

Roland Kachler

Liebe kinderleicht

Innere Kinder versöhnen
und Paarkonflikte lösen



ARBEITSBLATT 1: Rückblick auf die eigene Kindheit und Jugend

Welche Erfahrungen habe ich in meiner Kindheit und in meiner Herkunftsfamilie gemacht?

Welche bis heute wirksamen inneren Kinder sind daraus entstanden?

Wie wirken sie heute in meiner Paarbeziehung?

Kindheitsfotos anschauen: Blättern Sie durch alte Fotoalben.

Welche Fotos von Ihnen als Kind oder Jugendliche/-r sprechen Sie besonders an?

Welche Gefühle kommen auf, wenn Sie sich als Kind und Jugendliche/-r von damals sehen?

Timeline Ihrer Kindheit

Welche verschiedenen inneren Kinder sind in den verschiedenen Abschnitten Ihrer Kindheit wie Säuglingszeit, Kleinkind- und Kitazeit etc. entstanden?

Was Sie als Paar gemeinsam tun können

Verabreden Sie sich zu einem Spaziergang und erzählen Sie einander von Ihren Kindheitserinnerungen, ohne Bewertungen – das schafft Verständnis.

Timelines zusammenführen: Legen Sie Ihre Kindheits-Timelines nebeneinander. Erzählen Sie sich gegenseitig von prägenden Erlebnissen und den daraus entstandenen inneren Kindern. Hören Sie einander aufmerksam zu.

Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Ihre Gespräche zu vertiefen und sich selbst sowie Ihren Partner / Ihre Partnerin besser zu verstehen. Nehmen Sie sich Zeit, jede Frage gemeinsam oder einzeln zu reflektieren. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf oder tauschen Sie sich bei einem Spaziergang darüber aus.

- Welche Kindheitserfahrung hat mich besonders geprägt – und warum?

.....
.....
.....
.....

- Wie reagiere ich, wenn ich mich verletzt oder missverstanden fühle?

.....
.....
.....
.....

- Welche inneren Kinder zeigen sich besonders oft in unserer Beziehung?

.....
.....
.....
.....

- Was wünsche ich mir und meinen inneren Kindern in schwierigen Momenten von meinem Partner / meiner Partnerin?

.....
.....
.....
.....

- Wie kann ich meinem Partner / meiner Partnerin besser zuhören – ohne zu bewerten?

.....

.....

.....

.....

- Welche unserer Gespräche haben mir besonders gutgetan – und warum?

.....

.....

.....

.....

- Wie können wir gemeinsam für unsere Beziehung sorgen, ohne Druck aufzubauen?

.....

.....

.....

.....

- Was bedeutet emotionale Nähe für mich – und wie kann ich sie fördern?

.....

.....

.....

.....

ARBEITSBLATT 2: Rückblick auf die Verliebtheitszeit

Was Sie für sich selbst tun können

Bevor Sie sich als Paar austauschen, beginnen Sie bitte allein, denn die Grundregel lautet:

„Die Arbeit an der Beziehung beginnt bei mir.“

Sich an das Kennenlernen erinnern

- Wie habe ich meinen Partner / meine Partnerin kennengelernt?

.....
.....
.....

- Was hat mich am anderen angesprochen?

.....
.....
.....

- Was hat mich an seinem / ihrem Aussehen oder Wesen fasziniert?

.....
.....
.....

- Was könnte den anderen an mir fasziniert haben?

.....
.....
.....

- Was glaube ich: Welche inneren Kinder waren beim Verlieben aktiv?

.....
.....
.....
.....

- Welche Wünsche und Sehnsüchte haben sie mitgebracht?

.....

.....

.....

.....

Mit Fotos zurück in die Zeit des Verliebens

- Was waren die schönsten, intensivsten Gefühle in unserer Verliebtheitszeit?

.....

.....

.....

.....

- Welche Wünsche oder Bedürfnisse haben sich damals erfüllt?

.....

.....

.....

.....

- Welche meiner inneren Kinder fühlten sich besonders wohl?

.....

.....

.....

.....

- Welche Verletzungen meiner inneren Kinder wurden vielleicht sogar – zumindest anfangs – geheilt?

.....

.....

.....

.....

Was Sie als Paar gemeinsam tun können

Austausch bei einem schönen Essen

Gehen Sie gemeinsam essen und erzählen Sie sich von Ihrem Kennenlernen. Ziel ist es, über diese Erinnerungen auch die inneren Kinder sichtbar zu machen (vergleichen Sie dazu auch die Imagination in Kapitel 2).

Platz für Notizen oder gemeinsame Erinnerungen:

Fotoabend zu Hause

Gestalten Sie einen besonderen Abend mit Fotos aus Ihrer Verliebtheitszeit.

- Austausch zwischen Ihnen als Paar: Welche inneren Kinder fühlten sich damals besonders wohl?

- Was haben diese inneren Kinder vom anderen bekommen, was ihnen gutgetan hat?

Spaziergang an einem besonderen Ort

Besuchen Sie einen Ort aus Ihrer Verliebtheitszeit. Lassen Sie Nähe entstehen und tauschen Sie sich anschließend darüber aus, was Sie an diesem Ort jetzt wieder erleben.

Platz für Notizen oder gemeinsame Erinnerungen:

Weitere hilfreiche Reflexionsfragen für Sie als Paar für gemeinsame Stunden:

- Was hat uns ursprünglich verbunden?

.....
.....
.....

- Was hat sich seitdem verändert – bei mir, beim anderen?

.....
.....
.....

- Welche Bedürfnisse der inneren Kinder sind heute noch aktuell – bei mir, beim anderen?

.....
.....
.....

- Wie kann ich meinem Partner / meiner Partnerin heute begegnen – mit dem Wissen über seine / ihre inneren Kinder?

.....
.....
.....

