

## **Modul 12: Mögliche Übungen für das Paar zwischen den Sitzungen** (E. Roediger)

*Ziel des Moduls: In den Sitzungen erlernte Kompetenzen in den Alltag übertragen*

Ein großes Problem in allen Therapien – also auch in Paartherapien – ist, das Erleben und das in den Sitzungen verstandene und erlernte in den Alltag zu übertragen. Ein wichtiges Element können Audio-Aufnahmen der Sitzungen sein, die das Paar (einzeln oder gemeinsam) zwischen den Sitzungen anhört. Das kann viel von den Inhalten und der ermutigenden Atmosphäre der Sitzungen in den Alltag hineinbringen.

Idealer Weise sollte das Paar nicht aus der Sitzung gehen, ohne zu wissen, was es bis zum nächsten Mal üben sollen. Diese Übungen fordern und fördern den Erwachsenenmodus und vermitteln dem Paar von Anfang an, dass der Therapieerfolg entscheidend von ihrer Mitarbeit abhängt. Von daher sollten von Anfang an Übungen angeboten werden.

**Mögliche Übungen** (in etwa in der Reihenfolge ihres Einsatzes):

- Erkennen und Anhalten des Modus-Zirkels und in getrennte Räume gehen (von der ersten Sitzung an).
- Sich im timeout den Partner/die Partnerin imaginativ mit allen Sinnesqualitäten als Freund/in vorstellen (Was sehe ich im Gesicht? Körperhaltung? Geruch?...)
- 
- Verwendung des Moduszirkel-Memos, um den aktuellen Zirkel zu verstehen und mit beiden „Bedürfnis-Beinen“ in Kontakt zu kommen (zum Beispiel im Timeout).
- Sich mindestens einmal täglich gegenseitig ein positives Feedback geben. Das nennen wir „eine Einzahlung auf das gemeinsame Beziehungskonto“ vornehmen.
- Entwicklung von Ritualen wie beispielsweise Umarmungen oder sich-in-die-Augen-sehen beim Verlassen des Hauses oder beim Nachhause-Kommen.
- „5 Minuten Qualitätszeit“ pro Tag, in der sich das Paar in Ruhe hinsetzt und sich gegenseitig fragt, was ihr oder ihm an diesem Tag wichtig war und geteilt werden sollte.
- Eine Liste von positiven Eigenschaften der anderen Person erstellen: Warum ich DICH will!
- Jede Woche einen Abend und am Wochenende einen halben Tag miteinander in einer verbindenden Aktivität verbringen (ohne Kinder). Das funktioniert vielleicht nicht gleich, sondern erst nach Verlassen der Moduszirkel. Dabei darf jede/r abwechselnd einen Vorschlag machen, auf den der/die andere eingehen „muss“. Dadurch lernen beide etwas von der Erlebniswelt der anderen Person kennen.
- Verbindende Hobbies finden, die regelmäßig ausgeübt werden (Sport, Tanzen o.ä.)
- Jede Woche zweimal für 30 Minuten ein konstruktives Paargespräch führen, was erst funktionieren kann, wenn das Paar in der Lage ist, ausbalanciert miteinander zu reden.
- Ein gemeinsames Wochenende (ohne Kinder!) verbringen.
- Jeder legt für sich Kärtchen an, welche sexuelle Aktivität er oder sie mit der anderen Person einmal ausprobieren möchte. Die Kärtchen werden abwechselnd bei einer (zu schaffenden!) passenden Gelegenheit eingebracht (ist auch eher etwas gegen Ende der gemeinsamen Arbeit).
- Und vieles andere mehr.....

Das Motto ist: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!