

## Paarübung: Köpfe auf Kissen

Schenken Sie sich 10 Minuten an den kommenden Feiertagen. Versuchen Sie es vor dem Einschlafen. Dazu legen Sie sich bequem mit dem Gesicht zu einander gewandt und dürfen zunächst die Augen geschlossen halten.

Step 1.) Versuchen Sie, bei sich selbst anzukommen. Achten Sie etwas auf Ihre Atmung, geben Sie sich ein paar tiefe Atemzüge, während Sie bewußt **in Ihrem Körper ankommen**. (das bedeutet: Sie spüren sich einmal von den Füßen bis zum Kopf durch und lassen dabei Spannungen los - so gut es geht) Alle Gedanken die auftauchen lassen Sie weiterziehen. Das wird leichter gehen, wenn Sie es schon 3-5x gemacht haben.



Step 2.) Wenn Sie nach 10 Atemlängen bei sich selbst angekommen sind, nehmen Sie den Kopf Ihres Partners/Partnerin vorsichtig in beide Hände und bleiben in dieser Lage ruhig liegen. Falls es sich gut anfühlt, dürfen Sie das gegenüberliegende Gesicht auch zärtlich berühren und vorsichtig streicheln. Seien Sie damit sparsam und machen Sie dabei nichts bemüht, keinerlei Massagetätigkeit o.ä. zeichnen Sie das Gesicht Ihres Gegenübers zärtlich nach, lassen Sie liebevolle Gedanken in sich aufkommen. Pssst, nicht reden. Innere Szenen der Liebe, Momente der Nähe, Beruhigung, Bilder aus Situationen, in denen Sie beide durch ein gutes Gefühl verbunden waren.

Step 3.) Lassen Sie sich beide ruhen und halten Sie einfach Ihre Köpfe auf den Kissen. Mit offenen Augen entsteht dabei noch mehr Bezug. Zwingen Sie sich dabei zu nichts und lassen Sie sich weiteratmen. Falls das Ansehen zu anstrengend ist, schließen Sie zwischendurch die Augen. Versuchen Sie, das Erlebte nicht zu diskutieren – wenn, dann erzählen Sie es sich beim Frühstück am nächsten Tag. Das kann einen wunderbaren Start in den neuen Tag ergeben!

### Anmerkung

Aus einer akuten Streitstimmung heraus empfehle ich diese Übung nicht. Versuchen Sie sich zuerst selbst/alleine zu beruhigen. Selbstverständlich sollten beide bereit zu dieser Übung sein.

### Nachlese

David Schnarch: Psychologie der sexuellen Leidenschaft, Intimität und Verlangen