

## „Dranbleiben & Ernte“

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Langsam beginnen die Blätter zu fallen, es wird kälter, die Tage werden kürzer und die Natur bietet uns ein farbenprächtiges Schauspiel mit wirbelnden Blättern, roten Äpfeln, orangen Kürbissen und glänzenden Kastanien. Die kuschelige Zeit des Jahres beginnt, in der es uns die Wärme nach Hause zieht, zum Tee trinken und entspannen.

Dies nehmen wir zum Anlass, um Ihnen einen herbstlichen Inspirationletter zuzusenden zum Thema „Dranbleiben & Ernte“.

Gerade im Sommer mit seiner Leichtigkeit und Unbeschwertheit sind wir meist nach außen orientiert, wohingegen die dunklere Zeit des Jahres uns wieder mehr zu uns zurück führt. Und nicht nur zu uns selbst, sondern auch zu unserer Beziehung.

Wenn alles reibungslos läuft, vergisst man meist, der Beziehung Gutes zu tun und redet über vieles miteinander, nur meist nicht über sich und wie es einem geht in der Beziehung.

Dialoge, in welchen man sich gegenseitig bewusst wahrnehmen kann und wieder Zeit hat füreinander, um achtsam und bewusst miteinander zu sprechen, tun jeder Person und auch dem Kraftfeld zwischen dem Paar gut.

Nachdem wir immer wieder von Paaren hören, dass sie Widerstände haben, miteinander Dialoge zu führen, weil sie innerlich die Überzeugung haben, dass es dann etwas Schwieriges zu besprechen gibt und es dann lieber sein lassen, möchten wir Ihnen ein paar herbstliche Inspirationen zusenden, die es Ihnen erleichtern können, miteinander in Verbindung zu kommen.

Probieren Sie einfach mal folgende Satzanfänge aus und erleben Sie deren Wirkung:

- Was ich an Dir schätze...
- Was ich an uns als Paar schätze...
- Was ich an uns als Familie schätze...
- Was ich an unseren Kindern schätze...
- Was ich an unserem gemeinsamen Leben schätze...
- Was ich an unserem Beruf schätze...
- Was mir zurzeit Freude macht in meinem Leben, ist...
- Was mir zurzeit Freude macht in unserem Leben, ist...



- Was ich an diesem Sommer mit Dir geschätzt habe, ist...
- Was ich mir für den gemeinsamen Herbst wünsche, ist...

Wie fühlt sich der Austausch dieser Worte für Sie an?

Wir finden, es passt gut zum Herbst, denn es ist vergleichbar damit, die eigene Ernte einzufahren und dafür dankbar zu sein – für all die guten Dinge in unserem Leben. Nehmen Sie sich Zeit, diese Gute zu genießen, vielleicht bei einem kuscheligen Abendessen oder einem Glas Tee oder Wein.

Selbst wenn Sie bemerken, dass es Themen gibt, die gerade schwierig sind, versuchen Sie, diese auf die Seite zu stellen und bewusst nur das Positive wahrzunehmen. Vereinbaren Sie für ein schwierigeres Thema einen anderen Termin in den nächsten Tagen. Meist tut es der PartnerIn gut, wenn das Thema schon vor dem Dialog klar ausgesprochen und vereinbart wird, damit er/sie sich innerlich darauf vorbereiten kann.

#### **Wichtig zu beachten, damit ein Dialog gelingen kann:**

- Zeit und Struktur vereinbaren – stellen Sie den Wecker, damit diese Struktur Ihnen Sicherheit geben kann und der Dialog nicht ausufert.
- Vereinbaren Sie, ob es nur ein Besuch in einem Land sein soll oder beide einander gegenseitig besuchen.
- Zentrieren Sie sich gut vor dem Dialog (dies geht über eine bewusste Atmung und ein Hineinspüren in den eigenen Körper) und geben Sie sich zu Beginn eine Wertschätzung.
- Bleiben Sie beim vereinbarten Thema – dies gilt besonders für "Hagelstürme".
- Führen Sie sich vor Beginn des Dialoges nochmals vor Augen, dass es um Verbindung geht und nicht um „Recht haben“.
- Seien Sie sich dessen bewusst, dass die Klärung Ihres Zwischenraumes dafür sorgt, dass ihre Beziehung selbst in herbstlichen Zeiten erblühen kann.
- Geben Sie sich wirklich Zeit für dieses Aufeinander Einschwingen und die bewusste Wahrnehmung der Unterschiedlichkeit ihres geliebten Menschen.

Aus diesen bewusst geführten Dialogen erwächst mit der Zeit ein tiefes Verständnis für die andere Person in Ihrer Unterschiedlichkeit im Gefühl der Verbundenheit.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und viel herbstliche Frische und Klarheit!

*Christelle Jalt-Imo & Stefan Jalt*

