

Einleitung

Etliche wissenschaftliche Studien und spirituelle Lehren legen nahe, dass das Leben in einer langlebigen, guten Liebesbeziehung zu verbringen, aufgeweckte Kinder aufzuziehen und seiner Bestimmung zu folgen, wesentlich für unser eigenes dauerhaftes Wohlbefinden sind, wie auch für das von kommenden Generationen – so dass wir in allen Belangen aufblühen können: materiell, physisch, sexuell, mental, psychologisch und spirituell.²

In den heutigen modernen und postmodernen Gesellschaften lebt ein zunehmender Anteil der Menschen nicht in solchen Beziehungen und hat keine Kinder, sondern folgt einer individualistischen hedonistischen Lebensweise. Traurigerweise steuert dieser Individualismus seinen Anteil zu den anhaltenden sozioökonomischen Konflikten und Umweltproblemen bei, die die Menschheit erschafft, anstatt einen Beitrag zur Lösung derselbigen zu leisten.

Der Prozess der sexuellen Auslese ist komplett aus den Fugen geraten; eine zunehmende Anzahl von Menschen lebt alleine; die Geburtenzahlen gehen zurück. Die logische Konsequenz daraus lautet, dass wir die nächste vom Aussterben bedrohte Art sind, wenn wir unsere Haltung zueinander und zur Welt nicht ändern. Was ist geschehen? Viele sind vom „wir“ zum „mir“ übergegangen, oder sie lieben sich selbst am meisten, haben die Verbindung verloren zu einer Bestimmung, die über „das Leben in vollen Zügen genießen“ hinaus geht, und haben sich nie die Beziehungsfähigkeit angeeignet, die nötig wäre, um die Besonderheiten der Liebe im 21. Jahrhundert zu bewältigen.

Während unsere Liebesbeziehungen und globalen Herausforderungen konstant an Komplexität zunehmen, suchen immer mehr Menschen nach einfachen Antworten, um auf diese Schwierigkeiten zu reagieren. Dieser vereinfachte Ansatz erfüllt seinen Zweck aber offensichtlich nicht richtig.

Andererseits führen auch die komplexen Metamodelle, die zur Lösung der vertrackten Probleme mit denen die Menschheit umgehen muss hinzugezogen werden zu keiner besonderen Effizienz, da man, um sie zu verstehen, ein Verständnis von philosophischen und wissenschaftlichen Subtilitäten auf Hochschulabschlussniveau haben muss.³ Ironischerweise übersehen diese komplexen Modelle regelmäßig den einfachen Fakt, dass das *integrieren* von Sex, Bestimmung, Liebe und nachhaltiger Fortpflanzung eine essenzielle Voraussetzung für die Schaffung einer eudaimonischen Welt ist, wie sie von den Erschaffern dieser Modelle erdacht wird.

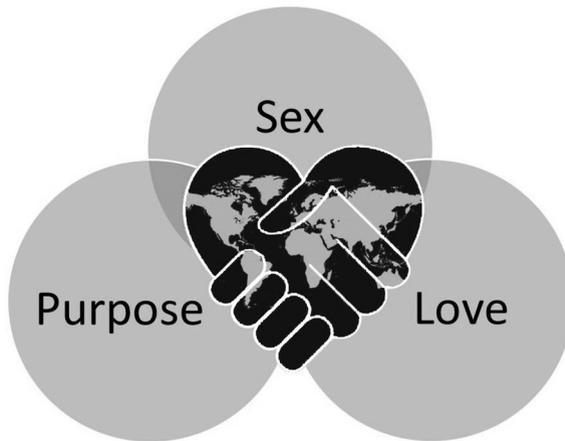
Es ist Sinn und Zweck dieses Buchs für diese zwei Probleme Abhilfe zu bieten. Einerseits indem es einen einfachen Fahrplan bzw. ein einfaches Modell (das integrale Beziehungsmodell) anbietet, welches klar genug ist, in seiner Fülle von Singles und Paaren aller Bildungsniveaus und Gesellschaftsschichten verstanden und umgesetzt werden zu können und, andererseits, indem es eine Vision beinhaltet, die verständlich genug ist,

effizient mit den Herausforderungen auf beziehungstechnischer und globaler Ebene umzugehen, denen sich die Menschheit im 21. Jahrhundert stellen muss.

Ohne ein solches Modell sind wir nicht mal in der Lage zu erkennen, welche Arten von Liebesbeziehungen möglich und erforderlich sind für unser eigenes Wohlbefinden und für die Schaffung einer friedlichen und nachhaltigen Welt, in der gegenwärtige und künftige Generationen aufblühen können.

Mein Antrieb ist, Singles und Paare zu inspirieren, ihre Potenziale zu Heilung und Wachstum zu erkennen, mit denen sie kokreativ Liebesbeziehungen aufbauen können, die nicht nur „selbst-befriedigend“ sind, sondern auch die Liebe in konzentrischen Kreisen nach außen tragen können und die ganze Menschheit erfassen.

In den vier Teilen, in die dieses Buch unterteilt ist, findest du eine einfach anwendbare Zusammenfassung von Ken Wilbers renommierter integraler Theorie über menschliches Wachstum und Potenziale die es dir erlaubt: (1) gemeinsam eine erfüllende sexuelle Beziehung aufzubauen, (2) deine eigene Bestimmung mit deinem Partner zu teilen, (3) deinen Partner, und das, was einzig und allein von euch auf allen Ebenen gemeinsam geschaffen werden kann, im tiefsten innern zu lieben, sowie (4) zu erkennen, warum Ko- und Prokreativität (Fortpflanzung) in integralen Liebesbeziehungen auf allen Ebenen von Bedeutung sind. Oder, kurzgefasst: Es geht in diesem Buch um Sex, Bestimmung, Liebe sowie die Schaffung einer besseren Welt.



Grafik 1. Sex, Bestimmung und Liebe erschaffen eine bessere Welt

In gewissem Sinne handelt es sich bei *Sex, Bestimmung, Liebe* um vier Bücher in einem, und es ist nicht unbedingt erforderlich, es einem Roman gleich von Buchdeckel zu Buchdeckel zu lesen. Dennoch lege ich nahe, mit Kapitel 1 zu beginnen, worin du einen Überblick über die vier Teile finden kannst. Danach steht es dir völlig frei, zwischen den Teilen und Kapiteln hin und her zu springen – einfach wie es deinen Interessen und Lebensbedingungen entspricht.

Ich bin dir zutiefst dankbar für dein Interesse, kokreativ eine gesunde, nachhaltige integrale Liebesbeziehung mit einer gemeinsamen Bestimmung aufzubauen, die es dir und deinem Partner erlaubt, wahrhaft menschlich zu sein, indem ihr euch auf allen Ebenen eurer Wesen aufeinander einlasst. Eure kokreativ geschaffene Liebe wird dazu beitragen, eine Welt zu schaffen, in der all unsere Ur-ur-Enkel gedeihen können.

