, ist ein „Treibstoff“ für meine Liebesforschung.

Verlieben erinnert mich also an mein höchstes Ideal meiner selbst, zusätzlich zu dem ganz persönlichen Glück, dass ich dann erlebe.

Liebe dagegen ist für mich immer mehr eine bewusste Entscheidung geworden.

Als ich danach suchte, meinen Begriff von Liebe mit Worten auszudrücken, begegnete mir der altertümliche Ausdruck „Güte“, der ja bereits im Titel steht. Güte ist laut Lexikon eine „wohlmeinende, freundliche Grundeinstellung gegenüber Menschen sowohl im Denken als auch im Tun“.

Im Nachhinein habe ich festgestellt, dass mir die Entscheidung zu dieser Haltung in meiner Vergangenheit immer als Basis diente, wenn es danach einen Schritt in die Vergrößerung meiner Liebesfähigkeit gab.

Manchmal musste ich mich dazu durchringen, manchmal war es leicht.

Damit „mehr Fleisch an die Knochen kommt“, mache ich einen Ausflug in meine Geschichte.

Als ich den Vater meiner Kinder 1993 kennenlernte, erzählte er mir einmal auf der Rückfahrt einer ersten, verliebten gemeinsamen Reise von der freien Liebe, von der Idee, dass man mehrere Menschen gleichzeitig lieben darf, und von dem Ort, an dem so etwas möglich erschien, dem ZEGG.

Ich war fasziniert: Schon oft war ich in zwei Männer gleichzeitig verliebt gewesen, und die Idee der freien Liebe erschien mir als Ausweg aus den Problemen, die daraus entstanden – etwa, dass es fast immer auf eine Entscheidung für einen von beiden hinauslaufen sollte.

Die Praxis der freien Liebe stellte mich dann vor neue Herausforderungen:

Ich lernte ganz neue Seiten von Eifersucht kennen, als wir anfangen, eine offene Beziehung zu leben: Je mehr ich mich einließ, desto mehr Verlustangst bekam ich, und wenn er sich mit anderen Frauen traf, begann ich mich mit ihnen zu vergleichen. Das war manchmal schwer, doch es hat mich auch auf gute Weise herausgefordert, mich mit meinem Selbstwert zu beschäftigen. Und: Mein Partner blieb da, bei all meinen emotionalen Zuständen von Wut, Ärger und Angst. Ich erfuhr und fühlte, dass er immer wiederkam, was in mir Heilung bewirkte.

Was damals in angstvollen Zeiten half, waren Frauen- und Männerkreise, war das Sprechen mit Gleichgesinnten, die Forschung und Transparenz wollten in der Liebe und im Sex (wir waren glücklicherweise in einer ZEGG-nahen Stadtgruppe engagiert).

Jahre später, hier im ZEGG gelandet, war eines meiner Forschungsprojekte herauszufinden, ob ich mehr als einen Mann gleichzeitig lieben kann. Verliebt in zwei war ich schon oft gewesen, aber kann das auch eine stabile Beziehungsform sein? Das wollte ich wissen!

Die Zeit, in der ich versuchte, eine Dreiecksbeziehung zu leben, war auf der einen Seite aufregend und interessant, andererseits emotional sehr herausfordernd. Mein

Leben war dadurch fast komplett ausgefüllt, mir blieb kaum noch Zeit für anderes. Ich fühlte mich überlastet und nicht mehr genährt. Es gab viele energieaufwändige und wenige Energie spendende Situationen. Parallel dazu wurde immer klarer, dass der gemeinsame Partnerschaftsweg mit dem Vater meiner Kinder zu Ende ging. Unsere Wünsche, Bedürfnisse und Lebensträume hatten sich auseinanderentwickelt. Begonnen hatte diese Veränderung schon viele Jahre früher. Nun war ich am Boden zerstört, denn: „In der Liebe verlässt man nicht“. Das war ein eiserner Grundsatz von mir und ich hatte meinem Partner einmal ewige Treue geschworen. Nachdem ich durch viele Schichten von Schmerz und Angst gegangen war, akzeptierte ich jedoch schließlich, dass die Partnerschaft vorbei war. Das war zugleich der Beginn eines neuen Weges.

