

## **Das Leben als Paar:**

### Übungsformat 1

#### **Ich und meine primäre Liebe**

Absicht: Verbundenheit und Unterscheidung in die ursprünglich symbiotische Beziehung zur Mutter erfahren

- Drei Personen: A begleitet B, C ist Stellvertreter.
- A fragt B nach dem was er oder sie sich wünscht, wenn es geht um die Paarbeziehung; welche Qualität, welches Lebensgefühl, und wie das im Körper spürbar wird.
- Auf dem Weg zu dieser Qualität, stellt B C auf als die Mutter, und stellt sich selber in Beziehung zu ihr.
- A fragt die Empfindungen ab, und begleitet B bei das finden einer neuen Bewegung, oder Position. Wenn nötig hilft A Überlagerung in der Beziehung zu Mutter, mit Hilfe der kataleptischen Hand, oder auch Symbole oder Sesseln, zu unterscheiden.
- Abschließen wenn es für B passt. Kurz nachbesprechen und wechseln der Rollen.

## Das Leben als Paar:

### Übungsformat 2

#### Die Glaubenspolaritäten

Absicht: Aufstellungsbegleitung üben und reflektieren, eigene Anliegen zum Thema  
Paarbeziehung erkunden im Format der Glaubenspolaritäten – Aufstellung (Von Kibed &  
Sparrer)

- 6 Personen: A begleitet B, C, D, E & F sind Stellvertreter.
- A fragt B nach dem was er oder sie sich wünscht, wenn es geht um die Paarbeziehung; welche Qualität, welches Lebensgefühl, und wie das im Körper spürbar wird.
- Auf dem Weg zu dieser Qualität, stellt B Repräsentanten auf für: LIEBE, KENNTNIS und ORDNUNG. B stellt sie auf als feste Orten, in einem gleichbeinigen Dreieck, mit dem Blick zu einander.
- A bittet B in den Dreieck zu steigen und sich vor einer dieser drei Orten hinzustellen.
- A begleitet B dabei ungefähr 5 Atemzüge in Kontakt zu treten und fragt die Empfindungen ab.
- A bittet der Ort um eine Botschaft, einen Rat für für B, wenn es eine gibt. B empfängt die Botschaft, lässt die einwirken, und bewegt sich weiter zum nächsten Ort.
- Wenn nötig hilft A Überlagerung in der Beziehung von B zu LIEBE, zu ERKENNTNIS oder ORDNUNG, mit Hilfe der kataleptischen Hand, oder auch das dazu stellen von Symbole oder Sesseln, zu unterscheiden.
- Abschließen wenn es für B passt. Kurz nachbesprechen und wechseln der Rollen.
- Gemeinsam reflektieren: was habe ich als Begleiter gelernt? Wie wurde Ich wahrgenommen (Feedback)? Welche Fragen tauchen auf?

## Das Leben als Paar:

### Übungsformat 3

#### Von Ich zu Wir: Vier Felder Aufstellung

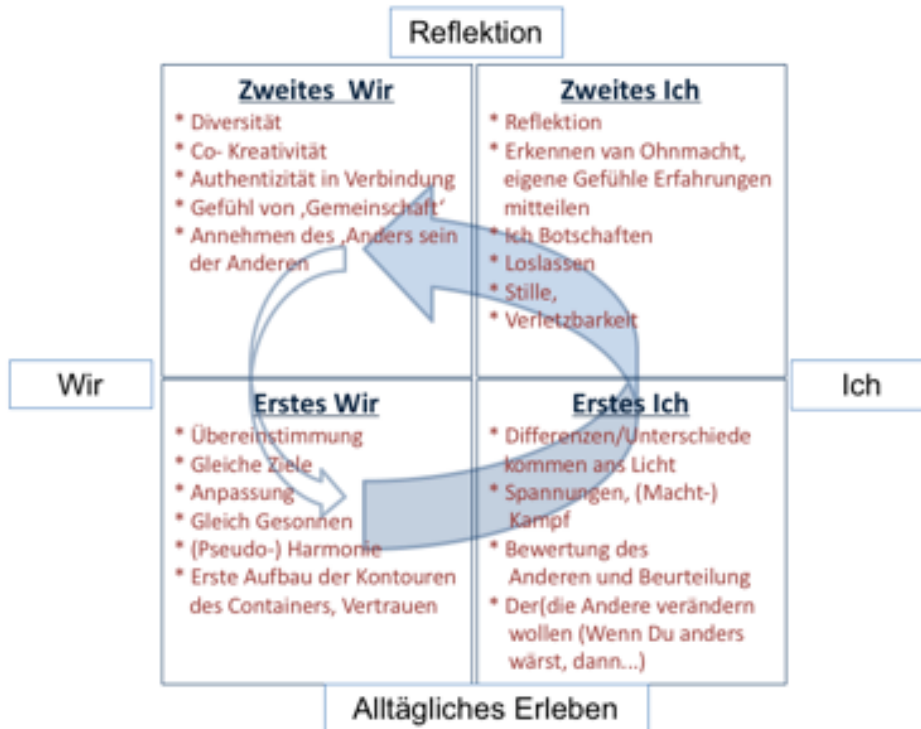
Absicht: Aufstellungsbegleitung üben und reflektieren, eigene Anliegen zum Thema Paarbeziehung erkunden im Format des Ich-Wir- Modells (Die Phasen in der Paarbeziehung).

Wichtig; Sich im Vorhinein das Ich-Wir Modell (angeheftet a diese Übung) durch zu lesen und hinein zu spüren in die vier Phasen der Paarbeziehung.

- 6 Personen: A begleitet B. C, D, E & F sind Stellvertreter.
- A fragt B nach dem, was er oder sie sich wünscht, wenn es geht um die Paarbeziehung; welche Qualität, welches Lebensgefühl, und wie das im Körper spürbar wird.
- Auf dem Weg zu dieser Qualität, stellt B Repräsentanten in ein Viereck auf für:  
Das erste Wir: Die Fähigkeit zu Anpassung  
Das erste Ich; Die Fähigkeit zur Unterscheidung  
Das zweite Ich: Die Fähigkeit zu Reflexion  
Das zweite Wir; die Fähigkeit zu Balance zwischen Verbindung und Unterscheidung.
- A bittet B in dem Viereck zu steigen und sich vor einer dieser vier Orten hinzustellen.
- A begleitet B dabei ungefähr 5 Atemzüge in Kontakt zu treten und fragt die Empfindungen ab.
- A bittet der Ort um eine Botschaft, einen Rat für für B, wenn es eine gibt. B empfängt die Botschaft, lässt sie einwirken, und bewegt sich weiter zum nächsten Ort.
- Wenn nötig hilft A Überlagerung in der Beziehung von B zum ersten WIR, ersten ICH, zweiten ICH oder zweiten WIR, mit Hilfe der kataleptischen Hand, oder auch das dazu stellen von Symbole oder Sesseln, zu unterscheiden.
- Abschließen wenn es für B passt. Kurz nachbesprechen und wechseln der Rollen.
- Gemeinsam reflektieren: was habe ich als Begleiter gelernt? Wie wurde Ich wahrgenommen (Feedback)? Welche Fragen tauchen auf?

## Das Ich\_Wir Modell

(nach Voorberg & de Geus, angelehnt an Scott Peck & Bill Isaacs)



©Eelco de Geus 2014, Leben im Dialog, www.lebendialog.at