

# Das Leben bleibt lebensgefährlich

*Ob wir es nun solo, mono oder poly verbringen*



**Von Regina Heckert**

*Schließlich findet jeder früher oder später nach Hause, meint die Tantralehrerin Regine Heckert zuversichtlich – egal ob wir uns auf unseren Irrfahrten nun an den Pfahl der Treue binden lassen, um ungeschoren an den Sirenen vorbeizuschiffen oder uns inmitten aller Versuchungen mit Gleichgesinnten tummeln. Sie hat Singlezeiten, Polyamorie und Ehejahre erlebt, treue und wilde Jahre und meint heute, die Veranlagung zu poly oder mono beim Familienstellen erkennen zu können*

Alle Fotos © Regina Heckert

Vor allem hüte dich davor, in den Höllenschlund zu fallen!« ermahnte der Räuberhauptmann seine Tochter. Woraufhin Ronja Räubertochter jeden Tag stundenlang am Höllenschlund herumturnte. Besonders dort, wo es am gefährlichsten war, sprang sie immer wieder von Klippe zu Klippe. Wo sonst hätte sie besser üben können, nicht hineinzufallen? Bis heute wirkt diese Szene aus dem Kinderbuch von Astrid Lindgren in mir, und ich weiß immer noch nicht, ob sie mir Lebensweisheit oder Mahnung sein soll.

Wenn verordnete sexuelle Treue zu Langeweile erstarrt und Untreue dagegen lebendig macht, ist es klug, lebensfeindliche Begrenzungen zu erkennen und hinter sich zu lassen. Doch Eifersucht ist die gefährlichste Expedition ins Reich der Liebe. Ist die Lebensform der Polyamorie eine zukunftsweisende Lösung für eingefahrene Beziehungsstrukturen, oder genügt nicht auch eine Veränderung innerhalb der Paarbeziehung?

### Maskiert aufs Standesamt



Ich jedenfalls konnte mir den größten Teil meines bisherigen Lebens nicht vorstellen, sexuelle Treue zu schwören. Die Ehe sah ich als Gefängnis an. Schon als junge Frau wehrte ich mich vehement dagegen, für immer vereinnahmt zu werden. Als ich trotz panischer Angst auf der Riesenrutsche hinunter in die erste Ehe sauste, hoffte ich, dem Ernst der Sache zu entkommen. Mitten hinein ins bunte Faschingstreiben legten wir den Hochzeitstermin und erschiene maskiert auf dem Standesamt. Dieses kollabierte mit all seinen Mitarbeitern auf der Stelle. Aufgeregt liefen die Beamten hin und her. Aus jeder Tür schauten erstaunte Gesichter. Trotz fleißigen Bemühens ließ sich jedoch auf die Schnelle keine Karteikarte für diesen Fall finden. Erst nach mehreren Rücksprachen und schriftlicher Bestätigung unserer ernsthaften Absicht unter hastig zusammengerufenen Zeugen aus dem Hause traute man sich, uns zu trauen. Die Sektkiste schleppten wir ungeöffnet nach Hause. Niemand wollte mit uns auf das junge Glück anstoßen. Und uns wurde klar: Die Ehe ist wirklich keine fröhliche Angelegenheit.

### Innerlich wild, äußerlich treu?

»Ich kann nicht treu sein!«, so lautete mein ernstgemeintes Eheversprechen. »Das einzige, was ich versprechen kann, ist Ehrlichkeit in jeder Hinsicht und zu jeder Zeit!« War ich vielleicht zur Polyamorie geboren? Mein erster Mann bäumte sich

vor Entsetzen auf, als er die aus der tiefsten Tiefe meiner Seele aufgestiegenen Worte der Wahrheit vernahm.

Fünf lange Jahre blieb ich äußerlich treu, während meine Fantasie ein wildes Leben führte. Schuld bewusst gestand ich, dass ich mir beim Sex mit ihm andere Männer vorstellte. War das mein kläglicher Versuch, Norm und Wirklichkeit unter einen Hut zu bringen? Wider Erwarten schmunzelte mein Mann und gestand: »Das mache ich auch!« Immerhin gab es einen kurzen Aufschwung in unserem Liebesleben, als wir uns nun die geheimen Fantasien mitteilten. Durch einen dummen Zufall kam es dann ans Licht: Während meiner angestrengten Treueversuche hatte sich mein Mann ausgiebig »aushäusig« vergnügt. Diesmal war ich diejenige, die vor Entsetzen aufschrie. Kurz danach sackte unsere Beziehung mangels Vertrauen zusammen wie ein Zelt, dem man das Gestänge raubt.

