

Paar-weise

Seminar mit Peter & Katja

deine Achtsamkeit – deine Kompetenz – euer Wachstum



*Rudern zwei
ein boot,
der eine
kundig der sterne,
der andre
kundig der stürme,
wird der eine
führn durch die sterne,
wird der andre
führn durch die stürme,
und am ende ganz am ende
wird das meer in der Erinnerung
blau sein.*

Reiner Kunze

Zusammen in einem Boot zu sitzen und auf dem Fluss des Lebens unterwegs zu sein, ist ein Bild für eine Beziehung, welches wir alle verstehen. Breite, langsam und gemütlich-träge dahinfließende Abschnitte wechseln sich mit anspruchsvoll-gefährliche Strecken; Wind und Wellen können aus allen Richtungen kommen; manchmal gibt es unsichtbar unter der Oberfläche verborgen Steine, Sandbänke oder Äste - und wir immer zusammen in unserem Boot und mit dem, was ist...

Paddeln ist eine herrliche Art, sich nah an der Natur langsam durch sie hindurch zu bewegen. Ganz besonders beim Paddeln im Kanadier (jeder hat ein Stechpaddel mit nur einem Blatt) ist mir aufgefallen, wie ähnlich sich das Paddeln und das Leben in einer Partnerschaft sind! Es macht nur Spaß und wird ein wunderbares gemeinsames Erlebnis, wenn ALLE BEIDE ein Mindestmaß an Kompetenz und Wissen über die Technik verschiedener Steuerschläge haben, die sich auch noch unterscheiden, je nachdem ob ich vorn oder hinten sitze. Es gibt natürlich viel mehr, aber nur 5 Grundschnitte zu kennen, reicht aus und alle anderen werden staunen, wie geschmeidig und präzise das Boot durch euch bewegt wird – sprich, wie ihr die unterschiedlichsten Situationen eurer Lebensreise meistert!

Wie wäre es, für das gemeinsame Steuern eures Beziehungs-Bootes einige grundlegende Regeln miteinander neu kennenzulernen oder aufzufrischen?

„Eine langjährige Beziehung besteht im ständigen Überwinden kleiner Scheidungen.“

Diesen mit einer Prise Humor gewürzten Satz las ich einmal auf der Titelseite einer Zeitung und er hat in mir sofort eine großes „JA, so ist es!“ hervorgerufen! Bis heute zaubert er mir ein Schmunzeln ins Gesicht... und ich persönlich würde ihn noch ergänzen um „... und dem Feiern einer jeden Wieder-Annäherung!“

Könnt ihr denn (noch) richtig feiern??? ☺

In uns allen gibt es zwei zutiefst menschliche Grundbedürfnisse – eines nach Beziehung, Zugehörigkeit & Gemeinschaft und jenes nach Freiheit, Autonomie und Selbstbestimmung. Entsprechend unseres Wesens ist das eine oder andere Grundbedürfnis stärker ausgeprägt, aber in dem grundsätzlichen Spannungsfeld bewegen wir uns alle.

Den Wunsch nach einer intimen Liebesbeziehung verspüren die meisten Menschen; gleichwohl ist es nicht selbstverständlich und einfach, eine lebendige Partnerschaft zu führen, bei der beide das Gefühl haben: das Geben und Nehmen ist ausgeglichen, ich fühle mich angenommen und aufgehoben und kann mich innerhalb der Beziehung weiterentwickeln. Aber was bedeutet das Wissen, dass die Partnerschaft wie ein eigener lebender Organismus ist – der Nahrung und Aufmerksamkeit braucht, sich verändert, der verletzbar ist ...?

In unserer Natur- und Ritualarbeit sind die Partnerbeziehungen oft ein zentrales Thema. Wenn sie aus der Sicht mindestens eines Partners nicht gut funktionieren, erleben wir Trauer, Unzufriedenheit und Enttäuschung. Wenn diese Gefühle nicht gehört werden und zu Veränderungen führen, entstehen tiefe Verletzungen und ein innerer Rückzug – am Ende steht nicht selten eine Trennung oder eine nur äußerlich bestehende erkaltete Beziehung, in der sich beide nicht mehr angenommen fühlen. Gleichzeitig bindet eine solche Situation sehr viel Energie, die uns dann für andere Lebensbereiche nicht (mehr) zur Verfügung steht.

Nach unserer Erfahrung gibt es einige wenige, aber unabdingbare „Naturgesetze“, die die Basis einer **lebendigen** Beziehung bilden. Paare, denen es gelingt, eine belebte Beziehung zu führen, empfinden eine große innere Verbundenheit und gerade deswegen können sie sich beide freier sein lassen.

