Impulsmappe

der Kath. Männerbewegung Südtirols

zum Jahresthema 2007-2008

kmb

Baustelle **Partnerschaft**

Männer bauen *auf* Beziehung
Männer bauen Beziehung *auf*

Baustelle **Partnerschaft**

Männer bauen / *auf* / Beziehung / *auf* /

Impressum

Baustelle Partnerschaft
Männer bauen *auf* Beziehung
Männer bauen Beziehung *auf*

Impulsmappe der
Kath. Männerbewegung
der Diözese Bozen-Brixen

Herausgeber
und für den Inhalt verantwortlich:
Katholische Männerbewegung
der Diözese Bozen-Brixen

An dieser Mappe haben mitgearbeitet:
Toni Fiung, Geistlicher Assistent,
Vinzenz Mittelberger, Vorsitzender,
Herbert Prugger, stv. Vorsitzender,
sowie die Vorstände Paul Jaider,
Peter Plattner, Johann Ralser und
Michael Vescoli

Presserechtlich verantwortlich:
Martin Lercher
Redaktion und Layout:
Gerhard Duregger
Druck: Europrint Brixen

Die Impulsmappe wurde mit Unterstützung der Südtiroler Landesregierung (Abteilung für Deutsche Kultur und Familie) und der Südtiroler Volksbank (siehe Rückseite) hergestellt.

Deutsche Kultur
und Familie
Kultur

Information

Diese Impulsmappe ist im Büro der k*mb* erhältlich und ausschließlich für den internen Gebrauch bestimmt.

Geschlechtsbezogene Angaben sind aus lesetechnischen Gründen teilweise nur in männlicher Form angeführt.

k mb
Katholische Männerbewegung

Anschrift k*mb*-Büro:

Katholische Männerbewegung
der Diözese Bozen-Brixen
Südtiroler Straße 28
I - 39100 Bozen

Tel 0471 052 520
Handy 347 9693632
Fax 0471 982 866
info@kmb.it
www.kmb.it

Die Bürozeiten

Montag: 9.00 - 11.30 Uhr
Donnerstag: 9.00 - 11.30 Uhr
außerhalb täglich
über Handynummer erreichbar

Bankverbindung

Südtiroler Volksbank, Bozen,
Leonardo da Vinci Straße 2
K/K 050 570 302819
ABI: 05856 / CAB: 11601

Oktober

November

Dezember

Jänner

Februar

März

April

Mai

Anleitungen zum

Partnerschaftstest

Baustelle Gottesdienst

Baustelle Geschichte & Religion

Baustelle fürs Leben

Baustelle Daten & Fakten

Baustelle Beratung

Baustelle Recht

Baustelle k*mb*-Pfarrgruppe

k*mb*-Kalender

k*mb*-Service

k*mb*-Gebet

Inhaltsverzeichnis

Baustelle Partnerschaft ... 04

nachgedacht

Auf immer und ewig dein ... 06

Völlig von der Rolle ... 08

Und Gott segnete sie ... 10

Vor dem großen Schweigen ... 12

Es geht auch besser ... 14

Red'n mr amol iber Sexualität **... 16**

Zu euphorisch, zu gestresst ... 18

Noch lange nicht Schluss ... 20

nachgemacht

Un/**Glücklichsein ... 24**

Alles Pa(a)rallel ... 27

Ihr seid das Salz der Erde ... 28

Als Mann und Frau ... 32

Alles hat seine Zeit ... 34

Was uns wirklich „heilig" ist ... 36

Wenn es kriselt ... 38

Alles was recht ist ... 40

Was man/n nicht alles machen kann ... 42

k*mb*-Jahr 2007-2008 ... 44

k*mb*-Shop ... 46

k*mb*-Männergebet ... 47

Baustelle Partnerschaft

Das k*mb*-Jahr 2007-2008

Ein herzliches Grüßgott im k*mb*-Arbeitsjahr 2007-2008. So wie die Jahre zuvor, wollen wir uns auch in diesem Jahr von einem neuen Thema leiten lassen. „Baustelle Partnerschaft. Männer bauen auf Beziehung - Männer bauen Beziehung auf" so heißt unser neues k*mb*-Jahresthema.

Mit diesem neuen Schwerpunkt wollen wir einerseits unseren Beitrag zum 2-jährigen diözesanen Jahresthema „2+. Glaube in Ehe und Familie" leisten. Auch die Diözese legt im zweiten Jahr ihren thematischen Schwerpunkt auf „Partnerschaft und Ehe".

Andererseits wollen wir am vergangenen Jahresthema „Die Wir-AG: Männer investieren in Familie" anknüpfen und den Blick von Familie und Kinder auf Partnerschaft und Beziehung lenken.

Vinzenz Mittelberger
k*mb*-Vorsitzender

Männer bauen *auf* Beziehung *auf*

Mit Baustellen kennen wir Männer uns ja in der Regel aus. Doch wenn es um Partnerschaft, Beziehung oder Liebe geht, dann treten wir Männer, na ja, jedenfalls etliche von uns, auf der Stelle. Auf alle Fälle tut es uns Männern gut, einmal etwas ausführlich den Gedanken nachzuhängen:

Männer bauen auf Beziehung -
Männer bauen Beziehung auf.

Wie Männer Beziehung aufbauen und wie Männer auf Beziehung bauen, davon wird noch ausführlich die Rede sein. Wir wollen aber auch darüber reflektieren, was man/n anders, besser machen könnte, um Partnerschaft oder Ehe gelingender zu gestalten. Das darf auch so sein. Das muss auch so sein. Schließlich ist das Haus Partnerschaft nie ganz zu Ende gebaut, ein Ausbau ist stets möglich und laufende Instandhaltung tut allen Partnerschaften gut.

Drum:
Baustelle Partnerschaft

Unterwegs zu erfülltem Leben in Ehe und Familie

Ehe und Familie sind in unserer Gesellschaft vielfachen Belastungen ausgesetzt. Nach wie vor aber erweisen sich Ehe und Familie als die tragenden Säulen von Kirche und Gesellschaft, denn - wie sonst kaum eine Institution - sind Ehe und Familie Beziehungsformen, in denen Zusammengehörigkeit, Verantwortungsbewusstsein und soziales Verhalten eingeübt werden.

In unserer Zeit erscheint es oft schwierig, Ehe und Familie nach christlichen Grundsätzen zu gestalten. Jesus verkündet mit seiner Weisung Werte, die den tiefsten Erwartungen des Menschen entsprechen: den Wunsch nach Treue, nach gegenseitiger Annahme, nach dauerhaften Beziehungen, die Sehnsucht nach Geborgenheit und Zukunft, den Wunsch nach einem erfüllten Leben. Freilich verheißt Jesus - und das scheint mir der Hauptunterschied zu den Erwartungen vieler Menschen zu sein - kein „schnelles Glück".

Das Miteinander in Ehe und Familie verlangt Nächstenliebe, Geduld, die Fähigkeit zum Verzeihen. Auch müssen wir uns bewusst sein, dass wir immer erst auf dem Weg sind, dass es die vollkommene Ehe und die perfekte Familie nicht gibt, dass Beziehungen und Gemeinschaften zerbrechen können. Es muss deutlich werden, dass auch all jene, die mit den kirchlichen Weisungen über Ehe und Familie Schwierigkeiten haben, in unserer Kirche Heimat haben, dass sie zur Kirche gehören.

Bischof Wilhelm Egger

Auszug aus dem Hirtenbrief 1993
„Damit sie das Leben haben:
Die Weitergabe des Glaubens in der Familie"

Der Vorstand der Kath. Männerbewegung Südtirols: (v.l.n.r.) Gerhard Duregger (Päd. Mitarbeiter), Herbert Prugger (stv. Vorsitzender), Hans Ralser, Michael Vescoli, Vinzenz Mittelberger (Vorsitzender), Paul Jaider und Toni Fiung (Geistl. Assistent)

Zur Impulsmappe

Impulse zum Nachdenken

Im 1. Teil bietet die vorliegende Impulsmappe Monat für Monat einen Impuls zum Jahresthema. Diese Texte können und sollen zum Nachdenken, zur persönlichen Auseinandersetzung oder auch zur Diskussion in der Männergruppe anregen. Dazu geben wir einige ausgewählte Tipps, Übungen und Anregungen für Gruppenstunden oder Workshops.

In der grau unterlegten Randspalte finden sich Gebete, Gedanken, Gedichte, Liedtexte zum Nachdenken, Meditieren oder Reflektieren. Schließlich folgen noch ganz persönliche Impulsfragen und für jeden Monatsimpuls ein passender Bibeltext.

Praktisches zum Nachmachen

Im 2. Teil der Impulsmappe finden sich viele praktische Anregungen, nützliche Hinweise oder organisatorische Informationen. Das Meiste hat Baustellencharakter und ist für die persönliche Bereicherung gedacht. Manches kann auch in der eigenen Partnerschaft oder Ehe durchreflektiert oder nachgemacht werden. Anderes kann in der Gruppe umgesetzt werden oder auch in der Pfarrei (z.B. Gottesdienst). Texte, Sprüche, Lieder, positive Gedanken und Bilder sollen das Werk zusätzlich schmackhaft machen und zur Lektüre und zur Arbeit mit dieser Impulsmappe anregen.

Gutes Gelingen!

Organisatorische Hinweise:

Vertrieb
Die Impulsmappe zum Jahresthema „Baustelle Partnerschaft" ist im k*mb*-Büro erhältlich.

Vertiefung
In Herbst- und Frühjahrsdekanatstagungen bieten die k*mb*-Vorstände und Arbeitkreismitarbeiter an, vor Ort in den Pfarreien und Dekanaten das Jahresthema zu vertiefen.

Veröffentlichung
Die Impulsmappe steht ab der Herbsttagung in Form von Monatsimpulsen auf der k*mb*-Homepage - www.kmb.it - zum Download zur Verfügung.

k*mb*-Jahr

Einige Höhepunkte und wichtige Termine im neuen k*mb*-Arbeitsjahr:

1. September 2007
9.00 bis 12.30 Uhr
Diözesane Herbsttagung in der Lichtenburg in Nals mit Dr. Paul Hofer (Referent)

Oktober - November
Zeit für die Dekanatsherbsttagungen

3. November 2007
Internationaler Tag des Mannes

14. Februar 2008
Aktion „Fairschenkt Rosen" zum Valentinstag

15. März 2008
14.30 bis 17.00 Uhr
Zeit für die Diözesane Frühjahrstagung

19. März 2008
Josefstag

13. Mai 2008
k*mb*-Nachtwallfahrt nach Neustift

20. Juli 2008
Christophorus-Tag: Bleib Mensch am Steuer!

Auf immer und ewig dein ...

Die Liebe ist und bleibt die Basis für Partnerschaft und Ehe. Sie ist Grundlage und Fundament für dauerhafte Beziehungen und der Motor eines Lebens in gegenseitiger Wertschätzung und Verlässlichkeit. „Ich liebe dich" heißt soviel wie: „Auf dich kann und will ich mich verlassen!"
Sich lieben, sich verlassen können, miteinander Zukunft planen, an einer tragfähigen, auch belastbaren Beziehung arbeiten, sich die Treue halten: Das sind große Worte, die uns beflügeln können; die uns aber auch an unsere Grenzen führen. Auch wenn vieles rings um uns herum sich ins Gegenteil verkehrt und sich Unzuverlässigkeit, Mißtrauen, Egoismus und Bindungsangst breit machen, haben Konzepte wie Liebe und Treue nichts an Bedeutung eingebüßt.

Verlässliche Bindungen

Wenn Menschen einander lieben, möchten sie nichts sehnlicher, als dass ihre Liebe andauert, ihre Beziehung Bestand hat und sie in Frieden miteinander alt werden können. Das ist eine zutiefst menschliche Sehnsucht, auch wenn es viele nicht schaffen und daran scheitern. Treue hat deshalb an Wert nichts eingebüßt und bringt das tiefe Bedürfnis der Menschen nach Verlässlichkeit zum Ausdruck.

Auch die Südtiroler Wertestudie 2006 belegt: 87,8% der befragten Südtiroler/innen (Männer mit 85,2% etwas weniger - Frauen mit 90,3% etwas mehr) halten Treue nach gegenseitigem Respekt und Anerkennung als wichtigstes Merkmal einer Partnerschaft oder Ehe, und das gilt für Junge wie für Alte gleichermaßen.

Sich an einen anderen Menschen zu binden, auf den man sich – nicht nur in sexueller Hinsicht - verlassen kann, der einem auch durch Schwierigkeiten und Krisen die Treue hält: das ist Ausdruck einer tiefen Sehnsucht, die viele erfüllt. Andererseits trifft das Konzept „Treue" heutzutage auch auf große Skepsis und nicht wenige fragen sich: Gibt es ein altmodischeres Wort als Treue?
Trotz statistischer Spitzenwerte scheint Treue in Verruf geraten zu sein und nur wenige brüsten sich damit jenseits vom ritualisierten Versprechen bei der Hochzeit. Vielleicht auch deshalb, weil sehr viele unterschiedliche Vorstellungen über Treue und Bindung in den Köpfen und Herzen der Menschen Platz greifen.

Veränderungen zugestehen

Treue schließt ein, dem anderen zuzugestehen, dass er sich verändert. Auch das gehört zur Treue: Dem anderen jenen Freiraum zu lassen, dass er sich entwickeln kann, auch wenn er sich nicht so entwickelt, wie ich das haben möchte, sondern so, wie es ihm entspricht.

Vielleicht kann da Max Frisch mit seinen Tagebuchnotizen über das zweite Gebot der Bibel „Du sollst dir kein Bildnis machen" etwas nachhelfen. Darin spricht er davon, wie gefährlich es ist, wenn Partner sich ein Bild voneinander machen und versuchen, den anderen auf dieses Bild festzulegen. In diesem Zusammenhang sagt er auch:

Liebe ist bereit,
dem Geliebten
zu folgen
in all seinen
möglichen
Entfaltungen.

Anregungen aus „Leben in Verlässlichkeit - Leben in Ehe und Familie" von Franz-Josef Ortkemper

Übung: Das Haus der Partnerschaft

Was sollte ein Mann nicht alles tun? Ein oder gleich mehrere Kinder zeugen, einen Baum pflanzen und natürlich ein Haus bauen. Die Übung „Haus der Partnerschaft" will einladen, sich einmal mit den eigenen Vorstellungen von Partnerschaft und den Vorstellungen anderer auseinanderzusetzen.

Die Übung kann man selbstverständlich im stillen Kämmerlein durchführen, oder zusammen mit der Partnerin oder auch in der Männergruppe oder vielleicht sogar bei einem k*mb*-Pfarrtreffen.

1. Schritt: Das Haus entwerfen
Zuerst zeichnet jeder auf ein Blatt Papier ein Haus und beschriftet die Teile des Hauses nach den unten angeführten Impulsfragen.

2. Schritt: Kleingruppe
Ist das Haus der Partnerschaft fertig, können die verschiedenen Häuser einander vorgestellt werden. Dazu empfiehlt sich zunächst eine Kleingruppe (3er oder 4er Gruppe). In der Kleingruppe kann man dann auch nach dieser Vorstellungsrunde an einem gemeinsamen großen Partnerschaftshaus arbeiten (ev. auch auf einer Pinnwand mit bunten Blättern).

3. Schritt: Großgruppe
In der Großgruppe können dann die in den Kleingruppen erbauten Partnerschaftshäuser nochmals vorgestellt werden.

Impulsfragen:

Fundament: Was sind gute Bedingungen, Grundlagen, Fundamente für (m)eine Partnerschaft?
Außenmauern: Was soll von (m)einer Partnerschaft nach außen sichtbar sein? Kontakte, Freundschaften...?
Zwischenmauern: Was trennt, was verbindet?
Decke: Was sind tragende Elemente für (m)eine Partnerschaft?
Dach: Welcher Schutz, welcher geschützte Rahmen ist für (m)eine Partnerschaft notwendig?
Garten: Was gibt (m)einer Partnerschaft zusätzliche Qualität?
Rauchfang: Was muss man hinauslassen, wegwerfen?

Bibelstelle: Lk 6, 47-49

Oktober

rudern zwei

rudern zwei
ein boot,
der eine
kundig der sterne,
der andre
kundig der stürme,
wird der eine
führn durch die sterne,
wird der andere
führn durch die stürme?

und am ende
ganz am ende
wird das meer
der erinnerung
blau sein?

Reiner Kunze

Völlig von der Rolle ...

Kaum ein Thema hat in den letzten Jahrzehnten so viel Staub zwischen den Geschlechtern aufgewirbelt wie die Auseinandersetzung um die Geschlechterrollen. Was ist typisch männlich, was ist typisch weiblich? Woher kommen Rollen und was bewirken sie? Während immer noch viele so genannten traditionellen Männer- und Frauenbildern nachhängen, erklären die anderen die Geschlechterrollen bereits für überholt. Männlein, Weiblein, was soll's? Letztlich sind wir alle Menschlein. Die Frage drängt sich auf: Aus der Rolle fallen oder aus der Falle rollen?

Ein Mann ist ein Mann

Für sehr, sehr lange Zeit machte es man/n sich in unseren Breitengraden ziemlich einfach mit den Rollen von Mann und Frau. Zusammengefasst als traditionelles Rollenverständnis ging man davon aus, dass Geschlechterrollen, welche Männern und Frauen automatisch zugeschrieben werden, von der Natur so vorgegeben und strikt voneinander getrennt sind. Männer sind Oberhaupt und Ernährer der Familie und zuständig für Kontakte nach außen. Männer sind stark, rational, kämpferisch, sexuell aktiv. Männer sind Jäger. Frauen sind hingegen abhängig, einem männlichen Beschützer (Vater, Ehemann usw.) untergeben. Sie sind zuständig für die sozialen Bindungen innerhalb der Familie. Sie gelten als schwaches Geschlecht, sind emotional, sexuell passiv und „auf Jäger angewiesene Brutversorgerinnen".

Diese traditionelle, letztlich patriarchale Vorstellung von festen, unveränderlichen, weil von der Natur so vorgegebenen Geschlechterrollen ist spätestens seit Mitte des 19. Jahrhunderts kräftig in Frage gestellt.

Aus der Rolle fallen

Die aufkommende Frauenbewegung, aber auch die ökonomischen Veränderungen im Zuge der Industrialisierung und insbesondere die beiden Weltkriege führten dazu, dass Frauen den „angestammten" Platz verließen. Dies zog eine starke Veränderung der Möglichkeiten innerhalb der Geschlechtsrollen mit sich. Gleichfalls wurden verschiedene geistes- und naturwissenschaftliche Forschungsergebnisse und Studien vorgelegt, die die Grundlagen der traditionellen Rollenverteilung teilweise oder ganz widerlegen.

In der Wissenschaft und Forschung geht man heute davon aus, dass Geschlechterrollen die unterschiedlichen Rollen bezeichnen, die Frauen und Männern von der Gesellschaft bzw. dem kulturellen Umfeld aufgrund ihres jeweiligen biologischen Geschlechts zugewiesen werden.

