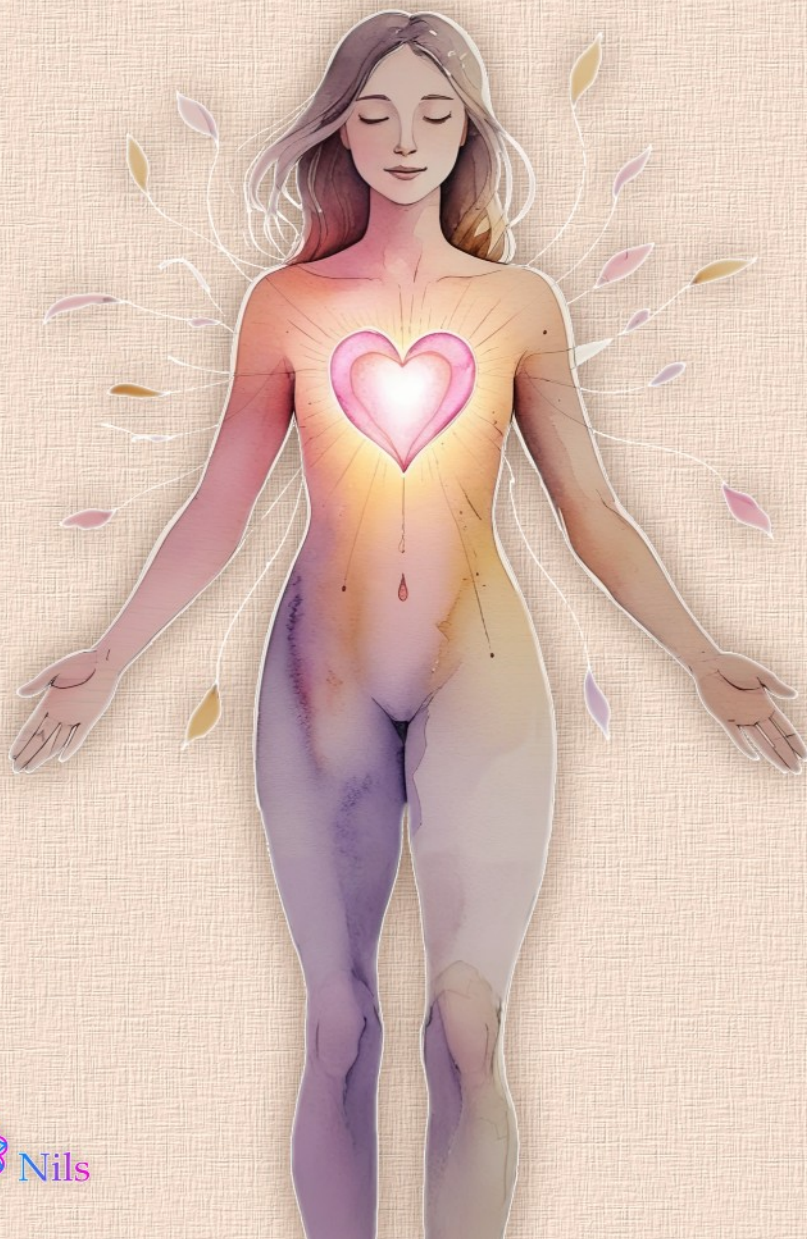


Lumas Garten

Eine Reise in bewusste LIEBE,
das Herz der Energie und sinnliches Erwachen



Nils Klippstein

Lumas Garten

Eine Reise in bewusste LIEBE,
das Herz der Energie
und sinnliches Erwachen



Nils ist ein herzbasierter Autor und Begleiter. Seine Arbeit konzentriert sich auf emotionale Offenheit, inneres Gleichgewicht und ein Leben in tieferer Verbindung mit uns selbst, miteinander und der Welt um uns herum. Er bietet Unterstützung in Bereichen wie emotionaler Heilung, Vergebung und der Schaffung sicherer und ehrlicher Räume für menschliche Nähe und Umarmungsmeditationen.

Sein Ansatz umfasst herzzentrierte Achtsamkeit, Zeiten des Rückzugs in der Dunkelheit ohne Ablenkung, die Erforschung des Gleichgewichts von weiblichen und männlichen Energien sowie die sanfte Begegnung und Annahme unserer verborgenen Anteile. Er vermittelt, wie Körper und Geist durch Fasten genährt werden und wie wir uns auf die natürlichen Energien des Körpers einstellen können. In Beziehungen erforscht er Wege, innerhalb eines Beziehungsnetzwerks offen, verbunden und füreinander sorgend zu leben.

Vieles, was Nils schreibt, ist von einem Gefühl des Vertrauens in etwas Größeres geleitet – ein tieferes Bewusstsein für das Leben, Mutter Erde und das gesamte Universum.

© 2025 by Nils Klippstein. Alle Rechte vorbehalten.

www.sanuela.org/de/

www.nils-klippstein.de/

www.sensual-energetic-healing.com/de/

*What if LOVE is not a closed box
With high walls and rigid barriers?*

*What if closeness doesn't need to be controlled?
What if freedom doesn't weaken connection?*

*What if we are here not to fit the old stories
But to write new ones with care and LOVE
With presence, with courage?*

Inhalt

Dieses Buch ist kostenlos	7
Das Heilige, Sinnliche zurückgewinnen.....	9
Symbolische Bedeutungen.....	14
1. Die Wahl.....	16
Der Weg des Flussbewahrers.....	18
2. Die Flussbiegung.....	19
3. Hand in Hand.....	22
4. Vertrauen vertiefen.....	25
5. Die Brücke überqueren.....	31
6. Wilde Rosen.....	33
7. Köstliche Hingabe.....	40
8. Geheimnisse und Schatten.....	47
9. Am Emberlyn-See.....	52
10. Echos der Transformation.....	58
11. Wurzeln schlagen.....	63
12. Süßes Aufblühen.....	69
Der Weg des Flammenträgers.....	75
2. Die Flussbiegung.....	76
3. Hand in Hand.....	79
4. Vertrauen vertiefen.....	82
5. Die Brücke überqueren.....	88
6. Wilde Rosen.....	90
7. Köstliche Hingabe.....	97

8. Geheimnisse und Schatten.....	103
9. Am Emberlyn-See.....	108
10. Echos der Transformation.....	114
11. Wurzeln schlagen.....	119
12. Süßes Aufblühen.....	125
Nahrung für den Geist.....	131
Stimulation und Sucht.....	132
Lumas Garten gestalten.....	134
Händehalten.....	141
Präsenz halten.....	143
Umarmung des Vertrauens.....	145
Umarmungsmeditation.....	147
Vollkommen frei.....	151
Sinnliches Erblühen.....	155
Sakralblüte.....	160
Herzsturm.....	166
Lichtmalen.....	169
Geheime Wünsche des Flussbewahrers.....	172
Geheime Wünsche des Flammenträgers.....	174
Der verspielte Flussbewahrer.....	176
Die Enthüllung des Flussbewahrers.....	179
Die Ergebenheit des Flammenträgers.....	182
Die Freiheit des Flussbewahrers.....	184
Bedingungslose LIEBE.....	193
Anhang.....	195
Sanuela.org Wir wachsen durch mitfühlende	
Unterstützung.....	196
Über den Autor.....	205
Bücher von Nils.....	208
Wie fühlst du dich mit dem Buch?.....	211

Dieses Buch ist kostenlos ...

... weil die Systeme der alten Welt für den Verkauf meiner Bücher versagt haben. Verlage und Social-Media-Plattformen verbreiten meine Arbeit nicht genug, um davon leben zu können.

Nachdem ich viele Wege ausprobiert hatte, um "rauszukommen", wurde mir klar, dass diese neue Welt auf offenem, ehrlichem Teilen ohne Erwartungen basieren muss. Das gibt mir volles Vertrauen, dass mein persönliches Universum (liebevoll geführt von Gaia) immer gut für mich sorgen wird.

Da viele Dinge immer noch Geld kosten, kann ich nicht gratis leben. Da die neue Welt noch nicht vollständig geboren ist, bezahle ich immer noch für Essen und Wasser, Internet und Software, Reisen und Veranstaltungen, ... wie jeder andere auch.

Möchtest du etwas zurückgeben?

Vielleicht wählst du etwas aus dieser Liste mit Vorschlägen aus oder überlegst dir etwas anderes:

- Du kannst mich mit einer monatlichen Spende unterstützen:
<https://www.patreon.com/nilsklippstein>
- Du könntest mir einen Kaffee spendieren:
<https://buymeacoffee.com/nilsklippstein>
- Du könntest über PayPal spenden:
<https://paypal.me/NilsKlippstein>
(nils@start2dream.de).
- Du kannst mich um eine Live-Lesung bitten, online oder offline, und eine Spende machen.
- Du könntest mich besuchen, um eine gemeinsame Zeit zu verbringen, dich von mir zu einem meiner Themen (siehe: Seite 2) beraten und unterstützen lassen und eine Spende leisten.
- Du könntest dieses Buch deinen Freunden, Bekannten und Kollegen schenken und sie bitten, mich zu unterstützen, wenn sie können.

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit.

Lass LIEBE deine Medizin sein!

Das Heilige, Sinnliche zurückgewinnen

Du bist hier, weil eine Stimme in dir flüstert, oder vielleicht auch laut ruft, dass die sinnliche Erblühung freier, tiefer und weniger beschämend sein könnte. Bei der Befreiung geht es jedoch nicht darum, alle Mauern einzureißen, sondern zu erkennen, welche Mauern dein Herz schützen und welche es einsperren. Deine Komfortzone ist kein Makel; du hast sie geschaffen, um dir beim Überleben zu helfen.

Unsere angeborene Fähigkeit zur sinnlichen, energetischen Heilung wurde über Jahrhunderte hinweg so gründlich unterdrückt, dass sich heute viele für den vertrauten Komfort des Käfigs entscheiden. Dabei besitzen wir alle von Natur aus eine immense Kraft: die Fähigkeit, die Angst, Scham und egozentrischen Schatten, die Nähe und Verletzlichkeit umgeben, in energetische Ausstrahlung und LIEBE zu verwandeln. Doch dazu müssen wir uns erst unseren Ängsten und Konditionierungen stellen und sie loslassen.

Dieses Buch lädt dich ein, den Tanz des heiligen Männlichen (Flammenträger) und des heiligen Weiblichen (Flussbewahrer) zu erforschen – archetypische Energien, die in jedem von uns existieren. Du kannst jedes Geschlecht haben – einige Flussbewahrer sind Männer und einige Flammenträger sind Frauen. Entscheidend ist nicht der Körper, den du bewohnst, sondern die Energie, zu deren Erweckung du dich berufen fühlst. Um bestimmte Beschreibungen leichter verständlich zu machen, verwendet das Buch die Pronomen "er/ihn" für den Flammenträger und "sie/ihr" für den Flussbewahrer. In manchen Satzkonstellationen überschreibt dies die Grammatikregeln, da das Wort "Flussbewahrer" im Allgemeinen ein maskulines Pronomen erfordert.

Warum Begriffe wie *Elys*, *Luma* und *sinnliches Erblühen* erfinden? Weil alte Worte alte Wunden tragen. Diese Begriffe schaffen neue neuronale Bahnen und ermöglichen dadurch, Körperlichkeit ohne die Last eines Tabus zu erfahren. Sinnliches Erblühen ist nicht nur das wunderschöne Gefühl der Erregung, sondern auch die alte Weisheit des Körpers, die Ja zum Leben sagt.

Menschen sind die seltsamsten Tiere der Welt. Wir rühmen uns, "zivilisiert" zu sein, und haben doch unsere natürlichen Wünsche in etwas Verborgenes und zutiefst Beschämendes verwandelt. Offensichtlich wollen wir alle Frauen mit nackter Haut in der Werbung und auf der Straße sehen – als kollektive Darbietung ständiger Verführung. Dabei gewähren wir einander normalerweise niemals echte Intimität.

Während Flussbewahrer es mögen, begehrt zu werden, jagen Flammenträger gerne dem nach, was sie begehren. So ist das Spiel, das wir geerbt haben: eine Welt, in der das Verlangen konstant ist, die Erfüllung jedoch verboten scheint. Über Jahrtausende hinweg haben wir ein komplexes System sozialer Konditionierung um unsere ursprünglichen Bedürfnisse herum aufgebaut. Das lässt uns oft nach Hautkontakt, echter Nähe und sinnlichem Erblühen hungern – manchmal, ohne uns diesen Hunger einzugestehen. Wir verstecken unser ureigenes Sehnen und lassen es nur hinter verschlossenen Türen zu. Diese tiefe Unehrllichkeit und Angst machen es fast unmöglich, jemals emotionale und sinnliche Freiheit zu finden.

Was ist, wenn Flussbewahrer sich vor sich selbst verstecken, wenn sie sich herausputzen, um zu beeindrucken, aber zögern, durch ihre Ängste zu gehen und sich der bedingungslosen LIEBE zu öffnen? Vielleicht brauchen sie einen Flammenträger mit einem großen Herzen, der ihnen genug Wärme, Sicherheit und Vertrauen gibt, um die notwendigen Schritte zu unternehmen und ihren Körper zurückzufordern sowie ihren Kelch wieder mit ihrem heiligen Wasser überfließen zu lassen.

Warum im Käfig bleiben, wenn die Tür offen ist? Letztendlich wollen wir alle nur geliebt werden. Doch es gibt endloses Leid, wenn wir uns gegenseitig mit Krümeln füttern, weil wir zu viel Angst haben, die ganze Mahlzeit anzubieten. Anstatt eine neue Sichtweise von LIEBE im Überfluss, Vertrauen und gemeinsamer, intimer Hingabe anzunehmen,

klammern wir uns an die alten Regeln von Knappheit und Einschränkung.

Solange wir auf das übliche Narrativ unserer Liebesgeschichten programmiert bleiben, sind manche inneren Wachstumsprozesse unmöglich. Zwei Partner bilden zusammen eine Insel und errichten eine Festung mit hohen Mauern um ihre Intimität, die niemanden an sich heranlässt. Und doch hungern wir im Stillen gemeinsam.

Diese Beziehungsregeln wurden aus Angst entwickelt. Die Angst bringt uns dazu, dieselben schmerzhaften Muster immer und immer wieder zu wiederholen, in der Hoffnung, dass in unserer nächsten Beziehung alles besser wird, obwohl wir das Drehbuch nicht ändern wollen.

Wollen wir uns befreien und neue Wege und Möglichkeiten zulassen, um ein reicheres sinnliches Leben der erweiterten, ehrlichen LIEBE zu gestalten?

Zu Beginn deiner Reise durch dieses Buch kannst du einen Weg wählen: Das Wasser des Flussbewahrers (empänglich, ausdehnend, nährend) oder das Feuer des Flammenträgers (konzentriert, schützend, hingebungsvoll). Vielleicht erkennst du dich in einer oder beiden wieder. Dies sind Energien, keine Rollen.

Dein Partner in der Geschichte, entweder Saren oder Sarek, wird die entgegengesetzte Energie verkörpern. Später kannst du auch die andere Perspektive der Geschichte lesen. Danach solltest du den Sachbuchteil erforschen, denn er enthält eine Schatztruhe voller Befreiungswerkzeuge.

Dieses Buch lädt dich dazu ein, eine neue Art von Stabilität in deinen Beziehungen zu entdecken, in denen Ehrlichkeit und Vertrauen die Grundlage bilden, auf der Begehren und Hingabe gedeihen können. Jeder Schritt nach vorn wird von einer Frage geleitet: Erfüllt mich das mit einem Gefühl schöner, prickelnder Lebendigkeit, oder macht es mir mehr Angst und lässt mich innehalten?

Bevor du weitermachst, versuche Folgendes, um dich zu festigen: Leg eine Hand auf deine Brust und die andere auf deinen Bauch. Atme LIEBE durch die Bereiche, die deine Hände berühren. Nimm wahr, wie du dich fühlst. Dies ist dein Ausgangspunkt.

Dein Weg beginnt hier. Vertraue auf das, was dir gefällt, und fühle dich frei, den Rest anderen zu überlassen oder später darauf zurückzukommen.

Möge der Fluss (Elys und Luma) immer mit dir sein!

LIEBE, Freude und Frieden,

Nils

Symbolische Bedeutungen

Sanuela ist das alte, heilige Land des inneren Lichts und die innere Welt dieser Reise. Es ist nicht nur ein Ort, den du besuchst, sondern einer, der erwacht, wenn du anfängst zu fühlen. Er verändert sich mit deinem Atem, deinem Mut und deiner Wonne – jeder Wald, jeder Tempel und jeder Fluss spiegelt deine innere Landschaft wider. Dies ist eine Welt der Symbole und der Energie, ein Ort tiefer Erinnerung. Was hier geschieht, verändert, wie du dich da draußen fühlst.

Flussbewahrer – ein Weg der fließenden, empfangenden Energie. Der Flussbewahrer hört in sich hinein, bewegt sich gefühlvoll und öffnet sich sanft für die Geheimnisse von Wonne, Kraft und göttlicher Verbindung. Das Wasser ihres Kelches fließt über, nicht um zu ertränken, sondern um zu nähren. Ihre stille Stärke erhebt anstatt zu dominieren.

Flammenträger – ein Pfad konzentrierter, gebender Energie. Der Flammenträger bewegt sich zielgerichtet, mit Absicht und Stärke. Er lernt, mit seiner Macht sorgsam umzugehen und heiliges Verlangen zu wecken, ohne zu dominieren. Sein Feuer wärmt, führt und beschützt; es ist ein beständiges Licht statt einer verzehrenden Flamme.

Elys ist das prickelnde Gefühl erwachter Lebendigkeit. Es entsteht in Momenten der Verbundenheit, der Schönheit oder der sinnlichen Begeisterung und tanzt durch den Körper

wie das Sternenlicht auf dem Wasser. Es wird als Wellen, Prickeln oder Pulsieren erlebt. Diese Energie ist nicht nur sexuell, sondern heilig.

Luma ist die innere Präsenz von Licht und LIEBE. Es beginnt als subtiles, herzzentriertes Leuchten, das sich regt, wenn Vertrauen den Weg öffnet und Wahrheit im Herzen spürbar wird, sodass göttliche LIEBE fließen kann. So sanft wie Kerzenlicht und so beständig wie die Sonne, spricht Luma in leisen Tönen, sagt aber immer die Wahrheit. Wenn sie willkommen geheißen wird, wächst sie zu einer strahlenden Wärme heran, die den ganzen Körper erfüllt und wie Licht durch jede Zelle strömt.

Das **Herz der Energie** ist der Ort, an dem das innere Strahlen der göttlichen LIEBE (Luma) und die erweckte sinnliche Lebendigkeit (Elys) verschmelzen – eine Vereinigung von Körper und Geist, Lust und Hingabe. Es ist der Strom, der fließt, wenn sich alle Angst in Vertrauen auflöst. Hier geht es nicht um Nehmen oder Geben, sondern um das Teilen einer lebendigen Energie, die sowohl ursprünglich als auch göttlich ist, sowohl persönlich als auch grenzenlos.

1. Die Wahl

Der Weg unter deinen Füßen ist warm. Nicht von der Sonne, sondern von etwas Tieferem, etwas Lebendigem. Der Boden scheint zu atmen und pulsiert sanft mit Licht.

Vor dir schimmert ein Bogen, der sich aus einer Gruppe von Bäumen erhebt. Worte flimmern über seine Rundung, unausgesprochen und ungeschrieben, aber dennoch spürbar: "Willkommen! Dies ist Sanuela – die Welt innerhalb der Welt."

Du trittst hindurch.

Die Luft verändert sich. Sie wird weicher. Klarer. Du spürst, wie deine Haut darauf reagiert, als würde dein ganzer Körper erwachen. In deiner Brust regt sich etwas: ein Summen, ein Pulsieren, eine Erinnerung.

Dann ertönt eine sanfte Stimme – weder männlich noch weiblich – aus der Nähe.

"Du hältst ein Feuer. Oder einen Fluss. Oder beides. Dieses Buch ist dein Spiegel, dein Weg und dein Spielplatz. Was du liest, wird dir nicht sagen, was du

tun sollst. Es wird nur das freisetzen, was bereits in dir lebt."

Die Welt öffnet sich vor dir: Wald, Licht, Wasser und Steine. Irgendwo in der Ferne läutet eine Glocke.

Wirst du den Weg des Flammenträgers gehen – beständig und konzentriert, die Welt mit einem heiligen Feuer entzündend, das erschafft und schützt? Du trägst das Zepter nicht um zu erobern, sondern um deine Kraft mit Sorgfalt zu lenken.

Oder wirst du dich als Flussbewahrer bewegen – intuitiv und offen, die Strömungen von Energie und LIEBE in die Tiefen deines Wesens aufnehmend? Du trägst den Kelch nicht um zu begrenzen, sondern um das heilige Wasser des Lebens zu ehren und zu teilen.

Es gibt keinen richtigen Weg. Nur der, der dich jetzt ruft, ist von Bedeutung.

Entscheide dich. Und gehe vorwärts.

...

Wenn du der Flussbewahrer bist, gehe zu Kapitel 2 in "Der Weg des Flussbewahrers".

Wenn du der Flammenträger bist, setze deine Reise mit Kapitel 2 in "Der Weg des Flammenträgers" fort.

Der Weg des Flussbewahrers

2. Die Flussbiegung

Der Weg unter deinen Füßen wird weicher, je näher du dem Wasser kommst. Sonnenlicht tanzt auf der Oberfläche des Flusses und streut Reflexionen aus flüssigem Gold. Vögel zwitschern aus den Bäumen, und ihre warmen, harmonischen Lieder schweben durch die Luft.

Du kennst diesen Ort.

Und du weißt, wer hier auf dich wartet.

Sarek steht an der Kurve, als wäre er schon immer dort gewesen. Seine Anwesenheit ist zugleich vertraut und berauschend – ein Paradox, das sich in Brust und Bauch bemerkbar macht.

Er ist der Flammenträger. Sein feuriges Zepter pulsiert mit unerschütterlicher Kraft und zärtlicher Hingabe und dient als Kanal für die Flammen, die durch ihn hindurchströmen. Man spürt es in der Wärme seiner Handflächen, dem stetigen Druck seiner Präsenz und der geballten Kraft, die unter seiner Haut summt. Es ist ein Geschenk. Doch da ist noch etwas mehr: eine Stärke, die zu Ausgeglichenheit einlädt und nicht zu Unterwerfung. Er zwingt sie

nicht auf, sondern teilt sie. Wenn sich eure Blicke treffen, knistert die Luft, als würde die Erde selbst erkennen, dass Leidenschaft und Geduld hier verschmolzen sind.

Sarek dreht sich um und lächelt, sein Körper strahlt ruhige Kraft aus. Ohne ein Wort zu sagen, öffnet er seine Arme.

Ihr nehmt euch in die Arme. Eure Umarmung ist lang und innig, eure Körper liegen in stiller Vertrautheit aneinander. Als sich eure Lippen sanft und zärtlich berühren, ist das nicht der Beginn von etwas Neuem, sondern eine Erinnerung und ein Nachhausekommen. Ihr bleibt dicht beieinander, eure Stirnen berühren sich.

Sein Flüstern streift deine Wange: "Ich spüre Luma in meinem Herzen. Du auch?"

Als seine Hand deine Brust berührt, öffnet sich etwas darunter. Du atmest LIEBE durch dein Herzzentrum ein und aus. Dieser sanfte, liebevolle Lichtstrom fließt nach innen und erleuchtet deine Zellen, während er sich durch deinen Körper bewegt. Es ist kein Verlangen und kein Gedanke, sondern eine liebevolle Präsenz. Du musst dich nicht anstrengen, dein Körper erinnert sich ganz natürlich daran.

Sarek zieht dich wieder näher zu sich heran. Eure Körper pressen sich sanft aneinander, eure Hüften, Bäuche und Brustkörbe sind aufeinander abgestimmt. Seine Lippen streifen dein Ohr. Zuerst ein Kuss, spielerisch und zärtlich, dann das Flüstern: "Ich bin bereit, mit dir zu gehen ... wohin auch immer es sich für uns gut und richtig anfühlt."

Ein prickelndes Wärmegefühl breitet sich langsam, aber unverkennbar in deinem Unterkörper aus. Es fühlt sich an wie ein wachsendes, lebhaftes Schimmern, wie winzige funkelnde Kristalle in einem klaren Fluss. Es steigt auf, breitet sich über deinen Bauch und deine Wirbelsäule bis in deine Brust aus und lässt dein ganzes Wesen von innen heraus subtil vibrieren. Elys. Das ist das prickelnde Gefühl von Freude und Lebendigkeit, das entsteht, wenn LIEBE, Geborgenheit und Verlangen in Harmonie zusammenkommen.

Du stehst einen langen, kostbaren Moment lang in der Flusskurve. Luma und Elys, erwacht, bewegen sich durch deinen Körper, oben und unten. Sarek atmet mit dir, gleichmäßig und offen, mit voller Präsenz.

Als du loslässt, haltet ihr euch an den Händen und spürt die liebevolle Energie des anderen. Der Weg vor euch wartet, aber es gibt keine Eile. Ihr geht vorwärts, weil ihr es wollt – denn jeder eurer Schritte ist jetzt Teil der Umarmung.

3. Hand in Hand

Der Fluss fließt nah genug neben dir entlang, sodass du immer sein leises Rauschen über Steinen und an moosbewachsenen Wurzeln vorbei hören kannst. Sonnenlicht flackert durch das Blätterdach, während du und Sarek Hand in Hand gehen und du die Wärme der Erde unter deinen nackten Füßen spürst. Die Welt atmet ruhig um dich herum, als würde sie mit dir zusammen lauschen.

Eure Finger sind sanft ineinander verschränkt. Ihr spürt die Wärme und Gegenwart des anderen durch eure Haut. Eine Weile lang geht ihr schweigend weiter. Dann fragst du: "Warum ist es so schwer, sich mehr zu öffnen, selbst wenn wir uns sicher fühlen?"

Sarek sieht dich an. Sein Gesicht ist ruhig, aber er spürt, was du meinst. LIEBE zu erweitern bedeutet, das Verborgene zu offenbaren. Das löst sowohl Freude als auch Nervosität aus.

Er antwortet ohne nachzudenken: "Vielleicht liegt es daran, dass wir immer noch glauben, dass es etwas in uns gibt, das den anderen von uns wegtreiben würde, wenn er es sehen könnte?"

Ein sanfter Wind streicht über deine Haut. Und dann dreht sich von der Seite des Weges eine hoch aufragende Sonnenblume, groß und golden, langsam zu dir hin. Ihre Blütenblätter schimmern im Licht. Ihr bleibt beide stehen.

Keine Stimme spricht, doch die Worte hallen in dir wider:

"Hast du das heilige Wasser deines Kelches nur für euch allein gehortet?

War das die Geschichte, die euch beigebracht wurde – dass tiefes Teilen gefährlich ist?

Was sind die Ängste und Schamgefühle, die euch immer noch festhalten?

Könntet ihr sie loslassen ... wenn dein Partner fest an deiner Seite stünde?"

Die Luft wird ganz still. Selbst der Fluss scheint für einen Moment zur Ruhe zu kommen. Ein Eichhörnchen huscht vorbei und raschelt durch trockene Blätter. Das Geräusch seiner verspielten Bewegungen wird zu einem Flüstern in deiner Brust: "Vertrauen wächst langsam. Aber es wird stärker, wenn du deine Ängste und Schwächen offenlegst."

Du und Sarek gehen weiter, jetzt in einem langsameren Tempo. Keiner von euch sagt viel, aber die Stille ist nicht leer. Vor euch, neben dem Fluss, breitet sich eine alte Eiche aus, deren Wurzeln wie Wellen aussehen und deren Rinde tiefe Spuren der Zeit trägt. Du näherst dich und legst deine Hände auf seine warme Oberfläche. Sarek tut es dir nach. Ihr beide steht da, eure Stirnen berühren seine

verwitterte Rinde, eure Herzen sind offen für den Baum und ihr fühlt euch tief verbunden. Eine stille Wärme strömt aus dem Holz in deinen Körper – beständig, ruhig und voller Wissen.

Sarek wendet sich dir zu: "Lass uns von nun an geloben, vollkommen ehrlich miteinander zu sein und keine Ängste oder Scham zu verbergen. Wenn Schatten in uns aufsteigen, können wir einander davon erzählen."

Dann nimmst du Sareks Hände und sagst: "Ich glaube, es ist am besten, wenn sich der Flussbewahrer zuerst öffnet."

Sarek sieht dir in die Augen und nickt. "Und der Flammenträger", fügt er hinzu, "wird den Raum halten. Vollständig. Stark. Ohne zu urteilen."

Ihr seht euch an und eure Rollen sind klar, auch wenn sie nicht benannt werden. Das Gefäß gießt zuerst. Die Flamme steht unerschütterlich und unterstützend da. Währenddessen fließt der Fluss neben euch weiter, gemächlich und klar.

4. Vertrauen vertiefen

Der Fluss murmelt zustimmend, während ihr euch gegenüber auf das Gras setzt. Eure Knie berühren sich. Er greift nach deinen Händen, seine Handflächen sind warm und offen. Du kannst spüren, wie seine Flamme zwischen euch pulsiert und glüht – eine stille Wärme, beständig und voller Verheißung. Dein Bauch kribbelt. Eine leise Aufregung baut sich auf – ein leichtes Zittern dessen, was sich gerade zu entfalten beginnt.

"Lass uns über unsere Ängste sprechen", sagt er. Seine Stimme hallt durch das sanfte Licht, das euch umgibt. "Lass sie uns laut aussprechen, abwechselnd und ohne uns vor ihnen zu verstecken. Lass den Fluss ihr Gewicht davontragen."

Du atmest aus. Deine Worte kommen unaufgefordert: "Was, wenn mein Verlangen zu hell brennt? Was, wenn es dich überwältigt oder erschreckt?"

Das Wasser zittert bei deinem Geständnis. Sareks Finger berühren leicht dein Handgelenk – nicht, um dich zu unterbrechen, sondern um dir Unterstützung zu bieten. Seine Worte fließen langsam: "Wenn ich dir

Raum gebe und du mich an deinen Gefühlen teilhaben lässt, dann wird dein Feuer mich nicht verbrennen. Es kann mir den Weg erhellen. Jeder Funke, den du versteckst, würde uns beide nur verdunkeln."

Er beugt sich näher heran. "Auch wenn ich vielleicht eifersüchtig bin, kann ich mich gleichzeitig über deine Offenheit freuen. Sei stolz auf deine Leidenschaft."

Der Wind weht sanft durch die Bäume. Eine Libelle schwebt über dem Wasser, bevor sie davonfliegt.

Sarek drückt deine Hand etwas fester, nicht um dich für sich zu beanspruchen, sondern weil ihm das nächste Geständnis in der Kehle steckt. "Aber dann ... wenn ich mir dich mit jemand anderem vorstelle ... dann sehe ich jemanden, der größer ist. Selbstbewusst. Mit Händen, die dich auf eine Weise berühren, wie ich es nie könnte ... Das könnte etwas in mir verändern. Als wäre ich nicht gut genug. Als wäre jemand anderes vielleicht besser - anmutiger, ausgeglichener ... Einfach ... mehr."

Er senkt den Blick. Die Worte hängen schwer in der Luft zwischen euch. Du antwortest nicht sofort und lässt die Stille wirken. Dann beugst du dich langsam vor und drückst deine Lippen ganz leicht auf seine Handfläche. Nach nur einem Kuss legst du seine Hand sanft auf dein Herz, wo dein Puls wild schlägt. Du führst seine Finger entlang deiner ältesten Narbe, einem blassen Halbmond unter deiner Brust. Er kann deinen Atem unter seiner Handfläche spüren.

"Diese Nähe, die wir teilen", sagst du leise, "ist nichts, was ich leichtfertig anbiete."

Du hältst inne und lässt deinen Herzschlag für dich sprechen.

"Ich entscheide nicht mit meinen Augen", fügst du hinzu, kaum mehr als ein Flüstern. "Und du bist nicht in Konkurrenz."

Dann rückst du näher an ihn heran, um dich neben ihn zu setzen, und achtest darauf, dass sich eure Schultern berühren. Du lehnst deinen Kopf an seinen und streichelst sanft mit deinen Fingern seinen Arm.

"Wenn du jemals diesen Schmerz verspürst", sagst du, "dann trage ihn nicht alleine. Lass mich ihn sehen. Nicht, damit ich ihn heilen kann, sondern damit ich dir nahe sein kann."

Sarek nickt. "Meine LIEBE ist nicht so zerbrechlich. Ich werde bleiben und sie mit dir entdecken."

Deine Finger berühren seine Brust. "Wenn wir tiefer gehen wollen ..." Es folgt eine Pause. Der Fluss verstummt. "Wenn einer von uns sich mit etwas unwohl fühlt, können wir ein Signalwort verwenden. Es ist etwas, um Raum zu schaffen, wenn der Boden sich unsicher anfühlt."

Er weiß es, bevor du fortfährst: "Auris. Ich möchte gehört werden."

Ein Wort, um Hitze von Schaden zu trennen. Es fällt wie ein Kieselstein in einen stillen Teich – nicht mit einem ohrenbetäubenden Platschen, sondern als sanfte Welle. Die Luft zwischen euch kühlt ab, nicht durch Verlust, sondern durch Raum. Ein angehaltener Atemzug.

Du lehnst dich gerade so weit zurück, dass du Sareks Blick begegnen kannst. "Da", sagst du und streichelst mit deinem Daumen seine Unterlippe. "Kein Sturm. Kein Fallen. Nur dies: ein ruhiger Ort, an dem wir uns ausruhen können."

Du umschließt sein Kinn mit deiner Hand. "Sieh nur, wie leicht das Licht zurückkehrt ..."

Ein Kuss. Langsam wie die Morgendämmerung.

Das Wasser fließt weiter. Ein Vogel singt klar und laut aus den Bäumen, als würde er zustimmen, dass Nähe keiner Verteidigung bedarf.

Und etwas in dir entspannt sich. Nicht vollständig und nicht auf einmal. Aber genug, um die Wärme zu spüren, gesehen und ausgewählt zu sein – immer und immer wieder.

Dein Flüstern ist unverfälscht und ungeschützt: "Was, wenn mein Wasser deine Flamme ertränkt? Was, wenn du die Erfahrung nicht mehr aufregend findest?"

"Wenn ich ... mit Interesse zusehe, aber nicht brenne?"

