



Partnerschaft heute

Liebe gestalten



Anregungen für Paare und Familienkreise



Impressum:

Junge Gemeinschaft – Der Familienverband im Bistum Münster

Hafenweg 11a

48155 Münster

0251-60976-40

familie@jg-muenster.de

www.jg-muenster.de

Redaktion: Christa Bischoff, Sabine Düro, Marion Klinkenbusch-Gierlich, Stefan Wöstmann

Layout: Jens Düro, Stefan Wöstmann

1. Auflage 2012

Nur für den internen Gebrauch



Vorwort

Starke Kinder brauchen starke Eltern!

Wer kennt das nicht, die Organisation des Alltags im Familienleben kostet viel Kraft. Fahrdienste zur Schule, zum Sport, zur Musikschule oder die Betreuung der Hausaufgaben. Aber auch den Haushalt schüssig zu halten, die Bedürfnisse der Großeltern, Verwandten, Freunde zu befriedigen stellen große Herausforderungen an die FamilienmanagerInnen von heute. Aber wo ist der Platz, Kraft zu tanken für die kommenden Wochen, Monate und Jahre? Eine glückliche Paarbeziehung ist ausschlaggebend für den Erhalt und das Wohlbefinden einer Familie, das bestätigen viele Studien zum Thema.

Unsere Arbeitshilfe soll Paaren allein aber auch innerhalb des Familienkreises ein Anschub sein, sich dem Thema Paarbeziehung zu nähern. Wir vergessen über die vielen Anforderungen der modernen Welt die wichtigste soziale Beziehung bzw. nehmen sie als gegeben an. Wer aber genau nachspürt, merkt wie tragend gerade die Paarbeziehung innerhalb der Familie ist.

In der Hoffnung, eine „Anregung“ im wahrsten Sinne des Wortes zu geben, bitten wir Euch diese Sammlung als Lesebuch und Materialsammlung zu nutzen.

Nehmt die Chance wahr, Eure Stärken zu erkennen, um diese auch weiter zu geben.

Viel Spaß beim Stöbern und viele gute Ideen und Gedanken zum Paarsein.

Stefan Wöstmann



Inhaltsangabe

	Seite
Der ganz normale Wahnsinn	5
Partnerschaft im Wandel der Zeit	6
Das Fundament einer Partnerschaft	10
Wie Partnerschaft gelingen kann	10
Die Pflanze der Partnerschaft nähren	12
Jahreszeiten einer Partnerschaft	18
Jahreszeiten einer Partnerschaft	18
Die einzelnen Entwicklungsphasen in der Partnerschaft nach Jellouschek	20
Kommunikation in der Partnerschaft	21
ein paar Tipps und Tricks (Grundlagen)	21
Was macht eine glückliche Beziehung aus - Anleitung zum Zwiegespräch	24
Krisen als Chance sehen lernen	25
Sexualität in der Partnerschaft – Etwas zum Ausprobieren	27
Rituale in der Partnerschaft	31
Es muss feste Bräuche geben	31
Rituale stabilisieren die Paarbeziehung und halten sie lebendig	32
Die großen wie auch die kleinen Dinge zählen	33
Rituale machen Paare stark	35
Paare in der Bibel	37
Der Mensch – Abbild Gottes	37
Abraham und Sarah	38
Rut und Boas	39
Das Hohelied der Liebe	40
Beziehungstipps aus der Bibel	42
“Der Dritte im Bunde“ – Spiritualität in der Partnerschaft	42
Geistlich und verheiratet	42
Konkrete Anregungen	43
Christlich gleich unnormal?	43
Wochenrückblick	44
Trauspruch	44
Partner als „Leihgabe“	44
Begleitung auf dem Weg	44
Ehespiritualität kein Instrument für Eheglück	45
Literatur	46
Text: Lass die Partner nicht allein	47
Lied: Keinen Tag soll es geben	48



Der ganz normale Wahnsinn

Hallo,

mein Mann und ich sitzen im Auto und warten an einer roten Ampel. Im Wagen neben uns sitzt ein älteres Ehepaar. Sehen irgendwie ganz niedlich aus, die beiden. Gleichzeitig blicken wir in das Nachbarauto, als die Frau sich zum Mann hinüber beugt und – sein Toupet zurecht rückt. Ganz liebevoll und so, als wenn sie das jeden Tag macht. „Rückst du mir auch die Perücke gerade, wenn ich mal keine Haare mehr habe?“, fragt mich mein an manchen Stellen schon etwas kahler Mann.

Und genau in diesem Moment beantwortet sich die Frage danach, welchen Unterschied es denn nun macht, ob man verheiratet ist oder nicht, ganz von allein. Es sind diese klitzekleinen Kleinigkeiten, die den Unterschied machen, die diese Sicherheit geben, dass man sich vor seinem Partner nicht verstecken muss, weil der einen genau so liebt, wie man ist. Und es sind die unzähligen privaten Momente, die man sonst noch nie mit jemandem geteilt hat.

Das fängt damit an, dass man für den anderen im Restaurant schon mal bestellen kann, weil man genau weiß, was der andere will. Man weiß, wie der Kaffee getrunken wird, wer der beste Freund ist, was ihn an seiner Familie stört und woher die Narbe am linken Oberschenkel kommt. Man weiß, welche Körperstellen der andere zu dick oder zu blöd findet, wo er kitzlig ist, wie er küsst.

Man könnte den Partner aus hundertern heraus riechen. Man spielt gerne Krankenschwester, auch wenn das heißt, dass man eklige Sachen machen muss. Man hilft beim Socken anziehen, wenn der Ischias eingeklemmt ist und man kann auch schon mal einen Pickel ausdrücken, an den der andere nicht dran kommt. Man kann sagen: „Du, dir wächst da ein Haar aus dem Ohr“ ohne, dass der andere beleidigt ist, und man kann aus einer Flasche trinken, vom selben Löffel essen und im Notfall, aber echt nur im Notfall, auch mal dieselbe Zahnbürste benutzen.

Man kann sich mal so richtig anbrüllen, ohne dass man Angst haben muss, dass der andere sofort Schluss macht, kann getrennt raus gehen, weil man weiß, dass der andere keinen Blödsinn macht und man kann die Toilette benutzen, wenn der andere im gleichen Badezimmer duscht.

Das alles geht mir so durch den Kopf, als die alte Frau im Auto neben uns ihrem Mann das Toupet zurecht rückt. Und noch ehe ich was sagen kann, verkündet mein Mann: „Du bist für mich perückenwürdig“. Und auch, wenn das irgendwie merkwürdig klingt, ist das doch eine wirklich tolle Liebeserklärung.

Tschüss, Ihre

Ella



Partnerschaft im Wandel der Zeit

Zu keiner Zeit blieben die Paare so lange zusammen, wie es heute der Fall ist.

Früher beendete der Tod das Zusammenleben der Partner zu einem Zeitpunkt, wo heute die Mehrzahl der Menschen ihr halbes Eheleben oder noch mehr vor sich haben.

Heute halten es Frauen und Männer länger miteinander aus, als dies möglicherweise in früheren Zeiten der Fall war.

Aus Gründen des wirtschaftlichen Überlebens war es Menschen früher schlicht unmöglich, aus einer Ehe auszusteigen.

Die Ehe war eine Wirtschaftsgemeinschaft.

Manchmal ist sie es noch heute, denn wirtschaftliche Gründe halten manche Ehe zusammen, die innerlich schon längst abgestorben ist.

Das materielle Überleben ist heute kein ausreichender Grund des Zusammenbleibens mehr, vor allem, seit viel mehr Frauen als früher durch Ausbildung und Beruf auf einen „Ernährer“ im Ernstfall verzichten könnten.



Früher gab es eine **klare Rollen-Aufteilung**, die auf notwendige Ergänzung angelegt war. Den Lebenskampf nach außen zu führen war Sache des Mannes, die Familien- und Gefühlsarbeit zu leisten war Sache der Frau. Ohne den Mann war die Familie schutzlos, ohne die Frau wäre sie emotional verhungert. **Jeder „brauchte“ den anderen** auch in diesem Sinne zum Überleben. Obwohl solche alten Rollenbilder teilweise noch wirken, verliert dieser **Stabilitätsfaktor** doch mehr und mehr an Kraft. Immer mehr Männer bewähren sich als „Alleinerziehender“ und (Teilzeit)-Hausmänner, und noch mehr Frauen stehen in Beruf und Gesellschaft „ihren Mann“. Früher war die eheliche Gemeinschaft durch Weltanschauung und Religion abgesichert.

Die weltanschaulich untermauerte Norm, die fest umschriebenen Geschlechter-Rollen und der wirtschaftliche Zwang: Das sind alles **Faktoren, die die Ehe der Partner von außen bestimmten** und sie fast unausweichlich zusammenhielten, ganz gleich, wie es in ihrem Inneren aussah. In dem Ausmaß tun sie das heute gewiss nicht mehr, denn sie haben **an Bedeutung verloren**. Das heißt: **Die Qualität der Paarbeziehung macht eine Ehe stabil.**

Ob die beiden miteinander auskommen, ob sie harmonisieren, ob sie sich lieben – daran entscheidet es sich immer mehr, ob sie beieinander bleiben.

Traut man Studien, so erhielten **Werte wie Zuneigung, Liebe, Verständnis, Treue, Vertrauen, Kameradschaft** in der 90er Jahren 49 Prozent **Zustimmung**. Die Prozentzahl für diese Werte lag in den 60er Jahren noch bei 9 Prozent und in den 70er Jahren schon bei 16 Prozent.



In neueren Studien nennen Befragte ebenfalls erst Gefühle wie Liebe, Zärtlichkeit, Verständnis als wichtige Fundamente einer Beziehung.

Wie kommt diese Veränderung? **Wie erklärt sich dieser rasante Aufstieg der Gefühle?**

Ganz allgemein kann man sagen, dass es in den letzten Jahrzehnten zweimal einen **deutlichen Wandel in den Wertvorstellungen** gegeben hat: Zuerst eine Abkehr von der Tradition hin zum radikalen Individualismus, dann eine Rückbesinnung auf mehr Geborgenheit.

Der zweite Wertewandel begann Anfang der 90er Jahre. Seine Hauptmerkmale sind die Aufweichung des radikalen Individualismus und eine Aufwertung von Gemeinschaft und Spiritualität. **Gemeinschaftswerte** wie langfristig verbindliche Partnerschaften, Familie, Solidarität und materielle Sicherheit **gewinnen wieder mehr an Bedeutung.** Man will zwar nach wie vor ein eigenständiges Individuum sein, aber auch Teil eines größeren sinnvollen Ganzen. So kam es nicht nur in der Gesamtgesellschaft, sondern auch in den privaten Beziehungen zu einer Kurskorrektur. Die Strategie der Abgrenzung und die Betonung der Individualität wurden nun durch neue Werte abgelöst.

Partnerschaft wurde als Sinnstifter entdeckt – und damit verbunden war eine enorme Aufwertung der Gefühle. Paare gestalten seither ihr Zusammensein auf dem Hintergrund einer Liebesideologie, die nach der Formel funktioniert: größtmögliche Liebe = größtmögliche Nähe = Intimität = Glück: Sie bauen ihr gemeinsames Haus oft ausschließlich auf ihren Liebesgefühlen auf. Doch so wenig erfolversprechend der Weg der Selbstverwirklichung für Partnerschaft war, so wenig sind Gefühle ein Garant dafür, dass die Liebe dauert.

Die Erwartungen an die Liebe, wie sie sich anfühlen muss, um als „glücklich“ bewertet werden zu können, sind hoch. Bleibt das Verschmelzungsgefühl aus oder hält es dem Alltagsstress nicht stand, kommen Zweifel auf. Da kann es passieren, dass **eine Beziehung durchaus als „gut“ wahrgenommen wird, dieses „Gut“ nicht „gut genug“ ist.**

Das romantische Gefühl ist ein unerlässliches Kennzeichen der wahren Liebe geworden. **„Nie zuvor in der Geschichte waren Liebeshoffnung und Liebeserwartung der Menschen so groß.** Die Epoche der romantischen Liebe ist nicht Vergangenheit, sondern angelangt auf ihrem Höhepunkt“, so schreibt der **Autor Sven Hillenkamp.** Stellt sich das erhoffte intensive Gefühl für den Partner nicht auf Dauer ein oder verändert es sich mit der Zeit, dann glauben Männer und Frauen schnell, den oder die Richtige noch nicht gefunden zu haben.

Lässt sich **das hohe Ideal** einer perfekten Partnerschaft nicht erreichen, macht sich schnell das nagende Gefühl breit, dass etwas Wichtiges fehlt, etwas, das mit einem anderen Partner, einer anderen Partnerin vielleicht besser zu realisieren wäre. Die romantische Vorstellung vom Seelenverwandten, den man finden muss, die Erwartung, dass Intimität und Nähe unverzichtbare Qualitätsmerkmale einer Beziehung seien, **können funktionierende Beziehungen instabil machen.**

„Es mag eine **gewisse Ironie** darin liegen, dass **nichts die Ehe so kompliziert machte wie die Idee und das Ideal der emotionalen und sexuellen Übereinstimmung**“, so die israelische Soziologin. Wir sind in unseren Partnerschaften **an einem Punkt angelangt**, an dem die extremen Wertepole „Autonomie und Selbstverwirklichung“ versus „Nähe und Intimität“ in **ein gesundes Gleichgewicht** gebracht werden müssen. Werte wie Toleranz, Nachsicht und auch Pflichtgefühl sind **wichtige Werte** für ein **stabiles Fundament**, sie klingen unromantisch in den Ohren der „Liebeswilligen“.



Arnold Retzer spricht einen sehr entscheidenden Teil für eine Partnerschaft an. Er spricht von „**resignativer Reife**“, wenn jemand „**so ist es**“ sagen kann und nicht ständig nach dem „so hat es zu sein“ schaut. Wer dazu in der Lage ist, der **gibt die Illusion auf**, dass es in der Partnerschaft immer und zu allen Zeiten intensivste Gefühle der Nähe, möglichst wenig Konflikte, leidenschaftlichen Sex, tiefe Gespräche und Gerechtigkeit geben muss.