Wie ich dazu kam, dieses Buch zu schreiben

“Ich liebe Kinder sehr. Ich habe nie geglaubt, dass ich eines Tages Vater werden würde, aber ich bin unglaublich froh, dass sich meine Einstellung dazu geändert hat. Kinder sind unglaublich wichtig. Ihnen gehört die Zukunft.”

~ Elton John ~

Nachdem ich mein erstes Buch, *Integrale Beziehungen: Ein Ratgeber für Männer*, geschrieben hatte, haben mich viele Menschen nach meinem Privatleben gefragt, weshalb ich damit beginnen möchte, etwas aus meinem Leben zu erzählen und von den vier Erkenntnissen, die mich darauf brachten, dieses Buch zu schreiben. Wenn es dich nicht interessieren sollte, so steht es dir selbstverständlich frei, zu Kapitel 1 zu springen, in welchem es mit dem zweckmäßigen Material dieses Buchs losgeht.

Ich wurde 1957 als Teil einer wunderbaren Familie in der Bundesrepublik Deutschland geboren. Meine Eltern waren fast 50 Jahre glücklich verheiratet, bis mein Vater im Jahr 2006 von uns ging. So gut wie alle Erwachsenen, die ich während meiner Kindheit und Jugend kennenlernte, lebten in Paarbeziehungen und hatten Kinder. Ich traf nie und hörte nie von etwas wie einer zerrütteten Familie oder Menschen, die nicht verheiratet sein wollten und Kinder haben wollten.

Ich wuchs in den Ortschaften auf, in denen mein Vater als Elektromeister arbeitete und meine Mutter meine zwei jüngeren Geschwister und mich aufzog. Einen Großteil der Wochenenden und Schulferien verbrachte ich im *Gasthaus zum Ross* meiner Großeltern mütterlicherseits in einem kleinen idyllischen Bauerndorf mit 350 Einwohnern. Ich genoss es, dort in der Küche oder der Metzgerei auszuhelfen und ich fühlte mich zuhause. In diesem Dorf erlebte ich Familien, die mit mehreren Generationen unter einem Dach lebten und gemeinsam auf ihren Höfen und in ihren kleinen Geschäften arbeiteten. An den Wochenenden kam die Dorfgemeinschaft in der Dorfkirche, auf dem Fußballplatz und im Gasthaus meiner Großeltern für gemeinsame Feiern zusammen, oft mit Musik und Tanz.

Mit meinen Eltern und meinen Großeltern aufzuwachsen verlieh mir ein tiefsitzendes Gespür für ein wohlbefindliches Familienleben und funktionierender, florierender Gemeinschaften.

Während ich bei meinen Großeltern war, entdeckte ich meine Leidenschaft für das Kochen und das Musizieren, und ich sah meine Zukunft als Koch, als Musiker, und vielleicht sogar mit einem eigenen Restaurant vor mir.

Mein guter und verantwortungsbewusster, aber auch manchmal stoischer⁴ Vater hatte jedoch andere Pläne für mich. Kurz bevor ich mein fünfzehntes Lebensjahr beendete steckte er mich in eine Lehre zum Starkstromelektriker (Energienanlegeelektroniker) in dem Energieversorgungsunternehmen, in welchem mein Vater und dessen Vater gemeinsam über 80 Jahre gearbeitet hatten. Meine Ausbildung beinhaltete Schichten in Kern- und Kohlekraftwerken, wodurch ich solides Wissen aufbauen konnte, wie elektrische Energie erzeugt wird. Ich hasste jeden Augenblick meiner Ausbildung und die drei darauffolgenden Jahre in denen ich als Elektriker arbeitete. Es war offensichtlich, dass ich nicht *meiner* Bestimmung folgte, als ich in die Fußstapfen meines Großvaters und meines Vaters trat. Es war das Gegenteil!

Während ich meiner Ausbildung und Arbeit als Elektriker nachging, spielte ich die Keyboards in verschiedenen örtlichen Bands. Dadurch hatte ich die Möglichkeit zu lernen, wie eine Gruppe gebildet und geführt wird, und wie es ist, mit Anderen, mit denen ich die Leidenschaft gemeinsam zu musizieren und Leute zu unterhalten teilte, kokreativ zu sein.

1978 traf ich meine erste Frau, eine examinierte Krankenschwester, bei einer Tanzveranstaltung auf der meine Band spielte. Ein paar Wochen später zogen wir zusammen und nach acht Monaten verlobten wir uns.

In diesem Jahr sah ich die amerikanische Mini-TV-Serie „Holocaust“ und war zutiefst erschrocken, beschämt und wütend. Während ich aufwuchs hatte niemand mit mir darüber gesprochen, was während der Nazizeit geschehen war. Der Vater meiner Mutter war während des Zweiten Weltkriegs in Russland verwundet worden und hatte in Kriegsgefangenschaft gesessen, mein anderer Großvater war nicht eingezogen worden, da er verantwortlich war für das örtliche Stromnetz, und meine Eltern waren noch Jugendliche, als der Krieg 1945 endete. Es schien, als hätten alle diese Zeit vergessen wollen und einfach ihre Leben weiterführen wollen. Auch wenn ich erst 12 Jahre nach dem zweiten Weltkrieg geboren worden war, spürte ich in mir eine Verantwortung, alles dafür zu tun, dass solche Grausamkeiten und solch ein Hass zwischen Menschen nicht mehr vorkommen sollten, auch wenn ich damals noch nicht in der Lage war zu erkennen, wie. Später schloss ich enge Freundschaften mit vielen jüdischen Menschen in den USA und es kam zu einem gegenseitigen Heilungsprozess.

1979 lud mich unser amerikanischer Gitarrist, der während seines Militärdienstes in Deutschland stationiert gewesen war, ein, seiner Black Soul Band in der Nähe von New Orleans beizutreten, nach dem er nach Hause zurückgekehrt war. Meine Verlobte und ich kündigten unsere Jobs, verkauften alles, was wir besaßen, und bestiegen einen Flieger nach Louisiana. Dieser Umzug befreite mich von meiner ungeliebten Arbeit und ermöglichte mir, eine völlig neue Kultur und Gesellschaft kennenzulernen – was mich absolut begeisterte. Da die Band nicht den erwünschten Durchbruch schaffte und unsere Visa ausliefen, mussten wir nach sechs Monaten nach Deutschland zurückkehren. Kurz nach unserer Rückkehr nach Deutschland wurde mir ein Arbeitsplatz als Techniker und Fachverkäufer in einem großen Musikgeschäft in Stuttgart angeboten. Ich hatte

sofort den Eindruck, dass ich meine Berufung gefunden hatte. Meine neue Stelle ermöglichte mir die Verbindung meiner technischen Talente, die ich von meiner väterlichen Familie geerbt hatte und während meiner Ausbildung weiterentwickelt hatte, mit meiner Leidenschaft für Musik, Wirtschaft und das Zusammenführen von Menschen, was mir von meiner Familie mütterlicherseits eingepflanzt worden war und was ich als Musiker und Kopf einer Band verbessert hatte. Ich war begeistert!

