Seelenfamilien

Zusammen leben, lieben und wachsen

Nils

Nils Klippstein

Seelenfamilien

Zusammen leben,
lieben und wachsen

Nils ist ein Visionär, 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 einstimmen 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.

© 2026 by Nils Klippstein. Alle Rechte vorbehalten.

www.sanuela.org/de/
www.nils-klippstein.de/

Was wäre, wenn LIEBE keine verschlossene Kiste wäre,
mit hohen Mauern und starren Barrieren?

Was wäre, wenn Nähe nicht kontrolliert werden müsste?
Was wäre, wenn Freiheit die Verbindung nicht schwächen würde?

Was wäre, wenn wir nicht hier wären, um uns den alten Geschichten anzupassen, sondern um neue zu schreiben – mit Sorgfalt und LIEBE, mit Achtsamkeit und Mut?

Inhalt

Du zahlst nur für das Drucken 7

Vorwort 9

1. Ankunft 11
   Herzzentriertes Atmen 13

2. Austausch 14
   Das traditionelle Familienmodell 17

3. Verbindung 19
   Mitfreude (*Compersion*) 23

4. Verletzlichkeit 25
   Neue Möglichkeiten 28

5. Zusammensein 30
   Eine dritte Seele willkommen heißen 34

6. Netzwerke 38
   Von Myzelien lernen 41

7. Herausforderungen 43
   Herausforderungen meistern 47

8. Flüstern 49
   Kinder großziehen 52

9. Klarheit 54
   Wie willst du leben und lieben? 58

10. Anfänge 61
   Raumbedarf klären 64

11. Ausrichtung 67
   Vereinbarungen 74

12. Erproben 77
   Entscheidungen treffen 83

13. Lernen 86
   Geld und gemeinsame Ressourcen 91

14. Vertrauen.....94
Erste Schritte.....97

Ein paar Tage, die alles verändern.....99

Appendix.....103
Über Sanuela.....104
Über den Autor.....106
Bücher von Nils.....109
Wie fühlst du dich mit dem Buch?.....112

Du zahlst nur für das Drucken ...

… 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 kannst die Finca Sanuela auf Teneriffa besuchen, um eine Retreat-Erfahrung zu machen, egal ob für ein paar Tage oder länger. Mit einer Spende unterstützt du unsere Arbeit. Die gemeinsame Zeit in dieser sicheren und unterstützenden Umgebung bietet dir die Gelegenheit, ein oder mehrere der auf sanuela.org genannten Kernthemen zu erkunden.
- Du könntest dieses Buch proaktiv an deine Freunde, Bekannten und Kollegen weiter-empfehlen.

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit. Lass LIEBE deine Medizin sein!

Vorwort

Sehnst du dich manchmal danach, auf eine Weise zu leben, die sich authentischer anfühlt, verbundener, menschlicher? Gemeinsam umarmen, lachen und weinen, Konflikte mit Fürsorge durchschreiten und nicht alles alleine tragen müssen? Heilen und wachsen mit vertrauten Seelen, denen wir erlauben, uns wirklich zu sehen? Vielleicht sogar gemeinsam Kinder großziehen – getragen von einem Kreis aus sanfter Unterstützung und LIEBE?

Dieses Sehnen ist der Beginn der Reise.

Die Worte in diesem Buch sind aus Gesprächen gewachsen, aus gemeinsamen Momenten und aus Stille. Sie sind kein perfekter Bauplan – sondern eine Einladung und eine Öffnung. Etwas Neues kann aus ihnen entstehen, wenn du die Funken findest, die deine eigenen Visionen, Träume und Pläne entzünden.

Eine Seelenfamilie braucht nicht viele Menschen, um zu beginnen – nur zwei oder drei. Und wir müssen nicht alle Antworten haben. Nur den Mut, neue Fragen zu stellen und den Weg des Lernens und

Anpassens zu gehen. Und wir müssen nicht warten. Diese Reise kann jetzt beginnen.

LiebeFriedenFreude,

1. Ankunft

Ari stand am Rand des Kiesweges. Die Bäume um sie herum rauschten sanft im Wind. Sie hielt ihren Rucksack fest an sich gedrückt.

Fast wäre sie nicht gekommen.

Die E-Mail hatte wochenlang in ihrem Posteingang gelegen. „Retreat für bewusste Beziehungen – Eine Woche herzverbundener Begegnung." Es hatte sich zu groß angefühlt. Zu offen. Zu unbekannt.

Aber etwas in ihr hatte Ja gesagt. Ein leises Ja. Die Art, die aus der Brust aufsteigt, nicht aus dem Kopf.

Und jetzt war sie hier. Ein paar Holzhäuser, ein Garten. Einige stille Menschen, die barfuß umhergingen. Eine Frau mit grauen Haaren lächelte und winkte sie herein.

„Willkommen. Du musst Ari sein?"

Ari nickte.

„Du kannst dein Handy in den Korb legen," sagte die Frau. „Wir beginnen mit Stille und herzverbundenem Atmen."

Das Handy abzugeben fühlte sich seltsam an – und ein wenig beängstigend. Ari folgte dem Weg zu einer großen Jurte. Drinnen: Kissen im Kreis, sonst nichts. Ein paar andere saßen bereits dort. Sie setzte sich.

Ein Mann mit freundlichen Augen und rauen Händen lächelte sie an. „Hey, ich bin Jaro." Sie lächelte zurück und nannte schüchtern ihren Namen.

Dann kam Kai. Seine Energie war anders – sanft, aber verspielt. Er zwinkerte ihr zu und setzte sich im Schneidersitz auf ein Kissen.

Als nächstes betrat Nila den Raum. Aufrechte Haltung, ruhiger Blick. Sie schenkte Kai ein weiches Lächeln und setzte sich nah zu ihm, seine Hand nehmend. Ari fragte sich, ob sie zusammen gekommen waren.

Noch ein paar weitere kamen herein, dann trat die Frau von vorhin in den Kreis. „Ich bin Siona," sagte sie. „Lass uns mit der einfachsten Atemübung beginnen, die ich kenne."

Sie legte ihre Hand auf ihre Brust. „LIEBE ein, LIEBE aus."

Sie begannen gemeinsam zu atmen. Es war wirklich so einfach. Mehr wurde nicht gesagt. Aber etwas begann sich zu verschieben – Ari spürte es in ihrer Brust. Eine Tür in ihr öffnete sich.

Herzzentriertes Atmen

Diese Art zu atmen ist eine sehr einfache, aber kraftvolle Praxis. Wir atmen natürlich, stellen uns aber vor, dass die Luft durch unser Herzzentrum strömt – anstatt durch die Nase. Wir können unsere Hand auf die Mitte unserer Brust legen, wenn wir es stärker spüren möchten: LIEBE ein, LIEBE aus.

Wir müssen nichts verändern, einfach den Atem fließen lassen. Fühlen und atmen.

Wirkungen

- Es beruhigt das Nervensystem. Angst, Stress und Anspannungen lösen sich.
- Es bringt die Aufmerksamkeit in den Körper – vom Verstand und Ego hinein ins Fühlen.
- Es öffnet unser Herz. Wir fühlen eine größere Verbundenheit mit uns selbst und anderen.
- Es unterstützt ehrliche, fürsorgliche Kommunikation – mit mehr Klarheit und weniger Angst.
- Es hilft uns, emotional geerdet zu bleiben. Es fällt schwer, anderen zu schaden, wenn wir mit dem Herzen atmen.

2. Austausch

Eine sanfte Stille erfüllte die Jurte, als Siona langsam in die Runde blickte.

„Wir werden jeden Tag so beginnen und enden," sagte sie leise, „mit einem offenen Austauschkreis. Hier kannst du alles sagen – solange es aus dem Herzen kommt."

Sie hielt inne und legte ihre Hand auf die Brust.

„Wir sprechen, während wir durch unser Herzzentrum atmen. So bleiben wir ehrlich, aber auch sanft. Es hilft uns, mit uns selbst und den anderen verbunden zu bleiben. Wenn jemand seine Gefühle teilt, hören wir mit unserer ganzen Aufmerksamkeit zu. Keine Ratschläge. Kein Reparieren. Kein Urteilen. Nur Präsenz. Dies ist kein Ort für lange Geschichten oder Dramen – sondern für deine eigene Wahrheit."

Siona lächelte. „Heute teilen wir uns mit: Was hat uns hierher gebracht? Warum wollen wir verändern, wie wir uns zu anderen verhalten?"

Eine kurze Stille entstand. Dann begannen sie, einer nach dem anderen, zu sprechen.

Eine Frau Mitte vierzig, den Blick gesenkt, erzählte von einer langen Ehe, in der sie sich unsichtbar gefühlt hatte. Ein junger Mann gestand nervös, noch nie in einer Beziehung gewesen zu sein – und sich manchmal zu fragen, ob etwas mit ihm nicht stimme. Ein älterer Mann gab ein Muster zu: Er war von Beziehung zu Beziehung gegangen wie durch eine Drehtür, ohne je wirklich Glück zu finden. Er hatte betrogen und war betrogen worden. Die Lügen, das Misstrauen – irgendwann endete es immer. Und dann fing er wieder von vorne an, in der Hoffnung, es würde diesmal anders sein.

Dann war Ari an der Reihe. Sie legte ihre Hand auf die Brust und atmete – LIEBE ein, LIEBE aus. „Ich bin hier, weil … ich alle vertrauten Regeln befolgt habe. Die üblichen Liebesgeschichten. Ich habe es versucht, bin gescheitert, habe es wieder versucht. Aber irgendetwas hat sich immer … falsch angefühlt? Als würde ich eine Rolle spielen – nicht wie ich selbst leben."

Sie senkte den Blick. „Ich möchte mich tief verbunden und gleichzeitig frei fühlen. Ich will lernen, was LIEBE wirklich bedeutet."

Als Nächstes sprach Jaro. „Ich habe viel Zeit alleine verbracht. Dinge erschaffen, Dinge reparieren. Aber mich zu verbinden … das ist schwerer. Manchmal hatte ich das Gefühl, benutzt zu werden – als würden die Menschen nur sehen, was ich leisten kann, nicht wer ich bin. Ich bin hier, weil ich nicht mehr verschlossen bleiben will."

Kai lächelte. „Ich habe noch nie Etiketten oder Rollen gemocht. Ich will so lieben, dass niemand dadurch

kleiner wird – auch ich nicht. Warum müssen wir uns gegenseitig Grenzen setzen? Das kommt aus Angst, nicht aus LIEBE, oder?"

Dann sprach Nila, aufrecht sitzend, mit fester Stimme: „Ich habe immer für andere gesorgt. Jetzt möchte ich lernen, wie ich empfangen kann. Wie ich mich öffne, ohne mich selbst zu verlieren – und ohne Angst. Mich sicher genug zu fühlen, um andere hereinzulassen."

Sie lächelte Kai an und nahm seine Hand.

Ein paar weitere erzählten ihre Geschichten – manche schüchtern, manche mit Tränen, manche unsicher. Aber alle waren ehrlich.

Als die letzte Stimme verklang, nickte Siona einfach. „Danke."

„Lasst uns die Hände halten im Kreis, die Gegenwart der anderen spüren und die Verbindung miteinander."

Sie saßen in der Stille und atmeten gemeinsam. Und etwas Kleines, aber Bedeutsames begann sich zwischen ihnen zu formen – ein zartes Vertrauen, wie eine erste Schicht Erde, in der etwas Neues wachsen könnte.

Das traditionelle Familienmodell

Im traditionellen Beziehungsmodell leben wir meist als Paar, manchmal mit Kindern, in einem gemeinsamen Zuhause. Es ist oft verbunden mit der Erwartung lebenslanger Bindung, sexueller Exklusivität und der gemeinsamen Verantwortung für alle emotionalen, finanziellen und elterlichen Aufgaben – getragen von dieser kleinen Einheit allein.

Die meisten von uns sind mit dieser Vorstellung aufgewachsen, und diese Geschichte wiederholt sich in vielen unserer Bücher, Filme und kulturellen Normen.

Die Vorteile

- Bietet klare Struktur und gesellschaftliche Akzeptanz.
- Kann ein Gefühl von Stabilität und langfristiger Verbindlichkeit schaffen.
- Bietet oft rechtliche und finanzielle Sicherheit.
- Unterstützt fokussiertes Elternsein mit geteilter Verantwortung.
- Hilft dabei, Rollen und Erwartungen im Haushalt zu klären.
- Kann das gemeinsame Identitäts- und Geschichtsbewusstsein stärken.

Die Nachteile

- Geht davon aus, dass ein einzelner Mensch nahezu alle emotionalen und körperlichen Bedürfnisse erfüllen kann.
- Fördert emotionale Abhängigkeit und die Angst, den anderen zu verlieren.

- Isoliert Paare oft von weiterem emotionalen oder sozialen Rückhalt.
- Hohe Trennungsraten deuten darauf hin, dass tiefere Bedürfnisse oft unerfüllt bleiben.
- Verbindungen nach außen – emotional oder körperlich – werden häufig als Bedrohung wahrgenommen.
- Kann zu Misstrauen, emotionaler Distanz oder mangelnder echter Intimität führen.
- Kann Druck erzeugen, in ungesunden oder einengenden Beziehungen zu verbleiben.
- Wird oft durch gesellschaftliche Erwartungen geprägt.
- Lässt wenig Raum für persönliche Freiheit oder sich weiterentwickelnde Ausdrucksformen der LIEBE.
- Kann Verbitterung, unerfüllte Bedürfnisse oder Einsamkeit erzeugen – selbst innerhalb der Partnerschaft.
- Kann persönliches oder emotionales Wachstum durch Überbehütung hemmen.

3. Verbindung

Nach dem ersten Austauschkreis saß die Gruppe um einen langen Holztisch im Garten. Schüsseln mit warmer Suppe, Vollkornbrot sowie Gartengemüse und Salate wurden herumgereicht. Niemand sagte viel, aber die Stille fühlte sich erfüllend an.

Später gingen sie zu den kleinen Holzhütten, die zwischen den Bäumen standen. Die Hütte waren einfach – nur ein Bett, eine Decke und ein Kissen, ein Fenster zu den Sternen. Ari lag eine Weile wach und verarbeitete all die Gefühle, die in ihr wirbelten. Ihr Herz fühlte sich vollständig an – und ein wenig ruhiger als zuvor. Sie freute sich auf das, was beim Retreat noch kommen würde.

Der nächste Morgen begann langsam. Die Retreatteilnehmer gingen barfuß zum Haupthaus, wo frisches Obst und Tee warteten. Es gab herzliche Begrüßungen und lange Umarmungen. Dann versammelten sie sich wieder in der Jurte.

Siona begrüßte sie und lud alle zu einem morgendlichen Austauschkreis ein. Das Thema: Warum haben wir einmal geglaubt, dass das

traditionelle Modell der einzige Weg zu einer erfüllten Partnerschaft sei?

Einer nach dem anderen teiltes sie ihre Antworten – manche kurz, manche nachdenklich. Gewohnheiten und Komfortzonen, Angst und Unsicherheit, Gesellschaft und Erwartungen, Filme und Märchen. Vor allem: ein Mangel an guten Vorbildern, denn manche kannten einfach keinen anderen Weg. Nachdem alle gesprochen hatten, hielten sie still die Hände und atmeten gemeinsam durch ihre Herzzentren. Ein sanftes Summen der Verbundenheit. Dann blickte Siona in die Runde.

„Ich bin sicher, dass die meisten von uns die vielen Herausforderungen traditioneller Beziehungen gut kennen," sagte sie. „All die Schwierigkeiten – Druck, Misstrauen, vielleicht Einsamkeit, selbst wenn wir mit jemandem zusammen sind. Dennoch haben wir uns an die Struktur gewöhnt. Sie gab uns eine Art Komfort, ein Gefühl von Sicherheit."

Sie hielt inne. „Aber vielleicht war diese Sicherheit nicht so real, wie sie schien. Wir sehen es in der Zahl der Trennungen. Und heute leben mehr Menschen alleine als je zuvor in der Geschichte."

Einige nickten. Andere senkten den Blick.

„Aber LIEBE," sagte sie und legte eine Hand auf ihr Herz, „ist etwas, das nicht von einer Struktur abhängt. Sie kann großzügig geteilt werden – sogar mit jemandem, den wir gerade erst kennengelernt haben. Und heute werden wir das gemeinsam spüren."

Sie stand auf und trat in die Mitte der Jurte. „Wir machen eine einfache Übung. Ihr seid in Dreiergruppen. Wer mit einem Partner gekommen ist, trennt euch bitte. Es ist wichtig, die eigene Komfortzone zu verlassen."

Die Menschen bewegten sich, schauten sich an und bildeten langsam Gruppen. Ari landete bei Jaro und einer stillen Frau aus dem Kreis. Kai und Nila gingen in verschiedene Ecken.

