

## **Vielleicht liebe ich ihn ja nicht genug?**

**Author** : Magdalena Wede

**Categories** : [Sex und Bindung - Tantra-Newsletter November 2017](#)

**Date** : 16. November 2017

## **Vielleicht liebe ich ihn ja nicht genug?**

### **Bindung ohne Sex - wo überall Tantra drin ist, auch wenn es nicht draufsteht...**

Frau M. sitzt vor mir und lächelt verlegen. Sie hat keine Lust mehr auf Sex und will wissen, ob das ok sei. Sie habe das schon vor langer Zeit ‚geregelt‘ und mit ihrem Mann besprochen, und sie hätten seit 6 Jahren nicht ein einziges Mal Sex gehabt. Aber sonst sei alles in bester Ordnung, versichert sie mir eilig. Davon mal abgesehen, ob das so richtig ist – ich frage mich – und auch sie – warum sie dann den Weg zu mir gesucht habe.

„Ich bin mir nicht sicher. Das wär‘ ja so – einfach.“ antwortet sie fast hilflos.

Nach weiterem Nachfragen ergibt sich, dass ihr Mann offensichtlich damit auch keine Probleme hat. Wirklich? Was, wenn er nur so tut als ob, und wenn er stattdessen eine heimliche Geliebte hat?

„Das würde ich merken.“ meint sie. „Nicht wegen des Lippenstiftes am Kragen und solchen Klischees. Ich würde es merken, dass er ein schlechtes Gewissen hätte. Oder sich irgendwie seltsam verhalten würde.“

Und ob das für sie schlimm wäre.

Sie überlegt und gesteht dann: „Also ich fühl mich ja fast schlecht deswegen – aber es würde mich nicht stören. Vielleicht liebe ich ihn ja nicht genug?“

**Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest**



Vor einigen Jahren machte ein markanter Spruch, basierend auf einem Bestseller von Eva Maria Zurhorst, die Runde: Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest. Diese Aussage – ohne Zusammenhang in den Raum gestellt, provoziert. Man vermeint Gefühlskälte und Egoismus darin zu lesen. Klar, wenn ich mit mir beschäftigt bin, habe ich keinen Blick für andere, dann ist es egal, mit wem ich mich abgebe. Ich kreise bindungslos in meinem eigenen Universum. Und das klingt harsch und darf so nicht sein, oder?

Genau wie bei Frau M, die sich fragt, ob sie ihren Mann auch ohne Sex noch liebt, oder ob er ihr egal ist, weil ihr der Gedanke an eine heimliche Geliebte keinen Blutsturz beschert.

Frau M. erzählt mir von ihrem Kennenlernen und von ihrem Heiratsantrag. Sie stellte fest, dass sie schwanger sei und er fragte sie so nebenhin, am Abendessenstisch, ob sie ihn heiraten wolle.

„Und es gab keinen wirklichen Grund, nein zu sagen.“ erklärt sie mir lakonisch.

Eine ganze Menge Menschen würde – und wird vielleicht – jetzt aufschreien. Was – kein Grund, nein zu sagen? Es geht doch darum, mit Leidenschaft und Überzeugung ein hundertprozentiges Ja zu antworten, mit fester Stimme, oder meinetwegen gehaucht und beglückt, aber auf alle Fälle ein Ja. Alles mit einem oder einer für immer! Kein Nein bedeutet doch die minimalste Lösung, das kleinste Übel, und bestimmt kamen die beiden nur zusammen, weil sie heiraten ‚mussten‘...

Weit gefehlt. Frau M. berichtet ausführlich von einer liebevollen Partnerschaft, die zwar eine Art Josephehe darstellt, aber in puncto Weltanschauung, warmherziger Fürsorge und tiefempfundenem Bekenntnis zueinander ihresgleichen sucht.

**Ein Nein ist die notwendige Voraussetzung für ein Ja**

Im Tantra gibt es einige Übungen, die sich damit befassen, das Neinsagen zu lernen. Denn nur wer Nein sagen gelernt hat, kann auch Ja sagen. Wer Nein sagt, kann sich abgrenzen, weiß wo er steht, was er braucht und was nicht. Wer Nein sagt, ist sich wichtig und sorgt gut für sich selbst. Ein Nein ist die notwendige Voraussetzung für ein Ja. Und bei Frau M. gab es keinen Grund, sich abzugrenzen, die Gefühle für ihren Mann und die Perspektive einer Lebenspartnerschaft auszugrenzen. Kein Grund für ein Nein. Welchen Grund sollte es auch geben, wenn alles, was diese Beziehung auszeichnet, als ‚passend‘ empfunden wurde, als gerade-so-und-nicht-anders stimmig? Ist das nicht bereits das denkbar liebevollste Optimum? Und wer bewußt Ja sagen kann, der begibt sich damit wissentlich und gewollt in eine Beziehung mit einer Bindung, die nicht nur verpflichtet, sondern nährt.

Diese Art von Beziehung hat eine besondere Qualität, und das Bewusstsein dieser Qualität bewirkt, das Frau M. ihrem Mann sogar eine Geliebte gönnen könnte, und sie vermutet, dass er ihr sogar davon erzählen würde. In dieser Beziehung spüre ich sehr viel Vertrauen und Nähe, auch wenn der Sex keine Rolle mehr spielt.

Frau M. hat mich beeindruckt. Doch, sie liebt ihn genug. Weil ihr wichtig ist, dass der Partner so ist, wie er ist, und darin wächst und gedeiht. Weil sie gelernt hat, loszulassen. (Ihm ist das vermutlich auch wichtig, und vielleicht geht er deswegen nicht fremd.) Und dieses Loslassen hat so gar nichts mit mangelnder Bindung, mit Un-Verbindlichkeit zu tun. Im Gegenteil, in Ihrer Beschreibung, wie sie dem Partner liebend seinen Raum zum Leben, zum Wachsen und Blühen gewährt, spüre und erkenne ich ein feines Netz von gelebter Bindung, das die beiden in ihrer Beziehung trägt.

Frau M. hat keine Ahnung von Tantra und steht dem eher skeptisch gegenüber, wie ich im Gespräch feststelle. Aber sie führt auch ahnungslos noch eine der tantrischsten Beziehungen, die ich kenne.

**Text:** Magdalena Wede

**Website:** [www.trm-coaching.com](http://www.trm-coaching.com)