

GESTALTUNGSIDEEN FÜR EURE GEMEINSAME ZEIT

- | Erfahrungsgemäß ist es sinnvoll, sich innerhalb der Woche einen 'festen Termin' für die Aktion zu vereinbaren. Anderes steht dann zurück.
- | Es gibt keine „richtige“ Zeitdauer für euren Austausch: Besprecht, wie lange ihr Euch Zeit nehmen wollt. Weniger ist dabei manchmal mehr! Haltet euch, auch wenn für den Moment alles ausgesprochen ist, an die abgemachte Zeit und genießt in der verbleibenden Zeit das Miteinander-da-Sein in der Zweisamkeit. Sich überhaupt für eine gemeinsame Zeit entschieden zu haben ist etwas sehr Kostbares!
- | Ihr könnt ein kleines Ritual mit dieser Zeit verbinden, um sie bewusst aus dem Alltag herauszuheben, wie z. B.: eine Blume auf den Tisch stellen, eine Kerze anzünden, leise Musik hören, sich woanders als üblich zusammensetzen, etwas zum Trinken bereitstellen. Eurer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt: Ihr spürt, was euch guttut.
- | Ihr könnt den Rahmen für eure gemeinsame Zeit auch ergänzen. Kommt z. B. vor dem Lesen und Sprechen eine Zeitlang miteinander zur Ruhe oder schweigt nach dem Austausch zum Nachklingen. Wenn es euch anspricht, könnt ihr diese Zeit auch mit einem gemeinsamen Psalm, Gebet o. a. beginnen oder beenden.
- | Manche Menschen sprechen lieber im Gehen und ziehen den Austausch unterwegs im Freien vor. Warum nicht?!
- | Lest ihr den Brief lieber selbst oder hört ihr gerne zu, wenn er vorgelesen wird? Vereinbart, wie ihr dies handhaben wollt.
- | Die Akzente der einzelnen Briefe wollen Spuren legen für Gespräche. Vielleicht führen sie zu (noch) ganz anderen Themen, die für euch bedeutsam sind: umso besser.
- | Vielleicht regen diese Impulse noch ganz eigene Ideen in euch an: Wunderbar, denn es soll eure Zeit sein.
- | Gerade weil „7 Wochen gut gewürzt“ die Paarbeziehung beleben und stärken will, kommen eventuell auch konflikthafte Themen zur Sprache. Das ist ein gutes Zeichen auf dem Weg zu wirklichem Kontakt miteinander. Je nachdem kann auch eine „Vertagung“ klug und sinnvoll sein. Ihr könnt euch eventuell für die grundsätzliche Bereitschaft zum gemeinsamen Gespräch bei eurer:m Partner:in bedanken.
- | Rechnet auch mit „Alltag“ in euren Paargesprächen. Erlaubt euch, dass nicht jedes Gespräch ein „Highlight“ sein muss! Das ist entlastend und realistisch.
- | Die „Impulse“ beinhalten auch praktische Ideenvorschläge und wollen Lust zum Ausprobieren machen: Wunderbar, wenn ihr euch anstecken lasst und euch zusammen auf neue Erfahrungen einlasst.
- | Ihr spürt, dass derzeit doch alles „zu viel“ wird? Die „7 Wochen ...“ können auch zu jeder anderen, vielleicht passenderen Zeit im Jahr begonnen werden. Zum Beispiel vor dem nächsten Jahrestag, oder als „Kompaktkurs“ im Urlaub, ...