Mein früherer Partner und ich brauchten drei Jahre, um uns wieder als Freunde zu sehen, jenseits von Elternschaft. Als Eltern haben wir uns immer respektiert und das auch den Kindern gegenüber so vertreten. Diese waren sowohl gegenüber meinem neuen Partner als auch später gegenüber der neuen Partnerin ihres Vaters immer aufgeschlossen und sahen die neuen Partner nicht als Grund der Trennung ihrer Eltern.

Die beiden Männer, die sich mochten, die Kinder und ich bauten ein gemeinsames Familienleben auf. Schließlich hatte auch der Papa meiner Kinder wieder eine Partnerin, mit der ich mich glücklicherweise verstand und verstehe. Nochmals veränderte sich unser Familiensystem. In einem Jugendroman meiner Tochter steht: ein Kennzeichen von Familie ist, dass sie sich ständig verändert; das spricht mir aus dem Herzen.

Aktuell lebe ich also in einer Partnerschaft mit Francesco und dazu haben wir beide noch Liebesbeziehungen zu anderen Menschen. Mit zwei meiner Geliebten verbindet mich eine langjährige Freundschaft. Zu der Zeit, als beide im ZEGG wohnten, erfüllte sich ein Traum: Wir konnten uns auf leichte, spontane Weise freundschaftlich und erotisch treffen, und dadurch, dass wir uns öfter begeneten, entstand ein intimer und gleichzeitig freier Kontakt, wenn dann jeder wieder weiterzog. Das Zusammenkommen mit meinen Geliebten nährt verschiedene Aspekte meiner Seele: geistiger/spiritueller Austausch, Abenteuerlust, Romantik sind einige davon – auch wenn die Treffen seltener geworden sind, seit sie nicht mehr hier wohnen.

Ich komme nun zu dem, was ich „Basisbausteine“ meiner Liebesbeziehungen nenne. Seit mehreren Jahren hatte mich ein Paradox beschäftigt, welches mich zu einem dieser Bausteine führte.

Vor vielen Jahren hab ich in diesem Projekt gelernt: Ein Mann kann gar nicht allem gerecht werden, was ich mir als Frau wünsche: Der sensible, Gitarre spielende Romantiker soll auch der knallharte Anführer und Kämpfer sein (natürlich für einen guten Zweck) und auch der geduldig zuhörende väterliche Tröster ... und und und! Das ist schlicht unrealistisch. Deswegen suche Dir mehrere, um Deine Sehnsüchte zu erfüllen! Im Prinzip habe ich nach diesem Leitsatz gehandelt.

Andererseits sagte einer meiner spirituellen Lehrer: Wenn es Dich zu jemand anderem zieht, schau, ob das eine Flucht ist, weil es in der aktuellen Beziehung

gerade nicht weitergeht.

Diese beiden Orientierungen standen sich gegenüber und ich fühlte, dass an beiden etwas dran ist. Inzwischen ist mir (übrigens beim Sex) die Erkenntnis gekommen, dass die entscheidende Frage lautet: Will ich in der Begegnung mit mehreren Männern etwas hinzugewinnen oder laufe ich vor etwas weg? Vermeide ich, meinen Partner mit etwas, das mir wichtig ist zu konfrontieren? Bin ich an bestimmten Punkten resigniert, bin ich unzufrieden? Gibt es einen unbewussten Groll? Oder habe ich mich von meiner aktuellen Beziehung schon verabschiedet? Wenn ja, dann gibt es hier etwas zu tun!

An diesen Prozess der Bewusstwerdung schließt sich die Frage an: Wie gehe ich mit dem, was ich erkannt habe, um?

