

Gutes Leben – lebendige Partnerschaft

Aktionswoche: 5. bis 12. Mai 2024

Lebendige Partnerschaft im Wonnemonat Mai

Egal, wie lange Sie in einer Beziehung leben, es braucht besondere Momente, in denen Sie zum Ausdruck bringen, dass Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner schätzen und lieben.

Nicht jeder Mensch drückt Liebe und Zuneigung auf gleiche Weise aus, man spricht von 5 Sprachen der Liebe: Lob und Anerkennung, Zweisamkeit, Geschenke, Hilfsbereitschaft und Zärtlichkeit (mehr dazu auf Seite 15).

Egal, welche „Liebessprache“ Sie sprechen, ob Sie zur Romantik oder zum Abenteuer neigen, mit unseren Anregungen werden Sie weiteres „Liebesvokabular“ lernen, Ihre Partnerin/Ihr Partner wird begeistert sein. Und Sie auch!

- » Auf den ersten beiden Seiten haben wir 8 Herausforderungen vorbereitet, die Leben in Ihre Partnerschaft bringen.
- » Die Seiten 3 und 4 enthalten Ihren persönlichen „Wunschfüller“, den wir für die Herausforderung 2 empfehlen.
- » Zu den Herausforderungen finden Sie auf den Seiten 5 bis 8 passende Impulse.
- » Im Anschluss weitere Herausforderungen, die wir für Familien zum Thema „Miteinander reden“ erstellt haben. Diese eignen sich auch wunderbar, um Ihre Partnerschaft zu beleben.
- » Seite 11 ist der Durchführung eines Schatztages gewidmet.
- » Die Seiten 12 – 19 sind großteils aus unserer Broschüre „Lebendige Partnerschaft“ entnommen und enthalten Anregungen, um Ihrer Partnerschaft Schwung und Tiefe zu verleihen. Es geht u. a. um Themen wie • Wünsche an die Partnerin/den Partner • Meine Sprache der Liebe • Dankbarkeit • Konfliktlösung • Zärtlichkeit etc.

HERAUSFORDERUNG 1

Zeit nehmen

Um die Beziehung zu pflegen, benötigt es Zeit und Aufmerksamkeit, hier drei Vorschläge:

1) 15 Minuten volle Aufmerksamkeit

Wenn Sie nach Hause kommen, halten Sie kurz an der Haustür inne, streifen Sie gedanklich ab, was Sie beschäftigt. Und in den nächsten 15 Minuten schauen Sie bewusst auf die guten, freundlichen und angenehmen Seiten Ihrer Partnerin/Ihres Partners.

2) die Perle des Tages

Sie erzählen sich gegenseitig täglich den schönsten Moment des Tages.

3) täglich einen Impuls (vor)lesen

Die Impulse und einiges mehr finden Sie ab S. 5.

HERAUSFORDERUNG 2

Wunschprogramm

Folgen Sie der Anleitung auf Seite 4 und eröffnen Sie Ihr persönliches Wunschprogramm.

HERAUSFORDERUNG 3

eine tägliche Botschaft

Hinterlassen Sie für die Partnerin/den Partner an ungewöhnlichen, aber leicht auffindbaren Plätzen täglich eine positive Botschaft oder einen kleinen Gutschein – zum Beispiel unter der Kaffeetasche, am Halter des Toilettenpapiers, am Spiegel, im Kühlschrank, auf dem Autositz, in der Jackentasche, unter dem Kopfkissen, im Schuh, ein Herzl aufs Butterbrot ritzen oder modellieren etc.

HERAUSFORDERUNG 4

unsere Rituale

Welche Rituale pflegen und schätzen Sie in Ihrer Beziehung? Welche davon drücken Ihre Liebe zur Partnerin/zum Partner aus? Möchten Sie eines davon mit neuer Qualität und Bewusstheit füllen, weil es an Kraft verloren hat? Oder vielleicht ein neues einführen, bei dem Sie beide täglich Ihre Liebe zeigen und spüren können. Besprechen Sie, ob und was Sie an Ihren Ritualen ändern möchten und lassen Sie der Fantasie freien Lauf:

Mir würde gefallen, wenn ...

... das Hausverlassen oder Nachhausekommen mit einer liebevollen Geste, wie etwa einem Kuss oder einer Umarmung, einem Segenskreuz begleitet wird.

... wir uns abwechselnd in der Früh oder am Abend einen Text vorlesen.

... du vor dem Schlafengehen meine Hand drückst.

... wir uns gegenseitig täglich eine „Frage des Tages“ stellen. Anregungen dazu auf Seite 10.

HERAUSFORDERUNG 5

keine schnellen Antworten

Ihre Partnerin/Ihr Partner erzählt Ihnen etwas, was sie/ihn bekümmert, ärgert, stresst, beschäftigt etc. Wir reden hier also von Situationen, wo jemand emotional aufgebracht ist.

Oftmals reagieren wir in diesen Momenten mit gut gemeinten, schnellen Antworten wie: „Das wird schon wieder“, „Ganz so schlimm ist es sicher nicht“ oder mit einem Ratschlag.

Hier ein Weg für mehr Verbindung: Atme bewusst aus, lasse all deine guten Vorschläge beiseite, höre mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zu und stelle stattdessen eine liebevolle Frage wie etwa:

- Wie fühlst du dich dabei? • Wie geht es dir damit? • Was hat sich zu ändern, damit es leichter wird?
- Was brauchst du von mir jetzt? • Kann ich etwas für dich tun?

HERAUSFORDERUNG 6

Ich schaue auf mich

Je besser es Ihnen geht, umso besser läuft es in Ihrer Beziehung. Schauen Sie deshalb immer wieder auf sich und Ihre Bedürfnisse. Betrachten Sie Ihren Tagesablauf. Wovon könnten Sie mehr vertrauen, was sollte weniger werden? Wo könnten Sie Schönes, Gutes, Kräftigendes, Beruhigendes einbauen bzw. verstärken, wo Kräfte Raubendes, Nerviges etc. reduzieren oder auslagern, wo eigene und fremde Erwartungshaltungen zurückschrauben?

Was muss sich ändern, damit Sie am Abend zufrieden und glücklich auf den Tag zurückblicken können?

Setzen Sie täglich einen kleinen Akzent, der Ihnen gut tut, wie etwa: • nach dem Ausstellen des Weckers den Tag begrüßen – es wird ein guter Tag • nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken • eine 10-Minuten-Rast nach dem Essen • nach 90 Minuten Arbeit zwei Dehnübungen machen • nach dem Zähneputzen 5 Minuten italienisch lernen • 15 Minuten Handy-Auszeit • kleine Arbeiten an Partner:in delegieren • ...

HERAUSFORDERUNG 7

Schönheit und Kraft der Natur entdecken

Jede/jeder bereitet einen Spaziergang oder Ausflug in die Natur vor, der mindestens zwei der folgenden vorgeschlagenen „Stationen“ beinhalten sollte:

- ein Kurzreferat über etwas aus der Natur: über eine Blume, einen Baum, ein Tier etc.
- eine kleine kulinarische Überraschung, diese kann bei geschlossenen Augen versteckt werden
- ein Gedicht oder eine Geschichte vorlesen
- lauschen – den Vögeln, dem Wind, den Insekten ...
- Stehenbleiben und ergänzen: Wenn ich mich umsehe, gefällt mir besonders ...

