

# Gutes Leben – lebendige Partnerschaft

Aktionswoche: 10. bis 16. Februar 2020

## 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.

Folgende Inspirationen haben wir nicht nur für den Valentinstag zusammengestellt: Eine wunderbare Liebesgeschichte, die zum Ausdruck bringt, was der Liebe Nahrung gibt und eine, in der es um die Frage der vollkommenen Frau geht.

Lesen Sie zumindest eine davon Ihrer Partnerin/Ihrem Partner vor – oder noch besser, lassen Sie sich diese vorlesen.

Es folgen „klassische Liebesbekundungen“ – auch solche für Romantiker und Mutige, Informationen zum Valentinstag, eine Anleitung für einen Schatzitag und eine Liste mit möglichen Wunschaktivitäten. Kreuzen Sie ruhig an, was Sie sich in nächster Zeit einmal wünschen und übergeben Sie dieses „Wunschprogramm“ Ihrer Partnerin/Ihrem Partner.

Die Seiten 7 bis 11 sind aus unserer Broschüre „Lebendige Partnerschaft“ entnommen und enthalten zeitlose Anregungen und Übungen, um Ihrer Partnerschaft Schwung und Tiefe zu verleihen.

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

### Ich möchte dich lieben

*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, faschirt, 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](http://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](http://www.frauwolle.at))



# Der Valentinstag



Sie haben von Ihrer Partnerin diese Seiten in die Hand gedrückt bekommen? Dann lassen Sie sich von den nachfolgenden Ideen zum Valentinstag – und darüber hinaus – inspirieren.

Wie wäre es beispielsweise, wenn Sie Ihrer Partnerin 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, ehrsamer 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. Liebespaare 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. 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.

## Zeitlose Klassiker – das passt wirklich immer

- Blumen
- besonderes Frühstück, Essen oder Nachtsch
- 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 Wachs-herz 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 die Partnerin bewusst in den Arm nehmen
- mehrere Tage lang gemeinsam spazieren gehen
- eine Kapelle oder Kirche aufsuchen und danken ...

## Für Romantiker und Mutige – wer sich traut, wird belohnt

Persönliche Botschaften sprechen eine eigene Sprache:

- ein „Liebesbrief“ – schreiben Sie Ihrer Partnerin, was Sie an ihr 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“.

*Selbstverständlich dürfen diese „Liebesbekundungen“ auch von der Partnerin kommen!*

# 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/Ihre Partnerin 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 zusammen 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

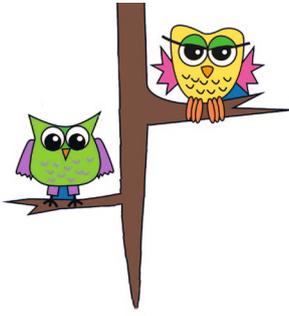
- Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen
- Wellnesswochenende, Kurztrip, Städtereise
- Einmal ohne PartnerIn verreisen
- An einer Gruppen- oder Pilgerreise teilnehmen
- „Ins Grüne fahren“, zelten
- Fahrradtour
- Überraschungsausflug mit der/dem PartnerIn

## 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



# 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 bequemen 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 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 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 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.

\* Wegen der besseren Lesbarkeit sind im weiteren Text mit dem Wort „Partner“ sowohl Partnerin als auch Partner gemeint.

# 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.

# 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!