

4. IMPULS: Phasen einer Beziehung

Allgemeine Einleitung

Zwei Schlüsselbegriffe im 4. Impuls des ME-Wochenendes lauten: „Romanze“ und „Enttäuschung“. Ein dritter Schlüsselbegriff ist: Lieben ist eine Entscheidung.

Das Ziel der folgenden beiden Treffen ist es, beide Begriffe zu klären und die Teilnehmer dazu zu führen, dass sie die Wichtigkeit beider Phasen in ihrer Beziehung zu schätzen lernen. Im Besonderen werden sie die Gelegenheit haben, Freude an der Romanze zu erleben und zu entdecken, wie sie mit der Enttäuschung umgehen können, sodass sie eher zur Chance als zum Problem wird.

ERSTES TREFFEN: FREUDE AN UNSERER ROMANZE (120´)

1. Hinführung (4´)

Erkläre zuerst, was wir unter „Romanze“ verstehen. Sie ist eine Phase in jeder Liebesbeziehung. Wir erleben sie meist an Beginn unserer Beziehung. Wie erleben uns dabei vom anderen stark angezogen, sehnen uns nach Nähe, uns fremde Eigenschaften stören uns meist nicht. Wir sind bereit uns auf den anderen einzulassen,... Wir sind vom anderen „begeistert“.

In dieser Phase ist es leicht, miteinander in spontanem, mühelosem Kontakt zu sein.

Die Romanze ist eine positive Kraft, die uns stark und kreativ sein lässt. In dieser Phase machen wir viele Schritte, die im ME-Wochenende gegangen werden (z.B. Sprechen, Zuhören, Vertrauen, Annehmen, Versöhnung, Verwenden der nonverbalen Sprache-Zärtlichkeit), und dies fast ohne Anstrengung.

Die Romanze ist nicht nur etwas für „Turteltauben“; es ist ein grundlegendes Element in unserer Beziehung.

Beachte, dass die Romanze nicht auf den Beginn unserer Beziehung eingegrenzt werden darf; wir erfahren sie immer wieder, auch wenn unsere „ursprüngliche“ Romanze besonderes Gewicht hat.

2. Mit unserer Romanze in Berührung kommen

Arbeitsfrage

Geht in die Zeit eurer ersten Romanze zurück.

Erinnere dich an einige positive Elemente, die du in eurer Beziehung erfahren hast.

Wie sind wir in dieser Zeit mit Schwierigkeiten zwischen uns umgegangen?

Das Team teilt zuerst von sich mit: Gebt einfache, kraftvolle Beispiele. **(8´)**

Einige Hinweise:

- Wenn ihr positive Elemente mitteilt, dann weist auf die Schritte des Wochenendes hin, die ihr damals spontan gesetzt habt (Sprechen, Zuhören, Zärtlichkeit, Sexualität, einen klaren Lebenstraum/Lebensentwurf haben, der Partner war meine erste Priorität etc.)

- Wenn ihr schwierige Augenblicke mitteilt, dann achtet darauf, wie ihr mit Schwierigkeiten, Konflikt, Missverständnissen, Augenblicken der Gleichgültigkeit oder des Zweifels, mit der Beziehung zur Familie etc. umgegangen seid;
- In beiden Fällen weist deutlich darauf hin, dass es für euch nicht wirklich anstrengend war, das zu tun, was ihr getan habt.

Persönliche Reflexion: (10')

Paaraustausch (Habt Freude an eurem Austausch!) 10'

Gruppenaustausch: Ladet die Teilnehmer ein, über die Arbeitsfrage auszutauschen (beide Teile) und so konkret wie möglich zu sein. 40'

Kurze Zusammenfassung (3')

Wiederhole folgende Gedanken:

- Die Romanze ist eine wertvolle Phase in unserer Beziehung, sei es die Romanze des Beginns, der wir heute nachgespürt haben, sei es die Romanze, die wir in unserer gegenwärtigen Beziehung erfahren können.
- In der Romanze sind wir mit unserem Lebenstraum/Lebensprojekt in Verbindung, und wir glauben daran.
- In den Zeiten der Romanze setzen wir viele der Schritte, die am Wochenende vorgestellt werden, fast ohne Anstrengung (z.B. Sprechen, Zuhören, Vertrauen, Annehmen, Verwenden der nonverbalen Sprache, Zärtlichkeit, Versöhnung). Dies beweist, dass wir wirklich die Schritte des Wochenendes leben können. Es ist wichtig, dass wir erkennen, dass wir diese Fähigkeit besitzen, denn in schwierigen Zeiten unserer Beziehung neigen wir dazu, dies zu vergessen!

Dialogfrage:

Wie fühle ich mich jetzt, wenn ich auf unsere ursprüngliche Romanze zurückblicke?

