Weit offen

Wie wir unsere Herzen öffnen und ein Netzwerk der LIEBE aufbauen

Nils

Nils Klippstein

Weit offen

Wie wir unsere Herzen öffnen und ein Netzwerk der LIEBE aufbauen

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 Umarmungs-meditationen.

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/

Menschen sind die einzigen Säugetiere,

die Ausreden dafür finden,

ihr Herz nicht weiter zu öffnen.

Wir sind Gefängniswärter

für uns selbst und füreinander,

und wir können das viel besser hinbekommen!

Inhalt

Dieses Buch ist kostenlos 7

Vorwort.....9

1. Ein anderes Leuchten.....15

2. Die geerbte Ordnung.....24
Geschichte der Monogamie.....26
Interpretationen der Kirche.....28

3. Warum wie eine Topfpflanze leben?.....32
Netzwerke der LIEBE.....37

4. LIEBE atmen.....42

5. Eine neue Ehrlichkeit.....51

6. Die Blaupause entsteht.....62
Wichtige Fähigkeiten zum Erlernen und Verbessern.....67
Fähigkeit 1: Ehrliche, liebevolle Kommunikation.....67
Fähigkeit 2: Emotionale Selbstregulierung.....68
Fähigkeit 3: Erlaubnisse und Grenzen.....69
Fähigkeit 4: Als Team mit Eifersucht umgehen.....71

7. Schattenarbeit.....74
Fähigkeit 5: Selbsterkenntnis und Arbeit mit dem inneren Schatten.....81

8. Pläne und Erwartungen.....85

Kernpraxis 1: Täglicher Herzensaustausch.....91

Fähigkeit 6: Zeit- und Energiemanagement.....93

Fähigkeit 7: Deeskalation und Wiedergutmachung bei Konflikten.....94

9. Hingabe und Ehrlichkeit.....97

Kernpraxis 2: Die Planungspause.....102

Fähigkeit 8: Gemeinschaftsbewusstsein und Gruppendynamik.....103

10. Zum Wir werden.....106

Fähigkeit 9: Nicht-Anhaftung und Loslassen.....116

Fähigkeit 10: Mitfreude kultivieren.....117

11. Sichere Erkundung.....122

Kernpraxis 3: Das Wiederverbindungsritual.....132

Fähigkeit 11: Integrität und Verantwortung.....133

Fähigkeit 12: Kontinuierliches Lernen und Umlernen. .135

Netzwerke der LIEBE.....138

Ein paar Tage, die alles verändern.....141

Anhang.....145

Über Sanuela.....146

Über den Autor.....148

Bücher von Nils.....151

Wie fühlst du dich mit dem Buch?.....154

Dieses Buch ist kostenlos ...

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

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

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

Möchtest du etwas zurückgeben?

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

- Du kannst mich mit einer monatlichen Spende unterstützen: https://www.patreon.com/nilsklippstein
- Du könntest mir einen Kaffee spendieren: https://buymeacoffee.com/nilsklippstein
- Du könntest über PayPal spenden: https://paypal.me/NilsKlippstein (nils@start2dream.de).
- Du kannst mich um eine Live-Lesung bitten, online oder offline, und eine Spende machen.
- Du 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 neun (oder mehr) deiner Freunde, Bekannten und Kollegen schenken.

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

Vorwort

Nachdem meine letzte traditionelle Paarbeziehung in die Brüche gegangen war, hörte ich eine sehr klare innere Stimme: *Nils, das war deine letzte Beziehung in dieser Art. Du wirst nie wieder so etwas haben können. Du musst jetzt herausfinden, was das Neue ist.*

Dagegen habe ich zunächst rebelliert. Nachdem ich viel verarbeitet hatte und der größte Schmerz nachgelassen hatte, versuchte ich mein Glück auf einigen Dating-Plattformen und Apps. Doch es kam kein einziges Date zustande – ganz anders als in meinen früheren Singlejahren.

Also blieb mir nichts anderes übrig, als der Stimme zu folgen. Was ist das Neue? Wie soll ich meine Beziehungen jetzt leben? Ich spürte ein tiefes inneres Sehnen nach einem Partner und zugleich eine große Angst, aus dem traditionellen Beziehungssystem auszusteigen. Generell war ich damals ein sehr ängstlicher Mensch, was bei gleichzeitiger Hochsensibilität nicht gerade förderlich ist.

Damals war mir auch noch nicht klar, dass das traditionelle Beziehungsmodell von Kriegsherren und Päpsten geschaffen und durchgesetzt wurde, um Menschen besser verwalten zu können und mehr Ordnung zu schaffen. Über viele Jahrhunderte hinweg haben wir diese Denk- und Lebensweise als das einzige funktionierende Modell in unseren Köpfen und im gesamten sozialen Kollektivbewusstsein verankert.

Für gewöhnlich sehen wir Tag für Tag in allen Medien und in unserem Umfeld fast ausschließlich dieses eine Modell. Wir programmieren es uns ständig neu ein, sodass ein Ausstieg nahezu unmöglich erscheint.

Das Wort "offene" Beziehung mochte ich noch nie. Offen für was? Das klang für mich unsicher. Emotionale Sicherheit war mir in meinem Beziehungsleben sehr wichtig. Die Polyamorie-Leute schienen mir immer einem neuen Dopaminkick hinterherzujagen. Wenn jemand unter Eifersucht litt, war es nach Ansicht vieler seine eigene Verantwortung, mit diesen Ängsten und Schmerzen selbst klarzukommen. Diese Auffassung empfand ich als egoistisch und grundlegend falsch.

Gleichzeitig spürte ich, dass der Drang, eine einzige Seele als unser perfektes Gegenstück sehen zu wollen, zwangsläufig scheitern muss. Manchmal wird der Erwartungsdruck an den Partner zu groß. Bei anderen wird die Beziehung oder das sinnliche Miteinander langweilig und eingefahren und sie finden keinen Ausweg. Oder es mangelt nach ein

paar Jahren an tiefer Ehrlichkeit miteinander, oft sogar gegenüber uns selbst. Wenn wir Angst haben, den Partner möglicherweise zu verlieren, hat das Konsequenzen für unseren Umgang mit Ehrlichkeit und Authentizität. Über die Jahre passen wir uns oft dem Partner zuliebe immer mehr an, ohne es zu merken. Erst nach einer Trennung haben wir die Chance, wieder zu spüren, wer wir eigentlich sind.

Was war also das Neue? Und wie konnte ich mich damit sicher fühlen? Menschen sind Säugetiere und brauchen einander. Meine Wünsche waren also gar nicht so außergewöhnlich: Um mich wirklich weit öffnen zu können, brauche ich Stabilität, die ich nicht jeden Tag hinterfragen muss. Ich brauche Vertrauen, Ehrlichkeit, Zusammenhalt und das gemeinsame Tragen von Herausforderungen in Form von gegenseitiger Unterstützung bei jeglichen emotionalen oder auch ganz praktischen Problemen.

Beim Schreiben des Buchs *Ayana, Hohepriesterin von Sanuela* begann meine innere Forschungsreise. In der intuitiv geschriebenen, fiktiven Geschichte gab es eine Frau, die sich nicht entscheiden konnte, welcher der beiden ihr nahestehenden Männer besser für eine Beziehung in Frage käme. Sie empfand etwas für beide und diese Gefühle waren nicht miteinander vergleichbar. Sie stand vor einem Dilemma, das sie erst zum Ende des Buchs lösen konnte.

In jenem Buch geht es eigentlich um energetische Heilung durch Umarmungsmeditationen, was mir

erst im Laufe des intuitiven Schreibprozesses klar wurde. Was mich schon immer gestört hat: Wenn sich lange Umarmungen mit einem Menschen richtig gut anfühlen, warum erlauben wir uns das dann üblicherweise nicht außerhalb einer festen Partnerschaft? Und was ist mit Händehalten? Es wurde zu einem Symbol des Besitzanspruchs füreinander. Dabei ist es vom Gefühl her so etwas wie eine Mini-Umarmung und somit ein zutiefst heilsames Erlebnis, das wir uns in unserem antrainierten Gesellschaftssystem gegenseitig verbieten.

Ich spürte, dass ich noch viele neue Geschichten und Bücher brauchte, um diese Dinge zu ergründen und dabei neue Wege zu finden, die sich sicher, gut und richtig anfühlten.

Und ich wusste: Wenn ich als hochsensibler und damals ängstlicher Mensch neue praxisgerechte Wege finden könnte, dann könnten sich vielleicht auch andere Menschen damit sicher und wohl fühlen.

Dieses Buch bietet einen Überblick über stabile Beziehungsnetzwerke und soziale Kompetenzen, die wir benötigen, um voll und ganz Mensch zu werden. Im anstehenden Roboterzeitalter wird es höchste Zeit dafür.

Wer das nach dem Lesen auch in der Praxis entdecken und erleben möchte, ist zu einem Besuch auf der Finca Sanuela herzlich willkommen. Hier

möchten wir diese und andere intuitiv erforschten Praktiken und Lebensformen vermitteln.

Alles LIEBE,

1. Ein anderes Leuchten

Die späte Nachmittagssonne schien durch die großen Fenster des gemütlichen Cafés und beleuchtete die Staubpartikel, die durch die Luft tanzten. Als Maia herein kam, verspürte sie ein vertrautes Gefühl der Geborgenheit, als sie ihre Freundin Layla auf dem Ecksofa sitzen sah.

"Du hast es geschafft! Ich wollte dir gerade eine Nachricht schicken." Layla deutete auf die zweite Tasse auf dem Tisch. "Hab das Übliche für dich: extra Zimt."

"Du bist meine Rettung", seufzte Maia und umschloss die warme Keramiktasse mit ihren Händen. "Ich bin den ganzen Tag herumgerannt. Das ist genau das, was ich gebraucht habe."

Einen Moment lang saßen sie in angenehmer Stille, wie sie nur zwischen Freunden herrscht, die sich gegenseitig in- und auswendig kennen. Layla musterte Maia. Wie immer sah sie gepflegt aus mit ihrem blonden Haar, das zu einem ordentlichen Knoten hochgesteckt war. Dennoch lag eine leichte

Anspannung in ihren Schultern und eine Unruhe in ihren Augen.

"Also", sagte Maia und beugte sich leicht vor. Ihre Augen funkelten. "Wie war dein Wochenende? Ist etwas ... Interessantes passiert?"

Layla spürte, wie eine vertraute, beschützende Vorsicht in ihr aufstieg. Maias Leben mit ihrem Freund Mark war geprägt von gemeinsamen Terminkalendern und ruhigen Abenden zu Hause. Ihre eigene Welt hingegen erweiterte sich auf eine Weise, von der sie nicht sicher war, ob Maia sie verstehen würde. Doch die Aufregung in ihrem Bauch war unmöglich zu unterdrücken.

Sie nahm einen langsamen Schluck von ihrem Chai. "Es war ... sogar richtig gut. Anders." Sie sah Maia in die Augen, ein schüchternes Lächeln umspielte ihre Lippen. "Ich war bei diesem Wochenend-Retreat, von dem ich dir erzählt habe. Das mit der bewussten Verbindung."

"Das mit den Austauschkreisen? Und es war ... okay?"

"Es war mehr als nur ein Austausch", sagte Layla. "Wir haben geführte Übungen gemacht, um die Energien in unseren Körpern zu spüren. Es ist schwer zu erklären. Es fühlte sich ... sicher an! Als könnte ich einfach frei sein, ohne irgendwelche Beschränkungen." Sie hielt inne. "Ich habe einige wirklich nette Leute kennengelernt. Da war dieser eine Mann, Dorian ... Es war nicht so, als hätten wir

geflirtet oder so. Aber wir haben stundenlang geredet, und es war einfach so leicht."

Maia hörte zu und neigte den Kopf. Sie konnte ein neues Leuchten in Laylas Augen sehen: eine entspannte Offenheit, die sie seit einiger Zeit nicht mehr bei ihrer Freundin gesehen hatte. "Das klingt schön", sagte sie. "Mit Mark ginge das nicht. Du weißt ja, wie er darüber denkt, wenn ich Zeit mit anderen Männern verbringe. Er bekommt dann diesen Blick."

"Ich weiß", sagte Layla leise. "Aber genau das ist es ja. Es ging nicht darum, Pascal und mir etwas wegzunehmen. Es fühlte sich eher so an, als würde etwas hinzukommen." Sie spürte, wie sich das Gespräch dem großen Thema näherte, das sie einerseits nervös machte, das sie aber andererseits unbedingt mit ihrer besten Freundin besprechen wollte. Sie holte tief Luft und beschloss, sich darauf einzulassen. "Der intensivste Teil des Retreats waren die Umarmungsmeditationen. Man hält einfach jemanden. Lange Zeit. Ohne zu reden, ohne sich zu bewegen, nur gemeinsam atmend. Es klingt einfach, aber ..."

Maia nahm einen langsamen Schluck von ihrem Chai. "Eine Umarmungsmeditation? Mit einem Fremden?" Das Konzept lag so weit außerhalb ihrer Erfahrung, dass es fast wie eine Fremdsprache klang.

"Er heißt Dorian", sagte Layla sanft. "Und es war nicht seltsam. Es war ... tiefgründig. Wir hielten uns

einfach nur fest, vollständig bekleidet, und atmeten durch unsere Herzzentren. Es gab Regeln, ein Sicherheitswort, alles war klar und einvernehmlich. Es ging nicht nur um ihn, nicht wirklich. Es ging darum, dass ich meine eigene Fähigkeit zur Verbindung wiederentdeckte. Es war, als würde dieses warme, goldene Licht einfach in meiner Brust zu leuchten beginnen. Sie nannten es Luma."

Sie sah das Funkeln der Neugier in Maias Augen. "Aber Pascal ist damit einverstanden? Wie war das, als du nach Hause kamst, nachdem du einen Mann so nah erlebt hast?"

"Pascal und ich haben wochenlang darüber gesprochen, bevor ich überhaupt gegangen bin", erklärte Layla. "Er weiß, dass es einen Teil von mir nährt und mich vollständiger macht. Er ist wie meine wichtigste, köstliche, hausgemachte Mahlzeit. Aber manchmal kitzelt ein anderer Geschmack die Geschmacksknospen. Das liegt nicht daran, dass die Hausmannskost unzureichend wäre. Als ich zu Pascal nach Hause kam, war ich präsenter, mehr ... ich selbst. Und ich suche nicht nach etwas, das mir bei ihm fehlt."

Maia schüttelte leicht den Kopf und lächelte ironisch. "Mark ist meine Mahlzeit, mein Snack und mein Dessert. Allein der Gedanke, dass ich mir eine andere Speisekarte ansehe, würde ihn zutiefst verletzen. Und ehrlich gesagt hätte ich auch Angst davor. Was, wenn es mir gefallen würde? Was, wenn es mich verändern würde?" Sie hielt inne und beugte sich vor. "Und die Scham, Layla. Du weißt,

wie Frauen bezeichnet werden, die Neues ausprobieren. All diese Verurteilungen ... Wir sind leicht zu haben, kompliziert oder zu viel. Oder einfach nur Schlampen. Das Risiko ist es nicht wert."

Layla streckte sich über den Tisch und legte ihre Hand auf Maias. "Ich weiß. Ich hatte auch Angst. Aber als mich in diesem Kreis diese Welle prickelnder Energie, dieses pure Lebensgefühl, durchströmte ... Da sah mich niemand mit vorurteilsvollen Blicken an. Sie nickten, als wollten sie sagen: ‚Ja, wir sehen dich, Layla. Willkommen.' Es war das Gegenteil von Scham. Es war ... Verehrung." Sie drückte die Hand ihrer Freundin. "Die Angst, mit einem Schimpfwort bezeichnet zu werden, ist wie ein Käfig, Maia. Das Schlimmste daran ist, dass wir Frauen oft diejenigen sind, die den Schlüssel dazu haben, aber wir haben zu viel Angst, um auf das Schloss zu schauen."

Maia schwieg einen langen Moment und beobachtete, wie das Licht draußen vor dem Fenster schwächer wurde. Die einfache, sichere Erzählung ihres Lebens fühlte sich plötzlich etwas weniger solide an und eher wie eine Entscheidung, die sie aufgehört hatte zu hinterfragen.

"Also ...", sagte Maia, "dieses Leuchten ... dieses Luma, wie du es nennst. Was machst du danach damit? Wenn du nach Hause gehst?"

Layla lächelte. "Du trägst es in deinem Herzen. Es macht alles ein bisschen heller. Wir hatten den

besten Sex aller Zeiten, nachdem ich Pascal erzählt hatte, wie Dorian mich verehrte, indem er mich einfach auf seinem Schoß hielt."

Maias Augen weiteten sich. "Du hast es ihm erzählt? Die Details?"

"Ja, klar! Ich habe ihm von der Geborgenheit erzählt, von dem Glanz und davon, wie gesehen und geliebt ich mich gefühlt habe. Es war kein Geständnis, sondern ein Austausch. Er fühlte sich dadurch ... vertraut. Und, glaube ich, ein wenig fasziniert." Sie hielt inne, als sie den Wirbelwind an Fragen in Maias Augen sah. "Und bevor du fragst: Ja, ich werde Dorian wiedersehen. Für einen Spaziergang. Nur wir beide."

"Wow", hauchte Maia und lehnte sich in ihrem Stuhl zurück. "Ein Date? Das fühlt sich ... echt an. Und Pascal ist damit einverstanden?"

"Ja, das ist er", nickte Layla. "Es ist ein Schritt. Wir finden es gemeinsam heraus. Er hat zugegeben, dass er ein wenig Angst davor hat, was das für ihn bedeuten könnte – Eifersucht, Unsicherheit. Aber er hat noch mehr Angst davor, dass ich mein Licht verdunkle, um es ihm angenehm zu machen. Er sieht, wie lebendig ich bin, wie viel mehr Aufmerksamkeit und Fürsorge ich uns schenke, weil mein eigener Becher so voll ist. Es ist ein Experiment in Sachen Vertrauen."

Maia verstummte und rührte in den Resten ihres Chais. Das Theoretische war gerade konkret gewor-

den. Es ging nicht mehr nur um eine Umarmungsmeditation, sondern darum, jemanden kennenzulernen und sich mit den Ängsten ihres Partners auseinanderzusetzen.

"Ich kann mir nicht einmal vorstellen, ein solches Gespräch mit Mark zu führen", sagte Maia schließlich mit schwerer Stimme. "Selbst ein paar Textnachrichten an einen anderen Mann würden einen heftigen Streit auslösen."

Layla sah ihrer Freundin in die Augen. "Stell dir vielleicht einfach zuerst das Gefühl vor. Dieses Leuchten. Wie es wäre, das zu spüren, ohne die Erlaubnis von jemandem zu brauchen."

Die Kellnerin kam mit der Rechnung und unterbrach damit die Intensität des Augenblicks. Beide griffen danach, ihre Hände berührten sich dabei, und sie lächelten sich vertraut an.

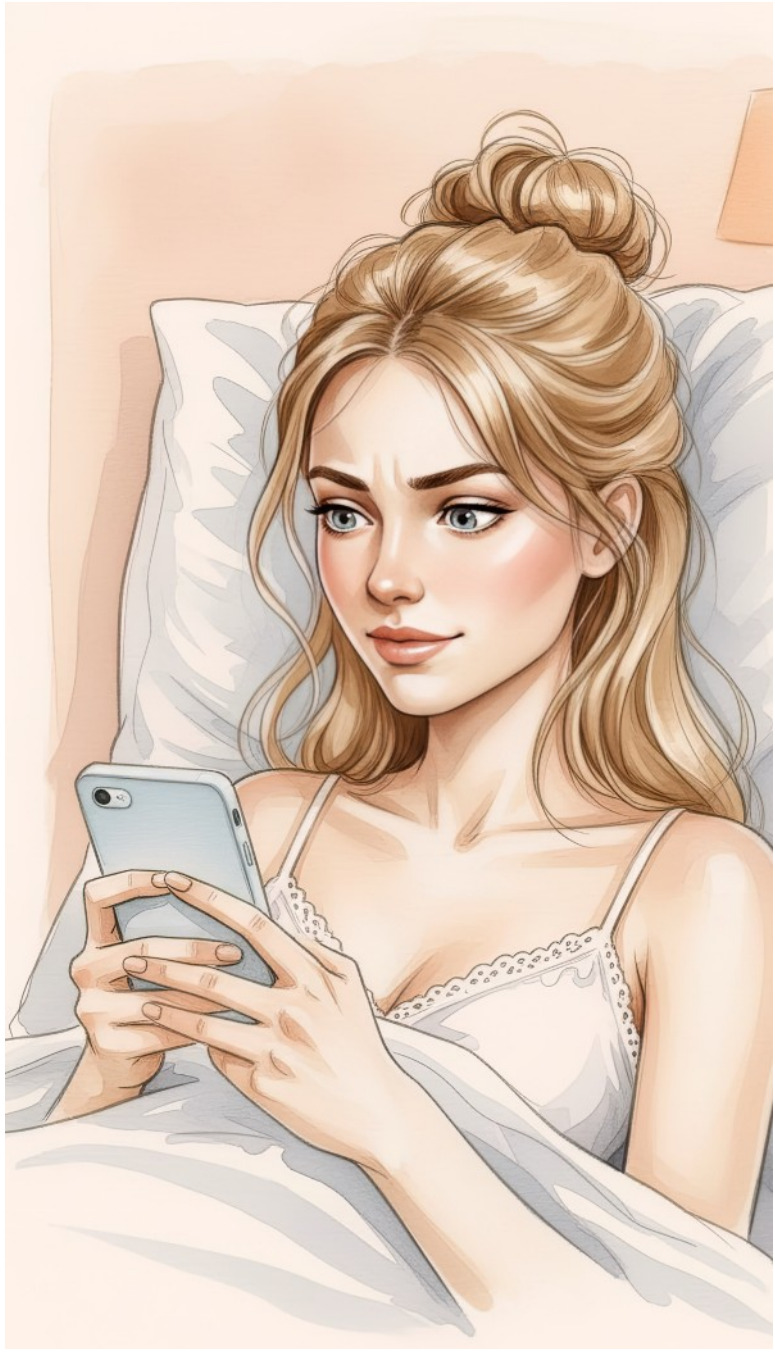
Als sie ihre Mäntel holten, sah Maia ihre Freundin an, betrachtete sie wirklich. Layla schien mehr Raum einzunehmen, ihre Energie war ruhig und strahlend.

"Schreib mir, wenn du zu Hause bist", sagte Layla, wie immer am Ende ihrer Treffen.

"Wie immer", antwortete Maia und zog Layla in eine warme, lange Umarmung.

Als Maia sich vom Café entfernte, hatte sie das Gefühl, dass die Welt zwar unverändert aussah, sich in ihrem Inneren jedoch etwas subtil verändert

hatte. Ein Samenkorn war gesät worden. Plötzlich stellte sich ihr die offene Frage: "Was müsste geschehen, damit ich dieses Leuchten spüren kann?" Es war eine beängstigende Frage, aber auch eine aufregende.



2. Die geerbte Ordnung

Gerade als sich Layla die Zähne putzte, schickte Maia ihr eine Textnachricht: "Bin gut zu Hause angekommen. Lass uns bald weiterreden? x".