Damit komme ich zum Prozess des Verzeihens, der für mich zentrale Bedeutung gewonnen hat (nicht nur in Liebesbeziehungen!). Die Basis des Verzeihens ist die Erkenntnis, dass Menschen nicht perfekt sind. Wenn ich mich auf den Weg von Liebe und Beziehung begeben werde, werde ich manchmal so handeln, dass der andere (psychisch) verletzt ist und ich werde vermutlich auch von meinem Gegenüber verletzt. Ich muss mich bereit machen, mir selbst und anderen Fehler zu verzeihen und mit entstandenen Verletzungen umzugehen.

In der Vergangenheit habe ich manches Mal nach bestem Wissen gehandelt und später gesehen, dass eine andere Handlungsweise besser gewesen wäre, das meine ich hier mit „Fehler“.

Sobald wir uns also aufeinander einlassen, besteht die Möglichkeit, sich zu verletzen. Wenn wir nichts damit tun, die Verletzung einfach schlucken (was ich früher getan habe), sammeln sie sich an. Am Anfang ist die Beziehung wie ein schönes Zimmer. Die Verletzungen, die wir nicht aussprechen, füllen dieses Zimmer mit Müll. Und irgendwann möchte ich dann dieses Zimmer nicht mehr betreten, sondern nur noch weg.

Eine Möglichkeit, das Zimmer aufzuräumen besteht darin, einem anderen Menschen gegenüber die Verletzung auszusprechen (oder auch sie für sich aufzuschreiben) und die damit verbundenen Gefühle zu fühlen. Dafür muss man sich die Zeit nehmen, die es braucht.

Dann fängt man an, die „Geschichte“ von verschiedenen Seiten zu betrachten, z.B. aus der Sicht desjenigen, der einen verletzt hat, oder zu schauen und hineinzufühlen, was hinter dieser Verletzung steht. Manchmal tauchen dabei Situationen aus der Kindheit auf, in denen ich verletzt worden bin und die ich auch als Erwachsener noch in mir trage. In Situationen, die mich an das damalige Geschehen erinnern, rutsche ich dann immer wieder an die paralyisierte Stelle. Wenn ich das jedoch aussprechen kann und ein mitfühlendes Gegenüber habe, werde ich mir der alten Verletzung bewusst und Heilung – oder der Beginn davon – kann geschehen. Das Gegenüber muss nicht der Partner sein (manchmal ist man mit diesem zu „verhakt“). Der entscheidende Punkt ist die Zeugenschaft eines anderen Menschen.

Es lohnt sich, alte Geschichten, wo Verletzungen passiert sind, aufzuräumen, es ist

immer sinnvoll. Heute mache ich, wenn möglich, immer so schnell es geht „klar Schiff“ mit dem, den es betrifft.

Gefühle zeigen! Das Herz aufmachen! Sich bei Verletzungen voll zeigen! Das sind hohe Herausforderungen für Liebespartner. Als Zuhörer hundertprozentig präsent zu sein; voll mitzufühlen mit dem anderen; Kommentare, Beschuldigungen, Schuldgefühle, Scham wegzulassen – das erfordert eine hohe Disziplin. Aber wenn es gelingt, bedeutet es Heilung für beide. Man muss eine solche Art des Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung üben. Und ich schaffe das nicht immer, es gibt gute und schlechte Tage. Aus diesem Grund braucht es Geduld mit sich und dem anderen – also Güte.

