

Jack Zimmerman & Jaquelyn McCandless



Die Hochzeit von Körper und Seele

Das Mysterium intimer Partnerschaften

Aus dem amerikanischen Englisch von Werner Pilz
Unter Mitarbeit von Andrea Widegreen



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe	9
Anmerkungen der Übersetzer	11
Vorwort	13
Vorspiel: Der Weg der Beziehung	19
Eine „transzendierende Beziehung“	26

1	Weltliche Grundlagen	
	Die transzendierende Reise beginnt	31
KAPITEL 1	Schatten und Licht	33
	Die transformative Kraft von Konflikten	36
	Council	43
	Geschlechterrollen und Stereotype erkennen	50
	Weitere Beziehungspraktiken	56
KAPITEL 2	Eine Grundlage für die sexuelle Begegnung schaffen	61
	Subjektive sexuelle Chemie	64
	Objektive sexuelle Chemie	66
	Die Wandlung der Anziehungskraft	70
	Sexualität und Orgasmus	73
	Sexualität und Ent-Spannung	84

KAPITEL 3	Geschichten und Träume	89
	Zwei individuelle Geschichten zusammenführen	92
	Träume miteinander teilen	109

2 Die Seele von Beziehung: Die Präsenz des Dritten und die sexuelle Vereinigung 115

KAPITEL 4	Spirituelle Chemie und die subtilen Sinne	117
	Das Erwachen der spirituellen Chemie	124
	Energiefelder des Körpers	128

KAPITEL 5	Die Dritte Gegenwart herbeirufen	145
	Die Natur der Dritten Gegenwart	150
	Geburt und Pflege eines beständigen Dritten	153
	Die Therapeutin als Vertreterin des Dritten	170

KAPITEL 6	Vorbereiten für die sexuelle Vereinigung	173
	Den liebesfähigen Körper erwecken	177
	Die Praxis der sexuellen Vereinigung	183

KAPITEL 7	Durchdringung und die Kunst der sexuellen Vereinigung	199
	Gegenseitige Durchdringung	202
	Ein <i>Council</i> während gegenseitiger Durchdringung – später auf der Reise	213

3	Die Früchte der Dritten Gegenwart	221
KAPITEL 8	Kräfteispiele in einer erwachten Beziehung	223
	Stabilität und Konfliktlösung	224
	Manifestationen des Dritten	228
	Ein Tempel des Dritten	231
KAPITEL 9	Das Göttliche Paar	237
	Die Evolution des Göttlichen	239
	Eine Meditation über die Göttlichen Liebenden	246
	Die heilige Hochzeit	253
EPILOG	Ein Spaziergang in der Abenddämmerung – Unser Drittes erzählt eine Geschichte	259
ANHANG 1	Die Seele, das Imaginale Reich und die Visionäre Vorstellungskraft	269
	Radikaler Sufismus	270
	Westliche Sichtweisen auf den Imaginalen Raum	275
	Gefahren auf der Reise ins Imaginale Reich	279
ANHANG 2	Eine kurze Geschichte der nicht-orgastischen Sexualität	283
ANHANG 3	Schamanismus und Beziehung	289
ANHANG 4	Die Vorfahren des Göttlichen Paares	295
	Über die Autoren	298

Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe

Diese deutschsprachige Version von *Flesh and Spirit* ist die erste Folgeausgabe nach Erscheinen des amerikanischen Originals im Jahre 1996. Wir haben uns entschieden, das Buch während der Übersetzung nicht neu zu bearbeiten, weil das Material nach wie vor Jaquelyns und meine Vision von Partnerschaft in einer Weise widerspiegelt, die vielen Paaren viele Jahre lang gedient hat. Hier und da würde ich heute andere Worte wählen, doch die Intimität und Liebe, die wir damals beschrieben, wirkt noch frisch, lebendig und zeitlos. Es war indes herausfordernd, sich durch die Fußnoten hindurchzuarbeiten, denn seit den Zeiten der Originalausgabe hat es viel Forschungsarbeit im Bereich von Partnerschaft und Sexualität gegeben.

Das Buch enthält verschiedene Arten von Fußnoten. Sie betreffen die Erklärung von Begriffen und Bedeutungen; Verweise zu anderen Stellen des Buches; Bezüge zu maßgeblicher und zeitloser, klassischer wie historischer Literatur und schließlich Referenzen zu Untersuchungen, welche die Vision von Intimität, der wir hier den Weg bereiten wollen, unterstützen. Lediglich die letzte Kategorie verlangte nach maßvoller Erneuerung.

Letztlich und glücklicherweise kam ich zu der Erkenntnis, dass der Pfad, der in *Die Hochzeit von Körper und Seele* beschrieben ist, nicht mehr, wie einst, die Autorität von Forschungsreferenzen benötigt. Die Tiefe und das Ausmaß der Erfahrungen, die auf diesem Wege auftauchten und von so vielen Paaren geteilt wurden, sprechen ihre eigene Sprache.

Diejenigen von uns, welche die Reise in die Intimität antraten, haben in den letzten Jahren eine Menge dazugelernt und machen weiterhin erstaunliche Entdeckungen, wenn es um das Dritte Bewusstsein, das dyadische *Council* oder die sexuelle Intimität geht. Viele Gemeinschaften sich gegenseitig unterstützender Paare – und Singles – haben sich zu diesem Zweck zusammengefunden. Es ist erfreulich mitanzusehen, wie sich als Folge davon das Dritte Bewusstsein auch in anderen Umgebungen und an den unterschiedlichsten Orten Gehör verschafft: überall dort, wo authentische und wesentliche Kommunikation die gemeinsame Intention darstellt.