Du bleibst still. Dann verziehen sich deine Lippen zu einem Lächeln. Es ist ein langsames, verruchtes Versprechen. "Nun, mein Lieber ..." Deine Finger gleiten an seinem inneren Oberschenkel entlang und du legst deine Handfläche sanft auf seine Hose, genau dort, wo du die meiste Aufmerksamkeit von ihm bekommst. "Ich muss deine Flamme nicht erlöschen lassen ..." Ein Fingernagel kratzt – leicht wie ein Funke auf Zunder. "Ich weiß, wo deine Kohlen versteckt sind."

Du drückst seine Hand mit deiner anderen Hand gegen dein Herz. "Spürst du das? Es schlägt schneller, wenn du mich begehrt. Stell dir vor, wie schnell es schlagen wird, wenn ich dich dazu bringe, mehr zu wollen."

Gezielt gleitet deine Hand unter deine Kleidung und taucht einen Finger in deinen Kelch. Du belohnst ihn mit einem einzigen Tropfen auf seinen Lippen. Er blüht auf seiner Zunge – kein Feuer, kein Honig, sondern der Geschmack eines Versprechens. "So", flüsterst du, "ernähren wir uns gegenseitig."

Dann nimmst du seine Hand, führst sie zwischen deine Beine und drückst sie gegen dich. Die Hitze dort ist lebendig.

"Jetzt sag mir ..." Dein Atem stockt, als er sich näher an dich drückt. "Was wäre, wenn du nicht nur zuschauen würdest, sondern mich fühlen würdest?"

Er hebt sein Kinn. Der Fluss spiegelt sein Versprechen wider: "Mein Feuer wird lernen, in deinen Tiefen zu atmen."

Die Strömung um dich herum wird schneller. Du empfindest keine Angst, sondern Erkenntnis – die heilige Wahrheit, dass Vertrauen die erste Hingabe ist.

Weitere Fragen werden gestellt:

"Was, wenn ich zu schnell zu viel von mir preisgebe?"

"Was, wenn du dich zurückziehst, wenn ich dich am meisten brauche?"

Nach jeder Angst reagiert der andere nicht, um Dinge zu reparieren oder zu streiten, sondern um mit seiner Präsenz einfach anzuerkennen und zu akzeptieren.

Auch der Fluss hört zu. Er reflektiert nicht nur eure Stimmen, sondern auch eure Absichten. Seine Oberfläche schimmert wie ein Spiegel, reflektiert jedes Gefühl und hält es für einen Moment fest, bevor er es davonträgt.

Du beugst dich vor und legst deinen Kopf sanft an seinen. "Vertrauen bedeutet nicht, dass wir keine Angst haben", flüsterst du. "Es bedeutet, dass wir bleiben, auch wenn wir zittern."

Ihr atmet gemeinsam, langsam.

Du bemerkst, wie sich das Wasser bewegt – nicht in geraden Linien, sondern in Kurven wie der Weg deines eigenen Herzens. Es drängt sich nicht auf, sondern fließt dorthin, wo es willkommen ist.

5. Die Brücke überqueren

Ihr geht weiter am Fluss entlang, bis er sich verengt und der Weg sich in zwei Teile teilt. Eine alte Steinbrücke wölbt sich über das rauschende Wasser darunter, glatt geschliffen von der Zeit und den Schritten derer, die vor dir hier waren. Es gibt keine Geländer oder Barrieren.

Du stehst neben Sarek und spürst noch immer die Wärme seiner letzten Worte in deinem Herzen. Er ist jetzt still, aber sein fester Griff um deine Hand ist ein stilles Versprechen.

Du wirfst ihm einen Blick zu. Er beobachtet das Wasser, seine Lippen zu einem Lächeln geformt, das auf eine Erinnerung hindeutet.

"Es gibt jemanden, den ich dir vorstellen möchte", sagt er schließlich. "Einen alten Freund. Er heißt Elion. Er könnte dir gefallen."

Mehr sagt er nicht, und das muss er auch nicht. Das kribbelnde Gefühl in dir wird schon stärker.

Ihr geht weiter, bis ihr die Brücke erreicht. Deine Schritte sind bedächtig, doch innerlich spürst du ein

Wirbeln. Mit jedem Atemzug steigt eine starke Strömung von Elys auf und durchströmt deinen Körper mit Kribbeln. Die gleiche Energie summt zwischen deinen verbundenen Händen. Unter all dem bleibt ein leises Zittern in deinem Bauch zurück – das subtile Bewusstsein, dass sich etwas Neues und Schönes entfaltet.

Die Brücke wölbt sich sanft über das Wasser und ihre Kurve scheint ohne Worte zu sprechen. *Gehe langsam darüber. Achte darauf, wo du zögerst.*

Da ihr wisst, dass ihr euch zusammen sicher fühlt, geht ihr weiter.

6. Wilde Rosen

Das Tor öffnet sich mit einem Quietschen. Sein Torbogen ist mit Wildrosen bewachsen, die gerade ihre Blütezeit hinter sich haben. Ihre Blütenblätter sind an den Rändern ausgefranst wie alte Liebesbriefe. Dahinter erstreckt sich der Garten mit überwachsenem Gras, das bis zu den Knöcheln reicht. Es raschelt leise im Wind und ist übersät mit Wildblumen, um die Bienen emsig herumschwirren.

Elion sitzt auf einer sonnengebleichten Decke und wartet. Er sieht entspannt aus, aber seine Finger spielen unruhig auf seinen Knien. Als er dich sieht, lächelt er dich warm an, doch sein Blick fällt kurz auf deine Hand, mit der du immer noch die von Sarek hältst. Dein Magen reagiert nervös, während du dich fragst, wie das wohl ausgehen wird. Er scheint neidisch auf eure Verbindung zu sein, während Sarek vielleicht Angst hat, dich mit einem anderen Mann zu teilen.

Elion steht geschmeidig auf. Du bemerkst, wie groß er ist, und neigst leicht den Kopf, um ihm in die Augen zu sehen. Das Sonnenlicht beleuchtet seinen Oberkörper, der von einem eng anliegenden Hemd

mit abgeschnittenen Ärmeln bedeckt ist. Es enthüllt Arme, die eher durch harte Arbeit als durch Eitelkeit geformt wurden. Schwache Narben ziehen sich wie alte Runen über seine Haut.

Dies ist ein Körper, der tiefes Vertrauen und zitternde Freude in mir wecken kann.

Er lächelt noch immer, aber er verschränkt und löst seine Finger in einem sanften Tanz aus Aufregung und Nervosität. *Kann er es nicht erwarten, bis er endlich in meiner Nähe sein kann?*

Du genießt die lange Umarmung und spürst seine Anwesenheit ganz deutlich – es fühlt sich gut an. Du liebst es, wie seine Hände deinen Rücken streicheln. *Ist er hungrig nach mir?*

Du legst deine Wange an seine Schulter und atmest tief ein. *Was für eine schöne Umarmung!* Obwohl deine Oberschenkel leicht zittern und dein Magen vor Vorfreude auf das, was passieren könnte, flattert, fühlst du dich in Elions Armen sicher. Du hoffst, dass Sarek das auch spüren kann.

Du erinnerst dich daran, wie sehr du dir immer jemanden wie Elion gewünscht hast, dir aber nie erlaubt hast, davon zu träumen. *Es ist Zeit, das zu ändern!*

Aus Nervosität wird dann die Kluft zwischen euch dreien größer. Vor euch glänzen die Früchte: Granatäpfel, frische Feigen; und Trauben, so fest, dass sie kurz davor sind, zu platzen. Doch wer hat schon Appetit, wenn er innerlich so kribbelt?

Elion pflückt eine einzelne Traube vom Stiel. Seine rauen, aber sanften Finger halten vor deinen Lippen inne. Du zögerst. Du bemerkst ein leichtes Zittern in deiner Kehle, wirfst einen kurzen Blick auf Sarek und öffnest dann den Mund.

Du folgst deinen Instinkten, lässt die Traube platzen und spürst, wie Elion seine Finger auf deine Lippen legt. Der Saft tropft langsam und glitzernd an seinem Handgelenk herunter. Es folgt Stille. Dann fängt deine Zunge den Tropfen von Elions Haut auf, bevor er fallen kann. Ein Lachen entfährt ihm, das für die bedrückte Stimmung etwas zu fröhlich klingt. "Sind wir etwa gierig?", neckt er dich, doch seine Stimme zittert, während er spricht.

Dein Körper stimmt stillschweigend mit wachsender Vorfreude zu und erinnert dich daran, dass es Sarek war, der das Treffen vorgeschlagen hat. Du fragst dich, wie er reagieren würde, wenn du dich Elions warmen Händen hingeben würdest. Eine Biene summt in der Nähe. Die Rosen rascheln im Wind, der den Boden nicht erreicht.

Während drei Herzen noch leicht ungleichmäßig schlagen, hängt die Stille schwer von unausgesprochenen Worten. Elion bricht sie als Erster und reibt sich mit einem verlegenen Lachen den Nacken: "Ich habe schon in weniger spannungsgeladenen Schlachten gekämpft."

Du lachst kurz, humorvoll und doch resigniert durch die Nase. Es tut gut, etwas von der verbleibenden Nervosität loszulassen. "Wir sind wirklich schlecht darin", sagst du und drückst Sareks Hand fester.

"Was wäre, wenn wir einfach aufhören würden, uns so sehr anzustrengen?"

Sarek zieht eine Augenbraue hoch.

"Ich habe da etwas gelesen", sagst du. "Hast du schon einmal von der Sakralblüte gehört?" Es gibt kein Ziel und keine Erwartungen. Nur ... Hände an den Stellen, an denen wir uns am meisten davor fürchten, berührt zu werden – eine Geste des Haltens, ohne etwas anderes zu verlangen."

Elions Blick huscht nach unten und dann wieder nach oben, abwägend. "Als würde man seine Rüstung ablegen", murmelt er.

"Eher wie nach Hause kommen", antwortest du und drehst dich zu Elion: "Kann ich es mit dir ausprobieren?"

Er nickt vertrauensvoll, während du ihm dabei hilfst, sich auf dem sonnengewärmten Stoff hinzulegen und die Arme seitlich auszustrecken. Er schließt die Augen, öffnet sich innerlich und gibt sich hin, als würde er barfuß in Weihwasser treten, ohne zu wissen, wie tief es ist.

Du kniest dich neben ihn, wirst still, geerdet und offen. Du legst eine Hand sanft auf die Mitte seiner Brust. Die andere Hand bedeckt behutsam den Bereich seiner Hüften, wo sich unter dem Stoff eine stille Sehnsucht sammelt. Deine Hände bleiben ruhig und bieten eher Präsenz als ein Versprechen.

"Atme die LIEBE durch dein Herz ein", flüsterst du, "und atme sie wieder aus."

Elion nickt leicht und du schließt die Augen.

Du spürst Sareks Hand auf deinem Oberschenkel. Sie zeigt dir, dass er da ist, dir vertraut und sich dem hingibt, was auch immer geschehen mag.

Deine Hand gleitet von Elions Brust hinunter zu seinem Bauch, findet den Saum seines Hemdes und schlüpft darunter, um seine Haut zu berühren. Deine Handfläche bewegt sich langsam und sanft über seine Haut, wie der Wind über das Gras streift, das euch umgibt. Deine andere Hand bleibt fast völlig still und vermittelt ein Gefühl der Ausgeglichenheit.

Ein paar Augenblicke vergehen. Dann stößt Elion einen langen, leisen Seufzer der Erleichterung aus, als wäre eine Last von ihm genommen worden. Er begrüßt das Vergnügen und die Wonne. Der Klang fühlt sich elektrisierend an und hallt tief in dir nach. Du lächelst erfreut und lachst. "Na bitte ...", neckst du ihn und passt deine ruhige Hand leicht an, damit sie natürlicher um die sich erhebende Rundung liegt. "Sieht so aus, als würde es dir nichts ausmachen, dass ich ganz nah bei dir bin, oder?"

Sarek beugt sich näher zu dir und seine Lippen berühren sanft die Rundung deines Halses. Er atmet ein und du kannst seine innere Spannung und Sehnsucht nach dir spüren. "Ich möchte, dass du das auch fühlst", murmelt Sarek. Sein Verlangen klingt ehrlich und klar, eher neugierig als besitzergreifend. Du spürst, wie Elys in dir kribbelt, erregt von den offenen Möglichkeiten.

Du nickst, lächelst Sarek warm an und blickst in seine schönen Augen. Kurz darauf legst du dich neben Elion. Dein Atem ist langsam und ruhig. Du wartest, bis Elion es sich bequem neben dir gemacht hat. Als

du deine Arme über deinen Kopf streckst und die Hüften bewegst, verrutscht dein Kleid. Du fragst dich, ob jemand bemerken wird, dass du darunter nichts trägst.

Du liest die Antwort auf deine Frage in Sareks stillem Blick und nimmst seine Hand. "Möchtest du immer noch, dass ich das Funkeln des Sternenlichts spüre?", fragst du und suchst mit deiner Hand nach Bestätigung.

Elion kniet nun neben dir. Ein kurzes Zögern huscht für einen Moment über seine Finger. Sanft wölbt sich eine Hand über deinen intimen Bereich, ruhig und still. Die andere Hand ruht auf deinem Herzzentrum, während du ein- und ausatmest.

Ein leises, tiefes und raues Geräusch entweicht deinem Mund, wie ein Fluss, der in ein breiteres Bett fließt. Als du dein eigenes Stöhnen hörst, durchströmt dich eine Welle von Elys und Luma und spült deine Nervosität augenblicklich weg. *Ja, das will ich auf jeden Fall spüren!* Du kannst nur noch daran denken, dich noch intensiver der tiefen Freude hinzugeben, die in dir kribbelt.

Du spürst, wie Sarek sich näher zu dir legt und deine Hand mit einer stillen Einladung führt. Du spürst sein Verlangen, berührt zu werden. Diesmal atmest du tiefer aus, spürst, wie du dich entspannst, und wirst bereit. Deine Oberschenkel werden weich. Unter Elions Hand regt sich dein Kelch – warm und still.

Dein ganzer Körper kribbelt vor warmer Ruhe, als würde er von den ersten Strahlen der Morgendämmerung geküsst. Du spürst, wie du dich unter

Elions Berührung öffnest – nicht aus dringendem Bedürfnis, sondern in heiliger Begrüßung und Hingabe.

Niemand sagt, was als Nächstes kommen soll. Doch in der Stille zwischen den Herzschrägen summt die Luft vor heiliger Elektrizität, derselben Strömung, die in dir brodet. Etwas geschieht. Du kannst den Duft von Rosen riechen, den der Wind heranträgt, der sich mit der Wonne deines Körpers vermischt. Der Duft ist dir vertraut und doch neu. Du atmest weiter durch dein Herz. Luma steigt auf und erfüllt deinen Körper mit Licht und LIEBE.

7. Köstliche Hingabe

Sarek folgt dir in einen sonnenbeschienenen Hain, in dem die Bäume einen perfekten Kreis bilden und sich über euch ihre Äste wie verschränkte Hände verflechten. Während du in deinem kurzen, fließenden Kleid zwischen ihnen herumwirbelst, erheben sich dutzende Schmetterlinge mit violetten und leuchtend orangefarbenen Flügeln aus dem Gras. Dein Lachen lässt sie ins gesprenkelte Sonnenlicht hineinwirbeln, das dich wie eine magische Aura zu umhüllen scheint. *Ich fühle mich wie eine Prinzessin, schön und voller Freude ...*

Es gibt auch etwas in dir, das dich bewegt, das du aber noch nicht ganz verstehen kannst.

"Schau!", rufst du, breitest die Arme aus und versuchst, einen Sonnenstrahl mit den Händen einzufangen. "Sogar der Himmel feiert mit!"

Dein Glück ist ansteckend und lebendig wie der ekstatische Flug eines Spatzes, der hin und her flitzt und taucht, nur um das Gefühl des Windes unter seinen Flügeln zu genießen. Du pflückst eine Wald-erdbeere, steckst sie dir zwischen die Zähne und

grinst Sarek an, während dir der Saft vom Kinn tropft. "Wo an meinem Körper möchtest du mich gerade am liebsten küssen?", neckst du ihn. Dein Elys wirbelt herum und lässt deinen ganzen Körper vor Freude kribbeln.

Als Sarek dich fragt, warum du heller strahlst als die Nachmittagssonne, umarmst du ihn und teilst deine Wärme und Zärtlichkeit mit ihm. Dann flüsterst du ihm ein Geheimnis ins Ohr: ein Gedicht, das du vor ein paar Tagen gelesen hast.

"A woman once told a man to look at her

Like a coyote looks at a fully stocked hen house

She wanted to see the desire in his eyes

She wanted to be adored and worshipped

It lifted her to her highest frequency."

Deine Stimme wird sanfter, voller und honigsüß. "Bis heute habe ich dieses Sehnen nie verstanden. Elions Hände wollten mich, und ich konnte nicht widerstehen. Und wie du mich beobachtet und bewundert hast! Als wäre ich ein Festmahl. Ich habe mich noch nie so ... lebendig in meiner Haut gefühlt."

Du sagst nicht: *Es hat mich mächtig gemacht*. Das brauchst du auch nicht.

Sarek zieht dich näher zu sich heran, vergräbt seine Nase in deinem Haar und liebkost deine Kurven mit seinen Händen. "Und wenn ich dich jetzt so anschau?"

Du beugst dich seiner Berührung entgegen, dein Rücken ist wie eine gespannte Bogensehne. "Dann

bringe ich dich dorthin, wo die Erdbeeren am süßesten sind", schnurrst du.

Dein Körper pulsiert mit einer neuen Art von Elektrizität – nicht nur mit dem flüchtigen Funken der Begierde, sondern mit dem tiefen, mitschwingenden Strom von Elys, der wie eine sehnsuchtsvolle Symphonie von Violinen vibriert. In diesem Licht ist Sarek die beständige, warme Flamme, die es dir ermöglicht, dich hinzugeben, ohne Angst zu haben, dich selbst zu verlieren. Elion hingegen ist wie eine Wildblume, die den Fluss um sich herumwirbeln lässt und zu einem tanzenden Schmetterling wird.

Du erinnerst dich an dein Stöhnen, an deinen Körper, der unter Elions Berührungen gezittert hat, und an Sarek, der direkt neben dir war und dich gehalten hat. Diese Erinnerungen erwärmen deinen Kelch und dein Herz und lassen dich nach mehr sehnen. Die Intensität deiner Gefühle wird fast zu stark, um sie zu ertragen – eine feurige Welle der Leidenschaft, die dir das köstliche Gefühl gibt, wirklich lebendig zu sein.

Hinter den Bäumen fließt ein Bach ruhig und gemächlich über glatte Steine hinweg. Du weißt, dass Elion irgendwo dort auf dich wartet und hoffst, ihn bald wiederzusehen.

Und doch ...

Hinter der Süße verbirgt sich dieses alte Flüstern: *Was, wenn Sarek sein Feuer verschließt, wenn ich zu ihm zurückkehre – nicht aus Wut, sondern aus stiller Resignation? Was, wenn er mich aus anderen Quellen trinken lässt, aber vergisst, wie er nach mir dürsten kann?"*

Du löst dich aus der Umarmung. "Jetzt sag mir", fragst du und verschränkst deine Finger mit seinen. "Ist da noch etwas, das dich hier festhält?" Du tippst mit der anderen Hand auf seine Brust.

"Wenn er mich berührt ...", sagst du und streichelst mit deinem Daumen über seine Brust.

"Fühlst du dich dann ... weniger wert? Als ob deine Flamme nicht ausreichen würde mich zu erleuchten?"

Er wird ganz still. Dann führt Sarek deine Hand mit bedächtiger Langsamkeit nach oben, vorbei an seinem schnell schlagenden Puls an seinem Hals, bis deine Handfläche seine Lippen berührt. Er küsst sie einmal, zweimal, sein warmer, feuchter Atem kitzelt deine Haut.

Da er dir keine Antwort gibt, fährst du fort: "Weißt du, du hältst mich in jeder Hinsicht, wie ich es brauche, damit ich mich trauen kann, loszulassen", schnurrst du. Deine Finger verschränken sich mit seinen und halten sie fester. "Wenn Elions Hände mich berühren, ist es deine Beständigkeit, die mich schmelzen und mich hingeben lässt. Ohne dich als meinen süßen, liebevollen Anker wäre ich wie eine Flasche reines Rosenöl, fest verschlossen – süß und verführerisch, doch voller Sehnen, meine Essenz in die Welt hinauszulassen."

Ein Schauer durchläuft dich. Keine Angst. Sinnliche Erblühung. Aus deinem eigenen Geständnis heraus und aus der Macht, die du ihm übergibst. Und aus der wachsenden Macht, die du allmählich annimmst

"Elion ...", hauchst du, "ist der Funke für mein Zunder. Dann kann ich viel heißer und viel länger brennen ..."

"... und ich bin derjenige, der sich an deinem Feuer wärmt", beendet er deinen Satz.

Du nickst und schiebst dein Bein zwischen seine Schenkel.

"Also frage ich dich ganz einfach: Möchtest du die Wurzeln und die Stütze sein, die mich emporsteigen lassen?"

Er antwortet nicht sofort. Stattdessen küsst er dich, langsam und innig, sodass du das Paradox in ihm schmecken kannst: das *JA* seiner Hände, die deine Hüften mit tiefem Verlangen umklammern, und das *auch wenn es manchmal wehtut* seiner Zähne, die sanft auf deine Lippe beißen.

Als er sich zurückzieht, sind deine Pupillen weit aufgerissen. "Siehst du?", flüsterst du.

Er zittert. "Und was wäre, wenn ich sagen würde, dass ich auch mit jemand anderem zusammen sein möchte, während du bei mir bist?"

Die Frage hängt zwischen euch, voller Möglichkeiten

"Nicht jetzt", antwortest du und fährst ihm mit den Fingern über das Kinn. "Lass mich das erst einmal auskosten. Ich genieße es, wenn du dich so nach mir sehnst. Halb verrückt. Nie ganz gesättigt, sodass du mehr willst. Lass mich mich daran satt trinken, wie du mich ansiehst, und daran, wie sehr du mich verehren willst, als wäre ich die letzte Quelle in der Wüste."

Eine Brise raschelt durch die Bäume. Irgendwo hinter dem Wäldchen summt Elions Stimme eine verträumte Melodie – geduldig und ohne Eile, denn er weiß, dass er dich immer wieder haben kann.

Sarek lehnt seine Stirn an deine.

"Dann lass mich nur nach dir dürsten", sagt er.

Mit Tränen der Dankbarkeit in den Augen antwortest du: "Die Freiheit des Flussbewahrers."

Flowkeeper's Freedom

She moves with grace beyond one shore
Carried by trust, not by escape
He holds the flame, steady and strong
Not to restrict, but to bless.

Passion and desire are not a threat here
They become the bond between souls
She reaches out to taste the world
And returns full of light and LOVE.

He watches, his heart open and filled
Knowing LOVE is not possession
What is confined fades
What is shared grows.

He deepens where he surrenders
He learns the art of devoted presence
Not through taking, but through feeling
She blooms where she is fully trusted.

Together, they expand the meaning
Of devotion, freedom, and sacred touch.

8. Geheimnisse und Schatten

Das Abendlicht schimmert durch die Wildrosen, taucht die gewebten Decken in einen warmen Schein und lässt ihre filigranen gelben und orangefarbenen Muster erstrahlen. Du nimmst einen Schluck von Sareks Kräutertee, einer köstlichen Mischung aus süßen und bitteren Aromen. Elion streckt seine langen Beine aus und legt seinen Kopf auf deinen Oberschenkel. Die Luft ist erfüllt vom Duft abgefallener Blütenblätter und der feuchten Erde darunter.

Elion blickt zu dir auf. Obwohl seine Stimme entspannt klingt, verraten seine Augen eine unterschwellige Entschlossenheit. "Ich würde gerne zu diesem Rückzugsort am Emberlyn-See fahren. Letztes Jahr sind wir alle nackt im Mondlicht geschwommen – dort ist alles sehr natürlich. Möchtest du mich begleiten?"

Es entsteht eine Pause. Du umklammerst deine Tasse etwas fester. Sarek hält den Atem an. Du hast diesen Moment erwartet. In letzter Zeit warst du viel mit Elion zusammen und hast zunehmend Interesse daran gezeigt, Zeit allein mit ihm zu verbringen. Jetzt

verziehen sich deine Lippen zu einem verschmitzten Lächeln, während sich deine Zehen in die Decke krallen. *Wie aufregend!*

"Ich müsste das natürlich erst besprechen." Du drehst dich zu Sarek um, deine Augen groß und strahlend. Testend. Flehend.

Er schluckt. "Klingt ... friedlich."

Friedlich? Was Sarek wahrscheinlich meinte, war: Ich kann mir deine nackte Haut und deine schönen Kurven im Mondlicht vorstellen. Ich sehe vor meinem inneren Auge, wie seine Hände über deinen Körper gleiten. Ich möchte schreien, aber gleichzeitig bin ich zweifellos begeistert, dass du das erleben darfst.

Elion grinst ihn breit an und klopft ihm auf die Schulter. "Keine Sorge, Bruder, du bekommst sie danach zurück!"

Sarek steht auf, wischt einige Rosenblätter von seiner Kleidung und geht dann zum Gebüsch, um sich zu erleichtern. Elion folgt ihm. Du bleibst zurück und lehnst deinen Kopf an Elions offenen Rucksack.

Du bist ganz allein und atmest tief durch. Den Brief entdeckst du sofort – ein Stück Papyrus, das aus Elions Rucksack herausragt, als wollten sich dir die darin enthaltenen Geheimnisse regelrecht aufdrängen! Du weißt, dass du es nicht tun solltest. Aber es ist ein friedlicher Abend, der wohltuende Tee wärmt dich, und Elions Vorschlag hallt noch immer in deinem Kopf nach. Was, wenn der Brief für dich bestimmt ist? Was, wenn es eine geheime Botschaft von Elion ist, in der er dir etwas gesteht, das er nicht

laut aussprechen konnte? Der Gedanke ist zu verlockend, um ihm zu widerstehen.

Du faltest ihn auf.

Liebe Mira,

du hast gesagt, du würdest mich niemals teilen. Würde es deine Meinung ändern, wenn du mich mit jemand anderem glücklich sehen würdest? Würdest du zum Emberlyn-See kommen, um darüber zu reden? Ohne Erwartungen, nur mit Ehrlichkeit zueinander.

Dein Herzschlag beschleunigt sich. Es ist weder Wut noch Überraschung, sondern nur ein leises, warmes Kribbeln. Mira. Die Frau, die ihn verlassen hatte, weil sie ihn ganz für sich allein haben wollte. *Und jetzt bat er sie, sich das anzusehen?*

Du fährst mit den Fingern über die Worte. *Was, wenn Mira käme? Das könnte für Elion eine Gelegenheit sein, endlich abzuschließen. Oder was, wenn sie sich verändert hätte? Würde sie nachts dasselbe Zelt mit ihm teilen wollen? Was, wenn ...*

Schritte knirschen im Gras. Du steckst den Brief schnell weg und spürst, wie dein Herz pocht.

Als Sarek zurückkommt, schenkst du ihm noch eine Tasse Tee ein.

"Also", sagst du und reichst ihm die Tasse. "Was Emberlyn angeht ..."

"Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um zu sehen, wie sich die Dinge entwickeln", antwortet er. "Mal sehen, ob ich es schaffe, dich mit ihm gehen zu lassen."

...

Die Nacht vor deiner Abreise kommt Sarek endlos vor, eine stille, aber aufregende Spannung liegt in der Luft. Er liegt wach da, sein Blick wandert über die Rundung deiner Schulter. Er ist nah genug, um deine Wärme zu spüren, aber er wagt es nicht, dich zu berühren. Du schläfst friedlich, deine Wimpern flattern in fernen Träumen und deine Lippen sind leicht geöffnet. Ganz einfach. Unschuldig.

Sareks Körper vibriert vor bittersüßem Schmerz. Er stellt sich vor, wie du am Emberlyn-See lachend ins Wasser steigst. Elion steht hinter dir, seine Hände berühren leicht deine Hüften. Dein Kopf neigt sich nach hinten, genau wie immer, wenn du Wonne empfindest. Dieser Gedanke sollte wehtun, doch stattdessen breitet sich eine seltsame, wirbelnde Wärme in Sareks Bauch aus. Er wünscht sich das für dich. Er möchte dir jedes Stöhnen und Seufzen persönlich überbringen, möchte, dass du dich im Mondlicht entfallest wie eine Blume, die niemals nur für ihn allein blüht. Deine volle, sinnliche Freiheit ist das süßeste Geschenk, das er dir machen kann.

Ein leises Stöhnen entweicht ihm. Du bewegst dich nicht. Du warst heute Nacht sogar zu müde, um dich an ihn zu kuscheln, und er spürt ein leeres Sehnen nach deinem fehlenden Gewicht an seiner Brust. Er drückt seine Handfläche gegen seine Brust, als könnte er das Sehnen zurückdrängen. Das Elys in seinen Adern summt und verwandelt jeden Gedanken in flüssiges, prickelndes Feuer. Zwei Nächte. Zwei Nächte, in denen du weißt, dass du bei Elion sein wirst, und nur das Nachthemd zurücklässt, das deinen Duft bewahrt, eine sanfte Erinnerung an deine

schöne Gegenwart, während du fort bist. Ein langer Seufzer. Die Morgendämmerung ist noch Stunden entfernt.

9. Am Emberlyn-See

Die Zikaden zirpen laut in den Kiefern, während du den letzten Zeltpflock befestigst. Hinter den Bäumen schimmert der Emberlyn-See, dessen Oberfläche von einer stetigen Brise bewegt wird. *Kommt ein Sturm auf?* fragst du dich. *Oder vielleicht nur Mira?*

Elion kniet sich neben dich, seine Schulter berührt deine. "Erinnerst du dich an den Ort, von dem ich dir erzählt habe? Den mit der tollen Aussicht?"

Seine Stimme klingt ein wenig zu fröhlich, als würde er etwas verbergen. *Wie den Brief, den du deiner Ex geschrieben hast*, hättest du beinahe herausgeplatzt.

Stattdessen lächelst du nur. "Zeig ihn mir."

Er führt dich zu einem großen, abgeflachten Stein am Ufer, der vom Wasser abgetragen wurde. Sein Daumen fährt über zwei verblasste Buchstaben: M + E.

"Mira?", fragst du, obwohl du die Antwort bereits kennst.

"Ja. Wir haben sie letzten Sommer eingeritzt, bevor sie gegangen ist." Elion zögert. "Ich habe sie gebeten,

hierher zu kommen, zum Retreat. Sie hat nie geantwortet, also dachte ich ..."

"Dachtest du, es würde mir die Verwirrung ersparen, zu wissen, dass du sie nicht loslassen kannst?"

Du öffnest ein kleines Fläschchen mit Rosenöl, das du immer bei dir trägst. Normalerweise ist sein duftender Hauch deinem heiligen Kelch vorbehalten, ein sanftes Versprechen von Intimität und Begierde. Du lässt einen Tropfen auf die Gravur fallen. Der süße, blumige Duft verbreitet sich zwischen euch.

"Da. Jetzt riecht es nach uns."

Elion gluckst, doch sein Lachen verstummt schnell, als er die Ernsthaftigkeit der Situation begreift, die sich um ihn herum entwickelt.

Während du Brennholz stapelst, hörst du das Geräusch von Stiefeln, die auf trockenen Zweigen knirschen. Es ist Mira! Sie ist nicht die zarte Gestalt, die du erwartet hast – sie sieht eher intensiv aus, mit scharfen Gesichtszügen und feurigen Zöpfen.

"Weißt du überhaupt, was du willst?", fragt Mira Elion, ohne ihn zu begrüßen.

Deine Haut kribbelt. *Diese Stimme!* Sie klingt tief, wütend und voller Leben. Du greifst behutsam nach einem Zweig. "Du bist ganz anders, als er gesagt hat."

Miras Blick trifft deinen. "Und wie hat er mich beschrieben?"

Du trittst näher. "Weniger ..." Du streifst ein Blatt aus Miras Haaren und deine Finger verweilen einen Moment zu lange. "Präsent."

Ein kurzes Lachen. "Nun, hier bin ich."

Elion räuspert sich. "Zwei Flussbewahrer und nur ein Zelt – was für ein Glück für mich!"

Der Witz verhallt ungehört. Du bietest Tee an. Mira blickt auf den See, den Kamin und den dunklen, stürmischen Horizont. Für einen flüchtigen Moment ist das einzige Geräusch das leise Plätschern des Wassers gegen das Kieselstrandufer.

Mira zögert einen Moment, bevor sie ihren Rucksack von der Schulter gleiten lässt. "Na gut", murmelt sie, "aber ich teile kein Zelt."

Gerade als Mira zu Ende gesprochen hat, fallen die ersten Regentropfen auf deine Stirn. Eine Windböe kommt auf und wirbelt den See zu schäumenden Wellen auf. Mit einem tiefen Grollen bricht der Himmel auf und der Regen verwandelt sich in einen heftigen Guss, der dich und den Boden durchnässt.

Als Mira versucht, die Teetassen aufzuheben, packst du sie am Handgelenk und ziehst sie zum Zelt. "Wir können später darüber reden", rufst du über das Geräusch des Regens hinweg.

Elion eilt ihnen hinterher und lässt das Brennholz zurück. Das Zelt ist mit drei Personen und all den Dingen, über die ihr nicht gesprochen habt, überfüllt. Während ihr euch völlig durchnässt auf den Schlafmatten zusammenkauert, drückt sich deine Hüfte gegen die von Mira. Elion bleibt in der Nähe des Eingangs.

"Du wusstest, dass dieser Sturm kommen würde", wirft Mira ihm vor.

Elion wischt sich das Wasser aus den Augen.

"Und trotzdem hast du kein größeres Zelt mitgebracht", fügt sie hinzu.

Du ziehst dein durchnässtes Kleid aus und wirfst es in die Ecke. Deine nackte Haut kribbelt unter Miras Seitenblick.

"Was? Willst du lieber in nassen Kleidern sitzen bleiben?"

Mira presst die Kiefer aufeinander, zieht dann aber ihr Shirt aus und enthüllt dabei eine blasse, gezackte Narbe an ihrer Seite.

Elion schnappt nach Luft. "Wann ist das passiert ...?"

"Nachdem ich dich verlassen habe. Ein Unfall beim Baumklettern – ich habe den Halt verloren. Komisch, oder? Der Körper merkt sich alles."

Du streckst die Hand aus und fährst mit einem Finger sanft über die Narbe. Mira zuckt zusammen, bewegt sich aber nicht weg. "Ich mag sie", flüsterst du. "Sie zeigt, dass du Dinge tief empfindest."

Elion stößt einen verletzten Laut aus. "Ihr beiden habt tatsächlich Spaß an dieser Situation."

