

Regenbogenfamilienseminar Stuttgart 05.10.2013

WS: „Eltern sein und Paar bleiben – so dass wir uns nicht verlieren!“

© Kornelia Jansen – info@blickwechsel-im-system.de / Seite 1

"Die einzigen Dinge, die in Deinem Leben wachsen können, sind jene Dinge, denen du deine Aufmerksamkeit schenkst." Ralph Waldo Emerson

lich Willkommen
(Wenn Sie begegnen sich als (Liebes-)Paare)

Eltern sein ...

Wohlfühl- Zeit zu Zweit
... und Paar bleiben !

Die Qualität einer Beziehung übt einen direkten Einfluss auf alle anderen Lebensbereiche aus. Daher hat eine zufriedenstellende Partnerschaft eine hohe Bedeutung für die eigene psychische Stabilität und die Lebensfreude eines Menschen. Und die Qualität der Partnerschaft bestimmt die Qualität der Atmosphäre in der Familie, das Wohlbefinden und die Entwicklung eines Kindes dieser Paare.

Ein Lebensereignis wie die Geburt eines Kindes verändert eine Partnerschaft und ihre Beziehung nachhaltig. Neben beglückenden Erfahrungen bedeutet eine Familie zu werden gleichsam gravierende Veränderungen im Alltag und in der Partnerschaft bewältigen zu müssen.

Ist erst ein Baby auf der Welt, gibt es plötzlich nur noch diese/n kleine/n Chef_in, die/der an 24 Stunden, sieben Tage die Woche volle Aufmerksamkeit fordert. Die Eltern möchten natürlich nur das Beste für ihr Kind. So kreisen alle Gedanken um den Nachwuchs, der zum Mittelpunkt der Familie wird. Und das oft über viele Jahre, denn jede Altersstufe hält ihre eigenen Herausforderung für die Eltern bereit. So werden aus Paaren Eltern. Eltern bleiben sie ein Leben lang. Doch wo bleibt das Paar und seine Zweierbeziehung?

Ihre **Partnerschaft** mit all ihrer Zärtlichkeit, ihrer Nähe und ihrem erotischen Spiel ist **Ihr erstes Kind**. Dieses Kind **erfordert** die **gleiche** liebevolle **Aufmerksamkeit** wie das Kind, das Sie geboren haben.

Jesper Juul (2005): Aus Erziehung wird Beziehung, S 32

So zielte dieser Workshop darauf, Eltern einen Raum zu geben, sich aus einer „Elterngemeinschaft“ als PAAR zu begegnen und die Ausdrucksformen ihrer persönlichen Liebessprache (wieder-) zu entdecken. Denn Liebe ist nicht etwas, das ganz einfach vorhanden ist oder eben nicht. Vielmehr sind Liebesgefühle direkt davon abhängig, WIE zwei Menschen miteinander umgehen, wie Paare ihre Partnerschaft pflegen und ihre Sorgen bspw. gemeinsam tragen. Und da jedes Paar einzigartig ist, benötigt jede Beziehung auch ihren ganz eigenen individuellen Weg zur Beziehungspflege. Die fünf Sprachen der Liebe weisen einen solchen Weg.

Im Workshop wurden sie durch eine „Expertin“ vorgestellt: Menschen haben ihre sehr eigenen Vorlieben darin, wie sie die Liebe ihrer Partnerin/ihrer Partners am liebsten ausgedrückt bekommen möchten. Spreche ich die Sprache meiner Partnerin/meines Partners, so wird es gelingen, ihr/ihm absolut das Gefühl zu geben, geliebt zu werden. Diese Sprachen der Liebe sind: **1. Zweisamkeit** & **2. Unterstützung & Offenheit**

Meine Eltern leben die „fünf Sprachen der Liebe“

ZWEISAMKEIT

Mami & Mama machen mir und auch sich gegenseitig täglich aufrichtige Komplimente

Papa & Papi bringen mich mindestens 1 X in der Woche zur Oma und haben ohne mich Spaß

Meine Mami & die Mama küssen und umarmen sich gaaanz oft, die mögen das genauso wie ich

ZÄRTLICHKEIT

Weil der Papi & der Papa gemeinsam kochen und gemeinsam sauber machen können beide mit mir spielen!

Mami & Mama Papi & Papa geht's gut - **MIR** auch!

Unterstützung & Offenheit

Geschenke von Herzen – im Gleichgewicht von GEBEN & NEHMEN

☉ 3. Zärtlichkeit ☉ 4. Wertschätzung & Ermutigung ☉ 5. Geschenke von Herzen im Gleichgewicht von GEBEN & NEHMEN. Mit den Sprachen der Liebe haben sich die Teilnehmenden in Einzelarbeit, Paararbeit und Kleingruppenarbeit beschäftigt.