Am Ende verfeinerte ich wenige Fußnoten zum Zwecke der Verdeutlichung, doch beließ ich es in den meisten Fällen bei den bewährten Referenzen. Die künftigen Leser und Leserinnen sind nun herzlich eingeladen, ihre persönlichen Aktualisierungen als Teil der Überprüfung und Bestätigung ihres eigenen, einzigartigen Weges hinzuzufügen.

JACK ZIMMERMAN, im Mai 2017

Anmerkungen der Übersetzer

Leben ist von ständigem Wandel geprägt. „*panta rhei*“ – „alles fließt“, so legte es bereits Platon seinem vorsokratischen Philosophenkollegen Heraklit in den Mund. Auch Übersetzungen und die damit verbundenen Wortneuschöpfungen sind davon nicht ausgenommen. Natürlich ist es die Aufgabe des Übersetzers respektive der Übersetzerin, sich bei der Übertragung eines Begriffes in eine andere Sprache festzulegen. Doch wie im *Council* – der im Buch beschriebenen, grundlegenden zyklischen Kommunikationsform – eine ausgesprochene Wahrheit eine andere nicht unwahr macht, so bilden auch manche der neu geschaffenen Bezeichnungen lediglich Perspektiven ab. Ist das englische Wort *communion* besser mit „Vereinigung“, „Gemeinschaft“ oder gar „Kommunion“ zu übersetzen? Oder ist es eher mal das eine und mal das andere?

Nicht schwierig vor auszusehen, dass mit der Steigerung der visionären Vorstellungskraft in der Beziehung – ein zentrales Anliegen dieses Buches – auch ein Perspektivenwandel einhergehen wird. So, wie Jack und Jaquelyn jedem Paar anheimstellen, sich im kreativen Fluss mit der beschriebenen Praxis und ihren Übungen zu bewegen und achtsam den

eigenen Weg zu finden, so gilt von dieser Stelle aus gleichermaßen die Einladung, Sprache und Ausdrucksformen – überwiegend Ergebnis unseres verstandesmäßigen Anteils – immer wieder neu zu betrachten, ohne Anhaftung an ihren *geistigen* Gehalt zu prüfen und sich im Zuge eines ganzheitlichen Prozesses wandeln zu lassen.

„Eine unserer größten Herausforderungen bestand darin, eine geeignete Sprache zu finden, um die verschlungenen Pfade einer intimen Beziehung als einen spirituellen Weg zu beschreiben“, schreiben Jack und Jaquelyn zu Beginn des Buches. Ihnen ist dies gelungen, und wir wünschen uns, dass auch für die deutsche Übersetzung eine Sprache gefunden wurde, die der außergewöhnlichen Reise einer intimen Beziehung dienlich ist.

DIE ÜBERSETZER

Vorwort

Unsere Reise beginnt mit einer Frau und einem Mann. Sie machen die bemerkenswerte Erfahrung, dass das Beziehungsleben ihnen auf einmal eine Vielzahl neuer Möglichkeiten eröffnet. Sie beginnen damit, einander sehr aufmerksam zuzuhören, um ihre persönlichen Geschichten miteinander in Einklang zu bringen.

Jaquelyns Geschichte. Im Alter von ungefähr vierzig Jahren machte ich die Bekanntschaft mit dem Meditieren. Um dem damit verbundenen Ruf nach Veränderung zu folgen und mich dem Blick auf mein Inneres zuzuwenden, nahm ich eine Auszeit von meiner erfolgreichen psychiatrischen Praxis und auch der Bemutterung meiner fünf Kinder (aus zwei Ehen). Meine Meditationspraxis wirkte fortan wie ein Magnet auf eine Fülle von Erfahrungen, die mein Leben veränderten. In außergewöhnlicher Weise zeigten sich mir neue Wege in meiner medizinisch-psychiatrischen Praxis, als auch eine neue Form von Lebenspartnerschaft.

Ein Jahr später lernte ich Jack kennen. Er kam mir wie ein lang ersehnter, männlicher Erzieher-Lehrer vor, dessen gefühlvolle weibliche Seite gut entwickelt war. Er konnte mit meiner direkten und scharfen, manchmal konfrontativen Art tanzen, ohne seine Identität zu verlieren. Von Beginn

an sah ich in ihm auch einen fabelhaften Gehilfen bei der Erziehung meiner beiden Jüngsten. Er tat dies mit Großzügigkeit und Hingabe. Meine drei Ältesten waren bei unserer ersten Begegnung 18, 20 und 21 Jahre alt und bereits auf einem guten Weg ins Erwachsensein.

Die Unterschiede in unserer intellektuellen, emotionalen und physischen Ausdrucksweise haben unsere gegenseitige, starke erotische Anziehung ständig beflügelt. Mehr als zwei Jahrzehnte lang war diese kontinuierlich wachsende Kraft ein ständiger Segen auf den steinigten Pfaden unserer zeitweise turbulenten Beziehung.

Als Jack und ich unsere spirituelle Reise begannen und damit unsere Liebe immer intensiver wurde, entdeckten wir mehr und mehr die Parallelen zwischen Meditation und sexueller Vereinigung. Wir wollten die Außergewöhnlichkeit des Augenblicks kurz vor dem Orgasmus erforschen und erweitern. Zunächst nannten wir diese Praxis „Tantra“. Doch das war etwas naiv, da wir uns nicht über die wahre Komplexität dieses traditionellen, yogischen Pfades im Klaren waren. Über den Begriff *sexuelle Meditation* kamen wir mit Fortschreiten unserer Entdeckungsreise schließlich zu *sexuelle Vereinigung*. Das beschrieb die Praxis, die sich aus unserer erotischen Gemeinschaft entwickelte, recht gut.