- Was wünsche ich mir für unsere Beziehung in der nächsten Zeit?

.....
.....
.....

- Was möchte ich meinem Partner / meiner Partnerin sagen, was ich lange nicht gesagt habe?

.....
.....
.....

ARBEITSBLATT 3: Enttäuschungen in der Beziehung reflektieren

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Sie dabei, Enttäuschungen in Ihrer Beziehung achtsam zu reflektieren, Wertschätzung zu stärken und Ihre gemeinsame Geschichte sichtbar zu machen.

Was Sie für sich selbst tun können

Machen Sie sich das Schöne in Ihrer Beziehung bewusst:

„In unserer Partnerschaft ist einfach schön ...“

„In unserer Partnerschaft gelingt ganz gut ...“

„Es ist gut, dass es dich gibt, weil ...“

Die Enttäuschungsphase reflektieren:

„Ich hätte mir gewünscht, dass wir mehr ...“

„Ich hatte gehofft, dass unsere Beziehung ...“

„Ich habe dich vermutlich enttäuscht, weil ich zu wenig / nicht ...“

„Ich habe deine Wünsche nach ... zu wenig / nicht erfüllt.“

Eigene Erwartungen prüfen:

„Ich habe vielleicht zu viel erwartet.“

.....
.....

„Vielleicht war es nicht fair, zu erwarten, dass ...“

.....
.....

Was Sie als Paar gemeinsam tun können

Über Enttäuschungen sprechen – achtsam und ehrlich:

Führen Sie ein Gespräch über Ihre Enttäuschungen – ohne Vorwürfe oder Schuldzuweisungen. Beginnen Sie mit dem, was gut läuft, und äußern Sie Ihre Wünsche als persönliche Erfahrungen. Die einzelnen Schritte könnten so aussehen:

- Benennen positiver Aspekte
- Ehrliches Eingeständnis eigener Enttäuschungen
- Einholen der Perspektive des Partners oder der Partnerin
- Teilen eigener Erfahrungen
- Formulieren eines abschließenden Wunsches

1. Was läuft gut in unserer Beziehung?

Beginnen Sie mit dem Positiven. Notieren Sie, was Sie an Ihrer Beziehung schätzen und was gut funktioniert.

.....
.....
.....
.....

2. Wo habe ich dich vielleicht enttäuscht?

Reflektieren Sie ehrlich, wo Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin möglicherweise enttäuscht haben. Formulieren Sie Ihre Gedanken.

.....
.....
.....
.....

3. Hast du das auch so erlebt?

Fragen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin, ob er oder sie diese Enttäuschung ähnlich erlebt hat. Notieren Sie die Antwort.

.....

.....

.....

.....

4. Meine eigenen Enttäuschungen

Teilen Sie Ihre eigenen Enttäuschungen – als persönliche Erfahrungen, nicht als Vorwürfe.

.....

.....

.....

.....

5. Ein Wunsch zum Abschluss

Formulieren Sie einen Wunsch, der sich aus dem Gespräch ergibt. Dieser Wunsch darf erfüllt werden – muss aber nicht.

.....

.....

.....

.....

Die Timelines gemeinsam betrachten:

Legen Sie Ihre beiden Timelines nebeneinander. Sprechen Sie über Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Lassen Sie die Sichtweise des anderen stehen und beenden Sie den Austausch mit einem Dank für den gemeinsamen Weg.

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

ARBEITSBLATT 4.1: Unsere Streitkultur verbessern

Was Sie für sich selbst tun können

Drei Gesprächsregeln auswählen und üben

Suchen Sie sich drei Regeln aus, die Ihnen besonders einleuchten – und mit denen Sie gut starten können. Machen Sie sich bewusst: Sie übernehmen selbst die Verantwortung für Ihre Kommunikation – unabhängig davon, was Ihr Partner / Ihre Partnerin tut. Das allein kann schon viel verändern.

Meine Gesprächsregeln:

1.
2.
3.

Das eigene Streitverhalten reflektieren

Nehmen Sie sich Zeit, um ehrlich auf sich selbst zu schauen. Nicht auf den anderen – nur auf sich. Fragen Sie sich:

Wie habe ich zur Eskalation beigetragen?

Antwort:

.....
.....
.....

Wofür möchte ich mich entschuldigen?

Antwort:

.....
.....
.....

Was will ich beim nächsten Mal anders machen?

Antwort:

.....
.....
.....

ARBEITSBLATT 4.2: Persönliche Konfliktauslöser und Streitmuster erkennen

1. Typische Konfliktauslöser

Beispiele: Wer übernimmt welche Aufgaben im Haushalt? Wie viel Zeit verbringen wir miteinander? Wie gehen wir mit Geld um?

Welche Themen führen bei uns häufig zu Streit?

.....

.....

.....

.....

2. Eigene Reizwörter und Reizthemen

Gibt es bestimmte Worte oder Formulierungen, die mich sofort auf die Palme bringen?

Beispiele: „Du bist wie deine Mutter!“, „Immer machst du ...!“, „Nie hörst du zu!“

.....

.....

.....

.....

3. Persönliche wunde Punkte (Verletzlichkeiten)

Welche Aussagen oder Situationen treffen mich besonders?

.....

.....

.....

.....

Welche alten Erfahrungen oder inneren Kinder werden dabei berührt?

.....

.....

.....

.....

4. Reaktionen in Streitsituationen

Was tue ich, wenn ich getriggert werde?

.....

.....

.....

.....

Wie reagiere ich körperlich, emotional oder verbal?

.....

.....

.....

.....

5. Eigenes Verhalten in Streitsituationen verändern

Was will ich tun, um bei einem Streit runterzukommen und Abstand zu gewinnen?

.....

.....

.....

.....

Mit welchem Satz will ich meine aufgebrauchten inneren Kinder beruhigen und versorgen?

.....

.....

.....

.....