Siona erklärte: „In jeder Gruppe sitzen sich zwei gegenüber. Knie nah beieinander, vielleicht sogar berührend. Schließt die Augen und atmet durch euer Herzzentrum. LIEBE ein, LIEBE aus. Wenn es sich richtig anfühlt, könnt ihr die Hände halten – linke Handfläche nach oben zum Empfangen, rechte Handfläche nach unten zum Geben. Nicht denken, einfach präsent sein. Fühlt euch selbst, fühlt den anderen und fühlt die Einheit von beiden. Das kann das schönste Gefühl sein."

Sie gab ihnen einen Moment, um zu wählen, welche zwei in jeder Gruppe zusammensitzen würden. Dann sagte sie: „Der Dritte in jeder Gruppe wird unterstützen. Du bist der Raumhalter, und vielleicht spürst du das, was wir *Compersion* oder Mitfreude nennen – eine tiefe Freude, die entsteht, wenn du andere unterstützt. Lege jeweils eine Hand auf die beiden anderen – wo auch immer es sich richtig und sicher anfühlt. Vielleicht auf eine Schulter, einen Rücken oder einen Fuß. Du sendest nichts. Atme einfach LIEBE und sei präsent."

Sie trat zurück. „Nach ein paar Minuten werde ich die Klangschale ertönen lassen. Dann wechseln wir. Jeder

bekommt die Gelegenheit, sich zweimal zu verbinden und einmal den Raum zu halten."

Der Raum wurde still. Die Menschen schlossen die Augen und die erste Welle der Stille legte sich über sie.

Ari saß Jaro gegenüber. Ihre Knie berührten sich sanft und sie hielten sich an den Händen. Sie atmeten. Sie versuchte, nicht zu viel zu denken – einfach zu fühlen. Die stille Gegenwart der Dritten – der Frau, deren Namen sie noch nicht behalten hatte – ließ sie zur Ruhe kommen. In ihrer Brust öffnete sich etwas. Einfach nur atmen. Nur das. Und zum ersten Mal seit langer Zeit spürte Ari, dass sie nicht allein war. Sie musste nichts zurückhalten. Sie fühlte sich sicher und glücklich. Die Wärme der LIEBE bewegte sich sanft durch sie wie Sonnenlicht, hüllte ihr Herz in eine zarte Umarmung und erleuchtete jede Zelle ihres Körpers mit vibrierender Freude.

Mitfreude (*Compersion*)

Mitfreude wird oft als das Gegenteil von Eifersucht beschrieben. Es ist ein tiefes emotionales Erleben. Anstatt uns auf Gefühle von Unsicherheit oder Verlustangst zu konzentrieren, verbinden wir uns mit unserem Herzen. Wir empfinden Freude, wenn andere Verbindung, Glück und Erfüllung erleben.

Kompersion zu kultivieren bedeutet, unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse in liebevolle Unterstützung für das Wohlergehen eines anderen zu verwandeln. Dieses Unterstützen und Raumhalten kann für uns selbst zutiefst erfüllend werden.

Es geht nicht darum, etwas zu verlieren, sondern darum, unsere Liebesfähigkeit zu erweitern. Andere werden nicht länger als Rivalen gesehen, sondern als Teil eines gemeinsamen Feldes der Verbundenheit.

Wirkungen

- Es öffnet das Herz – Wir bewegen uns von Angst zu Vertrauen.
- Es löst Rivalität auf – Wir hören auf zu vergleichen und beginnen zu feiern.
- Es bringt emotionale Freiheit – LIEBE kann natürlicher fließen, ohne Kontrolle.
- Es stärkt Bindungen – Wir unterstützen, anstatt zu konkurrieren.
- Es verringert die Verlustangst – LIEBE wird zu etwas Geteiltem, nicht Besitzbarem.
- Es lässt uns wachsen – Wir lernen, Freude für andere zu empfinden, ohne uns selbst zu verlieren.

- Es bringt Frieden – Wir kämpfen nicht mehr gegen das, was wir fürchten, und heißen willkommen, was wahr ist.
- Es unterstützt Ehrlichkeit – Wenn wir uns sicher fühlen, werden wir offener.

4. Verletzlichkeit

Nach der letzten Übungsrunde bildete die Gruppe wieder einen Kreis und saß eine Weile in der Stille. Dann lud Siona alle ein mitzuteilen, wie sie sich fühlten. Manche sprachen von der Wärme, die sie gespürt hatten. Andere hatten Fragen. Siona antwortete behutsam, ermutigte zur Ehrlichkeit und erinnerte sie daran, nur das zu sagen, was sich in diesem Moment wahr anfühlte. Sie übereilte nichts. Dann stand sie auf und blickte lächelnd in die Runde.

„Erkundet gerne weiter," ermutigte sie. „In den nächsten Tagen könnt ihr euch jederzeit zu zweit zusammensetzen – genau wie vorhin. Atmet durch eure Herzzentren. Haltet die Hände, wenn es sich richtig anfühlt. Bleibt präsent miteinander. Und wenn ihr etwas tiefer gehen möchtet, gibt es noch eine weitere Art zu üben – eine Umarmungsmeditation.

Eine Person sitzt im Schoß der anderen – meist sitzt die Frau auf dem Mann und schlingt die Beine um ihn, aber ihr könnt wählen, was sich am besten anfühlt. Wir nennen dies die Yab-Yum-Position. Wie zuvor: Augen schließen. Durch das Herzzentrum atmen, still sein. Es gibt kein Ziel, nur das

Zusammensein – präsent und offen. Erlaubt euch, die Einheit miteinander zu spüren."

Sie blickte nochmals in die Runde. „Und genau wie heute könnt ihr immer jemanden bitten, euer Unterstützer und Raumhalter zu sein. Eine dritte Seele, die einfach da ist, mit euch atmet, vielleicht mit einer sanften Berührung. Einfach die Verbindung fühlen, die LIEBE fühlen."

Dann setzte sich Siona wieder und blieb einen Moment still.

„Nun lasst uns den Raum ein wenig weiter öffnen," sagte sie. „LIEBE ist nicht auf eine Weise oder eine Form begrenzt. Wir können lernen, sie auszudehnen und mehr einzuschließen. Wir brauchen nicht dieselben Muster zu wiederholen – wir sind hier, um zu spüren, was jetzt wirklich wahr ist. Um etwas Ehrlicheres zuzulassen, als wir es bisher erlebt haben."

Sie blickte direkt zu Nila, dann in die Runde.

„Was wäre, wenn wir damit begännen, Frauen tiefer geliebt fühlen zu lassen? Was wäre, wenn wir die alte Regel loslassen würden, die besagt, dass sie nur einen Partner auf einmal haben können? Was wäre, wenn wir die Tür zu mehr LIEBE öffneten – wenn sie in Fürsorge und Empathie verwurzelt ist?"

Sie hielt inne. Niemand sprach, aber die Stille war voller Aufmerksamkeit.

„Frauen wollen sich sicher fühlen, bevor sie sich öffnen. Also liegt es am Mann, diese Sicherheit zuerst zu schaffen – nicht nur mit Worten, sondern mit

Präsenz, mit Fürsorge und mit Vertrauen. Wenn die Frau sich sicher fühlt, kann sie intuitiv den nächsten Schritt führen."

Dann fragte jemand nach Eifersucht.

Siona nickte langsam.

„Eifersucht ist nicht das Problem und nicht die Schuld desjenigen, der sie fühlt. Sie ist ein Ruf nach tieferem Austausch. Wenn sie auftaucht, ignorieren wir sie nicht, und wir versuchen auch nicht, sie alleine in uns zu lösen. Wir setzen uns zusammen und sprechen aus dem Herzen. Wir hören zu."

Sie schaute jeden von ihnen der Reihe nach an.

„Dann fragen wir einander: Wie kann ich dich unterstützen? Was würde dir helfen, dich sicher, gesehen und angenommen zu fühlen? So können wir gemeinsam wachsen."

Eine sanfte Stille folgte. Niemand bewegte sich. Eine ganz neue Welt voller Möglichkeiten hatte sich eröffnet.

Neue Möglichkeiten

Sich zu öffnen bedeutet nicht, dass wir alles am traditionellen Beziehungsmodell verwerfen müssen. Wenn sich manche Aspekte gut und stabilisierend anfühlen, können wir sie behalten. Der Unterschied ist, dass wir nicht länger aus Angst oder Gewohnheit festhalten.

Wir beginnen, einander genug zu vertrauen, um Raum für neue Erfahrungen zu schaffen – verwurzelt in Ehrlichkeit und echter Fürsorge. Diese Schritte werden nie überstürzt oder erzwungen. Alle Beteiligten müssen sich bereit und sicher fühlen. (Siehe auch: Liebe ohne Eifersucht.)

Es ist ein wachsender Prozess, LIEBE freier fließen zu lassen.

Was möglich wird

- **Sich in tiefer LIEBE verbinden:** Durch Händehalten oder Umarmungsmeditationen können wir uns anderen nahe fühlen, ohne dass es sexuell sein muss. Diese herzverbundenen Verbindungen können ebenso nährend und heilsam sein.
- **Mondliebesbeziehungen:** Eine Verbindung zwischen zwei nahestehenden Freunden, die von tiefem Vertrauen und Fürsorge getragen ist. Nur einmal pro Mondzyklus kommen sie auf eine sinnlichere Weise zusammen, beispielsweise durch nacktes Kuscheln oder die gegenseitige sinnliche Erkundung.
- **Verschiedene Artern der Beziehung:** Jede Verbindung ist einzigartig. Manche sind emotionaler, manche körperlicher, andere verspielt oder tief intellektuell. Mehr dazu hier: *Menschliche Begegnung, bedingungslose Liebe, neue Beziehungen und heilige Sinnlichkeit in der Welt von Sanuela*

- **Mehr emotionales Wachstum und Heilung:** Indem wir LIEBE auf neue Weise teilen, erweitern wir unser Herz. Wir begegnen unseren Ängsten behutsam, öffnen uns anderen und heilen alte Wunden, die aus emotionaler Distanz, Kontrolle oder Eifersucht entstanden sein können.

- **Tiefere Ehrlichkeit:** Wenn wir aufhören, unsere Sehnsüchte, Wünsche und Bedürfnisse zu verstecken, hören wir auf, Rollen zu spielen. Wir sprechen offener, und unsere Beziehungen werden ehrlicher und geerdeter.

- **Mehr Vertrauen, weniger Angst:** Anstatt zu zweifeln oder zu mutmaßen, lernen wir, aus dem Herzen zu sprechen. Vertrauen wächst, wenn es nichts zu verbergen gibt.

- **Sich tiefer gesehen und gefühlt fühlen:** Mit mehr als einer nahestehenden Verbindung erleben wir, aus verschiedenen Perspektiven gehalten und verstanden zu werden. Das bringt mehr Tiefe und Wärme in unser Leben.

- **Weniger Druck auf einen Partner, alles sein zu müssen:** In einem erweiterten Feld von Verbindung muss niemand allein die volle Last unserer sozialen, emotionalen oder sinnlichen Bedürfnisse tragen.

- **Ein Wandel von Kontrolle zu Fürsorge:** Wir hören auf, jemanden „besitzen" zu wollen. Stattdessen lernen wir, wirklich füreinander zu sorgen – sanft, ohne Druck und immer in Freiheit der Wahl.

5. Zusammensein

Die Sitzung endete damit, dass alle Hände hielten, und Siona schlug etwas stille Zeit vor. Die Sonne schien sanft durch die Bäume. Manche Retreat-Gäste schlenderten langsam gemeinsam die Gartenwege entlang, tauschten Gedanken aus und teilten ihre Eindrücke. Andere saßen still unter den alten Eichen, schrieben ihre Gedanken und Gefühle auf und genossen den friedlichen Moment. Ein paar lagen im Gras, spürten die Brise auf ihrer Haut und sprachen über die neue Art des Verbindens, die sie in der Sitzung kennengelernt hatten.

Ari ging eine Weile alleine, ihre nackten Füße berührten die warme Erde. Sie hatte kein Ziel – sie folgte einfach dem Weg, bis sie zur kleinen hölzernen Außenküche am Garten gelangte. Jaro saß dort auf einer Bank und schälte eine Orange. Er blickte auf und lächelte.

„Möchtest du etwas?" fragte er.

Sie setzte sich neben ihn, und sie teilten die saftige Frucht in der Stille. Dann sprachen sie darüber, wie sich die Übung angefühlt hatte. Über die erfüllende Schönheit, miteinander die Hände zu halten und mit

jemandem zu meditieren, den sie kaum kannten. Sie sprachen darüber, wie ruhig und leicht sich alles angefühlt hatte – als wäre eine stille Last verschwunden, ohne dass sie es bemerkt hatten. Ari erzählte, wie viel vibrierende Freude sie in ihren Körperzellen gespürt hatte, als sie sich verbunden hatten.

Nila kam vorbei und sah die beiden dort sitzen, also gesellte sie sich zu ihnen auf die Bank. Ari fragte, ob sie die Umarmungsmeditation mit ihr ausprobieren wolle. Nila nickte lächelnd und nahm sanft ihre Hand. Sie blickte in Jaros Augen und fragte, ob er ihr Raumhalter sein würde. Er nahm es gerne an. Sie breiteten an einer ruhigen Stelle auf dem Rasen ein paar Decken aus. Nila setzte sich im Schneidersitz, und Ari ließ sich langsam in ihren Schoß sinken. Sie legten die Arme umeinander. Wangen ruhten auf Schultern, Herzen in einer Linie. Sie begannen, durch ihre Herzzentren zu atmen.

Jaro kniete neben ihnen und legte eine Hand auf jeden ihrer Rücken. Ari spürte seine Präsenz als warm und fürsorglich, erdend und liebevoll, und sie konnte die Einheit nicht nur mit Nila spüren, sondern mit allen drei gemeinsam. Es war wunderschön, beglückend und zutiefst erfüllend. Etwas Sanftes und Liebevolles floss zwischen ihnen dreien. Ari fühlte sich gehalten – nicht nur von Nilas weicher Umarmung, sondern auch von Jaros ruhiger Anwesenheit. Es rührte etwas in ihr an – einen Funken Ekstase, ein Gefühl von Geborgenheit und Willkommensein. Die Stille hüllte sie ein wie ein Kokon.

Als sie das Gefühl hatten, dass es genug war, setzten sie sich zu dritt in einem kleinen Kreis zusammen. Niemand sagte viel. Sie lächelten einfach und lehnten

sich in eine lange Gruppenumarmung. Es war nichts Unbeholfenes dabei. Nur Leichtigkeit, Geborgenheit und ein herzerwärmendes Gefühl des Einandermögens.

Später am Abend versammelte sich die Gruppe wieder in der Jurte. Das sanfte, orangefarbene Licht der untergehenden Sonne drang durch den Stoff des Zeltes. Sie saßen im Kreis und teilten ihre Eindrücke des Tages. Bei ihnen allen hatte sich etwas verändert. Die Luft fühlte sich zarter an, offener. Nila und Kai hielten Hände und lächelten sich oft an – entspannt, glücklich, vertrauend. Zwischen ihnen gab es nun ein tieferes Verständnis, auch ohne Worte. Sie beendeten den Kreis mit einem langen Moment der herzzentrierten Atmung, bei der jedes Ein- und Ausatmen ihre Dankbarkeit mit sich trug.

Ari konnte in dieser Nacht kaum schlafen. Ihr Bauch wirbelte vor Gefühlen und ihr Geist raste. Sie trat hinaus in die kühle Luft. Der Mond stand tief und hell und beleuchtete die Lichtung zwischen den Hütten. Nicht weit entfernt sah sie Nila und Kai eng beieinander sitzen, in eine Decke gehüllt.

Ari zögerte einen Moment, um sie nicht zu stören. Aber etwas in ihr drängte sie vorwärts. Sie ging langsam über das Gras und blieb ein paar Schritte entfernt stehen. „Würde es euch stören, wenn ich eine Weile bei euch wäre?" fragte sie leise.

Nila lächelte und streckte ihr die Hand entgegen. „Natürlich nicht. Komm."

Sie öffneten ihre große Decke und machten ihr Platz. Ari setzte sich neben Nila und spürte die Wärme ihres Körpers und die Leichtigkeit ihres Will-

kommens. Sie mussten nicht viel reden. Es genügte, zusammen unter dem offenen Himmel zu sein und dieselbe kühle Luft zu atmen. In die gemütliche Decke gehüllt, betrachteten sie schweigend den Mond. Nach einer Weile begannen wieder Worte zu fließen – sanft und langsam. Sie teilten Kindheitserinnerungen und Träume, ehrlich und aus dem Herzen, weil sie sich zusammen sicher fühlten.

Eine dritte Seele willkommen heißen

In den meisten traditionellen Beziehungen suchen Paare bei Schwierigkeiten meist Hilfe bei einer Fachkraft außerhalb ihrer Beziehung. Aber was wäre, wenn es bereits jemanden Nahestehenden gäbe, der Unterstützung und Präsenz anbieten könnte, bevor die Probleme zu groß werden? Eine dritte Seele – vertrauenswürdig und fürsorglich – kann frische Energien, neue Perspektiven und emotionale Erdung und Balance für beide Partner einbringen.

