

Inhalt

Vorwort: Warum dieses Buch?	7
Einleitung: Als Paar meditieren?	11
Teil 1: Basics lernen	23
Teil 2: Vertrauen stärken	39
Teil 3: Konflikte lösen	60
Teil 4: Das innere Kind	81
Teil 5: Sinnlichkeit und Sexualität	103
Teil 6: Transzendenz	117
Danksagung	143



Einleitung: Als Paar meditieren?

Das Fragezeichen in der Überschrift kommt nicht von ungefähr – denn Meditieren zu zweit scheint zunächst einmal wie ein Gegensatz in sich selbst. Geht es doch beim Meditieren, so jedenfalls die gängige Überzeugung, vor allem darum, nach innen zu gehen, sich selbst zu erfahren über den Atem, über Konzentrationspunkte, Mantras, Körperhaltung. Also allein zu sein, nur mit sich selbst beschäftigt. Und nun meditieren mit einem Partner? Geht das nicht am Sinn der Meditation vorbei, lenkt ab, verwirrt? Selbst Paare mit viel Meditationserfahrung haben ein solches Miteinander noch nie erlebt.

Dieses Buch möchte dir aber genau das vorschlagen: gemeinsam, einer im unmittelbaren und direkten Spiegel des anderen, den Weg der Meditation zu gehen. Mit den hier vorgeschlagenen Erfahrungen sind gemeinsame Meditationen nicht nur kein Hindernis für die Liebe, sondern können sie erweitern und bereichern in einer Weise, wie du es nicht für möglich gehalten hättest. Sie können eure Achtsamkeit füreinander steigern, euch ermöglichen, hinter die Oberfläche des wahrgenommenen Verhaltens eurer Partnerin oder eures Partners zu schauen – und so nach und nach partnerschaftliche Verstrickungen zu lösen. Gemeinsam zu meditieren kann euch sogar Momente tiefsten Erkennens des oder der anderen schenken, sodass ihr in ihren oder seinen Augen wirklich das göttliche Selbst sehen könnt, von

dem der indische Gruß immer spricht: Namaste, ich grüße das Göttliche in dir.

Miteinander zu meditieren ist also ein Geschenk für eure Liebe. Es bedeutet, sich aufeinander einzulassen, ohne zu wissen, was der nächste Augenblick bringen wird, auf das Wunder, das der oder die andere wirklich ist. So kann sich der Raum des Herzens öffnen in einer Weise, wie dies durch Gespräche kaum zu erreichen ist, weil sich dort so oft der Verstand dazwischenschaltet. Und diese Erfahrung kann dann andersherum durch die lebendige Begegnung mit dem anderen euren Alltag durchdringen. So kann das gemeinsame Meditieren euch in einen Raum begleiten, in dem ihr die Essenz eurer Liebe erfahren und dies mit hinausnehmen könnt in den Alltag eurer Beziehung.

Gerade Männer oder Frauen, die es schwer haben, ihre Gefühle zu zeigen oder auszusprechen, können mit dieser Form der Begegnung einen Zugang zu einer tieferen Ebene in sich selbst finden – ganz ohne Worte. Sie können anfangen, sich zu fühlen, sich zu spüren – und die Partnerin oder den Partner in ihrer oder seiner ursprünglichen Schönheit erkennen. Sich dann in einem auf die Meditation folgenden Miteinander auszutauschen kann das Vertrauen zum anderen erhöhen, vor allem wenn wir die Erfahrung machen, dass in diesem geschützten Raum ein wirkliches Einlassen auf den anderen möglich ist. Wir können dann wirkliche Zuwendung erfahren – jenseits all der Dramen, die sonst so oft unseren Alltag verschatten. Und die es unmöglich machen, dass wir wirklich einen Weg aus all dem Leid finden, das uns sonst so oft den Mund verschließt.

