



SILVIA BICKEL-RENN  
KLAUS RENN

# Küsst die Liebe wach

*Paare im »kreativen Dialog«*

Klett-Cotta

## *Für Anselm und für Karen*

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Titelbild: © plainpicture/Folio Images/Carina Gran

Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt und

gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86030-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in

der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

# Schnelleinstieg

- **Die Liebe und das Bauchgefühl** ▶ SEITE 18
- **Was ist der »kreative Dialog« oder »Krealog«?** ▶ SEITE 27
- **Beispiele und Muster – wie Paare den Krealog nutzen können** ▶ SEITE 46
- **Häufige Stolpersteine und wie man sie umgeht** ▶ SEITE 89
- **Konstruktiv streiten lernen** ▶ SEITE 98
- **Intimität und Begehren** ▶ SEITE 115
- **Die Beziehung vertiefen** ▶ SEITE 125
- **Mehr über den Krealog, über Focusing und die Weisheit des Körpers** ▶ SEITE 162

# Inhalt

## TEIL I

### Küsst die Liebe wach!

<b>1. Lustvoll Nähe genießen und sich gemeinsam weiterentwickeln</b> .....	12
1.1 Wie Sie das Buch nutzen können .....	14
1.2 Wie das Buch entstanden ist .....	15
1.3 Mit wem Sie es zu tun haben .....	15
1.4 Dank .....	16
<b>2. Das Phänomen Liebes-Beziehung: Weißt du noch, als wir uns unbedingt haben wollten?</b> .....	18
2.1 Wie war das bei Ihnen, noch vor der ersten Berührung? .....	20
2.2 Entscheidung für einen liebevollen Alltag .....	22
2.3. Eine besondere Spielart von Intimität .....	23
<b>3. Nutzen Sie Ihr Bauchgefühl</b> .....	23
3.1 Experimentieren Sie mit Ihrem Bauchgefühl! .....	24
<b>4. Der kreative Dialog</b> .....	27
4.1 Wie gehen Sie vor? .....	28
4.2 Ich fühle mich von dir bewertet! Steffi und Jonas .....	30
<b>5. Der Krealog mit sich selbst</b> .....	38
5.1 Wie geht's – Danke, gut! .....	38
5.2 »Zeit und Raum mit sich selbst« – wie machen Sie das in Ihrem Alltag? .....	39

5.3	Krealog mit sich selbst	39
5.4	Leitfaden: Krealog mit sich selbst	41
5.5	Der Leitfaden: Blitz-Krealog: Wenn es mal schnell gehen soll	44
<b>6.</b>	<b>Der Paar-Krealog – ein Date im Alltag</b>	46
6.1	Paar-Krealog für Einsteiger mit Eva und Adam	46
6.2	Der Leitfaden: Kurzfassung Paarkrealog für Einsteiger	49
6.3	Gebrauchsanweisung für den Paar-Krealog (Das »Original«)	51
6.4	Leitfaden: Paar-Krealog in der Orginalfassung	66
6.5	Leitfaden Paar-Krealog: Luxusfassung	73
<b>7.</b>	<b>Stolpersteine und wie sie beiseite geräumt werden</b>	89
7.1	Wenn Verwirrung über das Vorgehen im Krealog entsteht	90
7.2	Wir können uns nicht einigen, wer anfängt	90
7.3	Ein Streitthema zwischen uns – wie gehen wir damit um?	91
7.4	Was tun, wenn starke Gefühle kommen?	92
7.5	Was tun, wenn keine Gefühle kommen?	93
7.6	Was tun, wenn im 3. Schritt, »Mit der Intuition zaubern«, nichts geschieht?	94
7.7	Wenn jemand zu viel redet	95
7.8	Wenn Sie sich sehr angestrengt fühlen	96
7.9	Was tun, wenn wir uns trotz der Hilfestellungen im Kapitel »Stolpersteine« weiter streiten und uns nicht einigen können?	96

