

Gutes Leben – lebendige Partnerschaft

Aktionswoche: 8. bis 14. Februar 2021

Lebendige Partnerschaft – rund um den Valentinstag

Egal, wie lange Sie bereits in einer Beziehung leben, es braucht besondere Momente, in denen Sie zum Ausdruck bringen, dass Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner schätzen und lieben. Wir möchten Sie dabei unterstützen und haben Folgendes für Sie vorbereitet:

- » Gleich zu Beginn vier wunderbare Liebes- und Weisheitsgeschichten, die zeitlose Erfahrungsschätze transportieren und zum Nachdenken und Schmunzeln gleichermaßen anregen. Lesen Sie zumindest eine davon Ihrer Partnerin/Ihrem Partner vor – oder noch besser: Lassen Sie sich diese vorlesen.
- » Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner über die „10 Erlaubnisse“ auf Seite 5. Möglicherweise bergen sie da und dort ein wenig Entlastung, zumindest aber Diskussionsstoff.
- » Auf Seite 6 bieten wir Ihnen Weisheiten und Sprüche zum Thema Liebe an, auf Seite 7 folgen drei Segenswünsche für Paare.
- » Seite 8 informiert über den Hl. Valentin, dort finden Sie auch Vorschläge für „klassische Liebesbekundungen“ und solche für RomantikerInnen und Mutige.
- » Seite 9 ist der Durchführung eines Schatzitages gewidmet mit der Empfehlung, einen solchen zu planen und zu genießen.
- » Kreuzen Sie in der Liste auf Seite 10 an, was Sie sich in nächster Zeit wünschen und übergeben Sie dieses „Wunschprogramm“ Ihrer Partnerin/Ihrem Partner*. Im Anschluss darf diese/dieser dann ihre/seine Wünsche ankreuzen. Bei der Schnittmenge wird mit der Umsetzung begonnen.
- » Die Seiten 11 bis 16 sind großteils aus unserer Broschüre „Lebendige Partnerschaft“ entnommen und enthalten Anregungen und Übungen, um Ihrer Partnerschaft Schwung und Tiefe zu verleihen. Es geht u. a. um Themen wie • Wünsche an den Partner • Meine Sprache der Liebe • Dankbarkeit • Konfliktlösung • Zärtlichkeit etc.

* Wir wissen, dass aufgrund von Corona nicht alle Vorhaben durchführbar sind – aufgeschoben ist nicht aufgehoben!
Wegen der besseren Lesbarkeit sind im weiteren Text mit dem Wort „Partner“ sowohl Partnerin als auch Partner gemeint.

Der Text „Ich möchte dich lieben“ ist als Impuls für beide Partner gedacht.

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

Das Fleisch der Zunge

Am Fuße des Kilimandscharo, dort, wo die Menschen Suaheli sprechen, lebte einst ein König. Eines Tages heiratete er eine wunderschöne Frau. Seine Liebe war groß. Aber nicht tief.

Als die Tage, die Wochen, die Monate vergingen, da verlor die Frau ihre Schönheit nach und nach. Sie wurde immer magerer, ein bitterer Zug wuchs um ihren Mund, der Glanz ihrer Augen verlosch. So wie die Schönheit der Königin verblasste, verwelkte auch die Liebe des Königs, bis sie schließlich war wie der Regen, der in einem Land so selten fällt, dass er im Boden versickert, ohne etwas zu bewirken.

Eines Tages kam der König auf dem Heimweg von einer Reise an einem Hof vorbei. Dort sah er die Bauersfrau und konnte seinen Blick nicht mehr abwenden. Sie war das blühende Leben. Ihre Hüften schwangen rund und weich. Ihre Augen leuchteten, ihre Haut schimmerte dunkel wie der Samt der Nacht. Sie sang und lächelte bei der Arbeit.

Der König ging mit dem Bild der Frau im Herzen heim. Er dachte den ganzen Abend an sie und die halbe Nacht. Sie ging ihm nicht mehr aus dem Sinn. Als er am dritten Morgen mit dem Gedanken an die Frau aufwachte, dachte er bei sich: „Wozu bin ich König, wenn ich nicht haben kann, was ich will?“

So ging er zum Bauern und sprach:

„Höre, ich habe deine Frau gesehen. Sie gefällt mir über alle Maßen. Ich bin der König, was ich begehre, will ich auch besitzen. Deshalb befehle und verfüge ich, dass wir von heute an tauschen. Du bekommst meine Frau und ich die deine.“

Weil er der König war, musste der Bauer gehorchen. Die Bäuerin musste tun, was er befohlen hatte. Selbst die Königin konnte sich nicht wehren. Sie zog in die Hütte des Bauern und lebte dort als seine Frau, musste arbeiten wie eine Bäuerin, also schwer und viel.

Die Bauersfrau aber kam in den Palast und lebte als Königin. Diener lasen ihr jeden Wunsch von den Augen ab. Die schwerste Last, die sie fortan zu tragen hatte war das Gewicht ihres goldenen Schmucks.

Die Zeit verging. Tage, Wochen und Monate zogen ins Land, als etwas Seltsames geschah. Die Bäuerin, die nun Königin war, wurde immer dünner, das Lächeln verschwand aus ihrem Gesicht, ihre Augen verloren den Glanz, ihre Haut wurde fahl. Ihre Schönheit welkte. Dem König war es ein Rätsel.

