

Vorwort

„Wir haben so wenig Zeit zu zweit!“ hören wir immer wieder von Paaren. Alltag, Arbeit, Familie haben Priorität, die Partnerschaft muss von selbst funktionieren. Doch kaum jemand hat wirklich gelernt, was es braucht, eine beständige, glückliche Liebesbeziehung zu leben. Leider beginnen viele Paare erst dann, sich bewusst um ihre Partnerschaft zu kümmern, wenn die Krise schon fortgeschritten ist oder gar eine Trennung droht. Dabei ist es doch so viel leichter, von Beginn an der Kultur des Zusammenseins mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wir haben dafür den Begriff „Liebeskultur“ gewählt: einen respektvollen, wertschätzenden und unterstützenden Umgang miteinander pflegen und für regelmäßige „Paarzeiten“ sorgen, in denen Raum für gemeinsames Lernen und Wachsen, für Freude, Verbundenheit und Genießen ist.

Seit vielen Jahren begleiten wir Paare auf ihrem Weg zu einer erfüllenden Liebeskultur. Für uns ist die Partnerschaft ein „Garten der Liebe“, der engagiert und achtsam kultiviert und gepflegt sein möchte. Und wir haben viel Sorgfalt darauf verwandt, jeweils das für unsere Arbeit Passende aus den verschiedenen Schulen, Theorien und Erfahrungen in unseren Workshops und Beratungen zusammenzuführen. Dabei stellen wir uns immer wieder die Frage: Was brauchen Paare, um den Garten der Liebe zu pflegen? Wie können sie das, was ihnen wichtig und wertvoll ist, in ihr Leben einladen, statt es mit Vorwürfen oder Streit vergeblich erzwingen zu wollen? Wie können sie lernen, Verantwortung für ihre Bedürfnisse und deren Erfüllung zu übernehmen?

Während meiner Tantra-Lehrer-Ausbildung bei Margot Anand, Ende der 80er Jahre, lernte ich (Monika) unter anderem das „Yin-und-Yang-Spiel“ kennen. Es geht bei diesem Spiel darum, im Paar abwechselnd für eine festgelegte Zeit vom anderen etwas zu wünschen beziehungsweise die Wünsche des anderen zu erfüllen. Als

wir beide uns 1995 kennen und lieben lernten, haben wir dieses Spiel begeistert in unser Paarleben aufgenommen. Die wunderbaren Erfahrungen haben uns inspiriert, der Struktur, die dem Spiel zugrunde liegt, auch in unserer Arbeit besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Neben gemeinsam erlebter Freude, Inspiration und Verbundenheit zeigte sich dabei eine weitere Dimension: Einschränkende Muster aus dem Beziehungsalltag werden deutlich, bewusst und damit greifbar, und sie können in ihrer destruktiven Wirkung abgeschwächt oder sogar aufgelöst werden. Wir haben dieses Spiel aufgrund seiner Wirksamkeit und der positiven Resonanz zu einer eigenen Methode mit vielen Variationsmöglichkeiten weiterentwickelt und dafür den Begriff „Wunsch-Spiel“ gewählt. Es handelt sich um eine leicht verständliche, alltagstaugliche und praxiserprobte Paar-Übung. Mit seinen klaren, einfachen Regeln animiert das Wunsch-Spiel zu Kreativität, Spontaneität und spielerischem Erleben. Und es bietet einen praktikablen Rahmen, all die Hinweise und Ratschläge zu Liebe und Partnerschaft - bisher vielleicht nur als gute Vorsätze auf Eis gelegt - endlich in die Tat umzusetzen.

Als vor einigen Jahren die Idee entstand, ein Buch über unsere Arbeit mit Paaren zu schreiben, lag es auf der Hand, das Wunsch-Spiel in den Mittelpunkt zu stellen. Zum einen ist es ein besonders wirksames Werkzeug für die Entwicklung einer erfüllenden Liebeskultur. Zum anderen zieht sich der Grundgedanke, dass jede/r selbst für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche zuständig ist, durch alle Bereiche unserer Arbeit.

Daneben sind noch eine ganze Reihe anderer Erfahrungen und Methoden in dieses Buch eingeflossen, wie etwa überlieferte Weisheiten des Tantra und anderer Liebeslehren, Erkenntnisse aus Sexualwissenschaft und Psychologie sowie Methoden der partnerschaftlichen Kommunikation. Wir schätzen uns sehr glücklich, in unserer langjährigen Liebes- und Arbeitsbeziehung so vieles miteinander gelernt, erkannt und praktiziert zu haben. Und die gemeinsame Reise auf dem Weg der Liebe und Erkenntnis geht immer weiter.

