

Logotherapeutische
Übungen & Methoden
© Marco Kargl

Übung für Paare: **Herzensöffnung**

Für
wen?

Diese Übung ist für Paare gedacht, die es sich trotz Beziehungsproblemen erhalten haben, wertschätzend miteinander zu sprechen. Das Paar sollte grundsätzlich bereit sein, einander einen Vertrauensvorschuss zu geben, da diese Übung von einer wachsenden Offenheit dem anderen gegenüber lebt.

Hinweis

Sie sollte sich mindestens zwei Mal die Woche für diese Übung Zeit nehmen. Es sollte sie dabei nichts stören oder ablenken. Die Smartphones sollten mindestens auf lautlos und Radio, Fernsehgeräte oder Laptops ausgeschaltet sein.

Ablauf

Einer von Ihnen beiden beginnt zu erzählen und auf Fragen zu antworten (Siehe: Ablauf konkret), während der Andere aufmerksam zuhört. Es sollten keine Kommentare oder Fragen, auch nach dem Erzählen nicht, ausgesprochen werden. Die Herzensöffnung ist ein Vertrauensvorschuss des Erzählenden, welcher nicht gefährdet werden soll, durch Kommentare, die verletzen oder falsch verstanden werden können. Fragen sollen auch keine gestellt werden, da sich das Gespräch wieder in den Kopf verlagern kann (Rationalisierung).

❖ *Gehen Sie bitte nach folgendem Ablauf vor:*

- 1) *Was hat mich am heutigen Tag (oder seit dem letzten Herzensöffnungsgespräch) positiv im Herzen berührt und bewegt? (Dabei kann es sich um eine Beobachtung, ein Bild, ein Text, eine Begegnung, ein Satz oder ähnliches handeln.) Erzählen Sie, was konkret Sie dabei berührt oder bewegt hat.*
- 2) *Welche(s) Gefühl(e) hat das „dir erzählen“ ausgelöst oder verstärkt?*
- 3) *PartnerIn: „Danke für dein Vertrauen mir das zu erzählen.“*

Ablauf
konkret

Dann erzählt der andere Partner was ihn Positives berührt hat (Ablauf: 1-3).

- 4) *Was hat mich heute (oder seit dem letzten Herzensöffnungsgespräch) negativ im Herzen berührt und bewegt? Was hat mich verletzt, was macht mir Angst, was sorgt mich im Herzen?*
- 5) *Welche(s) Gefühl(e) hat das „dir erzählen“ ausgelöst oder verstärkt?*
- 6) *PartnerIn: „Danke für dein Vertrauen mit das zu erzählen.“*

Dann erzählt der andere Partner was ihn Negatives berührt hat (Ablauf: 4-6).

- 7) *Es erfolgt eine Umarmung als spürbares Dankeschön für das Gegenseitige Vertrauen und die erfolgte Herzensöffnung.*
-