



Vorwort: Warum dieses Buch?

Ein Mann Peter und ich sind beide Paartherapeuten und seit mehr als dreißig Jahren ein Paar. Wir sind eine Patchworkfamilie, waren beide schon einmal verheiratet. Und haben beide erfahren, wie schmerzlich eine Trennung war – für uns selbst, vor allem aber auch für unsere vier Kinder. Als wir zusammenkamen, war für uns beide klar, dass wir unseren Kindern so etwas nicht noch einmal zumuten wollten – sie sollten von nun an in der Sicherheit und Geborgenheit einer stabilen Familie aufwachsen. Vor allem, als dann noch unsere Tochter geboren wurde, erneuerten wir unser Versprechen. Und als sie vier Jahre alt war, haben wir geheiratet.

Nur wenige Jahre später war unser Zuhause erfüllt von täglichen Zank und Streit. Wir stritten und kämpften miteinander wie die schlimmsten Feinde. Wir spürten schmerzlich unsere ganze Unterschiedlichkeit, warfen sie uns vor, hatten irgendwann das Gefühl, wir passten überhaupt nicht zueinander – und von unserer anfänglichen Verliebtheit war praktisch nichts mehr zu spüren. Aber da war unser Commitment, unser gegenseitiges Versprechen – wir wollten lieber alles in uns anschauen, alles offenlegen, als uns zu trennen. Wir merkten, dass wir Hilfe brauchten, dass wir es allein nicht schaffen würden – und machten uns auf den Weg. Wir arbeiteten, obwohl selbst „vom Fach“, mit verschiedenen Lehrern und Therapeuten, lernten uns immer

besser kennen, erforschten die tiefsten Tiefen unserer eigenen und gegenseitigen Verstrickungen und Muster. Wir wurden weicher, erkannten immer mehr von uns selbst, lösten unsere Selbstgerechtigkeit und unsere Projektionen. Daneben hatten wir beide unsere spirituelle Praxis – ich selbst war seit vielen Jahren Yoga-lehrerin, mein Mann meditierte im Zen-Stil. Auch hier waren wir unterschiedlich.

Schließlich – ich hatte gerade in meiner Yogaarbeit einen Yoga für Paare entwickelt – kam ich auf die Idee: Warum nicht zusammen mit meinem Liebsten meditieren? Erstaunlicherweise war er einverstanden. Und nicht nur das: Jedes Mal, wenn ich zu müde oder erschöpft war, kam er zu mir, gab mir seine Hand und sagte: „Komm, wir wollen doch meditieren.“ Er hielt sozusagen das Haus, hielt das Fundament, in dem sich das Wunder unserer Meditation entfalten konnte. Denn das war es, ein Wunder: Obwohl mein Mann längst nicht so gelenkig ist wie ich, obwohl ich oft das Gefühl hatte, ich müsse ihn „tragen“, merkte ich nach und nach: Er trug auch mich. Auf andere Weise. Auf seine Weise.

Wir wurden stiller. Wir stritten nicht mehr. Wir schauten uns in die Augen und erkannten uns immer mehr. Und schließlich kehrte unsere ganze Liebe zurück. Der Blick in die Augen meines Liebsten öffnete mich für meine ganze Liebe zu ihm. Und mehr und mehr auch für meine Liebe zu mir selbst.

Das ist der Grund, aus dem ich dieses Buch schreibe. Es ist kein Buch der Konzepte. Es ist ein Buch der lebendigen Erfahrung. Es ist ein gelebtes Buch der Liebe. Ein Buch, das ich jetzt weiter-schenken will. In ihm sind alle Geheimnisse enthalten, die wir selbst erlebt und geteilt haben. Alle Tiefen, die ihr auch miteinander erleben und erreichen könnt. Ich weiß, weiß es wirklich aus eigener Erfahrung, was möglich ist mit dieser Arbeit – auch und gerade, wenn ihr vollkommen zerstritten seid, wenn ihr ein sogenanntes Kommunikationsproblem habt oder scheinbar überhaupt nicht zueinander passt. All das kennen wir auch. Und dieses Buch ist die Antwort darauf.

