



Donnerstag, 13. Oktober 2022, 13:00 Uhr  
~12 Minuten Lesezeit

## Die größte Macht

Liebende Menschen sind unbeherrschbar — ein guter Grund, die Liebe aus den Ketten zu befreien, in die wir sie gelegt haben.

von Kerstin Chavent  
Foto: LightField Studios/Shutterstock.com

*Liebe existiert nicht ohne Eifersucht. Wir müssen uns entscheiden zwischen Treue und Ekstase, Heiliger und Hure, andauernder Partnerschaft und einer immer wieder aufs Neue sich erfüllenden Sexualität.*

*Unvereinbar scheinen die Gegensätze zu sein, nach denen wir uns am meisten sehnen: Sicherheit und die Lust am Fliegen. Resigniert, frustriert und fantasielos halten wir an einem Beziehungsmodell fest, das den Nährboden für jede Art von Gewalt und Unterdrückung liefert. Sabine Lichtenfels und Dieter Duhm, seit 40 Jahren ein Paar, machen mit ihrem Projekt Tamera vor, wie frei Liebe sein kann, und*

setzen damit einen Meilenstein für den Frieden in der Welt. Eine Rezension zum Buch „**Und sie erkannten sich: Das Ende der sexuellen Gewalt**“ (<https://de.verlag-meiga.org/product/und-sie-erkannten-sich/>)“.

**Es gibt Dinge, an denen rührt man nicht. Unser Universum ist aus einem zufälligen Knall entstanden, der Mensch stammt vom Affen ab, das Leben ist ein Kampf und die Welt ein Dschungel, in dem das Recht des Stärkeren gilt. Die Stärkeren sind die Männer. Seit Jahrtausenden sind sie es, die die Macht haben. Und was man einmal hat, das lässt man nicht gerne wieder los. Man hat Götter geschaffen, die jeden abstrafen, der die männliche Vorherrschaft in Zweifel zieht, und Wissenschaftler, die beweisen sollen, dass die Welt voller gefährlicher Angreifer ist, vor denen nur die starke Hand schützt.**

Das Resultat dieses Denkmodells haben wir als unsere Realität vor Augen: Krieg. Geschossen wird auf alles, was sich unkontrolliert bewegt. Da alles zufällig ist, darf man an allem herumspielen, da die Schöpfung fehlerhaft ist, darf man sie beliebig manipulieren, und da der Stärkere recht hat, kommt er ungeschoren davon. Diese Vorstellungen wurden uns so lange eingepflegt, dass heute jeder, der daran rüttelt, als Rechtsesoteriker, Verschwörungstheoretiker und Demokratiefeind dasteht.

Das soll möglichst so bleiben.

***Denn Veränderung, welcher Art auch immer, macht Angst. Und so plappern die meisten von uns nach, was Vater Staat vorgibt. Folgsam verrichten wir unseren***

## ***Job und ertragen Partnerschaften, auch wenn sie längst ihren Glanz und ihre Tiefe verloren haben.***

Hier wissen wir, was wir haben. Mit dem Spatz in der Hand träumen wir, während wir unseren ehelichen Verpflichtungen nachgehen, von der Taube auf dem Dach, von tiefen Blicken, heißen Küssen und glänzenden Körpern, die uns aus dem alltäglichen Einerlei in die Ekstase eines siebten Himmels befördern.

Wohl die meisten von uns trösten sich mit dem Blick auf die schöne Nachbarin oder suchen den Horizont nach dem fremden Ritter ab, der vielleicht doch noch vorbeigaloppiert kommt, und werden wenigstens in Gedanken untreu. Wem nun das vollkommen fremd ist, wer noch nie zumindest in seiner Fantasie fremdgegangen ist oder wer das Glück hat, nach der Silberhochzeit immer noch atemberaubenden Sex mit ein und demselben Partner zu haben, der muss jetzt nicht weiterlesen. Allen anderen sei die Arbeit von Sabine Lichtenfels und Dieter Duhm ans Herz gelegt, die seit 40 Jahren ein Liebespaar sind, gerade weil sie immer wieder auch mit anderen Beziehungen hatten.