Das akzeptierende „So ist es“ beinhaltet die Erkenntnis, dass es „da draußen“ zwar unzählige mögliche Partner und Partnerinnen gibt, dass aber die Suche nach dem oder der Richtigen ein aussichtsloses Unterfangen ist. Partner oder Partnerinnen sind **nur Menschen**, mit Stärken, Besonderheiten und Schwächen und Anstrengungen. Je **offener und freier wir von Erwartungen** sind, desto mehr kann ich mich auf den Partner/ die Partnerin einlassen.



Barry Schwartz, Professor für Psychologie, ist davon überzeugt, dass es Menschen besser ginge, wenn sie das **anstreben** würden, **was „gut genug“ ist**, statt immer nur das Beste zu wollen. Sie könnten sich dann in einer Welt voller Wahlmöglichkeiten stressfreier bewegen und wären zudem auch zufriedener mit dem, was sie haben. Das gilt für Konsumgüter, Berufe, Lebensziele und eben auch Partnerschaften.

Wie aber können wir lernen, mit dem zufrieden zu sein, was wir haben? Wie können wir unsere hohen Erwartungen etwas niedriger hängen und mit Vernunft und etwas weniger romantischen Vorstellungen unsere Partnerschaften gestalten? Zum Beispiel, indem wir unsere Entscheidung für einen Mann oder eine Frau durch „Entscheidungen zweiter Ordnung“ absichern. Eine Entscheidung zweiter Ordnung ist die Entscheidung, eine Regel zu befolgen.

Zum Beispiel: Im Auto schnalle ich mich immer an. Diese Regel stellen sie seither nicht mehr infrage und ersparen sich Tag für Tag die Entscheidung „Soll ich mich anschnallen oder nicht?“ Denn wer eigene Regeln hat, der muss seine Liebe zum Partner, zur Partnerin nicht ständig infrage stellen. Wer aufhört, auf Mr und Mrs Right zu hoffen, **wer akzeptiert, dass Liebe im Alltag immer wieder auf die Probe gestellt wird, bekommt Kopf und Herz frei.**

nach einem Text der Psychologie heute, Dezember 2009, Viel zu viel Gefühl – ein Plädoyer für neue Werte in der Partnerschaft



Anregung für das Paar:

Lest euch den Text von den Gezeiten der Liebe gegenseitig vor. Wie ist es mit euren Gezeiten der Liebe, wie geht ihr damit um? Was macht ihr bei Ebbe? Was macht ihr bei Flut? Wie habt ihr vergangene „Gezeiten“ gestaltet? Was ist hilfreich für euch?

Gezeiten der Liebe

**Wenn man jemand liebt, so liebt man ihn nicht die ganze Zeit,
nicht Stunde um Stunde auf die gleiche Weise.**

Das ist unmöglich.

Es wäre sogar eine Lüge, wollte man diesen Eindruck erwecken.

Und doch ist es genau das, was die meisten von uns fordern.

**Wir haben so wenig Vertrauen in die Gezeiten des Lebens,
der Liebe, der Beziehungen.**

**Wir jubeln der steigenden Flut entgegen und
wehren uns erschrocken gegen die Ebbe.**

Wir haben Angst, die Flut würde nie zurückkehren.

**Wir verlangen Beständigkeit, Haltbarkeit und Fortdauer;
und die einzig mögliche Fortdauer des Lebens wie der Liebe
liegt im Wachstum, im täglichen Auf und Ab –
in der Freiheit;**

einer Freiheit im Sinne von Tänzern,
die sich kaum berühren
und doch Partner in der gleichen Bewegung sind.



Das Fundament einer Partnerschaft

Wie Partnerschaft gelingen kann

Eine glückliche Partnerschaft zu führen, gehört zu den zentralsten Wünschen der Menschen und steht in Untersuchungen meist an erster oder zweiter Stelle (nach Gesundheit) innerhalb der Wunschhierarchien. Für viele Menschen gehört ein glückliches Partnerschafts- und Familienleben vorrangig zu den wichtigsten Werten in ihrem Leben. Doch was braucht es, damit eine Partnerschaft längerfristig gelingt?

Die partnerschaftliche Kommunikation ist ein zentraler Pfeiler für Beziehungsglück

Die Kommunikationsstrukturen von zufriedenen und von unzufriedenen Paaren unterscheiden sich erheblich in ihrer Art. Bei unzufriedenen Paaren häufen sich negative Kommunikationsinhalte wie Abwertungen, sarkastische, verächtliche Bemerkungen, Zurückweisungen, usw., während zufriedene Paare durchaus Kritik an dem Partner/an der Partnerin äußern und diese mit einer positiven Grundhaltung vermitteln.

Zufriedene Paare zeichnen sich durch mehr positive Affekte wie Empathie, Wärme und Zärtlichkeit untereinander aus. Der Beziehungsalltag ist stärker geprägt durch Zustimmung und Übereinstimmung. Humor und gegenseitige Akzeptanz werden bei zufriedenen Paaren selbstverständlicher gelebt. Die Paare setzen sich wechselseitig für eine konstruktive Problemlösung ihrer Belange ein.

Eine kompetente Stressbewältigung ist ein weiterer Pfeiler für Beziehungsglück

Gehen wir einmal von dem Positiven aus, dass die Paarkommunikation der Paare häufig gar nicht so schlecht ist, dass die Qualität der **partnerschaftlichen Kommunikation** jedoch **unter Stress** beträchtlich **zusammenbricht**. Paare kommunizieren unter Stress weniger emotional tragend (d.h., sie öffnen sich weniger oder nicht voreinander), machen sich mehr Vorwürfe, werten sich häufiger ab und sind in höherem Ausmaß sarkastisch zueinander oder neigen stärker zu Rückzug.

Es gilt daher, auch den eigenen Umgang mit Stress zu verbessern. Es geht um das Bemühen, Stress gemeinsam als Paar zu bewältigen. Wünschenswert für die Partnerschaft ist es, wenn sich die Partner gegenseitig mitteilen können, was sie belastet, wie sie sich fühlen und wie es ihnen geht. Gleichzeitig ist es ein **tragendes Gefühl**, wenn zu spüren ist, dass der Partner – nach seinen besten Kräften und Gewissen – einem bei der Bewältigung des Problems hilft und unterstützt. **Bei einer guten Basis können Sorgen und Nöte zusammen besprochen und bewältigt** werden. Manchmal kann ein Partner vorübergehend Aufgaben und Tätigkeiten des Anderen übernehmen. Entlastung wird spürbar und auch das Gefühl, ich bin nicht allein, ich muss es nicht allein schaffen. Wir sind mindestens zu zweit und **tragen die Lasten zusammen**.

Wenn es irgend möglich ist, sollten Paare versuchen, ihren Stress zu reduzieren. Durch eine gute Organisation und Planung, Kooperation und umsichtige Festlegung der beruflichen, familiären und persönlichen Ziele kann eine Menge Stress im Alltag reduziert werden. Zweitens sollten beide Partner allein und als Paar stressfreie Inseln aufbauen, d.h. Zeiten definieren, an denen sie Zeit für sich und einander haben und die das „Aufladen der Batterien“ erlauben. Einen gelassenen Umgang mit Alltagsbelastungen ist wohl jedem Paar zu wünschen. Manche Dinge sind gar nicht so wichtig und schwermütig wie sie vielleicht im ersten Augenblick erscheinen.

nach Guy Bodemann



Die Kompetenzen für eine glückliche Partnerschaft sind im Wesentlichen drei Aspekte:

- angemessen miteinander kommunizieren
- Alltagsprobleme effizient lösen
- Alltagsstress wirksam bewältigen und bestenfalls reduzieren

Anregung für das Paar:

Fünf-Punkte-Programm:

1. Täglich am Morgen zwei Minuten Austausch über wichtige Aufgaben, Begegnungen und Ereignisse, die einen beschäftigen werden.
2. Täglich fünf Minuten darauf konzentrieren, was ich am Partner attraktiv finde oder wofür ich ihm danken möchte und ihm dies mitteilen.
3. Täglich fünf Minuten Körperkontakt.
4. Täglich am Abend zwanzig Minuten Austausch über die wichtigsten Tagesereignisse, z.B. während eines gemeinsamen Spaziergangs um den Häuserblock
5. Einmal wöchentlich ein längeres, intensives, ggf. klärendes Gespräch.

Nach einem Vortrag von Nobert Wilbertz, ehemaliger Leiter der Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Impulse für das Paar:

10 Punkte, um zur Ruhe zu kommen:

1. Wie wäre ein täglicher Spaziergang in der Natur?
2. Wie wäre das bewusste Hören schöner Musik?
3. Wie wäre es, eine Prioritätenliste von den Alltagsgeschäften zu erstellen?
4. Was ist wichtig, was ist weniger wichtig, was kann ich lassen in meinem Leben?
5. Wie wäre es, mal einen Termin abzusagen?
6. Wie wäre es, dem Chef ein klares Nein zu sagen?
7. Wie wären 10 Minuten am Tag Stille?
8. Wie wäre es, „alte Leichen im Keller“ abzuschließen und hinter sich zu lassen?
9. Wie wäre eine andere Art von Ars Vivendi? Vielleicht eher gegen den schnellen gesellschaftlichen Rhythmus hin zu einem eigenen Lebensrhythmus in Balance von Spannung und Entspannung?
10. Wie wäre es, den Partner um Hilfe und Unterstützung zu bitten? Wie fühlt es sich an, auf Gott zu vertrauen?



Die Pflanze der Partnerschaft nähren

Wie eine Pflanze gewässert und gedüngt werden muss, um am Leben zu bleiben, muss auch eine Paarbeziehung, die auf Dauer angelegt ist, ständig genährt werden, um erhalten zu bleiben, zu wachsen und zu gedeihen.

Gegenseitigkeit herstellen durch eine Balance zwischen den Polen Autonomie und Bindung, zwischen Bestimmen und sich bestimmen lassen und Geben und Nehmen.

Autonomie und Bindung

In der Beziehung geht es um den Ausgleich zwischen den Interessen des Einzelnen und denen des Paares. Das Bedürfnis nach Halt und Geborgenheit wird in der Bindung, im „Wir“ erfüllt, das Bedürfnis nach persönlichem Freiraum in der Erfahrung der Autonomie. Beide Dimensionen sind Paaren heute wichtig.

Bestimmen und Sich-bestimmen-lassen

Es geht um die Balance der Macht. Es geht um ein wechselseitiges Abwägen, einerseits den Partner zu beeinflussen, andererseits sich vom Partner beeinflussen zu lassen.

Wenn nur einer bestimmt, wird der andere in eine überangepasste und unselbständige Position gedrängt und irgendwann wird er möglicherweise die Übermacht boykottieren, sie unterlaufen und den Mächtigen auf diese Weise Schachmatt setzen.

Die Machtverteilung zwischen Partnern ist auch eine Frage der vorhandenen Machtressourcen. Wenn alle äußeren Machtressourcen (Geld, Beruf, gesellschaftliche Stellung) beim Mann liegen, fällt es der Frau schwer, sich ebenbürtig zu fühlen.

Für den Erhalt der Liebe zwischen den Partnern ist es von großer Bedeutung, neben der psychologischen Machtbalance auch für eine annähernd gerechte Verteilung der Machtressourcen zu sorgen oder sich Zugang zu den Machtressourcen zu verschaffen beispielsweise durch Offenheit und Information.

Geben und Nehmen

Wenn nur einer in die Beziehung investiert, der andere nur nimmt, wird sich der eine bald benachteiligt und ausgebeutet fühlen, während der andere ein immer schlechteres Gewissen bekommt.

Beziehungen brauchen einen hohen Umsatz von Geben und Nehmen. Wenn beide viel geben, bekommen sie auch viel, und das regt sie an, wieder zu geben. So entsteht ein sich positiv verstärkender Kreislauf, der zu einer intensiven Bindung der Partner aneinander beiträgt.

Gegenseitiges und intensives Geben und Nehmen hält eine Beziehung auf Dauer lebendig.

Sind diese drei Polaritäten in Balance miteinander, erfahren die Partner sich ebenbürtig. Sie stehen sich in Augenhöhe gegenüber, achten sich und fühlen sich geachtet. Das trägt wesentlich dazu bei, dass sich die emotionale Verbundenheit der beiden, also ihre lebendige Liebe zueinander, immer wieder erneuert und vertieft.



Betonung des Positiven

Negativität zerstört die Liebe. Damit sind ständige Kritik, Abwertung, verächtliches Verhalten dem anderen gegenüber gemeint.

Man schlägt zurück und zwar immer ein wenig stärker.

Oft gibt es dann keinen Ausweg aus der Spirale als den Abbruch der Interaktion.

Wir sind in der Regel geneigt, das Gute und Schöne für selbstverständlicher zu nehmen als das Unangenehme und Problematische.

Wir betonen es mehr, halten uns länger dabei auf.

Dadurch bekommt das Negative mehr Wirklichkeit für uns als die positiven Dinge des Lebens.

Es gilt, dem Positiven gegenüber dem Negativen mehr Gewicht zu verleihen.

Das verlangt als erstes, dass wir unsere Wahrnehmung bewusst immer wieder auf das Positive ausrichten.

Wir müssen das Positive auch dem Partner mitteilen – durch Gesten, Blicke und vor allem durch Worte: „Mir hat das gestern sehr gut gefallen, wie du...“ – „Ich danke dir dafür, dass du...“ – „In diesem Kleid bist du besonders schön!“ – „Damit hast du mir wirklich sehr geholfen!“

Das heißt nicht, dass wir alles schönfärben und kritische Punkte unter den Teppich kehren sollen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Zahl der positiven Impulse in einer Beziehung die der negativen erheblich übersteigen sollte, damit die Kraft des Negativen, die eine Beziehung bedroht, gebannt wird.





Pflege der Intimität

Heutige Paare haben einen unvergleichlich höheren Anspruch an Intimität als das in früheren Generationen der Fall war.

Ein Höchstmaß an Nähe, Vertrautheit und Innigkeit wird von der Beziehung erwartet – und das in einer Situation, in der das Leben sehr komplex geworden ist und deshalb sehr viel Aufwand zu seiner Bewältigung braucht.