In vielen Beziehungen wird jeder, der von außen näher kommt, oft als Bedrohung wahrgenommen. Aber diese Sichtweise ist einschränkend. Wenn wir einer anderen Seele erlauben, näherzukommen – nicht um etwas wegzunehmen, sondern um zu geben – schaffen wir einen Raum ohne Konkurrenz oder Rivalität, in dem mehr Vertrauen, tiefere Ehrlichkeit und größeres emotionales Wachstum möglich sind.

Es braucht Fürsorge, Offenheit und klare Kommunikation, damit es gelingt – aber die Belohnungen können reichhaltig und wunderschön sein.

Wirkungen

- Bringt frische Inspiration und neue Energie in die Beziehung.
- Hilft, emotionaler Stagnation und Langeweile vorzubeugen.
- Bietet beständige emotionale Unterstützung, wenn einer oder beide Partner schwierige Zeiten durchleben.
- Ermutigt zu mehr Ehrlichkeit, Offenheit und dem Mut zur Verletzlichkeit.

- Hilft Partnern, aus alten, eingefahrenen Kommunikationsmustern auszubrechen.
- Kann ein stärkeres Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit für alle Beteiligten schaffen.
- Verringert den Druck auf das Paar, "alles" füreinander sein zu müssen.
- Ermöglicht es, alte Muster von Misstrauen oder Eifersucht durch gemeinsames Erleben zu heilen.
- Ermutigt dazu, Freiräume und gesunde Grenzen zu setzen und persönlichen Raum zu respektieren.
- Öffnet den Weg für tieferes emotionales Wachstum und echte Vergebung.
- Hilft, Gefühle von Vernachlässigung, Einsamkeit oder Unerfülltheit zu überwinden.
- Fördert emotionale Heilung und ehrlichere, herzbasierte Verbindungen.
- Ermöglicht es, dass sich neben der Beziehung auch tiefere, innigere Freundschaften entwickeln.
- Vertieft das Erleben bedingungsloser LIEBE, Akzeptanz und Hingabe.

Eine dritte Seele, die einem Paar nahesteht, kann neue Inspiration, Balance und Unterstützung bringen – aber das gelingt nur, wenn sie die richtige Haltung und emotionale Reife mitbringt. Ein echter Unterstützer zu sein bedeutet nicht, in die Gefühle anderer einzusteigen oder etwas „reparieren" zu wollen. Es geht darum, mit einem offenen Herzen präsent zu sein und einen sicheren, beständigen Raum anzubieten.

Hier ist eine einfache Checkliste der Qualitäten und Haltungen, die nötig sind, um die bestehende Bindung zwischen zwei Seelen zu stärken – anstatt unbeabsichtigt neue Spannungen zu erzeugen.

Checkliste für eine unterstützende dritte Seele

- Bringt Ruhe und Balance in die Verbindung.
- Empfindet echte Freude, wenn die anderen beiden glücklich sind – aus einem offenen Herzen heraus.
- Hält den Raum mit Güte und Beständigkeit, ohne kontrollieren zu müssen.
- Kommuniziert ehrlich, klar und respektvoll.
- Versteht und ehrt persönliche Freiräume und emotionale Grenzen.
- Ist geduldig und drängt nicht darauf, dass Dinge geschehen.
- Fühlt sich wohl mit Nähe, aber auch damit, Raum zu geben, wenn es gebraucht wird.
- Sucht keine Aufmerksamkeit oder Bestätigung, sondern strahlt von Natur aus Vertrauen und geerdete Präsenz aus.
- Bleibt zentriert in emotionalen Wellen und ergreift keine Partei.
- Empfindet tiefes Mitgefühl und zeigt emotionale Reife.
- Kann persönliche Gefühle ohne Vorwürfe, Schuldgefühle oder Anschuldigungen kommunizieren.
- Sorgt für Inspiration und neue Perspektiven, ohne zu urteilen.

- Schätzt und schützt das Vertrauen, das die anderen schenken.
- Versteht, dass LIEBE am besten in Freiheit wächst – nicht durch Besitzanspruch oder Forderung.

6. Netzwerke

Am nächsten Morgen versammelte sich die Gruppe wieder im sanften Licht der Jurte. Eine warme, erwartungsvolle Stille erfüllte den Raum. Siona saß bei ihnen und sprach über die Idee von Beziehungsnetzwerken.

Sie erklärte, dass sich neue Möglichkeiten entfalten können, wenn wir uns nicht länger darauf beschränken, entweder Single oder Teil eines traditionellen Paares zu sein. Jeder ist frei, seine Verbindungen mit Fürsorge aufzubauen – persönliche Erlaubnisse und klare Grenzen zu setzen, die auf den eigenen und den gemeinsamen Bedürfnissen basieren, immer im offenen Wissen und mit der Zustimmung näherer Partner. Auf diese Weise beginnt sich ein Netzwerk der LIEBE auf natürliche Weise zu formen, in dem jede Seele durch Vertrauen, Präsenz und gemeinsame Erfahrungen mit anderen verbunden ist.

Siona sprach auch über Stabilität. Sie erinnerte alle daran, dass es beim Eingebundensein in ein größeres Liebesnetzwerk nicht darum geht, ständig neue Partner zu suchen. Stabilität und Tiefe werden mehr geschätzt als die Aufregung neuer Anfänge.

Wenn Herausforderungen in einer Beziehung entstehen, kann oft eine andere vertraute Seele im Netzwerk einspringen, um zu unterstützen und das Fundament stark zu halten. Gemeinsam können Lösungen gefunden werden, mit denen alle gut zurechtkommen. Außerdem geht es viel darum, das Bestehende mit Präsenz, Geduld und LIEBE zu pflegen.

Nach dem Treffen bildeten alle kleinere Gruppen und nutzten die Zeit, um Geschichten auszutauschen, zu lachen und ihre Beziehungen zueinander zu vertiefen. Manche machten Spaziergänge, andere tranken gemeinsam Tee oder aßen zusammen. Ari, die seit gestern eine sanfte Aufregung in sich wachsen spürte, fand Jaro draußen sitzen, wo er still ein Stück Holz schnitzte. Ihre Blicke trafen sich – ein einfacher Blick voller Wärme und einer stillen, unausgesprochenen Einladung. Ohne viele Worte zu brauchen, einigten sie sich darauf, die Umarmungsmeditation gemeinsam auszuprobieren.

Sie fanden einen geschützten Platz unter einem großen, alten Baum, dessen Äste sich wie einladende Arme weit ausbreiteten. Ari kletterte in Jaros Schoß, ihm zugewandt, ihre Beine um seine Hüften, ihre Arme locker auf seinen Schultern ruhend. Jaro legte seine Arme mit Bedacht um ihre Taille, seine Hände ruhig und warm auf ihrem Rücken. Sie schlossen die Augen und begannen, gemeinsam durch ihre Herzzentren zu atmen.

Ari bemerkte zunächst sanfte Wellen angenehmer Schwingungen in ihrem Bauch, wie erwachende Schmetterlinge. Dann, als die Zeit verging, breitete sich eine tiefe Wärme in ihrem Herzen aus, füllte ihre

ganze Brust und floss hinunter in ihren Bauch und Unterleib. Es fühlte sich geerdet und stark an.

Nilas Umarmung, so sinnierte sie, hatte sich weich und fließend angefühlt – wie sanfte Luft und spielerisches Wasser, das sich um sie und in ihr bewegten, beruhigend und erhebend. Mit Jaro war es eine ganz andere Qualität. Seine Umarmung war stabil und geerdet, wie das Einsinken in ein Bett aus warmem, weichem Moos nach einem langen, sonnigen Spaziergang. Da war auch ein Funke, eine kleine, wachsende Flamme in ihr, die eine neue Art von Sehnen weckte – nicht nur nach dem Genuss der Umarmung, sondern nach mehr gemeinsamer Zeit, vielleicht mehr Nähe.

Ari lehnte sich ganz an ihn und ließ ihren Körper mit seinem verschmelzen. Jaro atmete langsam und tief, und ihre Herzschläge fanden gemeinsam einen natürlichen Rhythmus. Die Zeit schien sich zu dehnen. Nach einer Weile streckte Jaro seine Beine aus, und sie wechselten die Position ihrer Köpfe, um den Nacken zu entlasten. Als sie schließlich die Augen öffneten, lächelten sie sich an – ein wenig schüchtern, ein wenig staunend. Für einige Momente sprachen sie leise darüber, was sie gespürt hatten, und lachten gemeinsam über die Einfachheit und Schönheit davon. Dann standen sie auf, schüttelten die Blätter ab und gingen Seite an Seite ins Camp zurück.

Von Myzelien lernen

In der Natur sind Bäume und Pflanzen unterirdisch durch ein lebendiges Netzwerk verbunden, das Myzel genannt wird. Dieses Netzwerk – eines der ältesten und stärksten der Erde – ermöglicht es Pflanzen, Nährstoffe zu teilen, Notsignale zu senden und sich gegenseitig auf organische Weise zu unterstützen. Durch freies Nähren macht das Myzel den gesamten Wald stärker, gesünder und widerstandsfähiger.

Unsere Beziehungen können auf ähnliche Weise wachsen. Anstatt alleine zu stehen oder isolierte, exklusive Bindungen zu schaffen, die unter Druck leicht brechen, können wir LIEBE und Unterstützung ohne Angst oder Besitzanspruch frei zwischen uns fließen lassen.

In einem Beziehungsnetzwerk müssen wir uns nicht in kleine Schachteln sperren. Wir können mit Fürsorge, Ehrlichkeit und Vertrauen füreinander offen bleiben und dabei dauerhafte Verbindungen aufbauen. Wie das Myzel-Netzwerk können unsere Beziehungen langsam wachsen, sich dem Wandel anpassen und durch fortlaufendes Geben und Empfangen lebendig bleiben.

Erkenntnisse vom Myzel-Netzwerk

- **Verbunden bleiben:** So wie Bäume unterirdisch verbunden bleiben, können wir emotionale Nähe am Leben erhalten – auch ohne direkte körperliche Präsenz.
- **Mit Präsenz unterstützen:** Echte Unterstützung braucht nicht immer Worte oder Handlungen. Manchmal macht es den größten Unterschied, einfach mit einem offenen Herzen da zu sein.

- **Fürsorge und Ressourcen frei teilen:** LIEBE, Trost, Zeit und Fürsorge zu geben und zu empfangen stärkt alle Beteiligten – nicht nur die „Paare".
- **Spüren, wann Unterstützung gebraucht wird:** Im Wald spürt das Myzel, welche Bäume mehr brauchen. In menschlichen Netzwerken wächst dasselbe Bewusstsein, wenn wir unsere Herzen öffnen und einander aufmerksam zuhören.
- **Das Verletzliche halten und schützen:** Wenn ein Baum schwach ist, schicken die anderen Hilfe. In Beziehungen können wir behutsam helfen, wenn jemand mehr Halt und Zuwendung braucht.
- **Ein Feld des Vertrauens aufbauen:** Das Netzwerk ist stabil, wenn kein Teil versucht zu dominieren. Vertrauen wächst, wo Freiheit und gegenseitiger Respekt vorhanden sind.
- **Langsames, organisches Wachstum zulassen:** Myzel-Netzwerke eilen nicht. Beziehungen und Verbindungen sollten ebenfalls langsam, natürlich und in einem Rhythmus wachsen, der sich richtig anfühlt.
- **Durch gemeinsame Präsenz heilen:** So wie ein verwundeter Baum sich mit Hilfe des Netzwerks erholen kann, heilen wir besser, wenn wir liebevoll gesehen, gefühlt und von anderen unterstützt werden.

7. Herausforderungen

Am folgenden Tag des Retreats traf sich die Gruppe nach dem Frühstück wieder in der Jurte zu einer langen Sitzung aus gemeinsamem Händehalten und Umarmungsmeditationen. Da es ein heißer Tag war und die Jurte sich erwärmte, fragten einige, ob sie ihre Hemden oder Oberteile ausziehen dürften, wenn ihr Umarmungspartner sich damit wohlfühlte. Die Energien fühlten sich vertrauter an als noch am ersten Tag. Die Verbindungen zwischen ihnen hatten sich vertieft und die Scheu war kleiner geworden. In der Luft lag ein freudiges Kribbeln und eine wachsende Neugier aufeinander.

Während einer der Paarübungen tauchte leise eine kleine Herausforderung auf. Lana, eine anmutige und lebhafte Frau, hatte sich mit Milo zusammengefunden, einem ruhigen und starken Mann. Zunächst war ihre Umarmung einfach zärtlich und präsent, doch als Lana sich entspannte, begann sie sich leicht zu bewegen – ihr Körper schmiegte sich sanft an Milo, ihre Hand streichelte zärtlich seinen Nacken. Diese unerwartete Intimität löste in ihm eine starke Welle der Erregung aus. Er ließ sie zu, blieb aber still. Als Lana seine Erregung spürte, zog sie sich sanft

zurück, lächelnd, aber auch signalisierend, dass sie nichts mehr wollte als die warme, herzbasierte Verbindung, mit der sie begonnen hatten.

Milo fühlte sich verwirrt und ein wenig beschämt. Beide beendeten die Meditation mit Freundlichkeit, aber eine unausgesprochene Spannung lag in der Luft. Später im Austauschkreis entschied sich Milo, darüber zu sprechen. Er gab zu, dass er während der Umarmung ein starkes Verlangen gespürt hatte, und war unsicher, wie Lana sich dabei fühlen würde. Lana erklärte auch ihre Perspektive – dass körperliche Nähe für sie um Vertrauen, Geborgenheit und Verbindung ging, aber nicht notwendigerweise eine Einladung zur sinnlichen Intimität war.

Siona sprach behutsam und erklärte, dass solche Momente und Missverständnisse sehr natürlich sind. Sie erinnerte alle daran, dass tiefere Verbindung immer ehrliche Kommunikation und klares inneres Zuhören erfordert – was fühle ich wirklich, und was fühlt der andere wirklich? Sie wies außerdem darauf hin, wie wichtig es ist, Raum für Anziehung und Erregung zu lassen, ohne darauf reagieren zu müssen. Einfach mit diesen Energien zu atmen und im Herzen zu bleiben kann zutiefst heilsam und erfüllend sein.

Als der Austausch im Kreis weiterging, fand eine weitere Welle von Gefühlen ihre Stimme. Kai, der zuvor eine wundervolle, fast elektrisierte Zeit mit einer schönen jungen Frau in der Gruppe verbracht hatte, kämpfte nun mit sich. Er teilte, dass er zwar an eine offenere Art des Liebens glaubte, aber dennoch einen Stich von Eifersucht spürte, als er Nila in einem nahen und verspielten Moment mit einem anderen

Mann sah. Tief in seinem Inneren hatte er Angst, die besondere Verbindung zu verlieren, die sie über die Jahre aufgebaut hatten.

Kais Ehrlichkeit schuf einen sehr echten und berührenden Moment in der Gruppe. Er erklärte, dass ein Teil von ihm sogar aufgeregt war, Nila so lebendig und frei zu sehen – aber ein älterer Teil von ihm noch immer an der Gewissheit und dem Besitzanspruch festhalten wollte, den traditionelle Beziehungen ihm versprochen hatten. Er sprach davon, wie er sich manchmal nicht gut genug fühlte, wenn jemand anderes Nila etwas geben konnte, das er nicht konnte.

Siona hörte mit Verständnis zu und sagte: „Du lernst einen neuen Weg – nicht durch Theorie, sondern indem du es wirklich fühlst. Es braucht Zeit, die verschiedenen Teile von uns in Balance zu bringen. Alte Überzeugungen über Besitz verschwinden nicht einfach über Nacht. Sie brauchen Fürsorge, Geduld und ehrliches Teilen wie dieses."

Sie schlug vor, dass Kai, Nila und ihr Umarmungspartner sich später zusammensetzen, und bot an, sich ihnen als Begleiterin und Raumhalterin anzuschließen, wenn sie es wollten.

„Manchmal bringt es bereits tiefe Heilung, in diesen verletzlichen Momenten gesehen und gehört zu werden," sagte sie. „Oder, wenn ihr euch bereit fühlt, könntet ihr die Situation auf genau dieselbe Weise wiederholen – aber diesmal könnte Kai unterstützen und den Raum halten. Das hilft oft dabei, Compersion zu erkunden – die Freude in der Verbindung der anderen zu finden."

Die Gruppe hielt sich an den Händen und teilte einen Moment der Stille. Alle konnten tief in sich spüren, dass diese Reise nicht nur darum ging, neue Beziehungsformen zu entdecken. Es ging um eine tiefe Neuverdrahtung des Herzens.

Herausforderungen meistern

Jede Beziehung wird irgendwann auf Herausforderungen treffen. Das gehört zum Leben und zum gemeinsamen Wachsen dazu. Hast du einige der folgenden Schwierigkeiten in deinem eigenen Liebesleben erlebt?

