

Wie die eheliche Liebe blühen kann



Eine Übung für Ehepaare

1. Erholt euch und komme ein jeder für sich zur Ruhe durch ein Bad oder eine Dusche und legt euch nebeneinander einfach still hin.
2. Werdet eins in dem Wunsch einander anzugehören, indem ihr euch gegenseitig sagt, wie wertvoll ihr füreinander seid. Blickt euch in die Augen dabei.
3. Werdet eins im Atmen, indem ihr einander „gut riechen“ könnt.
4. Werdet eins in dem Wunsch einander zu gehören, indem ihr euch abwechselnd gegenseitig sagt, wie sich der Körper und die sanften Berührungen des anderen anfühlen.
5. Umarmt euch so, dass die Herzen sich gegenseitig beruhigen.
6. Wiederum werdet eins darin, euch zu gehören, indem ihr ohne Worte einander gleichzeitig deutlich macht, wie sich die sanften Berührungen des anderen anfühlen.
7. Gebraucht das Streicheln, um einander zu erregen und wieder zu beruhigen. Auf diese Weise lernt ihr, verschiedene Erregungszustände gemeinsam zu erleben. Es sollte gelingen, dieses dreimal hintereinander gemeinsam zu erreichen.
 - Erster Zyklus: Berührt oder küsst einander auf wohltuende Weise. Bringt euch gleichzeitig in eine sanfte Erregung.
 - Wechselt euch darin ab, einander wieder beruhigend zu berühren. (Bürste ihr die Haare, massiere seine Füße, oder so)
 - Zweiter Zyklus: So wie der Erste.
 - Dritter Zyklus: So wie der Erste.
8. Erzählt einander eine gute Erinnerung von einem schönen gemeinsamen Liebeserlebnis, während ihr euch liebt.
9. Dankt dem Herrn dafür, wie sehr die Eigenschaften des Herzens deines Gatten für dich ein Geschenk Gottes sind.

THRIVE 2006 E. James Wilder

Übertragung aus dem Amerikanischen von J.Pomrehn

Seelsorglicher Kommentar:

Alle Grundvoraussetzung für die Liebe in der Ehe ist die Einheit des Geistes in Christus Jesus.

Diese Übung nun hat den Sinn, die seelische Einheit als Voraussetzung für die körperliche Liebe zu erleben. Die Sexualität verliert so ihr sündhaftes Eigenleben.

Es ist im Grunde eine praktische Auslegung von Genesis 2,24: „Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden zu einem Fleisch werden.“ Und Epheser 5,25-32: „Ihr Männer, liebt eure Frauen! wie auch der Christus die Gemeinde geliebt und sich selbst für sie hingegeben hat, um sie zu heiligen, <sie> reinigend durch das Wasserbad im Wort, damit *er* die Gemeinde sich selbst verherrlicht darstellte, die nicht Flecken oder Runzel oder etwas dergleichen habe, sondern dass sie heilig und tadellos sei. So sind auch die Männer schuldig, ihre Frauen zu lieben wie ihre eigenen Leiber. Wer seine Frau liebt, liebt sich selbst. Denn niemand hat jemals sein eigenes Fleisch gehasst, sondern er nährt und pflegt es, wie auch der Christus die Gemeinde. Denn wir sind Glieder seines Leibes. »Deswegen wird ein Mensch Vater und Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und die zwei werden *ein* Fleisch sein. «Dieses Geheimnis ist groß, ich aber deute es auf Christus und die Gemeinde. Jedenfalls auch ihr – jeder von euch liebe seine Frau so wie sich selbst; die Frau aber, dass sie Ehrfurcht vor dem Mann habe!“

Ausgangsort der Liebe ist die Ruhe. Gemeinsam zur Ruhe gekommen, erfolgt das persönliche Herzenswort aneinander, buchstäblich unter vier Augen. Es sind Worte der Wertschätzung, die entsprechende Ereignisse und Gefühle der jüngsten Vergangenheit aufgreifen.

