

## **Bettgeflüster - Wertschätzung für unser Zusammensein**

Zufriedenheit mit der Liebesbeziehung hängt von vielen Faktoren ab. Wertschätzung zu erhalten ist ein zentrales Thema, weil wir so deutlich erkennen, dass die Liebe gelingt. Wir möchten Liebe verschenken - das ist unsere Natur. Oft halten wir uns dabei zurück, weil wir unsicher sind ob unsere Liebe "ankommt". Mit der Wertschätzung, die wir bekommen, schießt sich der Kreis und wir fühlen uns "rund".

Alles, was wir wertschätzen, wächst. Wir öffnen dabei unser Herz für das Angenehme und Schöne. Wir sagen "Ja" zum Leben. Bettgeflüster - warum nutzen wir nicht die schöne Zeit des Entspannt-Zusammen-Seins für Wertschätzung.

Wertschätzung ist weitgehend unbekannt. Stattdessen vergeuden wir unsere Zeit und Energie damit, etwas zu bekämpfen. In unserer Selbstgerechtigkeit haben wir dafür gute Rechtfertigungen: "Ich brauche meinen Raum", "Ich will dich mit dem Feedback unterstützen". "Besser, du hörst die Wahrheit von mir, als..." Wir erkennen dabei nur selten, dass wir einfach nicht mit unserem eigenen Unbehagen oder Schmerz sein können, den uns nur scheinbar der Andere verursacht.

Oder wir bekämpfen Teile von uns: "Ich muss besser werden", statt uns in die göttliche Vollkommenheit zu entspannen, die all unsere Macken einschließt.

Die *Wertschätzung für unser Zusammensein* kann sich auf verschiedene Ebenen beziehen. Es lohnt sich, diese getrennt anzusehen. Ich habe jeweils ein paar Beispiele angefügt:

### **(berührt werden und berühren)**

... läßt mich meinen eigenen Körper spüren.  
... hilft mir, aus meinen Gedanken oder alten Gefühlen ins hier und jetzt zu kommen.  
Meine Haut ist ein sehr empfängliches Sinnesorgan.  
Meine Fingerspitzen genießen deine Haut.

### **(sexuelle Wesen sein)**

... macht mir so schönes Körperempfinden. (- wie Rückenkratzen etwa).  
... macht mich satt. Mein Hunger wird gestillt.  
Reingehen ist wie ein Schatzkästchen öffnen.  
Dich drinnen zu spüren ist ein warmes Halten, empfangen, dich umschließen, erfüllt sein.  
Ich genieße, wenn wir spielen, tollen, toben; "ernsten Sex" spielen und lachen.  
Unsere Bewegungen sind wie ein Tanz - ein kreativer Ausdruck körperlichen Seins.

### **(verbunden sein)**

Ich fühle mich mir und dir ganz nah.  
Ich kann mich selbst und dich in mir genau spüren.  
Ich liebe dieses miteinander vertraut sein, gehalten sein, dass du da bleibst.  
Ich spüre Vertrauen, Entspannung, Angstlosigkeit, wie in einem Cocon.  
Ich kann mich dir zumuten, zeigen was gerade für mich wahr ist.  
Grenzen verwischen: Wer steckt eigentlich in wem?

### **(Energiefluss)**

Wir sind im Fluss, in meinem Fluss, mit unseren Bewegungen.  
Ich spüre eine Kraft, die größer ist als ich selbst,  
... die durch meinen Körper fließt.  
... die unsere beiden Körper durchspült  
... die mich wie ein Pfeil ins Herz trifft (Wusch... und die Spannung ist da)  
... ich spüre den Magnetismus, den Strom, die Anziehungskraft, die zwischen uns einen Lichtbogen erzeugt.

### **(Polarität)**

Ich spüre mich als Mann/Frau.

Wenn du ... kann ich meinen weiblichen/männlichen Kern spüren.

Ich kann meiner Aufgabe als Mann/Frau erfüllen, das erfüllt mich, mein Lebenssinn erfüllt sich.

Als Mann sehe/spüre ich die Frau in dir - die ich sehr schätze und der ich gerne begegnen möchte .

Je weiblicher du dich zeigst, desto mehr spüre ich meine Männlichkeit.

Als Frau sehe/spüre ich den Mann in dir - den schätze ich sehr und dem möchte ich gern begegnen.

Je männlicher du dich zeigst, desto mehr spüre ich meine Weiblichkeit.

### **(Abenteuer)**

Jede Begegnung ist neu.

Du führst mich in immer neue Gebiete.

Wir entdecken immer tiefere Möglichkeiten zusammen zu kommen.

Ich bin bereit zu schauen und spüren wie es wird, selbst wenn ich gerade nicht so in Stimmung bin.

Ich kann mich in das Unbekannte mit dir öffnen; wissen, das wir nichts wirklich wissen; offen für Überraschungen.

### **(Entspannung)**

Meine Unruhe/Angst/Anspannung schmilzt in deinen Armen.

Ein Blick in deine Augen und ich bin im Frieden.

Was uns schüttelt, darf sich auflösen.

Ich weiß, ich kann dich zurückweisen, ohne dass wir in Trennungsfilme über Verlassenwerden geraten.

Ich weiß, es ist für dich vollkommen OK, wenn es für mich nicht mehr stimmt.

### **(spirituell)**

Durch unsere Liebe gestärkt, könnte ich die ganze Welt umarmen.

In unserer Begegnung erfüllt sich etwas Größeres.

Durch dich erfahre ich Gott/die Göttin.

Ich sehe/spüre durch dich hindurch das Unsagbare.

Was gerade geschieht, ist Ausdruck der Liebe.

Wir schöpfen gerade...

Geburt, Leben und Tod sind gleichzeitig.

Es ist, als ob die Zeit stillsteht - in diesem ewigen Augenblick.