Es ist uns ein Herzensanliegen, einen ZeitRaum für Paare anzubieten und ihn gemeinsam zu gestalten – eine Zeitspanne mit einem inneren Ort außerhalb des Alltages, an dem du dich selbst und die/den anderen mit neuen Augen sehen kannst.

Viele von euch kennen uns und wissen, dass uns Bodenständigkeit und Tiefe gleichermaßen wichtig sind – sowohl in der Arbeit als auch in unserem eigenen Leben. Höhen und Tiefen gab und gibt es auch in unseren eigenen Partnerschaften. Damit habe ich mich nie versteckt. ALLE Gefühlszustände waren schon bei uns zuhause.

Wie unser Weg aus der Sicht eines Mannes, meines Liebsten, aussah, dafür bat ich ihn, ein paar Worte zu finden... und er hat mich mit diesem Text überrascht, vielleicht finden sich manche von euch darin wieder...

„Am Anfang war diese unbeschreibliche Aufregung, Anziehung, Erotik. Schmetterlinge im Bauch. Als ich meine Partnerin vor nun fast 18 Jahren kennenlernte. Verliebtsein. Sex. Eine wunderbare Zeit. Kann man diese Zeit nicht einfach halten und anhalten? Dass es immer so bleibt, dachte ich lange. Zwei Menschen, die sich unbändig lieben. Mehr braucht es doch nicht für ein gemeinsames Leben...

Und das Leben kam zurück. Ein gemeinsames Leben. Der Alltag, die Arbeit. Zwei gemeinsame Söhne. Verschiedene Vorstellungen des Lebens und Zusammenlebens. Verletzungen, Wunden; aus dieser und aus vergangenen Beziehungen. Eiszeiten, emotional wie körperlich. Eine Beinahe-Trennung. Versöhnung.

Und eine Partnerin, die sich mit dem Status-quo in der Beziehung gefühlt nie zufriedengab. Liebe kann doch nicht so anstrengend sein. Kann keine Arbeit sein. Einfach nur glücklich beieinander sein. Immer Frühling. Bitte kein Winter!

Wir sind beieinandergeblieben. Haben uns geliebt und gezofft, haben gekämpft und uns geküsst, haben diskutiert und geschwiegen. Haben ALLE Jahreszeiten der Liebe mehrfach durchlebt, sind noch lange nicht fertig. Aber wir bleiben dran. Bleiben im Gespräch.

Zurzeit fühlt es sich nach Frühling an. Wie wunderbar. Aber ich weiß, dass auch wieder schwierigere Zeiten kommen werden. Das ist o.k. Ich gebe mich nun gern in diesen Kreislauf, habe es verstanden. Bin immer noch kein Fan vom Winter. Vermisse dann die Nähe und Harmonie. Aber habe erkannt, dass ohne Winter kein Frühling sein kann.

Ich bin aus tiefstem Herzen dankbar für eine Gefährtin, die nie lockergelassen hat, die Schatten in uns und in unserer Beziehung zu benennen und zu durchleuchten. Und mich als ihren Partner immer wieder ermutigt hat, die schönsten und verborgensten Schätze in mir selbst zu entdecken und zu fördern. Anstrengend. Aber jede Anstrengung wert!

Ich fühle mich geliebt. Das hat Jahre gebraucht, um in meinem Herzen anzukommen.

Wir lieben uns. Nicht mehr so oft wie früher. Aber viel intensiver.“ Steffen

Wir haben einfache und genau deswegen wirkungsvolle Sachen mit euch vor. Wir geben Impulse und lassen euch dann machen und ausprobieren. Und bei allem wird die Freude, der Humor und die Leichtigkeit nicht zu kurz kommen.

Wir planen ein Nachtreffen ca. ein halbes Jahr später. Das ist für alle die Möglichkeit zum Reflektieren und Austausch. Es ist unabdingbar für die Motivation, sich Entwicklung und Veränderungen klar zu machen und gegenseitig zu spiegeln.

Auf der letzten Seite findet ihr ein paar Fragen, die jede(r) für sich selbst beantwortet und mir zukommen lässt. Dort habt ihr die Möglichkeit, Wünsche zu äußern und auch Bedenken oder Zweifel. Auf die werden wir uns einstellen und Rücksicht nehmen. Für dich ist das gleich eine gute Übung, deine Bedürfnisse wahrzunehmen, zu formulieren und so deine Selbstfürsorge zu stärken ☺!