ARBEITSBLATT 5: Unbewusste Dynamiken in der Beziehung

1. Positionierung zueinander: Wie verhalten wir uns zueinander – und warum?

a) Bindung vs. Autonomie

Wer von uns sucht eher Sicherheit und Verlässlichkeit? Wer braucht mehr Freiraum und Eigenständigkeit?

.....

Wie erleben wir diese Unterschiede?

.....

b) Nähe vs. Rückzug

Wann fühle ich mich verbunden und dem anderen emotional nahe?

.....

Wann wird es mir emotional zu eng und ziehe ich mich zurück?

.....

c) Dominanz vs. Anpassung

Wer trifft häufiger Entscheidungen und setzt sich häufiger durch?

.....

In welchen Situationen ordne ich mich unter oder lehne mich rebellisch auf?

.....

d) Ich-Zentriertheit vs. Wir-Gefühl

Wie schaue ich nach uns beiden und Sorge für uns beide?

.....

Wie Sorge ich dafür, dass ich und meine Interessen nicht zu kurz kommen?

.....

e) Abgrenzung gegenüber Dritten

Wie sehr beeinflussen unsere Herkunftsfamilien oder andere Dritte unsere Beziehung?

.....

2. Engagement in der Beziehung – wie ausgewogen ist unser Geben und Nehmen?

a) Geben vs. Nehmen

Wer bringt bei uns was und wie viel in die Beziehung ein?

.....

Wie und in welchen Bereichen unserer Paarbeziehung fühle ich mich manchmal ausgenutzt?

.....

b) Verantwortung

Wer organisiert wie und wie stark den Alltag und hat alles im Blick?

.....

Überlasse ich dem anderen die Verantwortung für unsere Paarbeziehung, und wie geht es mir damit?

.....

3. Selbstwert in der Beziehung – wie beeinflusst unsere Vergangenheit unser Selbstwertgefühl in der Partnerschaft?

a) Gesehen werden

Wann fühle ich mich vom anderen wirklich wahrgenommen? Wann nicht?

.....

b) Bewunderung

Bewundere ich meinen Partner?

.....

Fühle ich mich bewundert?

.....

In welchen Momenten wünsche ich mir mehr Anerkennung oder Bewunderung?

.....

c) Respekt

Erleben wir gegenseitige Achtung – oder gibt es Abwertung?

.....

4. Geschlechtsidentität und Sexualität – wie erleben wir unsere Rollen und unsere Sexualität?

a) Rollenbilder

Gibt es Erwartungen an „Männlichkeit“ oder „Weiblichkeit“, die uns unter Druck setzen?

.....

b) Sexuelle Offenheit

Wie offen sprechen wir über unsere erotischen und sexuellen Wünsche?

.....

Gibt es Unterschiede in unserem Bedürfnis nach Sexualität?

.....

c) Nähe vs. Lust

Was bedeutet Sexualität für mich – eher körperliche Lust oder emotionale Nähe?

.....

Persönliche Reflexionen

Welche der vier genannten Themenbereiche sind für unsere Beziehung aktuell besonders relevant?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was möchten wir gemeinsam verändern oder besser verstehen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ARBEITSBLATT 7: Auseinandersetzung mit den inneren Eltern

Was ich für mich selbst tun kann

1. In welchen Momenten verhalte ich mich wie mein Vater oder meine Mutter?

.....
.....

2. An welche positiven Eigenschaften meiner Eltern erinnere ich mich?

.....
.....

3. Welche Verhaltensweisen meiner Eltern haben mich verletzt?

.....
.....

4. Wie war die Beziehung meiner Eltern zueinander und was davon habe ich als Kind übernommen?

.....
.....

5. Welche Muster meiner Eltern finde ich in meiner eigenen Beziehung wieder?

.....
.....

6. Welche inneren Eltern wirken in mir – nach außen oder nach innen?

.....
.....

7. Was möchte ich meinen inneren Eltern in einem Brief sagen?

.....
.....

Was wir als Paar gemeinsam tun können

Gehen Sie in den Austausch und besprechen Sie Ihre jeweiligen Einschätzungen:

1. Wie wirken die inneren Eltern in unserer Partnerschaft?

.....
.....

2. Was konnte ich und was konntest du mit den inneren Eltern bearbeiten und klären?

.....
.....

3. Wie möchten wir einander als erwachsener Partner / erwachsene Partnerin begegnen?

.....
.....

4. Wie können wir gemeinsam verhindern, dass unsere inneren Eltern in der Beziehung mitwirken?

.....
.....

5. Wie können wir einander helfen, wenn innere Eltern doch wieder auftauchen?

.....
.....

ARBEITSBLATT 8: Triangulierung in der Beziehung erkennen und auflösen

Persönliche Reflexion zur Rolle und zum Einfluss von Dritten

1. Welche Person, Tätigkeit oder welches Thema nimmt aktuell viel Raum in meinem Leben ein?

.....
.....

2. Was bedeutet mir dieses „Dritte“? Was bekomme ich dort, was mir in der Partnerschaft fehlt?

.....
.....

3. Wie viel Zeit und Energie fließt in die Verbindung zu diesem Dritten?

.....
.....

4. Wie fühlt sich mein Partner / meine Partnerin dadurch vermutlich?

.....
.....

5. Gab es in meiner Kindheit ähnliche wichtige Dritte und Dreieckskonstellationen?

.....
.....

6. Welche Rolle habe ich damals eingenommen?

.....
.....

7. Was brauchen meine inneren Kinder heute von mir, damit sie sich nicht mehr an das Dritte binden?

.....
.....

Gemeinsame Paarreflexion zur Begrenzung von Dritten

1. Wie erleben wir gemeinsam die Präsenz eines „Dritten“ in unserer Beziehung als problematisch?

.....
.....
.....

2. Welche Gefühle löst das bei uns jeweils aus?

.....
.....
.....

3. Was wurde in unserer Beziehung vermisst – von mir als Erwachsenen, aber auch von meinen inneren Kindern, sodass ich oder der andere sich zu stark mit einem Dritten verbunden hat?

.....
.....
.....

4. Wie können wir gemeinsam unsere Paarbeziehung gegenüber diesem Dritten abgrenzen und stärken?

.....
.....
.....

5. Wie können wir uns gegenseitig helfen, den Einfluss dieses Dritten zu begrenzen?

.....
.....
.....

6. Welche konkreten Schritte wollen wir gemeinsam gehen, um unsere Paarbeziehung gegenüber dem Dritten zu stärken?

.....
.....
.....

ARBEITSBLATT 9.1: Erkenntnisse für unsere Beziehung

Meine fünf wichtigsten Erkenntnisse aus dem Buch

1.
2.
3.
4.
5.

Persönliche Reflexion

Welcher Moment im Buch war für mich ein echtes Aha-Erlebnis?

.....

Welche emotionalen Veränderungen habe ich bei mir wahrgenommen?

.....

Welche Herausforderungen bestehen für mich weiterhin?

.....

Austausch mit meinem Partner / meiner Partnerin

Welche Erkenntnisse waren für uns beide besonders bedeutsam?

.....

Was möchten wir gemeinsam weiterverfolgen?

.....

Welche konkreten nächsten Schritte wollen wir gemeinsam gehen?

.....

Unsere Vereinbarung

Wir verpflichten uns, die oben genannten Punkte im Blick zu behalten und regelmäßig darüber zu sprechen.

Ort und Datum: _____

Unterschrift Partner:in 1

Unterschrift Partner:in 2

ARBEITSBLATT 9.2: Unser persönlicher Notfallkoffer für die Beziehung

Dieser Notfallkoffer unterstützt uns in herausfordernden Momenten.

Symbole	Bedeutung	Eigene Notizen
Alarmanlage	Frühwarnsystem für Missverständnisse oder schlechte Stimmung	
Stoppschild	Inneres Signal, um Eskalationen zu stoppen	
Eisbeutel	Gedankliche Abkühlung in hitzigen Momenten	
Heilsalbe & Verbandsmaterial	Für die Wunden der inneren Kinder	
Rote Karte	Grenze setzen gegenüber den inneren Eltern	
Wecker	Aus Alltagsroutinen aufwachen und wieder etwas Neues ausprobieren	
Blumenstrauß	Geste der Entschuldigung	
Restaurantgutschein	Symbol für Versöhnung und gemeinsame Zeit	
Weitere Ideen:		

IMAGINATION: Die inneren Kinder beim Verlieben entdecken

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind – allein oder beide zusammen. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paarmal tief ein und aus. Lassen Sie Ihren Atem ruhig fließen.

Gehen Sie in Gedanken zurück in die Zeit, in der Sie sich kennenlernten und sich verliebten. Das kann sehr schön, aber auch ein wenig traurig sein, weil es gerade in Ihrer Paarbeziehung vielleicht nicht so gut läuft wie damals. Dennoch: Gehe zurück in eine Szene in der Zeit des Verliebtseins, vielleicht schaut ihr euch zum ersten Mal tief in die Augen, vielleicht sitzt ihr als Verliebte auf einer Bank, vielleicht seid ihr beide jetzt beim ersten Spaziergang ... oder es taucht eine ganz andere, für dich und dein Verlieben wichtige Szene auf.

Du bist jetzt ganz in dieser Szene, erlebst dich mit den Gefühlen des Anfangs und siehst deinen Partner, deine Partnerin nun mit dessen/deren Gefühlen an und spürst, dass es auch bei ihm oder ihr gefunkt hat.

Du genießt die Gefühle des Verliebenseins, der ersten romantischen Zeit und des Zusammenseins in vollen Zügen, erfreust dich daran und nimmst das mit dem Einatmen tief in deinen Körper auf.

Nun möchte ich mit einem überraschenden Schritt weitergehen und hoffe, dass du dazu bereit bist. Ich möchte das innere Kind, das beim Verlieben dabei war, bitten, jetzt an deiner Seite aufzutauchen – es können auch zwei innere Kinder sein, eines zu deiner linken, eines zu deiner rechten Seite. Du siehst dieses Kind, vielleicht vier, sechs oder zwölf Jahre alt, an, so wie es damals in diesem Alter war, wie es gekleidet war, welche Frisur es hatte ... und du erkennst in seinem Gesicht und in seinen Augen die Wünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte, die dieses Kind jetzt ins Verlieben einbringt. Das ist ganz in Ordnung, weil es genau so bei allen Verliebten passiert. Du bedankst dich bei diesen inneren Kindern, dass sie bei der Partnerwahl und beim Verlieben mitgewirkt haben. Aber du weißt auch, dass gerade diese Kinder für die Probleme in deiner Paarbeziehung sorgen werden. Aber das kommt erst später dran.

Wenn du nun auf deinen verliebten Partner, auf deine Partnerin schaust, dann siehst du an dessen linker und rechter Seite auch innere Kinder, zwei, drei, acht oder dreizehn Jahre alt. Und auch hier erkennst du in deren Gesicht und deren Augen die Wünsche und Sehnsüchte, die diese inneren Kinder deines Partners ins Verlieben einbringen. Auch das ist in Ordnung, ja mehr noch: Die inneren Kinder auf der Seite deines Gegenübers haben genauso wie deine eigenen Kinder dafür gesorgt, dass ihr euch ineinander verliebt habt und zum Paar geworden seid. Und so dankst du auch den inneren Kindern deines Partners für deren Mitwirken am Verlieben.

Nun nehme deine eigenen inneren Kinder zu dir in den Körper zurück mit der Zusicherung, dass du dich später noch ausführlich liebevoll um sie kümmern wirst. Auch bei deinem Partner schlüpfen dessen innere Kinder wieder zurück in seinen Körper.