Schrittweise erkannten wir, dass die Ausdehnung der sexuellen Vereinigungspraxis ein weites Tor öffnete, um so die *geistige* Ebene in unser Liebesspiel einzuladen – so wie auch während der Meditation der *Geist*^{*} die Psyche befruchtet. Je weiter wir uns dem „Abgrund vor dem Höhepunkt“ bewusst näherten, desto mehr waren wir in der Lage, Ebenen erhöhter Wahrnehmungsfähigkeit zu betreten.

* Der Begriff „*spirit*“ zieht sich durch viele kulturelle, religiöse und philosophische Traditionen in unterschiedlich nuancierter Bedeutung. Hier verweist er generell auf die Anwesenheit von nicht-körperlichen, geistigen, transzendenten Wesenheiten und Kräften. Die verwendete deutsche Übersetzung „*Geist*“ wird in diesem Buch kursiv gesetzt, um sie vor dem gleichlautenden deutschen Begriff „Geist“ abzusetzen, der die Summe der kognitiven Fähigkeiten bezeichnet (engl. „*mind*“) (Anm. d. Übers.).

Die faszinierendsten Aspekte unserer ekstatischen Reisen waren die Entwicklung unserer visionären Vorstellungskraft und die unmittelbare Wahrnehmung der Energie, die unsere Körper durchdrang und umgab. Diese transpersonalen Fähigkeiten ließen uns die Beziehung in einem größeren Kontext betrachten – als Erkundungsreise ins Mysterium der sexuellen Liebe. Die Methoden, die sich dabei zeigten – *Council*, Traumweben, Energieaustausch und sexuelle Vereinigung –, fügten wir zu einem 3-Tage-Intensivseminar an der Ojai Foundation* zusammen, das wir „Das Mysterium des Eros in Paarbeziehungen“ nannten.

Schließlich konnten wir dem Drang nicht mehr widerstehen, unsere Entdeckungen und Erfahrungen, die wir auf unserer intimen Reise machten, niederzuschreiben. So ist dieses Buch entstanden. Wir bieten es denjenigen an, die Beziehung als einen spirituellen Weg entdecken möchten.

Jacks Geschichte. Ich begegnete Jaquelyn 1973, einige Jahre nachdem meine erste Ehe geendet hatte. Es war eine Zeit, in der mein Leben merklich aus der Balance geraten war. Die zwölf täglichen Stunden als Direktor einer unabhängigen Schule hatten mich aufgebraucht. Ich hatte acht produktive Jahre der Therapie mit zwei angesehenen Jungianern beendet, doch in puncto Beziehung drohte ich, vor der Ernte zu vertrocknen. Rückschauend betrachte ich meine therapeutische Arbeit in erster Linie als eine Eintrittspforte zur Traumanalyse und Mythologie sowie zum Wesen von Bewusstheit und Unbewusstheit und zum spirituellen Potenzial der menschlichen Natur. Mein verhältnismäßig unterentwickeltes Sexualleben war durch die ansonsten sehr profunde Jungianische

* Die Ojai Foundation wurde 1975 in Süd-Kalifornien als *Human Dimensions Institute/West* gegründet, eine gemeinnützige Organisation, die die Schnittstellen zwischen Wissenschaft und Spiritualität erforschen sollte. In den 80er-Jahren bestand die Fakultät u.a. aus: Joseph Campbell, Rupert Sheldrake, Terence McKenna, Joanna Macy und vielen amerikanisch-indianischen, tibetischen, Zen- und jüdisch-christlichen Lehrern. In den 90er-Jahren führten Jack Zimmerman und Virginia Coyle den Vorsitz (Anm. d. Übers.).

Reise nicht sonderlich beflügelt worden. Als wir unsere Beziehung begannen, waren meine drei Kinder 16, 18 und 19, Jaquelyns jüngste vier und sieben Jahre alt.

Jaquelyns freudianische Sichtweise und ihr Interesse an Meditation führten mich in eine neue Welt. Ihre feine Körper-*Geist*-Wahrnehmung und ihre sexuelle Weisheit weihten mich in die Mysterien des Liebesaktes ein. Wir entdeckten die alte Weisheit, dass eine Öffnung des Herzens dem *Geist* erlaubt, das Fleisch zu bewohnen. Jaquelyn ermutigte mich, genauer gesagt, forderte von mir, völlige Offenheit zu zeigen, und lehrte mich, versteckte Gefühle preiszugeben. Ihre Direktheit und Aufrichtigkeit durchschnitten meine zwar diplomatische, doch manchmal eben auch verklausulierte Art, an die Wahrheit zu gelangen.

Jaquelyn half mir dabei, die Meditationspraxis zu entdecken. Sie gab mir praktische Hinweise und setzte ihre visionären Fähigkeiten ein. Nachdem sie mich zu Beginn unserer Beziehung einmal beobachtet hatte, wie ich die vielen Rosenbüsche an unserem Haus pflegte und beschnitt, bemerkte sie: „Als du vorhin im Garten warst, sah ich einen purpurnen Schein um deinen Kopf. Ich glaube, du bist schon seit Jahren ein Meditierender und weißt es nicht.“ Ihre Beobachtungen veränderten meine Perspektiven, und ich entwickelte eine lebendige Verbindung zur Meditationspraxis, die wir gerade zu erforschen begannen.

Als sich unsere Beziehung vertiefte, bot mir Jaquelyn an, gemeinsam mit ihr interaktive Gruppen zu leiten. Während dieser Arbeit machte sie mich mit den Kräften der Intuition und der unmittelbar ausgesprochenen Wahrheit bekannt. Sie sind geeignet, Achtsamkeit und Transformation hervorzurufen. Ich kehrte auf die Schulbank zurück, um Psychologie und Counselling zu studieren, doch bald wurde mir klar, dass unsere Beziehung die wahre Quelle meiner Einsicht in die menschliche Natur darstellte.