Der Beruf des Mannes, der Beruf der Frau, die Erziehung der Kinder, die Schule, das Haus, die Familienorganisation insgesamt – das alles erfordert Kraft und Zeit und lässt sich mit dem Bedürfnis der Ehepartner nach Intimität schwer unter einen Hut bringen.

Doch auch hier gilt: Intimität stellt sich nicht von selber ein. Intimität braucht Raum.

Häufig haben Paare auch Sehnsucht danach, es gab diese Zeiten auch schon, aber sie ist im Getriebe des stressigen Alltags verloren gegangen.

Beispiele für Räume der Intimität sind: Paare nehmen sich Zeit, sich einander vorzulesen und sich über das Gehörte auszutauschen. Oder sie hören oder machen miteinander Musik. Oder: Sie unternehmen miteinander interessante Dinge und tauschen sich dabei oder danach miteinander darüber aus. Oder auch: Sie haben feste Zeiten in der Woche, in denen sie ungestört sind und sich der Zärtlichkeit, Körperlichkeit, Sexualität ausführlich und ohne Druck widmen.

Im Verlauf einer längeren Beziehung muss man solche Räume für das geistige und sinnliche Genießen schaffen und ausdrücklich einplanen, sonst findet dieses immer seltener statt.

Eine Hilfe dafür sind Rituale, die Paare in ihrem Zusammenleben entwickeln und pflegen.

Zum Beispiel: ein Paar feiert jedes Jahr seinen „Verliebungs-Tag“. Oder: In regelmäßigen Abständen gehen sie gemeinsam und ohne Kinder außer Haus essen und trinken als Aperitif ein Glas Sekt auf das, was ihnen in der vergangenen Woche gut gelungen ist. (Nähere Informationen beim Thema Rituale)

Zeiten für sich als Paar zu haben verlangt Organisationstalent und auch die Bereitschaft, Hilfen von außen in Anspruch zu nehmen: Sei es, dass man sich mit anderen in ähnlicher Lebenssituation

Genauer wünschen lernen

**In einem Rhythmus leben mit dir
über die gleichen Vögel lachen
zusammen aufstehen murren und arbeiten gehen
hungrig werden mit dir kochen**

**In einem Rhythmus leben gegen dich
lieben wollen wenn du lesen willst
diskutieren wenn du weinst
nüchtern sein wenn du dich betrinkst**

**Wünschen möchte ich lernen
mit dir und gegen dich
dasein möchte ich für dich
ohne mich aufzulösen**

**Dein bin ich und nicht dein
aber immer noch vielmehr dein
als ich je mein war
was man genau genommen
für einen Gottesbeweis halten kann.**

Dorothee Sölle



zusammentut, um sich gegenseitig zu entlasten; sei es, dass man die Großeltern wieder stärker für die Kinder einbezieht; sei es auch, dass man bezahlte Hilfen in Anspruch nimmt, die – vor allem bei Paaren, wo beide berufstätig sind – im Haushalt und bei den Kindern Aufgaben übernehmen. Denn wenn man die Nähe zum anderen nicht mehr spürt, beginnt man, Gelegenheiten dafür zu vermeiden, weil man nicht mehr recht weiß, wie man sie nutzen soll.

Das „Kind“ im anderen kennen lernen

Ein wesentliches Element von Intimität zwischen Partnern ist, dass beide „das Kind im anderen“ kennen und diesem zugetan sind. Unsere Lebensgeschichte gehört zu unserem Wesen dazu. Wie wir sind und warum wir so sind, das hat mit unserer Kindheit und mit unseren Herkunftsfamilien und ihrem Schicksal zu tun.

Das Kind, das wir einmal waren, ist in uns noch da – mit seiner Lebendigkeit, aber auch mit seinen Verwundungen, die es davon getragen hat.

Wir kennen den anderen erst dann „intim“, wenn wir Kontakt zum Kind in ihm bekommen.

Beispiel: Eine Frau ist irritiert, und manchmal ärgert es sie auch, dass ihr Mann nirgendwo im Leben Ruhe finden kann. Erst als er ihr einmal vom Schicksal seiner Familie erzählt, die ihre Heimat verloren hat und mehrmals fliehen musste, beginnt sie zu ahnen, aus welcher Erfahrung seine Unrast kommt. Sie bekommt Kontakt zu diesem „Kind auf der Flucht“, und das verwandelt ihren Ärger in Mitgefühl und Zuneigung.

„Das Kind im anderen“ zu kennen, bedeutet, Zugang zu seinem tieferen Wesen zu bekommen. Einfühlung und wechselseitiges Verständnis werden dann möglich, wo vorher Unverständnis war. Gerade Punkte, an denen Partner immer wieder und immer in ähnlicher Weise „aneinander hochgehen“, sind häufig die „wunden Punkte“, die aus Schicksalserfahrungen früherer Jahre stammen.

Wenn Partner sie voneinander kennen lernen, können diese – statt das Paar in „chronische Konflikte“ hineinschlittern zu lassen – Anlass für eine tiefere Liebe werden.

Darum festigt es eine Beziehung, sich gegenseitig immer wieder aus seiner Kindheit und von seinen Erfahrungen in den Herkunftsfamilien zu erzählen und Interesse daran zu entwickeln.

Wichtig: Es geht dabei nicht darum, die Schuld für irgendetwas auf die Eltern zu schieben, und noch weniger geht es darum, dem anderen vorzuhalten: „Kein Wunder, dass du so bist – bei diesen Eltern!“

Es geht vielmehr um einen tieferen Zugang zum Wesen des anderen, um Einfühlung und Verständnis.

Es geht darum, dass die „inneren Kinder“ der beiden sich miteinander verbünden und sich wie Hänsel und Gretel im Märchen unterstützen und so die Gefahren des Lebens gemeinsam meistern. Und es geht darum, dieses „innere Kind“ im anderen manchmal auch elterlich-tröstend zu versorgen, durch Zuwendung, aufmerksames Zuhören, Nähe und gegenseitiges „In-den-Armen-nehmen“.

Wenn dies wechselseitig und nicht einseitig geschieht, nährt es eine Partnerschaft und kann eine wichtige „korrigierende Erfahrung“ werden, ein – jedenfalls partieller – Ausgleich früherer Mangelserfahrungen. Dies schafft eine tiefe Verbundenheit der Partner.



Aussöhnung mit der eigenen Herkunft

Die Liebe zwischen Frau und Mann kann nur gelingen, wenn die beiden auch seelisch erwachsen und autonom geworden sind. Wenn sie noch nicht von ihren Eltern abgelöst sind, sind sie nicht frei füreinander. Die fortbestehende Abhängigkeit von den eigenen Eltern bindet und gibt nicht frei für die Partnerliebe. Helfen kann hier, sich mit der Geschichte der Herkunftsfamilie auseinanderzusetzen, um so das Verhalten, die Grenzen und Einschränkungen der Eltern aus ihrem Kontext heraus zu verstehen.

Die Kriegs- und Nachkriegsgeschichte deutscher Familien hat in den Lebensläufen der Betroffenen tiefe Spuren hinterlassen, und sie zu kennen hilft, zu einer echten Aussöhnung zu kommen.

Ablösung ist nicht ohne Aussöhnung möglich. Das ist vor allem ein innerer Prozess.

Dazu müssen die Eltern nicht mehr leben, obwohl es natürlich sehr befriedigend ist, wenn es noch zu ihren Lebzeiten geschehen kann.

(Nach Hans Jellouschek)

**noch nie
mein minikleid
ist dir nicht zu kurz
meine pickel
stören dich nicht
du hast noch nie zu mir gesagt
ich solle abnehmen
auch ungeschminkt
gefalle ich dir
alles darf so sein
wie es ist
ich darf so sein
wie ich bin
das ist so befreiend!
du berichtigst mich nicht
bestätigst mich oft
du greifst mich nicht an
ermunterst mich häufig
du findest mich
unvollkommen
am schönsten
noch nie
hat mich jemand so
bedingungslos geliebt
wie du
gott.**

© sabine heuser



Anregungen für das Paar:

Dimensionen in einer Beziehung

Untenstehende Dimensionen prägen eine Partnerschaft. Diese Dimensionen immer wieder in Balance zu bekommen, ist eine wichtige Herausforderung für ein gutes Gelingen von Partnerschaft.

Ihr könnt mal schauen, in welchem Bereich ihr im Moment weniger in Balance seid.

Wie schätzt ihr die Bereiche jeweils ein, was überrascht euch, was hättet ihr von eurem Partner/eurer Partnerin anders vermutet?

Eure Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse sind wichtige Gesprächsleiter.

Nähe _____ Distanz

Lust _____ Pflicht

Autonomie _____ Bindung

Erregung/Neugier _____ Sicherheit/ Geborgenheit

Bestimmung (Macht) _____ sich anschließen (Ohnmacht)

Geben _____ Nehmen



Jahreszeiten einer Partnerschaft

Jede Partnerschaft ist immer wieder neu 5 Phasen unterworfen. Einerseits kann es helfen, die aktuelle Situation besser zu verstehen, andererseits kann es für die augenblickliche Situation entlastend sein, zu wissen, es ist eine Phase.



1. Phase: Verschmelzung

Die Partner finden sich wechselseitig faszinierend und anziehend, dadurch entsteht eine Bindung. Jeder ist Ursache des Glücks für den Anderen. Auf einmal werden Dinge möglich, die vorher undenkbar waren oder neue und ganz andere Seiten kann jeder bei sich selbst entdecken.

2. Phase: Widerstand

Doch die Glückserfahrung des Anfangs hält nicht ewig. Zunehmend beginnen beide die negativen Seiten des Anderen wahrzunehmen. In dieser zweiten Phase, man könnte sie die „Phase des Widerstandes“ nennen, ist der Andere die Ursache für mein Unglücklichsein.

3. Phase: Distanzierung

Distanzierung bedeutet, dass jeder für sich selbst Verantwortung übernimmt, sein Glück- und Unglücklichsein nicht dem anderen in die Schuhe schiebt, sondern selbst dafür geradesteht und sich seiner eigenen Defizite und Ängste bewusst wird. Distanzierung bedeutet auch: ich beende



das Spiel, „wenn du nicht wärst...“, höre auf, den Partner für mein Unglücklichsein verantwortlich zu machen und frage mich, was ich selbst dazu beitrage, unglücklich zu sein.

In dieser Phase rücken die Partner oder einer von beiden deutlich voneinander ab. Sie hören auf, einander zu retten und sorgen stattdessen zunächst einmal jeder für sich. Und das geht nicht ohne Krise! Gleichzeitig ist es auch eine Entlastung für die Partnerschaft, da jeder anfängt für sich selbst zu sorgen und nicht mehr den anderen für sein Unglücklichsein verantwortlich macht. Ein realistischeres und klareres Bild vom Partner und von der Partnerschaft können das Ergebnis sein.

4. Phase: Wieder-Annäherung

In dieser Phase übernimmt jeder Verantwortung für seine Defizite, arbeitet an sich, sieht im Partner möglicherweise ein Vorbild für seine Entwicklungsmöglichkeiten. Die Partner nehmen jeweils für sich selbst Verantwortung, erwarten ihr Glück nicht mehr vom anderen und sind doch sehr eng aufeinander bezogen.

Nicht dadurch, dass ich dem Partner alles recht mache, fasziniere ich ihn, sondern auch dadurch, dass ich „Nein“ sagen kann.

5. Phase: Vereinigung auf einer reiferen Stufe

Die Partner können sich als gleichwertige, selbständige Erwachsene sehen und sich wechselseitig stützen, so dass einmal der eine Verantwortung übernimmt und der andere sich anlehnen kann und umgekehrt. So eine Beziehung hat sich entwickelt. Vielleicht lässt sich die Entwicklung in dem Spruch verdeutlichen.

Aus: „Ich liebe dich, weil ich dich brauche!“ wird: „Ich brauche dich, weil ich dich liebe!“

nach der Schriftenreihe „Jahreszeiten einer Partnerschaft“, Schriften der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster

**Vertrauen und Achtung,
das sind die beiden unzertrennlichen
Grundpfeiler der Liebe,
ohne welche sie nicht bestehen kann;
denn ohne Achtung hat die Liebe keinen Wert
und ohne Vertrauen
keine Freude.**

Heinrich von Kleist

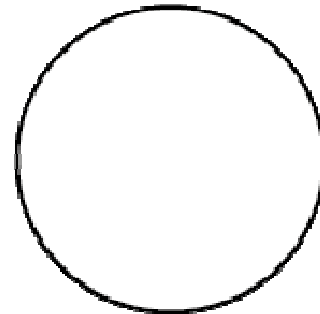


Die einzelnen Entwicklungsphasen in der Partnerschaft

1. Phase der Verschmelzung

Was bewundere ich an ihr/ihm, bzw. finde ich toll?

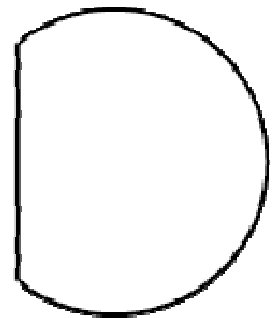
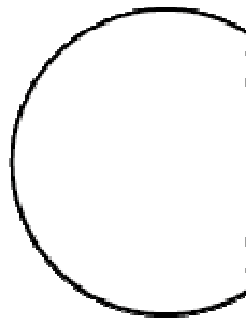
Worin besteht ihre/seine Anziehungskraft für mich?



2. Phase des Widerstandes

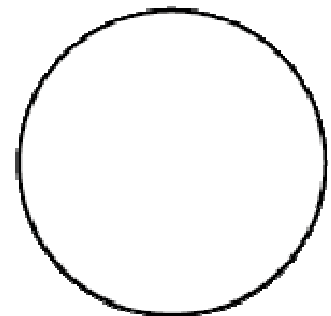
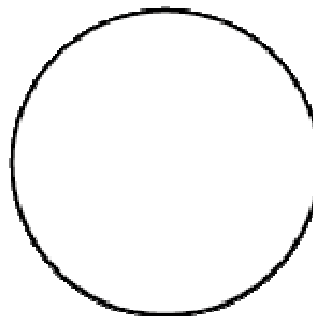
Was regt mich am meisten an ihr/ihm auf?

