

# Die Liebesakademie

für Singles, Paare und Polyamoristen



Zur grossen Liebe gehören mehr als zwei.

Ein Bericht über die Liebesforschungsgruppe „Lifos“  
im ZEGG von Roger Balmer,  
Leitung der ZEGG-Liebesakademie

# Die Liebesakademie

In der ZEGG-Gemeinschaft tun sich immer wieder Menschen zusammen, um sich zu begleiten, ein Thema zu erforschen, ihr Zusammenwohnen lebendiger zu gestalten oder oder oder ... Die unterschiedlichen Gruppen, die so entstehen, sind Teil unseres sozialen Netzes, bieten gegenseitige Unterstützung und Herausforderung, Freundschaft und einen Ort für die Themen, die nicht in die große Gemeinschaft passen. Sie halten das ZEGG lebendig und setzen oft Impulse, die in unser Bildungsangebot einfließen. Zur Zeit existieren die Liebesforschungsgruppe „LIFOS“, die "Gruppe F" um die WG Alte Sauna, die Gruppe „Radikal gemeinsam“ und die Elterngruppe. Um Euch einen kleinen Einblick zu geben, veröffentlichen wir hier einen Bericht von Roger Balmer aus seiner Gruppe Lifos.

*Die Lifos* wurde gegründet mit der Absicht, bestehende Liebesnetze im ZEGG zu unterstützen. Viele Menschen in der Gruppe leben miteinander in polyamoren Beziehungen. Solche Liebesnetze brauchen immer wieder den Blick und die Unterstützung von Außen.

Wir brauchen regelmäßigen Austausch und Wissensvernetzung zum Thema Liebe. Sonst kann es auch in einer Gemeinschaft wie dem ZEGG in den Themen Liebe und Sexualität zu Resignation und Stillstand kommen.

Die meisten Mitglieder von *Lifos* sind Menschen, die in ihrem Leben viel Verantwortung tragen, Gruppen leiten, andere Menschen begleiten in ihrem Wachstum. Gerade für solche Menschen ist es wichtig, einen Ort zu haben, an dem sie sich Fallenlassen können oder Feedback kriegen, das nicht durch Projektionen getrübt ist.

Wir sind in unserer Gruppe vielen Fragen begegnet:

Wie gehe ich damit um, wenn sich meine Partnerin verliebt und den sexuellen Kontakt mit mir abbricht? Wo will Gott/die Göttin mich hinhaben? Wie löse ich inneren Groll auf, in früheren Zeiten bei Sex mitgemacht zu haben, den ich nicht wollte? Wodurch bleibt der Sex lebendig im eigenen Leben? Wie verträgt sich die Liebe zu meinem spirituellen Weg mit der Liebe zu meinem Partner, wenn es zeitlich ein entweder oder ist? Welchen Platz kann ich als Geliebte in einer Partnerschaft einnehmen, und welche Glaubenssätze hindern mich daran, zu glauben, das ich gewollt bin? Wie verschmelzen wir, ohne uns zu verlieren? Wie können wir im ZEGG junge Paare mit Kindern unterstützen, so dass sie nicht nur Vater und Mutter, sondern sich auch Geliebte sein können? Sind Vereinbarungen, was Liebeskontakt zu anderen Menschen angeht, bloßes Angstmanagement oder eine Wachstumsstütze? Wie bleibe ich in der Liebe, wenn kein Sex möglich ist? Welche Projektionen, welche unerkannten Ängste lenken unser Liebesleben, unseren Kontakt zu Männern und Frauen? Wenn wir uns nicht zurücknehmen, wie würden wir unsere Tsunami-Energie leben, unsere unbedingte Kraft, unser unbedingtes Wollen?

Einige Schlaglichter aus unserer Forschung:

"Ich habe alles bei meinen Partner... und ich habe Hunger auf mehr..."

Zur grossen Liebe gehören mehr als zwei - es braucht ein ganzes Dorf für eine glückliche Beziehung.

