

## Führen und geführt werden – nur für mutige Paare

### **Worum es dabei geht**

Oft haben wir uns als Paar unbewusst darauf geeinigt, wer führt - generell oder auch in bestimmten Situationen. Auch wer zuerst initiativ wird spielt sich meist in einer Beziehung schnell ein. Vielleicht führt bei euch auch keiner, weil ihr euch beide gleich einbringt.

In jedem Fall lohnt es sich, die Erfahrung zu machen wie es ist, mal die Führung zu übernehmen und auch, sich führen zu lassen. In beiden Rollen können sich ungewohnte Gefühle einstellen. Themen wie Vertrauen, Integrität, Kontrollverlust, Umgang mit Macht etc. können sehr lebendig werden. Daher empfehlen wir euch, nach dem Experiment unbedingt, euch über das erlebte auszutauschen.

### **Setting**

Ihr könnt diese Übung überall durchführen, wo ihr euch wohl und sicher fühlt: zuhause, auf einer Wanderung oder Radtour, bei einer gemeinsamen Arbeit z.B. beim Putzen oder im Garten, bei einer gemeinsamen Aktivität wie z.B. beim Einkaufen und natürlich auch im Bett.

### **Zeit**

es sollte genug Zeit dafür sein, dass beide Partner sich in beiden Rollen mit ausreichend Zeit erfahren können – wir empfehlen mindestens 30 min und max. 3 Std. Plus Zeit für den Austausch von 30-60 min.

### **Ablauf**

Wählt zuerst gemeinsam in welchem Setting und wie lange ihr das Spiel machen wollt. Dann vereinbart, wer zuerst führt. Nach der vereinbarten Zeit wechselt ihr die Rollen.

Wer führt bestimmt was getan oder nicht getan wird. Sie/er hat alle Freiheit in der Gestaltung, kann einfach spontan entscheiden oder einen Ablauf oder Plan verwirklichen. Ihr könnt wie gewohnt über Sprache führen aber auch nonverbal, z.B. durch Blicke und Gesten.

Oder auch direkt körperlich über Ziehen, Schieben oder Drücken in die gewünschte Richtung – doch bitte sprecht vorher ab, ob das für den Geführten o.k. ist und macht das dann bitte sanft und einfühlsam. Alles ist möglich, doch solltet ihr eure Komfortzone nicht allzu weit verlassen.

Wenn die/der Geführte etwas gar nicht will kann sie/er Stopp sagen.

**Reflexion** Nehmt euch nach dem Experiment Zeit, euch auszutauschen und alles auszusprechen, was ihr erlebt habt. Welche Gefühle, welche Gedanken waren da? Welche Impulse, Widerstände oder Herausforderungen habt ihr in der einen und in der anderen Rolle erlebt? Was zeigt Euch das über Euch selbst und welche Wirkung hat das auf euer Miteinander als Paar

Spannende Erfahrungen wünschen euch

**Eure Beziehungsköche**

**Birgit und Ralf**