Während der ersten zwei Jahre unserer Begegnung hatte sich mein ganzes Leben verändert. Meine zweite Familie schenkte mir das tiefe Verstehen, dass Kinder zu unseren wichtigsten Lehrern gehören. Wir arbeiteten

mit Paaren und leiteten Intensivseminare. Mein Leben als Erzieher schlug eine unkonventionelle, fast schon schamanische Richtung ein.

Jaquelyn und ich teilten eifrig unsere Erfahrungen, die wir mit anderen machten: mit Familie, Freunden, Klienten und den Teilnehmern der Intensivseminare. Wahrscheinlich führte der Einfluss, den Bücher zeit-
lebens auf Jaquelyns Lebensweg gehabt hatten, zu ihrem Vorschlag, unsere Erfahrungen, die wir auf dem Pfad unserer Beziehung machten, niederzuschreiben. Nachdem wir viele Stunden Gespräche darüber aufgezeichnet hatten, fühlten wir uns dazu bereit.

Wir arbeiteten gut zusammen. Jaquelyn beleuchtete wieder und wieder den visionären Pfad und brachte ihr umfassendes literarisches Wissen ein. Ich ordnete unser Material und war zumeist der Schreiber. Während unserer fünfjährigen gemeinsamen Arbeit wechselten sowohl unsere Rollen als auch die Gestalt des Buches mehrere Male. Immer vernehmbarer meldete sich eine spielerische, gemeinsame Stimme, die manchmal nicht von dieser Welt schien. Es war nicht verwunderlich, dass wir am Ende erkannten, dass unsere Beziehung, oder, genauer gesagt, der *Geist* unserer Beziehung, der wahre Autor dieses Buches war.



VORSPIEL

Der Weg der Beziehung

Fear, anger, wonder— no matter

I am already in the river

Trying to stay upright

Losing my old self

Moving swiftly

Learning to follow

*The currents of Love**

In unserem Kulturkreis gewinnt die Haltung, *Partnerschaft als spirituellen Weg* aufzufassen, nur sehr langsam an Bedeutung. Bis jetzt haben sich nur wenige dieser Vision verschrieben, vor allem weil in der westlichen, jüdisch-christlichen Prägung eine Polarisierung von Spiritualität und Sexualität verwurzelt ist. Diese Spaltung ist Grundlage des

* Die Verszeilen, die jedes Kapitel einleiten, sind Auszüge längerer Gedichte aus Jacks Feder. Er schenkte sie Jaquelyn in den Jahren 1992 – 1997 zu verschiedenen feierlichen Anlässen. Aktuell wurden sie in der Sammlung „The Exuberance of Love“ veröffentlicht (Zimmerman, Jack, *The Exuberance of Love*, o.O.: Amazon, 2017). Aus Gründen der Authentizität werden sie im englischen Original belassen (Anm. d. Übers.).

patriarchalischen Fundamentalismus, der unser Leben in der Vergangenheit stark beeinflusst hat. Erst in jüngerer Zeit hat das zunehmende Gleichgewicht der Geschlechter einen Nährboden entwickelt, auf dem ausgewogene Beziehungen gestaltet werden können. Diese Entwicklung hat es möglich gemacht, die Grenzen zwischen Sexualität und Spiritualität aufzuweichen. Unser Wunsch ist es, dass der Leser und die Leserin auch durch die Lektüre dieses Buches einen unmittelbaren, auf Erfahrung beruhenden Zugang zur Vermählung von Sexualität und Spiritualität finden können.

Viele von uns haben bereits entdeckt, dass die Sehnsucht, zu lieben und geliebt zu werden, aus der gleichen Quelle wie das Bedürfnis, mit einer nicht-alltäglichen, *geistigen* Ebene in Kontakt zu kommen, gespeist wird. Wenn die Seele sich aus dem Gefängnis der Selbstbezogenheit befreien kann, dann strebt sie ihrem wahren Ursprung im Mysterium entgegen. Nichts kann uns wirkungsvoller dem Dornröschenschlaf der Egozentrik entreißen als die erotische Liebe. Deshalb sind wir überzeugt, dass eine intime Beziehung für viele von uns den Schlüssel zum spirituellen Erwachen bereithält.

Dafür benötigen wir, wie auf allen spirituellen Wegen, Zeit, fortdauernde Achtsamkeit und Hingabe. Auf den folgenden Seiten stellen wir eine Reihe von Übungen vor, die uns nachhaltig auf unserer Reise inspiriert haben. Geschichten über Beziehungen, unsere eigenen eingeschlossen, sollen uns darüber hinaus auf diesem Weg begleiten und nähren. Es gibt jedoch kein allgemeingültiges Rezept, jedes Paar muss seinem eigenen Stern folgen und für sich das richtige Maß finden. Dieses Buch soll dabei ein Verbündeter* sein.

* Die deutsche Sprache favorisiert den männlichen Genus. Eine Hinzusetzung des Weiblichen ist ohne eine den Lesefluss behindernde, bemühte Schreibweise kaum möglich. Zugunsten der Lesbarkeit wurde entschieden, wo möglich neutrale Formen, oft nur weibliche oder auch weibliche und männliche Formen im Wechsel zu verwenden. Es sind unabhängig der grammatischen Form stets alle Menschen intendiert (Anm. d. Übers./d. Verlags).

Auch wenn wir glauben, dass das Herzstück unserer Vision für alle Altersstufen und Lebensumstände von Wert ist, so richtet sich dieses Buch doch in erster Linie an erwachsene Paare, die sich spiritueller Orientierung verpflichtet fühlen. Wäre uns *Die Hochzeit von Körper und Seele* im Alter von 30 oder 35 Jahren in die Hände gefallen, wären wir kaum in der Lage gewesen, es von Anfang bis Ende durchzulesen. Zweifel und Widerstand gegenüber unseren Betrachtungsweisen mögen während des Lesens und der Übungen regelmäßig auftauchen, auch uns ist dies immer wieder geschehen. Am Ende jedoch ist die Praxis, die sich auf unserer Reise herausbildete, zur unschätzbaren Leitlinie des intimen Miteinanders geworden.