### Munter weiter, von Mann zu Mann

Eine zweite Eheschließung war laut meinen inneren und äußeren Bekundungen nun definitiv nicht mehr vorgesehen. Die Ausläufer der ersten Ehe mündeten nahtlos in eine einsame Singlezeit hinein, die mich eine Zeit lang vor allen Beziehungsgefahren bewahrte. Jeglichen Kontakt mit männlichen Wesen unterließ ich vorsichtshalber. Ich wollte nicht in eine Ehe, aber auch nicht in eheähnliche Umstände geraten. Deshalb befreite ich mich in mühevoller Seelen- und Körperarbeit so weit von Sünde, Schuld und Moral, dass ich dem munteren Fluss des Liebeslebens frohgemut von Mann zu Mann und Moment zu Moment folgen konnte und dabei allen Bindungsanwandlungen standhaft trotzte (siehe *Connection Special* 78, S. 46, *Der Rosenkranz*). Das Leben war großzügig zu mir. Gönnerhaft versorgte es mich mit erotischen Begegnungen, Sex und Liebe. Und mir war ohne jeden Zweifel klar: Dies ist die einzig richtige Art zu leben und zu lieben! Dies ist die größtmögliche menschliche Freiheit! Und ich hatte sie mir erobert!

### Partnerverbesserungsprojekte

Doch schleichend und lange Zeit unbemerkt entwickelte sich – ungeachtet all meiner Freiheitsparolen – inmitten der Viel-Liebeleien klammheimlich eine neue Bindung, und schneller als ich es erfassen konnte, hatte ich meinem neuen Partner alle sexuellen Rechte auf mich übertragen. Nicht lange danach trafen wir uns in der mir bereits wohl bekannten Kampfarena wieder: Rechthaberei und wechselnde Partnerverbesserungsprojekte ergänzten sich zu einer versalzten Beziehungssuppe, die bald noch einen bitteren Nachgeschmack dazu bekam. Erbärmlicher Streit um Streicheleinheiten, Sex und Liebe stellte uns in die Reihen der Beziehungsverzweifelten, die sich durch mehrjähriges, ausgiebiges Leiden das Recht auf Trennung erwerben. Der Leidensdruck wurde so groß, dass ich nach einer Befreiungsreise voller Untreue beschloss: »Es ist nicht gut, dass der Mensch zu zweit sei!« Mit

## Polyamorie? Diese Pioniere der Wahrheit und der sexuellen Selbstbestimmung schweben fast unablässig zwischen Lebensgefahr und Erleuchtung

dieser Einsicht gestärkt, kehrte ich zu meinem Partner zurück, um ihn zu bekehren. Ich beseitigte alle seine Zweifel an meinem Vorhaben dadurch, dass ich mir umgehend einen zweiten Mann zulegte, und da und dort gesellte sich eine muntere und erquickende Eintagsfliege dazu. Ich war mir sicher: So hat mich Gott gemeint, nur so! Zwei Jahre lang lebte und liebte ich diese neue Wahrheit, mit allem drum und dran. Mein Versprechen zur Ehrlichkeit führte weiterhin Regie: Allen Beteiligten mutete ich sie unablässig zu.

### Mut zur Wahrheit als Eintrittskarte

Auch wenn der Begriff Polyamorie sehr jung ist, sind doch in allen Kulturen und Zeiten Beispiele zu finden, wo Menschen Liebesbeziehungen zu mehr als einem Partner gleichzeitig geführt haben. Auf heimliche Weise geschieht dies sowieso überall. Polyamoröse jedoch legen Wert auf das Einverständnis aller an der »geteilten« Liebe Beteiligten. Der Mut zu Wahrheit und Ehrlichkeit ist deshalb die notwendige Eintrittskarte in diese Welt jenseits der Norm. Die Auseinandersetzung aller Beteiligten fordert Zeit und Bereitschaft, sich mit den turbulentesten Gefühlen auseinanderzusetzen. Permanenter Großeinsatz ist vonnöten. Die mutigen Versuche, die hohen Ideale und Anforderungen der Polyamorie zu erfüllen, lassen die Pioniere der Wahrheit und der sexuellen Selbstbestimmung demgemäß fast unablässig zwischen Lebensgefahr und Erleuchtung schweben.

