

«Unserer Paar-Geschichte auf der Spur»

Ein Anlass für Paare mit den Paargeschichten

Vorschlag ausgearbeitet von Madeleine Winterhalter und Matthias Koller Filliger, Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie Bistum St. Gallen, www.pef-sg.ch Dezember 2023

Ziel

Angeregt durch die Paargeschichten auf paargeschichten.ch werden Paare zu einem gemeinsamen Anlass in gemütlicher Atmosphäre eingeladen. An diesem haben sie die Möglichkeit, der eigenen Paargeschichte nachzugehen und diese zu würdigen und nach Möglichkeit auch zu stärken.

Zum Hintergrund von Geschichten-Erzählen: Gemäss dem Netzwerk Erzählcafé Schweiz (vgl. <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8351>) kann das Erzählen von eigenen Lebensgeschichten in einem vertrauensvollen Rahmen Aspekte wie Lebenszufriedenheit, Selbstwert, Selbstwirksamkeit und soziale Zugehörigkeit positiv beeinflussen und so die psychische Gesundheit stärken.

Material

- Pro Paar zwei Paargeschichten aus paargeschichten.ch, aus der gleichen Rubrik oder gemischt, zusammengerollt umschnürt. Geeignet dazu sind vor allem kürzere Paargeschichten. Silbertablett zum Servieren der Geschichten-Rollen.
- Tischsets mit den zwölf Rubriken auf A3 oder ein Auszug aus den zwölf Rubriken, einzeln ausgedruckt. Download unter <https://paargeschichten.ch/arbeiten-mit-paargeschichten/Arbeitshilfen>
- Rubriken-Würfel (auslehnbar unter paargeschichten.ch)

Als Leitung beachten

So ein Anlass kann ganz Unterschiedliches im Paar auslösen. Der eigenen Paargeschichte nachzugehen, kann ein Paar:

- berühren und verbinden: «mir wird wieder einmal mehr deutlich, wie wichtig du mir bist – wie dankbar ich für unsere Partnerschaft bin»)
- bestärken («was wir schon alles miteinander erlebt und geschafft haben»)
- überraschen und irritieren («ich habe diese Geschichte anders in Erinnerung»)

Was bei einem Paar die Verbundenheit vertiefen kann, kann beim anderen Paar Unterschiedlichkeiten an den Tag bringen und allenfalls damit auch irritieren. Entsprechend benötigt der Anlass eine sensible und aufmerksame Einführung und Begleitung und einen guten Schutz der Intimsphäre der Paare.

Daher ist es wichtig:

- Schon in der Ausschreibung und am Anlass selber darauf hinzuweisen, dass das Gespräch vor allem innerhalb des Paares geschieht und die Intimsphäre der Paare geschützt wird.
- Den intimen Rahmen für das Paargespräch zu zweit zu ermöglichen und zu schützen.
- Darauf hinzuweisen: Es geht nicht um einen Wettkampf, wer die besten Geschichten hat – wer am meisten «geleistet» hat – sondern: der je eigenen Paargeschichte nachzugehen. Jedes Paar schafft eigene, individuelle Geschichten, Erfahrungen. «Partnerschaft ist eine Abmachung unter vier Augen» sagt der deutsche Paartherapeut und Autor Arnold Retzer.

Rahmen/Ambiente

Idealerweise findet der Anlass in einem gemütlichen-wertschätzenden Rahmen und Raum statt, so dass die Paare den Anlass geniessen können und zurücklehnen können. Z.B. verbunden mit einem Essen, einem Apéro, einem Spaziergang oder aufgelockert mit Livemusik-Einlagen.

Ablauf

Begrüssung und Ablauf und Ziel des Abends darlegen

Hintergrund des Anlasses: «Paargeschichten» kurz vorstellen

Paargeschichten:

- fragt Menschen nach ihren Erfahrungen in Partnerschaft/Ehe
- schöpft daraus, dass fremde Geschichten eigene Geschichten auslösen können
- bringt Menschen miteinander zu den eigenen Erfahrungen ins Gespräch
- lässt erleben, dass «Im-Sich-Erinnern» eine Wertschätzung für den gemeinsamen bisherigen Weg als Paar liegen kann und sich ein Paar bewusst werden kann, was es zusammen schon alles erlebt und bewältigt hat.

Als Einstieg: Zwei bis drei Paargeschichten erzählen

Möglichkeiten:

- Fremde Geschichten, ausgewählt aus den Rubriken unter paargeschichten.ch
- Eigene Geschichten aus der eigenen Partnerschaftserfahrung