Zu meinem großen Schrecken wurde ich kurz nach Beginn meiner neuen Stelle in die Bundeswehr einberufen. Die einzige Möglichkeit, dem Wehrdienst zu entgehen, war zu heiraten, weshalb meine Verlobte und ich 1980 beschlossen, den Bund der Ehe zu schließen, auch wenn wir doch wenige gemeinsame Interessen hatten und bereits begonnen hatten, uns auseinanderzuleben.

Nach zwei Jahren Tätigkeit in Stuttgart bot sich mir die Möglichkeit, mit einem Geschäftspartner mein eigenes Musikgeschäft in meiner Heimatstadt Öhringen zu eröffnen. Während der Anlaufphase spielte ich Musik in verschiedenen Bands um Geld zu verdienen, und ich und meine Frau, die oft in Nachtschichten arbeitete, sahen uns sehr selten. Sie begann eine Affäre mit einem anderen Mann und ich zog aus, aber nachdem ihre neue Beziehung nicht funktionierte, hatten wir wieder ein Verhältnis miteinander. Zu Weihnachten 1985 überraschte sie mich mit einem Brief, in dem sie mir mitteilte, dass sie aufgehört hatte die Pille zu nehmen und ich unwissentlich ein Kind mit ihr gezeugt hatte. Unsere Versuche der Versöhnung scheiterten und kurz darauf traf sie einen anderen Mann, mit dem sie immer noch verheiratet ist und der ein guter Vater für unsere Tochter Sarah Julia wurde, die nun selbst verheiratet ist und in Deutschland als Lehrerin arbeitet.

Da unser neues Musikgeschäft sehr gut anliefe und wir ziemlich schnell Angestellte einstellen mussten, vertiefte ich mich in die Lektüre von Management-Büchern und ging zu Seminaren über Führung, Kommunikation, Zeitmanagement, Marketing und Geschäftsstrategien.

Während eines dieser Seminare hörte ich einen Vortrag von John Hormann, einem Manager von IBM und Aktivisten, der, gemeinsam mit dem Mitbegründer des *Institute of Noetic Sciences (Institut für noetische Studien)* Willis Harman, ein Buch geschrieben hatte mit dem Titel *Future Work*.⁵ Während seiner Präsentation zeigte er ein Bild, welches mich nachhaltig geprägt hat; ein Mann sitzt auf unserem Planeten, schaut mit einem Teleskop in die Sterne und währenddessen fällt die Erde unter ihm auseinander.



Grafik 2. Ein Mann beobachtet die Sterne, während die Erde auseinanderbricht

Seine Präsentation und die Lektüre seines Buchs öffnete mir die Augen für zwei wichtige Aspekte: Erstens, das Paradoxon, dass die meisten in die Sterne abschweifen, während die Umwelt zerstört wird und, zweitens, dass die Menschen künftig (wegen der Automatisierung) viel weniger arbeiten werden und daher zusätzliche Wege finden müssen, eine Bedeutung und eine Bestimmung für ihre Leben zu finden. Eine Folge dessen war, dass ich anfang, möglichst alle Wege mit dem Fahrrad zu fahren, um meinen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern, ich wurde Vegetarier und fühlte mich noch stärker angetrieben, die Technologie zu vertreiben, die den Menschen dabei helfen sollte, mit Hilfe des Musizierens ihren Lebenssinn zu finden.

1988 traf ich dann meine zweite Frau bei einer Handelsmesse in Basel. Nach dem wir uns über ein Jahr lang regelmäßig getroffen hatten, zog sie von München, wo sie in einer jüdischen Literaturhandlung gearbeitet hatte, in meine Heimatstadt und wir begannen gemeinsam in meinem Geschäft zu arbeiten, wodurch ein Traum für mich wahr wurde. Wir heirateten 1990 und unsere erste Tochter Laura wurde 1991 geboren, gefolgt von unserer zweiten Tochter Lisa 1993.

Da mein Geschäftspartner nach einem Nervenzusammenbruch das gemeinsame Geschäft verlassen musste, hatte ich eine Menge Arbeitsstress und begann an schweren Panikattacken zu leiden. Um mit ihnen fertig zu werden, begann ich mit autogenem Training,⁶ einer Entspannungstechnik die verschiedene durch Stress ausgelöste psychosomatische Störungen mindern kann. Diese Art der Introspektive half mir ohne medikamentöse Behandlung dabei, mich langsam wohler zu fühlen und legte den Grundstein für meine spätere Meditationspraxis.

1995 bot sich mir und meiner Frau die einmalige Gelegenheit nach Santa Rosa in Nordkalifornien umzuziehen um dort die Zweigstelle eines weltweiten Gemeinschaftsunternehmens aufzubauen, welches mein Unternehmen mit dem traditionellen Musikinstrumentenhersteller Hohner gebildet hatte. Dort wurde 1997 unsere dritte Tochter, Anna Lea geboren. Lange Zeit hatte ich mich schon zu einem Leben in den Vereinigten Staaten von Amerika hingezogen gefühlt, einerseits weil ich mich für den Holocaust schämte, andererseits, weil ich diese Freundlichkeit, Toleranz, Freiheit, Weltoffenheit

und positive Einstellung schätzte, die ich während meiner US-Aufenthalte und der Arbeit mit amerikanischen Unternehmen erlebt hatte.

Kurz nachdem wir die USA erreichten wurde ich ein großer Bewunderer von Steven Coveys Buch *Die 7 Wege zur Effektivität: Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg*. Seine Erkenntnisse eröffneten mir vollkommen neue Wege mit anderen zusammen zu kommen und zu arbeiten. In den folgenden Jahren las ich Werke von verschiedensten Leuten, die auf Covey einen Einfluss gehabt hatten, darunter Mahatma Gandhi, Abraham Maslow und Victor Frankl. Das führte mich wiederum zur Lektüre von Autoren wie Scott Peck (*Der wunderbare Weg*), Huston Smith (*Die sieben großen Religionen der Welt* und *Why Religion Matters* (Warum Religionen zählen)) und dem Dalai-Lama (*Die Regeln des Glücks*).

Im Frühjahr 2000 lernte ich dann die Arbeit des spirituellen Lehrers Eckhart Tolle kennen. Seine Botschaft, Frieden und Freude durch Präsenz im „Jetzt“ und Akzeptanz dessen was ist zu erreichen, war für mich vollkommen neu und faszinierend. In den folgenden Monaten saugte ich sein Buch *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* förmlich auf. Nachdem ich ihn im Verlauf desselben Jahres bei zwei seiner Vorträge in San Francisco hören und sprechen konnte, meldete ich mich für eine einwöchige Schweigeklausur unter seiner Leitung an, die im Oktober 2001 in Breitenbush (Oregon) stattfinden sollte. Um mich darauf vorzubereiten begann ich wöchentlich einen lokalen tibetisch-buddhistischen Sangha zu besuchen, wo ich lernte, formal zu meditieren, und Zuflucht nahm,⁷ nachdem ich das einleitende Ngöndro Training und Übungen vollendet hatte.⁸

Nach den verstörenden Ereignissen des 11. September 2001 und nach dem die Zusammenarbeit mit Hohner zu einem Ende gekommen war, veräußerte ich die Rechte an meiner Firma an eine Vertriebsgesellschaft in Hollywood (Kalifornien) und wurde ihr Geschäftsführer. Da ich hauptsächlich alleine von zu Hause und in einem kleinen Büro in Santa Rosa arbeitete, hatte ich die Zeit meine spirituellen Praktiken zu vertiefen und mehr über Spiritualität, Psychologie und menschlicher Entwicklung zu lesen. Ich wurde auch Besucher des *Center for Spiritual Living* (Zentrum für Spirituelles Leben) in Santa Rosa, wo ich bald auch Teil der Band des Zentrums wurde. Nach einem Lehrerseminar mit Eckhart Tolle leitete ich dort in den folgenden fünf Jahren die wöchentliche *Kraft-der-Gegenwart-Gruppe*.