HERAUSFORDERUNG 8

10 Erlaubnisse

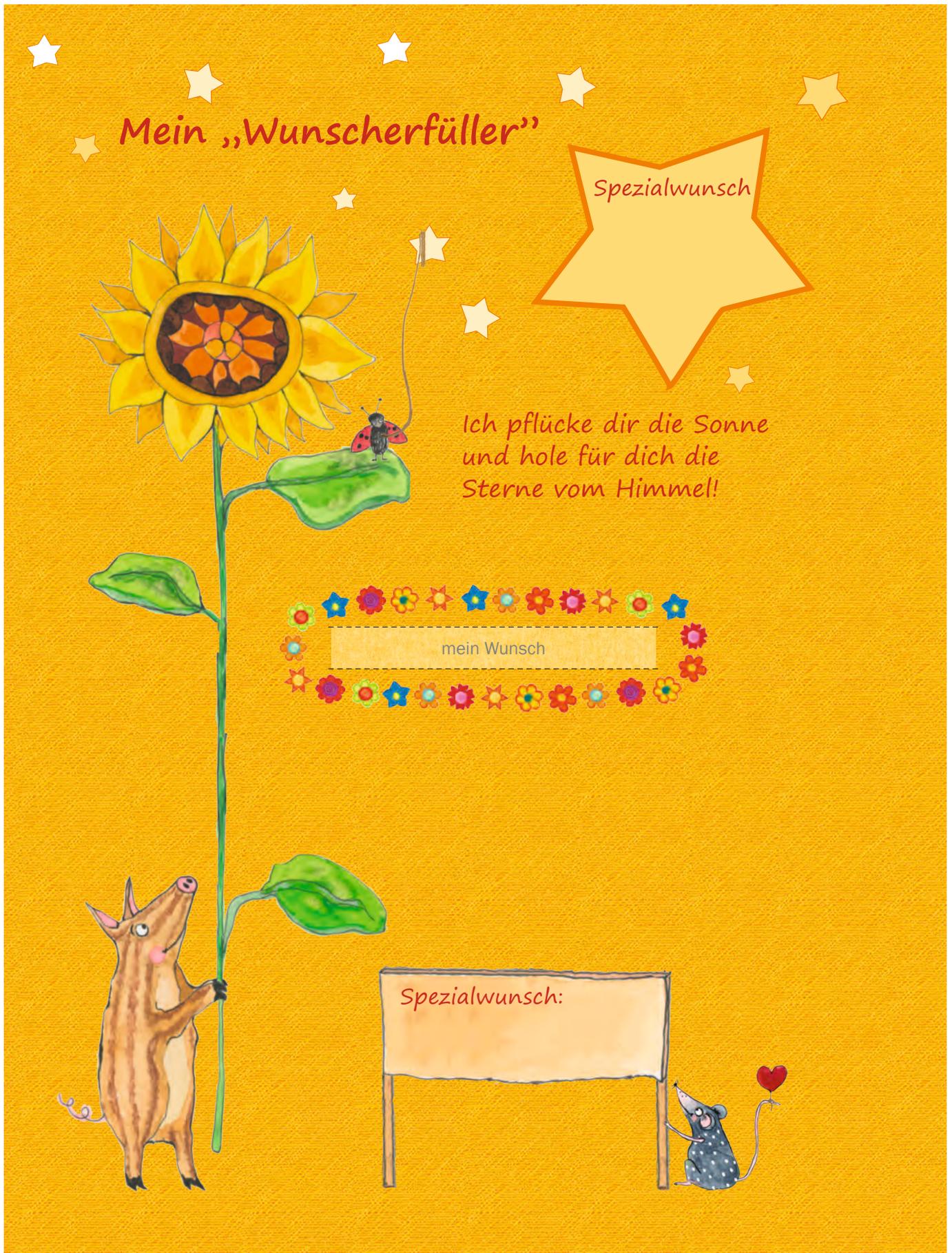
Die 10 Erlaubnisse bergen Entlastung und Diskussionsstoff. Jede/r sucht sich zwei „Erlaubnisse“ aus, um sie mit der Partnerin/dem Partner zu besprechen. Sie können auch ausgeschnitten und gut sichtbar platziert werden!

-  Du brauchst nicht alles zu erraten, was in deiner Partnerin/deinem Partner vorgeht. Wenn es dich interessiert, kannst du fragen.
-  Du brauchst deine Partnerin/deinen Partner nicht auf Anhieb zu verstehen. Sie/Er kann dir selbst sagen, was sie/er braucht.
-  Vorwürfe und Anklagen kannst du dir ersparen. Handeln bringt weiter.
-  Du darfst dein Gegenüber für alles loben, was dir an ihm gefällt. Es tut gut und spornt an.
-  Du darfst deine Partnerin/deinen Partner auch einmal sich selbst überlassen.
-  Du brauchst dich nicht für alles verantwortlich fühlen, was die Partnerin/der Partner anstellt.
-  Schon bevor deine Partnerin/dein Partner voll zufrieden gestellt ist, darfst du etwas für dich tun.
-  Du darfst eigene Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse haben und brauchst nicht zu warten, bis dein Gegenüber sie dir von den Augen abliest. Du darfst direkt sagen, was du willst.
-  Du brauchst nicht zu (er-)warten, dass deine Partnerin/dein Partner dir deine Wünsche erfüllt. Du darfst sie dir auch selbst erfüllen.
-  Du darfst glücklich sein. Glückliche Partner:innen sind die besten Liebhaber:innen

Conrad Siegers/Familienreferat der Diözese Ibk.

Mein Wunscherfüller

bitte die Anleitung auf Seite 4 lesen



Anleitung Herausforderung 2

Gleich vorne weg: Es ist nicht unbedingt notwendig, diesen „Wunscherfüller“ zu verwenden, es hat aber etwas Romantisches und Schönes. Alternativ können die Wünsche unterhalb einfach auch angekreuzt werden. Sie haben die Wahl, ob Sie den „Wunscherfüller“ bzw. die Wünsche an Ihre Partnerin/Ihren Partner weitergeben oder ob Sie diesen zur Erfüllung Ihrer eigenen Wünsche nutzen.

Ausflug/Abenteuer

ein Kulturgut besuchen
Stadt-/Dorfführung gehen
Kino gehen
Theater/Konzert besuchen
Flohmarkt besuchen
Sport betreiben
Steinermändl bauen
Wandern/Spazieren gehen
Kapelle/Wallfahrtsort besuchen
Wellnesstag
jemandem Freude bereiten
das nächste Projekt planen
Minigolf, kegeln oder Darts
jemanden besuchen
Nacht-/Fackelwanderung

romantisch/kuntermunt

schreib ein Gedicht für mich
schreib mir einen Liebesbrief
küß mich um Mitternacht
bereite einen Schatzitag vor
dreh für mich ein Video
ein Liebesschloss aufhängen
Herausforderung  angehen
ein Herz in Baum ritzen
einander segnen
tanzen gehen
mit dir Sterne beobachten
miteinander beten
sei zärtlich zu mir
nimm mich in den Arm
Licht aus, 5 bis 10 Kerzen an

Drucken Sie den Wunscherfüller auf Seite 3 aus. Schneiden Sie mit einer spitzen Schere oder einem entsprechenden Messer entlang der grauen strichlierten Linie Schlitzte oberhalb und unterhalb von „mein Wunsch“. Nur oben und unten schneiden, nicht die kurzen Seiten links und rechts.

Schneiden Sie die Streifen mit den möglichen Wünschen aus. Suchen Sie sich einen davon aus und nun braucht es etwas Geschick, um die entsprechende Liste so einzufädeln – siehe Bilder unterhalb, dass der Wunsch im dafür vorgesehenen Fenster sichtbar wird.

Rückseite Wunscherfüller



zu Hause

lies mir eine Geschichte vor
einen Film schauen
Musik hören
gemeinsam spielen
bitte massiere mich
ausschlafen
Fotos anschauen
Paarfotos schießen
die Wohnung schmücken
schenke mir Blumen
jemanden einladen
überrasche mich
hilf mir mehr im Haushalt
gemeinsam ein Puzzle legen
erzähl mir einen Witz

kulinarisch

Candlelight-Dinner
koche für mich – neues Rezept
Desserts verkosten
Glas Prosecco/Wein
(Candlelight) Picknick
3 Schmankerln verkosten
Frühstück ans Bett
Weinprobe
gemeinsam kochen
mixe mir einen Cocktail
einen Kochkurs besuchen
Eis essen
neues Restaurant testen
Würstel grillen
etwas „Sündteures“ verkosten

Mottotage

Tag der Hilfsbereitschaft
Tag der freundlichen Worte
Tag der Überraschung
Tag der Dankbarkeit
Tag des Lächelns
Tag des Aufräumens
Tag der Komplimente
Tag der guten Taten
Tag der Liebesbeweise
Tag der Herzlichkeit
Tag der Gesundheit
Tag der Bewegung
Tag ohne Bildschirm
Tag der Faulheit
Tag der guten Laune

Impulstext Herausforderung 1

Zeit nehmen

Vor langer Zeit gab es einmal eine schöne kleine Insel. Hier lebten alle Gefühle, Eigenschaften und Qualitäten der Menschen einträchtig zusammen: Der Humor und die gute Laune, der Stolz und der Reichtum, die Traurigkeit und die Einsamkeit, das Glück und die Intuition, das Wissen und all die vielen anderen Gefühle, Eigenschaften und Qualitäten, die einen Menschen eben so ausmachen. Natürlich war auch die Liebe dort zu Hause.

Eines Tages machte ganz überraschend die Nachricht die Runde, dass die Insel vom Untergang bedroht sei und schon in kurzer Zeit im Ozean versinken würde. Also machten alle ihre Schiffe seeklar, um die Insel zu verlassen. Nur die Liebe, deren Schiff gerade nicht seetauglich war, wollte bis zum letzten Augenblick warten. Sie hing sehr an der Insel.

Als das Eiland schon am Sinken war, bat die Liebe die anderen um Hilfe.

Der Reichtum schickte sich gerade an, auf einem sehr luxuriösen Schiff in See zu stechen, da fragte ihn die Liebe: „Reichtum, kannst du mich mitnehmen?“

„Nein, das geht nicht. Auf meinem Schiff habe ich sehr viel Gold, Silber und Edelsteine. Da ist kein Platz mehr für dich.“

Also fragte die Liebe den Stolz, der auf einem großen und schön gestalteten Schiff vorbeikam. „Stolz, bitte, kannst du mich mitnehmen?“

„Liebe, ich kann dich nicht mitnehmen“, antwortete der Stolz, „hier ist alles perfekt und du könntest mein schönes Schiff beschädigen.“

Als nächstes fragte die Liebe die Traurigkeit: „Traurigkeit, bitte nimm du mich mit.“

„Oh Liebe“, entgegnete die Traurigkeit, „ich bin so traurig, dass ich allein bleiben muss.“

Als die gute Laune losfuhr, war sie so zufrieden und ausgelassen, dass sie nicht einmal hörte, dass die Liebe sie rief.