Zum Unterschied zwischen Sinnlichkeit und Sex: Sinnlichkeit kann mir genau so nahe kommen wie Sex, „Sinnlichkeit geschieht aus dem Menschbewusstsein, Eros und Sexualität aus dem Mann/Fraubewusstsein“ (Zitat eines Heteroliebenden).

Vom „ich“ will zum „es“ will.

Aussage eines Mannes: „Frauen ist es nicht so wichtig, dass mann tut, was sie möchten, sondern dass mann in Kontakt bleibt, bei dem was er tut.“

# Die Liebesakademie

Geistige Forschung und Auseinandersetzung mit dem Thema „Eifersucht“, inspiriert durch Wilfried Nelles Buch: Stufen der Liebe.

Was heißt „alt werden“- ist das nicht eine gesellschaftliche Farce/Übereinkunft, die mit meiner Innenwahrnehmung überhaupt nicht übereinstimmt?

Unsere Werkzeuge in der Gruppe sind neben dem Herumlümmeln vor dem Kamin im Blauen Salon und auf kluge Gedanken warten: Sprechstabsrunden, das Forum, Auseinandersetzung mit Texten, körperliche Zuwendung mit Massagen und absichtloses sinnliches Zusammenliegen, Schokolade und guter Kaffee aus unserer Dorfkneipe...

Eine Liebesforschungsgruppe, die ihr vielleicht selbst gründen wollt, um nicht als einsame(r) Wolf/Wölfin eure Liebesbahnen zu ziehen, braucht eine bestimmte Basis:

- Fokussierung - in einer komplexen Zeit wie der unsrigen braucht es die Fokussierung auf die Entwicklung der Liebe und Sexualität. Sonst wird mensch von einer Vielzahl von anderen Themen verschluckt (und es ist, wie jeder weiß, auch nicht immer angenehm, sich der Liebe/ Nicht-Liebe im eigenen Leben zu stellen, so das mensch die „Ablenkungen“ auch gerne annimmt.)
- Langfristigkeit – die tiefsten Liebesfragen brauchen Zeit. Oft führen wir in der Fülle der Aufgaben in unserem Leben die Kommunikation nicht zu Ende und brechen Liebesprozesse ab, die einen Schwebestadium bräuchten, um sich neu zu sortieren. Damit das Herz sich öffnet, gerade in den tiefsten Liebesfragen, braucht es die Gewissheit, dass die Menschen, mit denen man seine Fragen teilt, auch morgen und übermorgen noch in der gleichen Bezugs- und Forschungsgruppe sind.
- Überschaubarkeit – die Gruppengröße sollte nicht zu groß sein, Lifos hat ca. 15 TeilnehmerInnen. Um wirklich in die Tiefe zu kommen in den Prozessen und mit den Erkenntnissen, und damit der Einzelne genügend Raum und Zeit für Output hat.
- Commitment: sich zur Teilnahme verpflichten, wenn nicht sehr wichtige Gründe vorliegen. Auch wenn es mal ungemütlich wird in deiner Gruppe, nicht abhauen, sondern dranbleiben.
- Zusammensetzung: Es ist schön und wichtig, dass Paare gemeinsam in einer solchen Gruppe sind. Es kann aber genauso positiv wirken, wenn nur einer aus einer Partnerschaft in einer Liebesforschungsgruppe ist. Wenn einer anfängt, sich zu verändern, verändert sich auch die Beziehung auf Dauer. (Um diese Dauer gut zu „überstehen“ sind wiederum Forschungsfreunde von Vorteil.)

Das ist, wie auf einer Forschungsreise üblich, ein Zwischenfazit. Es ist nicht vollständig, vermittelt euch aber hoffentlich einen Eindruck von Lifos.

Roger Balmer

Bei interessierten Nachfragen : [roger.balmer@liebesakademie.org](mailto:roger.balmer@liebesakademie.org), ZEGG