Wodurch verletzt mich meine Partnerin/mein Partner?



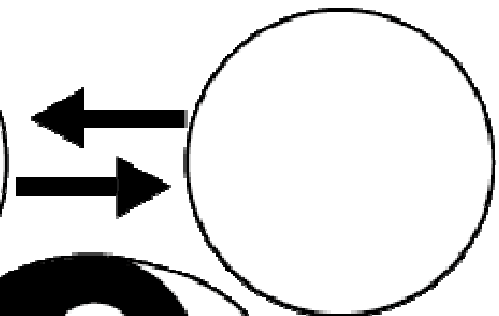
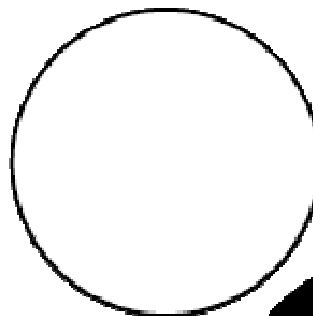
3. Phase der Differenzierung/ Verantwortung

Was kann ich tun, damit es ihm gut geht und den anderen zu lassen?



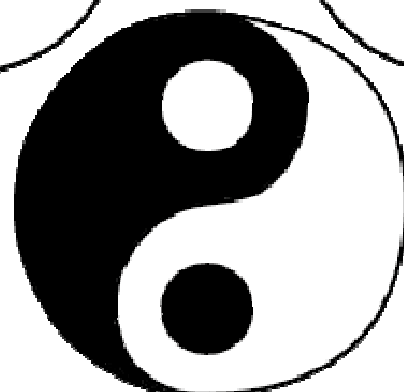
4. Phase der Wieder-Annäherung

Wie bekomme ich meine Partnerin/meinen Partner wieder in den Blick? Wie können wir uns einander annähern?



5. Phase der Vereinigung auf einer reiferen Stufe

Kenne ich Momente tiefen gemeinsamen Erfülltseins mit meiner Partnerin/meinem Partner?





Kommunikation in der Partnerschaft

Ein paar Tipps und Tricks für die Kommunikation

5 Regeln für den Sprechenden

Mehr vom „ich“ erzählen

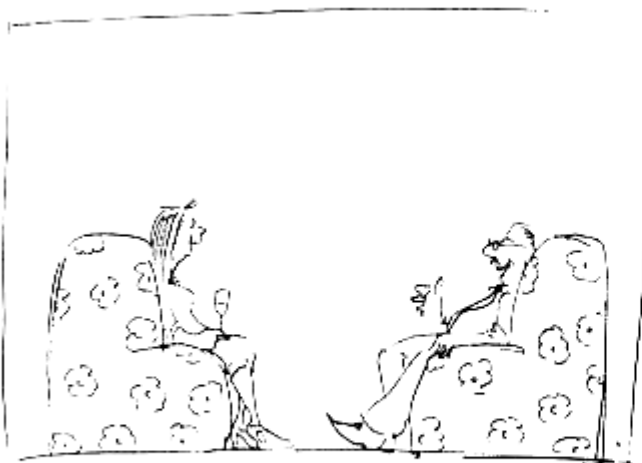
- Über die eigenen Gedanken und Gefühle reden
- Ich-Botschaften unterstützen den Ausdruck der eigenen Gedanken und Gefühle
- Äußerungen, bei denen es nur um den anderen geht (Du-Sätze), kommen meist als Vorwürfe an und lösen Rechtfertigungen oder Gegenangriffe aus.

Situationen benennen

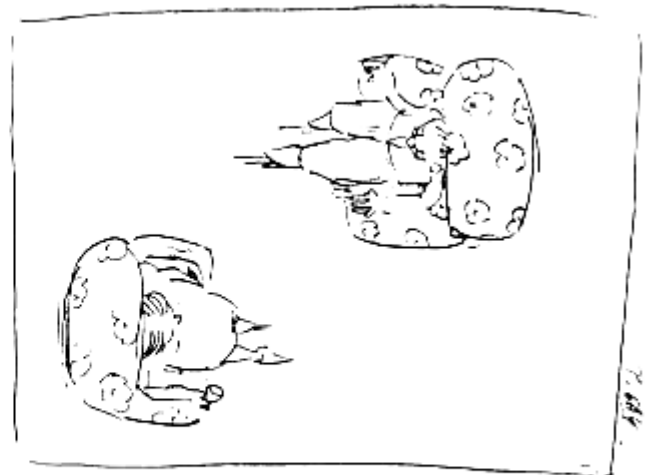
- Konkrete Anlässe schildern.
- Die Aussagen werden damit anschaulicher.
- Verallgemeinerungen wie „nie“ und „immer“ können mit Hilfe der Benennung konkreter Situationen vermieden werden.
- Verallgemeinerungen rufen meist sofortigen Widerspruch hervor und lenken vom eigentlichen Thema des Konflikts ab.

Verhalten ansprechen

- Hilfreich ist das Sprechen über konkrete Verhaltensweisen in bestimmten Situationen.
- Dadurch wird die Aussage nachvollziehbarer und den Partner zu bewerten, kann vermieden werden.
- Eine Unterstellung negativer Eigenschaften (etwa „Du bist so egoistisch“) ruft nur Widerspruch hervor.



Immer schien alles in Ordnung zwischen uns beiden – jedoch eine kürzlich entstandene...



... Luftaufnahme offenbart die schreckliche Wahrheit – Wir haben 13 1/2 Jahre aneinander vorbei geredet!



Beim Thema bleiben

- Wenn ein Thema eingebracht wird, wähle ich nur die Belange heraus, die für das Thema wichtig sind.
- Dadurch kann der Partner das Anliegen besser verstehen
- Sonst besteht die Gefahr, dass das Gespräch schnell in eine völlig andere Richtung geht.

Sich dem Partner öffnen

- Coolness bringt nicht weiter
- Sich Öffnen ist hilfreich und das zu beschreiben, was in einem vorgeht.
- Dadurch braucht der Partner keine negativen Gedanken unterstellen und muss sich nicht mit Sätzen wie „Mit dir kann man ja nicht anders reden“ schützen.

5 Regeln für den Zuhörenden

Aufnehmendes Zuhören

- Dem Partner auch mit Körpersprache zeigen, dass man ihm zuhört und Interesse an seinen Äußerungen hat.
- Gesten wie Blickkontakt, Nicken und eine zugewandte Körperhaltung unterstützen das aktive Zuhören.
- Auch Ermutigungen wie „Dazu würde ich gern mehr hören“ helfen

Das Gehörte zusammenfassen

- Im Gespräch die wesentlichen Äußerungen des Partners mit den eigenen Worten wiederholen.
- Damit wird das Verstehen des Partners deutlich
- Dadurch werden Missverständnisse aufgedeckt und das Gespräch bekommt eine bessere Struktur.

Offene Fragen stellen

- Direkte Nachfragen sind unerlässlich, wenn Sie Ihr Gegenüber besser verstehen wollen.
- Beispielsweise: „Wieso hat dich das so verletzt?“
- Solche Fragen ersparen unnötige Interpretationen, zeigen Interesse und ermutigen den Anderen, sich ebenfalls zu öffnen.

dialektik der liebe

**ich falle in deine stimme
aber ich höre auf deine worte**

**dein ton sagt mir hab keine angst
aber deine worte sagen mir so geht das nicht
und so sehr aus samt deine stimme ist
wie die von paul robeson und ich stelle mir vor
deine haut wäre schwarz
so klar wie kristall ist was du von mir willst**

**ohne auch nur einen zentimeter zurückzugehen
und mir auch nur die leiseste unwahrheit zu
erlauben
nötigst du mich farbe zu bekennen
und sprichst doch so als sei
die wahrheit die größte verlockung meines
lebens**

**und nicht lebensgefährlich
wie ich bis heute abend gedacht hab**

Dorothee Sölle



Den Anderen loben

- Ein faires Gesprächsverhalten ist nicht selbstverständlich.
- Es tut gut, wenn Sie ihren Partner für ehrliche Äußerungen loben, er fühlt sich ermutigt.
- Beispielsweise: „Ich verstehe jetzt viel besser, warum du so ausgerastet bist.“
- Natürlich kann man auch gutes Zuhören loben.

Eigene Gefühle benennen

- Wenn einer der beiden Partner aufgebracht ist, vermeiden Sie Aussagen wie „Das stimmt doch gar nicht“.
- Reden Sie lieber direkt von ihren Gefühlen, etwa: „Es verletzt mich wirklich, dass du das so siehst!“

Um die Kommunikation in der Partnerschaft zu verbessern, gibt es verschiedene Kommunikationstrainings für Paare. Die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen bieten unterschiedliche Angebote an. www.evl-bistum-ms.de

Genauere Informationen bekommt man zu den Präventionsprogrammen unter www.familienhandbuch.de. Die verschiedenen Angebote sind unter der Rubrik Familienbildung/Programme/Die Partnerschaft stärken – Trainingsprogramme für Paare zu finden.



Was macht eine glückliche Beziehung aus? – Anleitung zum Zwiegespräch nach Michael Lukas Möller

Eine glückliche Beziehung basiert im Wesentlichen auf drei Grundeigenschaften: **Entwicklungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und der Fähigkeit zur Versöhnung.**

Die glücklichen Paare reden von Anbeginn mehr miteinander.

Glücksbedingung Nr.1 ist also das **wesentliche Miteinanderreden**, das Sprechen über unsere Gefühle: Freuden, Ängste, Wünsche und Sehnsüchte. Wir reden zu wenig wesentlich miteinander. Mit der **Sprachlosigkeit geht die Lustlosigkeit einher**. Paare tauschen ihr persönliches Erleben zu wenig aus. Somit können die einfachsten Konflikte nicht geklärt, die einfachsten Empfindungen nicht mehr geteilt werden: „Enttäuschung, Trauer und entsprechende Zornmengen sammeln sich unterschwellig auf dem Boden der Beziehung als Symptome einer unerledigten Aufgabe, eines ungelösten Konfliktes. Wenn nichts mehr besprochen werden kann, wird jede Erotik unter der Last von Unerledigtem, Gereiztem und Resigniertem erstickt. Der Sprachlosigkeit kann man entgegenwirken mit wesentlichen Dialogen, den Zwiegesprächen. Sie entwickeln und vertiefen die Beziehung durch eine Fülle von Momenten, vor allem durch die Steigerung der wechselseitigen Einfühlung. **Und mit der Sprache, dem Kreislauf einer Beziehung, wird auch die Erotik wieder belebt.**

Was im übenden Erleben, also in den Zwiegesprächen, geschieht, ist gleichbedeutend mit Lernen. Im Einzelnen lernen wir beispielsweise:

uns selbst wahrzunehmen – von uns zu sprechen – dem anderen zuzuhören – sich wechselseitig anzuerkennen – sich einander zuzuwenden – dialog- und konfliktfähig zu werden – die Bedürfnisse des anderen und die eigenen Wünsche gleichrangig zu beachten – an Selbstvertrauen zu gewinnen

Die Regelmäßigkeit der Gespräche ist das Geheimnis ihres Erfolges. **Der unbewusste rote Faden** geht so nicht verloren. Jeder geht der Frage nach: „Was bewegt mich zurzeit am stärksten?“ Es gibt kein anderes Thema im Zwiegespräch als das eigene Erleben. Einer erzählt dem anderen, wie er gerade sich, den anderen, die Beziehung und sein Leben erlebt. **Jeder zentriert sich auf sich und hilft damit auch dem anderen, zu sich zu kommen.** Reden und Zuhören sollten möglichst gleich verteilt sein. Bei sich zu bleiben und den anderen in seiner Andersartigkeit kennen und annehmen zu lernen, kann immer wieder eingeübt werden. Auf diese Weise können sich die Partner zu einem „offenen Buch“ machen statt zu dem viel besagten „Buch mit sieben Siegeln“.

„Was sich im Paar entwickelt, kommt schließlich allen anderen Beziehungen zugute. Die Bindungen an Freunde werden wesentlicher, die Arbeitsbeziehungen klarer, zu Verwandten und Bekannten entwickeln sich offenere Verhältnisse. Das ist nach allen Forschungen der Beziehungsmedizin nicht nur wohltuend für das eigene Leben, sondern stärkt auch die seelische Krisenfestigkeit und körperliche Gesundheit.“

(Moeller2001; Am Anfang war das Paar. Information für Paare, S. 177)



Krisen als Chancen sehen lernen

Krisen in der Partnerschaft sind normal und nicht an sich schon ein Zeichen, dass mit ihr etwas nicht mehr stimmt. Immer wieder ist Neuanpassung erforderlich, die das bestehende Gleichgewicht vorübergehend durcheinander bringt. In diesem Sinne bringt schon der normale Lebenslauf Krisen mit sich – „vorhersehbare“ Krisen, für die es Bewältigungsstrategien braucht und die Partner zuweilen stark herausfordern.

Neben diesen vorhersehbaren Krisen ist aber jedes Paar auch mit unvorhersehbaren Krisen und kritischen Lebensereignissen konfrontiert, die bewältigt werden wollen: Krankheiten, Unfälle, usw. Bei vorhersehbaren, kritischen Lebensereignissen ist deutlich, dass sie, wenn sie gut bewältigt werden, zur persönlichen Weiterentwicklung und Reifung des Paares beitragen.

Anders ist es bei unvorhersehbaren Krisen: die unerwarteten Schulschwierigkeiten des Kindes, die Außenbeziehung eines Partners oder eine chronische Erkrankung. Man wünscht sich nichts sehnlicher, als davon verschont zu bleiben. Diese Probleme bringen das Gleichgewicht und die Balance eines Paares manchmal derart durcheinander, dass die Stabilität des Systems akut bedroht ist.

Die Erfahrung zeigt: Auch solche Krisen können zu Chance von Weiterentwicklung werden, sowohl der einzelnen Partner als auch des Paarsystems.

