

SINNSUCHER⁺ Paare. In Zeiten des Umbruchs

AUFTAKT

Veränderungen und Wechselzeiten gehören zum Leben dazu, auch in einer Partnerschaft, z.B. ein Umzug, ein Arbeitsplatzwechsel, die Geburt von Kindern und dann irgendwann ihr Auszug, eine Krankheit, ein neues gemeinsames Hobby, ein besonderes Fest wie ein Partnerschaftsjubiläum und, und, und. Im Laufe der Jahre schwingt sich Vieles im Miteinander ein und anderes verändert sich, beginnt neu, bekommt neue Akzente. Mal ist dieser Einschnitt markanter, ein anderes Mal geschieht er quasi nebenher.

Solche Veränderungen sind oft verbunden mit Zweifel und Hoffnung, mit Unsicherheit und Vorfreude, mit Fragen und Wünschen. Es lohnt sich deshalb, diesen neuen Abschnitt der gemeinsamen Lebensreise in den Blick zu nehmen.

Mit dieser Sinnsucher⁺-Tüte möchten wir Euch ein paar Anregungen und Anstöße dafür an die Hand geben. Zunächst sind sie für Euch als Paar gedacht. Ihr könnt sie aber auch mit einem befreundeten Paar zusammen durchspielen. Vielleicht stehen die beiden an einem ähnlichen Punkt. Und auch gemeinsam mit dem anderen Paar könnt Ihr wertvolle Dinge über Euch entdecken.

Wenn Ihr noch weitere Ideen (und Anlaufstellen) für Euch als Paar sucht, dann findet Ihr diese z.B. auf www.paar-ehe.de.

Und nun viel Spaß auf Eurer gemeinsamen Entdeckungsreise.

SINNSUCHER⁺ Paare. In Zeiten des Umbruchs

SCHRITT 1

„Bilder unseres Lebens“

Als Paar habt Ihr ein gutes Stück gemeinsamen Weg hinter Euch gebracht und dabei manches erlebt und durchlebt. An welche großen und kleinen Meilensteine könnt Ihr Euch erinnern? Ein kleines Spiel will Euch helfen, die Schätze Eures gemeinsamen Wegs zu heben. Viel Spaß beim Erinnern, Lachen, Schwelgen – aber auch beim Blick auf die Herausforderungen, die Ihr miteinander gemeistert habt.

Von den 20 Fotokarten legt 10 offen auf den Tisch und legt zu jedem Bild eine gelbe Zahlenkarte von 1-10 dazu. Mischt die blauen Zahlenkärtchen und legt sie mit den Zahlen nach unten auf einen Stapel. Danach zieht eine*r **verdeckt** eines der blauen Zahlenkärtchen. Das dazu gehörende Bild mit der gleichen Nummer steht für ein Ereignis in eurem Leben.

Wer die blaue Karte gezogen hat (auf keinen Fall zeigen), erzählt die entsprechende Geschichte zu diesem Bild oder stellt sie pantomimisch dar. Der*die andere rät, welches Foto gemeint ist und um welches Ereignis in der Paargeschichte es sich handelt. (Wenn Euch zu einem Foto gar keine Idee kommt, dürft Ihr pro Runde einmal ein neues Zahlenkärtchen ziehen.) Danach wird das benutzte Foto ausgetauscht und der*die andere ist an der Reihe. Spielt das Spiel, solange Ihr Lust habt.

SINNSUCHER⁺ Paare. In Zeiten des Umbruchs

SCHRITT 2

„Ich packe meinen Koffer“

Wenn Ihr als Paar in einen neuen Lebensabschnitt startet, sozusagen auf die nächste Reise geht, dann könnt und müsst Ihr auch das eine oder andere auspacken und zurücklassen. Dafür packt ihr anderes ein, von dem Ihr überzeugt seid, dass es wichtig ist und ihr es brauchen werdet.

Überlegt doch mal, was Ihr jetzt aus Eurem Koffer auspacken könnt, möchtet oder müsst? Das sind meist keine Gegenstände, sondern eher Themen, Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen, Abläufe ... z.B. das Wäschewaschen für die Kinder oder der morgendliche Druck, pünktlich am Bus zu sein oder ...

