

Karte 3.19: Ritual für Paare

Nehmen Sie sich an wiederkehrenden besonderen Tagen (Geburtstag, Silvester, Hochzeitstag, Kennenlerntag) gemeinsam Zeit. Oder einfach mitten im Rhythmus des Alltags:

Gestalten Sie einen passenden Rahmen (Ungestörtheit, kein Besuch, kein Telefon, keine Kinder) und widmen Sie sich einer gemeinsamen Rückschau, indem Sie das vergangene Jahr, die vergangene Zeit noch einmal gedanklich vorbeiziehen lassen.

Schauen Sie mit einem liebevollen Blick auf Ihren Partner / Ihre Partnerin. (Parken Sie alles, was schwer war oder mit negativen Gedanken verbunden ist. In diesem Gespräch dürfen die Worte „aber“ oder „jedoch“ nicht vorkommen!)

Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wie durch ein lächelndes und wohlwollendes Herz nur auf alles Positive. Im Sinne von „Ich sehe das Gute in dir“:

- Was du gut bewältigt hast ...
- Worüber ich mich gefreut habe ...
- Was du angepackt hast ...
- Was dir gelungen ist ...
- Was mir an dir gefallen hat ...
- Worum ich dich ein wenig beneide ...
- Wofür ich dir dankbar bin ...
- Womit du mich überrascht hast ...
- Worum ich mich nicht kümmern musste ...
- Wofür ich dich anerkenne ...
- Was ich ohne dich nicht geschafft hätte ...
- Weshalb ich stolz auf dich bin ...

Einigen Sie sich zunächst darauf, wer damit beginnt, dem anderen unmittelbar alles, was ihm / ihr dazu einfällt, zu sagen, während der / die andere nur zuhört und alles mit dem Herzen aufnimmt. Dann erfolgt der Wechsel. Beenden Sie den Austausch mit einem kurzen Moment des Schweigens. Es kann auch erst eine:r drankommen und am anderen Abend der / die andere.

Wichtig: Lassen Sie den Austausch ohne weitere Kommentare wirken.

Geeigneter Abschluss: „Danke, dass du mir das gesagt hast!“ und / oder Sie nutzen die entstandene Nähe für ein konstruktives Gespräch.

Wiederholen Sie dieses Ritual, wann immer Sie Lust haben.