

## 1) Das Blitzlicht



- Das Blitzlicht hat Signalwirkung für weiteren Ablauf des Abends.
- Es soll kurz und prägnant sein, denn ein Ausufern birgt die Gefahr, nicht mehr zum Wesentlichen zu kommen.
- Für ausführliches Erzählen (z.B. nach Urlaub) soll, wenn gewünscht und abgesprochen, extra Zeit nach Dialog und Austausch vorgesehen werden.
- Mögliche Leitfragen für das Blitzlicht sind: Wie fühle ich mich jetzt? Wie fühle ich mich mit dir? Wie fühle ich mich in Hinblick auf den Dialogabend?
- Bei größeren Gruppen oder wenn mehr Zeit für das Thema benötigt wird, kann das Blitzlicht auch nur im Paar stattfinden, um den Abend abzukürzen.
- Wenn genügend Zeit da ist, kann das Blitzlicht zunächst im Paar stattfinden. Dabei wenden wir uns einander zu und nehmen den Anderen in den Blick. Es hilft uns zum Ankommen und verstärkt die Verbindung im Paar, bevor wir uns für die Gruppe öffnen. Anschließend sagt jeder einen Satz in die Runde, damit wir voneinander wissen und Verbundenheit entstehen kann.
- Das Blitzlicht ermöglicht es uns auch, den „Faden der Beziehung“ vom vorherigen Treffen wieder aufzunehmen.
- Das Kontaktpaar vereinbart mit der Gruppe die Regeln und erinnert ab und an daran und nicht erst, wenn das Blitzlicht zur Dauerbeleuchtung entartet ist.

## 2) Der Impuls



- Die Dialogfrage für den Abend wird nicht aus einer Lostrommel gezogen, sondern das Paar, das den Abend vorbereitet, hat eine Frage ausgewählt. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass diese Frage oft mit der aktuellen Situation oder dem Erleben des Paares zu tun hat. Deshalb ist es schön, wenn das Paar zumindest ein paar Sätze dazu sagen kann, warum es dieses Thema ausgewählt hat.
- Häufig suchen Paare bei der Vorbereitung in verschiedenen Texten, Gedichten oder Liedern, um ein Thema zu finden. Oder sie erinnern sich bei der Vorbereitung an einen Text, der sie bewegt und angesprochen hat. Wenn sie diesen der Gruppe vortragen und ihre Gedanken dazu formulieren, ist das eine gute Anregung für den Dialog mit den anderen Paaren. Die Dialogfrage sollte dabei den Bezug zur Paarbeziehung enthalten.
- Viele gute und bereits ausgearbeitete Vorschläge für Dialogabende findet man auch auf der Gemeinschaftsseite im Internet unter [Impulse](#).
- Vom Wochenende her kennen wir die Einführungen und Impulse der Teampaare, die aus ihrem persönlichen Erleben erzählen. Wenn das vorbereitende Paar zum Themenbereich des Dialogabends bereits einen Dialog geschrieben hat, kann es Beispiele hieraus den anderen Paaren mitteilen. Dies ist eine besonders intensive, offene und vertrauensvolle Hinführung zum Dialog. Wir erleben dies als ein besonderes Geschenk an die Gruppe.
- Wir möchten die Kontaktpaare ermutigen, sich auf diese Weise öfter mit persönlichem Zeugnis in die Gruppe einzubringen. Dies kann auch die anderen Paare bestärken, sich selbst auch stärker einzubringen, wenn sie den Dialogabend vorbereiten. Wir glauben, dass dieser Prozess das Vertrauen und die Nähe in der Dialoggruppe vertieft.

### 3) Der Liebesbrief



- Beginnt mit einer liebevollen Anrede
- Danach soll vor dem Thema eine Wertschätzung für den Partner stehen.
- Dann erst kommen die Gedanken zum Thema und die Gefühle, die besonders ausführlich geschildert werden sollen, eventuell unter zu Hilfenahme eines Bildes.
- Als letztes schreiben wir einen liebevollen Abschluss mit Gruß und Unterschrift.
- Auch die eine oder andere dieser Regeln sollte vom Kontaktpaar gelegentlich wieder in Erinnerung gerufen werden.