Zu diesem Buch

Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass sich im Laufe einer Paarbeziehung Verhaltensweisen einschleichen, die unvermeidlich erscheinen: vorschnell Kompromisse machen, sich anpassen, ständig Rücksicht nehmen und die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zurückstellen - oder umgekehrt: viel zu oft die Verantwortung tragen oder die Initiative ergreifen müssen. Und immer wieder gibt es Missverständnisse, Vorwürfe oder Streit. Das muss nicht sein.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie Ihre Liebesbeziehung beleben, weiterentwickeln oder ihr von Anfang an eine gute Basis schaffen können. Wie können Sie Ihre Partnerschaft liebevoller und achtsamer gestalten und einander (wieder) neu und tiefer kennenlernen? Und wie können Sie die Geschenke und Herausforderungen, die eine Paarbeziehung bietet, für Heilung, Selbstfindung und innere Entwicklung nutzen? Auch ist es uns ein Anliegen, mit einigen Vorurteilen und Mythen aufzuräumen, die sich um das Thema Sexualität ranken. Wir beschreiben, wie das sexuelle Zusammensein im Paar achtsam, entspannt und beglückend gestaltet werden kann.

Zu Beginn möchten wir Ihnen vermitteln, was wir unter einer erfüllenden Liebeskultur verstehen. Was gehört dazu, damit Sie beide glücklich werden oder bleiben, Ihr Leben bereichern und gemeinsam wachsen können? Wir beleuchten einige Aspekte, die zum Gelingen oder Scheitern von Paarbeziehungen beitragen, und schildern die Chancen und Stolpersteine, die das Leben im Paar bereithält - auch in Bezug auf die Sexualität.

Unser Haupt-Werkzeug zur Entwicklung der Liebeskultur ist das „Wunsch-Spiel“: Durch abwechselndes Wünschen und Wunscherfüllen erfahren Sie nach und nach, wie Ihre Liebe ins Fließen kommt. Sie lernen, selbst für die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse zu sorgen, statt darauf zu warten, dass Ihnen die Wünsche von den Augen abgelesen werden. Und Sie können allmählich die Gewohnheit ablegen, es

dem anderen ständig recht machen zu müssen. Gleichzeitig erfahren Sie, wie wunderbar es sein kann, Zuwendung ohne Wenn und Aber zu empfangen und einander – unter achtsamer Wahrung von Grenzen - etwas zu schenken, was explizit gewünscht wurde.

Die vielfältigen Möglichkeiten des Spiels lassen wir mit Beispielen aus der Praxis anschaulich werden. Dazu nutzen wir Erfahrungs-Berichte von Paaren, die sich schon an das Abenteuer des Wunsch-Spiels gewagt haben und mehr Bewusstheit, Intimität und tiefere Verbundenheit erleben konnten. Wir haben dazu Paare aus unseren Workshops befragt, Gesprächsnotizen und Fragebögen ausgewertet. Eigene Erfahrungen und die Erkenntnisse aus der Begleitung des Spiels in Beratungen fließen dabei ein. Die Namen der Beteiligten haben wir selbstverständlich geändert.

Eine grundlegende Voraussetzung für die Entfaltung Ihrer Liebeskultur besteht darin, sich Zeit für die Pflege der Partnerschaft zu nehmen. Dabei sollten auch die Sinnesfreuden nicht zu kurz kommen. Außerdem braucht es die Bereitschaft, Verantwortung für sich selbst sowie für den eigenen Anteil an der Beziehung zu übernehmen, einander in der Unterschiedlichkeit zu akzeptieren und immer wieder Wertschätzung zu schenken.

Mit der „Sprache der Liebe“ erläutern wir die Grundregeln für eine wertschätzende, partnerschaftliche Kommunikation. Wie können wir so miteinander reden, dass zum Ausdruck kommt, was uns wirklich wichtig ist? Wie können wir einander aufmerksam zuhören, verstehen und zugewandt bleiben? Der „Kunst des Wünschens“ widmen wir ein eigenes Kapitel. Wir zeigen, wie Sie einzeln und gemeinsam Ihre Bedürfnisse erforschen und mit den Grenzen und Stolpersteinen auf dem Weg zu deren Erfüllung umgehen können.

Eine Krise in der Partnerschaft ist keine „Katastrophe“, sondern ein deutlicher Hinweis darauf, dass es in Ihrer Beziehung einiges zu tun gibt. Das Kapitel „Keine Angst vor Krisen“ befasst sich mit der Dynamik der Paarbeziehung: Wie finden zwei Menschen zusammen, wie bleiben sie ein Paar und was steht dem möglicherweise im

Weg? Wir vermitteln zum besseren Verständnis einige Hintergrundinformationen und zeigen an Beispielen, wie Paare Missverständnisse und Konflikte gelöst und dabei gelernt haben, liebevoller und achtsamer miteinander umzugehen.