Eines Tages kam er auf dem Heimweg von einer Reise am Hof des Bauern vorbei, da sah er seine erste Frau. Doch wie sah sie aus? Sie war schöner als an dem Tag, an dem er sie vor Jahren geheiratet hatte. Ein Lächeln umspielte ihre Lippen, ein Glanz schien sie zu umgeben. Ihre Hüften waren rund und voller

Schwung. Sie schien zu tanzen und summte ein Lied bei der Arbeit. Zutiefst beunruhigt ging der König in den Palast zurück. Am nächsten Tag schon suchte er den Bauern auf und fragte eindringlich:

„Bauer, was tust du? An deiner Seite erblühen die Frauen, an meiner welken sie dahin. Was gibst du deinen Frauen, womit nährst du sie, was ist dein Geheimnis?“

Der Bauer wusste nicht, wie er dem hohen Herrscher die Wahrheit sagen sollte. So murmelte er:

„Was ich meiner Frau gebe? Nun, wenn ich abends heimkomme, dann gebe ich meiner Frau, ich gebe ihr ... das Fleisch der Zunge. Zungenfleisch, das lässt eine Frau erblühen.“

„Wenn es weiter nichts ist!“, meinte der König. Als ein Mann der Tat ging er schnurstracks zum Metzger und verlangte: „Die Zungen aller Tiere, die du von heute an schlachtest, werden ausschließlich in den Palast gebracht.“ Dort lief er selbst in die Küche und gab Befehle.

Von nun an wurde im Palast jeden Tag Zunge serviert. Gekocht, gebraten, gebacken, paniert, frittiert, faschiert, sauer eingelegt und sogar süß zubereitet. Sie brachten die Zungen der Ochsen, die der Kälber, der Rinder, der Schafe, der Ziegen, ja sogar Vogelzungen wurden der zweiten Königin aufgetischt. Aber nützte es? Nein. Die Frau welkte weiter dahin. Bald war sie nur noch ein Schatten ihrer selbst. Der König verstand die Welt nicht mehr. Eines Abends ging er tief in Gedanken versunken umher. Er lenkte seine Schritte zum Hof des Bauern.

Von weitem schon sah er den Mann mit seiner Frau, der früheren Königin, vor dem kleinen Haus sitzen.

Da beschloss der König, sie zu belauschen. Er schlich von hinten zur Hütte und machte die Ohren weit auf.

Er hörte, wie der Bauer seiner Frau alles berichtete, was er an diesem Tag gesehen und erlebt hatte. Er erzählte besonders das, was sie zum Lachen brachte. Ihr Lachen klang hell, wie Wasser, das aus einer Quelle sprudelt. Dann sang er ein paar Lieder für sie. Danach fragte er sie, was sie an diesem Tag erlebt, gesehen, getan, gedacht und geträumt habe. Sie erzählte und er hörte zu, antwortete, fragte wieder, erzählte selber. So ging es hin und her.

Der Herrscher lauschte eine lange Zeit. „Das ist das Fleisch der Zunge“, dachte er irgendwann. Seine Miene erhellte sich ebenso wie seine Gedanken.

In diesem Augenblick verstand der König und lernte.

Suaheli, gehört von Diane Ferlatte, zu finden in „Augenblick und Ohrenglück – 21 Märchen zum Vor- und Nachlesen“, gesammelt und bearbeitet von Frau Wolle: www.frauwolle.at

Die vollkommene Frau

Nasreddin war ein Narr oder ein Weiser, das liegt ja mitunter nahe beieinander. In dieser Welt werden einige Narren für Weise gehalten, öfter noch die Weisen für Narren. Eine lange Zeit tat Nasreddin etwas, das sowohl die Weisen als auch die Narren schon getan haben – er blieb unverheiratet. Eines Tages saß er mit einem Freund im Kaffeehaus.

Sie hatten gerade zwei Spiele gespielt, zwei Pfeifen geraucht und zwei kleine Tassen Kaffee getrunken, da fragte der Freund: „Nasreddin, warum bist du eigentlich noch nicht verheiratet? Hat das einen besonderen Grund?“

Dieser antwortete: „Das ist ganz einfach zu erklären. Es liegt daran, dass ich der vollkommenen Frau noch nicht begegnet bin.“

Da lachte der andere: „Eine vollkommene Frau gibt es auf der ganzen Welt nicht.“

„Doch“, beharrte Nasreddin, „ich habe sie nur noch nicht gefunden, ja bisher noch nicht einmal ernsthaft gesucht, aber irgendwo lebt sie ganz gewiss, dessen bin ich sicher.“

„Ich wette mit dir, worum du willst“, meinte sein Freund, „eine vollkommene Frau kannst du nicht finden, weil es so eine gar nicht gibt.“

Einer Wette konnte Nasreddin nie widerstehen. Nun gab ein Wort das andere und am Ende schlossen sie folgenden Pakt: Nasreddin würde ein ganzes Jahr lang ernsthaft nach seiner vollkommenen Frau suchen.

Am selben Tag im nächsten Jahr würden die beiden sich wieder hier in diesem Kaffeehaus treffen. Wenn Nasreddin diese „Vollkommene“ gefunden habe, wäre sein Gewinn eintausend Dinar. Wenn er sie aber nicht fände, würde er ebendiese Summe verlieren.

Schnell kann von solcherlei Dingen erzählt werden, langsamer vergeht das Leben für einen, der Tag für Tag sucht und sich sehnt.