Leider hatte meine Frau damals kein Interesse an jeglichen spirituellen oder individuellen Reifungsprozessen und ich fühlte mich in unserer pragmatischen Ehe zunehmend einsam, unzufrieden und ungeliebt. Nachdem ich sechs Monate lang jede Woche eine Psychotherapeutin besucht hatte, führten meine Frau und ich ein Gespräch, in dem sie mir enthüllte, dass sie mich nicht mehr liebte und selbst auch unglücklich war, und wir beschlossen, uns scheiden zu lassen.

Ich hatte die Hoffnung, eine neue Frau zu finden, mit der ich meine ökologischen Wertvorstellungen, spirituellen Praktiken, und humanistischen Interessen teilen konnte, die ich heiraten würde, und mit der ich für immer glücklich zusammenleben würde. Aber ich musste leider schmerzvoll feststellen, dass die Partnersuche in meinem Alter

als geschiedener Vater von vier Töchtern in einer modernen und postmodernen New-Age-Gesellschaft mit anderen sozialen Normen und kulturellen Werten, als denen, mit denen ich aufgewachsen war, mich vor ganz neue Herausforderungen stellte. Ich war verblüfft, als ich erkannte, dass viele der alleinstehenden Frauen die ich kennen lernte, aufgegeben hatten, in einer Liebesbeziehung zu leben und zufrieden damit waren ihr Leben alleine zu führen. Oder sie hatten eine Liste mit körperlichen, finanziellen, materiellen, sozialen, intellektuellen, emotionalen, spirituellen und sexuellen Anforderungen zusammengestellt, die ich (und viele andere Männer) unmöglich erfüllen konnten. Und diese Frauen waren nicht bereit, ihre Erwartungen zu reduzieren oder Kompromisse einzugehen.⁹

Oft wurde mir von einem Newsweek-Artikel von 1986 erzählt. In diesem Artikel wurde beschrieben, dass attraktive erfolgreiche Frauen über 40 mit größerer Wahrscheinlichkeit durch einen terroristischen Anschlag ums Leben kommen würden, als einen passenden Partner zu finden und zu heiraten. Anscheinend beschrieb dieser Artikel eine landesweite Krise, die noch immer andauerte.¹⁰

Es gab auch kulturelle Verschiedenheiten, die es mir schwer machten, eine neue Frau zu finden. Beispielsweise hat in Deutschland der Begriff der Überflussmentalität eine negative Konnotation, was die Verschwendung von Geld und wertvoller natürlicher Ressourcen einschließt, während es in meiner neuen Welt positiv besetzt war, materielle Werte anzuhäufen, auch wenn andere verzichten mussten, und eine luxuriöse Lebensweise zu verfolgen, die den Planeten plünderte.

Eine weitere Vorstellung, die mir fremd war, war das „having fun“ der Spaßgesellschaft. In Deutschland wurden nur ernsthafte Dinge, die Anstrengung und harte Arbeit erforderten, als wertvoll angesehen. Die deutsche Verfassung beinhaltet im Gegensatz zur Amerikanischen kein „Recht, sein Glück zu verfolgen“. Im Gegensatz dazu geben Amerikaner Aktivitäten die nicht „fun“ sind, also keinen Spaß machen, keinen hohen Stellenwert. Deutsche sind gegenüber Menschen, die nicht eindeutig nachvollziehbar glücklich sind, grundlegend skeptisch. „Warum hast du ein so breites Grinsen im Gesicht? Hast du keine Probleme?“ Wenn Kinder mit sechs ihre Schullaufbahn beginnen, so sagt man ihnen „nun beginnt der Ernst des Lebens.“

Ich hatte auch meine Schwierigkeit mit der indirekten und subtilen Art zu kommunizieren, die die meisten Amerikaner pflegen. Auf Grund sprachlicher und kultureller Verschiedenartigkeiten bekam ich die unterschwelligen Botschaften oft nicht mit. Gleichzeitig wurde ich oft als unhöflich wahrgenommen, bloß weil ich offen und direkt mitteilte was ich ehrlicherweise dachte oder fühlte. Auf der anderen Seite empfand ich es oft als falsch und unhöflich, wenn die Leute mir nicht geradeheraus ins Gesicht sagten, wie sie sich fühlten, oder was sie über mich dachten, bloß um höflich und freundlich zu sein, oder nicht zu werten, um dann, deutlich später, ihren wahren Gefühlen, fast einer Rache gleich, freien Lauf zu lassen, oder sie waren passiv aggressiv oder ignorierten mich einfach. Das konnte ich bis dahin so nicht und ich musste lernen damit umzugehen.¹¹

Und zu guter Letzt konnte ich auch nicht verstehen, warum so viele Frauen, für die ich mich interessierte, indirekt für eine „Leistung“ in Form von Gesellschaft, Liebe, Sex und Heirat bezahlt werden wollten, selbst wenn sie finanziell wohl gestellt waren. Als eine Freundin mir sagte, dass ich, wenn ich um die Hand einer amerikanischen Frau anhalten wollte, einen Diamantring kaufen müsste, der das dreifache meines monatlichen Gehalts kostete (auf Grundlage einer nicht festgelegten Skala der relativen Schönheit und Attraktivität der Frau auf dem „Markt der Begehrlichkeiten“), hörte ich erst auf zu lachen, als ich es im Internet recherchierte und feststellen musste, dass sie recht gehabt hatte.¹² Ich hatte wirklich noch nie von etwas so Lächerlichem gehört. Ich fragte mich, was das alles mit Liebe zu tun haben sollte. Ich hatte den Eindruck einer verschleierte Form von Prostitution.

Erst später verstand ich, welchen Druck die liberale Ökonomie des freien Marktes auf die amerikanischen Frauen ausübte, finanziell erfolgreiche Versorger zu finden. Anders als Frauen in Ländern mit allgemeinem Krankenversicherungssystem, frei zugänglicher höherer Bildung, bezahlter Mutterzeit und weiteren steuerzahlerfinanzierten Sozialsystemen, müssen sich amerikanische Frauen viel mehr auf Partner mit hohen Löhnen zur „sozialen Absicherung“ verlassen wenn sie Kinder haben und sich um die Kleinen kümmern oder erfüllenden Leidenschaften nachgehen wollen, die schlecht oder gar nicht bezahlt werden. Ich lernte dabei auch die andere Seite dieser unausgesprochenen Handelsbeziehung kennen, die amerikanische Frauen dazu nötigt Zeit, Anstrengung und Geld zu investieren, um ihre physische Attraktivität zu steigern und damit auf aggressive Weise mit anderen Frauen um die Gunst von begehrten erfolgreichen Männern mit sozialem Status und Beschütznatur zu konkurrieren.

