

# Sieben goldene Regeln für den Umgang mit Eifersucht

Silvio Wirth, Connection Spezial Tantra 2005

Eines der großen Themen, die mir als Tantralehrer auf Seminaren immer wieder begegnen, ist die Eifersucht. Viele Paare erhoffen sich eine spielerische Öffnung, mehr sinnlichen Freiraum. „Sollen wir alle tantrischen Rituale zusammen machen oder auch mal getrennt, mit jeweils anderen Partnern?“ fragen sie sich. Vielleicht wünschen sie sich sogar eine kleine tantrische Affäre neben dem Partner.

Als bald merkt man aber, dass die Grenzen für diese Experimente meist recht eng gesetzt sind. Schnell haben wir es mit Eifersucht zu tun, die bei einem der Partner oder bei beiden „hochkocht“. Das verletzte emotionale Kind kann auftauchen, es ist der Zwischenbereich, in dem sich Liebe, Angst und Wut gefährlich nahe kommen.

Hindert uns die Eifersucht an unserer Freiheit? Oder schützt sie uns vor unbedachten Handlungen, durch die wir unsere Partnerschaft gefährden?

Durch meinen Beruf als Tantralehrer, meine private Ausrichtung auf offene Beziehungen, und nicht zuletzt, weil ich Eifersucht aus persönlichem Erleben gut kenne, bin ich zum Eifersuchtsforscher geworden. Ich möchte meinen Wissensstand hier in knappen Statements wiedergeben, was funktioniert und was nicht:

## Umgang mit Eifersucht

### 1. Wissen, wo du selber stehst

Finde als erstes eine eigene Haltung, wo du hin willst, und welcher Lebensstil deinen Grundsätzen und Werten entspricht.

Spüre deine Eifersucht und nimm sie wahr, lass deine Gefühle zu und sei aufmerksam. Spüre auch deinen Wunsch nach Abenteuern und nach Freiraum.

### 2. Klarheit mit dem Partner finden

Sprich mit deinem Partner darüber sanft und behutsam. Hat er ähnliche Ziele wie du? Oft zeigt sich, dass beide Partner sich mehr Offenheit und Freiheit wünschen, um auch in der Beziehung frisch und polarisiert zu bleiben, aber nicht wissen, wie sie es am besten anstellen können.

Wenn einer der Partner grundsätzlich keinerlei Öffnung möchte, dann sollte der andere das respektieren. Wenn sich natürlich der andere Partner um jeden Preis öffnen will, dann steht eine Grundsatzentscheidung an, wie ihr weitermachen wollt. In diesem Punkt schwammig zu werden und faule Kompromisse zu machen, bewährt sich meiner Erfahrung nach nicht!

Und mach keine Alleingänge, wenn dir an deinem Partner etwas liegt!

### 3. Offenheit und Vertrauen

Ich schlage vor, alles offen zu machen und den Partner nicht zu belügen oder zu hintergehen, das schafft nämlich eine Abwärtsspirale aus Misstrauen und Unehrllichkeit. Wenn Probleme auftauchen: arbeitet an eurem Vertrauen! Teilt euch offen und vollständig mit, seid sanft dabei! Schafft eine Aufwärtsspirale aus Vertrauen und Offenheit!

### 4. Finden, was funktioniert

Jedes Paar muss seinen eigenen Rhythmus finden. Manche möchten über jede erotische Regung des Partners vorher Bescheid wissen, für andere reicht es, von einem Flirt oder gar einer Affäre hinterher kurz zu erfahren. Am erfolgreichsten sind Paare, die experimentierfreudig sind und austesten, wie viel Freiheit ihr Liebesleben erstens braucht und zweitens verkräftet.

## **5. Absprachen**

Findet gute, nicht zu starre Absprachen, und haltet euch dann auch daran!

## **6. Tantra**

Macht zusammen oder alleine einen Tantra-Kurs, besser noch ein längeres Training bei einem Institut, das rotes Tantra anbietet.

Oft findet ihr da ein Umfeld von anderen Menschen, die am freieren Umgang mit Liebe und Eros Freude haben und schon einiges an Wissen mitbringen. Das richtige Umfeld macht das Experimentieren um vieles leichter.

## **7. Konstruktiv mit Konflikten umgehen**

Konflikte bleiben nicht aus, wenn man sich für diesen Weg der Wahrheit und Ehrlichkeit entschieden hat. Oft möchte einer der Partner mehr Freiheit, der andere antwortet polar darauf und betont eher den Bindungsaspekt. Den anderen trotz seiner Ängste vor fertige Tatsachen zu stellen kann oft sehr verletzend sein. Diese Rollen können sich im Laufe einer Beziehung übrigens auch öfters mal ändern.

Am meisten bewährt es sich, Geduld zu haben mit dem Partner, der die größeren Ängste hat, und dennoch seinen eigenen Bedürfnissen treu zu sein. Auf längere Sicht findet sich dann der Weg, mit dem ihr beide gut leben könnt.