

Pourcours fur Verliebte

# Herzlich Wilkonmen!

Diözese ///
RO//ENBURGSTU//GART



#### Du bringst mich zum Lachen

Gemeinsam lachen ist wunderschön. Und Humor hilft in vielen Lebenslagen. Setzt euch die Clownsnase auf oder malt ein Clowngesicht auf den Pappteller, haltet ihn vor euer Gesicht und erzählt euch einen Witz (Wenn ihr keinen kennt, dann sucht mal in den Büchern.).

Witzig kann es auch werden, wenn ihr mit der roten Nase dem / der anderen von einem Ereignis erzählt, bei dem ihr euch so richtig geärgert habt. Vielleicht ist es dann ja gar nicht mehr so schlimm.

Danach nehmt ihr euch ein Blatt mit einem Smiley und schreibt auf, wie, wodurch, womit der oder die andere euch zum Lachen bringen kann.

Danach könnt ihr euch das Blatt schenken.





#### Es tut mir leid

"Entschuldige! Es tut mir leid!" — Nicht immer kommen uns diese Worte leicht über die Lippen. Aber es gibt diese Momente in der Partnerschaft, in denen es einfach dran ist "Entschuldige!" zu sagen. Und das, ohne viel drum herum zu reden. Für die Partnerschaft sind sie enorm wichtig, weil sie uns stärken.

Nimm einen Stein und überlege, ob es etwas gibt, wofür du deinen Partner, deine Partnerin um Entschuldigung bitten möchtest. In einem passenden Moment nehmt euch dann etwas Zeit, lege dem anderen den Stein in die Hand und spreche es aus: "Es tut mir leid, dass ich ... Entschuldige bitte."

Vielleicht könnt ihr auch miteinander überlegen, wie ihr mit Streit in Zukunft umgehen wollt.



## PARTNERSCHAFT



#### Partnerschaft buchstabieren

Nehmt euch beide jeweils einen Zettel, auf dem das Wort "PARTNERSCHAFT" von oben nach unten buchstabiert ist. Überlegt euch jeweils alleine zu jedem Buchstaben ein Wort, eine Aussage, die für euch zu einer guten Partnerschaft gehören oder was ihr von einer guten Partnerschaft erwartet. Die Buchstaben können am Wortanfang, mittendrin oder am Schluss stehen.

Wenn ihr beide fertig seid, dann stellt es euch gegenseitig vor und fragt nach, wenn ihr etwas nicht versteht oder etwas unklar ist. Möglicherweise seht ihr etwas unterschiedlich oder findet Gemeinsamkeiten oder entdeckt etwas, was ihr bisher noch nicht im Blick hattet.

Kommt vielleicht über den einen oder anderen Punkt ins Gespräch.





#### Bis hierher und nicht weiter!

Auch das gehört zu einer Partnerschaft dazu: Jede und jeder hat ganz persönliche Grenzen. An dieser Stelle sind wir besonders verletzlich. Wenn auf diese Grenzen nicht geachtet wird, dann tut das weh, dann fühle ich mich schlecht. Diese Grenzen sind aber wertvoll. Dass sie beachtet werden, hat etwas mit meiner Würde zu tun.

Habe ich dem anderen schon mal gesagt, wo meine Grenzen liegen. Wo muss der andere vorsichtig sein? Was möchte ich, dass es der andere beachtet, damit ich nicht verletzt werde? Das können z.B. persönliche Erlebnisse sein, über die ich im Moment nicht reden möchte oder etwas an meinem Aussehen oder ... Schreibt um die Schilder eine (oder mehrere) dieser ganz persönlichen Grenzen. Zeigt sie dem anderen. Er oder sie kommentiert dies nicht, sondern nimmt es wertschätzend wahr.

Wenn ich will, kann ich dem anderen / der anderen mein Schild mitgeben.





#### Schatzi, schenk mir ein Foto

Mache dem anderen eine Freude und mache ein Selfie von dir oder lass dich fotografieren. Du kannst dich auch so fotografieren, dass es der andere, die andere nicht sieht – an einem schönen Ort, mit einem besonderen Gesichtsausdruck, einer bestimmten Geste.

Dann schicke es deiner Partnerin, deinem Partner. Wenn du möchtest, dann schreibe noch etwas Schönes dazu, was du schon lange (mal wieder) sagen wolltest.





Parcours für Verliebte

#### Gott sei Dank

"Gott sei Dank, dass Du da bist, dass es Dich gibt, dass wir uns haben." Schreibt auf einen Zettel etwas, wofür ihr eurer Partnerin, eurem Partner dankt und hängt ihn an die Gebetswand. Vielleicht wollt ihr dies auch mit einer Bitte für den anderen, die andere und eure Partnerschaft verbinden oder ihr sprecht in der Stille ein Gebet.

Wenn es passt, könnt ihr euch gegenseitig sagen, wofür ihr dankbar seid.





#### Du bist ein Segen für mich

Gestaltet gemeinsam das Styroporherz mit Schnipseln und Kleister. Es steht für eure Beziehung, die ein Segen sein soll für euch und andere.

Nehmt euch ein Segenskärtchen. Wenn ihr wollt schreibt noch etwas dazu, schenkt es dem anderen und sagt einander, was den anderen zum Segen für euch macht.





Pourcours fur Verliebte

#### Du bist das Beste, was mir je passiert ist

Menschen neigen dazu eher das abzuspeichern, was nicht so gut funktioniert. Das gilt auch für Partnerschaften. Man sagt, dass wir das Negative des anderen fünfmal stärker wahrnehmen als das Positive. Deshalb gibt es die 5:1-Regel. Diese besagt:

#### Nimm fünfmal so viel Positives am anderen wahr wie Negatives! Und sag es ihr/ihm!

Schreibt jeweils 15 Sachen auf, die ihr am anderen, an der anderen wunderbar findet. Wenn ihr fertig seid, lest sie euch gegenseitig vor. Hört einander nur zu und genießt.

Vielleicht kann der Zettel später gut tun, wenn ihr euch mal wieder über den anderen, die andere ärgert. Dann holt ihn raus, lest nach, was dort Tolles über euch steht. Und mancher Ärger verfliegt viel schneller.

Diözese // R O //E N B U R G -S T U //G A R T



### Gemeinsam packen wir's an

Gemeinsam sollt ihr eine Aufgabe bewältigen. Dazu zieht einer die Augenbinde an. Derjenige oder diejenige soll nun mit verbundenen Augen ein Schiffchen falten. Der oder die andere leitet ihn dabei an. Dies darf er oder sie aber ausschließlich mit Worten. Natürlich dürft ihr es dann auch mal umgekehrt versuchen.

Erzählt euch danach, wie das jeweils für euch war. Und sagt euch auch, was ihr am anderen toll findet, wenn ihr zusammen etwas auf die Beine stellen wollt oder müsst.