Beispiel: Die Schulprobleme des Jungen können den Vater herausfordern, sich mehr um ihn zu kümmern. Durch diese stärkere Präsenz gewinnt nicht nur das Kind, sondern profitiert auch die Partnerschaft und die ganze Familie. Die chronische Erkrankung kann dazu führen, dass Partner ganz neue Seiten entwickeln: Der bisher überwiegend nehmende Mann entdeckt seine Fürsorglichkeit und lernt zu geben, und die Frau, die früher für alles verantwortlich war, lernt loszulassen und zu nehmen. Das kann zu einer ganz neuen Begegnung der beiden und zu neuer Intimität führen.

Die Frage, die bei kritischen Lebensereignissen für Paare sehr hilfreich sein kann, lautet: „Wozu könnte dieses Ereignis gut gewesen sein?“ Oder „Zu welcher Entwicklung fordert uns diese Krise heraus?“ – „Was ist also die Botschaft dieser Krise an mich, an uns?“

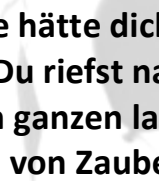
Paare, die in dieser Haltung Krisen begegnen, haben gute Chancen, sich nicht zu entfremden, sondern neuen Reichtum in ihrer Beziehung zu entdecken – sogar in und durch schwere Lebenskrisen.




Ohne dich

**Ohne dich wär ich nicht
Was ich geworden bin
Meine Töne und meine Lieder
Machten ohne dich keinen Sinn
Ich rief nach dir, du kamst zu mir
Den ganzen langen Weg
Und wie von Zauberhand geführt
Hat sich der Wind gedreht**

**Und wir leben, lieben,
kommen und geh'n
und wir lassen die Sonne
in uns wiederaufgeh'n**



**Ohne mich wärst du nicht
Was du geworden bist
Eine andre Melodie
Die hätte dich geküsst
Du riefst nach mir
Den ganzen langen Weg
Und wie von Zauberhand geführt
Hat sich der Wind gedreht**



**Und wir leben, lieben
Werden und versteh'n
Und wir lernen
Den Weg nach Haus.
Auch durch die Angst zu geh'n.**

Text und Musik: Gila Antara





Sexualität in der Partnerschaft – Etwas zum Ausprobieren

Verschlossen sein – sich öffnen

Eine Körperübung

Diese Übung ist geeignet, um sich selber und den anderen besser wahrzunehmen. Es können beispielsweise die Aspekte beobachtet werden: wie gut kann ich mich einlassen, wie gut gelingt mir Offenheit, was brauche ich, um mich öffnen zu können? Was hat mir gut gefallen an dem, wie mein Partner/meiner Partnerin mich begleitet hat, was wünsche ich mir?

Eine Übung, die mit Behutsamkeit angegangen werden und in die Situation und Atmosphäre der Situation passen muss.

1. Möglichkeit

Einer der Partner ballt die Hand zur Faust. Der andere soll nun behutsam versuchen, die Faust so weit zu öffnen, wie dies möglich ist.

2. Möglichkeit

Einer der Partner zeigt das „Verschlossensein“ in seiner Körperhaltung – kauern, in sich zurückgezogen, abweisend, „zu“. Kann er oder sie vom anderen „geöffnet“ werden? Das Ziel ist nicht, dass der andere am Schluss ganz „offen“ ist.

Gefragt sind Einfühlungsvermögen und Behutsamkeit.

Nachtgedicht

Dich bedecken
Nicht mit Küssen
Nur einfach
Mit deiner Decke
(die dir von der Schulter geglitten ist)
Dass du im Schlaf nicht frierst.

Später
Wenn du erwacht bist
Das Fenster zumachen
Und dich umarmen
Und dich bedecken
Mit Küssen
Und dich entdecken

Erich Fried

Zu dieser Übung passt schöne Musik. Eine Übung, die sehr viel auslösen kann – Erinnerungen, Wut, Trauer, aber auch Glück, ein Lösen von Spannungen. Ganz wichtig ist das anschließende Gespräch zu zweit, bei dem dann auch zur Sprache kommt, woher ich das kenne...





Fragen an das Paar

1. Durch welches Verhalten meines Partners/meiner Partnerin fühle ich mich als Frau/Mann gesehen und gewürdigt?
2. Womit bin ich in unserer gemeinsamen Sexualität zufrieden?
3. Welches Verhalten von meinem Partner/meiner Partnerin tut mir gut und unterstützt meine sexuelle Lust?
4. Mit welchem eigenen Verhalten unterstütze ich meine sexuelle Lust?
5. Was, glaub ich, denkt mein Partner/meine Partnerin in bezug auf unsere gemeinsame Sexualität:

Mein Geschlecht zittert

**Mein Geschlecht zittert
Wie ein Vögelchen
Unter dem Griff deines Blicks.**

**Deine Hände eine zärtliche Brise
Auf meinem Leib.
Alle meine Wachen fliehn.**

**Du öffnest die letzte Tür.
Ich bin so erschrocken
Vor Glück
Dass aller Schlaf dünn wird
Wie ein zerschlissenes Tuch.**

Hilde Domin

Es wäre schön, wenn ich

- Öfter die Initiative ergreifen würde
 - Aktiver und kraftvoller sein würde
 - Mir mehr einfallen lassen würde
 - Ruhiger und zurückhaltender wäre
 - Zärtlicher wäre?
6. Was glaube ich, denkt mein Partner, sind meine geheimen Wünsche in Bezug auf unsere gemeinsame Sexualität?
 7. Kenne ich seine/ihre geheimen Wünsche?
 8. Worüber wollte ich schon lange mal mit meinem Partner/meiner Partnerin bezüglich unserer gemeinsamen Sexualität reden?

9. Was fällt mir am allerschwersten, ihr/ihm von mir zu sagen bzw. zu fragen?
10. Was würde mein Partner/meine Partnerin vermutlich sagen auf die Frage:
 - Was ist die größte Kränkung, Enttäuschung, Verletzung in unserer gemeinsamen sexuellen Geschichte?



Diskussionsspiel: „Sex-Talk“

Verschiedene Aussagen rund um das Thema Sexualität werden bewertet; anschließend tauschen sich Paare oder die Gruppe darüber aus.

Es ist wichtig, diese Übung vorzubereiten, etwa mit der „Bilderwahl-Methode“ oder einer Fantasiereise wie die zur „Erotischen Energie“. Gute Erfahrungen gibt es damit, die Paare bei dieser Übung zu trennen in eine Männer- und eine Frauengruppe. Dort geht's direkter, offener und humorvoller zur Sache.

Jeder Teilnehmer bekommt drei verschiedenfarbige Karten mit den Bedeutungen:

- grün = ich stimme zu,
- rot = ich stimme nicht zu,
- gelb = ich stimme zu, aber... bzw. ich stimme nicht zu, aber...

Der „Sex-Talk“ kann in verschiedenen Varianten durchgeführt werden.

Variante 1: Jeder wählt drei Kärtchen aus, die von den anderen Gruppenmitgliedern mit den Ampelkarten auf jeden Fall bewertet werden sollen. Die ausgewählten Karten aller werden gemischt und dann der Reihe nach aufgedeckt. Nach einer kurzen Zeit zum Überlegen legen alle auf Kommando des Leiters ihre Farbe in die Mitte. Natürlich ist wichtig, dass man bei jeder Bewertungsrunde nachfragen kann, was zur jeweiligen Wertung geführt hat. Es kommt nicht auf die Menge der Karten an, sondern auf das offene Gespräch, das entsteht.

Variante 2: Alle Karten werden gemischt und der Reihe nach aufgedeckt und bewertet (Zeitlimit!).

Variante 3: Im Blick auf die jeweilige Gruppe wählt der Leiter oder die Leiterin bestimmte Karten aus.

Fragen für den Austausch in der ganzen Runde:

- Wie habe ich die Übung erlebt?
- Was hat mich am meisten überrascht?



Sex ohne Liebe ist nur eine halbe Sache.	Sich erotische Bilder oder Filme anzuschauen erregt einen nur unnötig.	Es ist nicht gut, wenn in der Gesellschaft allzu viel sexuelle Freizügigkeit herrscht.	Es ist gut, wenn beide das gleiche Maß an sexuellen Wünschen haben.
Wenn das Drumherum nicht stimmt, werde ich nicht sexuell erregt.	Nur wenn der Alltag harmonisch läuft, ist es auch möglich, miteinander zu schlafen.	An meinen Eltern konnte ich erleben, dass Sexualität für sie eine wichtige Begegnung im Alltag war.	Es ist wichtig, dass sich Partner ihre körperlichen Bedürfnisse voll und ganz erfüllen.



<p>Es ist nicht gut für eine Beziehung, wenn eine Frau schon mit mehreren Männern geschlafen hat.</p>	<p>Es ist besser, vor der Ehe keine sexuellen Kontakte zu haben.</p>	<p>Sexuelle Hilfsmittel steigern die Lust.</p>	<p>Männer sind bei der körperlichen Liebe eigensüchtiger als Frauen.</p>
<p>Es ist wichtig seine sexuellen Gefühle unter Kontrolle zu haben.</p>	<p>Sexualität braucht Fantasie, verführerische Dessous, eine neue Liebesposition oder einen anderen Ort für die Liebe.</p>	<p>Der Seitensprung belebt die Liebe zum eigenen Partner, zur Partnerin.</p>	<p>Es ist wichtig, sich gegenseitig zu sagen, was man beim Sex mag und was nicht.</p>
<p>Für eine Ehe ist es störend, wenn der Partner/die Partnerin vorher schon mit jemand anderem geschlafen hat.</p>	<p>Sex und Liebe sind nicht voneinander zu trennen.</p>	<p>In der Sexualität versteht man sich so, da braucht man nicht noch drüber reden.</p>	<p>In der körperlichen Liebe ist alles erlaubt, was beide wollen, beiden gefällt und niemanden verletzt.</p>
<p>Frauen sollten sexuell aktiver sein.</p>	<p>Wenn man Lust hat, sollte man für eine schnelle Befriedigung sorgen.</p>	<p>Verhütung ist vor allem Sache der Frau.</p>	<p>Gerade bei der Sexualität gibt es in einer Beziehung die häufigsten Missverständnisse.</p>
<p>Die religiöse Erziehung ist häufig hinderlich für eine erfüllende Sexualität.</p>	<p>Es ist abwegig, Gott im Gebet für ein schönes sexuelles Erlebnis zu danken.</p>	<p>Selbstbefriedigung und partnerschaftliche Sexualität müssen sich nicht ausschließen.</p>	<p>Oft wüsste ich gern mehr darüber, wie der Körper meines Partners, meiner Partnerin „funktioniert“.</p>
<p>Für eine glückliche Ehe spielen Zärtlichkeit und Sexualität die größte Rolle</p>	<p>Erotische Fantasien, die im „Kopfkino“ ablaufen, können die Liebe beleben.</p>	<p>Erotik und Sexualität sind für die Partnerschaft wie das Dressing für den Salat.</p>	<p>Manchmal denke ich, dass ich gern mehr darüber Bescheid wüsste, was in meinem Körper abläuft.</p>
<p>Nicht ist in der Sexualität so ernst, dass man nicht auch mal gemeinsam darüber lachen könnte.</p>	<p>Ich stimme nicht zu.</p>	<p>Ja, aber... Nein, aber...</p>	<p>Ich stimme zu.</p>

Idee: Burkhard und Edith Fecher, Gemünden (Pastoralreferent/-in)
 Kontakt: burkhard.fecher@bistum-wuerzburg.de



Rituale in der Partnerschaft

„Es muss feste Bräuche geben“...

„Es wäre besser gewesen, du wärst zur selben Stunde wiedergekommen“, sagte der Fuchs. „Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen, glücklich zu sein. Je mehr die Zeit vergeht, umso glücklicher werde ich mich fühlen. Um vier Uhr werde ich mich schon aufregen und beunruhigen; ich werde erfahren wie teuer das Glück ist. Wenn du aber irgendwann kommst, kann ich nie wissen, wann mein Herz da sein soll...Es muss feste Bräuche geben.“

„Was heißt fester ‚Brauch‘?“, sagte der kleine Prinz.

»Auch etwas in Vergessenheit Geratenes«, sagte der Fuchs. »Es ist das, was einen Tag vom andern unterscheidet, eine Stunde von den andern Stunden.

(aus: „Der kleine Prinz“ von Saint Exupery)

Könnte dieser Dialog zwischen dem kleinen Prinzen und dem Fuchs nicht auch zwischen Partnern in der heutigen Zeit stattfinden, vielleicht noch ganz erfüllt von ihrer Sehnsucht zueinander, die gerade erst aufgeflammt ist oder aber wieder neu entfacht wurde?

Unsere Zeit ist bestimmt von Beschleunigung, Effizienz und Flexibilität, daraus resultieren Zeitdruck, Stress für den einzelnen wie auch die Partnerschaft.

Nachdem sich in den 60er und 70er Jahren eine deutliche Abkehr von Ritualen abzeichnete, ja diese sogar verstärkt infrage gestellt wurden, ist in den letzten Jahren eine neu erwachte Suche zu beobachten. Dies ist u.a. eine Antwort auf die wachsende Widersprüchlichkeit zwischen Arbeitsmarktrealität (Unabhängigkeit und Flexibilität) und Anspruch an Partnerschaft (Beständigkeit und Gleichberechtigung).

Um eine Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens innerhalb der Partnerschaft zu gewinnen, ist es nicht nur notwendig, dass die Partner die Kommunikation bzw. ihren Dialog fördern. Vor allem ist es wichtig, sich als Paar neue Handlungsmöglichkeiten jenseits der gewohnten Wahrnehmung von Alltag zu eröffnen, um die Verbundenheit und den Zusammenhalt immer wieder neu zum Ausdruck zu bringen.



Rituale unterstützen diesen Prozess - durch den Tag, die Woche wie auch im Jahreslauf. Sie wirken wie Ankerpunkte, wie kleine Inseln im grauen Alltag oder wie Wegmarken, die bestimmte Lebensübergänge markieren.



