

Schnelleinstieg, Zusammenfassung des Kapitels

1. *Spiel und Abenteuer sind entscheidende Komponenten einer glücklichen Beziehung voller Freude*
2. *Wir sind daraufhin angelegt, unser ganzes Leben lang zu spielen.*
3. *Häufig setzen wir das Spielen ganz ans Ende unserer To-do-Liste.*
4. *Spiel und Abenteuer haben mit Lachen und Neuheit zu tun.*
5. *Das Bedürfnis nach Abenteuer ist fest in unserem Gehirn verdrahtet und ist Teil des Belohnungssystems des Gehirns.*
6. *Wenn wir etwas Neues erleben, wird eine große Menge des Neurotransmitters Dopamin ausgeschüttet, was sehr lustvoll ist*
7. *Manche Menschen brauchen extremere oder sogar gefährliche Abenteuer, um die gleiche Dopamin-Ausschüttung zu erreichen wie andere Menschen.*
8. *Es ist in Ordnung, wenn Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin unterschiedliche Vorstellungen davon haben, was für Sie Spiel und Abenteuer ist. Der Schlüssel ist, dass Sie die Abenteuer Vorstellung des jeweils anderen respektieren und anerkennen, was Sie für den anderen bedeutet.*
9. *Wenn Sie sich nicht mehr daran erinnern können, wann Sie zum letzten Mal mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zusammen etwas Aufregendes oder Neugier erlebt haben oder das Gefühl hatten, dass gleich etwas Spannendes geschieht, dann leiden Sie an einem Mangel an Spiel und Abenteuer.*
10. *Machen Sie es zu einer Priorität miteinander zu spielen und bringen Sie etwas Spielerisches in alles, was Sie gemeinsam tun.*
11. *Zusammen zu spielen erzeugt Vertrauen, Intimität und eine tiefe Verbundenheit. Paare, die miteinander spielen, bleiben zusammen.*

Das Gespräch: Spiel und Abenteuer

Thema

Welche Art von Spaß liebt jeder von uns beiden? Welche Rolle spielen Spiel und Abenteuer in unserem Leben?

Vorbereitung

Denken Sie darüber nach, wie Sie gerne spielen möchten und welche Art von Abenteuer Sie gerne hätten. Überlegen Sie noch einmal, was Sie in diesem Kapitel alles erfahren haben, ob es irgendwelche Ideen, in Ihnen ausgelöst hat, wie Spiel und Abenteuer für Sie aussehen und ob Ihr Bedürfnis danach befriedigt wird. Wie möchten sie künftig mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin spielen? Welche gemeinsamen Abenteuer könnten Sie erleben? Seien Sie neugierig auf Ihre eigenen Antworten und auf die Ihres Partners oder Ihrer Partnerin. Sie könnten sich selbst überraschen und schon eine kleine Portion Dopamin-Belohnung allein für die Idee bekommen, auf neue Weise miteinander zu spielen und Abenteuer zu erleben.

Ort

Entweder ein Ort, an dem Sie noch nie waren, oder ein altbekannter Ort, den Sie auf neue Weise nutzen. Probieren Sie den Park, den Strand, eine Dachterrasse, Ihren Garten aus oder tauschen Sie die Wohnung mit Freunden. Erwägen Sie, auf einen Baum zu klettern und das ganze Gespräch auf einem Ast sitzend zu führen. Verlegen Sie das ganze Date in die Badewanne oder sonst irgendwo ins Wasser. Folgen Sie irgendeinem beliebigen Auto und führen Sie das Gespräch dort, wo dieses Auto hinfährt und zum Stehen kommt. Sie können auch gerne einen eigenen abenteuerlichen Ort erfinden. Seien Sie spontan und neugierig auf das, was sich ereignen könnte. Versuchen Sie Ihr Gespräch auf eine für ein Date atypische Tageszeit zu legen – auf den frühen Morgen, mitten in die Nacht oder auf einen Zeitpunkt, an dem Sie beide bei der Arbeit sein sollten. In diesem Gespräch sollte es nur um Neuheit und Aufregendes gehen. Seien Sie kreativ. Seien Sie spontan.