Wenn ein Paar sich in einer fortgeschrittenen Beziehung befindet, so hat es schon so manche Höhen und Tiefen des Alltags geteilt und offensichtlich auch die kurze Testfahrt nach der Hochzeit überlebt. Vielleicht ist es jetzt bereit für die Langstrecke. Wenn die Partner sowohl gesunden Respekt vor holprigen Straßen, Schlaglöchern und komplizierten Umleitungen besitzen, als auch die Bereitschaft, die atemberaubende Landschaft am Wegesrand zu würdigen, so kann ihnen dieses Buch dabei helfen, in die nächste Etappe der Beziehung zu starten. Wenn die Liebenden eine neue oder erfülltere Form von Partnerschaft suchen, mögen sie die nächsten Seiten dabei unterstützen, den Kurs zu bestimmen, um die geheimnisvollen Länder, die vor ihnen liegen, zu erkunden.

Unser Buch ist in erster Linie für heterosexuelle Paare geschrieben. Damit kennen wir uns aus. Und wir sind gleichzeitig der Meinung, dass unsere Ausführungen und die geschilderte Praxis, mit einigen augenscheinlichen Änderungen, auch für homosexuelle Beziehungen gelten können.

Wir hoffen, dass dieses Buch gemeinsam gelesen wird, die Partner die aufkommenden Themen diskutieren, die Übungen durchführen und miteinander Variationen oder ganz neue Formen für sich entdecken. Nicht selten fühlt sich jemand in einer Beziehung zu einem Buch wie diesem hingezogen und versucht daraufhin, die andere einzubeziehen. Das ist eine schöne Art und Weise, die Reise zu beginnen. Doch letztlich möchten wir jedem Paar dringend ans Herz legen, das „Lesen“ als ein gemeinsames Abenteuer zu begreifen. Das ist wirkungsvoller und macht mehr Spaß.

Während unserer beratenden Tätigkeit haben wir festgestellt, dass die meisten Beziehungen „unter sich“ ausgehandelt werden, ohne einen regelmäßigen, offenen und wertvollen Austausch mit anderen, ähnlich orientierten Paaren. Gründe für diese weitverbreitete Abschottung sind eine uns anhaftende Zurückhaltung, starke Beanspruchung im Alltag, Angst vor der Offenlegung unserer Verletzlichkeit sowie das Nichtvorhandensein eines angemessenen und geschützten Umfeldes, in dem der Austausch stattfinden kann.

So wird eine große Chance vertan. Eine Paartherapie kann oft sehr hilfreich sein, doch für viele kommt sie nicht in Frage oder ist schlichtweg nicht erschwinglich. Andererseits ist es wichtig, entgegen landläufiger Praxis, an einer Beziehung zu arbeiten, bevor sie in die Krise schlittert. Der Austausch mit anderen Paaren in einem sicheren und vertrauensvollen Umfeld ist eine kraftvolle und auch kostengünstige Möglichkeit, die Beziehung zu verbessern. Wir nennen das den „Kreis der Liebenden“ und möchten Paare, die sich mit diesem Buch beschäftigen, dringend raten, diesen Weg zu gehen.

Wir sind uns darüber im Klaren, dass der Aufbau dieses Buches einer „nicht-linearen“ Bewegung folgt. Die meisten der Kernthemen werden bereits früh bis zu einem gewissen Grad behandelt, sodann an späterer Stelle und teilweise noch ein weiteres Mal vertieft. Dieses Modell gleicht einer Spirale und kommt in unserer Sichtweise dem Geschehen in einer Beziehung recht nahe. Die Behandlung der Sexualität in Kapitel 2 liefert

beispielsweise die physische und emotionale Grundlage für die später folgende Integration der spirituellen Aspekte. Dazwischen finden sich wiederum weitere Perspektiven, die sich auf dem Weg zur erweiterten Wahrnehmung erotischer Liebe natürlicherweise entfalten.

Wer sich in eine Beziehung begibt, trägt eine komplexe Lebensgeschichte mit hinein. Selbstverständlich passen die Geschichten der Partner nicht immer problemlos zusammen, manchmal scheinen sie geradezu unvereinbar. Soll die Beziehung jedoch wachsen, müssen die Partner lernen, wie sie diese „Mitbringsel“ in Einklang bringen. Das bedeutet, die Einstellungen des anderen zu Sex, Religion, Elternschaft und Geld zu verstehen und diesen Raum zu geben – ganz zu schweigen von Werten, Erinnerungen, Bildern und Erwartungen darüber, wie eine intime Beziehung im Kern auszusehen hat. Diese *weltliche Seite* des Miteinanders fordert beide Partner heraus, die Sprache und die „persönliche Kultur“ des Gegenübers zu lernen, um ein gemeinsames, zukunftsfähiges Fundament zu schaffen.

Das Terrain, das jenseits dieser weltlichen Ebenen liegt, ist voller Verheißungen und auch Risiken. Die andere zu lieben bedeutet eine immer wiederkehrende Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstbild. Das führt zur Aufdeckung ungeahnter Qualitäten – sowohl angenehmer als auch unangenehmer. Die zunehmende Fähigkeit, diesen Herausforderungen zu begegnen, initialisiert ein Maß an Achtsamkeit, wie es ohne die Beziehungsarbeit nicht möglich wäre. Paare *wissen* es, wenn sie diesen synergetischen Bewusstseinsraum betreten, weil sich mit der Liebe füreinander die Einsicht über das Wesen der Beziehung deutlich steigert.

