

Aufgaben für Paare – Kluges Kooperieren lernen

Die folgenden zwei Bilder beschreiben ein Dilemma. Zwei haben Hunger und kommen nicht an das lebenswichtige Futter UND sie sind an einander gebunden. Sie können daher nicht autonom handeln. Mit Kampf oder im Alleingang lässt es sich nicht für beide befriedigend lösen, es braucht: **Kooperation**. Die kooperative Haltung finden und sich dabei nähren.



Esel kommen üblicherweise nicht in Paartherapie und erwachsene Menschen wollen zumeist kein Heu fressen, denn sie benötigen andere Nahrungsmittel. Nicht nur auf körperlicher sondern auf emotionaler, sozialer, spielerischer ... Ebene. Wir brauchen zu unserer guten Selbstversorgung einige wichtige Zutaten, seelische Nahrungsergänzungsmittel.

- Im ersten Teil dieser Übung möchte ich Sie beide anleiten, über die ganz persönliche „Futtermischung“ nachzudenken. **Was tut Ihnen gut, was gibt Kraft, was macht im Gefühl satt, was können Sie sich aus eigenen Kräften beschaffen?**
- Stellen Sie sich dazu eine Futterschüssel (oder einen Heuhaufen) vor, zeichnen Sie diese auf ein großes Blatt Papier und schreiben Sie hinein, wie Ihre persönliche Nahrung zusammengesetzt sein soll. Jedes Detail zählt, Kleinigkeiten sind wichtige Spuren. Was hat Sie früher genährt?
- Zeigen Sie sich dann gegenseitig diese „Schüsseln“**, hängen Sie beide Blätter gut sichtbar auf, so dass Sie ihnen immer wieder begegnen. Falls Ihnen am Futterhaufen des Partners/der Partnerin etwas zu Ergänzendes auffällt, fragen Sie nach ob es brauchbar wäre.
- Sorgen Sie ab jetzt wie die beiden klugen Esel am obigen Bild dafür, dass Sie **beide abwechselnd und regelmäßig** zu Ihrem Futter kommen. Pflegen Sie das Kooperative! **Zeit** ist dabei DIE wichtige Ressource, die Sie gut abwechselnd verteilen sollten.



Mein Futter



Dein Futter

Beispiele: Allerlei Hobbies, etwas alleine zu tun, einmal wieder ausschlafen, fein kochen, in ein Projekt eintauchen, einen Kurs besuchen, ... wild tanzen wie früher

Beispiele: Gespräche mit meinen Freundinnen, ein Stadtbummel, Ruhe für ein Buch, ... eine Musikstunde, ... ein Waldspaziergang, ... einen wichtigen Ort besuchen