Mit dem Vater meiner Kinder habe ich mich vor wenigen Wochen zu einem Ritual getroffen, in dem wir uns Gelegenheit gaben, auszusprechen, was zwischen uns noch ausgesprochen werden will: Was habe ich bzw. hat der andere zur Trennung beigetragen von heute aus betrachtet? Wofür möchten wir uns noch bedanken? Vieles, was ich dabei sagte, war mir selbst seit Langem klar, doch ihm gegenüber hatte ich es nie ausgedrückt; und umgekehrt verhielt es sich ebenso. Es gab keine Beschuldigungen, sondern ein „Die Verantwortung dafür ... nehme ich zu mir“, nicht mehr aber auch nicht weniger. Ich habe in den letzten Jahren Frieden mit der Vergangenheit geschlossen. Mir ist bewusst geworden, dass wir beide zu jeder Zeit das Beste getan haben, was wir tun konnten, bzw. von dem wir dachten, es sei das Beste. Diese Erkenntnis hatte ich erst, als wir schon mehrere Jahre kein Liebespaar mehr waren. So war für dieses Ritual jetzt erst der richtige Zeitpunkt gekommen. Es lohnte sich für uns, Geduld zu haben und den richtigen Zeitpunkt zu wählen. Durch das Anerkennen unserer Fehler und unserer Geschenke fließt nun die Liebe wieder zwischen uns. Mir ist bewusst, dass er ein Mensch ist, den ich nicht verlassen werde. Ich meine damit eine Freundschaftsebene jenseits der Elternschaft und auch jenseits von Liebespartnerschaft.

Eine wichtige Voraussetzung für das Rituals war, dass wir uns als Eltern und als Menschen gegenseitig achten und respektieren. Auch in der Zeit, als wir in unserer Liebesbeziehung miteinander verstritten waren, haben wir immer wieder dahin gefunden.

Respekt und Achtung vor dem Gegenüber sind für mich weitere Bausteine für die Liebe. Um andere achten und respektieren zu können, muss ich erst einmal meine eigene Selbstachtung und meinen Selbstrespekt betrachten. Inwieweit ich mich achte und respektiere ist außerdem entscheidend dafür, wie weit ich von anderen respektiert werde. Was bin ich mir wert? Wie viel Energie gebe ich in meine Herzenswünsche? Gestehe ich mir zu, wonach ich mich sehne – ganz banal an Kleidung, Essen, Hobbys, Arbeit, Reisen, Liebe und Sex? Wenn ich mich da tiefer hineindenke, stoße ich auf hinderliche Glaubenssätze wie: „Ich brauch ja nicht viel“, „Ich krieg eh nicht genug“, „Lieber bescheiden sein“ usw. Da hat jeder andere Glaubenssätze, und die gilt es zu verändern.

Je mehr ich mich selber annehme, achte und liebe, desto größer ist meine Achtung

vor und Liebe zu anderen, meinem Partner, meinen Geliebten, meinen Kindern. Das ist meine Erfahrung aus den vergangenen Jahren.

Zu diesem Reifeprozess gehört auch, dass ich dafür verantwortlich bin, mir meine Bedürfnisse zu erfüllen; und niemand sonst. Diese Erkenntnis muss ich mir immer wieder auf der Zunge zergehen lassen, denn oft verfall ich in die Haltung, dass der andere verpflichtet sei, mir dieses oder jenes zu erfüllen, und wenn er es nicht tut, bin ich ganz traurig. Die gute Nachricht ist allerdings: keiner kennt mich und meine Bedürfnisse so gut wie ich, weswegen ich sie mir auch am besten formulieren und mir erfüllen kann.

Ein Beispiel aus dem Sex:

Ich habe lange geglaubt, der Mann in meinem Bett müsse doch wissen, was für mich erregend sei – und darüber zu sprechen erschien mir wie eine Schmach. Doch Frauen (ebenso wie Männer!) sind so unglaublich verschieden, ein Mann kann das nicht „wissen“. Seit ich sage, was ich liebe, erlebe ich, wie gerne Männer das hören und auch tun. So übernehme ich Verantwortung für meine Bedürfnisse.

Ich fasse noch einmal zusammen, was es nach meiner Erfahrung zur Liebe braucht: Güte, ihr erinnert euch... Geduld, das bedeutet, anzuerkennen, daß jeder Mensch seine eigene Entwicklungsgeschwindigkeit hat, Disziplin - d.h. dranzubleiben auch wenn man mal keine Lust hat. Sich gegenseitig unterstützen wollen. Den Willen, seine Verletzungen zu beleuchten. Wille zur Vergebung. Respekt und Achtung.