## TEIL II

### Die aufregende Welt der Paare

<b>8. Stürmische Zeiten in der Beziehung: Oder:Streiten Sie, solange Sie sich noch verstehen</b> . . . . .	98
8.1 Wir alle können beim Thema «streiten» dazulernen	99
8.2 Mein intimster Partner – mein bitterster Gegner . . .	101
8.3 Unfruchtbarer Streit hat verschiedene Härtegrade . .	104
8.4 Bedürfnisse erkennen, streiten lernen . . . . .	107
8.5 Der gute Abstand – die stimmige Nähe . . . . .	110
<b>9. Paarsexualität – Fühlen Sie sich sexy?</b> . . . . .	115
9.1 Sexuelle Lustlosigkeit . . . . .	116
9.2. Sexuelle Entwicklungsgeschichte – eine kleine Übung . . . . .	118
9.3 Lieben – Begehren – Sexualität – Intimität . . . . .	122
9.4 Begehren: das große Geheimnis . . . . .	123
9.5 Die Liebes-Location . . . . .	123
9.6 Unterschiede . . . . .	124
9.7 Was bewirkt eine lebendige Sexualität? . . . . .	125
<b>10. Schöpfer einer eigenen Welt</b> . . . . .	125
10.1 Un complemento de la diferencia . . . . .	125
10.2 Paare fordern und fördern sich . . . . .	126
10.3 Paare schaffen sich einen Bezugspunkt in der Unendlichkeit . . . . .	128
10.4 Paare entwickeln sich im körperlichen Zusammenleben . . . . .	129
10.5 Paare kreieren Zukunft . . . . .	131
10.6 Neu- Entscheidung statt Scheidung . . . . .	132
10.7 Paare können aktiv und solidarisch mit gesellschaftlichem Wandel umgehen . . . . .	133

10.8 Paare können sich vernetzen, Unterstützung suchen . . . . .	134
10.9 Der Krealog als Hilfe für persönliche und gemeinsame Entwicklung . . . . .	135
10.10 Paare haben ein Beziehungsgefühl . . . . .	137
<b>11. Entscheidung für einen liebevollen Alltag . . . . .</b>	<b>138</b>
11.1 Tempo verringern . . . . .	138
11.2 Bei sich ankommen . . . . .	140
11.3 In der Beziehung liebevolle Unterstützung finden . . . . .	142
<b>12. Den Dingen auf den Grund gehen:</b>	
<b>Was ist eine Beziehung? . . . . .</b>	<b>143</b>
12.1 Die innere Beziehung: »Ich zu mir« . . . . .	144
12.2 Die Ich-Du-Beziehung: »DU« . . . . .	146
12.3 »Wir«: Intuition in der Beziehung . . . . .	149
Beziehung ist eine räumliche Erfahrung . . . . .	149
Die Beziehungssuppe (Alles, was uns ausmacht) . . . . .	150
Veränderung durch wirksame Zutaten . . . . .	154
Gemeinsam geteiltes Erleben; Bewertungen; Bedeutungen . . . . .	157

### TEIL III

#### Warum funktioniert der Krealog?

<b>13. Alles spielt ineinander: Die systemische Sichtweise . . . . .</b>	<b>162</b>
13.1 Menschen beziehen sich aufeinander . . . . .	165
13.2 Die Besonderheit von Paar-Beziehungen . . . . .	166
13.3 Was dich bewegt, bleibt nicht ohne Wirkung auf mich . . . . .	166
13.4 Betonung der Ressourcen, nicht der Defizite . . . . .	167



13.5	Der Krealog nutzt die Zirkularität des Paargesprächs	169
13.6	Gerechte Rollenverteilung und Regelung der Hierarchie	170
<b>14.</b>	<b>Die Weisheit unseres Körpers: Focusing</b>	171
14.1	Was ist Focusing?	174
14.2	Das Herzstück des Krealogs setzt auf den Veränderungsprozess des »Verweilens«	174
14.3	Was ist ein Felt Sense?	176
14.4	Voraussetzung für diesen Königsweg: FreiRaum	178
14.5	Beziehung zu sich selbst in der Paararbeit	179
<b>15.</b>	<b>Kontakt zu den Autoren</b>	181
<b>16.</b>	<b>Download der verschiedenen Leitfäden</b>	183
<b>17.</b>	<b>Weiterführende Literatur</b>	184