## **Wider den ewigen Liebeskummer**

Im Folgenden geht es nicht darum, sich den Paaralltag mit ein paar Extrahäppchen erträglicher zu machen, sondern um eine vollkommen andere Art, Beziehungen zu leben, als es in unserer Kultur gemeinhin üblich ist: nicht voller fauler Kompromisse und (Not-)Lügen, sondern ehrlich und offen; nicht gefangen, sondern frei; nicht exklusiv, sondern inklusiv. Es ist durchaus kein Aufruf, die alte Beziehung an den Nagel zu hängen, sondern vielmehr sie mit einem neuen Leben zu füllen, von dem alle Beteiligten etwas haben.

Somit geht es um nichts Geringeres als um den Frieden in der Welt.

Denn wenn es Männern und Frauen gemeinsam gelingt, wirkliche Partnerschaften zu bilden und ihre Sexualität frei auszuleben, dann wird dem Krieg gewissermaßen der Hahn zgedreht.

***Jede Art von Gewalt, so der Kunsthistoriker, Psychoanalytiker und Friedensaktivist Dieter Duhm, hat ihren Ursprung in fehlgeleiteter Liebesenergie (1). Die größte, höchste und schönste Macht in unserer Welt verwandelt sich in Todesenergie, wenn wir unsere Sexualität verdrängen.***

Wer die Liebe verletzt, der braucht ein Ventil. Er kompensiert seine Enttäuschung, seinen Frust, seine Trauer und seine Angst mit Sucht, Konsum, Gleichgültigkeit, Alkoholismus, Wutanfällen, Ironie, Sarkasmus, Rache oder Gewalt.

„Im Kraftfeld verdrängter Sexualität entsteht ein furchtbares Verlangen nach Grenzüberschreitung, perverser Befriedigung und sexueller Gewalt“, schreibt Dieter Duhm.

„Wo der Mensch versucht, elementare Kräfte seiner Natur zu unterdrücken, werden sich diese Kräfte irgendwann in Gewalt verwandeln und unendliche Grausamkeiten erzeugen“ (2).

Tötungsfantasien, Sadomasochismus, Vergewaltigung entstehen dort, wo wir unsere ursprüngliche Wildnatur und Wollust unterdrücken und das Fleisch zu Schlachtvieh machen.

## **Zersprengt**

Es war die christliche Kirche, die, lange bevor sie Männer ins Zölibat zwang und Frauen verbrannte, mit der Verfluchung des Fleisches den Grundstein für die Vernichtung des Lebendigen legte. Mit dem „Sündenfall“ trieb sie einen tiefen Keil zwischen Mann und Frau, um

die Alleinherrschaft des Mannes in Form eines allmächtigen Vatergottes zu zementieren, der der Frau den Schmerz der Gebärenden auferlegte, dem allein eine zunehmend technische, industrialisierte und männliche Medizin Abhilfe schaffen soll.

Während das uralte weibliche Heilwissen verloren ging, mussten die Männer zwischen Heiliger und Hure wählen. Mit dem Zerschlagen von Logos und Eros wurde einer Zerstörung der Weg geebnet, die heute darin gipfelt, dass es als geradezu politisch unkorrekt gilt, „nur“ Mann oder „nur“ Frau zu sein.

Systematisch wurden wir voneinander entfremdet, gegeneinander aufgehetzt und immer mehr in unsere Einzelteile zerhauen, so lange, bis niemand mehr weiß, wer er eigentlich ist und welchem Geschlecht er angehört. So ist der Boden für die posthumane Ära bereitet, der in der Genesis bereits angelegt ist: die Atomisierung des ursprünglichen Ganzen, um das Zersprengte künstlich neu zu ordnen.

***Die Zerstörung der Liebe zwischen Mann und Frau war die Grundbedingung für den Aufbau der imperialen Gesellschaften, die nach Macht und Herrschaft streben. Liebende sind ein Dorn im Auge jedes Systems, das versucht, sich die Welt untertan zu machen. Denn sie sind nicht kontrollierbar.***

So ist die Beschäftigung mit einer freien, erfüllten und glücklichen Sexualität alles andere als die schönste Nebensache der Welt. Sie ist der Kern, um den sich alles dreht: die Frage, ob wir Mensch bleiben wollen oder zu hackbaren Tieren werden und letzten Endes zu leblosen, komplett kontrollierbaren Maschinen.