"Was macht Spaß?", faucht Mira ihn an. "Dich zu beobachten? Uns so zu sehen? Ja, ein bisschen." Ihr Knie stößt gegen deins (*war das Absicht?*), als sie sich näher zu dir beugt.

"Du hast uns beide hierher gebracht, um anzugeben: 'Schau, wie glücklich ich ohne dich bin, Mira! Schau, wie frei ich bin, meine neue LIEBE!' Aber du bist nicht frei. Du hast Angst."

Ein Donnerschlag erschüttert das Zelt. Elions Hände zittern. Du siehst, wie er zusammensinkt, und spürst, wie sich ein Kloß in deiner Brust bildet. Obwohl du dir diesen Moment gewünscht hast, weil du wolltest, dass er verletzlich ist, und vielleicht sogar Miras Feuer begehrt hast, fühlt sich die Luft jetzt zu dicht, zu elektrisch an.

Mira seufzt müde. "Du willst mich nicht. Du willst nur beweisen, dass du jemand bist, mit dem es sich lohnt, zusammen zu bleiben."

Elion lässt die Schultern hängen. "Warum bist du dann gekommen?"

"Um zu sehen, wie du versagst." Mira hält ihren Blick auf ihn gerichtet. "Und um sie zu sehen." Sie nickt in deine Richtung. "Den Flussbewahrer, den du benutzt, um meine Form zu füllen."

Du lachst scharf und unerwartet. "Oh, ich bin kein Platzhalter für irgendjemanden."

Du streckst dich und lässt dein nacktes Bein das von Mira berühren. "Aber ich mag deine Form."

Ein Blitz zuckt. Im kurzen weißen Lichtblitz bemerkst du es: Miras Pupillen sind weit aufgerissen und ihr Atem geht schnell. Keine Wut mehr. *Erblihen*.

Der Sturm tobt um dich herum, sein stetiges Trommeln spiegelt Elions Unruhe wider. Er kniet am Eingang und fühlt sich wie ein Außenseiter in seiner eigenen Geschichte, während er zusieht, wie die Verbindung zwischen Mira und dir ihre eigene Dynamik entwickelt. Es war eine unerwartete Wendung, eine, die er nicht kontrollieren konnte.

In Miras Augen spiegelt sich mehr als nur Rebellion. Sie funkeln vor schelmischer Neckerei und lassen alte Verletzungen erahnen. "Erinnerst du dich, Elion? An den Sommer, als du mit einer anderen Frau zu diesem Konzert gegangen bist und gedacht hast, ich würde es nicht herausfinden?" Sie lacht leise. "Betrachte das als süße Rache. Bleib, wo du bist! Schau einfach zu. Vielleicht lernst du etwas über die LIEBE, die du nicht kontrollieren kannst."

Sie beugt sich näher zu dir und ihre Finger streicheln sanft deinen Arm. In dieser Berührung liegt ein Versprechen. Ihr küsst euch. Währenddessen tobt draußen der Sturm weiter und hüllt euch drei in seine wilde, ungezähmte Umarmung.

Das Zelt flattert im Wind. Mira lässt ihre Hand zu deinen Oberschenkeln gleiten, plötzlich besitzergreifender. Und Elion, der immer noch kniet und still ist, erkennt: *Das ist kein Ende. Es ist ein Anfang. Und ich würde ihr alles geben, was sie sich wünscht.* Eine wohltuende Welle von Elys durchströmt ihn und lässt seinen Körper kribbeln. In diesem Moment kann er nur tief durchatmen. LIEBE einatmen, LIEBE ausatmen. Luma erfüllt sein Herz.

10. Echos der Transformation

Das Sonnenlicht dringt durch den Stoff des Zeltes hindurch, warm und golden wie Honig. Du streckst dich und streichelst zärtlich Elions Oberschenkel. Er stößt ein leises, liebevolles Stöhnen aus, das dich für einen Moment innehalten lässt.

"So viel Luma ...", murmelt er mit geschlossenen Augen. "Ihr zwei wart so wunderschön."

Du beobachtest ihn. *Er ist nicht mehr derselbe bedürftige Mann, der er einmal war.*

Dann entdeckst du ein Stück Papier, das in deinen Stiefel gesteckt ist. Du erkennst Miras geschwungene Handschrift: "Frag ihn nach dem Schlaflied."

Dein Magen zieht sich zusammen. *Ist es ein Segen oder ein Fluch?*

Elion nimmt deine Hand. "Du denkst zu laut", sagt er.

Du seufzt. "Es ist seltsam. Ich habe sie nicht nur zu unserem eigenen Vergnügen geküsst und berührt." Die Worte kommen ehrlich und ungefiltert heraus. "Ein Teil von mir wollte dir wehtun. Und das ist nicht wirklich Freiheit."

Er lächelt. "Aber es hat mich hierher gebracht, oder?"
Er legt seine Hand auf dein Herzzentrum. "Danke."

Die Vergebung schmerzt. *Wenn er nicht verärgert ist, warum fühle ich mich dann schuldig?*

Miras Abwesenheit hängt zwischen euch.

Ging es um Rache? Du wunderst dich. Die Art, wie Mira deine Taille umklammert hatte, fast verzweifelt, ließ vermuten, dass es um mehr ging als nur um eine Lektion. Oder hat sie uns getestet? Um zu sehen, ob wir zusammenbrechen würden?

Unter all dem taucht ein beunruhigender Gedanke auf. Hast du Sarek, deinen Geliebten, verleugnet? Doch der Gedanke entgleitet dir wie Wasser zwischen den Fingern. Du fühlst dich ... *frei*. Die Dissonanz schmerzt.

Der Tag verläuft wie ein sanfter Seufzer. Du und Elion verbringen Stunden am kühlen, glitzernden See in der Mittagssonne. Ihr schwimmt vollkommen frei, nackt. Euer Lachen hallt durch die Bäume und jeder Spritzer Wasser ist ein Beweis für eure wiederentdeckte Freude. Zwischen den Schwimmrunden entspannt ihr euch auf den warmen Felsen und tauscht Geschichten und Träume aus, die ihr einst verborgen gehalten habt. Eure Ehrlichkeit fühlt sich wie ein reinigender Balsam an, der alle verbleibenden Verwirrungen und Zweifel wegspült.

Am Nachmittag spaziert ihr Hand in Hand durch den nach Kiefern duftenden Wald. Ihr haltet oft inne, lehnt euch an alte Baumstämme, nehmt euch in die Arme und spürt den Puls der Erde unter euren Füßen. Ihr unterhaltet euch ungezwungen, denn ihr

wisst, dass jedes Wort auf Verständnis und Akzeptanz stößt. Nachts findet ihr Geborgenheit in eurer Sinnlichkeit und seid dankbar für eure gemeinsame Reise und den Frieden, der sich zwischen euch eingestellt hat.

Am nächsten Tag packt ihr still eure Sachen zusammen, lasst den glatten, stillen See hinter euch und kehrt in euer jeweiliges Zuhause zurück.

Du begrüßt Sarek herzlich an der Tür. Er ist barfuß und strahlt eine Entspannung aus, die du an ihm nicht kennst.

"Hast du den Sturm gespürt?", fragt er. "Ich habe nackt im verlassenen Rosengarten getanzt. Ich habe ihn über mich hinwegrauschen lassen." Ein Lachen, klar wie ein Glockengeläut. "Es hat sich herausgestellt, dass ich stärker bin, wenn ich verletzlich bin."

Dann, sanfter: "Sag Elion, dass ich ihm dankbar bin, dass er dich wild hält."

Dir stockt der Atem. *Das ist nicht mehr der Mann, der sich früher mit anderen verglichen hat. Er ist in deiner Abwesenheit gereift.* Du erzählst ihm von Mira, vom Küssen und Streicheln und davon, dass Elion nicht zerbrochen, sondern gegläntzt hat. Keine Schuld, keine Scham. Nur die Wahrheit.

Sarek hört dir zu und sagt dann: "Ich bin froh. Das könnte mit dem zusammenhängen, was ich dir jetzt erzählen werde. Während des Sturms hatte ich eine Vision ..."

Er hält dein Gesicht in seinen Händen und streichelt mit den Daumen deine Wangenknochen. Der Duft

von Erde und Moos haftet noch immer an seiner Haut.

"In der Vision", sagt er, "habe ich gesehen, wie wir uns selbst eingesperrt haben."

Dein Puls beschleunigt sich unter seinen Fingerspitzen.

"All diese Regeln, die wir in Bezug auf Berührungen aufgestellt haben: Wer darf wann und wie viel berühren? Wie wir Eifersucht als 'natürlich' bezeichnen und das Verlangen mit Scham ersticken." Er lacht, aber es ist ein leidenschaftliches Lachen. "Wir tun so, als sei die LIEBE ein Feuer, das kontrolliert werden muss, obwohl sie uns eigentlich reinigen und stärken soll."

Du zitterst. Die Welt gerät aus den Fugen.

"Ich möchte etwas mit dir beginnen. Eine Gruppe für diejenigen, die es leid sind, Angst vor der LIEBE, vor Nähe und Verletzlichkeit zu haben." Er legt deine Hand auf seine Brust, wo sein Herz stark und frei schlägt. "Wir können sie Luma Garten nennen."

"Der Sturm hat mich entblößt", gesteht er. "Zuerst fühlte sich der Regen wie Nadeln an, der Sturm war heftig. Dann hatte ich keine Angst mehr. Die wilden Rosen in diesem verlassenem Garten überlebten den Sturm nicht nur, sie sangen darin. Jeder Dorn, jedes Blütenblatt, ganz sie selbst. Ohne Entschuldigungen."

Deine Finger umklammern seine.

"Da wurde mir klar: Luma ist kein sanftes Leuchten, das wir uns verdienen, indem wir 'gut' sind. Es ist die Wildheit in uns. Es ist der Teil von uns, der im

Wirbelwind intensiver Gefühle aufblüht. Und in der Stille, die darauf folgt.

Elion ist willkommen. Auch Mira, wenn sie möchte."

Er fährt sanft mit den Fingern die Konturen deines Ohrs nach.

"Wie wäre es damit: Bei jedem Treffen teilen wir eine Angst laut mit und übergeben sie dann dem Garten."

"Wie?", flüsterst du.

Er lächelt. "Wie auch immer wir wollen. Tanz. Tränen. Berührung. Der einzige Verrat ist, sich vor unserem wahren Selbst zu verstecken."

Während du zuhörst, glänzen deine Augen vor Tränen, und jedes Wort berührt dich tief. Du lehnst dich näher zu ihm hin, legst deinen Kopf auf seine Schulter und spürst die Wärme und Ehrlichkeit, die von ihm ausgeht.

"Diese Vision ...", deine Stimme zittert vor Emotionen, "ist vielleicht das Schönste, was ich je gehört habe." Eine einzelne Träne rinnt dir über die Wange und landet auf seinem Hals.

Du lehnst dich leicht zurück, deine Augen treffen seine und zeigen deine Entschlossenheit. "Lass uns gemeinsam diesen Garten von Luma anlegen. Lass uns etwas Wildes wachsen lassen, das voller LIEBE ist, und frei werden, damit wir den Stürmen trotzen und im Regen singen können."

11. Wurzeln schlagen

Der verlassene Garten leuchtet im sanften Licht der späten Nachmittagssonne. Wilde Rosen ranken sich über die alten Steinmauern. Du kniest auf dem Gras, die Handflächen zum Himmel gerichtet, während sich die anderen um dich versammeln: Sarek sitzt mit gekreuzten Beinen da und strahlt, Elion spielt mit einem Löwenzahn und Mira lehnt mit verschränkten Armen an dem rauen Stamm eines Apfelbaums.

"Zuerst", sagt Sarek, "müssen wir uns einigen.

Was wir hier in Lumas Garten teilen, bleibt hier. Kein Korrigieren, kein Unterbrechen. Stille ist heilig. Alle Gefühle sind willkommen, auch Gefühle der Leere."

Er drückt seine Hände in die Erde. "Spürt den Boden! Er trägt uns."

Mira stößt einen scharfen Atemzug aus. "Was ist, wenn ich wütend bin?"

"Dann bist du wütend", antwortet Sarek.

Es folgt eine Pause. Dann sagt Elion ungewöhnlich ernst: "Und was, wenn ich mich zurückziehen muss?"

Du berührst sanft seinen Oberschenkel. "Dann respektieren wir den Raum, den du brauchst."

"Jetzt schlagen wir gemeinsam Wurzeln", murmelt Sarek.

Hände finden Hände – Sareks warmer Griff auf deiner linken Seite und Elions leicht feuchte Hand auf deiner rechten. Mira zögert, dann verschränkt sie ihre Finger mit denen von Sarek und Elion. Der Kreis verbindet sich. Die Augen schließen sich.

Eine Weile lang sind nur Atemgeräusche und Vogelgezwitscher zu hören. Elions Daumen zuckt schnell gegen dein Handgelenk. Sein Puls flattert wie eine gefangene Motte. Du atmest aus, entspannst die Schultern und lehnst dich in den Kreis hinein. Du spürst die Verbindung und Verbundenheit zwischen allen, während Elion mehr Frieden findet. Du denkst: *Das ist das erste Wunder.* Die Rosen erfüllen die Luft mit einer wilden Süße.

Als die Stille endet, beginnt Sarek: "Was in mir lebt ... ist der Wunsch, dass dies funktioniert. Und wie sehr ich mich davor fürchte, dass es scheitern könnte." Sein unverhülltes Geständnis hallt nach.

Du folgst: "Was in mir lebt, sind meine Oberschenkel, mein Kelch und mein Bauch, der sich nach Berührung sehnt. Und die Scham, dass sich mein Wunsch wie ein Segen anfühlt und mich auffordert, mich mehr zu öffnen."

Elion ist an der Reihe. Er kaut auf seiner Lippe. "Was in mir lebt, ist ... Ich bin es leid, der Lustige zu sein. Im Moment spüre ich, wie etwas Stärkeres in mir aufsteigt."

Mira schaut auf das Gras hinunter. "Was lebt, fühlt sich an wie Eisen. Als wären meine Rippen ein Käfig. Und ..." Sie hält inne und schüttelt den Kopf. "Ich passe."

Niemand kommt ihr zu Hilfe. Der Kreis hält den Raum, geduldig wie der Garten.

Während sich der Himmel verdunkelt, zündet ihr Kerzen in Kristallgläsern an. Die Flammen tanzen über eure Gesichter und offenbaren die Offenheit und Verletzlichkeit eines jeden.

"Wie wäre es, wenn wir benennen, was uns Angst macht?", schlägt Sarek vor. "Auch hier gibt es keine Lösungen. Wir sind einfach nur mitfühlende Zeugen. Ängste können nachlassen oder sogar verschwinden, wenn wir sie offen zum Ausdruck bringen."

Seine Stimme ist kaum mehr als ein Flüstern. "Was mir Angst macht, ist ... die Kontrolle zu verlieren. Wenn ich meine Wachsamkeit verliere, könnte ich mich dann selbst verlieren?" Seine Finger krallen sich ins Gras.

Elion ist an der Reihe. Sein Blick ist fest. "Was mir an Nähe Angst macht, ist ... sie zu sehr zu wollen. Das kann ein intensives Gefühl sein, und ich möchte nicht darin versinken."

Mira starrt in eine der Flammen. "Was mir Angst macht", sagt sie langsam, "ist, dass mich niemand wirklich sieht, weil ich es nicht zulasse. Nur die Version, die ich vorführe."

Du bist die Letzte. Was mir Angst macht, ist, dass ich beim nächsten Mal, wenn wir uns treffen, vielleicht

vollkommen frei sein möchte, ohne Kleidung, um noch verletzlicher zu sein."

Die Ängste hängen in der Luft, heilig in ihrer Kühnheit. Niemand beeilt sich, sie zu beschwichtigen. Mira legt eine Hand auf ihr Herz. Elion nickt, seine Augen glänzen. Du schlägst vor, dass ihr alle gemeinsam ein paar Mal tief ausatmet, um Energien loszulassen. Es fühlt sich gut an.

"Nun", murmelt Sarek, "sollen wir unsere vergangenen Verletzungen in Bezug auf die LIEBE würdigen?"

Mira überrascht alle, indem sie als Erste das Wort ergreift. "Ich war vierzehn", sagt sie und reibt sich sanft das Knie. "Mein erster Kusspartner lachte und erzählte allen, dass sich meine Lippen wie 'toter Fisch' anfühlten. Zwei Jahre lang ließ ich niemanden mich berühren."

Nach kurzem Zögern gesteht Elion: "Ich habe einmal einer Freundin aus der Nachbarschaft meine Gedichte gezeigt. Darin ging es darum, dass ich mit ihr intim werden wollte. Sie lachte und sagte, ich sei nur ein Welp mit großen Augen, der um ein Leckerli bettelt, und dass sie sich niemals jemandem wie mir öffnen würde. Jetzt habe ich manchmal Angst, zu viel von mir preiszugeben."

Du schlingst deine Arme um deine Oberschenkel. "Mein Ex-Partner hat mir gesagt, meine Wünsche seien 'obszön'. Jahrelang habe ich mich selbst der Berührung beraubt, nur um mich ... rein zu fühlen. Selbst jetzt schäme ich mich noch dafür, dass mein Verlangen nach Berührung andere überwältigt."

Dann greifst du schüchtern nach Miras Hand. "Ich mag deine Küsse", flüsterst du.

Mira zieht sich nicht zurück. "Ich habe auch Angst, mich mehr zu öffnen", sagt sie, "aber ich bin hier."

Niemand inszeniert eine Show. Ihre Worte sind wie Steine, die in einen Teich geworfen werden und Wellen erzeugen, die sich bis an jeden Rand ausbreiten. "Wie wäre es mit einer Gruppenumarmung?", schlägt Mira vor und wischt sich mit dem Daumen eine Träne weg. Keiner stellt das in Frage. Ihr rückt alle näher zusammen, eure Knie berühren sich, ihr legt eure Arme umeinander und lehnt eure Köpfe aneinander.

Dann bringt ihr eure Hände wieder im Kreis zusammen. Die Kerzen flackern sanft.

"Im Moment", sagt Sarek, "fühle ich mich ... sowohl erfüllt als auch leer."

Du sagst: "Ich habe das Gefühl, dass meine Haut besser passt."

Elion: "Ich fühle mich ... mutig."

Mira sagt: "Ich fühle mich müde, aber auf eine gute Art und Weise."

Du atmest LIEBE ein. Atmest LIEBE aus. Der Garten seufzt mit dir.

"Nächstes Mal", sagt Sarek, "können wir mehr erkunden. Aber heute Abend ..." Er pflückt eine kleine Wildrose und legt sie in Miras Handfläche. "Wir ehren das, was wir uns bereits gegenseitig gezeigt haben."

Sie betrachtet die Blume und steckt sie dir dann hinter das Ohr. Ein stilles Geschenk.

Elion gluckst. "Ich dachte, das würde schwieriger werden."

Du lehnst dich an seine Schulter. "Das ist erst der Anfang."

12. Süßes Aufblühen

Der Rosengarten erstrahlt in goldenem Licht, als ihr euch wieder versammelt. Sarek kniet mit geradem Rücken wie eine Kerze. Elion beugt sich vor, um den Duft einer Wildblume einzufangen, während Mira eine unsichtbare Linie auf ihren Beinen nachzeichnet. Die Luft ist erfüllt vom frischen Duft der Minze und der feuchten Erde nach dem Regen der letzten Nacht.

Du atmest tief durch. *Dies ist der Moment.*

Die Hände verbinden sich im Kreis, Haut berührt Haut. Ihr spürt die vertraute Verbundenheit. Niemand spricht, während eine warme Brise die Rosen rascheln lässt. Dann beginnst du:

"Heute möchte ich vollkommen frei sein. Gibt es Einwände?"

Elions Finger zucken in deinen Händen. Mira nickt. Sarek drückt sanft deine Hand – ruhig, ruhig.

Du sprichst langsam, damit jedes Wort wirken kann: "Wenn Scham aufkommt, werden wir uns ihr stellen. Wenn Angst aufkommt, werden wir mit ihr atmen. Was auch immer hier geschieht, ist heilig."

Körper reagieren – auf Berührung, Präsenz und Vertrauen. So wie Tränen fließen können, kann auch ein sinnliches Erwachen geschehen. Keines von beiden ist falsch, wir können beides gleichermaßen respektieren, und es gibt keinen Grund, etwas zu verbergen, wenn wir einander voll und ganz vertrauen. Wenn es dir passiert, kannst du entweder etwas sagen oder schweigen. Was mich betrifft ... Nun, vielleicht bemerkt ihr, wenn ich erblühe ..."

Mira lacht leise und anerkennend, ihre funkelnden Augen treffen deine und strahlen Bewunderung und Empathie aus. Sareks Lippen verziehen sich zu einem wissenden Lächeln. Elion nickt dir respektvoll und ermutigend zu. Alle würdigen deinen Mut, dich so offen zu zeigen.

Sarek fährt fort: "Zustimmung ist etwas, das sich ändern kann. Wir können fragen: 'Möchtest du etwas Abstand?' oder 'Ist das noch in Ordnung?' Wenn die Antwort nein ist, dann ist es nein. Wenn du 'Auris' sagst, ist das unser gemeinsames Signal, innezuhalten – eine Art zu sagen: 'Ich möchte jetzt gehört werden.'"

Die Gruppe atmet gemeinsam tief durch, und jeder bekräftigt sein Einverständnis: "Ja, ich bin mir bewusst, ich stimme zu und ich fühle mich sicher", hallt es durch den Kreis. Hier geht es nicht nur darum, dem Geschehen zuzustimmen, sondern um eine aktive Entscheidung und ein gemeinsames Versprechen, das sie in dieser gemeinsamen Erkundung der Verletzlichkeit miteinander verbindet.

Während du in Ruhe deine Kleidung ausziehst, teilst du den anderen mit, welche Art von Berührung sich für dich gut anfühlt und wo du die Grenze ziehst. Du

sagst, wie nah du mit wem sein möchtest. Du bist erfrischend direkt und offen in dem, was du sagst.

Kühle Luft streichelt deine Haut. Das ist die Prüfung, denkst du. Nicht für sie, sondern für dich. Kannst du ganz präsent und sichtbar sein, ohne dich zu verstellen oder zu verstecken? Kannst du deinen Körper einfach sein lassen, ohne dich dafür zu entschuldigen? Eine Röte steigt dir in die Wangen. Du lässt es zu.

Sarek übernimmt die Rolle des vertrauenswürdigen Gruppenleiters. Er wird zum Anker, ist sowohl sanft als auch aufmerksam und bemerkt jede noch so kleine Veränderung in der Körpersprache. Mit seinem intuitiven Gespür schafft er einen sicheren Raum für die Gruppe und sorgt dafür, dass alle achtsam im gegenwärtigen Moment bleiben.

Elions Finger tanzen über deinen nackten Bauch, necken und verführen dich.

"Was wäre, wenn wir dich zum Mittelpunkt machen?", murmelt er. Seine Augen funkeln vor spielerischer Herausforderung. "Warum legst du dich nicht hin und lässt dich von uns halten? Jeden Teil von dir."

Mira holt tief Luft. Aber niemand widerspricht.

Während du am Rande dieser gemeinsamen Verletzlichkeit stehst, wirbeln Aufregung und Nervosität in deinem Bauch. Du wusstest nicht, was dich erwartet. Aber hättest du dir jemals vorstellen können, dass es so weit kommen würde? Dein Herz pocht. Die Wärme des Vertrauens und der Verbundenheit deiner Freunde berauscht dich, doch ein Hauch von

Zweifel bleibt. Kannst du es wirklich zulassen, dich allen so offen zu zeigen? *Es geschieht. Genau hier, genau jetzt.*

Du nickst sanft. "Ich bin bereit", sagst du und in deinen Augen schimmern zugleich Mut und Zartheit.

Du streckst dich auf der Decke aus und legst deine Hände neben dich. Über dir treiben ein paar weiße Wolken träge am blauen Himmel dahin und nehmen die Form eines Schmetterlings an. Vielleicht ein Omen? Ist es ein Symbol für deine Verwandlung, während du deine Verletzlichkeit annimmst und dich ganz hingibst? Du schließt die Augen.

Du spürst, wie zwei warme Hände auf deinem Herzzentrum ruhen und wie dich sanfte Finger an den Knien berühren. Mira hält eine deiner Hände, während ihre andere Hand auf deinem Hüftknochen ruht. Du kannst das langsame, tiefe Atmen der anderen spüren. Du erinnerst dich: LIEBE einatmen. LIEBE ausatmen.

So könnten Jahre vergehen. Sogar Jahrhunderte. Das solide Gefühl ihres Vertrauens und ihrer Verbundenheit hält dich geerdet und verankert in deinem eigenen Wesen. LIEBE erfüllt deine Brust wie ein warmes, goldenes Licht. "Ich kann Luma spüren. Sie ist hier", flüsterst du.

Sareks Daumen streichelt sanft deine Brust.

"Gut. Möchtest du nun auch Elys spüren?"

Miras Hand fühlt sich beruhigend an, als sie deine Hand sanft drückt. "Ja?", fragt sie weder zögerlich noch hungrig. Einfach nur präsent.

"Ja", antwortest du.

Als dich die anderen loslassen, findet Miras linke Hand die Stelle, an der du am empfindlichsten bist – ohne zu drücken, ohne zu streicheln. Nur haltend. Ihre rechte Hand legt sich als Gegengewicht auf deinen Bauch. *Sie fühlt sich so gut an. So natürlich.* Keine Scham. Nur die Wärme von Miras Händen auf dir. Ihre Berührung hat Gewicht, aber keine Dringlichkeit – genau die richtige Balance, damit du tief ausatmen kannst.

"Entspann dich einfach, lass los und atme LIEBE", erinnert Sarek dich – aber das tust du bereits.

"Lass deine Hände dort", sagt er zu Mira. Dann wendet er sich an Elion: "Ihr Körper ist wie eine Leinwand, auf der wir malen können, ohne sie zu berühren."

Er zeigt ihm, wie man den Zeige- und Mittelfinger zu einem imaginären Pinsel zusammenführt und diese knapp über dem Körper schweben lässt. Mit langsamen, wirbelnden Bewegungen zeichnen Sarek und Elion unsichtbare Kreise, wobei sie sich besonders auf das Herzzentrum, die Brust, über Miras Händen und entlang der Hüften und Oberschenkel konzentrieren.

Wo sie vorbeiziehen, kommt Elys in Wellen, funkelnd und hell wie winzige Kristalle, die durch deinen Oberkörper und deine Wirbelsäule tanzen. Als Reaktion auf die natürliche Reaktion deines Körpers krümmen sich Miras Finger etwas mehr und behalten ihren verwöhnenden Griff bei. "Ich bin hier bei dir."

Dir entweicht ein Laut – halb Lachen, halb Seufzen. In diesem Moment wird dir klar, dass du dich nicht mehr versteckst.

Sareks Lächeln ist wie Sonnenlicht. "Seht euch an! Euch alle. Lebendig und voller LIEBE."

Irgendwo oben fliegt eine Biene von Blüte zu Blüte, berauscht von der Süße.

Der Weg des Flammenträgers

2. Die Flussbiegung

Der Weg unter deinen Füßen wird weicher, je näher du dem Wasser kommst. Sonnenlicht tanzt auf der Oberfläche des Flusses und streut Reflexionen aus flüssigem Gold. Vögel zwitschern aus den Bäumen, und ihre warmen, harmonischen Lieder schweben durch die Luft.

Du kennst diesen Ort.

Und du weißt, wer hier auf dich wartet.

Saren steht an der Biegung, als wäre sie schon immer dort gewesen. Ihre Anwesenheit ist zugleich vertraut und berauschend – ein Paradox, das sich in Brust und Bauch bemerkbar macht.

Sie ist die Hüterin des Flusses. Ihr Kelch strahlt ein wirbelndes, flüssiges Licht aus, ein Gefäß, das von der Energie zwischen ihren Schenkeln pulsiert. Das Licht hallt in der Rundung ihrer Hüften, dem Fluss ihres Atems und der feuchten Wärme ihrer Anwesenheit wider. Ein Versprechen. Doch da ist noch etwas mehr: eine Energie, die nicht um Erlaubnis, sondern um Anerkennung bittet. Sie behält sie nicht für sich, sondern bietet sie an. Wenn sich eure Blicke treffen,

summt die Luft, als wüsste der Boden selbst, dass hier Hingabe und Stärke aufeinandertreffen.

Saren dreht sich um und lächelt. Ihr Körper ist in ruhiger Anmut gewölbt. Ohne ein Wort zu sagen, öffnet sie ihre Arme.

Ihr umarmt euch, lange und innig, eure Körper liegen in stiller Vertrautheit aneinander. Als sich eure Lippen sanft und zärtlich berühren, ist das nicht der Beginn von etwas Neuem, sondern eine Erinnerung und eine Heimkehr. Ihr bleibt dicht beieinander, eure Stirnen berühren sich.

Ihr Flüstern streift deine Wange: "Ich spüre Luma in meinem Herzen. Du auch?"

Als ihre Hand deine Brust berührt, öffnet sich etwas darunter. Du atmest LIEBE durch dein Herzzentrum ein und aus. Dieser sanfte, liebevolle Lichtstrom fließt nach innen und erleuchtet deine Zellen, während er sich durch deinen Körper bewegt. Es ist weder ein Verlangen noch ein Gedanke, sondern eine liebevolle Präsenz. Du musst dich nicht anstrengen, dein Körper erinnert sich ganz natürlich daran.

Saren zieht dich wieder näher zu sich heran. Eure Körper pressen sich sanft aneinander, eure Hüften, Bäuche und Brustkörbe sind aufeinander abgestimmt. Ihre Lippen streifen dein Ohr: zuerst ein Kuss, verspielt und zärtlich, dann flüstert sie: "Ich bin bereit, mit dir zu gehen ... wohin auch immer es sich für uns gut und richtig anfühlt."

Ein prickelndes Wärmegefühl breitet sich langsam, aber unverkennbar in deinem Unterkörper aus. Es fühlt sich an wie ein zunehmendes, lebhaftes

Schimmern, wie winzige funkelnde Kristalle in einem klaren Fluss. Es steigt auf, breitet sich über deinen Bauch und deine Wirbelsäule bis in deine Brust aus und lässt dein ganzes Wesen von innen heraus subtil vibrieren. Elys. Das ist das prickelnde Gefühl von Wonne und Lebendigkeit, das entsteht, wenn LIEBE, Geborgenheit und Verlangen in Harmonie zusammenkommen.

Du stehst einen langen, kostbaren Moment lang in der Flusskurve. Luma und Elys erwachen und bewegen sich durch deinen Körper, vom oberen bis zum unteren Ende. Saren atmet mit dir, gleichmäßig und offen, mit voller Präsenz. Nachdem ihr euch aus der Umarmung gelöst habt, haltet ihr euch an den Händen und spürt die liebevolle Energie des anderen. Der Weg vor euch wartet, aber es gibt keine Eile. Ihr geht vorwärts, weil ihr es wollt, denn jeder eurer Schritte ist jetzt Teil der Umarmung.

3. Hand in Hand

Der Fluss fließt neben dir entlang, nah genug, dass du immer sein leises Rauschen über Steinen und an moosbewachsenen Wurzeln vorbei hören kannst. Sonnenlicht flackert durch das Blätterdach, während du und Saren Hand in Hand gehen und deine nackten Füße die Wärme der Erde unter sich spüren. Die Welt atmet ruhig um dich herum, als würde sie mit dir lauschen.

Eure Finger sind sanft ineinander verschränkt. Ihr könnt die Wärme und Gegenwart des anderen durch eure Haut spüren. Eine Weile lang geht ihr schweigend weiter. Dann fragt Saren: "Warum ist es so schwer, sich weiter zu öffnen, selbst wenn wir uns sicher fühlen?"

Du siehst Saren an. Ihr Gesicht ist ruhig, aber du spürst, was sie meint. LIEBE zu erweitern bedeutet, das Verborgene zu offenbaren. Das löst sowohl Freude als auch Nervosität aus.

Du antwortest ohne nachzudenken: "Vielleicht liegt es daran, dass wir immer noch glauben, dass es etwas

in uns gibt, das den anderen von uns wegtreiben würde, wenn er es sehen könnte?"

Ein sanfter Wind streicht über deine Haut. Und dann dreht sich von der Seite des Weges eine hoch aufragende Sonnenblume, groß und golden, langsam zu dir hin. Ihre Blütenblätter schimmern im Licht. Ihr bleibt beide stehen.

Keine Stimme spricht, doch die Worte hallen in dir wider:

"Habt ihr das heilige Wasser aus ihrem Kelch nur für euch allein gehortet?"

War das die Geschichte, die euch beigebracht wurde – dass tiefes Teilen gefährlich ist?

Was sind die Ängste und Schamgefühle, die euch immer noch festhalten?

Könntet ihr sie loslassen, wenn euer Partner fest an eurer Seite stünde?"

Die Luft wird ganz still. Selbst der Fluss scheint für einen Moment zur Ruhe zu kommen. Ein Eichhörnchen huscht vorbei und raschelt durch trockene Blätter. Das Geräusch seiner verspielten Bewegungen wird zu einem Flüstern in deiner Brust: "Vertrauen wächst langsam. Aber es wird stärker, wenn du deine Ängste und Schwächen offenlegst."

Du und Saren gehen weiter, jetzt in einem langsameren Tempo. Ihr sagt nicht viel, aber die Stille ist nicht leer. Vor euch, neben dem Fluss, breitet sich eine alte Eiche aus, deren Wurzeln wie Wellen aussehen und deren Rinde tiefe Spuren der Zeit trägt. Du nährst dich ihr und legst deine Hände auf ihre

warme Oberfläche. Saren tut es dir nach. Ihr steht beide da, eure Stirnen berühren seine verwitterte Rinde, eure Herzen öffnen sich dem Baum, und ihr fühlt euch tief verbunden. Eine stille Wärme fließt aus dem Holz in deinen Körper – beständig, ruhig und voller Wissen.

Saren wendet sich an dich: "Lass uns von nun an geloben, vollkommen ehrlich zueinander zu sein und keine Ängste oder Scham zu verbergen. Wenn Schatten in uns aufsteigen, können wir einander davon erzählen."

Dann nimmt Saren deine Hände und sagt: "Ich halte es für das Beste, wenn sich der Flussbewahrer zuerst öffnet."

Du schaust Saren in die Augen und nickst. "Und der Flammenträger", fügst du hinzu, "wird den Raum halten. Vollständig. Stark. Ohne zu urteilen."

