

Zusatzmodul: Die eigene Geschichte teilen

Dieses Zusatzmodul hilft, die emotionale Beziehung und das Mitgefühl füreinander zu vertiefen. In der gemeinsamen Imaginationsübung (Modul 9) haben wir bereits eine belastende Szene aus der Kindheit der Partnerperson als Bild kennen gelernt. In diesem Zusatzmodul sollen nun die Erlebnisse der Kindheit umfassend geteilt werden, denn viele Paare teilen nur begrenzt die Erlebnisse der Kindheit im Detail. Dieses Modul geht zurück auf Paul Kasyanik und Elena Romanowa aus St. Petersburg, die diese Übung für ihre Selbsterfahrungsgruppen mit Paaren entwickelt haben.

Dazu legt die erzählende Person ihren Kopf auf den Schoß der zuhörenden Person. Beide können die Augen offen behalten oder schließen, ganz wie sie wollen. Die Körperhaltung soll für beide bequem sein, also z.B. auf einem Sofa oder an die Wand gelehnt. Die Übung muss nicht zeitlich begrenzt werden. Wir halten 15 (bis 30) min für eine gute Zeit. Danach kann gewechselt werden. Es ist sinnvoll, wenn sich beide ihre Geschichte erzählen. Während die eine Person nur erzählt, kann die zuhörende Person den Kopf oder die Schultern streicheln. Sie sollte aber zunächst nicht (oder nur sehr sparsam und validierend) kommentieren, sondern nur zuhören.

Wir können diese Übung in der Sitzung beginnen.

Mögliche Hausaufgabe: Sich am „gemeinsamen Paarabend“ jeweils 15 (bis 30) Minuten die eigene Geschichte erzählen.