

STEFAN LIMMER

Himmlisch lieben und göttlich vögeln



arkana



STEFAN LIMMER

Himmlich  
lieben &  
göttlich  
vögeln

*Rituale und Seelenreisen  
für Vertrauen und Hingabe*



arkana

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text  
enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt  
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.  
Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.  
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Christian Wolf

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34201-3

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)



# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort . . . . .   | 7         |
| <b>Das große Abenteuer Beziehung . . . . .</b>                                  | <b>11</b> |
| Beziehungen bestimmen unser Leben . . . . .                                     | 11        |
| Vom Sinn des Lebens und des Liebens . . . . .                                   | 17        |
| Innerseelische Archetypen für prickelnde<br>Beziehungen und guten Sex . . . . . | 28        |
| Das höhere Selbst und das verletzte Ego . . . . .                               | 37        |
| Die Ahnen und ihr Einfluss auf Beziehungen . . . . .                            | 43        |
| Die vier Fallstricke in Beziehungen . . . . .                                   | 48        |
| Beziehungen als Chance . . . . .  | 53        |
| Die Selbstliebe und die Nächstenliebe . . . . .                                 | 59        |
| Das große Abenteuer . . . . .   | 61        |
| <b>Das Medizinrad der Liebe . . . . .</b>                                       | <b>65</b> |
| Selbstliebe – Öffnung nach innen . . . . .                                      | 68        |
| Nächstenliebe – Öffnung nach außen . . . . .                                    | 89        |
| Hingabe – gemeinsam gehen . . . . .   | 112       |
| Ekstase – Auflösung aller Begrenzungen . . . . .                                | 138       |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Rituale</b> .....   | 169 |
| Die Kraft der Rituale .....                                    | 169 |
| Das Handeln ist wichtig .....                                  | 172 |
| Vorbereitung eines Rituals .....                               | 172 |
| Sinnvoll mit den Ritualen arbeiten .....                       | 176 |
| <br>   |     |
| <b>Zum Schluss</b> .....                                       | 183 |
| Das Paradies ist hier auf dieser Erde .....                    | 183 |
| Abenteuerreise oder Langeweile,<br>Frustr und Lethargie? ..... | 185 |
| <br>   |     |
| <b>Bücher, CDs und Adressen, die weiterhelfen</b> .....        | 187 |
| <b>Übungsregister</b> .....                                    | 189 |



## Liebe Leserin, lieber Leser,

»Kennen Sie eine oder sogar mehrere Beziehungen in Ihrem Umfeld, die Sie als wirklich dauerhaft glücklich beschreiben würden?« Diese Frage wird in meinen Vorträgen und Seminaren von praktisch allen Menschen mit einem betretenen Kopfschütteln beantwortet.

Aber wer wünscht sich das nicht? Auch nach Jahren neben seinem Partner mit Schmetterlingen im Bauch aufzuwachen und sich wie im siebten Himmel zu fühlen. Wirklich guten Sex zu haben mit gigantischen Orgasmen und der Fähigkeit, sich voll und ganz mit seinem Partner zu verschmelzen. Gemeinsam glücklich durch das Leben zu gehen. Die große Liebe zu finden und in all seinen Begegnungen Erfüllung zu erfahren.

Leider sieht die Realität ganz anders aus: In Deutschland wird jede dritte Ehe geschieden. Viele Paare gehen nach mehr oder weniger langer gemeinsamer Zeit enttäuscht und frustriert auseinander. Das wunderbare Gefühl der Anfangszeit hat sich in nichts aufgelöst. Stattdessen nagten Gefühle der Enttäuschung und des Frustes an uns, von Liebe ist weit und breit nichts mehr zu finden.

.....  
Mit der wahren Liebe verhält es sich wie  
mit Geistererscheinungen: Alle Welt redet davon,  
aber nur wenige haben sie gesehen.

*François de La Rochefoucauld,  
französischer Schriftsteller (1613–1680)*  
.....

Aber warum ist das so? Warum starten wir alle mit einer riesigen Erwartung an den »Traumpartner« in Beziehungen und suchen nach der großen Liebe, die uns in den siebten Himmel katapultiert? Und warum landen wir so oft in Enttäuschung, Streit, ja sogar Hass, bestenfalls noch in einer frustrierenden Beziehung, die nur durch die Gewohnheit und die Angst vor dem Alleinsein getragen wird? Warum tun wir uns oft so schwer, Beziehungen zu anderen Menschen so zu gestalten, dass daraus wirklich glückselige, tiefe Begegnungen werden?

In fünf Schritten klärt das Buch all diese Fragen, führt uns durch die Welt der Beziehungen, räumt auf mit falschen Erwartungen und Illusionen, die wir mit uns herumtragen, und zeigt Wege auf, um echte, tiefe Erfüllung in Beziehungen, der Liebe und der Sexualität zu erfahren.

☛ **Schritt 1:** Wir klären, was Beziehungen überhaupt sind und worin die häufigsten tiefer liegenden Ursachen von Beziehungsproblemen liegen. Um unsere Beziehungsfähigkeit zu verbessern, nützen wir die Kraft der Rituale, und wir suchen einen gangbaren Weg, ein Werkzeug, um bessere Beziehungen aufzubauen und um das Medizinrad der Liebe zu durchwandern.



