

Beziehung Pflegen

Wie war das damals als Ihr euch kennengelernt habt?

Ihr wart neugierig aufeinander, wolltet am Leben des Anderen teilhaben, habt vielleicht auch das eine oder andere nicht so kritisch gesehen und es hat nicht gestört. Ihr wolltet viel miteinander machen und das gemeinsame Leben nahm seinen Lauf.

Ja damals war die Kennenlernphase genauso ein Pflegen der noch nicht vorhandenen Beziehung damit es eine wird. Damals ist es euch gar nicht aufgefallen was Ihr alles gemacht habt. Heute fällt es auf, dass was fehlt.

Man sollte nicht warten bis die Probleme da sind, denn es gibt viele Wege, die Beziehung täglich zu pflegen. Dann macht es auch viel mehr Spaß!

Und genau darum geht es in dem Workshop. Ein Paar entwickelt sich oder kann sich auch im Laufe der Zeit verlieren. Es geht um das Wiederfinden auf verschiedenen Ebenen, um Neugier zu wecken und den Andern neu kennenzulernen. Lerne Gespräche zu führen, die vielleicht auch brisante Themeninhalte haben.

Zielgruppe: Paare die sich wiederfinden wollen und / oder sich nicht erst verlieren wollen!

Datum: 1./2. Februar 2020

Ort: Seminarkristall Iselberg /Osttirol

Preis: 250,00 € je Teilnehmer

Man sollte nicht warten bis die Probleme da sind, denn es gibt viele Wege, die Beziehung täglich zu pflegen. Dann macht es auch viel mehr Spaß!

Was Beziehungsarbeit eigentlich genau ist und wann ein Paar idealerweise mit ihr beginnt möchte ich hier erläutern.

In Beziehungen geht es häufig ganz schnell. Ein oder beide Partner sind gereizt, ein Wort gibt das andere und schon hat man die perfekte Krise. Das Kind ist sprichwörtlich in den Brunnen gefallen. In jeder Beziehung gibt es diese Situationen, aber glückliche Paare wissen, wie sie damit umgehen müssen. Sie haben über Jahre ein starkes Fundament aufgebaut, in dem sie immer wieder an ihrer Beziehung gearbeitet haben – und nicht erst dann, wenn es bereits zu spät ist.

Was ist Beziehungsarbeit?

- Doch was heißt das eigentlich „an der Beziehung arbeiten“?
- Wichtigster Teil der Beziehungsarbeit ist die bewusste Wahrnehmung des anderen.
- Wie geht es meinem Partner, was sind seine Bedürfnisse, bedrückt ihn etwas, ist er glücklich oder fehlt ihm etwas?
- Wer lange zusammen ist und auf seinen Partner achtet, spürt wie es dem anderen geht und kann darauf eingehen.
- Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Kommunikation.

Häufig schleifen sich in Beziehungen Verhaltensweisen ein und irgendwann merkt man, dass man damit eigentlich nicht glücklich ist. Reden Sie mit ihrem Partner und lassen Sie ihn daran teilhaben, was Sie stört und was Sie fühlen.

Nicht immer müssen diese Gefühle negativer Natur sein. Lassen Sie Ihren Partner auch immer wieder wissen, was genau Sie an ihm lieben:

- seine Zuverlässigkeit
- seine Fürsorge
- seine Spontanität

Was auch immer es ist, sagen Sie es ihm und bestärken Sie ihn damit, dies weiterzuführen.

Beziehungspflege für Fortgeschrittene

Wer nicht so recht weiß, wie er das Ganze angehen soll, kann sich Anleitung holen. Hintergedanke ist, dass Paare sich wieder Zeit nehmen füreinander, neue Seiten an sich entdecken und die Spannung der ersten Verliebtheit zurückbringen. Und das kann jedes Paar – auch solche, die sich vermeintlich nicht als Problempaare bezeichnen würden. Der Workshop soll glücklichen Paaren einen Anstoß geben, sich wieder deutlicher wahrzunehmen – und das Ganze mit Spaß und Humor.

Wie funktioniert Beziehungsarbeit?

Zuerst einmal solltest Du und Dein/e Partner/in sich Zeit nehmen. Musik und Kerzen an, Handys aus. Lasst Euch wirklich auf das Experiment ein.

Zunächst einmal geht es darum, Eure Erwartungen an dieses „wiederfinden“ zu formulieren.

Welche Wünsche verbindet Ihr mit den Aufgaben, die auf Euch als Paar zukommen?

Und auch: Habt Ihr Ängste oder Befürchtungen?

Die weiteren Aufgaben thematisieren ganz unterschiedliche Bereiche Eurer Beziehung. Es geht um die schönen Momente der Vergangenheit, genauso wie um die Empfindungen des gemeinsamen Weges und der Erwartungen für die Zukunft. Wir haben häufig festgestellt, dass wir sehr ähnlich ticken: Wir haben gleiche Symboliken ausgewählt, uns an identische Situationen erinnert und auch die Entwicklung unserer Beziehung gleichermaßen skizziert. Besonders schön bei diesen Übungen war, die Momente unserer Beziehung Revue passieren zu lassen und sich gemeinsam daran zu erinnern. Die Tatsache, dass wir viele Dinge gleich empfinden, hat uns gezeigt, dass wir auf einem Level sind und unsere Kommunikation scheinbar recht gut funktioniert.

Dann gibt es Aufgaben – wie zum Beispiel das Du und Ich Memory – bei dem es um die Eigenschaften des anderen geht und was wir besonders an ihm schätzen. Das Ganze ist ein bisschen wie Komplimente machen und auch annehmen. Man sagt dem Partner, wofür man ihn liebt und bestärkt ihn dadurch in seinem Tun. Genauso mutmaßt man auch, welche Eigenschaften der Partner an einem selbst besonders toll findet und diskutiert diese. Gerade bei dieser Übung fällt auf, wie selten man eigentlich artikuliert, warum man den anderen so sehr liebt. Und am Ende grinst man sich verliebt wie zwei Teenager an und ist ein ganzes Stück glücklicher.

Auch das Thema Sex darf natürlich nicht zu kurz kommen, denn es ist wichtiger Bestandteil einer Beziehung. Paaren, denen es sonst vielleicht eher schwer fällt darüber zu reden oder Wünsche auszudrücken, da gibt es kleine Denkanstöße und Ansätze, die es leichter machen, bestimmte Dinge anzusprechen.