

Das Buch

„Reden können Sie. Können Sie auch schreiben?“ Mit dieser Frage beendete im Februar 2005 ein Journalist ein Interview mit mir. Das war sozusagen die Initialzündung für meine neue Tätigkeit als Autor. Als Folge davon erschien bereits einen Monat später im „Wochenspiegel“ meine erste Kolumne; damals noch unter dem Titel „Aus der Werkstatt für Kontakt & Dialog“. In den darauffolgenden zweieinhalb Jahren verfasste ich dann alle zwei Wochen eine kurze Geschichte über (allzu) menschliche Erfahrungen aus meinem persönlichen und beruflichen Alltag.

Im August 2007 wechselte ich zum „Tages-Anzeiger“ (Regionalausgabe Zürcher Unterland). Fortan erschien meine Kolumne unter dem Titel „Liebe, Lust und Stolpersteine“ und erreichte rund 120'000 Haushalte. Im Zuge einer Reorganisation der Lokalredaktion im September 2009 wurde die Kolumne nach zwei Jahren eingestellt. Mit diesem Buch lege ich eine Sammlung ausgewählter Texte vor, insgesamt über sechzig.

Als Einzel-, Paar- und Sexualberater sowie als Leiter von erfahrungsorientierten Seminaren im „Raum zum Sein“ begleite ich Männer und Frauen ein Stück ihres Weges auf der langen Reise zu sich selbst. Dabei erachte ich es als ein grosses Privileg, zusammen mit diesen Menschen mehr über die Liebe, die Lust und über die fruchtbare Gestaltung von Kontakt und Dialog zu lernen. Die Fragen, die mich am meisten interessieren und tragen im Leben, lauten: Wie (er-)leben und gestalten wir Lust und Liebe? Und: Wie finden wir Frieden, mit dem, was ist, in uns selber und in unseren Beziehungen?

In meiner eigenen Liebesbeziehung erkenne ich, dass es kaum eine wertvollere Lehrerin für mich gibt als meine Ehefrau. Und gleichzeitig ist niemand so sehr in der Lage, mich in meiner tiefsten Verletzlichkeit zu berühren. Vor diesem Hintergrund will ich Menschen ermutigen, sich bewusst und

eigenverantwortlich auf das Leben, wie es ist, einzulassen und sich mutig und bewusst mit dem Paradox der Veränderung auseinanderzusetzen. Wir entwickeln uns nicht, indem wir von uns oder von anderen verlangen, anders zu sein. Nachhaltige Veränderung wird vor allem dadurch ermöglicht beziehungsweise unterstützt, indem wir das, was ist, mitfühlend annehmen. Mit dieser grundlegenden Erkenntnis möchte ich, dass sich mehr Männer und Frauen für die Widersprüche im Leben öffnen und achtsam und von Herzen aufeinander zugehen, immer wieder.

Aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen bin ich über die Jahre zu der Überzeugung gelangt, dass manchen Texten das Potenzial innewohnt, Menschen neue Impulse und Denkanstöße in wichtigen Beziehungs- und anderen Lebensfragen zu vermitteln. Und dass so viele Leserinnen und Leser immer wieder auch schmunzeln können über die beschriebenen menschlichen Stolpersteine, freut mich ganz besonders. Das Leben ist zu kurz, um uns allzu ernst zu nehmen.

Die Texte lassen sich in drei Kategorien einteilen: erstens in meine persönlichen Erfahrungen, zweitens in allgemeine Erkenntnisse aus der beruflichen Praxis und drittens in Antworten auf konkrete Fragen von Leserinnen und Lesern. Dabei habe ich auf eine thematische Ordnung verzichtet und lege die Texte in chronologischer Reihenfolge vor. So lade ich Sie ein, die Geschichten nach Lust und Laune auszuwählen, zu stöbern und dabei ruhig vor- und zurückzuspringen.

Die Erfahrungen der in den Texten vorkommenden Menschen habe ich in einer allgemeinen Form beschrieben. Es sollen sich möglichst viele Frauen und Männer darin wiedererkennen können. Allfällige Ähnlichkeiten mit Ihnen bekannten Personen sind nicht beabsichtigt und wären rein zufällig. Im Zweifelsfall habe ich das Einverständnis der Menschen eingeholt, deren Geschichte mich zum Schreiben inspiriert hat.