Das war ihr Ritual, doch heute Abend fühlte sich die Nachricht schwerer an. Layla konnte die unruhige Energie ihrer Freundin fast durch den Bildschirm hindurch spüren. Sie tippte schnell ein Herz-Emoji zurück. Später, als sie sich ins Bett gekuschelt hatte und Pascal neben ihr las, leuchtete ihr Handy erneut auf.

"Ich kann nicht aufhören, über das nachzudenken, was du gesagt hast", schrieb Maia in einer Nachricht. "Über den Käfig, die Angst, dafür beschämt zu werden, sich mit jemandem liebevoll zu verbinden."

Layla antwortete: "Ich kenne dieses Gefühl. Es ist erschreckend, es überhaupt anzuschauen."

Sie zögerte, ihre Daumen schwebten über dem Bildschirm. Sie fühlte sich gedrängt, Maia zu zeigen, dass der Käfig nicht nur aus ihren eigenen

Ängsten gebaut war, sondern aus Jahrhunderten erdrückender Regeln, die eigens dazu gedacht waren, zu beschränken und zu kontrollieren.

Layla schrieb: "Ich schicke dir etwas, das ich vor einiger Zeit zusammengestellt habe. Es hat mir geholfen zu erkennen, dass Schuldgefühle und Scham nicht meine persönlichen Fehler sind. Sie sind ein historisches Erbe des Patriarchats."

Sie fügte das Dokument bei und schrieb dazu noch eine letzte Nachricht: "Die Männer, die dieses System aufgebaut haben, haben nicht an unser Glück oder unsere Freiheit gedacht. Es ging ihnen um Kontrolle und Besitz. Ist es nicht an der Zeit, dass wir als Frauen eine Welt gestalten, die tatsächlich zu uns passt? Eine Welt, in der es bei LIEBE nicht um Besitz, sondern um Ehrlichkeit und Fülle geht?"

Sie legte ihr Handy auf den Nachttisch. Das Licht des Bildschirms verschwand in der Dunkelheit des Zimmers.

"Alles in Ordnung?", fragte Pascal neben ihr.

Layla drehte sich zu ihm um und begegnete seinem ruhigen, fragenden Blick. "Ja", antwortete sie, kuschelte sich näher an ihn und legte ihren Kopf auf seine Brust.

"Ich glaube schon. Ich habe das Gefühl, dass etwas Wichtiges beginnt."

In ihrer ruhigen Wohnung auf der anderen Seite der Stadt starrte Maia auf den Bildschirm. Die Liste mit Namen und Daten leuchtete im Dunkeln. Worte wie "kontrollieren", "verbieten" und "bestrafen" schienen mit einer kalten, institutionellen Energie zu pulsieren. Unter all der Geschichte spürte sie ein tieferes Echo – eine emotional aufgeladene kollektive Erinnerung an Generationen von Männern und Frauen, deren Körper gesetzlich reguliert worden waren und deren Bedürfnis nach menschlicher Nähe beschämt worden war. Sie lag stundenlang wach, bis sich die Teile zu einer befreienden Erkenntnis zusammenfügten: Das Leben, das sie immer als "normal" akzeptiert hatte, war keine natürliche Ordnung.

Geschichte der Monogamie

Hier sind einige der bedeutendsten historischen Persönlichkeiten und Gruppen, die den Kurs bestimmt haben:

Solon (ca. 638–558 v. Chr.) – Er schuf Gesetze, die Ehe und Erbschaft regelten und die Menschen dazu drängten, staatlich kontrollierte, paarweise Haushalte zu bilden.

Kaiser Augustus (63 v. Chr. – 14 n. Chr.) – Er setzte strenge Ehe- und Ehebruchgesetze durch, um das Verhalten der Bürger zu kontrollieren, und etablierte das Ein-Ehepartner-Modell als offiziellen moralischen Standard.

Augustinus von Hippo (354–430) – Er lehrte, dass sexuelles Verlangen gefährlich sei und nur innerhalb

einer streng monogamen Ehe existieren dürfe. Damit prägte er die christliche Moral über Jahrhunderte hinweg.

Kaiser Justinian I. (482–565) – Er nutzte das römische Recht, um Ehe und Sexualität zu regulieren, und bestrafte alle alternativen Beziehungsmodelle.

Papst Gregor I. (ca. 540–604) – Er bekräftigte die Vorstellung, dass jede Intimität außerhalb der Ehe sündhaft sei, und nutzte die Lehren der Kirche, um das Verhalten der Menschen zu kontrollieren.

Karl der Große (747–814) – Er förderte christliche Ehevorstellungen in seinem gesamten Reich und verbreitete das Modell der Monogamie als Teil seiner politischen und religiösen Reformen.

Papst Nikolaus I. (ca. 800–867) – Er erklärte die monogame Ehe zur einzig gültigen christlichen Verbindung und lehnte ältere Traditionen ab, die flexiblere Bindungen zuließen.

Rabbenu Gershom (ca. 960–1040 n. Chr.) – Er verbot die Mehrehe für aschkenasische Juden und zwang Männer gesetzlich dazu, nur eine Frau zu haben.

Papst Gregor VII. (ca. 1015–1085) – Er zentralisierte die Macht der Kirche über die Ehe, machte die Monogamie zu einer religiösen Pflicht und schränkte die Freiheit der Menschen ein, andere Formen der LIEBE zu leben.

Papst Innozenz III. (1161–1216) – Er verschärfte die Ehevorschriften noch weiter und machte die Monogamie zu einer rechtlich bindenden Institution, die die Kirche in ganz Europa durchsetzen konnte.

Das Konzil von Trient (1545–1563) – Dies war der entscheidende Schritt der Kirche, die Kontrolle über die Ehe aus privaten Verträgen zu lösen und sie zu einer vollständig institutionalisierten, öffentlichen, sakramentalen und ausschließlich monogamen Verbindung unter der Autorität der Kirche zu machen.

Europäische Kolonialmächte (16.–20. Jahrhundert) – Sie beanspruchten die vollständige Kontrolle über die Ehe in kolonialisierten Gesellschaften weltweit und globalisierten damit das europäische Modell. Sie unterdrückten indigene Beziehungsstrukturen und verboten alternative Modelle, wobei sie alles außerhalb der Ein-Partner-Struktur bestraften.

Napoleon (1769–1821) – Er ersetzte lokale Bräuche durch ein einheitliches Rechtssystem, das die Monogamie in vielen Ländern zur einzigen sozial akzeptierten und rechtlich anerkannten Form der Intimität machte.

Interpretationen der Kirche

Die Kirche konstruierte die Monogamie, indem sie Verse über Einheit, Treue und Respekt auswählte und diese dann durch eine spätere moralische Brille interpretierte. Keine dieser Passagen verbietet tatsächlich Beziehungen mit mehreren Partnern:

1. Mose 2,24

"Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhangen, und sie werden ein Fleisch sein."

Traditionelle Auslegung: Kirchenführer betrachteten "ein Fleisch" als göttlichen Entwurf für einen Mann und eine Frau in einer lebenslangen Verbindung. Sie argumentierten, dass "zwei" nur zwei bedeute und alles andere außerhalb von Gottes Plan liege.

Andere Sichtweise: Der Text verbietet weder, mehr als einen Partner zu haben, noch spricht er von Exklusivität. Er beschreibt eine tiefe Verbindung, keine rechtliche Struktur.

Matthäus 19,4–6

"Habt ihr nicht gelesen: (...) 'Die zwei werden ein Fleisch sein'? So sind sie nun nicht mehr zwei, sondern ein Fleisch. Was nun Gott zusammengefügt hat, das soll der Mensch nicht scheiden."

Traditionelle Auslegung: Die Kirche interpretierte dies so, dass Jesus strenge Monogamie befürwortete und Scheidungen nahezu unmöglich machte. Sie nutzte dies als wichtigsten Beweis dafür, dass Jesus eine lebenslange Ehe befürwortete.

Andere Sichtweise: Der Kontext ist die Scheidung, nicht die Anzahl der Partner. Jesus spricht sich dagegen aus, Partner als Wegwerfartikel zu behandeln, nicht gegen umfassendere Formen stabiler Fürsorge.

Matthäus 5,27–28

"Ihr habt gehört, daß gesagt ist: Du sollst nicht ehebrechen. Ich aber sage euch: Wer eine Frau ansieht, sie zu begehren, der hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen."

Traditionelle Auslegung: Dies wurde als Aufruf zu extremer sexueller Disziplin verstanden, was die Vorstellung stützt, dass jedes Verlangen außerhalb der Ehe sündhaft ist.

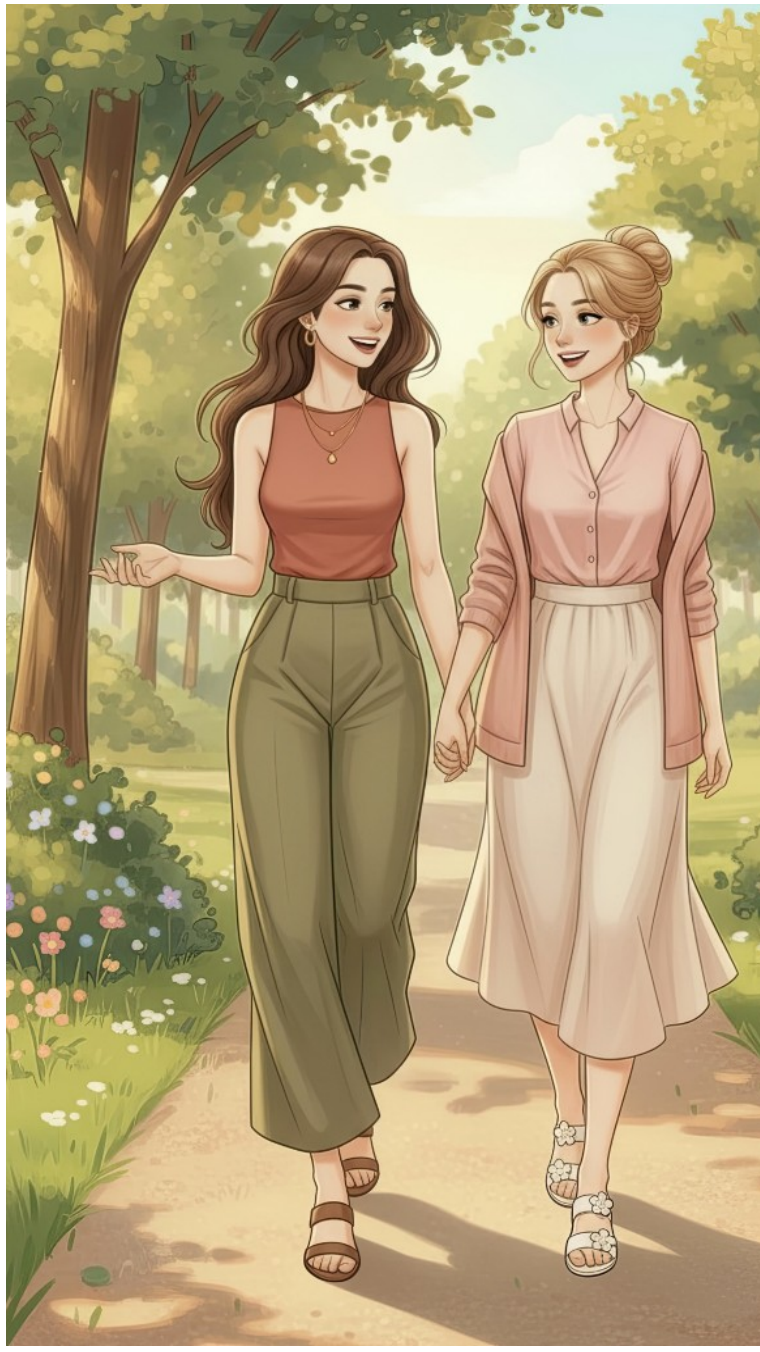
Andere Sichtweise: Diese Passage kritisiert die Objektivierung und das egoistische Verlangen, nicht aber liebevolle oder einvernehmliche Intimität. Sie warnt davor, Menschen zu benutzen, nicht davor, mehr als eine liebevolle Bindung einzugehen.

1. Korinther 7,2

"Aber um Unzucht zu vermeiden, soll jeder seine eigene Frau haben und jede Frau ihren eigenen Mann."

Traditionelle Auslegung: Die Worte des Paulus wurden als klares Gebot verstanden: ein Mann, eine Frau. Der Vers wurde verwendet, um ein geschlossenes, besitzergreifendes Modell zu rechtfertigen, in dem Intimität eingeschränkt wurde, um die soziale Ordnung aufrechtzuerhalten. Dies wurde zu einem Grundpfeiler der Monogamie in der christlichen Ethik.

Andere Sichtweise: Paulus gibt einer Gemeinschaft in Schwierigkeiten praktische Ratschläge. Er versucht, Chaos und Schaden zu verringern, indem er die Menschen zu verantwortungsvoller Intimität anleitet. Er erklärt nicht, dass Menschen exklusiv miteinander sein müssen oder dass ein Partner dem anderen "gehören" sollte. Der Vers spiegelt eine Lösung für die aktuelle Situation wider, keine universelle Regel über LIEBE, Freiheit oder die Anzahl liebevoller Bindungen, die ein menschliches Herz eingehen kann.



3. Warum wie eine Topfpflanze leben?

Einige Tage später trafen sich Maia und Layla im Park. Die Luft war frisch und duftete nach feuchter Erde und blühendem Flieder. Ohne ein Wort zu sagen, nahm Layla Maias Hand, und sie begannen, langsam nebeneinander den Kiesweg entlangzugehen.

"Also", begann Layla mit leiser Stimme, die vom Zwitschern der Spatzen begleitet wurde. "Wie geht es dir? Wirklich?"

Maia schwieg einen Moment lang und beobachtete einen Schmetterling, der zwischen einigen Kleeblüten hin und her flatterte. "Die Informationen waren … aufschlussreich", räumte sie ein. "Es ist, als hättest du mir einen Schlüssel zu einer Geschichte gegeben, von der ich nichts wusste." Sie hielt inne und wählte ihre Worte sorgfältig. "Aber nur weil ich weiß, warum der Käfig gebaut wurde, bedeutet das nicht automatisch, dass ich ihn

verlassen möchte. Ich habe Mark. Wir lieben uns. Ist das nicht genug?"

Sie blieben bei einer alten Eiche stehen, deren Äste sich weit ausbreiteten. "Es mag zwar ein Käfig sein, aber darin fühlt es sich sicher an", fuhr Maia fort. "Natürlich kann es manchmal etwas langweilig sein. Aber ist eine gewisse Vorhersehbarkeit nicht auch ein Zeichen von Sicherheit? Das gibt mir Stabilität." Sie wandte sich an Layla. "Und all diese Poly-Leute ... das wirkt einfach chaotisch und oberflächlich. Immer auf der Suche nach dem nächsten Date und dem nächsten Kick. Ich kenne niemanden, bei dem dieses Modell tatsächlich funktioniert hat. Das sieht einfach nur anstrengend aus."

Layla nickte. "Ich mag diese Szene auch nicht", sagte sie. "Ich glaube, viele von ihnen verstehen das falsch. Sie jagen oft einfach nur ihren sexuellen Bedürfnissen und emotionalen Höhenflügen hinterher. Das ist nicht das, was ich suche. Mein Sexleben mit Pascal ist meistens erfüllend." Sie sah Maia an. "Das ist nicht der Punkt. Dopaminabhängige sind wie Menschen, die durch einen Garten rennen und alle Blumen pflücken wollen. Das ist destruktiv und hält nicht lange an."

Sie hakte sich bei Maia unter. "Was ich mir vorstelle, ist etwas anderes. Es geht darum, eine erwachsene Gärtnerin zu werden. Es geht darum, ein Netzwerk der LIEBE zu schaffen und nicht einfach nur mehr Aufregung. Es geht darum, die

Dinge langsam anzugehen. Es braucht Zeit, tiefe, stabile Beziehungen aufzubauen und zu pflegen."

Layla hielt inne, stoppte die beiden und zeigte auf den fruchtbaren, dunklen Boden neben dem Weg. "Schau mal", sagte sie. "Direkt unter unseren Füßen befindet sich eine ganze geheime Welt. Ein Pilzgeflecht. Es verbindet jeden einzelnen Baum, jeden Busch und jede Blume in diesem Park miteinander. Auf diese Weise tauschen sie Nährstoffe aus, senden Warnungen und unterstützen die Schwachen. Sie kommunizieren miteinander. Sie kümmern sich umeinander. Das macht die Natur widerstandsfähig und sicher."

Maia schaute nach unten und stellte sich die unsichtbaren Verbindungsfäden vor, die sich durch die Erde schlängelten. Die Vorstellung war wunderschön. "Du meinst also, unsere Beziehungen sollten eher wie ein Garten sein und weniger wie Topfpflanzen?"

"Ja!", rief Layla aus, und ihr Gesicht hellte sich auf. "Eine Topfpflanze ist völlig abhängig. Wenn der Pfleger zu beschäftigt oder zu müde ist, leidet die Pflanze. Sie ist isoliert und hat kaum Unterstützung. Doch in einem gut gepflegten Garten oder Park teilt sich das Netzwerk die Ressourcen. Wenn beispielsweise ein Partner etwas Zeit für sich braucht, gibt es andere, die den Raum halten. Die Verantwortung wird geteilt, was den Druck mindert."

Sie setzten ihren Weg fort. "Denk mal darüber nach. Wir erwarten von unserem Partner, dass er alles für uns ist: unser bester Freund, unser Cheerleader, unser Therapeut und unser Liebhaber. Das ist eine unmögliche Last für jeden. Kein Wunder, dass sich so viele Paare unter Druck gesetzt fühlen und es in vielen Beziehungen nach ein paar Jahren ordentlich rumpelt - oder einschläft."

Maia schwieg und nahm alles in sich auf. Sie erreichten eine Bank im Sonnenlicht und setzten sich. "Ich verstehe, was du meinst", sagte sie langsam. "Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich zu viel von Mark verlange, und manchmal ärgere ich mich, wenn er zu viel von mir verlangt. Aber ... das Netzwerk. Führt das nicht einfach dazu, dass mehr Menschen enttäuscht werden? Und es gibt viel mehr Gelegenheiten für Eifersucht."

"Es basiert auf einer anderen Grundlage", antwortete Layla. "Es geht nicht mehr so sehr um Verbote, sondern darum, miteinander zu teilen und füreinander da zu sein. Denk an die Umarmungs-meditationen. Als ich mit Dorian zusammen war, ging es bei unserer Berührung nicht darum, einander zu besitzen. Es war ein Geschenk tiefer LIEBE, das wir uns gegenseitig gaben. Es erfüllte mich, und ich nahm diese Ganzheit und Wärme mit nach Hause zu Pascal. Er spürte es, und es half uns." Sie blickte über den Park. "Es geht nicht darum, mehr Sex zu haben. Es geht darum, mehr Wachstum zu erleben! Und mehr Unterstützung dafür. Mehr ehrlichen menschlichen Kontakt. Es

geht darum, zu spüren, dass LIEBE im Überfluss vorhanden ist."

Maia beobachtete ihre Freundin. Sie strahlte eine zutiefst überzeugende, ruhige und gefestigte Zuversicht aus, wie ein Baum mit tiefen Wurzeln. "Das klingt mutig", murmelte Maia. "Aber auch wirklich sehr, sehr beängstigend. Allein der Gedanke, dass Mark eine andere Frau so hält, lässt meinen Körper sich verkrampfen. Es fühlt sich wie eine Bedrohung an."

"Das ist die alte Programmierung, die da spricht. Wir haben diese Vorstellung, dass LIEBE eine begrenzte Ressource sein könnte und dass, wenn jemand anderes etwas davon bekommt, du weniger bekämst. Aber was wäre, wenn ihr beide umso mehr LIEBE füreinander hättet, je mehr ihr auch anderen gebt? Und was wäre, wenn es deine eigenen Verbindungen tatsächlich sicherer und reicher macht, wenn du siehst, wie er auch von anderen geliebt und umsorgt wird?"

Maia hatte keine Antwort darauf. Der Gedanke war ihr noch zu groß und ungewohnt. Aber zum ersten Mal lehnte sie ihn nicht sofort ab. Sie konnte die Ruhe und Ausstrahlung in Layla spüren. Sie war noch lange nicht überzeugt. Aber ein kleiner, unsicherer Keim der Neugier war in fruchtbaren Boden gepflanzt worden, und sie fragte sich, was daraus wachsen würde.

"Ich muss darüber nachdenken", sagte sie schließlich und stand von der Bank auf. "Das ist eine Menge."

"Natürlich", lachte Layla und hakte sich wieder bei ihr unter, als sie sich zum Parkeingang umdrehten. Während sie gingen, blickte Maia auf den Boden und fragte sich, welche geheime, unterstützende Welt wohl direkt unter der Erdoberfläche florierte.

Später am Abend saß Maia an ihrem Küchentisch. Der sanfte Schein der Pendelleuchte tauchte die Holzoberfläche in ein warmes Licht. Der Spaziergang mit Layla hatte ihre Gedanken in Aufruhr versetzt. Ein Schwarm neuer Gedanken schwirrte in ihrem Kopf und alte Ängste krampften ihren Magen. Sie holte ein Notizbuch hervor. Oben auf einer leeren Seite schrieb sie "Netzwerke der LIEBE". Sie begann, ihre Gedanken zu skizzieren und versuchte, die Essenz von Laylas Vision in ihren eigenen Worten festzuhalten.

Netzwerke der LIEBE

- Warum wie eine Topfpflanze leben, wenn wir auch in einem reichhaltigen Garten leben könnten?
- Monogamie entstand nicht aus LIEBE, sondern aus alten Kontrollsystemen. Sie wurde von Männern geschaffen, die an Ordnung, Besitz und Erbschaftsregeln dachten. Dieses Wissen hilft zu

verstehen, dass es nicht falsch ist, sie in Frage zu stellen.

- Kein einzelner Partner kann immer alle emotionalen und sinnlichen Bedürfnisse erfüllen. Diese Erwartung setzt die Beziehung unter Druck, selbst wenn alles gut läuft.

- Ein stabiles Beziehungsnetzwerk verteilt die emotionale Belastung. Anstatt dass zwei Menschen alles alleine tragen, können Fürsorge und Unterstützung geteilt werden, was Sicherheit und zusätzliche Stabilität bietet.

- Nähe muss nicht immer sexuell oder exklusiv sein. Berührungen können eine Möglichkeit sein, Geborgenheit, LIEBE und Heilung zu teilen, ohne jemanden zu besitzen.

- Menschen brauchen von Natur aus mehr Verbindung, als eine Partnerschaft bieten kann. Wir sind soziale Wesen, und mehr Nähe zu wünschen bedeutet nicht, dass in unserer Hauptbeziehung etwas fehlt.

- Wenn ein Beziehungsnetzwerk langsam, ehrlich und auf einer soliden Grundlage wächst, kann es bereichernder und stabilisierender sein als Monogamie.

- Unsere Ängste rühren meist daher, dass wir keine gesunden Vorbilder haben. Da wir nur Monogamie oder chaotisches Dating kennen, fühlt sich alles andere zunächst ungewohnt und daher unsicher an.

