

## Der Baum unserer Zärtlichkeit

### ANLEITUNG | SCHRITT 1:

Drucken Sie den „Baum der Zärtlichkeit“ zweimal aus, sodass Sie das Bild vorerst allein bearbeiten können. Nehmen Sie sich Zeit für diese Übung und schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre. Bereiten Sie einen Bleistift und noch extra Papier vor.



### ANLEITUNG | SCHRITT 2:

Betrachten Sie jetzt den Baum: er hat Wurzeln, einen Stamm, Äste, Zweige, Blätter, Sie könnten noch Blüten einzeichnen...

Überlegen Sie einmal für sich:

- was könnten eventuell die Wurzeln meiner Zärtlichkeit sein
- was gehört für mich zum Stamm
- was könnten für mich Äste oder Zweige am Baum unserer Zärtlichkeit sein
- was sind die Blüten für mich

Schreiben Sie in Stichworten auf, was Ihnen dazu einfällt. Vielleicht haben Sie ja auch noch ganz andere Assoziationen! Überlegen Sie, was das für Sie bedeutet und was davon Sie Ihrem/r Partner/in gern mitteilen möchten.

#### Anregungen für die Betrachtung:

##### Wurzel:

- Welchen Stellenwert hatte Zärtlichkeit bei mir daheim?
- Wie wurde bei mir zu Hause über Sexualität geredet?
- Haben meine Eltern in meiner Gegenwart Zärtlichkeiten ausgetauscht?
- Wie war die Beziehung zum eigenen Körper?
- Gab / gibt es irgendeinen „Dünger“ für Zärtlichkeit?
- Mit welchen Personen aus meinem bisherigen Leben sind für mich Belastungen im Sexuellen verbunden?
- Welchen Personen verdanke ich eine eher positive Einstellung zur Sexualität?

##### Stamm:

- Gefalle ich mir, finde ich mich hübsch?
- Welche Beziehung habe ich zu meinem Körper?
- Was finde ich an meinem/r Partner/in körperlich attraktiv?
- Was ist für mich im Zusammenhang mit Sexualität unverzichtbar?

##### Äste, Zweige:

- Welche und wie viel Zärtlichkeit schenke ich meinem/r Partner/in im Alltag?
- Welche Zärtlichkeiten meines/r Partners/in liebe ich im Alltag besonders?
- Womit bin ich in unserem sexuellen Leben zufrieden, womit unzufrieden?
- Wie hat mein/e Partner/in vermutlich diese Frage beantwortet?

##### Blüten:

- Welche Voraussetzungen sind für mich für die Gestaltung von Sexualität günstig?  
Was bringt Zärtlichkeit zum Blühen?
- Was ist für mich eher hindernd?  
Wodurch sterben mögliche Blüten ab oder können sich nicht ganz entfalten?
- Was kann ich zu einer Verbesserung des erotisch-sexuellen Bereichs unserer Beziehung beitragen?
- Welche Wünsche habe ich?
- Welche Wünsche vermute ich bei meinem/r Partner/in?

**ANLEITUNG | SCHRITT 3:**

Welche Ihrer Antworten könnten in dem Zusammenhang für den Partner/die Partnerin interessant sein? Was davon möchten Sie gerne mitteilen? Die Freiwilligkeit dieser Mitteilung ist allerdings ganz wesentlich! Auf gar keinen Fall soll Druck ausgeübt werden. Es geht auch nicht darum, durch Fragen noch mehr Informationen zu bekommen. Betrachten Sie alles, was Sie auf diesem Wege Neues erfahren, als Beweis des Vertrauens und als Geschenk. Außerdem: vieles lässt sich später noch ergänzen, denn dieses Thema soll zwischen Ihnen immer lebendig bleiben!

**ANLEITUNG | SCHRITT 4:**

Wenn Sie Ihre Blätter jeweils allein bearbeitet haben, vereinbaren Sie, wann Sie miteinander darüber sprechen wollen. Für diesen Austausch nehmen Sie sich am besten besonders viel Zeit...