

Liebe ist die Resonanz mit dem Fluss des Lebens

Interview mit Siegmar Gerken
über Liebe, Sexualität und Beziehungen
© Siegmar Gerken Ph.D., ECP, HP (Psychotherapie)

„Core Evolution umfasst den ganzen Menschen mit Körper, Seele, Geist und Gefühlen. Welchen Einfluss hat die Liebe auf das Leben des Einzelnen?“

S.G. Im Mittelpunkt der Core Evolution steht die Einheit von Körper, Seele und Geist. Liebe ist die Resonanz mit dem Fluss des Lebens. In der Liebe werden alle diese Aspekte vereint und beeinflussen somit auch alle Momente des Lebens. Ein Liebender kommuniziert und kreiert im Zustand der Harmonie Wohlbefinden, Frieden, Freude und Erfüllung.

„Ist Liebe etwas, was wir ohne Schuld, Manipulation, Machtkämpfe, Neid, Besitzergreifen, Festhalten, Abhängigkeit etc. erfahren können?“

S.G. Sobald wir uns darauf einlassen, Liebe mit einer Person im sozialen Austausch zu erfahren, sind wir uns einig, gemeinsam durchs Leben zu gehen. Diese Entscheidung treffen wir vom Bewusstsein unserer Persönlichkeit und damit auch von unseren entwickelten Begrenzungen des Selbst.

In den Core Evolution Workshops und Trainings helfen wir den Teilnehmern, ihre persönlichen Verhaltens- und Reaktionsmuster zu erkennen, sodass sie sich immer mehr ihrer selbst bewusst werden und verstehen, wie sie ihre Persönlichkeitsmuster entwickelt haben und wie sie noch heute daran festhalten.

Wenn wir diese Prinzipien verstehen, öffnen wir uns neuen Denk- und Verhaltensweisen. Dies ist sehr wichtig für eine gesunde Beziehung. Nur so können wir zwischen Liebe, Sehnsüchten und wahren Bedürfnissen unterscheiden. Teilnehmer erkennen dann eher den Ursprung ihrer inneren Einstellungen, wie eventuelle Verlustängste, übertragene Wünsche, Eifersucht, Abhängigkeiten, u.a.. Sobald diese nicht integrierten Anteile aktiv werden, versuchen wir unsere Gefühle zu schützen. Dabei verzerren wir oft die Realität und verlieren den Kontakt mit dem Strom der Liebe und damit auch unsere natürliche Ausstrahlung.

„Was bedeutet Treue?“

S.G. Treue ist eine natürliche Intention und Vereinbarung miteinander zu resonieren, das Leben in seiner ganzen Tiefe zu erforschen und sich aufeinander zu beziehen.

In einer bewussten Beziehung bringen wir uns voll und ganz ein und richten unsere Aufmerksamkeit auf den Partner. Werden persönliche Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen nicht erfüllt, dann wird diese Vereinbarung gern auch mal geändert. Manche Partner versuchen, ihren Sinneswandel zu erklären, indem sie ihre Einstellung mit anderen Beziehungsmodellen vergleichen oder einen offeneren, freieren Lebensstil vorschlagen.

Andere Menschen suchen nach mehr Bereicherung oder Vielfalt im Leben, einschließlich sexueller Abwechslung, aber Fazit ist doch, dass der Partner ihnen nicht mehr „genügt“. Oft fehlt es dann an der Bereitschaft, dem Mut oder dem Bewusstsein, seine Energie ganz auf die Erforschung des Lebens miteinander zu richten und erst einmal herauszufinden, wovon die Empfindung des „Nicht-Genügens“ herrührt.

Manchmal werde ich von spirituellen oder sexuell-orientierten Tantra-Gruppen für diese Aussage kritisiert. Liebe sei doch ohne Bedingung und kann mit vielen Menschen geteilt

werden. Der Aussage stimme ich auch zu und erweitere die Aussage, dass sie mit allen Menschen geteilt werden kann. Aber sobald wir die Ganzheit eines Menschen ansprechen, und damit auch den emotionalen, sexuellen und sozialen Austausch, dann berühren wir auch die Ebenen unserer Persönlichkeit und unserer individuellen Bedürfnisse. Ich sehe das immer wieder in meiner Arbeit mit Paaren.