Plötzlich aber rief eine Stimme: „Komm Liebe, du kannst mit mir mitfahren.“

Die Liebe war so dankbar und so glücklich, dass sie völlig vergaß, ihren Retter nach seinem Namen zu fragen.

Später fragte die Liebe das Wissen: „Wissen, kannst du mir vielleicht sagen, wer es war, der mir geholfen hat?“

„Ja sicher“, antwortete das Wissen, „das war die Zeit.“

„Die Zeit?“ fragte die Liebe erstaunt, „Warum hat mir denn ausgerechnet die Zeit geholfen?“

Und das Wissen antwortete: „Weil nur die Zeit versteht, wie wichtig die Liebe im Leben ist.“

Verfasser/in unbekant

Impulstext Herausforderung 2

Der perfekte Mann, die perfekte Frau?

ACHTUNG: Lesen auf eigene Gefahr!

In Innsbruck hat kürzlich ein Fachgeschäft für Ehemänner eröffnet, in dem sich Frauen neue Ehemänner aussuchen können. Am Eingang hängt eine Anleitung, die die Regeln erklärt, nach denen hier eingekauft werden kann:

„Das Geschäft darf nur einmal aufgesucht werden. Es gibt sechs Stockwerke mit Männern, deren Eigenschaften von Stock zu Stock besser werden. Sie können sich entweder einen Mann aus dem Stockwerk aussuchen, auf dem Sie sich befinden, oder Sie können ein Stockwerk weiter hoch gehen und sich dort umsehen. Sie können aber nicht zurück auf ein niedrigeres Stockwerk gehen, das Sie bereits verlassen haben.“

Eine Frau geht ins Geschäft um sich einen Mann zu suchen.

Im 1. Stock hängt ein Schild: „Diese Männer haben Arbeit.“ Im 2. Stock hängt ein Schild: „Diese Männer haben Arbeit und mögen Kinder.“ Im 3. Stock hängt ein Schild: „Diese Männer haben Arbeit, mögen Kinder und sehen gut aus.“ „Wow“, denkt die Frau, fühlt sich aber gezwungen weiter zu gehen. Sie geht zum 4. Stock und liest:

„Diese Männer haben Arbeit, mögen Kinder, sehen verdammt gut aus und helfen im Haushalt.“

„Oh Gott, ich kann kaum widerstehen“, denkt sie sich, geht aber dennoch weiter.

Im 5. Stock steht zu lesen:

„Diese Männer haben Arbeit, mögen Kinder, sehen verdammt gut aus, helfen im Haushalt und haben eine romantische Ader.“ Sie ist nahe dran zu bleiben, geht aber dann doch zum 6. Stock weiter.

Auf dem Schild steht:

„Sie sind die Besucherin Nummer 31.456.012. Hier gibt es keine Männer. Das Stockwerk existiert nur, um zu zeigen, dass es unmöglich ist, Frauen zufrieden zu stellen. Vielen Dank für Ihren Einkauf im Fachgeschäft für Ehemänner. Auf Wiedersehen.“

Gegenüber hat ein Fachgeschäft für Ehefrauen eröffnet. Es hat ebenfalls sechs Stockwerke. Im ersten Stock gibt es Frauen, die Sex lieben. Im 2. Stock gibt es Frauen die Sex lieben und Geld haben. Der 3. bis 6. Stock wurde noch nie von einem Mann besucht ... Könnte es sein, dass Männer bescheidener sind als Frauen oder wissen sie einfach besser, was sie wollen?

TIPP: Wünsche an die Partnerin/den Partner auf Seite 12.

Impulstext Herausforderung 3

Ein kleiner Zettel, der die Welt verändern kann

Eines Tages bat eine Lehrerin ihre Schüler, die Namen aller anderen Schüler der Klasse auf einen Zettel zu schreiben und ein wenig Platz neben den Namen zu lassen. Dann sagte sie zu den Schülern, sie sollten überlegen, was das Netteste ist, das sie über jeden ihrer Klassenkameraden sagen können, und das sollten sie neben die Namen schreiben.

Es dauerte die ganze Stunde, bis jeder fertig war, und bevor sie den Klassenraum verließen, gaben sie ihre Zettel der Lehrerin. Am Wochenende schrieb die Lehrerin jeden Schülernamen auf ein Blatt Papier und daneben die Liste der netten Bemerkungen, die ihre Mitschüler über den Einzelnen aufgeschrieben hatten. Am Montag gab sie jedem Schüler seine oder ihre Liste. Schon nach kurzer Zeit lächelten alle. „Wirklich?“, hörte man flüstern. „Ich wusste gar nicht, dass ich irgendjemandem was bedeute!“ und „Ich wusste nicht, dass mich andere so mögen“, waren die Kommentare. Niemand erwähnte danach die Listen wieder. Die Lehrerin wusste nicht, ob die Schüler sie untereinander oder mit ihren Eltern diskutiert hatten, aber das machte nichts aus. Die Übung hatte ihren Zweck erfüllt. Die Schüler waren glücklich mit sich und mit den anderen.

Einige Jahre später starb einer der Schüler und die Lehrerin ging zu seinem Begräbnis. Die Kirche war überfüllt mit vielen Freunden. Einer nach dem anderen, der den jungen Mann geliebt oder gekannt hatte, ging am Sarg vorbei und erwies ihm die letzte Ehre. Die Lehrerin ging als letzte und betete vor dem Sarg.

Als sie dort stand, sagte einer der Anwesenden, die den Sarg trugen, zu ihr: „Waren Sie Marks Mathelehrerin?“ Sie nickte: „Ja“. Dann sagte er: „Mark hat sehr oft von Ihnen gesprochen.“

Nach dem Begräbnis waren die meisten von Marks früheren Schulfreunden versammelt. Marks Eltern waren auch da und sie warteten offenbar sehnsüchtig darauf, mit der Lehrerin zu sprechen.

„Wir wollen Ihnen etwas zeigen“, sagte der Vater und zog eine Geldbörse aus seiner Tasche. „Das wurde gefunden, als Mark verunglückt war. Wir dachten, Sie würden es erkennen.“ Aus der Geldbörse zog er einen stark abgenutzten Zettel, der offensichtlich zusammengeklebt, viele Male gefaltet und auseinander gefaltet worden war. Die Lehrerin wusste, ohne hinzusehen, dass dies einer der Zettel war, auf denen die netten Dinge standen, die seine Klassenkameraden über Mark geschrieben hatten.

„Wir möchten Ihnen so sehr dafür danken, dass Sie das gemacht haben“, sagte Marks Mutter. „Wie Sie sehen können, hat Mark das sehr geschätzt.“ Alle früheren Schüler versammelten sich um die Lehrerin. Charlie lächelte ein bisschen und sagte: „Ich habe meine Liste auch noch. Sie ist in der obersten Schublade in meinem Schreibtisch“.

Die Frau von Heinz sagte: „Heinz bat mich, die Liste in unser Hochzeitsalbum zu kleben.“

„Ich habe meine auch noch“, sagte Monika. „Sie ist in meinem Tagebuch.“ Dann griff Irene, eine andere Mitschülerin, in ihren Taschenkalender und zeigte ihre abgegriffene und ausgefranste Liste den anderen. „Ich trage sie immer bei mir“, sagte Irene und meinte dann: „Ich glaube, wir haben alle die Listen aufbewahrt.“ Die Lehrerin war so gerührt, dass sie sich setzen musste, und weinte.

Verfasser:in unbekannt

Impulstext Herausforderung 4

Fasten für den Ehemann

Das Fasten spielt in jeder Religion eine große Rolle, so auch im Hinduismus. Das traditionelle hinduistische Fastenfest Karva Chauth wird von verheirateten hinduistischen Frauen für das Wohl ihres Ehemannes gefeiert. An diesem Tag fasten verheiratete Frauen von Sonnenaufgang bis zum Mondaufgang, um für das Wohlergehen und die Langlebigkeit ihrer Ehemänner zu beten. Das Fasten wird als eine Geste der Hingabe und Liebe betrachtet.

Frauen kleiden sich traditionell in festliche Kleidung, schmücken sich mit Schmuck und Mehndi (Henna-Tattoos). Am Abend versammeln sich die Frauen, um gemeinsam auf den Mond zu warten. Sobald dieser zu sehen ist, wird das Fasten gebrochen, indem sie von ihren Ehemännern Wasser und einen Bissen Essen empfangen.

Danach versammeln sich die Frauen zu einem gemeinsamen Ritual (Puja), bei der als Opfergabe und Symbol für Hingabe und Reinheit eine „Karva“ verwendet wird, dabei handelt es sich um eine mit Wasser gefüllte Ton-schale. Es werden Gebete für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Ehemänner gesprochen.

Das Fest hat tiefe kulturelle und religiöse Bedeutung und stärkt die Bindung zwischen Ehemann und Ehefrau. Es wird auch als Gelegenheit betrachtet, die Schwesterlichkeit unter verheirateten Frauen zu feiern, da sie sich gegenseitig unterstützen und ermutigen.

Die Ursprünge von Karva Chauth werden in verschiedenen mythologischen Geschichten, insbesondere der Geschichte der Königin Veervati, verankert. Die Königin betete intensiv für die Sicherheit ihres Mannes, und aufgrund ihrer Hingabe und Entschlossenheit konnte sie ihn vor einem tragischen Unfall retten.