Ich konnte nun auch dieses Ausleseverfahren in den romantischen Fantasien vieler Hollywoodfilme wiedererkennen, in denen die schöne Frau zu guter Letzt stets den wohl situierten Helden bekommt (oft nachdem er andere Männer umgebracht oder auf andere Weise ausgeschaltet hat), der all ihre Probleme löst und in den sie sich dann unsterblich verliebt.

Um dieses neue Umfeld von Kennenlernen und Beziehung, in dem ich mich nun befand, zu verstehen, und um meine Chancen eine attraktive und kompatible Partnerin zu finden zu erhöhen, fing ich an, Ratgeber zu Beziehungen zu lesen und an verschiedenen Seminaren, Trainings und Workshops teilzunehmen und mich in Gruppen zu engagieren, die sich unter anderem mit Partnersuch, Beziehung, Romantik, Liebe, Intimität, Sexualität, Heilung, Persönlichkeitsentwicklung, Erfolg, und Spiritualität beschäftigten.

Meine Anstrengungen zahlten sich am Ende aus und ich fand Frauen, die eine Beziehung mit mir eingingen. Von ihnen lernte ich viel über bedingungslose Liebe, Feminismus, Polarität zwischen maskulinen und femininen Polaritäten, Furcht und Scham, den sieben Chakren, Persönlichkeitstypen, emotionaler Intelligenz, zeitgleich stark und sensibel zu sein, gewaltfreier einfühlsamer Kommunikation, Astrologie, Schattenarbeit, Polyamorie, tantrischer Sexualität sowie den Myriaden anderer Themen die für postmoderne und spirituelle Frauen in einer Beziehung wichtig sind. Das war alles neu und

aufregend für mich und ich wurde ein eifriger Schüler. Leider wurde aus allen meinen Liebschaften nicht die glückliche und gesunde Ehe nach der ich suchte und ich erlebte vielfach Herzschmerz und Frustration nach dem ich verlassen worden war.

Um diese leidvolle Situation für mich und andere in den Griff zu bekommen gründete ich sogar eine wöchentliche „Gruppe für gesunde Paarbeziehungen“, die ich singles2couples.org nannte, zu der wir anerkannte Beziehungsexperten einluden um uns aufzuklären. Dennoch schien mich und die anderen Singles und Paare nichts den gewünschten Resultaten näherzubringen.

Im Januar 2006 führte mich eine gute Freundin dann über die *Cosmic Consciousness* (*kosmisches Bewusstsein*) CDs an die Arbeit des integralen Philosophen und Autoren Ken Wilber heran, die er mit Tammy Simon von *Sounds True* aufgenommen hatte. Ich hörte mir die zehn CDs auf einer langen Autofahrt nach Los Angeles an und es eröffneten sich mir völlig neue Dimensionen die Welt, mich selbst und meine Beziehungen zu sehen.

In den folgenden Monaten las ich zahlreiche Bücher von Wilber. Nachdem in jenem Sommer mein Herz von einer weiteren Frau, die mir zunächst ihre bedingungslose Liebe und Treue geschworen hatte, gebrochen wurde, weil ich ihr nicht angemessen erschien, half mir Wilbers verständliches Integrales Modell von menschlichen Wachstumspotenzialen verstehen, dass viele Beziehungsprobleme, die ich und andere gehabt hatten, nicht lediglich auf Grund von Unterschieden physischer, materieller, sozialer, intellektueller, sexueller und spiritueller Art waren, sondern auch auf Grund von komplexen Unstimmigkeiten in vielen weiteren Bereichen wie der Fähigkeit, verschiedene Perspektiven einzunehmen, feminine/maskuline Polaritäten, Bewusstseinssebenen, spirituellem Bewusstsein, Anima-/Animus-Komplex, sexuelle Entwicklung, Persönlichkeitstypen, Moralvorstellungen, Wege der Bedeutsamkeit, das Unbewusste inklusive des Schattens, Kommunikationsformen, Leidenschaften, etc.

Da es keine Bücher zur integralen Herangehensweise an das Feld der Partnerwahl und des Beziehungsaufbaus gab, verbrachte ich die nächsten vier Jahre damit, *Integrale Beziehungen: Ein Ratgeber für Männer* zu schreiben. Darin wandte ich Wilbers Integrales Modell an, um das Wissen aus mehr als 200 Beziehungsratgebern, das ich gemeinsam mit meinen persönlichen Erfahrungen in Beziehungen und als geschiedener Vater angehäuft hatte, zu integrieren. Ich war damit in der Lage, Männern (sowie neugierigen Frauen, die mein Buch kauften,) zu zeigen, wie sie ihren Partnern auf dem jeweiligen Entwicklungsstand begegnen konnten, und wie sie gemeinsam lernen, heilen, wachsen und Erleuchtung finden könnten.

Als ich das Integrale Beziehungsmodell anwandte, verbesserte sich mein Liebesleben merklich und viele der Frauen, mit denen ich eine Beziehung einging, wurden meine Freunde, statt mir mein Herz zu brechen.

Zu meiner eigenen Überraschung, dank der großartigen Unterstützung von Ken Wilber, wurde das Buch nicht nur populär bei Kennern der Integralen Theorie weltweit, sondern hatte auch einen Widerhall bei Menschen, die sich mit der Integralen Theorie noch nicht auskannten, und die Schwierigkeiten mit ihren Liebesbeziehungen hatten. In

der Folge wurde ich im gesamten US-Amerikanischen Raum und nach Europa (einschließlich Moskau), sowie nach Sydney, Australien, eingeladen, Vorträge zu halten und Workshops zu leiten.

Dennoch führte der integrale „Ich und Du“ Ansatz in Partnersuche und Beziehungsaufbau einzubeziehen, allein noch nicht zu *nachhaltigen* Liebesbeziehungen mit gemeinsamer höherer Bestimmung die die Welt zu einem besseren Ort machen würden, wie ich im Nachwort meines ersten Buchs im Kapitel *Die Zukunft der Liebe*¹³ knapp dargestellt hatte. Tatsächlich hatten sich einige Leser gefragt, warum ich diesen Punkt nicht vertieft hatte.

Vier ergänzende Erkenntnisse

In den folgenden Jahren hatte ich vier ergänzende Erkenntnisse, die diese Vision wahr werden ließen und mich letztlich dahin führten, dieses neue Buch zu schreiben.

