

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
»Lass Liebe auf uns regnen, lass es gießen und uns segnen« . . . . .	10
Chancen und Risiken von Paarbeziehungen heute	

## **Am größten aber ist die Liebe** **Gottesdienste und Feiern zur Hochzeit**

### **Trauungsgottesdienste zu biblischen Erzählungen**

Jakobs Traum . . . . .	22
Wer die Wahrheit liebt, muss die Liebe in der Ehe suchen, oder: Leben wagen – unter Gottes Schutz . . . . .	28
Ölbaum und Weinstock . . . . .	32
Eine dreifache Schnur reißt nicht . . . . .	36
Was die wechselnden Zeiten überdauert . . . . .	39

### **Trauungsgottesdienste zu biografischen Anlässen**

Im Zeichen der Ringe – Trauungsgottesdienst für ein Paar, das schon länger zusammenwohnt . . . . .	43
Entdeckt im andern das Geheimnis eurer Liebe – Trauungsgottesdienst mit Taufe . . . . .	48
Grundsteinlegung für eine ökumenische Hauskirche – Ökumenische Trauung in Anlehnung an das badische »Formular C« . . . . .	54
Miteinander auf dem Gipfel – Trauungsgottesdienst für ein exemplarisches Erlebnismilieu . . . . .	62

### **Trauungsansprachen zu verschiedenen Symbolen und Anlässen**

Schutz – Ansprache zu Ps 91 . . . . .	67
Auf Rosen gebettet – Ansprache zum Symbol Rose . . . . .	70
Stilllegung oder Betrieb auf Dauer? – Ansprache zum Symbol Eisenbahn . . . . .	73

Traut euch! – Ansprache mit zwei Geschichten . . . . .	75
Ein Ja, das Leben schenkt – Ansprache zu einer Trauung mit Taufe	79
Gebete und Impulse . . . . .	82

**Ein Segen sollst du sein**  
**Gottesdienste und Feiern während der Ehe**

**Feiern zu Ehejubiläen**

Den Weg weitergehen – Ritual zum zehnten Hochzeitstag . . . . .	88
Ganz ohne Wunder geht's auch nicht! – Gottesdienst zur Silberhochzeit . . . . .	92
Innehalten – danken – weitergehen – Feier zur Silberhochzeit im privaten Rahmen . . . . .	96
Gib den Jahren Leben – Segensfeier zum 40-jährigen Ehejubiläum	101
Ein Erntedankfest der Liebe – Gottesdienst zur Goldenen Hochzeit	105
Liebe ist nicht nur ein Wort – Ansprache zur Goldenen Hochzeit	111
Die Liebe hört niemals auf – Feier zur Diamantenen Hochzeit . . . . .	114

**Feiern zu verschiedenen Anlässen in der Ehe**

Gott stärke dich durch meine Liebe – Segensfeier zum Hochzeitstag . . . . .	117
Sie haben keinen Wein mehr! – Ansprache zu einem Treffen von Ehepaaren . . . . .	122
Weil du in meinen Augen kostbar und wertvoll bist – Mutter-/ Elternsegnen während der Schwangerschaft . . . . .	125
Du wirst den Herrn, deinen Gott, finden – Segensfeier mit einem Paar, das sich trennt . . . . .	128
Halte du, Gott, den weiten Raum – Segensgebet für ein Paar in der Krise . . . . .	132
Gebete und Impulse . . . . .	134

# Seid einander in Liebe verbunden

## Gottesdienste und Feiern rund um die Partnerschaft

### Zum Valentinstag

Jedem Anfang wohnt eine Kraft inne – Segensfeier für Verliebte	138
Weil Liebe uns beflügelt – Meditative Segensfeier . . . . .	142
Wo Güte und Liebe ist, da ist Gott – Segensgottesdienst . . .	146
Gottesdienst für mancherlei Liebende – »Offener Gottesdienst«	153

### In einer Paarbiografie

Gesegnet seid ihr ... – Segensfeier zu Beginn einer Lebenspartnerschaft . . . . .	158
Ermutigung und Stärkung – Segnungsfeier für Paare mit Salbungsritual . . . . .	162
Der Regenbogen – Brücke zwischen Gott und Mensch – Segnung einer »Patchworkfamilie« . . . . .	165
Wenn Wege sich trennen – Ökumenischer Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene und ihre Angehörigen . .	169
Gebete und Impulse . . . . .	176