Das klingt ein wenig trocken, nicht? Was ist denn nun mit dem Rausch des Verliebtseins? Mit wildem Sex? Mit großen Gefühlen?

Das gibt es doch, und danach sehnen wir uns!

Die Möglichkeit, sich Hals über Kopf oder auch rein sexuell zu verlieben, die gibt's ja, auch wenn man über 30 ist. Letztes Jahr im Sommer hab ich mich tatsächlich auf diese Weise verliebt, (und Francesco hat zu seiner Entwicklung mit meinem Verliebtsein letztes Jahr auf der Herbstakademie einen Vortrag gehalten).

Ich will mich in meinem Leben immer wieder der Möglichkeit öffnen, mich zu verlieben; in andere und auch wieder neu in meinen Partner. Energiezufluss, Freude und obige Gründe sind die Triebfedern dahinter.

Ich muss mich dann den Fragen stellen, die ich vorhin erwähnte (wenn ich mich in eine andere Person verliebt habe): Lauf ich gerade vor etwas weg? Brauche ich etwas Neues, weil mir langweilig ist? Habe ich gerade eine gute Basis mit Francesco?

Letzten Sommer hatten wir diese gute Basis, und Francesco hat mich nach anfänglichem Erschrecken unterstützt, meiner neuen Liebesaffäre nachzugehen. Das war eine liebende Handlung, vor der ich großen Respekt habe. Auch meine Liebe zu ihm hat sich auf diesem Wege vergrößert und vertieft.

Inzwischen ist aus dieser Liebesaffäre eine Freundschaft geworden, der Mann einer meiner Geliebten. Wir haben immer wieder intime Gespräche und wunderschöne, sexuelle Begegnungen.

Mit Francesco brauche ich in dieser Konstellation klare Absprachen oder „*commitments*“: Wie oft treffe ich mich zum Beispiel mit dem anderen? Und immer wieder braucht es die Mitteilung: Wie sind diese Begegnungen? Was bedeuten sie mir? Die Möglichkeit, dass Francesco Einfluß hat auf die Situation nimmt, ist wichtig. Ebenso, dass beide Männer sich respektieren und achten: Für den anderen steht meine Partnerschaft mit Francesco außer Frage. Er ist nicht beleidigt oder sauer, wenn ich mich nicht treffen kann oder möchte.

Ich will noch einen anderen Aspekt zum Thema Sex hinzufügen: Man kann wundervollen Sex miteinander erleben, ohne eine Beziehung zu haben und ohne sich persönlich zu lieben. Wenn Sex und Liebe zusammenkommen, sind sie ein tolles Team. Dazu später mehr. Doch ich kann mit einer anderen Person Sex haben, ohne mich an die andere Person weiter zu binden (und es ist möglich, das ohne Schuld und Scham zu tun). Da geht es für mich um die „Anarchie des Eros“.

Ich bin immer mit liebevollem Herzen dabei, wenn ich Sex habe – mit mir und dem anderen. In den ersten Jahren meines Ausprobierens ging es jedoch hauptsächlich darum, der sexuellen Attraktion zu folgen, mich zu erforschen, zu erkunden, wie Männer und wie Frauen funktionieren. In mir war immer Zuneigung, mehr aber noch Erregung und Lust, und so manches Mal nach schönem Sex habe ich einen Strom von überwältigender Freude und Dankbarkeit in mir gefühlt. In solchen Momenten habe ich ganz das „Jetzt“ gefühlt und den Ursprung meines Daseins. Ich finde diesen Sex eine wunderschöne Bereicherung in meinem Leben, und ich habe viele Frauen und Männer erlebt ganz gleich welchen Alters, die beglückt waren, sich so zu erforschen. Zu wissen, wer ich bin als sexuelles Wesen, befähigt unter anderem, reife Liebesbeziehungen einzugehen. Das heißt, ich weiß, was ich mag im Sex und kann das kommunizieren.

