

Wachsen und sich verändern

Sie geben dem Wachstum und der Veränderung in einer Beziehung Raum, indem Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ein Gefühl der Sicherheit geben, wenn er oder sie Ihnen Ungewohntes mitteilt und indem Sie wirklich neugierig darauf sind, in welcher Weise er oder sie dabei wächst.

Wenn Individuen wachsen, wachsen auch Beziehungen. Wenn sich Individuen verwandeln, verwandeln sich auch Beziehungen.

Übung

FRAGEBOGEN ZU DEM, WAS FÜR BEIDE BEDEUTSAM IST

Um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie gut es Ihnen und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gelingt, in Ihrem gemeinsamen Leben ein Gefühl für das zu schaffen, was für Sie beide bedeutsam ist, antworten Sie bitte auf die folgenden Sätze mit *richtig* oder *falsch* und notieren Sie sich Ihre Antwort. Wenn ein Punkt nicht auf Sie zutrifft (z. B. zu Familie oder Kindern, und Sie haben keine Kinder, oder zum Zusammenleben und Sie leben nicht zusammen), überspringen Sie sie ihn einfach, passen ihn an Ihre spezielle Situation an (Abendessen nur für Sie beide) oder behalten ihn für eine spätere Besprechung im Hinterkopf.

IHRE RITUALE DER VERBUNDENHEIT

Wir sind gleicher Meinung über Rituale beim gemeinsamen Abendessen zu Hause.

☐ R ☐ F

Mahlzeiten an Festtagen sind sehr spezielle und glückliche Zeiten für uns. Oder wir hassen sie beide.

☐ R ☐ F

Das Zusammenkommen am Ende des Arbeitstags ist bei uns beiden im Allgemeinen ein besonderer Moment.

☐ T ☐ F

Wir sind uns einig über die Rolle des Fernsehens bei uns zu Hause.

☐ T ☐ F

Die Schlafenszeit ist normalerweise eine gute Zeit für Nähe.

☐ T ☐ F

Am Wochenende machen wir Dinge, an denen wir Freude haben und die wir schätzen, teils gemeinsam, teils getrennt.

☐ T ☐ F

Wir haben ähnliche Vorstellungen und Wünsche im Bezug auf Gästen bei uns zu Hause (Freunde einladen, Partys geben und so weiter).

☐ T ☐ F

Wir mögen beide spezielle Feste oder mögen sie nicht (wie Geburtstage, Jubiläen, Familienfeiern).

☐ T ☐ F

Wenn ich krank werde, fühle ich mich von meinem Partner oder meiner Partnerin versorgt und geliebt.

☐ T ☐ F

Ich freue mich sehr auf unsere Ferien und gemeinsamen Reisen und genieße sie.

☐ T ☐ F

Die Zeit am Morgen miteinander zu verbringen, ist sehr besonders für uns.

☐ T ☐ F

Wenn wir gemeinsam Besorgungen erledigen, macht uns das im Allgemeinen Spaß.

☐ T ☐ F

Wir haben unsere ganz persönlichen und besonderen Wege, uns gemeinsam zu erholen und aufzutanken, wenn wir ausgebrannt oder erschöpft sind.

☐ T ☐ F

Nachdem Sie auf die obigen Sätze geantwortet haben, entwickeln Sie bitte Ihre eigenen Rituale der Verbundenheit, indem Sie die folgenden Fragen diskutieren, besonders wenn Sie nur sehr selten mit richtig geantwortet haben.

Wie können wir unser Abendessen zu etwas Besonderem machen? Was bedeutet diese Zeit für uns? Wie sah das Abendessen in den Familien aus, in denen wir aufgewachsen sind?

Wie sollten wir uns am Beginn eines Tages verabschieden? Wie wurde das in unseren Herkunftsfamilien gehandhabt? Wie wollen wir uns beim Wiedersehen begrüßen?

Wie soll es aussehen, wenn wir uns zum Schlafen fertig machen? Wie war das in den Familien, in denen wir aufgewachsen sind?

Was bedeutet das Wochenenden für jeden von uns? Wie war es in den Familien, in denen wir aufgewachsen sind? Wie können wir den Wochenenden mehr Bedeutung verleihen?

Wie waren die Ferien in unseren Herkunftsfamilien? Wie sollen sich unsere Ferien anfühlen?

Suchen Sie sich einen hohen Festtag aus. Was bedeutet uns dieses Fest eigentlich wirklich? Wie wollen wir es dieses Jahr feiern? Wie wurde es in unseren Herkunftsfamilien gefeiert?

