





*Frank Fiess*

# **Die Macht der gelebten Liebe**

**Wie unsere Paar-Beziehungen gelingen**

*Ein lebenspraktisches Übungsbuch,  
illustriert mit 28 Videos*

1. Auflage 2022

© 2022 Frank Fiess

**Filme/Videos:** Claas Vorhoff

**Lektorat:** Jürgen Häger

**Satz/Coverdesign:** Benedikt Wohlleben  
mit Material von freepik.com

**ISBN Softcover:** 978-3-347-77357-8

**ISBN Hardcover:** 978-3-347-77358-5

**ISBN E-Book:** 978-3-347-77359-2

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, An der Strusbek 10,  
22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“,  
An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

# Inhalt

## **VORSPANN UND EINLEITUNG:**

### **SEI GANZ HERZLICH GEGRÜSST – NAMASTÉ! 11**

Der Beginn unserer Reise. . . . . 15

Hinweise zur Verwendung der QR-Codes. . . . 21

**Video:** Herzliche Begrüßung . . . . . 22

## **LEKTION EINS:**

### **SELBST-LIEBE UND SELBST-WERT . . . . 23**

**Teil 1:** Einführung . . . . . 23

**Video:** Eine gemeinsame geistige  
Ausrichtung finden. . . . . 28

**Teil 2:** Übung –  
Drei Sätze/Resultate der Kraft finden . . . . 28

**Teil 3:** Übung – Deine Kern-Bedürfnisse finden . 30

**Video:** Die drei Kern-Bedürfnisse . . . . . 32

**Teil 4:** Meditation – Dein innerer Raum . . . 35

**Teil 5:** Meditation – Die Frau deines  
Lebens, der Mann deines Lebens sein . . . . 39

**Teil 6:** Einige Gedanken zu unserem  
unantastbaren Wert. . . . . 40

**Teil 7:** Eine erste Berührung schenken. . . . 42

**Video:** Eine erste liebevolle Berührung. . . 44

**Teil 8:** Unterstützende Praxis,  
Morgen-Übungen (Kurzfassung) . . . . . 45

**Video:** Morgen-Übungen,  
Lang- und Kurzfassung . . . . . 45

<b>Teil 9: Unterstützende Praxis,</b> <b>Abend-Übungen (Kurzfassung)</b>	. . . . . 51
---	--------------

<b>Video: Abend-Übungen,</b> <b>Lang- und Kurzfassung</b>	. . . . . 56
--	--------------

## **LEKTION ZWEI: ANERKENNUNG, DANKBARKEIT, WERTSCHÄTZUNG . . . . . 57**

<b>Teil 1: Einführung</b>	. . . . . 57
---------------------------	--------------

<b>Video: Liebevolle Ermutigung</b>	. . . . . 57
-------------------------------------	--------------

<b>Teil 2: Übung – „Wofür ich dich liebe“</b> <b>Frank und Marion</b>	. . . . . 65
--	--------------

<b>Teil 3: Meditation – Ins Lot stellen</b> <b>– Durch die Chakren atmen</b>	. . . . . 74
---	--------------

<b>Video: „Gottes Versteck“</b>	. . . . . 79
---------------------------------	--------------

<b>Teil 4: Körperübung –</b> <b>Fußwaschung und Fußmassage</b>	. . . . . 80
---	--------------

<b>Video: Das Ritual der Fußwaschung</b>	. . . . . 80
--	--------------

<b>Teil 5: Körperübung – In tiefer</b> <b>Entspannung verbunden sein</b>	. . . . . 83
---	--------------

<b>Video: In tiefer Entspannung</b> <b>verbunden sein</b>	. . . . . 83
--	--------------

## **LEKTION DREI: KOMMUNIKATION . . . . . 85**

<b>Teil 1: Einführung</b>	. . . . . 85
---------------------------	--------------

<b>Teil 2: Die Kern-Anliegen in</b> <b>deiner Kommunikation</b>	. . . . . 93
--	--------------

<b>Teil 3: Übung – „Wofür ich dich liebe“</b> <b>Nicole und Roman</b>	. . . . . 95
--	--------------

<b>Video: Die Liebeserklärung</b>	. . . . . 97
-----------------------------------	--------------

