



# Herzhaftig im Paar

Wie gelingt es, als Paar Herzhaftigkeit, Bindung und Sexualität umfassend zu leben? Ein Wochenende liefert erfahrbare Antworten.

Eigentlich unfair: Ich habe im Laufe meines Lebens von Reiki bis Tantra ein gutes Dutzend Workshops besucht, und als Seminarleiter gebe ich seit 17 Jahren Kurse zum gleichen Thema. Und jetzt soll ich möglichst objektiv und ohne Seminarleiterbrille mit meiner Liebsten an diesem Workshop teilnehmen und auch noch darüber schreiben. Nun denn...

Im wunderschönen Seminarraum des Bildungshauses «Sunnehus» in Wildhaus mit fantastischem Ausblick auf die Churfürstentum ist die Stimmung herzlich, und man fühlt sich bald wie unter Freunden. Das liegt vor allem an der Kursleitung. Elisabeth Weishaupt und ihr Partner Adrian Isler machen es den teilnehmenden Paaren einfach, sich wohlzufühlen. Dennoch werden wir umgehend ins kalte Wasser begleitet: Beide stellen uns zwei verschiedene Programme vor, nach denen Paare vor allem sexuell funktionieren. Auf der einen Seite ist das Paarungsprogramm, das nach Lust, Erregung, Spannung und Fortpflanzung funktioniert. Auf der anderen steht das Bindungsprogramm mit Inhalten wie Entspannung, Langsamkeit, Ekstase und Absichtslosigkeit. Beide haben ihre Berechtigung. Keines ist gut oder schlecht. Dennoch zeigt sich in langjährigen Paarbeziehungen, dass das Paarungsprogramm gegenüber dem Bindungsprogramm weniger stabil und «Erfolg versprechend» zu sein scheint.

Da sind wir beide ja auf bestem Weg. Ist doch unser Liebesleben geprägt von Absichtslosigkeit und zeitlosem Sein.

## MÄNNERZEIT - FRAUENZEIT

Geschlechtergetrennt, fragen wir uns, was Herzhaftigkeit bedeutet. Da hat jeder seine eigene Vorstellung und Meinung darüber. Adrian führt uns Männer mit verschiedenen Fragen an dieses Thema heran. Für mich bedeutet Herzhaftigkeit, authentisch mir selber und meiner Partnerin gegenüber zu sein. Wärme, Wohlsein, Geborgenheit kommen als Gefühle dazu. Und auch, ganz da zu sein mit dem, was im Moment

gerade ist. Der Austausch unter den Männern ist wohltuend und wortwörtlich herzlich. Es hilft, dass sich alle im selben Alterskreis zwischen 50 und 60 befinden. Reife und ein Hauch von Altersweisheit schweben durch den Seminarraum.

Wieder als Paar zusammen, meditieren wir über das getrennt Erlebte. Es folgt ein langer Spaziergang an der noch milden Oktobersonne, bereichert mit einem Gespräch über das bisher Erlebte. Ja, es tut gut, sich immer mal wieder solche Inseln fürs Paar sein zu schaffen, auch wenn es keine Baustellen innerhalb der Beziehung gibt und sie zudem noch sehr jung ist wie in unserem Fall.

Achtsam nähern wir uns unter kundiger Leitung der Sexualität und der eigenen Vergänglichkeit. Es ist kein Tantra Seminar, und es läuft auch niemand nackt im Raum umher. Dennoch sind die Teilnehmenden eingeladen, sich ihrem sexuellen Wesen bewusst zu werden und auch ihren Liebesorganen eine Stimme zu verleihen. Was konnte mir mein Penis wohl sagen wollen? Ich sinniere und notiere für mich: «Es gefällt mir, wenn du den Genuss mehr in deinen Alltag integrieren kannst.»

In mir entsteht ein berührender Dialog mit kraftvollen Worten.

Das Wochenende vergeht wie im Flug. Ich persönlich hätte mir mehr Bewegung gewünscht und auch mehr Austausch im Paar innerhalb des Settings. Aber vielleicht ist das ja auch nur meine Seminarleiterbrille, die ich halt trotz guter Vorsätze nicht immer ablegen können. Und zwei Tage sich vollumfänglich dem Paar sein zu widmen, führt mit Offenheit und Achtsamkeit immer in die Tiefe und stärkt das Liebesband.

Claude Jaermann – [www.spuren.ch](http://www.spuren.ch)