

# Ferienabenteuer Zusatzmaterial „Paare“



## Zusatzmaterial: Ideen für Paare

Wenn es den Eltern gut geht, dann hat das häufig auch eine positive Auswirkung auf die Stimmung in der Familie. Deshalb ist es wichtig, dass ihr euch als Paar immer wieder Zeit zu zweit gönnt. Im Folgenden findet ihr ein paar Ideen für solche Auszeiten zu zweit. Viel Freude damit!

### Wunschbox

Nehmt euch eine halbe Stunde Zeit und überlegt, was ihr als Paar diesen Sommer erleben wollt.

Erinnert ihr euch noch an die letzten Sommerferien? Was tat euch damals gut? Was blieb in Erinnerung? Könnt ihr das ein oder andere davon dieses Jahr wiederholen?

Die Wünsche/Ideen sollten machbar sein. Vielleicht habt ihr aktuell aufgrund eurer Familiensituation realistischere nur eine Stunde am Abend Zeit. Dann formuliert Wünsche/Ideen, die in dieser Zeit machbar sind.

Material:  
Eine kleine Kiste,  
kleine Zettel, Stifte

Jede/r schreibt drei Wünsche/Ideen auf einen Zettel. Faltet diesen zusammen und steckt ihn in die Kiste. Wenn ihr Zeit als Paar habt, darf eine/r von euch einen Zettel ziehen und lesen. Machbar? Lust drauf? Falls die Idee gar nicht zur Stimmung oder dem Abend passt, habt ihr einen Joker und dürft nochmals ziehen © Wenn die Kiste leer ist, einfach neu füllen!

## Schätze sammeln

Im Alltag geht häufig der Blick verloren für all das, was jede/r von uns beiden und was wir als Paar leisten. Ein Ferienabend kann Anlass dafür sein, miteinander wertzuschätzen, was ist und was war.

Macht es euch dafür gemütlich. Vielleicht mit einem leckeren Getränk und einer Kerze? Wenn ihr habt, dann füllt in ein Schälchen kleine Edelsteine oder bunte Schokolinsen. Ein zweites, leeres Schälchen stellt ihr daneben.

Material:  
Wenn vorhanden,  
ein paar Edelsteine  
oder bunte  
Schokolinsen, zwei  
Schälchen

Für jeden „Schatz“ dürft ihr einen Edelstein von der einen in die andere Schale hinüber wandern lassen. Manche reden diesbezüglich von „Edelsteinmomenten“. Damit sind all jene Augenblicke gemeint, in denen ihr ganz präsent euch, den Partner/die Partnerin oder eines eurer Kinder wahrgenommen und eure gesamte Aufmerksamkeit auf das Gegenüber gelenkt habt. Solche Momente echter, herzlicher Begegnung wahrzunehmen und zu benennen, ist ein echter Schatz!

Falls ihr ein paar Fragen zur Anregung braucht, findet ihr hier einige:

- Welche „Edelsteinmomente“ kommen mir beim Rückblick auf den heutigen Tag/die letzte Woche... in den Sinn?
- Worauf bin ich stolz beim Rückblick auf die letzten Wochen, die wir gemeistert haben?
- Wo leisten wir als Paar eine Super-Teamarbeit?
- Was war eine Sternstunde unserer Liebe für mich in der letzten Zeit?
- Wann haben wir zuletzt herzlich zusammen gelacht?
- Was macht uns glücklich im Blick auf unsere Kinder?

Am Schluss dürfen die Schokolinsen natürlich voller Genuss verschmaust werden 😊

## Ein Paar-Mobile basteln

Eine andere Form, Schätze zu sammeln und festzuhalten, ist ein Fotomobile zu basteln.