Dankbarkeit zeigen und ausdrücken!

Was hier auf recht ungewöhnliche Art und Weise seinen Ausdruck findet, ist von großer Wichtigkeit: Die Partnerin/den Partner nicht selbstverständlich nehmen, dankbar für sie/ihn sein und das auch aussprechen, für das Wohl und das Heil der/des Anderen beten. Vielleicht finden Sie als Paar ein Ritual, um das auf Ihre Weise zum Ausdruck zu bringen (siehe auch S. 1, Herausf. 4).

Impulstext Herausforderung 5

Ein verständnisvolles Ohr

Kennen Sie das oder ähnliches? Sie kommen nach Hause und berichten Ihrer Partnerin/Ihrem Partner von einem Problem: „Es ist gerade echt schwer mit meiner Kollegin.“ Die Antwort kommt prompt: „Lass dir halt nicht immer alles gefallen“ oder „Der ist sicher etwas über die Leber gelaufen.“ Solche oder ähnliche Bemerkungen sind für Sie in diesem Moment nicht hilfreich, Sie fühlen sich weder gehört noch verstanden.

Ein anderes Beispiel: „Mein Vater ist 84 und stirbt wie ein Büffel, er muss gepflegt werden, hält sich aber an keine Regeln, denn er braucht ja nichts. Jeder Besuch ist eine Herausforderung und wenn ich von ihm nach Hause komme, würde ich meinen Frust und das Erlebte gerne loswerden – um den Besuch im Kopf abschließen zu können. Jetzt kann ich wählen: Entweder ich schweige oder ich bekomme einen gut gemeinten Rat, was die Lage eher verschärft.“

In beiden Fällen werden ein verständnisvolles Ohr und kein gut gemeinter Rat gesucht. Nun haben wir ein Leben lang gelernt, schnell zu antworten und Problemlösungen zu präsentieren.

Doch genau dieses schnelle Antworten verhindert manchmal einen echten und aufrichtigen Austausch. Wie könnte es anders gehen, wenn Ihre Partnerin/Ihr Partner mit einem Anliegen zu Ihnen kommt?

Ihre Partnerin/Ihr Partner sagt: „Es ist grad echt schwer mit meiner Kollegin.“ Sie ATMEN AUS und wiederholen in eigenen Worten, was Ihre Partnerin/Ihr Partner gesagt hat und stellen eine offene Frage: Etwa so: „Ich sehe, das beschäftigt dich gerade sehr mit deiner Kollegin. Was macht es für dich grad so schwer?“ und dann hören sie einfach zu.

Oder auf: „Papa war heute wieder extrem anstrengend!“ könnten Sie – nachdem Sie ausgeatmet haben – etwa so reagieren: „Ja, dein Papa wird sich nicht mehr ändern und seine Sturheit ist manchmal unerträglich. Was hat er denn heute wieder angestellt?“

Impulstext Herausforderung 6

Ich schaue auf mich

Als Impulstext möchten wir hier Erfahrungen wiedergeben, die Ihr Leben erleichtern und bereichern können:

Wir alle brauchen Oasen der Entspannung und Ruhe, Orte, an denen unsere Seele landen kann, um die Schönheit und Güte des Lebens und des heutigen Tages zu spüren.

Die Oase des Tages

Welche Momente Ihres Alltags lassen sich bewusst zu einer Oase gestalten? Wie müsste ein Ort oder eine Situation ausschauen, damit die Seele landen und sich ausruhen kann? Suchen Sie nach ritualisierten Möglichkeiten, den Alltag zu sprengen, alles hinter sich zu lassen und die Fülle des Lebens zu kosten.

Anregung 1: „Oase“ Essen: Laut Studie einer deutschen Krankenkasse verschlingt die Hälfte der Unter-30-Jährigen ihre Mahlzeiten in weniger als 20 Minuten, zehn Prozent brauchen sogar weniger als zehn Minuten. Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme und eine gute Möglichkeit, den Alltag zu unterbrechen bzw. zu bereichern. So machen Sie Ihr Essen zu einer „Oase“: Ich halte kurz inne, bevor ich etwas esse oder trinke und setze ein inneres oder äußeres Zeichen der Dankbarkeit und Wertschätzung. Ich nehme mir beim Essen mehr Zeit als üblich. Ich versuche, vor dem ersten Bissen innezuhalten, mich zu freuen, zu danken, zu riechen und dann den ersten Bissen langsam und bewusst zu genießen. Ich bleibe mit meiner Aufmerksamkeit ganz beim Essen, d. h. keine Tätigkeiten, kein Handy, kein Radio, Bildschirm nebenher! Das macht das Essen zu etwas Besonderem.

Anregung 2: Meine persönliche „Oase“

Ich bestimme einen Platz oder Ort in oder um mein Zuhause oder meinen Arbeitsplatz, an dem ich mich möglichst ungestört aufhalten kann und evtl. auch Gestaltungsmöglichkeiten habe.

Bevor ich diesen Platz betrete bzw. einnehme, streife ich in Gedanken oder mit einer Geste alles ab, was mich aufwühlt.

Wenn das für mich hilfreich ist, umgebe ich mich mit Utensilien, die mich in andere Gedanken- und Gefühlswelten entführen, wie etwa einem Leitspruch, Poesie, etwas zum Lesen, einem Rätsel, einem Glas Wasser, Tee oder einem anderen Konsumgut. Vielleicht hilft Musik, Bewegung, tanzen oder eine „Kopfreise“ (zigtausend Japaner begeben sich im Kopf in den Wald), das bewusste Betrachten eines Gegenstandes, einer Blume, der Blick aus dem Fenster etc.

Anregung 3: „ich kann“, „ich werde“, „ich möchte“ oder „ich darf“

Welche regelmäßigen Tätigkeiten erledigen Sie nicht so gerne? Finden Sie heraus, was sich an Ihrer Einstellung bzw. auch an den Gegebenheiten ändern müsste, damit die Wörter „ich muss“ ersetzt werden könnten durch „ich kann“, „ich werde“, „ich möchte“ oder „ich darf“. Es macht wirklich Freude, Dinge fröhlich anzugehen und bei der richtigen Betrachtung gibt es kaum etwas, dem man nicht etwas Gutes abgewinnen könnte.

Anregung 4: mein persönlicher Beschluss – ein kleiner, wirksamer Trick

Ich fasse folgenden Beschluss: Ich ärgere mich nicht mehr über unfreundliche und grantige Leute und über Geschehnisse, die den Verkehr betreffen. Im Gegenteil, ich nehme gewisse Situationen als Gelegenheit wahr, höflich und freundlich zu bleiben und großzügig und souverän darüber hinwegzusehen. Sollte ich in einer dieser Situationen einen Anflug von Ärger verspüren, dann zwicke ich mich sanft am Unterarm, um mich an meinen gefassten Beschluss zu erinnern.

Wenn das nicht hilft, zwicken Sie ein bisschen fester!

Impulstext Herausforderung 7

Nutzen Sie die Kraft der Leberblümchen

Es ist schon drei/vier Jahre her, doch ich kann mich noch gut an diesen Tag erinnern: An einem dieser wunderschönen Tage fuhr ich mit dem Fahrrad zur Arbeit. Der Weg führt in Innsbruck am Waldrand entlang von Kranebitten nach Hötting – zum Teil auf einer Forststraße, die – besonders bei Schönwetter – von Spaziergänger:innen und Hundebesitzer:innen stark frequentiert wird.

Hier gibt es ein ganz kurzes Steilstück, das mich in Richtung Arbeit immer ein wenig zum Schnaufen bringt (2. Gang), auf dem Nach-Hause-Weg motiviert es zu einer rasanteren Fahrweise.

Genau auf diesem Wegabschnitt verharrte bei der Heimfahrt ein älteres Ehepaar. Sie standen mit dem Rücken zu mir, schauten in den Wald und waren so in das Gespräch und in ihre Betrachtung vertieft, dass sie mich nicht bemerkten. Möglicherweise lag das auch an der leichten Schwerhörigkeit, die ich später feststellen konnte. Dabei standen sie so geschickt, dass sie die ganze Straßenbreite einnahmen. Ein Bremsmanöver war unumgänglich. Als ich mich dieser „Straßensperre“ ganz langsam näherte, schnappte ich auf, was die Aufmerksamkeit dieses Paares so in Anspruch nahm: „Sind sie nicht wunderbar“, meinte die Frau und zeigte ihrem Mann voller Begeisterung eine Ansammlung von Leberblümchen.

Nun sind diese kleinen Blumen, die mit ihrem intensiven Pink und Violett den braunen Waldboden richtiggehend sprengen und mit ihrer Farbenpracht so viel Leben zeigen und versprechen, auch für mich der Inbegriff des Lebens.

„Auch ich finde sie herrlich“, mischte ich mich von hinten in das Gespräch ein. Fast schien es, als wäre etwas von der Lebenskraft, Buntheit und Schönheit der Blumen auf die beiden älteren Herrschaften übergesprungen. Beide waren über 80 Jahre und voller Leben. Wir sprachen über dies und das, und die Freude, die der tägliche Spaziergang den beiden bereitet.