<b>Teil 4:</b> Übung – Rechthaberei	
– „Mehr desselben“ loslassen . . . . .	97
<b>Teil 5:</b> Meditation –	
Der Reichtum deines Lebens . . . . .	99
<b>Teil 6:</b> Körperübung – Rückenmassage . . .	107
<b>Teil 7:</b> Übung – Verstanden werden	
oder weiter aneinander vorbeireden. . . . .	109
<b>Video:</b> Spiegeln . . . . .	119

## LEKTION VIER: GEMEINSAM HEILEN UND TIEFER LIEBEN . . . . . 121

<b>Teil 1:</b> Einführung . . . . .	121
<b>Video:</b> Gehalten werden – Das kleine Mädchen/den kleinen Jungen halten . . .	127
<b>Teil 2:</b> Übung –	
Die Grundverwundung erkennen . . . . .	131
<b>Video:</b> Ein Heilungsgefäß erschaffen . . .	136
<b>Teil 3:</b> Übung – Wenn es schlecht läuft ... .	136
<b>Teil 4:</b> „Wenn die Kacke am Dampfen ist“ . .	140
<b>Teil 5:</b> Was ich persönlich tue, wenn mein verbliebener tiefer Schmerz berührt wird. . .	141
<b>Teil 6:</b> Körperübung – Geborgenheit und Angenommensein schenken . . . . .	144
<b>Video:</b> Gehalten werden – Die erwachsene Frau/ den erwachsenen Mann halten . . . . .	144
<b>Teil 7:</b> Talk – Die Kraft deiner Wurzeln . . .	146
<b>Video:</b> Segenslied für dich . . . . .	167

<b>Teil 8: Meditation – Die Kraft deiner drei heiligen Wurzeln . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>Video: Meditation der drei     heiligen Wurzeln. . . . .</b>	<b>.187</b>

## **LEKTION FÜNF: KO-KREATION – GEMEINSAME WIRKLICHKEIT ERSCHAFFEN . 189**

<b>Teil 1: Einführung . . . . .</b>	<b>189</b>
<b>Teil 2: Durch unsere Gedanken erschaffen wir Wirklichkeit – nutze die Kraft deiner hochfrequenten Gedanken . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>Teil 3: Das heilige Feuer der Vergebung und der bedingungslosen Liebe . . . . .</b>	<b>197</b>
<b>Teil 4: Wertschätzung und Anerkennung schenken . . . . .</b>	<b>199</b>
<b>Video: Vergebung . . . . .</b>	<b>199</b>
<b>Teil 5: Vergebung und Neuausrichtung . . .</b>	<b>201</b>
<b>Teil 6: Meditation – Chakren mit Licht verbinden . . . . .</b>	<b>205</b>
<b>Teil 7: Körperübung – Die Kaschmirische Massage, ein Juwel der gegenseitigen Verehrung . . .</b>	<b>209</b>
<b>Video: Die Kaschmirische Massage . . .</b>	<b>210</b>
<b>Video: Yoni &amp; Lingam halten . . . . .</b>	<b>210</b>

## **LEKTION SECHS: SINNLICHKEIT UND SEXUALITÄT. . . . . 215**

<b>Teil 1: Einführung . . . . .</b>	<b>.215</b>
<b>Video: Verständnis für die Ängste     in unserer Sexualität . . . . .</b>	<b>.217</b>
<b>Yoni- und Lingam-Typen . . . . .</b>	<b>223</b>



Weibliche anatomische Typen . . . . .	223
Männliche anatomische Typen. . . . .	228
<b>Teil 2:</b> Bewusstheit und die erogenen Zonen .	230
<b>Teil 3:</b> Meditation – Der Lichtkreislauf . .	233
<b>Teil 4:</b> Körperübung – Herz und Genitalien in warme Tücher hüllen . . . . .	236
<b>Video:</b> Sinnliche Verehrung mit warmen Tüchern . . . . .	238
 <b>LEKTION SIEBEN: EINE NEUE FORM VON SINNlichkeit UND SEXUALITÄT FINDEN UND FEIERN . . . . .</b>	
<b>Teil 1:</b> Einführung . . . . .	241
<b>Teil 2:</b> Körperübung – Die Segmente öffnen .	242
<b>Video:</b> Die Freuden der Ganzkörper-Lebendigkeit . . . . .	245
<b>Teil 3:</b> Körperübung – Slow Sex, Scherenposition . . . . .	245
 <b>LEKTION ACHT: DEN WEG DER LIEBE GEHEN – SPIRITUELLE PARTNERSCHAFT . . . . .</b>	
<b>Teil 1:</b> Einführung . . . . .	251
<b>Teil 2:</b> Eine größere Ausrichtung finden . .	256
<b>Video:</b> Deine Vision – Eure Vision . . .	256
<b>Teil 3:</b> Die Mahamudra-Meditation . . . .	261
<b>Video:</b> Die Mahamudra-Meditation . . .	261
<b>Video:</b> Herzliche Verabschiedung. . . .	263
Anhang . . . . .	264



