Lebendige Partnerschaft - rund um den Valentinstag

Aktionswoche: 11. bis 17. Februar 2019



Es gibt nichts Schöneres als geliebt zu werden, geliebt um seiner selbst willen oder vielmehr trotz seiner selbst.

Victor Hugo

### Aufgabe: Kleine Liebesbekundungen und ein Schatzitag

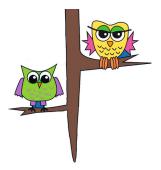
Sie wollen Ihrer Partnerin/Ihrem Partner zeigen, dass sie/er für Sie wertvoll ist?

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. Nutzen Sie die Zeit rund um den Valentinstag bis zum darauffolgenden Wochenende, um auf Ihre Weise Zeichen der Liebe und Aufmerksamkeit zu setzen. In den Impulsen finden Sie zeitlose Anregungen und Übungen, um Ihrer Partnerschaft Schwung und Tiefe zu verleihen.

Mit dieser **App** gibt Toni Fiung, Eheund Familienseelsorger, praktische, konkrete Anregungen zur Pflege einer Liebesbeziehung.



# Die eigene Balance



Alles beginnt bei mir - bei der Beziehung zu mir selbst. Welche Beziehung pflege ich eigentlich zu mir selbst? Wie gehe ich mit mir um? Höre ich mir selbst wirklich zu? Weiß ich überhaupt, was mir gut tut? Was lässt mein Herz singen?

Die eigene Balance zu pflegen bedeutet, meine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, ganz bewusst auf das zu schauen und zu horchen, was mich nährt, was mir gut tut und was mir fehlt. Denn die Beziehung zu mir selbst ist die Basis für alles Weitere. Manchmal kann es passieren, dass das im Alltagsgetriebe untergeht.

> "Ich habe erst mit den Jahren gelernt, mir selbst auch etwas Gutes zu gönnen - ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Denn wenn es mir gut geht, kann ich auch für meine Familie da sein." Erika

Die eigene Balance zu pflegen bedeutet zuerst einmal, Zeit für sich selbst zu nehmen. Es ist empfehlenswert, wenn dieses "Rendezvous mit mir selbst" regelmäßig stattfindet. Sie werden erstaunt sein, was Sie dabei entdecken und wie gut es tut, einmal einfach nur für sich da zu sein.

#### **Der Herzstuhl**

Anbei sehen Sie das Bild eines Herzstuhls. Wer darauf Platz nimmt, ist eingeladen, den Gedanken und Gefühlen nachzugehen, die das eigene Herz gerade bewegen. Jeder Stuhl zu Hause kann zum Herzstuhl umfunktioniert werden, am besten nehmen Sie den bequemsten Stuhl, den Sie haben, und machen sich Folgendes bewusst: Wenn ich auf diesem Stuhl Platz nehme, bin ich der wichtigste Mensch. Hier und jetzt ist der Stuhl, auf dem ich sitze, einfach da und hält mich. Und so wie dieser Stuhl einfach da ist für mich, bin ich auch da für mich - ohne mich zu bewerten oder zu beurteilen.

Ich gebe mir Raum und höre in meinen Körper. Ich bin mir in diesem Moment einfach liebevoll zugewandt. Ich spüre den Gefühlen nach, die jetzt in mir sind, ich lasse sie zu, muss nichts mit ihnen machen. Sie wollen einfach einmal gefühlt werden.

Es hilft, wenn die Aufmerksamkeit auf und in den Körper gerichtet ist und der Kopf bestmöglich ausgeschaltet wird. Wie geht es mir gerade? Bin ich müde? Zufrieden? Ich kann einfach mit dem in Kontakt kommen, was gerade in mir lebendig ist. Ich brauche nicht darüber nachzudenken, muss es nicht bewerten oder mich schämen. Dann richte ich meine Aufmerksamkeit auf das, was mir gut tut.