### Anhang

Ablauf einer Trauung in der katholischen Kirche . . . . .	182
Gemeinsame Feier der kirchlichen Trauung in einer katholischen Kirche unter Beteiligung des evangelischen Pfarrers/der evangelischen Pfarrerin . . . . .	184
Gemeinsame Feier der kirchlichen Trauung in einer evangelischen Kirche unter Beteiligung eines katholischen Geistlichen (Pfarrer/Diakon) . . . . .	185
Bibelstellenverzeichnis . . . . .	186
Textnachweis . . . . .	187

*Abkürzungen bei den Liedvorschlägen:* EG = Evangelisches Gesangbuch; EH = Erdentöne – Himmelsklang. Neue geistliche Lieder, Schwabenverlag, 7. Aufl. 2011; GL = Gotteslob; KiFam = Dir sing ich mein Lied. Das Kinder- und Familiengesangbuch, Schwabenverlag, 2. Auflage 2006

## Vorwort

.....

»Ich will dich lieben und ehren alle Tage meines Lebens.« Für viele Paare, die sich zur Heirat entschieden haben – seien sie kirchlich beheimatet oder zunehmend ohne kirchlichen Hintergrund –, gehört die kirchliche Trauung auf jeden Fall dazu. Doch auch in anderen Lebenssituationen fragen Paare nach seelsorglicher Begleitung. Allen gemeinsam ist der Wunsch nach einer einfühlsamen und individuellen Feier.

Damit Seelsorger und Seelsorgerinnen auf diese Wünsche eingehen können, sind in diesem Band zahlreiche Materialien für die Gestaltung von Gottesdiensten und Feiern zur Hochzeit, während der Ehe und rund um die Partnerschaft versammelt.

Das erste Kapitel widmet sich dem Thema »Hochzeit«. So findet man dort zunächst Trauungsgottesdienste, gegliedert nach biblischen Erzählungen sowie nach biografischen Anlässen, gefolgt von Ansprachen zu verschiedenen Symbolen und Anlässen. Das zweite Kapitel nimmt die »Ehe« in den Blick und stellt dafür Gottesdienste und Feiern zu Ehejubiläen, aber auch Segensfeiern zu verschiedenen Anlässen während der Ehe zur Verfügung. Das dritte Kapitel widmet sich der »Partnerschaft«. Neben Segensfeiern zum Valentinstag finden sich hier Gottesdienste und Feiern für Paare, die aus verschiedenen Gründen keine institutionelle Bindung eingegangen sind, sich aber dennoch beispielsweise eine Segnung ihrer Lebenspartnerschaft wünschen.

Neben einer Segensfeier für ein Paar, das sich trennt, habe ich einen Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene und ihre Angehörigen aufgenommen, der in ökumenischer Verbundenheit gefeiert wurde.

Den Abschluss dieses Bandes bildet eine kurze Übersicht über die Abläufe der Trauungsgottesdienste – entweder im römisch-katholischen Ritus oder auch in ökumenischer Feier.

Wenn es gelingt, mit den Ideen und Anregungen dieses Bandes Gottesdienste und Feiern zu gestalten, die eine persönliche Begegnung mit Gott ermöglichen, würde mich das sehr freuen.

*Monika Kampmann*

## »Lass Liebe auf uns regnen, lass es gießen und uns segnen« Chancen und Risiken von Paarbeziehungen heute

. . . . .

Lass Liebe auf uns regnen,  
lass es gießen und uns segnen,  
lass uns immer neu begegnen,  
lass es immer so sein.

REINHARD MEY

### Lass Liebe auf uns regnen

»Zwischen uns hat's gefunkt« oder »es hat mich wie ein Blitz getroffen« – so beschreiben Menschen die Situation, in der sie sich verliebt haben. Oder sie behelfen sich zur Umschreibung dieses wunderbaren Moments mit einem griechischen Mythos: Amor hat einen seiner Pfeile abgeschossen und getroffen. Das Gemeinsame all dieser Bilder ist die Vorstellung, dass uns Verliebten passiert, quasi zustößt. Wir sind zwar aktiv dabei, befinden uns aber in einem Strom der Natur, der unsere Rationalität an die Seite stellt. Dass dabei komplizierte psychobiologische Mechanismen am Werk sind, erforscht zwar die Wissenschaft mit wachsendem Interesse, aber im Moment des Verliebenseins ist uns dieses Zusammenspiel von Reizen, Hormonen und Instinkten – glücklicherweise – verborgen.<sup>1</sup> Wir sind so voll und ganz von einem anderen Menschen und unseren Gefühlen vereinnahmt und die ablaufenden Prozesse in Körper und Seele sind so komplex, dass sie unmöglich zu überschauen, geschweige denn steuerbar sind.