Bevor ich wieder losfuhr bemerkte die Frau noch: „Würden die Leute mehr in die Natur hinausgehen, so wären sie viel zufriedener“.

Nach ein paar Metern warf ich über die Schulter noch einmal einen kurzen Blick zurück und sah das Paar vergnügt und Hände haltend den Weg fortsetzen. Ein schönes Bild in herausfordernden Zeiten!

R. Kleissner

„Es liegt eine wunderbare Heilkraft in der Natur: Oft gibt der Anblick eines schönen Abendhimmels, der Duft einer Blume der bedrückten Seele Hoffnung und Lebensmut zurück.“

Sophie Verena

Und so besitzt bereits eine Ansammlung von Leberblümchen eine große Kraft, weil sie Menschen, die über 80 Lebensjahre „auf dem Buckel haben“, immer noch zum Staunen bringen, so dass sie ihre Freude aufgeregt miteinander und mit anderen teilen.

Bei diesem Paar trägt der tägliche Spaziergang viel zur Zufriedenheit und zum Seelenheil bei – möglicherweise auch bei Ihnen.

Lassen Sie sich gemeinsam von der Natur zum Staunen und zur Ruhe bringen.

Impulstext Herausforderung 8

Glückliche Ehe

Am Vorabend ihrer Trauung stand eine junge Frau mit ihrer Mutter am Strand. Sie betrachtete die Sonne, die langsam im Meer versank. Da fragte sie ihre Mutter: „Mutter, mein Vater liebt dich und er ist dir immer treu geblieben. Was muss ich tun, damit mein Mann mich immer liebt?“

Die Mutter schwieg und dachte nach. Dann bückte sie sich und füllte ihre Hände voll Sand. So stand sie bei der Tochter. Ohne etwas zu sagen, streckte sie eine Hand aus und presste ihre Finger immer fester zusammen. Der Sand begann aus ihrer Hand zu rieseln. Je krampfhafter sie ihre Hand zusammenballte, desto schneller rieselte der Sand heraus. Als sie schließlich ihre Hand öffnete, klebten nur noch ein paar feuchte Sandkörner an ihren Handballen und ihren Fingern.

Die andere Hand hatte die Mutter offengelassen, wie eine kleine Schale. Darin blieben die Sandkörner liegen. Sie glänzten im Licht der sinkenden Sonne. „Das ist meine Antwort“, sagte die Mutter leise.

Ich möchte dich lieben,

*ohne dich einzuengen,
dich wertschätzen,
ohne dich zu bewerten,
dich ernst nehmen,
ohne dich auf etwas festzulegen,
zu dir kommen,
ohne mich dir aufzudrängen,
dich einladen,
ohne Forderungen an dich zu stellen,
dir etwas schenken,
ohne Erwartungen daran zu knüpfen,
dir meine Gefühle mitteilen,
ohne dich dafür verantwortlich zu machen,
dir helfen,
ohne dich zu beleidigen,
mich um dich kümmern,
ohne dich verändern zu wollen,
mich an dir freuen, so wie du bist.*

Verfasser unbekannt

Gutes Leben – miteinander reden

Im Anschluss weitere Herausforderungen, die wir für Familien zum Thema „Miteinander reden“ erstellt haben. Diese eignen sich auch wunderbar, um Ihre Partnerschaft zu beleben.

HERAUSFORDERUNG

Wir planen ein Familienprojekt

Für kommende Woche wird ein Familienprojekt fixiert, wie etwa ein gemeinsames Picknick, ein Ausflug, Gartenarbeit, Wohnungsverschönerung, Besuch einer Veranstaltung oder Sehenswürdigkeit, etwas Sportliches, Spieleabend etc. Sammelt zuerst möglichst viele Ideen, dann wird besprochen, was umgesetzt wird.

HERAUSFORDERUNG

Satzanfänge ergänzen

Jeder Satzanfang wird von jedem teilnehmenden Familienmitglied ergänzt:

- ★ Es bringt mein Herz zum Klopfen, wenn ...
- ★ Ich bin dankbar für ...
- ★ Das Wichtigste in meinem Leben ist ...
- ★ Das größte Glück für mich wäre ...
- ★ Ich wollte schon immer einmal ...
- ★ Am liebsten mag ich, wenn ...
- ★ Entspannen kann ich mich so richtig, wenn ...
- ★ Ohne WLAN und Handy ist ...
- ★ Herzhaft lachen konnte ich, als ...
- ★ Anstrengend ist für mich gerade ...
- ★ Um glücklich zu sein, kann ich ...
- ★ Was ich als nächstes angehen möchte, ist ...
- ★ Mein Lieblingsort ist ...
- ★ Das schönste, was passieren könnte, wäre ...
- ★ Wenn ich heim komme, freue ich mich auf ...
- ★ Wenn ich an morgen denke ...
- ★ Es kommt sofort ein gutes Gefühl in mir hoch, wenn ...
- ★ Wenn ich an Oma/Opa denke, dann ...
- ★ Wenn ich an den letzten Urlaub denke ...
- ★ Wenn ich an meinem Leben etwas ändern könnte, dann ...
- ★ Im kommenden Jahr werde ich ...
- ★ Ich bin traurig/stolz/dankbar/verärgert ...
- ★ Ich liebe/hasse ...
- ★ Mein liebster Platz ...
- ★ Ich kann nicht einschlafen, wenn ...
- ★ Ich könnte weinen, wenn ...
- ★ Ich bin auf der Suche ...
- ★ Ich denke/rede/schmecke/fühle/höre/riechte gerne ...

HERAUSFORDERUNG

Befindlichkeit auf einer Skala von 1 bis 10

Heute bin ich	unzufrieden	1	10	zufrieden
Momentan bin ich	voller Sorgen	1	10	sorgenfrei
Ich fühle mich	nicht verstanden	1	10	verstanden
Ich fühle mich	schlapp	1	10	fit
In der Arbeit geht es mir	schlecht	1	10	gut
Heute bin ich	unansprechbar	1	10	gut anzupprechen
Ich bin heute	ruhig	1	10	aufgeregt
Ich fühle mich	aufmerksam	1	10	abgelenkt
Momentan bin ich	neugierig	1	10	uninteressiert
Ich bin mit dir	geduldig	1	10	ungeduldig
Unsere Partnerschaft ist	geduldig	1	10	lebendig

Wem fällt noch eine Frage ein? Wenn die Befindlichkeit bei jemandem irgendwo im roten Bereich ist, wird folgende Frage gestellt: Gibt es etwas, das ein Familienmitglied zur Verbesserung der Situation beitragen kann?

HERAUSFORDERUNG

Geschichte erfinden oder vorlesen

Jedes Familienmitglied schreibt auf zwei Zettel je einen Begriff, der in der Geschichte vorkommen muss. Die Zettel werden verkehrt auf den Tisch gelegt. Nun startet Papa oder Mama, indem folgender Satz fortgeführt wird: Vor langer Zeit lebte einmal ... dann zieht das nächste Familienmitglied einen Begriff und setzt die Geschichte fort usw.

Oder: Es wird ein Buch aufgeschlagen und zu einem Bild eine komplett neue Geschichte erfunden.

Oder: Es wird eine Geschichte oder auch ein interessanter Artikel vorgelesen und dann darüber gesprochen.

HERAUSFORDERUNG

Impulsfragen beantworten

Es ist schön, wenn man voneinander weiß, es ist gut, wenn wir füreinander Interesse haben und Anteil am Leben der anderen nehmen.

Wir haben auf Seite 10 ein paar anregende Impulsfragen gesammelt, die Sie evtl. ausschneiden und sich gegenseitig stellen können.

Wer nicht will, braucht nicht zu antworten. Ist eine Runde abgeschlossen, können Kommentare zu den Antworten gegeben werden. Selbstverständlich können jederzeit eigene Fragen gestellt werden.

Was war heute der schönste Moment des Tages?

Worauf freust du dich morgen?

Wofür brauchst du besonders viel Mut?

Welche Jahreszeit gefällt dir am Besten und wieso?

Welches Ereignis in deinem Leben macht dich zu tiefst dankbar?

Was ließ dich in letzter Zeit lachen?

Wer oder was hat dir heute gut getan?

Wer oder was hat dich in letzter Zeit genervt oder geärgert?

Was erfüllt dich mit Freude?

Worauf bist du richtig stolz?

Was macht dir Sorge oder Angst?

Was beschäftigt dich zur Zeit?

Wann und warum hast du das letzte Mal geweint?

Welche Person bzw. Persönlichkeit fasziniert dich?

Was würdest du in der Schule/an deinem Arbeitsplatz ändern?

Was war heute der schönste Moment des Tages?

Worauf freust du dich morgen?

Wenn du einen Wunsch frei hättest, dann ...

Welches Kompliment hat dich gefreut?

Was sind deine größten Stärken?

Was sind deine größten Schwächen?

Wer war die verrückteste Person, der du je begegnet bist?

Erzähle eine lustige/spannende Begebenheit aus deinem Leben!

Was war dein schönstes Urlaubserlebnis?

Über welches Geschenk hast du dich in deinem Leben am meisten gefreut?

Was möchtest du gerne noch erleben/erlernen?

Worüber hast du das letzte Mal richtig gestaunt?