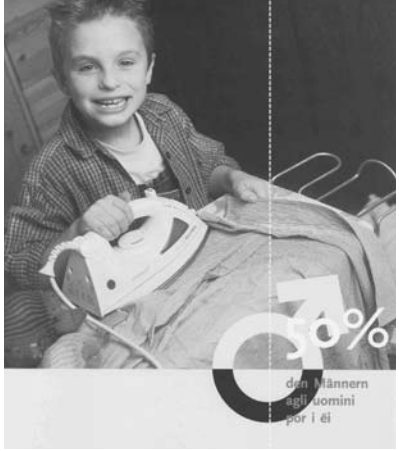
Männer- und Frauenrollen sind also von Menschen gemacht, sozusagen konstruiert, und nicht von der Natur vorgegeben. Die Geschlechterrolle (engl. gender role) umfasst dabei alle Verhaltensweisen, die in einer Kultur für ein bestimmtes Geschlecht als typisch oder akzeptabel gelten oder mit denen ein Mensch seine Geschlechtsidentität zum Ausdruck bringen will.

Aus der Falle rollen

Da im deutschen Wort „Geschlecht" sowohl biologische wie auch soziale und psychologische Aspekte der Geschlechtszugehörigkeit in einem einzigen Begriff vereint sind, wird in diesem Zusammenhang, auch um Missverständnisse zu vermeiden, immer stärker auf das englische Wortpaar „Sex" und „Gender" zurückgegriffen.

„Sex" bezeichnet in diesem Zusammenhang die körperlichen Geschlechtsmerkmale sowie die sich daraus ergebenden körperlichen Funktionen.

„Gender" bezeichnet die durch das soziale, gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Umfeld bestimmte Rolle eines Geschlechts. Gender bezeichnet also alles, was in einer Kultur als typisch für ein bestimmtes Geschlecht angesehen wird (zum Beispiel Kleidung, Beruf usw.) und verweist damit darauf, dass das Geschlecht und die Rolle eines Geschlechtes nicht von Natur aus vorgegeben oder gar gottgewollt, sondern Ergebnisse sozialer und kultureller Umstände und Konstruktionen sind. Rollen sind demnach Kinder der jeweiligen Zeit und Kultur, und vor allem Ausdruck der jeweils vorherrschenden Machtstrukturen.



Plakatserie des Beirates für Chancengleichheit:
Den Männern die halbe Hausarbeit, den Frauen die halbe Welt!

Contrapunkt: Mann ≠ Frau

„In den letzten Jahren haben sich in der Auseinandersetzung mit der Frauenfrage neue Tendenzen abgezeichnet. Eine erste Tendenz unterstreicht stark den Zustand der Unterordnung der Frau, um eine Haltung des Protestes hervorzurufen. So macht sich die Frau, um wirklich Frau zu sein, zum Gegner des Mannes. Auf die Missbräuche der Macht antwortet sie mit einer Strategie des Strebens nach Macht. Dieser Prozess führt zu einer Rivalität der Geschlechter, bei der die Identität und die Rolle des einen zum Nachteil des anderen gereichen. Die Folge davon ist eine Verwirrung in der Anthropologie, die Schaden bringt und ihre unmittelbarste und unheilvollste Auswirkung in der Struktur der Familie hat. Im Sog dieser ersten Tendenz ergibt sich eine zweite. Um jegliche Überlegenheit des einen oder des anderen Geschlechts zu vermeiden, neigt man dazu, ihre Unterschiede zu beseitigen und als bloße Auswirkungen einer historisch-kulturellen Gegebenheit zu betrachten.

Bei dieser Einebnung wird die leibliche Verschiedenheit, Geschlecht genannt, auf ein Minimum reduziert, während die streng kulturelle Dimension, Gender genannt, in höchstem Maß herausgestrichen und für vorrangig gehalten wird. Die Verschleierung der Verschiedenheit oder Dualität der Geschlechter bringt gewaltige Auswirkungen auf verschiedenen Ebenen mit sich.

Diese Anthropologie, die Perspektiven für eine Gleichberechtigung der Frau fördern und sie von jedem biologischen Determinismus befreien wollte, inspiriert in Wirklichkeit Ideologien, die zum Beispiel die Infragestellung der Familie, zu der naturgemäß Eltern, also Vater und Mutter, gehören, die Gleichstellung der Homosexualität mit der Heterosexualität sowie ein neues Modell polymorpher Sexualität fördern."

Auszug aus dem Schreiben an die Bischöfe der Kath. Kirche über die Zusammenarbeit von Mann und Frau in der Kirche und in der Welt (31. Mai 2004) von Joseph Card. Ratzinger, Präfekt der Glaubenskongregation

Impulsfragen:

Wie halte ich es mit der Rolle von Mann und Frau?
Was ist in meinen Augen typisch männlich und was typisch weiblich?
Was hat sich aufgrund der Veränderung der Geschlechterrollen in den letzten Jahrzehnten zum Positiven, was zum Negativen verändert?
Welche Visionen oder Ängste verbinde ich mit den sich ständig verändernden Geschlechterrollen?

Bibelstelle: Kol 3,18

November

„Der Mensch macht die Religion, die Religion macht nicht den Menschen. Aber der Mensch, das ist kein abstraktes, außer der Welt hockendes Wesen. Der Mensch, das ist die Welt des Menschen, Staat, Sozietät. Dieser Staat, diese Sozietät produzieren die Religion, ein verkehrtes Weltbewusstsein, weil sie eine verkehrte Welt sind."

Karl Marx

Das Geschlecht, nicht die Religion, ist das Opium des Volkes.

Erving Goffman

Mann und Frau sind von Beginn der Schöpfung an unterschieden und bleiben es in alle Ewigkeit.

Joseph Card. Ratzinger

Und Gott segnete sie ...

Für viele ist Glaube und Gebet ein ganz persönlicher Bereich des Lebens, über den nicht viel geredet wird. Dabei könnte das Gespräch über den eigenen Glauben und das eigene Beten ein erster Schritt zur größeren Gemeinsamkeit sein.

Glaube und Gebet gehören zum Intimbereich einer Partnerschaft. Partner, die über solche Fragen miteinander sprechen können, kommen einander sehr nahe. Aber es braucht auch manchmal Geduld, wenn diese Nähe nicht immer möglich ist.

Es gibt viele Möglichkeiten, Gott in sein Leben einzubeziehen. Da ist jeder einzelne, aber auch jedes Paar gefragt, kreativ zu sein und Zeichen, Symbole oder Gebete zu suchen, die gut tun und Halt geben.

Wir haben es versucht!

„Das Beten ist für mich etwas sehr Intimes und Persönliches. Darum geniere ich mich, wenn andere Personen mich auffordern, mit ihnen zusammen zu beten. Ich kann das nicht einmal mit meinem Mann, außer über die Kinder."
(Marianne)

„Nach allen möglichen Experimenten haben wir im achten Jahr unserer Ehe eine Form für das Gebet gefunden. Wenn wir den Abend beschließen, also zum Beispiel den Fernsehapparat ausschalten, gehen wir nicht gleich aus dem Wohnzimmer, sondern bleiben noch einige Minuten sitzen.

Wir wissen, in dieser Zeit haben wir Gelegenheit, über den vergangenen Tag nachzudenken und damit auch die Möglichkeit zu beten. Aus dieser Gewohnheit hat sich eine sehr interessante Erfahrung ergeben. Wenn wir dann schlafen gehen, merken wir öfter, dass die paar Minuten der Stille sinnvoll waren.
Wenn uns dabei eine Rücksichtslosigkeit einfällt, über die wir tagsüber einfach hinweggegangen sind, dann finden wir jetzt die Kraft, uns zu entschuldigen. Das wirkt sich immer gut aus."
(Helga und Bernhard)

„Wir haben versucht miteinander regelmäßig zu beten, aber es geht nicht, da wir unterschiedliche Zugänge haben. Meine Frau liebt das freie Gebet. Ich bevorzuge vorformulierte Texte, wo ich mich wiederfinde mit meinen Gefühlen und Gedanken."
(Alfred)

„Wir haben zu unserer Hochzeit ein Gebet formuliert, das wir bei der Trauung miteinander gebetet haben und seitdem regelmäßig abends beten. Zwar vergessen wir es hin und wieder, aber irgendwie ist es eine gute Gewohnheit oder ein Ritual geworden, das uns immer noch wichtig ist."
(Herbert und Anna)

Solche und ähnliche Erfahrungsberichte machen deutlich, dass die Gestaltung der eigenen Gottesbeziehung und das persönliche Gebet etwas sehr Intimes sind, auch in einer Partnerschaft.

Mit Respekt begegnen

Da die Praxis des Glaubens sehr unterschiedlich sein kann, ist der Respekt vor der Freiheit des anderen wesentlich. Dies gilt besonders, wenn der Glaube für einen der Partner eine größere (oder geringere) Bedeutung hat oder wenn das Paar verschiedenen Konfessionen oder Religionen anhängt.

Die unterschiedliche Art und Weise wie Partner ihren Glauben leben, können eine Partnerschaft oder Ehe auf die Probe stellen, aber auch bereichern. In jedem Fall ist Respekt und Feingefühl füreinander gefragt, um den Bedürfnissen gerecht zu werden, und sich bei konkret anstehenden Schwierigkeiten verständigen zu können.

Gelegenheit: Paargruppen

Es gibt viele Gelegenheiten, wo sich Paare ganz ungezwungen, auch einmal ohne Kinder, treffen: bei einem Tanzkurs, bei einem gemeinsamen Grillfest oder um gemeinsam Urlaubserinnerungen und Reisebilder auszutauschen.

Manche Paare suchen aber nach mehr, wollen miteinander in Austausch kommen und gemeinsam über ganz alltägliche Erfahrungen oder auch über den Glauben in der Partnerschaft oder Ehe reflektieren. Paargruppen können da eine große Hilfe sein. Um eine Paargruppe aufzubauen, braucht es eigentlich nicht viel: vor allem das Interesse und das Engagement interessierter Paare. Hilfreich kann eine Person sein, die die Paargruppe begleitet: ein/e Paarberater/in, ein Priester oder auch ein teilnehmendes Paar.

Beispiel: Die Equipes Notre Dame

Es gibt eine Reihe von Modellen für Paargruppen. Die Equipes Notre Dame (END) sind nur ein Beispiel dafür. Sie verstehen sich als eine neue Geistliche Bewegung (1947 von Frankreich ausgehend), die inzwischen in der ganzen Welt mit mehreren Tausend Gruppen vertreten ist.

Diese ENDs bieten in Gruppen von 4 - 5 Ehepaaren und meist in Begleitung eines Priesters die Möglichkeit, in Gemeinschaft mit anderen Paaren den Glauben in Partnerschaft und Ehe zu vertiefen. Tägliches Gebet, die Auseinandersetzung mit der Hl. Schrift, vertiefende Paargespräche oder geistliche Wochenenden sind Teil des Programms.

Auch in Südtirol gibt es einige Equipes Notre Dame.

Impulsfragen:

Für welche Erfahrungen, die ich in meiner Partnerschaft oder Ehe gemacht habe oder mache, möchte ich Gott danken?
Wo im konkreten, gemeinsamen Alltag lässt sich Gott finden?
In welchen Situationen habe ich Gott bzw. etwas von Got in meiner Partnerschaft erfahren?
Wie erinnern wir uns an unser Kennenlernen, an den Hochzeitstag, an unsere Geburtstage, Namenstage …?
Welche Rolle spielt der Glaube und das Gebet in unserer Partnerschaft?
Was gelingt uns, was nicht?

Bibelstelle: Lk 24, 13-35

Dezember

Sachliche Romanze

Als sie einander
acht Jahre kannten
(und man darf sagen:
sie kannten sich gut),
kam ihre Liebe
plötzlich abhanden.
Wie andern Leuten
ein Stock oder Hut.

Sie waren traurig,
betrugen sich heiter,
versuchten Küsse,
als ob nichts sei,
und sahen sich an
und wußten nicht weiter.
Da weinte sie schließlich.
Und er stand dabei.

Vom Fenster aus
konnte man Schiffen winken,
Er sagte, es wäre
schon Viertel nach vier
und Zeit,
irgendwo Kaffee zu trinken.
Nebenan übte
ein Mensch Klavier.

Sie gingen
ins kleinste Cafe am Ort
und rührten in ihren Tassen.
Am Abend saßen
sie immer noch dort.
Sie saßen allein,
und sie sprachen kein Wort
und konnten
es einfach nicht fassen.

Erich Kästner

Vor dem großen Schweigen ...

Viele nehmen es als völlig selbstverständlich hin, dass in einer Partnerschaft miteinander geredet wird, und machen sich daher auch keine großartigen Gedanken darüber. Das gemeinsame Gespräch ist ohne Zweifel ein Grundpfeiler jeder Partnerschaft. Doch wenn Partner nicht ein wenig Sorgfalt darauf verwenden und die Kommunikation pflegen, werden sie sich möglicherweise bald nicht mehr viel zu sagen haben. Tatsächlich scheitern viele Partnerschaften an einer zu geringen oder mangelhaften Kommunikation. Im Durchschnitt redet ein Paar ganze 6 Minuten am Tag miteinander. Da bleibt vieles, womöglich zu vieles, unausgesprochen. Am Ende steht dann das große Schweigen. Das muss nicht so sein! Paare, die achtsam kommunizieren, können Ihre Liebe zueinander dauerhaft am Leben erhalten und sogar vertiefen. Wie aber kann man besser miteinander reden? Wir haben einige Tipps ausgewählt, die nützlich sind, um die Verständigung in einer Partnerschaft zu verbessern.

Richtig zuhören!

Miteinander reden beginnt bereits mit dem Zuhören. Wie oft sagt man: „Du hörst mir ja nicht einmal richtig zu!" Wie aber hört man richtig zu? Nun, mit dem Zuhören ist es so eine Sache: Nur weil man dem anderen gegenüber sitzt und das, was er oder sie sagt, akustisch hört, hört man noch lange nicht richtig zu. Ebenso kann es vorkommen, dass man im Alltag oder wenn man mit den Gedanken ganz woanders ist, einfach nicht richtig zuhört, wenn unser Gegenüber etwas sagt.

Zudem klingt die Stimme des anderen ja so vertraut, und das, was er oder sie normalerweise sagt, ist meist nichts weltbewegend Neues und oft schon, bevor es ausgesprochen ist, abgehakt. Vorschnelle Äußerungen wie „Jetzt kommt sie / er schon wieder damit!" sind die Folgen. Richtiges Zuhören setzt daher voraus, dass man eben zuhört und nicht wegblendet und richtiges Zuhören beinhaltet vor allem, dass man versucht zu verstehen, was unser Gegenüber sagt oder sagen will.

Dialog statt Monolog!

Alles hat seine Zeit und braucht seine Zeit, auch das Partnergespräch. Nicht jede Situation ist daher geeignet, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Es tut jeder Partnerschaft gut, sich auch Räume zu schaffen, wo Reden und Zuhören seinen Platz finden kann. Ist es aber erst einmal so weit, dann sollte man immer im Hinterkopf behalten, dass in einem Gespräch nicht nur die eigene Zeit verstreicht, sondern auch die des Partners. Deshalb ist es wichtig, sich ab und zu einmal bewußt zu machen, dass jeder am Gespräch Beteiligte Zeit schenkt.
Es gibt auch Menschen, die gar nicht mehr aufhören, wenn sie erst einmal zu reden begonnen haben. Und es gibt Gesprächspartner, die sich gerne hinter den Redebeiträgen anderer verstecken. Für beide Fälle gilt die Regel: Keine Monologe, denn ein Monolog ist kein Gespräch.

Ausreden lassen!

Viele merken auch selbst gar nicht mehr, dass sie andauernd ihren Gesprächspartner unterbrechen. Sie vervollständigen die Sätze des anderen oder sprechen mitten in den Satz desjenigen, der gerade redet. Irgendwann setzt sich so der Lautere, der Sprechgewaltigere oder der Temperamentvollere durch und führt das Gespräch. Am Ende steht aber kein Miteinander, sondern eher ein Gegeneinander. Man sollte sich daher nie daran gewöhnen, entweder selbst zu unterbrechen oder sich beliebig unterbrechen zu lassen.

Das Gebot der Stunde heißt:
Den Partner ausreden lassen und dasselbe auch für sich einfordern. Den anderen ausreden zu lassen, erfordert aber in jedem Fall Disziplin, aber die kann man ja trainieren.

Anregungen aus „Tipps für die Kommunikation in Ihrer Partnerschaft" von Tania Konnerth

Jänner

Es ist so leicht, aneinander vorbeizureden.

Tipp: Man kann nicht nicht kommunizieren

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold! Diese Weisheit scheint für viele Männer eine Art Überlebensstrategie für die tägliche Kommunikation zu sein. Dementsprechend karg fallen oft ihre Rückmeldungen auf die Kommunikationsangebote ihrer Partnerinnen aus. Im Gegenzug argwöhnen manche Männer gerne, dass bei Frauen genau das Gegenteil der Fall ist: Schweigen ist Silber, Reden ist Gold. Hilfreich in diesem Zusammenhang könnte eine vielsagende Erkenntnis des bekannten Kommunikationswissenschaftlers Paul Watzlawick sein: **Man kann nicht nicht kommunizieren!** Im Buch „Anleitung zum Unglücklichsein" erzählt er dazu eine folgenschwere Geschichte:

Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt der Mann, hinüber zu gehen und ihn auszuborgen.

Doch da kommt ihm ein Zweifel. Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war seine Eile nur vorgegeben und er hat etwas gegen mich. Aber was? Ich habe ihm ja nichts angetan. Der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen so einfach einen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht' s mir wirklich.

Und so stürmt er hinüber, läutet an der Tür, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er freundlich „Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann schon an:

„Behalten Sie doch Ihren Hammer, Sie Rüpel!"

Impulsfragen:

Wieviel Zeit nehme ich mir für das gemeinsame Gespräch?
Was sind so typische Situationen, wo ich auf das Zuhören vergesse und ziemlich leichtfertig auf Durchzug schalte?
Wie würde ich mein Gesprächsverhalten beschreiben und wie erleben andere mich?
Was will ich konkret an meiner Art zu kommunizieren ändern?

Bibelstelle: Lk 8, 16-18

Ein Beispiel zum Nachdenken:

Sie zu ihm:
„Paris muss wunderschön sein im Frühling!"
Er zurück:
„Keine Ahnung."

Einige Killerphrasen, die besser zu vermeiden sind:

Das war immer so.
Das geht im Augenblick nicht.
Das ist wieder einmal typisch.
Keine Zeit für so etwas.
Schaffen wir nie.
So haben wir das früher doch (nicht) gemacht.
Das haben wir schon alles versucht!
Dafür ist die Zeit noch nicht reif.
Das ist alles graue Theorie.
Das paßt jetzt nicht ins Konzept.
Das ist schon vor Jahrzehnten widerlegt worden.
Wie oft muss ich das noch sagen
Es ist doch immer dasselbe.