VORSPANN UND EINLEITUNG

# Sei ganz herzlich gegrüßt – Namasté!



Zur Vorbereitung unserer gemeinsamen Reise möchte ich einige Worte vorausschicken. Das Buch, das du in deinen Händen hältst, ist die Frucht der Arbeit mit einigen tausend Paaren. Es ist aus einem Live-Mitschnitt im Rahmen meines Online-Kurses Die Macht der gelebten Liebe entstanden.

Dorothee Schlandt hat die Aufnahmen dann transkribiert und gemeinsam mit meinem treuen Weggefährten Jürgen Häger habe ich es in die vorliegende Form gebracht. Es ist vor allem ein Praxis-Buch – theoretisches Wissen haben wir ja alle genug.

Den lockeren Stil meiner live gesprochenen Worte haben wir an vielen Stellen bewusst erhalten und den Fokus auf die Umsetzbarkeit gerichtet.

Die Kombination der Inhalte und der unterstützenden Videos sollen es dir leichter machen, tiefer in die lebendige Erfahrung einzelner Übungen einzutauchen und wichtige Schritte auf deinem Weg der Liebe zu gehen.

Mit Liebe und in Verbundenheit,

Frank

*Ich danke den folgenden Menschen für  
ihren wichtigen Beitrag zu diesem Buch:*

Jürgen Häger, Dorothee Schlandt, Benedikt Wohlleben, Marion Weber, Nicole Ming, Roman Rutz, Axel Kieser, Niki Kieser, Arnaldina Gomes, Holger Krause, Claas Vorhoff, Andrea Töppel, Elke-Maria Nürnberg, Peggy Gneist

Erklärung: Alle in den Videos gezeigten Übungen, Meditationen und Rituale werden von Arnaldina und Holger ausgeführt. Im Text ist manchmal auch zusätzlich von Axel und Niki und Nicole und Roman die Rede. Sie sind nur im Online-Kurs zu sehen.

*„Gewidmet allen Menschen, die der Liebe,  
der Freiheit und dem Licht treu sind!“*



# Der Beginn unserer Reise

## *Wesentliche Informationen zum Training*

Ich freue mich wie ein Kind, dass es losgeht und dass wir jetzt zusammen diese Reise beginnen. Ich freue mich, dass ich dir und euch das schenken darf, was ich in mehr als 30 Jahren mit tausenden Paaren, jüngeren und reiferen, in vielen Situationen erlebt, erworben und erfahren habe. Um es mit Hermann Hesse zu sagen: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.“ Diesen Anfang möchte ich ehren, jetzt wo wir uns gemeinsam auf diese Reise machen, durch acht Lektionen und durch viele verschiedene Schritte.

Wir fangen an mit Selbst-Kontakt, Selbst-Wert und Selbst-Liebe. Es geht weiter mit Dankbarkeit, Wertschätzung und den essenziellen Themen Kommunikation, Intimität und Heilung. Dann schließen sich die zwei wichtigen Abschnitte über eure Sinnlichkeit und Sexualität an. Unsere Abenteuerreise beenden wir damit, eurer gemeinsamen Spiritualität eine tiefere Ausrichtung zu geben.

Ich möchte dir mit meiner ganzen Liebe und meinem Herzblut die Inhalte dieses Kurses sinnlich erfahrbar machen, immer mit der Intention, dir und euch zu dienen, so, dass eure Beziehung eine

liebende, heilige, ko-kreative, ebenbürtige Beziehung auf Augenhöhe ist.

