



## Zum Jahresende: Beziehungsballast abwerfen

Das Ende eines Jahres ist immer ein guter Zeitpunkt, um Inventur zu machen: Was möchte ich mit in das neue Jahr nehmen, wovon möchte ich mich verabschieden? Das gilt beruflich wie privat. Ich lade Sie ein, sich etwas Zeit zu nehmen und Ihr ganz persönliches Beziehungsjahr 2010 Revue passieren zu lassen. Um Ballast abzuwerfen und 'erleichtert' in's neue Jahr zu starten!

Machen Sie es sich mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner gemütlich! Bei einem Glas Wein vor dem Kamin, mit einem frisch gekochten Kaffee in der Küche. Wir beginnen mit einer Reise zurück:

Fangen Sie mit dem Monat Dezember 2010 an. Was haben Sie als Paar erlebt und erfahren? Was war schön? Welche Aktionen würden Sie gerne wiederholen? Was waren weniger schöne Erlebnisse? Was möchten Sie nicht noch einmal tun oder erfahren?

Lassen Sie sich Zeit und gehen Sie langsam und wertschätzend das Jahr zurück. November, Oktober. Welche Erinnerungen haben Sie dazu? September, August. Was fällt Ihnen dazu noch ein?

Vielleicht fürchten Sie jetzt, dass Sie gar nicht mehr wissen, was Sie im Juli oder Juni erlebt haben? Die meisten Menschen sind überrascht, wie viele Erinnerungen wiederkommen, wenn man sich mit ihnen beschäftigt. Und Sie sind ja (vielleicht?) zu zweit. Und werden sich gegenseitig inspirieren!

Tauschen Sie sich aus! Schwelgen Sie in Erinnerungen. Den guten wie den schlechten. Bis Sie am Anfang des letzten Jahres, im Januar 2010 angekommen sind.....

Nun brauchen Sie Stift und Zettel. Am schönsten ist diese Übung, wenn Sie ein grünes, ein rotes und ein gelbes Blatt benutzen. Aber natürlich gehen auch drei ganz normale, weiße Zettel! Ihre nächste Aufgabe besteht nämlich darin, die wichtigsten Erinnerungen zu sortieren...



Auf den roten Zettel gehört alles was Sie nicht mit in das Neue Jahr nehmen möchten. Das ist vielleicht der tägliche Streit um die Hausarbeit, oder jeden Abend Fernsehgucken ohne miteinander zu reden. Vielleicht ist das eine alte Kränkung, die Sie endlich loslassen und nicht auch noch 2011 tragen wollen. Vielleicht möchte einer einen Teil seiner Eifersucht zurück lassen,...

Auf den grünen Zettel schreiben Sie alles, was Ihrer Beziehung gut getan und 2011 auf jeden Fall wieder mit dabei sein soll: Einmal im Monat gemeinsam zum Tanzen zu gehen, Zeit und Raum für Aktivitäten ohne den Partner zu bekommen, Gespräche miteinander zu führen, klare Regeln über die Verteilung von Hausarbeit und Kinderbetreuung zu vereinbaren,...

Auf den gelben Zettel kommt alles, mit dem Sie sich unsicher sind. Zum Beispiel wenn Sie sich nicht darüber einig sind, ob mitnehmen oder wegwerfen. Oder wenn Sie gerne etwas loslassen würden, aber nicht glauben das auch zu können,...

Beim Sortieren muss nicht jedes vorher erinnerte Ereignis detailliert aufgeschrieben werden. Die 'Reise zurück' hat Ihnen aufgezeigt, was gut war und was hinderlich. Mit dieser „Einstimmung“ fällt es dann leicht, die Zettel zu füllen.

Den roten Zettel dürfen Sie nun in einem gemeinsamen Ritual verbrennen, zerknüllen, wegwerfen oder auf dem Grund eines nahen Baggersees ertränken. Wichtig ist, dass Sie sich ganz bewusst von diesem 'Ballast' trennen.

Der grüne Zettel darf ruhig einen sehr schönen Platz bekommen! Und darf auch 2011 gerne öfter mal angeschaut werden!

**Ich wünsche allen Menschen einen guten  
Rutsch und ein ballastarmes Jahr 2011!**

*Kerstin Hillbrink*