Rituale stabilisieren die Partnerschaft und halten sie lebendig

Ein Ritual ist eine Handlung, die klar strukturiert und wiederholbar ist und die einzelne oder eine Gruppe **freiwillig** und bewusst vollziehen. Begleitet wird es von **Worten** und **bestimmten Gesten** bzw. einer **äußeren zu beobachteten Handlung**. Kennzeichnend ist, dass es einen **Anfang wie auch ein Ende** gibt.

Rituale unterscheiden sich gegenüber einer alltäglichen Gewohnheit durch ihre **symbolische Bedeutung**, anders als z.B. etwa das Zähneputzen. Demgegenüber besitzen sie hintergründige Bedeutungen mit einer emotionalen Komponente, wie der Verabschiedungskuss eines Paares: er vermittelt Sicherheit und Geborgenheit und bereitet das Eintreten in eine andere Welt vor – u. a. die Arbeitswelt.

Entscheidend ist, dass das Ritual auch eine **Sinndimension** enthalten muss, weil es sonst zur Gewohnheit degeneriert und eine Routinehandlung darstellt.

In diesem Sinne geben Rituale so den Partnern **Sicherheit, Orientierung, Halt, Ruhe und Beständigkeit** und **grenzen** sie für einen Moment von der **Außenwelt ab**.

Zudem verfolgen sie überwiegend keinen klar festgelegten Zweck. Das "Wie" der Handlung ist ebenso wichtig wie das "Was" der Handlung. Zusammengefasst schaffen die verschiedenen Aspekte des Rituals eine Atmosphäre der "**Besonderheit**", sie verkehren das "Normale" in das Außergewöhnliche, wie die gemeinsame Tasse Kaffee/Tee nach der Arbeit. Sie unterbrechen für einen Moment den Handlungsablauf, dienen also der **Entschleunigung**.

Häufig werden sie zu „**Übergangszeiten**“ vollzogen, z.B. der Start in den Tag, der Übergang von zu Hause in die Arbeitswelt bzw. die Rückkehr, am Wochenende oder auch im Lebenszyklus einer Partnerschaft – erstes Kennenlernen, Festigung der Partnerschaft durch Ehe, Einzug in das eigene Heim...

Entscheidend ist, dass beide Partner der Handlung einer ähnlichen Bedeutung beimessen bzw. das immer wieder überprüft wird, ob das Ritual **kein Verfallsdatum** erreicht hat, d.h. sinnentleert für einen oder beide Partner wird.

Da Leben immer auch Wandlung, Bewegung und Veränderung bedeutet, heißt es also sich von Zeit zu Zeit zu vergewissern, ob das Ritual noch seine Bedeutung „erfüllt“, ob es „verabschiedet“ werden muss oder ob im Zusammenleben beider Partner das Bedürfnis nach einem neuen Ritual entsteht. Werden Rituale dauerhaft vernachlässigt oder trotz Bedeutungsverlust zwanghaft aufrechterhalten, so kann dies ein Anzeichen für das Auseinanderbrechen einer Beziehung sein.

Gerade in Phasen des Umbruchs, wie Geburt eines Kindes, Beginn einer neuen Arbeitsstelle oder Auszug der Kinder heißt es, die Partnerschaft neu auszurichten, Altes zu verabschieden und Neues wachsen zu lassen.

Dadurch, dass Rituale Nähe, Harmonie und Individualität schaffen, vermitteln sie Beständigkeit, Verbindlichkeit und stärken den Zusammenhalt eines Paares. Sie sind aber auch etwas Besonderes und bringen das gewisse Etwas in eingefahrene Beziehungen.



Die großen wie auch die kleinen Dinge zählen

So vielfältig wie Paare sind auch ihre Rituale.

Rituale des Lebenszyklus markieren den gemeinsamen Werdegang und verdeutlichen einen Übergang bzw. vollziehen diesen. Der Übergang ist dementsprechend meist mit Identitäts- und Rollenveränderungen beider Partner verbunden. Wie z.B. der Übergang vom Liebespaar zum „offiziellen Paar“ oder zum Elternpaar, ein Umzug in eine andere Stadt oder Neubeginn bzw. Wechsel einer Arbeitsstelle....

Durch **kulturelle und religiöse Einflüsse** werden Rituale über die Gesellschaft auch in Paarbeziehungen hineingetragen und dort gelebt. Hier sind Feiertage wie z.B. Weihnachten, Ostern oder Pfingsten zu nennen und es gilt sich abzustimmen, in wieweit Rituale aus der Ursprungsfamilie übernommen bzw. eigene entwickelt werden.

Paare entwickeln zudem **spezielle Rituale**, die auf ihrem jeweiligen "inneren" Kalender beruhen, wie

beispielsweise Geburts- und Jahrestage, zu denen u.a. der Hochzeitstag oder der Tag des Kennenlernens zählen. Sie kennzeichnen Höhepunkte und Wendepunkte im Leben der Partnerschaft und in ihnen kommen Wertschätzung, Dankbarkeit und Freude über die Beziehung zum Ausdruck. Gerade bei diesen ist es notwendig sich nach einigen Jahren zu vergewissern, ob ihnen beide noch die gleiche Bedeutung beimessen.

Dazu zählen auch Versöhnungsrituale oder ein gemeinsamer Paarabend, bei dem auf die vergangene Woche zurückgeschaut wird, vielleicht die schönen Momente noch einmal in Erinnerung gerufen werden – die eventuell vorher unabhängig voneinander auf Zettel geschrieben in eine Kiste gelegt und nun gewürdigt werden. Oder im Wechsel ist einer der Partner für einen Abend verantwortlich und lädt den anderen ein. Dies muss aber nicht nur mit einer größeren „Aktion“ verbunden sein, sondern kann auch das gemütliche Beisammensein zu Hause sein.





Rituale des alltäglichen Lebens konstruieren Paare oftmals unbewusst, dazu gehören bestimmte Tages- und Wochenrituale. Diese stehen häufig im Zusammenhang mit Freizeit, Essen, Schlafengehen und Sexualität und markieren Übergänge von der Nacht in den Tag bzw. das Hineingehen in die Arbeitswelt oder die Rückkehr. Das kann der gemeinsame Spaziergang zu Feierabend, das gemeinsame Frühstück oder Abendessen sein.

Diese Rituale entstehen oftmals zufällig und müssen nicht immer groß und aufwendig sein. Diese stehen im Gegensatz zu den ersten drei genannten, die vor allem gemeinsame Erinnerung schaffen und in denen die Gegenwart mit der Vergangenheit und Zukunft verbunden wird.

Dir zuliebe

Ein Ehepaar feiert Goldene Hochzeit. Beim gemeinsamen Frühstück denkt die Frau:

**„Seit fünfzig Jahren nehme ich auf meinen Mann Rücksicht und gebe ihm das knusprige Oberteil des Brötchens. Heute will ich es mir endlich selbst gönnen.“
Sie schmiert sich das Oberteil des Brötchens und gibt die andere Hälfte ihrem Mann.**

**„Mein Liebling“, ruft dieser hochofren, „was für ein wunderbarer Tagesbeginn!
Fünfzig Jahre lang habe ich das Brötchen-Unterteil nicht mehr gegessen,
obwohl ich es am allerliebsten mag. Ich dachte immer:
Es schmeckt auch dir so gut, und darum sollst du es haben.“**



Rituale machen Paare stark

1. Rituale stellen einen Freiraum für Zweisamkeit her

Durch das Ritual geschieht, vielleicht auch nur für einen kurzen Moment, eine Abgrenzung zur Außenwelt und den mit ihr verbundenen Anforderungen. Damit ist eine ungestörte Kommunikation möglich (Babysitter für die Kinder) oder/und es wird eine gemeinsame Aktivität (Kinobesuch) durchgeführt. Mit Ritualen der Zweisamkeit entwickeln die Partner auf eine gemeinsame Art eine geschützte Zone, in der Gefühle und Gedanken erfahrbar werden können. Sie bieten Freiraum und damit den Partnern die Möglichkeit, Ruhe zu finden, von der Hektik des Alltags Abstand zu nehmen und so Kraft zu schöpfen.

2. Rituale wirken als Stresspuffer

Gerade unter Stress verschlechtert sich die Kommunikation zwischen den Partnern erheblich und dies hat negative Auswirkungen auf die Beziehung (Paarqualität). Sich für einander Zeit nehmen, sich wahrzunehmen und sich gegenseitig von den Problemen des Alltags (Beruf, Familie...) zu erzählen ist Voraussetzung um mitzubekommen, was den Partner beschäftigt.

3. Rituale sind Botschaftsträger

Über die normale Kommunikation mit Worten können über rituelle Botschaften sich Paare Nähe, Liebe und Wertschätzung ausdrücken. Der kleine Kuss zwischen durch, der bereitgestellte Kaffee am morgen/abend, ein kleines Briefchen oder eine SMS zwischendurch.

4. Rituale dienen als „Gedächtnisspeicher“

Rituale dienen dem Paar darüber hinaus als ein "Gedächtnisspeicher" für die gemeinsame Geschichte und versichern des Weiteren die Beständigkeit der Beziehung zueinander - Tag des Kennenlernens, Hochzeitstag, Tag der überstandenen Krankheit u.a.



5. Rituale unterstützen Entwicklungsanstöße

Paare geraten unvermeidlich in Konflikte, sobald es um Übergänge im Lebenszyklus und damit um die notwendige gemeinsame Weiterentwicklung der Beziehung geht. Eine Schwangerschaft wie auch der Austritt aus einem Arbeitsverhältnis ändern den gesamten Bereich des Zusammenlebens. Die Partner müssen ihre Position und Rollen überarbeiten und neue Perspektiven schaffen. Der gemeinsame Entwicklungsprozess kann allerdings problematisch verlaufen und nicht synchron, d.h. die Partner befinden sich auf unterschiedlichen Entwicklungsstufen.

Das Aussprechen von Erwartungen und Wünschen bezüglich der gemeinsamen Rituale verdeutlicht diese Entwicklungen und kann so beide Partner wieder näher zueinander finden lassen.



Rituale unterstützen Paare bei ihrer "Beziehungspflege" und -gestaltung und setzen damit positive Impulse zu einer „erfolgreichen“ Entwicklung der Partnerschaft.

Ihre eigentliche Energie und ihre Kräfte entfalten Rituale nicht von sich aus, sondern sie erhalten ihre Bedeutung und Bestimmung erst durch das Paar selbst. Um die Partnerschaft lebendig zu halten und sie durch Hoch-Zeiten, Krisen wie auch den „normalen Alltag“ zu führen, sind immer wieder Willensanstrengung, Kreativität und Mut, Neues auszuprobieren als Wegbegleiter bei der Gestaltung bzw. der Suche gemeinsamer Rituale erforderlich.

Nach Anke Birnbaum, Online-Familienhandbuch

Anregung für das Paar:

Unsere Rituale: früher, heute und für die Zukunft

Notiert gemeinsam alle Rituale, die euch einfallen und bewertet sie, jeder für sich, nach folgendem Schema:

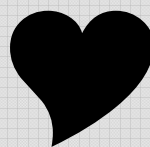
Diese möchte ich beibehalten...

Diese möchte ich beibehalten, aber wie folgt abwandeln...

Darauf könnte ich verzichten...

Das möchte ich abschaffen...

Ich wünsche mir Rituale für...





Paare in der Bibel

Der Mensch – Abbild Gottes

„Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie. Gott segnete sie...“ (Gen 1,27f) verkündet der erste – und ältere - Schöpfungsbericht am Beginn des Buches Genesis im Alten Testament. Diese wenigen Zeilen enthalten eine umfassende Glaubensaussage: Der Mensch ist Gottes Abbild (!), das sich sowohl in Gestalt des Mannes als auch der Frau zeigt, und sie werden von Gott für gut befunden, d.h. gesegnet. Wow! Diesen Satz muss man sich erst einmal auf der Zunge zergehen lassen... Wer sich diese Aussagen zu Herzen nimmt und sie für das eigene Leben vergegenwärtigt, der muss eine unglaubliche Zusage spüren: Ich, egal ob ich Mann bin oder Frau, ich bin ein Abbild Gottes, d.h. in mir und durch mich zeigt sich ein Gesicht Gottes, und ich bin von Gott gesegnet... Diese Zusage allein kann eine wunderbare Grundlage für die Beziehung von Frau und Mann sein: sich selbst und den anderen mit den Augen Gottes zu sehen und selbst so angesehen zu werden. Jeder und jede mag für sich nachspüren, was das für die eigene Beziehung bedeutet.

Ich hab Gott noch nie

**Ich hab Gott noch nie gesehen
doch als er dich ersann bei Nacht
hat er ein Meisterwerk vollbracht
und wohl auch an mich gedacht**

**Ich hab Gott noch nie gehört
doch als er mir dein Lachen gab
war ich gleich von ihm angerührt
und sofort verführt**

**Ich hab Gott noch nie gefühlt
doch als ich deinen Mund geküsst
hab ich gewusst was Liebe ist
und auch wo sie wohnt**

**Ich hab Gott noch nie geschmeckt
doch als ich in den Armen lag
die mich in Liebe bargen
entkam ich allem Argen**

**Ich hab Gott noch nie berührt
doch seit er dich zur Seite gab
um mich an dich zu binden
kann ich in dir mich finden**

© Günther Doliwa



Abraham und Sarah

Die Bibel ist voll von Paaren, die auf dieser Grundlage gelebt haben – aber nicht immer verläuft ihr Leben so, wie wir uns ideale Beziehungen vorstellen. Als Abraham und Sara z.B. aufgrund einer Hungersnot nach Ägypten ziehen müssen (Gen 12), versucht Abraham einen listigen Trick: Sara, seine schöne Frau, soll sich als seine Schwester ausgeben, damit man ihn, Abraham, nicht ihretwegen umbringt. Der Plan scheint aufzugehen: Abraham wird gut behandelt, weil man die Gunst seiner „Schwester“ gewinnen will. Dann wird Sarah in den Palast des Pharao geholt – d.h. der Pharao macht sie zu seiner Geliebten. Erst als Gott das Haus des Pharao mit schweren Plagen schlägt erkennt dieser, dass Sarah die Frau Abrahams ist und er Unrecht begangen hat. Der Pharao schickt Sarah zu Abraham zurück – beide müssen das Land verlassen und weiterziehen, um einen neuen Platz zu finden, an dem sie leben können. Abraham kann von Glück sagen, dass er aufgrund seiner Lüge nicht umgebracht wird.