Warum haben so viele Paare Probleme mit der Sexualität? Das hat oft mehr mit der Dynamik der Partnerschaft zu tun, als mit der Sexualität an sich. Wenn die Partner einander eigenverantwortlich und respektvoll begegnen, kann sich viel leichter eine erfüllende Sexualität entfalten. Hierzu beschreiben wir, wie Sie im Wunschspiel Ihre Sinnesfreuden genießen, Ihre Sexualität erforschen, Ihre sexuelle Kommunikation verbessern und den Sex von Hemmungen, Stress und Leistungsdruck befreien können.

Der Sexualität widmen wir uns zum Abschluss noch einmal unter einem anderen Blickwinkel. In einer tantrischen Begegnung verweben sich sexuelle "Heilung", entspanntes Lust-Erforschen und achtsame sexuelle Vereinigung zu einer ganzheitlichen Liebeskultur. Für viele Paare ist es ein Abenteuer, sich auf eine ganz neue Herangehensweise an ihre Sexualität einzulassen und das Tor zu unbekanntem, im Innersten vielleicht ersehnten Räumen zu öffnen. In gesteigerter Achtsamkeit und Präsenz ist ein freies Spiel mit dem Feuer der sexuellen Energie ebenso möglich, wie freudiges, gelassenes Genießen. Und in der Verbindung von Sexualität und Meditation kann auch die spirituelle Dimension der sexuellen Vereinigung erfahren werden.

Uns ist bewusst, dass wir nicht alle Themen ausführlich behandeln können. Zur Vertiefung finden Sie im Anhang kommentierte Literatur-Empfehlungen.

Lesen Sie das Buch möglichst beide und tauschen sich darüber aus. Das allein kann für Ihre Partnerschaft schon wertvolle Impulse geben. Für beständige Veränderung und Weiterentwicklung ist allerdings praktische Erfahrung wichtig. Wir stellen Ihnen zu einzelnen Schwerpunkten Übungen vor, die Sie allein oder im Paar praktizieren können. Zum besseren Verständnis sollten Sie auf jeden Fall

auch die beigefügten Erläuterungen lesen. Beim Wiederholen der Übung reicht dann vielleicht die Kurz-Anleitung. Lassen Sie sich anregen, Ihr Glück in die Hand zu nehmen und die Erkenntnisse und Impulse in Ihre eigene Liebeskultur zu integrieren!

1 Eine erfüllende Liebeskultur

Gehören Sie zu den Menschen, die in ihrer Paarbeziehung glücklich sind oder fühlen Sie sich mit Ihrem Paarleben eher unzufrieden? Sind Sie gerade frisch verliebt und möchten die Freuden des Anfangs möglichst lange genießen? Oder sind Sie schon länger zusammen und suchen nach neuen Impulsen für Ihre Partnerschaft? Vielleicht ist Ihre Beziehung gescheitert und Sie möchten wissen, was Sie beim nächsten Mal anders machen können?

Ein glückliches Liebesleben hat mit erfüllten Bedürfnissen zu tun. Auf die Frage, was sie sich für eine glückliche Partnerschaft wünschen, antworten die meisten Menschen jedoch zunächst, womit sie unzufrieden sind und was sie nicht möchten. In unseren Paar-Workshops und -Beratungen beobachten wir immer wieder, dass viele Frauen und Männer ihre Bedürfnisse kaum kennen und sich oft nicht trauen, über ihre Wünsche zu sprechen – geschweige denn für deren Erfüllung zu sorgen. Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tut es die Partnerin/der Partner auch nicht. Sich über die Bedeutung von erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen bewusst zu sein, ist ein wesentlicher Schlüssel zu einer liebevollen, befriedigenden Partnerschaft.

In Paar-Ratgebern findet sich häufig die Anregung, der Beziehung mehr Zeit zu widmen. In der Praxis berichten Paare dann, dass es oft bei guten Vorsätzen blieb wie: „wir wollten doch mehr miteinander...“. Hinter dem „wir“ kann man sich allerdings gut verstecken, niemand von beiden ist wirklich verantwortlich. Dafür bietet das Wunsch-Spiel eine Lösung: die Möglichkeit, sich abwechselnd Wünsche

in einem sicheren Rahmen erfüllen zu lassen und auf spielerische Weise tiefer zu ergründen. Aus dem „wir wollten doch zusammen“ oder „was machen wir denn heute?“ wird ein konkretes: „ich wünsche mir jetzt...“.

Mit dem Wunsch-Spiel können Sie lernen, Ihre Wünsche und Bedürfnisse ernst zu nehmen, Verantwortung und Initiative zu übernehmen, sich nicht mit unbefriedigenden Kompromissen, Vorwürfen, Groll oder Streit abzufinden und nicht darauf zu warten, dass der oder die andere Ihre Wünsche errät und unaufgefordert erfüllt.