Wir werden im KLEWADO-Gästehaus untergebracht sein. Dort besteht die Möglichkeit, sich für Übungen zu zweit zurückzuziehen, sodass wir den Austausch in der Gruppe dosieren und miteinander vereinbaren können. Ich hoffe, das verschafft euch das nötige Sicherheitsgefühl.

Außerdem möchten wir euch einladen, dass ihr sehr gern am Vorabend des Termins anreisen könnt oder auch länger bleibt und euch somit eine kleine Auszeit aus dem Alltag gönnt.

TERMIN:

* 25. – 27.09.2026 (Freitag 10.00 Uhr bis Sonntag 16 Uhr)

Ankunft am Vorabend und Übernachtung bzw. nach dem Seminar sind möglich, bitte meldet euch, wenn ihr das möchtet! Wir beginnen 10 Uhr mit dem Programm, bitte seid SPÄTESTENS 9.30 Uhr da.

KOSTEN: 550,00 € je Paar

Darin enthalten sind die Kosten für das Seminar, Haus und Gelände;
Wir verpflegen uns gemeinschaftlich. Bei zusätzlicher Übernachtung 70,00 € pro Paar/Nacht

ORT: KLEWADO-Gästehaus in Kleinwaltersdorf bei Freiberg

Der Kurs findet statt mit mindestens 4, maximal 6 Paaren!

ACHTUNG:

Dieses Seminar ist als Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung konzipiert und ersetzt keine Therapie bei schwerwiegenden Beziehungsproblemen! Zur Vorbereitung bitte unbedingt den folgenden Fragebogen NACH Anmeldung und VOR dem Seminar ausfüllen, unterschreiben und mir zusenden. Die Inhalte sind natürlich vertraulich und dienen zu deiner Klärung und meiner Vorbereitung.

Es ist auch möglich, das in einem Gespräch am Telefon zu machen, wenn dir das lieber ist!

FRAGEN/ ANMELDUNG:

Peter Kanis: p.kanis@freenet.de bzw. 0177 248 7617
Katja Naumann: naturzeitraum@web.de bzw. 0172 973 7174

Herzlichste Grüße von Katja und Peter

Fragebogen und Auskunft zur Teilnahme am Seminar Paar-weise

Angebote für Paare machen nur Sinn, wenn sich beide Partner aktiv darauf einlassen und eine jeweils eigene Motivation haben. Diese kann sich aber von der Motivation der Partnerin/des Partners unterscheiden. Oft kommt der Impuls natürlich von einem von beiden, aber ihr solltet nach einem Gespräch Beide Interesse und Lust an einer Teilnahme haben!!

Natürlich findet dieses Seminar statt mit dem Anliegen, dass sich in eurer Partnerschaft etwas weiterentwickeln kann. Bei Paaren ist es allerdings nicht ausgeschlossen, dass die Klärung und die Weiterentwicklung zur Entscheidung einer Trennung führen! Das liegt in eurer Verantwortung und wäre dann allerdings schon eine längere Zeit unterschwellig wirksam. Ich möchte das hier unbedingt erwähnen, auch wenn ich überhaupt nicht damit rechne.

Auf einer Skala von 1 bis 10 (1=wenig/schlecht/niedrig; 10=viel/sehr gut/hoch) ...

- * Wie hoch ist deine Motivation zur Teilnahme an diesem Kurs?
- * Wie hoch schätzt du deine persönlichen Möglichkeiten, eure Partnerschaft zu gestalten?
- * Wieviel Austausch in der größeren offenen Gruppe unter allen Paaren wünschst du dir?
- * Wie zahlreich waren und sind eure Zeiten, die ihr ausschließlich für euch als Partner hattet/habt und worin bestehen diese (erläutere kurz falls nötig)?

Was macht dir außerhalb eurer Partnerschaft viel Freude/gibt dir Anerkennung/stärkt dich?

Gibt es irgendjemanden oder ein Paar, der/die dir ein gutes Beispiel sind, wie man eine gute Beziehung führen kann? Wenn ja, was findest bei ihm/ihr/ihnen gut?

Welche inhaltlichen Themen wünschst du dir für das Seminar?

Wobei/worüber hast du Ängste oder Zweifel?

Was ist deine persönliche Motivation für deine Teilnahme an diesem Kurs (in einem Satz)?

Dieses Seminar ist als Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung konzipiert und ersetzt keine Therapie bei schwerwiegenden Beziehungsproblemen! Das habe ich zur Kenntnis genommen!

Name/Unterschrift: