

## „was die Liebe nährt“

Jeder Mensch braucht Essen und jeder Mensch braucht Liebe. Beides sind ganz existentielle Grundbedürfnisse. Und wenn diese nicht befriedigt werden, dann geht es uns schnell nicht gut, wir werden erst grantig, dann ungehalten und bei längeren Hungerzeiten leiden wir an Mangelerscheinungen.

Ein gut gefüllter Liebestank ist, wie ein satter Bauch, ein sehr angenehmes Gefühl. Allerdings kann man an Liebe nie genug oder zu viel bekommen, im Gegensatz zum Essen.

Also, bei genauerem Hinsehen haben Liebe und Essen einige Gemeinsamkeiten.

Wie spüre ich bei mir Hunger bzw. Liebeshunger? Was regt sich da in mir, wie nehme ich wahr, dass mir etwas fehlt?

Essen kann man ja auf verschiedene Weise zu sich nehmen – in der Liebe geht das auch.

Eine Möglichkeit ist **FAST FOOD**:

Ich habe wenig Zeit, das Essen muss schnell zur Verfügung stehen, es soll gut aussehen und schmecken. Hauptsache, es klappt!

„Hm, hübsches Kleid“, Kussi zum Abschied „... und dann bis später ... wir sehen uns“

Das geht schnell, ist ganz gut, aber ist doch oberflächlich - für eine Weile, aber ein Fast - Food - Liebes - Leben macht nicht wirklich zufrieden und auch längst nicht richtig satt.

Ein gutes und häufiges Essen in unserem Leben ist wohl die **HAUSMANNSKOST**:

Eine warme Mahlzeit am gedeckten Tisch mit gewissen Ritualen erfreut unser Herz und den Leib. In vertrauter Runde essen wir unsere - mehr oder weniger - Lieblingsgerichte, wir erzählen und besprechen den Alltag, das ist normal, tut gut und sättigt.

Auch als Liebespaar haben wir unsere Rituale und Gewohnheiten. Mein Partner weiss (in der Regel), was ich mag und was mir guttut. Und wir schenken uns dieses Gute gerne gegenseitig. So ist es halt bei uns, in unserem Austausch an Zärtlichkeiten, unsere Zweisamkeit, unsere Art der Gespräche und unserer Sexualität.

Aber so ab und an darf es etwas Besonderes sein: eine Einladung zum **LUXUS – MENUE!**

Wenn in einem Restaurant ein wunderschön dekoriertes und duftendes Gericht vor mir steht, dann kann ich mich richtig über das „schöne Essen“ freuen. Und wenn es dann gleich mehrere dieser wunderschönen Gerichte hintereinander gibt, dann ist das, mit einem guten Wein verbunden, Genuss pur.

Und was kann dann Genuss pur in unserem Liebesleben sein? Vielleicht für ein Wochenende Zeit für uns beide mit besonderen gemeinsamen Erfahrungen: Zeit zum Träumen, Wünsche erfüllen, Abenteuer erleben, Freiheiten genießen, eine Auszeit vom Alltag nehmen.... oder noch etwas ganz anderes ...?

- Fragen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin noch einmal, nach seinem/ ihrem Lieblingsgericht, ganz praktisch und für Ihre Liebe ....
- Erzählen Sie von Ihren Lieblingsgerichten ...
- Laden Sie sich gegenseitig wieder einmal zu einem LUXUS-MENUE ein, einfach weil Genuss die Liebe nährt!