### Mehrere Beziehungen? Zu aufwändig

Wenn ich auf meine polyamoröse Zeit zurückblicke, habe ich manchmal den Eindruck, dass sie als Auszeit und Schulung, ja sogar als Luxus mein Leben bereichert hat. Heutzutage könnte ich diesen Aufwand an Zeit und Energie gar nicht mehr aufbringen. Jedenfalls nicht, wenn ich gleichzeitig meine Tantraschule mit allem, was dazu gehört, leiten und erweitern will. Ich hätte diese Zeit nützen können, um die Eifersucht zu meistern. Das habe ich nicht geschafft. Sie war eindeutig eine Nummer zu groß für mich. Man muss sich nicht nur die Medienberichte von Mord und Totschlag vor Augen führen, um zu erkennen, dass Eifersucht lebensgefährlich ist. Nicht selten bin ich unter wahrer Todesangst von einem Partner zum anderen gewechselt. Sicherlich ist die sexuelle Befreiung einer Frau im Vergleich mit der eines Mannes weltweit gesehen eindeutig die gewagtere Variante. Ich habe erlebt, wie unkontrolliert ein Schemel durch den Raum gepfeffert wurde. Mehrmals habe ich um mein Leben gebangt. Trotz tosender Eifersucht hat einer der Männer immer wieder versucht, über sich hinauszuwachsen. Er hat für uns alle drei Frühstück bereitet, während ich im Nebenzimmer eine lange Liebesnacht mit einem anderen Mann ausklingen ließ.

### Bei Prüfungsvorbereitungen lieber treu

Schließlich habe ich zugestimmt, als Fisch im Wasser zu schwimmen und das Fliegen den Vögeln zu überlassen. Tatsächlich habe ich ein zweites Mal geheiratet: Im stattlichen Alter von vierundvierzig Jahren gab ich als Tantralehrerin in weißem Kleid in der Kirche das Ja-Wort. Diesmal habe ich neben der Ehrlichkeit auch die sexuelle Treue versprochen. Natürlich hatte ich diese zuerst ausgiebig vorher erprobt.

Ausschlaggebend für diese Entscheidung war meine Einsicht, dass es unmöglich ist, Eifersuchtslektionen und Prüfungsvorbereitungen zu kombinieren. Nur eines von beiden konnte gelingen. Mehrfach hatte ich schmerzlich am eigenen Leib erfahren, dass ich unter Einfluss von Eifersucht kaum in der Lage war, einen klaren Gedanken zu fassen – von konzentriertem Arbeiten ganz zu schweigen! Deshalb verzichtete ich während einer Prüfungsvorbereitung großzügig drei Monate lang auf die mir so lieb gewordenen Dokumentationen meiner sexuellen Freiheit. Das fleißige Herumturnen an den Abgründen des Menschenmöglichen stellte ich ein. Ron-



Ganz in Weiß in der Kirche zu heiraten war immer ihr Traum

Einsicht: Wer eine Prüfung vorzubereiten hat, sollte sich nicht zugleich Eifersuchtslektionen zumuten

ja Räubertochter hatte sich im Namen der Freiheit zwar einige Verletzungen zugezogen, war aber nicht in den todbringenden Höllenschlund gestürzt. Seit nunmehr über zehn Jahren bin ich eine treue Ehefrau geworden. Sogar meine sexuelle Fantasie hält sich zu meinem eigenen Erstaunen daran, treu zu sein.

### Familienbann gebrochen

Heute weiß ich, dass die Irrfahrten des Odysseus geleitet und gelenkt werden von den Strömungen der Lebensgeschichte und des Familiensystems. Meine mangelnde Beziehungsfähigkeit konnte durch die Festhaltetherapie nach Jirina Prekop wiederhergestellt werden. Eine frühkindlich unterbrochene Hinbewegung hatte eine dauerhafte Bindung verhindert. Kaum war diese »repariert«, wartete schon der nächste familiäre Auftrag auf seine Umsetzung. In meinem Familiensystem gab es weder in der Mutter- noch in der Vaterlinie eine Frau, die in weißem Kleid kirchlich heiraten konnte. Die einen durften nicht, da sie uneheliche Kinder hatten, die anderen hatten kurz vor der Hochzeit Todesfälle zu betrauern. Da verbot es die Norm, in Weiß zu heiraten. »Ich heirate einmal in Weiß, selbst wenn es erst mit 81 Jahren ist!«, pflegte ich zu verkünden. Der Familienbann der Frauen ist nun durchbrochen. Ich habe es gerne getan.