Es geht auch besser ...

Was macht eigentlich Liebe aus? Was macht eigentlich Glück aus? Was macht eigentlich eine glückliche Beziehung aus? Was trägt dazu bei, dass Partnerschaft oder Ehe gelingt, über die Zeit hält, spannend bleibt, befriedigend ist? Wie bleibt mann und frau in Verbindung? Wie kann Liebe gehegt und gepflegt werden, auch wenn der Alltag längst die Romantik und die stürmische Zeit verdrängt hat. Tatsache ist, die meisten Menschen suchen nach der großen Liebe und der Glaube daran scheint ungebrochen. Singlebörsen und Herzblatt vermitteln den Eindruck, dass die Sehnsucht unendlich ist. Leider sind die Wünsche von der großen Liebe meist weit davon entfernt, erfüllt zu werden. Offenbar wird es immer schwieriger, den hohen Ansprüchen gerecht zu werden. Das Geheimnis von gelingender Partnerschaft ist kaum zu lüften. Eine Zauberformel, ein Patentrezept gibt es hierfür nicht. Und mancher Tipp entpuppt sich schon bald als wenig hilfreich. Liegt das Glück gar in einer kleinen Liebe?

In einer Fernsehsendung haben sich unlängst Paare über Glück in der Liebe ausgetauscht. Fazit: **Alle suchen nach der großen Liebe und manche werden fündig.**
Da war eine Frau, die einen taubblinden Mann kennen gelernt hat. Sie haben sich verliebt, kommunizieren über Hand- und Fingerberührungen, sind schon seit einigen Jahren verheiratet und haben Kinder. Sein Fazit: „**Es war Liebe auf die erste Berührung**!"

Dann war da ein älteres Ehepaar, das sich in den Tagen der Kriegswirren in einem Großstadtzoo zufällig über den Weg gelaufen ist. Ihr Fazit nach über 60 Jahren Ehe: „**Es war wie Blitz und Donner zugleich und das ist es bis heute.**" Dann war da noch eine Buchautorin, die überzeugt verlauten ließ **„Liebe Dich selbst, und es ist egal, wen Du heiratest!"**

Wenn es nur so einfach wäre!
Doch was tun, wenn der Zufall nicht mitspielt, wenn der erste Blick noch nicht die große Liebe verspricht und was, wenn sich langsam im verflixten 7. oder 11. Ehejahr so etwas wie Alltag, Routine, Normalität einstellt?

1. Tipp: Auf die Qualität kommt es an.

Na klar, dafür muss ich nicht zur Paarberatung gehen, das hätte ich auch selbst herausgefunden. Nur: Was heißt schon Qualität in einer Partnerschaft? Qualität kann sich ausdrücken im gegenseitigen Umgang miteinander. Qualität kann sein, wenn es in der Partnerschaft zu einem Ausgleich zwischen Geben und Nehmen kommt. Qualität kann auch sein, wenn die Paar- und die Eltern-Ebene auseinandergehalten werden können. Qualität kann aber ebenso gut ein Glas Rotwein bedeuten, ein Theaterbesuch, das gemeinsame Frühstück, den Hochzeitstag oder den Tag des Kennenlernens ausgiebig feiern ...

2. Tipp: Nimm dir Partnerzeit.

Auch klar. Hätten wir nur mehr Zeit füreinander! Doch so wie fehlende Zeit für ein Paar zum Problem werden kann, kann auch die häufig von Beraterseite empfohlene geplante Partnerzeit der Liebe den Garaus machen. Es soll Paare geben, die gut damit zurecht kommen und sich einen Tag in der Woche oder ein Wochenende im Monat ganz bewußt für die Partnerschaft Zeit nehmen. Anderen Paaren hingegen vergeht schon rein beim Gedanken an solche geplante Partnerzeiten im wahrsten Sinne des Wortes die Lust.

3. Tipp: Es geht auch besser!

Zum Glück gibt es da noch eine fürchterlich kitschige und zugleich herzzerreißende Szene im Film „Besser geht's nicht", die einmal mehr als Geheimtipp herhalten kann.
Weil der unter Zwangsstörungen leidende New Yorker Schriftsteller Melvin (Jack Nicholson) immer alles vermießen muss und alles tut, um sich überall unbeliebt zu machen, kann er sich beim ersten großen Date mit der Kellnerin Carol (Helen Hunt), einer alleinerziehenden Mutter eines asthmakranken Jungen, auch nicht einen abfälligen Kommentar zu ihrem Kleid verkneifen. Worauf sie - zutiefst verletzt und sozusagen als letzte Chance - von ihm ein Wort der Wiedergutmachung einfordert. Es müssen bange und peinliche Sekunden verstreichen, ehe Melvin, ernsthaft bemüht, die für manche schönste Liebesbekundung der Filmgeschichte verlauten läßt: **„Für dich möchte ich ein besserer Mensch werden!"**

Solidaritätsaktion: Fairschenkt Rosen

Der 14. Februar ist Valentinstag. Ein ganz besonderer Tag für alle Liebenden, ob jung oder alt. Viele Paare nützen diesen Tag auch, um sich gegenseitig eine kleine Freude zu bereiten, meist mit Blumen oder kleinen Geschenken. Damit haben Schnittblumen, vor allem Rosen, Hochkonjunktur.

Mit Blumen lassen sich zu jeder Zeit Zuneigung, Liebe und Verbundenheit ausdrücken, ganz ohne Worte. Doch könnte so manche Schnittblume sprechen, würde sie die Begleitumstände, wie die meisten von ihnen entstehen, nicht verschweigen. Ein Großteil der weltweit gehandelten Schnittblumen werden in so genannten Entwicklungsländern weitgehend ohne soziale und ökologische Mindeststandards produziert und machen viele Blumenfrauen, aber auch Kinder und Männer, krank.

Eine echte Alternative dazu bieten nachhaltig produzierte und fair gehandelte Schnittblumen. Verschiedene Südtiroler Organisationen, auch die Kath. Männerbewegung, nützen daher den Valentinstag, um die Blumenschenker, die Beschenkten und auch die Blumenhändler und –verkäufer auf diese Problematik aufmerksam zu machen und zwar mit der Aktion:

Fairschenkt Rosen

Impulsfragen:

Was macht eigentlich für mich Liebe aus? Und was ist für mich eine glückliche Partnerschaft oder Ehe?
Was sind für mich Qualitäten einer gelingenden Partnerschaft oder Ehe?
Wieviel Zeit investiere ich in meine Partnerschaft oder Ehe?
Was könnte für mich bedeuten: Für dich möchte ich ein besserer Mensch werden?

Bibelstelle: Sprichwörter 3, 1-35

Februar

Nicht nur Rosen, auch Stachelschweine können stechen, das wußte schon Arthur Schopenhauer, der folgende Geschichte erzählte:

Die Stachelschweine

Eine Paar Stachelschweine
drängte sich an einem
kalten Wintertag
recht nahe zusammen,
um sich vor dem Erfrieren
zu schützen.

Doch schon bald
spürten sie gegenseitig
die Stacheln
und entfernten sich deshalb
wieder voneinander.
Immer dann, wenn nun
das Bedürfnis der Erwärmung
sie wieder näher
zusammen brachte,
wiederholte sich
jenes zweite Übel.

So näherten und entfernten
sich die beiden Stachelschweine, bis sie eine
ertragbare Entfernung und
wohltuende Nähe
voneinander herausgefunden
hatten, in der sie sich
am besten aushalten konnten.

Red'n mr amol iber Sexualität

Es gibt zweierlei Paare: Die einen haben sexuelle Probleme. Und die anderen? Die haben auch sexuelle Probleme, aber sie reden darüber. Das gilt wohl kaum für frisch Verliebte, bei denen der Kick des Neuen noch voll am Werk ist. Aber auch für diese kommt irgendwann der partnerschaftliche Alltag und was anfangs gleichsam hormongesteuert von selber klappte, beginnt nicht selten zu stocken. Wenn zwei dann nicht über Sexualität reden können, siegt nicht selten der Alltagsfrust über die sexuelle Lust.

Ist Sex*ualität* ein gegenseitiger Austausch von Geben und Nehmen, ein gegenseitiges Spiel von Begehren und Begehrtwerden, in dem sich sowohl die Frau wie der Mann als begehrt und bestätigt erleben? Oder ist Sex*ualität* ein rein biologisches Bedürfnis, das alle Menschen teilen und das letztlich auf körperliche Befriedigung zielt?

Ist Sex*ualität* eigentlich Liebe und steht Sex*ualität* folglich unter dem Vorzeichen von Liebe oder ist Liebe eigentlich Sex*ualität* und folglich ein Nebenprodukt unseres Sexualtriebes?

An dieser Frage scheiden sich seit jeher die Geister und sie beschäftigt in immer neuen Ausformungen die Phantasie von Moralaposteln und Sexperten, die mit immer neuen oder ewig alten Stellungsnahmen und Stellungen überzeugen wollen. Im Zweifelsfalle bietet sich immer noch die Variante an: Sex*ualität* ist ein - bald mehr, bald weniger - wichtiger Teilaspekt der Liebe und Liebe drückt sich manchmal am besten in der Sex*ualität* aus.

Tatsache ist, dass die allermeisten Menschen ohne Altersbegrenzung - von sehr, vielleicht zu jung bis ins Seniorenheim - Sex*ualität* leben und erleben, wenngleich dies kein universelles, biologisches Muss-Bedürfnis ist. Schließlich gibt es zu allen Zeiten Menschen, die körperliche Liebe nicht auskosten dürfen, können oder wollen.

Tatsache ist, dass in Sachen Sex*ualität* niemand als Meister vom Himmel gefallen ist, und dass manche Männer eher nur die technische, funktionelle oder die moralisierende Seite dieses Schöpfungsvergnügens beherrschen.

Tatsache ist auch, dass es gerade in einer Partnerschaft oder Ehe gar nicht so einfach ist, den Ausgleich von sexuellem Geben und sexuellem Nehmen auf Dauer in Balance zu halten. Das reine Tun kann sich erschöpfen, kann zu Mißverständnissen führen, kann sehr rapide von einem Zustand der Erstarrung in einen Zustand der Erkältung überwechseln.

Paare kommen deshalb nicht daran vorbei, über ihre Sex*ualität* auch zu reden. Wenn aber Sex*ualität* zum Thema wird, sind flotte Sprüche und bombige Witze fehl am Platz. Häufig stellt sich dann bei Paaren neben Scham und Unsicherheit plötzliche Sprachlosigkeit ein. Dass sich zahlreiche Männer da besonders schwer tun, wissen nicht nur Männerberater. Manche Frauen nützen diese männlichen Sprechschwierigkeiten, um zu bestimmen, wie über Sex*ualität* geredet werden sollte, wie oft Sex*ualität* „normal" ist und auf welche Weise und wann Gefühle ausgedrückt werden sollten. Der Mann ist dann gleich einmal derjenige, mit dem man über gewisse Dinge nicht reden kann, der immer nur das EINE will und den die Frau gnädigerweise hin und wieder „zuilosst".

Doch das muß nicht das letzte Wort sein! Ganz bestimmt nicht, wenn das Angebot steht: „Red'n mr amol driber?!"

Anregungen aus „Reden wir einmal über Sex" von Markus Hofer

März

Immer wieder neu

Du bist ein Stück von mir
und zugleich ganz du
und nicht zu besitzen
und das ist gut so.

Immer wieder darf ich
dich neu entdecken,
und das ist manchmal
ganz schön aufregend.

Manchmal bist du für mich
wie ein neugeborener Vogel im Nest,
zart und zu empfindlich
um dich in die Hand zu nehmen.

Manchmal bist du für mich
wie ein Baum, an den
man sich anlehnen kann.
Manchmal bist du für mich
wie eine Blüte, vor der ich sitze,
und über die ich mich freue.

Manchmal bist du für mich
wie ein Sturm, der mich aufwühlt,
mich in Bewegung bringt,
und mir fast den Atem nimmt.

Manchmal erkenne ich,
dass du das Kostbarste, Wertvollste
und Wichtigste bist, dem ich
auf dieser Welt begegnen darf.

Und wenn ich meine,
jetzt kenne ich dich,
dann bist du mir mit einem Mal
ganz fremd, und ich
möchte dich neu kennenlernen.

nach Rainer Haag

Workshop: Baum der Zärtlichkeit

Über Sexualität reden fällt manchen Männern schwer, älteren noch mehr als jüngeren. Folgender Workshop kann vielleicht behilflich sein, das Eis etwas zu brechen.

1. Schritt: Zeichne einfach einmal auf einem Blatt Papier einen Baum mit Wurzeln, mit einem Stamm, mit Ästen, Zweigen, Blättern und Blüten.

2. Schritt: Gehe in aller Ruhe die unten angeführten Impulsfragen durch und schreibe stichwortartig Gedanken auf das Blatt Papier (auf die Blätter, in den Stamm, usw.)

3. Schritt: Ist dein Baum der Zärtlichkeit nun gefüllt von Ideen, Vorstellungen, Wünschen oder Gedanken, dann überlege, was das für dich und deine Partnerschaft bedeuten könnte und was du davon gerne auch deiner Partnerin sagen möchtest.

4. Schritt: Vorausgesetzt es besteht in der Männergruppe ein gutes Vertrauensverhältnis, können sich jetzt auch 2er oder 3er Gruppen bilden, wo man sich noch weiter gegenseitig austauschen kann.

5. Schritt: Eine Möglichkeit ist auch, sich hinzusetzen und einen Brief an die Partnerin zu formulieren. Will man ganz mutig sein, kann man diesen „Brief der Zärtlichkeit" ja auch per Post oder per Email zustellen.

Es wird doch hoffentlich nicht der erste Brief gewesen sein?!

Impulsfragen:

Wurzeln: Was sind die Wurzeln meiner Zärtlicltkelt? Wie war das bei mir daheim? Wem „verdanke" ich meine Einstellung zu Sexualität? Gibt es Belastungen?
Stamm: Welche Vorstellungen, Werte, Überzeugungen... verbinde ich mit Sexualität?
Äste: Wie ist meine Zärtlichkeit, mein Umgang mit Sexualität gewachsen, wie hat sie sich ausgestaltet?
Blätter: Welche Beziehung habe ich zu meinem Körper? Schaue ich auf mein äußeres Erscheinungsbild?
Blüten: Welche Zärtlichkeit tut mir gut? Was ist mir in puncto Sexualität wichtig? Was bringt mich zum Blühen?

Bibelstelle: Hld 4, 1-16

Zu euphorisch, zu gestresst ...

Auch wenn in unseren Breitengraden in der letzten Zeit die Heiratslust etwas nachläßt, haben Partnerschaft und Ehe keineswegs ihre Bedeutung und Faszination verloren. Rund 90 Prozent der Menschen heiraten mindestens einmal im Verlauf des Lebens und Paarstudien belegen offensichtlich eindrucksvoll: Partnerschaft, Ehe und Familie sind ganz oben auf der Wunschliste nachkommender Generationen. Und obwohl sich Trennungen und Scheidungen häufen, wünschen sich die meisten Menschen noch immer nichts mehr als stabile Partnerschaften und Beziehungen.

Die Vorstellung, dass die Ehe ein Bund fürs Leben sei, wird auch im so genannten Heiligen Land Tirol angesichts steigender Trennungs- und Scheidungsraten (nicht so 2006) stark in Frage gestellt. Dennoch belegen zahlreiche Partnerschaftsstudien, dass trotz rückläufiger Heiratshäufigkeit und steigender Trennungs- und Scheidungsraten die Einstellung zur Ehe als Bund fürs Leben wieder an Attraktivität gewinnt.

Dabei werden Liebe, Geborgenheit, Vertrauen, tiefe Freundschaft, erfüllende Intimität und Gleichberechtigung zunehmend als entscheidende Kriterien für eine gelingende Zweierbeziehung gewertet. Doch werden diese Erwartungen an die Partnerschaft nicht erfüllt, dann wird die Zweisamkeit oft recht schnell als unzufriedenstellend erlebt und auch aufgelöst, falls man sich auseinandergelebt hat oder bessere Alternativen vorhanden sind.

Zu euphorisch

Tatsache ist, dass sich Paare zu Beginn einer Partnerschaft oder Eheschließung überwiegend als glücklich bis sehr glücklich beschreiben und eine starke Verliebtheit oder Liebe verspüren. Das trifft auch auf Paare zu, die sich später trennen oder scheiden lassen.

Umso ernüchternder sieht die Bilanz nach einigen Jahren der Ehe aus, wie eine wissenschaftliche Untersuchung aus Amerika zeigt: Für rund 84 Prozent der befragten Frauen und 75 Prozent der Männer entwickelte sich die Ehe schlechter als erwartet. Nach der anfänglichen Euphorie macht sich also bei erstaunlich vielen Ernüchterung breit.

Zu ambitioniert

Dass die Erwartungen an eine Partnerschaft oder Ehe und deren Realität auseinander klaffen, kann viele Gründe haben. Einerseits ist es heute schwieriger als früher, die Vorstellungen und Erwartungen an eine Partnerschaft und Ehe zu erfüllen, da die gegenseitigen Erwartungen und Ansprüche allgemein sehr hoch geschraubt sind.

Zu gestresst

Andererseits sind viele Fachleute überzeugt, dass insbesondere der Alltagsstress innerhalb einer Partnerschaft viel zu einer negativen Entwicklung beiträgt. Stress verschlechtert schleichend die Qualität einer Partnerschaft, bleibt oft lange Zeit unbemerkt und führt häufig zu einer Auseinanderentwicklung der Partner.
Heute weiß man bereits, dass Paare mit viel Stress im Alltag im Verlauf von fünf Jahren eine deutlich negativere Entwicklung ihrer Partnerschaft aufweisen als Paare mit wenig Stress. Wird Stress im Alltag also nicht angemessen bewältigt, wird er zum Gefahrenherd für die Paarbeziehung und birgt ein erhöhtes Trennungsrisiko.

Anregungen aus www.familienhandbuch.de

Einheit: Stressabbau mit Training

Um Stress gezielt abbauen zu können, ist es hilfreich, etwas mehr über Stress zu wissen.

1. Die Partnerschaftszufriedenheit gestresster Paare nimmt deutlich stärker ab als bei Paaren mit weniger Belastungen im Alltag oder angemessenen Bewältigungskompetenzen.

2. Stress ist deshalb für eine Partnerschaft gefährlich, weil er die Zeit miteinander einschränkt, die Möglichkeit zur emotionalen Begegnung reduziert und gleichzeitig zu einer negativeren Kommunikation des Paares führen kann.

3. Unter Stress ist die Kommunikation gereizter, ungeduldiger, sarkastischer oder wird häufiger vermieden. Die Meinung des Partners oder der Partnerin interessiert weniger und die Person ist auf die eigene Position festgefahren.