Welche besondere Begegnung blieb dir in Erinnerung?

Wofür spendest du am ehesten Geld?

Wann und mit welcher Person hattest du deinen größten Streit?

Welches Kompliment kann ich mir heute machen?

Und hier noch ein paar weitere Impulsfragen

Welches Kompliment kann ich mir heute selbst machen?

Auf wen kann ich mich verlassen?

Welche gute/schlechte Entscheidung habe ich in letzter Zeit getroffen?

Von wem kann ich lernen?

Wie oft denke ich darüber nach, was andere von mir denken?

Mit wem verbringe ich gerne meine Zeit?

Wie sieht mein Traumjob aus?

Was bewundere ich an jemand anderem?

Was gibt mir Sicherheit?

Was gibt mir Energie?

Was läuft gerade gut?

Welche Eigenschaft an mir mag ich?

Worüber spreche und erzähle ich gerne?

Welchen Rat werde ich niemals vergessen?

Worüber beklage ich mich am meisten?

Wem möchte ich heute ein Kompliment machen?

Welche schlechte Angewohnheit würdest du gerne loswerden?

Der Schatzitag

Eigentlich ist der Schatzitag ein regelmäßig wiederkehrender Tag, der unter folgendem Motto steht: Zeit für Zweisamkeit. Ein Tag, den man miteinander genießt, an dem man sich freut, dass man einander hat und das auch entsprechend ausdrückt und feiert. Sollten Kinder in Ihrem Haushalt leben, so darf man ruhig Oma, Opa, Nachbar:innen, Freund:innen oder Babysitter:nen bemühen, für zumindest drei/vier Stunden auf sie aufzupassen.

Die Anregung für einen „Schatzitag“ geht auf ein Vorstandsmitglied des Familienverbandes zurück: Margit kennt ihren Markus seit bald 50 Jahren. Sie haben sich an einem 13. Juni kennengelernt und deshalb haben sie den 13. jeden Monats zum Schatzitag gekürt: *„Wir sind dankbar, dass wir uns gefunden haben und nehmen uns jeden 13. im Monat Zeit, um das bewusst zu feiern.“* Und sie haben das noch nie vergessen!

Im Prinzip eignet sich jeder freie Tag, um Ihren ersten Schatzitag durchzuführen. Sie können Ihre Partnerin/Ihren Partner damit überraschen oder diesen Tag zu zweit planen. Füllen Sie ihn mit dem, was Ihnen beiden Freude macht. Schreiben Sie beispielsweise – jede/jeder für sich – eine Wunschliste und schauen Sie, wo Sie sich treffen. Holen Sie sich dazu auch Ideen von Seite 4.



Und hier noch ein kleiner Tipp:

Kleine Aufmerksamkeiten und Überraschungen in den Zeiten, die Sie regelmäßig miteinander verbringen, machen jeden Tag zum Schatzitag. Einfach zeitlos: Fernseher abdrehen – ein gutes Glas Wein genießen, romantische Musik hören, Geschichte vorlesen, kuscheln, fein haben, reden ...

Und sollte dieser Tag gelingen – worin eigentlich kein Zweifel besteht, dann sollten Sie sofort den nächsten Schatzitag fixieren!



Wünsche an die Partnerin/den Partner

Eine Beziehung lebt davon, dass sich Partner:innen ihre Wünsche gegenseitig mitteilen. Das klingt recht einfach. Das Äußern von Wünschen und erst recht deren Erfüllung kann sich aber als schwierig erweisen.

Die nötige Grundhaltung: „Bei uns gibt es die kürzeste Hausordnung der Welt:
Respekt voreinander und Interesse aneinander.“

Diese Worte stammen von Jürgen Gschnell, dem ehemaligen Leiter des Integrationshauses der Caritas in Innsbruck, und sie haben Gültigkeit, wo immer Menschen aufeinandertreffen, natürlich auch in Partnerschaften. Respekt heißt, dass ich meine Partnerin/meinen Partner in seiner Andersartigkeit annehme, dass ich ihre/seine Werte, Anschauungen, Bedürfnisse, Gefühle, Meinungen, Äußerungen und natürlich auch die daraus resultierenden Wünsche ernst nehme. Jede/Jeder von uns hat in seiner eigenen Lebensgeschichte sehr unterschiedliche Prägungen erfahren.

Interesse an der Partnerin/am Partner bedeutet darüber hinaus, dass ich sie/ihn und die individuellen Sichtweisen nicht nur ernst nehmen, sondern auch wirklich verstehen will.

■■■■■ Hindernisse auf dem Weg zur Wunscherfüllung:

- Ich kenne meine Wünsche gar nicht so genau. Sie sind zu unbestimmt und widersprüchlich. Also müsste ich zuerst klären, welche Veränderungen ich gerne hätte und wobei mir meine Partnerin/mein Partner helfen bzw. ihren/seinen Teil beitragen könnte.
- Ich kenne zwar meine Wünsche, bringe sie aber nicht zur Sprache, denn die Partnerin/der Partner sollte eigentlich wissen oder zumindest erahnen, was ich brauche. Oder ich drücke sie nur schwach, andeutungsweise oder undeutlich aus, sodass mein Wunsch nur schwer wahrgenommen wird.
Hier kommt es also auf eine klare Mitteilung an, die gehört und auch verstanden wird.
- Ich bringe meine Wünsche nicht als Wünsche vor, sondern in Form von Jammern, Schimpfen, Befehlen, Kritik, Schuldzuweisung, Bewertung, Vergleich mit anderen usw. („Nie gehst du mit mir aus!“). Der Wunsch kommt als Vorwurf bei meinem Gegenüber an und dieser wird sich in erster Linie wehren. Wichtig also: Wünsche müssen auch wie Wünsche klingen.

■■■■■ Hilfreiches beim Äußern eines Wunsches:

- Jede/Jeder Gesprächspartner:in muss sowohl die eigenen Wünsche und Standpunkte als auch die des anderen kennen. Das setzt präzises Mitteilen, aber auch genaues Zuhören voraus.
- Das Äußern eines Wunsches soll zunächst nur Klarheit schaffen und informieren, nicht aber unter Druck setzen. Es ist wichtig, dass die Erfüllung eines Wunsches abgelehnt werden kann, ohne dass dies als Kränkung aufgefasst wird.
- Bei der Erfüllung eines Wunsches sollte nicht unbedingt der konkrete Wunsch, sondern das Interesse bzw. das Bedürfnis, das hinter dem Wunsch steht, im Mittelpunkt stehen. Das erweitert meistens die Möglichkeiten der Wunscherfüllung.



Hilfreich ist:

- Ideen sammeln, ohne sie zu kommentieren – damit sich die Diskussion nicht an einem Vorschlag festbeißt oder vorschnelle Kritik eine Idee unterdrückt.
- Ideen auf die Möglichkeit der Wunscherfüllung hin bewerten und dabei die Konsequenzen für die Partnerin/den Partner mitbedenken.
- Wunscherfüllung aushandeln – manche Wünsche sind sofort erfüllbar, andere in Etappen, andere nur zum Teil, andere in einer anderen Form als gedacht, und wieder andere sind einfach unerfüllbar.

Konflikte und Krisen im Beziehungsalltag

Um aufzuzeigen, dass Frauen und Männer mitunter recht unterschiedlich an die Lösung von Problemen herangehen, brachte eine Referentin zu Beginn eines Seminars einmal recht anschaulich zum Ausdruck, dass die Wurzeln bestimmter Problemlösungsstrategien sehr weit zurückreichen:

Tauchte in der Steinzeit bei einem Mann ein Problem auf, etwa in Form eines Mammuts, so gab es für ihn nur zwei Möglichkeiten: Angriff oder Flucht. Bei vielen Männern ist das auch heutzutage noch eine gängige Strategie, an Probleme heranzugehen.

Frauen hingegen mussten sich viel in der „Wohnhöhle“ aufhalten, um Feuer und Nachwuchs zu hüten. Der Raum war beschränkt, so dass sich ihre Bewegung und in Folge auch die Gedanken eher in Kreisen vollzogen. Daraus lässt sich auch die Tendenz, Probleme zu „umkreisen“ ableiten: wieder und wieder, Runde um Runde, wird ein Problem von der einen oder der anderen Seite beleuchtet. Auch diese Strategie wird heutzutage immer noch angewandt.

Konflikte und Krisen sind normal!

Wo zwei Menschen mit unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Wünschen und Bedürfnissen als Paar zusammenleben, ist es nur normal, dass es hin und wieder zu Meinungsverschiedenheiten und Streit kommt. Entscheidend ist, dass dann konstruktiv gestritten wird.

Dabei lauern zwei Abgründe:

- » Der eine ist, dass die Meinungsverschiedenheiten gar nicht offen angesprochen, sondern „unter den Teppich gekehrt“ werden, solange, bis irgendwann eine Bombe platzt.
- » Oder man streitet, wenn beide emotional noch sehr erregt sind, was nicht selten dazu führt, dass sich am Ende beide anschreien, ohne Ansatzpunkte für eine Konfliktlösung gefunden zu haben.