- Unsere kulturellen Geschichten prägen unser Verhalten. Die Vorstellung, dass Berührung Besitzanspruch impliziert, ist tief verwurzelt.
- LIEBE ist keine begrenzte Ressource. Die Vorstellung, dass die LIEBE zu einem Partner einem anderen Partner etwas wegnimmt, wurde uns beigebracht, ist aber nicht bewiesen.
- Eifersucht ist das größte Hindernis. Sie wurzelt in alten Verletzungen, in der Angst vor Verlust oder dem Gefühl, nicht genug zu sein, und das müssen wir besser verstehen, bevor wir weiterkommen können. (*)

Maia hielt inne, den Stift noch in der Luft schwebend. Der letzte Punkt schien ihr am gefährlichsten. Es war einfacher, Eifersucht als natürliches Zeichen der LIEBE zu betrachten, als sie als Angst zu sehen, die anerkannt, bearbeitet und vielleicht gemildert werden konnte.

Ihr Blick wanderte zu einem Foto am Kühlschrank, das sie und Mark lachend im Strandurlaub zeigte. Sie liebte ihn. So sehr. Aber war ihre LIEBE ein lebendiges, wachsendes Ökosystem oder war sie zu einem sorgfältig arrangierten Blumentopf geworden – schön, aber völlig abhängig davon, dass sie beide niemals schwankten?

Eine beängstigende, aber auch aufregende Frage formte sich in ihrem Kopf: Wie sollte sie überhaupt anfangen, mit Mark darüber zu sprechen? Sie schrieb diesen Punkt nicht auf. Sie schloss einfach das Notizbuch. Die Idee war nicht mehr nur in

ihrem Kopf, sondern flüsterte nun leise und beharrlich in ihrem Herzen und verlangte nach Raum zum Wachsen.

...

(*) Mehr dazu in *Liebe ohne Eifersucht*.

4. LIEBE atmen

Während Maia nach dem Abendessen aufräumte, wanderten ihre Gedanken zurück zu Layla. Ihr Spaziergang mit Dorian lag bereits einen Tag zurück. Schließlich siegte ihre Neugier. Sie griff nach ihrem Handy und schickte eine Nachricht: "Wie war dein Date? Erzähl mir alles. 😉"

Laylas Antwort kam nicht als Text, sondern als Sprachnachricht. Maia steckte ihre Kopfhörer ein und war sofort verzaubert vom vertrauten Klang der Stimme ihrer Freundin.

"Es war sehr ausgleichend", begann Layla. "Wir sind fast zwei Stunden lang am Fluss entlang-spaziert und haben uns unterhalten. Es war kein richtiges Date, weißt du? Es war eher so, als würde mir ein Spiegel gegenüberstehen. Er reflektiert Teile von mir, die ich selbst nicht immer sehe. Dann setzten wir uns auf einen großen Felsen und machten wieder eine Umarmungsmeditation. Das wird langsam zu unserer Sache. Es öffnet einfach diesen weiten Raum in meiner Brust und füllt ihn mit einem leuchtenden Glanz. Ich kam mit einem

Gefühl der Erfüllung nach Hause, und Pascal spürte das auch. Es ist, als wäre ich in einem Spa für meine Seele gewesen."

Es folgte eine kurze Pause, dann das Rascheln des Windes, der an ihrem Telefon vorbeizog.

"Apropos, ich habe mir überlegt ... Dorian und ich treffen uns morgen Nachmittag am Teich im Park, um etwas Zeit miteinander zu verbringen. Ich habe mich gefragt ... ob du vielleicht auch kommen möchtest? Einfach nur dabei sein. Wenn es sich richtig anfühlt, hast du vielleicht die Chance, selbst zu erleben, wie sich das Leuchten von innen anfühlt. Kein Druck."

Maias Herz hämmerte gegen ihre Rippen. *Ja. Nein. Das ist zu viel. Ich muss es tun.*

Sie hörte sich die Nachricht noch zweimal an und versuchte, jede Nuance in Laylas Stimme zu erfassen. Es lag keine Aufdringlichkeit darin, nur eine aufrichtige, offene Einladung. Die Neugier, die still in ihr gewachsen war, schlug nun Wurzeln und wurde unübersehbar.

Ihr Daumen schwebte über dem Mikrofon-Symbol. Sie holte tief Luft, drückte darauf und hielt ihre Nachricht kurz: "Okay. Ich komme vorbei. Nur um zu schauen."

...

Der Park lag ruhig in der Nachmittagssonne. Fleckiges Sonnenlicht tanzte durch das Blätterdach.

Am Ufer sah Maia Layla und einen Mann, Dorian, die auf einer Decke saßen und leise miteinander sprachen. Als sie näherkam, sah er auf und lächelte sie freundlich und offen an. Er strahlte eine Ruhe aus, die ihre leicht angespannten Nerven sofort beruhigte.

"Schön, dass du da bist!", sagte Layla mit strahlendem Gesicht. Sie stand auf und umarmte Maia lange. "Das ist Dorian. Dorian, das ist meine Seelenschwester Maia."

"Hallo, Maia", sagte Dorian, und seine Stimme klang ebenso freundlich wie sein Lächeln. "Schön, dich endlich kennenzulernen. Layla hat mir erzählt, wie wichtig du für sie bist."

Sie unterhielten sich kurz darüber, wie schön dieser Ort war. Maia spürte jedoch die sanfte Absicht in der Luft. Es war eine ungezwungene Leichtigkeit, die jedoch etwas Tieferes barg.

Nach einiger Zeit beschloss Layla, den Moment zu nutzen. "Möchtet ihr beiden vielleicht eine kurze Übung des Haltens ausprobieren? Nur ein paar Minuten. Es ist eine schöne Art, sich zu verbinden."

Maias Herzschlag beschleunigte sich, doch bevor ihre Angst sie überwältigen konnte, nickte sie bereits. "Okay", flüsterte sie, "nur ein paar Minuten."

Layla schlug vor: "Warum setzt ihr euch nicht einfach gegenüber? Schließt die Augen. Haltet

einen Moment lang die Hände. Schaut, wie sich das anfühlt."

Maia atmete unsicher, als sie sich direkt vor Dorian hinsetzte und nur einen kleinen, nervösen Abstand zwischen ihnen ließ. Ihre Knie berührten sich. Sie schloss die Augen und die Welt verschwamm zu einem Geräusch aus Wind und ihrem eigenen Puls in den Ohren. Schüchtern streckte sie die Hand aus und fand seine Hände, die sich warm und beruhigend anfühlten. Sie hielten sich einfach nur.

Zunächst war es nur eine körperliche Berührungsempfindung. Dann begann ein sanfter Strom zu fließen, wie eine sanfte, summende Wärme, die von seinen Handflächen und seiner Präsenz zu ihr zu wandern schien und sich in ihrem Bauch und ihrer Brust ausbreitete. Da waren Frieden, Akzeptanz und Wertschätzung. Eine Minute oder vielleicht auch zwei vergingen in diesem wortlosen Austausch.

"Wie fühlt sich das an?", murmelte Layla.

Ein leises, überraschtes Geräusch entwich Maias Lippen – ein sanftes Seufzen der Zufriedenheit. "Es ist … wirklich schön", flüsterte sie.

"Ja", stimmte Dorian mit einem Lächeln zu. "Das ist es."

"Gut", sagte Layla. "Das ist eure Verbindung zueinander. Möchtet ihr sie vertiefen? Mit einer Umarmung?"

Maia musste nicht lange überlegen. Sie fühlte sich mit Dorian sicher und das zutiefst wohlige Gefühl hatte sich in ihrem Körper in eine offene Bereitschaft verwandelt. Sie wollte mehr von diesen wunderschönen Energien spüren und sich davon umhüllen lassen. "Ja", sagte sie, öffnete die Augen und sah Dorian an. "Wie?"

"Hier", sagte Dorian sanft. "Komm ein bisschen näher." Er berührte ihre Füße und zeigte ihr, wie sie die Beine weit öffnen konnte. Dann führte er sie, bis sie vollständig auf seinem Schoß saß. Ihre Oberschenkel umschlangen liebevoll seine Hüften. Sie schmiegte sich an ihn und ihre Körper passten sich ganz natürlich aneinander an. Obwohl es eine sehr intime Position war, fühlte es sich aufgrund der angenehmen Gefühle in ihrem Bauch, ihrer Brust und ihrem ganzen Körper ganz natürlich, sicher und sehr wohltuend an. Sie legten die Arme umeinander, Maia legte den Kopf auf die Wölbung seines Halses und seiner Schulter.

"Perfekt", flüsterte Layla. Sie kniete sich neben sie und legte ihnen sanft ihre warme Hand auf den Rücken, genau zwischen die Schulterblätter. "Jetzt atmet ganz normal, aber durch die Mitte eurer Brust. Stellt euch vor, ihr atmet reine LIEBE ein und aus. Nichts anderes ist jetzt wichtig. Fühlt einfach nur."

Maia spürte, wie sich Dorians Brust langsam und gleichmäßig hob und senkte. Die anfängliche Unbeholfenheit war vollständig verschwunden und es gab nur noch diese tiefe, wunderschöne Präsenz

miteinander. Laylas Hand auf ihrem Rücken fühlte sich wie ein Anker an, der sie im Hier und Jetzt mit ihrer besten Freundin und diesem Mann und seinen wunderschönen Energien verankerte.

Und dann spürte sie etwas Neues.

Es begann als ein weit offenes Gefühl in ihrer Brust, als würde von innen heraus ein Leuchten strahlen. Es war keine Aufregung oder Verliebtheit, sondern etwas viel Tieferes. Ein lebendiger, liebevoller Frieden. Wie tanzendes, flüssiges Licht breitete es sich von ihrem Herzen aus, erreichte jede Zelle ihres Körpers und löste Spannungen, von denen sie nicht einmal gewusst hatte, dass sie sie in sich trug. Es gab keine Gedanken, nur tiefe Empfindungen. Sie vergaß die Weichheit des Schoßes unter sich und das Geräusch ihres gemeinsamen Atmens. Es gab nur die reine Sicherheit, vollkommen gehalten zu werden und Dorian ohne Erwartungen oder Forderungen zu umarmen.

Das war das Leuchten, von dem Layla gesprochen hatte. Es war real.

Die Zeit wurde weicher, dehnte sich aus und verlor an Bedeutung. Es hätten fünf Minuten sein können oder zwanzig. Als Laylas Hand einen zärtlichen, streichelnden Kreis auf ihrem Rücken zog, wusste Maia, dass es Zeit war, loszulassen.

Sie trennten sich langsam voneinander. Maia öffnete die Augen und begegnete Dorian mit ihrem Blick. Es gab eine gemeinsame, wortlose Bestäti-

gung der tiefen Gefühle, die sie gerade gemeinsam erlebt hatten. Er strahlte ein einfaches, freundliches Lächeln und nickte einmal.

"Danke", hauchte er.

"Danke", sagte Maia ebenso leise.

Alle drei strahlten und ihre Augen leuchteten. Niemand verlangte einen Erfahrungsbericht. Es gab nichts zu sagen; sie genossen einfach die gemeinsame Gegenwart.

Maias Weg nach Hause war wie ein Traum. Die physische Welt – die Autos, die Häuser, ihre eigene Haustür – fühlte sich seltsam fern und verschwommen an. Das Leuchten jedoch blieb bei ihr, eine summende, goldene Wärme, die sich tief zwischen ihren Rippen eingebettet hatte. Sie seufzte, als sie ihre ruhige Wohnung betrat. Die vertraute Umgebung fühlte sich plötzlich wie die Kulisse eines alten Theaterstücks an. Als sie mitten im Wohnzimmer stand, spürte sie, wie die Euphorie dieses Erlebnisses in ihre Realität eindrang.

Sie hatte gerade einen anderen Mann in einer innigen Umarmung gehalten, schweigend, für eine gefühlte Ewigkeit. Sein Duft haftete noch immer an ihrem Kleid. Ihr Herz pochte noch immer in Harmonie mit einer menschlichen Verbindung, die unabhängig von ihrem Partner war.

Ein Wirbelwind der Schuld drehte sich in ihrem Magen, während ihr Herz schneller schlug. Fremdgehen. Das Wort hallte in ihrem Kopf wider:

hässlich und unvermeidlich. Mark hätte das niemals zugelassen. Hätte sie ihn gefragt, wäre er misstrauisch geworden, verletzt und wütend. Das wusste sie, und dennoch hatte sie es getan. Es fühlte sich so gut und so richtig an.

Selbst als sie von Schuldgefühlen überschwemmt wurde, verblasste das Leuchten von ihrem Herzen nicht. Stattdessen strahlte es weiterhin aus ihrem Innersten, erfüllte sie und gab ihr Ausgeglichenheit. Sie hatte eine tiefe Wahrheit entdeckt, die sie in jeder Zelle ihres Körpers vibrieren spüren konnte.

Mit erschreckender Klarheit wusste Maia, was zu tun war. Das Geheimnis würde ihr Glück mit Mark vergiften. Sie ging zum Küchentisch, machte sich eine Tasse Kakao und wartete auf das Geräusch seines Schlüssels im Schloss. Ihr Magen rumorte vor Angst, doch in ihrem Herzen war die warme Weite des Lichts, das sie gefunden hatte, und sie fühlte sich ruhig und sicher. Sie würde ihm dieses Licht zeigen, in der Hoffnung, dass er es auch sehen würde.

5. Eine neue Ehrlichkeit

Als Mark nach Hause kam, saß Maia immer noch am Küchentisch und hielt mit ihren Händen die brodelnden Schuldgefühle in ihrem Magen fest im Zaum.

"Hey", sagte er mit warmer Stimme, erleichtert, wieder zu Hause zu sein. Er kam zu ihr und küsste sie auf die Lippen. "Alles in Ordnung? Du sitzt hier im Dunkeln."

Sie lachte leise über seine Bemerkung und hielt dann seine Hand fest, als er sich bewegte, um das Licht anzuschalten. "Warte. Können wir uns kurz unterhalten?"

Mark hielt inne, als er die Ernsthaftigkeit in ihrer Stimme bemerkte. Er zog den Stuhl ihr gegenüber hervor, setzte sich und sein Gesichtsausdruck wurde zurückhaltender. "Natürlich. Was ist los?"

Sie holte zitternd Luft; die Worte, die sie einstudiert hatte, waren verschwunden. "Ich habe heute etwas getan. Mit Layla. Und einem Mann. Einem Freund von ihr." Sie fuhr hastig fort, bevor er seine Miene

vollständig verschließen konnte. "Es war kein Date. Es war eine Umarmungsmeditation. Wir haben uns umarmt und einfach durch unser Herz geatmet. Lange Zeit."

Sie suchte verzweifelt nach Verständnis in seinem Gesicht, sah jedoch nur Verwirrung und einen ersten Anflug von Schmerz. "Es war wunderschön", fuhr sie fort. "Es hat etwas in mir zum Leuchten gebracht: ein warmes, goldenes Licht, das jede Zelle meines Körpers durchströmte. Aber als ich nach Hause kam, fühlte ich mich so schuldig. Ich wusste, dass du das nicht gewollt hättest. Ich wusste, dass es als Untreue angesehen werden könnte."

Tränen stiegen ihr in die Augen. "Es tut mir so leid. Aber ich sage es dir jetzt, weil ich es nicht vor dir verbergen kann. Und weil das, was ich gefühlt habe ... Es fühlte sich an, als käme ich zu mir selbst nach Hause, und ich möchte dieses Gefühl zu dir nach Hause bringen."

Erschrocken sah Maia zu, wie sich Marks Augen mit Tränen füllten. Eine davon lief ihm über die Wange. "Mark, bitte", flüsterte sie und streckte die Hand über den Tisch aus. "Ich liebe dich. Ich möchte nicht ohne dich sein."

Er schüttelte den Kopf, und ein raues Schluchzen entrang sich seiner Brust. Er stand auf, schob seinen Stuhl zurück und kam zu ihr herüber. Er kniete sich neben ihren Stuhl auf den Boden, schlang seine Arme um ihre Taille und vergrub sein Gesicht in ihrem Schoß. Seine Schultern zitterten.

"Ich weine, weil ...", sagte er mit gedämpfter, belegter Stimme. Sie fuhr ihm mit den Händen durchs Haar, während ihr selbst die Tränen über die Wangen liefen. "Ich weiß, dass du mich liebst. Das zeigst du mir jeden Tag. Ich weine, weil ..." Er holte tief Luft. "Weil du dachtest, eine lange Umarmung könnte Untreue sein. Und du bist so ehrlich dabei. Das hat mir klargemacht ... dass ich an etwas viel Schlimmerem festgehalten habe."

Eine Welle kalter Sorge überkam Maia. Ihre Hände erstarrten. "Was?"

Er sah zu ihr auf, sein Gesicht von Scham gezeichnet. "Letztes Jahr. Als du das lange Wochenende bei deiner Schwester verbracht hast. Ich … ich habe dich betrogen."

Die Worte hingen schwer und unmissverständlich in der dunklen Küche. Maia spürte, wie sich die Welt um sie herum drehte.

"Es war nur Sex", fuhr er hastig fort, während das Geständnis wie ein Strom der Trauer aus ihm heraussprudelte. "Wir haben uns nicht einmal geküsst. Ich war einfach … so geil. Ich konnte es nicht aushalten. Und sie war da, in einer Bar, und sie wollte es auch. Es bedeutete nichts. Nach zwanzig Minuten war es vorbei, und seitdem hasse ich mich jeden Tag dafür. Ich wollte es dir sagen, aber ich hatte solche Angst, dich zu verlieren. Und jetzt erzählst du mir von einer Umarmung …"

Er brach erneut zusammen, sein Körper wurde von Schluchzen geschüttelt.

Für einen Moment spürte Maia nichts als eine schwere Stille. Dann breitete sich an der Stelle, an der zuvor noch das Leuchten gewesen war, eine tiefe, schmerzende Traurigkeit aus. Es lag nicht nur an ihrem eigenen Schmerz, sondern gleichzeitig auch an der Last, die er getragen hatte. Ohne ein Wort zu sagen, rutschte sie von ihrem Stuhl auf den Boden zu ihm hinunter und zog ihn in ihre Arme. Auf den kalten Fliesen klammerten sie sich aneinander, zwei schiffbrüchige Menschen, die von derselben stürmischen See hin und her geworfen wurden.

"Siehst du?", flüsterte sie schließlich mit tränenerstickter Stimme in sein Haar. "Siehst du? Zusammen in einem engen kleinen Blumentopf zu sein ... Vielleicht funktioniert das für manche gut, aber nicht für alle. Nicht für zwei schöne Blumen wie uns, die sich mit den Menschen um uns herum verbunden fühlen wollen. Selbst wenn wir es versprechen. Selbst mit all unserer Willenskraft. Wir werden dadurch in Verzweiflung gebracht!"

Er hielt sie fester, seine Tränen durchnässten ihr Kleid. In diesem Moment gab es keine Antworten, nur die nackte Wahrheit ihrer gemeinsamen Zerbrochenheit. Sie klammerten sich verzweifelt aneinander, während sie versuchten, die Scherben aufzulesen. In der Stille, die folgte, flüsterte er: "Willst du dich von mir trennen?"

Maia zog ihn fest an sich. Ihre Arme umschlangen ihn so fest, dass kein Raum für Zweifel blieb. "Nein", flüsterte sie ihm ins Ohr. "Ich gehe nirgendwo hin. Aber ich habe gerade eine Entscheidung getroffen."

Sie lehnte sich wieder zurück und hielt seinem Blick stand. Ihre Stimme war leise, aber sie hatte eine neue Kraft, die in der Hitze der letzten Minuten entstanden war. "Ich möchte nicht, dass wir uns gegenseitig einsperren. Ich möchte dir nicht vorschreiben, was du tun darfst und was nicht. Und ich kann nicht damit leben, dass du mir dasselbe antust. Ich liebe dich! Und diese LIEBE kommt nicht mit einer langen Liste von Bedingungen."

Er starrte sie hoffnungsvoll und zugleich verwirrt an. "Was genau meinst du damit?"

"Es bedeutet, dass ich dich liebe, egal was kommt. Aber es bedeutet auch, dass mir niemand vorschreibt, was ich mit jemandem machen darf. Keine Verdächtigungen mehr, wenn ich einem Freund eine Nachricht schicken oder mit jemandem Hand in Hand spazieren gehen möchte, selbst wenn es ein Mann ist und ich ihn zufällig mag. Einfach ... radikale Ehrlichkeit und radikales Vertrauen."

Sie holte tief Luft. "Ich bin momentan nicht auf der Suche nach Sex mit jemand anderem. Darum geht es mir nicht. Ich freue mich über diese herzliche Verbindung und dieses warme, vertraute Gefühl. Wenn es jedoch um die intimste Vereinigung geht,

dann ist das unser Bereich. Trotzdem würde ich Dorian gerne wiedersehen. Ich möchte ihn lange und liebevoll umarmen und diese guten, reinen, ausgleichenden Energien genießen, ohne mich wie eine Kriminelle zu fühlen. Du könntest auch dabei sein, wenn du möchtest. Du könntest es selbst sehen. Du würdest verstehen, dass es nur geteilte LIEBE und Licht ist. Es bedroht dich nicht."

Zunächst spürte Mark einen instinktiven Widerstand in sich aufblitzen, der durch seine lebenslange Programmierung, wie die Dinge zu sein hätten, hervorgerufen wurde. Vielleicht war es auch Eifersucht. Darunter spürte er aber auch die Erschöpfung, sein Geheimnis so lange bewahrt zu haben, sowie eine schmerzhafte Erkenntnis, die ihm langsam dämmerte.

"Wir müssen eine neue Art des Vertrauens lernen", sagte Maia leise. "Ich muss lernen, dir wieder zu vertrauen, nachdem du mir das alles erzählt hast. Und du musst lernen, mir zu vertrauen. Nicht, um mich zu kontrollieren, sondern um an meine LIEBE zu dir und an meine Integrität zu glauben. So fangen wir an."

Mark hörte zu, seinen Kopf immer noch an sie gelehnt. Der Sturm ihrer Geständnisse hatte ihn innerlich leer zurückgelassen, aber ihre Worte und ihr entschlossener, unerschütterlicher Wille füllten diese Leere mit etwas Neuem. Noch keine Gewissheit, aber eine fragile neue Möglichkeit, auf der er aufbauen konnte.

Du könntest dabei sein, hatte sie gesagt. Der Gedanke war erschreckend. Zu sehen, wie seine Freundin diese Intimität mit einem anderen Mann teilte, verursachte ihm Magenschmerzen. Aber ein anderer Teil von ihm flüsterte: *Was, wenn es nichts zu verlieren gibt? Was, wenn es einfach nur ... schön ist?*

Mark zog sich langsam zurück und wischte sich mit dem Handrücken über das Gesicht. Seine Stimme war heiser, aber klarer. Er holte tief und zitternd Luft. "Das klingt ... wirklich schwer."