#### **Ein Rendezvous mit mir selbst**

Nehmen Sie sich täglich am späten Nachmittag oder Abend eine Auszeit von 5 bis 10 Minuten. Setzen Sie sich auf einen beguemen Stuhl und spüren Sie Ihrer momentanen Befindlichkeit nach. Dann fragen Sie sich:

Welche Ereignisse und Begebenheiten haben heute mein Innerstes berührt? Was hat mir heute gut getan? Was habe ich heute Positives erlebt?

War es eine Begegnung? Ein Lächeln, das ich schenkte oder geschenkt bekommen habe? Ein Blick in den Garten? Der Gesang eines Vogels?

Eine liebevolle Umarmung?

Ein Spaziergang in der Natur? Machen Sie sich diese Augenblicke und das, was Sie dabei gespürt haben, noch einmal bewusst, und es wird sich ein Gefühl von Dankbarkeit einstellen.

# 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/meine Partnerin in seiner Andersartigkeit annehme, dass ich Werte, Anschauungen, Bedürfnisse, Gefühle, Meinungen, Äußerungen und natürlich auch daraus resultierenden Wünsche ernst nehme. Jeder von uns hat in seiner/ihrer eigenen Lebensgeschichte sehr unterschiedliche Prägungen erfahren.

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

#### Hilfreiches beim Äußern eines Wunsches:



Jeder Gesprächspartner/jede Gesprächspartnerin muss sowohl seine/ihre 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 sein. 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/die Partnerin 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.

### 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.

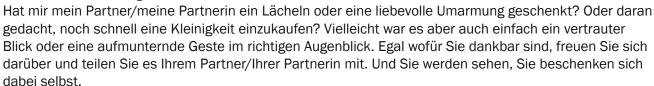
Vielleicht pflegen Sie in Ihrer Partnerschaft bereits eigene Danke-Rituale? Vielleicht haben Sie aber auch Lust, bewusst etwas mehr Dankbarkeit einfließen zu lassen?

Wann habe ich mich zuletzt bei meinem Partner/meiner Partnerin 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?



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.



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 gegrüßt hat …

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

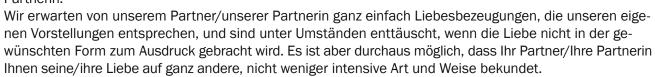
Dank kann sich natürlich auch in Gesten oder kleinen Aufmerksamkeiten ausdrücken. Finden Sie Ihren Weg, wie Sie am liebsten Ihr Dankeschön ausdrücken!



# 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/unsere Partnerin.



Daher lautet zuerst die grundlegende Frage: Welche Sprache der Liebe spricht eigentlich mein Partner/meine Partnerin? 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 im 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 Partnerin die bewusste Aufmerksamkeit bekommt und für den anderen da ist? Sozusagen eine Zeit "nur für dich".

Vielleicht ist es auch einmal ein Verzichten 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/meine Partnerin nicht so gern über seine/ihre Gefühle, aber er/sie zeigt sie mir in der Art, wie er/sie mich berührt, mich küsst, mich umarmt, also in den Zärtlichkeiten, die er/sie 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/meiner Partnerin meine Liebe?

Welche davon werden von meinem Partner/meiner Partnerin 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/meiner Partnerin?

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/Ihre Partnerin am liebsten hat – quasi als eine kleine Wunschliste.

## Blick in die Zukunft



Manchmal braucht der Partner/die Partnerin 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." <sub>Mark Twain</sub>

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!

Mit einem **Klick** gelangen Sie zu weiteren Informationen. **Hier** können Sie den Falter downloaden.

Impressum: Katholischer Familienverband Südtirol, Wangergasse 29, 39100 Bozen, Italien; Redaktionelle Mitarbeit: Julia Strauhal, Richard Kleissner; Bilder: S. 1: www.shutterstock.com, S. 2: @Sylvie Bouchard-fotolia, S.3: @popocorn8; S. 4: @Tolchik-fotolia; Seite 5: @m\_yulia-fotoia, S. 6: @dedMazay-fotolia