Zu zweit als Paar: Eintauchen in die eigene Paargeschichte

- Jedes Paar bekommt eine Paargeschichte aus paargeschichten.ch - zufällig ausgewählt – schön zusammengerollt und mit einem roten Mäscheli zusammengeschnürt - auf einem Silbertablett serviert. Alternativ: Jedes Paar bekommt zwei unterschiedliche Geschichten.
- Die Paare werden eingeladen, die Paargeschichte je alleine für sich zu lesen und zuerst für sich persönlich zu überlegen: Was löst der Text in mir aus? Kenne ich ähnliche eigene Geschichten? Wichtig: Nicht die Geschichte interpretieren und bewerten, sondern schauen, was an eigenen persönlichen Geschichten und Erinnerungen ausgelöst wird.
- Zur ausgewählten Paargeschichte und was sie auslöst als Paar ins Gespräch kommen.
 - Ein Teil erzählt zuerst – der andere Teil hört zu – fragt zurück – wiederholt, was verstanden wurde.
 - Dann die Rolle («erzählen» und «zuhören») wechseln.
 - Zum Abschluss zusammen diskutieren, einen Dialog führen.
- Falls die zufällig zugeteilte Paargeschichte keine Resonanz ausgelöst hat:
 - Auf die zwölf Rubriken auf dem bereit gelegten Tischset hinweisen: Löst eine Rubrik eine eigene Paargeschichte aus? Diese Geschichte einander als Paar erzählen.
 - Spielerisch eine Rubrik ins Spiel bringen mit den Rubriken-Würfeln: würfeln – zufällig gewürfelte Rubrik: Kommt einem eine eigene Paargeschichte passend zur gewürfelten Rubrik in den Sinn? Diese einander als Paar erzählen.

Austausch im Plenum

Im Plenum: alle sind eingeladen von sich zu erzählen: Alle sind eingeladen - niemand muss!

- Wie ergangen? Ist etwas aufgefallen, deutlich geworden?
- Mag jemand eine abgegebene Geschichte, die Eindruck gemacht hat, vorlesen oder nacherzählen?
- Mag jemand eine eigene Paargeschichte erzählen? Dies ist vor allem dann möglich, wenn schon eine vertrauensvolle Atmosphäre am Anlass entstanden ist der Anlass in einer vertrauten Gruppe von Paaren durchgeführt wird.

Als Leitung: Verallgemeinernde Sätze «als Paar muss man» «nur dies ist richtig...» relativieren mit: «Das stimmt offensichtlich für euch und ist für euch eine wichtige Haltung oder Ressource – für andere kann es anders sein»

Abrunden

Als Leitung den Anlass – die verschiedenen Aussagen – zusammenfassen.

Nochmals Bezug nehmen auf den Einstieg, den Hintergrund von Paargeschichten. Paargeschichten:

- schöpft daraus, dass fremde Geschichten eigene Geschichten auslösen können
- bringt Menschen miteinander zu den eigenen Erfahrungen ins Gespräch
- lässt erleben, dass «Im-Sich-Erinnern» eine Wertschätzung für den gemeinsamen bisherigen Weg als Paar liegen kann und sich ein Paar bewusst werden kann, was es zusammen schon alles erlebt und bewältigt hat.

Brücke schlagen aus dem Einstieg zu den nun gemachten Erfahrungen mit dem Anlass

- Hat sich im Verlauf des Anlasses etwas aus den Einstiegsgedanken zu den Paargeschichten gezeigt / bestätigt?
- Hat sich noch Anderes, Weiteres gezeigt?
- Lässt sich als Paar etwas mitnehmen aus dem Anlass – aus dem Eintauchen in die eigene Paargeschichte? Zum Beispiel
 - Sich vorzunehmen, einander noch Weiteres zu erzählen?
 - Dankbarkeit für den bisherigen (gemeinsamen) Weg?
 - Sich vorzunehmen, an einem Thema, einer Vertiefung, einer Herausforderung für sich oder zusammen weiter zu arbeiten?
 - Anderes?

Bestätigendes oder Ergänzendes zu den gemachten Aussagen aus der Paarforschung

Dieser Teil benötigt ein gewisses Wissen aus der Paarforschung. Hinweise ergeben sich z.B. aus verschiedenen Büchern von Guy Bodenmann wie z.B. «Was Paare stark macht.» Einzelne Aspekte unterstützend oder ergänzend zum Gesagten einbringen und den Anlass damit inhaltlich abrunden.

Give-Away abgeben

Z.B. die Paargeschichten-Postkarte / das ERNST-Magazin zu den «Paargeschichten» / die Broschüre «Wie man die Liebe pflegt» von Guy Bodenmann

Anstossen auf die bisherige und künftige eigene Paargeschichte

Verdankung und Verabschiedung – oder Übergang zum nächsten Teil

Vielleicht gibt es anschliessend noch einen gemeinsamen Teil: Zum Beispiel:

- ein Essen oder eine Wanderung, und geht das Paargeschichten-Erzählen weiter. Eine gute Möglichkeit, auch mit anderen Paaren ins Gespräch zu kommen.
- Das Ganze lässt sich auch mit einer besinnlichen Feier abschliessen, in der nochmals Elemente aus dem Anlass aufgenommen werden und unter «Gottes Geist» in ein anderes Licht gestellt werden können. Eine Feier, in der es z.B. möglich ist, Dankbarkeit auszudrücken – zu bitten – die Gedanken «wir sind geliebt, daher können wir lieben», «uns ist verziehen – daher sollen und können wir verzeihen» oder «letztlich ist gelingende Beziehung ein Geschenk» einzubringen und zu segnen.