Ihr schaut euch an und eure Rollen sind klar, auch wenn sie nicht benannt werden. Das Gefäß gießt zuerst. Die Flamme steht unerschütterlich und unterstützend da. Währenddessen fließt der Fluss neben euch weiter, gemächlich und klar.

4. Vertrauen vertiefen

Der Fluss murmelt zustimmend, während ihr euch gegenüber auf das Gras setzt. Eure Knie berühren sich. Sie greift nach deinen Händen. Ihre Handflächen sind leicht kühl, aber offen. Du kannst spüren, wie ihr Kelch zwischen euch atmet und leuchtet wie eine Quelle des Lichts, gefüllt mit Verheißung. Dein Bauch kribbelt. Eine leise Aufregung baut sich auf – ein leichtes Zittern dessen, was sich gerade zu entfalten beginnt.

"Lass uns über unsere Ängste sprechen", sagt sie. Ihre Stimme hallt durch das sanfte Licht, das euch umgibt. "Lass sie uns laut aussprechen, abwechselnd und ohne uns vor ihnen zu verstecken. Lass den Fluss ihr Gewicht davontragen."

Sie atmet aus. Ihre Worte kommen unaufgefordert: "Was, wenn mein Verlangen zu hell brennt? Was, wenn es dich überwältigt oder erschreckt?"

Das Wasser zittert bei ihrem Geständnis. Deine Finger berühren leicht ihr Handgelenk, nicht um sie zu unterbrechen, sondern um ihr Unterstützung zu bieten. Deine Worte fließen langsam: "Wenn ich dir

Raum gebe und du mich an deinen Gefühlen teilhaben lässt, dann wird dein Feuer mich nicht verbrennen. Es kann mir den Weg erhellen. Jeder Funke, den du versteckst, würde uns beide nur verdunkeln."

Du beugst dich näher zu ihr hin. "Auch wenn ich vielleicht eifersüchtig bin, kann ich mich gleichzeitig über deine Offenheit freuen. Sei stolz auf deine Leidenschaft."

Der Wind weht sanft durch die Bäume. Eine Libelle schwebt über dem Wasser, bevor sie davonfliegt.

Du drückst Sarens Hand etwas fester, nicht um sie für dich zu beanspruchen, sondern weil dir das nächste Geständnis in der Kehle steckt. "Aber dann ... wenn ich mir dich mit jemand anderem vorstelle ... dann sehe ich jemanden, der größer ist. Selbstbewusst. Mit Händen, die dich auf eine Weise berühren, wie ich es nie könnte ... Da könnte sich etwas in mir verändern. Als wäre ich nicht genug. Als wäre vielleicht jemand anderes besser – anmutiger, ausgeglichener ... Einfach ... mehr."

Du schaust nach unten. Die Worte hängen schwer in der Luft zwischen euch. Saren antwortet nicht sofort, sondern lässt die Stille wirken. Dann beugt sie sich langsam vor und drückt ihre Lippen ganz leicht auf deine Handfläche. Nach nur einem Kuss legt sie deine Hand sanft auf ihr Herz, wo ihr Puls wild schlägt. Sie führt deine Finger entlang ihrer ältesten Narbe, einem blassen Halbmond unter ihrer Brust. Du kannst ihren Atem unter deiner Handfläche spüren.

"Diese Nähe, die wir teilen", sagt sie leise, "ist nichts, was ich leichtfertig anbiete."

Sie hält inne und lässt ihren Herzschlag für sich sprechen.

"Ich entscheide nicht mit meinen Augen", fügt sie hinzu, kaum mehr als ein Flüstern. "Und du bist nicht in Konkurrenz."

Dann rückt sie näher, um sich neben dich zu setzen, sodass sich eure Schultern berühren. Sie lehnt ihren Kopf an deinen und streicht mit ihren Fingern sanft über deinen Arm.

"Wenn du jemals diesen Schmerz verspürst", sagt sie, "dann trage ihn nicht alleine. Zeig ihn mir. Nicht, damit ich ihn heilen kann, sondern damit ich dir nahe sein kann."

Du nickst. "Meine LIEBE ist nicht so zerbrechlich. Ich werde bleiben und sie mit dir entdecken."

Ihre Finger berühren deine Brust. "Wenn wir tiefer gehen wollen ..." Es folgt eine Pause. Der Fluss verstummt. "Wenn einer von uns sich mit etwas unwohl fühlt, können wir ein Signalwort verwenden. Es dient dazu, Raum zu schaffen, wenn der Boden unter den Füßen uneben wird."

Du weißt es schon, bevor sie fortfährt: "Auris. Ich muss gehört werden."

Ein Wort, um Hitze von Schmerz zu trennen. Es landet wie ein Kieselstein in einem stillen Teich – nicht mit einem ohrenbetäubenden Platschen, sondern als sanfte Welle. Die Luft zwischen euch kühlt

ab, nicht durch Verlust, sondern durch Abstand. Ein angehaltener Atemzug.

Saren lehnt sich gerade so weit zurück, dass sie dir in die Augen sehen kann. "Da", sagt sie und streicht mit ihrem Daumen über deine Unterlippe. "Kein Sturm. Kein Fallen. Nur dies: ein ruhiger Ort, an dem wir uns ausruhen können."

Sie hält dein Kinn in ihrer Hand. "Jetzt sieh zu, wie leicht das Licht zurückkehrt ..."

Ein Kuss. Langsam wie die Morgendämmerung.

Das Wasser fließt weiter. Ein Vogel singt laut und deutlich aus den Bäumen, als würde er zustimmen, dass Nähe keiner Verteidigung bedarf.

Und etwas in dir entspannt sich. Nicht vollständig und nicht auf einmal. Aber genug, um die Wärme zu spüren, gesehen und ausgewählt zu sein – immer und immer wieder.

Ihr Flüstern ist unverfälscht und ungeschützt: "Was, wenn mein Wasser deine Flamme ertränkt? Was, wenn du die Erfahrung nicht mehr aufregend findest?"

"Wenn ich ... mit Interesse zusehe, aber nicht brenne?"

Saren bleibt regungslos stehen. Dann verziehen sich ihre Lippen zu einem langsamen, verschmitzten Lächeln. "Nun, mein Liebster ..." Ihre Finger gleiten an der Innenseite deines Oberschenkels entlang, und sie legt ihre Handfläche sanft auf deine Hose, genau dort, wo sie die meiste Aufmerksamkeit von dir bekommt. "Ich muss deine Flamme nicht erlöschen lassen ..." Ein Fingernagel kratzt – leicht wie ein

Funke auf Zunder. "Ich weiß, wo deine Kohlen versteckt sind."

Sie drückt deine Hand mit ihrer anderen Hand gegen ihr Herz. Du kannst spüren, wie ihr Puls dort schnell schlägt. "Spürst du das? Es schlägt schneller, wenn du mich begehrt. Stell dir vor, wie schnell es schlagen wird, wenn ich dich dazu bringe, mehr zu wollen."

Bewusst schiebt sie ihre Hand unter ihre Kleidung und taucht einen Finger in ihren Kelch. Sie belohnt dich mit einem einzigen Tropfen auf deinen Lippen. Er blüht auf deiner Zunge – nicht Feuer, nicht Honig, sondern der Geschmack eines Versprechens.

"So", murmelt sie, "ernähren wir uns gegenseitig."

Dann nimmt sie deine Hand, führt sie zwischen ihre Beine und drückt sie gegen sich. Die Hitze dort ist lebendig. Ein Spiegel.

"Jetzt sag mir ..." Ihr Atem stockt, als du dich näher an sie drückst. "Was wäre, wenn du nicht nur zuschauen, sondern mich fühlen würdest?"

Du hebst dein Kinn. Der Fluss spiegelt dein Versprechen wider: "Mein Feuer wird lernen, in deiner Tiefe zu atmen."

Die Strömung um dich herum wird schneller. Du empfindest keine Angst, sondern Erkenntnis – die heilige Wahrheit, dass Vertrauen die erste Hingabe ist.

Es werden weitere Fragen gestellt:

"Was ist, wenn ich zu schnell zu viel von mir preisgebe?"

"Was ist, wenn du dich zurückziehst, wenn ich dich am meisten brauche?"

Nach jeder Angst reagiert der andere – nicht, um Dinge zu beheben oder zu diskutieren, sondern um mit seiner Präsenz einfach anzuerkennen und zu akzeptieren.

Auch der Fluss hört zu. Er reflektiert nicht nur eure Stimmen, sondern auch eure Absichten. Seine Oberfläche schimmert wie ein Spiegel, reflektiert jedes Gefühl und hält es für einen Moment fest, bevor er es davonträgt.

Saren beugt sich vor und legt ihren Kopf sanft an deinen. "Vertrauen bedeutet nicht, dass wir keine Angst haben", flüstert sie. "Es bedeutet, dass wir bleiben, auch wenn wir erzittern."

Ihr atmet gemeinsam, langsam.

Du bemerkst, wie sich das Wasser bewegt, nicht in einer geraden Linie, sondern in Kurven, wie der Weg deines eigenen Herzens. Es drängt sich nicht auf, sondern fließt dorthin, wo es willkommen ist.

5. Die Brücke überqueren

Du gehst weiter am Fluss entlang, bis dieser schmaler wird und der Weg sich gabelt. Eine alte Steinbrücke wölbt sich über das rauschende Wasser darunter. Sie ist glatt geschliffen von der Zeit und den Schritten allerer, die vor dir hier waren. Es gibt keine Geländer oder Absperrungen.

Du stehst neben Saren. Die Wärme ihrer letzten Worte hallt noch immer in deinem Herzen nach. Sie ist jetzt still, aber ihr fester Griff um deine Hand ist ein stilles Versprechen.

Du wirfst ihr einen Blick zu. Sie schaut auf das Wasser, ihre Lippen zu einem Lächeln geformt, das auf eine Erinnerung hindeutet.

"Es gibt jemanden, den ich dir gerne vorstellen möchte", sagt sie schließlich. "Einen alten Freund. Sein Name ist Elion."

Mehr sagt sie nicht, und das muss sie auch nicht. Das Kribbeln in dir wird schon stärker.

Du gehst weiter, bis du die Brücke erreichst. Deine Schritte sind bedächtig, doch innerlich spürst du ein

Wirbeln. Mit jedem Atemzug steigt eine starke Strömung von Elys auf und durchströmt deinen Körper mit Kribbeln. Die gleiche Energie summt zwischen euren verbundenen Händen. Unter all dem bleibt ein leises Zittern der Nerven in deinem Bauch zurück – das subtile Bewusstsein, dass sich etwas Neues und Schönes entfaltet.

Die Brücke wölbt sich sanft über das Wasser und ihre Kurve scheint ohne Worte zu sprechen. *Überquere sie langsam. Achte darauf, wo du zögerst.*

Weil ihr wisst, dass ihr euch zusammen sicher fühlt, geht ihr beide weiter.

6. Wilde Rosen

Das Tor öffnet sich mit einem Quietschen. Sein Torbogen ist mit Wildrosen bewachsen, die gerade ihre Blütezeit hinter sich haben. Ihre Blütenblätter sind an den Rändern ausgefranst wie alte Liebesbriefe. Dahinter erstreckt sich der Garten mit überwachsenem Gras, das bis zu den Knöcheln reicht. Es raschelt leise im Wind und ist übersät mit Wildblumen, um die Bienen emsig herumschwirren.

Elion sitzt auf einer sonnengebleichten Decke und wartet. Er sieht entspannt aus, aber seine Finger spielen unruhig auf seinen Knien. Als er dich sieht, lächelt er dich warm an, sein Blick fällt jedoch kurz auf deine Hand, mit der du immer noch Saren hältst. Dein Magen dreht sich um, während du dich fragst, wie das wohl ausgehen wird. Er scheint neidisch auf eure Verbindung zu sein, während du dich unwohl dabei fühlst, sie mit einem anderen Mann zu teilen.

Er steht geschmeidig auf. Du bemerkst, wie groß er ist, und neigst deinen Kopf leicht, um ihm in die Augen zu sehen. Das Sonnenlicht beleuchtet seinen von einem eng anliegenden Hemd mit abgeschnittenen Ärmeln bedeckten Oberkörper. Seine

Arme wurden eher durch harte Arbeit als durch Eitelkeit geformt. Schwache Narben ziehen sich wie alte Runen über seine Haut.

Dies ist der Körper, der in Saren tiefes Vertrauen und zitternde Freude geweckt hat.

Sein Lächeln bleibt unverändert, aber er verschränkt und löst seine Finger in einem sanften Tanz aus Aufregung und Nervosität. *Er ist ungeduldig, vermutest du, bis er wieder in ihrer Nähe sein kann.*

Die Umarmung zwischen den beiden dauert einen Moment länger, als dir lieb ist. Du versuchst, nicht zu bemerken, wie seine Hände sanft ihren Rücken streicheln. Wie ihre Wange auf seiner Schulter ruht, während sie tief einatmet. Ist das ein Wiedersehen – oder ist es nur eine Möglichkeit für Saren, sich an dir für all die Male zu rächen, als du jüngere Frauen in kurzen Kleidern mit verführerischem Lächeln bewundert hast?

Und ... wie sehr hat Saren ihn begehrt, als sie sich zum ersten Mal begegnet sind?

Dann wird die Kluft zwischen euch dreien nur allzu schnell größer. Vor euch glänzen die Früchte: Granatäpfel, frische Feigen; und Trauben, die so fest sind, dass sie jeden Moment zu platzen drohen. Doch wer möchte schon essen, wenn man innerlich so aufgeregt ist?

Elion pflückt eine einzelne Traube vom Stiel. Seine rauen, aber sanften Finger halten vor Sarens Lippen inne. Sie zögert. Du bemerkst das leichte Zittern in ihrem Hals und wie ihre Augen zu dir huschen, bevor sie den Mund öffnet.

Während Elion seine Finger auf ihren Lippen hält, platzt die Traube. Der Saft tropft langsam und glitzernd an seinem Handgelenk herunter. Es folgt Stille. Dann fängt Sarens Zunge den Tropfen von Elions Haut auf, bevor er fallen kann. Ein Lachen entfährt Elion, das für die bedrückte Stimmung etwas zu fröhlich ist. "Sind wir etwa gierig?", neckt er sie, doch seine Stimme zittert, während er spricht.

Dein Magen dreht sich um und verkrampft sich bei seiner Bemerkung, da du dich daran erinnerst, dass sie es war, die das Treffen vorgeschlagen hat. Deine Hände liegen nutzlos in deinem Schoß. Die Feige, die du zuvor gepflückt hast, liegt vergessen und verschwitzt in deiner Handfläche. Eine Biene summt in der Nähe. Die Rosen rascheln in einer Brise, die den Boden nicht erreicht.

Da drei Herzen noch immer leicht ungleichmäßig schlagen, hängt die Stille schwer von unausgesprochenen Worten. Elion bricht sie als Erster und reibt sich mit einem verlegenen Lachen den Nacken: "Ich habe schon in weniger spannungsgeladenen Schlachten gekämpft."

Saren lacht kurz, humorvoll und doch resigniert durch die Nase. "Wir sind wirklich schlecht darin", sagt sie und drückt deine Hand fester. "Was wäre, wenn wir einfach aufhören würden, uns so sehr anzustrengen?"

Du ziehst eine Augenbraue hoch.

"Ich habe etwas darüber gelesen", sagt sie. "Hast du schon einmal von der Sakralblüte gehört?" Es gibt kein Ziel und keine Erwartungen. Nur ... Hände an den Stellen, an denen wir uns am meisten davor

fürchten, berührt zu werden – eine Geste des Haltens, ohne etwas anderes zu verlangen."

Elions Blick huscht nach unten und dann wieder nach oben, abschätzend. "Als würde man seine Rüstung ablegen", murmelt er.

"Eher wie nach Hause kommen", antwortet Saren und wendet sich an Elion: "Kann ich es mit dir ausprobieren?"

Er nickt ihr vertrauensvoll zu, während sie ihm dabei hilft, sich auf dem sonnengewärmten Stoff hinzulegen und die Arme seitlich auszustrecken. Er schließt die Augen, öffnet sich innerlich und gibt sich hin, als würde er barfuß in Weihwasser treten, ohne zu wissen, wie tief es ist.

Saren kniet sich neben ihn, wird still, geerdet und offen. Sie legt eine Hand sanft auf die Mitte seiner Brust. Die andere Hand umschließt behutsam den Bereich an seinen Hüften, wo sich unter dem Stoff leise Sehnsucht sammelt. Ihre Hände bleiben still und bieten eher Präsenz als ein Versprechen.

"Atme LIEBE durch dein Herz ein", flüstert sie, "und atme sie wieder aus."

Elion nickt leicht, und Saren schließt die Augen. Du beobachtest still und bist neugierig. Die Anspannung in deinem Bauch lässt nach. Du atmest LIEBE ein und aus, nicht um sie nachzuahmen, sondern weil dich die Ruhe dieses Augenblicks ebenfalls in ihren Bann zieht. Du legst deine Hand auf Sarens Oberschenkel, um ihr zu zeigen, dass du da bist, dass du es zulässt und dass du dich dem hingibst, was auch immer geschehen mag.

Saren gleitet mit ihrer Hand von seiner Brust hinunter zu seinem Bauch, findet den Saum seines Hemdes und schlüpft darunter, um seine Haut zu berühren. Ihre Handfläche bewegt sich langsam und sanft und streichelt seine Haut wie der Wind, der über das Gras um sie herum streicht. Ihre andere Hand bleibt fast völlig still und verkörpert ein Gefühl der Ausgeglichenheit.

Ein paar Augenblicke vergehen. Dann stößt Elion einen langen, leisen Seufzer der Erleichterung aus, als wäre eine Last von ihm genommen worden. Er begrüßt das Vergnügen und die Aufregung. Der Klang wirkt beruhigend und hallt in dir nach. Sarens Lippen verziehen sich vor Freude, und sie lässt ein leises Lachen entweichen. "Na bitte ...", neckt sie ihn und passt ihre ruhige Hand leicht an, damit sie natürlicher um die ansteigende Kurve liegt. "Sieht so aus, als würde es dir nichts ausmachen, dass ich ganz nah bei dir bin, oder?"

Du beugst dich näher zu Saren und deine Lippen berühren sanft die Rundung ihres Halses. Du atmest den vertrauten Duft ihrer Haut ein, der von der Sonne und ihrer Zärtlichkeit erwärmt wurde. Du spürst, wie Elys in dir kribbelt, erregt von den offenen Möglichkeiten. "Ich möchte, dass du das auch spürst", flüsterst du ihr zu. Dein Verlangen ist ehrlich und klar, eher neugierig als besitzergreifend.

Saren nickt und lächelt dich mit ihren schönen Augen warm an. Kurz darauf legt sie sich neben Elion. Ihr Atem ist langsam und ruhig. Sie wartet, bis Elion es sich neben ihr bequem gemacht hat. Als sie ihre Arme über den Kopf streckt und ihre Hüften bewegt,

verrutscht ihr Kleid. Erst jetzt bemerkst du, dass Saren darunter nichts trägt.

Sie liest deinen stillen Gesichtsausdruck und nimmt deine Hand. "Möchtest du immer noch, dass ich das Funkeln des Sternenlichts spüre?", fragt sie, während ihre Hand nach Bestätigung sucht.

Nun kniet Elion neben ihr. Ein Moment des Zögerns huscht über seine Finger, doch nur für einen Augenblick. Sanft umschließt eine Hand ihren intimen Bereich, ruhig und still. Die andere Hand ruht auf ihrem Herzzentrum und spürt, wie sich ihre Brust hebt und senkt.

Ein leises, tiefes und dumpfes Geräusch entweicht ihrem Mund, wie ein Fluss, der in ein breiteres Bett fließt. Ihr Stöhnen löst eine Welle von Elys und Luma in dir aus und spült deine Nervosität augenblicklich weg. Ja, du willst definitiv, dass sie das spürt. Du kannst nur daran denken, wie schön sie ist, und eine tiefe Freude kribbelt in dir.

Du rückst näher, legst dich neben sie und führst ihre Hand mit einer stillen Einladung, sehnsüchtig darauf wartend, dass sie dich spürt. Diesmal atmet sie tiefer aus, und du spürst, wie sie sich entspannt und bereit ist. Ihre Schenkel werden weich. Unter Elions hohler Hand regt sich ihr Kelch – warm und still. Eine Röte breitet sich wie das erste Licht der Morgendämmerung an ihrem Hals aus.

Ihr ganzer Körper strahlt nun stille Wärme aus und öffnet sich unter Elions Berührung wie eine Blume – nicht aus dringendem Bedürfnis, sondern in heiliger Begrüßung und Hingabe.

Niemand sagt, was als Nächstes kommen soll. Doch in der Stille zwischen den Herzschlägen summt die Luft vor heiliger Elektrizität – derselben Strömung, die in dir brodelt. Etwas geschieht. Du atmest weiter durch dein Herz. Luma steigt auf und erfüllt deinen Körper mit Licht und LIEBE. Die Feige, die du vorher in der Hand gehalten und dann vergessen hast, liegt aufgespalten auf dem Gras. Ihre Kerne funkeln im Sonnenlicht.

7. Köstliche Hingabe

Du folgst Saren in einen sonnenbeschienenen Hain, wo die Bäume einen perfekten Kreis bilden und ihre sich über ihnen verflochtenen Äste wie verschränkte Hände wirken. Dutzende Schmetterlinge mit violetten und leuchtend orangefarbenen Flügeln erheben sich aus dem Gras, während sie in ihrem kurzen, fließenden Kleid zwischen ihnen herumwirbelt. Ihr Lachen lässt sie in das gesprenkelte Licht hineinwirbeln, das sie wie eine magische Aura zu umhüllen scheint. *Sie wirkt wie eine Prinzessin, so schön und fröhlich ...*

Es gibt auch etwas an ihr, das du noch nicht ganz verstehen kannst.

"Schau!" Sie breitet ihre Arme weit aus und versucht, einen Sonnenstrahl mit ihren Händen einzufangen. "Sogar der Himmel feiert mit!"

Ihre Fröhlichkeit ist ansteckend und lebendig wie der ekstatische Flug eines Spatzes, der hin und her flitzt und taucht, nur um das Gefühl des Windes unter seinen Flügeln zu genießen. Saren pflückt eine Walderdbeere, steckt sie sich zwischen die Zähne und

grinst dich an, während ihr der Saft vom Kinn tropft. "Wo an meinem Körper möchtest du mich gerade am liebsten küssen?", neckt sie dich. Dein Elys wirbelt herum und lässt deinen ganzen Körper vor Freude kribbeln.

Als du sie fragst, warum sie heller strahlt als die Nachmittagssonne, umarmt sie dich und teilt ihre Wärme und Zärtlichkeit mit dir. Dann flüstert sie dir ein Geheimnis ins Ohr: ein Gedicht, das sie vor ein paar Tagen gelesen hat.

"A woman once told a man to look at her
Like a coyote looks at a fully stocked hen house
She wanted to see the desire in his eyes
She wanted to be adored and worshipped
It lifted her to her highest frequency."

Ihre Stimme wird sanfter, voller und honigsüß. "Bis heute habe ich diese Sehnsucht nie verstanden. Elions Hände wollten mich, und ich konnte nicht widerstehen. Und wie du mich beobachtet und verehrt hast! Als wäre ich ein Festmahl gewesen. Ich habe mich noch nie so ... lebendig in meiner Haut gefühlt."

Sie sagt nicht: *Es hat mich mächtig gemacht*. Das braucht sie auch nicht.

Du ziehst sie näher zu dir heran, vergräbst deine Nase in ihrem Haar und genießt ihre Kurven mit deinen Händen. "Und wenn ich dich jetzt so anschau?"

Sie wölbt sich deiner Berührung entgegen, ihr Rücken wie eine gespannte Bogensehne. "Dann bringe ich

dich dorthin, wo die Erdbeeren am süßesten sind", schnurrt sie.

Hinter den Bäumen fließt ein Bach ruhig und gemächlich über glatte Steine. Du weißt es, ohne zu fragen: Elion wartet irgendwo dort, und du hoffst, dass sie ihn bald wiedersehen wird.

Saren löst sich aus der Umarmung. "Jetzt erzähl mir", drängt sie und verschränkt ihre Finger mit deinen. "Ist da noch etwas, das dich beschäftigt?" Mit der anderen Hand tippt sie dir auf die Brust.

Dein Körper pulsiert mit einer neuen Art von Elektrizität – nicht nur mit dem flüchtigen Funken der Begierde, sondern mit dem tiefen, resonanten Strom von Elys, der wie eine sehnstüchtige Symphonie von Violinen vibriert. In diesem Licht ist Saren die reife, offene Feige, deren Süße offenbart wird. Du erinnerst dich an ihr Stöhnen und daran, wie ihr Körper unter Elions Berührungen zitterte. Diese Erinnerungen winden sich wie ein stromführender Draht in deinem Bauch und lassen dich nach mehr verlangen. Die Intensität deiner Gefühle wird fast zu stark, um sie zu ertragen – eine feurige Welle der Leidenschaft, die dir das unbestreitbar köstliche Gefühl gibt, wirklich lebendig zu sein.

Und doch ...

Unter der Süße verbirgt sich das alte Flüstern: *Was, wenn sie an ihm mehr Geschmack findet und dich für langweilig hält?*

"Wenn er dich berührt ... spürst du mich dann noch hier?", fragst du und streichelst mit deinem Daumen über ihre Brust.

Sie wird ganz still. Dann führt sie deine Hand ganz langsam nach oben, vorbei an ihrem Puls, der wie der eines Kaninchens schlägt, bis deine Handfläche ihre Lippen berührt. Sie küsst sie einmal, zweimal, ihr warmer, feuchter Atem kitzelt deine Haut.

"Du hältst mich auf jede Weise, die ich brauche, damit ich mich trauen kann, loszulassen", säuselt sie. Deine Finger verschränken sich mit ihren und halten sie fester. "Wenn Elions Hände mich berühren, ist es deine Beständigkeit, die mich schmelzen und mich hingeben lässt. Ohne dich als meinen süßen, liebevollen Anker wäre ich wie eine Flasche reines Rosenöl, fest verschlossen – süß und verführerisch, doch sehnsüchtig danach, meine Essenz in die Welt hinauszulassen."

Ein Schauer durchläuft sie. Keine Angst. Sinnliche Entfaltung. Aus ihrem eigenen Geständnis heraus und aus der Macht, die sie dir übergibt. Und aus der wachsenden Kraft, die sie allmählich anzunehmen beginnt.

"Elion ist der Funke für meinen Zunder", haucht sie. Dann kann ich viel heißer und viel länger brennen ..."

"... und ich bin derjenige, der sich an deinem Feuer wärmt", beendest du ihren Satz.

Sie nickt und schiebt ihr Bein zwischen deine Oberschenkel.

"Also frage ich dich ganz einfach: Möchtest du die Wurzeln und die Stütze sein, die mich klettern lassen?"

Du antwortest nicht sofort. Stattdessen küsst du sie langsam und innig, sodass sie das Paradox in dir schmecken kann: das *JA* deiner Hände, die ihre Hüften voller Verlangen umklammern, und das *auch wenn es manchmal wehtut* deiner Zähne, die sanft auf ihre Lippe beißen.

Als du dich zurückziehst, sind ihre Pupillen weit aufgerissen. "Siehst du?", murmelt Saren.

Du zitterst. "Und was wäre, wenn ich sagen würde ... ich möchte auch mit jemand anderem zusammen sein, während du mit mir zusammen bist?"

Die Frage hängt zwischen euch, voller Möglichkeiten.

"Nicht jetzt", antwortet sie und streicht dir über das Kinn. "Lass mich das erst einmal genießen. Ich liebe es, wie du dich nach mir sehnst. Halb wahnsinnig. Nie ganz zufrieden, sodass du immer mehr willst. Lass mich mich daran satt trinken, wie du mich ansiehst, und daran, wie sehr du mich verehren willst, als wäre ich die letzte Quelle in der Wüste."

Eine Brise raschelt durch die Bäume. Irgendwo hinter dem Wäldchen summt Elions Stimme eine wandernde Melodie – geduldig und ohne Eile, denn er weiß, dass er sie immer wieder haben kann.

Du lehnst deine Stirn an Sarens.

"Dann lass mich nur nach dir dürsten", sagst du.

Mit Tränen der Dankbarkeit in den Augen antwortet sie: "Die Freiheit des Flussbewahrers."

Flowkeeper's Freedom

She moves with grace beyond one shore
Carried by trust, not by escape
He holds the flame, steady and strong
Not to restrict, but to bless.

Passion and desire are not a threat here
They become the bond between souls
She reaches out to taste the world
And returns full of light and LOVE.

He watches, his heart open and filled
Knowing LOVE is not possession
What is confined fades
What is shared grows.

He deepens where he surrenders
He learns the art of devoted presence
Not through taking, but through feeling
She blooms where she is fully trusted.

Together, they expand the meaning
Of devotion, freedom, and sacred touch.

8. Geheimnisse und Schatten

Das Abendlicht fällt durch die Wildrosen und taucht die gewebten Decken in einen warmen Schein, der ihre filigranen gelben und orangefarbenen Muster hervorhebt. Du nimmst einen Schluck von Sarens Kräutertee, einer köstlichen Mischung aus süßen und bitteren Aromen. Elion streckt seine langen Beine aus und legt seinen Kopf auf Sarens Oberschenkel. Die Luft ist erfüllt vom Duft abgefallener Blütenblätter und der feuchten Erde darunter.

"Saren ...". Obwohl Elions Stimme entspannt klingt, verraten seine Augen eine unterschwellige Entschlossenheit. "Ich würde gerne zu diesem Rückzugsort am Emberlyn-See fahren. Letztes Jahr sind wir alle nackt unter dem violetten Mond geschwommen. Dort ist alles ganz natürlich. Möchtest du mich begleiten?"

Es entsteht eine Pause. Du umklammerst deine Tasse etwas fester. Saren hält kurz den Atem an. Du hast diesen Moment erwartet. Sie hat in letzter Zeit viel Zeit mit Elion verbracht und zeigt zunehmend Interesse daran, Zeit allein mit ihm zu verbringen. Jetzt verziehen sich ihre Lippen zu einem ver-

schmitzten Lächeln, aber ihre Zehen krallen sich in die Decke. *Aufregung?*

"Das müsste ich natürlich erst besprechen." Sie dreht sich zu dir um, ihre Augen sind weit aufgerissen und glänzen. Prüfend. Flehend.

Du schluckst. "Klingt ... friedlich."

Friedlich? Was du wirklich gemeint hast, war: "Ich kann mir deine nackte Haut und deine schönen Kurven im Mondlicht vorstellen." Ich sehe vor meinem inneren Auge, wie seine Hände über deinen Körper gleiten. Einerseits möchte ich schreien, andererseits bin ich unbestreitbar begeistert, dass du das erleben darfst.

Elion grinst dich breit an und klopft dir auf die Schulter. "Keine Sorge, Bruder, du bekommst sie danach zurück!"

Du stehst auf, klopfst ein paar Rosenblätter von deiner Kleidung und schlenderst dann zum Gebüsch, um dich zu erleichtern. Elion folgt dir. Saren bleibt zurück und lehnt ihren Kopf an Elions offenen Rucksack.

Ganz allein mit sich atmet Saren tief aus. Sie entdeckt den Brief sofort – ein Stück Papyrus, das aus Elions Rucksack herausragt, als würde es danach verlangen, gelesen zu werden! Sie weiß, dass sie es nicht tun sollte. Aber es ist ein friedlicher Abend, der wohl-tuende Tee wärmt sie und Elions Vorschlag hallt noch immer in ihrem Kopf nach. Was, wenn der Brief für sie bestimmt ist? Was, wenn es eine geheime Botschaft von Elion ist, in der er gesteht, was er nicht laut aussprechen konnte? Der Gedanke ist zu verlockend, um ihm zu widerstehen.

Sie faltet ihn auf.

Liebe Mira,

du hast gesagt, du würdest mich niemals teilen. Würdest du deine Meinung ändern, wenn du siehst, wie glücklich ich mit Saren bin? Würdest du zum Emberlyn Lake kommen, um mit mir zu reden? Ohne Erwartungen, nur Ehrlichkeit untereinander.

Ihr Herzschlag beschleunigt sich. Es ist weder Wut noch Überraschung, sondern ein leises, warmes Kribbeln. Mira. Die Frau, die ihn verlassen hatte, weil sie ihn ganz für sich allein haben wollte. Und jetzt bat er sie, Zeugin ihrer Zweisamkeit zu sein?

Saren fährt mit den Fingern über die Worte. Was wäre, wenn Mira käme? Das könnte für Elion eine Gelegenheit sein, endlich Frieden zu finden. Oder was wäre, wenn sie sich verändert hätte? Würde sie nachts dasselbe Zelt mit ihnen teilen wollen? Was wäre, wenn ...

Schritte knirschen im Gras. Sie steckt den Brief schnell weg, ihr Herz pocht.

Als du zurückkommst, schenkt Saren dir noch eine Tasse Tee ein.

"Also", sagt sie und reicht dir die Tasse. "Was Emberlyn angeht ..."

"Vielleicht ist es an der Zeit zu sehen, wie sich die Dinge entwickeln", antwortest du. "Mal sehen, ob ich es schaffe, dich mit ihm gehen zu lassen."

...

Die Nacht vor Sarens Abreise erscheint endlos. Eine stille, aber aufregende Spannung liegt in der Luft. Du liegst wach da und deine Augen wandern über die Rundung ihrer Schulter. Du bist nah genug, um ihre Wärme zu spüren, wagst es aber nicht, sie zu berühren. Sie schläft friedlich, ihre Wimpern flattern in fernen Träumen, und ihre Lippen sind leicht geöffnet. Genau so. *Unschuldig*.

Dein Körper vibriert vor bittersüßem Schmerz. Du stellst dir vor, wie sie am Emberlyn-See steht und lacht, während sie ins Wasser steigt. Elion steht hinter ihr, seine Hände berühren sanft ihre Hüften. Ihr Kopf neigt sich nach hinten, genau wie immer, wenn sie Wonne empfindet. Dieser Gedanke sollte dir wehtun, doch stattdessen breitet sich eine seltsame, wirbelnde Wärme in deinem Bauch aus. *Du wünschst dir das für sie*. Du möchtest ihr jedes Stöhnen und Seufzen persönlich überbringen, möchtest, dass sie sich im Mondlicht entfaltet wie eine Blume, die niemals nur für dich allein blüht. Ihre volle, sinnliche Freiheit ist das süßeste Geschenk, das du ihr machen kannst.