In guten wie in schweren Zeiten

Nun stellen Sie sich vielleicht die Frage: Wie können Sie das, was Ihnen wichtig ist, erkennen und in die Beziehung einbringen? Wie können Sie Ihre Liebe immer wieder neu beleben und dauerhaft bewahren? Vielleicht kennen Sie das nagende Gefühl, dass etwas Wesentliches in Ihrem Paarleben fehlt. Oder Sie haben den Eindruck, dass Sie mit Ihren Wünschen und Interessen zu kurz kommen, dass es ein Ungleichgewicht gibt. Eventuell gelingt es Ihnen nicht, Ihre unterschiedlichen sexuellen Bedürfnisse in Einklang zu bringen. Möglicherweise sind Sie sogar genervt von Streit und Machtkämpfen. Oder Sie machen die Erfahrung, dass Sie - trotz guter Vorsätze - in einer neuen Beziehung bald mit den gleichen Themen konfrontiert sind wie in der vorherigen.

Wenn Sie sich gegenseitig Anerkennung und Respekt schenken und einander bei der Erfüllung wichtiger Bedürfnisse (wie zum Beispiel Geborgenheit, Autonomie, Spiritualität, Austausch, Verbundenheit, Sexualität) unterstützen, werden Sie Probleme und Krisen eher bewältigen, die Beziehung stärken und als Kraftquelle bewahren. Dann gründet Ihre Partnerschaft auf Vertrauen und Sicherheit, Sie können einander Raum für die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit lassen und werden Ihre Liebeskultur weiterentwickeln und vertiefen.

Wer bestimmt mein Schicksal?

In unserer Arbeit mit Paaren legen wir großen Wert auf Selbstverantwortung. Die Ursachen für Krisen und Probleme wie auch für Gelingen und Glücklichkeit in der Partnerschaft liegen nicht im anderen, sondern in mir selbst und meiner Geschichte: wie ich zu mir und der Welt um mich herum stehe und wie ich mit mir und dem, was mir wichtig ist, umgehe. Vor allem kommt es darauf an, wie gut ich es geschafft habe, aus der kindlichen Abhängigkeit von Mutter, Vater, Ersatzeltern oder anderen Bezugspersonen herauszuwachsen, meine in den ersten Jahren eingepprägten kindlichen Reaktionsmuster abzulernen und die Verantwortung für mein Glück - wie auch für mein Unglück - in mir selbst zu finden. Manchmal sind es traumatische Erfahrungen oder eine restriktive Erziehung, die Selbstbestimmung in psychischer, emotionaler oder mentaler Hinsicht behindern. Oft ist es auch nur die Macht der Gewohnheit, die mich daran hindert, wirklich erwachsen zu werden und mein „Schicksal“ in die eigenen Hände zu nehmen.

Das alles läuft in der Regel unbewusst ab, und kaum jemand macht sich klar, mit welchen Vorgeschichten beide Partner sich in das Abenteuer Beziehung stürzen. Zwei Welten treffen aufeinander - und es ist gar nicht so einfach, damit angemessen umzugehen, geschweige denn die Chancen zu nutzen, die sich für die eigene Entwicklung oder sogar Heilung daraus ergeben. Manchmal kommen Beziehungsprobleme scheinbar wie Schicksalsschläge über mich. Dabei übersehe ich leicht, welchen Anteil ich selbst daran habe - und vor allem: welche Möglichkeiten es für mich gibt, etwas zu ändern. Es scheint einfacher zu sein, den anderen oder die Umstände verantwortlich zu machen. Hinzu kommt oft die Erwartung, dass in einer Partnerschaft der andere dafür zuständig ist, meine Bedürfnisse zu erfüllen, mir die Wünsche von den Augen abzulesen, auch die, die ich selbst nicht kenne.

Paarbeziehung als Weg

Finden Sie also zunächst heraus, was Ihnen in Ihrer Partnerschaft wichtig ist, was bereits erfüllt ist, was fehlt, wohin Ihre Sehnsucht geht. Dann erforschen Sie, wie Sie sich gegenseitig mit dem Wunschspiel dabei unterstützen können, eine stabile, lebendige, glückliche Paarbeziehung zu gestalten. Nachdem Sie es eine Zeit lang praktiziert haben, stellen Sie wahrscheinlich fest, dass Sie nicht mehr im Mangel sind, immer weniger vom anderen brauchen und immer mehr aus der Fülle heraus zu verschenken haben. Dann wird aus einer Zweckgemeinschaft, in der es heißt „Ich brauche dich. Sage du mir auch, dass du mich brauchst“, eine Liebesgemeinschaft, in der Sie sagen können: „Ich brauche dich zwar nicht, aber ich liebe es, mit dir zusammen zu sein“.