"Das könnte es sein", stimmte sie zu, ohne etwas zu beschönigen. "Für uns beide. Wir müssen lernen, über schwierige Dinge wie Eifersucht und Angst zu sprechen, und über die verborgenen Schatten und Wünsche, die dabei zum Vorschein kommen können. Wir müssen uns oft austauschen. Es wird kein Freifahrtschein sein. Es ist eher so, als würden wir eine neue Sprache lernen."

Ein seltsames Gefühl breitete sich in Marks Brust aus und verdrängte einen Teil seiner Taubheit. Es war kein Selbstvertrauen, sondern eher ein Funken Interesse. Eine Herausforderung. Seit einem Jahr sah er sich selbst als einen schwachen Mann, der nicht einmal ein einfaches Versprechen halten konnte. Jetzt bot sie ihm einen anderen Weg mit tieferer Ehrlichkeit an. Einen Weg, auf dem sein Versagen anerkannt und integriert werden konnte.

Ein Gedanke kam ihm in den Sinn, der ihn mit seiner Klarheit überraschte: Es war schon immer

ein wenig seltsam, nicht wahr? Die Art und Weise, wie wir gegenseitig unsere Nähe kontrollieren. Er dachte daran, wie sich die Menschen in einigen Ländern zur Begrüßung die Hand gaben und dabei körperlichen Abstand hielten. In anderen Ländern umarmten sich Fremde, um Hallo zu sagen. An manchen Orten durften Freunde einander die Hand halten, aber nicht mehr als das. Jede Kultur hatte ihre eigenen strengen, unsichtbaren Grenzen dafür, was "zu viel" war. War das nicht alles ziemlich traurig? Menschen, die so sehr auf Verbindung und Nähe angewiesen sind, verschwenden so viel Energie darauf, dies füreinander zu regulieren. Das war sicherlich das Gegenteil davon, in der Fülle von LIEBE zu leben.

"Eine neue Phase in unserer Beziehung", sagte er und probierte die Worte aus. Es fühlte sich bedeutungsvoll an. Plötzlich schien ihre alte Art, zusammen zu sein, wie etwas aus ihrer Jugend – eine Reihe von strikten Regeln, denen sie ohne sie zu hinterfragen gefolgt waren, weil alle es taten. Diese neue Richtung fühlte sich wie ein Schritt ins Erwachsensein an.

Ich möchte nicht, dass wir uns gegenseitig einsperren, hatte Maia zuvor gesagt. Frauen mögen Männer, die sich um sie kümmern, damit sie sich sicher fühlen. Deshalb akzeptieren sie Fesseln, weil sie sich wie Schmuck anfühlen. Das Versprechen der Monogamie ist in Wirklichkeit ein Vertrag, sich gegenseitig freiwillig zu versklaven. In diesem Moment traf Mark eine klare Entscheidung. Er wollte seiner Freundin völlige Freiheit geben,

wobei Ehrlichkeit, Einfühlungsvermögen und Vertrauen seine einzigen Bedingungen waren. Wenn sie ihn wirklich liebte, würde sie bei ihm bleiben und ihn vielleicht sogar noch mehr lieben, weil er ihr diese Freiheit schenkte.

Er sah Maia an und bemerkte die Tränenspuren auf ihrem Gesicht sowie die neu gewonnene Entschlossenheit in ihren Augen. Sie lief nicht vor dem Chaos davon. Vielmehr schlug sie vor, mitten darin etwas Neues aufzubauen. Und tatsächlich, sie strahlte eine neue Ausstrahlung aus, die ihm zuvor nur vage aufgefallen war.

"Okay!" Mark nickte und nahm ihre Hände in seine. "Ich weiß nicht, wie ich das alles machen soll. Ich habe Angst. Aber … ich möchte es lernen. Ich möchte lernen, dir so zu vertrauen. Und ich möchte wieder jemand sein, dem du vertrauen kannst." Er schluckte. "Und … ich möchte mehr von diesem Leuchten in dir sehen. Ich mag es. Deshalb möchte ich dich als freie Frau lieben. Weißt du, wie schön du bist?"

Er holte tief Luft, als ihm die Last seines eigenen Reifeprozesses bewusst wurde. "Ich weiß, dass ich mich dadurch all meinen Problemen stellen muss – der Eifersucht, der Unsicherheit. Ich möchte diese Arbeit leisten. Ich möchte der Mann sein, der dir dabei zur Seite steht, und nicht der, der dich zurückhält."

Maia stieß einen Seufzer der Erleichterung aus und zog ihn erneut in ihre Arme. Diesmal fühlte es sich

anders an – nicht wie das verzweifelte Festhalten zweier Ertrinkender, sondern wie das bewusste Halten zweier Partner, die sich gerade entschlossen haben, gemeinsam eine weite, unbekannte Landschaft zu durchqueren.

"Wir werden es lernen", flüsterte sie.

"Das werden wir", flüsterte er an ihrer Schulter. Dieses ehrliche Versprechen fühlte sich wie ein fester Boden unter ihnen an. Als sie einander im Arm hielten, spürte Maia wieder das warme, goldene Leuchten in ihrem Herzen.

6. Die Blaupause entsteht

Ein paar Tage später stand Mark eines Morgens an der Küchentheke. Er schichtete eine Handvoll Salat, Grünkohl und Kräuter in den Mixer. Dann fügte er ein Stück Gurke, eine Banane, einen Apfel sowie eine Handvoll gemischte Samen und Nüsse hinzu. Den Tag mit einem grünen Smoothie zu beginnen, war ihr morgendliches Mantra – ein Ritual der Fürsorge und der Entschlossenheit, gesund zu leben.

Während der Mixer lief, dachte er an den vergangenen Abend im Wohnzimmer. Er sah wieder vor seinem inneren Auge, wie Maia und Dorian unter dem sanften Licht der Lampe eng umschlungen auf dem Teppich saßen und gemeinsam durch ihr Herzzentrum atmeten. Er erinnerte sich an das anfängliche Flattern der Nervosität in seinem Bauch und die vertraute Stimme der Unsicherheit, die fragte: *Ist das eine schlechte Idee?*

Doch dann geschah etwas anderes. Er beobachtete, wie sich der Ausdruck in Maias Gesicht zu einer tiefen, strahlenden Ruhe entspannte. Ohne

nachzudenken, streckte er die Hand aus, legte sie auf ihren Knöchel und verankerte so seine Präsenz. Die Freude, die sie empfand, schien durch seine Berührung zu fließen – eine wohltuende Strömung, die die Aufgewühltheit in seinem Magen beruhigte. Es fühlte sich nicht so an, als würde ihm etwas genommen. Stattdessen verspürte er ein tiefes Gefühl der Ausgeglichenheit und Verbundenheit mit der Schönheit des Augenblicks. Er musste zugeben, dass es wirklich wunderbar war.

Der Mixer verstummte. Er goss den dicken, grünen Smoothie in zwei Gläser. Gerade rechtzeitig kam Maia in ihrem Bademantel in die Küche getapst. Sie sah ihm in die Augen und zwischen ihnen schwebte eine stille Frage. Er reichte ihr eines der Gläser.

"Danke", sagte sie, noch schläfrig und bewegt von der vergangenen Nacht. Sie nahm einen Schluck. "Er ist gut." Die Atmosphäre war so zerbrechlich wie das erste dünne Eis auf einem Teich, aber dennoch erstaunlich klar. Unter der Oberfläche gab es keine versteckten Hintergedanken, nur ihre gemeinsame Absicht, zusammen etwas Sinnvolles aufzubauen.

Mark stellte sein Glas mit einem leisen Klirren ab. "Weißt du, ich habe mich gestern Abend wirklich gut gefühlt. Mehr als gut sogar. Aber ich weiß auch, dass der eifersüchtige Teil von mir immer noch da ist. Sollen wir eine Liste mit den Fähigkeiten erstellen, die wir verbessern müssen?"

Maia nickte erleichtert. "Ja, gerne. Das ist Neuland für uns. Erstellen wir einen Plan, der uns durch den Aufbauprozess führt."

Sie saßen mit gekreuzten Beinen auf dem Teppich im Wohnzimmer. Bevor Maia ihr Notizbuch auf einer neuen Seite aufschlug, blätterte sie ein paar Seiten zurück. Sie schob das Notizbuch zu Mark hinüber. "Ich habe neulich Abend ein paar Gedanken aufgeschrieben", sagte sie.

Mark las schweigend die Notizen über die Netzwerke der LIEBE. Als er aufblickte, war er fasziniert von der Schönheit dieses neuen Beziehungsmodells. Er schob das Notizbuch zurück in die Mitte zwischen ihnen.

Maia blätterte um und fuhr mit dem Finger über den weißen Rand. "Ich habe versucht, herauszufinden, wie so etwas gut funktionieren kann. Aber ich habe noch keine Antwort darauf gefunden. Welche Fähigkeiten brauchen wir, damit dies ..." Sie deutete auf die Stelle, an der Dorian sie umarmt hatte, und dann auf sich selbst. "... uns stärker macht und uns wachsen lässt, anstatt uns in die falsche Richtung zu bringen?"

Mark nahm den Stift in die Hand. Er dachte über die seltsamen Gefühle in seinem Bauch nach, die von einem wohltuenden, erhebenden Gefühl des Friedens abgelöst wurden. "Okay. Die wichtigste Fähigkeit wäre wahrscheinlich ...", sagte er und schrieb, während er sprach. "Ehrliche, liebevolle Kommunikation." Vor allem sollten wir Dinge

ansprechen, bevor sie zu einem größeren Problem werden können. Zum Beispiel: 'Hey, was du gesagt oder getan hast, hat mir Unbehagen bereitet', anstatt zu schweigen und sich drei Tage lang darüber zu ärgern." Er sah sie fragend an.

"Ja", sagte Maia und beugte sich vor. "Die kleinen Verletzungen des Herzens auszusprechen, solange sie noch klein sind."

"Es beginnt also mit der Herzatmung. Das bringt mich zum zweiten Punkt", sagte Mark und klopfte auf den Stift. "Emotionale Selbstregulierung. Ich kann meine Gefühlsschwankungen nicht einfach auf dich abladen, als wäre es deine Aufgabe, sie zu beheben. Ich muss auch daran arbeiten. Innehalten. Atmen. Mich fragen, worum es wirklich geht, bevor ich es dir mitteile."

In diesem Moment verspürte Maia eine Welle der LIEBE für ihn. Er beschrieb die innere Arbeit mit einer Klarheit, die sie verblüffte. "Das ist enorm", flüsterte sie, "und natürlich gilt das für beide Seiten."

Nach einer Pause fuhr sie fort. "Das nächste große Thema könnten Erlaubnisse und Grenzen sein. Das ist unser Wegweiser. Wir müssen wissen, was okay ist und was nicht, und dies einander mitteilen. Das schützt unsere Gefühle, aber auch unseren Raum für Wachstum und Erfahrungen. Wir müssen auch gemeinsam herausfinden, wie viel Nähe, Fürsorge und Zeit wir jedem von uns geben möchten. Das wird uns dabei helfen, einander zu vertrauen und

uns sicher zu fühlen, während wir gemeinsam wachsen."

Mark schrieb das auf. Er starrte auf die Seite und verstummte für einen Moment. Er konnte sehen, was als Nächstes kommen würde. "Und das Wichtigste", sagte er. "Eifersucht."

Maia nickte. "Ich habe gerade etwas darüber gelesen. Dort stand, dass Eifersucht nicht allein das Problem desjenigen ist, der sie empfindet. Es ist die Verantwortung aller Beteiligten." (*)

Sie beobachtete, wie das Konzept bei ihm ankam. "Es ist ein Signal", sagte sie. "Ein Angstalarm geht los. Unsere Aufgabe – meine, deine und, wenn er beteiligt ist, auch die von Dorian – ist es, dieses Gefühl anzuerkennen und gemeinsam nach Sicherheit und Stabilität zu suchen. Wir sind ein Team gegen Ängste, Unsicherheiten und Schmerzen, und wir müssen Wege finden, Dinge zu tun, ohne uns gegenseitig zu verletzen."

Mark atmete tief aus. Die Idee war revolutionär. Sie verwandelte Eifersucht von einem beschämenden Versagen in ein gemeinsames Puzzle, das es zu lösen galt. Das bedeutete, dass er mit dem Monster in seinem Bauch nicht mehr allein gelassen werden würde.

Er schrieb es auf und unterstrich es: 'Mit Eifersucht umgehen: ein Teamsport.' Als er sich die immer länger werdende Liste ansah, wurde Mark klar, dass sie zu ihrem praktischen, persönlichen

Werkzeugkasten wurde. Das Beziehungsnetzwerk war nicht länger ein einschüchterndes, abstraktes Ideal. Es war etwas, das sie gemeinsam aufbauen konnten.

...

(*) Mehr dazu findest du in *Liebe ohne Eifersucht*.

Wichtige Fähigkeiten zum Erlernen und Verbessern

Die folgenden Fähigkeiten sind erforderlich, damit ein Netzwerk der LIEBE sicher und nachhaltig funktioniert:

Fähigkeit 1: Ehrliche, liebevolle Kommunikation

Aus dem Herzen sprechen und zuhören, um zu verstehen.

- Aus dem Herzen heraus atmen und sprechen, um nicht von Ego oder Angst getrieben zu werden.
- Einen sicheren Raum schaffen, in dem Gefühle ohne Scham oder Schuldgefühle offen geteilt werden können. Vertrauen aufbauen, indem sich alle gegenseitig verletzlich zeigen.
- Echte Neugierde mit offenen Fragen fördern, um die Perspektive anderer zu erkunden, anstatt anzunehmen, wie sie sich fühlen oder warum sie sich so verhalten, wie sie es tun.

- Kleine Probleme und Verletzungen frühzeitig ansprechen, bevor sie zu größeren Problemen werden, und dabei "Ich fühle"-Aussagen verwenden, um persönliche Erfahrungen zu vermitteln.
- Zuhören, um zu verstehen, nicht um argumentieren zu können oder sich selbst zu rechtfertigen.
- Die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Fähigkeiten klar und freundlich kommunizieren ("Ich brauche", "Ich kann", "Ich kann nicht") als positiver Akt der Klarheit und Selbstfürsorge.
- Eine Grundlage für Wohlwollen schaffen, indem nicht nur Bedenken, sondern auch Fürsorge und Wertschätzung zum Ausdruck gebracht werden.
- Sich entschuldigen und vergeben können, um Probleme nach einer Meinungsverschiedenheit zu lösen und so Sicherheit und Verbundenheit wiederherzustellen.

Fähigkeit 2: Emotionale Selbstregulierung

Persönliche Stabilität und belastbare Präsenz entwickeln.

- Frühzeitig erkennen, wenn du emotional getriggert wirst.
- Die volle Verantwortung für deine emotionalen Reaktionen übernehmen, anstatt anderen die Schuld zu geben, deine Emotionen auf sie zu projizieren oder von anderen zu erwarten, dass sie die Dinge in Ordnung bringen.

- Entwicklung zuverlässiger Methoden, um inne zu halten, sich zu beruhigen und wieder zu innerer Ausgeglichenheit zu finden, bevor es weitergeht, insbesondere in Momenten der Anspannung, Verletztheit oder Eifersucht. Wichtige Methoden sind:
    - Atmen durch das Herzzentrum
    - Respektvoll um eine Pause bitten ("Ich brauche einen Moment Zeit") als proaktives Mittel, nicht als Zeichen von Rückzug oder Kommunikationsunfähigkeit.
- Verletzlichkeit aus einer ausgeglichenen Position heraus praktizieren. Dazu gehört, die eigenen zarten Gefühle und Bedürfnisse mitzuteilen, ohne sich von anderen abhängig zu machen oder von ihnen zu erwarten, dass sie den eigenen emotionalen Zustand in Ordnung bringen. Es ist eine Art der Kommunikation, die aus einer Position der Stärke und Selbstwahrnehmung heraus erfolgt.
- Emotionen verarbeiten, bevor sie anderen gegenüber zum Ausdruck gebracht werden, beispielsweise durch Spaziergänge in der Natur, Atemübungen, Tagebuchschreiben oder Meditation.

Fähigkeit 3: Erlaubnisse und Grenzen

Festlegen, was willkommen ist, was benötigt wird und wo die Grenzen liegen.

- Proaktives Besprechen und Vereinbaren von Freiheiten und Erlaubnissen, Ausdrucksformen

von Zuneigung und Verbindungen, die in jeder einzelnen Beziehung willkommen sind, gefördert und gefeiert werden.

- Klare Identifizierung und Kommunikation persönlicher Komfortzonen, Grenzen, Bedürfnisse und nicht verhandelbarer Punkte ("Ich brauche", "Ich kann nicht") in Bezug auf Intimität, Zeit und Kommunikation, um gegenseitigen Respekt und Sicherheit zu gewährleisten.

- Grenzen in positive Vereinbarungen umwandeln. Über "Verbote" hinausgehen und Vereinbarungen als positive, gemeinsame Absichten neu formulieren. Ein Beispiel:

    - Von: "Lass keinen anderen Partner zu wichtig werden."

    - Zu: "Wir vereinbaren, proaktiv zu kommunizieren, wenn eine neue Beziehung ernst wird, damit wir besprechen können, wie sich unsere Verpflichtungen, unsere Zeit und unsere Gefühlswelt anpassen lassen."

- Vereinbarungen klar und eindeutig dokumentieren, um Vermutungen zu vermeiden. Dies kann oft mündlich und manchmal auch schriftlich erfolgen, insbesondere bei komplexen Vereinbarungen.

- Regelmäßige Rücksprachen, um Zulässigkeiten und Grenzen im Zuge der Entwicklung von Personen und Beziehungen zu überprüfen und sicherzustellen, dass sie angenehm, unterstützend und aufeinander abgestimmt bleiben.

- Notwendige Änderungen als natürliche Entwicklungen und nicht als Verstöße betrachten. Dazu gehört, die in Fähigkeit 1 erlernten Kommunikationsfähigkeiten zu nutzen, um Vereinbarungen zu aktualisieren und sicherzustellen, dass sich alle sicher und respektiert fühlen.

Fähigkeit 4: Als Team mit Eifersucht umgehen

Herausfordernde Emotionen nutzen, um tieferes Vertrauen aufzubauen und Sicherheit zu stärken.

- Eifersucht nicht als beschämendes Versagen oder Bedrohung betrachten, sondern als wertvolles gemeinsames emotionales Signal, das auf ein unerfülltes Bedürfnis oder eine Angst hinweist oder eine Grenze markiert, die Aufmerksamkeit erfordert.

- Die Fähigkeit entwickeln, auslösende Situationen als neutrale Ereignisse zu betrachten, die innere Unsicherheiten aktivieren, und nicht als persönliche Angriffe oder Misserfolge.

- Das Gefühl der Eifersucht (Angst, etwas zu verlieren, das du hast) von Neid (etwas zu wollen, das jemand anderes hat) unterscheiden, um die Ursache und mögliche Lösungen zu identifizieren.

- Eifersucht als Chance für Wachstum, Bestärkung und eine tiefere Verbindung nutzen.

- Das Gefühl als "Teamsport" betrachten. Das Ziel ist nicht, Schuld zuzuweisen, sondern dass alle Beteiligten gemeinsam die Ursache oder die zugrunde liegenden Bedürfnisse verstehen und

angehen, um die Sicherheit des Netzwerks zu stärken.

- Die emotionale Fähigkeit entwickeln, sich aufrichtig über das Glück des Partners in seinen anderen Beziehungen zu freuen (Kompersion), um Eifersucht zu lindern.

7. Schattenarbeit

Ein paar Tage später entspannten sich Mark und Layla gemeinsam auf der Decke in ihrem gemeinsamen Schlafzimmer. Mark saß an das Kopfteil gelehnt und las ein Buch über Umarmungsmeditationen, das Layla ihm geliehen hatte. Neben ihm war Maia in eine andere Welt versunken und blätterte in einem neuen Liebesroman ihres Lieblingsautors.

Die Ruhe war wohltuend, bis sie durch das Vibrieren von Maias Handy gestört wurde. Sie warf einen Blick auf den Bildschirm und lächelte. "Es ist Dorian", sagte sie, und in ihrer Stimme lag eine unausgesprochene Frage.

"Ist schon gut, mach nur" sagte Mark.

Dankbar streichelte sie seinen Oberschenkel, schlüpfte dann aus dem Bett und huschte ins Wohnzimmer. Sie ließ die Schlafzimmertür angelehnt, als wolle sie sagen, dass sie nichts zu verbergen habe. Das Murmeln ihrer Begrüßung

drang herein, warm und vertraut. "Hey … Ja, ich habe gerade gelesen …"

Mark starrte auf die aufgeschlagene Seite seines Buches, doch die Worte lösten sich vor seinen Augen auf. Seine Aufmerksamkeit wurde magnetisch von dem leisen Gemurmel der Unterhaltung aus dem anderen Zimmer angezogen. Er hörte Maia lachen – ein leises, vertrautes Geräusch, das er gut kannte –, aber jetzt war es jemand anderem gewidmet. Ein schwerer Kloß schien sich in seinem Magen zu bilden.

Was ist das? fragte er sich und legte eine Hand auf seinen Bauch. Das Gefühl war verwirrend und unklar.

Auf die Schwere folgte eine vertraute Hitze. Eifersucht. *Ich habe Angst, dass sie ihm das gibt, was mir früher gehörte.* Aber das war nicht die ganze Wahrheit; es fühlte sich zu einfach an.

Er hörte genauer auf seine Gefühle. Die Sanftheit ihrer Stimme zeigte, dass sie sich wohlfühlte. Sie führte keine Show auf, sie war einfach sie selbst. Dann überkam ihn ein anderes Gefühl, tiefer und einsamer. Es war ein dumpfer Schmerz in seiner Brust, ein Sehnen.

Du willst das, flüsterte eine leise Stimme in ihm. *Du willst, dass dich jemand spät abends anruft, nur um deine Stimme zu hören. Du willst dich begehrt fühlen ...*

Das war Neid. Er sehnte sich nach der Aufregung einer neuen Verbindung, die auch ihn von innen

heraus zum Strahlen bringen konnte. Seine Eifersucht sagte ihm: *Ich verliere sie.* Sein Neid fragte: *Warum darf sie das haben und ich nicht?* Diese Gefühle vermischten sich in seinem Inneren und bildeten einen unangenehmen Knoten aus Unsicherheit und Frustration.

Er schloss das Buch. Die Ironie war bitter. Hier saß er nun, las über bewusste Verbundenheit und fühlte sich in seinem eigenen Schlafzimmer dennoch völlig unverbunden. Er versuchte, in sein Herzzentrum zu atmen, wie im Buch empfohlen, doch die Erinnerung an seine Ex weckte etwas in ihm: ihr aufregendes Chaos und die hohle Gewissheit, dass er für sie nur eine Kulisse gewesen war – ein Bankkonto und ein stabiler Boden, auf dem sie tanzen konnte. Die Angst war nicht, dass Maia ihn verlassen würde, wie es seine Ex getan hatte. Es war die ältere, tiefere Wunde: *Du wirst für deine Beständigkeit ausgenutzt und dann zum Narren gehalten, wenn echte Intimität woanders stattfindet.*

Er spürte das emotionale Chaos in seinem Inneren: einen Sturm aus Vergangenheit und Gegenwart, Angst und Verlangen, ausgelöst durch das fröhliche, vertraute Lachen seiner Freundin im Nebenzimmer. Das war innere Arbeit: sich damit auseinanderzusetzen, sich schrecklich zu fühlen und verzweifelt zu versuchen, die Monster zu zähmen, ohne sich von ihnen zerreißen zu lassen. Das Gespräch endete mit einem letzten, herzlichen Lachen und einem leisen "Schlaf gut". Mark hörte das Seufzen der Sofakissen, als Maia aufstand. Er

nahm schnell sein Buch wieder zur Hand – eine sinnlose Maskerade vor sich selbst.