Früher reichten mir als Antrieb für diese Begegnungen meine Abenteuerlust und die Kraft des Eros. Heute frage ich mich immer, ob ich in einem liebevollen Zustand bin, in dem ich offen einem anderen sexuell begegnen will. Nur dann ist für mich der volle Kontakt da. Diese Qualität von Kontakt hat höhere Priorität bekommen gegenüber dem Erforschen, wer ich bin als sexuelles Wesen. (Und auch das ist, wie so vieles, nicht „besser“ als früher, sondern anders.)

Auch ist mir heute wichtig, mit welcher Absicht ich einen sexuellen Kontakt eingehe und diese Absicht mitzuteilen. Eine dieser Absichten ist es, den Sex als einen Ausdruck der Liebe zu ehren und zu feiern.

Liebe und Sex sind ein tolles Team, habe ich vorhin gesagt.

Ich lebe seit acht Jahren in einer festen Partnerschaft mit Francesco. Diese nehme ich einmal als Beispiel für ein Miteinander-Sein, in dem Liebe und Sex zusammenkommen. In einer solchen Partnerschaft taucht früher oder später die Frage auf: Wer ist der andere ohne die rosarote Brille? Vor zwei oder drei Jahren fielen Francesco gegenüber meine Brillen: Das heißt, ich sah, dass es Dinge gibt, die sich nicht mehr verändern, dass es bestimmte Muster zwischen uns gibt, dass der Sex nicht mehr so aufregend, so erregend ist. Andererseits haben wir eine gute Kommunikation und teilen gemeinsame Werte wie Treue, Ausdauer, Ehrlichkeit,

Freude an Sex mit anderen Menschen als dem Partner. Und wir achten beide darauf, was den anderen darin unterstützt, in seine höhere Gestalt zu kommen, und was die Herzenssehnsucht meines Partners ist.

Ja, der Sex zwischen Francesco und mir ist nicht mehr so erregend, wie am Anfang – er wird jedoch intimer. Es ist eine andere Verbindung zu spüren, und wenn ich nicht den Fokus auf das richte, was fehlt, sondern auf die Veränderung, und diese positiv annehme, entdecke ich eine neue Qualität. Das bringt mit sich, dass ich jederzeit gefordert bin, nicht zu urteilen – das ist „guter“, das ist „schlechter Sex“. Wenn ich auf solche Urteile verzichte, erlebe ich neue „Intimitätswellen“, eben dort, wo Liebe und Sex zusammenkommen.

Um der Veränderung auf der Spur zu sein, brauchen wir immer wieder gemeinsame Räume des Sprechens, vor allem aber auch gemeinsame Unternehmungen, die uns beide jenseits des Sprechens nähren: Ausflüge, Paddeln, Kochen, Spaziergehen, oft gar nichts Großes. Da wir nicht zusammenwohnen und beide einen komplexen Alltag haben, ist es wichtig, die Liebesblume aktiv zu pflegen und zu düngen.

Damit will ich zum Ende kommen.

Als ich den Vortrag schrieb, insbesondere meine „Geschichte“, habe ich in mir eine veränderte Haltung wahrgenommen. Das hat vor allem damit zu tun, dass meine Mutter vor einigen Monaten eine Krebsdiagnose bekommen hat. Da ich sie sehr liebe, hat mich die Aussicht, sie vielleicht zu verlieren, sehr getroffen. Es hat mich auch daran erinnert, wie schnell mein eigenes Leben vorbei sein kann – wie wichtig es also ist, für meine aktuellen Herzenswünsche *jetzt* einzutreten. Meine Radikalität darin, zu sagen, was ich denke, hat zugenommen und ebenso die Entschlossenheit, für meine Werte, von denen ihr jetzt einige kennt, einzustehen.

Ich war immer ein Mensch, der mehr will: mehr Liebe, mehr Freude, Humor und Glück für mich und andere. Und so geht die Forschungsreise weiter, getreu dem Satz einer meiner spirituellen Lehrerinnen: Was heute gut ist, ist vielleicht schon morgen die kleinere Möglichkeit.