Nach genau einem Jahr begegneten sich die beiden Männer wirklich wieder am selben Ort. Nasreddin wirkte sehr bedrückt und unglücklich.

„Ich wusste es ja“, meinte sein Freund siegesgewiss und ein wenig mitleidig, „die vollkommene

Frau gibt es nicht und du schuldest mir eintausend Dinar.“

„Ach“, war die Antwort des Suchenden, „da hast du unrecht, denn ich habe die „Vollkommene“ gefunden. Sie ist so schön wie die Wüste nach der Regenzeit. Sie zu sehen ist ein Festmahl für die Augen. Sie zu betrachten ist wohltuend wie der Anblick einer frisch erblühten Rose am frühen Morgen.“

„Naja, wenn sie so schön ist, dann wird sie wohl nicht besonders klug sein, vermute ich“, wandte der Freund ein.

„Unsinn!“, widersprach Nasreddin, „ihre Gedanken sind so erhellend wie eine Kerze in der Nacht. Sie besitzt einen Verstand so scharf wie das Schwert des Richters.“ „Also dann wird sie wohl auch scharfzünftig und bissig sein.“

„Das ist nicht wahr. Sie hat ein gütiges Herz, ist freundlich zu den Alten, geduldig mit den Kindern, großzügig gegenüber den Notleidenden!“

„Dann stimmt etwas anderes nicht an ihr. Sie hat wohl eine schreckliche Stimme oder ist ungeschickt.“

„Ihre Stimme könnte eine Nachtigall vor Staunen zum Verstummen bringen. Dazu spielt sie gewandt und innig die Laute. Die Anmut all ihrer Bewegungen lässt selbst schwere Arbeit wie einen Tanz erscheinen.“

„Wenn das so ist, war diese Frau gewiss zu alt für dich oder zu jung oder sie ist bereits verheiratet“, vermutete der Freund nun.

„Auch das nicht! Sie ist genau im rechten Alter und hat noch keinen Mann.“

„Also wenn es so ist, dann schulde ich dir tatsächlich tausend Dinar. Doch ich verstehe nicht, warum du derart unglücklich dreinschaust, warum du so niedergeschlagen dasitzt, wenn du doch deine vollkommene Frau gefunden hast!“

„Ach weißt du“, seufzte Nasreddin da tief, „als ich sie endlich fand, da stellte sich heraus, dass sie ebenso wie ich auf der Suche war. Aber sie suchte den vollkommenen Mann.“

Aus der mündlichen Überlieferung, frei erzählt für den Familienverband von Frau Wolle (www.frauwolle.at)



Der Gärtner und der Rosenstock

Es war einmal ein Gärtner. Der konnte sich nicht entscheiden, ob er die Frau, die er liebte, nun heiraten sollte oder nicht. Eigentlich sprach nichts dagegen. Er fühlte sich in ihrer Nähe wohl, konnte mit ihr sowohl ernsthafte Gespräche führen als auch lachen, war für gemeinsame Kinder offen und wollte mit ihr zusammen alt werden. Aber natürlich beinhaltete ein lebenslanges Ja auch gewisse Risiken. Jeder kam aus einem anderen Elternhaus und würde manches in die Ehe einbringen, das zu einem Streit führen konnte. Auch änderten sich viele Menschen im Laufe der Zeit. Was wäre, wenn sie sich auseinander lebten? Würde ihre Liebe diesen Belastungsproben standhalten können? Grübelnd stand der junge Gärtner beim Rosenbeet und kam zu keiner befriedigenden Antwort. Da näherte sich ein alter Mann, der für seine Frau einen Rosenstock kaufen wollte. Der Gärtner wusste, dass dieser Mann seit vielen Jahren glücklich verheiratet war. Also bat er ihn um Rat. Doch der alte Mann war so mit dem Aussuchen des Rosenstocks beschäftigt, dass es so wirkte, als habe er die Frage überhört. Er betrachtete jede Pflanze, roch an den Rosenblüten, begutachtete die Stacheln, zählte sogar die vorhandenen Knospen und blieb

schließlich vor einem Rosenstock mit unzähligen dunkelroten Blüten stehen. Der Gärtner beglückwünschte den alten Mann: „Sie haben eine gute Wahl getroffen. Dieser Rosenstock ist wirklich etwas ganz Besonderes.“ Der alte Mann blieb jedoch unsicher und entgegnete: „Ich kann mich nicht entscheiden, ob ich ihn wirklich nehmen soll. Oberflächlich betrachtet ist diese Pflanze makellos. Aber wer weiß, was sie für Wurzeln hat.“ „Schauen Sie die kräftigen Blüten und die dicken Blätter an“, sagte der Gärtner. „Der Rosenstock muss einen gesunden Wurzelstock haben, sonst wäre er nicht gewachsen.“ „Ja, das mag stimmen“, meinte der alte Mann. „Aber wer garantiert mir, dass der Rosenstock im nächsten Jahr auch so wunderbar wächst und blüht?“ „Im Moment deutet alles darauf hin“, erwiderte der Gärtner. „Aber das weitere Wohlergehen des Rosenstocks hängt natürlich auch von Ihnen ab.“ Da lächelte der alte Mann und sagte: „Ebenso verhält es sich auch mit dem Partner, den man heiraten möchte.“ Er bezahlte den Rosenstock und ließ einen nachdenklichen Gärtner zurück, der schon bald eine wichtige Entscheidung fällen sollte.