Atme tief ein und aus.

Spüre deinen Körper.

Bewege langsam Hände und Füße.

Öffne die Augen, wenn du bereit dazu bist. Räkele und strecke dich.

Kommen Sie damit aus der Imagination heraus.

Nehmen Sie sich danach ein paar Minuten Zeit, um Ihre Eindrücke aufzuschreiben, und überlegen Sie sich Antworten auf folgende Fragen. Noch besser: Besprechen Sie diese mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin:

- Welche inneren Kinder sind beim Verlieben aufgetaucht?
- Welche Wünsche und Sehnsüchte haben sie und richten sie an den Partner oder die Partnerin?
- Wie sind gerade diese inneren Kinder heute enttäuscht und tragen diese Enttäuschung in die Paarbeziehung ein?



IMAGINATION: Der Blick auf die Geschichte unserer Partnerschaft

Suchen Sie sich wieder einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind. Sie können die folgende Imaginationsreise allein durchführen – oder auch zusammen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin.

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paarmal tief ein und aus. Lassen Sie Ihren Atem ruhig fließen.

Ich möchte Sie einladen, in der Vorstellung jetzt auf einen Berggipfel zu gehen, um gleich auf Ihre Paargeschichte von oben zu schauen. Setzen Sie sich dort oben auf eine Bank oder ins Gras und schauen Sie nun nach unten auf den Weg, den Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin bisher gegangen sind.

Du schaust zum Beginn dieses Weges, als sich eure Wege kreuzten, ihr euch kennengelernt und verliebt habt. Du siehst dich und deinen Partner, deine Partnerin, aber immer wieder tauchen auch die damals wichtigen inneren Kinder an eurer Seite auf.

Du siehst, wie ihr einen ersten Urlaub macht, gemeinsam durch eine Stadt bummelt oder Ausflüge macht. Du spürst jetzt, wie schön das ist.

Dann habt ihr euch entschieden, zusammenzubleiben, vielleicht auch zusammenzuziehen. Vielleicht gab es da auch Diskussionen oder den einen oder anderen kleinen Konflikt. Dabei tauchen wieder innere Kinder auf, besonders auch, weil die Zeit eurer Verliebtheit allmählich vorbeigeht.

Du spürst jetzt deine Enttäuschungen, dass doch nicht alles so toll ist. Vielleicht siehst du, wie ihr nun öfter streitet. Aber ihr habt es doch bis heute geschafft – und das ist richtig gut so.

Dann siehst du, wie euer gemeinsamer Weg weitergeht. Beruf, Kauf von Auto oder Wohnung und Haus. All das habt ihr gemeinsam gemacht und das hat euch gestärkt.

Vielleicht habt ihr euch für Kinder entschieden und du siehst, wie sehr das euren Weg verändert.

Vielleicht gab es noch andere Weichenstellungen auf eurem Weg und du siehst, wie sich der Weg auch zeitweise aufspaltet. Vielleicht gab es schwere, stürmische Zeiten mit dunklen Wolken über euch – und auch hier tauchen wieder eure inneren Kinder auf. Dennoch seid ihr zusammengeblieben. Vielleicht hast du oder dein Partner, deine Partnerin Schrammen oder Narben abbekommen – dennoch seid ihr beide euren gemeinsamen Weg bis heute gegangen.

Nun komme langsam aus der Imagination heraus. Lass euren gemeinsamen Weg noch einmal nachklingen.

Sie können für sich oder gemeinsam mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin das Bild Ihres gemeinsamen Weges besprechen:

- Worin gleichen, worin unterscheiden sich die Bilder von unserem gemeinsamen Weg?
- Was waren die schönsten, was die schwierigsten Abschnitte und Weichenstellungen auf unserem gemeinsamen Paarweg?
- An welchen Stellen sind welche inneren Kinder aufgetaucht?
- Wie haben wir gemeinsam diesen Weg geschafft, und was hat uns dabei geholfen?



IMAGINATION: Das innere Kind aus der Familie von damals befreien

Hinweis zu dieser Imagination:

Ich möchte Sie nun anleiten, ein für Ihre Paarbeziehung relevantes Kind aus der Herkunftsfamilie von damals herauszuholen. Das ist besonders wichtig, wenn Ihre Herkunftsfamilie schwierig oder destruktiv war. Sollte Ihre Familie für Sie als Kind einfach nur schön gewesen sein, dann können Sie die Imagination ein bisschen früher abschließen – ich werde Sie darauf aufmerksam machen.

Sie kennen den Einstieg in die Imaginationen bereits: Sie haben es sich, am besten zusammen mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin bequem gemacht, um nun den folgenden Text laut zu lesen oder der Audioversion aufmerksam zu folgen.

Stelle dir vor, du willst als eine professionelle Fotografin, als ausgebildeter Fotograf ein Familienfoto machen, von deiner Familie von damals, als sie für dich besonders schwierig war. Das kann in einem Alter von zwei, fünf, zehn oder 14 Jahren gewesen sein.

Du gehst also in ein großes Fotostudio oder einen großen Saal, machst deinen Fotoapparat zum Fotografieren bereit und rufst alle wichtigen Familienmitglieder zusammen. Die kommen nach und nach in den Raum: zuerst deine Großeltern, dann deine Eltern, deine Geschwister, vielleicht auch noch wichtige Onkels oder Tanten.

Du als Fotografin, als Fotograf stellst jetzt die Familienmitglieder für das Foto auf – nicht für ein ordentliches Familienfoto, sondern so, wie die Familie damals war.

Du stellst also die Großeltern auf – vielleicht stehen sie im Hintergrund oder etwas an der Seite. Dann deine Eltern: Vielleicht schauen sie einander an, vielleicht sind sie voneinander abgewandt, vielleicht gucken deine Eltern wütend, traurig oder freudig.