Wenn du einen Menschen liebst, bezieht das auch die Integrität ein, einem eventuellen Konflikt auf den Grund zu gehen. Nur dann kannst du die Entscheidung treffen, ob es besser ist, sich zu trennen, oder ob es für beide Partner noch andere Möglichkeiten für eine Fortsetzung der Beziehung gibt.

Es kommen manchmal Menschen zu mir, die sich in Liebe trennen möchten. Sie haben gemerkt, dass sie die Liebe, die sie füreinander empfanden oder sich vorstellten, nicht im Alltag leben können. Dazu müssen wir verstehen, dass Liebe an sich nicht einfach verschwindet oder „fremd geht“. Es ist der einzelne Mensch, der diesen Energiestrom nicht aufrechterhalten oder integrieren kann und somit nicht mehr aus Liebe, sondern von den Begrenzungen der Persönlichkeit handelt.

Auferlegte, moralisierende Treue hingegen, die auf einschränkenden familiären, religiösen oder kulturellen Strukturen basiert und nicht der Wahrheit der Liebenden entspringt, behindert die freie Entfaltung der Liebe.

Zwei Vögel fliegen miteinander zwitschernd und begegnen sich ganz selbstverständlich in Freiheit und Kreativität – was würde wohl passieren, wenn man ihre Flügel zusammenbindet?

„Was bedeutet Leidenschaft?“

S.G. Leidenschaft ist das Bedürfnis, Lebensenergie zu bewegen. Der Begriff allein drückt schon eine Verzerrung aus. Er soll wohl darauf hindeuten, dass intensive Gefühle durch Begierde, Lust, Hingabe und Sinnlichkeit zum Leiden führen. Deshalb ist für mich Leidenschaft nicht zwangsläufig mit der allgemeinen romantisch-dramatischen Vorstellung von Liebe verbunden.

Wenn zwei Menschen sich zueinander hingezogen fühlen, tauschen sie ihre Energien aus. Wenn sie diesen Austausch nicht bewusst fördern, wundern sich oft, warum die Leidenschaft erlöschen kann. Meist erkennen sie nicht, dass die Leidenschaft eine Flamme ist. Soll daraus ein Feuer werden, müssen wir ihr Leben einhauchen, das Feuer anfachen, einen Scheit nachlegen. Das heißt, wir müssen uns dafür einsetzen, dass die Flamme lebendig bleibt – und nicht nur am Valentinstag.

„Ist die Heirat eine Institution, die die Liebe unterstützt?“

S.G. Jede Vereinbarung oder jedes soziale System lässt sich mit Liebe füllen, aber ein soziales System kann keine Liebe erzeugen.

Gewisse Sicherheitsvereinbarungen lassen einen Menschen leichter im Zustand der Liebe verbleiben, sodass unterschwellige Existenz- oder irrationale Ängste eine Beziehung gar nicht erst überschatten können. Bei einer Trennung ist es daher gut, wenn man finanziell oder in anderer Weise füreinander sorgt.

Hochzeiten, ob rechtsgültig vor dem Standesamt oder spirituell, sind wichtige Ereignisse im Leben eines Menschen. Manchmal beugen sich Paare dem gesellschaftlichen oder kirchlichen Druck zu heiraten. In fast allen Kulturen gibt es Vereinbarungen, um eine Beziehung in einen religiösen oder gesellschaftlichen Rahmen einzubinden.

Wenn man einen Menschen wirklich liebt, dann spielt der äußere Rahmen keine Rolle. Es kommt darauf an, die Liebe lebendig zu halten und das Leben miteinander zu zelebrieren, um auch schwierige Zeiten in der Partnerschaft überstehen zu können.

„Mein Sohn fragte mich vor ein paar Tagen: Mami, ist die Liebe irgendwann zu Ende? Was würden Sie dazu sagen?“

S.G. Solange wir im Fluss des Lebens sind und mit ihm in Resonanz sind, erfahren wir einen Zustand, den wir als Liebe bezeichnen. Als Eltern haben wir die Verantwortung, unseren Kindern diese Fähigkeit zu vermitteln, und damit die Bereitschaft, im Fluss der Liebe mitzuschwingen, d.h., es auch zu leben. Unsere Schulen sollten Liebe als Hauptfach haben!

„Kann Liebe krank machen?“

S.G. Krankheit ist immer das Ergebnis einer Unterbrechung oder Behinderung des ungehinderten Lebensflusses. Daher kann Liebe niemals eine Krankheit sein, weil sie die Resonanz mit dem Fluss des Lebens ist.