Platons Mythos von den Kugelmenschen

Es war in alten Zeiten, da war die Beschaffenheit der Menschen eine andere. Damals hatten die Menschen kugelförmige Rümpfe, sowie vier Arme und vier Beine. Sie hatten zwei Gesichter, die in entgegengesetzte Richtungen blickten. Mit ihren acht Gliedmaßen konnten sich die Kugelmenschen schnell fortbewegen, nicht nur aufrecht, sondern auch so wie ein Turner, der ein Rad schlägt.

Die Kugelmenschen verfügten über gewaltige Kraft und großen Wagemut. In ihrem Übermut wollten sie sich einen Weg zum Himmel bahnen und die Götter angreifen. Der Himmelsherrscher Zeus beriet mit den anderen Göttern, wie zu verfahren sei. Die Götter wollten das Menschengeschlecht nicht vernichten, denn sie legten Wert auf die Ehrenbezeugungen und Opfer der Menschen. Daher entschied sich Zeus, die Kugelmenschen zu schwächen, indem er jeden von ihnen in zwei Hälften zerschnitt und auf der ganzen Welt zerstreute.

Als nun ihre Körper in zwei Teile zerschnitten waren, da sehnte sich jede Hälfte mit unendlichem Verlangen nach ihrer anderen.

Und so ist es heute noch: Seit damals sucht jeder Mensch den zu ihm gehörenden Menschen, um sich wieder mit ihm zu verbinden. Wenn sich zwei passende Hälften gefunden haben, entsteht wieder etwas von der gewaltigen Kraft und dem Wagemut des ursprünglichen Kugelwesens. Man kann allen Schwierigkeiten trotzen und darf ruhig ein wenig übermütig werden und sich freuen, dass man sich „wiedergefunden“ hat.

Eines sei hier noch erwähnt: Eine gute Beziehung ist schon ein wenig auch ein Abbild des Göttlichen.

Gewaltige Kraft und großer Wagemut

Ist dieser etwas abgewandelte Mythos von Platon nicht ein schönes Bild dafür, was für eine Kraft eine gute Beziehung entfalten kann?

Geschichten sind ein kostbarer Schatz! Sie beflügeln Geist und Fantasie und haben die Kraft, Weisheit und Erfahrung erzählerisch zu vermitteln und innerhalb kürzester Zeit in andere Welten zu entführen.

Zehn Erlaubnisse für Paare

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

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 vorbe-
reitet, 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.

Segenswünsche für Paare

Wenn euer Leben blüht

Wenn euer Leben blüht wie der Frühling,
sei ER wie der Vogel, der von der Liebe singt.
Wenn die Stürme des Lebens euch entgegenwehen,
sei ER das Haus, in dem ihr geborgen seid.
Wenn ihr die Fülle des Lebens genießt,
sei ER wie die Sonne, die euch wärmt.
Wenn dunkle Stunden über euch hereinbrechen,
sei ER das Licht in eurer Mitte.
Wenn das Leben euch einlädt zum Tanz,
sei ER die Musik, die euch bewegt.
Wenn eure Schritte müde werden,
sei ER der Boden, der euch trägt.
So begleite euch der große Gott
durch alle Jahreszeiten eures Lebens. *Kerstin Schmale-Gebhard*

In eurer Ehe/Beziehung

möge es keinen Tag geben,
an dem ihr sagen müsst: Damals haben wir uns geliebt,
heute ist die Liebe gestorben.
Keinen Tag, an dem ihr sagt: wir haben keine Freunde,
die uns verstehen, die mit uns sprechen, die uns zuhören,
die uns helfen, die mit uns leiden, die sich mit uns freuen.
Keinen Tag, an dem ihr sagt: ich bin allein, du bist mir fremd.
Ihr möget einander Gutes tun, einander trösten und verzeihen.
Eure Liebe bleibe phantasievoll und lebendig,
und eure Sehnsüchte mögen sich erfüllen.
Die Tür eurer Wohnung möge offen sein für Menschen,
die euch wichtig sind und denen ihr wichtig seid.
Die Rat geben und denen ihr raten könnt.
Eure Ehe bleibe spannend, und ihr möget alle Spannungen aushalten.
Eure Ehe bleibe glücklich, indem ihr eurer Treue traut,
euch in der Treue Gottes aufgehoben wisst.
Dann wird für euch und für andere eure Ehe ein Zeichen der Hoffnung und des Mutes.
Gottes Liebe möge in eurer Liebe greifbar und spürbar werden,
denn Gott will in uns sichtbar werden. *Irischer Segenswunsch*

Mögen die Heiligen in eurer Mitte Wohnung nehmen

und eure Liebe segnen.
Der Tag möge euch froh stimmen,
kein Tag möge euch traurig sehen.
Euer Herz sei reich an Liebe,
reich an den Kräften des Gemüts und der Mildtätigkeit.
Euer Mund sei voller Lieder.
Und möge euch das Leben erfüllt und zufrieden entlassen,
wenn die Stunde gekommen ist.
Möge Gott eure gemeinsamen Vorräte vermehren
und auch die Gemeinschaft eurer Freunde.
Möge Gott, der große Weise, der unendlich Liebende,
vom hohen Himmel auf euch herabschauen.
Er möge euch glücklich machen.
Zufriedenheit schaue aus euren Augen,
und ein Abglanz des Ewigen spiegle sich in euren Gesichtern. *Irischer Segenswunsch*

Der Valentinstag



Lassen Sie sich von den nachfolgenden Ideen zum Valentinstag – und darüber hinaus – inspirieren. Wie wäre es beispielsweise, wenn Sie Ihrem Partner ein wenig über den Hl. Valentin erzählen oder vorlesen würden?