Erste Erkenntnis

Meine erste Erkenntnis hatte ich nachdem ich mit Freunden und Therapeuten über die Unfähigkeit anhaltende Liebesbeziehungen zu führen sprach, obwohl ich den integralen Ansatz bei der Partnersuche und in Beziehungen anwandte. Ich erkannte, dass Menschen mit einem grundlegenden Interesse an persönlichem Wachstum und Spiritualität sich oft zu Partnern hingezogen fühlten, die Traumata erfahren hatten oder an Persönlichkeitsstörungen litten. Diese Partner erschienen zunächst unwiderstehlich attraktiv und verführerisch, weil sie bereits einen reichen Erfahrungsschatz durch vielfältige stürmische Liebesbeziehungen hatten, den sie gerne mitteilten. Sie lasen viele Selbsthilfebücher, waren in psychotherapeutischer Behandlung, nahmen an Wachstumsseminaren teil und hatten viele sexuelle Erfahrungen, die sie zügig nutzten um Aufmerksamkeit zu erlangen und geliebt zu werden. Im Vergleich dazu machten Partner mit weniger Beziehungen, weniger Drama, geringerer erotischer Anziehungskraft und niedrigerer Komplexität einen eher stumpfen, langweiligen und uninteressanten Eindruck.

Ich war schuldig im Sinne der Anklage. Über den Zeitraum einiger Jahre erfreute ich mich des Reizes, mit komplizierten Frauen zusammen zu sein, ganz gleich, in welchem geistigen, emotionalen, sexuellen und spirituellen Zustand sie sich befanden. Ich begrüßte die Herausforderungen, die sie mir boten, um zu heilen, zu wachsen und zu erwachen, indem ich „im Ist-Zustand verblieb“ und die Verantwortung für meine emotionalen Reaktionen auf ihre (oft verzerrte) Realitätswahrnehmung übernahm. Oder wie jemand zu mir sagte: fast an jedem Tag bot sich mir eine AFGO.*

Selbstverständlich gehört zu vernünftigen Konflikten innerhalb des Auf-und-Abs eines Lebens präsent, liebevoll, neugierig und hilfsbereit zu bleiben, und das Integrale

* Another Fucking Growth Opportunity: Eine weitere Scheiß-Wachstums-Chance

Beziehungsmodell bietet eine wunderbare Anleitung dafür. Aber ich war mir leider nicht bewusst, dass anfänglich spannende Beziehungen mit Frauen mit Persönlichkeitsstörungen oder anderen Verhaltensauffälligkeiten zu verletzenden, ungesund und nicht nachhaltigen Altraumeinbahnstraßen werden würden, sobald die anfängliche Zeit der Verführung vorüber war, und sie von mir erwarteten, dass ich ihr Vollzeitunterstützer und Betreuer sein sollte, ohne dass es auch nur einen Hauch von Gegenseitigkeit gäbe, und sie drohten mir, sich nach jemand anderem umzusehen, wenn ich es ihnen versagte.

Das Einlassen mit diesen Frauen war ein klarer Fall von schwacher Abgrenzung, spiritueller Selbstverleugnung (Bypassing), Naivität und bescheuertem Mitgefühl,¹⁴ sowie mangelnder Kenntnis der typischen pathologischen Muster solcher Beziehungen von meiner Seite aus. Dennoch möchte ich die schmerzlichen Lehren, die ich daraus gezogen habe nicht missen und ich möchte niemandem eine Schuld geben. Ich bin sogar dankbar. Diese Erfahrungen ermöglichen es mir, Teil 1 dieses Buchs, in dem wir das Integrale Beziehungsmodell erneut für die Leser untersuchen, für die es neu ist, um drei bekannte und sieben eher seltene Persönlichkeitsstörungen, sowie um vier Bindungsstile, drei Enneagramm-Instinkten und dem Konzept des zwischenmenschlichen Werdens (inter-becoming – inter-werden) – alles, was im ersten Buch noch fehlte zu erweitern. Dieses Zusatzwissen wird euch dabei helfen, andere Menschen mit ungesunden Beziehungsmustern freundlich und mitfühlend zu unterstützen, ohne mit ihnen sexuell, emotional oder finanziell verstrickt zu werden, sowie gleiche und gegensätzliche Partner zu finden und anzuziehen, die psychisch und emotional gesund sind und zu eurer inneren Komplexität passen.

Zweite Erkenntnis

Meine zweite Erkenntnis bot sich mir im Herbst 2010 während eines Vortrags von Andrew Cohen über evolutionäre Erleuchtung, dem ich in Sausalito, Kalifornien bewohnte.

Bis dahin war meine Spiritualität hauptsächlich beeinflusst von Eckhart Tolles *Die Kraft der Gegenwart*, buddhistischen Praktiken und Ken Wilbers integraler Spiritualität. Diese drei Ansätze können wie folgt zusammengefasst werden:

1. Überwinde dein Ego indem du im Jetzt des Augenblicks lebst und ergebe dich dem, was ist.
2. Fühle weder Hass, Verlangen, oder Bindung für irgendetwas – inklusive Erfolg.¹⁵
3. Empfange mit offenen Armen die greifbaren, subtilen, kausalen und reinen Bezeugen-Zustände der menschlichen Wahrnehmung während du Wachstums- und Schattenarbeit auf den Ebenen der sieben Chakren und in den Dimensionen des „Ich“, „Wir“, „Es“ und „Es‘se“ deines Wesens machst, um ein nicht-duales spirituelles Bewusstsein zu erlangen.

Diese Art der Spiritualität erweckte einen Konflikt in mir. Auf der einen Seite wollte ich die Welt wissen lassen, dass ich überzeugt war, dass der integrale Ansatz in Liebesbeziehungen dazu führen würde, dass die Konflikte, Dramen und Leiden zwischen den Geschlechtern beendet würden, und zu gesunden Liebesbeziehungen führen würde, wie ich sie für mich und andere wünschte. Andererseits hörte ich die innere Stimme in mir sagen: „Alles ist gut wie es ist; jeder Schritt, die Dinge auf der Welt ändern zu wollen rührt von dem Widerstand deines Egos die Dinge zu akzeptieren und der Bindung an einen Erfolg, und es wäre arrogant anderen zu sagen, was sie zu tun hätten.“ Dieser Glaube war bequem; ich musste somit nicht das Risiko einer Abweisung eingehen und keine Verantwortung übernehmen.

Während seines Vortrags kennzeichnete Andrew drei Arten von Handlungen: Jene, die ihre Ursache im Ego haben mit „minus eins“, jene die sich auf einen Zustand des Gegenwärtigen und der Akzeptanz des Jetzt gründen als „null“, und jene, die uns ermöglichen, unser Leben entsprechend unserer evolutionären Bestimmung zu führen, als „plus eins“. Dadurch erkannte ich, dass die Leidenschaft, die mich vier Jahre lang antrieb, *Integrale Beziehungen* zu schreiben, nicht nur mein Weg war, von nahehelichen Herzschmerzen zu heilen und um zu lernen was nötig war, um kokreativ gesunde Beziehungen aufzubauen, sondern auch ein Teil der andauernden Entwicklung des Universums, von der mein Dasein ein unablässiger kokreativer Teil ist.