Wir stellen immer wieder fest, wie viel leichter die Liebe fließt, wenn beide Partner bereit sind, ihre Beziehung zu „pflegen“, ihr Aufmerksamkeit und Zeit zu schenken, als wäre sie ein gemeinsamer Garten. Die Einrichtung regelmäßiger Paarzeiten, in denen beide sich intensiv aufeinander beziehen können, schafft Inseln für ein nährendes Zusammensein. In schwierigen Zeiten, wenn keine Lösung in Sicht ist, können diese verbindenden Erfahrungen helfen, die Krise zu meistern. Dazu gehört Beziehungs-Arbeit, also die Bereitschaft, sich Konfliktthemen zu stellen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Und in guten Zeiten sorgen die regelmäßigen Verabredungen dafür, dass die Liebe im Fluss bleibt und Schritte gegangen werden können, die in der gemeinsamen Entwicklung gerade anstehen. Eine wertschätzende, liebevolle Gesprächskultur, die gegenseitigen Respekt und Unterstützung fördert, Gemeinsamkeit, Verständnis und Anteilnahme stärkt, trägt wesentlich zur Beziehungs-Pflege bei.

Für diesen Weg der Entfaltung Ihres Potenzials haben Sie sich genau die passende Begleitung ausgesucht: Sie sind füreinander Wegweiser, Spiegel, Lehrer und „Knöpfe-Drücker“, und zeigen einander

- mal wohlwollend, mal erzieherisch, mal provozierend – womit Sie sich im Weg stehen. Darin liegen enorme Heilungs-Chancen. Dieser Weg zur Wahrhaftigkeit braucht Mut und Geduld und besteht aus vielen kleinen Schritten. Dazu gehört auch, neue Wege in der Sexualität zu finden: Wenn Herz und Sex verschmelzen, entsteht tiefe Intimität und liebevolle Hingabe. Es lohnt sich, in diesen Reichtum der Liebe einzutauchen.

Den Sex vom Stress befreien

Sexualität ist im Leben vieler Paare ein großes Thema, ob sie nun befriedigend erlebt wird oder nicht. Beim Zustandekommen einer Paarbeziehung sind viele - zum größten Teil unbewusste - Faktoren beteiligt. Unsere Biologie als Wesen, die sich fortpflanzen, spielt dabei eine nicht unerhebliche Rolle. Subtile oder offensichtliche sexuelle Signale, wie Blicke, Gesten oder Stimmfarbe können Interesse an einem intimen Kontakt anzeigen. Die instinktgesteuerte natürliche Paarungsbereitschaft wird durch Aspekte ergänzt, die auf einer psychischen oder sozialen Ebene wirksam sind. Wenn die Werbung erfolgreich ist und weitere Annäherung stattfindet, können höchste Glücksgefühle, Verliebtsein, erotische Anziehung, Lust und Lebendigkeit entstehen. Aus dieser emotional sehr intensiven anfänglichen Erfahrung speist sich dann die Energie, miteinander weiter zu gehen und sich auf die Beziehung zu diesem Menschen einzulassen.

Wie schön wäre es, einfach nur glücklich zu sein, der Natur freien Lauf zu lassen, und darauf zu vertrauen, dass die sexuelle Vereinigung immer leicht, lustvoll und freudig bleibt! Allerdings haben sich in vielen Köpfen Mythen, Fehlinformationen, Erwartungen und Vorstellungen eingenistet, die einem freudigen, lebendigen, respektvollen und liebevollen Umgang mit der menschlichen Sexualität im Weg stehen. Und aus der Vorstellung, dass der Sex immer so bleibt wie in den „Flitterwochen“, entsteht leicht eine Erwartung, die zu

Leistungsdruck führt: Wenn es sich nicht von selbst ergibt, muss etwas für die Lust getan, Erregung erzeugt werden. Vor allem kann die Überzeugung Stress bereiten, dass ein Ziel erreicht werden muss, ein Orgasmus, möglichst noch bei beiden gleichzeitig.

Viele Probleme, die Paare im Zusammenhang mit ihrer sexuellen Beziehung erleben, entstehen jedoch nicht aus sexuellen Erwartungen und Ansprüchen. Sie haben eher mit Mustern und Gewohnheiten zu tun, die sich in ihrer Paarbeziehung manifestiert haben. Meist handelt es sich dabei um unerlöste Projektionen, symbiotische Abhängigkeit, Kämpfe um Macht oder Anpassung. Oder es sind übertriebene Versuche, es immer recht zu machen, aus Angst, nicht mehr geliebt zu werden.