Ein bisschen Wunder bleibt also erhalten; wir sehen Schicksal und Vorsehung am Werk, und vielleicht hilft dieser Zauber des Anfangs über die profanen Probleme des Alltags hinweg.

Leider gibt es auch eine Kehrseite der Medaille. Denn mit der Erfahrung von Wunder und Zauber werden die Erwartungen an den Partner und die Vorstellungen von intensiver Liebe überfordernd hoch angesetzt. Aber dazu kommen wir später.

Unsere Sprache beschreibt die Liebe mit sehr plastischen Bildern als himmlische Macht, das Gefühl des Verliebtseins als Schweben auf Wolke sieben und

1 Kast, Bas: Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt, Frankfurt 2004, 24–73.

dass der Himmel voller Geigen hängt ... Die Verbindung zum Himmel, zu etwas Göttlichem ist sprachlich vielfach verankert. Die irdische Verbindung eines Paares wird verknüpft mit einer höheren Macht und weist so über die Welt hinaus.

### **Lass es gießen und uns segnen**

Spontan fällt Katholiken bei diesem Satz die Besprengung der Gemeinde mit Weihwasser durch den Priester ein. Kinder erhoffen möglichst viel von diesem spürbaren Segen zu ergattern nach dem Motto »je nasser, desto besser«.

Die Bitte in der Überschrift, dass es mehr als regnen, sogar gießen solle, drückt den Wunsch und die Hoffnung auf üppige, segensreiche Fülle von oben aus, für sich als Paar und darüber hinaus (die Assoziation Fruchtbarkeit drängt sich geradezu auf), und findet ihren Ausdruck in der Feier der Hochzeit.

Der christliche Transzendenzbezug am Beginn einer Partnerschaft ist in der Trauung angezielt und rituell stark ausgestaltet. Die irdische Bindung als Sakrament, als Symbol für die Verbindung Gottes mit der Glaubensgemeinschaft, findet darin ihre Form, wobei bei vielen Paaren eher der Wunsch nach Segensfülle im Vordergrund steht als die Idee des Sakraments. Gleichwohl schafft das kirchliche Ritual eine Bindung, die sich als tragfähiger erweist als eine bloß standesamtliche Zeremonie.<sup>2</sup>

### **Lass uns immer neu begegnen**

Partnerschaft ist nichts Statisches, sie wird nicht einmal geschaffen und bleibt dann bestehen, »bis dass der Tod euch scheidet«. Diese Bindung ist viel aufregender, positiv wie negativ, ständigen Veränderungen unterworfen, den individuellen und kollektiven Entwicklungen des Lebens entsprechend. Hans Jellouschek bezeichnet die bei den meisten Paaren erkennbaren Lebensphasen als die »vier Jahreszeiten der Liebe«, und dieses Bild könnte treffender nicht sein.<sup>3</sup>

- 2 Eine kirchliche Heirat verringert das Scheidungsrisiko um 39%, da a) religiöse Menschen eher gegen Scheidung eingestellt sind und b) sakrales Ritual und großes Fest den sozialen Druck zusammenzubleiben erhöhen (Gerbers, Frank: Welche Ehe hält wie lange? In: Focus Nr. 10, März 2003, 132/3).
- 3 Jellouschek, Hans: Jahreszeiten der Liebe. Entwicklungsphasen und Entwicklungsaufgaben in der Partnerschaft. In: Fachbereich Ehe und Familie der Diözese Rottenburg-Stuttgart (Hg.): Dokumentation zum Kongress Wendezeiten. Lebensübergänge von Paaren und Familien begleiten, Stuttgart 2003, 7.