Dir entweicht ein leises Stöhnen. Saren rührt sich nicht. Sie war heute Nacht zu müde, um sich an dich zu kuscheln. Das fehlende Gewicht ihres Körpers auf deiner Brust fühlt sich wie ein leerer Schmerz an. Du presst die Handfläche gegen deine Brust, als könntest du damit das Sehnen zurückdrängen. Das Elys summt in deinen Adern und verwandelt jeden Gedanken in flüssiges, prickelndes Feuer. Zwei Nächte. Zwei Nächte, in denen du weißt, dass sie bei ihm sein wird, und in denen nur das Nachthemd zurückbleibt, das ihren Duft in sich trägt – eine sanfte Erinnerung an ihre schöne Gegenwart, während sie fort ist. Ein

langer Seufzer. Die Morgendämmerung ist noch
Stunden entfernt.

9. Am Emberlyn-See

Die Zikaden zirpen laut in den Kiefern, während Saren den letzten Zeltpflock befestigt. Hinter den Bäumen schimmert der Emberlyn-See, dessen Oberfläche von einer stetigen Brise bewegt wird. *Kommt ein Sturm?* fragt sie sich. *Oder vielleicht nur Mira?*

Elion kniet sich neben sie, seine Schulter berührt ihre. "Erinnerst du dich an den Ort, von dem ich dir erzählt habe? Den mit der tollen Aussicht?"

Seine Stimme klingt ein wenig zu fröhlich, als würde er etwas verbergen. Wie der Brief, den du deiner Ex geschrieben hast, wäre Saren beinahe herausgeplatzt.

Stattdessen lächelt sie nur. "Zeig ihn mir."

Er führt sie zu einem großen, abgenutzten Stein am Ufer. Sein Daumen fährt über zwei verblasste Buchstaben: M + E.

"Mira?", fragt Saren, obwohl sie es bereits weiß.

"Ja. Wir haben es letzten Sommer eingeritzt, bevor sie gegangen ist." Elion zögert. "Ich habe sie gebeten, hierher zu kommen, zum Retreat. Sie hat nie geantwortet, also dachte ich ..."

"Hast du gedacht, es würde mir die Verwirrung ersparen, zu wissen, dass du sie nicht loslassen kannst?"

Sie öffnet ein kleines Fläschchen mit Rosenöl, das sie stets bei sich trägt. Normalerweise ist sein duftender Hauch ihrem heiligen Kelch vorbehalten – ein sanftes Versprechen von Intimität und Begierde. Sie lässt einen Tropfen davon auf die Gravur fallen. Der süße, blumige Duft verbreitet sich zwischen ihnen.

"Da. Jetzt riecht es nach uns."

Elion gluckst, doch sein Lachen verstummt schnell, als er die Ernsthaftigkeit der Situation erkennt.

Während sie Brennholz stapeln, hören sie das Geräusch von Stiefeln, die auf trockenen Zweigen knirschen. Es ist Mira! Sie ist nicht die zarte Gestalt, die Saren erwartet hat – sie sieht intensiver aus, mit scharfen Gesichtszügen und feurigen Zöpfen.

"Weißt du überhaupt, was du willst?", fragte Mira Elion, ohne ihn zu begrüßen.

Saren spürte ein Kribbeln auf der Haut. *Diese Stimme!* Sie klingt tief und wütend, voller Leben. Vorsichtig greift sie nach einem Zweig. "Du bist ganz anders, als er gesagt hat."

Miras Blick trifft ihren. "Und wie hat er mich beschrieben?"

Saren tritt näher. "Weniger ..." Sie streicht Mira ein Blatt aus dem Haar, ihre Finger verweilen einen Moment zu lange. "Anwesend."

Ein kurzes Lachen. "Nun, hier bin ich."

Elion räuspert sich. "Zwei Flussbewahrer und nur ein Zelt – was für ein Glück für mich!"

Der Witz verhallt ungehört. Saren bietet Tee an. Mira blickt auf den See, die Feuerstelle und den dunklen, stürmischen Horizont. Für einen flüchtigen Moment ist das einzige Geräusch das leise Plätschern des Wassers gegen das Kieselstrandufer.

Mira zögert einen Moment, bevor sie ihren Rucksack von der Schulter gleiten lässt. "Na gut", murmelt sie, "aber ich teile kein Zelt."

Gerade als Mira zu Ende gesprochen hat, fallen die ersten Regentropfen auf Elions Stirn. Eine Windböe kommt auf und wirbelt den See zu schäumenden Wellen auf. Mit einem tiefen Grollen bricht der Himmel auf und der Regen verwandelt sich in einen heftigen Guss, der den Boden und sie durchnässt.

Als Mira versucht, die Teetassen aufzuheben, packt Saren sie am Handgelenk und zieht sie zum Zelt. "Wir können später darüber streiten!", ruft sie über das Geräusch des Regens hinweg.

Elion eilt ihnen hinterher und lässt das Feuerholz zurück. Das Zelt ist mit drei Menschen und all den Dingen, über die sie nicht gesprochen haben, überfüllt. Als sie sich auf den Schlafmatten zusammenkauern, drückt sich Sarens Hüfte gegen Miras. Elion bleibt am Eingang stehen. Alle sind völlig durchnässt.

"Du wusstest, dass dieser Sturm kommen würde", wirft Mira ihm vor.

Elion wischt sich das Wasser aus den Augen.

"Und trotzdem hast du kein größeres Zelt mitgebracht", fügt sie hinzu.

Saren zieht ihr durchnässtes Kleid aus und wirft es in die Ecke. Ihre nackte Haut kribbelt unter Miras Seitenblick.

"Was? Willst du lieber in nassen Kleidern sitzen bleiben?"

Miras Kiefer spannt sich an, doch sie zieht ihr Hemd aus und enthüllt eine blasse, gezackte Narbe an ihrer Seite.

Elion schnappt nach Luft. "Wann ist das passiert ...?"

"Nachdem ich dich verlassen habe. Ein Unfall beim Baumklettern – ich habe den Halt verloren. Komisch, oder? Der Körper merkt sich alles."

Saren streckt die Hand aus und fährt mit einem Finger sanft über die Narbe. Mira zuckt zusammen, bewegt sich aber nicht weg. "Ich mag sie", murmelt Saren. "Sie zeigt, dass du Dinge tief empfindest."

Elion stößt einen verletzten Laut aus. "Ihr beiden habt tatsächlich Spaß an der Situation."

"Was macht Spaß?", faucht Mira ihn an. "Dich zu beobachten? Uns so zu sehen? Ja, ein bisschen." Ihr Knie stößt gegen Sarens (*war das Absicht?*), als sie sich näher zu ihm beugt.

"Du hast uns beide hierher gebracht, um anzugeben: 'Schau, wie glücklich ich ohne dich bin, Mira! Schau, wie frei ich bin, Saren!' Aber du bist nicht frei. Du hast Angst."

Ein Donnerschlag erschüttert das Zelt. Elions Hände zittern. Saren sieht, wie er zusammenbricht, und spürt, wie sich ein Kloß in ihrer Brust bildet. Obwohl sie sich diesen Moment gewünscht hatte, wollte, dass er verletzlich ist, und vielleicht sogar Miras Feuer begehrte, fühlt sich die Luft jetzt zu dicht, zu elektrisch an.

Mira seufzt müde. "Du willst mich nicht. Du willst nur beweisen, dass du jemand bist, mit dem es sich lohnt, zusammenzubleiben."

Elion sackt zusammen. "Warum bist du dann gekommen?"

"Um zu sehen, wie du versagst." Mira hält ihren Blick auf ihn gerichtet. "Und um sie zu sehen." Sie nickt in Richtung Saren. "Den Flussbewahrer, den du benutzt, um meine Form zu füllen."

Saren lacht scharf und unerwartet. "Oh, ich bin kein Platzhalter für irgendjemanden."

Sie streckt sich und lässt ihr nacktes Bein das von Mira berühren. "Aber ich mag deine Gestalt."

Blitze zucken. In dem kurzen Aufblitzen des weißen Lichts bemerkt Saren es – Miras Pupillen sind weit aufgerissen, ihr Atem geht schnell. Keine Wut mehr. *Erblihen.*

Der Sturm tobt um sie herum, sein unaufhörliches Donnern spiegelt die Unruhe in Elion wider. Er kniet am Eingang und fühlt sich wie ein Außenseiter in seiner eigenen Geschichte, während er beobachtet, wie die Verbindung zwischen Saren und Mira ihre

eigene Dynamik entwickelt. Es war eine unerwartete Wendung – eine, die er nicht kontrollieren konnte.

In Miras Augen spiegelt sich mehr als nur Rebellion. Sie funkeln vor schelmischer Neckerei und lassen alte Verletzungen erahnen. "Erinnerst du dich, Elion? An den Sommer, als du mit einer anderen Frau zu diesem Konzert gegangen bist und gedacht hast, ich würde es nicht herausfinden?" Sie lacht leise. "Betrachte das als süße Rache. Bleib, wo du bist! Schau einfach zu. Vielleicht lernst du etwas über die LIEBE, die du nicht kontrollieren kannst."

Mira beugt sich näher zu ihr hin und streichelt sanft Sarens Arm. Diese Berührung enthält ein Versprechen. Sie küssen sich. Währenddessen tobt draußen der Sturm weiter und hüllt die drei in seine wilde, ungezähmte Umarmung.

Das Zelt zittert im Wind. Mira lässt ihre Hand zu Sarens Oberschenkeln gleiten und wird plötzlich besitzergreifender. Elion, der immer noch kniet und still ist, erkennt: *Das ist kein Ende. Es ist ein Anfang. Und ich würde ihr alles geben, was sie sich wünscht.* Eine wohltuende Welle von Elys durchströmt ihn und lässt seinen Körper kribbeln. In diesem Moment kann er nur tief durchatmen. LIEBE einatmen, LIEBE ausatmen. Luma erfüllt sein Herz.

10. Echos der Transformation

Das Sonnenlicht dringt durch den Stoff des Zeltes hindurch, warm und golden wie Honig. Saren streckt sich und streicht Elion zärtlich mit den Fingern über den Oberschenkel. Er stößt ein leises, liebevolles Stöhnen aus, das sie für einen Moment innehalten lässt.

"So viel Luma ...", murmelt er mit geschlossenen Augen. "Ihr zwei wart so wunderschön."

Sie beobachtet ihn. *Er ist nicht mehr derselbe bedürftige Mann, der er einmal war.*

Dann entdeckt sie ein Stück Papier, das in ihrem Stiefel steckt. In Miras geschwungener Handschrift steht dort: "Frag ihn nach dem Schlaflied."

Saren verspürt ein Ziehen im Magen. Ist es ein Segen oder ein Fluch?

Elion nimmt ihre Hand. "Du denkst zu laut", sagt er.

Sie seufzt. "Es ist seltsam. Ich habe sie nicht nur zu unserem eigenen Vergnügen geküsst und berührt." Die Worte kommen ehrlich und ungefiltert aus ihrem

Mund. "Ein Teil von mir wollte dir wehtun. Und das ist nicht wirklich Freiheit."

Er lächelt. "Aber es hat mich hierher gebracht, oder?"
Er legt seine Hand auf ihr Herzzentrum. "Danke."

Die Vergebung schmerzt. *Wenn er nicht verärgert ist, warum fühle ich mich dann schuldig?*

Miras Abwesenheit hängt zwischen ihnen.

Ging es um Rache? fragt sich Saren. Die Art, wie Mira ihre Taille umklammert hatte, fast verzweifelt, ließ vermuten, dass es um mehr ging als nur um eine Lektion. *Oder hat sie uns getestet? Um zu sehen, ob wir zusammenbrechen würden?*

Unter all dem taucht ein beunruhigender Gedanke auf: Hatte sie den Flammenträger, ihren Geliebten, verraten? Doch der Gedanke entgleitet ihr wie Wasser zwischen den Fingern. Sie fühlt sich ... *frei*. Die Dissonanz schmerzt.

Der Tag verläuft wie ein sanfter Seufzer. Saren und Elion verbringen Stunden am kühlen, glitzernden See in der Mittagssonne. Sie schwimmen vollkommen frei, nackt, ihr Lachen hallt durch die Bäume und jeder Spritzer Wasser ist ein Beweis für ihre wiederentdeckte Freude. Zwischen den Schwimmrunden entspannen sie sich auf den warmen Felsen und erzählen sich Geschichten und Träume, die sie einst verborgen gehalten hatten. Ihre Ehrlichkeit fühlt sich wie ein reinigender Balsam an, der alle verbleibenden Verwirrungen und Zweifel wegspült.

Am Nachmittag spazieren sie Hand in Hand durch den nach Kiefern duftenden Wald. Oft halten sie inne,

lehnen sich an alte Baumstämme, umarmen sich und spüren den Puls der Erde unter ihren Füßen. Sie unterhalten sich ungezwungen, denn sie wissen, dass jedes Wort auf Verständnis und Akzeptanz stößt. Nachts finden sie Geborgenheit in ihrer Sinnlichkeit und sind dankbar für ihre gemeinsame Reise und den Frieden, der zwischen ihnen eingekehrt ist.

Am nächsten Tag packen sie still ihre Sachen zusammen, lassen den glatten, stillen See hinter sich und kehren jeder in sein eigenes Zuhause zurück.

Sie begrüßt dich herzlich an der Tür. Du bist barfuß und strahlst eine entspannte Atmosphäre aus, die sie an dir nicht kennt.

"Hast du den Sturm gespürt?", fragst du. "Ich habe nackt im verlassenen Rosengarten getanzt. Ich habe ihn über mich hinwegrauschen lassen." Ein Lachen, klar wie eine klingende Glocke. "Es hat sich herausgestellt, dass ich stärker bin, wenn ich verletzlich bin."

Dann, sanfter: "Sag Elion, dass ich ihm dankbar bin, dass er dich wild hält."

Saren hält den Atem an. *Das ist nicht mehr der Mann, der sich früher mit anderen verglichen hat. Das ist jemand, der in ihrer Abwesenheit gewachsen ist.* Sie erzählt dir von Mira, vom Küssen und Streicheln, und davon, wie Elion nicht zerbrochen ist, sondern gegläntzt hat. Keine Schuld, keine Scham. Nur die Wahrheit.

Du hörst zu und sagst dann: "Ich bin froh. Das könnte mit dem zusammenhängen, was ich dir jetzt erzählen werde. Während des Sturms hatte ich eine Vision ..."

Du umschließt Sarens Gesicht mit deinen Händen und streichelst mit den Daumen ihre Wangenknochen. Der Duft von Erde und Moos haftet noch immer an deiner Haut.

"In der Vision", sagst du, "habe ich gesehen, wie wir uns selbst eingesperrt haben."

Ihr Puls beschleunigt sich unter deinen Fingerspitzen.

"All diese Regeln, die wir uns in Bezug auf Berührungen auferlegt haben – wer darf wann und wie viel berühren? Wie wir Eifersucht als 'natürlich' bezeichnen und das Verlangen mit Scham ersticken." Du lachst, aber es ist ein leidenschaftliches Lachen.

"Wir tun so, als sei LIEBE ein Feuer, das kontrolliert werden muss, obwohl sie uns eigentlich reinigen und stärken soll."

Saren zittert. Die Welt gerät ins Wanken.

"Ich möchte etwas mit dir beginnen. Eine Gruppe für diejenigen, die es leid sind, Angst vor der LIEBE, vor Nähe und Verletzlichkeit zu haben." Du legst ihre Hand auf deine Brust, wo dein Herz stark und frei schlägt. "Wir können sie Lumas Garten nennen."

"Der Sturm hat mich entblößt", gestehst du. "Zuerst fühlte sich der Regen wie Nadeln an, der Sturm war heftig. Dann hatte ich keine Angst mehr. Die wilden Rosen in diesem verlassenem Garten überlebten den Sturm nicht nur, sie sangen darin. Jede Dorne, jedes Blütenblatt, ganz sie selbst. Ohne Entschuldigungen."

Saren umklammert deine Finger.

"Da wurde mir klar: Luma ist kein sanftes Leuchten, das wir uns verdienen, indem wir 'gut' sind. Es ist die Wildheit in uns. Es ist der Teil von uns, der im Wirbelwind intensiver Gefühle aufblüht. Und in der Stille, die darauf folgt.

Elion ist willkommen. Sogar Mira, wenn sie möchte." Du fährst sanft mit den Fingern über Sarens Ohr.

"Wie wäre es damit: Bei jedem Treffen teilen wir eine Angst laut mit und übergeben sie dann dem Garten."

"Wie?", flüstert sie.

Du lächelst. "Wie wir wollen. Tanzen. Tränen. Berührungen. Der einzige Verrat ist, sich vor unserem wahren Selbst zu verstecken."

Sarens Augen glänzen vor Tränen, während sie zuhört. Jedes Wort berührt sie tief. Sie lehnt sich näher an dich, legt ihren Kopf auf deine Schulter und spürt die Wärme und Ehrlichkeit, die von dir ausgehen.

"Diese Vision ...", ihre Stimme zittert vor Emotionen, "ist vielleicht das Schönste, was ich je gehört habe." Eine einzelne Träne rinnt ihr über die Wange und landet auf deinem Hals.

Als sie sich leicht zurücklehnt, treffen sich eure Blicke und zeigen ihre Entschlossenheit. "Lass uns gemeinsam diesen Garten von Luma anlegen. Lass uns etwas Wildes wachsen lassen, das voller LIEBE ist, und frei werden, damit wir den Stürmen trotzen und im Regen singen können."

11. Wurzeln schlagen

Der verlassene Garten leuchtet im sanften Licht der späten Nachmittagssonne. Wildrosen fallen über die alten Steinmauern. Du kniest im Gras, die Handflächen zum Himmel geöffnet, während sich die anderen um dich herum versammeln: Saren sitzt im Schneidersitz und strahlt, Elion spielt mit einer Pustelblume und Mira lehnt mit verschränkten Armen am rauen Stamm eines Apfelbaums.

"Zuerst", sagst du, "müssen wir uns einigen. Was wir hier in Lumas Garten teilen, bleibt hier. Keine Festlegungen, keine Unterbrechungen. Die Stille ist heilig. Alle Gefühle sind willkommen – auch das Nichtfühlen."

Du drückst deine Hände in die Erde. "Spürt den Boden. Er stützt uns."

Mira stößt einen scharfen Atemzug aus. "Und wenn ich wütend bin?"

"Dann bist du wütend", antwortest du.

Es gibt eine Pause. Dann Elion, ungewöhnlich ernst: "Und wenn ich mich zurückziehen muss?"

Sanft berührt Saren seinen Oberschenkel. "Dann ehren wir den Raum, den du brauchst."

"Jetzt schlagen wir gemeinsam Wurzeln", murmelst du.

Hände finden zu Händen – Sarens warmer Griff zu deiner Linken und Miras leicht feuchter zu deiner Rechten. Elion zögert, dann verschränkt er seine Finger mit denen von Saren und Mira. Der Kreis bildet sich. Die Augen schließen sich.

Eine Zeit lang hört man nur das Atmen und den Gesang der Vögel. Miras Daumen zuckt schnell gegen dein Handgelenk. Ihr Puls flattert wie eine gefangene Motte. Saren atmet aus, entspannt ihre Schultern und lehnt sich in den Kreis. Du kannst die Verbindung und das Zusammengehörigkeitsgefühl zwischen allen spüren, während Mira mehr Frieden findet. Du denkst: *Das ist das erste Wunder*. Die Rosen erfüllen die Luft mit einer wilden Süße.

Als die Stille endet, beginnst du: "Was in mir lebendig ist ... ist, wie sehr ich will, dass es funktioniert. Und wie viel Angst ich habe, dass es nicht klappt." Dein Geständnis bleibt hängen, offen.

Saren folgt: "Was in mir lebendig ist, sind ... meine Schenkel, mein Kelch und mein Bauch, die sich nach Berührung sehnen. Und die Scham, dass sich mein Wunsch wie ein Segen anfühlt, der mich auffordert, mich mehr zu öffnen."

Jetzt ist Elion dran. Er kaut auf seiner Lippe. "Das Lebendige ist ... Ich bin es leid, der Spaßmacher zu sein. Im Moment spüre ich, wie etwas Stärkeres in mir aufsteigt."

Mira schaut auf das Gras hinunter. "Was lebendig ist, fühlt sich an wie Eisen. Als wären meine Rippen ein Käfig. Und ..." Sie hält inne und schüttelt den Kopf. "Ich passe."

Niemand kommt ihr zu Hilfe. Der Kreis hält den Raum, so geduldig wie der Garten.

Als sich der Himmel verdunkelt, zündet ihr Kerzen in Kristallgläsern an. Die Flammen tanzen über eure Gesichter und offenbaren dabei die Offenheit und Verletzlichkeit jedes Einzelnen.

"Wie wäre es, wenn wir benennen, was uns Angst macht?", schlägst du vor. "Auch hier gibt es keine Lösungen. Wir sind einfach nur mitfühlende Zeugen."

Ängste können nachlassen oder sogar verschwinden, wenn wir sie offen zum Ausdruck bringen."

Saren spricht als Erste, ihre Stimme ist kaum mehr als ein Flüstern. "Was mir Angst macht, ist, die Kontrolle zu verlieren. Wenn ich nicht aufpasse, könnte ich mich verlieren." Ihre Finger krümmen sich ins Gras.

Elion ist an der Reihe. Sein Blick ist ruhig. "Was mir bei Nähe Angst macht, ist ... sie zu sehr zu wollen. Es kann ein intensives Gefühl sein, und ich möchte nicht darin ertrinken."

Mira starrt in eine der Flammen. "Was mir Angst macht", sagt sie langsam, "ist, dass mich niemand wirklich sieht, weil ich es nicht zulasse. Nur die Version, die ich aufführe."

Du bist der Letzte. Was mir Angst macht, ist, dass ich das nächste Mal, wenn wir uns treffen, vielleicht

vollkommen frei sein möchte, ohne Kleidung, damit ich noch verletzlicher sein kann ..."

Die Ängste hängen in der Luft, heilig in ihrer Kühnheit. Niemand beeilt sich, sie zu beschwichtigen. Mira legt eine Hand auf ihr Herz. Elion nickt, seine Augen glänzen. Saren schlägt vor, dass sie alle gemeinsam ein paar Seufzer ausstoßen, um einige Energien freizusetzen. Es fühlt sich gut an.

"Nun", murmelst du, "wollen wir unsere vergangenen Verletzungen in Sachen LIEBE würdigen?"

Mira überrascht alle, indem sie den Anfang macht. "Ich war vierzehn", sagt sie und reibt sich sanft das Knie. "Mein erster Kusspartner lachte und erzählte allen, dass sich meine Lippen wie 'toter Fisch' anfühlen. Ich habe mich zwei Jahre lang von niemandem berühren lassen."

Nach kurzem Zögern gesteht Elion: "Ich habe einmal einer Freundin aus der Nachbarschaft meine Gedichte gezeigt. Darin ging es darum, dass ich mit ihr intim werden wollte. Sie lachte und sagte, ich sei nur ein Welpen mit großen Augen, der um ein Leckerli bettelt, und dass sie sich niemals jemandem wie mir öffnen würde. Jetzt habe ich manchmal Angst, zu viel von mir preiszugeben."

Saren schlingt die Arme um ihre Oberschenkel. "Mein Ex-Partner hat mir gesagt, meine Begierden seien 'obszön'. Jahrelang habe ich mich vor Berührungen gedrückt, nur um mich ... rein zu fühlen. Selbst jetzt schäme ich mich dafür, dass mein Verlangen nach Berührung andere überwältigt."

Dann greift sie schüchtern nach Miras Hand. "Ich mag deine Küsse", flüstert sie.

Mira weicht nicht zurück. "Ich habe auch Angst, mich mehr zu öffnen", sagt sie, "aber ich bin hier."

Niemand inszeniert eine Show. Ihre Worte sind wie Steine, die in einen Teich geworfen werden und Wellen erzeugen, die sich bis zu jedem Rand ausbreiten. "Wie wäre es mit einer Gruppenumarmung?", schlägt Mira vor und wischt sich mit dem Daumen eine Träne weg. Niemand stellt es in Frage. Ihr rückt alle näher zusammen, die Knie berühren sich, die Arme liegen um die Schultern der anderen und die Köpfe lehnen sich aneinander.

Dann bringt ihr eure Hände wieder im Kreis zusammen. Die Kerzen flackern leise.

"Im Moment", sagst du, "fühle ich mich ... sowohl erfüllt als auch leer."

Saren sagt: "Ich habe das Gefühl, dass meine Haut besser passt."

Elion: "Ich fühle mich ... mutig."

Mira sagt: "Ich fühle mich müde, aber auf eine gute Art."

Du atmest LIEBE ein. Atmest LIEBE aus. Der Garten seufzt mit dir zusammen.

"Nächstes Mal", sagst du, "können wir mehr erkunden. Aber heute Abend ..." Du pflückst eine kleine Wildrose und legst sie in Miras Handfläche. "Wir ehren, was wir einander bereits gezeigt haben."

Sie betrachtet die Blume und steckt sie dann hinter Sarens Ohr. Ein stilles Geschenk.

Elion gluckst. "Ich dachte, das würde schwieriger werden."

Saren lehnt sich an seine Schulter. "Das ist erst der Anfang."

12. Süßes Aufblühen

Der Rosengarten erstrahlt in goldenem Licht, als ihr euch wieder versammelt. Saren kniet mit kerzengeradem Rücken. Elion beugt sich vor, um den Duft einer Wildblume einzufangen, während Mira eine unsichtbare Linie auf ihren Beinen nachzeichnet. Die Luft ist erfüllt vom frischen Duft der Minze und der feuchten Erde vom Regen der letzten Nacht.

Du atmest tief ein. *Dies ist der Moment.*

Die Hände verbinden sich im Kreis, Haut berührt Haut. Du kannst die vertraute Verbundenheit spüren. Keiner spricht, während eine warme Brise die Rosen umspielt. Dann beginnst du:

"Heute möchte ich vollkommen frei sein. Gibt es irgendwelche Einwände?"

Miras Finger zucken in deinen. Elion nickt. Saren drückt sanft deine Hand – ruhig, ruhig.

Du sprichst langsam, lässt jedes Wort einsinken: "Wenn Scham auftaucht, werden wir ihr begegnen. Wenn die Angst kommt, werden wir mit ihr atmen. Was auch immer hier geschieht, ist heilig.

Körper reagieren – auf Berührung, Präsenz und Vertrauen. Genauso wie Tränen fallen können, kann sinnliches Erwachen geschehen. Keines von beiden ist falsch, und wir können beides gleichermaßen respektieren. Wenn wir einander voll vertrauen, gibt es keinen Grund, etwas zu verbergen. Wenn es dir passiert, kannst du entweder etwas sagen oder schweigen. Was mich betrifft ... Nun, ihr werdet wahrscheinlich mein Aufblühen bemerken ..."

Mira stößt ein leises, anerkennendes Glucksen aus. Ihre glitzernden Augen begegnen deinen mit einem Schimmer von Bewunderung und Mitgefühl. Sarens Lippen verziehen sich zu einem wissenden Lächeln. Elion nickt subtil, um seinen Respekt und seine Ermutigung auszudrücken. Jeder erkennt den Mut in deiner Offenheit an.

Saren fährt fort: "Einverständnis ist etwas, das sich ändern kann. Wir können fragen: 'Möchtest du Abstand?' oder 'Ist das noch in Ordnung?' Wenn die Antwort nein lautet, dann heißt es nein. Wenn du 'Auris' sagst, ist das unser gemeinsames Signal zum Innehalten – eine Art zu sagen: 'Ich muss jetzt gehört werden.'"

Die Gruppe atmet gemeinsam tief durch, und jeder bekräftigt sein Engagement: "Ja, ich bin mir dessen bewusst, ich willige ein, und ich fühle mich sicher", hallt es durch den Kreis. Dabei geht es nicht nur darum, dem Geschehen zuzustimmen. Es ist eine aktive Entscheidung und ein gemeinsames Versprechen, das sie beim gemeinsamen Erkunden der Verletzlichkeit miteinander verbindet.

Während du dich in aller Ruhe ausziehst, lässt du die anderen wissen, welche Art von Berührung dir gut tut und wo du die Grenze ziehst. Du entscheidest, wie nah du wem sein willst. Du bist erfrischend direkt und offen in dem, was du sagst.

Kühle Luft küsst deine Haut. *Das ist der Test*, denkst du. Nicht für sie, sondern für dich. Kannst du ganz präsent und sichtbar sein, ohne dich zu verstellen oder zu verstecken? Kannst du deinen Körper einfach sein lassen, ohne dich dafür zu entschuldigen? Eine Röte steigt dir in die Wangen. Du lässt es zu.

Saren schlüpft in die Rolle des vertrauenswürdigen Gruppenleiters. Sie wird zum Anker, ist sanft und aufmerksam zugleich und bemerkt jede noch so kleine Veränderung in der Körpersprache. Mit ihrem intuitiven Gespür schafft sie einen sicheren Raum für die Gruppe und sorgt dafür, dass alle achtsam im gegenwärtigen Moment bleiben.

Sarens Finger tanzen über deine nackte Brust, necken und verführen dich.

"Wie wäre es", murmelt sie, "wenn wir dich zum Mittelpunkt machen?" Ihre Augen funkeln herausfordernd und spielerisch. "Warum legst du dich nicht hin und lässt dich von uns halten? Jeden Teil von dir."

Mira nimmt einen tiefen Atemzug. Aber niemand widerspricht.

Während du in der Mitte dieser gemeinsamen Verletzlichkeit stehst, wirbeln Aufregung und Nervosität in deinem Magen. Du wusstest nicht, was dich erwartet, aber hättest du je gedacht, dass es so weit kommen würde? Dein Herz pocht. Die Wärme des

Vertrauens und der Verbundenheit deiner Freunde fühlt sich berauschend an. Doch ein Hauch von Zweifel bleibt: Kannst du dich wirklich so offen zeigen? *Es geschieht. Genau hier, genau jetzt.*

Du nickst sanft. "Ich bin bereit", sagst du, und in deinen Augen schimmert zugleich Mut und Zartheit.

Du streckst dich auf der Decke aus und legst deine Hände neben dich. Über dir treiben ein paar weiße Wolken träge am blauen Himmel und nehmen die Form eines Schmetterlings an. Vielleicht ein Omen? Ist es ein Symbol für deine Verwandlung, wenn du deine Verletzlichkeit annimmst und dich ganz hingibst? Du schließt die Augen.

Du spürst, wie sich zwei warme Handflächen auf dein Herzzentrum legen und wie dich sanfte Finger an den Knien berühren. Mira hält eine deiner Hände, während ihre andere Hand auf deinem Hüftknochen ruht. Du kannst das langsame, tiefe Atmen der anderen spüren. Du erinnerst dich: LIEBE einatmen. LIEBE ausatmen.

So könnten Jahre vergehen. Sogar Jahrhunderte. Das solide Gefühl ihres Vertrauens hält dich auf dem Boden und verankert dich in deinem eigenen Wesen. LIEBE füllt deine Brust wie ein warmes, goldenes Licht. "Ich kann Luma spüren. Sie ist hier", flüsterst du.

Sarens Daumen streichelt sanft deine Brust.

"Gut. Möchtest du jetzt auch Elys spüren?"

Miras Hand fühlt sich beruhigend an, während sie deine sanft drückt. "Ja?", fragt sie, weder zögerlich noch hungrig. Einfach nur präsent.

"Ja", antwortest du.

Als die anderen dich loslassen, findet Miras linke Hand die Stelle, an der du am empfindlichsten bist – ohne zu drücken, ohne zu streicheln. Nur haltend. Ihre rechte Handfläche legt sich als Gegengewicht auf deinen Bauch. *Sie fühlt sich so gut an. So natürlich.* Keine Scham. Nur die Wärme von Miras Händen auf dir. Ihre Berührung hat Gewicht, aber keine Dringlichkeit – genau die richtige Balance, damit du tief ausatmen kannst.

"Entspann dich einfach, lass los und atme LIEBE", erinnert dich Saren – aber das tust du bereits.

"Behalte deine Hände dort", sagt Saren zu Mira. Dann wendet sie sich an Elion: "Sein Körper ist wie eine Leinwand, auf der wir malen können, ohne ihn zu berühren."

Sie zeigt ihm, wie man den Zeige- und Mittelfinger zu einem imaginären Pinsel zusammenführt und ihn knapp über dem Körper schweben lässt. Mit langsamen, wirbelnden Bewegungen ziehen Saren und Elion unsichtbare Kreise, wobei sie sich besonders auf das Herzzentrum, die Brust, über Miras Händen und entlang der Hüften und Oberschenkel konzentrieren.

Wo sie vorbeikommen, kommt Elys in Wellen, funkelnd und hell wie winzige Kristalle, und tanzt durch deinen Oberkörper und deine Wirbelsäule hinauf. Als Reaktion auf die natürliche Reaktion deines Körpers krümmen sich Miras Finger noch ein

wenig mehr und halten ihren verlockenden Griff
aufrecht. "Ich bin hier bei dir."

Dir entweicht ein Laut – halb Lachen, halb Seufzen. In
diesem Moment wird dir klar, dass du dich nicht
mehr versteckst.

Sarens Lächeln ist wie Sonnenlicht. "Seht euch an!
Euch alle. Lebendig und voller LIEBE."

Irgendwo oben schwebt eine Biene von Blüte zu
Blüte, berauscht von der Süße.

Nahrung für den Geist

Stimulation und Sucht

Wir benutzen andere Menschen oft wie Kaffee, Tee oder Zucker – als schnellen Weg, um etwas in uns selbst zu spüren. Wir suchen nach einer Berührung, die uns kribbeln lässt, nach einem freundlichen Wort, einer Geste oder schlicht nach einer Präsenz. Plötzlich steigt eine Welle in uns auf, und wir spüren LIEBE (oder Elys und Luma). Dieses Gefühl wird uns nicht geschenkt. Es wird in uns angeregt.

Probleme entstehen jedoch, wenn wir den Auslöser mit der Quelle verwechseln. Wenn wir uns zu sehr auf eine Seele verlassen, um diese inneren Zustände auszulösen, beginnen wir, Sucht mit dem Gefühl der LIEBE zu verwechseln. Wir brauchen jemanden dann nicht wegen seiner selbst, sondern wegen der Gefühle, die wir in dessen Nähe empfinden. Wenn dieser Mensch jedoch nicht da ist, fühlen wir uns möglicherweise leer oder sogar verloren, weil wir vergessen haben, dass die wahre Quelle der LIEBE in uns selbst liegt.

Dieses Buch zeigt auf sanfte Weise, wie wir anders miteinander umgehen können. Die hier vorgestellten Zeremonien und Werkzeuge bieten die Möglichkeit, anderen Seelen bewusst zu erlauben, Elys und Luma in uns zu stimulieren, ohne dass wir jemanden für uns beanspruchen oder besitzen müssen. Stattdessen können wir unsere Verbindungen frei und reichlich ehren und miteinander teilen.

