

Musikbiografie als Paar

Gestaltet euren Klangteppich für die Partnerschaft

Als Liebespaar habt ihr eine gemeinsame Geschichte, eure „Paar-Biografie“. Sie beginnt mit dem Moment, in dem ihr einander das erste Mal begegnet seid.

Ein Teil eurer gemeinsamen Geschichte ist eure **Musikbiografie**.

Dazu gehören alle Lieder und Musikstücke (und auch Teile aus Songtexten), die euch in einer bestimmten Weise verbinden, zum Beispiel:

Musik, die ihr im Alltag gerne zusammen hört (beim Frühstück, beim Putzen, beim Autofahren, usw.)	
Musik zu besonderen Anlässen (beim Konzertbesuch, auf Reisen, usw.)	
Songs, die auf eurer Hochzeit gespielt wurden, falls ihr verheiratet seid.	
Vielleicht gibt es auch " euer Lied ".	
Lieder, die euch an Krisen erinnern und daran, dass ihr gemeinsam durch schwere Zeiten gegangen seid.	
Familienmusik , die ihr mit euren Kindern gemeinsam anhört. Und Melodien, die euch an die erste Zeit zu dritt/ zu viert/ und so weiter erinnert.	

Manchmal lohnt es sich, auf diese Ressource einen Blick zu werfen. Denn Musik in der Partnerschaft bewusst zu nutzen, kann einfach und hilfreich zugleich sein.

Warum ist das so?

Musik wirkt auf unser Gehirn, auf das zentrale und autonome Nervensystem. Sie kann unsere Stimmung beeinflussen, und die Verbundenheit in der Partnerschaft fördern.

Der Blick auf das autonome Nervensystem zeigt:

Klänge und Geräusche gehören zu den Dingen, mit denen sich unser autonomes Nervensystem sozusagen ein Bild von der Umgebung macht.

Unser Nervensystem bestimmt in hohem Maße mit, in welchem Modus wir sind, ob wir entspannt sind oder nicht. Oder anders formuliert: ob wir uns innerhalb oder außerhalb unseres biologischen Wohlfühlbereichs befinden.

Wenn wir uns außerhalb unseres Wohlfühlbereichs befinden, dann interessieren wir uns nicht mehr füreinander, wir schicken uns gegenseitig weg, meckern uns an, schieben uns gegenseitig die Schuld für irgendwelche Dinge zu. Und bleiben schließlich jeder für sich unzufrieden zurück. Wenn wir uns dagegen in unserem Wohlfühlbereich befinden - und nur dann - ist es uns möglich, uns in andere Menschen hineinzusetzen und Lösungen zu finden, die für alle passen.

Musik könnt ihr überall mit hinnehmen und als regulierende Ressource nutzen.

So könnt ihr Musik nutzen:

Erstellt euch gemeinsam oder jeder für sich eine **Playlist für die Partnerschaft** mithilfe eurer Musikbiografie und den Anregungen aus der Liste oben.

Eure Playlist könnt ihr dann aktiv nutzen: Hört euch gemeinsam (oder auch jeder für sich) eure Songs an, *bevor* ihr in potenziell herausfordernde Situationen miteinander kommt.

Zum Beispiel wenn ihr...

- euch nach einem stressigen Tag am Abend wiederseht.
- in einem Gespräch nach Lösungen für Herausforderungen und Probleme im Alltag sucht.
- seit langem mal wieder einen Abend für euch allein habt (für unser Nervensystem können auch Momente von großer Freude eine Herausforderung sein).

Beobachtet was passiert.

Ihr könnt die Songs, die für euch hilfreich sind, immer wieder nutzen.

Eure Musik kannst du dir vorstellen wie einen Teppich, auf dem ihr als Paar immer wieder Platz nehmt - und der dafür sorgt, dass ihr es weich und gemütlich habt. Euer **Klangteppich**.