- Eingefahrene Kommunikationsmuster
- Schwierigkeiten mit Offenheit und Ehrlichkeit, Angst vor Verletzlichkeit
- Gefühle von Verbitterung oder Ärger, mangelnder gegenseitiger Respekt
- Erlaubnisse gewähren und gesunde Grenzen setzen
- Eifersucht und mangelndes Vertrauen
- Eintönigkeit und Langeweile
- Verlorene sinnliche Intimität und Leidenschaft
- Ein Partner fühlt sich vernachlässigt oder unerfüllt
- Das Problem der Co-Abhängigkeit
- Balance zwischen männlichen und weiblichen Energien
- Wie vergeben?
- Mangelndes Wachstum
- Tiefere und intimere Freundschaften zulassen
- Konflikte konstruktiv lösen
- Erwartungen
- Ängste oder Unsicherheiten überwinden

- Die Angst, sich in einer Beziehung selbst zu verlieren
- Die richtige Liebessprache finden, die den Partner erreicht
- Bedarf nach emotionaler Heilung

Nimm dir einen Moment zum Nachdenken: Wäre es einfacher gewesen, einige dieser Herausforderungen zu meistern, wenn immer ein ehrlicher, fürsorglicher und vertrauenswürdiger Mensch in deiner Nähe gewesen wäre? Jemand, der einen Raum der Ruhe und Fürsorge halten kann – nicht um zu urteilen oder einzugreifen, sondern einfach um präsent zu bleiben und alle Beteiligten zu unterstützen?

Genau wie wir es bei Gefühlen wie Eifersucht gesehen haben, sind diese Herausforderungen nicht die Schuld einer einzigen Seele. Sie sind eine gemeinsame Verantwortung. In einem stabilen und fürsorglichen Beziehungsnetzwerk können wir lernen, diesen Situationen gemeinsam zu begegnen – zusammenzusitzen, offen zu teilen, tief zuzuhören und einander beim Wachsen zu helfen. So kann LIEBE stärker werden als jede Angst oder Unsicherheit.

Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du diese Art von Unterstützung hättest?

8. Flüstern

Der Morgenhimmel war noch dunkel, als Ari aufwachte. Eine seltsame Unruhe regte sich in ihrer Brust. Da die letzten Tage emotional reich und bewegend gewesen waren, sehnte sie sich nach stiller Klarheit. Ari zog sich ein breites Tuch um die Schultern, schlüpfte nach draußen und folgte einem kleinen Pfad, der hinter den Hütten einen sanften Hügel hinaufführte.

In der Stille des Morgens flüsterten nur die Bäume leise und die frühen Vögel sangen ihre Dämmerungslieder. Die schlafende Welt erwachte langsam. Ari sog langsam die Luft ein und spürte das sanfte Rascheln der Blätter und Äste, die sich im erfrischenden Wind um sie herum bewegten. Sie ging weiter den Hügel hinauf und genoss es, ganz mit sich selbst verbunden zu sein. Die Stille umfing sie mit jedem Schritt, bis sie eine kleine Grasfläche fand, die sie einlud, sich hinzusetzen. Den Schal enger um sich ziehend, saß sie still und blickte auf den Horizont. Im Osten begann der Himmel langsam heller zu werden – ein tiefes Indigo, das zarten Andeutungen von sanftem Rosa wich.

Ari ließ ihre Gedanken wandern. In den letzten Tagen hatte sich in ihr etwas Tiefes geöffnet, das sie noch nicht ganz fassen konnte. Da war diese leise, wachsende Gewissheit, die sich in ihr ausbreitete. Sie hatte geglaubt, sie suche nach der einen großen LIEBE im Leben. Doch was sie hier gespürt hatte, war etwas anderes: weiter, liebevoller, freier. Ein Sehnen nach Zugehörigkeit. Nach einer Seelenfamilie, einer kleinen Gruppe von Menschen, die sich vertrauten, die füreinander da waren und die eng miteinander verbunden blieben, egal was das Leben brachte.

Sie dachte an Jaro – seine starke, geerdete Art zu sein. An Nila – ihr offenes Herz, ihr Lachen. Sie dachte an Kai – sensibel, mutig, so sehr bemüht, alte Muster loszulassen. Noch jemand anderen, vielleicht? Ein Lächeln spielte auf ihren Lippen. Sie konnte sich ein Leben vorstellen, in dem sie Seite an Seite lebten, gemeinsam kochten, kreativ waren, Träume und Gefühle teilten, ohne Scham kuschelten, sich gegenseitig lange Umarmungen schenkten und Freunde zu Besuch kamen.

Für einen kurzen Moment stieg Unsicherheit in ihr auf – ist das überhaupt möglich? Könnte das Leben wirklich so sein? Aber ein anderer Teil von ihr antwortete leise und ohne Zögern: Ja. Wenn wir es wählen, können wir es verwirklichen.

Ari schloss die Augen und ließ die zarte Vision sie einhüllen. Intuitiv begann sie, ein paar Worte zu summen. Sie kamen wie ein sanfter Strom aus ihrem Unterleib zu ihr:

Wir bauen unser Zuhause mit offenen Herzen

Wir träumen unser Leben in die Wirklichkeit

Wir halten unsere Hände durch die Jahreszeiten

Wir geben und empfangen in Offenheit

Wir sind zusammen, wie goldene Götter …

Ihre Stimme verklang, aber das Gefühl blieb. Stark, sanft und echt.

Vielleicht würde sie eines Tages sogar gemeinsam mit ihrer Seelenfamilie Kinder großziehen. Nicht im traditionellen, geschlossenen Modell eines Familienhaushalts, wo so viel Druck auf nur zwei Seelen lastet. In der Seelenfamiliengemeinschaft würden die Kinder von mehreren Erwachsenen geliebt und umsorgt werden, von denen jeder etwas anderes mitbringt, vielleicht Weisheit, Verspieltheit, Zuhören oder Stärke. Eine weitere Form eines liebevollen Netzwerks, bei der es nicht ums Besitzen geht. Eine Lebensweise, in der auch die Kinder frei atmen und in Vertrauen und Freude aufwachsen können.

Das erste sanft schimmernde Sonnenlicht streifte die Baumwipfel. Der Tag stand kurz bevor, und tief in Ari entfaltete sich etwas Neues. Sie spürte, wie ein Weg sie rief, und damit kam eine tiefe Gewissheit, dass sie diesem folgen musste.

Kinder großziehen

Wenn wir uns vorstellen, Kinder gemeinsam in einem kleinen Kreis vertrauter Seelen großzuziehen, erfinden wir damit nichts Neues. Den größten Teil der Menschheitsgeschichte wuchsen Kinder gehalten von einer Gruppe fürsorglicher Erwachsener auf – nicht nur von zwei überlasteten Elternteilen hinter verschlossenen Türen.

Es geht hier nicht darum, eine Kommune zu gründen oder eine gemeinsame Erziehungsstruktur mit strengen Zeitplänen zu schaffen. In einer Seelenfamiliengemeinschaft, in der die Menschen ihren Alltag miteinander teilen, werden die Kinder gemeinschaftlich umsorgt. Jeder Erwachsene bringt etwas anderes mit, und zusammen bilden sie ein Netz aus Sicherheit, Inspiration und LIEBE.

Vorteile für die Eltern und Seelenfamilienmitglieder

- Die Last des Elternseins wird geteilt – Eltern können sich ausruhen, erholen oder arbeiten, in dem Wissen, dass ihr Kind in der Nähe geliebt und unterstützt wird.
- Auch Seelenfamilienmitglieder ohne eigene Kinder können eine bedeutsame Rolle im Leben eines Kindes spielen.
- Alle lernen aus den Freuden und Herausforderungen des Zusammenlebens mit Kindern.
- Emotionale Balance ist leichter aufrechtzuerhalten, wenn wir in schwierigen Momenten nicht allein sind.
- Kinder bringen frische Energie, Verspieltheit und Lernen in die gesamte Gemeinschaft.

- Zwischen allen Erwachsenen entstehen stärkere Bindungen, wenn sie gemeinsam für etwas sorgen und es schützen.

Vorteile für die Kinder

- Kinder fühlen sich von mehr als nur einer oder zwei Seelen gesehen und geliebt.
- Sie lernen auf natürliche Weise, verschiedenen Arten von Erwachsenen zu vertrauen und sich mit ihnen zu verbinden.
- Mehr emotionale und praktische Bedürfnisse werden erfüllt.
- Sie wachsen mit einem Gefühl von Zugehörigkeit und Gemeinschaft auf.
- Sie erleben und nehmen teil an ehrlichen, authentischen Erwachsenenbeziehungen um sie herum.
- Es ist weniger wahrscheinlich, dass sie sich isoliert oder von Schwierigkeiten ihrer Eltern belastet fühlen.
- Sie tragen eine tiefe Erinnerung in sich: *LIEBE wird geteilt, Unterstützung ist selbstverständlich, und ich bin nie wirklich allein.*

9. Klarheit

Das Retreat näherte sich langsam seinen letzten Tagen. Es gab weitere Aktivitäten, Meditationen und gemeinsame Mahlzeiten, doch alles fühlte sich ruhiger an, entspannter. Die Teilnehmer wirkten offener und zugleich authentischer; ihre Stimmen klangen ihnen selbst gegenüber ehrlicher. Etwas fand zusammen und kam ins Gleichgewicht.

In Ari entstand eine neue Klarheit. Sie nahm nicht mehr nur auf, was ihr angeboten wurde, sondern begann zu spüren, wie eigene Visionen in ihr heranreiften. An einem Morgen saß sie unter einem Baum, ihr Tagebuch aufgeschlagen, und schrieb die Worte 'Soulfamily Community – Seelenfamilien-gemeinschaft'. Es fühlte sich so zart an wie ein Sprössling, der sich durch die Erde schiebt. Der Gedanke kehrte immer wieder: Was wäre, wenn ein paar von uns wie in einer Familie zusammenlebten – nicht nur den Raum, sondern wirklich das Leben teilend? Nicht zu viele, nur eine Handvoll vertrauter Seelen.

Noch am selben Tag sprach sie zum ersten Mal mit Jaro, Nila und Kai darüber.

„Ich weiß nicht genau wie oder wann", sagte sie, „aber ich spüre, wie etwas wächst … das Sehnen, nah mit Menschen wie euch zu leben. Mehr zu teilen als nur Momente."

Die anderen hörten nachdenklich zu. Niemand beeilte sich zuzustimmen, doch in ihren Augen lag ein stilles Mitschwingen. Sie waren offen für die Idee, aber erbaten sich Zeit, um tiefer hineinzufühlen.

Der letzte Abend kam. Ein Feuer wurde entzündet, und die gesamte Gruppe versammelte sich darum, manche in leichte Decken gehüllt, den Blick in die Flammen gerichtet. Ari saß mit Jaro auf der einen Seite, Nila und Kai auf der anderen. Siona betrachtete die vier einen Moment lang, und als Frau, die viel gelebt und gesehen hatte, sagte sie: „Ari hat mir von ihrer Idee erzählt. Ihr vier … ich habe das Gefühl, ihr könntet gemeinsam etwas Schönes erschaffen – wenn ihr herausfindet, was jeder von euch wirklich möchte, und wenn das gut zusammenpasst …?"

Sie alle lächelten und nickten, wissend, dass die Idee bereits Wurzeln geschlagen hatte, und richteten die Augen wieder aufs Feuer. Während die Flammen knisterten, begann jemand Gitarre zu spielen, und bald sangen sie alle zusammen. Es gab Lachen und Geschichten bis tief in die Nacht. Schließlich, in den frühen Morgenstunden, zogen sie sich in ihre Hütten zurück.

Nach dem Retreat gingen alle ihren eigenen Weg – zurück nach Hause, in den Lärm der Stadt und ihre Arbeit. Doch etwas hatte sich verändert. Der Rhythmus des Alltags fühlte sich nun etwas zu eng an, wie Kleidung, die nicht mehr passt.

Ari spürte es am stärksten. Sie packte ihre Tasche und zog sich für eine Woche allein in die Natur zurück, in die schlichte Hütte eines Freundes in den Hügeln. Ihr Handy ließ sie die meiste Zeit ausgeschaltet, wanderte durch die Wälder, lag im Gras, beobachtete nachts die Sterne. Sie aß hauptsächlich Obst und etwas rohes Gemüse, las ihre Notizen vom Retreat und summte leise Melodien vor sich hin. Jeden Tag schrieb sie – nicht nur Gedanken und Gefühle, sondern kleine Skizzen, Träume, eine Karte davon, wie ein gemeinsames Leben aussehen könnte.

Ein Holztisch mit vier oder fünf Tassen darauf. Ein Kamin. Zimmer voller Licht und Lachen. Lange Spaziergänge, tiefe Gespräche und gemeinsame Präsenz in Stille. Arme, die sich gemeinsam halten.

Währenddessen verbrachte Jaro viel Zeit in seinem Garten. Nila und Kai unternahmen einige Wanderungen und führten lange Gespräche. Jeder von ihnen trug ein hartnäckiges Flüstern in sich: *Was wäre, wenn …*

Am Ende der Woche schaltete Ari ihr Handy wieder ein, und es erschienen neue Nachrichten.

Von Jaro: „Ich vermisse die Bäume und dich."

Von Nila: „Ich hoffe, deine Zeit allein nährt dich. Kai und ich haben nachgedacht …"

Von Kai: „Würde so gern bald reden – deine Idee gefällt mir immer besser."

Ari lächelte. Sie öffnete eine neue Messenger-Gruppe und schrieb: „Hallo ihr Lieben! 🌻 Ich spüre, wir

stehen an der Schwelle zu etwas richtig Schönem. Wollen wir darüber reden?"

Wie willst du leben und lieben?

So wie Ari sich Zeit für sich allein nahm, um zu spüren, was ihr wirklich wichtig ist, um sich zu erinnern, nach welchem Leben sie sich sehnte und welche Art von LIEBE sie bereit war zu empfangen und zu geben, kannst auch du dir diese Zeit für dich nehmen.

Unten findest du eine Reihe von Leitfragen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, nur ehrliche. Das Ziel ist, in dein Herz zu lauschen und dir vorzustellen, welche Art von Zukunft sich für dich am stimmigsten anfühlt. Nimm dir Zeit, lass die Fragen in dich einsinken und deine Gefühle in Bewegung bringen. Vielleicht möchtest du zu einigen davon später zurückkehren. Deine Vision wird sich entfalten, so wie du es tust. Schreib deine Gedanken auf oder zeichne eine Mindmap, wenn dir das hilft.

Fragen zum Erkunden

- In welchem Zuhause fühle ich mich wohl – und mit wem möchte ich es teilen?
- Wie viel Alleinsein und wie viel Nähe ist für mich richtig?
- Wie sieht ein idealer Tagesrhythmus aus?
- Welche Werte sind mir am wichtigsten, wenn ich mit anderen zusammenlebe?
- Was ist meine Sprache der LIEBE? Wie möchte ich geliebt werden und mich geborgen fühlen?
- Wie möchte ich Unterstützung empfangen und geben, wenn es herausfordernd wird?
- Nach welcher sinnlichen Verbindung und Intimität sehne ich mich?

- Was sind meine emotionalen Bedürfnisse, und wie kann ich sie klar ausdrücken?
- Welche alten Ängste oder Muster könnten mich daran hindern, wirklich ehrlich und offen zu sein?
- Wo in meinem Leben habe ich mich von tieferer Verbindung zurückgehalten – und warum?
- Wie würde es sich anfühlen, Kinder gemeinsam in einem kleinen Kreis großzuziehen, statt als Paar?
- Bin ich bereit, wirklich gesehen zu werden – vollständig, in einer kleinen, vertrauten Seelenfamilie?
- Welche Absprachen, Erlaubnisse und Grenzen würden mir helfen, mich sowohl sicher als auch frei zu fühlen?
- Wie würde es sich anfühlen, wirklich dazuzugehören – und dieses Zugehörigkeitsgefühl auch anderen zu schenken?

Ein Zuhause mit offenen Türen

Eine Seelenfamiliengemeinschaft setzt nicht voraus, dass alle für immer bleiben. Während manche Menschen den stabilen, langfristigen Kern der Gemeinschaft bilden, kann ein weiterer Kreis enger "Seelenfreunde" im Laufe der Zeit kommen, einige Monate bleiben, dann reisen oder eine Weile anderswo leben und anschließend zurückkehren.

Das ist der natürliche Rhythmus des modernen Lebens, besonders für junge Menschen, die noch erkunden, wo und wie sie leben möchten. Was zählt, ist die Qualität der Verbindungen – das Vertrauen, die Fürsorge und das gegenseitige Verstehen, das jemanden zur Familie gehören lässt, ob er nun anwesend ist oder in der Ferne weilt.

Auf diese Weise kann die Gemeinschaft zu jedem Zeitpunkt aus drei bis sechs Menschen bestehen. Außerdem könnte es Platz geben, um zusätzliche freiwillige Helfer, kurzfristige Retreat-Gäste oder Menschen aufnehmen, die das bewusste Gemeinschaftsleben für eine Woche oder einen Monat erleben möchten. Diese Gäste würden zu einem gemeinsamen Gemeinschaftseinkommen beitragen und frische Energien einbringen.