Ich will euch unterstützen, euren Weg der Liebe wieder tiefer zu gehen – wo auch immer ihr im Moment steht. Und es geht mir darum, dass ihr in jeder Lektion bereit seid, die Körperübungen zu machen, die ein fester Bestandteil dieser Reise sind. Ich bin kein Lehrer nur für Vorträge. Es gibt daher viele Körperübungen und Rituale, die euch auf der körperlichen Ebene näher bringen, auf der Ebene der Berührung, des Kontakts, später natürlich auch in eurer Sinnlichkeit, Sexualität.

In den ersten drei Lektionen geht es vor allem darum, euren Gedanken und Gefühlen eine selbstbestimmte Richtung zu geben, hin, zu einer konstruktiven, heilenden und liebenden Beziehung. Dabei beziehen wir immer unsere vier Haupt-Existenzebenen – Körper, Gefühl, Gedanke und Seele – mit ein. In jeder Lektion gibt es Übungen für diese vier Ebenen. Diese Übungen unterstützen und helfen euch, den Zauber der Liebe in eurer Beziehung zu vertiefen und neu zu erschaffen.

Ich praktiziere diese Übungen seit so vielen Jahren – in meinem eigenen Leben für mich – und auch mit meiner Frau. So viele Paare aus dem gesamten deutschsprachigen Raum haben sich mir anvertraut, und so sage ich dir von einem Platz tiefer Gewissheit, dass unser gemeinsamer Weg viele Geschenke und Schätze für dich bereit hält!

Unser Bild für diesen Kurs ist: Zwei Säulen, die ein Dach tragen. Dafür braucht es zwei starke Menschen als Säulen, stark in ihrem Selbstrespekt und



ihrer Selbst-Liebe. Ist einer darin schwach oder sind beide schwach, können sie das Dach der Liebe nicht tragen. Stehen sie zu dicht beieinander, wird es genauso wenig gelingen, wie wenn sie zu weit entfernt sind. Deshalb bitte ich euch, die zwei Säulen zu sein, die euer gemeinsames Dach tragen.

Ich lege euch sehr ans Herz, die Inhalte mit Hingabe und Bereitschaft wirklich umzusetzen und zu praktizieren. Und dabei ist es egal, wo ihr steht. Für manche von euch braucht es vielleicht Heilung oder Neubeginn in der Intimität, in der Fähigkeit, Nähe herzustellen. Vielleicht ist Sprachlosigkeit da oder ihr redet aneinander vorbei oder ihr berührt immer wieder die gleichen Fettnäpfchen und Verwundungen.

Bei anderen sind Sinnlichkeit und Sexualität einfach eingeschlafen. Es hat mich immer wieder erstaunt, wie viele Paare seit Monaten, manche auch seit Jahren, keinen Sex mehr haben. Wir werden der Annäherung – auch körperlich – langsam, Schritt für Schritt, in jeder Lektion ein bisschen näher kommen und diese wieder ermöglichen.

Oft sind die alten Kindheits- und Beziehungsmuster aktiv. Wir fühlen uns dann kritisiert, nicht respektiert, übergangen oder nicht verstanden. – Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Dieser Kurs ist sehr strukturiert und klug aufgebaut. Was ich mir von dir und euch wünsche, ist Disziplin. Disziplin bedeutet sinngemäß: Bei dem in die Lehre gehen, was uns am Wichtigsten ist – in unserem Fall also der Liebe. Ich stelle diesen

Kurs von Anfang an unter den Segen der Liebe. Ich habe hunderte, tausende Male erlebt, was die Liebe kann. Sie vermag alles, wenn zwei Menschen ihre Rechthaberei, ihre Besserwisserei ablegen, die wir vor allem mit dem Menschen, der uns am nächsten kommt, immer wieder erleben. Wenn wir lernen, das zur Seite zu stellen und zu sagen:

Hey, es ist großartig, dass du heute mit mir diesen Kurs beginnst und dass wir uns neu und tiefer engagieren, den Weg der Liebe zu gehen. Ich will ein Schüler der Liebe sein. Ich will nicht Recht haben müssen, ich will es nicht besser wissen, ich will nicht dich schuldig machen oder mich schuldig machen. Sondern ich will, dass das, was wir heute beginnen, uns beide erhebt, beflügelt und dass ich wachse, dass du wächst. Ich will, dass unser großes WIR auch für andere Menschen, unsere Kinder, unsere Frauen, unsere Männer, unsere Firmen, unsere Gesellschaft und auch für den Stamm der Menschen auf der Erde ein Licht ist. Ich will, dass unsere Liebe ausstrahlt und andere Menschen sehen können: Wow, diese Menschen engagieren sich für das Gelingen ihrer Liebe!