4. Häufig sind es nicht die großen Stressereignisse wie Todesfälle, Arbeitslosigkeit oder Umzug, welche Partnerschaften negativ beeinflussen. Das Fass zum Überlaufen bringen häufig ganz alltägliche Stresssituationen wie in einer Warteschlange stehen, den Bus verpassen, Probleme am Arbeitsplatz, ...

Impulsfragen:

Welche Erwartungen habe ich an meine Partnerschaft oder Ehe?
Was ist mein Wunschbild und was ist die Realität?
Welche Erwartungen hat mein/e Partner/in an unsere Partnerschaft oder Ehe?
Wieviel Zeit nehme ich mir für die Partnerschaft?
Wie reagiere ich, wenn ich gestresst oder gereizt bin?
Welche Möglichkeiten habe ich bereits genützt, um Partnerschaft gelingender zu gestalten?

Bibelstelle: Mk 10, 2-12

April

Stressabbau mit autogenem Training
Dauer: ca. 20 Minuten

Bequem auf dem Rücken liegen
oder im aufrechten Sitzen
Arme auf den Beinen ablegen.
Mehrmals tief ein- und ausatmen.

Folgende Sätze innerlich 2-3 mal
aufsagen und sie fühlen.

„Ich bin ruhig und entspannt."
„Mein Herz schlägt ruhig
und regelmäßig."
„Ich stelle mir etwas Angenehmes,
Beruhigendes vor."

Nun beginnt man mit dem Gedanken,
dass die rechte Hand ganz schwer wird.
Dabei muss man sich auf
die rechte Hand konzentrieren
und „Meine rechte Hand ist ganz schwer."
innerlich vorsagen und wiederholen.

Langsam spürt man,
wie die Hand schwer wird.
Sollte sich das Gefühl nicht einstellen,
hilft die Vorstellung, dass die Hand
versinkt und immer tiefer sinkt.

Und weiter geht es:
„Mein rechter Arm ist ganz schwer."
„Meine linke Hand...
„Mein linker Arm...
„Mein rechtes Bein...
„Mein linkes Bein... ist ganz schwer."

Nachdem man die Schwere in Händen,
Armen und Beinen gefühlt hat,
sollte man sich noch einmal
auf die Atmung konzentrieren.

Es geht nun weiter mit dem Satz
„Meine rechte Hand ist
angenehm warm."
„Mein rechter Arm... und so weiter

Abschließend:
„Meine Atmung ist ruhig
und gleichmäßig."
„Ich bin ruhig und entspannt."

Nach diesen Durchgängen sollte man
sich erholt, entspannt und gelöst fühlen.

Je öfter man diese Übungen trainiert,
umso schneller kann man sich selbst
entspannen und beruhigen

und so eben auch Stress abbauen.

Noch lange nicht Schluss ...

An was denken wir spontan beim Begriff „Partnerschaft"? Doch vor allem an eine junge Gemeinschaft von Frau und Mann, an Familie mit Kleinkindern…und wohl kaum an ein Paar über 50, deren Kinder schon längst ihre eigenen Wege gehen. So war es jedenfalls noch vor nicht allzu langer Zeit.

Inzwischen hat sich – auch wegen der verlängerten Ausbildungszeit – der Beginn einer festen Lebensgemeinschaft nach hinten verschoben, oft tief ins dritte Lebensjahrzehnt. Und mancher Sprössling räkelt sich noch treu im „Hotel Mama", wenn die Eltern bereits die magische 50er Jahrmarke überschritten haben. Darüber hinaus hat sich die Lebenserwartung um Einiges erhöht und Partnerschaften über 50 haben im Schnitt noch ein sattes Existenzdrittel vor sich. Das gilt es mit Lebensqualität zu füllen.

Neue Aussichten finden

Partnerschaft 50+ will gestaltet werden und fordert eine Zweiergemeinschaft heraus, sich auf die Suche nach neuer Erfüllung zu begeben. Es geht schon längst nicht mehr darum, mit 50 vom Lebenszenit eine Talfahrt anzutreten, sondern gemeinsam neue Aussichten zu finden.

Reifen lassen

Gereifte Urteilsfähigkeit wird den „späteren" Erziehungseinsatz eher als wohlmeinende Begleitung als das Überstülpen befohlener Verhaltenskorsette verstehen. Sturheit und Aufmüpfigkeit der aufwachsenden Kinder lassen sich so zum beiderseitigen Wohl besser verkraften, auch im Vertrauen, dass solche Widerstände bald abklingen und die Vernunft eben eine Zeit des Reifens benötigt.

Loslassen können

Verständlicherweise keimt bei Eltern der Wunsch, dass eines der Kinder den eigenen Betrieb (Geschäft, Handwerk oder Hof) übernimmt. Aber wenn sich keine Nachfolgelust meldet, macht es keinen Sinn, dies mit Druck zu erzwingen. Den Zukunftsplänen der Jungen steht ein Erstlingsrecht zu. Einfühlsames Verständnis der Eltern bewährt sich als Krönung der Erziehungskunst. Wenn nun doch eines der Kinder sich zum Einstieg in die elterliche Berufswelt entschließt, dann heißt es loslassen, die Nachfolgenden ins Vertrauen ziehen und zeitig das Erbe regeln.

Sich abgrenzen

Großeltern sind in der Regel bequeme Abstellplätze für Enkelkinder. Normalerweise auch zur Freude von Oma und Opa. Gute Bewährungstugenden übertragen sich unbewusst. Nicht selten entwickeln sich die Großeltern zu musischen Erziehern, zu einfühlsamen Gesprächspartnern, Vertrauenspersonen, ja sogar zu Glaubensvermittlern. Aber auch das Großelterndasein hat seine Grenzen. Außer in Notfällen, sind die Grossis nicht zu Alleinerziehern zu missbrauchen.

Zweisamkeit pflegen

All diese „senkrechten" Verbundenheiten zwischen den Generationen dürfen jedoch den Blick auf die eigene Partnerbeziehung nicht verstellen. Partnerschaft will auch in diesem Lebensabschnitt gehegt und gepflegt werden.

Das Erleben von Körperlichkeit, Gefühlen und Zärtlichkeit tut gerade jetzt gut und ist notwendig, um nicht in der sterilen Einseitigkeit zu verkümmern. Dies allen Unkenrufen zum Trotz, die uns weismachen wollen, dass in den reiferen Partnerschaften „der Ofen längst ausgegangen sei". Sex im Alter ist kein Tabu mehr und Sexualität leben und erleben ist schon lange kein Privileg mehr der unter 50-Jährigen. Wann, wenn nicht jetzt ist die Zeit, die vertraute Nähe voll auszukosten und handhaltend oder armumlegend die Lebenswege weiterzugehen.

Reisetipp: Generation 50 plus

Auf dem Weg bleiben

Berufs- und Erziehungsbelastungen verhindern in vielen Partnerschaften und Ehen manchen Gedankenaustausch und manche gemeinsame Vertiefung. Oft blieb einfach keine Zeit für die gemeinsame Muse oder für spirituelle Erfahrungen. Wann, wenn nicht im Alter bietet sich dazu die Gelegenheit? Warum nicht mal das Glück zu zweit genießen, ein Seminar besuchen, einen Bibelkreis gründen oder gar eine gemeinsame Reise oder eine Zugfahrt unternehmen, damit man miteinander auf dem Weg bleibt.

Gemeinsam

Komm, wir wollen
über unsere Schatten springen,
du über deinen, ich über meinen.

Wir nehmen uns bei der Hand
und dann springen wir gemeinsam.

Wenn wir fallen,
fallen wir gemeinsam.

Und teilen den Schmerz
und stehen gemeinsam auf
und gehen gemeinsam
weiter denselben Weg,
unsere Schatten im Rücken,
vor uns die Sonne.

Gisela Baltes

Impulsfragen

Bin ich mir bewusst, dass ab 50 möglicherweise noch ein weiteres Lebensdrittel offen steht?
Welche Gestaltungsinitiativen nehme ich mir für diesen Lebensabschnitt vor?
Was ist mir in meiner Partnerschaft für diesen euen Lebensabschnitt wichtig?
Was will / kann ich unternehmen, dass wir in unserer Partnerschaft miteinander auf dem Weg bleiben?
Über wieviel Schatten möchte ich noch springen?

Bibelstelle: Koh 9, 7-10

Mai

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an

Ihr werdet euch noch wundern,
wenn ich erst Rentner bin!
Sobald der Streß vorbei ist, dann lang ich
nämlich hin, o-ho, o-ho, o-ho.

Dann fön' ich äußerst lässig,
das Haar, das mir noch blieb.
Ich ziehe meinen Bauch ein und mach'
auf ‚heißer Typ', o-ho, o-ho, o-ho.

Und sehen mich die Leute
entrüstet an und streng;
dann sag' ich: „Meine Lieben,
ihr seht das viel zu eng!"

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!
Mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran.
Mit 66 Jahren, da kommt man erst in
Schuß! Mit 66
ist noch lange nicht Schluß!

Ich kauf' mir ein Motorrad
und einen Lederdress
und fege durch die Gegend mit 110 PS,
o-ho, o-ho, o-ho.

Ich sing' im Stadtpark Lieder,
daß jeder nur so staunt.
Und spiel' dazu Gitarre mit einem
irren Sound, o-ho, o-ho, o-ho.

Und mit den andern' Kumpels
vom Pensionärsverein,
da mach' ich eine Band auf
und wir jazzen ungemein.

REFRAIN

Und abends mache ich mich
mit Oma auf den Weg,
da gehn' wir nämlich rocken, in eine
Diskothek, o-ho, o-ho, o-ho.

Im Sommer bind' ich Blumen
um meine Denkerstirn
und tramp' nach San Francisco, mein
Rheuma auskuriern', o-ho, o-ho, o-ho.

Und voller Stolz verkündet
mein Enkel Waldemar:
„Der ausgeflippte Alte,
das ist mein O-papa!"

Udo Jürgens

Was wie Liebe schien

Wieviel haben Menschen
voneinander erwartet,
als sie zueinander fanden!
Viele haben sich selbst
und einander
ein Gefängnis gebaut.
Was einst wie Liebe schien,
wurde zur Berechnung
und zum Habenwollen.

Wir können einander viel geben,
wenn wir den Einen in uns einlassen,
der Ursprung und Ziel
aller Liebe ist und bleibt.
Sonst wird der Mensch überfordert.

Wenn wir einander umarmen
und uns gewiss sind,
dass wir in Deinen Händen sind,
dann wird eine Liebe in uns wachsen,
die von einer Art ist,
die Enge und Weite
aushalten kann.

nach Martin Gutl

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

*aus „Der kleine Prinz“
von Antoine de Saint-Exupéry*

Geheimnisse glücklicher Paare

Liebevoll sein. Liebe ist Leidenschaft und Zärtlichkeit und noch viel mehr. Liebe bedeutet auch für das Wohlergehen der Partnerin / des Partners zu sorgen und romantisch zu bleiben.

Geborgenheit schenken. Partnerschaft ist auf Geborgenheit und Zärtlichkeit angewiesen.

Balance finden. Partnerschaft braucht ein Mittelmaß zwischen Idealisierung und Realität.

Gemeinsamkeit aufbauen. Partnerschaft lebt von Gemeinsamkeiten, gemeinsamen Interessen, gemeinsamen Unternehmungen, gemeinsamen Träumen ...

Treu sein. Treue beschränkt sich nicht nur auf das Sexuelle. Treue bedeutet auch, die Partnerin / den Partner nicht mit Arbeit, Vereinen oder Hobbys zu betrügen.

Sexuell sein. Die kontinuierliche Pflege einer befriedigenden sexuellen Beziehung ist wichtig. Sexualität darf nicht vernachlässigt werden.

Individuell sein. Zu zweit heißt nicht eins. Auch in einer Partnerschaft kann und soll jede / jeder seinen Freiraum haben.

Im Einklang sein. Krisen in der Partnerschaft wollen gemeistert werden. Auch bei Streit sollte man sich stets darauf konzentrieren, die gemeinsamen Interessen zu stärken.

Verhandlungsbereit sein. Glückliche Paare sehen Auseinandersetzungen nicht als Boxkämpfe an. Sie attackieren das Problem - nicht den Partner.

Fruchtbar sein. „Seid fruchtbar und mehret euch" beschränkt sich nicht nur auf Kinder, auch wenn sie die schönsten Ausformungen von Fruchtbarkeit sein mögen.

Dankbar sein. Alles, was die Partnerin / der Partner für einen tut - sei es das Essen kochen oder sei es den Müll wegtragen - ist ein Geschenk.

Fröhlich sein. Glückliche Paare haben einen Sinn für Verspieltheit, für Humor, für Freude. Drum: Viel gemeinsam lachen und Langeweile vermeiden.

Anleitungen zum Unglücklichsein

Lassen Sie niemals darin nach, durch Ermahnung und Erziehung aus Ihrer Partnerin / Ihrem Partner einen besseren Menschen zu machen.

Machen Sie Ihrer Partnerin / Ihrem Partner immer wieder deutlich: Die eigene Mutter, der eigene Vater bleiben die wichtigsten Menschen in Ihrem Leben.

Der beste Zeitvertreib in einer Partnerschaft oder Ehe ist der Fernseher. Sollte es mal Streit um das Programm geben, kaufen Sie sich einfach ein zweites Gerät.

Pfeifen Sie auf ein gepflegtes Äußeres oder höfliche Umgangsformen. Schließlich soll die Partnerin / der Partner Sie ja kennenlernen, wie Sie wirklich sind.

Lassen Sie die Kinder möglichst oft im gemeinsamen Ehebett schlafen, auch über das Kindergartenalter hinaus.

Machen Sie sich öfters einmal über Eltern, Verwandte und Freunde Ihrer Partnerin / Ihres Partners lustig.

Geben Sie nie nach. Geben Sie immer nach.

Sollten Sie in der Liebe einmal zurückgewiesen werden, dann empfiehlt sich: Drängeln, Nörgeln oder mürrischer Rückzug.

Sagen Sie niemals Ihrer Partnerin / Ihrem Partner, was Sie sich von ihr / von ihm wünschen. In einer guten Partnerschaft weiß man, was der andere braucht.

Sollten Sie eine Partnerin / einen Partner gewählt haben, die / der nicht gerne über Gefühle spricht oder auch sonst viel schweigt: Machen Sie ordentlich Druck!

Achten Sie darauf, dass Zuneigung, Anerkennung und Wertschätzung nicht häufiger vorkommen als Äußerungen, die Kritik, Herabsetzung und persönliche Mängel ausdrücken.

Vorwürfe formuliert man am besten mit Worten wie „nie“ oder „immer“: z. B. Nie hörst du mir zu! Immer musst du nörgeln.

Wenn du ein Schiff bauen willst,
so trommle nicht Menschen zusammen,
um Holz zu beschaffen,
Werkzeuge vorzubereiten,
Aufgaben zu vergeben
und die Arbeit einzuteilen,
sondern lehre die Menschen
die Sehnsucht
nach dem weiten,
endlosen Meer!

von Antoine de Saint-Exupéry

Alles Pa(a)rallel

Ein Partnerschaftstest darf natürlich auch in einer kmb-Impulsmappe zum Thema „Baustelle Partnerschaft“ nicht fehlen. Mit der kleinen Eigenheit, dass keine Auswertung mitgeliefert wird. Wer will schon bewerten, was eigentlich kaum zu bewerten ist? Nichtsdestotrotz kann dieser Test sozusagen „zur Gewissenserforschung“ dienen oder etwas zum Nachdenken anregen. Wie stabil, wie glücklich ist Ihre Partnerschaft oder Ehe wirklich? Ist Ihre Partnerschaft krisensicher, abgekühlt, liebevoll und oder ehrlich?

1. Liebe
Ist das „Liebe“, was Ihre Partnerschaft oder Ehe ausmacht?
- Ja voll
- Nicht immer
- Eher nicht, es fehlt etwas

2. Zukunft
Haben Sie gemeinsame Pläne oder Träume für die Zukunft?
- Ja, Träume und Pläne
- Ja, aber nur Träume
- Nein

3. Wissen
Wissen Sie, was Ihre/n Partner/in zur Zeit am meisten beschäftigt?
- Ja sicher
- Bin mir nicht sicher
- Keine Ahnung

4. Offenheit
Können Sie Ihrer/m Partner/in alle Dinge offen anvertrauen?
- Ja, fällt mir leicht
- Nicht immer
- Kaum, fällt mir schwer

5. Eigenschaften
Können Sie auf Anhieb 5 positive Eigenschaften Ihrer/s Partners/in nennen?
- Ja
- Mit etwas Überlegung schon
- Nein

6. Vertrauen
Vertrauen Sie Ihrer/m Partner/in in allen Dingen?
- Ja
- Nicht immer
- Bei manchen Dingen eigentlich nicht

7. Arbeitsteilung
Finden Sie die Hausarbeiten gerecht verteilt?
- Ja
- Nur teilweise
- Nein überhaupt nicht

8. Einigkeit
Sind oder waren Sie sich einig in der Kindererziehung?
- Ja
- Meistens
- Nein, meistens nicht

9. Akzeptanz
Akzeptieren Sie die Schwächen Ihrer/s Partners/in?
- Ja
- Würde ihn/sie gerne ändern
- Fällt mir recht schwer

10. Attraktivität
Finden Sie Ihre/n Partner/in immer noch so attraktiv wie früher?
- Ja
- Hat nachgelassen
- Nein, fühle mich wenig angezogen

11. Überraschungen
Überrascht Sie Ihr/e Partner/in manchmal z.B. mit Konzertkarten, einem guten Essen, Rosen oder... ?
- Ja
- Manchmal
- Nein, leider nicht

12. Geld
Finden Sie, dass Ihr/e Partner/in gut mit Geld umgehen kann?
- Ja
- Ja, aber allerdings ist er/sie manchmal zu grosszügig
- Nein

13. Arbeit und Privatleben
Hält sich in Ihrer Beziehung Arbeit und Privatleben die Waage?
- Ja
- Nein, Arbeit kommt zu kurz
- Nein, Privates kommt zu kurz

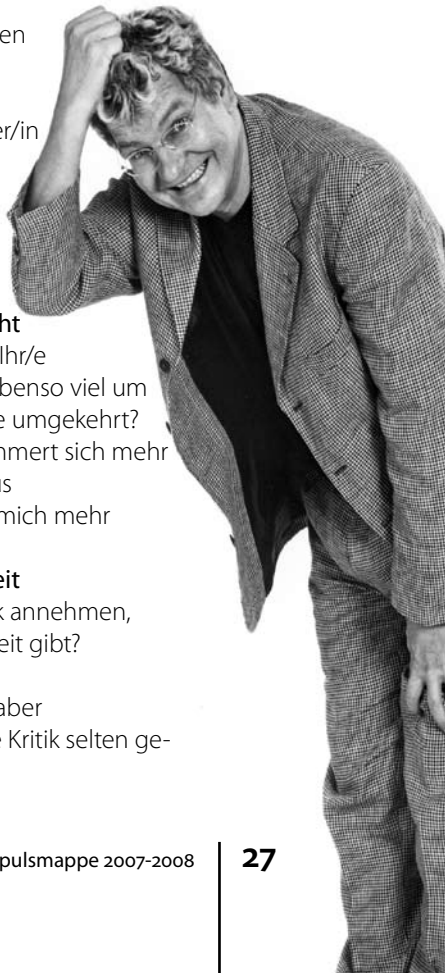
14. Kommunikation
Spricht Ihr/e Partner/in offen an, wenn sie/ihn etwas stört?
- Ja
- Ja, bin mir aber nicht ganz sicher
- Nein, glaube ich nicht

15. Zuverlässigkeit
Hält sich Ihr/e Partner/in an Vereinbarungen?
- Ja, immer
- Ja, meistens
- Nein, eher selten

16. Interesse
Hört Ihr/e Partner/in aufmerksam zu?
- Ja, sehr gut
- Nicht immer
- Nein

17. Gleichgewicht
Finden Sie, dass Ihr/e Partner/in sich ebenso viel um Sie kümmert wie umgekehrt?
- Partner/in kümmert sich mehr
- Gleicht sich aus
- Ich kümmere mich mehr

18. Kritikfähigkeit
Können Sie Kritik annehmen, ohne dass es Streit gibt?
- Ja
- Ja, stört mich aber
- Nein, finde die Kritik selten gerechtfertigt



Ihr seid das Salz der Erde ...