Ich hoffe, dass es euch erreicht – und dass es euch auch etwas schenken kann, was euch verändert wie uns. Ich hoffe, dass es euch begleitet auf eurem Weg. Und dass ihr immer wieder darauf zurückkommt, wenn ihr euch einmal wieder „festgefahren“ habt. Es ist ein Handbuch für eure Liebe – immer wieder, nicht nur für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Sondern als Wegbegleiter für eure ganze Zeit miteinander. Wenn ihr es denn wollt.

Wie könnt ihr dieses Buch benutzen? Ich möchte euch vorschlagen, dass ihr beide erst einmal das ganze Buch anschaut. Und dann entscheidet, welche Meditation euch am meisten anspricht. Es kann sein, dass dies eine stille Meditation ist. Oder eine sehr bewegte Meditation. Was auch immer euch anspricht, übt die Meditation am besten mehrere Tage lang. Taucht ein in die Meditation, entscheidet miteinander, was ihr machen wollt, und dann spürt, wie oft sie euch guttut. Es ist ganz normal, dass man die Tiefe einer Meditation erst nach und nach erfasst. Es gibt aber auch Meditationen, bei denen einmal durchaus genug ist, wenn ihr sie wirklich ganz bis zum Ende und in aller Tiefe durchlebt. Alles ist möglich. Und alles ist richtig.

Ein Wort noch zu meiner Sprache: Ich möchte euch im Folgenden lieber mit „du“ und „ihr“ ansprechen als mit „Sie“. Denn gerade im Kontext der Liebe und Beziehung gehören Nähe und Geborgenheit zu den größten Wünschen und Sehnsüchten, die Menschen in sich tragen. Diese aber lassen sich mit dem etwas distanzierteren „Sie“ nach meiner Einschätzung weniger gut übermitteln als mit dem näheren „Du“. Ich hoffe, dies ist auch in deinem Sinn.

Ebenso ist mir wichtig, dass die Frauen unter meinen Leserinnen und Lesern sich nicht fälschlich „vereinnahmt“ fühlen, weil ich manchmal nur die männliche Form im Text verwende. Die Betonung und Unterstützung der weiblichen Seite des Menschen – in Frauen wie auch in Männern – ist mir ein Herzensanliegen. Dennoch bin ich keine Feministin. Ich trete ein für echte Partnerschaft, für Verbundenheit, für Achtsamkeit. Und in der Sprache

gibt es für mich bisher keine befriedigende Form, in der dies zum Ausdruck kommt. Deshalb bitte ich alle sprachsensiblen Frauen, mir nachzusehen, dass ich die gewohnte Sprachform gewählt habe. Dinge ändern sich, daran glaube ich ganz fest. Aber sie ändern sich langsam.

Ein weiteres Herzensanliegen ist es mir zu betonen, dass die Meditationen in diesem Buch ebenso für heterosexuelle Paare gedacht sind wie für gleichgeschlechtlich Liebende. Ich hoffe und glaube, dass lesbische und homosexuelle Paare sich zukünftig genauso selbstverständlich als Liebende zeigen dürfen wie heterosexuelle Paare. Deshalb ausdrücklich die Einladung an die homoerotischen oder lesbischen Paare, mit diesen Meditationen auch ihre Erfahrungen zu machen. Auch queere oder divers-geschlechtliche Paare sind dazu eingeladen. Ich würde mich sehr freuen, wenn ich von euch, die ihr eine solche Liebe lebt, Rückmeldungen bekomme.

Denn was zählt, ist die Liebe: eure Liebe zueinander, die Liebe zu euch selbst, die Liebe zu euren Kindern und euren inneren Kindern, die Liebe zu euren Eltern und Freunden. Je offener und direkter ihr sie zeigen und ausdrücken könnt, desto heller wird die Welt. Und gerade in der jetzigen Zeit brauchen wir so viel Liebe und Verbundenheit wie nur möglich. Damit wirklich eine neue Welt entstehen kann.

Eckernförde, im Oktober 2024
Evelyn Horsch-Ihle