Entscheidend für eine konstruktive Streitlösung bei Paaren sind vier Dinge:

- » Miteinander reden, wenn beide schon ein wenig „abgekühlt“ sind.
- » Den Streit unter vier Augen klären.
- » Konkret die Situation und das Verhalten der Partnerin/des Partners ansprechen, das einen gestört hat. Verallgemeinerungen wie „immer“ oder „nie“ vermeiden.
- » Mitteilen, was einem helfen würde, wenn wieder so eine Situation auftaucht. Ein „gelungener Streit“ kann daran erkannt werden, dass es am Ende keinen Sieger oder Besiegten gibt, sondern zwei Gewinner:innen, die es geschafft haben, eine Meinungsverschiedenheit gemeinsam zu lösen.

Lesen Sie zum Thema Konfliktlösung auch die „Hindernisse auf dem Weg zur Wunscherfüllung“ auf S. 12.

Zwei hilfreiche Fragenkomplexe zu Streitkultur und Krisenbewältigung

■■■■■ Wie konstruktiv können wir miteinander streiten?

- Wie verlaufen unsere Diskussionen, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind?
- Wer von uns beiden gibt bei einem Konflikt eher nach? Warum?
- Was ist das Schlimmste, das im Streit zwischen uns geschehen könnte?
- Wie gut kann ich dich um Verzeihung bitten, wenn ich unrecht hatte?
- Welches Thema haben wir noch nicht zu Ende besprochen?

■■■■■ Wie bewältigen wir Krisen in unserer Beziehung?

- Welche ungelösten Probleme provozieren immer wieder neue Krisen in unserer Beziehung?
- Falls ich merke, dass „etwas nicht stimmt“, habe ich den Mut, es anzusprechen? Wenn nicht, warum warte ich auf den Ausbruch der Krise?
- Welchen Entwicklungsschritt hat jede/jeder von uns durch die Krise in unserer Beziehung gemacht?
- Welche Probleme in unserer Beziehung werden wir nicht lösen können? Wie gehen wir damit um?

Dankeschön

„Je mehr Sie sich in der Kunst der Dankbarkeit üben, umso mehr gibt es, wofür Sie zu danken haben. Dankbarkeit reproduziert sich tatsächlich selbst. Sie revitalisiert und aktiviert die gesamte innere Einstellung eines Menschen und fördert Kreativität.“

N. V. Peale

Gerade in der Routine des Alltags kann einem schon einmal der Blick für die kleinen Geschenke abhanden kommen. Dabei ist das Wahrnehmen und Sehen von diesen Momenten des kleinen Glücks etwas ganz Kostbares. Dankbarkeit ist quasi ein Elixier für mehr Lebensfreude und echte Energiequelle mitten im Alltag. Vielleicht pflegen Sie in Ihrer Partnerschaft bereits eigene Danke-Rituale?

Vielleicht haben Sie aber auch Lust, bewusst etwas mehr Dankbarkeit einfließen zu lassen?

- > Wann habe ich mich zuletzt bei meiner Partnerin/meinem Partner für etwas bedankt?
- > Wann habe ich konkret ausgesprochen, wofür ich dankbar bin?

Und da sind wir schon mittendrin. Denn zuerst beginnt es mit der Frage:

- > Wofür bin ich heute dankbar?
- > Was habe ich heute erlebt, was mich bereichert hat?

Wichtig dabei ist, seine Aufmerksamkeit auf kleine Momente zu richten, die sonst vielleicht als selbstverständlich angesehen werden.

- > Hat sie oder er vielleicht für mich gekocht?
- > Hat mir meine Partnerin/mein Partner ein Lächeln oder eine liebevolle Umarmung geschenkt? Oder daran gedacht, noch schnell eine Kleinigkeit einzukaufen?
- > Vielleicht war es aber auch einfach ein vertrauter Blick oder eine aufmunternde Geste im richtigen Augenblick.



Egal wofür Sie dankbar sind, freuen Sie sich darüber und teilen Sie es Ihrer Partnerin/Ihrem Partner mit. Und Sie werden sehen, Sie beschenken sich dabei selbst.

Dankbarkeit verändert den Blick in Richtung Wertschätzung.

Dank auszusprechen, aber auch Dank anzunehmen ist – wie auch bei anderen Emotionen – vielleicht etwas ungewohnt. Sie werden sehen, es lohnt sich.

■■■■■ Danke-Tagebuch oder Danke-Kärtchen

Wenn Sie entdecken, welche Kraft und Freude darin besteht, jemandem von Herzen zu danken, haben Sie vielleicht Lust, ein Danke-Tagebuch anzulegen. Schreiben Sie Begegnungen und Situationen, für die Sie am heutigen Tag dankbar sind, in ein eigenes Heft.

Vergessen Sie dabei nicht, auch ein kleines Lob oder ein Dankeschön an sich selbst zu richten. Für den Mut, den Sie bewiesen haben, als Sie sich neu bei einem Sprachkurs eingeschrieben haben. Oder die Sorgfalt, mit der Sie den Geburtstag Ihres Kindes vorbereitet haben.

Besonders nach anstrengenden Tagen sollten Sie sich hinsetzen und mindestens sechs Dinge aufschreiben: „Wofür ich dankbar bin.“ Und vergessen Sie nicht, Kleinigkeiten wahrzunehmen: Die Sonne, die auf Ihre Wangen schien, während Sie durch die Stadt gegangen sind. Der Busfahrer/Die Busfahrerin, die/der Sie freundlich begrüßt hat ...

Eine schöne Möglichkeit besteht auch darin, den Dank auf ein kleines Kärtchen zu schreiben und dieses dann der Partnerin/dem Partner zukommen zu lassen.

Dankbarkeit beschränkt sich freilich nicht auf eine Person, Sie werden sehen, je mehr Sie Dankbarkeit pflegen, desto mehr Menschen wird es geben, denen Sie dankbar sind.

Eine Lehrerin bekam einmal von einem ihrer Schüler ein Dankeskärtchen. Sie hat dieses Jahre später immer noch auf ihrem Schreibtisch stehen, da es ihr – wie sie sagt – vor Augen führt, dass es sich lohnt, sich von Herzen um die Kinder zu bemühen.

Dank kann sich natürlich auch in Gesten oder kleinen Aufmerksamkeiten ausdrücken. Finden Sie Ihren Weg, wie Sie am liebsten Ihr Dankeschön ausdrücken!

Meine Sprache der Liebe



Das Besondere an uns Menschen ist, dass wir alle verschieden sind. Jede/Jeder ist einzigartig. Und diese Einzigartigkeit drückt sich auch dadurch aus, dass wir Liebe auf unterschiedliche Arten ausdrücken. Jede/Jeder hat andere Wege, seine Zuneigung zu bekunden und zu zeigen.

Manchmal bleiben unsere Wertschätzungs- und Liebestanks einfach deshalb leer, weil wir eine andere „Sprache der Liebe“ sprechen als unsere Partnerin/ unser Partner. Wir erwarten von unserer Partnerin/ unserem Partner ganz einfach Liebesbezeugungen, die unseren eigenen Vorstellungen entsprechen und sind unter Umständen enttäuscht, wenn die Liebe nicht in der gewünschten Form zum Ausdruck gebracht wird. Es ist aber durchaus möglich, dass Ihre Partnerin/ Ihr Partner Ihnen ihre/ seine Liebe auf ganz andere, nicht weniger intensive Art und Weise bekundet.

Daher lautet zuerst die grundlegende Frage: Welche Sprache der Liebe spricht eigentlich meine Partnerin/ mein Partner? Ein Weg, wie wir unsere Zuneigung ausdrücken können, ist über Worte und Anerkennung. Mark Twain hat einmal gemeint:

„Ich kann zwei Monate von einem netten Kompliment leben.“

Doch liebevolle Worte sind nicht der einzige Weg, wie Zuneigung Gestalt annehmen kann, und sind auch nicht jedermanns Sache. Manchmal fehlt es zwar an expliziten Worten, trotzdem sind Zeichen der Liebe da. Zuneigung kann sich auch durch Handlungen zeigen. Welche Handlungen sind für mich eine echte Liebeserklärung? Ist es, dass er extra zum Markt einkaufen fährt und für mich kocht? Ist es der Freiraum, den sie ihm zugesteht? Drückt sich seine Liebe in sie „Verwöhnen-wollen“ aus? Drückt sich ihre Liebe durch Hilfsbereitschaft aus?

Oder ist es die gemeinsame Zeit, die man bewusst miteinander verbringt, Zeit, in der die Partnerin/ der Partner die bewusste Aufmerksamkeit bekommt und für die andere/ den anderen da ist? Sozusagen eine Zeit „nur für dich“.

Vielleicht ist es auch einmal ein Verzicht auf etwas oder das Zurücknehmen der eigenen Bedürfnisse. Oder die Liebe äußert sich in Grundhaltungen wie Treue, Verlässlichkeit, im Füreinander-Einstehen.

Manche Menschen zeigen ihre Zuneigung auch über Geschenke. Was dabei mit geschenkt wird, ist das „An-den-anderen-Denken“, dass ich mir Gedanken darüber mache, was sie oder ihn freut. Ein Geschenk ist ein sichtbares Zeichen, das ich auch später wieder einmal angreifen kann. Während einige mehr Wert auf Geschenke legen, ist es für andere eher ein leiserer Ton in der Symphonie ihrer Partnerschaft.