Dann stellst du deine Geschwister dazu, vielleicht im Zentrum der Familie, vielleicht eher am Rand, so, wie es für deine Geschwister damals war.

Lass dir Zeit, deine Familie von damals so zu arrangieren, wie es für dich passt.

Und nun zum Schluss kommt das Wichtigste: Du stellst dein Kind von damals in deinem damaligen Alter in die Familie. Vielleicht steht das Kind ganz nahe beim Vater, vielleicht von der Mutter umarmt, vielleicht zwischen den streitenden Eltern, vielleicht im Mittelpunkt, vielleicht am Rande, vielleicht an einem ganz anderen Platz in dieser Familie.

Du siehst, wie es deinem Kind jetzt an seinem Platz in dieser Familie geht. Wenn es dem Kind gut geht, dann machst du ein Foto von der Familie. Du kannst das Foto für dich aufbewahren. Und dann kannst du die Imagination beenden.

Vielleicht aber spürst du, dass es deinem Kind in der Familie nicht gut geht – zu eng, zu laut, zu lose, übersehen, verlassen in der Familie oder mit anderen schlimmen Gefühlen. Du spürst intuitiv, dass du diesem Kind jetzt helfen willst.

Deshalb gehe jetzt als die Fotografin, der Fotograf von heute, also als die erwachsene Frau, als der erwachsene Mann zu deinem Kind, lege deine Arme um es, schütze und tröste es.

Dann sagst du ihm: „Ich bringe dich an einen guten Ort, dort wird es dir ganz gut gehen, und das Schwierige deiner Familie ist dann vorbei.“

Du nimmst es bei der Hand oder legst einen Arm um seine Schultern und führst das Kind jetzt aus dieser Familie, aus diesem Fotostudio, aus diesem Raum der Familie hinaus. Du gehst mit deinem Kind von damals an einen guten Ort, der jetzt beim Hinausgehen vor dir auftaucht: ein Spielplatz, eine ideale Familie, der Strand am Meer oder ein anderer für dein inneres Kind passender Ort. Du bringst dein inneres Kind dorthin und du siehst, wie gut es ihm jetzt dort geht, befreit, gelöst und ganz lebendig.

Du freust dich mit deinem inneren Kind, kehrst aus dieser Imagination zurück, siehst dich in deinem Zimmer um und schaust deinen Partner, deine Partnerin an.

Nun kannst du für dich selbst oder mit deiner Partnerin oder deinem Partner folgende Fragen reflektieren:

- Welche Familie in welchem Alter von Ihnen tauchte auf? Wie hat sich das angefühlt?
- Welche Familienstruktur wurde in dieser Aufstellung deutlich?
- Wie ging es dem Kind damals in dieser Familie?
- An welchem guten Ort konnte sich das Kind von der Familie befreien und nun es selbst sein?



IMAGINATION: Imaginationsreise zum inneren Kind

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paarmal tief ein und aus. Lassen Sie Ihren Atem ruhig fließen.

Sage dir innerlich zum Ankommen: *„Ich nehme mir jetzt Zeit für mich. Ich öffne mich für das, was in mir gesehen und gehört werden möchte.“*

Spüre in deinen Körper hinein. Nimm wahr, wie du sitzt oder liegst und wo dein Körper den Boden oder eine andere Auflage berührt.

Atme ruhig und tief. Mit jedem Ausatmen lässt du Anspannung los.

Sage dir innerlich: *„Ich bin bereit, meinem inneren Kind zu begegnen. Ich lade mein inneres Kind ein, sich mir zu zeigen – so, wie es sich gerade fühlt.“*

Stelle dir vor, wie ein Kind auftaucht – du selbst in einem bestimmten Alter.

Wie sieht es aus? Wie alt ist es? Wie ist es gekleidet?

Wo befindet es sich? In einem Zimmer? Draußen? Allein?

Sprich das Kind an: *„Ich sehe dich. Ich bin jetzt bei dir.“*

Sprich innerlich mit deinem inneren Kind so, wie du mit einem echten Kind sprechen würdest.

Frage es:

„Wie geht es dir?“

„Was brauchst du gerade?“

„Was möchtest du mir zeigen oder erzählen?“

Höre aufmerksam zu. Vielleicht kommen Bilder, Gefühle oder Erinnerungen.

Sage deinem inneren Kind: *„Ich bin jetzt für dich da. Du bist nicht mehr allein.“*

Stelle dir vor, wie du dein inneres Kind in den Arm nimmst. Halte es liebevoll, wie ein echtes Kind, das Trost braucht.

Sage ihm: *„Ich sehe deinen Schmerz. Ich halte dich. Ich bin stark genug, deine Gefühle mit dir zu tragen. Du darfst alles fühlen, was du fühlst.“*

Erlaube deinem inneren Kind, traurig, wütend, enttäuscht oder ängstlich zu sein.

Sage ihm: *„Deine Gefühle sind richtig. Ich verstehe dich. Ich bin bei dir.“* Wenn es möchte, darf es weinen, schreien, oder sich auf andere Weise ausdrücken.

Nun darfst du dein inneres Kind zu einem heilsamen Ort begleiten. Erzähle ihm: *„Ich bringe dich jetzt an einen Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Dort werden deine Wunden heilen, dort wirst du alles bekommen, was dir gefehlt hat, und es wird dir richtig gut gehen.“*

Stelle dir einen Ort vor, an dem dein inneres Kind sich wohlfühlt: einen sonnigen Garten, ein Baumhaus, einen warmen Raum, einen Strand ...

Wer ist dort? Vielleicht liebevolle Großeltern, ein Tier, eine Fee?

Was bekommt dein inneres Kind dort? Wärme, Schutz, Anerkennung?

