

TIPP!

Auf Tablet lesen
oder ausdrucken als
„Broschüre“.



Valentinstag für Paare

Herz. Hand. Fest.

Liebes Paar!

Wir freuen uns, dass Sie anlässlich des Valentinstages hier sind. Herzlich Willkommen!

Der Valentinstag ist ein Tag/ein Anlass von 365, sich Zeit füreinander und Ihre Liebe zu nehmen. Vielleicht haben Sie für den heutigen Tag/Abend gemeinsame Zeit eingeplant.

Für „Zeit zu Zweit“, für Gespräch und Begegnung, einen gemeinsamen Weg, gemeinsame Zeit für Berührung, für ein gutes Essen miteinander ... – für all das, was Ihre Beziehung und Liebe nährt und stärkt.

Im Folgenden finden Sie 3 Anregungen, diesen Tag als Paar miteinander zu gestalten:

UNSER MOTTO FÜR SIE: „Herz. Hand. Fest.“

Herzensangelegenheiten S. 4
Impulse für ein Gespräch

Unsere Liebe auf dem Weg S. 5
Wahrnehmungsübung zu zweit

Krisen-FEST-Zeit S. 7
Ein 6 Minuten Liebes-Ritual
für Paare

Actionbound für Paare S. 8
und weitere Ideen

Herzensangelegenheiten

Im Matthäusevangelium heißt es:

„Denn wo dein Schatz ist, wird auch dein Herz sein.“ (Mt 6,21)

In einer Beziehung gibt es viele Herzensangelegenheiten. Viele Dinge, an die ich mein Herz hänge und die mir (besonders) wichtig sind. Es ist gut, sich immer wieder einmal darüber auszutauschen, wo mein Herz im Moment unterwegs ist.

Impulse für das Gespräch:

- Was ist mir eine Herzensangelegenheit in unserer Beziehung?
- Woran habe ich mein Herz verloren?
- Für was möchte ich mein Herz (neu) öffnen in unserer Partnerschaft?



Foto: Jon Tyson / unsplash.com

Unsere Liebe auf dem Weg

– Wahrnehmungsübung zu zweit –

(Während eines Spaziergangs als Stopp an einer schönen Stelle in der Natur oder auch bei einem Glas Sekt zu Hause).

Eine/r beginnt und hält dem Partner/ der Partnerin die geöffnete Hand hin.

Der/ die Partner/-in hält/ trägt mit einer Hand die geöffnete Hand und nimmt mit der anderen Hand vorsichtig, im eigenen Tempo, Kontakt auf mit der entgegengehaltenen Handinnenfläche. Erzählen Sie einander durch Berührung mit den Fingern der anderen Hand von Momenten in der vergangenen Woche/ den zurückliegenden Tagen:



In die geöffnete Hand kann ich als Partner/in mit den Fingern der freien Hand einen Weg zeichnen: z. B. außen am Rand der Handfläche beginnend, dann in Kreisen und Kehrtwendungen ... auf die Mitte der Handfläche hin ... und dann wieder zurück.

Nehmen Sie sich dabei Zeit, einen Weg in der Handfläche Ihrer Partnerin/ Ihres Partners zu entdecken. Die Bewegung so, wie sie gerade da ist. Vielleicht gibt es langsame oder schnelle Wegstrecken aus dieser Woche, eine Hürde, die Sie

Foto: Rachel Crowe / unsplash.com

gemeinsam genommen haben, ... die Erinnerung an etwas, das Sie froh gemacht hat ... ein Luftsprung ... so, wie es jetzt für Sie stimmt.

Mein Partner/ meine Partnerin ist eingeladen, in diese Berührung hinein zu spüren. Wer mag, mit geschlossenen Augen. Wie fühlt sich der Weg / die Berührung in meiner Handfläche an? Wo spüren Sie besonders zarte Abschnitte des Weges? Mühevollste Wegstrecken ... Haltestellen zum Ausruhen ... Momente des Wieder- Weitergehens?

Beenden Sie nach ca. 2 min die Übung mit einer kurzen Stille und einem Blickkontakt. Danach Rollenwechsel.

Nachdem Sie beide den Weg in Ihrer Hand spüren durften, können Sie einander Wahrnehmungen gegenseitig mitteilen. Was haben Sie gespürt? Was war besonders angenehm? Hat Sie neugierig gemacht? Überrascht? Worüber möchten Sie jetzt noch gerne mit einander sprechen?

Meine Hand in Deiner Hand
ich vertraue Dir an
meine Hand
meine Gedanken
Gefühle
was ich mitbringe
und wer ich zukünftig
mit Dir zusammen sein kann

Deine Hand in meiner Hand
wärmend
haltend
unendlich wertvoll
Du neben mir

Wir beide
mit unseren Grenzen
und Möglichkeiten
eingeladen zu vertrauen
auf SEINE Nähe

Krisen-FEST-Zeit

– Ein 6 Minuten Liebes-Ritual für Paare –

Nehmen Sie sich bitte 3x2 Minuten und entzünden Sie eine Kerze/ ihre Hochzeitskerze. Vielleicht haben Sie auch ein Bild zur Hand das Sie als Paar zeigt. Legen Sie es dazu. Schließlich noch ein Kreuz, eine Bibel und ggf. Ihre Eheringe.

Sprechen Sie sich jetzt abwechselnd je einen Satz zu folgenden 3 Dimensionen zu. Am besten schauen Sie sich natürlich dabei direkt in die Augen:

Dankbarkeit	Ich danke dir für ...
Entschuldigung	Es tut mir leid, dass ich ...
Bitte	Ich bitte dich ...

Um die „Dreiecksbeziehung“ mit Gott durch Jesus selbst (weiter) zu leben, können Sie jetzt noch zu Gott als ihrem „3. im Bunde“ beten. Danken Sie Gott und bitten ihn für Ihre persönlichen Anliegen.

Ein Vater Unser und eine Bitte um Segen schließt ihre „Krisen-FEST-Zeit“ ab.



Segenslied
<https://www.youtube.com/watch?v=410bOWzW008>



Foto: Jon Mark Smith / unsplash.com

Beziehungsweise – ein **Actionbound für Paare** mit fünf Stationen (je 15 Minuten) – damit ihr in Beziehung bleibt!



Boundpage

*Um den Actionbound nutzen zu können,
wird die kostenlose App benötigt.*

Anregungen über den Valentinstag hinaus:
7 Wochenleichter – Wöchentliche Aktionen für Paare
für die Fastenzeit



<https://www.7wochenleichter.de/>



Weiteres **Segenslied**

<https://www.youtube.com/watch?v=-5Ubb0QhEMk>