Vielleicht spricht meine Partnerin/ mein Partner nicht so gern über die eigenen Gefühle, aber zeigt sie mir in der Art, wie sie/ er mich berührt, mich küsst, mich umarmt, also in den Zärtlichkeiten, die sie/ er mir schenkt. Vielleicht wird mir die ein oder andere Wertschätzung auch erst bewusst, wenn ich die unterschiedlichen Wege sehe, in denen sie mir in meiner Partnerschaft begegnen können.

■■■■■ Es gibt ihn, den Liebesbeweis!

Durch welche Worte, Handlungen, gemeinsame Zeiten, Geschenke oder Zärtlichkeiten zeige ich meiner Partnerin/ meinem Partner meine Liebe?

Welche davon werden von meiner Partnerin/ meinem Partner kaum bemerkt oder beachtet?

Auf welche hätte ich gerne mehr Echo?

Durch welche Worte, Handlungen, gemeinsame Zeiten, Geschenke oder Zärtlichkeiten erfahre ich Liebe von meiner Partnerin/ meinem Partner?

Wie reagiere ich darauf? Gebe ich zu erkennen, was mir gefällt und auf welchem Weg ich evtl. gerne verstärkt Zuneigung erfahren würde?

Tauschen Sie sich darüber aus, wie Sie die gegenseitige Zuneigung erleben. Konkret könnten Sie das Experiment wagen, für eine Woche die Liebe und Wertschätzung in der Form zu verpacken, wie es Ihre Partnerin/ Ihr Partner am liebsten hat – quasi als eine kleine Wunschliste.

Let's Talk about Sex

*Die erotische Dimension der Liebe
ist als Geschenk Gottes zu betrachten,
das die Begegnung der Eheleute verschönert.*

Papst Franziskus

Längst ist das Reden über Sexualität kein Tabu mehr. In der Öffentlichkeit, in Werbung, Film und im Internet ist Sex sowieso überall präsent. Also dürfte doch das Gespräch über das Thema kein Problem mehr sein – oder?

Jede/r weiß heute, wie Männer und Frauen nackt aussehen, über den Akt der Fortpflanzung wissen wir ebenfalls Bescheid, die Kenntnisse zur Verhütung von Schwangerschaften sind vorhanden und werden angewandt. Und doch herrscht bisweilen eine gewisse Sprachlosigkeit, wenn es darum geht, über die eigenen körperlichen Empfindungen und Bedürfnisse zu sprechen – selbst mit der/dem geliebten und intimen Partner:in. Zwischen der „trockenen“ Sprache der biologischen Vorgänge und den eher abwertenden Floskeln der Pubertierenden fehlt manchmal die sprachliche Ausdrucksfähigkeit.

Dabei ist Sexualität viel mehr als nur „miteinander schlafen“. Es beginnt damit, den eigenen Körper anzunehmen, mit ihm liebevoll umzugehen, ihm – und damit mir – etwas Gutes zu tun. Nur wer selbst weiß, was sie oder er mag, kann das auch mitteilen – und wenn nicht der/dem vertrauten Partner:in, wem dann?

Sexualität ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Sexualität, das ist Sehnsucht nach Ja, wir trauen uns, Nähe und Zuwendung, nach Zärtlichkeit und Leidenschaft, nach Berührung und sexueller Vereinigung. Wenn Menschen sich lieben, teilen sie Gefühle, gegenseitige Rücksichtnahme und Fürsorge miteinander, sie geben sich einander hin. Das kann zu den schönsten und intensivsten Momenten in einer Partnerschaft gehören.

Manchmal ist das möglich, manchmal nicht. Oft haben nicht beide dieselben Wünsche und Bedürfnisse. Darum ist es wichtig, über die Gestaltung der Sexualität zu sprechen und einander gegenseitig dazu zu ermuntern, eigene Wünsche und Träume mitzuteilen.

So können Paare lernen, auf die Bedürfnisse der Partnerin/des Partners einzugehen und ihre Sexualität gemeinsam zu gestalten.

■■■■■ Wieviel Zärtlichkeit gibt es in unserer Beziehung? – Welche Art von Zärtlichkeit mag ich am liebsten? – Wie können wir den liebevollen und zärtlichen Umgang miteinander „ausbauen“?

■■■■■ Was gefällt mir an dem, wie wir Sex und Erotik, Zärtlichkeit und Intimität leben? – Was wünsche ich mir mehr, weniger, anders? – Wie gehe ich damit um, wenn meine Partnerin/mein Partner keine Lust auf Sex hat (und umgekehrt)? – Welches war unser schönstes sexuelles Erlebnis? Was können wir unternehmen, um es wieder einmal so zu erleben?

■■■■■ Du möchtest in den Arm genommen werden? Dann sag es doch.
Du sehnst dich danach, gestreichelt zu werden? Zeig es mir.
Du wünschst dir lustvolle Berührung an intimen Stellen? Führe mich.

Deine Partnerin/dein Partner möchte mit dir so zärtlich sein, dass es euch beiden gefällt. Helft euch gegenseitig dabei!

Familienreferat der Diözese Ibk./Bozrn-Brixen



Zehn Erlaubnisse für Paare

-  *Du brauchst nicht alles zu errahnen, was in deiner Partnerin/ deinem Partner vorgeht. Wenn es dich interessiert, kannst du fragen.*
-  *Du brauchst deine Partnerin/deinen Partner nicht auf Anhieb zu verstehen. Sie/Er kann dir selbst sagen, was sie/er braucht.*
-  *Vorwürfe und Anklagen kannst du dir ersparen. Handeln bringt weiter.*
-  *Du darfst deine Partnerin/deinen Partner loben für alles, was dir an ihr/ihm gefällt. Es tut gut und spornt an.*
-  *Du darfst deine Partnerin/deinen Partner auch mal sich selbst überlassen.*
-  *Du brauchst dich nicht für alles verantwortlich fühlen, was deine Partnerin/dein Partner anstellt.*
-  *Schon bevor deine Partnerin/dein Partner voll zufrieden gestellt ist, darfst du etwas für dich tun.*
-  *Du darfst eigene Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse haben und brauchst nicht zu warten, bis deine Partnerin/dein Partner sie dir von den Augen abliest. Du darfst direkt sagen, was du willst.*
-  *Du brauchst nicht zu (er-)warten, dass deine Partnerin/dein Partner dir deine Wünsche erfüllt. Du darfst sie dir auch selbst erfüllen.*
-  *Du darfst glücklich sein. Glückliche Partner:innen sind die besten Liebhaber:innen.*

Sprüche und Weisheiten zum Thema „Liebe“

Das große Glück der Liebe besteht darin,
Ruhe in einem anderen Herzen zu finden.

Julie de Lespinasse



Die Liebe allein versteht das Geheimnis,
andere zu beschenken und dabei selbst reich zu
werden.

Clemens Brentano



Das Erste in der Liebe ist der Sinn füreinander
und das Höchste der Glaube aneinander.

Friedrich von Schlegel



Die Erfahrung lehrt uns,
dass die Liebe nicht darin besteht,
dass man einander ansieht,
sondern dass man in die gleiche Richtung blickt.

Antoine de Saint-Exupéry



Die Liebe ist ein Fest – es muss nicht nur vorberei-
tet, sondern auch gefeiert werden.

Platon



Wenn auf der Erde die Liebe herrschte,
wären alle Gesetze entbehrlich.

Aristoteles



In der Ehe muss man einen unaufhörlichen Kampf
gegen ein Ungeheuer führen, das alles verschlingt:
die Gewohnheit.

Honoré de Balzac



Wer den anderen liebt, lässt ihn gelten,
so wie er ist, wie er gewesen ist und wie
er sein wird.

Michael Quoist



Einen Menschen lieben heißt einwilligen,
mit ihm alt zu werden.

Albert Camus



Liebe ist Verantwortung eines Ich für ein Du.

Martin Buber

Du bist zeitlebens verantwortlich für das,
was du dir vertraut gemacht hast.

Antoine de Saint-Exupéry



Einen Menschen lieben heißt, ihn so zu
sehen, wie Gott ihn gemeint hat.

FM. Dostojewski



Wenn ich auch nicht weiß, wer du morgen
sein wirst, ja nicht einmal so genau weiß,
wer du heute bist. Ich hab' dich gern, so
wie du bist, und ich bin entschlossen,
mit dir den Weg durchs Leben zu gehen.

Johannes Brantschen



Die Ehe ist eine Brücke, die jeden Tag
neu gebaut werden muss, am besten von
beiden Seiten.

Ulrich Beer



Der Geist, der allen Dingen Leben verleiht,
ist die Liebe.

Chinesisches Sprichwort



Liebe ist fähig, die Zukunft zu wagen.

Papst Franziskus



Du schenkst mir dein JA.
Ich darf sein, wie ich bin, muss nichts vorspielen,
darf dazu stehen,
dass ich Fehler und Schwächen habe.

Du schenkst mir dein JA.
Das hilft mir,
mich selber anzunehmen
und hilft mir,
mich zu verändern.

Du schenkst mir dein JA.
Das schenkt mir Raum,
um zu sein und zu wachsen
über mich selber hinaus.

Thomas Merz-Abt/Familienreferat der Diözese Ibk.