Wenn wir aber anfangen, hinter unserem Leid unsere wahre Verletzlichkeit und unsere tiefe Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit zuzulassen, dann wird es möglich, unser Kämpfen und unsere Kontrolle, unseren Rückzug und unser Schweigen, unser Schreien oder unser Hinauslaufen als das zu erkennen, was sie sind: lediglich Dramen unseres Ichs. Und sie nicht einfach nur zu wiederholen, wieder und wieder. Wenn wir sie dann auch noch

mit einem Raum der Akzeptanz und der Bewusstheit umgeben können – Ja, ich bin jetzt gerade wütend, ja, ich bin traurig, ich bin glücklich, ich bin enttäuscht, ja, ich habe Angst! –, ohne diese Gefühle sofort loswerden oder verändern zu wollen, dann entsteht um den Sturm herum ein Raum der Ruhe, um den Kampf herum eine Atmosphäre des Friedens.

Wenn wir uns mit dieser Akzeptanz umgeben, verlassen wir das Land des Dramas. Und betreten Neuland – buchstäblich. Denn wenn wir erkennen können, dass sich auch in unserem Partner, unserer Partnerin nicht nur die bekämpften Seiten zeigen, sondern auch die ganze Verletzlichkeit seiner oder ihrer Sehnsucht, dann lösen sich wie magisch all die Verstrickungen auf und wir können unsere Bilder vom anderen lösen. Und die wahre Schönheit des anderen erkennen, die eine unmittelbare Reflexion unserer eigenen Schönheit ist.

Nichts anderes aber ist Meditation. Meditation bedeutet, das, was ich bin, was ich tue, wie ich handle, mit meiner Achtsamkeit, meiner Bewusstheit, meiner Akzeptanz zu umgeben. Und so schließlich die Welt der Bewertungen und Interpretationen, des Widerstandes und der Negativität, der Getrenntheit und der Dualität als Illusion zu erkennen. Genau dabei ist unser Partner der beste Spiegel. Denn wenn wir zu zweit durch all die Hindernisse unserer Illusionen gehen, begegnen wir uns im anderen letztlich selbst. Wenn wir dabei achtsam bleiben, uns selbst spüren und wahrnehmen, hören wir nach und nach auf, den anderen und uns selbst nur durch die Brille unserer eigenen Bewertungen zu sehen – und wir merken, dass wir ihm oder ihr oft Dinge zuschreiben, die eigentlich unsere eigenen Themen sind. Dass unser Zurückweichen und unser Schweigen, unsere Abgrenzungen und unsere Widerstände letztlich nur Mauern um unser eigenes Herz sind. Mauern, die wir einmal errichtet haben, um nicht die ganze Verletzlichkeit unserer Liebe spüren zu müssen. Wenn wir dies wahrzunehmen lernen – und es nach und nach verändern –, können wir erfahren, was es bedeutet, wirklich ganz „in der Liebe“ zu sein.

Deshalb sind die Meditationen in diesem Buch auch keine Aufforderung zur Verschmelzung oder eine Einladung zur Symbiose. Nein, bei diesen Meditationen wirst du dich ganz in der Begegnung mit dem Du erfahren. Es wird sicher wunderbare Momente geben, Augenblicke der Versenkung ineinander, Augenblicke von Offenheit, von Lachen, von Fröhlichkeit. Aber nicht immer, jedenfalls nicht am Anfang.

Manche Meditationen sind still, andere bewegt, bei manchen berührt ihr euch, bei anderen nicht, bei manchen schaut ihr euch an, bei anderen habt ihr die Augen geschlossen. Bei all dem werdet ihr in erster Linie euch selbst begegnen – vielleicht denkst du an deine To-Do-Liste, wenn deine Augen geschlossen sind, oder es nervt dich, wenn dein Partner so steif oder so wenig spontan ist. Bei manchen Meditationen wirst du vielleicht selbst verkrampfen. Oder dich heimlich fragen, warum du dich bloß auf einen solchen Unsinn eingelassen hast oder wann das Ganze endlich vorbei ist. Vielleicht wirst du erleben, dass du dich gerade öffnen willst, dein Partner es aber gerade dann nicht kann oder will. Oder er lehnt sich auf dich, statt mit dir im Gleichgewicht zu sein.