Die Tür zu einem Zustand erhöhter Achtsamkeit kann sich ganz unvorhergesehen öffnen: ein Moment ungewöhnlich aufrichtiger Kommunikation, eine plötzliche Welle erotischer Erregung oder eine stille Begegnung der Augen, in denen sich das unergründbare Mysterium der Liebe offenbart. Die Antwort auf diese Augenblicke bestimmt die Zukunft der Beziehung. Gehen sie im Strudel des Alltags verloren und werden nicht als

Keimzellen für die neue Form des Miteinanders wahrgenommen, so wird sich der gemeinsame Prozess als mühsam und zäh erweisen. Anerkennung und Respekt können sich nur schwerlich entwickeln, solange eine Beziehung als ausschließlich weltliche Angelegenheit angesehen wird. Inspiration und Unterstützung aus Quellen jenseits profaner Territorien sind von unschätzbarem Wert.

Eine solche Hilfestellung zeigt sich deutlicher, wenn die Partner ihre Perspektiven verändern, ...

- um zu erkennen, dass die Beziehung ein Eigenleben besitzt, das über die beiden Partner hinausweist,
- um ihre Beziehungsarbeit als eine Praxis schätzen zu lernen, die, wie jeder andere spirituelle Weg, Hingabe voraussetzt.

Wenn sich diese Blickwinkel einstellen, so gibt sich eine Dritte Gegenwart zu erkennen, die über den weltlichen Körper der Beziehung hinausgeht. Diese Anwesenheit wird vor allem in jenen Momenten, in denen sich eine intime Beziehung als Mysterium jenseits des weltlichen Begriffsvermögens zeigt, unmittelbar erfahren. Manche Paare empfinden diese Dritte Gegenwart als einen Ort, an dem sie die Seele ihrer Beziehung berühren. Manche bezeichnen sie als den „Spirit“ ihrer Beziehung.

Die Dritte Präsenz kann in verschiedenen Erscheinungen auftreten: als Mentor, als Schamane, als Trösterin oder als Brücke ins Reich der erweiterten Wahrnehmung. Diese Manifestationen werden umso deutlicher, je mehr die Partner ihre gemeinsame „Visionäre Vorstellungskraft“ entwickeln. Die Dritte Gegenwart erwacht, sobald sie in der Lage sind, sich *gemeinsam* die weise, numinose Qualität der Beziehung jenseits der involvierten Personen *vorzustellen*. In Momenten besonders guter Laune haben wir diese Quelle spiritueller Inspiration einfach unser „Drittes“ getauft.

In diesem Buch geht es somit um die Etablierung einer Praxis, die dabei hilft, das Dritte in Beziehungen aufzuspüren und zu manifestieren. Die meisten der dahingehenden Übungen haben sich aus den Augenblicken unserer Beziehung entwickelt, die auch anderen reifen Paaren nicht fremd sind: ein erstaunlich ehrliches Gespräch, ein außergewöhnlicher Moment der Kontemplation, der Austausch von Träumen, der die Tür zu weitreichenden Einsichten öffnet, oder der Moment ekstatischer, sexueller Vereinigung, in dem das Mysterium der Ganzheit erfahren wird. Auch wenn diese Zeiträume erweiterter Wahrnehmung sehr persönlichen Charakter besitzen, so führen sie das Paar auch in einen Zustand grundlegender Erkenntnis und Anteilnahme jenseits der Grenze alltäglicher Erfahrung. Die Herausforderung besteht darin, eine Praxis zu gestalten, die den Rahmen für Erfahrungen bildet, die ein fortdauerndes Gewahrsein gegenüber der Präsenz, die wir als Dritte Gegenwart bezeichnen, hervorrufen.

Der Schlüssel dafür liegt in der Entwicklung der visionären Fähigkeiten des Paares. Seit Beginn der Geschichte haben Menschen ihre *geistigen* Möglichkeiten genutzt, um Abbilder von Engeln, Dämonen, Göttern und Göttinnen, von Himmel und Hölle zu schaffen. Diejenigen, die dem mystischen Pfad weiter folgen, entwickeln dieses Potenzial mittels Gebeten, Meditation und zahlreichen anderen Praktiken weiter, um mit den kraftvollen Gestaltungen in Kontakt zu treten und letztlich das „Reich des Imaginalen“*, wie es Henry Corbin nennt, zu betreten.

Die Partnerschaft kennt ganz ähnliche Wege dorthin: aufmerksames Zuhören und Sprechen vom Herzen, Träume miteinander teilen, gemeinsame Meditation, gezielter Austausch von Energie und das ständige Wechselspiel zwischen erwachendem Eros und visionären Kräften.

Dabei hat der visionäre Gebrauch der Vorstellungskräfte nichts mit Fantasieren oder Halluzinieren zu tun. Wie viele Mystiker gelehrt haben, ist

* Corbin, Henry, *Creative Imagination in the Sufism of Ibn'Arabi*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969.

das Reich des Imaginalen genauso wirklich wie die materielle Dimension der Realität. In der Gestaltung unserer Wirklichkeit spielt es eine zentrale Rolle, ob wir es wahrnehmen oder nicht. Je häufiger wir jedoch Zugang zu dieser Wahrnehmungsebene haben, desto kreativer und bewusster können wir unser Beziehungsleben modellieren.



Eine „transzendierende Beziehung“

Eine unserer größten Herausforderungen bestand darin, eine geeignete Sprache zu finden, um die verschlungenen Pfade einer intimen Beziehung als einen spirituellen Weg zu beschreiben. Wir wollten Worte finden, die sowohl das Mysterium einleuchtend beschreiben als auch für die wachsende Zahl interessierter Paare gut zugänglich sind.