Wie kann sich ein jeder von uns erholen und wieder auftanken? Was macht diese Rituale für uns bedeutsam?

Welche Rituale haben wir, wenn jemand krank ist? Wie war das in den Familien, in denen wir aufgewachsen sind? Wie hätten wir das gerne in unserer Familie?

Übung

FRAGEBOGEN ZU GEMEINSAMEN ZIELEN

Sie haben beide Ziele für sich selbst und für Ihre Beziehung. Ziele können ein Hinweis darauf sein, in welche Richtung, Sie sich ändern könnten. Sie können praktisch oder zutiefst spirituell sein. Ziele können sich manchmal in Lebensträume verwandeln, die wir im nächsten Kapitel besprechen werden. Im Moment werden Sie die Bedeutung von Zielen in Ihrem individuellen Leben und in Ihrer Beziehung erforschen. Bitte beantwortet Sie die folgenden Sätze mit *richtig* oder *falsch*. Wenn ein Punkt nicht auf Sie zutrifft, überspringen Sie ihn einfach, passen ihn an Ihre spezielle Situation an oder behaltet ihn für eine spätere Besprechung im Hinterkopf.

IHRE ZIELE

Wir teilen viele unserer Ziele in unserem gemeinsamen Leben.

☐ *R* ☐ *F*

Würde ich in sehr hohem Alter auf mein Leben zurückblicken, dann würde ich vermutlich sehen, dass sich unsere Wege sehr gut miteinander verflochten haben.

☐ *R* ☐ *F*

Mein Partner oder meine Partnerin schätzt das, was ich erreicht habe.

☐ *R* ☐ *F*

Mein Partner oder meine Partnerin achtet meine persönlichen Ziele, die nichts mit unserer Beziehung zu tun haben.

☐ *R* ☐ *F*

Wir teilen viele unserer Ziele für andere, die uns wichtig sind (Kinder, Verwandte, Freunde und die Gemeinschaft).

☐ *R* ☐ *F*

Wir haben sehr ähnliche finanzielle Ziele.

☐ *R* ☐ *F*

Wir neigen zu recht ähnlichen Sorgen über potentiellen finanzielle Katastrophen.

☐ *R* ☐ *F*

Unsere Lebensträume sind tendenziell ähnlich oder miteinander vereinbar.

☐ *R* ☐ *F*

Unsere Hoffnungen und Bestrebungen als Individuen und als Paar – für unsere Kinder, für unser Leben im Allgemeinen und für unser Alter – sind miteinander vereinbar.

☐ *R* ☐ *F*

Auch wenn unsere Lebensträume verschieden sind, haben wir einen Weg gefunden die Ziele beider zu würdigen.

☐ T ☐ F

Nachdem Sie auf die obigen Sätze geantwortet haben, erforschen Sie bitte Ihre Ziele und deren Bedeutung, indem Sie die folgenden Fragen diskutieren, besonders wenn Sie nur sehr selten mit richtig geantwortet haben.

Schreiben Sie Ihre eigene Grabrede. Was möchten Sie gerne sagen? Wie möchten Sie nach Ihrem Tod am liebsten in Erinnerung behalten werden? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten sind Ihnen am wichtigsten?

Welche Ziele haben Sie im Leben, für sich selbst, für Ihren Partner oder Ihre Partnerin, für Ihre Kinder (wenn Sie Kinder haben)? Was möchten Sie in den nächsten fünf bis zehn Jahren erreichen?

Wir füllen unsere Zeit häufig mit den Dingen, die unsere sofortige Aufmerksamkeit verlangen – wir löschen sozusagen wo es brennt. Aber was sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben, die wahrhaft Quellen großer Energie und Freude sind, für die Sie dringend Zeit freihalten müssen – die wichtigen Dinge, die immer wieder aufgeschoben werden oder keinen Platz haben?

Welche Rolle spielen Spiritualität oder Religion in Ihrem Leben? Welche Rolle haben sie in den Familien gespielt, in denen Sie aufgewachsen seid? Wie soll diese Rolle jetzt oder in Zukunft aussehen?

Als Individuen werden Sie im Laufe Ihrer Beziehung wachsen und sich verändern. Ihre individuellen, spirituellen und religiösen Überzeugungen und Übungen sind nicht so wichtig wie die Haltung, Ihre Beziehung und die Rituale und Ziele, die Sie gemeinsam entwickeln, als heilig, spirituell und bedeutsam anzusehen.