Wenn verliebte Menschen all ihre irdischen Hoffnungen auf die Liebe projizieren, sie idealisieren oder völlig von ihr verzehrt werden – sexuell oder in ihrer Angst, betrogen zu werden, den Partner zu verlieren etc., dann werden sie abgetrennt von der ursprünglichen Pulsation der Liebe und verlieren den Kontakt zu dem erweiterten Bewusstseinszustand, der im Zustand der Liebe entsteht.

Jemanden zu lieben bedeutet, diese Person in ihrer Entfaltung zu unterstützen. Wenn aus Liebe Festklammern wird, dann fehlt ihr der tiefere Sinn oder das Verständnis für Passion, Empathie und Mitgefühl, was dann zu psychosomatischen Beschwerden oder Krankheit führen kann.

Die meisten merken oft nicht bewusst, dass, wenn wir „verliebt“ sind, wir die erweiterte Wirklichkeit von uns selbst und dem anderen wahrnehmen. Das heißt, in diesem Zustand „sehen“ wir tatsächlich unser beider Größe, Qualitäten und Möglichkeiten. Diese Eindrücke bleiben erhalten, wenn wir aus der Verliebtheit wieder in den allgemeinen Wahrnehmungszustand zurückkehren. Im Alltag bleibt diesen Qualitäten und Möglichkeiten, wenn sie mit den Begrenzungen der eigenen Persönlichkeit und der Gesellschaft konfrontiert werden, dann allerdings wenig Raum zur Entfaltung.

„Die Sehnsucht nach dem geliebten Menschen, Schmetterlinge im Bauch zu spüren, körperliche Anziehung, sexuelle Begierde, Idealvorstellungen und das Akzeptieren von Situationen, die man nie glaubte, akzeptieren zu können, haben all diese tiefen Gefühle etwas mit Liebe zu tun?“

S.G. Die Liebe transzendiert alle Unterschiede.

Menschen verschiedener Hautfarben, Rassen, sozialer Klassen, Typen etc. überschreiten Grenzen und überwinden Unterschiede, wenn sie sich der Liebe öffnen und mit einem anderen Menschen erfüllt sind. Sie geraten in Schwingung, sind im Einklang mit der Musik des Lebens und verspüren den tiefen Wunsch, eine Sinfonie des Ausdrucks von der zartesten Melodie bis zum leidenschaftlichen Crescendo erklingen zu lassen. Das Bedürfnis, diesen Zyklus weiterzuführen und sich in ihm auszutauschen, nährt die Kontinuität der Liebe.

In diesem Zustand werden wir gewahr, dass alle Bilder des Lebens und der Welt, die wir in uns entwickelt haben, ihre persönliche Färbung haben. Liebe und das damit erweiterte Bewusstsein öffnen uns die Augen für das Festhalten an Bildern, Vorstellungen, Weltanschauungen oder anderen Fixierungen. Diese werden dann zu Wahlmöglichkeiten, sodass wir neue Entscheidungen treffen und diese Freiheit genießen können.

Im Zustand der Liebe überwinden wir kulturelle und persönliche Unterschiede und erlangen die Fähigkeit zu heilen und Harmonie und Frieden zu kreieren – wir leben das Strömen.

„Welche Rolle spielt Sex in der Liebe?“

S.G. Wenn Menschen sich zueinander hingezogen fühlen und füreinander den Fluss des Lebens öffnen, dann möchten sie auch die vereinigenden Kräfte der Sexualität miteinander teilen.

Liebe in Verbindung mit dem reifen und freien Ausdruck der Sexualität kann die körperliche Erfahrung der Liebe verstärken. Sie führt dann zu einer Verschmelzung, in der die Liebenden die Dualität des „Du“ und des „Ich“ transzendieren und die Einheit des Seins miteinander spüren.

Diese Erfahrung der Einheit kann auch auf einer nicht sexuellen Ebene ohne die physische Körpererfahrung stattfinden. Wir können auch in einer Meditation mit der Liebe eines anderen Menschen verschmelzen. Wir sehen die Liebe der Eltern zu ihrem Neugeborenen als vibrierende, vitale Kraft. Manchmal möchte man auch sein ganzes physisches, emotionales, mentales, soziales und spirituelles Selbst mit einem anderen Menschen teilen.

Liebende können wählen, auf welcher Ebene sie wie und wann einander lieben wollen.