## **Freie Liebe**

Das Terrain, auf das wir uns begeben, ist mehr als rutschig. Themen wie Sexualität, 9/11, Covid-19 oder Great Reset bergen eine Menge Stoff für Auseinandersetzungen. Doch wer sich für den Frieden einsetzt, der weiß, dass er durch Krisengebiete hindurchmuss. Arbeit für den Frieden ist konfliktreich, nicht wie ein Sonntag an langweiliger Kaffeetafel, sondern ein Saturday Night Fever, das es in sich hat.

Zunächst müssen wir hinter dem künstlichen Glimmer und Glitter, hinter den Masken, die wir uns aufgesetzt, und in den Kostümen, mit denen wir uns verkleidet haben, an unsere eigenen Vorurteile heran: Freie Liebe gibt es nicht. Eine gute Beziehung lebt von der Treue. Eifersucht gehört dazu. Einer leidet immer. Doch offensichtlich ist das nicht so. In ihrem 1995 in Portugal gegründeten Projekt Tamera machen Sabine Lichtenfels und Dieter Duhm vor, was geht, wenn wir uns die emotionale und spirituelle Reife dafür erarbeiten (3).

Etwa 200 Menschen leben heute in Tamera. Grundgedanke ist, dass die Welt im Bauplan der Schöpfung nicht als Schlachtfeld vorgesehen war, sondern als eine Liebesaffäre, in der Eros und Agape, sexuelle Liebe und Nächstenliebe zusammenkommen, ohne Eifersucht, Verlustangst, Besitzansprüche, Bedürftigkeit und Verstellung. Freie Liebe basiert auf drei Säulen: Kontakt, Vertrauen und Solidarität. In der Begegnung mit dem anderen erkennen wir nicht nur seinen Leib, sondern auch seine Seele. Hier hat die Lüge, auch die heimliche, keinen Platz. So können Frau und Mann ohne Verurteilung und Ironie in Freundschaft und Kooperation zusammenkommen.

## **Die Befreiung der Wildnatur**

Wie das in der Praxis aussieht, wird vor allem in den persönlichen

Schlüsselerlebnissen von Sabine Lichtenfels deutlich (4). Als Theologin, Gründerin der globalen Liebesschule und Initiatorin des „Ringes der Kraft“, ein politisches Meditationsnetzwerk für FriedensarbeiterInnen aus allen Regionen der Erde verlagert sie Frieden nicht, wie viele Religionen es tun, ins Jenseits, sondern setzt sich für einen mächtigen und berauschend-lustvollen Frieden hier auf der Erde ein.

Sie löst sich von dem Denken, in dem Liebe mit Schmerz und Leid verbunden ist und freie Lust und partnerschaftliche Liebe zu unvereinbaren Gegensätzen geworden sind:

*„Wer die Partnerschaft wählt, zügelt die Lust. Wer die Lust wählt, zerstört die Partnerschaften – und rennt ins Verderben.“*

Der nur scheinbar offene Umgang unserer Gesellschaft mit Sexualität hat die erhoffte Befreiung nicht gebracht.

*„Denn eine Tür bleibt verriegelt: Das innere Tier, die rein animalische, wollüstige Freude, bleibt in seinem Käfig.“*

***Nur wenn wir unsere Wildnatur, unsere „göttliche Animalität“ akzeptieren, kann die Welt Frieden finden.***

„Erst“, so Sabine Lichtenfels, „wenn das Animalische als göttliche Kraft wieder voll anerkannt ist, kann und wird die Befreiung und Befriedung der Seele stattfinden, und ihre Sehnsucht findet Erfüllung.“ So führt uns die Sexualität, wenn sie in vollem Vertrauen und mit Hingabe vollzogen wird, an unseren göttlichen Ursprung zurück, unsere heiligste Quelle.

## **Vertrauen und Hingabe**

In ihrer langen Liebesbeziehung erfahren Sabine Lichtenfels und Dieter Duhm, „dass der Eros genau dadurch Dauer bekommt, dass man ihn frei lässt.“ Beide haben es gelernt, tief in sich selbst hineinzugehen und über ihre Wünsche und Ängste zu sprechen, ihre Fantasien und Bedürftigkeiten. Wer es wagt, seinen eigenen Schwächen und Fehlern in die Augen zu schauen, der verliert die Angst vor Verurteilung und löst sich aus der Scham. So schafft er die Voraussetzungen für ein dauerhaftes partnerschaftliches Verhältnis, in dem niemand den anderen bevormundet oder kontrolliert.

