

Gemeinsame Abenteuer

Unser Verlangen nach Abenteuer und Spiel vergeht nie. Es kann einmal einschlafen oder gleich ganz in den Winterschlaf fallen, aber es ist dennoch ein fundamentales Bedürfnis des Menschen das immer vorhanden ist und nur darauf wartet anerkannt zu werden. Als Partner können Sie sich die folgenden, einfachen Fragen stellen, um herauszufinden, ob in Ihrer Beziehung ein Mangel an Abenteuern herrscht.

- Wann haben Sie im Zusammensein mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin das letzte Mal Aufregung oder Neugier verspürt?
- Wann haben Sie zum letzten Mal etwas Neues zusammen gemacht?
- Wann hatten Sie das letzte Mal das Gefühl gleich werde etwas Wunderbares geschehen?

[...]

Übung: Zum Spaß

Lesen Sie folgende Liste vor Ihrem Gespräch durch. Kreuzen Sie alle Punkte an, die ein Ausgangspunkt dafür sein könnten, wie Sie gerne mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin spielen oder Abenteuer erleben würden. Dann versehen Sie die drei wichtigsten Dinge, die Sie gerne zuerst machen würden mit Sternchen. Wahrhaft Abenteuerlustige können die Liste auch als Vorschlagsammlung für wöchentliche, neue Erfahrungen nutzen und alles ausprobieren. Wir haben auch einige Linien leer gelassen, damit Sie Ihre eigenen Ideen einfügen können.

Machen Sie zusammen eine Wanderung oder einen langen Spaziergang.

Fahren Sie an diesem Wochenende an einen Ort, den Sie schon immer mal kennen lernen wollten.

Planen Sie ein Picknick.

Machen Sie zusammen ein Brettspiel oder Kartenspiel.

Suchen Sie sich ein neues Videospiel aus und spielen Sie es zusammen.

Gehen Sie gemeinsam ein Auto, Antiquitäten oder Kleidung einkaufen – alles wofür Sie eine gemeinsame Leidenschaft haben.

Planen Sie gemeinsam ein Essen und laden Sie Freunde dazu ein.

Kochen Sie gemeinsam ein neues Gericht aus einer Ihnen neuen Küche.

Wählen Sie ein neues Restaurant oder eine neue Küche zum ausprobieren.

Spielen Sie Fangen.

Lernen Sie zusammen eine neue Sprache (oder zumindest ein paar Sätze).

Sprechen Sie mit einem ausländischen Akzent während Sie was auch immer tun.

Fahren Sie Rad oder leihen Sie sich ein Tandem.

Gehen Sie Rollschuh fahren oder Eislaufen.

Leihen Sie sich Segways aus.

Gehen Sie zusammen Ruderboot, Kanu oder Kajak fahren.

Gehen Sie in eine Buchhandlung und schauen Sie sich Bücher in einer Abteilung an, die Sie normalerweise auslassen.

Beobachten Sie Tiere: Vögel, Wale, die Tiere im Zoo vor Ort oder in einem Aquarium.

Lernen Sie zusammen eine neue Sportart.

Schauen Sie sich eine Live-Vorstellung an: ein Theaterstück, eine Improvisation, ein Musical, Stand-up-Comedy, einen Zirkus, eine Tanzperformance – was immer sich verlockend anhört.

Machen Sie zusammen einen Kurs in irgendeiner darstellenden Kunst: Schauspiel, Improvisation, Gesang oder Stand-up-Comedy.

Lesen Sie zusammen ein Buch mit Witzen. Lesen Sie gemeinsam ein Gedichtsammlung. Oder lesen Sie abwechselnd einen Witz oder ein Gedicht.

Gehen Sie tanzen.

Angeln Sie zusammen.

Gehen Sie in ein Konzert oder irgendwo hin, wo es Live-Musik gibt.

Erstellen Sie eine Playlist mit der Musik aus der Zeit zusammen, in der Sie sich kennengelernt haben, und tanzen Sie miteinander oder hören Sie gemeinsam zu.

Machen Sie zusammen Sport.

Besorgen Sie sich Tickets für eine Partie Ihrer Lieblingssportart und feuern Sie die Spieler gemeinsam an.

Gehen Sie in ein Wellnessbad und genießen Sie es gemeinsam im Whirlpool oder in der Sauna zu sein.

Spielen Sie zusammen Musik.

Singen Sie laut Musik mit, die Sie beide kennen.

Gehen Sie in eine Kunstgalerie oder ein Museum.

Tun Sie so, als seien Sie Spione, wenn Sie im Einkaufszentrum oder in der Stadt sind.

Gehen Sie zu einer Weinprobe, einer Bierprobe oder einer Schokoladenverkostung.

Steigen Sie auf einen Berg, einen Hügel oder einen kletterfreundlichen Baum.

Erzählen Sie sich Geschichten über die peinlichsten oder heitersten Episoden in Ihrem Leben.

Gehen Sie in eine Kletterhalle.

Hüpfen Sie auf einem Trampolin.

Gehen Sie in einen Themen- oder Vergnügungspark.

Machen Sie gemeinsam etwas mit Wasser: schwimmen, Wasserski fahren, Wellenreiten, Stehpaddeln, Segeln

Verabreden Sie sich irgendwo zu einem Date und tun Sie so, als würden Sie einander nicht kennen und sich zum ersten Mal treffen. Flirten Sie und versuchen Sie, einander zu verführen.

Malen oder zeichnen Sie zusammen oder malen Sie etwas aus.

*Machen Sie etwas Praktisches zusammen wie Basteln, Töpfern, Modellflugzeugbau, Kleidung oder Kostüme nähen, *Holzbearbeitung.*

Geben Sie eine Überraschungsparty und laden Sie alle dazu ein, die gerade Zeit haben.

Machen Sie zusammen Yoga oder nehmen Sie ein paar Yogastunden.

Lernen Sie Partnermassage.

Gehen Sie in einem Ihnen unbekannten Viertel spazieren.

Schreiben Sie einander einen Liebesbrief mit Ihrer nicht-dominanten Hand.

Fahren Sie mit dem Bus in die Stadt, statt mit dem eigenen Auto.

Bleiben Sie die ganze Nacht auf.

Lassen Sie sämtliche elektronischen Geräte einen ganzen Tag ausgeschaltet.

Machen Sie einen Malkurs.

Nehmen Sie an einem Kochkurs teil.

Machen Sie einen Tanzkurs.

Bitten Sie ein Paar, das Sie nicht sehr gut kennen, mit Ihnen ein Doppeldate zu verabreden.

Fangen Sie ein Gespräch mit Fremden an, die etwa im Restaurant am Nachbartisch, auf einer Parkbank oder in der U-Bahn sitzen.

Spielen Sie im Matsch.

Gehen Sie zum Gerätetauchen oder Höhlentauchen mit Haien.

Gehen Sie zum Bungee-Jumping.

Gehen Sie Wandern, Campen oder machen Sie eine Rucksackreise.

Reisen Sie in ein exotisches Land.

Machen Sie irgendetwas, das Sie schon immer mal machen wollten, sich aber nicht zu probieren getraut haben.