Die Beteiligung und die Einbindung von Paaren, nicht nur am Hochzeitstag, wird schon jetzt in manchen Pfarrgemeinden aktiv unterstützt und gefördert. In einigen Pfarreien finden auch regelmäßig Gottesdienste für Paare statt. Diese Gelegenheiten ermöglichen es Paaren, sich selber als Paar und die eigene Beziehung einmal in den Mittelpunkt zu rücken. Der Valentinstag am 14. Februar oder Sonntage rund um den Valentinstag könnten sich für einen solchen Paargottesdienst eignen.

Begrüßung

Frau: Wenn zwei Menschen ihre Liebe zueinander entdecken und bekennen, dann beginnt ein Weg, der zu den intensivsten Lebenserfahrungen gehören kann. Ein Weg mit Höhen und Tiefen, mit Freude und manchmal auch mit Schmerzen, mit Enge und Weite, mit guten und mit schlechten Tagen. Es ist ein Weg der Liebe in einer Partnerschaft.

Mann: Wir begrüßen euch alle, ganz besonders alle Paare, zu diesem Gottesdienst. Wir wollen diese Feier nutzen, unsere Beziehungen, Ehen und Partnerschaften in den Mittelpunkt zu rücken, Dank zu sagen, die Liebe zu feiern und sich erneut die Liebe zusagen zu lassen. Dazu laßt uns jetzt als Frauen und Männer, als Paare, als Menschen auf Gottes Erde gemeinsam einstimmen.

Eingangslied

Dass du ***uns*** einstimmen lässt Strophe 1,2 (GL 924: in Wir-Form)

Kreuzzeichen

Priester: Wir feiern diesen Gottesdienst für Paare (am heutigen Valentinstag)
+ im Namen Gottes, der uns als Frau und Mann geschaffen hat,
+ im Namen Jesu, der unser Weg und unser Ziel ist,
+ und im Namen des Heiligen Geistes, der uns begleitet und tröstet auf allen Wegen und Umwegen unseres Lebens. Amen.

Kyrie

Mann: Herr, du bist immer bei uns und hast unsere Liebe und Verbindung gesegnet. Wenn unsere Liebe an Stärke verliert und Mißtrauen und Streit einkehrt, dann erbarme dich unser.
Alle: Herr, erbarme dich unser.

Frau: Christus, du bist das Licht der Welt und unser Retter. Wenn wir im Trott des Alltags müde werden, in Hektik und Stress aufgehen und auf das Wesentliche vergessen, dann erbarme dich unser.
Alle: Christus, erbarme dich unser.

Kind/Jugendlicher: Herr unser Gott, als Kinder Gottes sind wir Teil unserer Familien. Wenn es bei uns Zuhause an Zusammenhalt fehlt und wir uns mit unseren Eltern überwerfen, dann erbarme dich unser.
Alle: Herr, erbarme dich unser.

Gloria

Herr, deine Liebe ist wie Gras und Ufer Strophe 1,2 (GL 908)

Tagesgebet

Guter Gott, du hast jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit erdacht und ins Leben gerufen. Du liebst ihn so, wie er ist. Uns fällt es oft schwer, uns selbst zu lieben. Wir wären gerne anders, mutiger, klüger, stärker, begabter. Auch unser Partner und unsere Kinder sind nicht immer so, wie wir sie gerne hätten. Hilf du uns zu verstehen, dass du jeden von uns gerade so willst, wie er ist, dass er gerade so liebenswert ist. Zeige uns Wege und Möglichkeiten, wie wir einander helfen können, uns selbst anzunehmen, unsere Fähigkeiten zu entfalten und in der Liebe zu wachsen. Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Herrn.
Alle: Amen.

Lesung

1. Vorschlag: Aus „Der Prophet" von Kahlil Gibran:

Und wieder ergriff Almitra das Wort und sprach: „Und wie ist es um die Ehe, Meister?" Und er antwortete also:

„Vereint seid ihr geboren und vereint sollt ihr bleiben immerdar. Ihr bleibt vereint, wenn die weißen Flügel des Todes eure Tage scheiden. Wahrlich, ihr bleibt vereint selbst im Schweigen von Gottes Gedanken. Doch lasset Raum zwischen eurem Beieinandersein, und lasset Wind und Himmel tanzen zwischen euch. Liebet einander, doch macht die Liebe nicht zur Fessel. Schaffet eher daraus ein webendes Meer zwischen den Ufern eurer Seelen. Füllt einander den Kelch, doch trinkt nicht aus einem Kelche. Gebt einander von eurem Brote, doch eßt nicht vom gleichen Laib.

Singt und tanzt zusammen und seid fröhlich, doch laßt jeden von euch allein sein. Gleich wie die Saiten einer Laute allein sind, erbeben sie auch von derselben Musik. Gebt einander eure Herzen, doch nicht in des anderen Verwahr. Denn nur die Hand des Lebens vermag eure Herzen zu fassen. Und steht beieinander, doch nicht zu nahe beieinander: Denn die Säulen des Tempels stehen einzeln, und Eichbaum und Zypresse wachsen nicht in gegenseitigem Schatten."

2. Vorschlag: „Wo Himmel und Erde sich berühren"

Es war einmal ein Ehepaar, das lebte glücklich irgendwo. Die beiden liebten sich, teilten Freude und Leid, Arbeit und Freizeit, Alltag und Sonntag miteinander. Über die Jahre lebte das Ehepaar im Glück, bis eines Tages das Ehepaar miteinander in einem alten Buch etwas Eigenartiges las: Am Ende der Welt gäbe es einen Ort, an dem der Himmel und die Erde sich berührten. Dort gäbe es das große Glück, dort sei der Himmel.

Das Ehepaar beschloss, diesen Ort zu suchen. Es wollte nicht umkehren, bevor es den Himmel gefunden hätte. So durchwanderten sie die ganze Welt und erduldeten alle Entbehrungen, die eben eine Wanderung durch die ganze Welt mit sich bringt. Sie hatten gelesen, an dem gesuchten Ort sei eine Tür, man brauche nur anzuklopfen, hineinzugehen und schon befinde man sich beim großen Glück. Endlich fand das Ehepaar, was es suchte. Die beiden klopften an die Tür, bebenden Herzens sahen sie, wie sie sich öffnete. Als sie eintraten, blieben sie sofort erstaunt stehen. Sie standen in ihrer eigenen Wohnung. Die Wohnung war so, wie sie sie verlassen hatten. Nein, nicht ganz! Da gab es eine neue Tür, die nach draußen führte und jetzt offen stand.

Da begriffen sie: Der Ort, an dem Himmel und Erde sich berühren, an dem das Glück zu finden ist, dieser Ort befindet sich auf dieser Erde. Er befindet sich direkt in unserer Umgebung. Wir brauchen nur die Tür zu öffnen. Wir brauchen nur am Leben anderer teilnehmen und andere an unserem Leben teilnehmen lassen.

Weitere Lesungsvorschläge:
Koh 3,1-8

Zwischengesang
Ins Wasser fällt ein Stein
1-3 Strophe (GL 906)

Evangelium
Mt 5,13-16
Ihr seid das Salz der Erde

Weitere Evangeliumsvorschläge:
Lk 24, 13-35
Mt 7, 24-27
Lk 8, 4-8
Joh 15, 12-17

Predigtgespräch
Zu Beginn der Predigt erzählen 2 bis 3 Paare davon, wie es ihnen als Paar ergeht, was für ihre Beziehung und Partnerschaft wertvoll war und ist, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen und was für sie Salz in der Partnerschaft bedeutet.

Frau: *„Seit 40 Jahren sind wir jetzt verheiratet und wir kennen uns schon einige Jahre mehr. All diese Jahre sind wir miteinander gegangen, haben unsere Beziehung gepflegt und eine Familie aufgebaut. So wie jedes Leben und jede Partnerschaft, ist auch unsere Ehe in Kurven verlaufen, Höhen und Tiefen waren auch dabei. Durch Dick und Dünn sind wir gegangen. Zuneigung, Vertrauen und Treue sind das Salz, das den Geschmack unserer Partnerschaft und unserer Beziehung ausmacht.*

Natürlich haben wir auch unser Glück manchmal richtiggehend erstreiten müssen. Doch wo Streit ist, da ist auch Lebendigkeit.
Kompromisse, gegenseitige Rücksichtnahme , Respekt, Liebe haben uns in unserer Beziehung reifen lassen und machen uns zuversichtlich, dass wir diesen gemeinsamen Weg weitergehen wollen, so Gott will, bis dass der Tod uns scheidet."

Mann: *„Wir erleben gerade unser drittes Ehejahrzehnt. Die Kinder, fünf an der Zahl, sind aus dem Haus. Lediglich der zukünftige Hoferbe Franz wohnt ständig mit uns auf dem Hof.*
Das ist eine völlig neue Situation für uns als Paar. Für viele Jahre galt unsere ganze Aufmerksamkeit der Erziehung und Ausbildung unserer Kinder. Jetzt kümmern wir uns wieder vorwiegend um uns selbst. Jede Menge Zeit steht plötzlich zur Verfügung, eine neue Herausforderung, die in einem festgefahrenen Tages- und Wochenrhythmus gar nicht so einfach anzugehen ist.
Da gibt es Hobbies und Verpflichtungen, die seit Jahren feste Bestandteile unseres Terminkalenders sind: zum Beispiel als Mitglied der Musikkapelle oder im Kirchenchor. Aber auch Neues will entdeckt werden und das kostet durchaus auch Überwindung: zum Beispiel eine gemeinsame Reise unternehmen, eine noch nicht bewältigte Bergtour angehen, eines unserer Kinder am Studienort besuchen. Gut tut uns nach wie vor das gemeinsame Theaterspielen bei der Dorfbühne, eine Möglichkeit, sich immer wieder von einer anderen Seite kennenzulernen. Auch haben wir letzthin einen Gitarrenkurs miteinander besucht und ein Tanzkurs steht uns noch bevor. Übrigens, was das Kursangebot für uns ältere Paare anlangt, leben wir in einem Schlaraffenland. Auch das gemeinsame Lesen haben wir neu entdeckt und festgestellt, dass die Bibliotheken in unserem Umfeld viel zu bieten haben.
Wichtig ist uns auch, dass jeder auch seinen Freiraum und sein Eigenes pflegt. Ich engagiere mich jetzt mehr für die kmb-Pfarrgruppe. Das Vereinsleben hat zwar seinen Preis, aber es gilt auch hier der goldene Mittelweg.

Ein Patentrezept für eine harmonische Beziehung haben wir nicht, aber Dankbarkeit gegenüber Gott und der Familie und den Mut, sich immer wieder auf Neues in der Partnerschaft einzulassen, das ist unser Salz, das unsere Beziehung und unseren Alltag würzig macht."

Priester: „Ihr seid das Salz der Erde!" Diese Parole gibt Jesus in seiner Bergpredigt aus. Seitdem fühlen sich unzählige Menschen von dieser Zusage angesprochen und von der Chance herausgefordert, sich einzumischen, ihren Beitrag zu leisten, um Würze in den Alltag und Geschmack ins monotone Einerlei zu bringen. Einige Paare haben hier Zeugnis abgelegt, was für sie Salz in ihrer Beziehung bedeutet, wie sie selbst Salz für den anderen werden, und was gut tut und hilft, wenn einmal die Suppe versalzen ist.

Es macht Sinn, daß Christinnen und Christen durch ihre überzeugende Umsetzung der Spielregeln Jesu die Welt heller und wärmer machen können. Aber Salz sein? Wie soll das gehen? Es lohnt sich, näher hinzusehen, was Salz alles bedeutet. Klar, es würzt und schärft, reinigt, bewahrt, konserviert. Eine Suppe ohne Salz ist fad, wo Salz gestreut wird, rutscht man nicht mehr so leicht aus, Salz bringt sogar Packeis zum Schmelzen. Was Salz bedeutet, ist vor allem zu ermessen, wenn es fehlt. Es ist aber zu nichts nütze ohne Verbindung zu etwas anderem. Salz pur ist ungenießbar. Es wirkt erst, wenn es gebraucht wird. So nähern wir uns dem Jesus-Wort wieder an.

„Ihr seid das Salz der Erde!" verkündet Jesus. Zugegeben, es klingt fast etwas anmaßend, in jedem Fall anspruchsvoll. Will Jesus damit eine Elite auszeichnen? Einen besonderen Menschenschlag hervorheben, ohne den nichts läuft auf der Welt? Von solchen Gedanken können wir uns wohl schnell verabschieden, denn Jesu Zuhörer/innen waren Bauern und Fischer, einfache Leute vom See Genezareth. Besondere Stärken und Begabungen hatten sie nicht. Braucht es auch heute nicht.

Jeder kann nach seinen Fähigkeiten Salzkorn sein. Das ist die Botschaft Jesu. Männer und Frauen, die sich heute hier versammelt haben, um ihre Beziehung, ihre Liebe, ihre Partnerschaft in den Mittelpunkt zu stellen, können füreinander Salz sein.

Wir alle sind aufgerufen, Salz der Erde zu werden, denn unsere Welt braucht Menschen, deren Herzen nicht in sozialer Kälte erstarren, die Phantasie für den Frieden entwickeln, die die Schöpfung bewahren, die verbindliche Partnerschaften eingehen, Familien gründen, sich für Kinder entscheiden, füreinander einstehen ein Leben lang. Je weniger die Gesellschaft nach dieser Botschaft fragt, desto mehr brauchen wir Salz für diese Erde.

Glaubensbekenntnis

Fürbitten

Priester: Lasset uns beten zu unserem Herrn Jesus Christus, der uns alle ruft, Salz der Erde zu sein:

1. Paar: Du hast uns Menschen dazu berufen, dass wir Zeugnis von deiner Liebe geben. Erhalte in unseren Ehen und in allen anderen Partnerschaften die Liebe zueinander.
Alle: Wir bitten Dich, erhöre uns.

2. Paar: Du willst unser Glück. Schenke allen Paaren in guten und in schweren Zeiten deine Liebe und lass sie bei Mißlingen nicht verzagen.
Alle: Wir bitten Dich, erhöre uns.

3. Paar: Schütze die Kinder der hier versammelten Paare und lass zwischen ihnen und ihren Eltern ein Band des Vertrauens und der Liebe bestehen.
Alle: Wir bitten Dich, erhöre uns.

4. Paar: Du bist der Herr der Zeit. Lass die Zukunft dieser Paare und deren Angehörigen von dir gesegnet sein, damit sie das Ziel nie aus den Augen verlieren.
Alle: Wir bitten Dich, erhöre uns.

5. Paar: Verlass auch diejenigen nicht, deren Partnerschaft oder Ehe zerbrochen ist, sondern bleibe du bei ihnen mit deiner liebenden Gegenwart.
Alle: Wir bitten Dich, erhöre uns.

6. Paar: Du bist unsere Vollendung. Schenke unseren verstorbenen Angehörigen, Partnern, Kindern, Freunden und Bekannten das ewige Leben bei dir.
Alle: Wir bitten Dich, erhöre uns.

Priester: Ewiger Gott, in deinem Sohn Jesus Christus hast du gezeigt, wie groß deine Liebe zu uns Menschen ist. Gib allen hier versammelten Paaren und allen Kindern Gottes die Kraft, aus dieser Liebe zu leben. Darum bitten wir durch Christus, unserem Herrn.
Alle: Amen.

Gabenlied
Kleines Senfkorn Hoffnung
Strophe 1-3 (GL 905)

Gabenbereitung
Paare decken den Altar mit Symbolen.

Gabengebet
Priester: Gott, mit Brot und Wein bringen wir uns selbst mit unseren Wünschen und Hoffnungen für ein lebendiges Leben in Partnerschaft und Familie ein. Verwandle uns mit diesen Gaben, damit wir zu einer tragenden Gemeinschaft auch hier in unserer Pfarrei werden, in der jeder sich - wie in einer großen Familie - geborgen fühlen kann und die Gewissheit spürt, hier bin ich unterstützt, hier werde ich geliebt, hier werde ich begleitet, angenommen und gesehen. Lass deine Kraft und deine verwandelnde Liebe in uns und den Gaben wirken, damit sie unserer Seele Flügel schenken und unseren Füßen guten Boden. Amen.

Sanktus
Halleluja
Strophe 1, 3-4 (GL 910)

Besinnung zur Kommunion

Wo Liebe ist

Wo Liebe ist und Weisheit,
da ist weder Furcht
noch Ungewissheit.
Wo Geduld ist und Demut,
da ist weder Zorn
noch Aufregung.
Wo Armut ist und Freude,
da ist weder Habsucht
noch Geiz.
Wo Ruhe ist und Besinnung,
da ist weder Zerstreutheit
noch Haltlosigkeit.

Wo die Furcht des Herrn
das Haus bewacht,
findet der Feind
keine Gelegenheit einzudringen.
Und wo Erbarmen wohnt
und Verstehen,
kennt man nicht Überfluß
und Verhärtung des Herzens.

nach Franziskus von Assisi

Paarsegnung

Alle Paare versammeln sich abschließend um den Altar und halten sich paarweise an der Hand.

Alle Paare: Guter Gott, wir danken dir für diesen Gottesdienst. In der Feier sind wir uns einander näher gekommen. Durch die Gemeinschaft untereinander und mit dir gehen wir nun bestärkt und vertrauensvoll auseinander, um im Alltag, in unseren Partnerschaften, in unseren Familien und in unserer Kirche zu leben. Dafür danken wir dir, Jesus Christus, und deinem Hl. Geist, der mit uns geht. Amen.