Eros allein reicht jedoch als Fundament nicht aus. Es braucht, so Sabine Lichtenfels, gemeinsame Verantwortung und Anteilnahme an der Welt, die Erfahrung, schwierige Situationen gemeinsam zu bewältigen und zusammen an übergreifenden Projekten, Zielen und Themen zu arbeiten.

*„Wo Eifersucht und Verlustangst durch wahres Interesse aneinander ersetzt werden, festigt diese Erfahrung die Liebe und die Treue in einer Weise, wie es kein Ehering vermag.“*

Für Dieter Duhm ist die Frau die inkarnierte seelische und körperliche Liebe, der Heilige Gral, den der Mann immer suchen wird, auch dann, wenn er glaubt, andere Dinge tun zu müssen. Indem die Frau sich aus dem „zu viel“ oder „zu wenig“ löst und in Verbindung mit den Kräften der Evolution ihre tiefe innere und vollkommene Natur erkennt, befreit sie sich selbst und den Mann aus den Klauen einer traumatischen Geschichte. Gemeinsam machen sie sich auf den Weg, die Gegenwart und alles Lebendige zu bejahen, aus ihren Irrtümern zu lernen und eine neue Kultur aufzubauen.

## **Zusammenkommen**



Beide, Männer und Frauen, sind gleichzeitig Opfer und Mittäter einer fehlgeleiteten Geschichte. Jetzt beginnen wir zu begreifen, was wir dem Leben auf der Erde angetan haben. Mit der Reue erfasst uns das Wissen, dass es Vergebung gibt.

*„Der Mann beginnt zu erkennen, dass die Frau nicht nur aus einem verlockenden Leib besteht, sondern eine Seele hat, einen Geist, ein eigenes Wissen und einen eigenen Willen. Er beginnt, ihre Geschichte, ihr Schicksal zu verstehen, ihren Schmerz und seine Mitverantwortung daran. Mitgefühl öffnet sein Herz. Jetzt, da er seine Liebe zur Frau wiederentdeckt, da er sich ihr öffnet bis ins Mark, bricht das Machtspiel der patriarchalen Welt in sich zusammen, und er beginnt, sie als wirkliche Partnerin zu suchen.“*

Sie erkennt die Kraft in sich und weiß, dass auch Männer sie achten und brauchen. Sie muss keine Angst mehr haben, im erotischen Wettbewerb keinen mehr abzubekommen. Sie muss keinen mehr abkriegen, denn „es gibt viele Wege, ihren Wunsch nach Lebensglück, Intimität und Eros zu erfüllen. Der Weg der persönlichen Partnerschaft ist einer davon. Unser Schutz liegt in einer Kultur, in der der Eros wieder heilig ist, geachtet und gefeiert wird. So entfaltet sich eine erotische Friedenskultur des Vertrauens.“

Es ist die Aufgabe unserer Zeit, die männliche und die weibliche Quelle wieder miteinander zu verbinden. Wenn dieser Schritt gelingt, dann werden wir aus uns heraus eine neue Friedenskultur hervorbringen.

*„Es ist eine Kultur der Liebe: Liebe will über niemanden herrschen, doch ihre Macht ist höher als alle Gewalt.“*

Dieser Weg jedoch ist nicht alleine zu bewältigen.

# Heilsame Gemeinschaft

In Anlehnung an die Aussage der kanadischen Journalistin Naomi Klein „Es gibt eine Lösung, aber nicht innerhalb des Systems“ schreibt Dieter Duhm:

*„Es gibt eine Lösung für den Beziehungskonflikt, aber nicht innerhalb der Beziehung.“*

Die Konflikte der ganzen Menschheit können nicht unter vier Augen gelöst werden. Zu groß ist die Last, die wir mit uns tragen. Die vergangenen kriegerischen Jahrtausende haben uns alle schwer geschädigt. Wir alle tragen sie in uns, die Erinnerungen an die Metzeleien und Kriege, an Vergewaltigung und Verstümmelung, an Feuersbrünste und Bombenhagel. Uns allen ist Unrecht getan worden, so wie wir alle Unrecht getan haben.