## **Liebe als eine Himmelsmacht, die nicht vom Himmel fällt – die Lebensaufgabe eines Paares**

Partnerschaft zu gestalten, sogar gestalten zu müssen, als eine lebenslange Aufgabe, wirkt nach der Erfahrung des Beschenktwerdens im Moment des Verliebens besonders fremd, ernüchternd und vielleicht sogar enttäuschend. Gemeinhin existiert die Hoffnung, man oder frau müsse nur den richtigen Partner, die richtige Partnerin finden, dann läge einem das Glück zu Füßen. Tatsächlich aber ist es eine der größten Herausforderungen in einer Beziehung zu akzeptieren, dass der Partner alles andere als perfekt ist, obwohl er in der Phase der Verliebtheit so erschienen ist. Nichtsdestotrotz haben Paare mit einer ausgeprägten Verliebtheitsphase eine bessere Voraussetzung, die Herausforderungen der Partnerschaft zu meistern; das »Wunder«bare scheint eine gute Basis auch für schwierigere Situationen zu sein.

Doch selbst wenn die Partner gut zueinander passen, muss die Beziehung durch alle möglichen Abschnitte des Lebens hindurch immer wieder neu gestaltet werden – eine lebenslange Aufgabe, die manche Krise mit sich bringt, aber auch eine lebenslange Chance, die Partnerschaft immer mehr zu etwas Eigenem zu formen.

Zeiten, in denen sich das Zusammenleben eingependelt hat, wechseln mit konflikthaften und schwierigen Phasen, die Veränderungen einfordern und meist als Krisen erlebt werden. Auf manche dieser Lebensübergänge kann sich ein Paar vorbereiten (z. B. mit einem Geburtsvorbereitungskurs auf die Geburt eines Kindes), weil sie bekannt und unter bestimmten Umständen zu erwarten sind. Andere Krisen wie Krankheit und Arbeitslosigkeit können aus heiterem Himmel kommen und treffen deshalb besonders hart.

Eine Beziehung, die in der Bilanz als zufriedenstellend erlebt wird, kann manchmal anstrengend sein bis hin zur Verzweiflung: Durststrecken werden durchlebt, die Partner fühlen sich kurz vor dem Ende und entdecken dann überrascht, wie glücklich sie plötzlich wieder miteinander sind und wie sehr der oder die andere Heimat bietet. Dass das Zusammenleben gut und richtig ist, muss immer wieder als Gewissheit aufleuchten.

Das Wissen um schwierige Phasen, in denen Hilfe von außen notwendig werden kann, ist das notwendige Korrektiv, um mit dem hohen Anspruch einer romantischen Liebe überhaupt leben zu können, zumal sich die gemeinsame Zeit mit der steigenden Lebenserwartung stetig erhöht. Die undankbare Aufgabe, ein verliebtes Paar zu desillusionieren, sie auf die schwierigen Abschnitte

vorzubereiten, die auf sie zukommen werden, ist zwar ein mühsames Unterfangen, aber als Prophylaxe bitter notwendig.

Gleichsam als Prämie für alle Bemühungen der Partner dürfen glückliche Paare auf eine höhere Lebenserwartung hoffen.<sup>4</sup> Gelingende Partnerschaft hat also auch positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

### **Liebe im Alltag erden – aller Anfang ist schwer**

Dass sich der Beginn des Zusammenlebens schwierig gestaltet, ist das Erleben vieler Paare. Gerade noch »Hoch-Zeit« – auch ohne Hochzeit – landen sie unsanft im Alltag. Zwei mehr oder weniger explizit formulierte Lebensentwürfe müssen auf einen gemeinsamen Nenner gebracht werden. Zwei unterschiedliche Familien-, Milieu-, womöglich sogar Kulturhintergründe bilden die Folie für den neu zu gestaltenden, gemeinsamen Weg. Unsere individualisierte Gesellschaft, in der theoretisch jedes Paar seine Beziehung nach eigenem Gutdünken gestalten kann und muss, weil Rollen nicht mehr festgelegt sind und Vorbilder selbst gewählt werden können, bietet eine große Freiheit (für die, die damit umgehen können) und wenig Orientierung und Halt.

Wie viel Gemeinsamkeit ist für die jeweilige Partnerschaft notwendig? Wie viel Individualität verträgt sie? Wie sieht die Rollenverteilung aus?

Diese und ähnliche Fragen stellen sich im konkreten Alltag. Und auf alle muss das Paar seine Antwort selbst finden, untereinander aushandeln und immer wieder neu den wechselnden Erfordernissen anpassen. Je größer dabei die Ähnlichkeit beider Partner in Einstellungen und Zielen ist, desto geringer ist das Trennungsrisiko.