Die Liebe ist die größte Kraft des Universums. Und deshalb hat es etwas Großes, wenn wir das, was wir beginnen, von Anfang an unter den Segen der Liebe stellen.

In den ersten drei Lektionen wirst du verstehen, wie sehr wir es gewohnt sind, uns vom Außen abhängig zu machen. Jeder/jede von uns ist es auf seine Art gewohnt, den eigenen Wert von der Reaktion des Partners abhängig zu machen, von unserer Umwelt, von der Gesellschaft – darauf

sind wir ein Leben lang geeicht. Die meisten Störungen in allen Liebesbeziehungen kommen von unserem beschädigten Selbst-Wert. Immer wieder wird etwas berührt, was uns denken lässt, dass wir nicht gut genug sind. Eine alte Kindheitswunde bricht auf, oder eine Verletzung aus früheren Beziehungen, und verursacht den Schlamassel, die Streitereien, die Sprachlosigkeit, den Rückzug oder die Attacke, was auch immer eben dein/euer Muster ist.

Deshalb verwenden wir ganz viel Zeit – und auch kleine und große Übungen – darauf, als erstes den Respekt, die Liebe, den Selbst-Wert, die Selbstachtung nach innen wieder zu vertiefen. Du bist umso beziehungsfähiger, je tiefer du in dir zuhause und wirklich die Frau/der Mann deines Lebens bist! Das hängt nicht vom Beifall deines Partners oder der Zustimmung der Welt ab. Das ist deine innere Haltung, das ist deine Größe. Nicht nach außen gehen, um der Welt zu gefallen oder unserem Partner. Sondern erst gehe ich nach innen und liebe mich, gedanklich, im Herzen, in meinem Gefühl, in meiner Seele, in meinem göttlichen Funken. Dort schaffe ich Frieden, Einheit, Verbindung zu mir. – Und dann gehe ich als „ganzer“ Mensch zu meiner Liebsten, zu meinem Liebsten, der Gesetzmäßigkeit folgend: Je tiefer meine Liebe zu mir selbst ist, je gesünder und höher mein Selbst-Wert, umso mehr erlebe ich Glück, Freude, Sinn mit mir selbst und in meinen Beziehungen.

In diesem Kurs geht es nicht darum, dir noch ein paar Theorien zu vermitteln, sondern dich zu begeistern, dich zum Leuchten zu bringen, dass du dich liebst mit Haut und Haaren, so wie du

bist. Und dass du von dort aus deine Frau, deinen Mann, liebst und von Anfang an verstehst: Was für ein Geschenk, dass dieser Mensch mit dir diesen Kurs beginnt! Was für eine Aussage, dass deine Frau/dein Mann sagt: „Yeah, das ist mir unsere Beziehung wert!“ Und wir werden durch jede Lektion gehen und lernen, im Namen der Liebe auf die Knie zu gehen, in Demut, und soviel wir nur können lernen für uns selbst, für unser WIR und für unsere Verbindung zum Großen Ganzen. Das bedeutet auch zu lernen, die Projektionen zu stoppen, die Übertragungen, die normalerweise in Sekundenbruchteilen immer hin- und hergehen. Wenn du das gelernt hast, löst du die Störungen immer mehr auf.

Zur Struktur des Kurses: Es gibt acht Lektionen. Jede beginnt mit einer Einführung, in der ich die Kerninhalte erkläre. Dann gibt es Übungen – meist eine Haupt-Körperübung, oft mit Berührung, später auch sehr schöne Berührungsrituale, Massagen, Meditationen –, um immer den Körper mitzunehmen, den klaren Geist, das tiefe Gefühl und die Seele. Zu deiner Unterstützung zeigen euch Arnaldina und Holger in den Videos die Übungen.

Zum Ablauf schlage ich euch folgende Vorgehensweise vor: Verabredet euch alle vier bis sieben Tage und nehmt euch ca. zwei Stunden Zeit für die Übungen. Dadurch bleibt ihr auf dem Weg der Liebe.

Auch bitte ich dich, von Anfang an ein Dankbarkeits- und ein Weisheitstagebuch zu führen. Warum? Negative Energie – einfach ausgedrückt – ist grobstofflicher, schwerer schwingend als positive,