Es gibt keine zuverlässigen historischen Quellen zum heiligen Valentin. Wir wissen aber, dass der beliebte Heilige schon seit dem Jahr 350 nach Christus in der Kirche gefeiert wird – und zwar am 14. Februar.

Der Überlieferung nach war Valentin ein armer, ehrsammer Priester. Hilfe und Trost Suchende waren bei ihm stets willkommen, oft schenkte er ihnen eine Blume aus seinem Garten. Einmal soll er einem blinden Mädchen das Augenlicht wiedergeschenkt haben. Valentin wurde auch als Ratgeber aufgesucht, wenn es Probleme in der Partnerschaft gab. Die christliche Ehe war ihm ein besonderes Anliegen. Weil Valentin trotz eines ausdrücklichen Verbotes des Kaisers Claudius II. Liebepaare nach christlichem Ritus traute, wurde er an einem 14. Februar enthauptet.

Dass am Valentinstag Blumen verschenkt werden, geht möglicherweise auf einen altrömischen Brauch zurück: Am 14. Februar wurde das Fest der Göttin Juno gefeiert, sie wurde im römischen Reich als Göttin der Geburt, der Ehe und Fürsorge verehrt.

Zeitlose Klassiker – das passt wirklich immer

- Blumen
- besonderes Frühstück, Essen oder Nachtisch
- gemeinsam ausgehen
- Süßigkeiten
- kleine Servicedienste und Verwöhneinheiten
- eine Botschaft auf die Rückseite der Bildmotive der nächsten Seite oder auf eine eigene Karte schreiben
- eine Kerze mit einem schlichten Wachsherz verzieren
- Geschichte oder Gedicht vorlesen
- Musik heraussuchen, auflegen und anhören oder vielleicht sogar tanzen
- einen besonderen Ort besuchen – in der Natur oder sich über ein Kulturgut informieren und eine persönliche Führung geben
- einen Drink mixen und ihn gemeinsam bei Kerzenschein genießen
- jeden Tag den Partner bewusst in den Arm nehmen
- mehrere Tage lang gemeinsam spazieren gehen
- eine Kapelle oder Kirche aufsuchen und danken ...

An diesem Tag wurden Juno Blumen geopfert und auch die Frauen innerhalb der Familie bekamen an diesem Tag Blumen überreicht.

Mit dem Einzug des Christentums wurde dieser Festtag samt Brauchtum vermutlich mit dem Todestag des Hl. Valentin verbunden und beibehalten.

Der Brauch, Valentin als Patron der „Liebenden“ zu feiern, kam zunächst in Frankreich, Belgien und England auf, nachgewiesen erstmals im 14. Jahrhundert mit „Valentine greetings“. Valentin zählte bald schon zu den volkstümlichsten Heiligen, vergleichbar mit dem Hl. Nikolaus oder dem Hl. Martin.

Im späten Mittelalter wurde es besonders in Frankreich und England Brauch, dass am Valentinstag durch das Los „Valentin und Valentine“ füreinander bestimmt wurden: Nach gegenseitigem Austausch von Geschenken lebten sie ein Jahr als Verlobte, um sich dann wieder zu trennen – oder zu heiraten.

Die Volksüberlieferung sagt, ein Mädchen werde den heiraten, den es am Valentinstag als ersten Mann erblickt. Heiratswillige Männer überbringen deshalb möglichst früh am Morgen ihrer Auserwählten einen Blumenstrauß.

In England schickt man sich am Valentinstag anonyme Liebesbriefe.

Für RomantikerInnen und Mutige – wer sich traut, wird belohnt

Persönliche Botschaften sprechen eine eigene Sprache:

- ein „Liebesbrief“ – schreiben Sie Ihrem Partner, was Sie an ihm lieben und schätzen
- legen Sie jeden Morgen oder Abend eine Botschaft auf den Essplatz oder den Kopfpolster, in der Sie benennen, wofür Sie in der Beziehung dankbar sind
- verfassen Sie eine Videonachricht
- schreiben Sie jeden Tag kleine Texte an ungewöhnliche Stellen – beispielsweise aufs Frühstücksei: „Du machst meinen Morgen hell und freundlich“ – oder „ritzen“ Sie in der Früh ein Herz ins Butterbrot
- schicken Sie Selfies mit oder ohne Text
- sparen Sie nicht mit Komplimenten und Lob.

Weitere Anregungen für gemeinsame Aktivitäten finden Sie beim „Schatzitag“.

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, NachbarInnen, FreundInnen oder BabysitterInnen 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 40 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!

Das Wochenende nach dem Valentinstag eignet sich perfekt, um Ihren ersten Schatzitag durchzuführen. Sie können Ihren Partner damit überraschen oder diesen Tag zu zweit planen. Füllen Sie ihn mit dem, was Ihnen beiden Freude macht.

Schreiben Sie beispielsweise – jeder für sich – eine Wunschliste und schauen Sie, wo Sie sich treffen.

Falls Sie die eine oder andere Idee dafür noch bräuchten, lassen Sie sich von der Liste auf der nächsten Seite inspirieren. Sie bietet Anregungen für zahllose Schatzitage.



