

# Dialogreise

## Beziehung leben in der Pandemie



Bild von [Gerd Altmann](#) auf [Pixabay](#)

Die weltweite Covid19-Pandemie stellt uns in all unseren Beziehungen, besonders aber in unserer Paar-Beziehung, vor nie dagewesene Herausforderungen. Diese Dialogreise soll dazu beitragen, dass wir gemeinsam den Gefühlen nachspüren können, welche in uns wirken, wenn wir die Entwicklung der Pandemie beobachten bzw. die gravierenden Auswirkungen anschauen, die diese auf jeden von uns hat.

Mit einem herzlichen Shalom

Anita & Martin Deutsch aus Seebenstein



Bild von [177789](#) auf [Pixabay](#)

**Die aktuellen Zahlen:** WFIM, wenn ich die aktuellen Infektionszahlen unseres Landes/unsere Bundeslandes recherchiere? Welche Gefühlsfamilie ist hier besonders vertreten? WFIM, wenn ich dir das schreibe?



Bild von [Anemone123](#) auf [Pixabay](#)

**Gefühlsfamilie der Angst:** WFIM, wenn ich an die letzte Situation denke, in denen ich um mich/um dich/um uns/um unsere Familie Angst gehabt habe? Welches Bild fällt mir ein, das diese Angst am besten beschreibt? WFIM, wenn ich dir das mitteile?



Bild von [S. Hermann; F. Richter](#) auf [Pixabay](#)

**Gefühlsfamilie der Trauer:** WFIM, wenn ich an die letzte Situation denke, in der ich traurig war? Welches Bild fällt mir ein, das diese Trauer am besten beschreibt? WFIM, wenn ich dir das mitteile?



Bild von [Daniela Dimitrova](#) auf [Pixabay](#)

**Gefühlsfamilie der Freude:** WFIM, wenn ich an die letzte Situation denke, in der ich Freude gespürt habe? Welches Bild fällt mir ein, das diese Freude am besten beschreibt? WFIM, wenn ich dir das mitteile?



Bild von [Alexas Fotos](#) auf [Pixabay](#)

**Gefühlsfamilie der Wut:** WFIM, wenn ich an die letzte Situation denke, in der ich wütend war? Welches Bild fällt mir ein, das diese Wut am besten beschreibt? WFIM, wenn ich dir das mitteile?

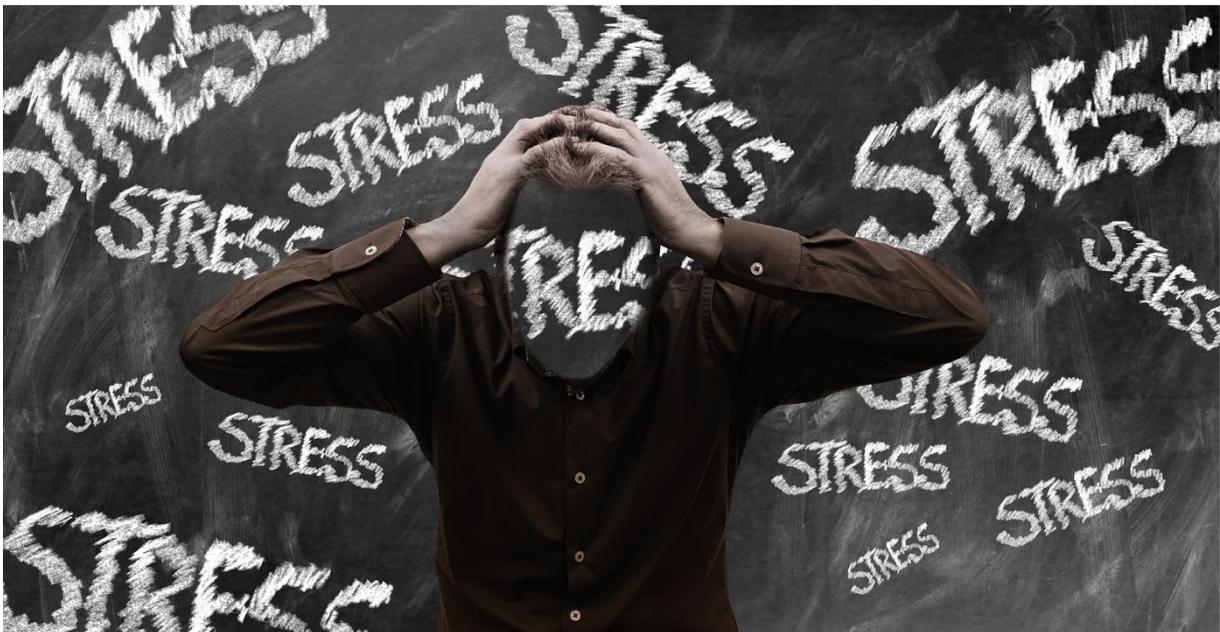


Bild von [Gerd Altmann](#) auf [Pixabay](#)

**Stress als Energiefresser:** Ständige Erreichbarkeit, ständiges Alarmiert-Sein, ständige Horrormeldungen aus den Medien - die Pandemie erzeugt Ablenkung, Stress und Angst. Sie zieht dadurch Energien ab, die uns in unserer Beziehung fehlen. WFIM, wenn ich mir das alles vor Augen führe?



Bild von [Tú Anh](#) auf [Pixabay](#)

**Sehnsucht nach Berührung:** Abstand zu halten gilt nun als Gebot der Stunde. Das bedeutet aber auch, dass wir Familienangehörige und Freunde, die nicht in unserem Haushalt leben, nicht umarmen oder berühren dürfen. WFIM, wenn ich daran denke? Welche Möglichkeiten sehe ich, dennoch mit ihnen in Kontakt zu bleiben?



Bild von [wal\\_172619](#) auf [Pixabay](#)

**Oasen der Ruhe:** Gibt es in unserer Beziehung Orte oder Zeiten, in denen wir die Hektik der Welt hinter uns lassen können und in denen nur wir zwei wichtig sind? WFIM, wenn ich an solche Oasen denke?



Bild von [katerinavulcova](#) auf [Pixabay](#)

**Liebe in unseren Alltag bringen:** Welche Möglichkeiten sehe ich, die Liebe mitten in dem Stress des Alltags zu leben? WFIM, wenn ich daran denke?



Bild von [Anemone123](#) auf [Pixabay](#)

**Die Kraft des Gebets:** Viele haben in dieser Zeit das Gebet als Quelle der Kraft für sich entdeckt. WFIM, wenn ich mir vor Augen führe, dass das gemeinsame Gebet eine ganz besondere Verbundenheit der Menschen untereinander herstellt?



Bild von [Uli Ebner](#) auf [Pixabay](#)

**Den Garten unserer Beziehung pflegen:** Die Pflege unseres Beziehungsgartens ist in diesen Zeiten schwieriger und herausfordernder geworden. Welche Pflanzen in unserem Beziehungsgarten möchte ich wachsen lassen, welche brauchen einen Rückschnitt? WFIM, wenn ich an unsere gemeinsame Gartenarbeit denke?

### aufbruch

wirf dein herz in die weite  
hisse das segel himmelwärts

flieg durch die berge  
wandre in den meeren

tauche mit dem wind  
vergiss die zeit und das leid

tanze auf dem silberstreifen  
lass die sonne in dir heimat finden

bewege dein herz  
der nächste schritt liegt dir zu füßen

schenke den stunden deine sterne  
ruh dich aus bei den engeln

brich wieder auf ins zauberhafte  
gib deinen träumen einen anfang

(Michael Lehmler)