ZEIT zu ZWEIT

ZEIT zu ZWEIT ☉ ZWEISAMKEIT
Alltagsexpert_innen im Dialog.....



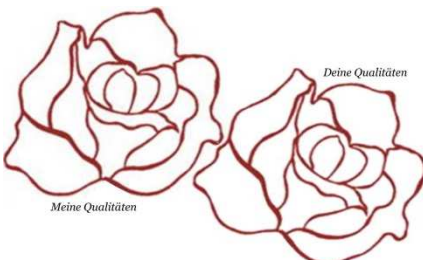
Liebe und Intimität brauchen Mußezeiten, damit sich gute Gefühle füreinander immer wieder neu einstellen können. Wir können die ZEIT zu ZWEIT nicht einfach dem Zufall überlassen. Vielmehr gilt es, gemeinsame Paarinseln bewusst und verbindlich miteinander einzuplanen (auch wenn dies unromantisch klingt!) Es geht darum, Raum zu schaffen für eine echte Begegnung, für Aktivitäten und für Momente gemeinsamen Genießens – denn ZEIT zu ZWEIT ist für jede Beziehung lebenswichtig! Zu dieser Sprache zog jede

Teilnehmer_in einen farbigen Zettel, darauf stand jeweils eine Schlüsselfrage zum Thema Zweisamkeit. Die Anwesenden gingen durch den Raum und stellten sich, wenn sie einer Expert_in mit einer „anderen Zettelfarbe“ begegneten, gegenseitig ihre Frage und tauschten sich über ihre Antworten aus.

Wertschätzung & Ermutigung

Wertschätzung und Ermutigung lässt ein tiefes Vertrauen in die Zusammengehörigkeit wachsen, Ermutigung gibt einer Beziehung Sinn und Wert. Zudem ist es für jeden Menschen bedeutsam, sich auch bei Rückschlägen vor negativer Kritik und Abwertung geschützt zu fühlen. Die Sicherheit, sich bspw. bei Misserfolgen auf die Liebe und Anerkennung der Partnerin/des Partners verlassen zu können, ermutigt, etwas zu wagen, zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Die Teilnehmer_innen erhielten Schlüsselfragen auf einem Arbeitsbogen, mit denen sie sich zuerst in Einzelarbeit beschäftigten. Anschließend tauschten sie sich in Kleingruppen aus. Es fand sich schnell Einigkeit darin, dass gegenseitiger Respekt und Wertschätzung ein wichtiges Gerüst stabiler Partnerschaften ist. Von liebevollen Begrüßungen oder Abschiedsritualen, über sich den Friseurtermin merken und den neuen Haarschnitt entsprechend würdigen bis zum Outsourcen der Einkäufe über ein Onlineportal wurde eine breite Palette wertschätzender Strategien zusammengetragen.



Unterstützung & Offenheit

Das **Bewusstsein** über die Vielfalt der Stärken und Qualitäten, die beide Partner_innen im Dienste der Liebe als Unterstützung in ihren Alltag fließen lassen, ist **als stabilisierende Kraft ein wahrer Schatz** für jede Beziehung! Es stärkt die innere Harmonie, schafft für die Partnerin / den Partner innere Freiräume und steigert die gegenseitige Wertschätzung für das, was die/der andere

leistet. In die Blütenblätter der Rose wurden wechselseitig die Qualitäten eingetragen, welche die Anwesenden jeweils in ihre Beziehung und/oder ihren Familienalltag einbringen. Alle Übungen wurden als Handout ausgehändigt, um sich zu Hause als Paar weitergehend mit der Sprache der Liebe zu beschäftigen.

Literatur & Links

- Hirschi, Frédéric & Tröxler, Werner (2010):
Schatzkiste der Liebe. Was eine Paarbeziehung stark macht. Zumikon: Hirschi & Tröxler Verlag.
- Hirschi, Frédéric & Tröxler, Werner (2007):
Beziehungskisten. Sie wichtigsten Fragen in der Beziehung. Zumikon: Hirschi & Tröxler Verlag. Siehe www.beziehungskiste.ch
- Hüther, Gerald & Nitsch, Cornelia (2010):
Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden. München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Juul, Jesper (2012):
Was Familien trägt – Werte in Erziehung und Partnerschaft. Weinheim: Beltz Verlag.
- Keel, Philipp (2000):
Alles über uns. München: Knaur.
- Largo, Remo H (2013):
Babyjahre. Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren. München: Piper Verlag.