Seine Botschaft entschleierte mich von meinem Zustand der Verwirrung und ich war voll vertrauen dafür, meine Vision von integralen Beziehungen mit anderen zu teilen.

Einige Monate später nahm ich an der Integral Spiritual Experience Veranstaltung über *Die Zukunft der Liebe* (Integrale Spirituelle Erfahrung) in Asilomar in Kalifornien teil. Dort besuchte ich einen Vortrag von Terry Patten über integrales evolutionäres Handeln. Wie er die Bedeutung mitfühlenden Liebens und entschiedenen Handelns gegen die drängendsten Probleme, denen die Menschheit entgegneten muss, um zu überleben, betonte, regte mich an, ein Aktivist für Integrale Beziehungen zu werden.

Bei der Integral Spiritual Experience Veranstaltung mit dem Titel *Kosmic Creativity* im darauffolgenden Jahr besuchte ich einen Vortrag von Brian Whetten über „Verkaufen durch Geben“ zur Unterstützung von Professionellen und Non-Profit-Organisationen. Er beschrieb ein Phänomen, welches in vielen Teilnehmern Widerhall fand und welches ich selber oft schon bemerkt hatte: Der Widerspruch zwischen den eher maskulinen Aufgaben Marketing und Verkauf an Kunden oder Gruppen, und den eher femininen Aufgaben, das anzubieten, was unsere Leidenschaft antreibt. Anstatt uns weder auf Verkaufen oder Geben zu konzentrieren, Dinge, die für die meisten von uns von Interesse sind, unternahmen wir oft unwichtige oder zusammenhanglose Handlungen, die weder mit unserer Bestimmung, Vision noch Mission in Verbindung standen. Während dieses Phänomen mit der Bedeutung des Ausgleichs und der Harmonisierung femininer und maskuliner Polaritäten zusammenpasste, wie ich sie in *Integrale Beziehungen* beschrieben hatte, so hatte ich es bislang doch nicht mit meinem eigenen Schaffen und dem Schaffen anderer in Verbindung bringen können. Whettens Präsentation erinnerte mich daran,

dass es unmöglich ist, feminin und maskulin gleichzeitig zu sein, und dass ein hin und her Schwanken, ohne den Ausgleich durch die gegensätzliche Polarität, oft unproduktiv, stressbelastet und kräftezehrend ist, vor allem, wenn es darum geht, unserer Bestimmung zu folgen. WOW!

Bei einer Paarübung am folgenden Tag hatte ich die klare Vision einer Liebesbeziehung mit einer gleichen und gegensätzlichen Lebenspartnerin, die sich genauso wie ich dafür begeisterte, Singles und Paare dabei zu helfen, kokreative gesunde integrale Liebesbeziehungen aufzubauen und die Welt zu einem besseren Ort zu machen, und die Freude daran hätte, zusammen zu arbeiten, und die maskuline Polarität zu besetzen während ich in der femininen agiere und anders herum.

Ein paar Monate später traf ich eine wunderbare Frau, die genau das wollte und ich verliebte mich in sie. Wenn wir zusammenarbeiteten war ich oft so überwältigt von der synergetischen Kreativität, die zwischen uns herrschte, dass ich weinen musste. Es war die innigste Liebe die ich jemals erlebt hatte; nicht nur für sie, sondern auch für das, was einzigartig zwischen und durch uns kokreativ entstand und zur Entfaltung kam, wenn wir uns in der vollen 360-Grad-Realisation einer femininen/maskulinen Kokreativität befanden.¹⁶ Die Empfindungen der Kokreativität, die Barbara Marx Hubbard „Supra-sex“ oder „Bestimmungs-Erregung“ nannte, waren tollem Sex ähnlich, und fast so übersinnlich und berauschend wie das Erleben der Geburten meiner Töchter. Das Ergebnis, welches mir immer wieder dafür in den Sinn kommt, ist das des einflügeligen Engels, der seinen zweiten Flügel findet, oder eine Rakete, die endlich genug Treibstoff hat, um in den Weltraum zu fliegen.

Leider stellte sich nach einer Weile heraus, dass meine Partnerin nicht dieselben starken Empfindungen, Leidenschaft und Hingabe für mich empfand wie ich für sie, und sie begab sich auf andere Wege auf der Suche nach Liebe und Erfüllung. Durch das einvernehmliche aber unglaublich traurige, schmerzhaft und für mich beschämende Ende unserer integralen Beziehung erkannte ich, dass Gefährten nicht einfach die Bestimmung ihres Geliebten übernehmen können, wie sehr sie es auch versuchten, ganz gleich, welche Motive und Sehnsüchte sie dabei auch antrieb. Die gemeinsame Bestimmung muss schon im Vorfeld in Art, Grad, Reife und Wirkungsumfang von beiden erkannt und gelebt werden, bevor sie sich verbinden, oder sie muss einvernehmlich aus dem Kontext einer bestehenden Beziehung entstehen.

Diese Erfahrung, für die ich immer dankbar sein werde, inspirierte mich dazu, Teil 2 dieses Buchs zu schreiben, in welchem wir zwischen unserer *biologischen Bestimmung* des Überlebens, sowie der Sicherheit, Fortpflanzung und der Suche nach Lebensqualität auf der einen Seite und unserer *transzendenten Bestimmung* der Schaffung von mehr Güte, Wahrheit, Schönheit und Funktionalität (Funktionalität im Sinne von funktionierenden oder funktionalen Einrichtungen, Institutionen, Systemen, Mechanismen, Werkzeugen, Mitteln, Kleidung, Körpern, etc.) auf der anderen Seite, welche den Bedürfnissen anderer dienen und von ihnen honoriert werden, unterscheiden, und wie wir unsere Bestimmung erkennen und sie mit einem gleichen und gegensätzlichen Partner teilen.

Dritte Erkenntnis

Meine dritte zusätzliche Erkenntnis hatte ich nach der oben erwähnten Beziehung, die ein trauriges Ende nahm. Ich erkannte, dass Robert Sternbergs Dreiecksmodell der Liebe, welches ich in dem Ratgeber *Integrale Beziehungen* auf den Seiten 105-117 behandelt hatte, und welches wir hier in Teil 1 wieder finden werden, nur acht verschiedene *Formen der Liebe*, die durch verschiedene Grade von sexueller Leidenschaft, emotionaler Abhängigkeit und einvernehmlicher Intimität gebildet werden, wiederspiegelt, aber nicht unsere echte *Fähigkeit zu lieben* berücksichtigt. Die meisten glauben, dass Gefühle der Liebe bzw. Chemie unbewusst entstehen (was sie tatsächlich tun) und dass diese dauerhaft bleiben (was sie nicht tun) nachdem sie „Den idealen Partner“ oder den „Seelenverwandten“ gefunden, dessen Aufmerksamkeit erregt und ihn angezogen haben, und der dann alle ihre Bedürfnisse, Lust, Wünsche und Fantasien erfüllt. All diese romantischen Gefühle entstehen durch die gemeinsame Resonanz von primären Überlebensbedürfnissen, sexueller Lust, universellen biologischen Präferenzen, persönlicher Geschichte, kultureller Konditionierung und sozialen Normen und Erwartungen.