Um jene Art von Beziehung, die wir hier in den Fokus nehmen, genau zu umschreiben, entschlossen wir uns, das Wort *transzendierend* zu verwenden. Das, was transzendiert wird, ist die Vielzahl an Haltungen, Vorstellungen und Verhaltensmustern, die, gemeinsam mit den Turbulenzen unserer alltäglichen Existenz, das Auf und Ab einer säkularen Beziehung formen. Transzendieren setzt jedoch keinesfalls ein *Zurückweisen* voraus. Im Gegenteil: Es gilt, die säkulare Wirklichkeit anzunehmen, um sodann über den *Pas de Deux* der Persönlichkeiten hinauszugehen und ein Parkett zu betreten, auf dem die Erotik der Beziehung und das spirituelle Leben der Partner zunehmend eins werden. Die transzendierende Beziehung gründet sich somit auf dem weltlichen Fundament, ist jedoch in zunehmend geringerem Maße durch persönliche Bedürftigkeit und die Schlichtung individueller Differenzen geprägt. Solch ein Wandel ist in jungen Beziehungen durchaus möglich, hat indes bessere Chancen, wenn die Partner bereits den Aufbau des Familien- und Berufslebens hinter sich und mehr Zeit für Intimität und spirituelle Entwicklung haben.

Wenn die Beziehung in die transzendierende Phase übergeht, macht sich eine feine, doch signifikante Änderung bemerkbar. Der alltägliche Drang, die Bedürfnisse des Partners zu erfüllen und Unterschiede in Einklang zu bringen, wird durch den Wunsch, die Bereiche des Imaginalen zu erforschen, ergänzt. Die Liebenden sind hinlänglich vom Joch der alten Muster und Konzepte befreit, auch wenn der Einfluss von Kindheitserlebnissen, früheren Beziehungen und der Kultur im Allgemeinen nicht verflogen ist. Nun können sie mit der Hilfe der Dritten Gegenwart ihre visionären Kräfte nutzen, um die Art von Beziehung zu gestalten, die sie ganz und gar erfüllt und sie dabei unterstützen wird, anderen zu dienen.

Mit fortschreitender Ausprägung dieser visionären Fähigkeiten verändert sich die Dynamik der Beziehung. Die Partner werden zunehmend in der Lage sein, das Imaginale Reich gemeinsam zu betreten, um ungefiltert wahrzunehmen, wie sich die vor ihnen liegende Beziehungsreise gestalten will. Hören sie ihrer Dritten Gegenwart im Zustand eines erweiterten Bewusstseins aufmerksam zu, sind sie darauf vorbereitet, eine gemeinsame Vision zu entwickeln. Diese Vision ersetzt allmählich die individuellen Konzepte über den Sinn ihrer Beziehung.

Gerade im frühen Stadium kann dieser Wandlungsprozess schwierig sein, denn der Entfaltungsprozess einer reifen Beziehung bedeutet ein ununterbrochenes Sterben und Neugeborenwerden. Es sterben die alten, emotionalen Wunden, lange mit sich herumgetragene Geschichten und überholte Selbstbilder und Selbstdefinitionen. Was neu geboren wird, ist ein „Ich“, das zunehmend weniger um sich selbst kreist und in ständiger Wechselwirkung mit der Beziehung steht. Dieser Wandel in Perspektive und Haltung gleicht der Veränderung des Bewusstseins, die einsetzte, als Kopernikus entdeckte, dass die Erde um die Sonne kreist – und nicht umgekehrt.

Die sich kristallisierende Vision manifestiert sich mehr und mehr in der Verfeinerung der partnerschaftlichen Praktiken. Beide wirken wechselseitig

transformativ, haben experimentellen Charakter und wandeln sich ständig. Mit der Zeit verdichten sich die unterschiedlichen Aspekte der transzendierenden Beziehung und treten klarer ins Bewusstsein: die Art und Weise der Kommunikation, die Sexualität, die gemeinsamen meditativen und auch der Erholung dienenden Aktivitäten und – ebenso wichtig – die unterschiedlichen Auffassungen und Widersprüche.

Betrachten wir die Sexualität. Während der weltlichen Phase der Beziehung dient das Sexualleben oft dazu, persönliche Konflikte oder Schwierigkeiten gemeinsamer Lebensgestaltung abzufedern. Ist das Sexualleben befriedigend, so ist die Chance, mit einer guten Portion Humor und einem positiven Grundgefühl durch die Beziehung zu gehen, weitaus größer. Mangelnde körperliche Beziehungskemie während der weltlichen Phase verringert dagegen die Motivation, sich mit der Geschichte, den Werten und dem kulturellen Hintergrund des Partners in Einklang zu bringen.

Wird der Weg des Wandels gewählt, so gerät die Sexualität zur Triebfeder der Transformation. Im Zusammenspiel mit dem Vorstellungsvermögen birgt sie die Antwort auf die Frage „Warum wir?“ in sich. Erotische Leidenschaft öffnet die Eingangspforte zur wahrhaften Natur der Beziehung und schließlich zur Dritten Gegenwart.

In der säkularen Phase bedient die Beziehung in erster Linie die sexuellen Bedürfnisse und Wünsche *der Partner*. Sie begegnen sich zum Vergnügen, zur gegenseitigen Unterstützung und dem Aufbau der Familie. In der fortgeschrittenen Phase ist die Sexualität auf die Belange *der Beziehung* gerichtet. Unter dem Einfluss ihres Dritten gelangen die Partner zu der Einsicht, dass sie ihre persönlichen Ansprüche am besten befriedigen, wenn sie ihr erotisches Leben dem Erwachen und der Entwicklung der Beziehung widmen.

