

Poly-Grenzen

Author : Ramos

Categories : [Grenzen respektieren oder überschreiten? - Tantra-Newsletter März 2018](#),
[Monogamie oder Polyamorie? - Tantra-Newsletter April 2017](#)

Date : 17. März 2018

Poly-Grenzen

Ich liebe polyamor, das heißt in einem Beziehungsnetzwerk. Bei mir gestaltet sich das mit einer Hauptpartnerin, die mehrere Geliebte hat, ebenso wie ich, teilweise treffen wir die auch gemeinsam. Hier an unserem Wohnort wird alles sehr fein miteinander abgesprochen und die Grenzen des Anderen sind sehr wichtig. Noch dazu haben wir eine Vereinbarung der offenen Grenzen, d.h. dass Jede/r von uns sich zufällig ergebende sexuelle Kontakte wahrnehmen darf, wenn es sich aus der Situation heraus gut anfühlt.

Warum ich das hier in einem Tantra Newsletter schreibe: weil diese Art der Beziehungskonstruktion ein wunderbares Feld ist für die Anwendung der tantrischen Philosophie, nach der man aus jedem und jeder Gelegenheit lernen kann, sich und die Welt besser zu verstehen.

Jüngst war es so, dass meine Partnerin, nennen wir sie Klara, im Urlaub war. Urlaub ist natürlich immer eine ganz besondere Situation, besonders wenn man nicht zusammen verreist. Sie hat, wie es sich ergab, ganz schnell einen Mann getroffen, der sie interessierte. Nachdem er ihr erst einmal den Freiraum ließ, auch ein bisschen Zeit haben zu können für eine Annäherung, ging sie dann aktiv auf ihn zu und genoss das auch sehr.

Mir gegenüber kommunizierte sie es aber nicht sofort, auch nicht ihr Interesse an diesen Mann, sondern schrieb nur "ich genieße es hier", nachdem sie das erste Mal Sex hatten und auch am nächsten Tag umschrieb sie ihre sexuellen Erlebnisse mit "es wurde heiß".

Nun bin ich jemand, der bei sprachlichen Äußerungen recht schnell merkt, wenn da zwischen den Worten irgendetwas versteckt ist. Ich weiß dann zwar nicht, was das ist, aber es macht mich nervös. In unserem Falle hatte ich dann das Gefühl, dass es doch irgendwie um Sex gehen würde und erfuhr auf Nachfragen, dass es dazu schon längst gekommen war. Das war ein klarer Bruch unserer Kommunikationsregel, sexuelle Begegnungen offen und proaktiv mitzuteilen. Damit hatte ich nun ein Problem, hier war eine meiner Grenzen überschritten. Ich wurde (leider, aber auch ich bin nicht heilig) wütend, traurig und fühlte mich dadurch verletzt. Ich merkte sehr schnell, dass dieses Ereignis Emotionen hoch brachte, die (natürlich) aus meiner Kindheit stammten. Nichts desto trotz waren sie sehr virulent und in meinem ganzen Körper zu spüren. Ich hatte immer wieder damit zu tun, da hinein zu rutschen und mich auszutoben und langsam wieder herauszukommen, und konfrontierte meine Partnerin auch damit, das ich diese

Emotionen hatte und auch, was sie in mir auslösten. Ich hoffte, dadurch – auch dadurch – was von mir zu zeigen und ihr zu vermitteln, was so in mir los ist. Ich hoffte auch, dass ich dadurch nicht zu viel Porzellan zerschlagen würde – allerdings war ich zum Teil so in den Emotionen gefangen, dass ich also jenseits der Grenze war, in der ich konstruktiv und liebevoll hätte reagieren können.

Trotz dieses grundlegenden Gefühls von Liebe und Beziehung zu meiner Partnerin Klara tauchten immer wieder starke Abgrenzungswünsche auf, sogar das Gefühl von Ekel und Abscheu und der Wunsch nach Rückzug, Ruhe und Trennung.