Wir lernen, dass wir LIEBE empfinden können, indem wir einfach die Hand von jemandem halten – von irgendjemandem, wirklich! Oder dass wir Umarmungsmeditationen mit vielen verschiedenen Menschen erleben können, von denen jeder eine einzigartige energetische Mischung mitbringt. So bringen wir mit jeder Verbindung unterschiedliche Teile von uns ins Gleichgewicht und heilen sie.

Aus dieser Perspektive gibt es keinen Grund mehr, uns Elys und Luma weiterhin von einander fernzuhalten. Wir müssen uns nicht länger schützen und abschotten, denn wir haben nichts mehr zu verlieren, sondern nur noch alles zu gewinnen. Wir können lernen, in einer Fülle von LIEBE zu leben, indem wir einander unterschiedliche Erlaubnisse gewähren.

Lumas Garten gestalten

Lumas Garten ist ein liebevoller, geschützter Ort, an dem zwei bis sechs Menschen zusammenkommen, um ihre Ängste vor LIEBE, Verletzlichkeit und Nähe sanft abzulegen. Dieses Buch erzählt die Geschichte einer Gruppe von Menschen, die bereits eine tiefe romantische Beziehung zueinander haben. Doch auch mit engen Freunden oder sogar neuen Bekannten, die sich mit offenem Herzen begegnen möchten, kann dein Garten gedeihen. Anstatt rollenbasiert oder darstellerisch zu agieren, begegnet ihr euch in tiefem Vertrauen, bewusster Präsenz und ehrlicher Verkörperung.

Es ist ein Ort, an dem du ganz Mensch sein kannst: ohne Masken gesehen, ohne Scham berührt und gehalten werden, ohne repariert werden zu müssen. Durch gemeinsames Üben, Stille und Mut erinnerst du dich in der reinen Stille deines inneren Gartens an das, was dich die Welt vergessen ließ: dass die göttliche LIEBE bereits in dir und zwischen dir und den anderen ist und darauf wartet, gefühlt, geatmet und gelebt zu werden.

In Lumas Garten entdecken wir das Staunen wieder. Wir sehen, wie weit das Herz wird, wenn es aufhört, Seelen in Schubladen und Kategorien zu stecken. Selbst kurze Begegnungen können einen Durst stillen, von dem wir nicht wussten, dass wir ihn hatten.

Wenn der Garten gut gepflegt ist, entfaltet sich etwas Seltenes: sinnliche Freiheit und tiefe Freude ohne Besitz. Hier kann eine ältere Hand Elys ebenso entflammen wie eine junge. Das Lachen oder der vertrauensvolle Blick eines Freundes kann Luma ebenso sehr erwecken wie der eines Liebhabers. Der Körper lernt, dass Nähe nicht unbedingt zu Verlangen führt – sie kann auch einfach ein Miteinander im Hier und Jetzt sein.

Zwei innere Energien weisen den Weg

Diese Namen wurden erfunden, um Gefühle zu benennen, die wir alle erleben, für die es bisher aber keine Worte gab.

Elys ist das prickelnde Gefühl erwachter Lebendigkeit. Es entsteht in Momenten der Verbundenheit, der Schönheit oder der sinnlichen Begeisterung und tanzt durch den Körper wie das Sternenlicht auf dem Wasser. Es wird als Wellen, Prickeln oder Pulsieren erlebt. Diese Energie ist nicht nur sexuell, sondern heilig.

Luma ist die innere Präsenz von Licht und LIEBE. Es beginnt als subtiles, herzzentriertes Leuchten, das sich regt, wenn Vertrauen den Weg öffnet und Wahrheit im Herzen spürbar wird, sodass göttliche LIEBE fließen kann. So sanft wie Kerzenlicht und so beständig wie die Sonne, spricht Luma in leisen Tönen, sagt aber immer die Wahrheit. Wenn sie willkommen geheißen wird, wächst sie zu einer strahlenden Wärme heran, die den ganzen Körper erfüllt und wie Licht durch jede Zelle strömt.

Die Grundlagen des Gartens

In Lumas Garten suchen wir keine Liebhaber, sondern bewusste Spiegel: Menschen, die Vertrauen und Ehrlichkeit verkörpern und die bereit sind, Nähe ohne Erwartungen zu erkunden. Hier wird Anziehungskraft nicht anhand von

Schönheit oder Alter gemessen, sondern anhand der subtilen Alchemie aus Präsenz, Geruch und energetischer Resonanz.

- **Vertrauen ist wie Erde.** Ohne fruchtbaren Boden kann nichts Wurzeln schlagen. Ehrliche Bindungen gedeihen dort, wo Verletzlichkeit gepflegt wird.
- **Chemie ist wie Sonnenlicht.** Manche Körper vibrieren in der Gegenwart des anderen, andere verkrampfen sich. Respektiere dies. Setz dich nah zu jemandem, atme und beobachte:
 - Empfindest du eine Berührung als beruhigend oder möchtest du dich zurückziehen? Ihr könnt eure Hände halten, um die Schwingung zu testen.
 - Atme den natürlichen Duft des anderen ein – ohne Parfüm. Bringt dich das näher oder schafft es Distanz?
 - Fühlt sich die Stille zwischen euch schwer oder angenehm an?
- **Verbindung wie Wasser.** Lasst es den unsichtbaren Fluss werden, der Wachstum fördert und eure Barrieren aufweicht, sodass Tiefe und Intimität entstehen können.

Wie Vertrauen wächst

In der Geschichte dieses Buches kehren vier Freunde regelmäßig in einen verlassenen Wildrosengarten zurück, um wieder zu ihrem wahren Selbst zu finden. Gemeinsam entdecken sie keine Methode, sondern einen Weg, der mit jedem Schritt wächst. Diese Schritte sind wie sanfte Samen. Du kannst sie intuitiv anpassen und mit ihnen wachsen – solange der Boden unter ihnen stabil und unterstützend bleibt.

Schritt 1: Sicherheitsvereinbarungen

Vor allem anderen muss Sicherheit im Körper, im Herzen und im zwischenmenschlichen Raum verankert sein. Die Gruppe kann damit beginnen, ihre gemeinsamen Vereinbarungen laut auszusprechen. Das signalisiert dem Nervensystem: Du bist hier geborgen.

Einige Beispiele:

- Was hier geteilt wird, bleibt hier. Das verhindert verletzende Gerüchte und sorgt für die Sicherheit aller Beteiligten.
- Niemand gibt Ratschläge, es sei denn, er wird darum gebeten.
- Schweigen ist immer willkommen.
- Du kannst jederzeit aussetzen, pausieren oder dir eine Auszeit nehmen.
- Alle Emotionen sind heilig, von Freude oder Wut bis hin zu Angst oder Taubheit.

Jeder kann etwas hinzufügen, wenn er möchte. Dies sind keine Regeln – sie sind ein Geflecht aus Vertrauen. Wenn sie mit Sorgfalt behandelt werden, werden sie zu den ersten Wurzeln des Gartens.

Schritt 2: Wurzeln bilden

Übung: Hände halten in Stille (5–10 Minuten)

Setzt euch in einem engen Kreis zusammen und haltet euch an den Händen. Schließt die Augen. Sprecht nicht. Spürt, wie der Boden euch stützt.

Atmet sanft und natürlich durch euer Herzzentrum. Atmet LIEBE ein, atmet LIEBE aus. Spürt die Verbindung zu den anderen. Spürt den Garten von Luma in euch und um euch herum. Lasst ihn mit euch atmen.

Lasst zuerst die Stille sprechen, bevor Worte kommen. Diese stille Präsenz markiert den wahren Beginn des gemeinsamen Wurzelwachstums. Sie glättet die Kanten zwischen euch. Sie hilft der Gruppe, sich auf Herzebene statt auf mentaler Ebene zu verbinden.

Schritt 3: Austausch aus dem Herzen

Übung: "Was in mir lebendig ist ..." (jeweils 2 Minuten)

Wenn die Gruppe bereit ist, beginnt eine einfache Runde. Nacheinander teilt jeder ein paar Worte darüber mit, was gerade in ihm lebendig ist – seine Gedanken, Gefühle oder Empfindungen. Beginnt mit dem Satz: "Was gerade in mir lebendig ist, ist ..."

Niemand kommentiert. Einfach nur zuhören. Präsenz. Lasst die Worte wie Wildblumen aufgehen, nicht erzwungen, nicht poliert. Sie müssen nicht immer Sinn ergeben.

Hier geht es nicht um Selbstdarstellung, sondern um Ehrlichkeit in kleinen Dosen. Mit der Zeit wird diese einfache Übung das Vertrauen Schritt für Schritt vertiefen.

Ein Garten von Luma stellt keine Anforderungen, er bietet einfach. Die Freunde navigieren behutsam durch Schichten von Ängsten, Sehnsüchten und verborgenen Schatten. Die folgenden Schritte spiegeln die tieferen Bereiche wider, die sie erkunden. Folgt immer der Energie der Gruppe, überspringt Dinge, mildert sie oder passt sie auf eure eigene Weise an. Das Wichtigste ist, dass sich alle sicher genug fühlen, um ihr Herz offen zu halten.

Schritt 4: Die Ängste benennen

Übung: "Meine Angst vor Nähe ist ..." (jeweils 1–2 Minuten)

Ängste können nachlassen oder sogar verschwinden, wenn wir offen darüber sprechen. Nacheinander teilen alle mit: "Was mir an Nähe, LIEBE oder gesehen zu werden Angst macht, ist ..."

Lasst den Kreis diese Wahrheiten halten, ohne Lösungen anzubieten oder Kommentare abzugeben. Lasst die Ängste sich auflösen, während andere zustimmend nicken oder eine Hand auf ihr Herz legen, um ihre fürsorgliche Präsenz zu zeigen. Wir sind mit diesen Ängsten nie allein, wir schweigen nur darüber.

Wenn es zu intensiv wird, versucht, einige Energien loszulassen, indem ihr gemeinsam ein paar lange Seufzer ausstoßt.

Schritt 5: Ablehnung und Scham

Übung: Die verborgenen Verletzungen teilen (jeweils 3–5 Minuten)

Wenn das Vertrauen wächst, kann die Gruppe Türen öffnen, die lange verschlossen waren. Jeder ist eingeladen, eine Erinnerung zu teilen: einen Moment, in dem er sich abgelehnt gefühlt hat, sich für seinen Körper geschämt hat oder sich nach Nähe zu jemandem gesehnt hat.

Du kannst auch einfache, mutige Schritte üben:

- Bitte um etwas Sanftes: eine Hand zum Halten, eine warme Präsenz oder etwas mehr Raum.
- Halte sanften Augenkontakt, während du Worte wie diese sprichst:
 - "Ich bin bereit, gesehen zu werden."

- "Ich habe Angst, aber ich bin hier."
- "Ich bin offen dafür, LIEBE zu empfangen."

Das sind keine Darbietungen. Es sind nur ehrliche Worte, die das Nervensystem sanft neu verdrahten, damit es sich mit der Wahrheit sicher fühlt.

Schritt 6: Tiefe Verbindung

Übung: Berühren ohne zu sprechen (5 Minuten)

Setzt euch zu zweit oder zu dritt dicht nebeneinander. Lasst eure Knie sich berühren. Haltet euch an den Händen. Schließt die Augen. Keine Worte. Nur Präsenz. Wenn ihr möchtet, könnt ihr auch in der Yab-Yum-Haltung sitzen, um eine Umarmungsmeditation zu machen.

Atmet. Lasst die Stille das vermitteln, was Worte nicht können. Erlaubt eurem Körper, sich daran zu erinnern, dass es sicher ist, jemandem nahe zu sein, ohne etwas tun zu müssen.

Kehrt anschließend zum Kreis zurück und teilt alles, was ihr gefühlt habt, ohne zu urteilen oder zu interpretieren.

Schritt 7: Mit Dankbarkeit abschließen

Übung: Ein Satz zum Abschluss + gemeinsames Atmen

Mit verbundenen Händen im Kreis teilt jeder einen Satz, der ihm am Herzen liegt: "Im Moment fühle ich mich ..."

Es sind keine Erklärungen nötig – deine persönliche Wahrheit reicht aus.

Dann atmet gemeinsam ein paar Mal tief ein und aus – atmet LIEBE ein und atmet LIEBE aus. Spürt den Boden unter euch. Spürt einander. Lasst diesen Atem den Raum mit stiller Dankbarkeit füllen.

Händehalten

Berührung war unsere erste Sprache. Wenn wir Hände halten, können wir unsere Sprachgewandtheit wiedererlangen. Diese Praxis öffnet eine Tür zur Verbindung miteinander (wie eine "Mini-Umarmung"), und erinnert uns daran, dass Berührung und Nähe heilig und still sein können, frei von Erwartungen.

Los geht's: Setzt euch nah gegenüber, sodass sich eure Knie leicht berühren. Schließt die Augen. Stellt euch vor, wie sich eure Wirbelsäule wie eine Kerzenflamme erhebt: ruhig, aber nicht steif.

Haltet eure Hände: Dreht die linke Handfläche nach oben (um zu empfangen) und die rechte Handfläche nach unten (um zu geben). Legt eure Hände auf die Oberschenkel, als wären sie Wurzeln, die sich in der Erde verankern.

Atmet nun LIEBE durch euer Herzzentrum ein und aus. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr seufzen, um Energien freizusetzen oder eure Freude zu vermitteln.

Es gibt hier drei Gefühlsebenen:

1. Du selbst. Spüre deinen Körper, wie sich deine Brust hebt und senkt, und die Wärme in deinem Bauch. Spüre, wie Elys und Luma erwachen.

2. Der andere. Spüre seine Hände: ihre Weichheit, ihre Wärme, ihre Stille. Analysiere nicht, höre einfach mit deiner Haut zu. Sein Atem wird zu einem leisen Lied. Wie fühlt sich seine Anwesenheit an?
3. Die Einheit. Langsam verschwimmen die Grenzen. Vielleicht synchronisiert sich euer Atem. Eure Luma verschmilzt zu einem gemeinsamen Leuchten, zu einer goldenen Blase, in der die Grenzen zwischen euch und dem anderen weich werden und sich zu einem größeren "Wir" auflösen. Das ist das Geheimnis des Herzens: LIEBE blüht in dem Raum dazwischen.

Macht so lange weiter, wie es sich nährend anfühlt. Wenn ihr bereit seid, beendet die Übung, indem ihr euch sanft an den Händen berührt, die Augen öffnet und euch in die Augen schaut. Es sind keine Worte nötig, außer vielleicht ein Dankeschön.

Präsenz halten

In einer Welt, in der liebevolle Berührungen oft nur romantischen Partnern oder bezahlten Behandlern vorbehalten sind, verbindet uns diese Praktik wieder mit der Einfachheit bewusster Präsenz. Wenn wir beide Hände auf den Körper eines anderen legen, entweder intuitiv auf verschiedene Chakren oder parallel auf den oberen oder unteren Rücken, dann schaffen wir eine Brücke, über die Energie fließen kann. Es gibt keine Techniken oder Vorgaben. Nur die Wärme der Handflächen, den Rhythmus des gemeinsamen Atmens und die stille Intelligenz des Körpers, die den Weg weist.

Wenn beide durch ihr Herzzentrum LIEBE ein- und ausatmen, geschieht etwas Bemerkenswertes: Das System des Empfängers beginnt, sich selbst auszugleichen. Spannungen lösen sich auf. Blockaden lösen sich. Die Hände fungieren als Kanäle, die es der intuitiven Weisheit des Körpers ermöglichen, mitzuteilen, was er braucht. Für den Empfänger ist dies mehr als nur Entspannung; es ist die tief empfundene Erfahrung, vollständig akzeptiert zu sein. Vertrauen wird durch die Haut ausgetauscht. Fürsorge wird durch Stillsein vermittelt. In diesem inneren Dialog kommt eine tiefgreifende Wahrheit zum Vorschein: Heilung erfordert oft Halten, nicht Reparieren.

Wenn der Gebende sich danach fühlt, kann er leise eine einzelne langgezogene Note oder eine einfache, intuitive Melodie summen, während er seine Hände an Ort und Stelle hält. Diese Schwingung kann das Erlebnis vertiefen, da Schallwellen durch den Körper des Gebenden in den Körper des Empfangenden wandern und eine harmonisierende Resonanz erzeugen, welche den Energiefluss verstärkt.

Manche Menschen spüren eine warme Strömung, die sie in eine tiefere Entspannung versetzt. Andere empfinden dies zunächst als Ablenkung von der stillen Intimität der Berührung. Der Schlüssel liegt in der Einstimmung: Der Gebende sollte verbal oder durch das Wahrnehmen subtiler Veränderungen in der Atmung und Muskelspannung des Empfangenden überprüfen, ob das Summen die gemeinsame Stille unterstützt und nicht stört.

Umarmung des Vertrauens

Bei dieser Praxis geht es um Hingabe und Sicherheit. Der Empfänger wird vollständig gehalten, und sein Gewicht wird gestützt, um ein ursprüngliches Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu erzeugen. Es gibt keine Anstrengung, nur Präsenz. Sowohl der Gebende als auch der Empfangende können durch ihr Herzzentrum atmen, um die Verbindung zu vertiefen, Luma sich ausdehnen zu lassen und eine Blase aus Licht und LIEBE um beide herum entstehen zu lassen. Kleidung ist optional: Hautkontakt kann das Vertrauen verstärken, aber Stoff kann die Intensität für Anfänger mildern.

Setzt euch auf den Boden oder ein Kissen. Ein Partner schmiegt sich dabei zwischen die Beine des anderen und liegt mit dem Rücken an dessen Brust. Der Gebende schlingt seine Beine um die Hüften des Empfangenden, um ein sicheres "Nest" zu schaffen. Eine Hand liegt auf dem Herzzentrum des Empfängers und die andere auf seinem Unterbauch. Schließt die Augen. Atmet. Es können Tränen kommen. Das ist die schmelzende Rüstung des Körpers.

Für den Empfänger:

- Entspanne die Wirbelsäule an der Brust des Gebers.

- Achte auf jeglichen Widerstand ("Habe ich das verdient?"). Atme durch das Herzzentrum.
- Flüstere laut oder in Gedanken: "Ich erlaube mir, gehalten zu werden."

Für den Gebenden:

- Deine einzige Aufgabe ist es, der Boden zu sein. Kein Streicheln oder Heilen. Deine Handflächen strahlen beständige Sicherheit aus. Atme durch dein Herzzentrum.
- Entdecke die Kraft des Nichtstuns als einen Akt der LIEBE.

Wann man dies tun sollte:

- Nach einem Konflikt ("Ich muss dich wieder spüren").
- Bevor man eine tiefere Intimität erkundet (um Vertrauen im Nervensystem aufzubauen).

Umarmungsmeditation

Eine zehn bis dreißig Minuten lange Umarmung, die mit voller Präsenz gegeben wird, kann eine lebenslange emotionale Schutzhülle zum Schmelzen bringen. Durch diese Praxis kannst du emotionale Heilung annehmen, Ausgeglichenheit erreichen und eine seltene Art der Einheit erleben – einen Ort, an dem sich zwei Herzen daran erinnern, dass sie aus dem gleichen Licht bestehen.

Wählt eure Haltung:

- Stehend: Umarmt euch gegenseitig, sodass sich eure Brustkörbe, Bäuche und Hüften berühren. Lasst eure Köpfe dort ruhen, wo sie natürlich hinfallen.
- Sitzen (Yab-Yum-Haltung): Der Flussbewahrer sitzt normalerweise auf dem Schoß des Flammenträgers, so dass sie ihre Beine um seine Taille schlingt. Die Verwendung eines stabilen Kissens, um den Flammenträger vom Boden abzuheben, verhindert, dass die Beine taub werden, und hilft dabei, den Energiefluss aufrechtzuerhalten. Ihr könnt ein oder beide Beine ausstrecken oder während der Meditation die Position wechseln, um Verspannungen zu lösen. Nach einer Weile könnt ihr auch die Position eurer Köpfe tauschen, um eure Nackenmuskeln zu entlasten.

Macht es euch mit aufrechter Wirbelsäule in der Umarmung gemütlich, als würdet ihr in warmem Honig zerfließen. Hier gibt es kein "Geben" oder "Nehmen", sondern nur gegenseitiges Empfangen.

Schließt die Augen. Legt eure Hände auf den Rücken oder um die Taille des anderen. Stellt euch vor, eure Handflächen seien Brücken, über die Energie zwischen euch fließen kann. Ändert die Position, wenn eure Intuition euch dazu auffordert.

Atmet LIEBE durch eure Herzzentren ein und aus. Vielleicht synchronisiert sich eure Atmung ganz natürlich. Nehmt wahr, wie sich eure Energiezentren (Herz, Bauch und Sakrum) ausrichten und einen stillen Heilungsdialog auslösen.

Spürt die Glückseligkeit der Einheit. Es ist wie Händehalten, aber tiefer – eure Auren verschmelzen zu einer leuchtenden Blase. Die Zeit verlangsamt sich und nur die Gegenwart bleibt. Die Gedanken werden still. Das ist Luma (und vielleicht auch Elys) in Bewegung: Das Leuchten des Herzens dehnt sich aus, bis du und der andere sich in einem größeren "Wir" auflösen.

Eure Körper kommunizieren mühelos miteinander, finden ihr Gleichgewicht und erfahren gemeinsam tiefe emotionale und energetische Heilung. Vertraut dieser Intelligenz – die Umarmung weiß, was du brauchst.

Wenn ihr genug LIEBE und Harmonie gespürt habt, trennt euch sanft voneinander und genießt den Ausklang eurer Vereinigung, während ihr zu euch selbst zurückkehrt. Ihr müsst vielleicht gar nichts sagen; lasst die Stille eure Dankbarkeit tragen.

(Mehr über Energieheilung durch Umarmungsmeditationen findest du in meinem Buch *Hurra, ich bin ein Mensch! Sensual Energetic Healing für Singles und Paare.*)

Vorteile

- **Herzöffnung:** Aktiviert das Herzzentrum, vertieft die LIEBE und steigert das Mitgefühl.
- **Emotionale Heilung:** Löst vergangene Verletzungen und Ängste auf und fördert die Selbstliebe.
- **Astralbalance:** Beseitigt energetische Blockaden, richtet die feinstofflichen Körper und Energiezentren aus und stärkt die Aura.
- **Energetische Balance:** Harmonisiert Yin- und Yang-Energien.
- **Tiefenentspannung:** Stärkt das Immunsystem, löst Verspannungen im Körper und fördert das allgemeine Wohlbefinden.
- **Stressabbau:** Mindert Ängste, beruhigt das Nervensystem und fördert die mentale Entspannung.
- **Innerer Frieden:** Bringt emotionale Stabilität und ein tiefes Gefühl der Präsenz.
- **Transformation von Einsamkeit:** Füllt emotionale Leere und fördert das Zugehörigkeitsgefühl.
- **Bewusstes Teilen:** Ermöglicht eine tiefe, nicht-sexuelle Verbindung, die die Seele nährt.
- **Heilung von Beziehungen:** Stärkt Vertrauen, Verständnis und emotionale Nähe.
- **Vergebung und Loslassen:** Hilft, Groll loszulassen und fördert emotionale Erneuerung.

- **Tiefe Präsenz und Achtsamkeit:** Verbessert das Bewusstsein für sich selbst und andere im Hier und Jetzt.
- **Spirituelle Verbindung:** Stärkt die Verbindung mit göttlicher LIEBE und dem eigenen innersten Zentrum.
- **Höhere Schwingungszustände:** Erhöht das Bewusstsein und steigert die Lichtenergie im Körper.
- **Aktivierung göttlicher Energie:** Erweckt und verfeinert die innere Lebensenergie (Kundalini).

Vollkommen frei

Übe dich in der Kunst der tiefen Offenheit und des bewussten Vertrauens, indem du deine Verletzlichkeit annimmst und als Einziger deine Kleidung ablegst. Es geht nicht nur um Natürlichkeit wie am Strand, sondern auch um das Einladen der natürlichen Sinnlichkeit – nicht zwangsläufig mit dem Ziel des sinnlichen Erblühens, sondern um eine tiefe Transformation zu ermöglichen.

Vorteile

1. **Es bringt verborgene Scham an die Oberfläche.** Viele von uns tragen tiefe Schamgefühle gegenüber dem eigenen Körper mit sich, die durch Kultur, Traumata, Vergleiche oder Ablehnung geprägt wurden. In vertrauter Gesellschaft vollkommen frei zu sein, ohne beurteilt oder sexualisiert zu werden, kann innerhalb von Minuten Schichten verinnerlichter Ablehnung heilen. Wirklich gesehen und mit Zärtlichkeit gehalten zu werden, ist wie eine heilige Medizin.
2. **Es fordert Projektionen und Fantasien heraus.** Wenn nur einer nackt ist und die anderen nicht, kann dies mentale und emotionale Muster durchbrechen. Alle werden dazu eingeladen, sich selbst zu begegnen, während sie dem anderen begegnen. Sowohl die

Bekleideten als auch die Unbekleideten können sich in einem sicheren Raum mit ihrem eigenen Unbehagen, ihrer Neugier und ihren Auslösern auseinandersetzen.

3. **Es öffnet eine Tür zu bedingungsloser Präsenz.** Jemanden zu berühren oder zu halten, der völlig offen und verletzlich ist, ohne irgendwelche Absichten oder Erwartungen zu haben und ohne etwas zu vermeiden, kann einen direkten Weg zur göttlichen LIEBE eröffnen. Es löst Fassaden, Rollen und Darstellungen auf. Wenn es mit Ehrfurcht behandelt wird, wird es eher als heilig denn als aufregend empfunden.

Grundlagen für Ganzheitlichkeit

Dies ist eine Zeremonie, kein Experiment – ein Tanz der Hingabe, der nur gedeiht, wenn er mit Ehrfurcht behandelt wird. Ohne den richtigen Rahmen kann sie jedoch leicht in Verwirrung, Projektion oder subtilen Schaden ausarten. Damit sich die Magie wie beabsichtigt entfalten kann, sind die folgenden Elemente wichtig:

1. **Eindeutige, kollektive Zustimmung.** Alle müssen mündlich bestätigen, dass sie sich aktiv für die Teilnahme an dieser Erkundung entscheiden. Es reicht nicht aus, einfach keine Einwände zu erheben; die Teilnehmer müssen sagen: "Ja, ich bin mir bewusst, ich stimme zu und ich fühle mich sicher."
2. **Vorabgespräch über Auslöser, Ängste und Grenzen.** Bevor etwas passiert, sollten alle über Folgendes sprechen:
 - Was könnte emotional hochkommen?
 - Welche Art von Berührung möchtest du *nicht*?

- Was ist das Sicherheitswort? (Es muss ohne Frage respektiert werden.)
3. **Legt ein Sicherheitswort fest.** Wenn sich jemand unwohl fühlt, nicht bloß erregt, sollte er das vereinbarte Sicherheitswort sagen. Dadurch wird die Interaktion sofort unterbrochen und der Rahmen neu festgelegt.
 4. **Jemand, der den Raum hält.** Das ist entscheidend. Ein vertrauenswürdiger Begleiter innerhalb der Gruppe muss die Energie stabil halten, die Körpersprache beobachten und die Gruppe in der Gegenwart halten. Ohne dies können subtile Überschreitungen un bemerkt bleiben.
 5. **Eröffnung und Abschluss der Zeremonie.** Das sollte nicht übersprungen werden. Beginnt mit einer gemeinsamen Absicht und beendet die Zeremonie mit einer gemeinsamen Rückkehr, indem sich alle erden, austauschen, sich wieder anziehen und integrieren. Andernfalls bleibt der Moment unzureichend abgeschlossen, was emotionale Nachwirkungen hinterlassen kann.
 6. **Nachbereitung und Integration.** Trefft euch nach der Zeremonie oder Sitzung wieder. Ermutigt alle, ehrlich über alle Gefühle zu sprechen, die aufgekommen sind, wie LIEBE, Verwirrung, Sehnen oder Unbehagen. All dies ist Teil des Heilungsprozesses.

Vollkommen frei zu sein, muss aus tiefem Hineinspüren kommen – nicht aus dem Drang, Grenzen zu überschreiten, sondern aus dem Wunsch, das zu ehren, was offenbart und liebevoll im Moment losgelassen werden möchte.

Wenn es etwas gibt, das du gerne erleben würdest, während du vollkommen frei bist, sprich offen darüber. Vielleicht

möchtest du (oder jemand anderes) eine Umarmungsmeditation ausprobieren. Oder vielleicht möchte jemand, dass du auf seinem Körper liegst und sein ganzes Gewicht spürst. Oder vielleicht möchtest du dich mit jemandem eng verbunden fühlen, mit einem langen Schal, den ihr eng um die Taillen geschlungen habt, während sich eure Bäuche aneinander drücken und ihr gemeinsam atmet. Fühlt euch frei zu experimentieren. Findet heraus, was sich gut und heilsam anfühlt. Nicht nur aufregend.

Sinnliches Erblühen

Sinnliches Erblühen ist weder ein Problem, das es zu lösen gilt, noch ein Geheimnis, das es zu verbergen gilt. Wie Tränen oder Lachen ist es eine natürliche und freudige menschliche Reaktion auf Nähe, Berührung, Schönheit, Verletzlichkeit oder auch nur Präsenz. Allerdings hat kulturelle Scham seine Bedeutung verzerrt, sodass es falsch interpretiert, unterdrückt oder unbewusst ausgelebt wird.

In Lumas Garten müssen wir diese Wahrheit bereits in der ersten Phase der Vereinbarung ans Licht bringen, anstatt zu warten, bis es auftritt. Hier ist ein Beispiel, das du sagen könntest, um unausgesprochene Spannungen abzubauen:

"Dies ist ein Raum, in dem all unsere Energien und Emotionen willkommen sind, aber nichts erzwungen wird. Geleitet von gegenseitigem Einverständnis, ehren wir die gesamte Bandbreite menschlicher Verkörperung, einschließlich der 'sinnlichen Erblühung'. Wir begrüßen sie mit derselben Ehrfurcht vor ihrer Heilkraft wie Tränen. Wenn ein Körper durch die Energie von Elys zittert, sei es in Form von sichtbaren Zeichen, Wellen oder stillen, inneren Schauern, ehren wir dies als Zeichen des Vertrauens und der Hingabe. Es gibt keinen Grund, dies zu vermeiden, zu verbergen oder sich dafür zu schämen, denn hier gibt es keine Scham. Nur den

Mut zu fühlen und die Anmut, anderen zu erlauben, mit uns zu fühlen."

Warum ist es heilend?

- Für denjenigen, der erblüht, ist es ein Symbol, um Scham loszulassen, den Körper frei reagieren zu lassen und sich in ungefilterter Lebendigkeit zu zeigen, ohne sich zu verstecken oder zu entschuldigen.
- Für die anderen Beteiligten ist es eine Einladung zu "Compersion", also der empfundenen Freude am Wohlergehen eines anderen. Dies verwandelt unangenehme Spannungen in ein gemeinsames Jubeln: Seht, wie mutig und frei wir sein können!

Praktische Hinweise

1. **Betrachte es als eine natürliche körperliche Reaktion und nicht als Absicht.** Mach der Gruppe klar, dass sinnliches Erblühen nicht bedeutet, dass jemand sexuell aktiv werden muss.
2. **Einigt euch auf die Reaktion, wenn es geschieht.** Diskutiert als Gruppe, ob es in Ordnung ist, seine Gefühle zu äußern (z. B. "Ich spüre eine gewisse Erblühung"). Dies ist ein besonders wichtiger Punkt für Frauen, da es bei ihnen hauptsächlich innerlich geschieht und nicht so sichtbar ist wie bei Männern. Oder wäre Stille vorzuziehen? Einfach nur atmen und sich still erden? Was würde jedem Gruppenmitglied helfen, sich sicher und wohl zu fühlen, wenn es dazu kommt? Dies sollte einvernehmlich und anpassungsfähig sein und nicht eine Regel für alle darstellen.

3. **Bietet Möglichkeiten zur Erdung an.** Wenn sich jemand von den Energien überfordert fühlt, schämt euch nicht dafür. Er oder sie kann:

- eine Hand auf das eigene Herz oder den Bauch legen,
- ein paar Schritte zurücktreten oder sich an eine Wand lehnen,
- verbal sagen: "Ich brauche einen Moment, um mich zu erden."

Am besten ist es, sich dieser Techniken im Voraus bewusst zu sein, damit sich niemand festgefahren oder beschämt fühlt.

4. **Das Sicherheitswort gilt weiterhin.** Wenn sich jemand unwohl fühlt und nicht nur erregt ist, sollte er das vereinbarte Sicherheitswort verwenden. In der Geschichte verwenden sie "Auris" – eine Art zu sagen: "Ich will jetzt gehört werden." Dadurch wird die Interaktion sofort unterbrochen und der Raum zurückgesetzt.

5. **Die Einwilligung muss fortlaufend erfolgen.** Jemand, der zu Beginn einer Berührung zustimmt, kann später anders darüber denken. Check-ins sind unerlässlich, um sicherzustellen, dass alle Interaktionen respektvoll und einvernehmlich bleiben.

- "Ist das noch in Ordnung?"
- "Möchtest du, dass ich pausiere?"
- "Möchtest du die Position ändern oder brauchst du etwas Freiraum?"

6. **Keine längere Konzentration auf Genitalien oder Sexualität.** Sofern die Gruppe nichts anderes vereinbart, bleiben die Berührungen und Aufmerksamkeit dem ganzen Körper gewidmet. Der Schwerpunkt liegt auf Intimität und nicht auf erotischen Handlungen. Auch wenn jemand "vollkommen frei" ist, wird er dennoch als ganzer Mensch und nicht als sexuelles Objekt behandelt.
7. **Austausch und Integration im Anschluss.** Ermutigt alle, offen über ihre Erfahrungen zu sprechen, einschließlich des sinnlichen Erblühens, ohne Angst vor Urteilen. Hier findet echtes Lernen statt. Ihr könnt Leitfragen verwenden wie:
 - "Hat dich etwas überrascht?"
 - "Was hast du in deinem Körper bemerkt?"
 - "Wie hast du innerlich auf die Gegenwart oder Berührung anderer reagiert?"

Die bewusste Grenze: Wo die Energie floriert

Ein starker, beinahe mystischer Energiestrom entsteht, wenn zwei Seelen auf dem schmalen Grat tanzen, einander fast alles geben, aber die Grenze zur vollen körperlichen Vereinigung nicht überschreiten. Hier knistert es intensiv, und Luma kann hell strahlen – die magnetische, wogende Spannung elektrisiert den Raum zwischen ihnen.