Sie stand in der Tür, kaum bekleidet und wunderschön, hinterleuchtet vom sanften Licht des Wohnzimmers, lächelnd, entspannt und strahlend. Sie lehnte sich gegen den Türrahmen und sagte: "Er hat mir von diesem unglaublichen Waldspaziergang erzählt, den er heute gemacht hat." Sie schüttelte den Kopf; ihre Bewunderung war unübersehbar. "Ich mag ihn wirklich sehr, weißt du?"

Jedes Wort war wie ein Kieselstein, der in die trüben Tiefen von Marks Innerem fiel. *Ich mag ihn wirklich sehr.* Es war eine Bekräftigung, die Wahrheit, um die er gebeten hatte, und sie schmerzte.

Langsam legte er das Buch beiseite. Er konnte nichts vortäuschen. Die Stille dehnte sich aus und wurde schwer. Maia durchquerte den Raum und setzte sich auf die Bettkante. "Hey", sagte sie. "Was ist los?"

Es war die Einladung, die er sowohl brauchte als auch fürchtete. Er öffnete den Mund, doch ein Gewirr aus Gefühlen – Eifersucht, Neid und alte Scham – verschlug ihm die Sprache. Er schaute auf seine Hände.

"Ich hab dich lachen hören", begann er. "Es klang ... sehr vertraut." Er wagte einen Blick auf sie. "Und dann hast du gesagt, dass du ihn magst. Es war

einfach ... kein gutes Gefühl. Es fühlte sich an wie ..." Er griff nach dem Schatten und zog ihn ins Licht. "Es fühlte sich an wie eine Erinnerung daran, dass ich der Sichere, Vorhersehbare bin. Derjenige, der im Schlafzimmer die Gebrauchsanweisung liest, während du da draußen bist ... und die Geschichte lebst."

Der Geist seiner Vergangenheit hatte den Raum vollständig eingenommen. Seine Worte sprudelten ungeschliffen und ungefiltert heraus. "Bei meiner Ex war ich der Zuverlässige. Sie hatte ihre Abenteuer, und ich war nur die Basis, von der aus sie ihr Leben führte. Mein Wert lag in meiner Stabilität. Meine Strafe für meine Stabilität war, als langweilig zu erscheinen. Am Ende allein gelassen zu werden." Seine Stimme brach. "Wenn ich dich also so mit ihm lachen höre, spielt dieses alte Band: 'Du machst es schon wieder.' Du bist der nützliche Typ. Und die echte, aufregende Verbindung findet woanders statt."

Er beschuldigte sie nicht, er zeigte ihr nur die Wunde. Maia zuckte nicht zusammen. Sie verteidigte sich nicht und rechtfertigte sich auch nicht. Sie hörte zu, ihre Augen weit geöffnet und sanft, und nahm den Sturm in sich auf. Als er fertig war, ließ sie einen Moment der Stille zwischen ihnen verstreichen.

"Oh, Mark", hauchte sie. Sie nahm seine Hand, ihre Berührung war fest und warm. "Diese Frau ... sie hat dich ausgenutzt. Sie missbrauchte deine Güte. Das war ihr Fehler und ihre Gemeinheit."

Sie rückte näher an ihn heran. Ihre Wärme ließ ihn ihre Anwesenheit spüren, während sie seinen Blick festhielt. "Was ich für Dorian empfinde ... ist etwas Ergänzendes. Es ist ein wunderschöner, separater Strom, der mich nährt. Aber du ..." Sie legte ihre Hand auf die Mitte seiner Brust. "Du bist mein Fluss, mein Zuhause, mein Fundament, mein gewähltes Leben. Ja, du bist sowohl meine Sicherheit als auch mein Funke. Bei dir sind das keine getrennten Dinge. Du stillst auch mein Verlangen. Jeden einzelnen Tag."

Ihre Worte waren wie Balsam für die schmerzende Wunde der Vernachlässigung. Aber damit hörte sie nicht auf. Sie spürte die andere Ebene, das Sehnen.

"Und Mark ... es ist okay", sagte sie. "Es ist mehr als okay, dass du das gehört hast und es für dich selbst wolltest."

Er sah sie fassungslos an. Hatte sie ihn gerade dazu eingeladen, mehr zu wollen?

"Ja", flüsterte er, erschrocken über sein eigenes Geständnis. Ich will das auch erfahren."

Ein Funken Erkenntnis blitzte in Maias Augen auf. "Dann lass uns das für dich finden. Ich nehme an, dass es für Männer wahrscheinlich schwieriger ist", räumte sie ein. "Die Welt bietet Männern noch nicht viel Raum, um sanfte, intime Verbindungen zu suchen. Aber unsere Welt kann das."

Sie holte tief Luft. "Meine neue Freundin, Chloe. Sie ist nett, emotional intelligent – und würde

wahrscheinlich verstehen, was wir hier aufbauen wollen. Ich weiß, dass sie gerne kuschelt und sich manchmal einsam fühlt, weil sie seit ein paar Jahren Single ist. Soll ich mit ihr reden? Mal schauen, ob sie Interesse hat, dich kennenzulernen, um zu sehen, wie ihr euch so versteht?"

Das Angebot war so großzügig und völlig überraschend, dass Mark sprachlos war. Das Problem war nicht mehr die Intimität zwischen Maia und Dorian, sondern ein unvollständiges, unausgewogenes Netzwerk. Seine Partnerin, die er zu verlieren befürchtete, bot ihm an, ihm beim Aufbau seines Teils davon zu helfen, damit er nicht zurückbleiben würde.

"Ich weiß, dass es nicht meine Aufgabe ist, deine Telefonate zu überwachen, sondern den Teil von mir zu heilen, der dein Glück hört und denkt, es sei meine Beerdigung."

Maia nickte. "Ja. Und meine Aufgabe ist es, dir immer wieder zu zeigen, was du mir bedeutest. Und", fügte sie hinzu, während sich ihre Lippen zu einem zärtlichen, entschlossenen Lächeln verzogen, "dir dabei zu helfen, auch dort draußen zu finden, was du brauchst."

Sie beugte sich vor und küsste ihn leidenschaftlich, um ihre neue Vereinbarung zu besiegeln. Dieser Kuss entfachte all das, was sie gerade entdeckt hatten: die Angst, die Sehnsucht und den rohen, ehrlichen Schmerz. Seine Berührung forderte sie nicht als Besitz, sondern feierte die Ehrlichkeit

zwischen ihnen. Sie reagierte mit offener Hingabe. Sie liebten sich mit neuer Intensität und lernten voller Zärtlichkeit die Leidenschaft und Verletzlichkeit des anderen neu kennen. Jede Berührung fühlte sich wie ein stilles Gelübde an. *Ich sehe deinen Schatten, und ich entscheide mich trotzdem für dich. Meine Freiheit ist genau hier, bei dir, in der ehrlichen, weiten Offenheit unserer Herzen.*

Später am Abend stand Mark auf und fügte ihrer wachsenden Liste von zu verbessernden Fähigkeiten weitere Punkte hinzu.

Fähigkeit 5: Selbsterkenntnis und Arbeit mit dem inneren Schatten

Den tiefsten Triggern und Mustern mit bewusster Neugier begegnen.

- Ein gewisses Maß an Unbehagen als Preis für Wachstum akzeptieren. Verstehen, dass intensive persönliche Arbeit unverzichtbar ist, wenn du ein nachhaltiges, gesundes Netzwerk von Partnern aufbauen möchtest.
- Akzeptieren, dass ein komplexes Netzwerk wie ein starker Spiegel wirkt, der unbewusste Muster, Unsicherheiten und ungelöste Verletzungen schneller und intensiver widerspiegelt als eine monogame Beziehung. Dazu gehört insbesondere, frühe Bindungsverletzungen aufzudecken und zu heilen.
- Radikale Verantwortung für deine emotionalen Trigger zu übernehmen bedeutet zu verstehen,

dass die Handlungen anderer zwar eine Reaktion hervorrufen können, die Intensität deiner Reaktion jedoch oft auf eine ältere, persönliche Verletzung hinweist.

- Deine grundlegenden Überzeugungen in Bezug auf Beziehungen, die durch die Dynamik des Netzwerks ausgelöst werden, zu identifizieren und zu untersuchen (z. B. "Ich bin nicht liebenswert", "Ich werde verlassen werden", "Meine Bedürfnisse sind eine Belastung").

- Eine vorurteilsfreie Neugierde gegenüber deiner Eifersucht, Angst, deinem Neid und deinen Wünschen praktizieren und diese als Botschafter betrachten, die wertvolle Einblicke in deine unerfüllten Bedürfnisse und Grenzen bieten, anstatt sie als beschämende Fehler anzusehen.

- Vergangene Traumata von der Gegenwart trennen und lernen, auf deine(n) aktuellen Partner so zu reagieren, wie sie sind, anstatt auf der Grundlage von Projektionen aus vergangenen Verletzungen.

- Wiederkehrende Kommunikationsmuster erkennen und durchbrechen, wie z. B. das Bestreben, es allen recht machen zu wollen, sich zurückzuziehen oder anderen die Schuld zu geben. Das sind automatische Abwehrmechanismen, die in vergangenen Erfahrungen begründet sind.

- Die Fähigkeit zur Selbstbestätigung entwickeln und die Abhängigkeit von externen Beziehungen reduzieren, um den eigenen Selbstwert, die

eigene Liebenswürdigkeit oder Stabilität zu erfahren.

- Sich zu einer lebenslangen Praxis der Selbstreflexion und Heilung verpflichten und jede Beziehungsherausforderung als Chance für persönliche Entwicklung und größere emotionale Freiheit betrachten.

8. Pläne und Erwartungen

Die ungeschminkte Ehrlichkeit ihres jüngsten Austauschs hatte eine tiefere, authentischere Verbindung zwischen Maia und Mark geschmiedet. Sie fanden es hilfreich, an den meisten Tagen eine regelmäßige zehnminütige Herzensaustausch-Praxis einzuführen. Es gab keinen festen Zeitplan; sie ließen es einfach fließen, wie zwei Vögel, die sich auf demselben Ast finden. Sie saßen zusammen auf dem Sofa, manchmal Händchen haltend, und sprachen über alles, was sie bedrückte, über etwas, wofür sie dankbar waren, oder über eine Hoffnung für die Zukunft.

Als ihr abendlicher Herzensaustausch in Stille überging, sagte Mark: "Es war wirklich schön, Chloe neulich zum Abendessen bei uns zu haben. Sie ist herzlich und man kann sich gut mit ihr unterhalten … ich habe mich richtig wohl bei ihr gefühlt."

Maia drückte Marks Hand. "Ich finde, ihr zwei seid wirklich süß miteinander. Weißt du, wenn du sie

auf ein richtiges Date einladen möchtest, würde ich mich wirklich für dich freuen."

Mark war erstaunt. Das war es: die greifbare, liebevolle Erlaubnis, sich Maia auf dieser aufregenden Reise anzuschließen, LIEBE weiter zu teilen, und die Bestätigung, die er brauchte, um eine neue Verbindung zu erkunden. Die Einladung löste eine Welle nervöser Aufregung in seinem Bauch aus. Ihre Ermutigung war ein so tiefgreifender Vertrauensakt, dass es das leise Rauschen der Unsicherheit zum Schweigen brachte – die Angst, dass das Suchen einer andersweitigen Verbindung bedeuten würde, den aktuellen Partner zu verraten.

Ein paar Tage später traf Mark Chloe zu ihrer ersten gemeinsamen Tasse Tee. Es fühlte sich gut an. Es gab definitiv einen Funken zwischen ihnen. Ihr zweites Date, ein Spaziergang am Fluss, war entspannt und angenehm. Sie hielten eine Weile Händchen, ohne dass jemand definieren musste, was das bedeutete.

Bei ihrem dritten Treffen, als Chloe wieder zu ihnen nach Hause kam, legte sich Maia mit einem Buch ins Bett, während Mark und Chloe bis Mitternacht auf dem Sofa redeten. Sie begannen ganz natürlich, sich aneinanderzukuscheln und sich gegenseitig Wärme und Geborgenheit zu schenken. Als Mark ihren zarten Körper streichelte, spürte er ihre Erregung und ihre Bereitschaft, sich ihm zu öffnen, aber er ließ es nicht weiter gehen. Zumindest für diese Nacht.

Als er schließlich ins Bett schlüpfte, vibrierte er vor einer unbekannten Freude. Er war nicht mehr nur Maias Partner. Er begann, Teil eines erweiterten Netzwerks der LIEBE zu werden. Im Dunkeln flüsterte er Maia einige Dinge zu, die er mit Chloe besprochen hatte, wie sie eine echte Verbindung gefunden hatten, und wie ihr Körper auf seine Berührung reagiert hatte. Sie hörte zu, dann kuschelte sie sich mit einem zufriedenen Seufzer an ihn. "Hmmm. Ich bin so froh", murmelte sie, und er wusste, dass sie es auch so meinte.

Dann fügte sie hinzu: "Chloe ist als Single-Frau in eine Depression geraten. Sie verdient mehr Fürsorge, Zärtlichkeit und Lebendigkeit in ihrem Leben. Und ich weiß, dass du viel zu geben hast. Du kannst sie glücklich machen, genau so, wie du mich glücklich machst."

Anstelle von Worten antwortete er damit, dass seine Hand ihre Brüste suchte und mit einem Kuss, der sich von zärtlich zu etwas Begierigerem vertiefte. Sie spürte seine Dankbarkeit daran, wie er sie hielt, und seine Erregung war ein stiller Beweis dafür, wie lebendig er sich fühlte. Ihre Körper fanden sich mit einer neuen Art von Intimität, die nicht auf Besitz beruhte, sondern darauf, vollkommen gesehen und frei gewählt zu sein – ein Fest des verdienten Vertrauens und der gegebenen Freiheit. Danach, eng aneinander geschmiegt und von Wärme umhüllt, war die süße Stille zwischen ihnen von reicher, tiefer Freude erfüllt.

Die folgende Woche war erfüllt von diesen neuen, aufregenden Energien. Mark und Chloe schrieben sich Nachrichten, teilten Artikel und schmiedeten Pläne für einen weiteren Spaziergang. Eines Abends führte Maia ein langes, von Lachen erfülltes Videogespräch mit Dorian, während Mark im anderen Zimmer las. Das Geräusch war kein Trigger mehr, sondern vielmehr eine angenehme Erinnerung an seine eigene Zufriedenheit. Sie setzten ihre neuen Fähigkeiten in die Praxis um – hielten Rücksprache miteinander und zeigten Verständnis für die Gefühle des anderen – und es funktionierte. Ihr Becher war nicht nur voll, er quoll über.

Bis Donnerstag.

Es begann harmlos beim Frühstück. "Chloe hat heute Abend Zeit", sagte Mark und scrollte durch eine Nachricht. "Sie hat mich zu sich eingeladen. Wir wollen endlich den Film schauen, über den wir gesprochen haben."

Maia hielt inne, während sie ihr Smoothieglas ausspülte. Die Andeutung hing in der Luft. Sie wusste, was die Einladung bedeutete. Sie spürte ein leichtes Ziehen im Magen. "Oh", sagte sie. "Ich hatte eigentlich gehofft, dass wir heute Abend endlich in dieses neue Restaurant gehen könnten. Du redest schon seit Wochen davon, und ich dachte, es wäre schön, mitten in der Woche mal etwas Spontanes zu machen." Sie sehnte sich nach gemeinsamer Qualitätszeit, um ihren neuen, komplexeren Zeitplänen ein Gefühl von Normalität zu geben.

Obwohl ihr Ton nicht vorwurfsvoll war, war die Enttäuschung in der Küche deutlich spürbar.

Das war das erste Mal, dass ihre Satelliten-verbindungen denselben Orbit beanspruchten. Mark sah auf und nahm den Konflikt wahr. "Könnten wir es auf morgen oder übermorgen verschieben?"

Maia verdrängte ihre aufkommenden Gefühle und ging die Situation sachlich an. "Das kann wohl auch warten", sagte sie. "Schon gut."

In ihrer Mittagspause starrte Maia auf ihr Telefon und konnte nicht erkennen, was auf dem Bildschirm war. Der logische Teil ihres Gehirns spielte den Morgen immer wieder ab: *Wir können an einem anderen Tag ins Restaurant gehen. Er ist glücklich. Chloe braucht das. Ich bin nicht eifersüchtig. Das ist es, was ich wollte.* Aber es beruhte auf der unausgesprochenen Annahme, dass ihre Zeit die flexible Variable in ihrem gemeinsamen Zeitplan war. Chloe hatte einen konkreten Anspruch auf seinen Abend erhoben, und es wurde erwartet, dass Maia sich darauf einstellen würde.

Als Mark von der Arbeit nach Hause kam, hatte sich die Spannung still und leise weiter zugespitzt. Ihr gewohnt lockerer Gruß war steif geworden. Er spürte die Veränderung in der Atmosphäre sofort. "Hey", sagte er und küsste sie. "Ist alles in Ordnung?"

Sie standen im Flur, und zwischen ihnen lag eine Kluft aus unausgesprochenen Worten. Maia wusste, dass jetzt der Moment war, ihre Herzensaustausch-Fähigkeiten zu nutzen – um ihren Schmerz zum Ausdruck zu bringen, bevor er sie überwältigte. Aber die Worte, die sie sagen wollte, fühlten sich kindisch an.

"Ich bin nur müde", sagte sie. Sie ging in die Küche, um physisch Abstand zwischen sich und ihm zu schaffen.

Mark blieb im Türrahmen stehen. Er spürte, wie sie sich von ihm zurückzog. Seine nervöse Vorfreude auf den Abend schlug in Abwehrhaltung um. "Geht es um heute Abend?", fragte er. "Denn wenn du nicht wolltest, dass ich gehe, hättest du das heute Morgen einfach sagen können."

Da war es. Der Funke schlug über.

"Es geht nicht darum, dass du gehst", schnappte Maia und drehte sich zu ihm um. "Es geht darum, dass du nicht einmal gesehen hast, dass es überhaupt eine Wahl gab! Du hast einfach deinen Plan verkündet. Meine Zeit und mein Vorschlag waren nur Hintergrundrauschen." Sie hörte den Vorwurf und die Schuld in ihrem eigenen Tonfall und verabscheute ihn. Das war das genaue Gegenteil von "Ich fühle"-Aussagen und ruhiger Präsenz.

"Also muss ich dir jetzt jede Idee zur Genehmigung vorlegen? Ist das die Freiheit, die wir aufbauen? Ein

System von Erlaubnisscheinen?" Er projizierte seine eigene alte Angst, kontrolliert zu werden, die wieder zum Leben erwachte und die verletzliche Wahrheit übertönte: Er war so aufgeregt gewesen, dass er überhaupt nicht an sie gedacht hatte.

"Das sage ich nicht, und das weißt du!", ihre Stimme wurde lauter. "Es geht um grundlegenden Respekt! Darum, mich nicht für selbstverständlich zu halten – mich, die ich das hier für dich erst möglich gemacht habe!"

Der Satz hing in der Luft, toxisch und wahr in seiner Verbitterung. Es war ein unausgesprochenes Konto, das offen zutage lag: *Ich habe dir das ermöglicht, und meine Belohnung ist, an einem Donnerstagabend allein zu sein, wenn ich einen schönen Abend mit dir erwartet hatte.*

Sie standen da und starrten sich an. Die schöne, überschwängliche Leichtigkeit ihrer letzten Woche war auf ihr erstes echtes Hindernis gestoßen. Die Stille war ohrenbetäubend. Das war der Absturz. Er wurde nicht durch Eifersucht oder Verrat verursacht, sondern durch ein einfaches Versagen im Umgang mit ihrer kostbarsten, begrenzten Ressource: ihrer geteilten Zeit zusammen.

Kernpraxis 1: Täglicher Herzensaustausch

Diese einfache Praxis schafft emotionale Transparenz und Vertrauen. Sie stellt sicher, dass kleine Anliegen früh zur Sprache kommen und sich nicht zu größeren Problemen aufschaukeln. Es geht nicht darum, Probleme zu

lösen, sondern einfach um ehrliches Teilen. Dies ist der beständige Herzschlag eines stabilen Beziehungsnetzwerks.

- Findet einen ruhigen Moment zusammen, auch wenn es nur fünf oder zehn Minuten sind. Am besten sitzt ihr zusammen, aber ihr könnt das auch auf Distanz tun, indem ihr euch Sprachnachrichten schickt.
- Wenn ihr euch persönlich trefft, sucht Augenkontakt und wenn es sich richtig anfühlt, haltet euch an den Händen. Atmet zusammen durch eure Herzzentren, um im Moment anzukommen.
- Teilt euch offen und ungezwungen mit. Es gibt keine feste Struktur, der ihr folgen müsst.
    - Ihr könnt teilen, wofür ihr heute dankbar wart – allgemein oder füreinander.
    - Ihr könnt eine Angst oder Sorge, eine Frage oder ein Gefühl des Ungleichgewichts benennen, das im Hintergrund schwelt.
    - Sprecht vom Herzen und praktiziert dabei herzzentriertes Atmen. Verwendet "Ich fühle"-Aussagen.
    - Hört zu, um zu verstehen – nicht um zu antworten oder das Problem zu lösen. Schenkt euch ungeteilte, stille Aufmerksamkeit!
    - Es müssen keine Probleme gelöst werden, die während des gemeinsamen Austausches

auftauchen. Oft reicht es, das Anliegen einfach anzuerkennen. Wenn etwas weitere Aufmerksamkeit erfordert, könnt ihr vereinbaren, darüber nachzudenken und es später zu besprechen.

- An manchen Tagen nehmt ihr euch bewusst Zeit dafür. An anderen geschieht es ganz natürlich beim Spazierengehen oder Spülen. Am wichtigsten sind Ehrlichkeit und Beständigkeit.
- Vielleicht möchtet ihr eure Austauschzeit mit einem stillen Moment zusammen ausklingen lassen, mit einer Umarmung, oder einfach mit den Worten: "Danke, dass du zugehört hast."

Fähigkeit 6: Zeit- und Energiemanagement

Verpflichtungen in mehreren Beziehungen fair und nachhaltig im Gleichgewicht halten.

- "Beziehungsbandbreite" als endliche Ressource zu verstehen, die bewusst verwaltet werden muss und nicht unbegrenzt erweitert werden kann.
- Die eigenen Kapazitäten realistisch einschätzen und Verfügbarkeitsgrenzen kommunizieren, bevor sich jemand übernimmt.
- Zeitpläne transparent kommunizieren und gemeinsam erstellen, um Verpflichtungen einzuhalten und sicherzustellen, dass sich alle Beteiligten wahrgenommen und wertgeschätzt fühlen.