Irgendwann wirst du vor der Entscheidung stehen, ob du dich tiefer einlassen willst – oder die Meditation verlassen. Wenn du bleibst und alles zulässt, was geschieht, ob Tränen, Wut, Lachen, Zähneknirschen, und trotzdem nicht innerlich „abschaltest“, sondern dich dem anderen damit „zumutest“, dann wirst du auf eine neue Ebene der Begegnung katapultiert. Denn du wirst dadurch ein Stück deiner sonstigen Kontrolle, ein Stück deiner Vorstellung von dir selbst loslassen müssen – sei es, dass du einen Moment lang deine Bewertungen und Zuschreibungen loslässt und dem anderen in Mitgefühl und Achtsamkeit entgegenkommst, was du noch nie getan hast, oder dass du immer gekämpft hast und dies jetzt einmal bleiben lässt. Egal, was – du wirst dich plötzlich anders erfahren und eintauchen in einen ganz lebendigen Kontakt mit deiner Partnerin, deinem Partner. Das kann sich körperlich so anfühlen, als ob plötzlich etwas in dir aufgeht.

Es kann aber auch sein, dass du spüren kannst, wie verschlossen du bist. Auch wenn du dich sonst immer als das Opfer oder als der offenste Mensch der Welt fühlst. Und wenn du dann nicht einfach sagst: „Das hier ist nichts für mich!“, sondern: „Ich glaube, ich bin gerade total zu!“, dann begegnest du dir selbst auf eine ganz neue Art und Weise. Denn du kannst dich an dieser Stelle fragen, was eigentlich dieses Ich ist, das sich so verschließen muss, und wogegen eigentlich.

Genau das aber kann die Veränderung bringen. Denn in dem Raum zwischen euch beiden ist alles möglich, vor allem auch das Unerwartete, das Spontane, das Ungewohnte. Dein Partner, deine Partnerin reagiert vielleicht wie immer oder so, wie du es erwartet hast – vielleicht aber auch plötzlich einmal ganz anders. Oder er oder sie zeigt ein Gefühl, mit dem du nicht gerechnet hast, oder du kannst in seinen oder ihren Augen etwas sehen, das dich total anröhrt. Dieser Raum des Neuen, des Unerwarteten, war eigentlich immer da – du warst nur so beschäftigt mit deinen Gedanken, mit deiner Kontrolle, dass du ihn nie bemerkst oder zugelassen oder ihn schlicht übersehen hast, weil er nicht in das Bild passte, das du von deiner Partnerin oder deinem Partner aufgebaut hast.

Dies kann etwas ganz Neues bewirken, sogar einen Moment von Zeitlosigkeit schaffen, von plötzlichem Erkennen im anderen. Das kann, nach normalen Maßstäben gemessen, nur eine Zehntelsekunde sein, bevor das Gewohnte wieder einsetzt. Aber diese Zehntelsekunde verändert und kann sich ausdehnen zu einem Moment der Unendlichkeit und Zeitlosigkeit. In dieser Zehntelsekunde verschwinden die Grenzen deines Ichs, alle Schmerzen, alle Bewertungen, alle Zuschreibungen sind fort – und du erkennst deinen Partner oder deine Partnerin und dich selbst. Das ist die völlige Freiheit und die völlige Hingabe gleichzeitig – und das Wunder der Liebe geschieht.

Ein solcher Moment ist zutiefst transformierend. Wenn du von einer solchen Begegnung zurückkommst, wird sich etwas in dir verändert haben. Selbst wenn ihr euch im Alltag dann wieder in

den normalen Beziehungsmustern verliert, haben deine Zellen diese Veränderung gespeichert. Biophysikalisch gesehen haben sich dadurch deine Schwingungsfrequenz und dein Schwingungsmuster erhöht – und damit bist du buchstäblich nicht mehr derselbe Mensch, der du vorher warst.

Das ist das größte Geschenk, das durch das gemeinsame Meditieren möglich ist. Aber auch die anderen „Geschenke“ dieser Arbeit werden dich transformieren. Du wirst merken, dass ihr durch regelmäßiges gemeinsames Meditieren weniger konfliktanfällig seid, liebevoller im Umgang miteinander, aber auch sensibler. Ihr werdet wahrscheinlich weniger streiten und euch gegenseitig besser akzeptieren können. Ihr werdet mehr und mehr Interesse haben, den anderen in seiner Einzigartigkeit wirklich kennenzulernen, und nicht nur die eigenen inneren Sehnsüchte und die Projektionen sehen, die ihr von dem jeweils anderen habt. Und ihr werdet auch mit euch selbst nach und nach wertschätzender und liebevoller umgehen.