Ist die sich herausbildende Vision ins Bewusstsein getreten und artikuliert und hat sich eine unterstützende Praxis entwickelt, so können die Früchte der Bemühungen zusätzlich in Form individueller und kollektiver Arbeit in der Welt geerntet werden. *Auf dem Weg einer transzendierenden*

Beziehung gestalten die Partner ein Miteinander, das sich im Fluss befindet, sich ständig erweitert und dessen Intention der Dienst an der Gemeinschaft ist. Die Perspektive geht schließlich weit über das Persönliche hinaus, bis hin zur Bewusstheit einer grundlegenden wechselseitigen Abhängigkeit von allen Ausprägungen und Aspekten des Lebens – menschlichen als auch darüber hinausführenden, dunklen wie lichten. Die stete Entwicklung der bildlichen und visionären Vorstellungskräfte lässt das Paar erkennen, dass die alltägliche Wirklichkeit nur Teil eines weitaus umfangreicheren Universums ist.

Wir haben in der Beschreibung dieses Beziehungsweges mit Bedacht das Wort *transzendierend* und nicht *transzendent* gebraucht. Die Beziehungsreise (und ebenso die individuelle) hört niemals an einer Endstation der Perfektion auf. Die Art und Weise, wie die Reise begangen wird, ist von größerer Bedeutung als die Entfernung, die zurückgelegt wird. Vermeiden die Partner die weit verbreitete Tendenz, sich selbst zu wichtig zu nehmen, werden ihnen eine Fülle an Entdeckungen, profunde Heilung und die Freude, auch durch schwierige Zeiten zu navigieren, zuteil. Mit Hilfe des Dritten geraten sie nicht zuletzt in einen kontinuierlichen Prozess wachsender, leidenschaftlicher Liebe – zum Partner und auch zur Reise selbst.

Auf dem Höhepunkt der Fertigstellung eines ersten Entwurfes dieses Buches schrieb Jaquelyn folgenden Eintrag in ihr Tagebuch.

Die gemeinsame Arbeit an diesem Buch bildet gerade jetzt die Ernte unserer Beziehung mit dem Dritten, das uns ständig anspornt und fest entschlossen ist, uns Vergnügen zu bereiten. Es lehrt uns, den Prozess des Schreibens genauso anzugehen wie unseren Liebesakt. Und das ist schließlich unsere Lieblingsbeschäftigung! In diesem Augenblick sehe ich Jack so innig und ernsthaft über dem Textverarbeitungsprogramm sitzen, sich sein „Superhirn“ zermarternd, um unsere völlig unterschiedlichen Schreibstile zusammenzufügen.

Dieses Buch ist unserer Beziehung so ähnlich, weil es ein Kind unserer Verbindung ist. Das Dritte liebt unser Liebesleben und drängt nun darauf, dass wir uns entsprechend kreativ ausdrücken. Wir haben schließlich einen Platz in unserem Leben erreicht, an dem wir neben unserer Arbeit in der Welt noch überschüssige Energie für die gemeinsame Gestaltung dieses Projektes finden, das weit über die „Durchführung“ unserer Beziehung hinausreicht.



TEIL 1

Weltliche Grundlagen
Die transzendierende Reise beginnt



KAPITEL 1

Schatten und Licht

*How many times have I lost you
In the clutter of expectations?
Is that your hand behind
My mother's taffeta insecurity
Reupholstered when threatened by exposure?
Do I see your radiance hiding
Under my father's dark oak values
Worn from regular devotion?
The light in here is shielded
By yellow shades of fear that
Old familiar patterns will be broken*

*But it's only a matter of time
Before a long silky limb
Will compel my attention
Or the curve of your hip*

*Entice me to move the taffeta
Just a glimpse of your breast
Is enough to turn the temple tables over
And no parchment can veil your eyes
When they're back-lit with heartfire
There are too many memories in this room
Just a few pillows would serve us better*

Jeder Beziehung, wie auch jeder Person, tut es gut, wenn wir dieser eine gesteigerte Aufmerksamkeit schenken. Vielleicht haben du und dein Partner oder deine Partnerin nur selten Zweifel, dass ihr zusammen alt werdet, und dennoch wisst ihr, dass es in eurer Beziehung Spielraum für Verbesserungen gibt. Vielleicht stellen sich auch konkrete Fragen:

- „Wie können wir lernen, ehrlicher miteinander zu kommunizieren?“
- „Wir waren eine ganze Weile auf einem Hoch. Wie können wir unsere Intimität ausweiten und vertiefen?“
- „Unser Sexualeben ist okay, aber es ist vorhersehbar und eingespielt. Wie können wir unsere erotische Beziehung lebendiger gestalten?“
- „Wie können wir unsere Liebe leidenschaftlicher zum Ausdruck bringen?“
- „Wie können wir zusammen ein aktiveres, spirituelles Leben leben?“

Mit anderen Worten, eure Beziehung läuft ziemlich gut, trotzdem fühlt sie sich nicht so lebendig an, wie ihr es euch wünscht. Irgendwie müsste ein bisschen mehr los sein. Die Bindung ist stark, aber es mangelt an Tiefe, an Fortschritt. In Ermangelung einer Überraschung, die auf eurem zukünftigen Weg hinter einer Kurve lauert, werdet ihr die Kinder weiterhin großziehen und euch gegenseitig bei den alltäglichen Aufgaben unterstützen. Doch irgendetwas fehlt.

Über die Autoren

Jaquelin McCandless war Psychiaterin und Autorin mehrerer psychiatrischer Fachbücher – sowie eine unerschrockene Erforscherin sexuell-spirituelle Alchemie.

Jack Zimmerman ist pädagogischer Berater und Lehrer. Seit mehr als dreißig Jahren befasst er sich mit transformativen Prozessen in Partnerschaften und ist Co-Autor des Klassikers *Der große Rat* – eines Leitfadens für authentische Kommunikation. Beide führten eine lange Beziehung und sind Eltern mehrerer Kinder.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Jack Zimmerman

www.arbor-verlag.de/jack-zimmerman

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de