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 (evtl. von S. 2/3), kuscheln, fein haben, reden ...

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



Lebendige Partnerschaft – gemeinsame Aktivitäten

Halten Sie Ihre Partnerschaft lebendig, indem Sie gemeinsam etwas unternehmen. Was macht Ihnen beiden Freude, was wollten Sie schon lange anpacken oder neu ausprobieren?

Schauen Sie – jeder für sich – die Vorschläge auf der Liste durch und ergänzen Sie diese bei Bedarf. Nun kreuzen Sie an, was Sie gerne umsetzen würden und markieren die für Sie wichtigsten fünf Punkte. Gehen Sie Wunsch für Wunsch durch, um gemeinsam zu entscheiden, was wann getan wird. Und denken Sie daran, einige Aktivitäten lassen sich auch alleine oder mit einer Freundin oder einem Freund durchführen.

Gemütlich zu Hause

- Film ausleihen oder auswählen und anschauen
- Zusammen Musik hören
- Spieleabend: Puzzle legen, Schach, Karten, Würfelspiele ...
- Computerspiele spielen
- Gemeinsam musizieren, singen usw.
- Kreuzworträtsel lösen
- Kochen, Grillen, Candle-Light-Dinner, neues Rezept ausprobieren, Kuchen holen
- Kekse, Süßes backen
- Beeren einkochen, Sirup oder Liköre herstellen
- Kaffee, Glas Wein trinken
- Party, Einladung geben
- Gegenseitig massieren
- Meditation oder Yoga betreiben
- Ausschlafen, länger liegen bleiben
- Ausgiebig frühstücken
- Den Partner/die Partnerin verwöhnen
- Fotos oder Dias anschauen
- Zärtlich sein, schmusen, küssen, kuscheln
- Twittern, chatten, mailen
- Eine Geschichte vorlesen (lassen)
- Freunde, Verwandte einladen



Wohnraum gestalten

- Bilder, Fotos aussuchen und aufhängen
- Mit Farben experimentieren
- Umbau planen und angehen
- Flohmarkt besuchen
- Ein neues Möbelstück aussuchen, Möbel umstellen
- Anschaffung machen
- Dekorieren, gemütliche Ecken gestalten
- Gemeinsamer Frühjahrsputz
- Balkon- oder Gartengestaltung
- Gegenstände reparieren
- Etwas ordnen
- Etwas erledigen, das schon lange liegengeblieben ist
- Wohnraum nach den Jahreszeiten, Festen gestalten

Kultur, Bildung, Religion

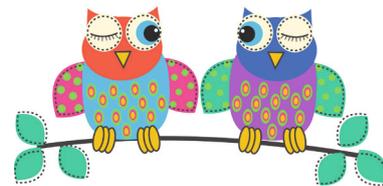
- Konzert, Opern- oder Tanzaufführung, Theater, Lesung
- Museum, Ausstellung oder Vernissage
- Vortrag oder Seminar besuchen
- Bei einer Stadtführung mitgehen
- Tanzkurs
- Veranstaltungskalender durchforsten
- Kurse besuchen, gemeinsam eine Sprache lernen
- Zu kirchlichen Veranstaltungen gehen
- Gottesdienst feiern, Adventbesinnung, Maiandacht

Freizeit

- Ins Kino gehen
- Essen gehen, Eisdielen aufsuchen
- Kräuter, Pilze, Beeren ... sammeln
- Einen Spaziergang machen



- Kegel-, Billard- oder Dartsabend
- Minigolf, Tischtennis spielen
- Sauna oder Wellness
- Zirkus- oder Zoobesuch
- Tanzen gehen
- Schwimmbad, in der Sonne liegen
- Sich politisch oder sozial betätigen
- Einkaufen, shoppen, bummeln
- Café, Bar, Pizzeria, Gasthaus, Nachtlokal
- Zu Partys, Festen gehen
- Musikinstrument spielen, in einem Chor singen
- Vergnügungspark, Hochseilgarten
- Ausschau halten nach kulturellen „Zuckerln“
- FreundInnen, Verwandte, ArbeitskollegInnen treffen
- Spezielles Kinderprogramm mit den Kindern planen
- Gemeinnützige Projekte unterstützen, jemandem helfen
- Jemandem eine Freude bereiten
- Etwas Verrücktes tun
- FreundInnen, Verwandte besuchen



Reisen

- Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen
- Wellnesswochenende, Kurztrip, Städtereise
- Einmal ohne PartnerIn verreisen
- An einer Gruppen- oder Pilgerreise teilnehmen
- „Ins Grüne fahren“, zelten
- Fahrradtour
- Überraschungsausflug mit der/dem PartnerIn

Sport

- Federball, Badminton, Squash, Golf, Tennis spielen
- Wandern, klettern oder Bergtouren unternehmen
- Wasserski fahren, surfen, tauchen, schwimmen
- Reiten
- Gymnastik, Fitnesscenter
- Laufen, joggen, Nordic Walking
- Mountainbiken, Rad fahren
- Segeln, Kanu oder Tretboot fahren
- Ski fahren, langlaufen, Skitouren, Rodelausflug
- Eine neue Sportart ausprobieren
- Zu einer Sportveranstaltung gehen

Miteinander reden, aufeinander hören

- Abends die Ereignisse des Tages erzählen
- Aktuelles besprechen
- Über den Glauben reden, beten
- Werte und Wertvorstellungen klären
- Zukunftspläne schmieden
- Einen Witz suchen und erzählen

Wünsche an den Partner/die Partnerin

Eine Beziehung lebt davon, dass sich Partner 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 meinen Partner in seiner Andersartigkeit annehme, dass ich seine Werte, Anschauungen, Bedürfnisse, Gefühle, Meinungen, Äußerungen und natürlich auch seine daraus resultierenden Wünsche ernst nehme. Jeder von uns hat in seiner eigenen Lebensgeschichte sehr unterschiedliche Prägungen erfahren.