Nur in dem Bewusstsein, dass individuelle Verletzungen auch kollektiv sind, können sie heilen. Wir brauchen, so Sabine Lichtenfels, ein entsprechendes soziales Umfeld und die Einbettung in eine Gemeinschaft von Menschen, die einander vertrauen, damit Freiheit und Wahrheit in der Liebe erneut möglich sind.

*„Wenn wir versuchen, aufkommende Themen in der Liebe nur zu zweit zu lösen, fügen wir uns unnötige Verletzungen zu.“*

So ist Liebe keine Privatsache, sondern Politik. Denn die Konflikte, die wir zu lösen haben, sind ein Teil unserer Kultur und einer Geschichte, der wir alle angehören.

## Der archimedische Punkt

Vertrauen und Gemeinschaft sind die Schlüsselwörter für ein

dauerndes Liebesglück. Somit ist jede Beziehung, in der sich Frau und Mann vertrauensvoll einander hingeben, konkrete Friedensarbeit. Denn was zwischen zwei Menschen gelingt, kann zwischen allen gelingen. Wir alle sind genetisch mit heilig-heilenden Kräften ausgestattet. Wenn wir mit ihnen in Resonanz gehen, hat Gewalt keinen Sinn mehr. Wir tauchen gewissermaßen ein in den Heilstrom des Lebens, in dem sich die Verletzungen auflösen können.

So ist der archimedische Punkt erreicht, der Punkt, von dem der griechische Mathematiker und Physiker Archimedes behauptete, er allein könne die Erde anheben, wenn er nur einen festen Punkt und einen ausreichend langen Hebel hätte. Anstatt harter Kraft ist es weiche Macht, die diesen Hebel im Sinne einer heiligen Allianz des Lebens bewegt. Es ist an den Frauen, diesen Hebel in Bewegung zu setzen. Sie gehen voran auf dem Weg in eine Kultur, die weder patriarchal ist noch matriarchal, sondern partnerschaftlich.

***In dieser Kultur haben es die Männer gelernt, den Frauen zu glauben. Sie stellen ihre eigenen Gedanken und Gefühle nicht über die Gefühle und Gedanken der Frauen, sondern nehmen an, was die Frauen sagen. Wir haben nicht recht. Doch wir haben einen besonderen Bezug zu unserem gemeinsamen Planeten, der Mutter Erde und ihren natürlichen Zyklen.***

Denn wir Frauen sind es, die das Leben natürlicherweise auf die Welt bringen. Wir sind es auch, die wissen, wie wir es am besten gemeinsam achten und schützen und so die Welt wieder heile werden lassen.

[\(https://de.verlag-meiga.org/product/und-sie-erkannten-sich/\)](https://de.verlag-meiga.org/product/und-sie-erkannten-sich/)

**Hier können Sie das Buch bestellen: „Und sie erkannten sich: Das Ende der sexuellen Gewalt (<https://de.verlag-meiga.org/product/und-sie-erkannten-sich/>)“.**

**Hier finden Sie den Online-Kurs zum Buch: „Heilung der Liebe (<https://terra-nova.earth/heilungderliebe/>)“.**

---

### Quellen und Anmerkungen:

(1) <https://www.dieter-duhm.com/?lang=de>

[\(https://www.dieter-duhm.com/?lang=de\)](https://www.dieter-duhm.com/?lang=de)

(2) Dieter Duhm, Sabine Lichtenfels: Und sie erkannten sich. Das Ende der sexuellen Gewalt, Verlag Meiga 2018.

(3) <https://www.tamera.org> (<https://www.tamera.org>)

(4) <http://sabine-lichtenfels.com> (<http://sabine-lichtenfels.com>)

---



**Kerstin Chavent** ist Autorin und Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Auf Deutsch erschienen sind bisher „Die Waffen niederlegen“, „Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist“, „Krankheit heilt“ und „Was wachsen will muss Schalen abwerfen“. Es war ihre Erfahrung mit Krebs, die sie zum Schreiben brachte. Ihre Themen sind der Umgang mit Krankheit, die Sensibilisierung für das schöpferische Potential und das erwachende Bewusstsein in einer Welt im Wandel. Mehr

Informationen in ihrem Blog „**Bewusst: Sein im Wandel**  
[\(<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>\)](https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr)“.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International**

[\(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de) lizenziert.

Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.