



## Paartime 6

Wird die Liebe nicht regelmässig gepflegt und gefeiert, erkaltet sie und die Partner fühlen eine wachsende Unzufriedenheit. Diese gilt als grosses Risiko für eine Trennung oder Scheidung.

### Übung Hoch/Tief

Partner/in A erzählt von „Hoch“: Was war an diesem Tag oder in der vergangenen Woche gut, positiv, überraschend.

Partner/in B hört zu und gibt eine kurze Resonanz (was wurde gehört und welches Gefühl hat das Erlebte beim Gegenüber wohl ausgelöst).

Nun erzählt B von „Hoch“ und erhält Resonanz von A.

Anschliessend folgt nacheinander die Schilderung zu „Tief“: Was war an diesem Tag oder in der vergangenen Woche schwierig, mühsam, belastend.

Wenn es passt, formuliert am Schluss der Übung jede/r, was jetzt bei ihm/ihr noch nachklingt (kann etwas vom anderen oder von sich selber sein). Es wird nicht bewertet oder diskutiert, nur geteilt. Vielleicht kann noch nachgefragt werden, ob der andere eine Form von Unterstützung wünscht.

### Wieder mal..... (Ideen von Klient/innen)

«unseren» Song hören, miteinander Fotos von gemeinsamen Aktivitäten anschauen oder ein Album erstellen, ein Picknick veranstalten (bei jedem Wetter), vorlesen, ein Kochbuch von vorne bis hinten kochen, Karten u.a.m. spielen, draussen übernachten, ein Fest planen und durchführen, tanzen, einander massieren, Gäste bewirten, kreativ sein (töpfern, malen, schreinern etc.), Ferien und Ausflüge planen, einen Vorrat an Ideen für Dates anlegen, gemeinsam einen Brief an einen Freund schreiben, Nachtschwimmen, Freiwilligenarbeit verrichten, neue Drinks mixen, ein neues Restaurant, eine neue Bar besuchen, eine Velotour machen, ein neues Hobby ausprobieren (Stand-up-paddeln etc.), ein Trotтинett oder Kanu mieten, einander Botschaften auf kleinen Zettelchen zustecken .....

### Die Liebe feiern

- „Dates“ sollen vor allem Momente für Schönes sein
- „Dates“ sollen die emotionale Verbundenheit als Paar fördern
- „Dates“ sollen regelmässig stattfinden, als Termin in der Agenda vermerkt sein und nur im Notfall verschoben werden

Die Liebe lebt von vielen kleinen Momenten der Resonanz (Blick, Berührung, Zeichen, Gespräche, Komplimente, Danke sagen etc.)