10. Anfänge

Zurück in ihrem Alltag spürte Ari, wie ihre Vision einer kleinen Seelenfamiliengemeinschaft immer klarer wurde. Sie entwickelte diese Idee in sich weiter, schreibend, fühlend, die nächsten Schritte bedenkend. Sie schlug ein Treffen vor. „Können wir über unsere Werte sprechen … und über unsere Bedürfnisse und Wünsche für die Zukunft?", schrieb sie an die Gruppe. „Nur um zu sehen, ob wir dieselben Träume teilen."

Die anderen stimmten zu. Während sie die Idee noch gedanklich zu fassen versuchten, sah Ari bereits lokale Anzeigen nach Grundstücken oder Häusern durch, die sie gemeinsam nutzen könnten, nur um zu sehen, welche Möglichkeiten es gab. Ein Ort wirkte vielversprechend: ein altes Bauernhaus auf einem Hügel mit viel Platz drumherum. Sie teilte den Link mit der Gruppe.

„Würdet ihr gern mit mir hinfahren und es euch ansehen?", fragte sie. „Wir könnten herumspazieren, ein Gefühl für den Ort bekommen und besprechen, was passen könnte und was nicht."

Kai fragte, ob er jemanden mitbringen dürfe – eine Frau namens Elina, eine Freundin, der er in letzter Zeit nähergekommen war. „Sie schreibt einen Blog über genau diese Themen", sagte er. „Geschichten über neue Lebensweisen und Beziehungsformen, und sie hat einen kleinen Sohn."

Sie kamen am alten Bauernhaus an und freuten sich, einander wiederzusehen. Der Ort wirkte schlicht, hatte aber einen stillen Charme – niedrige Steinmauern, ein altes rotes Ziegeldach und ein paar Hühner, die auf der Veranda umherspazierten. Es war friedlich, mit dem Rascheln der nahegelegenen Bäume und dem zarten Kräuterduft aus dem verwilderten Garten.

Der gemeinsame Rundgang durch das Haus half ihnen dabei, herauszufinden, was sie wollten. Es führte zu einer Diskussion darüber, sich vom üblichen Konzept getrennter Zimmer mit überwiegend Einzelbetten zu lösen. Stattdessen dachten sie über Mehrzweckräume nach, die sowohl funktional als auch bei Bedarf privat sein könnten. Leider waren die meisten Zimmer des Hauses zu klein, um das umzusetzen.

Später kamen sie erneut bei Ari zusammen, wo sie Tee zubereitete und gesunde Snacks bereitstellte. Elina brachte eine warme und geerdte Präsenz in die Gruppe und teilte ihre Träume und ihr Sehnen nach mehr echter Verbindung im Alltag. Sie schätzten ihre Ehrlichkeit und Offenheit und wollten sie mit der Zeit besser kennenlernen, um zu sehen, ob sie eine gute Beziehung zu ihr aufbauen könnten.

Sie begannen, die offenen Fragen ernsthafter zu besprechen: Was würde es bedeuten, gemeinsam ein Bauernhaus zu mieten? Wie würden sie den Raum und die Verantwortlichkeiten aufteilen? Was, wenn jemand eine Weile mehr Privatsphäre brauchte? Was passiert, wenn Konflikte oder Meinungsverschiedenheiten entstehen?

Sie hatten noch nicht alle Antworten, aber sie wussten, dass sie weitermachen wollten. Sie beschlossen, mehr Zeit miteinander zu verbringen – ein Wochenende hier, ein paar Tage dort – und langsam ein Fundament aus Vertrauen und Zusammengehörigkeit aufzubauen.

Raumbedarf klären

Es ist wichtig, dass sich ein Ort richtig anfühlt – dass er Wärme, Harmonie und Möglichkeiten bietet. Doch beim Aufbau einer Seelenfamiliengemeinschaft ist es wichtig innezuhalten und zu fragen: Wird dieser Ort das Leben unterstützen, das wir gemeinsam führen wollen? Der schönste Ort kann tägliche Frustration bringen, wenn er nicht zum Rhythmus des gemeinsamen Lebens passt oder zu wenig Flexibilität bietet. Es braucht Räume, die Verbindung und Fürsorge, Arbeit und Kreativität unterstützen – aber auch genug Rückzugsmöglichkeiten für Ruhe und Privatsphäre, wenn es gebraucht wird.

Wenn sowohl das richtige Gefühl, als auch die praktische Nutzbarkeit zusammenkommen, dann habt ihr etwas Seltenes gefunden, wertvoll genug, um daran festzuhalten. Hier sind einige Aspekte, die ihr gemeinsam erkunden könnt.

- **Wofür werden wir diesen Raum nutzen?** Beginnt mit der Funktion. Welche Aktivitäten werden in diesem Raum stattfinden? Ihr werdet Bereiche zum Leben, Schlafen, Essen, Arbeiten, Zusammenkommen, Gestalten oder einfach Ausruhen brauchen. Diese klar zu benennen hilft der Gruppe zu erkennen, welche Art von Grundstück, Zimmern und Außenbereichen ihr braucht – und welche vielleicht gar nicht nötig sind.
- **Unverzichtbar vs. Schön, wenn vorhanden:** Sprecht als Gruppe offen darüber, was wirklich wesentlich ist und was lediglich schön wäre. Manche Bedürfnisse sind klar – wie eine gemeinsame Küche oder zusätzliche Gästezimmer. Andere sind flexibler, etwa ein Kamin oder ein schöner Ausblick. Diese Liste gemeinsam zu erstellen schafft Klarheit und hilft bei späteren Entscheidungen.

- **Individuelle vs. gemeinsame Bedürfnisse:** Jede Gemeinschaft besteht aus unterschiedlichen Persönlichkeiten und Rhythmen. Manche Menschen brauchen mehr Raum für sich. Andere fühlen sich in Gemeinschaftsräumen wohler. Sprecht früh darüber: Wie können wir sowohl dem „Wir" als auch dem „Ich" gerecht werden?

- **Häufige Raumtypen:** In Seelenfamiliengemeinschaften werden bestimmte Räume zu Mittelpunkten: eine gemeinsame Küche für Mahlzeiten und Austausch, ein Wohnzimmer zum Treffen, Ausruhen oder Kuscheln, eine Ecke für Musik oder Bewegung, und stille Rückzugsorte. Fragt euch: Welche Räume brauchen wir alle – und wie oft werden sie genutzt? Diese Kernräume werden prägen, wie Menschen miteinander in Kontakt treten und wie sie sich erholen.

- **Privatzimmer vs. Mehrzweckräume:** Viele Menschen wünschen sich ein eigenes Zimmer – und das hat seinen Wert. Doch manchmal ist der Platz begrenzt. Mehrzweckräume können mehr Flexibilität bieten: Ein Raum, der morgens als Yogaraum dient, kann abends ein Gästezimmer sein. Im Co-Working-Bereich oder im Kreativraum könnten ein oder zwei Betten stehen. Das funktioniert nur, wenn die Gruppe flexible Nutzungszeiten vereinbaren und Kompromisse finden kann. Der Vorteil: Ihr nutzt denselben Raum effizienter und braucht insgesamt weniger Fläche.

- **Grundriss, Zimmergrößen und Bewegungsfluss bewerten:** Wie Menschen sich durch ein Haus bewegen, spielt eine wichtige Rolle. Liegen wesentliche Räume nah beieinander oder weit auseinander? Können Menschen passieren, ohne einander zu stören? Sind Zimmer zu klein für die Gruppennutzung oder zu groß, um sich gemütlich

anzufühlen? Ein guter Grundriss lässt den Alltag natürlich fließen und reduziert Spannungen. Versucht, einen normalen Tag im Haus Schritt für Schritt gedanklich durchzugehen.

- **Für zukünftiges Wachstum planen:** Eure Gruppe wird sich verändern: es kommen andere dazu, Kinder werden geboren, oder eure gemeinsamen Aktivitäten wachsen. Kann sich dieser Raum mit euch weiterentwickeln? Gibt es Möglichkeiten, später etwas hinzuzubauen – eine Jurte, ein Atelier, eine Gästehütte? Einen Ort mit Blick auf Wachstum zu wählen gibt euch Stabilität und Raum für die Zukunft.

11. Ausrichtung

Die Wochen nach dem Besuch auf dem Bauernhof und ihrem Treffen vergingen in einem geschäftigen, gleichmäßigen Tempo. Alle waren in ihre Häuser zurückgekehrt, doch die Ideen, die sie geteilt hatten, wuchsen weiter. In stillen Momenten fand jeder Raum, um darüber nachzusinnen, was das Zusammenleben für die eigene innere Heilung und das eigene Wachstum bedeuten würde – für ihre Träume und Hoffnungen und die zarten Anfänge neuer Beziehungen.

Jaro hatte sich immer am meisten geerdet gefühlt, wenn er allein in der Natur war. Jeden Nachmittag wanderte er die Pfade durch die Wiesen entlang des murmelnden Flusses, der durch seine Stadt floss. Die Umarmung der Natur fühlte sich vertraut und wohltuend an. Doch seine Gedanken kreisten um die Gruppe – und besonders um Aris sanfte, aber bestimmte Energie. Er spürte eine warme Anziehung zu ihr und stellte sich vor, mit ihr auf einer Veranda zu sitzen, Lachen oder einfach Präsenz zu teilen, ohne viele Worte zu brauchen.

Doch in letzter Zeit waren seine Gedanken auch bei Nila – ihrer Leichtigkeit, ihrer Anmut, der Art, wie sie

sich während des Retreats eingebracht hatte, körperlich wie emotional. Es lag etwas Reiches und Geerdetes in ihrer Präsenz, etwas, das die tieferen Teile in ihm berührte. Er fühlte sich nicht zwischen den beiden Frauen hin- und hergerissen – vielmehr spürte er eine Hinwendung zu einem größeren Sinn für Fürsorge und LIEBE. Es ging nicht ums Wählen, sondern darum, ehrlich und offen zu sein für das, was sich entfalten wollte. Er wusste, dass dies zarte, kleine Schritte sein würden, und er beeilte sich damit nicht. Aber er war bereit zu erkunden.

Er dachte an seine Jahre des Alleinlebens, die Freiheit, die es ihm gab, und die Einsamkeit, die manchmal damit einherging. Die Idee einer Seelenfamiliengemeinschaft weckte ein tiefes Sehnen nach Zugehörigkeit ohne die Einschränkungen traditioneller Strukturen. Er stellte sich spontane Gespräche, Abende mit gemeinsamer Musik und gemeinsame Gartenprojekte vor. Seine Vergangenheit war voller vorübergehender Verbindungen, und nun sehnte er sich nach einem stabilen, fürsorglichen Ort, wo er sowohl empfangen als auch geben konnte.

Auch Ari war tief in ihrem eigenen Prozess. Nach ihrem Treffen zog sie sich erneut mehr zurück. Ihre kleine Wohnung wurde zu einer stillen Werkstatt der Visionierung, mit Notizen und Mindmaps an den Wänden und bunten Stiften, die überall herumlagen. Sie schickte Sprachnachrichten an ihre Freunde und besprach verschiedene Ideen mit ihnen. Die wachsende Vision einer Seelenfamiliengemeinschaft ließ sie lebendig fühlen.

Sie hatte sich seit Jahren nach so etwas gesehnt, aber es hatte immer zu groß gewirkt, um es laut

auszusprechen. Jetzt, wo sich die Gruppe auf natürliche Weise zusammenfand, fügte sich alles wie von selbst zusammen. Sie sah ein Leben mit gemeinsamen Morgenstunden, vielen Umarmungen und Umarmungsmeditationen und dem Aufziehen von Kindern in einem erweiterten Kreis aus LIEBE und Fürsorge.

Ihre Verbindung mit Jaro hatte sich wunderschön vertieft, und sie schätzte die Art, wie er ihre Energien erwiderte. Doch sie hatte auch etwas mit Nila gespürt, sanft, aber echt. Es war nicht unbedingt romantisch, oder vielleicht noch nicht, aber da war Neugier, Fürsorge und ein stilles Sehnen, sich näher zu kommen. Ari hatte für diese Art von LIEBE keinen Bauplan, aber ihr Herz wollte ihn gemeinsam entdecken. Sie wusste auch, dass nicht alle immer dasselbe empfinden würden – und das war in Ordnung. Das Wesentliche war, ehrlich zu sein und immer wieder zum gemeinsamen Ziel zurückzufinden.

Sie war oft diejenige, die den Anstoß gab, die Möglichkeiten sehen konnte, wo andere nur Probleme sahen. Sie wollte nicht nur einen gemeinsamen Wohnraum, sondern ein Zuhause, in dem die Leben mit Vertrauen, LIEBE und Wachstum verbunden waren. Sie stellte sich ein Zuhause vor, in dem der Weg jedes Einzelnen von der Seelenfamiliengemeinschaft getragen wurde. Ihre vergangenen Beziehungen hatten ihr gezeigt, wie wichtig es ist, verbunden zu sein und gleichzeitig Freiheit zu haben, und sie wollte einen Ort schaffen, an dem beides gut zusammenfinden konnte.

Kai war unterdessen zu einer stillen Erkenntnis über sein inneres Wachstum gelangt. Zum ersten Mal war er stolz auf die Art, wie er mit seinen Gefühlen während des Retreats und der Zeit danach umgegangen war. Eifersucht tauchte noch ab und zu auf, wie alte Echos in einem großen Raum, aber er fürchtete sie nicht mehr so sehr. Zu sehen, wie Nila Kontakt zu anderen knüpfte, löste in ihm eine ganze Reihe von Gefühlen aus – ein wenig Unbehagen, aber auch unerwartete Freude und Aufregung. Es war noch ganz neu, doch er erkannte die Wahrheit darin: LIEBE wird nicht kleiner, wenn sie geteilt wird – sie wächst tatsächlich, wenn sie mit Fürsorge gehalten wird.

Seine Gedanken wanderten oft zu Elina. Ihre beruhigende Präsenz und die sanfte Art, wie sie mit allen umging, hatten einen starken Eindruck auf ihn gemacht. Er konnte sich vorstellen, langsam etwas mit ihr aufzubauen. Aber er war sich nicht sicher, wo sie stand, und wollte nichts mutmaßen oder überstürzen. Gleichzeitig fühlte er einen starken Wunsch, seine Verbindung zu Nila zu schützen. Sie hatten schon viel gemeinsam durchgemacht. Er wusste, wie tief sie füreinander empfanden, und er wollte nicht, dass sie sich ausgeschlossen fühlte, während sich ihr Leben anderen öffnete. Ein Teil seines tieferen „Warum" für die Idee der Seelenfamiliengemeinschaft war genau das: einen Weg zu finden, in Wahrheit und Freiheit zu leben, ohne Verbindung oder Fürsorge zu verlieren.

Kai bemerkte, wie viel leichter das Leben sich anfühlte, wenn diese Fragen offen besprochen wurden. Er verstellte sich nicht mehr, nicht in Bezug

auf LIEBE, nicht auf Angst, nicht auf Sehnsucht. Und das allein gab ihm die Kraft, weiterzugehen. Er stellte sich eine Gemeinschaft vor, in der es normal war, offen über Gefühle zu sprechen, in der Konflikte mit Mitgefühl angegangen wurden und persönliches Wachstum etwas war, woran alle gemeinsam arbeiteten. Seine alten Ängste, nicht gut genug zu sein, und die Eifersucht waren noch da, aber er sah diesen neuen Weg als Möglichkeit, ihnen zu begegnen und sie zu wandeln.

Nila hatte sich schnell wieder in ihren gewohnten Alltag mit Kai eingefunden. Doch sie bemerkte, dass ihre nächtlichen Träume in letzter Zeit lebhafter geworden waren. Auch in den stillen Pausen ihrer täglichen Aufgaben ertappte sie sich beim Nachsinnen – ihre Gedanken schweiften zum Retreat, zur Verbundenheit mit Kai … aber auch mit Ari. Und Jaro.

In ihrem Herzen lag eine frische Offenheit, eine neue Möglichkeit. Ihr Band mit Kai war stark, wie tiefe Wurzeln, die über Jahre gemeinsamer Pflege gewachsen waren. Sie hatte ihn immer geliebt, aber nun wuchs diese LIEBE. Was sie am meisten berührte, war, wie Kai mit allem umging – er verschloss sich nicht und klammerte nicht. Das gab ihr den Raum, den sie brauchte, um zu sehen, was sonst noch auf sie wartete. Sie wollte keine oberflächlichen Erfahrungen, das hatte sie nie gewollt. Aber sie spürte einen neuen Funken, wenn sie an Jaros stille Beständigkeit dachte, oder an Aris plötzliche, überraschende Blicke, die mehr zu versprechen schienen als nur Freundschaft.

