

# BEZIEHUNG ALS BÖRSENKURVE

## Ziel der Übung:

Selbstreflektion, Standortbestimmung, Zukunftsvision

## Wann?

Sofort – und dann in regelmäßigem Abstand (circa alle drei Jahre)

## Methode:

Beide Partner bekommen die Aufgabe, ihre Beziehung wie eine Börsenkurve auf einer bestimmten Zeitachse darzustellen. Das macht zunächst jeder Partner für sich alleine.

Wenn Sie die Übung zum ersten Mal machen, starten Sie die Zeitachse zu Beginn Ihrer Beziehung. Bei jedem weiteren Mal starten Sie zu dem Zeitpunkt, an dem die letzte Beziehungskurve endete.

Bauen Sie die Beziehungskurve anhand von einschneidenden Ereignissen Ihrer Partnerschaft und benennen Sie diese (Verlobung, Geburt des Kindes, große Streits, Verlust eines geliebten Menschen etc.).

Wichtig ist, sowohl die Hochs als auch die Tiefs zu skizzieren. Die besonders hohen und tiefen Ausschläge füllen Sie mit Leben (Fotos, Gegenstände oder andere Erinnerungen).

Nehmen Sie sich im Anschluss einen Abend Zeit. Legen Sie die Beziehungskurven zunächst vor sich hin. Beschreiben Sie nach- einander – ganz sachlich – was Sie beim jeweils anderen sehen. Lassen Sie das zunächst auf sich wirken.

Danach können Sie besprechen, welche Phasen Sie wie empfunden haben. Sind Ihre Ansichten darüber unterschiedlich oder ähnlich?

Betrachten Sie den Punkt, an dem Sie gerade stehen. Wo haben Sie den Punkt gesetzt, wo Ihr Partner?

Nehmen Sie die Tiefs in den Fokus. In der gemeinsamen Reflektion können Sie herausfinden, was Sie ins Tal führte und ob es ein bestimmtes Muster gibt. Falls ja, können Sie beim nächsten Mal versuchen gegenzusteuern. Überlegen Sie, wie Sie als Paar die Tiefs überwunden haben.

Und natürlich sollten Sie sich die Höhepunkte Ihrer Beziehung anschauen und gemeinsam in schönen Erinnerungen schwelgen. Zum Schluss werfen Sie einen Blick in die Zukunft. Wo entwickelt die Beziehung sich aktuell hin? Sind Sie mit der Aussicht zufrieden?

Die Beschäftigung mit der gemeinsamen Vergangenheit zeigt gegenseitige Wertschätzung. Im Austausch miteinander können Sie Arbeitsfelder für Ihre Beziehung abstecken.

Legen Sie ein besonderes Augenmerk auf das, was gut gelaufen ist (und gut läuft). Das vergisst man als Paar nämlich viel zu schnell. Wenn Sie die Übung ein paarmal gemacht haben, werden Sie feststellen: Nach jedem Tal folgt ein Aufschwung. Diese Erfahrung kann in schwierigen Zeiten helfen.

Mein Tipp: Halten Sie das Blatt griffbereit in einer Schublade. Wenn Ihre Beziehung in unruhige Fahrwasser gerät, können Sie es als Erinnerungsstütze nutzen und den Blick auf die positiven Dinge richten.