Die Bilder in unserer Gesellschaft, die ein erstrebenswertes Ideal von Partnerschaft skizzieren, sind als Maßstab für eine glückliche Beziehung meist ungeeignet, da sie sich eher am Verliebtsein orientieren als an der Liebe, die ihren Platz im Alltag hat. Sie wirken aber trotzdem und nicht wenige Paare scheitern an überzogenen Vorstellungen, die so wenig mit der enttäuschenden Realität zu tun haben.

Um einem ständig überfordernden Entscheidungszwang entgegenzuwirken, sind Regeln, Rollen und festgelegte Abläufe hilfreich. Hier ist auch der Ort für Alltagsrituale, die sich allmählich entwickeln können: Morgen- und Abendrituale, die Wochenendgestaltung, Feste feiern im Jahreskreis und in den Her-

4 Martenstein, Harald: Vom Wesen der Liebe. In: Geo 12/2002, 86–108, hier 98.

kunftsfamilien, konstruktives Streiten und Versöhnungsrituale geben dem gemeinsamen Alltag Struktur und machen die Bindung aneinander erfahrbar. Eher in der Theorie, weniger in der Praxis stellt sich die Frage: Warum haben gerade diese beiden Personen zu einer Partnerschaft zusammengefunden? Welche, auch unbewussten Hoffnungen bringen sie aus ihrer Lebensgeschichte mit? Die Wissenschaft hat sich zwar um diesbezügliche Erkenntnisse bemüht, aber nach wie vor beschäftigen sich Paare wenig mit diesen Hintergründen und finden sich eher »zufällig«, weshalb Fthenakis von einem »unstrukturierten Heiratsmarkt« spricht.<sup>5</sup> Das Scheidungsrisiko sinkt, je später das Paar heiratet. Je länger also die Suche nach einem passenden Partner verlief oder je mehr Zeit des Prüfens verging, desto besser scheint die getroffene Wahl.<sup>6</sup>

### »Seid gesegnet in euren Kindern«

Wenn aus Partnern Eltern werden, dann zeigt sich, wie es um die Beziehung bestellt ist. Der Stress mit einem Baby – wie Stress überhaupt – bringt die Knackpunkte der Bindung zum Vorschein. Und so ist die Bewältigung dieser Krise für den weiteren Verlauf der Ehe prognostisch sehr aussagekräftig.

Die Partnerschaft muss sich auf das Kind hin öffnen und neu gestaltet werden. Die Bezogenheit aufeinander, oft auch die Sexualität, verändern sich, Bindungen der Partner zum Kind entstehen, die sehr unterschiedlich sein und vom jeweils anderen als Konkurrenz erlebt werden können. Häufig hat der Mann das Gefühl, ausgeschlossen zu sein, während sich die Frau mit allen Unsicherheiten um das Baby allein gelassen fühlt.

Viele Mütter geben ihre Berufstätigkeit zumindest zeitweilig auf, was eine enorme psychische und soziale Umstellung bedeutet. Der Verlust des Kollegenkreises, die fehlende Anerkennung der täglichen Mühen und die Umstellung in der Art der Arbeit (mit einem kleinen Kind ist ein am Ergebnis orientiertes Arbeiten wie im Beruf nicht mehr möglich), all das sind überraschende und herbe Einschnitte. Da in der Schwangerschaft die Freude auf das Baby im Vordergrund steht, werden die damit einhergehenden Umstellungen gedanklich wenig in den Blick genommen. Meist verändert sich in der Elternzeit auch die Aufgabenverteilung im Haushalt in eine eher traditionelle Richtung, was

5 Fthenakis, Wassilios: Kinder – Stress für die Liebe. In: Focus Nr. 19, Mai 1999, 86–98, hier 95.

6 Gerbert, Frank: Welche Ehe hält wie lange? In: Focus Nr. 10, März 2003, 132.

es für die Frauen zusätzlich schwer macht und Unzufriedenheit mit sich bringt. Auch das Gefühl einer verlorenen Unabhängigkeit kann belasten.<sup>7</sup>

Daneben ist aber das Erlebnis der Geburt und das Aufwachsen eines kleinen Kindes eine emotional dichte Schöpfungserfahrung, die auch Eltern, welche dem Glauben distanziert gegenüber stehen, zutiefst berührt und nach Antwort verlangt. Zu danken und um Segen für das kleine Wesen zu bitten wird zum inneren Bedürfnis, das in der Taufe seinen Ausdruck finden kann.

