

15.01.2024

«Chili für unsere Ehe» – Was gibt unserer Ehe Sinn?



ZUSAMMENFASSUNG

Je mehr gemeinsamen Sinn wir als Paar finden können, desto tiefer, reicher und lohnender wird unsere Beziehung. Was gibt unserer Ehe Sinn?

John Gottman hat in seinen wissenschaftlichen Studien herausgefunden, dass es vier Grundlagen zur gemeinsamen Sinnfindung gibt:

- Gute Gewohnheiten (Rituale) als Ehepaar
- Verständnis und Mitgefühl in den verschiedenen Rollen, die wir inne haben
- Gemeinsame Ziele, Visionen, Wünsche
- Symbole, die unsere gemeinsamen Werte widerspiegeln

VERTIEFUNG

Paar-Übung «Wir...»

Notiert, getrennt voneinander, ca. 10 positive Aussagen über eure Ehe. So, wie ihr sie seht und/oder gerne sehen möchtet. Schreibt in der Gegenwartsform, beginnend mit «Wir...», als ob es schon Realität wäre. (z.B. Wir sind offen für Neues / Wir helfen einander Gaben zu entdecken / Wir haben ein offenes Haus / Wir streiten fair miteinander / Wir berühren und küssen uns morgens, mittags und abends / Wir...)

Tauscht als Ehepaar die Aussagen aus und kombiniert sie zu gemeinsamen Ehe-Träume für den Alltag. Versucht 6-9 Aussagen, die mit «Wir...» beginnen zu formulieren.

Paar-Übung «Wir, in 10 Jahren»

Beide nehmen sich ca. 30 Minuten Zeit und machen eine Zeichnung mit dem Titel «Wir, in 10 Jahren». Tauscht anschliessend als Ehepaar über die Zeichnungen aus. Ermutigt einander in den Träumen, Wünschen, Visionen und Werten, die in den Zeichnungen sichtbar werden.

Selbsteinschätzung zum vertieften Austausch

Beide überlegen sich zu den entsprechenden Aussagen, welche Bewertung sie zwischen 1 und 10 geben würden und schreiben die Einschätzung auf.

trifft überhaupt
nicht zu (= 1)

trifft **exakt** zu
(= 10)

Gute Gewohnheiten (Rituale)

Wir haben viele gute Gewohnheiten in unserer Ehe.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich möchte nichts an unseren Gewohnheiten ändern.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Welche Rituale resp. gute Gewohnheiten haben wir in unserer Ehe etabliert?
Was wünschte ich mir zusätzlich?

trifft überhaupt

trifft **exakt** zu
nicht zu (= 1) (= 10)

Rollen, die wir inne haben

Ich bin mit den Rollen, die ich inne habe, zufrieden.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wir tauschen regelmässig über unsere Rollen aus.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Über welche Rolle, die ich inne habe, würde ich gerne sprechen?
- Welche Rolle fordert mich am meisten heraus?

Gemeinsame Träume, Wünsche, Visionen

Wir tauschen regelmässig über unsere Träume, Wünsche und Visionen aus.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bei mir gibt es keine Träume, die ich nicht schon mit meiner Frau/meinem Mann besprochen hätte.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wir nehmen uns bewusst Zeit zusammen zu träumen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Über welchen Traum habe ich schon lange nicht mehr gesprochen?
Welchen Traum habe ich vielleicht noch gar nie bewusst formuliert?
- Welche Ehe-Träume habe ich für den Alltag? Bei welchem Traum fehlt mir Mut ihn anzusprechen?

Symbole in unserer Ehe

Unser Zuhause ist voll von Symbolen, die gemeinsame Werte widerspiegeln.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wir sind uns der gemeinsamen Symbole gewusst.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Welche Symbole haben wir als Ehepaar?
- Welches Symbol gibt Sinn in unsere Ehe?
- Und das wollte ich dir schon lange (wieder einmal) sagen?