



Ziel:

Über einen Zeitstrahl, welcher durch das Seil dargestellt wird, erfolgt eine gedankliche Rekonstruktion der Geschichte eurer Beziehung, eine Darstellung der Beziehungsentwicklung.

Durchführung:

Ihr braucht ein Seil und macht alle Meter einen Knoten oder befestigt eine Wäscheklammer. Das Seil sollte gerade ausgelegt in euer Wohnzimmer passen.

Wenn nicht, geht ihr nach draußen oder verengt die Abstände.

Dann beginnt ihr bei null, also am Seilanfang.

Ihr überlegt und beschreibt, wie ihr euch kennengelernt habt, ab wann ihr von euch als Paar gesprochen habt usw.

Bemerkung:

Wenn ihr wollt, könnt ihr Zeitpunkte und Ereignisse schriftlich markieren, also Zettel schreiben und neben das Seil legen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr mit dem Handy ein Bild davon machen.

Zeit:

20 - 60 Minuten

Reflexion/Fazit:

Nach dem ihr am Seilende, dem „heute“ angekommen seid, besprecht ihre eure Eindrücke, Gefühle und das, was ihr als Hauptbotschaften ableitet. Was sagen euch eure Geschichte? Was könnt ihr daraus lernen? Woraus könnt ihr Kraft und Zuversicht schöpfen?