Während der gemeinsamen Jahre mit den Kindern bleibt es eine wichtige Aufgabe, zwischen der Sorge um die Kinder einerseits und der Zeit und Energie für die Partnerschaft andererseits abzuwägen. Hier droht die Gefahr, dass die verschiedenen Welten, in denen Mann und Frau zu Hause sind (Berufs- und Familienwelt), auseinanderdriften und das Paar sich entfremdet. Dringend raten deshalb Paartherapeuten zu einem gemeinsamen Abend pro Woche exklusiv für das Paar, denn Kinder verlängern zwar die Dauer einer Beziehung, verschlechtern aber auch ihre Qualität.<sup>8</sup>

### **Ein neuer Anfang als Paar – und wo bleibt der Segen?**

Die Lebensmitte, in der Menschen Bilanz ziehen, das Vergangene resümieren, um Weichen für die verbleibende Zukunft zu stellen, fällt oft mit der Zeit zusammen, in der die Kinder das Haus verlassen. Die Erkenntnis eines ungelebten Lebens und die flügge werdenden Kinder, die nicht mehr als Basis der Verbindung herhalten müssen, können die Beziehung in ihren Grundfesten erschüttern. Dies ist die Phase mit der zweithöchsten Scheidungsrate.

Doch auch ohne Trennung stehen vor allem für die Frauen tiefgreifende Veränderungen an. Einige versuchen nach der Familienzeit einen Wiedereinstieg in den Beruf, andere intensivieren ihr berufliches Engagement oder engagieren sich verstärkt auf ehrenamtlicher Basis.

In dieser Lebensphase haben die Partner die Aufgabe, sich als Paar ohne Kinder im Haushalt neu zu finden, wobei alternde Körper, eine veränderte Sexualität und ein zunehmendes Krankheitsrisiko das Zusammenleben stark verändern können.

Die Vorbereitung auf den Ruhestand mit zwanzig bis dreißig noch zu erwartenden Jahren wird immer wichtiger, folgt hier doch eine lange Phase, in der

7 Martenstein, Harald: Vom Wesen der Liebe. In: Geo 12/2002, 86–108, hier 98.

8 Ebd. 98.

die Beziehung wieder im Mittelpunkt steht – erstaunlicherweise vielleicht die längste gemeinsame Zeit als Paar.

Leider werden die Übergänge dieser Lebensphase weder gesellschaftlich noch kirchlich gewürdigt; es existiert kein offizielles Ritual und keine begleitende Feier, obwohl in dieser Zeit eine Vergewisserung der Beziehung und Würdigung des Geschaffenen äußerst hilfreich wäre.

### **Lass es immer so sein!**

Liebe strebt nach Dauer, aber die Widrigkeiten, denen Paare auf ihrem Lebensweg ausgesetzt sind, sind schwierige Herausforderungen. Angesichts dieser »Hürden« liegt die Frage nahe, welche Fertigkeiten zur Bewältigung notwendig sind, womöglich sogar für beide gewinnbringend.

#### GESPRÄCHSKULTUR ENTWICKELN

Die wirksamste Hilfe für ein Paar auf seinem Weg durchs Leben ist die Einübung des gemeinsamen Gesprächs. Über die Organisation des Alltags hinaus wird jedes Paar eine Menge zu besprechen haben, viele Entscheidungen fällen müssen oder manchen Konflikt klären. Paartherapeuten raten zu einem bewusst vereinbarten Gesprächstermin pro Woche. Es empfiehlt sich, einen festgelegten Zeitraum einzuhalten, Störungen auszuschalten und sich einen angenehmen Rahmen zu schaffen. Dann kann jede/r einfach erzählen, was ihn oder sie gerade beschäftigt, oder es können in Ruhe und ohne akuten Streit Probleme besprochen und gelöst werden. Wichtig ist, sich auf persönliche Themen und die Beziehung zu konzentrieren; so lernen sich die Partner immer besser kennen. Diese Termine können (Über)Lebensquell für die Partnerschaft sein!<sup>9</sup>