Ein Teil von ihr sehnte sich nach mehr. Nicht nur in ihrem Herzen, sondern auch in ihrem Körper. Es war aufregend, sich vorzustellen, wie es sich anfühlen würde, anders berührt zu werden, ihren Körper neu zu entdecken, ohne Leistungsdruck oder dem Gefühl, jemandem gehören zu müssen. Sie wusste, dass sie Zeit, ehrliche Gespräche und viel Raum brauchen würde, um zu erspüren, was Sicherheit in diesem neuen Rahmen bedeutete. Aber sie hatte keine Angst. In ihr baute sich ein ruhiges Vertrauen auf – das Gefühl, dass sie auf viele Weisen lieben und geliebt werden konnte.

Elina saß eines Abends mit einem aufgeschlagenen Notizbuch an ihrem Küchentisch. Ihr Sohn war endlich eingeschlafen. Ihre Gedanken wirbelten, und sie fühlte sich seltsam zwischen zwei Welten gefangen. Ein Teil von ihr war dem Mann verbunden, den sie seit einiger Zeit kannte. Er war einfühlsam und emotional aufmerksam, und sie teilten etwas Herzliches miteinander. Aber er wusste noch nichts von ihrem wachsenden Interesse an Beziehungs-netzwerken. Sie würde bald mit ihm sprechen müssen.

Und dann war da Kai. Diesen Funken der Anziehung hatte sie nicht erwartet – so ehrlich und irgendwie rein. Sie hatten noch nicht einmal viel Zeit allein miteinander verbracht, aber sie hatte immer seine Augen bemerkt, seine Pausen, die Art, wie er aufmerksam zuhörte. Und irgendwie blieb ihr das im Gedächtnis. Aber dann – Nila. Die beiden schienen so selbstverständlich nah beieinander zu sein. Elina wollte das nicht stören und schon gar keine Spannungen verursachen. Sie würde bald mit Nila

sprechen. Es fühlte sich wichtig an, die Dinge authentisch und ehrlich ans Licht zu bringen und zu sehen, was sich aufbauen ließ.

Doch noch mehr als die Romantik zog Elina an der Idee einer Seelenfamiliengemeinschaft etwas anderes an: das Gefühl, unterstützt zu werden. Als alleinerziehende Mutter war sie es leid, alles allein zu stemmen. Der Gedanke, dass ihr Sohn in einer kleinen, fürsorglichen Gruppe mit starken Bindungen und einem gemeinsamen Sinn aufwachsen würde, berührte etwas tief in ihr. Für sich selbst … sehnte sie sich nach Sanftheit. Nach gemeinsamen Mahlzeiten, Handhalten auf dem Sofa und langen Umarmungen – einfach weil es ein natürlicher Teil des Menschseins war. Sie war sich nicht sicher, wie sich ihre eigene Sinnlichkeit in dieser neuen Lebensweise entfalten würde, aber der Gedanke, anderen, denen sie vertraute, nahezusein, langsam und ohne Druck zu erkunden, löste ein stilles Flattern der Freude in ihr aus.

In ihrem Schreiben hatte sie seit Langem Themen des alternativen Lebens und alternativer Beziehungsmodelle erkundet, und nun bot ihr das Leben die Möglichkeit, diese Ideale zu leben. Sie stellte sich ein gemütliches Zuhause vor, das von Geschichten, Musik und gemeinsamen Momenten voller Nähe und Zuneigung erfüllt sein würde. Sie schloss ihr Notizbuch und lächelte. Vielleicht, dachte sie, ging es gar nicht darum, vollkommen bereit zu sein. Nur eines war nötig. Offen sein für das, was geschehen wollte.

Vereinbarungen

Wenn eine kleine Gruppe von Seelen sich entscheidet, Entscheidungen, gemeinsame Tagesrhythmen, emotionale Räume und LIEBE zu teilen, hilft es, ein gemeinsames Gespür dafür zu haben, was am meisten zählt. Das sind keine strengen Regeln, sondern eher ein lebendiger Kompass, der wächst und sich anpasst, während sich die Beziehungen vertiefen und neue Erfahrungen gemacht werden.

Gemeinsame Werte

Jede Seelenfamiliengemeinschaft ist anders, aber hier sind einige Werte, die in starken, gesunden Gruppen häufig auftauchen:

- **Transparenz.** Offene, liebevolle Kommunikation, ehrlich über Gefühle und Bedürfnisse zu sein, auch wenn es unbequem ist.
- **Gegenseitige Fürsorge.** Nicht aufrechnen, sondern wissen, dass die Seelenfamiliengemeinschaft füreinander da ist.
- **Unterstützung in der LIEBE.** Sich um die Beziehungen der anderen kümmern, ohne zu kontrollieren oder besitzen zu wollen.
- **Emotionale Verantwortung.** Die eigenen Trigger wahrnehmen, und anderen nicht die Schuld geben.
- **Freiheit.** Raum für jeden Einzelnen, zu wählen, zu wachsen und seiner eigenen inneren Führung zu folgen.
- **Respekt vor dem Raum des anderen.** Spüren, wann jemand Stille oder Zeit für sich braucht, ohne es persönlich zu nehmen.

- **Bekenntnis zum Wachstum.** Die Bereitschaft, gemeinsam zu heilen, zu reflektieren und weiter zu lernen.
- **Gemeinsame Absichten.** Klarheit darüber, warum wir zusammenleben wollen und was wir erschaffen wollen.
- **Unterschiede feiern.** Jede Seele als einzigartig sehen und wissen, dass uns diese Vielfalt stärker macht.
- **Im Prozess bleiben.** Nicht weglaufen, wenn es schwierig wird, sondern innehalten und tiefer zuhören

Seelenfamilien-Kompass

Der beste Weg, Vereinbarungen zu gestalten, besteht darin, jeder Stimme mit Achtsamkeit und Präsenz Gehör zu schenken. Hier ist ein Ablauf, den viele Gruppen als hilfreich empfinden:

1. **Allein beginnen.** Nimm dir Zeit für dich selbst, um nachzudenken: Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen? Wonach sehne ich mich, wenn ich mein Leben und meine LIEBE teile? Was ist für mich nicht verhandelbar?
2. **Kleine Kreise.** Trefft euch zu zweit oder zu dritt, um zuzuhören und euch auszutauschen. Manchmal können wir uns selbst klarer wahrnehmen, wenn jemand anderes zuhört.
3. **Kommt zusammen.** Teilt eure Listen, Wünsche und Bedürfnisse mit der gesamten Gruppe. Achtet darauf, wo sich die Dinge decken und wo nicht. Beides ist wichtig.
4. **Erstellt eine Mindmap.** Anstelle einer festen Liste erstellt ihr einen visuellen Kompass – eine Mindmap mit Werten im Zentrum und darum herum Ausdrucksformen, Notizen und Beispielen. Hängt sie

an die Wand, wenn ihr euch zu einem gemeinsamen Wochenende oder einer Probezeit trefft. Aktualisiert sie nach Bedarf. Lasst sie mit euch leben und atmen.

Beim Seelenfamilien-Kompass geht es darum, zusammen eine gemeinsame Basis zu schaffen, auf der sich jeder gesehen und unterstützt fühlt und gleichzeitig frei ist, er selbst zu sein.

12. Erproben

Es hatte Wochen der Planung gebraucht – immer darum bemüht, die richtige Balance zu finden zwischen Vorfreude und Bereitschaft auf der einen, und dem Zulassen von Ungewissheit ohne zu viele Erwartungen auf der anderen Seite. Doch als der Tag kam, an dem ihr Probemonat zusammen beginnen sollte, fühlte sich alles sehr natürlich an. Sie trugen Taschen, Kissen, Kisten mit Lebensmitteln und Musikinstrumente die Treppe hinauf in Elinas Wohnung.

Elinas Zuhause war gemütlich und voller Licht. Es war nicht groß, aber aus praktischen Gründen hatte die Gruppe ihre Wohnung für ihr erstes Experiment des Zusammenlebens gewählt. Es wurde schnell klar, dass sie, damit dies gelingen konnte, Raum als etwas Gemeinsames und nicht als etwas Besitzbares betrachten mussten.

Nach einer kurzen Besprechung beschlossen sie, das Wohnzimmer abends in ihren Schlafbereich zu verwandeln. Jeden Abend breiteten sie eine Landschaft aus Matratzen, Decken, Kissen und Bettdecken aus und schufen so einen gemütlichen Raum aus Geborgenheit, Sicherheit und Nähe. Sie hatten über

die Vorteile des nahen Zusammenschlafens gelesen und darüber, wie in alten Kulturen und Stämmen diese gemeinsame Ruhe die natürliche Art des Schlafens war. Erst in unserem modernen Zeitalter der Isolation schien jeder lieber hinter einer geschlossenen Tür zu sein. (*)

Zunächst fühlte sich alles fremd und neu an, doch bald pendelten sich ihre Rhythmen und Gewohnheiten ein. Die stillen Abende vor dem Einschlafen wurden zu einem behaglichen Ritual – manchmal mit Geschichten oder Musik, manchmal kuschelten sie einfach zusammen. Um ihr gemeinsames Nest der Verbundenheit voll genießen zu können, beschlossen sie, ihre Handys abends wegzulegen.

Elinas Sohn, gerade sechs Jahre alt, war auf seine eigene Weise Teil von allem. Er begann schnell, die anderen zu mögen – besonders Ari, die ihm magische Gutenachtgeschichten erzählte, und Jaro, der ihm an einem regnerischen Nachmittag eine Kissenhöhle baute. Die Fürsorge für ihn teilte sich ganz von selbst. Wenn Elina müde oder beschäftigt war, sprang jemand anderes ein, ohne zu fragen, ganz selbstverständlich und natürlich. Es fühlte sich gut und ausgewogen für alle an.

Eines Tages saßen sie alle zusammen und doodleten auf ein langes Stück Papier, das sie im Flur an die Wand hängten. In den folgenden Wochen wurde daraus ein wachsendes Wandbild aus Handabdrücken, Sternen, Herzen, Blumen und fröhlicher Verspieltheit – ein authentischer Ausdruck ihrer gemeinsamen Kreativität und ihres gemeinsamen Geistes. Der Kleine zeigte oft auf das Papier und sagte: „Das haben wir gemacht. Wir alle."

Aber natürlich gab es nicht immer nur Frieden und Harmonie. Am sechsten Tag begannen sich zwischen ihnen leise Spannungen abzuzeichnen.

Es begann, als Kai beiläufig das Thema ansprach, dass Nila Jaro körperlich näherkam. Kai schien besorgt, dass dies „die Gruppendynamik beeinflussen" könnte. Er klang nachdenklich, aber Nila spürte, dass es nicht wirklich um die Gruppe ging, sondern um sein tieferes Gefühl der Eifersucht. Sie war nicht verärgert, dass er so empfand, und wollte ihm alle Sicherheit und Bestätigung geben, die er brauchte. Was schmerzte, war, wie er es in etwas anderes hüllte, anstatt einfach zu sagen, was wirklich in ihm vorging.

Noch am selben Abend setzten sie sich zusammen an den stillen Platz am Küchenfenster. Es gab keine Vorwürfe, nur Ehrlichkeit. Kai gestand, dass es ihm noch schwerfiel, auch wenn er sich wünschte, damit umgehen zu können. Nila entspannte sich. Sie sagte ihm, dass sie erkunden wollte, aber nicht auf eine Weise, die das Vertrauen und die tiefe Verbindung, die sie teilten, gefährden würde. Sie beschlossen, sich häufiger miteinander abzustimmen und einander mehr Bestätigung zu geben.

Am nächsten Morgen plante die Gruppe einen Wochenendausflug zu einem nahen See, vielleicht mit einem Picknick. Ari bot an, die Dinge zu koordinieren. Sie listete einige Ideen auf, schlug vor, wer was mitbringen könnte und wie sie die Aufgaben aufteilen könnten. Ihre Herangehensweise war zügig, strukturiert und klar. Elina hingegen kam mit dem Wunsch herbei, einfach nur im Gras zu sitzen, vielleicht ein Lied zu schreiben und den Tag ohne

große Planung auf sich zukommen zu lassen. Es war kein Streit – aber irgendetwas stimmte nicht. Ari hatte das Gefühl, Elina weiche aus und sei unkonzentriert. Elina fühlte sich eingeengt und nicht gehört. Die Leichtigkeit zwischen ihnen wich einem leichten, aber anhaltenden Unbehagen.

Später am Tag saß Jaro am Küchentisch bei Elinas Sohn, während alle das Essen vorbereiteten. Der Junge hatte gerade einen großen Löffel in ein Honigglas getaucht und ihn mit breitem Grinsen in den Mund gesteckt. Jaro schmunzelte und sagte: „Beim nächsten Mal nehmen wir einen kleineren Löffel, damit du nicht zu viel Zucker isst." Er war freundlich und mitfühlend dabei, aber Elina wurde angespannt. Es war nicht Jaros Ton – es löste ein altes Gefühl in ihr aus: das Gefühl, für ihre entspannte Erziehungsweise verurteilt zu werden und dass andere zu sehr eingriffen. Sie sagte damals nichts – zog sich nur still zurück. Jaro bemerkte es, und die anderen auch.

Am Abend spürten sie alle eine leichte Stimmungsveränderung im Haus. Das Lächeln blieb, aber eine neue, stille Unruhe hatte sich eingeschlichen. Es war Zeit zu reden. Sie saßen zusammen im Kreis im Wohnzimmer. Niemand versuchte, etwas für die anderen zu lösen – sie sprachen und hörten einfach abwechselnd zu.

Ari sagte, dass auch sie etwas gespürt hatte. Sie ertappte sich oft dabei, wie sie ganz natürlich bei allen nachfragte, spürte, was nicht stimmte, die emotionalen Fäden zusammenhielt – und dass sie anfing, müde zu werden. „Ich möchte Teil des Ganzen sein, nicht diejenige, die es zusammenhält",

sagte sie. Die anderen sahen sie mit einem neuen Verständnis an, das ihnen zuvor nicht bewusst gewesen war. Jaro fügte etwas hinzu über die Art, wie sich in einer Gruppe natürlicherweise Rollen bilden, und wenn diese nicht benannt oder betrachtet werden, können sie starr werden. „Lasst uns nicht in unbewusste Rollen fallen", sagte er. „Wir können jeden Tag neu wählen. Ich habe es wirklich sehr geschätzt, dass du für Ausgewogenheit gesorgt und dich bei uns erkundigt hast. Aber vielleicht können wir uns dabei abwechseln."

Dann kochten sie Tee und versammelten sich im Wohnzimmer zu einem Austauschkreis. Elinas Sohn rollte sich in eine Decke auf Nilas Schoß. Sie vereinbarten, sich auf diese Weise mindestens jeden zweiten Tag zu treffen, auch dann, wenn es keinen besonderen Anlass gab. Einfach um verbunden zu bleiben, zu teilen und zuzuhören, auch wenn es nur zehn Minuten waren. Um Raum zu schaffen für das, was sonst unausgesprochen bleiben könnte.

In den folgenden Tagen wurden ihre regelmäßigen Austausche zu etwas Erdendem. Manche Treffen waren still, sogar wortlos. Sie hielten sich einfach an den Händen und spürten die Präsenz der Seelenfamilie. Manchmal kam es auch vor, dass jemand weinte oder um Unterstützung bei einem emotionalen Prozess bat, den er gerade durchlebte.

Die Beständigkeit ihrer Zusammenkünfte begann Vertrauen aufzubauen. Sie lernten, dass Zusammenleben bedeutet, bereit zu sein, über Konflikte zu sprechen, bevor diese Barrieren zwischen ihnen errichten. Und während sie weiterhin die gemeinsamen Rhythmen ihres Probemonats erkundeten,

begann sich in ihnen still die Überzeugung zu festigen, dass sie daraus etwas Dauerhaftes aufbauen könnten.

Am Ende des Monats packte jeder seine Sachen und kehrte in sein eigenes Zuhause zurück. Das Experiment war vorbei, zumindest in seiner ersten Form. Aber etwas hatte sich verändert. Sie waren nicht mehr nur eine Gruppe von Freunden mit einem gemeinsamen Traum. Sie hatten ihn gelebt, wenn auch zunächst nur für kurze Zeit, und das machte ihn wirklich.

...

(*) Mehr dazu in diesem Blogartikel: *Warum wir es für normal halten, in abgetrennten Zimmern zu schlafen.*

https://www.sanuela.org/de/schlafraum-teilen/

Entscheidungen treffen

In einer kleinen Seelenfamilie bedeutet ein enges Zusammenleben mit viel Liebe, dass das gemeinsame Treffen von Entscheidungen zum Alltag gehört. Daher hilft es, eine Weise des Entscheidens zu finden, die jede Stimme einbezieht und dennoch den Fluss aufrechterhält.

Es gibt keine alleinstehende Methode, die für alle passt. Eine Seelenfamilie kann sich entscheiden, in manchen Situationen den einen Ansatz zu wählen und in anderen einen anderen. Alltägliche Aufgaben lassen sich oft am besten durch eine flexible, natürliche Leitung bewältigen. Manche Entscheidungen können von einem Mitglied der Seelenfamilie getroffen werden, das zuvor die Ideen und Wünsche der Gruppe einholt. Eine Entscheidung darüber, jemanden Neues in den Haushalt aufzunehmen, würde jedoch die uneingeschränkte Zustimmung aller erfordern. Flexibilität ist oft der Schlüssel dazu, dass diese Modelle im Alltag funktionieren.