Wir möchten Ihnen Mut machen und Sie dazu anregen, eine entspannte, liebevolle und achtsame sexuelle Beziehung jenseits von Stress und Erwartungen zu entwickeln: Sie stimmen sich aufeinander ein, sind miteinander verbunden, lassen sich Zeit und achten auf Ihre Würde und Ihr Wohlergehen. Dabei genießen Sie Intimität, Erotik und Sinnlichkeit – mit oder ohne sexuelle Vereinigung, mit oder ohne Orgasmus.

2 Das Wunsch-Spiel

Als Kinder lernen wir durch Spielen unsere Welt kennen, erproben unsere Fähigkeiten und Grenzen, entwickeln Phantasie und Kreativität, erfahren Kooperation und Auseinandersetzung und vieles mehr. Das Wunsch-Spiel bietet uns eine vergleichbare Gelegenheit zur spielerischen Begegnung im Paar. Es entsteht ein „Spielraum“, ein Experimentierfeld zur Erkundung und Erweiterung unserer Beziehungskompetenzen, und es darf auch einfach nur Spaß machen. Das Lernen und Entwickeln geschieht dabei oft wie von selbst.

Das Wunsch-Spiel basiert auf dem „Yin-und-Yang-Spiel“, das die Tantra-Lehrerin Margot Anand, angeregt durch den Philosophen Allan Watts, in ihre Arbeit eingebracht hat. Aus dieser Übung haben wir im Lauf der Jahre eine Methode entwickelt, die zu einem zentralen Element unserer Arbeit geworden ist. Wir leiten das Wunsch-Spiel in unseren Workshops an und empfehlen es in den Paarberatungen als eine wichtige Grundübung. Wünschen und Wunscherfüllen wird abwechselnd in getrennten Rollen erfahren. Dabei bieten sich wunderbare Möglichkeiten, Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu machen und sie sich in einem sicheren Rahmen auf spielerische Weise erfüllen zu lassen. Zugleich entwickelt sich eine größere Sensibilität für die eigenen Bedürfnisse und die der Partnerin/des Partners.

Yin und Yang sind Begriffe aus dem Taoismus, die mit vielfältigen Bedeutungen belegt werden. Unter anderem wird Yang als die eher aktive, gebende, führende Energie definiert, Yin als die passive, empfangende, folgende. Für das Wunsch-Spiel haben wir diese Begriffe übernommen: Yang ist die Person, die sich etwas wünscht und

Regie führt, Yin erfüllt die Wünsche und lässt sich führen. So wie im Yin-Yang-Symbol die gegensätzlichen Polaritäten sich anziehen, ergänzen, aufeinander beziehen und als Energiequelle für alles Lebendige wirken, kann das Zusammenspiel von Wünschen und Wunscherfüllen die Beziehung in eine belebende und heilsame Balance bringen. Eine derartige Balance kann sich durch das Wunsch-Spiel nach und nach bei polarisierenden Themen einstellen, wie Dominanz-Anpassung, Initiative-Mitmachen, Nähe-Distanz, und auch bei unterschiedlichen Eigenschaften, wie kreativ-strukturiert, schnell-bedächtigt oder kontaktfreudig-selbstgenügsam.

Durch Gewohnheiten, Gleichförmigkeit und zunehmende Symbiose geht die Spannung und Lebendigkeit in der Beziehung verloren - wenn beispielsweise eine/r von beiden immer bestimmt, wo es lang geht und der/die andere immer nur mitmacht. Das Wunsch-Spiel bringt frischen Wind in das Zusammensein. Wer die Komfortzone ausdehnt, wagt Herausforderungen und wünscht sich schon mal etwas „ganz Verrücktes“, was wahrscheinlich ohne das Spiel nicht möglich wäre.

Menschen, die dazu neigen, es dem anderen recht zu machen, die sich ständig um bequeme Kompromisse bemühen und ihre eigenen Interessen lieber zurückstellen, finden hier einige wertvolle Impulse für die persönliche Entwicklung. Und wer dazu neigt, zu dominieren, wächst mit den Aufgaben als Yin: sich gemäß der Rolle zurücknehmen und damit Yang Raum zur Kreativität geben.

Darüber hinaus bietet das Wunsch-Spiel die Möglichkeit, einander - auch in der Verschiedenheit von Frau und Mann - tiefer kennenzulernen und mit der eigenen Welt vertrauter zu machen, aneinander zu lernen und zu wachsen. Das Selbstbewusstsein erfährt Stärkung, damit steigt die Bereitschaft zur Selbstfürsorge und Selbstverantwortung, und gleichzeitig wird es eher möglich, uns von übernommenen, sinnlos gewordenen Normen und Glaubenssätzen zu lösen.