#### Proportionen des Liebesbriefes

Wie es in der Praxis vielfach ist:

<del>Liebevolle Anrede !</del>
<del>Wertschätzung</del>
<del><b>Gedanken / Ausführungen, zum Thema</b></del>
<del>Gefühle</del>
<del>Liebevoller Abschluss Gruß und Unterschrift</del>

Wie es dem Sinn des Liebesbriefes  
besser entspricht:

<b>Liebevolle Anrede !</b>
<b>Wertschätzung</b>
Gedanken /Ausführungen zum Thema
<b>Gefühle Gefühle Gefühle</b>
Liebevoller Abschluss Gruß und Unterschrift

### 4) Austausch mit Zuhören und Nachfragen



- Ich schenke meinen Liebesbrief meinem Partner.
- Ich lese den Brief meines Partners zweimal, wobei ich die Stellen, die ich nachfragen möchte entweder unterstreiche oder mit einem Herzchen markieren kann.
- Es geht dabei immer um den Partner. Ich will ihn verstehen, seine Sicht nachvollziehen und nicht meine Sichtweise dagegenstellen. Es geht in dem Moment alleine um seine Gefühle.
- Beim gegenseitigen Nachfragen im Paar drücke ich mit meiner zugewandten Körperhaltung mein Interesse am Partner aus. Ich habe ihn im Blick und bin ganz Ohr.
- Beim Austausch in der Gruppe darf jeder frei entscheiden, wie viel er von seinem Liebesbrief mitteilt. So wie wir eben gesagt haben ist der Liebesbrief in erster Linie ein Geschenk an den Partner und soll auch wirklich an den Partner geschrieben werden.
- Von den Erfahrungen aus dem Paaraustausch kann der Gruppe auch erzählt werden.
- Manchmal hilft auch eine zusätzliche andere Frage für den Austausch in der Gruppe, die sich auf den Dialog bezieht.

- Auch das Zuhören und Nachfragen der Gruppe soll mit dem Herzen erfolgen: Ich versuche mich in die Welt des Anderen hineinzusetzen, bemühe mich, keine Ratschläge zu geben, keine Lösungsvorschläge zu machen, nicht zu be- und verurteilen und keine Gegenargumente zu bringen. Ich entscheide mich, den Anderen in seinem Erleben ernst zu nehmen und mich auf seine Sicht einzulassen. So ist das Zuhören der Ausdruck einer inneren Haltung.
- Das Nachfragen ist ein Balanceakt zwischen Grenzen zu erkennen, die Intimsphäre des anderen zu achten, und andererseits Chancen wahrzunehmen, den anderen herauszufordern, dass er sich selbst besser versteht.
- Warum-Fragen sind unzulässig, denn Gefühle sind wie sie sind und wir brauchen uns dafür nicht zu rechtfertigen. Hilfreich sind z.B. folgende Fragen:
  - Wie erlebst du das?
  - Was löst dies bei dir aus?
  - Was genau daran ist schlimm für dich?
  - Welche Gefühle hast du bei diesem Gedanken?
- Das Kontaktpaar ist beim Zuhören und Nachfragen Vorbild für die Gruppe, ob es sich dessen bewusst ist oder nicht!

### 5) Gebet



- Bevor wir zu einem organisatorischen oder gemütlichen Teil übergehen soll der Dialog mit einem Gebet abgeschlossen werden
- Dies kann ein frei formuliertes Gebet oder ein ausgewählter Text sein.
- Wenn wir das Gebet mit einem gemeinsam gesprochenen Vaterunser abschließen, ist dies ein schönes Zeichen unserer Verbundenheit.

### 6) Organisatorisches



- Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es besser funktioniert, wenn wir die Terminfestlegung gleich für einen längeren Zeitraum vornehmen.
- Es spart viel Zeit, wenn die Terminabstimmung mit „Doodle“ im Internet durchgeführt wird.
- Für das Organisatorische trägt das Kontaktpaar die Verantwortung.

### 7) Gemütliches Beisammensein



- Darf auch einmal bei einem Dialogabend stattfinden, aber es sollte dann nach dem Dialog erfolgen.
- In unserer neuen Gruppe wurde der Wunsch nach einem gemütlichen Zusammensein auch mit den Kindern geäußert. Wir wollen dies an einem separaten Termin tun.