Erinnerst du dich noch an unseren ersten Kuss? Weißt du noch, wohin wir das erste Mal zu zweit in Urlaub gefahren sind? Kannst du dich noch erinnern... Sicher habt ihr schon so manchen schönen Moment zu zweit erlebt. Manchmal gibt es ein Foto davon. Wie wär's, wenn ihr euch fürs Schlafzimmer oder Wohnzimmer ein Mobile bastelt mit Fotos von euch beiden. Ihr könnt auch eine große Collage basteln. Oder die Fotos an eine Schnur mit Wäscheklammern hängen.

Hauptsache, ihr seht im Alltag, wie viele wertvolle gemeinsame Momente ihr bereits erlebt habt.

Bastelideen für ein Mobile mit Holzstab findet ihr hier:

<https://www.kikisweb.de/geschenke/fotos/fotomobile.htm>

Bastelidee für ein Fotomobile aus einer Fahrradfelge findet ihr hier:

<https://www.fotoparadies.de/inspiration/rad-mobile.html>

Material:  
Fotos, Faden, Nadel,  
ein Ast, Schnur zum  
Aufhängen

## Solo & Duo

Zu dieser Übung müsst ihr in den Garten, an einen Waldrand oder irgendwo in die freie Natur gehen. Zunächst sucht ihr euch beide jeweils ein Plätzchen für sich aus. An diesem darfst du 15 Minuten ganz alleine sein, die Stille genießen und wahrnehmen: die Geräusche, die Farben, die Gerüche...

Nach einer Viertelstunde trifft ihr euch und sucht euch zu zweit ein Plätzchen. An diesem haltet ihr zu zweit eine Viertelstunde Ruhe. Genießt die Zeit zu zweit, das Dasein miteinander, ohne zu reden oder etwas tun zu müssen. Nehmt wahr, was sich zeigt – in und um euch. Nach dieser Zeit tauscht euch aus, wie es euch bei der Solo- und Duo-Übung ging.

## Die fünf Geheimnisse

Hierbei handelt es sich um eine Wahrnehmungsübung zu zweit. Am besten klappt das im Freien. Einer bekommt die Augen verbunden. Die andere führt den „Blinden“ an fünf Orte, an denen es etwas Schönes oder Besonderes zu fühlen, riechen oder hören gibt z.B. lässt sie den „Blinden“ die Rinde an einem Baum fühlen oder an einer Rose riechen... Nach den fünf Dingen darf der „Blinde“ die Binde abnehmen und erzählen, was er vermutet, getastet, gerochen oder gehört zu haben. Dann wechselt.

Material:  
Augenbinde

## Candle-Light-Dinner

Wie wär's mit einem romantischen Abendessen zu zweit?  
Es gibt viele Ideen. Schaut mal, was euch zusagt:

Material:  
Zutaten, Tischdeko

<https://www.lecker.de/candle-light-dinner-raffinierte-rezepte-fuer-zwei-51653.html>

[https://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/aphrodisiaka\\_aid\\_3135.html](https://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/aphrodisiaka_aid_3135.html)

<https://petra-kaiser.de/vegetarische-rezepte/aphrodisische-rezepte/2316-liebesmenue-fuer-verliebte61.html>

Wenn die Zeit für ein ausgiebiges Menü nicht reicht, dann probiert einen Nachtisch oder Cocktail aus. – Keine Lust, in der Küche zu stehen? Dann bestellt euch was beim Italiener, Inder, Griechen oder in eurem Lieblingsrestaurant.

Deckt euch den Tisch mit Kerzen, Tischdecke, Blumen, Servietten und genießt den Abend!

## Weitere Ideen für Zeit zu zweit

- Mal wieder zu zweit einen Film anschauen mit Popcorn oder Chips...  
Jetzt müsst ihr euch nur noch auf einen Film einigen 😊
- Den Partner/die Partnerin überraschen mit einem Blumenstrauß, mit einem Frühstück am Bett, mit einem Gutschein für eine Massage...
- Zusammen den Sternenhimmel bewundern und ein neues Sternbild kennenlernen.  
Nähere Infos z.B. unter <https://stellarium.org/de/>
- Eine Kissenschlacht machen 😊