### Tantra und Familienstellen

In meinen Tantraseminaren habe ich das Familienstellen integriert und diesbezüglich viele Erkenntnisse gewonnen. Diese stammen somit nicht nur aus meiner eigenen Lebensgeschichte, sondern aus der Arbeit mit allen Menschen, die sich mir in der Einzelarbeit und in den Seminaren anvertraut haben. Mein Fazit: Genauso wie die Ehe ist meiner Meinung nach die Polyamorie nicht ein Ausdruck persönlicher Freiheit, sondern die Folge der Lebensgeschichte bzw. der Verstrickungen mit dem Familiensystem. Im Folgenden ein paar Beispiele.

### Suche nach der Heimat

Herr S. kommt zur Beratung. Er hält die Zerrissenheit zwischen zwei Frauen nicht mehr aus. Er möchte endlich Klarheit darüber, wo er hingehört. Er sehnt sich danach, anzukommen. Seine Ehefrau ist ihm vertraut. Die Beziehung zu ihr ist tief und innig. Aber die sexuelle Lust ist eingeschlafen. Seine Freundin macht dies über alle Maßen wett. Doch bei ihr fühlt er sich oberflächlich und

fremd. Beide Frauen wissen von den Beziehungen und leiden auch entsprechend darunter.

#### Herr S. zwischen zwei Frauen

Seit zwei Jahren versucht er vergeblich, eine Entscheidung zu treffen. Bei einer Aufstellung mit Figuren schaut die Figur, die Herrn S. symbolisiert, weit zwischen den Frauen hindurch in die Ferne. Mithilfe eines Genogramms (eine Art Stammbaum) schauen wir in sein Familiensystem, auch mit der Frage, wo das Gefühl der Zerrissenheit schon einmal vorkam.

Es zeigt sich, dass es zu seiner Oma gehört. Nach der Vertreibung aus Oberschlesien im zweiten Weltkrieg hat sie nie wieder Fuß gefasst. In die geliebte Heimat, dem Ort der Vertrautheit, konnte sie nicht mehr zurück. Der neue Wohnort war und blieb ihr zeitlebens fremd. Hier war sie nur die »Flüchtlingsfrau« und hat sich nie wirklich zugehörig gefühlt. Die Figurenaufstellung zeigt die Oma zwischen Heimatland und neuer Heimat in der gleichen Zerrissenheit wie Herrn S. zwischen den beiden Frauen.

#### Die Oma zwischen Heimatland und neuem Wohnort

Es bewegt ihn tief, sich dem Schicksal seiner Oma zu öffnen. Er ist ihr sehr verbunden und hat vermutlich unbewusst versucht, ihr ihren im Krieg verstorbenen Sohn zu ersetzen, dessen Vornamen er trägt. Tränen lösen sich. Herr S. gibt das Päckchen der Zerrissenheit mit Liebe an die Oma zurück und damit auch die Verstrickung mit ihrem Schicksal. Er will die genaue Heimat der Oma herausfinden und plant eine Reise. Um seinen Frieden zu finden, wird er dort einen Blumenstrauß niederlegen. Die Heimat der Oma darf dann im Guten und stärkend in ihm weiterleben. Jedenfalls braucht er das Gefühl der Zerrissenheit nicht mehr länger für sie zu tragen. Dann



Auch im Tantra können systemische Aufstellungen Wunder wirken

Wenn ich auf meine polyamoröse Zeit zurückblicke, habe ich manchmal den Eindruck, dass sie als Auszeit und Schulung, ja sogar als Luxus mein Leben bereichert hat

wird sich zeigen, für welche Beziehung er sich öffnen und entscheiden kann.

### Prägung durch die Eltern

W. hat ihre Mutter früh verloren. Sie hat früh gelernt, nur eine »Hälfte« der Eltern zu haben. Später lebt sie eine polyamore Beziehung mit, bei der sie ihren Partner mit einer anderen Frau »teilt«.