Priester: Der Herr sei vor euch,
um euch den rechten Weg
zu zeigen.
Der Herr sei neben euch,
um euch in die Arme zu schließen
und euch zu schützen gegen
Gefahren von links und rechts.
Der Herr sei hinter euch,
um euch zu bewahren
vor der Heimtücke
böser Menschen.
Der Herr sei unter euch,
um euch aufzufangen,
wenn ihr fällt.
Der Herr sei in euch,
um euch zu trösten,
wenn ihr traurig seid.
Der Herr sei um euch herum,
um euch zu verteidigen,
wenn andere euch angreifen.
Der Herr sei über euch,
um euch zu segnen.
So segne euch der gütige Gott.
Der Vater
der Sohn und
der Heilige Geist.
Alle: Amen.

Schlusslied
Von guten Mächten
Strophe 1, 3-4 (GL 912)

Als Mann und Frau ...

Ein Leben zu zweit, mit oder ohne Kinder, ist noch immer die große Glückshoffnung der meisten Frauen und Männer. Wie war das eigentlich: Als Mann und Frau erschuf er sie? Eine Rückblende in die Vergangenheit und Geschichte von Mann und Frau tut Not!

Jede mit jedem!

Über die Anfänge der Mann-Frau-Verbindungen diesseits des Tier-Mensch-Überganges weiß man nach wie vor wenig. Manche Forscher halten eine lineare Evolution der Paarbindungen unter Menschen für gegeben. Zu Beginn der Menschheit soll demnach „Jede mit jedem" (Promiskuität) vorgeherrscht haben. Nach und nach soll sich aus der Gruppenehe über die Vielehe (Polygamie) das Modell der lebenslangen Einehe (Monogamie) entwickelt haben. Ginge es nach den Evolutionstheoretikern, wonach eine spätere Entwicklung zwangsläufig eine höhere Entwicklungsform darstelle, müsste heutzutage angesichts hoher Scheidungsraten und häufiger Wechsel von Partnern das Modell der „seriellen Monogamie" (mehrere Einehen zeitlich nacheinander) als derzeit höchste Form der Mann-Frau-Verbindungen angesehen werden.

Einehe als Erfolgsmodell

Mehr oder weniger förmliche Eheschließungen dienten in der Antike vermutlich als Friedens- und Bündnisverträge zwischen Sippen, Clans oder Großfamilien. Gleichzeitig läßt sich sagen, dass diese Eheschließungen meist auch als Vorbedingung für den Beginn einer Familie angesehen wurden.

In vorchristlicher Zeiten scheinen monogam lebende Völker wenig verbreitet gewesen zu sein. Nach Tacitus waren die Germanen mit ihrer Einehe eine Ausnahme unter den „Barbaren" der Antike. Vor allem durch die Expansion monotheistischer Religionen, die erfolgreiche Ausbreitung europäischer Normen und Werte seit dem 15. Jahrhundert und die christliche Missionierung wurde die Monogamie in vielen Regionen der Welt zur vorherrschenden Eheform.

> Der spanischen Dichter Cervantes schlug einmal vor, die Ehe von vornherein auf drei bis fünf Jahre zu befristen, wonach sie, wie andere Verträge auch, beendet oder verlängert werden könnte.

Ehe als Sakrament

Die römisch-katholische Kirche kennt grundsätzlich zwei Arten von Ehe: die sakramentale und die natürliche, nicht sakramentale Ehe. Die sakramentale Ehe zwischen zwei getauften Christen gehört nach katholischer Lehre zu den sieben Sakramenten. Die Ehepartner spenden einander das Ehesakrament. Als wesentliche Eigenschaften der Ehe werden die Einheit, Treue und die Unauflöslichkeit gesehen. Eine Ehe ist nur gültig, wenn die Partner keinen Hindernissen unterliegen, wenn kein Konsensmangel vorliegt und wenn die kirchlichen Formvorschriften eingehalten werden. Die gültig geschlossene sakramentale Ehe wird erst durch den (zumindest einmaligen) sexuellen Vollzug unauflösbar. Die Eheleute, die in einer gültig geschlossenen und sexuell vollzogenen sakramentalen Ehe verbunden sind, können sich zwar („von Tisch und Bett") trennen, aber eine Scheidung ist nur möglich, wenn von einem kirchlichen Gericht die Ungültigkeit der Ehe festgestellt wird.

In den anderen Kirchen

Für die meisten ***protestantischen Kirchen*** ist die zivile Eheschließung rechtliche Voraussetzung für die kirchliche Trauung. In der kirchlichen Trauung geht es um den Zuspruch des Wortes Gottes und um die Segnung der ehelichen Lebensgemeinschaft. Die Trauung wird in protestantischen Kirchen nicht als Sakrament angesehen, gleichwohl wird ein gegenseitiges, vor Gott und der Gemeinde bezeugtes Versprechen abgenommen. Trennung und Scheidung ist ebenso möglich wie die Wiederverheiratung Geschiedener. In zahlreichen Landeskirchen der EKD werden auch Segnungszeremonien für gleichgeschlechtliche Paare durchgeführt.

In den ***östlich-orthodoxen Kirchen*** ist die Ehe eines der Mysterien. Sie wird durch den Priester gespendet. Ein besonderer Ritus ist dabei die Krönung der Brautleute. Die orthodoxen Kirchen erlauben im Notfall eine oder sogar zwei Scheidungen. Die Feier zur Wiederverheiratung ist jedoch weniger festlich als die zu einer ersten Eheschließung und es überwiegt der Gedanke der Buße. Vor einer dritten Heirat wird sogar ein ganzes Bußjahr verlangt.

Im ***Anglikanismus*** wird die Ehe ebenfalls nicht als Sakrament verstanden, da sie nicht von Christus eingesetzt worden sei. Dem Eheritus wird jedoch ein sakramentaler Charakter zugesprochen, da er ein äußerlich sichtbares Zeichen ist und Mittel zur Gnade.

In den anderen Religionen

Orthodoxen Juden ist die Ehe sehr wichtig, weil sie glauben, dass ein Mann die Aufgabe hat, seine zweite Hälfte, also die Frau zu finden. Das Reformjudentum, dem die Ehe ebenfalls wichtig ist, behauptet hingegen, dass es nicht allein die Aufgabe des Mannes sei, eine Frau zu finden, sondern auch umgekehrt. Für beide ist die Eheschließung eine große Mitzwa (Gebot) und wird als eine der größten und wichtigsten Lebensentscheidungen für beide Partner betrachtet.

Im ***Islam*** sind die intimen Lebensbereiche von heiratsfähigen Frauen und Männern grundsätzlich getrennt. Die Ehe ist der einzige Ort, in dem diese Trennung legitimerweise aufgehoben ist.

Auf diesem Hintergrund empfiehlt der Koran die Ehe in hohem Maße. Sie helfe unter anderem zur geistigen Vervollkommnung. Jede Muslima und jeder Muslim, die/der zur Ehe in der Lage ist, sollte versuchen, dem nachzukommen. Die Monogamie gilt als bevorzugt. Polygamie seitens des Mannes ist zwar ungerne gesehen, aber vorbehaltlich der jeweiligen Landesgesetzgebung erlaubt. Eine Scheidung ist rechtlich möglich, jedoch nicht gerne gesehen.

Im ***Buddhismus*** wird die Ehe weder gestärkt noch wird davon abgeraten. Es wird jedoch gelehrt, wie man eine glückliche Ehe führen kann.

Der ***Hinduismus*** sieht in der Ehe eine heilige Aufgabe, die religiöse und soziale Verpflichtungen zur Folge hat. Das Paar schließt den ehelichen Bund, indem es, durch verknotete Tücher verbunden, siebenmal um das heilige Feuer herumgeht. Während die Mythologie auch die Vielehe kennt, ist heute die Einehe das Ideal. Sie gilt als Samskara, als hinduistisches Sakrament.

Anregungen aus Wikipedia

Der Begriff „**Ehe**" kommt aus dem Althochdeutschen Wort „awe", was so viel bedeutet wie Ewigkeit, Recht, Gesetz. Als Ehe bezeichnet man eine sozial anerkannte und durch Regeln und/oder Rechte gefestigte Lebensgemeinschaft zwischen zwei (Monogamie) oder auch mehr Personen (Polygamie). Die Verschiedengeschlechtlichkeit der Personen ist jedoch nicht mehr in allen Ländern als Bedingung für eine Ehe anerkannt, z.B. in Belgien ZGB Art. 143: „Zwei Personen verschiedenen oder gleichen Geschlechts können eine Ehe eingehen." Eine Ehe kann gleichzeitig als Lebensgemeinschaft, als Liebesgemeinschaft, als Fürsorgegemeinschaft, als institutionalisierte Wirtschafts- oder als Reproduktionsgemeinschaft gesehen werden. Eine Ehe gründet sich in der Regel auf einen mehr oder weniger öffentlichen und/oder religiösen Vertrag und damit verbundenen wechselseitigen Rechten und Pflichten der Ehepartner. Unverheiratete Paare sind erst in wenigen Ländern verheirateten Paaren teilweise gleichgestellt.
Eine Ehe endet durch den Tod eines Partners, durch Scheidung, meist mit vorausgehender Trennungsphase, durch Aufhebung oder Nichtigkeitserklärung.

Alles hat seine Zeit ...

Unsere Beziehungsfähigkeit entwickelt sich bis ins hohe Alter. Doch nicht zu jeder Zeit leben wir Partnerschaft gleich, gleich intensiv, gleichmäßig. Alles hat eben seine Zeit!

ZEIT DER SUCHE: JUNGE PAARE

In der ersten Zeit der Paarbeziehung gilt es, eine Balance zu finden zwischen Freiheit und Gemeinsamkeit, zwischen Nähe und Distanz, zwischen Sturm und Drang. Daneben ist es die Zeit, eine erwachsene Form des Kontaktes zueinander zu entwickeln. Junge Paare sind gefordert, ihren Lebensstil zu finden. Die Eltern müssen dabei ihre „Kinder" loslassen und anerkennen, dass die junge Generation eigene Vorstellungen hat.

ZEIT DES AUFBAUS: JUNGE FAMILIEN

Die Entwicklung einer jungen Familie ist eine große Herausforderung. Wenn das erste Kind geboren wird, kann die Mutter-Kind-Beziehung den Vater verdrängen. Die Gefahr der gegenseitigen Entfremdung ist gerade in der Aufbauphase groß, wenn kaum mehr Zeit und Energie für gemeinsame Freizeit oder ein erfüllendes Liebesleben bleiben. Manche Männer sind dann gefährdet, in einer Außenbeziehung die ersehnte Nähe ohne familiären Beziehungsstress zu suchen. Manche stürzen sich in dieser Zeit auch in berufliche oder gesellschaftliche Verpflichtungen.
Die Belastungen sind jedenfalls groß, sei es durch den Verlust von sozialen Kontakten in der Elternzeit, durch engen Wohnraum, Zeitmangel, durchwachte Nächte, Geldsorgen, berufliche Anspannung und allgemeine Überforderung. In vielen Beziehungen wird um eine partnerschaftliche Aufteilung der anfallenden Arbeiten gerungen.

Junge Paare brauchen deshalb nicht nur die tatkräftige Hilfe ihrer Umgebung, sondern auch den Austausch mit anderen jungen Eltern. In der Zeit des Aufbaus sollte die Umwelt Verständnis zeigen, wenn sich junge Eltern von Ehrenämtern fernhalten. Erst mit größer werdenden Kindern und nach Festigung der beruflichen Position können wieder mehr außerfamiliäre Aufgaben übernommen werden.

ZEIT DER LEBENSMITTE: NACHFAMILIÄRE PHASE

Die Lebensmitte ist eine Zeit, in der Bilanz gezogen und häufig überlegt wird, ob man weiter mit dem Partner zusammen bleiben will.
In allen persönlichen Beziehungen stellt sich mit der Zeit eine gewisse Nüchternheit ein. Wir erkennen, dass wir den Partner und die Kinder nicht verändern können. Eine Versöhnung mit dem Wesen des Partners, entgegen dem jugendlichen Drang, ihn verändern zu wollen, kann die Partnerbeziehung festigen.
Die Andersartigkeit des Partners als Bereicherung und Ergänzung anzuerkennen, setzt gebundene Energien frei.

Wir spüren auch deutlicher die eigenen Grenzen der Liebesfähigkeit. Das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit lässt uns genauer hinschauen:

o Mit welchen Menschen und Gruppen wollen wir weiter Kontakte pflegen oder gar ausbauen?
o Welche Beziehungen haben sich überlebt? Welche Beziehungen sollten beendet werden?
o Welches Engagement in der Gesellschaft, in der Pfarrei ... ist wichtig geworden? Wo bin ich nur mehr aus Gewohnheit dabei?
o Wofür möchte ich in Zukunft mehr Zeit und Raum schaffen?

ZEIT DER REIFE: ÄLTER WERDEN

Gerade in der Phase der Reifung ist die Verbundenheit mit anderen Menschen und Gemeinschaften wichtig, um das eigene Leben neu zu bereichern. Nun haben Frauen und Männer wieder mehr Zeit, sich außerhalb der Familie zu engagieren, sei es mit einer Weiterbildung, einer beruflichen Veränderung oder im Ehrenamt. Zudem ist die Zeitspanne zwischen aktivem Familien- und Berufsleben und dem hohen Alter durch die gestiegene Lebenserwartung in den letzten Jahren und Jahrzehnten größer geworden. Neben dem Tagesgeschehen drängen nun andere wesentliche Fragen in den Mittelpunkt:

o Wie übernehme ich Verantwortung für meine Gesundheit und für meine geistige Entwicklung?
o Wie erlebe ich mich als religiösen Menschen? Wo ist meine spirituelle Heimat?
o Welche Lebenskonflikte sind noch offen? Gibt es Unversöhntes, das ich abschließen sollte?
o Wofür engagiere ich mich?
o Welche Beziehungen will ich neu aktivieren, weil sie mir kostbar sind?

In dieser Zeit gehen Beziehungen zu langjährigen Gefährtinnen und Gefährten zu Ende, ausgelöst durch Pensionierung, Krankheit, frühen Tod. Viele erleben in dieser Zeit auch die Hilfsbedürftigkeit und das Sterben der Eltern. Von der Wirtschaft wird die zahlungskräftige Generation 50 plus als begehrte Konsumenten- und Käuferschicht umworben.

Christinnen und Christen können aber gerade jetzt mehr aus ihrem Leben machen. Kirchliche Gruppierungen wie beispielsweise die Kath. Männerbewegung oder die Kath. Frauenbewegung haben viele Menschen dieser Altersgruppe als Mitglieder. Sie können ihr Lebenswissen und ihre Erfahrung einbringen: beruflich, familiär und in der Gesellschaft. Sie können zur Kontinuität des sozialen Lebens beitragen, indem sie beispielsweise jüngere Menschen fördern, die nun Führungsaufgaben übernehmen.

ZEIT DES ALTERS:
OFT ZEIT DES ALLEINSEINS

Reife Menschen wachsen gut ins Alter hinein, wenn sie Stück für Stück ihre Macht und ihre Verantwortung gelassen abgeben. Ihr Lebenspanorama kann sich erweitern, trotz zunehmender Einschränkung der körperlichen und geistigen Möglichkeiten. Eine rege Anteilnahme am Geschehen der Welt fördert den Geist, der bei entsprechendem Training keinem Alterungsprozess unterworfen ist. Erotische Gefühle und körperliche Liebe im Alter werden immer noch als Tabu behandelt, doch sind sie in keiner Weise geschmälert, wenn auch stark verändert. Das Ungestüme der jungen Jahre weicht einer gelasseneren und ruhigeren Art von Liebe und Leidenschaft.

Anregungen aus „Beziehungen im Wandel" von Christine und Rolf Sauer

Ich lebe mein Leben
in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten
vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott,
um den uralten Turm,
und ich kreise Jahrtausende lang;
und ich weiss noch nicht:
bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein grosser Gesang.

Rainer Maria Rilke

Was uns wirklich „heilig“ ist ...

Die neue Studie zu „Lebensformen und Werthaltungen in Südtirol 2006“ des Landesinstitutes für Statistik brachte einmal mehr zu Tage: Die Zweierbeziehung - egal ob in einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft oder in einer Ehe - hat einen ungebrochen hohen Stellenwert. Was den Südtirolerinnen und Südtirolern sonst noch hinsichtlich Partnerschaft, Ehe und Familie „heilig“ ist, haben wir auszugsweise zusammengefasst.

Die ASTAT-Studie „Lebensformen und Werthaltungen in Südtirol 2006“ untersuchte eine Reihe von Themenfelder, die das Alltagsleben der Menschen in Südtirol ausmachen. Grundlage der Erhebung bildeten 988 Interviews mit repräsentativ ausgewählten Südtirolerinnen und Südtirolern. Ein Teil der Studie beschäftigte sich auch mit der Frage, wie die Südtiroler Bevölkerung zu Ehe und Partnerschaft steht.

Ist Ehe out?

Wohl kaum. Die Frage ist aber durchaus berechtigt, schließlich steigt in den letzten Jahren auch hierzulande die Zahl der Trennungen und Scheidungen bei gleichzeitig sinkenden Eheschließungen (nicht so 2006!). Ehe ist dennoch alles andere als out, befindet die Wertestudie. Auf die Frage „Was bedeutet für Sie Ehe?“ geben jedenfalls nur rund 34% der Befragten an, dass Ehe eine überholte Form des Zusammenlebens darstellt. Beachtliche 98% sehen in der Ehe die Bereitschaft, gegenseitige Verpflichtungen zu übernehmen und füreinander einzustehen. Für 4 von 5 Südtiroler/innen bedeutet die Ehe ein Ort der Sicherheit und Geborgenheit. An dritter Stelle wird aber bereits das finanzielle Risiko einer Ehe erwähnt.

Vor allem für Männer fallen vermehrt die finanziellen Auswirkungen einer eventuellen Trennung oder Scheidung ins Gewicht. Nur rund die Hälfte der Südtiroler Bevölkerung stimmt den Behauptungen zu: „Wenn zwei Menschen sich lieben, sollten sie auch heiraten“, „Wenn man heiratet, muss man viele persönliche Freiheiten aufgeben“ oder „In einer Ehe zu leben, ist mit Streit und Ärger verbunden“.

Wann ist eine Familie eine Familie?

Laut Wertestudie wird der Familienbegriff der großen Mehrheit der Bevölkerung von der Vorstellung bestimmt, dass erst durch Kinder eine Familie vollständig begründet wird. Das häufig als traditionell oder sogar als überholt eingestufte Modell des verheirateten Paares mit Kindern ist also nach wie vor jenes, welches mehr als jedes andere in der Bevölkerung (98,8%) als Synonym für Familie gesehen wird. Immerhin 77,7% sehen aber auch ein unverheiratet zusammenlebendes Paar mit eigenen Kindern als Familie an. Alleinerziehende mit Kindern und Paare mit Kindern aus früheren Beziehungen (Patchworks) werden von 72,0% bzw. von 69,0% als Familien anerkannt.

