



PRISMA

Zeitschrift für Heilung und Bewusstsein in Hessen

Lust & Sinnlichkeit

BEITRÄGE

Rainer Grunert

Christiane M.Völkner

Robert Betz



AKTUELLES

Die Weisheit der Druiden

InfoMarkt

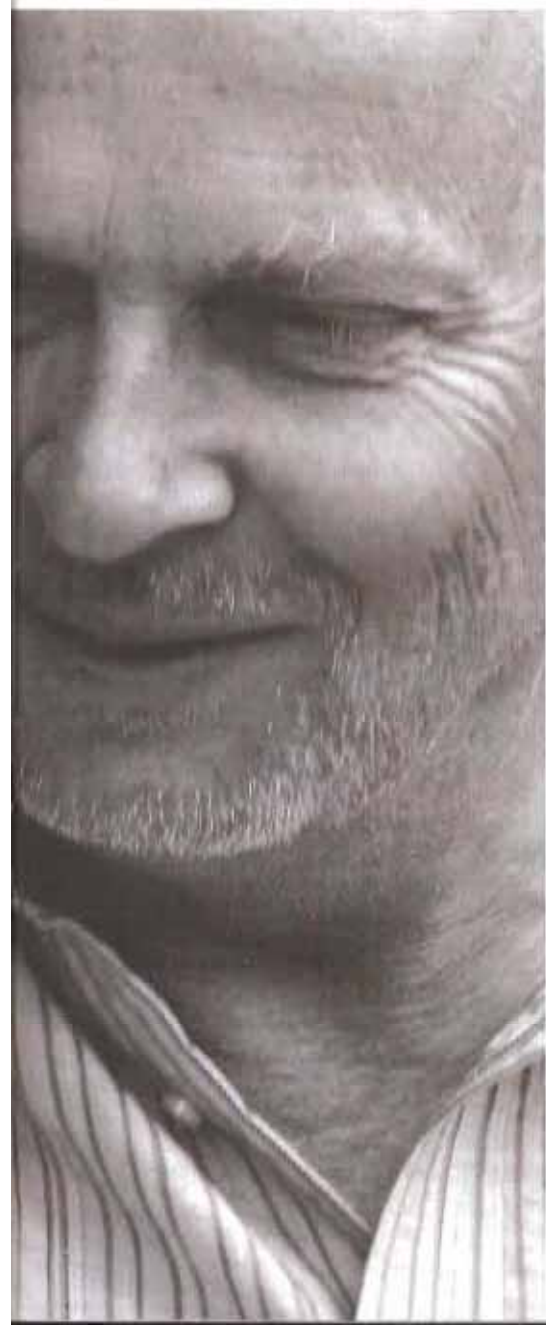
Event-Kalender



Herausforderung



g Partnerschaft



„Eine Partnerschaft ist für mich mit einem Baum vergleichbar“, sagt Rainer Grunert. „Sie beginnt als Setzling, dessen Wurzeln sich im Boden verankern, dann gewinnt der Stamm an Umfang und ganz zu Letzt strecken sich Äste nach oben und bilden das Blätterdach. Viel zu oft aber glauben wir, diesen Wachstumsprozess überspringen zu können und strecken uns gleich in den Himmel, lange bevor unsere Wurzeln genügend Stabilität und Sicherheit haben.“

Beziehungsarbeit beginnt nicht im Himmel, sondern unter der Oberfläche. Sie beginnt da, wo ich meine Wurzeln habe – wo ich herkomme. Sie beginnt bei mir selbst, bei meinen Schatten und Projektionen. Dann kommt der Stamm. Der Teil des Baums, aus dem die Äste sprießen und an denen wiederum Blätter und Früchte wachsen. Der Stamm ist für mich der Körper. Ohne Stamm keine Ausdehnung in den Boden hinein, aber auch nicht nach oben, zum Größeren.