Meine Partnerin, die vom Inhalt meiner Mails schon sehr mitgenommen war, traute sich, diese Grenzverletzung - nachdem sie sie verstanden hatte - als solche anzusehen und zu würdigen. Sie blieb dabei, liebevoll mit mir zu kommunizieren. Sie versuchte, dort wo sie sich in ihrer Integrität getroffen fühlte, selbst eine Grenze zu markieren, ließ mich ansonsten aber in meinem Sein.

"Du weißt ja, du kannst einen anderen Menschen nicht verändern. Das Beste was du tun kannst, ist ihn liebevoll anzunehmen, so wie er ist." Und genau das tat sie. Sie setzte diese tantrische Grund-Weisheit um, sprach mich auf den verschiedenen Ebenen an: meinen kleinen Jungen, der von seiner Mutter verletzt worden war, meinen rationalen Mensch, ihren geliebten Mann, alle diese Ebenen.

Irgendwann konnten wir dann - und das empfehle ich als wirklich gute Möglichkeit in so einem Falle - uns per Video-Chat unterhalten. Den Anderen auf so vielen Kanälen wie möglich wahrnehmen zu können ist sehr hilfreich für die Kommunikation und für das Verständnis füreinander. Wenn du siehst, wie dein Partner weint, dann glaubst du ihm seine Betroffenheit vielleicht mehr als wenn du nur von ihr liest oder sie über die Telefongeräusche erahnen kannst. Dies öffnet natürlich auch eher eine vor Angst und Schmerz verschlossene Brust.

Ich war also ganz klar schon über der Grenze und in einem nicht alltäglichen Bereich, den ich allerdings schon öfters genauso mit anderen Partnerinnen erlebt hatte, von denen ich mich dann jeweils trennte. Dadurch, dass diese liebevolle Kommunikation stattfand, konnte ich mich jetzt wieder öffnen. Ich konnte wieder der starke Mann sein, der sein Herz öffnet und seine Frau begrüßt und in sein Herz hinein lässt. Einfach weil sie da ist. Und der alle die Erlebnisse, die sie hat, als ihre Erlebnisse begrüßen kann.

Ich war über die Grenze drüber gewesen und war zum schwachen Mann geworden, zum Verbiesterten und Verbitterten, der seinen eigenen Schmerz in die Welt posaunte, der die Anderen da draußen verantwortlich machte. Das geschah, trotzdem ich mich laufend auch damit beschäftigte, diese Emotionen aufzulösen (was auch immer wieder gelang, aber da stecken halt viele Ablagerungen ...). Ich hatte mich ihr gegenüber verschlossen.

Indem meine Partnerin nun diese Grenze wahrnahm (da blieb ihr gar keine andere Wahl), sie (mit der Zeit) verstand und dann liebevoll annahm, konnte sie sich dieser Grenze nähern und mir in diesem Grenzgebiet dabei helfen, wieder auf die liebevolle Seite des Lebens zu kommen. Sie hat dabei nicht die moralische Lanze gezückt, sie schaffte es in diesem Moment im Herzen zu bleiben.

Tantranetz

Verbindung in Liebe, Eros und Tantra

<http://tantranetz.de>

Beziehungen sind dafür da, uns an unsere Grenzen zu bringen und darüber hinaus. Wenn wir es schaffen, dabei im Tantrischen zu bleiben, und jeden Moment zur Selbsterkenntnis nutzen, dann ist das nicht nur eine praktische Anwendung der tantrischen Philosophie und ein echter Booster in der Entwicklung, sondern auch der Himmel auf Erden.

Liebe ist nicht immer sanft, Liebe ist kraftvoll, und das darf auch Widerstände, Blockaden, Traumata, Emotionen weg brennen. Übrig bleibt Liebe.

Text: Ramos

Gründer der Liebesschule (www.liebesschule.de)