

## Fallbeispiel Pairness – „Wenn der guten Beziehung das Feuer fehlt“

### Ausgangslage:

Caro und Sebastian sind in schon seit vielen Jahren verheiratet. Sie haben zwei Kinder, 8 und 12 Jahre alt und sind beide engagiert berufstätig. Sie führen eine vertraute Beziehung und mögen sich immer noch. Aber so richtig gut fühlt es sich dennoch schon länger nicht mehr an. Die Sinnlichkeit ist im Alltag untergegangen, Zärtlichkeiten sind Routine, Gespräche eher oberflächlich. Beide finden, ihnen fehlt „das Feuer“. Sie wissen: „Honeymoon dauert nicht ewig“. Und doch kann das nicht alles sein, wie es sich jetzt anfühlt. Mit dem Rat einiger Freunde „Die Liebe flaut halt ab mit der Zeit, das ist nun mal so“ wollen sie sich nicht einfach abfinden:

### Der Auftrag an uns:

Das Paar sucht unsere Unterstützung, um für Lebendigkeit in der Beziehung zu sorgen. Sie wollen keine klassische Paartherapie, weil sie ja keine schwerwiegenden Probleme haben. Sie haben gehört, dass wir sowas wie ein „Beziehungs-Auftanken“ anbieten und sind neugierig.

### Der Prozess:

In einem ersten Gespräch klären wir, was genau für Sie passt. Darin wird nochmal offenbar, was alles im Alltag an ihnen zieht: Arbeit, Kinder, Haus, Freunde, Freizeit etc. Kleinere Reibereien führen in solchen Stressmomenten schon mal zum Knall. Sie befürchten, dass manch gärender Frust zur Krise wächst, wenn sie die Beziehung nicht pflegen. Sie haben es schon oft bei Bekannten gesehen: Ehen zerbrechen schleichend...

Wir schlagen Ihnen ein Art „Beziehungs-Spa“ vor. Aus unseren drei Programmen suchen sie sich **Pairness II\*** aus: Ein Wochenende auf einer Berghütte mit Wellnessangebot. Dort entspannen sie sich jenseits von Alltag und Kindern. Mit mir als Coach / Wanderführer gehen sie auf kleinere Touren. Dabei begleite ich Caro und Sebastian in Gesprächen über ihre Beziehung, die sich in kleineren Einheiten immer wieder fortsetzen. Zwischendrin verbringen drinnen sie wie draußen Zweisamkeit, in der sie an das Erlebte anknüpfen oder sich auch manchmal in Stille begegnen. Beruflich Themen werden dabei bewusst auf die Zeit nach dem Wochenende verschoben

### Erkenntnisse des Paares:

**„Solange das Flämmchen noch brennt, lässt sich das Feuer wieder entfachen“.** In ihrer unterschiedlichen Art und Weise, wie sie der Natur begegnen, sich auf anspruchsvollen Passagen auf dem Weg verhalten und miteinander umgehen, machen sie wertvolle Erfahrungen und Beobachtungen über sich. Dabei erkennen sie klassische Muster, die auch im Alltag immer wieder zu Missverständnissen führen. Sie bekommen eine Idee, wie sie dies künftig auflösen können. Vor allem aber wird ihnen in diesen Gesprächen und Erlebnissen sehr bewusst, was sie vermissen, sprechen offen darüber und zünden so wieder kleine Flammen der Lust. Vor allem aber spüren sie wieder die innige Zuneigung zueinander die sie verloren gegangen glaubten. Sie haben verstanden wie wichtig **„Pairness“** für die Beziehung ist und wollen sicher wiederkommen.

\*Was ist **Pairness**? Sie verbringen als Paar ein paar entspannte Tage in der Natur mit Wanderführung und professioneller Paar-Begleitung. Dafür haben wir 3 Varianten:

**Pairness I:** Sie wandern mit Ihrem Paar-Coach in wunderbarer Landschaft von Ort zu Ort, manchmal frei „sprechdenkend“, manchmal reflektierend, manchmal schweigend. Die Abende in schlichten, aber gemütlichen Unterkünften verbringen Sie zum Teil miteinander, zum Teil mit Ihrem Coach. Wellnessprogramme sorgen abends für die körperliche und seelische Erholung.

**Pairness II:** Sie verbringen 2 -3 Tage auf einer Hütte, Ferienwohnung oder in einem Hotel im bayerischen Oberland oder in Tirol. Zeiten von Wellness und kulinarische Verwöhnung runden ein Programm von begleiteten Touren und Reflexionszeiten mit Ihrem Wanderführer /professionellen Paarcoach ab.

**Pairness III:** Sie sind Teilnehmer eines Pairness-Wochenendes in einem Wellnesshotel. 3 – 4 Paare unternehmen gemeinsame Wanderungen mit Wanderführern/ professionellen Coaches und tauschen sich, von diesen unterstützt, miteinander über das Erlebte aus. Zeiten für Einzel-/Paargespräche werden zusätzlich angeboten.

**Warum Pairness?** Wie alles in der Natur brauchen auch wir Zuwendung und Achtsamkeit um zu Wachsen und zu Gedeihen. Beziehungen, bei der unterschiedliche Bedürfnisse auf (zu) viele Anforderungen im Alltag treffen, werden darunter leicht vernachlässigt oder „abgenutzt“. Dabei ist Liebe der Boden für unser gemeinsames Glück. Sie braucht daher besondere Pflege!

Die unzähligen Ressourcen der Berge, Wälder, Gewässer geben uns dafür eindruckliche Bilder und Kräfte. Achtsamkeit und Wahrnehmung ermöglichen es, diese Erlebnisse nachhaltig zu verankern und zu nutzen. Die Begleitung hilft, respektvoll und einfühlsam darüber miteinander ins Gespräch zu kommen, um so die Beziehung wieder mit den unseren Bedürfnissen in Einklang zu bringen.

Unser Ziel ist es, dass Sie nach diesen Tagen mit neuer Energie und Lust weiter ihre Partnerschaft leben und pflegen.