- Systeme für Fairness und Verlässlichkeit entwickeln, wie beispielsweise gemeinsame Kalender und regelmäßige Check-ins, um Ängste abzubauen und Verhandlungen in letzter Minute zu vermeiden.
- Die gemeinsam verbrachte Zeit wertschätzen, indem ihr während der vereinbarten Zeit für den Austausch voll und ganz präsent seid und Ablenkungen auf ein Minimum reduziert.
- Selbstfürsorge und Zeit für sich selbst als unverzichtbaren Bestandteil des Energiebudgets priorisieren, um das persönliche Wohlbefinden zu erhalten und für andere voll und ganz da sein zu können.
- Terminkonflikte und Enttäuschungen als unvermeidbare Ereignisse und nicht als persönliche Zurückweisungen annehmen und mit ihnen souverän umgehen, indem die in Fertigkeit 1 erlernten Kommunikationsfähigkeiten angewendet werden.

Fähigkeit 7: Deeskalation und Wiedergutmachung bei Konflikten

Die Kunst, gemeinsam Missverständnisse oder Verletzungen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen.

- Deeskalation im Moment durch den Einsatz der Fähigkeiten 1 und 2 (ehrliche, liebevolle Kommunikation und emotionale Selbstregulierung), um

zu verhindern, dass eine Meinungsverschiedenheit zu einem persönlichen Angriff eskaliert.

- Sich dem Versöhnungsprozess widmen, indem Konflikte als gemeinsames Problem betrachtet werden, das es zu lösen gilt, und nicht als Kampf, den es zu gewinnen gilt. Das ausdrückliche Ziel ist es, Vertrauen und Verständnis wiederherzustellen.

- Wirksame Versöhnung durch aufrichtige und konkrete Entschuldigungen und Vergebung, die sich auf die Folgen von Handlungen beziehen und nicht nur auf das Verständnis der Absichten.

- Verstehen, wie sich Konflikte zwischen zwei Seelen auf andere im Netzwerk auswirken können, und achtsam kommunizieren, um die daraus resultierenden Auswirkungen zu bewältigen.

- Wissen, wann eine ausgewogene dritte Perspektive eingeholt werden sollte, indem jemand aus dem Netzwerk oder von außerhalb einbezogen wird, der den Raum hält und vermittelt.

    - Es ist wichtig, zwischen gesunder Mediation und dem toxischen Muster der "Triangulation" zu unterscheiden, bei dem eine dritte Partei hineingezogen wird, um Partei zu ergreifen, direkte Kommunikation zu vermeiden oder sich an Klatsch und Tratsch zu beteiligen.

9. Hingabe und Ehrlichkeit

Die Fahrt zu Chloes Wohnung verschwamm zu einem Strom aus Straßenlaternen und Bedauern. Mark umklammerte fest das Lenkrad und spielte den Streit in Gedanken immer wieder ab wie einen Film, den er nicht ausschalten konnte. *Ich habe angekündigt. Ich habe nicht gefragt. Ich habe sie für selbstverständlich gehalten.* Die Worte drehten sich im Kreis.

Chloe öffnete die Tür in schwarzen Leggings und einem kurzen, grünen Oberteil, das ihre Brüste betonte und den Bauch entblößte. Sie sah wunderschön und unwiderstehlich aus, und für einen Moment lockerte sich der Knoten in seinem Magen ein wenig. Doch als er ihr ins Gesicht sah, konnte er seine innere Unruhe nicht verbergen.

"Hey", sagte sie. "Was ist los?"

Er log nicht. Der neue Pakt ließ es nicht zu. "Maia und ich haben uns vor meiner Abfahrt wegen heute Abend gestritten."

Sie hielten sich lange in den Armen, bevor sie zur Seite trat und ihn hereinließ. Nachdem sie ihm kurz die Wohnung gezeigt hatte, setzten sie sich auf ihr Sofa. Er erklärte den Terminkonflikt, sein Versäumnis, sich abzustimmen, und die unausgesprochenen Erwartungen Maias, die zu Verbitterung geführt hatten. Er rechtfertigte sich nicht; er erzählte einfach, was passiert war.

Chloe hörte zu. Als er fertig war, nahm sie seine Hand.

"Ich bin beeindruckt, dass du mir gesagt hast, was schiefgelaufen ist, anstatt so zu tun, als wäre alles in Ordnung." Sie machte eine kurze Pause, dann fügte sie hinzu: "Ich möchte euch keinen Grund zum Auseinandergehen geben."

"Darf ich etwas vorschlagen?", fragte sie. "Vielleicht sollten wir drei uns zusammensetzen und Tee trinken, um ein gemeinsames Gefühl dafür zu entwickeln – anstatt getrennte Paare zu sein. Als Seelen, die sich umeinander sorgen." Sie deutete zwischen sich und ihm hin und her.

Mark nickte und stellte sich bereits vor, wie Maia auf die Idee reagieren würde. Es fühlte sich richtig an. Es glich mehr dem Netzwerk, über das sie gesprochen hatten – keine isolierten Inseln, sondern ein Geflecht aus ehrlichen Verbindungen.

Erleichterung strömte durch ihn. Sie starteten den Film, aber er war größtenteils nur die Kulisse für ihr geflüstertes Gespräch und das gemütliche

Kuscheln. Chloe schmiegte sich in seine Arme und legte den Kopf an seine Brust. Sie wand sich, bis sie die perfekte Wohlfühlposition gefunden hatte.

Seine Hand ruhte auf ihrem bloßen Bauch, warm und geborgen, während er spürte, wie sie ein- und ausatmete. Ihre Finger zeichneten gedankenverloren Muster auf seinen Oberschenkel, während sie sich tiefer in seine Umarmung fallen ließ. Er spürte, wie ihr Körper sich in einer stillen Hingabe an ihn schmiegte.

Sie atmete entspannt aus und führte Marks Finger unter den Bund ihrer Leggings. Es war keine Dringlichkeit darin; nur das stille, bedächtige Entfalten einer Frau, die zu lange allein gewesen war. Ihr Sehnen war sanft und zugleich intensiv. Als seine Finger ihren Garten der Wonne fanden, hieß sie ihn willkommen.

Mit der anderen Hand begann er, ihren zarten Körper zu erkunden – ihre Brüste, ihren Bauch, ihre Hüften und Oberschenkel. Immer mehr öffnete Chloe sich seiner spielerischen Berührung und antwortete mit weichen, vertrauenden Seufzern. Als sie schließlich ihre Erfüllung fand, kam sie als plötzliche, tosende Welle. Ihr Körper bäumte sich in seinen Armen auf, bevor sie in einen tiefen, zitternden Frieden sank. Sie begrub ihr Gesicht in seinem Hals und küsste seine Haut. Für einen langen Moment sprach keiner von beiden.

Auf der Heimfahrt war Mark wie in einem Traumzustand. Die Schwere von vorhin war

verschwunden und hatte etwas Komplizierterem Platz gemacht: einem strahlenden Wohlgefühl neben dem leisen Schatten einer Frage. Wie würde sich Maia fühlen?

Als er ins Bett glitt, war Maia noch wach und las. Sie legte ihr Buch hin und betrachtete ihn.

"Du strahlst", sagte sie.

Er erzählte ihr alles: das Kuscheln, wie ihre Hand die seine geführt hatte, und wie hungrig sie nach seiner Berührung gewesen war. Vollständige Transparenz.

Maia hörte zu. Ihr Gesicht blieb ruhig, aber er kannte sie gut genug, um das Aufflackern zu bemerken. Eifersucht?

Es überraschte sie selbst; sie hatte erwartet, sich über ihre gemeinsame, zarte Freude zu freuen. Leise griff sie nach seiner Hand. "Ich dachte, ich wäre bereit dafür. Ich wollte wirklich, dass du das erlebst. Aber es zu hören hat etwas in mir ausgelöst. Eine alte Wunde. Es geht nicht um Chloe. Aber wenn jemand anderes dich glücklich macht, habe ich vielleicht Angst, dass ich nicht mehr besonders bin. Dass ich ersetzt werde."

Mark drückte ihre Hand. Sein Instinkt war zu verteidigen, zu erklären und Lösungen anzubieten. Aber er hielt sich zurück. Er nahm sich einen Moment, atmete und hörte einfach zu.

"Es tut mir leid für das, was passiert ist", sagte er dann – und meinte es ehrlich. "Und für jeden Schmerz, den meine Begeisterung verursacht hat. Das war nicht meine Absicht." Er hielt inne. "Brauchst du irgendetwas von mir?"

Maia dachte nach. "Wir müssen auf jeden Fall aufhören, Annahmen zu machen", sagte sie. "Ich habe angenommen, du würdest einfach wissen, dass ich gemeinsame Zeit mir dir wollte. Du hast angenommen, es wäre in Ordnung, weil ich gesagt hatte, ich wollte das. Wir müssen mehr fragen und zuhören, bevor wir Pläne machen. Bevor sich Erwartungen bilden."

Mark nickte. "Wir könnten das 'Kernpraxis 2: Die Planungspause' nennen. Ich möchte das aufschreiben."

"Gute Idee, danke."

Sie saßen schweigend da, während die Last des Streits, des Geständnisses und der Eifersucht langsam nachließ. Sie verschwand nicht, sondern wurde zu etwas, das sie gemeinsam durcharbeiten konnten.

"Ich habe noch etwas", sagte Mark. "Chloe hat etwas vorgeschlagen. Einen gemeinsamen Tee zu dritt, um zu reden und ein gemeinsames Verständnis der Dinge aufzubauen. Damit wir keine getrennten Paare sind, sondern uns als ein 'Wir' fühlen können."

Maia überlegte. Zunächst fühlte sich der Gedanke, mit Mark und Chloe zusammenzusitzen, ein wenig unwohl an, da die beiden gerade erst miteinander intim gewesen waren. Aber es war auch klug. Ein Netzwerk der LIEBE lässt sich nicht aufbauen, indem man Dingen aus dem Weg geht.

"In Ordnung", sagte sie. "Ich denke, das bringt uns zu einer weiteren Fähigkeit, die mit Gruppen-dynamik zu tun hat. Lass uns ein anderes Mal noch einmal gemeinsam unsere Liste von Fähigkeiten und Praktiken durchgehen. So wissen wir, was wir mit in den Raum bringen."

Mark griff nach dem Notizbuch auf dem Nachttisch. Er schlug eine leere Seite auf und begann zu schreiben. Die Liste wuchs. Und so wuchsen sie auch – langsam, aber sicher.

Kernpraxis 2: Die Planungspause

Bevor du dich auf einen neuen Plan einlässt, der Zeit mit jemandem beinhaltet, halte inne und sprich dich zuerst mit deinem Partner oder deinen Partnern ab. Dabei geht es nicht darum, um Erlaubnis zu bitten, sondern darum, transparent zu sein und sicherzustellen, dass keine bestehenden Verpflichtungen übersehen werden.

- Bevor du Pläne endgültig festlegst, schicke zum Beispiel eine kurze Nachricht: "Ich überlege, mich am Tag X mit Y zu treffen. Wäre das für dich in Ordnung?" Das dauert zehn Sekunden und

verhindert böse Überraschungen bei der Terminplanung.

- Bei bedeutsamen Situationen wie dem ersten Besuch bei jemandem zu Hause, der ersten Übernachtung oder der ersten Möglichkeit sexueller Intimität versucht ihr, eine Wartezeit von 24 Stunden zwischen dem Ansprechen der Idee und der Bestätigung des Plans zu haben. So können sich eventuell aufkommende Emotionen beruhigen und es wird sichergestellt, dass die Entscheidung nicht überstürzt getroffen wird.
- Wenn ihr zusammen seid und sich spontan eine Einladung ergibt, übt den "austauschenden Blick": Schaut euren Partner an, um euch still mit ihm abzustimmen, bevor ihr antwortet. Diese kleine Geste vermittelt: "Wir sind ein Team, und dein Wohlbefinden ist mir wichtig."

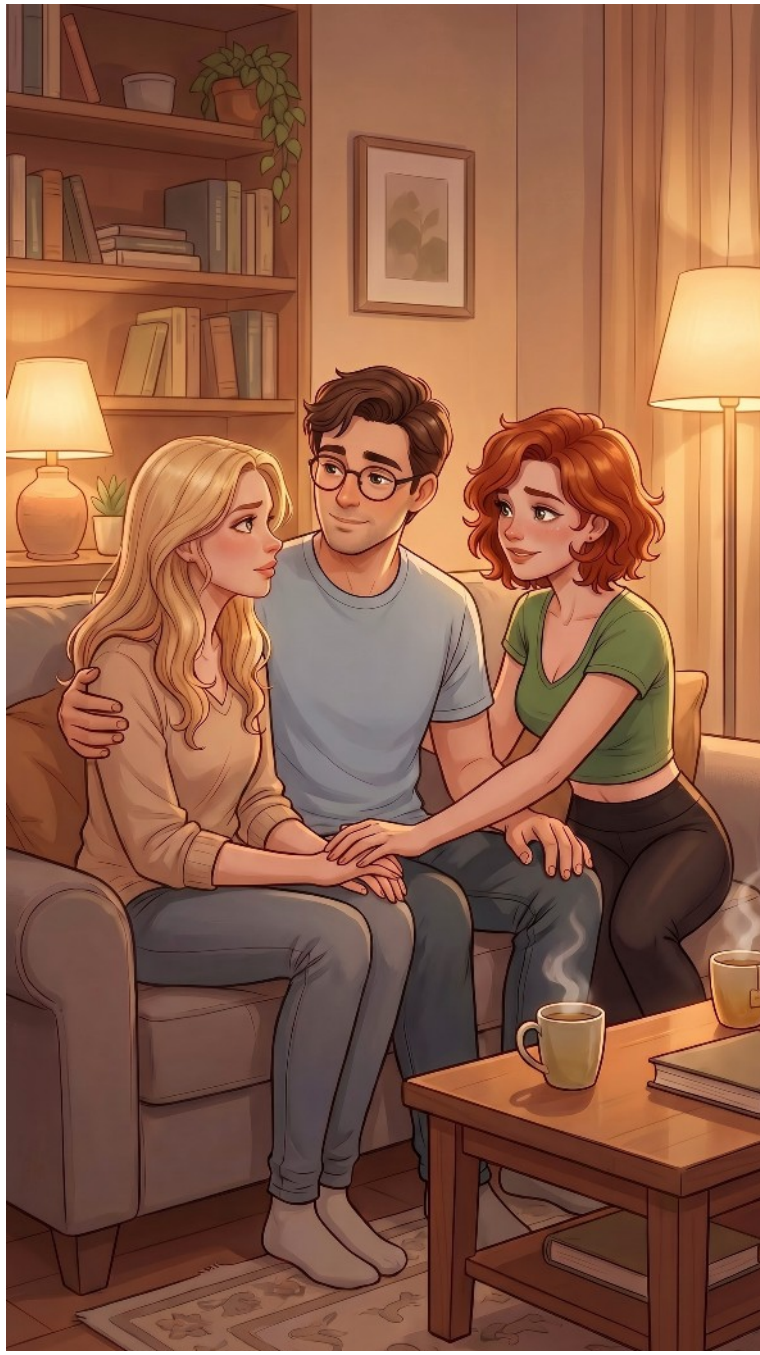
Fähigkeit 8: Gemeinschaftsbewusstsein und Gruppendynamik

Das verflochtene Netz von Beziehungen mit Sorgfalt und kollektiver Intelligenz navigieren.

- Sensibilität dafür kultivieren, wie sich die Handlungen und Absprachen einer Beziehung auf die Gefühle und das Sicherheitsempfinden anderer im weiteren Netzwerk auswirken.
- Fähigkeiten für Gruppenkommunikation entwickeln, um integrative Gespräche und Entscheidungen zu ermöglichen, inspiriert von

"sharing circles" (emotionale Austauschkreise) und soziokratischen Praktiken.

- Komplexe Kräfteverhältnisse erkennen und navigieren – etwa Paarprivilegien, Hierarchien, den Status von Neuankömmlingen oder einfach Schüchternheit –, damit sich niemand ausgeschlossen oder weniger wertgeschätzt fühlt.
- Eine netzwerkweite Perspektive einnehmen, um die Bedürfnisse einzelner Beziehungen mit der Gesundheit und Stabilität des gesamten Beziehungsgeflechts in Einklang zu bringen.
- Eine Kultur direkter Kommunikation zwischen allen Beteiligten fördern, um den Aufbau von Missverständnissen und unausgesprochenen Spannungen zu verhindern.
- Gruppenzusammenhalt aufbauen, um ein gemeinsames Verantwortungsgefühl für das allgemeine Wohl und die ethische Funktionsweise des Beziehungsnetzwerks zu schaffen.



10. Zum Wir werden

Chloe kam mit einem Geschenk – Kräutertee in einer Papiertüte und einem kleinen Strauß Wildblumen –, eine liebevolle Geste, die Maias Herz erwärmte. Sie umarmten sich an der Tür länger als gewöhnlich, als würden sie prüfen, ob ihre Freundschaft nach all den Veränderungen noch funktionierte.

"Danke für das alles", murmelte Chloe an Maias Schulter.

"Danke, dass du gekommen bist", erwiderte Maia, und sie meinte es auch so.

Sie versammelten sich mit dampfenden Tassen um den niedrigen Couchtisch im Wohnzimmer. "Darf ich etwas vorschlagen?", fragte Maia. "Bevor wir über etwas Praktisches reden, könnten wir einen kurzen Herzensaustausch machen? Nur je eine Hoffnung und eine Angst. Keine Ratschläge, keine Kommentare. Einfach nur zuhören."

Chloe nickte. Mark griff nach Maias Hand.

"Ich zuerst", sagte Chloe und überraschte sie beide. "Meine Hoffnung ist, dass wir miteinander Leichtigkeit finden. Dass sich das hier nicht wie eine Therapiesitzung anfühlen muss. Meine Angst ist, dass ich versehentlich Spannung zwischen euch beiden verursache. Das ist das Letzte, was ich will."

Mark drückte Maias Hand und sprach dann. "Ich hoffe, dass ihr euch heute Abend beide gesehen fühlt. Wirklich gesehen. Und ich habe Angst, das Falsche zu sagen und dabei jemanden unbeabsichtigt zu verletzen."

Maia sah von Chloe zu Mark und dann auf ihre Hände, die die warme Keramik umfingen. "Meine Hoffnung ist, dass ich heute Abend Freude empfinden kann", sagte sie leise. "Nicht nur den intellektuellen Gedanken, dass das hier in Ordnung ist. Echte, innere Freude für euch beide." Sie hielt inne. "Meine Angst ist, dass meine Eifersucht mich zu einer Außenseiterin in meinem eigenen Zuhause oder sogar in meinem eigenen Herzen macht."

Das Gewicht dieses Geständnisses war deutlich spürbar. Chloe streckte sich über den Tisch und nahm Maias Hand in ihre.

"Danke, dass du das gesagt hast", sagte Chloe. "Das ist mutig."

Maia nickte und rang um Worte.

Die Stille danach war nicht unangenehm. Es war vielmehr eine Stille, die etwas Neues entstehen lässt. Maia spürte einen Impuls in sich aufsteigen.

"Ich habe eine Idee", sagte sie langsam. "Sie klingt vielleicht seltsam."

"Nur zu", sagte Mark.

Sie sah Chloe an. "Wärst du offen dafür, mit Mark eine Umarmungsmeditation zu machen? Hier? Jetzt?"

Chloes Augen wurden groß. "Mit dir hier?"

Sie beschrieb ihre Vorstellung. Mark und Chloe würden in der Yab-Yum-Position sitzen – Chloe auf seinem Schoß, mit den Beinen um seine Taille geschlungen und den Körper dicht an seinem. Maia würde seitlich sitzen und eine Hand auf Marks Rücken auf sein Herzzentrum legen und die andere auf Chloes Herzzentrum auf ihrem Rücken. Sie würden alle gemeinsam durch ihr Herz atmen. Kein Reden, kein Streicheln, nur Präsenz.

Chloe sah Mark an. Er sah Maia an.

"Ich bin dabei, wenn du es bist", sagte Mark zu Chloe.

"Probieren wir's", sagte Chloe.

Sie legten eines der großen, stabilen Sofakissen auf den Boden, damit Mark darauf sitzen konnte. Chloe kletterte auf seinen Schoß, ihre Beine fanden ihren Weg um seine Taille, und ihre Arme legten sich um seinen Hals. Mark hielt sie, seine Hände um ihren Unterkörper. Sie legten die Köpfe auf die Schultern des anderen.

Maia kniete neben ihnen, ihre Knie drückten sich in die weiche Wolle des Teppichs. Sie legte ihre linke Hand auf Marks oberen Rücken und spürte die Wärme seines Körpers durch sein Hemd. Ihre rechte Hand legte sich auf Chloes Rücken, knapp unter ihrem Schulterblatt.

"Schließt die Augen", leitete Maia sie an. "Atmet durch eure Herzzentren. Stellt euch vor, wie euer Atem und eure LIEBE ganz natürlich in euren Brustraum hinein- und hinausströmen."

Sie folgten ihrer Führung. Sie konnte die feinen Atembewegungen unter ihren Handflächen spüren, und allmählich begann sich eine sanfte Gleichmäßigkeit einzustellen.

Nach einer Minute sagte Maias Stimme erneut, diesmal leiser. "Wärt ihr beide bereit, eure Oberteile auszuziehen? Haut an Haut? Ich möchte die ganze Wärme eurer Verbindung in mir spüren."

Es entstand eine Pause. Dann das leise Rascheln von Stoff. Mark zog sein Hemd über den Kopf. Chloe öffnete ihre Bluse und ließ sie zu Boden gleiten. Ihre nackten Oberkörper berührten sich, und Maia spürte ihre weiche Haut unter ihren Händen.

Sie schloss ihre Augen und atmete LIEBE durch ihr Herzzentrum ein und aus.

Lange Zeit geschah nichts. Und gleichzeitig geschah ganz viel.

Maia spürte die Wärme, die von beiden Körpern ausging: die tiefe Beständigkeit von Marks Wirbelsäule und das leichte Zittern in Chloes Rücken. War es Aufregung? Sie spürte ihr Herzzentrum leuchten: Da war Luma – jetzt erkannte sie es. Aber da war auch dieses Ziehen in ihrem Bauch. Neid?

Sie drängte es nicht weg. So viel hatte sie gelernt. Sie ließ die Eifersucht neben der Wärme in ihrer Brust sitzen – zwei Besucher, die sich denselben Raum in ihrem Körper teilten. *Ich habe Angst, unsichtbar zu werden. Aber ich spüre auch diese wunderschöne, zarte Weite. Beide Gefühle sind wahr.*

Unter ihren Händen vertiefte sich der Atem. Chloes Körper wurde weicher und schmolz tiefer in Marks Umarmung hinein. Maia spürte ein leises Schluchzen Chloes Wirbelsäule hinaufsteigen – eine sanfte Lösung und Hingabe.

"Ich spüre es", flüsterte Maia, fast zu sich selbst. "Eure Freude. Sie ist genau hier, unter meinen Händen."