Wo gemeinsam meditieren?

Schafft euch gemeinsam einen besonderen Meditationsplatz, bestenfalls einen, an dem alle notwendigen Utensilien bleiben können: ein Teppich und Stühle oder dicke Meditationskissen, ein Timer, Musik. Vielleicht eine besondere Dekoration oder ein Kraftgegenstand, der für euch ein Symbol eurer Liebe ist. Vielleicht ein Poster an der Wand, vielleicht eine Figur oder etwas anderes. Dieser Platz kann ganz klein sein – eine Ecke im Wohn- oder Schlafzimmer oder ein Raum unter dem Dach oder im Keller (wenn ihr dort ein Fenster habt). Seid kreativ, denkt auch an Räume, die normalerweise nicht oder kaum benutzt werden – ihr könnt euch ein Zelt im Garten aufbauen oder einen Platz im Gartenhaus einrichten. Wichtig ist, dass dieser Raum nur für euch ist – kein Spielplatz für Kinder.

Wenn es gar nicht anders geht, könnt ihr auch die Meditationsgegenstände immer wieder zusammenlegen und wegschließen. Ihr solltet aber wissen, dass ein Meditationsplatz nach und nach eure Energie in sich aufnimmt. Das klingt erst etwas seltsam, ihr werdet aber die Erfahrung machen, dass es eine Realität ist. Euer Meditationsplatz ist ein heiliger Ort, ein Ort der Erkundung und der Achtsamkeit, des Wechsels der Ebenen, weg vom Alltag. Man nennt solche Orte auch Kraftplätze. Und Kraftplätze haben etwas Besonderes an sich, das man spüren kann, wenn man sich darauf einlässt, eine besondere Schwingung, die immer stärker wird, je öfter sie „benutzt“ werden.

Euer Meditationsplatz sollte auch gut belüftet sein. Es ist nicht gut, wenn ihr „dicke Luft“ miteinander habt und genau an diesem Ort dann auch meditieren wollt. Es sollte mindestens ein Fenster da sein, das ihr vor der Meditation öffnen könnt, um frische Luft hereinzulassen. Das ist nicht nur für die Sauerstoffversorgung eures Gehirns gut, sondern auch dafür, dass ihr energetisch Altes herauslasst und Neues ermöglicht. Im Winter ist ein kurzes Stoßlüften ausreichend, im Sommer könnt ihr überlegen, ob ihr das Fenster offen lasst oder gleich im Freien meditiert. Es ist übrigens auch eine sehr besondere Erfahrung, wenn ihr im Urlaub einmal an einem ganz anderen Ort meditiert – in den Dünen etwa oder direkt am Strand. Dort seid ihr unmittelbar verbunden mit allen Elementen, Erde, Wasser, Luft und Sonne. Und das kann euch eine ganz andere Qualität und Erfahrung vermitteln.

Für euren Meditationsplatz ist es besonders schön, wenn ihr euch eine Unterlage oder Yogamatte aus reiner Schafwolle besorgt und sie auf eurem Meditationsplatz ausbreitet. Sie ist nicht nur warm und rutschfest, sondern Schafwolle ist in besonderem Maße dazu geeignet, eure Energie aufzunehmen und weiterzuleiten. Deshalb legt man auch Babys auf Schaffelle, weil sie dort leichter zur Ruhe kommen. Nach und nach wird dies so „euer“ Platz werden – selbst wenn die Matte immer wieder aufgerollt und ausgebreitet wird. Auch hier gilt: Es ist eine Matte oder ein großes Fell, das nur für

eure Begegnungen da sein sollte – es sollte nicht praktischerweise im Gästebett landen, wenn einmal Besuch kommt.