Hier darf dein inneres Kind sein, wie es ist. Es ist willkommen. Es ist geliebt.

Genieße mit deinem Kind zusammen diesen wohltuenden Ort. Braucht es noch etwas, damit seine Wunden heilen können? Eine Wärmflasche? Eine kühlende Creme? Ein Kuschtier?

Wenn alles so ist, wie es sein soll, verabschiede dich langsam von deinem inneren Kind: Versichere ihm, dass du wiederkommst und dass es nicht vergessen ist. Dein inneres Kind ist wichtig für dich, und ihr seid beide froh, dass es nun sicher und geborgen an diesem wundervollen Ort ist.

Atme tief ein und aus.

Spüre deinen Körper.

Bewege langsam Hände und Füße.

Öffne die Augen, wenn du bereit dazu bist. Räkele und strecke dich.

Nehmen Sie sich danach ein paar Minuten Zeit, um Ihre Eindrücke aufzuschreiben:

- Was haben Sie gesehen oder gefühlt?
- Was hat Ihr inneres Kind gebraucht?
- Was möchten Sie ihm beim nächsten Mal sagen oder geben?



IMAGINATION: Klärung mit den inneren Eltern

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paarmal tief ein und aus. Lassen Sie Ihren Atem ruhig fließen.

Stellen Sie sich einen offiziellen Ort wie eine Theater-, Kino- oder Veranstaltungsbühne vor. Gehe in der Vorstellung jetzt auf diese Bühne und schaue, wie jetzt der Elternteil auftaucht, mit dem du etwas klären willst.

Tritt diesem Elternteil aufrecht und selbstbewusst entgegen und sage ihm jetzt in der Vorstellung: *„Vater/Mutter, ich möchte mit dir etwas klären.“* Achte darauf, dass du dabei diesen Elternteil anschaust.

Dann weiter: *„Ich respektiere dich und deine Geschichte. Deshalb will ich dir keine Vorwürfe machen.“*

Schau, wie dieser Elternteil reagiert. Sollte er ausweichen oder sich wegducken, sage ihm: *„Mir ist das jetzt sehr wichtig. Stell dich mir jetzt.“*

Dann denke an das, was dein Vater / deine Mutter dir als Kind angetan oder versäumt hat, und sage das klar und knapp: *„Es war für das Kind damals schlimm, dass du es so oft übersehen hast / es abgewertet / verletzt ... hast.“*

Schau, ob dein Vater / deine Mutter mit Betroffenheit reagiert. Falls er oder sie das nicht tut, fordere von diesem Elternteil: *„Ich will, dass du dich in das Kind von damals einfühlst.“*

Dann weiter: *„Ich wünsche mir von dir, dass du für dein Tun Verantwortung übernimmst. Dann möchte ich, dass du dich dafür entschuldigst.“*

Spüre dann bei dir, ob du die Entschuldigung deines Elternteils annehmen willst oder ob du dafür noch Zeit brauchst. Wenn du die Entschuldigung annehmen willst, antworte: *„Ich nehme deine Entschuldigung an und verzeihe dir.“*

Sollte von deinem Elternteil keine Entschuldigung kommen, ist das zwar traurig, aber jetzt weißt du, woran du bist. Du musst das akzeptieren und zugleich diesem Elternteil klarmachen: *„Ich schicke dich aus meinem Leben. Du hast keinen Einfluss mehr auf mich.“*

Nun stelle dir vor, dass der Elternteil von damals die Bühne verlässt und in die Vergangenheit zurückkehrt, auch wenn dieser Elternteil heute real noch leben sollte. Mache dir klar, dass dein Vater / deine Mutter nicht in deine Partnerschaft gehört. Er ist nun in der Vergangenheit und nicht mehr in deiner Partnerschaft.

Dann kommen Sie aus der Imagination zurück. Sie können sich nun gegenseitig erzählen, was jeder von Ihnen mit seinem inneren Elternteil geklärt hat:

- Mit welchem Elternteil habe ich welches Thema besprochen?
- Konnte sich dieser Elternteil auf das Thema einlassen und sich für sein Verhalten von damals entschuldigen?
- Konnte ich diesem Elternteil verzeihen?
- Konnte ich diesen Elternteil in seine Vergangenheit gehen lassen, sodass er nicht mehr in unserer Paarbeziehung wirkt?



IMAGINATION: Lösung von Triangulierungen in der Kindheit

Suchen Sie sich wieder einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paarmal tief ein und aus. Lassen Sie Ihren Atem ruhig fließen.

Denken Sie daran, welche wichtigen Dritten Sie im Moment für sich haben und welche wichtigen Dritten Ihr Partner hat. Dann spüre, wie es sich anfühlt, selbst in einer engeren Beziehung zu einem Dritten zu sein, und spüre, wie es sich anfühlt, wenn dein Partner, deine Partnerin ein wichtiges Drittes hat.

Lass dich nun von diesen Gefühlen in deine Kindheit führen, und zwar zu den verschiedenen Freundschaften von damals.

Zunächst dorthin, wo du eine wichtige Freundin oder einen wichtigen Freund hattest und deshalb jemand anderen abgewiesen oder übersehen hast – das ist ganz normal und kommt oft vor.

Erlebe, wie wichtig, bedeutsam und mächtig sich das Kind von dir dabei fühlt – auch das ist in Ordnung.

Dann gehe als Erwachsener zu diesem Kind und sage ihm: *„Es ist gut, dass du diese wichtige Freundin/diesen wichtigen Freund hast, zugleich ist es schade, dass du jemand anderen übersiehst und ausschließt.“* Schau, wie dein Kind reagiert, und fahre dann fort: *„Du musst wissen, dass das dem, den du ausschließt, auch wehtut. Öffne dich auch für diesen anderen und überhaupt für andere. Das wird auch dir guttun.“*

Nun erinnere dich daran, wie du als Kind von zwei anderen Kindern ausgeschlossen wurdest. Erlebe, wie schlimm und traurig das für dich als das ausgeschlossene Kind war.