„Ehepaare, die schon lange verheiratet sind, hört man oft sagen, dass sie sexmüde sind, dass sie nach einer gewissen Zeit keine Leidenschaft mehr füreinander verspüren. Das ist eine altbekannte Tatsache. Was hat es damit auf sich?“

S.G. Im Laufe einer langen Ehe verschieben sich die Prioritäten (Kinder, Arbeit etc.), oder die körperliche Verfassung ändert sich (Alter, veränderter Hormonhaushalt etc.). Das bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass die Lust aufeinander einschläft. Sie sucht sich oft eine andere Ausdrucksebene, sie verlagert sich. Der Wunsch nach Gemeinsamkeit kann weiterhin einer gegenseitigen Achtsamkeit und Verliebtheit entspringen, und die Partner können auch mit weniger oder ganz ohne Sex glücklich und zufrieden sein.

Wenn aber das sexuelle Verlangen oder der sexuelle Austausch aufgrund von Zurückweisung, Enttäuschung, Groll, Missverständnissen, Fantasien etc. nachlassen, dann müssen wir sorgfältig die Ursachen beleuchten und herausfinden, was sie mit den jeweiligen Vorstellungen der Menschen von Liebe, Erwartungen und Enttäuschungen zu tun haben. Meine Arbeit in der Core Evolution verhilft dem Einzelnen oder Paaren zu mehr Klarheit über ihre emotionale Verzerrung oder Missverständnisse und zu mehr Integration, damit sie wieder zulassen können, dass die Liebe sie durchströmt und ihre Energien lenkt.

„Wie oft haben Sie es als Therapeut mit Menschen zu tun, die aufgrund von Täuschungen oder Missverständnissen krank an Körper, Seele, Geist und Gefühlen werden?“

S.G. Nach meiner Erfahrung sind „kranke Seelen“ immer das Ergebnis einer gestörten Lebensenergie. Nicht in Resonanz mit dem Fluss des Lebens zu sein, führt zu Stagnation, Frustration und Leere, eventuell auch zur Verzweiflung und zum Ausagieren, zur Krise, was sich dann in dem ganzen Spektrum der psychosomatischen Störungen niederschlägt.

Eine Richtung der Psychologie ist die Psychopathologie, bei der Krankheiten und ihre Ursachen im Seelenleben und die durch Krankheit bedingten seelischen Störungen erforscht werden. Was wir brauchen, ist jedoch der Mut zu einer neuen Psychologie der Liebe. Deshalb lehren wir eine ganzheitliche Psychologie.

„Wie erkennen Sie Störungen der Gefühle, der Seele und des Geistes?“

S.G. Wir sehen das Core als das Zentrum der individuierten universalen Lebensenergie. Es ist Teil des essenziellen Selbst.

Die Missachtung des Cores wird sodann auf allen Ebenen unseres Menschseins sichtbar:

- ❖ auf der Körperebene in seiner Gestalt, seinem Ausdruck und seiner Beweglichkeit;
- ❖ auf der Gefühlsebene, wie wir Eindrücke verarbeiten, innere und äußere Impulse;

- ❖ auf der kognitiven Ebene, in der Gliederung, Verarbeitung und Lenkung unserer Gedanken;
- ❖ auf der Willensebene, die uns mit der Fähigkeit ausstattet, unsere energetischen Impulse in Handlung umzusetzen;
- ❖ auf der Bewusstseinssebene: die Wahrnehmung unserer ganzheitlichen Existenz, die als Zustand der Liebe erfasst und ausgedrückt wird und uns mit einer größeren Ordnung verbindet.

In der Core Evolution Arbeit werden alle diese Ebenen angesprochen, so dass sich der Mensch wieder mit dem Fluss der Liebe und dem essenziellen Selbst vereint.

„Liebe, das schönste aller Gefühle, kann anscheinend auch schaden. Wie kommt das?“

S.G. Das ist wieder so ein Missverständnis. Liebe kann niemals Schaden anrichten – es ist das, was die Menschen fälschlicherweise daraus ableiten, zum Beispiel Eifersucht, die Angst, betrogen oder verlassen zu werden, ein besitzergreifendes, forderndes oder idealisierendes Verhalten, das krank macht.

