

PaarWeise fühlen

Anne

„Liebster, Du brauchst bestimmt mal eine Pause jetzt. Ich fühle, dass du ganz geschafft bist.“

Was fühle ich da? Meistens führt dieses Hineinfühlen in den anderen bei uns zum Konflikt. Was fühle ich in mir in diesem Moment, in dem ich den anderen mit meinen „Fühlern“ abtaste.

Gefühle zu fühlen, anstatt all meine überquellenden Fürsorglichkeiten über meinen Partner zu ergießen, das war und ist bis heute ein wichtiges Lernfeld in unserer Beziehung. Erkennen konnte ich, dass sich hinter Ausbrüchen starker Emotionen meine echten Gefühle verbergen und meine eigenen Bedürfnisse nach Sicherheit, Halt und Entspannung.

Je besser ich für mich Sorge, meinen Körper spüre, meine weibliche Seite nähre, mir Pausen gönne, mein inneres Kind gut versorge und mich immer wieder für Augenblicke atmend in mein Inneres sinken lasse, um so gefühlvoller und fühlbarer wird unsere Paarzeit.



Thomas

Ich komme nach Hause und spüre die innere Freude, meine Familie zu sehen. Was ich noch kurze Zeit zuvor gefühlt hatte, die Anspannung vom Arbeitstag, tritt in den Hintergrund.

Und dann werde ich mit der Wahrnehmung meiner Frau konfrontiert, dass ich geschafft

aussehe. Ich empfinde das als Kritik, möchte mich dem nicht aussetzen und mich zurückziehen. Das Gefühl, das sich einstellt, ist Traurigkeit und wenn ich nicht achtsam damit bin, überkommt mich Ärger. Diese Gefühle nur zu fühlen und nicht sofort darauf zu reagieren ist eine der großen Herausforderungen in unserer Beziehung.

Ich nehme mir Zeit für mich, ich gehe nach draußen, ich arbeite gern mit Holz, Sorge dabei für mich und verbinde mich mit meiner Kraft und meiner Ausrichtung. In dieser Zeit für mich allein entspannt sich der Teil, der für andere sorgt. Ich spüre meinen Körper, fühle die Freude und die Traurigkeit.

Raum schaffen, um auf uns zu schauen und zu fühlen, was uns verbindet

Inmitten des Alltags, zwischen familiären und beruflichen Aufgaben, regelmäßige Fühlzeiten zu vereinbaren, ist nicht leicht, aber lohnend, weil es die Paarverbindung stärkt und gleichzeitig das Bewusstsein für die eigenen Gefühle und den Raum der Gefühle des anderen wachsen lässt.

Indem wir uns gegenseitig Aufmerksamkeit schenken, tritt die lineare Zeitstruktur, das ewige Nach-vorn-ausgerichtet-Sein, beiseite. Ein weiter Raum entsteht.

Ganz gleich ob Traurigkeit, Angst, Freude, Liebe, Schmerz zu fühlen ist: Fühlen ist Leben, lebendig sein.

Diese Fühlzeiten sortieren die Bewegungen im eigenen Inneren.

Wir erinnern uns als Paar jeden Tag daran, wie es sich anfühlt, im Moment zu fühlen, was da ist – in jedem von uns und zwischen uns.

Kleine Rituale unterstützen uns, die Alltagsstruktur zu durchbrechen ... jeder darf noch einmal hinspüren in einer „Wir halten unsere Füße Zeit“ oder in einer Redezeit, in der jeder dem anderen Raum gibt auszusprechen, was gerade im Inneren in Bewegung ist.

Immer wieder sind wir dankbar, dass wir uns darin unterstützen, wirklichach mit uns selbst zu sein.

Das ist unsere PaarWeise, in der wir uns frei fühlen, zu fühlen, was ist.

Anne König, Energie- und Körperarbeit, Massagen, weibliche Heilarbeit, Coaching, www.selbstausdruck-und-heilung.de

& Thomas König, Männerarbeit, Männerkreis in Dresden, www.mann-herz-kraft.de

Gemeinsam leiten sie Seminare für die Freude am Paarsein

PaarWeise