Nun gehe als Erwachsener zu diesem Kind und sage ihm: *„Ja, das tut weh, so ausgeschlossen zu sein. Das machen Kinder oft so und doch ist es auch unfair.“*

Dann nimm das ausgeschlossene Kind in die Arme und tröste es, indem du ihm sagst: *„Ich bin jetzt für dich da. Du darfst weinen und traurig sein. Später wirst du andere Kinder finden, mit denen du zusammen sein kannst.“*

Nun bringe beide Kinder – das ausschließende und das ausgeschlossene – zu einem guten Ort, an dem sie ganz frei und zugleich gut verbunden mit anderen Kindern zusammen sind. Dabei erleben sie, wie schön es ist, mit vielen anderen Kindern zu spielen, etwas zu unternehmen, befreundet zu sein – manchmal enger mit dem einen, manchmal enger mit dem anderen. Deine Kinder lernen dabei, wie man Freundschaften leben kann, ohne andere auszuschließen, ohne sich selbst ausgeschlossen zu fühlen.

Schau deinen Kindern zu, wie sie dabei großen Spaß und Freude haben – sich auf Beziehungen einzulassen und dabei doch frei zu sein.

Dann kommen Sie aus dieser Imagination wieder heraus. Sie können wieder folgende Fragen für sich reflektieren und dann mit Ihrem Partner besprechen:

- Welches innere Kind von mir hat andere ausgeschlossen oder hat sich ausgeschlossen gefühlt?
- Wie wirken sich diese inneren Kinder auf meine Beziehung zu Dritten heute aus?
- Was brauchen diese inneren Kinder von mir, damit sie mit anderen verbunden und doch frei sein können?



IMAGINATION: Ort der gelingenden Paarbeziehung

Sie kennen das schon: Nehmen Sie sich Zeit an einem ruhigen Ort. Schließen Sie wieder die Augen. Jetzt möchte ich Sie zu einer Traumreise an einen Ort einladen, an dem Ihre Partnerschaft einfach nur wunderschön ist. Denken Sie liebevoll an Ihren Partner, an Ihre Partnerin. Dazu kannst du auch die Gefühle aus eurer Verliebtheitszeit nehmen.

Dann schaue nach innen, welchen Ort der gelingenden Paarbeziehung nun eure Liebe in dir auftauchen lässt.

Lass dir Zeit dafür. Sollte es im Moment doch noch nicht möglich sein, dann ist das ein Hinweis darauf, dass du noch etwas Störendes mit deinem Partner, deiner Partnerin klären musst. Das ist kein Problem, dann kannst du die Imagination nach dieser Klärung später durchführen.

Wenn du nun diesen Ort eurer guten Paarbeziehung siehst – eine sonnige Insel, einen Strand am Meer, eine Bank in den Bergen –, dann gehe jetzt in der Vorstellung dorthin und lade deinen Partner, deine Partnerin ein, in der Vorstellung jetzt ebenfalls an diesen Ort zu kommen.

Ihr begrüßt euch dort liebevoll und erlebt nun eure Paarbeziehung, zum Beispiel indem ihr euch umarmt, einander etwas erzählt, einen Spaziergang an diesem wunderschönen Ort oder eine andere Unternehmung dort macht.

Dabei erlebt ihr euch einerseits gut verbunden, aber doch frei. Ihr seid euch nahe und doch hat eure Liebe genug Luft zum Atmen. Wenn ihr euch anschaut, dann erlebt ihr euch auf Augenhöhe, gleichrangig und ganz gleichberechtigt. Ihr seht in eurem Partner den erwachsenen Mann, in eurer Partnerin die erwachsene Frau. Und ihr wisst, dass eure inneren Kinder jetzt nicht an diesem Ort, sondern an ihrem eigenen heilsamen Ort gut versorgt sind. Deshalb seid ihr hier an dem Ort der gelingenden Paarbeziehung frei, euch auch gegenseitig wieder als erotisch und sexuell begehrenswert wahrzunehmen. So könnt ihr euch nun in Zärtlichkeiten näherkommen, vielleicht verbindet ihr euch jetzt auch sexuell – ganz verschmolzen mit dem anderen und zugleich sich ganz selbst im eigenen Körper spürend.

Wenn du jetzt an diesem Ort eurer glückenden Paarbeziehung diese gelingend erlebst, spürst du auch Dankbarkeit für deinen Partner, deine Partnerin und für eure Paarbeziehung. Du weißt, dass es vielleicht auch schwierig, manchmal sogar kritisch war, aber jetzt seid ihr euch an diesem Ort nahe und verbunden. Du weißt auch, dass das wieder anders werden kann, aber jetzt genießt du mit deinem Partner, deiner Partnerin einfach eure Paarbeziehung.

Dann kommst du von diesem Ort eurer gelingenden Paarbeziehung wieder zurück, wohl wissend, dass du dort immer wieder hingehen kannst, und ebenso wissend, dass du im Alltag immer wieder aktiv etwas Gutes für deine Partnerschaft tun kannst – natürlich auch mit der Hoffnung, dass dein Partner, deiner Partnerin sich das Gleiche wünscht und für eure Paarbeziehung immer wieder im Alltag etwas Gutes tut.

Wenn ihr beide diese Imagination gemacht habt, dann erzählt euch gegenseitig davon. Hier geht es nicht so sehr darum, viele Fragen zu bearbeiten, sondern die gute Erfahrung gemeinsam zu genießen. Meine Erfahrung mit dieser Imagination ist im Übrigen, dass beide Partner oft einen ganz ähnlichen Ort der gelingenden Paarbeziehung imaginieren und dort ganz Ähnliches erleben – dann ist das einfach wunderschön für euch als Paar.