Entscheiden sich zwei Menschen bewusst dafür, diese Grenze einzuhalten, geschieht etwas Außergewöhnliches: Das Begehren verwandelt sich in einen sich selbst erhaltenden Strom. Jeder Blick, jede Berührung und jeder gemeinsame Atemzug wird mit einer nahezu unerträglichen Süße aufgeladen. Anstatt sich zu verflüchtigen, kann sich die

Energie verstärken, da sie nicht entladen wird, sondern zirkuliert.

In dem Moment, in dem sie diesem Verlangen jedoch nachgeben – egal, wie schön oder einvernehmlich es auch sein mag – ändert sich die Dynamik. Es ist, als würde man einen stromführenden Draht kurzschließen. Der anfängliche Funke mag sich glorreich anfühlen, doch die anhaltende Ladung lässt oft nach. Die einst grenzenlose Energie, die zwischen den beiden vibrierte, verliert nun ihren Schwung.

Das soll jedoch nicht heißen, dass eine tiefere Verbindung falsch ist. Wenn sich zwei Menschen für eine Mondliebe (*) oder eine vollwertige Partnerschaft entscheiden, hat auch das seinen eigenen Zauber. Allerdings sollten sie dabei bewusst vorgehen. Die Intensität der bewussten Grenze lebt vom *fast*. Vom ständigen *noch nicht*. Von der exquisiten Schmerzgrenze der gegenseitigen Bewunderung, bei der sie sich gerade so viel zurückhalten, dass die Spannung immer stark bleibt.

...

(*) Bei einer Mondliebe handelt es sich um eine tiefe Freundschaft, in der ab und zu die Hände gehalten oder gekuschelt wird. Nur einmal im Mondzyklus erlauben sich beide Partner ein bisschen mehr. Mehr dazu findest du in anderen Büchern, zum Beispiel *Menschliche Begegnung, bedingungslose Liebe, neue Beziehungen und heilige Sinnlichkeit in der Welt von Sanuela*.

Sakralblüte

Dies ist ein ehrlicher Ansatz, um einander zu spüren: Es beginnt mit einer einvernehmlichen Berührung im Tabubereich, statt diese als letzten Schritt einer langen Abfolge von Zustimmung zu belassen.

In dieser ruhigen Geste legt ein Partner sanft eine gewölbte Hand über die Genitalien des anderen. So entsteht eine bewegungslose, erdende Präsenz, die wie ein Gefäß Raum hält. Die andere Hand ruht dabei entweder auf dem Herzzentrum oder dem Bauch. Nach gegenseitiger Absprache kann diese Hand ruhig bleiben oder sich in langsamen, streichelnden Bewegungen oder Kreisen bewegen, um zarte, energetische Strömungen zu wecken.

Während der Sakralblüte atmen beide Partner durch ihr Herzzentrum, atmen LIEBE ein und aus und lassen Energien auf natürliche Weise und ohne Absicht und Willen zwischen den Berührungspunkten fließen.

Es gibt kein Ziel, nur Präsenz: eine Einladung, zu vertrauen, sich zu entspannen, sich hinzugeben und alle Empfindungen ohne Scham anzunehmen. Hier kann Elys entstehen, in Form dieses prickelnden Lebensgefühls, wie funkelndes Sternenlicht auf der Haut, das in Wellen durch den Körper tanzt. Vielleicht erwacht auch Luma, das innere Leuchten des

Herzens, so sanft wie Kerzenlicht und doch so beständig wie die Sonne. Es dehnt sich zu einer strahlenden, liebevollen Wärme aus, die den ganzen Körper erfüllt.

Diese Praktik ist wie eine Umarmung für die Seele, die alle bisherigen Blockaden auflöst. Die Hände sprechen ohne Worte: "Ich bin bei dir. Du kannst dich sicher fühlen."

Indem wir im Tabubereich beginnen, machen wir ihn zu einem heiligen Ort der wohltuenden Hingabe, statt zu einem Ort der Geheimhaltung oder gepanzerten Einsamkeit. Es ist ein Ort, an dem Aufregung und Stille nebeneinander existieren können, an dem das vergessene Vertrauen in den Körper zurückkehrt und Wonne zu einem stillen Gebet der LIEBE wird.

Vorteile

- **Stärkt die intime Kommunikation:** Die Partner üben sich in Echtzeit-Zustimmung und -Einstimmung und bauen so eine Ehrlichkeit auf, die über Worte hinausgeht.
- **Auflösen der Schutzpanzerung:** Durch eine sanfte, einvernehmliche Berührung in geschützten Bereichen werden die Schutzbarrieren des Körpers gelockert, sodass angestaute Energien wieder fließen können.
- **Elys und Luma erwecken:** Bei dieser Praxis werden die heilige Energie der Lebendigkeit (Elys) und die herzzentrierte Energie der göttlichen LIEBE (Luma) eingeladen, sich zu erheben und sich in Form von Kribbeln, Wärme oder stiller Wertschätzung zu manifestieren.
- **Scham in Hingabe verwandeln:** Indem wir dem Tabu mit Präsenz begegnen, gewinnen wir einen Raum heiliger Erlaubnis zurück, in dem sinnliche Entfaltung

und Stille ohne Urteil nebeneinander existieren können.

- **Vertiefung des Vertrauens:** Langsame, nicht zielorientierte Berührungen belohnen Geduld und helfen Partnern, sich sicher, gesehen und verstanden zu fühlen, wenn sie verletzlich sind.
- **Ausgleich der Energien:** Durch Atmung und bewusste Stille werden das Sakralchakra (Kreativität und Freude) und das Herzchakra (LIEBE und Verbundenheit) in Einklang gebracht.
- **Beruhigung des Nervensystems:** Der gemächliche, gleichmäßige Kontakt signalisiert dem Körper Sicherheit, löst Verspannungen und fördert tiefe Entspannung.
- **Fördert emotionale Flexibilität:** In einer Umgebung gegenseitiger Fürsorge können aufgestaute Emotionen freigesetzt oder schlummernde Empfindungen geweckt werden.
- **Keine Leistung, nur Präsenz:** Es gibt keine Erwartung sinnlicher Erblühung. Wenn sie jedoch entsteht, wird diese auch nicht unterdrückt. So darf der Körper einfach *sein*.
- **Einfach und doch tiefgründig:** Es erfordert nichts weiter als zwei Körper, die Bereitschaft zu fühlen und eine gemeinsame Ehrfurcht.

Herausforderungen

- **Erfordert tiefes Vertrauen:** Diese Praxis lädt zu Verletzlichkeit in einem normalerweise abgeschirmten Bereich ein und erfordert gegenseitige Offenheit, um sich sicher zu fühlen.

- **Kommunikation ist unerlässlich:** Ohne einen klaren, kontinuierlichen Dialog über Komfortzonen und Grenzen kann das Fundament des Vertrauens bröckeln.
- **Mehrdeutigkeit birgt das Risiko von Missverständnissen:** Ohne eine ausdrückliche Vereinbarung kann ein Partner Schweigen als Einladung oder Anwesenheit als Erwartung missverstehen.
- **Kann Schatten wecken:** Das Berühren tabuisierter Bereiche kann vergrabene Erinnerungen, Schamgefühle oder körperliche Spannungen hervorrufen. Diese müssen behutsam behandelt werden.
- **Kulturelle Wunden können zum Vorschein kommen:** Tiefsitzende Konditionierungen in Bezug auf Sexualität oder Berührungen können innere Konflikte auslösen, die Geduld erfordern.
- **Nicht alle Beziehungen sind dafür bereit:** Ungelöste Verletzungen, Machtungleichgewichte oder mangelnde emotionale Sicherheit können diese Praxis unklug machen.
- **Einverständnis ist lebendig:** Auch nach Beginn muss ein "Nein" oder die Pause eines Partners ohne Verhandlung respektiert werden.
- **Verborgene Hoffnungen können den Raum vergiften:** Wenn ein Praktizierender an unausgesprochenen Wünschen festhält (z. B. nach sexueller Eskalation), kann dies das Vertrauen zerstören.
- **Heiliger Raum erforderlich:** Äußere Geräusche, Ablenkungen oder ein nicht gehaltener Raum können die fragile Magie der Praxis zerstören.

Vertiefung der Praxis

- **Pausensignal:** Vereinbart ein Klopfen oder Wörter wie "Pause" oder "langsamer", um Grenzen ohne Erklärung zu respektieren.
- **Drittes Auge als Anker:** Ersetzt die Berührung von Herz oder Bauch durch eine Hand auf der Stirn, um die Sakralenergie mit Intuition zu vereinen.
- **Klangliche Einladung:** Probiert leise zu summen oder ein Mantra wie "Om" oder "Ich bin sicher" zu sprechen, um das gemeinsame Feld in Schwingung zu versetzen. Hinweis: Eine Affirmation sollte nur die bestehende Sicherheit verstärken und niemals die innere Wahrheit überschreiben.
- **Luma-Visualisierung:** Stelle dir ein goldenes, weißes oder intuitives Licht vor, das von den sich haltenden Händen in den Sakral- und Herzbereich strahlt und eine Verbindungsbrücke zwischen den Zentren schafft.
- **Atemarbeit:** Schnelle Atemübungen können die Hingabe des Empfängers vertiefen. Stelle jedoch sicher, dass du dem Geber voll und ganz vertraust, da dies dein Bewusstsein dramatisch verändern kann.
- **Vollkommen frei:** Wenn er sich dabei wohlfühlt, kann der Empfänger ohne Kleidung praktizieren, um physische und symbolische Barrieren abzubauen.
- **Blickkontakt:** Die Partner können sich in die Augen schauen, um die Verletzlichkeit, die gemeinsame Präsenz und die Verbindung zu verstärken.

Nachsorge

- **Den Körper mit Feuchtigkeit versorgen und wärmen:**
Das Trinken von Kräutertee oder eine Dusche können die Energiebewegungen erleichtern und dabei helfen, sich zu erden und die Arbeit des Körpers zu würdigen.
- **Tagebuchfragen:** "Wo habe ich Anspannung gespürt? Wo habe ich Leichtigkeit gespürt?" oder "Welche alte Geschichte hat dies in mir wachgerufen?"

Herzsturm

Dies ist ein gemeinsamer Wirbelwind aus Atem und Präsenz, in dem die Ekstase nicht durch Berührung, sondern durch den elektrisierenden Raum zwischen zwei Körpern entsteht.

Die Partner sitzen dicht beieinander, die Beine des Flussbewahrers ruhen leicht auf den Oberschenkeln des anderen. Sie umarmen sich offen und einladend.

Ihre Augen sind geschlossen, ihre Hände ruhen auf den Hüften oder Oberschenkeln des anderen oder sind miteinander verbunden. Beide Partner geben sich vollständig der schnellen, synchronisierten Atmung durch ihre Herzzentren hin, bis die Luft vor Energie zu summen scheint.

Hier erwachen Elys und Luma: Ein Sturm aus Kribbeln, Funken oder flüssiger Wärme überflutet Brust, Glieder und Bauch – ein Beweis dafür, dass Wonne keiner Agenda bedarf. Minimale Berührungen an den Beinen und Händen lenken die Energie, während der Atem eine unsichtbare Brücke schlägt und dem Körper beibringt: Du kannst zittern, ohne genommen zu werden. Du kannst schweben, ohne erschöpft zu sein.

Kleidung wird zu einer bewussten Entscheidung. Wählt ein Partner, vollkommen frei zu sein, während der andere

bekleidet bleibt, symbolisiert dies sowohl Sicherheit als auch Hingabe.

Variation: Probiert beim Ausatmen, auf ähnliche Weise zu summen, zu seufzen oder zu stöhnen, um das gemeinsame Feld tiefer in Schwingung zu versetzen.

Nachsorge: Haltet euch an den Händen oder umarmt euch in einer Umarmungsmeditation (Yab-Yum-Haltung), bis sich der Sturm gelegt hat. Luma leuchtet oft am hellsten in der Stille, die darauf folgt.

Vorteile

- **Weckt Elys und Luma:** Durch schnelles Atmen können stagnierende Spannungen gelöst und ein Kribbeln, Wellen oder eine elektrische Wärme im ganzen Körper ausgelöst werden. Dies zeigt, dass Wonne auch ohne Berührung existieren kann.
- **Baut Vertrauen auf:** Es lehrt den Körper, sich hinzugeben und sich dabei sicher zu fühlen, da die minimale Berührung Stabilität bietet, ohne einzuengen.
- **Löst Leistungsangst auf:** Es gibt kein Ziel der sinnlichen Erblühung, nur den Rausch der Energie, die sich frei und ungebündelt von Erwartungen bewegt.
- **Stärkt die energetische Intimität:** Atmen wird zu einer gemeinsamen Sprache, die Partner auf einer tieferen Ebene synchronisiert. Es ist ideal, um neue Verbindungen zu knüpfen oder alte zu reparieren.
- **Nacktheit als Quelle der Kraft zurückgewinnen:** Die Freiheit, sich zu kleiden oder nicht, ermöglicht es Partnern, symbolische Verletzlichkeit zu erkunden.

- **Vorbereitung auf andere Praktiken:** Es kann die Tür zur Sakralblüte, Umarmungsmeditation und anderen Berührungsritualen öffnen, da es die Einstimmung und das Wohlbefinden mit den subtilen Energien des anderen fördert.
- **Zugänglich und doch tiefgründig:** Es sind keine besonderen Fähigkeiten erforderlich, nur die Bereitschaft, gemeinsam ins Unbekannte einzutauchen.

Lichtmalen

Bei dieser Meditation über sinnliches Erblühen ohne Berührung wird der Körper zur Leinwand und Energie zur Farbe. Es ist eine Sprache, die älter ist als Worte: Der Körper gibt sich den energetischen Schauern und dem subtilen Kribbeln hin.

Der Gebende (oder "Maler") bringt Zeige- und Mittelfinger nah beieinander, um einen imaginären Pinsel zu formen, und hält ihn knapp über den Körper des Empfangenden. Mit langsamen, wirbelnden Bewegungen zeichnet er unsichtbare Kreise, wobei er sich besonders auf das Herzzentrum, die Brust, den Bauch, die Hüften und die Oberschenkel konzentriert. Wenn die Zustimmung gegeben wurde, zeichnet er auch Kreise um und über den Genitalbereich, ohne ihn zu berühren.

Der Empfänger kommuniziert ohne Worte: Ein sanftes Nicken bedeutet Ja, ein Kopfschütteln bedeutet Nein, und Seufzer und Stöhnen der Wonne bestätigen eine gute Stelle, wenn Elys spürbar fließt. Kleidung ist optional. Der Gebende kann lernen, die Wonne des Empfängers in seinem eigenen Körper zu spüren, als würde er die Saiten eines gemeinsamen Instruments zupfen.

Gegen Ende kann der Gebende seine Hand auf das Herzzentrum des Empfängers legen und die Energie mit einer geerdeten Berührung versiegeln.

Vorteile

- **Erweckt Elys:** Diese fast berührende Geste kann ein Kribbeln oder plötzliche Wellen flüsternder Elektrizität hervorrufen – eine Wonne, die allein aus Energie und Absicht entsteht.
- **Keine Leistung, nur Präsenz:** Es gibt keine Erwartung sinnlicher Erblühung, doch wenn diese entsteht, wird sie auch nicht unterdrückt, sodass der Körper einfach sein kann.
- **Fördert emotionale Beweglichkeit:** In einer Umgebung gegenseitiger Fürsorge können gespeicherte Emotionen freigesetzt oder schlummernde Empfindungen geweckt werden.
- **Durchbricht alte Berührungsmuster:** Es zeigt sich, dass sinnliche Erblühung nicht allein in der Berührung liegt, sondern in der Absicht und Erwartung. Dadurch wird das empfundene Glück von der körperlichen Abhängigkeit befreit.
- **Lehrt Einfühlungsvermögen:** Der Maler lernt, die nonverbale Kommunikation des Körpers zu interpretieren, wodurch sich sein Einfühlungsvermögen über die Sprache hinaus verfeinert. Er spürt möglicherweise ein Kribbeln in seinem eigenen Körper – eine greifbare Lernerfahrung gemeinsamer Energie.
- **Kleidung wird zu einer bewussten Entscheidung:** Manche Stoffe reizen mit dem Reiz des Beinahe-Enthüllens, während das Vollkommenfreisein flüstert:

"Ich vertraue dir und deinen hingebungsvollen Augen und gebe mich dir hin."

- **Löst Scham auf:** Die Praktik feiert sinnliche Entfaltung als heilige Kunst und flüstert: "Deine Wonne ist kein Geheimnis, das es zu verbergen gilt. Lass sie sichtbar werden, lass sie erklingen und lass sie das alte Drehbuch der Scham neu schreiben."
- **Ein Ritual der Ehrfurcht:** Jeder Schwung mit dem imaginären Pinsel flüstert: "Dieses Schlüsselbein ist heilig. Dieser Oberschenkel ist heilig."
- **Bereitet auf andere Praktiken vor:** Es kann die Tür zu Sakralblüte, Umarmungsmeditation und anderen Berührungsritualen öffnen, da es die Einstimmung und das Wohlbefinden mit den subtilen Energien des anderen fördert.

Geheime Wünsche des Flussbewahrers

Was sich ihre Seele vielleicht wünscht, auch wenn sie es nicht ausspricht:

- **Vollständig gesehen werden.** "Nicht nur meinen Körper, sondern auch, wie meine Stimme weicher wird, wenn mich etwas bewegt, und wie ich den Atem anhalte, wenn ich mich verletzlich fühle."
- **Sich ohne Angst hingeben.** "Sich dem Vergnügen hingeben, ohne sich zu schützen, zu berechnen oder etwas vorzuspielen."
- **Sich auserwählt fühlen (nicht genommen).** "Nicht nur begehrt, sondern verehrt werden – wie ein Stein, der aus der Erde gezogen und poliert wird, bis er im Licht glänzt."
- **Die Muse sein.** "Eine so reine Sehnsucht wecken, dass es sich wie Kunst anfühlt."
- **Das Machtspiel auf sichere Weise erkunden.** "In einem Ritual, in dem mein 'Nein' heilig ist, befehlen oder mich unterwerfen."
- **Sinnlichkeit und Geist verschmelzen lassen.** "Elys in meinem Wesen und unter meiner Haut spüren, wo Wonne und Präsenz eins werden."
- **Empfangen werden (nicht nur berührt).** "Meine Wonne anbieten und miterleben lassen, nicht

genommen, sondern geschätzt wie eine seltene Blüte, die sich entfaltet."

- **Tabus als etwas Heiliges zurückerobern.** "Die 'verbotenen' Teile meiner selbst zu lieben – mein Verlangen, meine Laute, meine Feuchtigkeit – ohne mich dafür zu entschuldigen."
- **Sich in ihrer Wildheit sicher fühlen.** "Sich winden, schreien oder krallen, ohne Angst zu haben, als 'zu viel' bezeichnet zu werden."
- **In Erinnerung bleiben.** "Nicht nur im Bett, sondern auch in der Art, wie er mich am nächsten Morgen ansieht, als hätte ich den Himmel neu gemalt."

Geheime Wünsche des Flammenträgers

Was sich seine Seele vielleicht wünscht, auch wenn er es nicht ausspricht:

- **Ein sicherer Hafen sein.** "Der Boden unter ihren Flügeln sein – der Ort, an den sie immer zurückkehrt."
- **Sie ohne Einschränkungen verehren.** "Sie mit Händen, Blicken und Atem verehren – nicht als Bitte, sondern als Geschenk."
- **Ihre Hingabe spüren.** "Ihre ungeschützten Momente miterleben, wenn ihr Körper lauter spricht als ihr Verstand."
- **Gebraucht werden (nicht nur gewollt).** "Wissen, dass meine Anwesenheit unersetzbar ist, dass meine Berührung ihr Zuhause ist."
- **Die eigene Verletzlichkeit erkunden.** "Auch Zittern – mehr als nur Stärke zeigen."
- **Ihre Ausstrahlung erleben.** "Zusehen, wie sie unter dem Blick und der Berührung eines anderen aufblüht und dabei Bewunderung statt Besitzgier empfinden."
- **Der Hüter des heiligen Raums sein.** "Jedes Flüstern, jede Stille ehren – der feste Boden sein, auf dem ihre Wildheit erblühen kann."

- **Hingabe als Kraft empfinden.** "Entdecken, dass mich die Hingabe an ihre Wünsche nicht schwächt, sondern entflammt."
- **Als heilig angesehen werden.** "Berührt werden wie eine Reliquie – mein Körper ist ein Tempel, nicht nur ein Werkzeug."
- **Feuer und Stille verschmelzen lassen.** "In einem Atemzug lodernd brennen und im nächsten die Ruhe sein, die sie stützt."

Der verspielte Flussbewahrer

Mithilfe dieser Praktik kann der Flussbewahrer ihren Magnetismus erforschen und die Lage sondieren, während sie in der beständigen Präsenz ihres Partners verankert bleibt. Dies könnte der erste Schritt sein, um die Freiheit des Flussbewahrers anzunehmen.

Der Flussbewahrer kann jemanden berühren oder umarmen, wenn der Partner anwesend ist und sie sich dabei sicher fühlt. Das hilft ihr zu entscheiden, ob sie sich in der Nähe eines potenziellen Gastes wohlfühlt. Sie kann ihrem Partner dann klar signalisieren, ob sie weitermachen möchte oder nicht. Während dieses gesamten Prozesses schenkt sie ihrem Partner stetige Aufmerksamkeit und LIEBE, um seine Gefühle stabil zu halten. Wenn der Partner sehr eifersüchtig ist, benötigen sie möglicherweise mehr Zeit, um genügend Vertrauen und Halt aufzubauen, damit er sich damit wohlfühlt, dass sie weitermacht.

Der Gast kann dann entweder durch Worte oder Gesten dazu eingeladen werden, ihren Körper dort zu berühren, zu streicheln oder zu küssen, wo sie es erlaubt. Sie kann auch eine Umarmungsmeditation anbieten, bekleidet oder vollkommen frei, und sich an Praktiken wie Sakralblüte, Herzsturm, Lichtmalen oder etwas anderem erfreuen, wie es ihr gerade gefällt.

Ihre Grenzen sind nicht verhandelbar – jedes "Nein" wird ohne Frage akzeptiert und jedes "Ja" ist ein Geschenk. Sie kann den Gast einladen, ihren Duft wahrzunehmen – das Salz ihrer Haut und den Moschus ihrer sinnlichen Erblühung – und die Natur entscheiden lassen, ob die Anziehung wächst. Wenn sie gut zusammenpassen, kann der Gast sie mit noch größerer Zuneigung und Hingabe verehren.

Der Flammenträger leitet sie wie ein Kompass: Sein ruhiger Blick gibt ihr die Gewissheit, dass sie sicher ist, während sie auf Entdeckungsreise geht. Wenn seine Eifersucht zum Vorschein kommt, ist das kein Fehler, sondern ein Zeichen, innezuhalten und sich wieder zu verbinden.

Nur weil der Flussbewahrer den Gast anregt, bedeutet das nicht, dass sie sich ihm vollständig öffnen muss. Tatsächlich können die Energien stärker fließen, wenn sie sich ein wenig zurückhält. Wenn sie spürt, dass viel Elys durch ihren Körper fließt, möchte sie ihrem Partner vielleicht nahe sein, während der Gast sie weiter streichelt. Sie muss sich nicht auf den Gast konzentrieren, sondern kann das Vergnügen einfach genießen, verehrt zu werden.

Durch diese Praktik werden alle "geheimen Wünsche" des Flussbewahrers und des Flammenträgers, wie sie in den vorherigen Kapiteln beschrieben wurden, erfüllt. Der Flussbewahrer fühlt sich vielleicht mehr als je zuvor gesehen, verehrt und bewundert. Sie kann sich ohne Angst hingeben. Sie fühlt sich auserwählt und nicht genommen. Sie kann die Muse sein und ein Sehnen erwecken, das so rein ist, dass es sich wie Kunst anfühlt. Indem sie dem Gast vorgibt, auf welche Weise er sich zu verhalten hat, kann sie Machtspiele auf sichere Weise erkunden. Indem sie ihre Präsenz voll und ganz annimmt, vereint sie Sinnlichkeit und Spiritualität und kann ganz im Moment sein. Sie wird nicht nur berührt, sondern liebevoll empfangen und geschätzt. Sie erobert Tabus als heilig zurück und nimmt die "verbotenen" Aspekte ihrer selbst an: ihr Verlangen, ihre Laute und ihre Feuchtigkeit,

ohne sich dafür zu entschuldigen. Sie kann sich in ihrer Wildheit sicher fühlen. Und sie wird definitiv in Erinnerung bleiben.

Der Partner wird ihr sicherer Hafen sein, der Boden unter ihren Flügeln – der Ort, an den sie immer zurückkehren wird. Er kann sie ohne Einschränkungen verehren. Er kann ihre Hingabe spüren, wenn ihr Körper lauter spricht als ihr Verstand. Er wird sich nicht nur begehrt, sondern auch gebraucht fühlen; seine Berührung wird für sie wie ein Nachhausekommen sein. Er kann seine eigene Verletzlichkeit erkunden, ihr Strahlen beobachten und zusehen, wie sie unter dem Blick und der Berührung eines anderen erblüht. Er kann Bewunderung statt Besitzgier empfinden. Er kann der Beschützer ihrer Wildheit sein und Raum für ihre Magie halten. Er spürt, dass seine Hingabe mächtig ist, wenn er entdeckt, dass es ihn noch mehr anregt, sich ihren Wünschen hinzugeben. Er wird als heilig angesehen und wie eine Reliquie berührt. Er kann Feuer und Stille miteinander verbinden: in einem Atemzug heftig brennen und im nächsten die Ruhe sein, die sie stützt.

Hingabestanz des Flussbewahrers

In dieser Variante werden die Rollen getauscht: Der Flussbewahrer erlaubt dem Gast, sie frei zu berühren und zu erkunden, während sie ihrem Partner in die Augen schaut und seine Hände hält – und so seine Eifersucht in Bewunderung verwandelt. Während die Berührungen des Gastes sie anfachen, bleibt ihre Hingabe ihrem Partner vorbehalten. So kann er miterleben, wie sehr sie es genießt, von jemand anderem begehrt zu werden. Jedes Stöhnen, das sie von sich gibt, sagt: "Ich wähle dich in meiner Freiheit."

Die Enthüllung des Flussbewahrers

Bei dieser sinnlichen Zeremonie geht es um Vertrauen, darum, Scham und Angst zu überwinden und sich darauf einzulassen, wirklich gesehen zu werden. Es bedeutet auch, zur Muse zu werden und sich der Wonne hinzugeben.

Viele Flussbewahrer wurden darauf programmiert, ihren Körper als Gefahr zu betrachten, die es zu bewachen gilt, anstatt ihn als ein Geschenk zu sehen, das gefeiert werden sollte. Bei der Enthüllung des Flussbewahrers geht es nicht darum, Grenzen zu ignorieren, sondern darum, herauszufinden, welche Grenzen wirklich zu dir gehören und welche dir von einer Welt auferlegt wurden, die Angst vor deiner Kraft hat.

Im Gegensatz zum unmittelbaren Feuer des Flammenträgers entfaltet sich das Verlangen des Flussbewahrers oft langsam, wie eine Rose, die sich Blütenblatt für Blütenblatt öffnet – jedoch nur im richtigen Licht. Der Partner wird zu einer Brücke, die den Flussbewahrer mit seiner standhaften Präsenz zu ihrer strahlenden Entfaltung führt – immer zu ihren Bedingungen und in ihrem eigenen Tempo.

Mit Hilfe des Flussbewahrers kann der Partner die ersten Schritte erleichtern, indem er beispielsweise das Treffen arrangiert und dafür sorgt, dass sie sich sicher fühlt. Wenn es Zeit für den Flussbewahrer und den Gast ist, sich zu verbinden, bleibt der Partner präsent, ohne aufdringlich zu sein. Seine Rolle besteht darin, Unterstützung zu bieten, indem er durch seinen Blick oder indem er ihre Hand hält

stillschweigend vermittelt: "Du wirst gesehen, du bist sicher, du bist frei".

Für manche wird sich diese Praxis wie eine Heimkehr anfühlen. Bei anderen kann sie emotionale Stürme auslösen. Beides ist heilig. Vertraue deiner Intuition und deinem Rhythmus statt irgendwelchen Dogmen. Für manche ist die Enthüllung des Flussbewahrers ein Sprungbrett, um die Freiheit des Flussbewahrers anzunehmen.

Die Hingabe des Partners ist das Einverständnis, nach dem sich ihr Herz sehnt. Seine Anwesenheit löst ihre potenzielle Schuld oder Scham auf; sie muss sich nicht beweisen oder die Führung übernehmen. Mit der Bestätigung und Vorbereitung ihres Partners kann sie sich leichter hingeben.

Sie erkundet nur so weit, wie sie sich geborgen fühlt. Ihr Partner schätzt jeden Schritt ihrer Enthüllung als heilig, solange sie Zustimmung signalisiert.

Für den Flussbewahrer, der sich nach reiner sinnlicher Empfindung sehnt, kann eine Augenbinde wie ein schützender Schleier dienen, der das Gefühl der Scham mildert und die Aufmerksamkeit nach innen lenkt. Sie fühlt sich möglicherweise stärker befähigt, intensive Gefühle zu erleben, wenn sie von einem oder beiden liebevoll berührt wird, ohne etwas leisten zu müssen. Die Abwesenheit des Sehens kann Elys verstärken und es ihr ermöglichen, die Energien frei von den Zwängen mentaler Beurteilung durch sich hindurchfließen zu lassen.

Bevor eine sinnliche Zeremonie beginnt, vereinbaren die Beteiligten ein Sicherheitswort, das die Aktivität sofort und ohne Frage beendet. In diesem Buch verwenden wir "Auris", um zu signalisieren: "Ich muss jetzt gehört werden." Dieses Wort schafft Raum zum Atmen, zum Neukalibrieren und zum Wüldigen der zerbrechlichen Grenzen des Vertrauens. Ob es nun vom Flussbewahrer, vom Flammenträger oder von einem

Gast gesprochen wird, es ist ein Versprechen, dass deine Grenzen selbst in der Hingabe heilig sind.

Danach verbinden sich die Partner in einer energetischen Heimkehr wieder miteinander – sie verschmelzen ihre Luma und Elys erneut, ohne Eile. Der Flussbewahrer muss möglicherweise sanft gehalten werden. Ihr Körper summt vielleicht vor Verletzlichkeit und sie sehnt sich nach beruhigenden Worten, die ihr zeigen, wie sehr ihr Partner sie dafür liebt, dass sie sich geöffnet hat.

Vielleicht möchten sie sich gegenseitig duschen und waschen, als sanftes Ritual, um sich wieder zu verbinden und ihre LIEBE, Fürsorge und Nähe füreinander wiederzuentdecken. Die Zeit mag sich dehnen, aber ihre Leidenschaft füreinander wird zurückkehren, vielleicht, wenn sie sich später aneinanderkuscheln. Bei der ersten Wiedervereinigung geht es vielleicht eher um Zärtlichkeit als um Leidenschaft.

Die Ergebenheit des

Flammenträgers

In dieser sinnlichen Zeremonie wird der Flussbewahrer zum Führer und Beschützer, während sie den Flammenträger mit verbundenen Augen ins Unbekannte führt. Er bietet ihr seinen Körper als Geschenk an, legt sein Vertrauen in ihre Hände und gibt sich still und liebevoll ihren Wünschen und Bedürfnissen hin.

Der Flussbewahrer wählt den Gast aus. Dieser ist zwar spürbar, aber für den Flammenträger aufgrund der Augenbinde nicht sichtbar. Es gibt kein Drehbuch und keine Vorgaben, nur die geflüsterte Anweisung des Flussbewahrers, offen zu bleiben, während Berührungen zu einer Sprache jenseits von Worten werden. Die Luft schwirrt vor Möglichkeiten, jede Liebkosung ist eine Frage, jeder Seufzer eine Antwort. Hier lernt er: Hingabe ist keine Kontrolle. Selbst das Feuer muss manchmal niederknien.

Sie entscheidet über den Tanz. Wird sie seine Hingabe für ihr eigenes Vergnügen nutzen oder für das ihres Gastes? Oder wird sie ihn ihrem Gast schenken und ihnen zeigen, wie sie sich gegenseitig erkunden können? Oder werden sie sich darauf konzentrieren, sein Vergnügen gemeinsam zu steigern und Seufzer und Stöhnen aus seinem Mund zu entlocken?

Bevor ihr mit der Zeremonie beginnt, solltet ihr euch ein Sicherheitswort überlegen, zum Beispiel "Auris". Wenn es ausgesprochen wird, löst es sofort eine Pause aus und ihr könnt die Frage "Was brauchst du gerade?" stellen, um durchzuatmen und euch sicher zu fühlen.

Wenn der Flammenträger in dieser Zeremonie voll und ganz vertrauen, sich hingeben und eine tiefe Freude an der Führung des Flussbewahrers finden kann, könnte es für ihn leichter sein, ihr anschließend die Freiheit des Flussbewahrers zu schenken. So geben sich beide Partner gegenseitig ihrer LIEBE und Verletzlichkeit hin und können ihre volle sexuelle Kraft entfalten.

Die Freiheit des Flussbewahrers

Diese heilige Vereinbarung ermöglicht es dem Flussbewahrer, ihre sinnliche Berührung und ihr heiliges Wasser frei, gezielt und bewusst zu teilen, während die Ankerflamme des Flammenträgers stetig im Zentrum ihres Lebens brennt.

Der Flammenträger widmet seine feurige Leidenschaft ausschließlich dem auserwählten Flussbewahrer, es sei denn, sie möchte ihn mit einem Geschenk überraschen, zum Beispiel mit der "Ergebenheit des Flammenträgers". Dieser einzigartige Fokus seiner kostbaren Hingabe wird zu seiner Gabe; seine süße Geduld und völlige Hingabe werden zu seiner Kraft. Er beweist, dass Vertrauen und LIEBE wachsen können.

Die beständige und ausschließliche Ausrichtung des Flammenträgers kann für den Flussbewahrer zu einem starken Anker werden – eine tiefe Quelle der Loyalität und Fürsorge. Dies gibt dem Flussbewahrer Selbstvertrauen, sich zu erkunden und sich in dem Wissen sicher zu fühlen, dass es jemanden gibt, der sie in allen Phasen ihrer Entwicklung wirklich sieht, wählt und verehrt.