Hier sind einige der gängigen Ansätze, die angewendet werden können:

- **Konsens:** Alle müssen zustimmen, bevor eine Entscheidung endgültig ist. Dieses Modell legt Wert auf vollständige Übereinstimmung und gegenseitigen Respekt. In der Praxis kann es jedoch zu Verzögerungen kommen oder das Vorankommen erschweren, wenn jemand unsicher ist oder etwas unklar findet. Es funktioniert am besten, wenn das Vertrauen groß ist und die Mitglieder wissen, wie sie Bedenken äußern können, ohne dabei den Ausgang der Dinge kontrollieren zu wollen.

- **Beratungsorientiert:** Jemand übernimmt in einem bestimmten Bereich die Initiative und bittet um Input, bevor er oder sie entscheidet, wie vorgegangen werden soll. Jeder kann seine Sichtweise einbringen,

und der Initiator hört aufmerksam zu und übernimmt die Verantwortung für die endgültige Entscheidung. Dieses Modell sorgt für Klarheit und einen reibungslosen Ablauf, während gleichzeitig die Bedürfnisse der Gruppe berücksichtigt werden.

- **Fließende Führung:** Rollen und Entscheidungsträger wechseln je nachdem, wer sich am klarsten auskennt oder sich am stärksten mit der Aufgabe verbunden fühlt. Dies ermöglicht Flexibilität – jemand kann die Führung übernehmen, wenn er sich sicher fühlt, und sich zurückziehen, wenn dies nicht der Fall ist. Dies erfordert ein hohes Maß an Achtsamkeit und ehrlichen Austausch, da es sonst chaotisch oder unausgewogen wirken kann.

Ein leichter Ansatz zur Soziokratie

Auch in einer kleinen Seelenfamilie können die Grundideen der Soziokratie hilfreich sein ohne formale Strukturen benötigen zu müssen. Anstatt fester „Kreise" wie in größeren Gemeinschaften können Seelenfamilien gemeinsame Verantwortungsbereiche schaffen.

Zum Beispiel könnten sie sich lose auf drei Bereiche konzentrieren:

- **Alltagsfluss** (Mahlzeiten, Reinigung, Rhythmen)
- **Emotionale Verbindung** (Check-ins, Konflikte, gegenseitige Unterstützung und Fürsorge)
- **Langfristige Vision** (Wohnraum, Finanzen, Lebensstil, Zukunftspläne)

Jeder kann spüren, welchem Bereich er sich am natürlichsten verbunden fühlt, und derjenige werden, der Gespräche anstößt oder sich bei anderen dazu meldet. Das vermeidet das Problem „alle machen alles" oder „niemand macht etwas", das in Gruppenumgebungen häufig auftritt.

In diesem leichteren soziokratischen Ansatz:

- **Entscheidungen werden mit Einwilligung getroffen,** nicht mit Konsens: Die Frage lautet nicht „Bist du einverstanden?", sondern „Ist dieser Vorschlag gut genug für jetzt? Ist er sicher genug, um es auszuprobieren? Oder spürst du starken Widerstand dagegen?"

- **Die Besprechungen sind kurz, strukturiert und von gegenseitigem Respekt geprägt.** Sie beginnen mit einer Runde kurzer Statusberichte, gehen dann zur Entscheidungsfindung über und können mit einer Reflexionsrunde abgeschlossen werden.

- **Rollen und Schwerpunkte können rotieren,** wenn sich jemand müde fühlt oder wenn jemand Neues mit frischer Energie hinzukommt.

Halte es einfach, bleibe ehrlich. Das Wichtigste ist nicht die Methode, sondern die Absicht. Wenn LIEBE, Vertrauen und Respekt den Weg weisen, kann jede Methode funktionieren. Was dabei hilft, ist:

- Dinge klar aussprechen, nicht erwarten, dass andere raten.

- Auf Worte hören, aber auch auf Tonfall, Körpersprache und Gefühle.

- Sich zu Wort melden, wenn sich etwas „falsch" anfühlt – früher ist leichter als spät.

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern darum, verbunden zu bleiben, während ihr die Dinge gemeinsam klärt.

13. Lernen

Trotz der regelmäßigen Gruppenrunden und der wachsenden Vertrautheit im Austausch von Gefühlen ließ sich nicht alles vorhersehen. Am elften Tag geschah etwas Unerwartetes, das eine tiefere Schicht unausgesprochener Grenzen ans Licht brachte.

Elina hatte einen engen Freund aus einer anderen Stadt für das Wochenende eingeladen – jemanden, mit dem sie viele Jahre ihres Lebens geteilt hatte und dem sie tief vertraute. Als er ankam, ging sie davon aus, dass es in Ordnung war, ihn in ihrem gemeinsamen Wohnzimmer schlafen zu lassen. Während der Gast da war, fühlte sich niemand bereit, Bedenken zu äußern.

Doch Nila verspürte innerlich ein leises Unbehagen. Ihren gemeinsamen Schlafplatz empfand sie mittlerweile als etwas Heiliges, als einen Kokon aus gegenseitigem Vertrauen und Fürsorge. Jemand anderen darin zu haben, jemanden, den sie nicht gut kannte, ließ ihren Körper angespannt werden.

Ari und Jaro störte der Besucher selbst nicht, aber sie spürten die subtile Veränderung in der Atmosphäre – wie ihre sichere, vertraute kleine Welt erweitert

wurde, ohne vorher darüber zu sprechen. Kai schien entspannt damit. „Es ist ja nur ein Besuch", zuckte er mit den Schultern, als Nila es später mit ihm besprach. „Und er stört ja eigentlich nicht." Doch Nila machte sich keine Sorgen um Störungen – es ging um unausgesprochene Vereinbarungen und darum, wie sehr ihr gemeinsamer Raum verändert werden konnte, ohne sich gegenseitig abzusprechen.

Nachdem der Gast gegangen war, sagte Jaro zu Elina, dass das Wochenende nach außen hin gut verlaufen sei, aber einen blinden Fleck in ihrer Art, Dinge zu handhaben, offenbart habe. Elina hörte zu, zunächst etwas überrascht, dann nickte sie. „Ich dachte nicht, dass es eine große Sache ist", gab sie zu. „Aber ich sehe jetzt … ich habe etwas Wichtiges übergangen."

Die Gruppe traf sich noch am selben Abend und begann gemeinsam eine Liste zu erstellen – nicht nur über Besucher, sondern über all die Dinge, die gemeinsame Vereinbarungen brauchen könnten: Finanzen, Gäste, Putzrhythmen, Raum für Alleinsein, gemeinsame Mahlzeiten, sinnliche Grenzen, emotionale Unterstützung und mehr. Es wurde eine lange Liste von Themen. Auf einem großen Papierbogen gruppierten sie diese in übergeordnete Kategorien. Für jeden Bereich einigten sie sich darauf, welches Entscheidungsmodell sich am besten eignete.

Sie hängten die Listen als lebendigen Orientierungspunkt an die Küchenwand. In den nächsten zwei Wochen klebten sie Notizzettel dazu, schoben Dinge um, änderten die Formulierungen, als sie weitere Schichten entdeckten. Es ging darum, Dinge sichtbar zu machen – kein stilles Verlassen auf unausgesprochene Annahmen mehr.

Mit der Zeit beruhigte sich alles. Es wurden weniger Änderungen vorgenommen, und die Gruppe bewegte sich mit mehr Zuversicht und Leichtigkeit vorwärts. Schließlich faltete Elina eines Nachmittags die Listen zusammen und legte sie in eine Schublade unter dem Teeregal. „Lass sie uns aufbewahren", lächelte sie. „Wir müssen vielleicht nicht oft darauf schauen. Aber sie waren ein Teil davon, wie wir hierher gekommen sind."

An einem stillen Morgen, bei Tassen mit Kräutertee und dem warmen Duft von frischem Sauerteigbrot, sprach Jaro etwas an, das er die Nacht zuvor gelesen hatte – eine kleine Gemeinschaft zwei Stunden entfernt, die seit über einem Jahrzehnt zusammenlebte. „Sie nennen sich Sonne & Erde", sagte er und reichte Ari sein Handy, um ein Foto eines sonnendurchfluteten Innenhofs zu zeigen, umgeben von Lehmhäusern und einem wilden Blumengarten.

Alle waren voller Begeisterung. Nila, in eine Decke gekuschelt neben Kai, sagte: „Es könnte helfen, mit Menschen zu sprechen, die bereits getan haben, was wir gerade erst beginnen." Elina nickte und fügte hinzu, dass sie vor Jahren einmal E-Mails mit jemandem ausgetauscht hatte, der dort lebte, und den Kontakt vielleicht noch habe.

Ein paar Tage später packten sie ihre zwei Autos und fuhren los – eine gemütliche Fahrt mit gemeinsamen Snacks, Musik und stillen Blicken aus den Fenstern. Die Gemeinschaft Sonne & Erde empfing sie herzlich. Eine Gruppe von etwa zwölf Menschen, im Alter von Ende zwanzig bis sechzig, lebte in kleinen einzelnen Hütten rund um eine gemeinsame Küche, ein Gewächshaus und einen Versammlungsraum. Kinder

liefen barfuß zwischen den Kräuterbeeten, und Hühner scharrten frei im Obstgarten. Sie bekamen eine Führung über das Gelände, aßen in der Gemeinschaftsküche zu Mittag und versammelten sich am Nachmittag zu einem einfachen Kreis unter einem alten Walnussbaum. Geschichten wurden geteilt.

Eine grauhaarige Frau mit tiefen Lachfalten sagte: „Wir hatten zu Beginn keine klare Vorstellung – nur den Wunsch, mit unseren Träumen nicht allein zu sein. Aber was uns wirklich Kraft gegeben hat, war, ehrlich zu bleiben, wenn es mal chaotisch wurde."

Sie sprachen offen über ihre Fehler: wie sie in den frühen Jahren versuchten, über alles einen Konsens zu erzielen, und am Ende von endlosen Sitzungen erschöpft waren. Später wechselten sie zu einer Art „einwilligungsbasiertem" Entscheidungsmodell, einer leichten Form der Soziokratie, bei der einer oder zwei in einer Sache die Führung übernahmen, aber alle die Möglichkeit hatten, Einwände zu erheben oder Anpassungen vorzuschlagen. „Das hat uns in Schwung gebracht", sagte einer der Gründer. „Nicht alle müssen jede Entscheidung lieben. Aber sie müssen sich sicher genug fühlen, um sich zu Wort zu melden, wenn es wirklich darauf ankommt."

Sie teilten auch, wie sie verschiedene Formen der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft definiert hatten: enge Bewohner, Teilzeitteilnehmende und befreundete Besucher. „Es half, Erwartungen zu handhaben", sagte ein anderes Mitglied. „Wir erkannten, dass nicht alle dasselbe Maß an Verbindung wollten – und das ist in Ordnung."

Ari machte Notizen und hörte besonders einer jüngeren Frau zu, die über den Wert von „emotionalen Vereinbarungen" und gemeinsamen Verständnissen sprach – wie: *Wir sprechen aus unserer eigenen Erfahrung. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Trigger und unsere Reaktionen. Wir vereinbaren, uns abzustimmen, bevor wir Feedback geben.*

Nach dem Kreis gingen Jaro und Elina gemeinsam durch die Kräuterspirale im Garten. Sie fragte ihn leise, was er aus allem mitgenommen habe. Er lächelte: „Dass wir nicht allein sind – und dass wir nicht alles perfekt durchdenken müssen."

Zuhause angekommen merkten sie, dass der Besuch sie einander nähergebracht hatte. Sie mussten nicht alles davon übernehmen – aber es half ihnen, ihren eigenen Weg mit mehr Selbstvertrauen zu finden.

Geld und gemeinsame Ressourcen

Geld kann in jeder Art von enger Beziehung eines der empfindlichsten Themen sein – besonders wenn Menschen beginnen, den Alltag zu teilen. Es hilft, frühzeitig über gemeinsame Finanzen und Dinge zu sprechen, bevor sich Spannungen aufbauen. Das Wesentliche ist Klarheit, Ehrlichkeit und Raum für unterschiedliche Bedürfnisse und Situationen.

Erste kleine Schritte

Oft beginnt es mit einfachen Dingen. Manche Seelenfamilien richten ein gemeinsames Monatsbudget für Mahlzeiten, grundlegende Haushaltsgegenstände oder gemeinsame Aktivitäten ein, wobei jeder so viel beiträgt, wie er kann. Andere halten gemeinsame Kosten mit einfachen Apps oder einem Zettel mit einer Tabelle an der Wand fest, um Transparenz zu wahren.

Größere Fragen mit der Zeit

Mit zunehmender Verbundenheit werden die Fragen größer. Was, wenn wir gemeinsam einen Ort mieten – wer unterschreibt den Vertrag? Was, wenn jemand aus der Gruppe das Haus bereits besitzt? Wie halten wir die Dinge fair? Was, wenn ein Mitglied mehr verdient – bedeutet das mehr Mitspracherecht oder mehr Verantwortung?

Dies sind immer Einladungen zu offenen und respektvollen Gesprächen. Oft ist es hilfreich, Dinge aufzuschreiben, und sei es nur informell, um das gegenseitige Verständnis aufrechtzuerhalten.

Im Gespräch bleiben

Wie bei vielen Aspekten des Zusammenlebens geht es beim Thema Geld nicht um eine endgültige Antwort, sondern darum, eine lebendige Vereinbarung zu schaffen. Es hilft, sich

regelmäßig abzustimmen: Sind noch alle zufrieden mit der Art, wie wir Kosten teilen? Hat sich die finanzielle Situation von jemandem verändert? Müssen wir unsere Vorgehensweise anpassen?

Offen zu sein bedeutet auch, Raum für unterschiedliche Sichtweisen auf Geld zu schaffen. Manche möchten mehr Struktur, andere mehr Freiheit. Es ist in Ordnung, anderer Meinung zu sein, solange das Gespräch ehrlich und freundlich bleibt.

Eine gute Praxis: Der „Geld-Check-in"

Einmal im Monat oder wenn etwas Größeres auftaucht, haltet einen kurzen Geld-Check-in ab: Jeder kann teilen, wie er sich in Bezug auf die gemeinsame Finanzsituation fühlt. Es gibt Zeit, um kleine Bedenken anzusprechen, bevor sie zu Spannungen werden und die Möglichkeit, Vereinbarungen bei Bedarf anzupassen. Es muss sich nicht schwer anfühlen. Eine warme Tasse Tee, ein offenes Herz und die Bereitschaft zuzuhören bewirken viel.

Gemeinsames Gemeinschaftseinkommen

Sobald der Ort, die Praktiken und die Beziehungen darin reif genug sind, kann die Gemeinschaft ihre Türen für andere öffnen. Eine der natürlichsten Möglichkeiten für eine Gemeinschaft, sich finanziell zu tragen, ist das Teilen dessen, was sie aufgebaut hat.

Manche Gäste kommen für ein Wochenend-Retreat – um herzzentriertes Atmen, Umarmungen, Sharing-Kreise und die emotionale Wärme des bewussten Gemeinschaftslebens zu erleben.

Andere bleiben eine Woche oder einen Monat als Wohngäste, tauchen vollständig in den Alltag ein, tragen zu gemeinsamen Aufgaben bei und erkunden, ob diese Lebensweise zu ihnen

passt. Dies ist ideal für Menschen, die eines Tages vielleicht ihre eigene Seelenfamiliengemeinschaft gründen möchten.

Was diese Gemeinschaften von anderen Retreat-Orten unterscheidet, sind nicht nur ihre Praktiken, sondern auch die Qualität der Verbindungen, die in ihnen gewachsen ist. Gäste mögen anfangs manches ungewohnt finden: die Selbstverständlichkeit, mit der Seelenfamilienmitglieder Hände halten oder sich umarmen, die Praxis längerer Umarmungsmeditationen, Sharing-Kreise, in denen alle mit voller Ehrlichkeit aus dem Herzen sprechen, und vielleicht die Erfahrung eines gemeinsamen Schlafraums.

Nichts davon wird von einem Gast am ersten Tag erwartet, noch ist es für jeden geeignet. Es braucht Zeit, sich sicher genug zu fühlen, um sich zu öffnen. Eine gute Gast-gemeinschaft erkennt dies und geht langsam vor, jedem Gast dort begegnend, wo er steht.

Gäste können zu den gemeinsamen Kosten der Gemeinschaft beitragen: Essen, Miete, Energie und die Arbeit des Gastgebens. Auf diese Weise entsteht ein gemeinsames Einkommen ganz natürlich aus dem, was die Gemeinschaft bereits lebt. Die Seelenfamilie teilt eine einzigartige und zutiefst menschliche Lebensweise, die weitergegeben werden kann.