Eine Episode, die aus heutiger Sicht schwer zu verstehen ist: im ganzen Bibeltext fragt man sich, wie es Sarah geht – ob sie mit dem Plan Abrahams einverstanden war, wie es ihr ging, als sie mit dem Pharao schlafen musste... Die gleichberechtigte Partnerschaft, die das Ideal vieler heutiger Paare ist, gab es damals nicht: Der Mann war der Herr der Frau, d.h. er bestimmte, was gemacht wurde. Die Frau folgte ihm. Und sie hatte klaren Erwartungen zu entsprechen: so gehörte unbedingt dazu, dass sie ihrem Mann und Herrn Nachwuchs schenkte. Da muss Sarah zunächst passen – sie ist wunderschön, aber scheint unfruchtbar zu sein (Gen 16). Aus lauter Verzweiflung fordert sie ihren Mann schließlich auf, mit der Magd Hagar zu schlafen. Abraham lässt sich nicht lange bitten und Hagar wird prompt schwanger und bringt Ismael zur Welt. Wie mag es Sarah gegangen sein? Wie verzweifelt muss man sein, um seinen Mann zu einer anderen Frau zu schicken? Und was hat Abraham empfunden? Waren überhaupt Gefühle im Spiel? Die Bibel schweigt sich darüber aus.

Hagar nutzt die Lage aus: da sie die Fähigkeit hat, ein Kind zu gebären – auch noch einen Sohn, der damals mehr zählte als eine Tochter – fühlt sie sich ihrer Herrin überlegen, und gehorcht nicht mehr. Dreizehn Jahre muss Sarah diesen Zustand aushalten, bis Gott sie im Alter von neunzig (!) Jahren erhört – Abraham ist bereits hundert – und einen Sohn namens Isaak zur Welt bringt (Gen 21,1-8).

Spätestens hier wird deutlich, dass man biblische Texte nicht eins zu eins in die Gegenwart übertragen kann: Die Intention des Verfassers ist es zu sagen: Bei Gott ist nichts unmöglich. Wenn ich auf Gott vertraue, können Wunder geschehen. Und: Gott sorgt für Gerechtigkeit – er lässt Plagen über das Haus des Pharao kommen, bis dieser die Lüge erkennt; er verhilft Sarah zu einem Sohn, obwohl die Lage aussichtslos zu sein scheint.

Und ein weiteres: das Leben der biblischen Protagonisten verlief selten glatt – sie waren vielen existentiellen Herausforderungen von außen ausgesetzt, die sie meistern mussten. Und sie waren keine perfekten Charaktere. Sie hatten Fehler, Ecken und Kanten – und dennoch (oder gerade deshalb) gilt auch für sie: sie sind ein Abbild Gottes. Gott hat gerade sie, die unvollkommenen, ausgesucht und mit ihnen Geschichte geschrieben.

Wenn wir diese Aussage ernst nehmen, was bedeutet sie für uns?



Rut und Boas

Ein andere Erzählung berichtet von einem Paar, bei dem die Frau die Initiative ergreift und – im Rahmen der damals üblichen gesellschaftlichen Konventionen – ihr Schicksal selbst in die Hand nimmt: Es geht um Rut und Boas. Rut ist die Schwiegertochter von Noomi; die hat mit ihrem Mann Elimelech das Land Juda verlassen, weil dort eine Hungersnot herrschte, und ist nach Moab gezogen. Dort stirbt jedoch ihr Mann, und schließlich auch die gemeinsamen Söhne. Noomi und ihre Schwiegertöchter Rut und Orpa müssen nun überlegen, was sie tun wollen – alleinstehende Frauen waren schutzlos, hatten keinen gesellschaftlichen Status und obendrein kaum eine Möglichkeit, ihren Lebensunterhalt zu verdienen. So schwer es ihr fällt, schlägt Noomi den ihr liebgewordenen Schwiegertöchtern vor, zurück zu ihren Familien zu gehen. Dort haben sie wenigstens ein Dach über dem Kopf. Orpa willigt nach einigem Zögern schließlich ein, aber Rut bleibt stur: Sie will bei ihrer Schwiegermutter bleiben. „Wohin du gehst, dahin gehe auch ich... nur der Tod wird mich von dir scheiden.“ sagt sie zu ihr (das Versprechen bei Trauungen hat hier seinen Ursprung – interessanterweise in einer Beziehung zwischen zwei Frauen) und zieht mit ihr zurück ins Land Juda, nach Bethlehem. Dort versucht Rut als jüngere von beiden ihren Lebensunterhalt zu verdienen, indem sie bei der Gerstenernte das aufliest, was die Schnitter liegengelassen haben. Sie ist sehr fleißig und ausdauernd und erregt dadurch – oder auch durch ihr Aussehen? – die Aufmerksamkeit Boas, des Grundbesitzers. Er lässt sie rufen, und sagt ihr, sie solle sich nehmen, was sie braucht, und weist sogar seine Knechte an, Ähren liegen zu lassen. Rut fühlt sich ermutigt und berichtet ihrer Schwiegermutter. Der fällt ein, dass Boas sogar zu ihren Verwandten gehört – und schlägt Rut einen, wie es scheint, waghalsigen Plan vor: beim bevorstehenden Erntefest soll sie sich, wenn Boas sich hingelegt hat, zu seinen Füßen unter die Decke legen. Rut tut wie ihr vorgeschlagen, und wieder berichtet die Bibel nicht, ob sie Herzklopfen bei ihrem mutigen Plan hat. Es bleibt unklar, ob sie sich „nur“ an seine Füße legt, oder ob mehr passiert... die Aussagen der Bibel bieten oft Interpretationsspielraum. Jedenfalls wird Boas mitten in der Nacht wach, und wundert sich, dass plötzlich eine Frau mit unter seiner Decke liegt. Er reagiert aber erfreut, schmeichelt Rut und verspricht ihr die Ehe, wenn ein anderer Verwandter, der nach den damaligen Gepflogenheiten das Vorrecht hätte, sie nicht heiraten wollte. (Die Leviratsehe sah vor, dass der Bruder oder der nächste Verwandte eines verstorbenen Mannes seine verwitwete Frau heiraten musste.) Der will nicht, und so werden Boas und Rut ein Paar.

Zwischen den Zeilen wird deutlich, wie sehr Boas von der mutigen, fleißigen und zielstrebigem Rut beeindruckt ist – und auch erotische Spannungen werden spürbar. Rut scheint eine ungewöhnliche Frau zu sein: unter Beachtung der damaligen Rollenerwartungen an Frauen versucht sie mutig und schlau ihr Schicksal in die Hand zu nehmen. Und Gott steht ihr bei.

Das ist vielleicht eine der Botschaften aus dieser wunderschönen Geschichte im Buch Rut: Gott ermutigt uns, auch in Beziehungsfragen, initiativ zu werden. Wir sollen herausfinden, was wir möchten, und dann auch mutige und vielleicht ungewöhnliche Schritte wagen, um ans Ziel zu kommen. Gott wird bei uns sein.

Wovon träumen wir in unserer Beziehung? Wagen wir, diese Träume umzusetzen, auch wenn sie ungewöhnlich erscheinen? Oder warten wir darauf, dass der andere bzw. die andere die Initiative ergreift?



Das Hohelied der Liebe

Von einer anderen, sehr leidenschaftlichen Beziehung zweier Menschen berichtet ein Buch des Alten Testaments, das kaum bekannt ist: das Hohelied. Der Inhalt ist schnell erzählt: ein Mädchen sehnt sich leidenschaftlich nach seinem Freund. Sie muss auf den Weinberg ihrer Brüder aufpassen, er hütet Schafe und Ziegen. Sie sucht ihn und vergeht vor Verlangen nach ihm. Er malt sich aus, wie sie aussieht, und kann ihre Schönheit nicht anders fassen als in Bildern von überschäumender Natur. Sie lieben sich in den Weinbergen, unter Apfelbäumen, mitten in den Blumen. Ihnen schwinden die Sinne, der Strom der Leidenschaft reißt sie mit sich fort.

Man mag es kaum glauben, aber dieser Text steht tatsächlich in der Bibel. Lange hat die Kirche sich damit schwer getan, ihn als das zu akzeptieren, was er ist: ein Liebesbrief zweier Verliebter. Leider ist das Hohelied jedoch kaum bekannt – es hat es nicht geschafft, in den Lesungskanon der Kirche aufgenommen zu werden, so dass man es nicht sonntags in der Kirche hören wird.

Es bedient sich einer ausdrucksstarken, leidenschaftlichen Sprache. Die orientalisch-kulturelle, die gerne bildreich illustriert und blumig formuliert, hat sicher das Entstehen eines solch ungewöhnlichen Textes beigetragen. (Noch heute sagen die Araber z.B., sie gingen ins Paradies, wenn sie nachts ihre Freundin besuchen.)

Wann haben Sie Ihrem Partner zum letzten Mal einen Liebesbrief geschrieben? Und ihm bzw. ihr gesagt, welche Gefühle Sie für ihn hegen? Das Hohelied kann uns anregen, unsere Liebe zum Ausdruck zu bringen, und dabei auch ruhig mal zu übertreiben!





Aus Kapitel 4

- 1** Schön bist du, meine Freundin, /
ja, du bist schön. Hinter dem Schleier /
deine Augen wie Tauben. Dein Haar
gleicht einer Herde von Ziegen, /
die herabzieht von Gileads Bergen.
- 2** Deine Zähne sind wie eine Herde /
frisch geschorener Schafe, /
die aus der Schwemme steigen. Jeder
Zahn hat sein Gegenstück, /keinem
fehlt es.
- 3** Rote Bänder sind deine Lippen; /
lieblich ist dein Mund. Dem Riss eines
Granatapfels gleicht deine Schläfe /
hinter dem Schleier.
- 4** Wie der Turm Davids ist dein Hals, /
in Schichten von Steinen erbaut;
tausend Schilde hängen daran, /
lauter Waffen von Helden.
- 5** Deine Brüste sind wie zwei Kitzlein, /
wie die Zwillinge einer Gazelle, /
die in den Lilien weiden.
- 10** Wie schön ist deine Liebe, /
meine Schwester Braut; wie viel süßer
ist deine Liebe als Wein, /
der Duft deiner Salben köstlicher als
alle Balsamdüfte.
- 11** Von deinen Lippen, Braut, tropft Honig; /
Milch und Honig ist unter deiner
Zunge. Der Duft deiner Kleider ist wie
des Libanon Duft.

Aus Kapitel 5

- 9** Was hat dein Geliebter den andern voraus,
du schönste der Frauen? Was hat dein
Geliebter den andern voraus, /
dass du so uns beschwörst?
- 10** Mein Geliebter ist weiß und rot, /
ist ausgezeichnet vor Tausenden.
- 11** Sein Haupt ist reines Gold. /
Seine Locken sind Rispen,
rabenschwarz.
- 12** Seine Augen sind wie Tauben an
Wasserbächen; /(die Zähne,) in Milch
gebadet, sitzen fest.
- 13** Seine Wangen sind wie Balsambeete, /
darin Gewürzkräuter sprießen, seine
Lippen wie Lilien; /
sie tropfen von flüssiger Myrrhe.
- 14** Seine Finger sind wie Stäbe aus Gold, /
mit Steinen aus Tarschisch besetzt.
Sein Leib ist wie eine Platte aus
Elfenbein, /mit Saphiren bedeckt.
- 15** Seine Schenkel sind Marmorsäulen, /
auf Sockeln von Feingold. Seine Gestalt
ist wie der Libanon, /erlesen wie
Zedern.
- 16** Sein Mund ist voll Süße; /
alles ist Wonne an ihm. Das ist mein
Geliebter, / ja, das ist mein Freund, /
ihr Töchter Jerusalems.



Beziehungstipps aus der Bibel

Wenn wir die Bibel wie ein Rezeptbuch lesen wollen, in dem wir eins zu eins Tipps für unsere Partnerschaft bekommen, so werden wir sicherlich enttäuscht sein: Die Paarbeziehungen, die wir heute kennen, existierten in dieser Form damals nicht. Die Menschen lebten oft in großen Hausgemeinschaften, die traute Zweisamkeit, die heute unser Ideal ist, gab es nicht. Frauen und Männer hatten klare Rollenzuschreibungen – die Männer sicherten den Unterhalt der Familien, die Frauen kümmerten sich ums Haus. Hier gab es nur wenig Verhaltensspielraum.

Wenn wir die Bibel und speziell die Geschichten der Paare in der Bibel jedoch lesen als Geschichte Gottes mit uns Menschen, so lassen sich immer wieder Anregungen für uns heute – für unsere Partnerschaft und unsere Gottesbeziehung - gewinnen. Dazu bedarf es jedoch einer etwas intensiveren Auseinandersetzung: So ist z.B. das Bibel Teilen eine gute Möglichkeit, gemeinsam mit anderen den Geschichten auf den Grund zu gehen.

„Der Dritte im Bunde“ - Spiritualität in der Partnerschaft

**„Wer liebt, sucht im Letzten einen Gott, der ihn so erfüllt,
dass weder Maß noch Grenze vorhanden sind:
also Ewigkeit, Unendlichkeit.
Welcher Mensch kann dafür einstehen?
Die erste Tugend der Liebe heißt Erbarmen.
In ihm vergebe ich dem anderen,
dass er mein Gott nicht sein kann.“**

Roman Bleistein

Geistlich und verheiratet

Auch wenn viele Paare bei der Vorstellung vielleicht verwundert den Kopf schütteln und den Begriff mit ihrer eigenen Beziehung zunächst nicht in Verbindung bringen würden: Seitdem es christliche Ehepaare gibt, gibt es faktisch eine gelebte Ehespiritualität. Sie bezieht sich auf die Art und Weise, wie die christlichen Partner ihre Ehe im Kontext ihres Glaubens leben, wie sie ihre Ehe als Sakrament verstehen und gestalten.