Interesse am Partner bedeutet darüber hinaus, dass ich ihn und seine 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 mein Partner helfen bzw. seinen Teil beitragen könnte.
- Ich kenne zwar meine Wünsche, bringe sie aber nicht zur Sprache, denn 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 beim Partner an. Er wird sich in erster Linie wehren. Wichtig also: Wünsche müssen auch wie Wünsche klingen.

■■■■■ Hilfreiches beim Äußern eines Wunsches:

- Jeder Gesprächspartner muss sowohl seine 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 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 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, die es geschafft haben, eine Meinungsverschiedenheit gemeinsam zu lösen.

Lesen Sie zum Thema Konfliktlösung auch die „Hindernisse auf dem Weg zur Wunscherfüllung“ auf S. 11.

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 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 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 er oder sie vielleicht für mich gekocht?

Hat mir 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 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, der Sie freundlich begrüßt hat ...

Eine schöne Möglichkeit besteht auch darin, den Dank auf ein kleines Kärtchen zu schreiben und dieses dann 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 unser Partner. Wir erwarten von 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 Ihr Partner Ihnen seine Liebe auf ganz andere, nicht weniger intensive Art und Weise bekundet.

Daher lautet zuerst die grundlegende Frage: Welche Sprache der Liebe spricht eigentlich 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 der Partner die bewusste Aufmerksamkeit bekommt und für 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 mein Partner nicht so gern über seine Gefühle, aber er zeigt sie mir in der Art, wie er mich berührt, mich küsst, mich umarmt, also in den Zärtlichkeiten, die 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 meinem Partner meine Liebe?

Welche davon werden von 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 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 Ihr Partner am liebsten hat – quasi als eine kleine Wunschliste.

Zärtlichkeit

Gustav Klimt hat ihn in seinem berühmten Gemälde verewigt und Auguste Rodin hat ihn voller Hingabe in Marmor gemeißelt. Die Rede ist vom Kuss. Über 30 Gesichtsmuskeln werden beim Küssen beansprucht, Stresshormone werden reduziert, das Immunsystem gestärkt und Glückshormone freigesetzt. Kurzum, so ein „Busser!“ ist ein echter Muntermacher und Balsam für die Seele.

*„Der Kuss ist ein liebenswerter Trick der Natur, ein Gespräch zu unterbrechen,
wenn Worte überflüssig werden.“*

meinte einmal Ingrid Bergmann. Und in der Tat sagt ein Kuss oder eine liebevolle Berührung manchmal mehr als tausend Worte. Die Kommunikationswissenschaften bestätigen uns, welche Bedeutung die nonverbale Sprache, sprich Körpersprache, in unseren Begegnungen einnimmt.

So kann sich Zuneigung und Zärtlichkeit in einer Partnerschaft in vielen verschiedenen Formen ausdrücken: Einmal ist es ein einfühlsamer Blick oder eine sanfte Berührung beim Vorbeigehen, ein anderes Mal eine innige Umarmung oder ein aufmunterndes Wort oder ein sorgsam gewähltes Zitat. Dann vielleicht ein spontanes Händehalten beim Spazierengehen oder ein Streicheln über die Haare. Nicht zu vergessen ein Lächeln oder Strahlen. Oder auf der Couch gemütlich zusammenkuscheln, eine liebevolle Zuwendung und vieles mehr.

Wie drücke ich meine Liebe meinem Partner gegenüber aus? Was bedeutet für mich Zärtlichkeit?

Wie schenke ich Zärtlichkeit? Welche Berührungen fühlen sich besonders gut an?

Welche Worte berühren mich tief im Herzen? Wofür bin ich in unserer Partnerschaft dankbar?



*„In dem Augenblick, in dem man einer Sache seine volle Aufmerksamkeit schenkt –
und sei es nur ein Grashalm –,
wird sie zu einer einzigen wunderbaren und großartigen Welt.“*

Henry Miller

Ein Schmatz links, ein Schmatz rechts, ein kurzes Hallo, doch gedanklich rattern im Kopf immer noch die Worte der Lehrerin beim Elternsprechtag am Nachmittag oder die heiße Geschäftsdebatte im Büro. Manchmal kehrt in unsere Handlungen Routine ein, wodurch die Begrüßung nur zu einem kurzen Vorbeihuschen wird. Routine bedeutet in diesem Zusammenhang nichts anderes, als dass ich gedanklich mit meiner Aufmerksamkeit woanders bin. Oft ist uns das gar nicht wirklich bewusst. Manchmal ist es eine echte Herausforderung, die Gedanken loszulassen und mich auf das einzulassen, was jetzt, in diesem Augenblick da ist. Doch es lohnt sich allemal.