#### KOMMUNIKATION VERBESSERN

Sich gut zu verständigen, ist die Voraussetzung dafür, dass tragfähige gemeinsame Entscheidungen möglich sind. Eigene Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse so zu äußern, dass der Partner sie verstehen kann, kann man lernen! Ein Gesprächstraining für Paare, das sich in der begleitenden Forschung als äußerst wirksam erwiesen hat, ist EPL bzw. KEK (**E**in **P**artnerschaftliches **L**ernprogramm wendet sich eher an jüngere Paare, während **K**onstruktive **E**he

9 vgl. Moeller, Lukas: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Reinbek 1997.

und Kommunikation für die Erfordernisse einer Partnerschaft mit Geschichte konzipiert ist). Beide Trainings sind wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge in der Lage, in einem sehr überschaubaren Zeitrahmen das eingefahrene Kommunikationsmuster eines Paares positiv zu verändern. Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen auch, dass es funktioniert.<sup>10</sup>

In der genialen Reduzierung des komplexen Gesprächsverlaufs auf fünf Hörer- und fünf Sprecherregeln, die im Kurs erlernt und geübt werden, wird den Paaren ein handhabbares Instrumentarium zur Verfügung gestellt. Sie lernen, sich im Gespräch besser mitzuteilen und zu verstehen, wodurch destruktiver und eskalierender Streit verhindert wird, und sie erfahren, wie Probleme konstruktiv gelöst werden können. Dadurch wächst obendrein das Vertrauen, sich aufeinander verlassen zu können, was Sicherheit im Streitfall und für unvermeidliche Durststrecken bietet.

#### VERZEIHEN UND SICH VERSÖHNEN

In einer langjährigen Beziehung bleiben kleinere und größere Verletzungen nicht aus. Nicht immer gelingt es, ein Versäumnis oder eine Schuld zu korrigieren und damit wieder gut zu machen. Manchmal ist die Liebe verletzt und eine innere Aussöhnung kann nur durch Vergeben erreicht werden.

Spätestens wenn es bei Kleinigkeiten immer wieder zu ernsthaften Kränkungen kommt, muss sich der Einzelne fragen, ob da nicht eine größere, grundsätzlichere Verletzung dahinter steckt. Dann kann es notwendig werden, das Thema in einem ruhigen Gespräch ohne Vorwürfe (auch mit einem professionellen Dritten) aufzugreifen und aus der Blickrichtung beider Betroffener zu beleuchten mit dem Ziel, die Situation des jeweils anderen zu verstehen.

Eine Verletzung kann nur der Verletzte aus der Welt schaffen, indem er verzeiht und sich so von seinen negativen Gefühlen entlastet. Und verzeihen geschieht leichter, wenn der andere eingesteht, dass etwas falsch gelaufen ist und dass es ihm leid tut. Verzeihen können und um Verzeihung bitten müssen in Worte gefasst werden. Ein Handschlag oder ein anderes Ritual vielleicht sogar ein Fest besiegeln, dass Versöhnung geschieht.

10 vgl. Engl, Jochen, Thurmaier, Franz: Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation. Freiburg 1992.

### DEM STRESS BEGEGNEN

Stress als Auslöser für Unverständnis und manchen Streit ist der Beziehungskiller Nr. 1. Immense Anforderungen in der Arbeit, hohe Ansprüche an die Erziehung der Kinder usw. bringen die Einzelnen an den Rand ihrer Kräfte. Sie können zu psychischen oder gesundheitlichen Problemen führen, verschlechtern die Kommunikation und erst recht die Sexualität. Ein achtsamer Umgang mit Stress in der Familie ist darum wesentlich für die Zufriedenheit mit der Partnerschaft.

Oft hoffen Paare, dass ihnen ihre Beziehung einen Ausgleich für den Stress im Beruf oder mit den Kindern schenkt, und sind dann doppelt enttäuscht, wenn sie feststellen, dass auch die Partnerschaft Pflege und somit Energie kostet. In bestimmten Lebensabschnitten – mit kleinen Kindern beispielsweise – haben Paare oft keine andere Wahl als zu funktionieren, doch gilt es, den Zeitpunkt nicht zu verpassen, an dem die Beziehung wieder im Fokus der Aufmerksamkeit stehen muss. Kein Bereich – weder Kinder, Partner, Arbeit oder die eigene Person – darf durchgängig vernachlässigt werden.