Bevor ich mich eingehender mit unserer *Fähigkeit zu lieben*, über das *sich verlieben* und *verliebt sein* hinaus, beschäftigt hatte, hatte ich oft gesagt „Liebe ist bedingungslos aber Beziehungen sind es nicht“, und dass *Integrale Beziehungen: Ein Ratgeber für Männer* – wie der Titel schon sagt – von Beziehungen handelt, und nicht vom Lieben. Ich sah Liebe als etwas Gegebenes an, sobald sie sich bei einem Paar entwickelt hatte, und dass sie dauerhaft sein würde, wenn man den integralen Ansatz in der Beziehung anwenden würde.

Nun erkannte ich, dass ich auf das reingefallen war, was man den „Mythos des Gegebenen“ nennt: den Irrglauben, dass subjektive Erfahrungen der Menschen (wie beispielsweise bedingungslose Liebe) absolute Wahrheiten vermitteln, und dass diese Wahrheiten (beispielsweise: Liebe ist alles) uns einfach gegeben sind. In anderen Worten: Subjektive menschengemachte Konzepte oder Glaubenskonstrukte über Phänomene wie Erfahrungen (wie die „bedingungslose Liebe“) könnten allein durch die Introspektive als allgemeingültig bestätigt werden. Ich erkannte nun, dass diese Erfahrungen intersubjektiv waren, und dass unsere *Fähigkeit zu lieben* entlang der sieben Chakren entsteht und geprägt wird und ständig im Wandel ist auf Grund eines höchst komplexen Netzwerks aus innerpersönlichen und äußeren sozialen Systemen, kulturellem Hintergrund und Strukturen des Bewusstseins, die man durch die eigene Introspektive allein nicht erkennen kann.¹⁷ Diese Erkenntnis führte mich dahin, nicht nur durch die Brille des Integralen zu untersuchen wie wir gesunde nachhaltige Beziehungen gestalten können, sondern auch zu erklären, was Liebe und unsere Fähigkeit zu lieben sind.

Bei meiner Forschung traf ich auf die Lehren des Philosophen Georg Friedrich Hegel (1770-1831), der, als Teil seiner dialektischen Methode entdeckt hatte, dass Begierde, welche einen wichtigen Teil der Liebe ausmacht, unausweichlich zu einer Asymmetrie

zwischen Partnern in traditionellen, transaktionalen Liebesbeziehungen führt, die möglicherweise sogar zu einem Beziehungsverhältnis gleich einer Herrschaft und Knechtschaft führen.

Seine Erkenntnisse ermöglichten mir ein integrales Modell der Liebe zu entwickeln, welches in seinem Detailreichtum in Teil 3 dieses Buchs zu finden ist. Den integralen Ansatz auf Liebesbeziehungen anzuwenden ermöglicht uns von den verschiedenen Arten asymmetrischer Liebesbeziehungen zu symmetrischer *transzendentaler Liebe* überzugehen, bei der Paare nicht nur einander lieben, sondern noch viel mehr das, was einzigartig zwischen ihnen auf den Ebenen aller sieben Chakren kokreativ hervortritt und geschaffen wird.

Vierte Erkenntnis

Meine vierte weitere Erkenntnis rückte sehr langsam durch die wiederholte Lektüre eines kompakten kleinen Buches, *Habermas: A Very Short Introduction* (Habermas: Eine sehr kurze Einführung*) von James Gordon Finlayson in mein Bewusstsein. In diesem Buch beschreibt Finlayson wie Habermas einen neuen Weg der sozialen, moralischen und politischen Philosophie beschrieb, in dem er sich von dem abwandte, was er „bewusstseinsphilosophisches Paradigma“ nannte, welches den Großteil der modernen Philosophie von Descartes bis heute durchdringt. Dieses alte Paradigma spiegelt die verschiedenen Vorstellungen dessen wieder, dass eine Vielzahl denkender und handelnder Subjekte, die alle ihre eigenen Wahrheiten und Wahrnehmungswirklichkeiten schaffen, unabhängig voneinander in einer materiellen und sozialen Welt agieren, derer sie nicht Teil sind.¹⁸ Stattdessen beschränkt Habermas neue Wege sozialer Philosophie, in der mit der Analyse von Sprachanwendung begonnen wird und die rationale Basis für die Koordination von Handlung in der Sprache verortet. Er kam zu diesem Schluss nachdem er analysiert hatte, welche Handlungen Worte verursachten, und nicht bloß, was sie beschrieben. Das führte ihn dazu zu untersuchen, wie unsere Sprachnutzung mit, wie er es nennt, „kommunikativem Handeln“ in unserer „Lebenswelt“ von Paaren, Familien und Gemeinschaften, aus denen zunehmend komplexe soziale und politische „Systeme“ um Macht und Geld entstehen, unsere Alltagshandlungen bestimmten. Daraus folgt der Schluss, dass die soziale Welt ebenso in uns lebt, in der Art wie wir denken, fühlen und handeln, wie wir auch selbst in ihr leben.

Seine Erkenntnisse führten mich zu der Anwendung, die ihr in Teil 4 dieses Buchs findet: Es sind nicht Singles – die zu Freunden werden, Liebschaften bilden, Gemeinschaften beitreten, sich in sozialen oder anderen Gruppen beteiligen, oder mit Kollegen zusammenarbeiten – sondern kokreative Paare in gesunden nachhaltigen Liebesbeziehungen, die kokreativ erschaffen und sich fortpflanzen, und damit die Voraussetzung für die Bildung von funktionierenden Familien, gedeihenden Gemeinschaften und

* Bei der Reihe *A Very Short Introduction* handelt es sich um Einführungen verschiedener Autoren zu spezifischen Philosophen oder philosophischen Themen des Verlags *Oxford University Press*, Anm. d. Übers.

friedlichen Gesellschaften bilden, die wiederum grundlegend sind für eine Welt, in der jeder aufblühen kann, und dadurch eine nachhaltige Zukunft für die gesamte Menschheit erschaffen. **Im Verlauf dieses Buchs werden wir eine solche Welt *eudaimonisch* nennen**, nach dem griechischen Wort für Glück, Wohlstand, oder, präziser, menschliches Aufblühen.¹⁹

Als ich nun diese vier neuen Erkenntnisse gehabt hatte, widmete ich die folgenden vier Jahre der Recherche und dem Schreiben dieses Buchs – hauptsächlich in Los Angeles, wo viele soziale, Beziehungs- und Umweltprobleme, mit denen ich mich in diesem Buch beschäftige, deutlich zu Tage treten.

Die Absicht hinter diesem Buch ist einfach und offensichtlich: Euch dazu zu inspirieren kokreativ und – wenn möglich – fortpflanzend in gesunden dauerhaften integralen Liebes-beziehungen mit geteilter *transzendentalen Bestimmung*, die das höchste Gut für die größte Anzahl der Menschen bietet und eine bessere Welt zu erschaffen.