Bevor wir anfangen, uns mit den spirituellen Anteilen in unserer Beziehung zu beschäftigen, sollten wir also Hausaufgaben



machen: Die Wurzeln und den Stamm pflegen. Das Verbindende zwischen Menschen, Zuneigung und Vertrauen und das Erfüllende zwischen den Körpern, die Versöhnung zwischen Liebe und Sexualität, beginnt auf dieser Ebene.

Vertrauen als Grundlage

Beginnen wir mit dem Vertrauen. Vertrauen ist zuallererst Selbstvertrauen. Es hat nichts mit Liebe zu einer anderen Person, nichts mit was auch immer außerhalb meines eigenen Universums zu tun. Das aber macht es schwierig, denn hier helfen keine Verweise auf karmische Verwicklungen oder Planetentransite. Dieses Selbstvertrauen, von dem ich spreche, liegt nur in uns selbst. Und gehe ich noch einen Schritt weiter, dann hat dieses Vertrauen kein nachvollziehbares Fundament. Es ist ein Glaube. Es ist der Glaube an mich und die tiefe Gewissheit, in der Welt überleben zu können, alleine, nur auf mich gestellt. Es ist der Glaube an meine Wurzeln und ihre Kraft, sich in der Erde zu verankern.

Einen so gefestigten Glauben, diese in sich ruhende Gewissheit, haben die wenigsten von uns, dennoch ist er die Voraussetzung überhaupt zu einem anderen Menschen Ja zu sagen. Ich spreche hier nicht von dem oberflächlichen Ja, das am Anfang einer jeden Beziehung steht. Ich meine das Ja, das schwierige Zeiten erträgt und den Partner so nimmt, wie er ist. Ein Ja, das nimmt, ohne verändern zu wollen. Ein Ja aus Respekt, aber auch aus Demut. Ein sich verneigendes Ja vor dem Anderssein des Partners in all seinen Facetten. Es ist das Ja, mit dem ich ausdrücke, dass es keinen würdigeren Empfänger für meine Geschenke gibt, als genau diesen Menschen.

Wenn ich dieses Ja für meinen Partner habe, kann ich mich auf den Weg machen und die Reise Partnerschaft durch alle Schichten und Widerstände hindurch antreten. Habe ich es nicht, dann sollte ich mich augenblicklich trennen – dann weigere ich mich Wurzeln zu schlagen; dann steht meine Verweigerung, mich mit Haut und Haaren hinzugeben, der Versöhnung von Liebe und Sexualität im Weg. Zuerst muss ich mich dann selbst, meine ureigenen Wurzeln finden, bevor ich mich auf gemeinsames Wachstum einlassen kann.

Die Reise beginnt

Aber angenommen Sie haben das Ja füreinander und machen sich auf die Reise.

Sie werden schnell feststellen, dass die Illusion einer Seelenverwandtschaft, die anfangs so tiefe Herz-zu-Herz-Verbindung oder der einfach nur geniale Sex verschwinden und einem Alltag weichen, der mehr aus Auseinandersetzungen als verbindender Liebe besteht.

Sie sind in ihrer Schattenwelt, dem Urgrund jeder Beziehung, gelandet. Was hervordrängt und ihnen das Leben schwer macht, sind ihre Biografien. Oder genauer ausgedrückt: Es sind die unaufgelösten Teile ihrer Biografien. Es ist die von Papa oder Mama nicht oder zu viel erhaltene Liebe. Es sind aber auch die Verletzungen der Eltern und Großeltern, die über Generationen weitergegeben wurden und nun zur Auflösung streben. Es ist der Rucksack, den wir überall mit hinnehmen und den wir nicht loswerden – auch wenn wir diese Beziehung beenden.

Zwischen Liebe und Leere

Wer genügend Partnerschaften hatte, weiß: Es ist alles eine Wiederholung und es ist kein Ende in Sicht. Um das durchzuhalten und aus dem Kreislauf von no-beginning -no-end auszusteigen, brauchen Sie das Ja zu ihrem Partner. Haben Sie es nicht, werden Sie weglaufen. Sie werden sich einreden, dass Sie eine unerfüllte Partnerschaft

Herausforderung Partnerschaft

beenden. Dem ist aber nicht so. Fakt ist: Sie flüchten einmal mehr vor sich selbst. Und ein Teil in ihnen weiß sehr genau: Auch beim nächsten Mal wird es nicht besser.