Auf Liebe wird nicht immer mit Liebe reagiert. Liebe kann auch aufrühren oder provozieren. Da Liebe die stärkste Abwehr durchdringt, kann sie auch die in dieser Abwehr eingeschlossene Energie freisetzen und macht uns dadurch verletzlicher. Die Menschen reagieren dann abwehrend, aggressiv oder ziehen sich ganz zurück, vor allem wenn die andere Person oder eine Gruppe Angst vor dieser Öffnung hat. Babys und Kinder, die nicht traumatisiert oder indoktriniert sind, werden auf Liebe immer offen reagieren.

„In vielen Ländern liegt die Scheidungsrate bei über 50 Prozent. Was können geschiedene Eltern für das Wohl ihrer Kinder tun?“

S.G. Ungeachtet aller Freiheiten, die wir geschaffen haben, um Sexualität und Partnerschaft zu erforschen, sind Männer und Frauen anscheinend immer noch nicht glücklich und zufrieden. Eine Beziehung einzugehen erfordert eine tiefe Einsicht in die eigene Liebesfähigkeit und die Fähigkeit und Bereitschaft, diese Liebe auszurichten. Wenn ein Paar keine Erfüllung in seiner Beziehung findet und beschließt, sich zu trennen, können die Partner sich trotzdem noch in gegenseitigem Respekt begegnen und ihre Liebe und Fürsorge den Kindern entgegenbringen. Kinder, die liebevolle Eltern haben, selbst wenn diese sich trennen, sind nicht so destruktiv im Umgang mit sich selbst und anderen.

„Wie sieht denn eine gesunde Liebe aus? Wie kann man seinen Kindern vermitteln, was eine gesunde Beziehung ist?“

S.G. Es gibt keine gesunde oder ungesunde Liebe – es gibt einfach nur Liebe.

Ganz rein und unverfälscht findet Liebe ihren Ausdruck in Harmonie, Gemeinsamkeit und Zuwendung. Im Idealfall sind dies die ersten Erfahrungen im Leben eines Menschen: angefangen im Mutterleib bis zum ersten Kontakt mit Mutter, Vater oder anderen Bezugspersonen.

Indem wir Liebe in uns schwingen lassen, können wir sie in unser Leben übertragen und erhalten. Das geschieht durch die Art und Weise, wie wir unsere Kinder, Partner und Mitmenschen behandeln und wie wir generell dem Leben begegnen.

„Es heißt, dass die Liebe die wahre Lehrmeisterin des Lebens ist. Was lehrt sie uns?“

S.G. Im Zustand der Liebe sind wir in der Lage, neue Dimensionen des Lebens zu erkennen und zu erfahren und damit auch neue Dimensionen eines anderen Menschen. Alles Alltägliche wird intensiver wahrgenommen, es wird bedeutungsvoller und erscheint farbenfroher. Die Liebe hilft uns auch, unsere Begrenztheit zu erkennen, anzunehmen

und zu überwinden. Die Liebe lehrt uns, die Schönheit des Lebens ganz und gar aufzunehmen.

Interviewerin: Alejandra Balcazar

Siegmar Gerken, Ph.D., ECP, HP (Psychotherapie) Studium der Psychologie, Pädagogik und Anthropologie. Mitarbeit in der Free Clinic, Heidelberg 1971/72, danach Trainings mit Pionieren der Körper-Psychotherapie. Eigene Weiterentwicklung des körperorientierten und herzzentrierten Therapieansatzes zur Core Evolution und der Fortbildung im Energie und Bewusstseins Programm.

Neben seinen eigenen Trainings unterrichtet Siegmar Gerken körperorientierte Therapie und Achtsamkeits Trainings • am Santa Barbara Graduate Institute in Californien • Institut für Verhaltenstherapie, Hamburg • speziell ausgerichtete Management- und Coaching-Seminare bei Systema Management Trainings.

Darüberhinaus leistet er eigene Forschung zur Trauma-Arbeit und zur Objektivierung von psychosomatischen Prozessen mit der Infrarot Analyse in Zusammenarbeit mit Dr.med. Schlebusch und Prof. Popp. Siegmar ist Referent an internationalen Kongressen zur KörperPsychotherapie, Integrativer Medizin und Spiritualität und Wissenschaft.

Nähere Informationen zur Arbeit der Core Evolution oder zur Beratung für Einzelpersonen und Paare sowie zu Workshops, Seminaren und Trainings finden Sie unter:

www.CoreEvolution.com

E-Mail: Info@CoreEvolution.com