

Wunsch-Spiel

Einander Wünsche mitteilen und erfüllen, ist ein gute Möglichkeit, sich über die eigenen Bedürfnisse und die der Partnerin/ des Partners klar zu werden und das Leben im Paar zu bereichern.

Beim „Wunsch-Spiel“ werden allerdings die Rollen des Wünschenden und des Erfüllenden klar getrennt: wer wünscht, ist Regisseur/in und gestaltet die verabredete Zeit, der/die andere erfüllt die Wünsche, ohne eigene Vorschläge und Ideen einzubringen.

Die Spielzeit vorher festlegen, die Zeit für beide Rollen gleich verteilen (mindestens je 30 Minuten) und für einen störungsfreien Raum sorgen. Zur Vorbereitung evtl. jeder für sich eine Wunschliste schreiben.

Beim Spielen die Zeit und die Rollen des Wünschenden (A) und des Erfüllenden (B) einhalten, dabei auf Grenzen achten. Wenn es zu schwierig wird, eine Auszeit* nehmen und darüber austauschen.

- ☞ A äußert Wünsche (von der Liste oder spontan)
 - ☞ immer wieder möglichst genau beschreiben
 - ☞ B erfüllt die Wünsche so, wie beschrieben
 - ☞ bei Unsicherheit nachfragen
 - ☞ Erfüllung kann auch (liebepoll) abgelehnt werden
 - ☞ nach der verabredeten Zeit die Rollen tauschen
 - ☞ am Ende: Auswertungsgespräch*
-

Reiner Kaminski & Monika Entmayr