Bleiben Sie aber dran und arbeiten Sie die im Beziehungsalltag miteinander verwobenen Anteile ihrer Biografien auf, dann wird das Verbindende zwischen ihnen verschwinden. Ihre Beziehung wird sich, zumindest für eine gewisse Zeit, kühl und ohne Liebe anfühlen. Und je tiefer Sie in der Auflösung ihrer Biografien dringen, je mehr Verwicklungen und Knoten Sie lösen, umso weniger echte und verbindende Liebe werden Sie in der Partnerschaft spüren.

Das, was Sie zusammenbrachte, wurde abgearbeitet und dass, was Sie verbinden könnte, ist noch nicht da.

Es ist klar, dass in dieser Phase emotionales und sexuelles Begehren abnehmen. Wahrscheinlich fühlen Sie sich zu vielen Menschen hingezogen, nur nicht zu ihrem Partner. Sie haben einen klassischen Punkt aller Beziehungen, den Beginn der Trennung, erreicht: Die Schichten falscher Liebe sind abgetragen und echte Liebe ist noch nicht gewachsen.

Vielleicht stellt sich auch Verzweiflung ein, denn Sie fühlen nach wie vor eine tiefe Verbundenheit mit ihrem Partner, nur konnte diese sich bisher nicht verwurzeln. Sie ist seelisch geblieben, anstatt Fleisch zu werden. Wenn Sie nicht aufpassen, werden Sie sich wirklich früher oder später trennen, selbst wenn Sie das nicht wollen.

Die große Herausforderung

Die Herausforderungen vor der Sie jetzt stehen ist: emotionale Liebe fleischlich und sexuell oder genau andersherum, Ihren Sex emotional werden zu lassen.


Wenn Sie das nicht tun, und das wissen Sie, dann werden Sie auch diese Partnerschaft verlieren und einer großen Leere gegenüberstehen. Machen Sie also den zweiten mutigen Schritt: die Veränderung, die drängend wird, nachdem die Schattenarbeit beendet ist und Sie die Auflösung ihrer Biografien vorantrieben.

Dies ist nichts Geringeres als die Verbindung von Liebe und Sexualität, von Emotionalem und Genitalem. Haben Sie sich jemals gefragt, warum Sie sich öfters nach dem Sex leer fühlen, warum sich Sex und Onanie in einer langen Partnerschaft häufig nur noch marginal unterscheiden?

Sie haben die Verbindung zwischen Oben und Unten verloren, oder besser gesagt, die Verbindung hat nie bestanden, nur jetzt fühlen Sie es.

Hier beginnt, nach Abschluss der Schattenarbeit, die Körperarbeit. Es ist das Erlernen, wie Sie Liebe und Sexualität zu Erotik zu verschmelzen.





Voraussetzung dafür ist, dass Sie den Stamm, ihren Körper, in Besitz nehmen und nicht mehr von sich abspalten. Dass Sie also nicht mehr sagen, ich habe einen Körper, sondern ich bin der Körper. Erotik dehnt zwar das Sexuelle in das Emotionale hinein aus, dennoch beginnt sie beim Körper und nur da. Überlegen Sie einmal, wie Sie das machen, dass Oben und Unten getrennt bleiben, dass Genitales und Herz nur selten zusammenkommen?

Was sitzt denn zwischen Oben und Unten – zwischen Oberkörper und Becken? Richtig: Es ist ihr Bauch. Das ist der Teil, den Sie eng machen, den Sie anspannen, dem Sie die Luft und den Raum zum Atmen nehmen und mit dem Sie verhindern, dass es einen Fluss zwischen Sexualität und Emotionalität gibt. Wenn Sie genau hinspüren, werden Sie feststellen: Von oben drückt das Zwerchfell, die Bauchmuskeln drücken von vorne, von unten presst das Becken und von hinten schiebt das Hohlkreuz. Kein Wunder, dass da nichts mehr durchgeht, kein Fließen und Strömen möglich ist.