Anzumerken ist, dass der Familienbegriff älterer Personen ab 54 Jahren deutlich enger gefasst ist als jener von 18- bis 34-Jährigen.

Was macht eine gelingende Partnerschaft oder Ehe aus?

Die Menschen stellen hohe Erwartungen an die Qualität einer Partnerschaft, insbesondere in Bezug auf das persönliche Glücksempfinden. Was heute Menschen zusammenbringt, ist weniger die gemeinsame Sache, sondern zuerst und vor allem das persönliche Glücksempfinden. Gestiegene Erwartungen in Bezug auf wechselseitiges Verständnis, Emotionalität, Kommunikation und Sexualität machen deutlich, dass Partnerschaft oder Ehe nicht mehr primär als Wirtschaftsgemeinschaft angelegt ist.

Als wesentlich für eine gelingende Partnerschaft gelten demnach gegenseitiger Respekt und Anerkennung (91,9), Treue (87,8%), gemeinsame Betreuung der Kinder (83,0%), gegenseitiges Verständnis und Toleranz (81,0%), gute und offene Kommunikation untereinander (73,5%), Diskussionsbereitschaft bei Problemen (73,4%) sowie sich gegenseitig Freiräume lassen (65,7%).

Erst nachgereiht folgen andere Aspekte wie eine glückliche sexuelle Beziehung führen (54,9%), viel über gemeinsame Interessen sprechen (54,6%) oder Kinder haben (54,0%). Kaum eine Rolle spielen gemeinsame politische (6,1%) oder religiöse (27,5%) Überzeugungen sowie gemeinsame soziale Herkunft (13,4%). In dieser Rangabfolge der Erwartungen sind sich Männer und Frauen weitgehend einig.

Leichte Unterschiede ergeben sich bei den Antworten zur Sexualität und zum ökonomischen Aspekt der Beziehung (für Männer wichtiger als für Frauen) sowie in den Antworten zur Kommunikation und zur Treue (für Frauen wichtiger als für Männer). Deutlichere Unterschiede ergeben sich hingegen zwischen jüngeren und älteren Personen. Über 54-Jährige legen größeren Wert auf gleiche soziale Herkunft, gemeinsame religiöse und politische Überzeugungen sowie gemeinsame Kinder.

Rollen kommen ins Rollen

Die Frauenbewegung und andere politische, wirtschaftliche und soziale Veränderungen führten in den letzten Jahrzehnten auch in Südtirol verstärkt dazu, dass Frauen ihren „angestammten" Platz verließen.

Die inzwischen fast schon selbstverständliche Akzeptanz der Berufstätigkeit der Frau („Der heutige Lebensstandard erfordert es, dass beide Partner arbeiten", sagen 89,9% der Südtiroler) sagt jedoch noch wenig aus über eine tatsächliche Gleichberechtigung der Geschlechter. Auch dass rund 84,2% sich dafür stark machen, dass beide Geschlechter sich gleichermaßen für Haushalt und Kinder einsetzen, findet laut Wertestudie im konkreten Familienalltag noch kaum Entsprechung. Frauen übernehmen nach wie vor zeitlich mehr Tätigkeiten, welche in einem Haushalt anfallen (Wäsche waschen, bügeln, Zubereiten der Mahlzeiten, Spülen, Putzen). Lediglich Behördengänge und Reparaturen im Haushalt werden vorwiegend von Männern übernommen.

Väter würden schon, wenn sie könnten

Überwog noch bis vor nicht allzu langer Zeit die Vorstellung, die Funktion eines Familienvaters erschöpfe sich im Geldverdienen und Kindererziehung ist Frauensache, scheint jetzt eine Veränderung in Gang zu kommen. Rund 60% der Südtiroler Väter wünschen sich, mehr Zeit mit ihren Kindern zu verbringen.

Dass Väter vermehrt die Vaterschaftszeit in Anspruch nehmen sollten, meinen ebenfalls 58,3% der Befragten. Dass jedoch derzeit „nur" rund 6,2% der Männer angeben, einen Wartestand, Elternzeit oder sonst eine Form der Arbeitsunterbrechung in Anspruch genommen zu haben, um sich noch intensiver um das Kind oder die Kinder kümmern zu können, liegt vor allem daran, dass diese vorwiegend jüngeren Männer nach wie vor die Hauptlast am Familieneinkommen tragen müssen und die Einkommensverluste für die Familie in der Regel größer sind als bei einer Elternzeit durch die Mutter.

Und wie steht es mit der Gewalt innerhalb der 4 Wände?

Die Wertestudie beschäftigt sich auch mit Konfliktsituationen und Gewalt innerhalb der Familie. Als Gewalt versteht die Studie jede Handlung (oder die Androhung davon), die eine Person begeht, um einer anderen Person Schaden zuzufügen oder um diese zu zwingen, etwas zu tun (oder nicht zu tun), wobei der Wille der anderen Person nicht beachtet bzw. sogar missachtet wird. Der Gewaltbegriff reicht von sozialer, psychischer über ökonomischer bis hin zu körperlicher und sexueller Gewalt.

Südtiroler Männer leiden in den aktuellen Partnerschaften - so die Studie - teilweise deutlich mehr als Frauen unter sozialer (27,2% zu 21,4%), psychischer (21,5% zu 17,3%) und ökonomischer Gewalt (22,6% zu 16,3%). Bei der körperlichen (7,2% zu 8,2%) und sexuellen (2,5% zu 4,5%) Gewalt verändert sich das Bild etwas.

Die Studie kommt daher zum Schluss, dass das häufig verbreitete Bild „Gewalt ist männlich" hinterfragt, das vorherrschende dominante Männlichkeitsbild revidiert und die Mann-Frau-Debatte jenseits traditioneller Klischees wie „Männer sind nur Täter" weiterentwickelt werden muss.

Wenn es kriselt ...

Manche Trennungen könnten verhindert und manche Beziehungen „gerettet" werden, wenn Paare frühzeitig die Alarmsignale erkennen und darauf reagieren würden. Eine Trennung erfolgt nicht aus heiterem Himmel. Sie ist meist der Schlusspunkt einer länger andauernden Beziehungskrise. Häufig leben sich Paare über Jahre auseinander. Ihre Beziehung ist langsam und leise in die Brüche gegangen. Die Liebe ist gestorben, ist nicht mehr. *(Folgender Artikel empfiehlt sich 2x zu lesen und zwar einmal aus Sicht des Mannes und einmal aus Sicht der Frau.)*

NACHLASSENDE UNTERSTÜTZUNG

Der Partner zieht sich von familiären und häuslichen Aufgaben mehr und mehr zurück. Er setzt sich immer weniger für früher von ihm erledigte Aufgaben ein und vernachlässigt diese. Er kümmert sich nicht mehr um die Kinder, kommt immer häufiger später von der Arbeit nach Hause, er ist sehr erschöpft - findet aber genug und spontan Energie, um seinen Hobbies nachzugehen, sich mit Freunden bzw. Freundinnen zu treffen...

Sprechen Sie Ihren Partner darauf an. Machen Sie ihm deutlich, dass Ihnen seine Unterstützung wichtig ist. Rücksichtnahme kann genau das falsche Verhalten sein. Sprechen Sie mit ihm darüber, ehe sein mangelnder Einsatz zur Gewohnheit wird und ein Ungleichgewicht eintritt, das Ihre Beziehung zum Einsturz bringt.

NACHLASSENDER RESPEKT

Anzeichen hierfür können sein: man redet in Gegenwart anderer und im Beisein des Partners schlecht über ihn oder macht sich sogar lustig über ihn oder seine kleinen und großen Schwächen. Man nimmt weniger Rücksicht auf seine Befindlichkeiten, man redet „von oben herab" zu ihm, man schneidet ihm das Wort ab, unterbricht ihn, korrigiert ihn ständig, kritisiert ihn mehr als früher.

Auch hier empfielt sich: Sprechen Sie mit ihrem Partner darüber. Machen Sie ihm klar, dass Sie sein Verhalten als verletzend empfinden, als Missachtung, als Herabsetzung Ihrer Person. Ergründen Sie, was hinter seinem Verhalten steckt: Fühlt er sich von Ihnen schlecht, ungerecht behandelt? Fühlt er sich vielleicht von Ihnen vernachlässigt? Fehlt ihm vielleicht der Respekt?

EMOTIONALE ERPRESSUNG

„Wenn du nicht ...., dann wirst du schon sehen, was du davon hast." Der Partner macht seine Liebe und Zuneigung davon abhängig, dass Sie nach seiner Pfeife tanzen. Er gibt Ihnen zu verstehen, dass Sie sich seine Liebe und Anerkennung verdienen müssen.

Er sagt nicht direkt, was er verlangt, sondern wirft Ihnen vor, egoistisch oder rücksichtslos zu sein. Er wirft Ihnen vor, dass er sich ganz alleine um die Familie, den Unterhalt, die Kinder, die Finanzen, den Haushalt oder andere bisher gemeinsam getragene Tätigkeiten kümmert, während Sie „auf der faulen Haut liegen". Er will Ihnen Schuldgefühle machen und Sie so erpressen oder gefügig machen. Auch emotionale Erpressung führt auf Dauer zum Tod einer Beziehung.

Auch hier heißt es: dringend miteinander kommunizieren. Kann es sein, dass Ihr Partner das Gefühl hat, zu kurz zu kommen? Kann es sein, dass er sich ausgenutzt und nicht genügend respektiert fühlt? Kann es sein, dass er den Eindruck hat, mehr für die Beziehung zu tun, als Sie?

FEHLENDE ODER NEGATIVE KOMMUNIKATION

Der Partner redet nicht mehr über seine Erlebnisse, Gedanken und Gefühle. Er interessiert sich nicht mehr für das Leben, die Sorgen des Partners. Er ist nur noch mürrisch, gereizt, unnahbar. Es gibt nur noch Streit und keine Versöhnung oder Aussprache danach. Es gibt keine Gespräche und keine Konflikte mehr. Jeder folgt nur der Routine und den Alltagsritualen.

Dies sind ernsthafte Anzeichen für eine Beziehungskrise. Die Bedürfnisse nach Kommunikation in der Partnerschaft sind meist unterschiedlich. Kleine Geheimnisse und Freiräume sind für die Partnerschaft förderlich, die Devise „Wer mich liebt, versteht mich auch ohne Worte" jedoch nicht. Liebe hat nichts mit Gedankenlesen zu tun. Um dem Partner nahe zu sein, müssen wir dessen Sicht und Gefühle kennen.

Konflikte sind in einer Partnerschaft normal und notwendig, denn es leben zwei Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten und unterschiedlichen Bedürfnissen zusammen. Sowohl Konflikte, die in einen Machtkampf ausarten, als auch das schweigende nebeneinander Dahinleben sind verdächtig. Schweigen bedeutet, dass beide Partner innerlich kapituliert und gekündigt haben oder einer seine Bedürfnisse massiv unterdrückt und sich anpaßt, während der andere das Sagen hat.

RITUALE UND GEMEINSAMKEITEN FEHLEN

Die Partner unternehmen nichts mehr gemeinsam, verbringen ihre Freizeit nicht mehr zusammen, verreisen nur mehr allein.
Der Partner entdeckt neue Interessen, denen er alleine nachgeht.
Der Partner läßt sich gehen. Ihm ist nicht mehr wichtig, wie er angezogen ist.Eine Partnerschaft sollte Freiraum bieten, in der jeder etwas für sich tut und seinen Interessen nachgeht. Klammern und das ständige Zusammensein führt zum Erlahmen der Gefühle. Andererseits muss es auch Zeiten geben, in denen das Paar gemeinsam Spaß hat und Schönes erlebt. Zieht sich ein Partner zurück, kann dies verschiedene Ursachen haben: er ist überfordert, erschöpft, fühlt sich geklammert, fühlt sich unwohl in der Beziehung, hat seine Ziele/Interessen verändert, steckt in einer seelischen oder persönlichen Krise.

NACHLASSENDES SEXUELLES INTERESSE

Sex besteht nur noch aus Routine. Der Partner hat keine Lust mehr, betrachtet Sex als Pflichtprogramm. Es ist ganz normal, dass Sexualität im Laufe der Partnerschaft bald wichtiger, bald weniger wichtig ist. Wie häufig Paare Sexualität erleben, ist abhängig von den unterschiedlichen Bedürfnissen der Partner. Betrachten Partner die Sexualität als nicht (mehr) für so wichtig, ist dies auch in Ordnung. Problematisch ist es, wenn die Bedürfnisse stark voneinander abweichen. Zärtlichkeit und körperliche Nähe sollten auf jeden Fall gesucht werden.

Auch ein Seitensprung muss nicht das Ende einer Partnerschaft bedeuten, ist jedoch meist ein Indiz für eine Beziehungskrise. Wenn aber beide Partner dies als Chance nehmen, über die Sexualität und ihre Bedürfnisse zu sprechen, sich verzeihen und neu beginnen, dann kann dies durchaus bereichernd für eine Partnerschaft sein.

Anregungen aus www.familienhandbuch.de

Beratungsstellen in Südtirol:

Familienberatungsstellen, Ehe –und Erziehungsberatung:
Bozen, Sparkassestr. 13, Tel. 0471 973 519, bozen@familienberatung.it
Meran, Rennweg 6, Tel. 0473 210 612, meran@familienberatung.it
Bruneck, St.-Lorenznerstr.10, Tel. 0474 555 638, bruneck@familienberatung.it
Schlanders, Hauptstr. 40, Tel. 0473 210 612
St. Ulrich, Reziastr. 94, Tel. 0471 973 519

Familienberatungsstellen P. M. Kolbe
Bozen, Italienallee 23, Tel. 0471 401 959, kolbebolzano@yahoo.it
Brixen, Hartwiggasse 9/B, Tel. 0472 830 920, kolbebrixen@yahoo.it
Meran, Carduccistr. 7, Tel. 0473 233 411, kolbemerano@yahoo.it
Leifers, N. Saurostr. 20, Tel. 0471 950 600, kolbelaives@yahoo.it

Familienberatungsstelle Lilith, Plankensteinstr. 20, Meran
Tel. 0473 212 545, lilith@dnet.it

Ehe- und Familienreferat der Diözese, Domplatz 2, Bozen
Tel. 0471 306 272, ehe.familienreferat@ecclesiabz.com

Caritas Männerberatung, Lauben 9, Bozen
Tel. 0471 324 649, mb@caritas.bz.it

Alles was recht ist ...

Rund um Partnerschaft und Ehe gibt es eine Reihe von rechtlichen Bestimmungen. So sehr sich auch Männer in vielen Rechtsbereichen gut zurecht finden mögen, die Erfahrung von Männerberatern zeigt jedoch, dass Männer in diesen „privaten Dingen" durchwegs ein großes Informationsdefizit aufweisen. In aller Kürze geben wir hier Antworten auf einige häufig von Männern gestellte Rechtsfragen.

Welchen Unterschied macht es, ob ich heirate oder nicht?

Von einer rechtswirksamen Ehe sprechen wir in Italien, wenn sie entweder standesamtlich in der Gemeinde geschlossen wurde oder kirchlich mit standesamtlicher Wirksamkeit, wobei aufgrund eines Abkommens zwischen Kirche und Staat der Priester als Standesbeamter fungiert.

Das italienische Recht unterscheidet (noch) zwischen nichtehelichen Lebensgemeinschaften und Ehen. Noch deshalb, weil derzeit - Stand Juli 2007 - im italienischen Parlament eine Gesetzesänderung diskutiert wird, die zu einer teilweisen Gleichstellung nichtehelicher Lebensgemeinschaften führen könnte.

Ob ein Paar heiratet oder nicht, macht derzeit jedenfalls einen Unterschied aus. Der Unterschied besteht darin, dass durch die Eheschließung wechselseitige Rechte, aber auch Pflichten entstehen: hinsichtlich der gegenseitigen Treue (nicht nur sexuell), des geistigen und materiellen Beistandes, des Zusammenlebens und der gemeinsamen Gestaltung des Familienlebens. Zudem verändert sich der Status der Vermählten innerhalb der sozialen Gemeinschaft.

Ist es möglich, gewisse Dinge mit einem Ehevertrag zu regeln?

Eine Eheschließung ist ein formaler Akt und kann bereits als eine Art Ehevertrag zwischen Mann und Frau gewertet werden. Den Inhalt dieses Vertrages bestimmen jedoch nicht, wie bei anderen Abkommen, die Vertragsparteien selbst, sondern die Rechtswirkungen sind gesetzlich festgelegt und treten automatisch ein. Im Gegensatz zu anderen Ländern, in denen man so genannte Eheverträge kennt, gibt es nach italienischem Recht nur eine sehr beschränkte Gestaltungsfreiheit der ehelichen Beziehung, beispielsweise hinsichtlich der Wahl des Güterstandes.

Ital. Verfassung Art. 29

„Die Republik erkennt die Rechte der Familie als einer natürlichen, auf die Ehe gegründeten Gemeinschaft an.
Die Ehe ist auf der moralischen und rechtlichen Gleichstellung der Ehegatten innerhalb der im Gesetz bestimmten Einschränkungen zur Wahrung der Einheit der Familie aufgebaut."

Was ist eigentlich Gütergemeinschaft und was Gütertrennung?

Das eheliche Güterrecht regelt, wem das während der Ehe erworbene Vermögen gehört. Seit der Familienrechtsreform von 1975 ist der Güterstand der Gütergemeinschaft in Italien die Norm, d.h. jede andere Regelung wie beispielsweise eine Gütertrennung muss eigens vereinbart werden. Das Prinzip „Gütergemeinschaft" zielt darauf ab, den wirtschaftlich schwächeren Teil in der Ehe bzw. den Partner, der in Folge von Familienarbeit ganz oder teilweise auf eigenes Einkommen verzichtet, zu schützen und ihn am Vermögenszuwachs während der Ehe zu beteiligen. Das Prinzip „Gütertrennung" sieht vor, dass jedem Partner das ausschließliche Eigentum an den von ihm während der Ehe erworbenen Sachen verbleibt. Dementsprechend bestehen auch wechselseitige Rückforderungen für all das, was (teilweise) mit eigenem Geld für den Partner gekauft bzw. investiert wurde.

Wird bei einer Eheschließung also nicht ausdrücklich eine Gütertrennung vereinbart, besteht für das meiste innerhalb einer Ehe Erworbene automatisch die Gütergemeinschaft und zwar unabhängig davon, wieviel jeder zum Erwerb der Sache beiträgt oder ob eine Sache gemeinsam oder getrennt erworben worden ist. In die Gütergemeinschaft fallen auch Betriebe, die während der Ehe gegründet oder gemeinsam geführt werden sowie Gewinne und Zuwächse von Betrieben, die vor der Ehe gegründet worden sind. Ausgenommen sind Güter, die vor der Ehe erworben wurden sowie Schenkungen, Erbschaften, geschlossene Höfe, streng Persönliches, Güter für Berufsausübung, Schadensersatz, Invalidenrenten oder Wiederanlagen persönlicher Güter.