Denn je mehr Aufmerksamkeit ich in diesen Augenblick bringe, desto mehr Ruhe kehrt auch in mir ein. Anstelle eines routinemäßigen und oberflächlichen Grußes wird so daraus eine Umarmung, in der ich den anderen wirklich spüre und wahrnehme und dabei gleichzeitig auch erlebe, wie es sich anfühlt, umarmt zu werden. In die kleinen Momente des Alltags können wir so mehr Genuss hineinbringen. Das bedeutet auch, dem Partner bewusst in die Augen zu schauen und mit offenem Herzen zuzuhören. Alles andere für diesen Augenblick zu parken und stattdessen wirklich mit allen Sinnen anwesend zu sein. Einige Momente bewusster Begegnung nähren mehr als viele oberflächliche.

■■■■■ Zärtlichkeit – darfs ein bisschen mehr sein?

Nehmen Sie sich die Zeit, in Ruhe über folgende Fragen nachzudenken:

In welchen Augenblicken, Handlungen, Gesten erfahre ich von meinem Partner Zärtlichkeit?

In welchen Augenblicken, Handlungen, Gesten schenke ich meinem Partner Zärtlichkeit?

Was würde ich gerne verstärken, was abschwächen?

Und vergessen Sie nicht, Ihrem Partner zu sagen, was Ihnen besonders gut tut.

List, Blick in die Zukunft



Manchmal braucht der Partner eine kleine Anleitung, damit geschieht, was beide sich im Grunde wünschen. Dass in Herzensangelegenheiten zuweilen List gefragt ist, zeigt dieses Märchen aus Marokko.

■■■■ Einfallsreichtum

Oben auf dem Kopf trug eine Frau einst einen großen Kessel, um ihn ihrer Schwester in der Stadt zurückzugeben. In der Hand hielt sie einen Stock. Das schont die Knie beim Gehen.

Auf dem Weg traf sie einen Mann aus einem anderen Dorf. Der führte bei sich eine Ziege an einem Seil, und unterm Arm trug er ein schwarzes Huhn, um beides auf dem Markt zu verkaufen.

Sie wollten also beide in die gleiche Stadt. So gingen sie gemeinsam, denn zu zweit geht sich's leichter als alleine. Sie sprachen dies, sie sprachen das und verstanden sich gut. Dann begannen sie sich Geschichten zu erzählen, denn Geschichten verkürzen den Weg. So gingen sie und gingen. Als sie aber an den Eingang einer Schlucht kamen, da blieb die Frau stehen und sagte: „Ich gehe nicht mit dir in diese Schlucht, denn wer mit Honig hantiert, muss sich die Finger abschlecken.“ Der Mann verstand nicht. Da sagte sie:

„Ein offener Geldschrank führt selbst einen Heiligen in Versuchung.“

Der Mann begriff nicht. Die Frau erklärte schließlich:

„Ich gehe nicht mit dir in diese Schlucht, denn ich traue dir nicht über den Weg!“

Verwundert wollte der Mann den Grund dafür wissen. Da antwortete sie:

„Wenn ich mit dir in diese Schlucht gehe, könntest du versuchen, mich zu küssen.“

Beschwichtigend meinte der Mann: „Wie sollte ich das wohl zuwege bringen?“

Mit der Ziege an dem Seil, dem Huhn unterm Arm und du den Stock in der Hand, den Kessel auf dem Kopf, wie könnte ich dich da denn küssen?“

Da antwortete die Frau: „Du könntest, wenn du einfallsreich wärst:

Das Huhn auf den Boden setzen, den Kessel darüberstülpen, den Stock in die Erde stecken, die Ziege daran binden und dann, dann könntest du versuchen, mich zu küssen.“

„Hmm, ja, das könnte ich“, murmelte der Mann erstaunt und nachdenklich.

„Ach was“, sagte da die Frau mit einem Lächeln, „ich gehe doch mit dir.“

erzählt von Frau Wolle

Ein Blick voraus

Jedes Jahr stehen Ihnen 365 Tage zur Verfügung. Sie können – zumindest teilweise – entscheiden, wie Sie diese Zeit verbringen wollen, ob und wie Sie diese mit Qualität füllen.

„Wer nicht weiß, wohin er will, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.“ Mark Twain

Für Ihre Beziehung und die persönliche Entwicklung ist es wichtig, den Blick in die Zukunft zu richten: Wohin wollen wir als Paar? Welche Richtung wollen wir einschlagen? Welchen Kurs setzen wir weiter fort, welchen neuen wollen wir setzen? Was sind unsere Ziele und Visionen?

Kurzum, es geht um die Klärung, welche Ufer Sie gemeinsam noch ansteuern wollen. Und dabei geht es nicht nur um die kommende Urlaubsplanung, sondern um die Gestaltung Ihres Miteinanders – im kommenden Jahr wie auch in den folgenden. Was sind unsere gemeinsamen Projekte? Wo wollen wir in fünf oder zehn Jahren sein? Jede Sportlerin und jeder Sportler weiß, welche Kraft von einem Ziel, das man ins Auge fasst, ausgehen kann.

Es kann einen über so manche Stolpersteine auf dem Weg dorthin weiterhelfen. Es ist quasi die Motivation im Hintergrund, für jeden einzelnen Schritt dorthin. Welches ist unser gemeinsames Ziel? Wozu sagen wir beide Ja?

„Jedes starke Bild wird Wirklichkeit.“ Antoine de Saint-Exupéry

In diesem Sinne: Finden Sie die Bilder, von denen Sie wollen, dass sie Wirklichkeit werden!