Der Flussbewahrer wird zu einem Heiligtum. Die Hingabe, Verehrung und das Sehnen ihres Partners öffnen ihr Herz vollständig, verstärken ihre energetischen Strömungen und

erinnern sie daran, wie unermesslich ihre Gewässer wirklich sind.

Die Intimität innerhalb der vom Flussbewahrer gewählten Bindungen trägt zum sinnlichen Fluss und zum Reichtum ihrer Ankerbeziehung(en) bei. Es gibt keinen Wirbelwind von Fremden oder verstreuten Energien. Nur Tiefe, sorgfältig ausgewählt – manchmal geteilt in zärtlichen Triaden, manchmal bezeugt in stillen Paaren, aber immer in LIEBE verwurzelt.

Vorteile für den Flussbewahrer

- Sie gewinnt die Kontrolle über ihren Körper und ihre Entscheidungen in einer unterstützenden Umgebung zurück.
- Sie kann sich sicher fühlen, da sie weiß, dass ihr Partner ihr mit beständiger Präsenz, Hingabe und Vertrauen den Raum gibt, den sie braucht.
- Dank der Unterstützung, die sie erhält, kann sie sich öffnen und wachsen, ohne Angst vor Beurteilung oder Verlust haben zu müssen.
- Sie hat die Freiheit, ihre Sinnlichkeit und ihre emotionalen Verbindungen auf neue Weise zu erkunden.
- Das Gefühl, von anderen begehrt zu werden, kann ihr Selbstwertgefühl, ihr Selbstvertrauen und ihre Lebensfreude steigern.
- Das Erleben unterschiedlicher Arten von Energie, Zuneigung und Aufmerksamkeit kann zu emotionalem Wachstum führen.
- Sie entwickelt ein tieferes Verständnis für ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche.

- Sie hat die Möglichkeit, neue Inspiration in ihre feste(n) Beziehung(en) zu bringen und dadurch Routinen zu durchbrechen.

Vorteile für den Flammenträger

- Er kann eine neue Wertschätzung für seine Partnerin entwickeln und ein stärkeres Verlangen nach ihr empfinden, aufgrund ihrer neu entdeckten Lebensfreude und der Aufmerksamkeit, die sie von anderen erhält.
- Indem er die Freude und Lebendigkeit seiner Partnerin miterlebt, kann er eine neue Art von Glück und Begeisterung in sich selbst entdecken. Es ist eine Form der LIEBE, die daraus entsteht, dass er sie in Bereichen, die er nicht kontrollieren kann, aufblühen sieht.
- Das Reflektieren über seine eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte kann eine tiefere Leidenschaft und ein tieferes Verständnis für seine Emotionen wecken.
- Wenn er zu gemeinsamen Aktivitäten eingeladen wird, kann er eine größere sinnliche Vielfalt und eine tiefere Verbindung erleben und sich an einer glücklicheren, erfüllteren Partnerin erfreuen, die neue Akzente in sein Intimleben bringt.
- Er hat die Möglichkeit, Vertrauen, Hingabe und emotionale Sicherheit in sich selbst sowie in der Beziehung zu entdecken.
- Er kann in echter Empathie, ehrlicher Kommunikation, Geduld und bedingungsloser LIEBE wachsen.
- Indem er sich Momenten liebevoller Zurückhaltung hingibt, in denen er nicht immer das bekommt, was er

sich wünscht, kann er ein tieferes Feuer in sich entfachen. Dieses sanfte Zurückhalten verstärkt seine Sehnsucht, verfeinert seine emotionale Präsenz und erweitert seine Fähigkeit, tief aus dem Herzen zu lieben. In diesem Raum reift wahre Hingabe.

- Wenn man Eifersucht mit Neugier statt mit Angst begegnet, wird sie zu einem wertvollen Signal. Sie erinnert uns daran, tiefer zu vertrauen, unsere Wünsche zu kommunizieren und liebevolle Großzügigkeit zu schätzen. Der Flammenträger lernt, dass das Feuer der Eifersucht auch seine Hingabe reinigen kann. (Mein Buch *Liebe ohne Eifersucht* befasst sich eingehender damit, wie Unsicherheiten und Ängste in Vertrauen umgewandelt werden können.)
- Wenn er all seine sinnlichen Wünsche in die vertrauenswürdigen Hände des Flussbewahrers legt, kann dies ihren Wunsch wecken, ihm von Zeit zu Zeit "großzügige Aufmerksamkeiten" zu schenken. Der Flammenträger muss nichts initiieren, da sie lernen wird, sich darum zu kümmern. Dies kann sich zutiefst befreiend und heilend anfühlen.

Vorteile für das Paar

- Wenn sich der Flussbewahrer strahlender und selbstbewusster fühlt, wirkt sich das positiv auf ihre gemeinsame Zeit aus.
- Es kann zu einer stärkeren Kommunikation und tieferer emotionaler Ehrlichkeit führen.
- Es gibt eine eingebaute Kontrolle für Eifersucht, Vertrauen und liebevolle Fürsorge und zeigt, wie stark und flexibel ihre Bindung ist.

- Es bietet die Möglichkeit, durch Verletzlichkeit und gemeinsame Erfahrungen die Intimität zu vertiefen.
- Die neuen Verbindungen können die Beziehung des Paares lebendiger und spielerischer machen.
- Die Schaffung und Aufrechterhaltung eines derart sicheren Raums für Erkundungen kann den gegenseitigen Respekt fördern.
- Wenn damit richtig umgegangen wird, kann dies zu einem stärkeren Gefühl von Partnerschaft und Sinnhaftigkeit führen.

Herausforderungen

- **Eifersucht und Unsicherheit:** Wenn du siehst, wie sich dein Partner mit anderen verbindet, kann das Gefühle des Vergleichens, der Unsicherheit oder der Angst auslösen. Dies erfordert ehrliche Kommunikation, Selbstbewusstsein und tiefes Vertrauen in den eigenen Wert. Diese Emotionen sind keine Fehler, sondern Einladungen. Eifersucht offenbart alte Wunden und unerfüllte Bedürfnisse. Wir können lernen, sie als Lehrmeister zu erkennen. Oftmals benötigen wir schlichtweg mehr Bestätigung.
- **Ungleiches emotionales Tempo:** Ein Partner ist vielleicht bereit, mehr zu entdecken, während der andere mehr Zeit braucht. Um im Einklang zu bleiben, sind Geduld, Klarheit und regelmäßige Gespräche erforderlich.
- **Angst vor Bedeutungsverlust:** Der Flammenträger könnte sich ersetzt fühlen oder der Flussbewahrer könnte sich unterbewertet fühlen. Jeder muss sich wertgeschätzt fühlen. Dies erfordert Empathie und Präsenz.

- **Verschwommene Grenzen durch neue Bindungen:** Bei der Verbindung mit anderen können unerwartet starke Emotionen auftreten. Klare Vereinbarungen und langsame, bewusste Schritte helfen dabei, die Dinge im Gleichgewicht zu halten.
- **Konflikte durch Schweigen vermeiden:** Es mag einfacher erscheinen, "den Frieden nicht zu stören". Dieser Weg erfordert jedoch mutige Ehrlichkeit, selbst wenn es unangenehm ist.
- **Übermäßige Konzentration auf die Freude des Flussbewahrers:** Ihre Freiheit darf nicht zu einem Leistungsdruck werden oder dazu führen, dass sie sich immer "strahlend" fühlen muss. Raum für ihr gesamtes emotionales Spektrum ist Teil wahrer LIEBE.
- **Einsamkeit oder Frustration für den Flammenträger:** Sein Warten oder seine Zurückhaltung können Enttäuschung oder Verwirrung hervorrufen. Er braucht nährenden Ventile sowie viel LIEBE, Fürsorge und Unterstützung, damit er wachsen kann.
- **Emotionale Bindung an andere Partner:** Neue Bindungen können sich vertiefen und unerwartete Komplexität mit sich bringen. Es ist wichtig, offen für emotionale Veränderungen zu sein und gleichzeitig die Ankerbeziehung(en) zu respektieren. (Mehr zu diesem Thema in meinem Buch *Seelenfamilien. Zusammen leben, lieben und wachsen.*)
- **Soziale Missverständnisse oder Vorurteile:** Andere verstehen oder akzeptieren diese Art von Beziehung möglicherweise nicht. Es ist hilfreich, sich auf gemeinsame Werte zu konzentrieren, anstatt nach äußerer Anerkennung zu streben.

- **Veränderung im Laufe der Zeit:** Was jetzt funktioniert, kann sich durch Veränderungen im Leben, Wachstum oder neue Bedürfnisse verschieben. Flexibilität, Reflexion und regelmäßige Neukalibrierung sind Teil dieses Prozesses.

Das Paradox des Flammenträgers: Sehnen wird zu Hingabe

Der Weg des Flammenträgers ist von exquisiter Spannung geprägt – ein ständiger Tanz zwischen Erfüllung und Sehnen, bei dem das Verlangen sowohl entfacht als auch zurückgehalten wird, während jemand anderes vielleicht seine Leidenschaft mit ihr auslebt. Diese Dynamik ist keine Grausamkeit, sondern eine heilige Schmiede: Sein Sehnen wird zum Feuer, das seine Hingabe läutert, und ihre Verlockung wird zum Wind, der es anfacht.

Die Freude: Im Raum zwischen "beinahe" und "noch nicht" entdeckt er einen tieferen Hunger: nicht nur nach ihrem Körper, sondern nach ihrer Gegenwart, ihrer Zustimmung und ihrer wiederholten Wahl für ihn. Das Verlangen selbst wird süß, besonders in Verbindung mit dem Zurückhalten des Samens.

Der Schmerz: Es kann Momente geben, in denen sein Magen vor unerfülltem Verlangen brodeln und sein Körper vor Zurückhaltung zu zittern beginnt. Doch auch das ist Verehrung: Verlangen und dennoch Geduld wählen.

Ist das ein Machtspiel?

Aus historischer Sicht ja, denn sowohl Frauen als auch Männer haben das verführerische Spiel schon immer als Waffe eingesetzt. Hier ist das Reizen jedoch als Einladung gemeint, nicht als Manipulation:

- Sie wacht mit Hingabe über seine Flamme und sorgt dafür, dass sie hell und stetig brennt.
- Er gibt sich dem Sehnsuchtsschmerz hin, weil er darauf vertraut, dass sie es würdigt und ihm in diesem verletzlichen Raum zwischen Verlangen und Erfüllung begegnen kann.

Warum diese Intensität?

- Vorübergehend vorenthaltene Befriedigung verstärkt die Ausschüttung von Dopamin, demselben Neurotransmitter, der auch für Sucht und romantische Obsessionen verantwortlich ist.
- Sehnen spiegelt den spirituellen Durst wider, das menschliche Verlangen nach etwas, das gerade außer Reichweite ist (Gott, Schicksal, Ganzheit).
- Er ist der Pilger, sie der Tempel. Die Reise zu ihr ist genauso wichtig wie die Ankunft.

Die Schattenseite

Dies wird toxisch, wenn:

- das Spiel mit den Reizen eine Strafe ist (es sei denn, die Strafe ist Teil des Spiels).
- seine Hingabe ausgenutzt wird, statt gewürdigt zu werden.
- das "noch nicht" zu "fast nie" wird.

Aber wenn es mit LIEBE geschieht? Dann ist es Alchemie: Ihr "noch nicht" zähmt seinen Hunger und ihre Pausen sind der Boden, auf dem seine Hingabe Wurzeln schlägt. Das Feuer des Flammenträgers soll nicht ausgehungert werden, sondern nur diszipliniert und noch weiter angefacht werden. Am Ende

wird seine Sehnsucht erfüllt – nur nicht auf Verlangen. Und diese Verzögerung? Sie ist es, die die letztendliche Hingabe zu einem besonderen Moment macht.

Bedingungslose LIEBE

Im Mittelpunkt dieses Buches steht eine einfache Wahrheit: LIEBE ist nichts, was wir uns verdienen oder einschränken müssen – sie ist das, was wir sind. Die Übungen in diesem Buch, ob Umarmungsmeditationen, Sakralblüte oder gemeinsames Atmen, helfen uns zu einem tieferen inneren Verständnis: Auf unserem Weg des Wachstums geht es nicht in erster Linie darum, außerhalb von uns selbst nach Vergnügen zu suchen. Wenn andere zu unseren Spiegeln werden, reflektieren sie die grenzenlose LIEBE, die bereits in uns fließt und darauf wartet, erkannt und geteilt zu werden.

Wir praktizieren dies, wenn wir durch unser Herzzentrum atmen, wenn wir Hände halten, uns der Berührung hingeben oder in stiller Gemeinschaft sitzen. Der Garten von Luma, den du gemeinsam mit anderen pflegst, wird zu einem Rückzugsort, an dem Masken fallen dürfen. Hier kannst du ganz Mensch sein – zittern, lachen und aufblühen, ohne dich dafür entschuldigen zu müssen. Dann ist bedingungslose LIEBE kein unerreichbares Ideal mehr, sondern wir erinnern uns daran, dass sie der natürliche Zustand eines Herzens ist, das frei von Ängsten, Scham oder sozialen Konditionierungen ist.

Anstatt an alten Überzeugungen festzuhalten, dass LIEBE rar wäre, Verletzlichkeit eine Schwäche wäre und Sehnsüchte

verborgen bleiben müssen, bist du eingeladen, loszulassen. Erlaube dir stattdessen, eine neue Erzählung anzunehmen: Jeder Moment der Verbindung, ob zärtlich oder leidenschaftlich, ist eine Gelegenheit, Elys und Luma zu erwecken. Auf diese Weise kannst du den Weg zu bedingungsloser LIEBE finden. Dieses Buch lädt dich ein, dich mit einer vertrauensvollen Gruppe zusammenzuschließen, wie es die Figuren in dieser Geschichte getan haben, und dies vollständig zu verkörpern.

Deine Reise endet hier nicht. Sie beginnt mit einem Atemzug und einem klaren "Ja" zu deiner eigenen Ganzheit. Mache also den ersten Schritt. Versammle deinen Kreis. Atme LIEBE ein, atme LIEBE aus. Kehre zu den Praktiken zurück, die für dich stimmig sind. Oder besuche www.sanuela.org, um dich einer wachsenden Gemeinschaft von Herzen anzuschließen, die lernen, im Vertrauen zu leben. Erwinnere dich daran, dass die Tür zu deinem Herzen schon immer offen war. Du musst nur hindurchgehen. Die Welt braucht dein Licht und deine LIEBE, also teile sie mutig!

Anhang

Sanuela.org

*Wir wachsen durch mitfühlende
Unterstützung*



Vision

Sanuela.org entstand aus dem Sehnen nach einer Welt, in der bedingungslose LIEBE, Verbundenheit und persönliches Wachstum unsere Wegweiser sind.

Lasst uns unsere Herzen weiter öffnen und unsere Schwingung anheben, um unsere Kräfte als Heiler und Schöpfer zu fördern. Wir bieten sichere Räume, in denen Menschen ihre Erfahrungen, Ängste und Herausforderungen

teilen können, um Heilung und gegenseitige Unterstützung zu erfahren.

Wir schätzen die persönliche Autonomie und respektieren den einzigartigen Weg jeder Seele, ohne starre Doktrinen vorzugeben. Wir verurteilen oder beschämen andere nicht für ihre Entscheidungen oder Überzeugungen und ermutigen uns gegenseitig, unser höchstes Potential zu erreichen.

Durch die Kraft menschlicher Verbundenheit, liebevoller Kommunikation, Vergebung, Intuition und innerer Arbeit unterstützen wir einander und das Kollektiv. Unser langfristiges Ziel ist es, alle emotionalen Belastungen und Anhaftungen loszulassen, um unsere innere Vollkommenheit vollständig zu verkörpern.

Spenden und Freiwilligenarbeit helfen uns, unsere Arbeit auszuweiten und ein nährendes Umfeld für alle zu schaffen. Lasst uns gemeinsam Heilung erfahren und einander auf diesem Weg helfen.

Über Sanuela

SANUELA = Soulful alignment nurtures unity, empathy, LOVE & ascension.

("Die Ausrichtung auf die Seele fördert die Einheit, das Mitgefühl, die LIEBE und den Aufstieg.")

Sanuela ist ein fiktiver Planet, den der Autor Nils Klippstein als Blaupause für persönliches Wachstum und Unterstützung verwendet. Im Gegensatz zur Erde werden auf Sanuela LIEBE und spirituelle und emotionale Entwicklung über Machtkämpfe gestellt. Die Charaktere können ihre Ziele frei verfolgen, ohne anderen zu schaden, und inspirieren uns, diese visionäre Welt Schritt für Schritt in unsere eigene Realität zu bringen.

Ziele

- Wir bieten einen geschützten Raum, in dem wir uns miteinander verbinden, unsere Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig auf unserem Weg zu Heilung und innerem Wachstum unterstützen.
- Wir erkunden und fördern unsere angeborenen Heilkräfte durch Energiearbeit, Intuition und spirituelle Praktiken.
- Wir helfen einander, uns unseren Ängsten zu stellen, unsere emotionalen Belastungen, Verletzungen und Blockaden loszulassen und durch Selbstbeobachtung, Intuition, Vergebung und Selbstliebe zu wachsen.
- Wir fördern den Aufbau von tiefen, bedeutungsvollen Beziehungen, die auf Einfühlungsvermögen, gegenseitiger Fürsorge und offener Kommunikation von Herz zu Herz beruhen.
- Wir verbinden uns mit Gaia, Mutter Erde, nehmen ihre Weisheit und Führung an und sorgen für sie und ihre Geschöpfe.
- Wir arbeiten daran, unsere innere Vollkommenheit anzuerkennen und einander zu einem besseren Verständnis unserer Seelenreise und unseres Lebenssinns zu führen.

Leitsätze

1. Wir glauben an die angeborene Reinheit unserer Seele, die die Essenz der göttlichen LIEBE und des göttlichen Lichts widerspiegelt.

2. Wir glauben an die Kraft der Balance und Ausrichtung von Herz und Verstand sowie der Yin- und Yang-Energien in uns.
3. Wir glauben, dass wir am besten wachsen, wenn wir unsere eigenen freien Entscheidungen treffen.
4. Wir glauben an die Kraft, Veränderungen Schritt für Schritt vorzunehmen, um unsere Gewohnheiten und mentalen und emotionalen Muster zu transformieren.
5. Wir glauben an die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Körper und Geist.
6. Wir glauben, dass wir unsere Herzen jeden Tag etwas weiter öffnen können.
7. Wir glauben, dass wir durch die Erhöhung unserer Frequenzen zu besseren Heilern und Schöpfern werden.
8. Wir glauben an die heilende Kraft der liebevollen Berührung, der Nähe und ausgedehnter Umarmungen.
9. Wir glauben an die heilige Verbundenheit aller Wesen, in der jeder von uns in seinem eigenen Universum lebt, aber alle in einem Netz göttlicher Energie und gegenseitiger Unterstützung miteinander verwoben sind.
10. Wir glauben an die Kraft des Miteinanders und die Wichtigkeit, füreinander mit der gleichen Empathie und LIEBE zu sorgen, die wir uns selbst schenken.
11. Wir glauben, dass mehrere Perspektiven gleichzeitig richtig sein können und uns helfen, das Gesamtbild zu sehen.

12. Wir glauben, dass wir als Menschen die schöpferische Kraft haben, unsere innere Welt in unsere äußere Welt zu projizieren und umzugestalten.
13. Wir glauben, dass wir durch liebevolle und ehrliche Kommunikation über unsere Ängste, Wünsche und Schattenseiten gemeinsam wachsen und reifen können.
14. Wir glauben, dass wir uns schneller weiterentwickeln können, wenn wir uns unseren Ängsten stellen und mit unseren inneren Schatten arbeiten.
15. Wir glauben, dass wir durch unsere innere Arbeit dem Kollektiv um uns herum helfen.
16. Wir glauben an die heilende Kraft der Vergebung für uns selbst und für andere.
17. Wir glauben an die heilende Kraft, die in Zeiten der Zurückgezogenheit liegt.
18. Wir glauben an die Kraft unserer Intuition, an die innere Führung und an die Bestätigung durch Synchronizitäten.
19. Wir glauben an die liebevolle Führung unserer Geistführer, die erscheinen, wenn wir bereit sind, sie zu empfangen.
20. Wir glauben, dass Gaia, Mutter Erde, die unser menschliches Leben erschaffen hat, ein hochentwickeltes, hochbewusstes und liebevolles Wesen ist.
21. Wir glauben an Gaias Weisheit, wohl wissend, dass sie uns nicht immer das gibt, was wir begehren, sondern das, was wir wirklich brauchen, um zu wachsen.

22. Wir glauben, dass wir uns aus dem Rad der Wiedergeburt befreien können, indem wir all unsere emotionalen Bindungen, Verletzungen und Blockaden loslassen und gleichzeitig unsere innere Vollkommenheit erkennen und vollständig verkörpern.
23. Wir glauben, dass das Bewusstsein unserer Seele weiterlebt, nachdem wir unseren menschlichen Körper losgelassen haben, und dass unsere Entwicklung weit über die menschliche Erfahrung hinausgeht.

Individuelle Praktiken

1. Wir empfehlen, die Herzchakra-Atmung zu üben, um jederzeit aus dem Herzen zu leben.
2. Wir empfehlen Vergebung und Dankbarkeit und täglich an sich selbst zu arbeiten.
3. Wir empfehlen saubere Nahrung für den Körper, indem wir schädliche, chemisch isolierte Substanzen vermeiden, und wir empfehlen regelmäßige Fastenzeiten.
4. Wir empfehlen saubere geistige oder emotionale Nahrung, indem wir Aktivitäten vermeiden, die Angst, Gewalt oder niedrige Frequenzen in uns fördern.
5. Wir empfehlen Zeiten der Abgeschiedenheit, um sich den eigenen Gedanken, Gefühlen, inneren Schatten, dem Ego, Herausforderungen und Visionen zu stellen, um Vergebung und Dankbarkeit zu üben, das innere Gleichgewicht zu finden, unsere Intuition und innere Führung zu fördern und uns LIEBE zu schenken.
6. Wir empfehlen, das Lösen emotionaler Spannungen im Körpergewebe zu üben.

7. Wir empfehlen, Zeit in der Natur zu verbringen und sich durch meditative Spaziergänge oder persönliche, intuitiv geführte Pilgerreisen mit Gaia und dem inneren Selbst zu verbinden.
8. Wir empfehlen, Zeit mit Meditation, Atemübungen, eigenen Klangheilungssitzungen, der Arbeit mit Kristallen, liebevoller Selbstfürsorge oder jeder anderen Form emotionaler oder spiritueller Heilungspraxis zu verbringen, die wir gelernt haben oder zu der wir uns hingezogen fühlen.
9. Wir empfehlen, ein Gleichgewicht mit unseren persönlichen Lebenswerten zu finden. Diese 21 Werte basieren auf den sieben Hauptchakren und können als Grundlage dienen, aber die individuellen Werte jeder Seele können variieren:

Grundbedürfnisse.	Sicherheit.	Geborgenheit.
Freude.	Wohlbefinden.	Kreativität.
Selbstwert.	Unabhängigkeit.	Mut.
LIEBE.	Empathie.	Verbundenheit.
Wahrheit.	Ehrlichkeit.	Kommunikation.
Weisheit.	Vorstellungskraft.	Intuition.
Seelenplan.	Einheitsbewusstsein.	Sein.
10. Wir empfehlen, sensibler für unsere Astralenergien zu werden und intuitiv mit ihnen zu arbeiten.
11. Wir empfehlen, unsere Herzen immer weiter zu öffnen, indem wir uns lange umarmen, liebevolle Berührungen und Kuscheln austauschen und andere so unterstützen und nähren, wie wir es uns selbst wünschen.
12. Wir empfehlen, unseren Geist für mehrere Perspektiven zu öffnen, um das Gesamtbild zu erweitern.

13. Wir empfehlen, uns als Schöpfer unseres persönlichen Universums zu erleben, in dem unsere innere Welt ständig nach außen gespiegelt wird.
14. Wir empfehlen eine liebevolle und ehrliche Kommunikation über unsere Ängste, Wünsche und Schattenseiten. Wir empfehlen, anderen einfühlsam zuzuhören, ohne sie zu beschämen oder zu verurteilen.
15. Wir ermutigen dazu, sich mit unseren Geistführern in Verbindung zu setzen und ihnen Fragen zu stellen.
16. Wir ermutigen zur Selbstverantwortung, indem wir unsere eigene tiefste innere Mitte finden, anstatt zu Heiligen in der Außenwelt zu beten, damit sie die Dinge für uns ändern.
17. Wir empfehlen, die eigenen besten Wege zu finden, um immer wieder loszulassen, was uns belastet.

Gemeinschaftliche Praktiken

1. Wir empfehlen die Teilnahme an unseren emotionalen Wachstumskreisen zu verschiedenen Themen, in denen jedes Mitglied seine Ängste, Verletzungen, Sehnsüchte, Herausforderungen, Visionen oder Hoffnungen teilen kann. Die anderen sind da, um aktiv und einfühlsam zuzuhören, aber sie geben keine Ratschläge, es sei denn, sie werden darum gebeten. Das vereinte Bewusstsein der Gruppe wird Heilung bringen.
2. Wir empfehlen, an unseren praktischen Wachstumskreisen teilzunehmen, um persönliche Erfahrungen auszutauschen und mehr über die Hintergründe unserer Glaubenssätze und empfohlenen Praktiken zu erfahren und wie wir sie in die tägliche Wirklichkeit bringen.

3. Wir empfehlen die Teilnahme an unseren Zeremonien zu verschiedenen Themen, wie z.B. Gaia (Mutter Erde) ehren, negative Energien reinigen und loslassen, unsere Mitte finden, unsere Frequenzen erhöhen, unsere Herzen öffnen, vergeben, unser Yin und Yang ausgleichen oder unsere heilenden Energien miteinander teilen.
4. Wir ermutigen zur Teilnahme an unseren Kreisen für Gemeinschaftswachstum, um die Ausweitung unserer Arbeit zu organisieren. Diese Kreise basieren auf dem Modell der Soziokratie: Eine Person fungiert als Moderator, der das Gespräch auf Kurs hält und sicherstellt, dass jeder gehört wird. Eine andere Person fungiert als Koordinator, macht Notizen, um wichtige Punkte festzuhalten, und organisiert Aktivitäten, um alle Teilnehmer in die Erreichung unserer Ziele einzubinden.

Freiwilligenarbeit

Wenn die meisten oder alle unserer Grundsätze und Praktiken mit dir in Resonanz sind, dann brauchen wir deine Hilfe! Unsere Gemeinschaftskreise beginnen gerade erst zu sprießen. Wir würden uns freuen, wenn du dich uns anschließst, um diese wachsende Gemeinschaft zu fördern.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu engagieren, etwas Positives zu bewirken und gemeinsam zu wachsen. Die Positionen werden derzeit ehrenamtlich besetzt. Egal, ob du eine Moderatoren- oder Managerrolle übernehmen oder uns auf andere Weise unterstützen möchtest, wir freuen uns über deinen Enthusiasmus und deine Leidenschaft.

Komm und wachse mit uns!

www.sanuela.org

Über den Autor

Als Jüngster in einer Familie von Psychologen und Pädagogen geboren, fühlte ich mich stark zu den unkonventionellen Wegen des Lernens und Entdeckens meiner Fähigkeiten, Gaben und Leidenschaften hingezogen. Ich verließ das Schulsystem früh und zog es vor, drei Jahre in der Ananda Assisi-Gemeinschaft zu verbringen, als Schüler von Paramhansa Yogananda ("Autobiographie eines Yogi"), eingeweiht von einem direkten Schüler, Swami Kriyananda.

Nach drei Jahren Gemeinschaft, Meditationszeit und innerer Entwicklung folgte ich der LIEBE und dem Abenteuer und wurde in den Strudel der "modernen" Welt hineingezogen. Ich lernte, wie man trinkt und feiert, wie man süchtig nach einem ungesunden Lebensstil wird und dadurch entweder ausgebrannt oder depressiv wird. In einigen langen Beziehungen habe ich meine Partnerinnen geliebt, sowohl LIEBE als auch Leid ertragen; erlebte alles, was das Leben zu bieten hatte.

Ich habe das Geschäftsleben in seinen verschiedenen Phasen erlebt – Höhen und Tiefen, unterschiedliche Richtungen und Ziele – gestaltete Werbung, Logos oder Webseiten, brachte Menschen zusammen, produzierte professionelle Videos. Ich studierte und praktizierte auch Hypnotherapie- und Entspannungstherapiepraktiken und erstellte meine eigene

Sammlung mit geführten Phantasie Reisen und Audio-meditationen. Mehr als 80 Titel sind in deutscher Sprache verfügbar.

Auf der wunderschönen Insel Teneriffa habe ich mich wieder mit meinen spirituellen Bedürfnissen verbunden.

Während ich Apps für Meditation und Entspannung programmierte, konsultierte ich verschiedene schamanische Führer, nahm teil an Zeremonien teils mit traditioneller schamanischer Pflanzenmedizin sowie an Reinigungs- und Transformationsritualen und verbrachte viele Retreats in völliger Dunkelheit.

Gleich zu Beginn des Großen Wandels im Jahr 2020 wurde ich von meinen Geistführern (Spirit Guides) kontaktiert. Sie klopfen dreimal an meine Tür, im wahrsten Sinne des Wortes: Ich fand an drei aufeinanderfolgenden Tagen kleine Holzstücke in meinem Essen und fragte mich, wie ich das interpretieren sollte, wenn dies alles ein halb erwachtes Traumuniversum war.

Ich habe herausgefunden, dass ich nicht allein bin. Ich kann mit meinen Spirit Guides kommunizieren und, was noch wichtiger ist, sie lieben. Sie sind ein Teil von mir und ich fühle mich eins mit ihnen. Genau wie ich hast auch du mindestens zwei Spirit Guides. Bisher haben mir meine Guides noch nie falsche Informationen gegeben. Wir vertrauen uns und lieben uns.

Was mein tägliches Leben betrifft, so bemühe ich mich, ein ziemlich normales Leben zu führen – viel zu schreiben. Außerdem genieße ich die wunderbare Natur Teneriffas. Vor ein paar Jahren habe ich einen Segelscheinkurs geschenkt bekommen und ich liebe es, Fotos zu machen, sinnhafte Gespräche zu führen, Kunst zu schaffen ... Aber ja, mein Schreiben nimmt viel Zeit in Anspruch.

Ich habe durch mein intuitives Schreiben gelernt und mich weiterentwickelt. Ich stelle Fragen und erhalte Antworten, die mich immer wieder neu überraschen, obwohl ich weiß, dass die Antworten aus der gleichen zentralen Quelle des kosmischen Wissens kommen, die ich in mir selbst spüre. Daher fühlt sich Schreiben für mich oft wie Erinnern an.

Ich erlebte und schrieb über Chakra-Heilung, Kundalini, astrale Energien, andersdimensionale Erfahrungen, schamanische Zeremonien, bewusste und heilige Sinnlichkeit und wie man auf dem spirituellen Weg durch die inneren Prozesse geht; durch Ängste, emotionale Schmerzen oder Schuldgefühle.

Für mich selbst habe ich festgestellt, dass es eine Formel gibt, die alles übertrifft: LIEBE. Wenn LIEBE vorhanden ist, folgen mehrdimensionale Heilung und Wachstum.

Meine Phantasiereisen findest du auf www.phantasiereisen-zum-downloaden.de

Bücher von Nils

- Lumas Garten. Eine Reise in bewusste LIEBE, das Herz der Energie und sinnliches Erwachen (2025)
- Allowing LOVE Three. 99 Spiritual Poems (derzeit nur in englischer Sprache, 2025)
- Soulfamilies. Living, Loving and Growing Together (derzeit nur in englischer Sprache, 2025)
- Liberator of Temptational Bonds (derzeit nur in englischer Sprache, 2025)
- Gemeinsam grenzenlos getragen (2024)
- Zauberin der sinnlichen Glückseligkeit (2024)
- Liebe ohne Eifersucht (2024)
- Menschliche Begegnung, bedingungslose Liebe, neue Beziehungen und heilige Sinnlichkeit in der Welt von Sanuela (2024)
- Allowing LOVE (derzeit nur in englischer Sprache, 2024)

- Allowing LOVE Two (derzeit nur in englischer Sprache, 2024)
- Ayana, mein Licht und meine Liebe (2023)
- Ein Kurs in Liebe & Wundern (2023)
- Hohepriesterin von Sanuela (2023)
- Balancing Emotional Needs: A New Relationship With Food (derzeit nur in englischer Sprache, 2023)
- Hurra, ich bin ein Mensch! Sensual Energetic Healing (SEH) für Singles & Paare (2022)
- Spirituelle Partnersuche. Der ganzheitliche Weg vom Single zur erfüllten Beziehung (vollständig überarbeitete Neuauflage 2022)
- Wir sind Familie. Altes Wissen und neue intuitive Erkenntnisse (2021)
- Wir sind Bewusstsein. Erzählungen eines Vieraugenkröplings (2021)
- Multidimensionale Evolution. Energetische Schattenarbeit und Dunkelretreat (2020)
- Multidimensionale Metamorphose. Innere Heldenreise mit 16 Archetypen (2020)
- Multidimensional. Unser Weg in eine Neue Welt (2020)
- Du bist Heiler und Schöpfer. Energetische Heilung und Energiearbeit selbst erleben (2019)
- Glückselige Ekstase. Healer & Creator: Next Level (2019)

- Zeit für mich! Das 3-Tage-Auszeit-Programm zum Selbstfinden und Kraft tanken (2015)
- Montagsmeditationen. 22 geführte Meditationen, die deine Welt verändern (2015)
- Besser Schlafen. Selbsthilfe zum Einschlafen & Durchschlafen bei Schlafproblemen und Schlafstörungen (2015)
- Liebe dich selbst! Übungen, Phantasiereisen & Inspirationen für mehr Selbstliebe und Selbstwert (2014)
- sowie über 80 Audio-Phantasiereisen für mehr Selbstwert, Erfolg und Gelassenheit. Bitte besuche www.start2dream.de

Wie fühlst du dich mit dem Buch?

Danke, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Ich hoffe, dass es deinem täglichen Leben etwas Wert und Qualität hinzugefügt hat.

Wenn du beim Lesen einen Nutzen daraus ziehen konntest, würde ich mich freuen, wenn du es auf deinen bevorzugten Social-Media-Plattformen teilst, damit auch deine Freunde und Familie davon profitieren können.

Es wäre auch nett, wenn du eine Rezension für mich schreiben würdest. Deine Kommentare und Ermutigungen helfen mir als Autor bei zukünftigen Projekten und werden sehr geschätzt.

Vielen Dank!