Vorschläge

Sie können verborgene Orte in Ihrer Nähe unter AtlasObscura.com nachschlagen und einen davon mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin erforschen, während Sie die Fragen durchsprechen. Sie können auch nach Geocaches in Ihrer Nähe suchen – eine Art Schatzsuche für Erwachsene –, indem Sie sich bei geocaching.com einloggen und mithilfe von GPS-Koordinaten versteckte Schätze in Ihrer Nähe suchen.

Ein Date zu Hause: *Suchen Sie sich einen schönen Ort zuhause oder ganz in der Nähe aus. Lassen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin den Ort mittels einer Schnitzeljagd finden oder legen Sie ihm oder ihr einfach einen Zettel hin, wo er oder sie Sie treffen soll. Erwarten Sie ihn oder sie am Treffpunkt mit einem Überraschungspicknick.*

Mitzubringen

Sie sollten die Liste mit den angekreuzten Punkten mitbringen, sowie die drei Dinge parat haben, die Sie gerne zuerst machen würden. Stellen Sie sich darauf ein, die angekreuzten Vorschläge miteinander zu diskutieren und ebenso die Art und Weise, wie Sie gerne spielen möchten, und das, was für Sie Spaß ist. Schauen Sie nach Punkten, die Sie beide angekreuzt haben. Das sind die Aktivitäten, bei denen Ihre Interessen an Spiel und Abenteuer sich überschneiden. Falls es keine Schnittmenge gibt, denken Sie daran, dass Spiel und Abenteuer teilweise darin bestehen, ins Unbekannte einzutauchen. Welche der Vorschläge, die für Ihren Partner oder Ihre Partnerin Spaß und Spiel bedeuten, würden Sie bereitwillig ausprobieren?

Fehlervermeidung

→ *Bleiben Sie offen für die Ideen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin, bezüglich Spiel und Abenteuer. Halten Sie sich vor Augen, dass es bei einem Abenteuer um das Unbekannte geht und darum die eigene Komfortzone auszudehnen. Spielen Sie Ängste nicht herunter, aber versuchen Sie andererseits ihnen nicht nachzugeben.*

→ *Fragen Sie Ihr Gegenüber danach, warum seine Ideen von Spiel und Abenteuer für es wichtig und bedeutsam sind.*

- *Versuchen Sie nicht, Ihren Partner oder Ihre Partnerin dazu zu zwingen, das zu tun, was Sie tun wollen, oder solche Abenteuer mitzumachen, die für Sie Abenteuer sind.*
- *Achten Sie darauf, was Ihr Gegenüber aufregend findet, wenn es die von ihm ersehnten Abenteuer schildert.*
- *Kritisieren und verurteilen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin nicht dafür, dass er oder sie anders spielen möchte als sie.*
- *Wagen Sie einen Sprung ins Ungewisse und lassen Sie sich auf das Unbekannte ein.*

Offene Fragen für Ihr Gespräch

Nachdem Sie Ihre Liste diskutiert und durchgesprochen haben, stellen Sie einander folgende Fragen:

Was bedeutet Abenteuer oder Spiel für dich?

Was und wie hast du als Kind gerne gespielt?

Was war der größte Spaß, den du beim Spielen in den letzten Jahren gehabt hast?

Was meinst du, wie wir mehr Spaß haben könnten?

Erzähl mir eine Abenteuergeschichte aus deiner Vergangenheit.

Was war deine jüngste abenteuerliche Unternehmung?

Worauf bist du gerade am meisten gespannt? Oder worauf freust du dich am meisten?

Welches eintägige Abenteuer könntest du dir vorstellen, das wir gemeinsam erleben könnten?

Welche Abenteuer möchtest du erleben, ehe du stirbst?

Eine Affirmation für unsere gemeinsame Zukunft

Sprechen Sie einander diese Affirmation abwechselnd laut vor. Halten Sie Blickkontakt, solange Sie sie rezitieren

Ich verspreche dir, in den nächsten zwei Wochen folgende drei Varianten von Spiel und Abenteuer mit dir zu teilen und künftig Spiel zu einem Teil unseres gemeinsamen Alltags zu machen:

- 1.
- 2.
- 3.