Herz und Sex verbinden

Der Kern des zweiten Schrittes in jeder Beziehung ist deshalb auch das Verflüssigen des Körperpanzers, um eine verbindende und weite Sexualität, ein Fließen zwischen Genitalem und Herz zu ermöglichen.

Auch vor dieser Arbeit drücken wir uns gern, genau wie vor der Schattenarbeit, denn sie wirft uns auf uns selbst zurück und lässt uns unsere Einsamkeit in der Partnerschaft spüren: Es sind unsere muskulären Spannungen, es ist unser Körperpanzer, genau, wie es unsere Biografie war. Der Partner kann den Weg mit Wohlwollen und Toleranz begleiten, aber gehen müssen wir unseren Weg alleine. Jeder für sich und vor allem ohne Vorwürfe an den anderen, ohne ein Drängen des anderen, ohne den Wunsch, dass der andere folgt. Genau, wie wir mit den Dämonen und Drachen unserer Vergangenheit kämpften, genauso werden wir mit dem Körperpanzer ringen, um ihn für unsere Partnerschaft zu lösen.

Alleine und für sich gehen benötigt viel Mut. Der aber ist in den Sümpfen und Abgründen, die es in jeder Partnerschaft gibt, untergegangen. Der andere ist mir wichtiger geworden als ich selbst. Das klingt gut, genau betrachtet ist es aber nichts anderes als ein Abgeben der Verantwortung für die eigene Entwicklung.

Das müssen Sie sich zurückholen, selbst wenn es das Ende der Beziehung bedeutet. Nur wenn Sie sich selbst, ihren Körper und ihre Entwicklung in Besitz nehmen und selbstbestimmt vorangehen, können sich ihre Wurzeln tief in der Erde verankern und ihr Stamm kann wachsen und an Kraft gewinnen.

Und nur wenn die Basis, nämlich ihr Stamm und ihre Wurzeln Qualität haben, können Äste sprießen, können Blätter und Früchte wachsen. Und nur dann kann eine Spiritualität entstehen in der Küssen zu Beten wird – in der sich Sexuelles und Emotionales in Hingabe auflösen.

Rainer Grunert



Rainer Grunert ist Paartherapeut und Autor des im Innenwelt Verlag erschienenen Buches „Leiden oder Leidenschaft - Warum in Partnerschaften das Begehren verschwindet und wie Sie es wiedergewinnen“. Es beschreibt, wie wir das Feuer unserer Beziehung wieder entfachen können, um körperlich in Leidenschaft zu verschmelzen.

Zurzeit arbeitet er an seinem zweiten Buch „Verführung zur Erotik - Wie Sie Liebe und Sexualität in der Partnerschaft versöhnen“. Es basiert auf aktuellen, aber wenig publizierten, Forschungsergebnissen aus der klinischen Sexualtherapie, die auf der Körperarbeit Wilhelm Reichs aufbauen.

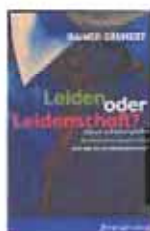
Rainer Grunert ist Jahrgang 1958, lernte Schriftsetzer und studierte Betriebswirtschaft und Psychologie. Nach mehreren Zusatzbildungen, Auslandsaufenthalten und einem Start-up trat er in ein internationales Beratungsunternehmen ein. Im Jahr 2000 machte er sich selbstständig und ist seitdem diese in Workshops, 2001 kam, angestoßen durch eigene Erlebnisse, die Arbeit mit Paaren hinzu.

