

Seelenruhe

Fragen zu deinem Vater deiner Kindheit

Was hast du an deinem Vater geliebt?

Kannst du dich an schöne Szenen in deiner Kindheit erinnern?

Gab es einen angenehmen Körperkontakt zwischen euch?

Hat er mit dir geschmust, gespielt, gerauft?

Erinnere dich doch mal an sein Gesicht und an seine Hände. Rieche noch einmal seinen typischen Geruch, z.B. sein Rasierwasser. Konntest du deinen Vater gut riechen? Oder löst sein Geruch heute noch ein unangenehmes Gefühl in dir aus?

War er aus deiner Sicht eher ein anwesender oder abwesender Vater?

War er oft weg, zur Arbeit oder nach der Trennung von deiner Mutter ganz weg?

Wenn er eher abwesend war, wie hast du damals auf seine Abwesenheit reagiert?

Wenn er da war, war er gefühlsmäßig anwesend, präsent?

Wie hast du deinen Vater wahrgenommen, wenn er anwesend war? (angenehm, Angst auslösend, bedrohlich, Sicherheit/Geborgenheit gebend, verunsichernd)

Hast du dich von ihm gesehen, wahrgenommen gefühlt?

War er, aus deiner Sicht als Kind, ein eher schwacher oder ein starker Vater?

Wenn er eher schwach war, war er ein leidender Mann? An was hat er gelitten? (Krankheit, Depression, Alkoholismus, Jähzorn, Behinderung, an seinen Eltern)

Wenn er gelitten hat oder schwach war, wie hast du emotional darauf reagiert?

Wolltest du ihm helfen, ihn retten? Hat er dir leid getan?

Hast du ihn verachtet? (Vielleicht zusammen mit deiner Mutter?) War er aus deiner Sicht ein Loser/ein Versager?

Für Frauen: Welche Ähnlichkeiten zwischen deinem Vater und deinen späteren Männern kannst du heute erkennen? Hast du ähnliche Männer angezogen?

Für Männer: Welche Ähnlichkeiten hast du heute als Mann oder Partner mit deinem Vater oder wo bist du genau das Gegenteil ?

Wie hat deine Mutter über deinen Vater gesprochen, wenn er nicht da war? Hat sie sich über ihn beklagt, hat sie ihn in deinen Augen abgewertet? Hat sie versucht, dich auf ihre Seite zu ziehen? Wie hast du darauf reagiert? Hast du dich auf die Seite deiner Mutter und gegen deinen Vater gestellt? Was hat deine Mutter generell über die Männer gesagt oder gedacht? Wie hast du als Kind darauf reagiert?

Was für ein Mann wolltest du damals werden?

Warst du (als Junge) der kleine Ersatzmann für deine Mutter?

Was hast du nicht leiden können an ihm? Was hast du abgelehnt oder gar gehasst an ihm? Wo hast du gesagt: „So wie mein Vater will ich nie werden?“ oder „So ein Mann, wie mein Vater will ich nie haben!“

Warst du die Prinzessin deines Vaters bzw. „Papa Kind“?

Was wollte dein Vater von dir? (Erwartungen, Wünsche, Forderungen, Ge- und Verbote)

Unter welchen Umständen, wofür, hat er dich gelobt? Wofür hat er dich bestraft?

War er stolz auf dich? Hat er dich runter gemacht und abgewertet?

Was waren seine typischen Sprüche? Was er (immer wieder) gesagt über das Leben, über die Frauen, über „die da oben“ und andere zentrale Themen?

Wie hat er sein Mann-sein gelebt und geliebt?

Hattest du das Gefühl, dass er gerne ein Mann war?

War er deiner Mutter unterlegen oder überlegen? Konnte er sich durchsetzen in wichtigen Punkten? oder hat er sich angepasst?

Bist du stolz auf deinen Vater?

Hast du seine Lebensleistung bisher anerkannt und gewürdigt und geehrt? Wenn du mit deiner Mutter (und Geschwistern) allein zuhause warst und Papa kam zur Türe hinein, wie hat sich das Klima, die Atmosphäre dann verändert? Entstand Druck, Anspannung, Angst? Was hast du bis heute deinem Vater gegenüber nicht gesagt? Was liegt dir bis heute auf dem Herzen (deine Gefühle, Sehnsucht, Liebe, Hass, Verachtung, Mitleid, Erfahrungen mit ihm, etc.)?