Legt oder stellt eure Meditationskissen oder eure Stühle auf die Matte – je nach körperlichen oder finanziellen Möglichkeiten. Es ist wunderbar, wenn jeder von euch sich ein Meditationskissen in seiner Lieblingsfarbe besorgt und es auf die Matte legt. Wenn ihr nicht so gut auf dem Boden sitzen könnt, sind zwei Stühle ebenso gut. Wenn ihr Stühle einsetzt, legt möglichst ein Seidentuch über den Stuhl. Auch Seide leitet – und hat zudem die Eigenschaft, dass sie sowohl wärmen als auch kühl sein kann. Besorgt euch im Onlinehandel oder in einem Stoffgeschäft ein oder zwei schöne Stücke Seide in eurer Lieblingsfarbe. Es sollte keine ganz glatte, sondern eher eine etwas raue, größer gewebte Seide sein, damit sie nicht so rutscht. Und ein Kissen auf dem Stuhl erhöht die Bequemlichkeit.

Gestaltet euren Meditationsplatz zu einem wirklich schönen Ort, je nach Geschmack. Manche mögen es eher minimalistisch – eine Vase mit einer immer frischen Blume oder eine einzelne Kerze in einem besonderen Halter ist ihnen genug. Manche mögen es opulent – Farben und Figuren, Kerzenleuchter oder Poster zeigen dies. Es ist schön, wenn ihr auch hier eure Unterschiedlichkeit feiert und vielleicht zusammenfließen lässt zu einer Gesamtkomposition. Wenn sich nur ein Partner durchsetzt, haben beide verloren. Das klingt zwar dramatisch, stimmt aber. Denn der „Verlierer“ oder die „Verliererin“ wird jedes Mal, wenn er oder sie an den Platz kommt, innerlich einfrieren – und das ist für ein gemeinsames Erlebnis nicht förderlich.

Wichtig ist auch noch ein Timer – ein Handy ist nicht ganz so gut, vor allem, wenn dort auch noch immer wieder Nachrichten „anklopfen“. Ein Timer ist neutral und ihr könnt ihn immer wieder auf die entsprechende Zeit einstellen. Das Handy ist gut einsetzbar, wenn ihr Musik einstellen wollt, die zur Meditation passt. Denkt daran, dass Achtsamkeit und Selbstfürsorge schon in kleinen Dingen beginnen. Es muss nicht teuer sein, was ihr an

euren Meditationsplatz bringt. Aber seid kreativ und geht nicht zu viele Kompromisse ein. Andererseits ist das Wichtigste aber, dass ihr beide da seid. Alles andere ist zwar nicht nebensächlich, aber doch nicht so wichtig wie ihr selbst – und eure Absicht, euch in Liebe zu begegnen.

Wie meditieren?

Am schönsten ist es, wenn ihr euch ein wenig vorbereitet, wenn ihr gemeinsam meditieren wollt. Das bedeutet, noch einmal Zähne putzen oder sich bequeme Kleidung anziehen, nicht einfach so an den Meditationsplatz stolpern. Ihr geht ja auch nicht zu einer anderen wichtigen Verabredung im Schlafanzug und mit ungeputzten Zähnen. Auch hier seid achtsam, was ihr euch selbst oder dem anderen vermitteln wollt. Es ist gut, ein Zeichen zu setzen, dass eure gemeinsame Meditationszeit etwas Besonderes für euch ist. Ob ihr dafür extra noch einmal duschen wollt oder euch nur die Hände oder die Füße wascht, das bleibt euch ganz überlassen.

Eine wunderschöne Geste könnte sein, dass ihr an der Tür zu eurem Meditationsplatz eine Schüssel mit sauberem, warmem Wasser und ein oder zwei Handtücher platziert. Dann setzt sich ein Partner neben die Schüssel, der andere taucht erst einen, dann den anderen Fuß hinein und lässt sich die Füße vom Partner abtrocknen. Eine solche Fußwaschung ist etwas ganz Besonderes – man muss sie erlebt haben, um sie wirklich in aller Tiefe zu erfassen.

Wichtig ist auch, dass ihr nicht unmittelbar nach dem Essen meditieren solltet. „Voller Bauch meditiert nicht gern“, heißt es, und das stimmt auch. Nicht umsonst haben Menschen, die Rituale miteinander feiern wollten, vorher oft einige Zeit gefastet. Fasten bedeutet, den Körper zu leeren, damit etwas anderes, Höheres, hineinfließen kann. Wenn zu viel Essen darin ist, dann ist der Körper mit Verdauen beschäftigt und hat buchstäblich keinen