Haben Väter eigentlich die gleichen Rechte und Pflichten wie Mütter?

Väter haben bezogen auf die Kinder völlig gleiche Rechte und Pflichten wie Mütter. Das Verhältnis zwischen Eltern und ihren Kindern ist im Zivilgesetzbuch mit einer Reihe von Rechten und Pflichten gekennzeichnet. Beide Eltern haben das Recht und die Pflicht, ihre Kinder zu versorgen, zu erhalten, auszubilden und zu erziehen. Bei alledem sind sie angehalten, auf die Fähigkeiten, natürlichen Neigungen und Bestrebungen der Kinder Rücksicht zu nehmen.

Beide Eltern haben im Verhältnis zu den eigenen Möglichkeiten die Verpflichtung zu materiellem Beistand bis zur Selbsterhaltungsfähigkeit bzw. zur wirtschaftlichen Unabhängigkeit der Kinder.

Beide Eltern haben von der Geburt bis zur Volljährigkeit der Kinder die so genannte „elterliche Gewalt" inne, d.h. sie tragen die zivilrechtliche Verantwortung für die Kinder, treffen alle für die Entwicklung der Kinder wesentlichen Entscheidungen, setzen geeignete pädagogische Maßnahmen und Konsequenzen ein, verwalten das Vermögen und eventuell anfallende Fruchtgenüsse der Kinder und vertreten die Kinder nach außen.

Nichteheliche Kinder sind grundsätzlich ehelichen Kindern gleichgestellt. Im Unterschied zu ehelichen Kindern ist aber eine ausdrückliche Anerkennung seitens der Eltern erforderlich. Bei einer Trennung der Eltern liegt die Zuständigkeit für eheliche Kinder beim Landesgericht, für uneheliche Kinder beim Jugendgericht. Im Falle einer Trennung ist das neue Sorgerechtsgesetz maßgebend.

Zum Heiraten braucht es zwei, zum Trennen reicht einer! Stimmt das?

Im italienischem Recht ist die dreijährige gerichtliche Ehetrennung die Voraussetzung für die Ehescheidung. Die Trennung hebt die Ehe nicht auf, sie setzt nur die Pflicht zum Zusammenleben und zur Treue außer Kraft. Erst die Scheidung hebt die eheliche Gemeinschaft definitiv auf.

Bei einer Ehetrennung unterscheidet der Gesetzgeber grundsätzlich zwischen einvernehmlicher und gerichtlicher Ehetrennung. Die Trennung kann also einerseits einvernehmlich von beiden Eheleuten gemeinsam beantragt werden. Erforderlich hierfür ist ein vorausgehendes Einvernehmen über alle wichtigen Fragen, wie sie die noch ehelichen Beziehungen v.a. auch ihre eventuelle Elternschaft während der Trennungszeit regeln wollen. Eine einvernehmliche Trennung ist - so die gängige Meinung - in der Regel kostengünstiger und unbürokratischer: ein Antrag, eine Verhandlung vor dem Richtersenat, meist unter Beistand eines gemeinsamen Anwaltes.

Eine Trennung kann aber auch zu jedem Zeitpunkt und ohne Begründung nur von einem Ehepartner angestrebt werden. Der Widerstand des anderen Ehepartners gegen die Trennung ändert nichts an der Durchsetzbarkeit der Trennung, denn niemand kann gezwungen werden, gegen den eigenen Willen eine eheliche Beziehung aufrecht zu erhalten.

In diesem Falle ist meist eine gerichtliche, weil strittige Trennung die Folge, die in der Regel aufwendiger und kostspieliger ist. Nach einer ersten Verhandlung vor dem Gerichtspräsidenten wird ein Trennungsverfahren eröffnet, das sich unterschiedlich lang und intensiv gestalten kann, meist unter Beteiligung mehrerer Anwälte und auf der Basis sich entgegenstehender Anträge und Vorstellungen.

Ital. Zivilgesetzbuch Art. 155 (NEU seit 2006)

„Auch im Falle einer persönlichen Trennung der Eltern hat das minderjährige Kind das Recht, eine ausgewogene und dauerhafte Beziehung mit jedem Elternteil aufrecht zu erhalten, von beiden Fürsorge, Erziehung und Unterweisung zu erhalten und bedeutsame Beziehungen mit den Vorfahren und mit den Verwandten beider elterlichen Linien aufrecht zu erhalten."

Warum enden Trennungsväter nach wie vor als Zahl- und Besuchsväter?

Sind bei einer Trennung minderjährige oder noch wirtschaftlich abhängige Kinder mit im Spiel, ist die Klärung und Regelung des Sorgerechtes die alles entscheidende Frage. Die Aufteilung der Sorgezeiten, eventuell notwendig werdende Unterhaltszahlungen oder die Zuweisung der elterlichen Wohnung hängen eng mit der Regelung des Sorgerechtes zusammen.

Trennungsväter müssen nicht mehr als Zahl- und Besuchväter enden. Mit dem neuen Sorgerechtsgesetz Nr. 54 vom 8. Februar 2006 führte der Gesetzgeber eine radikale Kehrtwendung weg vom alleinigen hin zum gemeinsamen oder beidseitigem Sorgerecht durch. Dieser Paradigmenwechsel wird langfristig die Trennungspraxis sowie die Situation der Kinder und der Trennungspartner verändern.

Was man/n nicht alles machen kann ...

Schon klar: die k*mb*-Männer leisten vor Ort, in den Pfarreien und Dekanaten, schon allerhand: Man trifft sich als Pfarrgruppe oder im Dekanat zu Sitzungen und Tagungen, man erledigt nützliche Dienste für die Pfarrgemeinde bei den Prozessionen oder beim Stundengebet, man gestaltet den Gottesdienst am Josefitag und am Christophorus-Sonntag. Dann sind da noch die Veranstaltungen auf Diözesanebene: Herbst- und Frühjahrstagungen und die Nachtwallfahrt. Tradition kann aber auch leicht zum Trott führen und so wie in einer Partnerschaft könnte auch in einer Vereinsarbeit hin und wieder etwas frischer Wind gut tun. An frischen Ideen soll es nicht fehlen. Was man/n nicht alles als k*mb* in der Pfarrei oder auf Dekanatsebene machen könnte...

Männer-Gruppenstunde abhalten

Man kann einmal oder auch ganz regelmäßig, vielleicht sogar monatlich eine Männer-Gruppenstunde abhalten, für die k*mb*-Pfarrgruppe, oder offen für andere interessierte Männer.
Was man in einer solchen Stunde machen kann? Zum Beispiel jeweils eine Monatsseite dieser Jahresmappe als Grundlage für die Gestaltung der Gruppenstunde heranziehen.

Männer-Bücher besprechen

Warum nicht einmal Männerbücher durchforsten. Man kann z.B. einige Männerbücher vorab an Männer verteilen und dann die Leseerfahrungen in der Gruppe oder bei einem Männer-Bücherstammtisch mitteilen. Spannend könnte auch sein, ein Buch von mehreren lesen zu lassen und dann sich treffen, um darüber zu diskutieren. Im k*mb*-Büro liegen etliche interessante Männerbücher bereit.

Männer-Zeitungen entdecken

So wie Männerbücher wollen auch Männerzeitungen entdeckt werden. Man kann sich auch einmal zu diesem Zweck einige Männerzeitungen im k*mb*-Büro ausborgen (z.B. männerforum, paps, Männernetzwerk, Switchboard...).
Natürlich kann man auch die hauseigene k*mb*-Männerzeitung „männer_wege" einmal etwas genauer unter die Lupe nehmen!

Einen bewegten Mann einladen

Referenten einladen hat ja schon etwas Tradition in k*mb*-Kreisen. Es muss aber nicht immer ein „Experte" sein. Es kann ruhig auch einmal ein „normaler" bewegter Mann sein, den man einladen kann: z.B. einen jungen Mann, der die Elternzeit genützt hat; einen getrennten Mann von der Männerinitiative Südtirol; einen verunglückten Mann oder einen kranken Mann. Betroffene können manchmal sogar mehr bewegen als Experten und Professoren.

Männer-Solidariät über Grenzen hinweg

Manche k*mb*-Pfarrgruppen engagieren sich bereits für Menschen in so genannten Entwicklungsländern. Für andere k*mb*-Gruppen könnte ein solches Engagement eine neue Aufgabe sein. Nicht jedes Entwicklungshilfe-Engagement ist aber sinnvoll und zielführend. Besser vorher mit Experten reden: z.B. mit der Organisation für Eine solidarische Welt oder mit der Caritas Auslandshilfe.

Männer-Solidarität vor Ort

Warum nicht einmal an andere denken und eine soziale Aktion starten? Es gibt genügend Männer in der unmittelbaren Umgebung, die ein besonderes Schicksal oder Not erleiden und denen männliche Solidarität gut tun würde (z.B. Trennungsmänner). Zudem: Der Großteil der Obdachlosen sind Männer. Der Großteil der Gefängnisinsassen sind Männer.

Ein Väter-Wochenende organisieren

„Mit Papa allein im Zelt“ ist seit Jahren ein Hit im Bildungshaus Lichtenstern. Warum nicht einmal in der eigenen Pfarrei oder im Dekanat ein Wochenende für Väter und Kinder organisieren oder auch nur einmal als Männergruppe. Zelten gehen ist eine Möglichkeit. Man kann auch eine Radtour unternehmen, eine Bergwanderung machen, einen Klettergarten aufsuchen oder ein richtig großes Lagerfeuer veranstalten.

Männer-Kochkurs anbieten

Es hat sich auch schon in k*mb*-Kreisen herumgesprochen: im Haushalt wird jetzt Halbe-Halbe gemacht. Während manche Unverbesserliche sich noch vor Hausarbeit drücken, hatten andere damit nie ein Problem.
Wer elementare Fertigkeiten im Haushalt nicht beherrscht, könnte bald arm dran sein! Ein Koch-, Wasch-, Bügel- oder Putzkurs kann da Abhilfe schaffen. Köche und Bügelspezialist/innen, die einem gerne etwas zeigen würden, sind sicher leicht zu finden.

Männer miteinander unterwegs

Wenn eine k*mb*-Pfarrgruppe eine Reise macht, dann versteht man meist: sie geht wallfahren. Das muß nicht immer so sein. Man kann sich als Pfarrgruppe auch einmal etwas anderes gönnen: ein kulturelles Highlight, zum Beispiel Passionsfestspiele oder die Biennale in Venedig, ein Fußballspiel in München oder Mailand oder die Hahnenkammabfahrt oder ein etwas anderer Städtebesuch (Rom einmal fast ohne Kirchen) oder eine Bootsfahrt auf dem Brentafluss zu den Palladio-Villen mit deftigem Fischmenü. Ein ganz spezieller Reisetipp: als Männergruppe den Berg Athos in Griechenland besuchen.

Männer bilden sich

Viele Bildungseinrichtungen und Bildungshäuser mühen sich, speziell für die Zielgruppe Männer interessante Weiterbildungen anzubieten. Oft mit geringem Erfolg! Dabei könnte es durchaus einmal spannend sein, zu zweit, zu dritt oder mit der ganzen k*mb*-Gruppe eine Männerbildungsveranstaltung zu besuchen. Einfach bei den Bildungshäusern nachfragen.

Männer-Bilder machen und ausstellen

Wenn einem dann nichts mehr einfällt, dann kann man immer noch einen Männer-Fotowettbewerb veranstalten. Interessierte Männer beschäftigen sich mit dem Thema „Männerbilder“ und porträtieren dazu entweder fotografisch oder filmisch sich selbst oder andere Männer. Die so gewonnenen Männer-Bilder oder Männer-Videos können zu einer Auseinandersetzung in der Männergruppe oder vielleicht sogar zu einer richtigen Männerbilder-Ausstellung führen.

einen hab ich noch

sich besinnen
* sich zu einem Glaubensgespräch treffen
* eine Paargruppe organisieren
* einen Paar-Gottesdienst gestalten
* eine Männer-Meditation anleiten

sich interessieren
* die neue Wertestudie erforschen
* ein Anti-Aggressionstraining veranstalten
* Männer-Webseiten kritisch unter die Lupe nehmen

sich treffen
* junge und alte Männer treffen sich und tauschen sich aus
* sich mit gewaltbereiten jungen Männern befassen
* sich mit homosexuell lebenden Männern treffen
* Kontakte zu ausländischen Männern suchen
* andersgläubige Männer kennenlernen

aktiv werden
* eine Aktion „Männer gegen Männergewalt“ starten
* einen Männer-Stammtisch einrichten zu aktuellen Themen
* ein Männer-Patenmodell gründen

Kontakte herstellen
*neu ins Dorf gezogene Männer einbinden
* Männern in Krisensituationen beistehen
* verunglückte Männer besuchen
* kranke, sterbende Männer begleiten

September

1 k*mb*-Herbsttagung
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

November

1 Allerheiligen
2
3 Intern. Tag des Mannes
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

Oktober

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Dezember

1
2 1. Adventssonntag
3
4
5
6
7
8 Maria Empfängnis
9 2. Adventssonntag
10
11
12
13
14
15
16 3. Adventssonntag
17
18
19
20
21
22
23 4. Adventssonntag
24 Hl. Abend
25 Weihnachten
26 Stephanstag
27
28
29
30
31

kmb 2007

Highlights k*mb*-Jahr 2007-2008

1. September 2007
9.00 bis 12.30 Uhr
Diözesane Herbsttagung
in der Lichtenburg in Nals
mit Dr. Paul Hofer (Referent)

Oktober - November
Zeit für die
Dekanatsherbsttagungen

3. November 2007
Internationaler Tag
des Mannes

14. Februar 2008
Aktion „Fairschenkt Rosen"
zum Valentinstag

15. März 2008
14.30-17.00 Uhr
Diözesane Frühjahrstagung

19. März 2008
Josefstag

13. Mai 2008
k*mb*-Nachtwallfahrt
nach Neustift

20. Juli 2008
Christophorus-Tag:
Bleib Mensch am Steuer!

Jänner

1 Neujahr
2
3
4
5
6 Dreikönig
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

März

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15 k*mb*-Frühjahrstagung
16
17
18
19 Josefstag
20
21
22
23 Ostern
24 Ostermontag
25
26
27
28
29
30
31

Mai

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11 Pfingsten
12 Pfingstmontag
13 k*mb*-Nachtwallfahrt
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Februar

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14 Valentinstag
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29

April

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

Juni

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

kmb 2008

k*mb*-Shop

Auch dieses Jahr ist der k*mb*-Shop gefüllt mit einigen zum Teil neuen Materialien. Diese Materialien sind ausschließlich für den internen Gebrauch bestimmt und sollen die Arbeit in den k*mb*-Pfarrgruppen begleiten und unterstützen.

Die k*mb*-Arbeitsmappe

Männerarbeit, auch die vor Ort, will genau geplant und überlegt sein. Wie die Männerarbeit an der k*mb*-Basis organisiert und gestaltet werden kann, veranschaulicht die Arbeitsmappe für Mitarbeiter der Kath. Männerbewegung. Ein Muss für alle k*mb*-Mitglieder, insbesondere für jene, die auf Pfarr- oder Dekanatsebene Verantwortung übernehmen.

Haus- und Familiensegnung

Tradition hat auch schon der kinderfreundlich gestalteten Prospekt zur „Haus- und Familiensegnung". Darin finden sich Anregungen, wie man nicht nur die Haus- und Familiensegnung zur Weihnachtszeit und darüberhinaus auch zu anderen festlichen Zeiten als Familie gestalten kann.

Das neue Kinder-Leporello

„Ich danke dir, Herr Jesus Christ,
weil du immer bei mir bist.
Ich brauche keine Angst zu haben,
mit dir mich in die Welt zu wagen."
Dieses und noch viele andere Gebete finden sich im neuen Leporello-Gebetsbuch für Eltern und Kinder. Für die bildliche Umrahmung der Gebete sorgten zahlreiche Kinder aus Vöran, Afing, Kastelruth, Oberbozen und Klobenstein.
Es gibt viele gute Gründe und Anlässe, dieses Gebetsbuch weiterzuschenken: bei der Taufe, zur Erstkommunion, zum Geburtstag, bei kirchlichen Festen, zum Vater- und Muttertag, für besondere Dienste in der Pfarrgemeinde (Ministrieren, Vorlesen), als kleines Dankeschön zwischendurch, in der Schule, zum Aufliegenlassen in den Kirchenbänken, und und und...

Die k*mb*-GebetsCard

Neu ist nicht nur das Kinder-Leporello. Neu ist auch die k*mb*-GebetsCard mit dem k*mb*-Männergebet und dem „Bleib Mensch am Steuer" Hinweis für unterwegs. Die k*mb*-GebetsCard ist zugleich auch die neue Visitenkarte der k*mb*.

Mutmach-Geschichten

18 Geschichten aus der Bibel zum Anschauen und Erzählen, von Kindern gezeichnet, zusammengestellt als Mutmach-Geschichten. Ideal für Eltern, die sich mit ihren Kindern (Alter von 3 bis 8 Jahren) auf eine spannende Entdeckungsreise durch biblische Geschichten begeben. Ein passendes Geschenk für viele Gelegenheiten: Taufe, Kindersegnung, Erstkommunion, Geburtstag ...

Das Christophorus-Sackl

Neu ist schließlich auch das Christophorus-Sackl mit dem Aufdruck „Bleib Mensch am Steuer". Im Sackl findet sich allerhand Brauchbares fürs Auto und für Unterwegs: ein k*mb*-Schlüsselanhänger, eine Versicherungshülle, 2 k*mb*-GebetsCards und ein Kinderleporello.

Alle k*mb*-Materialien sind im Büro der k*mb* erhältlich. Es gibt viele Anlässe im Verlauf eines Jahres, wo diese und andere k*mb*-Materialien zum Einsatz kommen können.

k*mb*-Shop
Südtirolerstr. 28, Bozen
Tel. 0471 052 520 - 347 9693632

k*mb*-Männergebet

Vater im Himmel,
als Männer
hast du uns geschaffen.

Lehre uns Demut und Größe,
Gottesfurcht und Selbstvertrauen.

Jesus Christus,
bring uns zur Besinnung,
wenn wir im Rad der Arbeit
oder im Trott des Alltags
das wahre Leben
und unsere Berufung vergessen.

Nimm uns brüderlich am Arm,
wenn wir in den Sackgassen
des Lebens
nicht mehr weiter wissen.

Heiliger Geist,
aus der Fülle deiner Gaben
schenke uns
Mut und Stärke,
Zärtlichkeit und Daseinsfreude,
und wecke in uns
die Vielfalt
männlichen Lebens.

Amen

Bequem, schnell, günstig.

In AUTO, die Autohaftpflichtversicherung

der Volksbank.

Holen Sie sich Ihr Angebot.

Volksbank

www.volksbank.it