Rainer Grunert ist verheiratet und lebt in Zürich.
www.beziehungs-coaching.org
rainer.grunert@beziehungs-coaching.org

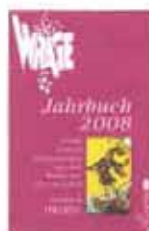
SILENZIO
connecting cultures

März 2008

charts



Rainer Grunert
Leiden oder Leidenschaft
336 S., € 18,50
Innenwelt Verlag



Jürgen P. Lipp (Hrsg.)
Wrage Jahrbuch 2008
520 S., Tb., € 8,00
Ullstein/Allegría Verlag

1		Moola Mantra Deva Premal Prabhu/Meditation Music - CD 14012
2		Koyasan - Reiki Sound Healing Deuter New Earth Records - CD 77209
3		The Gaelic Mystery Ariëns Meditation Music - CD 23149
4		Soul in Wonder Mitar with Deva Premal Prabhu/Meditation Music - CD 14013
5		Dakshina Deva Premal Prabhu/Meditation Music - CD 14010
6		The Essence Deva Premal Prabhu/Meditation Music - CD 14001
7		East of the Full Moon Deuter New Earth Records - CD 77208
8		Embrace Deva Premal Prabhu/Meditation Music - CD 14005
9		Source of Silence Gábor Meditation Music - CD 10018
10		Dewa Che Dechen Shak-Gangyal Perigore Music - CD 03544
11		Songs for the Inner Lover Mitar with Deva Premal Prabhu/Meditation Music - CD 14008
12		Reiki - Hands of Light Deuter New Earth Records - CD 77132

Erstellt von SILENZIO MUSIC aus den Verkaufszahlen im Gesamtmarkt
© 2008 SILENZIO MUSIC AG (GERMANY) | www.SILENZIO.de
Senkfeldstr. 01200-S01301 | Fax 0380-2030301 (42.02.04)

Hörproben unter www.SILENZIO.de

Männlich, provokant, direkt. Doch bei aller Männlichkeit, die Grunert hier verbal zur Schau trägt, spricht eine tiefe Achtung vor der Weiblichkeit durch seine Worte. Mut zur Leidenschaft fordert er und gibt sich nicht mit seichten Ausflüchten zufrieden. In vielen langjährigen Beziehungen schläft das Feuer der Leidenschaft ein, weil sich die Partner angleichen und somit neutralisieren. Aus Leidenschaft wurde Liebe, angeblich. Das kommt nicht einfach so, sondern beide haben es gemacht, in bester Absicht.

Grunert stellt dieses Geschehen grundsätzlich in Frage und zeigt Wege, wie Leidenschaft, Gefühl und Begehren auch nach Jahren lebendig bleiben können.

Vertrauen, Mut und Hingabe sind seine Schlüssel, ebenso die Aufforderung, bei sich selbst zu bleiben – als Mann und als Frau. Denn Leidenschaft und Spannung entsteht aus der Unterschiedlichkeit, nicht aus Anpassung. Unbedingt lesen! (CS)

Bereits jetzt ist das Wrage Jahrbuch ein Standardwerk geworden. Auf über 500 Seiten bietet es umfassende und aktuelle Informationen aus der großen Esoterik-Szene. Ein einzigartiger Überblick zu Veranstaltungen, Büchern, Zeitschriften, Websites, Terminen, Themen und Trends des spirituellen Umfeldes.

Seit mehr als 28 Jahren führt Jürgen Lipp die Hamburger Buchhandlung Wrage als ein Eldorado für Esoteriker. Aus seinen umfassenden Erfahrungen mit den Themen und Trends der Esoterik und den Informationswünschen der Leserschaft erstellt er nun jährlich das Wrage Jahrbuch im Ullstein Verlag.

Dieses Jahrbuch ist ein umfassendes und sinnvolles Nachschlage-Werk zu einem unschlagbaren Preis. Jeder spirituell Suchende wird es immer wieder gerne und oft in die Hand nehmen. Keine angestaubte Esoterik, sondern frische Trends voller Anregungen und Informationen. Absolut brauchbar! (CS)