M. hat ihren Vater nie kennengelernt. Jahrelang hat sie keine dauerhafte Beziehung geführt. Jetzt hat sie für sich die Lösung gefunden, mit der sie glücklich ist. Sie hat nun einen Ehemann, mit dem sie die Sexualität nicht leben kann. Er ist erklärter Weise für Sicherheit und Geborgenheit da. Auf Fotos sieht er auffallend ihrem Vater ähnlich. Für das Ausleben der Sexualität hat sie seit Jahren einen außerehelichen Partner. Mit diesem seelischen Spagat holt sie sich den Vater ins Leben, dessen Fehlen sie bisher noch nicht aufgearbeitet hat. Natürlich kann sie mit dem Vertreter ihres Vaters die Sexualität nicht leben.

D. kann sich auf keine Frau wirklich einlassen. Im Spannungsfeld zwischen zwei Frauen und mehreren Wohnsitzen pendelt er hin und her. Auch er stammt aus einer Flüchtlingsfamilie. Er kann und will sich nicht entscheiden. Beide Frauen sind ihm wichtig. Noch nie konnte er einer Frau ehrlich sagen: »Ich liebe dich!« Ist das wirklich Freiheit?

### Befreiung von irdischen Anhaftungen

Tantra ist ein Weg der Befreiung von irdischen Anhaftungen. Die Methoden und Wege, diese Befreiung zu erlangen, haben im Lauf der Jahrtausende gewechselt. Heute kann die Aufstellungsarbeit einen wichtigen Beitrag dazu leisten. Das ist ein Grund dafür, dass sie für meine tantrische Arbeit unabdingbar geworden ist. Wie sonst könnte ich einem Paar helfen, bei dem die Sexualität nicht funktioniert, wenn nicht klar wird, dass die Frau in ihrem Partner den beim Unfall gestorbenen Lieblingsbruder sucht? Erst wenn diese Projektionen bzw. schicksalhaften Verbindungen ans Licht gebracht und gelöst werden, wird der Blick frei für die nächste Ebene. Schicht um Schicht werden die Anhaftungen an die irdischen Schicksale aufgerollt und aufgelöst. Deshalb ist es letzten

Endes egal, ob jemand aus Verbundenheit zum Familiensystem in lebenslänglich treuer Ehe lebt oder in anderen Beziehungsformen. Das einzige, was wirklich zählt, ist, ob man die jeweilige Lebenssituation zum Erwachen nützt oder nicht.

### Wer es fassen kann, der fasse es!

Glücklicherweise kann jeder erwachen, auch der Beziehungsunfähige, der Gefängnisinsasse und sogar ein katholischer Priester. So gerecht ist die Erleuchtung! Ebenso kann sich auch jeder im Gestrüpp seiner Lebensumstände verirren, verhaken und darin hängen bleiben. Solange Gott nicht mit der Anzahl von möglichen Inkarnationen geizt, gibt es keinen Grund zur Besorgnis. Letztendlich findet jeder früher oder später nach Hause, ob er sich auf seinen Irrfahrten nun an den Pfahl der Treue binden lässt, um ungeschoren an den Sirenen vorbeizuschiffen oder sich inmitten aller Versuchungen mit Gleichgesinnten tummelt. Ich glaube, es war Jesus, der angesichts von Beziehungs- und Ehefragen gesagt hat: Wer es fassen kann, der fasse es! Dieser Aussage schließe ich mich an.

Fazit: Jeder lebe so gut er kann, zu zweit, alleine oder in sogenannten Mehrpersonenarrangements der Liebe. Die Wahrheit wird erkannt, wenn die Identifikation mit der Form aufgegeben wird. Das gilt auch für die Beziehungsform. Bis dahin ist der Tisch der Lebenserfahrung reichlich gedeckt. Stürmen wir also ans Büffet. Das Leben bleibt am Ende sowieso für jeden absolut gleich gefährlich – lebensgefährlich! ■



*Das Leben bleibt lebensgefährlich*

**Regina Heckert**, Jg. 1956, ist seit mehr als 20 Jahren Tantralehrerin. Sie hat die Befree Tantraschule gegründet, die Tantra Liebesschule Online und den Tantra Download.