Seltsam mutet wohl das „einander gut riechen“ an. Doch steht dahinter die schlichte Wahrheit, dass eine tiefe Anbindung an den geliebten Ehegatten eine Entsprechung hat in der Art der Anbindung, wie es in der frühen Kindheit war. Der Geruchssinn übermittelt der Seele den Wohlgeruch des anderen, der unverwechselbar ist und ein Wiedererkennen schenkt und tiefe Vertrautheit.

Zu keiner Zeit ist die Liebe eine sprachlose, wortlose Liebe. Die Gefühle sollen sich so jederzeit äußern können und so bleibt der Ehegatte immer in der Einheit von Seele und Leib. Dies ist von großer Bedeutung. Wer sagen darf, was er wirklich fühlt, wenn er sanft gestreichelt wird, ist ernstgenommen und geliebt. Genauso der, welcher streichelt und berührt auch sprechen soll.

Den Gleichschlag der Herzen zu versuchen ist ein Experiment. Hier richtet der Wille nichts aus. Interessant ist die Erfahrung gleichwohl, denn Forschern ist es gelungen nachzuweisen, dass bei zwei eng verbundenen Menschen der Herzrhythmus sich anpassen kann, wenn sie ihre Herzen nahe genug zusammenbringen. Dies ist am besten durch längeres Umarmen möglich, wobei man sich gegenüber oder von hinten in die Arme schließen kann. Der Sinn ist, den

Weg der Liebe wirklich gemeinsam zu gehen und einander mitzunehmen in die Gefühle über eine möglichst starke Synchronisation.

Zu dem Wort gehört auch die nonverbale Sprache. Wir sind ausgestattet von Gott auch über unsere Mimik und Bewegung des Körpers zu reden. Dies soll nun auch getan werden. Wer sich wohlfühlt in der Liebe soll es auch dem anderen zeigen.

Der nächste Schritt auf dem Weg erfordert einiges an Mut und Vertrauen. Der Sinn ist es, einander zu erregen und wieder zu beruhigen, wobei beide dies gleichzeitig und miteinander erleben. So wird die geschlechtliche Energie herausgelöst aus der Ungeduld und der Hochspannung, die meist nur zu einer einseitigen Aktion verleitet. Sie wird an die Seelen beider gebunden.

Nun darf auch wieder das Wort kommen. Aus der gemeinsamen Geschichte der persönlichen Liebe verstärkt die gute Erinnerung die gegenwärtig erlebte Vereinigung.

Wie auch immer der Ausgang erlebt wird, es bleibt der Dank an Gott. Wir dürfen einander zuhören, wie wir uns beim Herrn füreinander bedanken, hinsichtlich der in der Liebe gerade neu erlebten Eigenschaften unserer Herzen.

Diese Weise sich zu lieben schafft ein großes Maß an Einheit, Vertrauen und Sicherheit. Gerade in Ehen, wo seelsorgliche Aspekte eine wichtige Aufgabe haben, ist diese Art sich zu lieben, von großer Bedeutung.

Doch auch gesunde Beziehungen werden so vertieft und gefestigt, weil die Seele verstärkt beteiligt wird und die persönlichen Eigenschaften des Herzens noch wichtiger werden. Der Zeitrahmen der Übung erstreckt sich auf ein bis zwei Stunden.

Zum Schluss sei noch einmal darauf hingewiesen, dass eine formale Abwicklung dieser „Übung“ gar nichts bewegt. Es geht um die lebendige Seele. Sie soll sich erfreuen an dieser ihr gemäßen Art und Weise der Liebe. Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich so auch noch im Tod befindliche Teile der Seele offenbaren. Ebenso wird auffällig werden, wo man Leben gespielt aber nie wirklich gefühlt hat. Erfreulich ist, dass die energiereiche sexuelle Spannung nicht mehr als Begierde erlebt wird, sondern als das, was sie von Gott gemacht war, als integrierter Teil der Liebe. Hier kann auch ein Durchbruch erzielt werden im Kampf gegen die katholischen Wurzeln und auch gegen die Sündenfolgen von Hurerei, Pornographie und Unreinheit.