Und damit dies etwas lockerer wird, spielt miteinander den Spieleklassiker „Ich packe meinen Koffer ...“, aber mit einem etwas anderen Text. Eine*r fängt an und sagt „Ich packe meinen Koffer um und nehme auf den nächsten Lebensabschnitt nicht mehr mit ...“ Danach wiederholt der*die andere den Spruch mit dem, was der*die Erste gesagt hat und fügt etwas Eigenes hinzu.

Und so wechselt Ihr Euch immer ab und Eure Umpackliste wird immer länger. Ihr spielt so lange, bis eine*r die gesamte Liste nicht mehr zusammenbekommt oder solange Ihr Lust habt.

Und nun fangt an, den Koffer neu zu packen. „Ich packe meinen Koffer und nehme auf den nächsten Lebensabschnitt mit ...“. Schreibt auf die Post its, was ihr neu in den Koffer einpacken wollt. Vielleicht gibt es Ziele, Ideen, Träume, Wünsche oder Hoffnungen. Möglicherweise sind es auch Gedanken oder Gefühle. Oder es gibt schon einen konkreten Termin. Eventuell ist es auch der Ausblick auf schwierige Situationen und Herausforderungen.

Ihr könnt die Postits gemeinsam beschriften oder jede*r für sich. Dann klebt sie in den Koffer und kommt darüber ins Gespräch. Worauf freut Ihr Euch? Was müsst Ihr eventuell noch „besorgen“, um es einpacken zu können? Was hilft Euch, auf „die nächste gemeinsame Reise“ zu gehen?

Wenn Ihr Euch an das eine oder andere erinnern wollt, gebt dem Koffer einen besonderen Platz bei Euch. Viel Spaß beim Neupacken!

SINNSUCHER.⁺ Paare. In Zeiten des Umbruchs

SCHRITT 3

„Wir feiern unsere Partnerschaft“

Am Ende dieser Sinnsucherinnentüte seid ihr eingeladen, eure Beziehung mit einem Ritual zu feiern. Dabei könnt ihr das Ja, das ihr euch zu Beginn eurer Partnerschaft gegeben habt, bekräftigen und erneuern. Sucht euch dafür einen besonderen Ort aus, der euch gefällt und euch passend erscheint, z.B. in eurem zu Hause, im Garten, in der Natur, in einer Kirche/Kapelle oder an einem Ort, der für euch eine besondere Bedeutung hat.

Vorbereiten

Gestaltet euren Ort so, dass er für diese Feier einen stimmigen Rahmen darstellt: Mit einer Kerze (vielleicht habt ihr eine spezielle Kerze für eure Partnerschaft), Musik, Fotos vom Anfang eurer Beziehung ..., den beiden Herzhälften und der Segenskarte. Legt zwei Stifte bereit. Zündet zu Beginn die Kerze an.

Bekräftigen

Aufgabe für jede*n einzeln: Nehmt euch Zeit, um auf einer der Herzhälften die Satzanfänge zu vervollständigen. Wenn ihr wollt, könnt ihr sie auf dem Herz aufschreiben.

Wenn beide fertig sind, sprecht euch abwechselnd zu, was ihr aufgeschrieben habt: - Ich mag an Dir ...- Ich bin dankbar, dass wir ...- Für mich bist du wie ...

Zur Bekräftigung eurer Beziehung könnt ihr dann abwechselnd die Worte sprechen, die auf der Rückseite der Herzhälften stehen. Oder ihr findet eigene Worte, die ihr zueinander sagen wollt. Dabei könnt ihr euch berühren (Hand auf die Schulter legen, sich an der Hand halten). „Ich verspreche Dir, an deiner Seite zu sein, mit dir unterwegs zu sein – jetzt und an den zukünftigen Tagen unseres Lebens.“

Legt danach die Herzhälften aneinander.

Für das, was ihr euch versprecht, könnt ihr um Gottes Segen bitten:

Der Segen steht auf der Segenskarte und kann gemeinsam oder abwechselnd gelesen werden:

Feiern

Um nach dem Ritual noch weiter zu feiern, könnt ihr etwas anschließen, was euch guttut:

Tanzen, ein leckeres Essen, ein Glas Wein trinken, Kuscheln ...