Chloe begann zu weinen. Maia merkte, dass es nicht aus Traurigkeit kam, sondern aus dem überwältigenden Gefühl, von zwei lieben Freunden zugleich gehalten zu werden. Mark küsste ihren Hals und drückte seine Lippen langsam und ganz bewusst auf ihre Haut.

Maia ließ ihre Hände dort, wo sie waren. Sie atmete mit ihnen, ließ Eifersucht, Wärme, Tränen und Stille nebeneinander bestehen.

Nach einer Weile begannen die Grenzen zu verschwimmen. Sie war sich selbst und ihres eigenen Körpers vollkommen bewusst, und doch fühlte sie sich zugleich, als sei sie alle drei. Ein seliges Gefühl von Einheit überflutete sie und dehnte ihr Sein aus. Sich auf diese Einheit zu konzentrieren, erfüllte sie mit einem tief nährenden Gefühl von Ganzheit.

Zehn Minuten vergingen. Vielleicht zwanzig. Zeit spielte keine Rolle mehr.

Als sie schließlich die Augen öffneten und ihre Körper sich wieder bewegten, fand Chloe Maias Hand hinter Marks Rücken und hielt sie einen Moment lang.

"Danke", hauchte Chloe. "Ich bin noch nie so von zwei Menschen zugleich gehalten worden. Es fühlte sich an wie ... Ich wurde unterstützt, geliebt und tief umsorgt."

Maia atmete tief aus, ein langer, zufriedener Seufzer. "Auch in mir hat sich etwas verschoben. Ich fühlte mich ... vollständig. Als wäre ich nicht nur von außen zuschauend. Ich fühlte mich mit euch beiden eins."

Sie zogen ihre Oberteile wieder an. Chloe wickelte sich in eine wollige Decke und sie kuschelten sich gemeinsam auf das Sofa. Die Stimmung war jetzt ganz anders, weicher und intimer, aber nicht auf

romantische Weise. Sie fühlten sich als vollwertige Menschen.

Chloe zog die Knie an die Brust, eingehüllt in die Decke. "Kann ich etwas sagen?"

"Bitte", sagte Maia.

"Ich war lange Zeit Single. Nicht, weil ich es unbedingt wollte. Es war einfach so, dass ich Angst hatte, wieder in etwas zu geraten, das mich klein fühlen ließ." Sie sah Mark an und dann wieder zu Maia. "Was ihr hier aufbaut ... das ist das Gegenteil von klein. Es ist beängstigend und wunderschön zugleich, und ich verstehe es noch nicht ganz. Aber als wir so nah beieinander saßen und durch unsere Herzen atmeten, spürte ich etwas, das ich seit Jahren nicht mehr mit anderen erlebt hatte."

"Was denn?", fragte Mark.

"Niemand wollte irgendetwas von mir, oder mich gar in Besitz nehmen. Ich fühlte mich sicher und geborgen mit euch."

Die Worte landeten wie ein Stein im stillen Wasser und schlugen Wellen. Maia konnte ihre Eifersucht im Hintergrund noch immer spüren, aber sie hatte sich ein wenig beruhigt. Es war, als wären die Ecken und Kanten durch die Ehrlichkeit zwischen ihnen geglättet worden.

"Ich war ein bisschen eifersüchtig", gestand Maia. "Als ihr beide euch gehalten habt. Da war so ein Wirbel in meinem Bauch, diese kleine Stimme, die

sagte: 'Die beiden haben etwas, woran du nicht teilhast.'" Sie hielt inne und legte die Hand auf ihre Brust. "Aber ich habe auch wirklich Wärme und Weite gespürt. Beide Gefühle waren gleichzeitig da. Ich wusste nicht, dass das möglich ist."

Mark griff nach ihrer anderen Hand. "Wie fühlt es sich an, zu wissen, dass beides da sein kann?"

"Seltsam", sagte Maia. "Aber auch ... zutiefst befreiend. Als müsste ich meine Eifersucht nicht überwinden, bevor ich Freude für euch empfinden darf."

Chloe nickte langsam. "Wunderschön. Du machst für beides Raum."

Sie blieben eine Weile bei dieser Stille und ließen sie atmen. Dann setzte sich Mark aufrechter hin. "Wir sollten auch über praktische Dinge sprechen", sagte er. "Weil die Stimmung nicht anhalten wird, wenn wir ihr kein Gerüst geben."

Chloe lachte. "Jetzt klingst du wie ein Therapeut!"

Maia lächelte. "Aber er hat recht. Gute Gefühle brauchen guten Halt."

Sie verbrachten die nächste Stunde damit, die organisatorischen Details sorgfältig zu besprechen, denn sie alle wollten, dass die Vereinbarung funktionierte. Sie sprachen über Check-ins und den täglichen Herzensaustausch sowie über organisatorische Dinge wie die Planungspause und das

Nachfragen darüber, ob es irgendwelche Terminkonflikte gibt.

Sie sprachen auch über Privatsphäre und Transparenz. Mark und Chloe konnten Zeit zu zweit genießen, ohne über jedes kleine Detail Bericht erstatten zu müssen. Bedeutende Ereignisse jedoch würden so bald wie möglich mit Maia geteilt.

Dann kam die größere Vision für das Netzwerk zur Sprache. Chloe schlug ein größeres Gruppentreffen mit Layla, Pascal und Dorian vor. "Ich möchte unser gesamtes Ökosystem verstehen", sagte sie. "Übrigens, was ist eigentlich mit Dorian und dir, Maia? Gibt es da Neuigkeiten?"

Maia spürte ein kleines Flattern in ihrem Bauch. Sie hatte nichts verheimlicht, jedenfalls nicht im eigentlichen Sinn. Aber es gab Schichten, und sie hatte noch nicht alle offengelegt.

"Wir hatten letzte Woche eine tiefere Meditation", sagte sie vorsichtig. "Wir haben unsere Kleidung ausgezogen, aber er hat seine Unterwäsche anbehalten. Das war eine bewusste Grenze – eigentlich seine Idee. Er wollte, dass wir einander ganz spüren, aber ohne das Risiko, weiterzugehen." Sie hielt inne und erinnerte sich an die Wärme seines Körpers an ihrem und an die Verletzlichkeit, ganz gesehen zu werden. "Es war aufregend. Nach ein paar Minuten begann er, ganz subtil zu vibrieren. Es war auch friedlich. Als würde mein Körper Ja zu etwas sagen, das mein Kopf noch gar nicht verarbeitet hatte."

Sie sah Mark an und studierte sein Gesicht. Es gab einen kurzen Anflug von Überraschung, aber keine Abwehr. Kein kalter Rückzug.

"Das klingt intensiv", sagte er leise.

"Das war es", gab Maia zu. "Aber es fühlte sich nicht an wie ein Geheimnis vor dir. Eher wie eine Entdeckung über mich selbst. Ich wollte es dir erzählen, zum richtigen Zeitpunkt. Aber jetzt habe ich gelernt, dass wir das lieber früher als später tun sollten."

Mark streckte die Hand aus und nahm ihre. "Das fühlt sich nach dem richtigen Moment an."

Sie drückte seine Hand ebenfalls, dankbar für seine Zuversicht. Chloe beobachtete die beiden.

"Ihr meint das wirklich ernst, oder?", sagte Chloe. "Diese Sache mit der Ehrlichkeit. Nicht nur darüber reden."

"Wir versuchen es", sagte Maia.

Es war Zeit für Chloe zu gehen. Nach einer scheinbar endlosen Runde von Umarmungen an der Tür standen Maia und Mark im Flur und lauschten ihren Schritten, die die Treppe hinunter verklangen.

"Ich bin stolz auf dich", sagte Mark.

"Nicht", sagte Maia. "Mach mich nicht zur Heldin. Ich war eifersüchtig. Ich bin es immer noch. Es ist nur ... leiser geworden."

"Genau deshalb bin ich stolz auf dich."

Sie lehnte sich an ihn, und sie küssten sich lange und leidenschaftlich. Sie standen noch einen langen Moment so da und erfreuten sich ihrer Verbundenheit.

Später saß Mark am Küchentisch, sein Notizbuch lag vor ihm auf dem Tisch. Die Erinnerung an den Abend erwärmte ihm noch immer das Herz, und sein ganzer Körper kribbelte von den geteilten Energien. *Wie schön war es, uns alle drei zusammen zu spüren!* Er nahm den Stift und begann zu schreiben.

Fähigkeit 9: Nicht-Anhaftung und Loslassen

Flexibilität und Resilienz angesichts von Veränderungen kultivieren.

- Jede Verbindung für das schätzen, was sie einzigartig macht – anstatt sie an einem idealisierten "So sollte es sein" zu messen.
- Die natürliche Entwicklung von Beziehungen annehmen und verstehen, dass Veränderungen ein natürlicher Teil des Lebens sind – unabhängig davon, ob jemand etwas falsch gemacht hat.
- Den Drang loslassen, das Ergebnis oder die Gefühle anderer zu kontrollieren oder die

spezifische Richtung, die eine Beziehung nehmen wird.

    - Bewusste Dankbarkeit im gegenwärtigen Moment zu üben stärkt die Resilienz und verringert das ängstliche Festklammern an einer bestimmten Zukunft.

- Die Unterscheidung zwischen Nicht-Anhaftung und Distanzierung bedeutet, sich intensiv um jemanden zu kümmern, ohne zuzulassen, dass diese Fürsorge zu Leid wird, verursacht durch Besessenheit oder den Wunsch, dass alles ewig andauern möge.

- Beziehungen, wenn nötig, mit Anmut und Wohlwollen beenden oder in neue Formen überführen – dabei die Verbindung, die einmal bestand, wertschätzen und die Erwartung loslassen, was sie hätte werden sollen.

Fähigkeit 10: Mitfreude kultivieren

Die Freude an den anderen Verbindungen des Partners aktiv zu nähren, ist ein Gegenmittel gegen anhaltende Eifersucht oder Neid und fördert ein Bewusstsein der Fülle.

Mitfreude (englisch: *Compersion*) ist nicht die Abwesenheit von Eifersucht. Es ist die Fähigkeit, sowohl Angst als auch Freude, Schmerz und Wärme zu umarmen. Wie jede Fähigkeit verbessert sie sich durch Übung.

- Gestehe dir deine Eifersucht ohne Scham ein. Sie zu unterdrücken verstärkt das Gefühl nur.

Erkenne sie als Signal an, nicht als Makel. Sag es laut zu dir selbst oder zu einem vertrauten Freund: "Ich bin gerade eifersüchtig. Das ist völlig normal." So kann sich die Tür für die Mitfreude öffnen.

- Übe Compersion in Momenten ohne großes Risiko. Nimm das Gefühl wahr und benenne es, wenn du echte Freude über das Glück eines anderen empfindest – sei es die Begeisterung eines Freundes, das Lachen eines Fremden oder die Aufregung eines Kindes. *Dieses warme Gefühl in meiner Brust? Das ist Mitfreude. Ich kann das bewusst empfinden.* Stärke diese neuronale Bahn in sicheren, vertrauten Räumen, bevor du sie auf deine Beziehung zu deinem Partner anwendest.

- Unterscheide Mitfreude von Gefühllosigkeit. Compersion ist aktive Freude, nicht passive Duldung. Wenn du nichts fühlst, wenn dein Partner von einem Date zurückkommt, ist das Neutralität, nicht Compersion. Das Ziel ist ein warmes, weites Gefühl in der Brust und nicht nur das Ausbleiben eines schmerzhaften Gefühls. Versuche jedoch nicht, dich zu zwingen, es perfekt zu fühlen.

- Bitte um das, was du brauchst, um dich sicher zu fühlen. Mitfreude gedeiht durch Rückversicherung. Bevor dein Partner zu einem Date geht, schlage ein kleines Ritual vor, etwa einen bestimmten Kuss, ein liebevolles Wort oder das Versprechen, sich zu melden. Wenn er zurückkommt, verbindet euch wieder – durch Kuscheln, eine gemeinsame Mahlzeit oder ein Gespräch

über den schönsten Moment. Sicherheit ist das Tor zur Freude.

- Sei vor und nachher präsent bei ihnen. Eifersucht wird von der Vorstellungskraft genährt. Mitfreude gedeiht in der Wirklichkeit. Wenn möglich, trefft euch gemeinsam mit eurem Partner und dessen anderem Partner. Nimm die kleinen Momente der Zuneigung zwischen ihnen wahr. Verabschiedet euch gemeinsam und begrüßt einander gemeinsam wieder zu Hause. Dein Nervensystem wird lernen: *Mir wird nichts verheimlicht.*

- Beteilige dich aktiv an ihrer Freude. Compersion ist nicht passiv. Koche ihnen vor einem Date eine Mahlzeit. Hilf deinem Partner, ein Outfit auszusuchen. Halte beide Hände, wenn sie sich umarmen, atme durch dein Herzzentrum und spüre, wie die Wärme durch dich hindurchfließt. Je mehr du dich beteiligst, desto weniger fühlst du dich als Außenstehender.

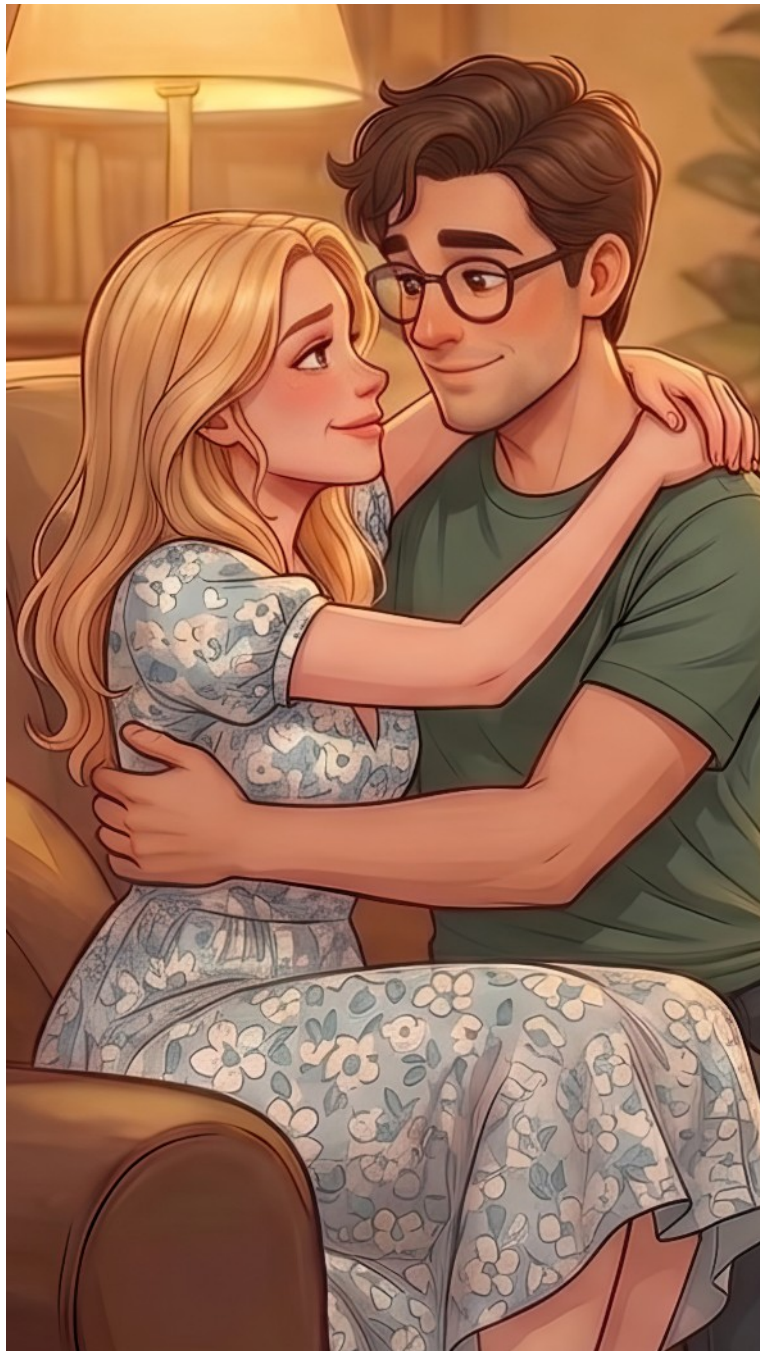
- Lass Mitfreude und Eifersucht nebeneinander bestehen. Du musst dich nicht entscheiden. Du kannst das Ziehen im Bauch und die Wärme in der Brust gleichzeitig empfinden. Das ist das Schöne daran, ganz menschlich zu sein. Benenne beide Gefühle: *Ich bin eifersüchtig auf die Zeit, die sie miteinander verbringen, aber ich freue mich auch wirklich, dass sie glücklich sind.* Beides kann wahr sein. Lass es nebeneinander bestehen.

- Praktiziere eine Meditation der liebenden Güte für deinen Partner und dessen andere Verbindung. Setz dich fünf Minuten lang ruhig hin. Atme

durch dein Herzzentrum. Sprich innerlich: "Mögest du glücklich sein. Mögest du frei von Leiden sein. Mögest du Freude und Leichtigkeit empfinden." Richte dies zuerst an deinen Partner, dann an dich selbst und schließlich an die andere Verbindung deines Partners. Dieser Prozess verschaltet das Gehirn neu – hin zu Empathie und weg von Bedrohung.

- Frag dich: *Vor welchem Verlust habe ich Angst?* Eifersucht ist Angst mit einer Maske. Im Kern ist sie fast immer die Angst vor Verlassenwerden, Unzulänglichkeit oder Mangel. Benenne die konkrete Angst: *Ich habe Angst, dass er merkt, dass sie aufregender ist als ich.* Frag dich dann: *Ist diese Angst in der Realität verwurzelt oder in einer alten Verletzung?* Trenne die Vergangenheit von der Gegenwart.

- Feiere die Rückkehr deines Partners als Entscheidung, nicht als Pflicht. Jedes Mal, wenn dein Partner nach einer Zeit mit jemand anderem zu dir zurückkehrt, wählt er dich. Nicht aus Pflicht, sondern aus Zuneigung. Lass seine Rückkehr ein Beweis seiner LIEBE sein und nicht nur seine Backup-Möglichkeit. Begrüße ihn mit echter Neugier: "Was war schön an eurer gemeinsamen Zeit?" Sein Glück bedroht deines nicht – es ist ein Zeichen seiner Liebesfähigkeit.



11. Sichere Erkundung

Der Park leuchtete im goldenen Licht des späten Nachmittags. Maia und Layla gingen Hand in Hand den vertrauten Weg entlang, das Knirschen des Kieses unter ihren Füßen sorgte für einen angenehmen Rhythmus. Es war schon Wochen her, dass sie das gemeinsam getan hatten.

"Das habe ich vermisst", gestand Layla und drückte Maias Arm. "Nicht nur das Reden. Die Leichtigkeit unserer Freundschaft."

Maia nickte. "Es war ganz schön viel – mit Mark und Chloe, der Arbeit mit der Eifersucht, der Planung … ich habe das Gefühl, ich lerne gerade eine ganz neue Beziehungssprache."

"Genau das ist es", lachte Layla. "Und Schritt für Schritt wirst du immer fließender darin."

"Ich weiß, was manche Leute sagen würden: 'Ordne erst deine eigene Beziehung, bevor du anfängst, noch mehr Menschen mit hineinzunehmen.' Aber das Leben wartet nicht darauf, dass wir perfekt bereit sind. Wenn wir wachsen wollen, dann

können wir genauso gut jetzt damit anfangen, statt auf irgendeinen theoretischen Tag in ferner Zukunft zu warten."

Sie gingen einen Moment schweigend weiter, vorbei an der alten Eiche, unter der sie zum ersten Mal über Beziehungsnetzwerke und das weitverzweigte Myzel unter ihren Füßen gesprochen hatten.

"Dorian und ich verbringen inzwischen mehr Zeit miteinander", sagte Layla. "Es ist wirklich wunderschön. Zwischen uns ist viel Vertrauen. Ich habe das Gefühl, ich kenne ihn schon gut, und entdecke doch immer noch mehr."

Bevor Maia es verhindern konnte, tauchte ein überraschender Gedanke auf: *Ich will das auch,* flüsterte eine Stimme in ihr. Sie ließ den Gedanken einfach dort stehen, ohne Scham, und stellte fest, dass es sich wie eine Erleichterung anfühlte. "Ich habe mich zurückgehalten", gab sie zu. "Zum Teil wegen meiner eigenen inneren Arbeit mit Mark und Chloe. Aber auch, weil ich ihn nicht überfordern wollte. Er war so geduldig."

Layla blieb stehen und drehte sich zu ihr um. Ein warmes, verspieltes Lächeln breitete sich auf ihrem Gesicht aus. "Was, wenn wir ihn wieder gemeinsam treffen würden? Ich habe mich danach gesehnt, uns drei wieder zu spüren. Es fühlt sich gut an, diese Energien miteinander zu teilen. Es weitet mein Herz. Und ich habe das Gefühl, dass du das auch möchtest?"

Maia spürte ein tiefes, vielschichtiges Flattern nervöser Aufregung in ihrem Bauch. Sie dachte an Dorians ruhige Präsenz, an seine warmen Hände in ihren und daran, wie sich sein Körper angefühlt hatte, als sie ihn gehalten hatte. Natürlich wollte sie mehr davon. Sie hatte sich nur bisher nicht erlaubt, diesen Wunsch ganz anzuerkennen.

"Ich rede mit Mark", sagte sie schnell.

Mark räumte gerade Geschirr weg, als Maia nach Hause kam. Sie umarmte ihn von hinten, stellte sich neben ihn und nahm seine Hand. Dann erzählte sie ihm von Laylas Vorschlag und fügte hinzu, dass dabei vielleicht auch mehr Nähe entstehen könnte.

"Ich bin mir nicht sicher, wie ich mich damit fühle", sagte Mark. "Gib mir einen Moment." Er hatte gelernt, ein Gefühl erst einmal auf sich wirken zu lassen, bevor er darauf reagierte.

In ihm sprachen zwei Stimmen. Die eine handelte von Mangel und von der Vorstellung, zurückgelassen zu werden, während alle anderen ein schönes Abenteuer erleben. Die andere wollte, dass Maia ihr Herz noch viel weiter öffnet, und er wusste, dass das der Weg nach vorn war.

Er sah sie an, bereit, mit seinen unangenehmen Gefühlen zu arbeiten. "Ich glaube, meine Ängste betreffen mich. Nicht dich und nicht Dorian. Aber ich möchte, dass wir als Paar wachsen, also werde ich einen Weg damit finden."

Maia war froh, dass sie so ehrlich mit sich selbst und mit ihm gewesen war. "Ich möchte das erfahren", sagte sie. "Aber ich möchte auch, dass du dich sicher fühlst. Lass uns also über Grenzen sprechen. Was müsste gegeben sein, damit du kein Problem damit hättest?"

Sie setzten sich, sprachen miteinander und klärten, was sich für beide gut anfühlte und wie sie Sicherheit fühlen konnten. Sie kamen zu drei klaren Vereinbarungen:

- Sinnlich und zärtlich, ja, aber nichts Penetratives.
- Maia würde Mark eine Nachricht schicken, wenn sie sich fertig machte, um aufzubrechen.
- Und ganz egal, wie spät es wurde oder wie müde sie waren, sie würden ein kleines Wiederverbindungsritual machen.