Viele Paare aus unseren Workshops und Beratungen nutzen das Wunsch-Spiel für ihr gemeinsames Erleben in den Paarzeiten. Es

kann eingesetzt werden, verschiedene Formen der Wertschätzung auszuprobieren und zu üben. Nicht zuletzt hilft das Spiel dabei, begrenzende Wahrnehmungs-, Verhaltens- und Beziehungsmuster bewusst zu machen. Je mehr alte Irrtümer, Missverständnisse und Gewohnheiten aufgelöst werden, umso eher lernen wir, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich unsere Bedürfnisse erfüllen. Und dann können auch im Alltag Glück, Frieden, Lebendigkeit und Abenteuer Einzug halten.

7 Lieben ohne Leistungsdruck

Sexualität ist eine Form, Liebe auszudrücken und auszutauschen; sie kann dazu dienen, Lust und Ekstase zu genießen, Glück und Erfüllung zu erleben und einander auf einer tiefen Ebene zu erfahren. Die Erforschung der sexuellen Bedürfnisse und Wünsche ist für Paare eine wichtige Aufgabe, und das Wunsch-Spiel ist eine wunderbare Möglichkeit, sich diesem Thema spielerisch anzunähern. Bewusste und klare Kommunikation – sowohl über Sex als auch beim Sex – spielt dabei eine große Rolle. Und wer in der Kunst des Wünschens geübt ist, wird auch mit sexuellen Wünschen unbefangener umgehen können.

Die Struktur des Wunsch-Spiels ermöglicht eine völlig neue Herangehensweise an Ihre sexuelle Liebeskultur. In vielen Büchern und Trainings zum Thema Sexualität geht es darum, sich Techniken anzueignen, wie Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zu Befriedigung oder Ekstase verhelfen können. Die Empfangenden sind bei den Anleitungen und Beschreibungen allerdings mehr oder weniger passiv und haben nicht viel Einfluss auf das Geschehen. In der Rollenverteilung als Yang und Yin lernen Sie hingegen, wie Sie – mit tatkräftiger Hilfe des anderen – sich selbst sexuelle Erfüllung schenken können. Als Gebende müssen Sie nicht erst die Grundlagen der „Liebeskunst“ erlernen, sondern sich in Achtsamkeit und Präsenz üben und bereit für neue Erfahrungen sein. Als Empfangende können Sie sich die sexuelle Begegnung – im Rahmen der Regeln – genau so gestalten, wie es für Sie richtig ist. Es ist gleichzeitig Selbsterforschung und

gegenseitiges Kennenlernen. Und Ihre Sexualität kann eine ganz neue, tief berührende und verbindende Qualität erlangen.

In diesem Kapitel geben wir Ihnen Hinweise und auch praktische Anregungen, wie Sie Ihre sexuelle Beziehung lebendiger gestalten können. Es wird als heilsam und befreiend erfahren, wenn die Liebesorgane im geschützten Rahmen des Wunsch-Spiels zunächst ohne erregende Absicht berührt, erforscht und massiert werden. Wenn Sie sich dann später mit erregenden Berührungen Zeit für neugieriges Erkunden und entspanntes Genießen nehmen, kann sich eine neue Annäherung an die eigene Lust entfalten. Auch die sexuelle Vereinigung lässt sich auf eine achtsame und tief verbundene Weise erfahren. Und wenn Sie Sex und Meditation verbinden, beschreiten Sie den tantrischen Weg der Liebe und erfahren die spirituelle Dimension von Sexualität.

Sexualität neu entdecken

Je vertrauter die Partner miteinander sind, desto weniger Leidenschaft scheint da zu sein, so als passe eine tiefe Herzverbindung nicht zu sexuellem Begehren: Entweder heißer Sex und (noch) keine Vertrautheit - oder starke Verbundenheit, und der Sex ist eingeschlafen. Oft wird eine Lösung darin gesucht, mit Tipps und Tricks „bessere Liebhaber/Liebhaberinnen“ zu werden. Das Liebesleben mit besonderen Stellungen, ausgefallenen Ideen oder erregenden Kicks zu beleben, kann Spaß und Abenteuer bringen und gleichzeitig auch wieder zusätzlichen Erwartungs- und Leistungsdruck bewirken. Und die immer neuen Sensationen nutzen sich immer schneller ab; irgendwann stellt sich wahrscheinlich wieder Enttäuschung und Frust ein. Auch verlieren wir einander, wenn wir versuchen, es dem anderen recht zu machen. Wenn ich zu sehr beim anderen bin, ist in mir niemand „zu Hause“, es gibt kein Gegenüber, mit dem eine Anziehung oder spielerische Spannung entstehen könnte.