Nimm dir Zeit, die Gefühle im Detail zu beschreiben. Neben den angenehmen Gefühlen überprüfe auch die drei Familien der unangenehmen Gefühle!

Schreiben: 10'

Paaraustausch: 10'

Gruppenaustausch: Bittet die Teilnehmer, ein starkes Gefühl aus ihrem Dialog herauszugreifen und es mitzuteilen (Benenne es und beschreibe es in ein paar Worten, sodass der andere es „schmecken“ kann). (15')

ZWEITES TREFFEN: ENTTÄUSCHUNG UND WIE DAMIT UMGEHEN (135´)

Zum Austeilen: Liste der „Schritte des Me-Wochenendes“ /1 Blatt pro Person

1. Hinführung (2´)

Erinnere an das letzte Treffen, wo wir mit einer Phase unserer Liebesbeziehung in Berührung gekommen sind, nämlich der Romanze. Wiederhole, dass wir die Romanze in unserem Leben immer wieder erfahren. Weise darauf hin, dass wir während der Romanze leicht positive Schritte machen, die unsere Beziehung stärken (nähren).

2. Enttäuschung und wie wir damit spontan umgehen (2´)

Erkläre, was wir unter „Enttäuschung“ verstehen. Es ist eine Phase in jeder Liebesbeziehung. In dieser Phase ist die Erfahrung einer mühelosen Beziehung abhanden gekommen. Stattdessen sind die Partner über sich selbst enttäuscht, über den anderen und über ihre Beziehung. „Ich bin nicht der, der ich glaubte zu sein“ – „Du bist nicht der, von dem ich dachte, dass du es bist.“ „Als Paar, wir sind nicht die, die wir zu sein glaubten.“ Das kann zu tiefen Zweifeln führen, was die Zukunft der Partnerschaft betrifft. So eine Zeit kann sehr schmerzvoll sein. Aber sie ist Teil jeder Liebesbeziehung. Und so müssen wir sie akzeptieren und sie bewältigen.

Arbeitsfrage 1

Blicke auf eine Zeitspanne in deinem Leben im Paar. Erwähne zwei Hauptpunkte der Enttäuschung (Enttäuschung von mir, von dir, von uns beiden.)

Wie habe ich reagiert/ wie reagiere ich spontan in solchen Augenblicken der Enttäuschung?

Zeugnis des Leitungspaares (8´)

Persönliche Reflexion: 10´

Paaraustausch: 10´

Kein Gruppenaustausch

3. Eine Alternative; Wie wir anders mit der Enttäuschung umgehen können: Lieben ist eine Entscheidung

Hinführung : (3´)

Enttäuschung muss nicht das Ende bedeuten. Wenn wir richtig damit umgehen, dann kann sie eine positive Chance sein, um unsere Beziehung zu vertiefen; wir bewegen uns vom Verliebtsein zur erwachsenen Liebe.

Der Schlüssel, den wir am Wochenende bekommen, lautet: Lieben ist eine Entscheidung.

Was verstehen wir unter diesem „Schlagwort“?

„Lieben ist eine Entscheidung“ bedeutet, mich zu entscheiden, das zu tun, was ich in Zeiten der Romanze spontan getan habe. Und diese Schritte, die ich setzen kann, entsprechen den Schritten unseres Wochenendes. (Unter anderem: dich willkommen

heißen, mit meiner emotionalen Welt in Berührung kommen, „mir selbst begegnen“, Zuhören, mich mitteilen – sprechen, Zärtlichkeit geben und annehmen etc. etc.). Das Leitungspaar teilt eine Liste mit den wichtigen Schritten des ME Wochenendes aus (Vergleiche dazu den Anhang).

Arbeitsfrage 2

Schaue auf die einzelnen Punkte deiner Enttäuschung, die du gerade entdeckt hast.

Wie kann ich mich entscheiden, dich in diesen Situationen zu lieben? Welche Möglichkeit/en sehe ich? Sei konkret!

Zeugnis des Leitungspaares (7')

Das Leitungspaar teilt einige einfache, sehr konkrete und mögliche Alternativen mit, die auf der Liste der Schritte fußen, die die Teilnehmer gerade bekommen haben.

Persönliche Reflexion: 15'

Ladet die Teilnehmer ein, still die Liste mit den Schritten durchzugehen und herauszufinden, welche(r) Schritt(e) für sie in der Situation der Enttäuschung, die sie beschrieben haben, gut ist/sind.

Paaraustausch: 8'

Gruppenaustausch über die Arbeitsfragen 1 und 2: 30'.

Dialogfrage

Welche Perspektive habe ich am Ende dieses Treffens und wie fühle ich mich bei meiner Antwort?