14. Vertrauen

Die Dinge liefen nicht immer so reibungslos, wie sie gehofft hatten. Die erste große Herausforderung kam schon bald. Eines der Bauernhäuser, das Ari gefunden hatte – ein Ort mit echtem Potenzial, viel Platz und einem Garten, der sich friedvoll anfühlte – entglitt ihnen im letzten Moment. Der Eigentümer entschied sich, es an jemand anderen zu vermieten. Sie hatten es sich bereits vorgestellt: wo der Küchentisch stehen würde, wo die Kinder spielen könnten, wie die Abende gemeinsam verbracht werden würden. Es zu verlieren war enttäuschend und frustrierend.

Dann kam die Frage des Geldes. Ihr gemeinsames Lebensmittelbudget hatte für den Probemonat funktioniert, aber um weiter voranzugehen bedeutete größere Schritte: Miete, Renovierungen, vielleicht rechtliche Vereinbarungen. Selbst die Planung eines gemeinsamen Wochenendes warf Fragen auf – wer konnte was bezahlen? Was, wenn jemand mehr beitrug, oder weniger? Sie stritten nicht, aber etwas Unausgesprochenes lag in der Luft. Elina schlug vor, innezuhalten und alle Ideen und Fragen zum Thema Finanzen zusammenzutragen. So offen über Geld zu

sprechen fühlte sich unbequem an, aber auch befreiend. Das Schweigen brach, und etwas Ehrliches begann sich zwischen ihnen zu bewegen.

Etwa zur gleichen Zeit begann Kai, in seinem Vorgehen zögerlich zu werden. Es war einfach ein stilles Zurückziehen. Nila bemerkte es als Erste. Er brauchte etwas Zeit zum Nachdenken, erklärte er ihr. Er befürchtete, dass es zu schnell gehen könnte. Dass er sich selbst verlieren könnte. Er fragte sich, was das für seine Beziehung mit Nila bedeuten würde, und auch mit Elina. Die anderen gaben ihm Raum und ließen ihn gleichzeitig spüren, dass er willkommen war und dass er mit jedem frei sprechen konnte, wenn er den Wunsch dazu verspürte.

Trotz dieser Schwierigkeiten erkannten sie, dass ihnen kleine Rückschläge mehr Klarheit schenkten. Sie begannen zu verstehen, was wirklich zählte – und was nicht. Sie mussten keinen Zeitplan erzwingen, denn es ging nicht darum, einen Traum bis zu einem bestimmten Datum zu verwirklichen, sondern darum, gemeinsam in die richtige Richtung zu gehen.

Eines Nachmittags beschlossen sie, sich für ein gemeinsames Picknick im Park zu treffen. Sie brachten selbstgebackenes Brot, Suppe und heißen Tee mit. Jaro hatte seine Gitarre dabei. Ari hatte einige Fotos aus ihrem Probemonat ausgedruckt und sie auf einer Schnur zwischen zwei Bäumen aufgehängt. Alle sprachen aus dem Herzen – nicht über Pläne, sondern darüber, was das alles jetzt für sie bedeutete. Über die Art, wie sich ihr Leben verändert hatte. Das Gefühl, etwas gefunden zu haben, von dem sie nicht gewusst hatten, dass sie es gesucht hatten. Das Gefühl, Teil einer selbst

gewählten Familie zu sein, die durch Freundschaft, gegenseitige Fürsorge und Zuneigung und nicht durch biologische Bindungen entstanden ist. Ein verwobenes Netz miteinander verbundener Leben, das sanft seine eigene Form fand.

Die Sonne stand tief und schien golden durch die Blätter, und Elinas Sohn lief barfuß über das Gras und summte eine Melodie, die sie vor Wochen gemeinsam erfunden hatten. Sie alle spürten ihr gemeinsames Vertrauen in den Prozess, zueinander und in die Richtung, in die sie gingen. Die LIEBE, die sie gerade zu leben begannen, wurzelte in Achtsamkeit, Fürsorge und der Bereitschaft, sich weiterzuentwickeln. Sie wussten, dass sie eines Tages zusammenleben würden – sie wussten nur noch nicht, wo, wie oder wann. Aber sie wussten, dass es geschehen würde. Und das reichte ihnen.

Erste Schritte

Es muss nicht mit dem perfekten Haus auf dem Land oder einem vollständig ausgearbeiteten Plan beginnen. Es kann mit einem Gefühl wachsen, einem Gespräch oder sogar nur einer einzigen Nachricht. Eine Seelenfamilie entsteht nicht auf einen Schlag. Sie wird Schritt für Schritt gewoben, Moment für Moment, durch Fürsorge, Vertrauen und eine gemeinsame Richtung.

Hier einige einfache Wege, um zu beginnen:

1. **Nimm Kontakt auf:** Denke an ein oder zwei Menschen in deinem Leben, die offen sein könnten, tiefere Verbindung, gemeinsame Werte oder ein näheres Miteinander zu erkunden. Starte einen kleinen Gruppenchat oder lade sie auf einen Tee ein. Teile dieses Buch – oder frage einfach: *Wärst du bereit, gemeinsam mit mir von einer neuen Art des Lebens zu träumen, in dem wir uns gegenseitig unterstützen?*

2. **Plant ein Wochenende zusammen:** Wählt einen Zeitpunkt zum Zusammenkommen, auch, wenn es nur für zwei Nächte ist. Teilt Mahlzeiten, sprecht über Träume und Bedürfnisse, spürt nach, wie es sich anfühlt, ein paar Tage nah beieinander zu leben. Ihr könntet im selben Raum schlafen, ein kreatives Projekt machen oder Austauschkreise halten.

3. **Schreibe deine eigenen Werte auf:** Nimm dir eine ruhige Stunde, um aufzuschreiben, was dir in Beziehungen und im gemeinsamen Leben wirklich wichtig ist. Nach welcher Art von emotionalem Umfeld sehnst du dich? Was lässt dich dich gehalten, sicher, frei und inspiriert fühlen? Lade dann andere ein, dasselbe zu tun, und teilt, was ihr geschrieben habt.

4. **Erstellt gemeinsam eine Liste:** Legt ein gemeinsames Dokument an mit wichtigen praktischen und emotionalen Themen: Essen, Geld, Raum, Nähe, Konflikte, Elternschaft, Gäste … Es muss nicht perfekt sein, es ist einfach der Beginn einer gemeinsamen Ausrichtung.

5. **Sei ehrlich über die Grenzen:** Bemerke, wo deine Ängste, Zögerlichkeiten oder dein Widerstand auftauchen. Bringe sie sanft in das Gespräch. Etwas Neues zu beginnen bedeutet, bereit zu sein, sich der eigenen Wahrheit zu stellen und voranzuschreiten.

Vor allem: Warte nicht auf das Perfekte. Kein Ort, kein Plan, kein Moment wird sich je vollständig fertig anfühlen. Beginne mit dem, was da ist – den Menschen, den Gefühlen, den Sehnsüchten. Seelenfamilien wachsen durch Vertrauen, nicht durch Gewissheit. Und Vertrauen beginnt mit dem ersten Schritt.

Ein paar Tage, die alles verändern

Über den Aufbau einer Seelenfamilien-Gemeinschaft zu lesen, ist eine Sache. Zu erleben, wie sich das tatsächlich anfühlt, gemeinsam zu essen, herzzentrierte Übungen zu machen, in ehrlichen Austauschkreisen zu sitzen, echte Emotionen zu verarbeiten und die eigene Klarheit und Vision zu finden, ist etwas ganz anderes.

Auf der Finca Sanuela auf Teneriffa kannst du dich in einer sicheren und entspannten Umgebung über einige Tage oder Wochen hinweg persönlich durch all dies begleiten lassen, ganz auf deinen aktuellen Stand ausgerichtet.

Ob du allein kommst, mit einem Partner oder als kleine Gruppe, die bereits gemeinsam die Idee des Aufbaus einer Seelenfamilie erkundet: Das Retreat holt dich dort ab, wo du gerade stehst.

Vielleicht fühlst du dich tief mit der Idee eines bewussten Gemeinschaftslebens verbunden, bist dir aber noch nicht sicher, wie du damit beginnen sollst. Vielleicht möchtest du gemeinsam mit einem oder zwei vertrauten Freunden erst einmal erleben, wie es ist, ein paar Tage mit dieser Art von Nähe zu verbringen, bevor ihr euch auf etwas festlegt. Vielleicht bist du bereits dabei, eine Seelenfamilie zu gründen,

und wünschst dir Unterstützung dabei, die praktischen und emotionalen Aspekte zu klären, wie zum Beispiel Vereinbarungen, Entscheidungsfindung, Finanzen, Platzbedarf und den gemeinsamen Umgang mit Eifersucht und anderen Herausforderungen.

Was auch immer dein Grund für den Besuch ist, die Zeit auf der Finca Sanuela gehört ganz dir. Es gibt kein festes Programm und keinen Druck, irgendwo anders zu sein als genau dort, wo du gerade bist.

Was du üben und erkunden kannst

- Herzzentrierte Atemübungen und Austauschkreise bilden die Grundlage für ehrliche, fürsorgliche Kommunikation. Sie können regelmäßig als gelebte Erfahrung praktiziert werden.
- Erkunde deine Vision vom Leben in Gemeinschaft. Nach welcher Art von Zuhause sehnst du dich? Mit wem möchtest du deinen Alltag teilen? Welche Werte sind dir am wichtigsten? Was würde dich sicher und gleichzeitig frei fühlen lassen?
- Erlebe somatische Übungen wie Eye Gazing, Handhalten oder Umarmungsmeditationen sowie andere Praktiken, die dir helfen, in deinem Körper zu spüren, was es bedeutet, mit einer anderen Seele wirklich präsent zu sein. Beobachte, wie dies die Fähigkeit deines Körpers zu Vertrauen, Offenheit und nicht-sexueller Nähe stärkt.
- Mitfreude und Raum halten: Erleben, wie es sich anfühlt, die Verbindung eines anderen mit Empathie und Freude zu unterstützen, statt mit Angst oder Rivalität. Dies kann durch angeleitete Gruppen- und Dreierübungen geübt werden, sofern andere anwesend sind.

- Schattenarbeit: Sich den alten Wunden und tief verwurzelten Überzeugungen stellen, die Reaktionen auslösen – behutsam begleitet und geführt in einem sicheren Raum.

- Praktische Fähigkeiten für das Gemeinschaftsleben: Offen über schwierige Themen sprechen, gemeinsame Entscheidungen und Vereinbarungen treffen oder einen lebendigen Seelenfamilien-Kompass entwickeln, der mit euch wächst.

- Einzelsitzungen: Jeder Gast erhält Einzelgespräche mit Nils oder einem anderen Begleiter, um die eigene Situation zu betrachten – aktuelle Beziehungen, welche Ängste oder Bedenken gibt es und wie könnten die nächsten praktischen Schritte aussehen?

Was unterscheidet dies von einem Workshop?

- Es ist immersiv: In dieser Zeit werden die Praktiken und Rhythmen des Seelenfamilienlebens zu deiner täglichen Lebenserfahrung.

- Es ist somatisch: Die Fähigkeiten werden im Körper durch gemeinsames Atmen, bewusste Berührung und die Qualität tiefer Präsenz miteinander spürbar.

- Es ist individuell gestaltet: Das Retreat richtet sich danach, wo du und deine Begleiter gerade stehen. Es gibt keinen festen Lehrplan, da wir uns auf eure individuellen Bedürfnisse und euren jeweiligen Stand der Bereitschaft konzentrieren.

- Es bietet dir ein Beispiel aus dem echten Leben: Die Finca Sanuela selbst verkörpert die im Buch beschriebene offenherzige Art des Miteinanders.

Mögliche Dauer der Retreats

- 3–5 Tage: Ein erster Einblick, ideal für Einzelpersonen oder kleine Gruppen, die ein Gefühl dafür bekommen möchten, wie die Praktiken der Seelenfamilie aussehen, bevor sie den nächsten Schritt wagen.
- 6–14 Tage: Ein tieferes Eintauchen, mehr Raum für Einzelsitzungen, somatische Arbeit und das gemeinsame Erkunden der praktischen Aspekte des Gemeinschaftsaufbaus.
- Mehr als zwei Wochen: Zeit für tiefere Verbindungen, gemeinsames Alltagsleben, den Umgang mit kleinen Spannungen, das Finden von Rhythmen und das Erleben, wie es sich tatsächlich anfühlt, auf diese Weise zu leben.

Wenn du eine Resonanz spürst, ist der nächste Schritt ganz einfach: Komm zu einem Retreat auf die Finca Sanuela und erlebe all das selbst: www.sanuela.org/de

Appendix

Über Sanuela

Sanuela.org entstand aus dem Sehnen nach einer Welt, in der bedingungslose LIEBE, Verbundenheit und persönliches Wachstum unsere Wegweiser sind.

Ein zentrales Thema von Sanuela ist das Wiederherstellen des Gleichgewichts zwischen Yin und Yang – also zwischen weiblichen und männlichen Eigenschaften – in allen Lebensbereichen.

In der Meditation bedeutet dies den Übergang von einer solitären, auf Techniken ausgerichteten und kontrollierenden Praxis hin zu empfänglicheren Umarmungsmeditationen, bei denen der Körper gefühlt und Empfindungen und Gefühle willkommen geheißen werden, anstatt unterdrückt zu werden. Bei diesen Meditationen muss nichts erreicht werden.

Ganz gleich, wie unser Beziehungsstatus aussieht, sind diese langen, herzzentrierten Umarmungen mit voller Präsenz die stärkste Form menschlicher Medizin, die wir einander schenken können. Sie beruhigen und regulieren das Nervensystem, bringen unsere Yin- und Yang-Energien ins Gleichgewicht und lassen Schichten aus Angst, emotionaler Anspannung und Schutzpanzerung schmelzen. In dieser gemeinsamen Stille löst sich die Illusion der Trennung auf, und viele entdecken eine unmittelbare Erfahrung der Einheit, nach der sie vielleicht jahrelang in solitärer Praxis gesucht haben.

Anstatt LIEBE auf eine einzige, exklusive Bindung zu beschränken und Partnerschaften als von Angst geprägte Besitzverträge zu betrachten, sieht Sanuela Beziehungen als einen üppigen, lebendigen Garten. Das Netzwerk der LIEBE ist ein stabiles Geflecht von Seelen, die sich gegenseitig Fürsorge, emotionale Sicherheit und ehrliche Kommunikation entgegenbringen. Jede Verbindung hat ihre eigenen Freiräume und Grenzen, wodurch die LIEBE aufblühen kann

und gleichzeitig Vertrauen und Verbindlichkeit gestärkt werden.

Das Modell der Seelenfamilien-Gemeinschaft in Sanuela stellt die Frage: Mit wem möchten wir wirklich gemeinsam wachsen? Eine kleine Gruppe vertrauter Seelen lebt eng zusammen und teilt Verantwortung, Ressourcen und emotionale Entwicklungen, sodass niemand die Herausforderungen des Lebens alleine bewältigen muss und jeder durch ehrliche, fördernde Beziehungen unterstützt wird.

Das Lesen von ein oder zwei der kostenlosen Bücher auf Sanuela.org/de gibt nur einen kleinen Einblick in eine viel umfassendere Vision, die sich über zahlreiche Seiten, Bücher und miteinander verwobene Themen erstreckt. Sanuela.org wurde als praktischer Rahmen konzipiert, der diese Fäden zusammenführt und sie in den Alltag überträgt: emotionale Heilung, Vergebung, Schattenarbeit, gesunde Ernährung und Fasten sowie das Finden eines Gleichgewichts zwischen unseren inneren weiblichen und männlichen Energien.

Auf der Finca Sanuela auf Teneriffa werden diese Themen in einem unterstützenden Umfeld in die Praxis umgesetzt. Die Gäste können herzzentrierten Austausch, Umarmungsmeditationen und bewusste Beziehungen erleben, Fastenprozesse durchlaufen und ihre ersten Schritte in Netzwerken der LIEBE und in Seelenfamilien-Gemeinschaften machen.

Anstatt ein neues Glaubenssystem anzubieten, ermutigt uns Sanuela dazu, uns wieder auf unsere uralte Weisheit zu besinnen. Wahres Wachstum entsteht, wenn wir uns sanft unseren Ängsten, Schattenseiten und unserer Verletzlichkeit stellen, anstatt in spirituelle Komfort- und Wellnesszonen zu flüchten, in denen nur das "Licht" zählt.

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 Entspannungstechniken und erstellte meine eigene Sammlung mit geführten Phantasiereisen und Audiomeditationen. 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 klopften 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.

Bücher von Nils

- LIEBE ist unsere Medizin. Heilen mit liebevoller Präsenz und Umarmungsmeditationen (2026)
- Das selbstsichere Herz. Von Angst zur LIEBE (2025)
- Die Kunst der bewussten Magie. Vom Herzen aus manifestieren (2025)
- 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 Vieraugenkröpplings (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!