Wenn Herz und Sex zusammenkommen, geben wir uns - ohne die gewohnten Schutzmechanismen und Barrieren - einander hin, zeigen uns, wie wir sind, und lassen zu, dass Liebe uns durchströmt. Diese große Nähe und Intimität macht vielen Angst. Mit den bisher beschriebenen Übungen ist es möglich, einschränkende Gewohnheiten, Erwartungen, Ansprüche und Glaubenssätze zu bearbeiten. Ist die Liebe als Grundlage für Vertrauen und Hingabe gewachsen, trägt sie die sexuelle Energie und schafft tiefe Verbundenheit. So kann es nach und nach gelingen, sich für diese besondere Intimität zu öffnen und - jenseits von Stress und Leistungsdruck - eine entspannte, bewusste und achtsame Sexualität neu zu entdecken.

Sexuelle Autonomie

Leben Sie Ihre Sexualität selbstbestimmt und selbstbewusst? Oder gehören Sie zu den Menschen, die sich lieber dem anderen anpassen, statt die eigenen Vorstellungen und Wünsche einzubringen? Neigen Sie dazu, sich „mitnehmen“ zu lassen? Streiten Sie um die Häufigkeit des sexuellen Kontakts? Wie in anderen Bereichen einer Partnerschaft, sind auch in der Sexualität Selbstständigkeit, Selbstliebe und Selbstverantwortung von zentraler Bedeutung. Sprechen Sie darüber, was Ihnen wichtig ist, beschreiben Sie genau, was Sie mögen! Und wenn Ihr Partner/Ihre Partnerin etwas anderes möchte, dann schmollen oder grollen Sie nicht, sondern fragen nach und versuchen - in gegenseitigem Respekt - einen gemeinsamen Weg zu finden.

Wenn wir unser sexuelles Glück vom anderen abhängig machen, sind wir „bedürftig“, machen uns klein und geben unseren alten Verhaltensmustern aus der frühen Kindheit Raum. Damit werden wir jedoch als Sexualpartner unattraktiv. Sexuelle Autonomie bedeutet: Ich mache mir meine Bedürfnisse, Strategien und Möglichkeiten bewusst, wäge ab, was mir wichtig ist, und stehe dazu. Gleichzeitig respektiere ich auch meine Partnerin/meinen Partner als autonomes Wesen und gestehe ihr oder ihm das Gleiche zu. So behalten wir

unsere Würde und zeigen einander unsere Achtung, bleiben attraktiv füreinander.

Annehmen was ist

Zur sexuellen Autonomie gehört ein klarer, realistischer Blick auf das, was ist. Wir neigen dazu, uns aus Wunschvorstellungen, Erwartungen, Ängsten und Illusionen eine eigene Welt zu erschaffen. Unsere Wahrnehmung der Beziehung halten wir dann gerne für die einzig wahre. Und selbst wenn wir dabei unglücklich sind, können wir irgendwie damit leben - solange beide mitspielen. Wenn nicht, haben wir ein Problem. Der naheliegende Gedanke ist dann, die Ursache hierfür beim anderen zu suchen: Du musst dich ändern, damit wir wieder ein glückliches Liebesleben haben!

Ein unverstellter Blick auf die Situation und ein ehrlicher, offener Austausch über Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche (zum Beispiel in einem Paargespräch) ist der erste Schritt auf dem Weg zu einer erfüllenden Sexualität. Der zweite Schritt ist das Annehmen dessen, was ist: zurzeit ist unser Liebesleben möglicherweise nicht so, wie ich es möchte und brauche - und damit zu hadern, ändert nichts an der Situation. Es ist so wie es ist, und niemand ist „schuld“ daran - weder du noch ich. Ich nehme mich an, wie ich jetzt bin, und dich, wie du jetzt bist. Dann kann sich für uns beide die Tür zu einem neuen Liebesleben öffnen.

„Lust an“ statt „Lust auf“

Wenn eine sexuelle Beziehung noch frisch ist, sind allein schon die Gedanken an den geliebten Menschen und die Vorfreude auf „das nächste Mal“ erregend. Alles ist neu und unbekannt, es gibt noch keine gemeinsame Geschichte, keine Routine. Wenn sich daraus eine Liebesbeziehung entwickelt, kann die Lust auf Sex auch noch lange bestehen bleiben. Irgendwann jedoch stellen die meisten Paare fest, dass die sexuelle Spannung und Anziehung nachlässt. Es ist eine Illusion zu glauben, dass die anfängliche Lust auf Sex in dieser Form

und Intensität bestehen bleibt. Wir ermutigen Paare immer wieder, von diesem Anspruch loszulassen und sprechen stattdessen von der „Lust am Sex“. Lust am Sex entwickelt sich und kann sogar immer intensiver werden. Und dann stellt sich auch die freudige Erwartung wieder ein.