☛ Schritt 2: Nun geht es um uns selbst, um die Selbstliebe und um die Fähigkeit, uns nach innen zu öffnen. Wir klären, was uns daran hindert, eine wirkliche, echte, liebevolle Beziehung zu uns selbst aufzubauen und uns selbst so zu lieben, wie wir in diesem Moment sind. Dies schließt auch all unsere vermeintlichen Fehler und ungeliebten Seiten von uns ein.

Hier ist die Herausforderung und Aufgabe, sich selbst bedingungslos anzunehmen.

☛ Schritt 3: Erst wenn wir die Tür zur bedingungslosen Selbstliebe geöffnet haben, wenden wir uns dem »Du« zu. Hier geht es um die Nächstenliebe und um die Fähigkeit, uns nach außen zu öffnen. Wir klären unsere Beziehungen und lernen, der Welt und anderen Menschen zu vertrauen, sodass wir den Mut entwickeln, uns wirklich zu zeigen. Hier ist die Herausforderung und Aufgabe, sich zu öffnen und offen zu werden für das »Du«.

☛ Schritt 4: Nun schauen wir, wie Liebe und Partneranziehung funktionieren und welcher Beziehungstyp wir sind. Es geht um die Fähigkeit, gemeinsam zu gehen und sich hinzugeben. Wir klären, was wir uns von einer Liebesbeziehung wirklich aus tiefstem Herzen wünschen, und öffnen uns für die große, himmlische Liebe. Hier ist die Herausforderung und Aufgabe die Hingabe.

☛ Schritt 5: Nachdem auch diese Türe offen steht, wenden wir uns unserem Sexualtrieb zu und klären, was wir jenseits aller Normen, Hemmungen und Tabus wirklich wollen und welcher Sextyp wir sind. Wir lernen, uns zu öffnen, fallen zu

lassen und das Land der göttlich guten Sexualität zu betreten. Hier geht es um die Auflösung aller Begrenzungen und um die Fähigkeit zur Ekstase.

Das Buch richtet sich an alle Menschen,

- die bereit sind, an sich selbst und ihrer Liebesfähigkeit zu arbeiten,
- die eine tiefe, liebevolle Beziehung zu sich selbst aufbauen wollen,
- die nach mehr Glück und Erfüllung suchen,
- die ihre Beziehungsfähigkeit und ihre Beziehungen grundlegend verbessern wollen,
- die immer noch an das große Glück und die himmlische Liebe glauben und danach suchen,
- die glücklich sind und sich diesen Zustand dauerhaft erhalten wollen,
- die sich aus der bestehenden Langeweile, Eintönigkeit und Lethargie befreien wollen,
- die die Hoffnung auf den Traumprinzen/die Traumprinzessin noch nicht aufgegeben haben,
- die sich einen frischen Wind für ihre Beziehungen und ihr Liebesleben wünschen.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen alles Gute auf Ihrer Reise durch die Welt der Liebe und der Beziehungen.

Stefan Limmer

Regensburg, im August 2016



# Das große Abenteuer Beziehung

## Beziehungen bestimmen unser Leben

Genau genommen besteht unser ganzes Leben aus Beziehungen: Wir haben nicht nur eine Beziehung zu unserem Partner, sondern auch zu unseren Kindern, zu Freunden und Kollegen, zu unseren Haustieren, zu dem Platz, an dem wir wohnen, zu unserem Beruf, zur Umwelt, zu Weltanschauungen und Religionen, zur Natur, zur Erde und zur ganzen Schöpfung – und natürlich auch zu uns selbst.

Das Leben stellt uns immer wieder die gleiche Frage: »Wie trittst du in Beziehung zu...« Da wir mit einem freien Willen ausgestattet sind, könnten wir grundsätzlich individuelle, einzigartige, ja großartige Antworten geben, die uns wirklich glücklich machen und uns in den siebten Himmel katapultieren. Aber oft geben wir Antworten, die das genaue Gegenteil bewirken. Die Frage ist also: Was hindert uns daran, in positive Beziehung mit der Welt um uns herum zu treten? Und warum ändern wir nichts an Begebenheiten, die uns unglücklich machen?

Dafür gibt es viele Gründe: Wir sind bestimmt von Ängsten



Stefan Limmer

## **Himmlisch lieben und göttlich vögeln**

Rituale und Seelenreisen für Vertrauen und Hingabe

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
3 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-34201-3

Arkana

Erscheinungstermin: September 2016

In unseren Liebesbeziehungen wünschen wir uns ein überfließendes Herz und prickelnden Sex. Meist fehlt es aber nach einiger Zeit an beidem – die Liebe geht im Alltag unter, wird gar zu Enttäuschung und Frust, der Sex wird fad. Heilpraktiker und Schamane Stefan Limmer zeigt, wie wir auf Dauer wirklich himmlische Liebe und heißen Sex erleben können. Dabei beginnt die Reise wie so oft bei der Beziehung zu uns selbst – gehen wir wirklich liebevoll und großzügig mit unseren eigenen Macken und Schwächen um?

Denn bedingungslose Eigenliebe ist die Tür zu einer glücklichen Beziehung, zu vertrauensvollen Begegnungen mit dem Partner, in denen wir den Mut finden, uns zu zeigen, wie wir wirklich sind. Den Kern des Buches bilden tiefenwirksame Rituale und Übungen, die uns auf die Seelenebene führen, um dort alte, oft aus dem Familiensystem übernommene Beziehungsmuster aufzulösen, unser Herz zu heilen und alle Hemmungen und Tabus aufzulösen, die leidenschaftlichem, erfüllenden Sex im Weg stehen.



**Der Titel im Katalog**