…

Ein paar Tage später war der Abend mit Dorian gekommen. Bevor Maia ging, fand sie Mark im Wohnzimmer und nahm seine Hände in ihre. "Danke", sagte sie noch einmal zu ihm. "Dass du dich damit auseinandergesetzt hast. Dass du mir vertraust. Die Grenzen geben mir übrigens auch Sicherheit."

Dorians Wohnung war warm und sanft beleuchtet. Layla war bereits da, als Maia ankam. Maia war ein

wenig nervös, erinnerte sich aber daran, dass sie einfach nur drei Menschen waren, die einander mochten und sich vertrauten.

Nach ein wenig lockerer Unterhaltung machten sie es sich mit weichen, gemütlichen Kissen auf dem abgenutzten Sofa bequem. Layla rollte sich in einer Ecke zusammen, zog die Knie an und umarmte sie mit den Armen. Dorian saß in der Mitte, den Arm auf der Sofalehne. Maia zögerte nur einen kurzen Moment, bevor sie sich an seine andere Seite schmiegte.

Sie plauderten eine Weile – nichts Tiefgründiges, einfach Freunde, die sich austauschten. Irgendwann streckte Layla die Hand aus und spielte gedankenverloren mit Dorians Fingern. Maia beobachtete Laylas Hand und die Art, wie sie seine Handfläche streichelte. Ohne darüber nachzudenken, lehnte sich Maia näher an Dorian, ihre Hand legte sich auf seine Brust. Sie konnte seinen ruhigen Herzschlag spüren, während sie begann, ihn in kleinen, genussvollen Kreisen zu streicheln. Er seufzte zufrieden und ließ den Kopf gegen die Kissen zurücksinken.

"Okay, wenn ich nur …", begann Layla und veränderte ihre Position. Bevor sie den Satz beenden konnte, drehte sich Dorian ebenfalls und wandte ihr den Rücken zu, sodass sie ihre Oberschenkel und Knie gegen seine Hüften drücken konnte. "So?", fragte er und schmiegte sich in sie hinein. Layla legte die Arme um seine Taille.

Ihr Kinn ruhte auf seiner Schulter. "Ist das für dich bequem?", erwiderte sie.

Maia lächelte. Damit war sie vorne. Sie drehte sich ganz zu ihm herum, kniete seitlich auf dem Sofa mit leicht geöffneten Knien. Dorian legte seine Hände um ihre Taille. Sie streichelte weiter seine Brust, nun mit noch bewussterer Zärtlichkeit und Präsenz, als würden ihre Hände seiner Haut ganz genau zuhören.

Niemand sprach. Laylas warmer Atem strich über Dorians Hals. Maias Stirn legte sich gegen seine. Die Welt außerhalb des Sofas hörte auf zu existieren.

Laylas Hände fanden ihren Weg unter Dorians Shirt und begannen, in langsamen, beruhigenden Bewegungen über seinen Bauch zu streichen. Er stöhnte in einer langen, zitternden Hingabe auf, und seine Hände spannten sich an Maias Rücken, zogen sie noch näher zu sich.

"Das ist schön", flüsterte Maia. Dorian brummte zustimmend. Layla drückte einen Kuss auf seinen Hals.

Dorian schloss die Augen, während sein Atem tiefer wurde. Das Lächeln auf seinem Gesicht zeigte, wie umsorgt er sich fühlte. Sein Körper begann von dem überwältigenden Gefühl solcher zärtlichen Aufmerksamkeit und Berührung zu zittern.

Nichts war geplant. Drei Seelen entschieden sich, einander zärtlich zu begegnen. Sie folgten einfach dem, was sich gut anfühlte: berühren, halten, empfangen, bis die Grenzen zwischen Geben und Nehmen zu etwas verschwammen, das sich wie Zuhause anfühlte.

Der Abend entfaltete sich wie eine Blüte. Irgendwann begannen Kleider sich wie Barrieren anzufühlen. Ein Hemd nach dem anderen wurde ausgezogen und beiseitegelegt. Ein Ausdruck von Vertrauen. Dorians Haut fühlte sich warm unter Maias Händen an. Laylas nackte Brüste drückten sich gegen seinen Rücken, während sie ihn hielt. Sie umarmten sich in genießerischer Langsamkeit. Drei Körper entdeckten eine neue Sprache der heiligen Sinnlichkeit ohne Scham: gesehen werden, berührt werden, einfach in der Gegenwart der anderen sein. Vieles wurde in dieser Stille geteilt: Verletzlichkeit, Zärtlichkeit und das stille Wunder, gemeinsam durch ihre Herzen zu atmen.

Als sie sich schließlich voneinander lösten, schaute Maia auf ihr Handy. Sie schrieb Mark: "Ich mach mich jetzt auf den Heimweg. Das war wunderschön. Erzähl dir alles." Dann fügte sie hinzu: "Danke, dass du mir das gegeben hast."

Die Heimfahrt war still, die Straßen nahezu leer. Der Glanz des Abends war noch mit ihr, und hinterließ einen tiefen, ruhigen Frieden. Selbst jetzt, allein im Auto, fühlte sie sich gehalten. Die drei hatten etwas Schönes geschaffen, und sie nahm einen Teil davon mit nach Hause.

Mark saß auf dem Sofa, das Notizbuch auf den Knien, als sie hereinkam. Er blickte auf und lächelte. "Hey", sagte er.

"Hey", erwiderte Maia und streifte ihre Schuhe ab.

Sie setzte sich neben ihn und warf einen Blick auf die Seite, auf der er gerade zu schreiben begonnen hatte: Fähigkeit 12: Kontinuierliches Lernen und Umlernen. Mark legte das Notizbuch beiseite, drehte sich zu ihr um, und sie hielten sich in einer langen, liebevollen Umarmung.

"Können wir das Ritual machen?", fragte er. "Ich muss dich ganz und gar spüren."

"Ja. Was hast du dir vorgestellt?"

"Vielleicht, was ich das kurze Nacherzählen nenne? Wir halten uns an den Händen und jeder sagt eine besondere Sache, die heute passiert ist. Der andere hört einfach zu. Wenn du möchtest, können wir später noch mehr Details teilen; das hier soll nur helfen, wieder zueinanderzufinden."

Mark hielt ihr seine Hand hin und sie nahm sie.

"Ich möchte dir etwas erzählen", sagte er. "Während du weg warst, hatte ich einen Knoten im Bauch. Gegen acht Uhr. Ich wollte dir schreiben und fragen, ob es dir gut geht. Aber ich wusste, dass da meine Eifersucht sprach und nicht meine Sorge um dich." Er hielt inne. "Also habe ich einfach geatmet und dann etwas ins Notizbuch geschrieben. Und nach ungefähr zwanzig Minuten war es vorbei."

Maia drückte seine Hand. "Danke, dass du mir das erzählt hast. Und dass du mir nicht geschrieben hast."

Er nickte. "Du bist dran", sagte er.

Sie erzählte ihm von dem Moment, als sie ihr Hemd ausgezogen hatte. "Es ist einfach passiert und hat sich richtig angefühlt", sagte sie. "Es fühlte sich ... heilig an! Als würden wir eine neue Art entdecken, uns nahe zu sein – ohne Besitz und ohne Scham. Es war so wunderschön."

Mark hörte zu. Als sie fertig war, erhob er sich vom Sofa und streckte die Hand nach ihr aus. "Wie wäre es mit einer willkommen heißenden Umarmungs-meditation in Yab-Yum? Ohne Kleidung?"

Sie stand auf und ließ sich von ihm ausziehen. Dann zog sie ihn aus. Er setzte sich auf das große Bodenkissen, und sie schmiegte sich in seinen Schoß, schlang die Beine um seine Taille, ihre Brüste berührten sich. Sie hielten einander in den Armen und atmeten beide durch ihre Herzzentren.

Maia spürte eine Welle der Dankbarkeit für Marks Bereitschaft, auf sie zu warten, sie willkommen zu heißen und sie zu halten, ohne sie besitzen zu müssen. Mark spürte die Wärme ihrer Haut und begriff, dass sie sich entschieden hatte, zu ihm nach Hause zu kommen. Das bedeutete ihm alles.

Später, als sie ineinander verschlungen im Bett lagen, sagte Mark: "Ich habe heute Abend etwas gelernt. Auf dich zu warten kann ein Akt der LIEBE

sein. Es ist eine Entscheidung, die ich treffe, weil ich möchte, dass du bekommst, was du dir wünschst. Und ich hatte keine Angst, dich zu verlieren."

Maia drehte den Kopf auf dem Kissen und sah ihn an. "Das ist wunderbar."

"Ich versuche es", erwiderte er. "Die alten Geschichten verlernen. Die, die sagen: Wenn du auch ohne mich glücklich bist, dann bin ich nicht genug."

Sie griff unter der Decke nach seiner Hand. "Und ich habe gelernt, dass ich LIEBE und Fürsorge mit jemand anderem erfahren kann, ohne dass es sexuell werden muss. Ich hatte Angst, dass ich, wenn ich mich Dorian öffne, nicht mehr wüsste, wo ich aufhören soll. Aber heute Abend habe ich es einfach das sein lassen, was es war: zärtlich und wunderschön."

Sie lagen einen Moment schweigend da.

"Weißt du, wofür ich dankbar bin?", sagte Mark.

"Wofür?"

"Dass wir diese neuen Formen der LIEBE gemeinsam entdecken können und keine Angst haben, zu wachsen."

"An manchen Tagen habe ich sie noch", sagte sie und küsste ihn. "Aber ich tue es trotzdem."

Kernpraxis 3: Das Wiederverbindungsritual

Nach einer Zeit getrennt voneinander – besonders wenn ein Partner mit jemand anderem zusammen war – ist es gut, aktiv an der Wiederverbindung zu arbeiten. Vielleicht war der zu Hause gebliebene Partner allein und hat gegrübelt oder seine Fantasien sind in alle Richtungen gegangen. Der zurückkehrende Partner trägt noch die Energien der gemeinsamen Zeit mit jemand anderem in sich. Dieses Ritual kann helfen, diese Lücke zu überbrücken.

Es geht darum, ohne Worte zu sagen: Du bist gegangen. Du bist zurückgekommen. Ich bin noch hier. Wir sind noch wir.

Wähle eine der folgenden Möglichkeiten, die zu eurer Beziehung passt, kombiniere sie, oder erschaffe dein eigenes Ritual. Die genaue Form ist weniger wichtig. Die einzige Regel lautet: Lass es nicht aus. Das Wiederverbindungsritual ist unerlässlich nach einer Zeit getrennt voneinander. Es ist der Kitt, der Abwesenheit, Sehnen und überwältigende Gefühle in tiefe Wertschätzung füreinander verwandelt.

- Herzensaustausch zur Begrüßung: Setzt euch einander gegenüber und atmet gemeinsam durch eure Herzzentren, während ihr euch an den Händen haltet. Stellt einander eine Frage und hört wirklich zu: "Wie geht es dir wirklich?" Oder: "Wie hast du dich gefühlt, während wir getrennt waren?" Oder einfach: "Was brauchst du gerade von mir?"

- Willkommensumarmung: Zieht euch aus und umarmt euch mindestens zehn Minuten lang – entweder stehend oder sitzend in Yab-Yum-Position.
- Gemeinsame Willkommensdusche: Warmes Wasser und eine stille Präsenz ohne Absicht. Eine fürsorgliche Berührung, die sagt: "Ich bin froh, dass du hier bist."
- Kurzes Nacherzählen: Jeder Partner teilt ein besonderes Gefühl oder Erlebnis aus der Zeit getrennt voneinander – kein vollständiger Bericht, nur ein kurzer Einblick.
- Schnelles Zurückfinden: Für manche Paare ist eine kurze, spielerische Intimität – eine bestimmte Berührung oder Umarmung, ein sehr inniger Kuss oder sogar ein "Quickie" – der schnellste Weg, das Gefühl von Sicherheit wiederherzustellen. Das kann sich wie eine Feier anfühlen: Zwischen uns fliegen noch immer Funken.
- Gemeinsames Schweigen: Sitzt nebeneinander. Keine Handys. Keine Worte. Nur Präsenz. Lasst die Stille euch wieder verbinden.

Fähigkeit 11: Integrität und Verantwortung

Die stille Verpflichtung, vertrauenswürdig zu sein – nicht nur in den großen Momenten, sondern in den kleinen alltäglichen Entscheidungen, die Vertrauen entweder aufbauen oder beschädigen.

- Versprechen und Vereinbarungen einhalten. Wenn du sagst, dass du etwas tun wirst, dann tu es. Wenn du es nicht kannst, kommuniziere das vorher – nicht danach. Verlässlichkeit ist die Währung des Vertrauens.

- Empathische Verantwortung für Fehler übernehmen, ohne auszuweichen. Wenn du jemanden verletzt, benenne, was du getan hast, und erkenne die Folgen an.

- Wiedergutmachung leisten, die dem Schaden entspricht. Eine gebrochene Vereinbarung erfordert mehr als nur Worte. Frage: "Was kann ich tun, um das wieder in Ordnung zu bringen?" Und dann tue es.

- Ehrlich sein, auch wenn es unbequem ist. Eine schwierige Wahrheit zurückzuhalten ist wie ein langsames Gift. Sprich früh und sanft – aber sprich. Dein vorübergehendes Unbehagen ist ein kleines Opfer für mehr Vertrauen.

- Zugeben, wenn du es nicht weißt. Falsche Gewissheit schadet einer Beziehung mehr als ehrliche Unsicherheit. Zu sagen "Ich brauche Zeit, um das herauszufinden" ist ein Zeichen von Reife.

- Vertraulichkeit wahren. Was im Vertrauen geteilt wird, bleibt privat. Tratsch und das unnötige Einbeziehen anderer sind Vertrauensbrüche. Wenn du etwas mit anderen besprechen musst, versuche zuerst die Erlaubnis einzuholen.

- Beständig da sein – nicht nur, wenn es leicht ist. An gewöhnlichen Tagen, wenn du müde bist,

wenn niemand zuschaut und wenn es dich etwas kostet, dein Wort zu halten – genau dann zeigt sich Integrität.

Fähigkeit 12: Kontinuierliches Lernen und Umlernen

Die Bereitschaft, übernommene Überzeugungen über LIEBE, Besitz und Intimität zu hinterfragen und neugierig zu bleiben, auch wenn es unbequem ist.

- Ressourcen, Gemeinschaften oder Mentoren suchen, die gesunde Beziehungsnetzwerke vorleben. Du musst nicht alles allein erfinden.
- Offen für Feedback bleiben, ohne sofort in die Defensive zu gehen. Wachstum erfordert, dass du hörst, wie deine Handlungen andere beeinflussen – auch wenn es wehtut.
- Geduldig mit dir selbst und anderen sein, während neue Muster erlernt werden. Umlernen dauert länger als Lernen. Rückschläge sind keine Misserfolge; sie liefern wertvolle Informationen.
- Die eigenen Annahmen regelmäßig überprüfen. Frage dich: "Was glaube ich über LIEBE? Woher kommt dieser Glaube? Hilft er mir, die beste Version meiner selbst zu werden?"
- Kleine Fortschritte feiern. Jedes Mal, wenn du dich für Ehrlichkeit statt Heimlichkeit oder für Neugier statt Kontrolle entscheidest, gewinnst du. Erkenne das an!

- Den Mythos des Ankommens loslassen. Es gibt keine Ziellinie, an der du mit dem Wachsen "fertig" bist. Die Arbeit ist nie abgeschlossen – und das ist keine Last, sondern eine Erleichterung. Es bedeutet, dass du immer im Werden bist.

Mark
Maia
Chloe
Dorian
Pascal
Layla
Simon
Isabel

Netzwerke der LIEBE

Seit Jahrtausenden folgten wir dem traditionellen Beziehungsmodell, das von Besitzansprüchen und Angst geprägt war, weil uns gesagt wurde, dies sei die einzig sichere und anständige Art zu lieben. Doch schau dich um: Unzählige Menschen fühlen sich in Beziehungen einsam, viele haben Angst vor Berührungen, und viel zu viele leben ganz ohne echte Nähe. Selbst Paare, die sich gegenseitig lieben, fühlen sich oft vom Erwartungsdruck eingeengt. Wir wiederholen immer wieder dasselbe Muster, in der Hoffnung, dass es uns endlich glücklich macht, obwohl es für viele ganz offensichtlich nicht funktioniert.

Das traditionelle Beziehungsmodell gleicht dem Versuch, zwei Pflanzen nebeneinander in einen Topf zu pflanzen und zu erwarten, dass sie allein von den gegenseitigen Nährstoffen leben können. LIEBE und Wachstum sind dabei streng begrenzt. Singles werden oft von Intimität ausgeschlossen und können sich einsam fühlen.

Im Gegensatz dazu gleicht das Modell des Netzwerks der LIEBE dem Aufbau eines stabilen Ökosystems mit einem Überfluss an LIEBE, Geborgenheit, Nähe, Unterstützung und Fürsorge. Jede Verbindung trägt zur

Gesundheit des gesamten Gartens bei. Singles können einbezogen werden, und jeder wird ermutigt, zu wachsen.

Ein stabiles Beziehungsnetzwerk überwindet die Grenzen des traditionellen Modells der geschlossenen Paarbeziehung, indem es ein widerstandsfähiges Geflecht aus gegenseitiger Fürsorge und Geborgenheit schafft.

Dies ersetzt die einschränkende, binäre Vorstellung, die Beziehungen entweder in "nur Freunde" oder "romantische Liebhaber" unterteilte. Das Netzwerk der LIEBE umfasst ein multidimensionales Spektrum an Verbindungen und erkennt an, dass jede Bindung einzigartig ist und ihre eigene Mischung aus emotionaler Tiefe und körperlicher Nähe haben kann. Es ermöglicht Freunden, Hände zu halten oder zu kuscheln, bekleidet oder nicht, sich durch Umarmungsmeditationen zu verbinden und offen und ehrlich über Ängste und emotionale Verletzlichkeit zu kommunizieren.

Indem wir dazu ermutigen, Geborgenheit und Freude, aber auch emotionale Belastungen miteinander zu teilen, fördern wir sowohl individuelles Wachstum als auch kollektive Stabilität und entdecken einen Überfluss an LIEBE.

Menschen teilen LIEBE in ihrer reinsten und sichersten Form, wenn sie anderen aus ihrem inneren Zentrum heraus begegnen und nicht aus einem Bedürfnis heraus. So können Energien erwachen und fließen, ohne dass Besitzansprüche, Druck oder Leistungszwang im Spiel sind.

Wenn Partner eine beständige Präsenz, ehrliche Kommunikation, gegenseitige Erlaubnisse und Grenzen sowie ein gemeinsames Commitment bieten, schaffen sie um sich herum ein ruhiges und resilientes Feld. Berührung, Nähe und sinnliches Erblühen können sich ohne Angst entfalten, weil Vertrauen, Einverständnis und Fairness den gesamten Kreis stabilisieren. LIEBE wird dann zu einem lebendigen Netzwerk statt zu einer geschlossenen Bindung – zu einem Raum, in dem jeder fühlen, heilen und wachsen kann, ohne sich selbst oder den anderen zu verlieren.

Ein paar Tage, die alles verändern

Über den Aufbau eines Netzwerks der LIEBE zu lesen ist die eine Sache. Es selbst zu erleben – in echten Gesprächen und Momenten der Nähe, des emotionalen Unbehagens oder der unerwarteten Freude – ist etwas ganz anderes.

Auf der Finca Sanuela auf Teneriffa kannst du dich in einer sicheren und entschleunigten Umgebung über mehrere Tage oder Wochen hinweg persönlich durch all dies begleiten lassen – ganz nach deinen aktuellen Bedürfnissen und deiner Bereitschaft.

Ob du allein oder mit einem Partner kommst – das Retreat begegnet dir dort, wo du bist. Vielleicht hast du das Gefühl, dass dich die Idee eines Netzwerks der LIEBE tief im Innersten anspricht, aber du bist noch nicht ganz sicher, wie du anfangen sollst. Vielleicht möchtest du und dein Partner erkunden, wie mehr Offenheit aussehen könnte und wie ihr das gemeinsam sicher erreichen könnt. Oder vielleicht spürst du einfach, dass du Fähigkeiten wie liebevolle, ehrliche Kommunikation, den Umgang mit Eifersucht, innere Schattenarbeit oder

neue Formen der bewussten Berührung lieber im echten Leben üben möchtest, statt sie nur theoretisch zu verstehen.

Was auch immer dich herführt: Die Zeit auf der Finca Sanuela gehört dir. Es gibt kein festes Programm und keinen Druck, woanders zu sein als genau dort, wo du bist.

Was du üben und erkunden kannst

- Herzzentriertes Atmen und Sprechen: die Grundlage ehrlicher, liebevoller Kommunikation.
- Herzensaustausch-Kreise: den täglichen Herzensaustausch als gelebte Erfahrung praktizieren.
- Gespräche über Grenzen und Spielräume: angeleitete Übungen, die dir helfen, deinen eigenen Ansatz zu finden und auszudrücken.
- Mit Eifersucht arbeiten: Auslöser erkennen, Ängste benennen, den Teamansatz anwenden, Mitfreude üben.
- Schattenarbeit: den alten Verletzungen und Mustern begegnen, die Reaktionen auslösen – geführt und in sicherem Rahmen gehalten.
- Somatische Praktiken: Handhalten, Umarmungsmeditationen und andere Übungen, die die Fähigkeit des Körpers für Vertrauen und Offenheit stärken.
- Individuelle Visionsfindung: Wie sieht mein Netzwerk der LIEBE eigentlich aus? Wer gehört

dazu? Was brauche ich, um mich darin sicher zu fühlen?

- Einzelsitzungen: Jeder Gast erhält Einzelgespräche mit Nils oder einem anderen Begleiter, um deine eigene Situation zu betrachten – deine Ängste, deine aktuellen Beziehungen, was dich zurückhält und wozu du bereit bist.

Was dieses Retreat von einem Coaching oder Workshop unterscheidet

- Es ist eindringlich: einige Tage, in denen die Praktiken Teil des täglichen Lebens werden.
- Es ist somatisch: die Fähigkeiten können durch Praktiken bewusster Berührung im Körper erfahren werden.
- Es ist personalisiert: das Retreat richtet sich ganz danach, wo du wirklich stehst.
- Es zeigt dir ein lebendiges Beispiel: die Finca Sanuela selbst und Nils' Art zu sein sind eine lebendige Verkörperung von allem, was das Buch beschreibt.

Mögliche Retreat-Längen

- 3–5 Tage: ein kleiner Einstieg, gut für Singles oder Paare, die eine erste geführte Erfahrung suchen.
- 6–14 Tage: tieferes Eintauchen, mehr Raum für individuelle Arbeit und somatische Praktiken.

- mehr als zwei Wochen: Zeit für eine tiefere Verbindung, das gemeinsame Alltagsleben und alles, was sich daraus ergeben mag.

Wenn du eine Resonanz spürst, ist der nächste Schritt einfach: Komm zur Finca Sanuela für ein Retreat und erlebe das alles selbst: www.sanuela.org/de

Anhang

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 www.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!