



Dein Liebeserbe

*Dich neu verbinden mit der
Kraft deiner Herkunft*

*Für ein erfülltes
Liebesleben*

Wenn wir in unserer Liebesbeziehung anstehen und uns im Kreis drehen mit ähnlich sich wiederholenden Themen, lohnt es sich unser Liebeserbe zu erforschen. Unsere Eltern sind unser erstes Beziehungsmodell - von ihnen lernen wir erste Beziehungsmuster, die uns prägen. Nicht selten finden wir uns in ähnlichen Dynamiken oder im Gegenteil wieder.

Hier ein paar Fragen dazu:

Welches Bild hast du von deinen Eltern als Liebespaar?

Kannst du dir vorstellen dass sie eine lebendige Sexualität gelebt haben oder hast du davon gar nichts mitbekommen?

Konnten sie körperliche Nähe (Umarmen, Zärtlichkeit,...) vor den Kindern zeigen?

Wer hat mehr Initiative für Annäherung übernommen? Dein Vater oder deine Mutter?

In welchen Bereichen sind sie dir als Paar (oder je Einzeln) ein Vorbild?

Was möchtest du sicher nicht so machen wie deine Mutter / dein Vater?

Was lebst du in deiner Liebesbeziehung (falls du jetzt keine hast, dann nimm eine frühere) ähnlich oder ganz anders wie deine Eltern?

Paarskulptur

Deine Eltern Als Liebespaar



Phantasiereise:

„Ein neues Bild Deiner Eltern als Liebespaar entstehen lassen“

Diese Phantasiereise regt dazu an ein neues Bild deiner verinnerlichten Elternfiguren zu verankern:

Stell dir vor du gehst in eine Ausstellung in einem großen Garten mit vielen Paarskulpturen. Dort triffst du auf eine Darstellung eines Paares, die in deinem Innersten deine größte Sehnsucht einer liebevollen Beziehung anspricht. Was siehst du? Welchen Ausdruck haben die Gesichter? In welcher Körperhaltung und welcher körperlichen Verbindung sind sie? Lass dich eine Weile davor verweilen.

Stell dir nun vor, dass diese Skulptur lebendig wird und plötzlich sind es deine Eltern, die sich in genau derselben Weise berühren. So als wenn sie sich in ihrem Potenzial begegnen könnten. Wie alt sind sie in diesem inneren Bild – vielleicht so alt wie in den ersten Jahren ihrer Beziehung?

Was geschieht in deinem Körper beim Betrachten? Du kannst noch einige Momente verweilen und dieses vielleicht neue und ungewohnte Bild deiner Eltern in dieser liebevollen Verbindung auf dich wirken lassen.

Dieses Ressourcebild deiner Eltern als Liebespaar kann dazu beitragen Weichen zu stellen für ein erfülltes Liebesleben.



Notburga Fischer

mehr dazu im Buch:

„Reifestufen der sexuellen Liebe –

Wie Herkunft prägt und intime Beziehungen gelingen“



MannFrau

www.mann-frau.com