Stress muss zwar dort gelöst werden, wo er entstanden ist, aber zum Stressabbau oder als Ausgleich helfen angenehme kreative, soziale, kulturelle oder körperliche Aktivitäten. Es empfiehlt sich, eine Liste möglicher Aktivitäten bereit zu halten, die einzeln oder als Paar angegangen werden können.<sup>11</sup>

### OASEN FÜR DIE LIEBE

Angenehme Unternehmungen zu zweit sind Oasen für die Partnerschaft, mit denen man auftanken kann. Aber auch Zeiten und Zeichen, die ihren festen Platz im Alltag haben, sind Tankstellen und geben Halt und Sicherheit. Der bewusste Kuss am Morgen, die Versöhnungsgeste nach einem Streit, das Feiern des Hochzeitstages sind kleine Alltagsrituale, deren tieferer Sinn über eine bloße Gewohnheit hinausgeht. Sie dienen der Selbstvergewisserung und zeigen: Auch wenn es gerade stressig zugeht, ist unsere Gemeinsamkeit gut! Im Entwickeln solcher liebevollen Paarrituale im Alltag sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Auch Zärtlichkeit und Sexualität sind Kraftquellen für die alltäglichen Herausforderungen und zugleich Orte, an denen immer wieder ein Stück Himmel

11 Vgl. Bodemann, Guy: Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle 2000.

aufblitzt, und das Geschenk der Beziehung ähnlich wie an ihrem Anfang erfahren wird. Dann kann die Beziehung zu einer Gotteserfahrung werden, zu einem Ort seiner Gegenwart, ebenso wie im gemeinsamen Gebet und im Austausch religiöser Erfahrungen. Denn beides, das spirituelle und das sexuelle Miteinander, sind das Intimste, was Menschen miteinander teilen und zusammen erleben können.

#### ALS PAAR NICHT ALLEIN

Heutzutage sind Paare und Familien oft weit weg von der Herkunftsfamilie auf sich alleine gestellt. Besonders im Alltag mit Kindern ist man aber immer wieder mal angewiesen auf ein unterstützendes Netz von Verwandten, Freunden und Nachbarn. Auch für die Partnerschaft können andere Paare eine wichtige Funktion übernehmen. Zu erfahren, dass andere sich mit ähnlichen Problemen herumschlagen – die offensichtlich nicht individuell sind, sondern mit der Lebenssituation zu tun haben – oder zu merken, dass sich Situationen mit dem Älterwerden der Kinder ganz schnell verändern können, lässt die eigenen Schwierigkeiten in einem anderen Licht erscheinen. Orte, an denen sich Paare treffen und austauschen, sind Möglichkeiten zu Solidarität und zur gegenseitigen Unterstützung. Dies können Familienkreise in der Gemeinde sein oder auch entsprechende Krabbelgruppen.

Jedes Paar kann in die Situation kommen, dass es der Unterstützung und fachkundigen Hilfe von außen bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten bedarf. Es ist nicht ehrenrührig, sich Beratung zu holen, damit das partnerschaftliche Miteinander besser gelingt – es zeigt im Gegenteil, wie wichtig den Beteiligten die Partnerschaft ist.

Trotz aller Bemühungen bleibt das Ergebnis offen; es gibt kein Rezept für das Gelingen einer Partnerschaft, auch wenn manche Zutaten bekannt sind. Denn neben allen Regeln und allen Anstrengungen ist Glück vonnöten beziehungsweise – religiös formuliert – Segen. Um den kann man bitten, doch letztlich bleibt er ein Geschenk!

#### *Literaturhinweise:*

Cölln, Michael: Rituale für Paare, Stuttgart 2003.

Jellouschek, Hans: Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe, Freiburg/Basel/Wien 1999.

Jellouschek, Hans: Achtsamkeit in der Partnerschaft. Was dem Zusammenleben Tiefe gibt, Stuttgart 2011.

Jellouschek, Hans: Von der Liebe ergriffen, Hünfelden 2011.

Psychologie heute compact: Der Alltag der Liebe. Wie Partnerschaft gelingen kann. Heft 7 (2002).

Retzer, Arnold: Lob der Vernunfttehe. Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe, Frankfurt a. M. 2009.

*Johanna Rosner-Mezler*