Aber was bedeutet der sperrige Begriff „Ehespiritualität“ konkret? Geht es um den gemeinsamen Besuch des Sonntagsgottesdienstes? Um ein intensives Gebetsleben? Um das Lesen der Bibel?

Das alles können natürlich Elemente einer gelebten Spiritualität sein, jedoch will der Begriff „Ehespiritualität“ zunächst das ganz reale Eheleben – mit allen Höhen und Tiefen – in den Blick nehmen und es als Fundstelle geistlichen Lebens verstehen und entdecken. Paare, die sich auf die Suche nach ihrer ehelichen Spiritualität machen, können ihren Blick auf das Besondere ihrer Lebensform richten: Bindung, Intimität und Sexualität sind dabei prägende Merkmale. Der



Grundstoff also, aus dem eine eheliche Spiritualität sich nährt, ist mit der gelebten Beziehung gegeben und den Ehepartnern vertraut. Sie müssen diesen Grundstoff „nur“ noch auf seine lebenspendende Quelle hin – nämlich auf Gott -entschlüsseln.

Konkrete Anregungen

Nur: Wie geht das? Wo fängt man da an? Die Anregungen im Folgenden sollen eine Idee vermitteln, wie Spiritualität in der Partnerschaft konkret gelebt werden kann. Sie sollen ermutigen zum Experimentieren und Ausprobieren. Wichtig ist dabei, daß beide Partner sich wohlfühlen, und nicht das Gefühl haben, sich „verbiegen“ zu müssen.

Christlich gleich unnormal?

Junge Paare stellen sich häufig die Frage, was denn eine „christliche Ehe“ von einer „normalen Ehe“ unterscheidet. Nur: die christliche Ehe gibt es nicht. Beide Partner gehen vor ihrem ganz persönlichen Hintergrund an diese Ehe heran. Und wenn dieser Hintergrund christlich ist, wird das seine Auswirkungen auf die gelebte Beziehung haben – die christliche Ehe von Paar A kann dabei ganz anders aussehen wie die von Paar B, und wiederum anders als die Ehe von Paar C, die beide Atheisten sind.

Um die eigenen Vorstellungen einer christlichen Ehe zu konkretisieren, kann ein Paar die folgenden Fragen in eine Rangfolge bringen. Jeder Partner füllt den Bogen zunächst allein aus, dann stellt man sich gegenseitig die Reihenfolge vor und versucht dann, eine gemeinsame Rangfolge zu finden.

Als Christ / Christin in einer Ehe leben bedeutet für mich...

Reihenfolge

- a) dass ich meinen Partner bedingungslos annehme
- b) dass wir sonntags in die Kirche gehen
- c) dass wir unsere Kinder zum Glauben erziehen
- d) dass wir miteinander über unseren Glauben sprechen
- e) dass wir uns freuen
- f) dass wir Durststrecken in unserer Ehe aushalten
- g) dass wir uns in unserer Gemeinde einsetzen
- h) dass wir miteinander beten
- i) dass wir einander alles verzeihen
- j) dass wir uns mit der Kirche identifizieren
- k) dass ich die Hoffnung nie aufgebe
- l) dass wir uns immer mehr lieben
- m) (bitte ergänzen)



Wochenrückblick

Es kann hilfreich sein, sich in regelmäßigen Abständen - einmal in der Woche oder einmal im Monat - eine ruhige Zeit zu nehmen und dabei gemeinsam auf die vergangenen Tage zurückzuschauen und sich zu fragen: Was waren die bedeutsamen Momente für uns als Paar in dieser Woche bzw. diesem Monat? (Wo) haben wir Gott dabei erlebt?

Das Sprechen über Gott ist zunächst vielleicht ungeübt, aber mit ein wenig Mut und Muße kann es gelingen. Dabei können alle Bereiche des gemeinsamen Lebens in den Blick kommen – kleine und große Highlights im Alltag, gemeinsam erlebte Trauer, oder auch sexuelle Begegnungen, wo die Ehepartner miteinander vielleicht „heiligen Boden“ betreten und erfahren haben.

Wenn es für beide Partner als stimmig empfunden wird, kann (nicht muss) das „Sich-Austauschen“ über die gemeinsamen Erfahrungen in einem kleinen gemeinsamen Gebet – einem vertrauten wie z.B. dem Vater Unser oder einem frei formulierten – münden.

Trauspruch

Bei der Trauung haben sich Paare oft sehr bewusst für einen bestimmten Bibeltext oder einen Trauspruch entschieden. Es kann hilfreich sein, sich von Zeit zu Zeit den eigenen Trauspruch wieder herbeizuholen und sich zu fragen: wie leben wir ihn in unserer Ehe? Welche Bedeutung hat er für uns und unseren Alltag? Gibt es einen Text, der z.Zt. besser zu uns passen würde?

Partner als „Leihgabe“

Um das, was mit „Sakrament der Ehe“ gemeint ist, von einer anderen Seite her neu auszusagen, kann das geläufige Bild vom „Bund“ zwischen zwei Menschen ergänzt werden durch das zum Nachdenken anregende Bild der „Leihgabe“. Mit diesem Bild wird die in einer Dreierbeziehung zwischen den Partnern und Gott bestehende Verantwortung füreinander zum Leitmotiv gemacht. Die Partner „gehören“ weder sich selbst noch dem anderen, sie sind einander nur „ausgeliehen“. Das Bild von der „Leihgabe“ drückt ein Höchstmaß an Geborgenheit und Fürsorge füreinander aus, es wendet sich gegen Besitz und Verfügbarkeit des Partners. Es zeigt die Verantwortung der beiden Partner füreinander als auch des „Leihenden“, also Gott, für das Paar auf.

Was bewirkt die Vorstellung, mein Partner sei eine „Leihgabe“ Gottes? (Wie) Verändert sich dadurch unsere Beziehung?

Begleitung auf dem Weg

Auch wenn Paare – wie oben beschrieben - selbst Möglichkeiten finden können, ihre Ehe als spirituellen Weg zu entdecken und zu leben, so kann doch auch ein anderer Kontext von Bedeutung sein. Welche Anregungen können Paare außerhalb ihrer Ehe für sich finden?

Das Naheliegende wird oft übersehen: Die Entfaltung einer ehelichen Spiritualität braucht nicht zwingend besondere spirituelle Kursangebote, geistliche Gemeinschaften, Exerzitenhäuser usw., sie geschieht nicht erst da, wo ausdrücklich „Ehespiritualität“ thematisiert wird. Vielmehr ist dort schon Wachstum ehelicher Spiritualität möglich, wo Paare als ihr „gemeinsames Drittes“ eine



Gemeinde finden, in der sie jeder für sich und gemeinsam zu Hause sein können, die in ihren Gottesdiensten lebendig ist, wo Raum ist für Glaubensgespräche, wo geistliche Gruppen oder Gemeinschaften willkommen sind, wo in Verkündigung und Liturgie Ehe-Geschichten thematisiert und gefeiert werden. Hier lernen Paare im Miteinander der Glaubenden auch für ihr Miteinander-Christsein in der Ehe. Natürlich braucht es auch besondere Zeiten und Orte, weil der Rhythmus von Alltagszeit und Hoch-Zeit, von Alltags-Leben und Rückzug, Innehalten, Ausschauen zum Leben und damit auch zum geistlichen Leben gehört. Zunehmend gibt es in Klöstern und geistlichen Gemeinschaften solche Angebote: Ehepaarexerzitien, Familienexerzitien mit Paarelementen, Kurse für Paarspiritualität usw.

Dabei ist zweierlei bedeutsam: Es ist gar nicht immer wichtig, dass in solchen Angeboten die eheliche Beziehung selbst thematisch im Mittelpunkt steht, die Paare im Kurs gewissermaßen face-to-face sind, sondern dass sie (neu) lernen, sich – als einzelne Person und als Paar - auf Gott auszurichten. Das gemeinsame



Aus-Schauen auf den Dritten in ihrem Bunde stärkt das Miteinander: Die Weite Gottes bringt Weite in das gemeinsame Leben.

Eheliches Miteinander und eheliche Spiritualität profitiert sehr vom Herausgehen aus dem Paar-Raum, der Kontext-Erweiterung durch Begegnung mit anderen, um Neues zu entdecken und zu entwickeln. Paare lernen in der Begegnung mit anderen Paaren wie z.B. in Familienkreisen, dass es noch andere Ideen und Lösungen für Wachstums- und Beziehungsprobleme gibt; dass sich eigene Probleme relativieren in der Erfahrung, dass es anderen nicht anders geht; dass die gewünschte Veränderung eingefahrener Muster, die im paarlich-häuslichen Kontext „irgendwie“ immer scheitert, auf einmal im Kontext einer Gruppe möglich wird.

Ehespiritualität kein Instrument für Eheglück

Wenn auch zur Qualität einer Paarbeziehung ihre spirituelle Verankerung in der göttlichen Dimension gehört, so ist doch die Ehespiritualität kein Instrument für Eheglück oder Ehegelingen. Ehen von Paaren, die einen spirituellen Weg gehen, sind keine besseren Ehen als andere, sie werden von keinen Krisen verschont. Wer Ehespiritualität instrumentalisiert, dem gilt das Gebot Meister Eckeharts: „Ihr liebt Gott wie eine Kuh!“ (Von der ihr Milch erwartet!)

Ehespiritualität ist ein Weg, in der Ehe und als Glaubensgefährten zu lernen, Gott zu lieben um seiner selbst willen: „Gott allein genügt!“ (Teresa von Avila) Diese schmerzliche und heilsame Relativierung der Ehe, die die Ehe an ihren angemessenen Ort stellt, kann Paare von der Überforderung entlasten, einander Gott sein zu sollen, einander alles Glück der Erde und des Himmels zu bieten. Diese Befreiung der Ehe als Fragment macht Paare frei, einander als (begrenzte) Menschen zu lieben und anzunehmen, ihre Unzulänglichkeiten mit göttlichem Humor zu ertragen und ihre Ehe als Vor-Geschmack auf die Vollendung in Gott zu erleben.



Literatur

- BGV Münster: Empfehlungen für Ehevorbereitungskurse im Bistum Münster, Referat Ehe- und Familienseelsorge, o.A.
- Haag, Herbert; Sölle, Dorothee et al.: Schön bist du und verlockend. Große Paare der Bibel. Freiburg 2001
- Jellouschek, Hans: Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe
Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen. Freiburg 2007
- Jellouschek, Hans: Liebe auf Dauer – Die Kunst, ein Paar zu bleiben. Stuttgart 2007
- Jellouschek, Hans: Wagnis Partnerschaft – Wie Liebe, Familie und Beruf zusammen gehen. Freiburg 2006
- Lorient: Szenen einer Ehe in Wort und Bild
- Neue Gespräche, hrsg. AKF Bonn. 2/2008, S. 7 ff
- Wachter, Emil: Paare der Bibel. Stuttgart 1978
- Weinz, Hanns Jakob in: <http://www.weinzweb.de/TexteHJ/ehespiritualitaet.html>
- Zwack, Maria: Liebesgeschichten mit Zukunft - Paare der Bibel. Norderstedt 2009

Lass die Paare nicht allein!

Herr, ich danke dir,
dass du nicht nur Adam erschaffen hast,
sondern auch Eva.
Es wäre sonst einsam auf der Welt
und schrecklich männlich.

Ich danke dir dafür,
dass sich in dem Durcheinander
feindlicher und misstrauischer Geschöpfe
immer wieder zwei entschließen,
gemeinsam den Weg zu versuchen.

Ich danke dir dafür,
dass du die Hochzeit in Kana
mitgefeiert hast,
dem Brautpaar zu Ehren,
uns zum Zeichen.

Vor allem danke ich dir,
dass auch ich eine gute Gefährtin gefunden
habe.

Herr, zugleich bitte ich dich für jene,
die einander überdrüssig geworden sind,
die aus der Ehe austreten möchten
wie aus einem Verein,
die ihre Kinder teilen wie Möbel.

Erbarme dich auch aller,
die zwar noch Tisch und Bett teilen,
aber nicht mehr ein Herz
und eine Seele sind.

Deren gemeinsames Abenteuer
gähnender Langeweile Platz gemacht hat.
Lehre sie einander wiederzufinden –
das Verzeihen, das Ertragen.
Lehre sie die alte Liebe neu!

Herr, aber auch jene brauchen deine Hilfe,
die sich immer treu geblieben sind.
Denn es gibt viele Stolpersteine
auf dem gemeinsamen Weg:
ein krankes Kind,
ein überlasteter Haushalt,
eine magere Lohntüte.

Laß die Paare nicht allein, Herr.
Du bist nach Kana gekommen.
Laß sie mit neuem Mut
nach der Hand des Gefährten fassen,
so wie du nach unserer Hand
gegriffen hast.

Laß sie einander ertragen,
wie du uns erträgst.
Laß sie einander lieben,
wie du uns liebst.
Wir werden das Abenteuer bestehen,
wenn du das Wasser
menschlicher Liebe
in den Wein deiner Liebe
verwandelst.

Paul Roth

Keinen Tag soll es geben

1. Kei - nen Tag soll es ge - ben, da du
 sa - gen musst: Nie - mand ist da, _____ der mir die
 Hän - de reicht. Kei - nen Tag soll es ge - ben,
 da du sa - gen musst: Nie - mand ist da, _____
 _____ der mit mir We - ge geht.

Refrain

Und der Frie - de Got - tes, der hö - her ist als
 uns - re _____ Ver - nunft, der hal - te uns - ren Ver -
 stand wach und uns - re Hoff - nung groß und stär - ke
 uns - re Lie - be. _____

2. Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:
 Niemand ist da, der mich mit Kraft erfüllt.
 Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:
 Niemand ist da, der mir die Hoffnung stärkt.
3. Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:
 Niemand ist da, der mich mit Geist beseelt.
 Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:
 Niemand ist da, der mir das Leben schenkt.

Text: Uwe Seidel
 Musik: Thomas Quast
 Rechte: tvd-Verlag, Düsseldorf

Partnerschaft heute – Liebe gestalten
 Eine Arbeitshilfe der Jungen Gemeinschaft – Der
 Familienverband im Bistum Münster

