

# 7 WOCHEN LEBENS(T)RÄUME

## GESTALTUNGSIDEEN FÜR EURE GEMEINSAME ZEIT

*Folgende Ideen sind als Vorschlag gedacht.  
Schaut einfach, ob euch etwas davon anspricht.*

### LIEBES PAAR,

- | erfahrungsgemäß ist es sinnvoll, sich innerhalb der Woche einen festen Termin für die Briefe zu vereinbaren. Besprecht, wie lange ihr euch Zeit nehmen wollt. Weniger ist dabei manchmal mehr.
- | Genießt die Zeit der Zweisamkeit. Dass ihr euch für eine gemeinsame Zeit entschieden habt, ist etwas sehr Kostbares.
- | Nicht immer ist es möglich, die Briefe gemeinsam als Paar zu lesen. Auch einzeln gelesen können die Impulse dem Leben miteinander guttun.
- | Ihr könnt ein kleines Ritual mit dieser Zeit verbinden, um sie bewusst aus dem Alltag herauszuheben, wie z.B.: zusammen auf der Couch die Beine hochlegen, eine Kerze anzünden, leise Musik hören, sich woanders als üblich zusammensetzen, etwas Gutes zum Trinken bereitstellen. Ihr spürt, was euch guttut.
- | Manche Menschen sprechen lieber im Gehen und ziehen den Austausch unterwegs im Freien vor.
- | Wenn es euch anspricht, könnt ihr diese Zeit auch mit einem gemeinsamen Psalm, Gebet o.a. beginnen.
- | Lest ihr den Brief lieber selbst oder hört ihr gerne zu, wenn er vorgelesen wird? Ihr könnt euch den Briefftext auch gemeinsam als Audio anhören. Die weiteren Anregungen gibt es dann schriftlich.
- | Die Akzente der einzelnen Briefe wollen Spuren legen für Gespräche. Vielleicht führen sie zu (noch) ganz anderen Themen, die für euch bedeutsam sind: umso besser.
- | Menschen, die gerne eine spirituelle Vertiefung zum Wochenthema suchen, finden in jedem Brief einen QR-Code dazu.
- | Erlaubt euch, dass nicht jedes Gespräch ein Highlight sein muss. Das ist entlastend und realistisch.
- | Gerade weil „7 Wochen“ die Paarbeziehung beleben und stärken will, kommen eventuell auch konflikthafte Themen zur Sprache. Das ist ein gutes Zeichen auf dem Weg zu wirklichem Kontakt miteinander. Je nachdem kann auch eine Vertagung klug und sinnvoll sein. Ihr könnt euch eventuell für die grundsätzliche Bereitschaft zum gemeinsamen Gespräch bei eurer:m Partner:in bedanken.
- | Die Briefe beinhalten auch praktische Aktionen und wollen Lust zum Ausprobieren machen: Legt los und macht neue Erfahrungen. Ganz konkret.
- | Ihr spürt, dass derzeit doch alles zu viel wird, die Briefe sich stapeln oder nicht pünktlich ankommen? Macht euch keinen Stress: Ihr müsst die Briefe nicht abarbeiten. Sie können auch zu jeder anderen, vielleicht passenderen Zeit im Jahr gelesen werden. Zum Beispiel vor dem nächsten Jahrestag oder im Urlaub, ...

**Viel Freude mit den Briefen!**