Schreiben: 10'

Paaraustausch: 10'

Gruppenaustausch: 20'

Erwähne kurz die Perspektiven, die du entdeckt hast und stelle dazu die wichtigsten Gefühle.

DIE SCHRITTE DES ME-WOCHENENDES
DICH ZU LIEBEN ODER ZU DIR „JA“ SAGEN
BEDEUTET UNTER ANDEREM:

- 1 - Dir zu sagen, was ich an dir schätze, dich die Erfahrung machen lassen, dass du wichtig bist.
 - Dir „Heimat“ bieten, dich die Erfahrung machen lassen, dass du geliebt bist.

- 2 - Mit meinen Gefühlen in Kontakt sein – mit den vier „Gefühlsfamilien“.
Die Gefühle erkennen, sie benennen und mich mit dir über sie austauschen.
Nicht zulassen, dass meine Gefühle meine Handlungen unreflektiert bestimmen.
 - Mit meinem Grundbedürfnis des Selbstwerts und meinem Grundbedürfnis des Geliebt-Werdens in Berührung kommen.

- 3 - Bereit sein, mich kennen zu lernen, wie ich mich spontan verhalte.
 - Bereit sein, auf das zu schauen, was ich vor anderen zeige (mein „Aushängeschild“/ Image) und was ich verstecke (jene Aspekte/Teile, von denen ich annehme, dass andere sie nicht akzeptieren).
 - Bereit sein, mich selbst zu lieben, wie ich wirklich bin, auch meine „Unvollkommenheit“.

- 4 - Bereit sein, mich für Romane in unserm Leben immer wieder zu öffnen.
 - Bereit sein, Bereiche, wo wir Enttäuschung erleben, anzusehen.
 - Die Entscheidung treffen, dich zu lieben.
 - Einen Liebesbrief schreiben (und seine Regeln beachten).
 - Bereit sein, sich aus Liebe in eine Auseinandersetzung einzulassen, statt ein schmerzfreies Leben nebeneinander zu führen.

- 5 - Dir zuhören, das bedeutet:
 - a. Fragen stellen, wiederholen, was du mir gesagt hast.
 - b. Bereit zu sein, dir offen zuzuhören und mich nicht von Ängsten leiten lassen
 - c. Bereit zu sein, zu sehen, was mich am Zuhören hindert, z.B. Unaufmerksamkeit; Angst vor Veränderung; Angst, Kontrolle zu verlieren.

- 6 - Damit aufhören, deine Gefühle abzulehnen.
Bereit sein, die Tatsache, dass du anders bist, anzunehmen, mich möglichst intensiv in deine Art, wie du die Dinge wahrnimmst, einzufühlen (dich akzeptieren)
 - Bereit sein, mich mit wichtigen Bereichen unseres Lebens auseinanderzusetzen (wie z.B. Sexualität, Tod, Geld, Kinder)
 - Meine Körpersprache positiv einsetzen.

- 7 - Dich bedingungslos lieben (ohne < wenn> und < falls>)
 - Hinderliches Verhalten zugunsten unserer Beziehung aufgeben.
 - Damit aufhören, mich so zu verhalten, als ob ich dein Kind oder dein Vater oder deine Mutter wäre.

- Bereit sein, unsere Beziehung als einen Ort zu sehen, wo ich sowohl Sicherheit als auch Herausforderung erfahren kann.
 - Unseren ursprünglichen Traum ernst nehmen: Beziehung mit dir leben und dabei immer mehr der/die werden, der/die ich bin.
- 8 - Mich dazu entschließen, zu glauben, dass du mich bedingungslos liebst; ich muss mir deine Liebe nicht verdienen.
- Mit dir über jene Aspekte meines Lebens austauschen, die ich lieber für mich behalten würde.
 - Meine Ängste, meinen mangelnden Glauben und meine Verzweiflung übersteigen.
- 10 - Gemeinsam uns der Menschen um uns herum bewusst werden, die mit uns den gleichen Traum haben und die bereit sind, mit uns gemeinsam unterwegs zu sein (Gemeinschaft).
- Bereit sein zu glauben, dass andere Menschen uns brauchen und wir sie brauchen.
 - Einander verzeihen und heilen, wenn wir einander verletzt haben.
- 11- Verschiedene Bereiche in meinem Leben neu überprüfen (wie z.B. Beruf, Kinder, Finanzen) und ihnen den richtigen Platz zuweisen.
- 12 - Bereit sein, mit anderen (in unserer Gesellschaft) das zu teilen, was wir Stärkendes in unserer Beziehung erfahren haben

Die Nummerierung verweist auf die Einführung im ME Wochenende, wo dieser Schritt angeregt wird.