

## GEMEINSAME MEDITATION ALS BEZIEHUNGSRITUAL



Eine besonders kraftvolle Praxis ist die gemeinsame Meditation mit dem Partner. Sie schafft nicht nur individuelle Ruhe, sondern kann auch die Bindung zwischen den Partnern vertiefen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Paare Meditation in ihren Beziehungsalltag integrieren können:

**Achtsamkeit im Alltag:** Anstatt sich nur zu besonderen Anlässen Zeit füreinander zu nehmen, können Paare durch Achtsamkeitsmeditation lernen, im Alltag präsenter füreinander zu sein. Dies kann so einfach sein wie ein paar Minuten bewusster Atemmeditation vor dem Schlafengehen oder das gemeinsame Genießen eines stillen Moments zusammen.

**Atem-Meditation:** Gemeinsame Atemübungen, bei denen beide Partner ihre Atemmuster synchronisieren oder einfach gemeinsam still atmen, können eine kraftvolle Methode sein, um sich miteinander zu verbinden. Der Atem ist ein zentrales Element der Meditation und symbolisiert oft die Harmonie zwischen Körper und Geist – und in diesem Fall auch zwischen zwei Menschen.

**Geführte Meditationen:** Es gibt viele geführte Meditationen, die speziell für Paare entwickelt wurden. Diese können Themen wie Vertrauen, Kommunikation oder emotionale Intimität ansprechen und helfen, die Partnerschaft zu vertiefen.

Arlette Bär, Psychologin

[arl@caritas-aargau.ch](mailto:arl@caritas-aargau.ch)

**Ökumenische Eheberatungsstelle Lenzburg-Freiamt-Seetal**