



Wir zwei



Der Ehepaar

*Immer
wieder neu*

Ausgabe 33

Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

Der Paarforscher John Gottman sieht in einer liebevollen Freundschaft zwischen den Partnern den Ausgangspunkt und das Ziel einer stabilen und glücklichen Ehe. Mögen Sie als Paar erfahren, dass Ihre Freundschaft immer tiefgreifender wird - auch weil der „Gott des Lebens“ mit ihnen ist.

Ihre Gisela und Klaus Glas

Verbundenheit - Vom Wert freundschaftlicher Liebe

Kürzlich wurde Markus von einem Kollegen gefragt, ob er neben seiner Frau schon einmal eine Freundin gehabt habe. Markus stutzte kurz und meinte dann lächelnd: „Ich habe viele Bekannte, aber meine beste Freundin – ist meine Frau!“ Mit ihr fühle er sich verbunden, er könne über alles mit ihr reden und finde es schön, dass er sie nach all den gemeinsamen Jahren immer noch zum Lachen bringen kann.

Nach dem amerikanischen Psychologen Robert Sternberg braucht eine Ehe drei Dinge: Verbundenheit, Vereinigung und Verbindlichkeit. Von diesen drei Komponenten ist die Verbundenheit diejenige, die sich als erstes entwickelt. Sie wächst aus der Vertrautheit miteinander und hält die Liebe ein Leben lang warm. Fast scheint es so, als ob Paare zu Beginn ihrer Beziehung ein Liebeskonto eröffnen. Sie zahlen regelmäßig darauf ein. Kleinere Einzahlungen können zum Beispiel Aufmerksamkeiten, Zärtlichkeiten und gute Worten sein. Größere Einzahlungen entstehen durch die sinnvoll erlebte Erziehung der Kinder, den erfolgreichen Umgang mit Krisen, erlebnisreiche und erholsame Urlaube usw.

Erfüllte Liebe

Zu einer **erfüllten Liebe** in der Ehe gehört die emotionale **Verbundenheit** des Paares (Symbol: Herz), die idealerweise in eine lebenslange Freundschaft mündet. Exklusiv für die eheliche Liebe ist die kör-

perliche Liebe, die zur sexuellen **Vereinigung** führt (Symbol: Hand). Die Köpfe betonen die **Verbindlichkeit**; das Paar investiert in schweren Zeiten bewusst in die Ehe und lebt die Treue.



Abb. Dreiecksmodell der Liebe, modifiziert nach: Sternberg (1988)

Glückliche Paare achten darauf, dass ihr Liebeskonto auch in schweren Zeiten im Plus bleibt. Wenn beispielsweise ein Partner an einer Depression oder an Krebs erkrankt, muss der andere einseitig auf das Liebeskonto einzahlen. Wie gut die Beziehung ist, sehen die Sozialpsychologen Hans-Werner Bierhoff und Elke Rohmann an der „Bereitschaft, den Partner oder die Partnerin zu unterstützen und Opfer zu bringen“. Liebe trägt den Partner durch das Leid.

Diese erlebte Verbindlichkeit, der Zusammenhalt, des Paares ist nur möglich, wenn die Verbundenheit gepflegt wird. Leider lässt der Zauber des Anfangs schon nach zwei Jahren des Zusammenlebens nach. Am Hochzeitstag fällt es leicht, sich zu versprechen, einander zu lieben „bis der Tod uns scheidet“. Aber im Alltag wird dieses Versprechen auf eine harte Probe gestellt.

Der Sozialpsychologe Roy Baumeister beschreibt, dass unsere Selbstkontrolle wie ein Muskel funktioniert: sind wir tagsüber sehr gefordert und müssen viele Entscheidungen treffen, erschläft unsere Willenskraft. Am Abend, in der Familie, haben wir dann kaum noch Kraft, uns zusammenzureißen und lassen der schlechten Laune freien Lauf.

Verbrauchen Sie nicht alle Energie bei der beruflichen Arbeit. Heben Sie ein Quantum Energie für sich und Ihren Partner auf. Ihre Gesundheit und Ihr Partner werden es Ihnen danken. Und für die Gesellschaft rechnen sich gelingende Ehen allemal.



„Anfangs stellt man sein eigenes Glück, die eigene Befriedigung, in den Vordergrund. Später, wenn die Ehe reifer wird, steht mehr und mehr das Glück des Gegenübers im Vordergrund.“

Josef Kentenich, 1961
Am Montagabend, Bd. 20, S. 104

Anregungen für die Paar-Beziehung

- Drucken Sie zweimal das anhängende Arbeitspapier „Liebevollen Gesten im Alltag“ von der Webseite „hoffnungsvoll-leben.de“ aus.
- Notieren Sie (jeder auf seinem Blatt) in der ersten Spalte, was Sie konkret beitragen möchten, um Ihr Liebeskonto im Plus zu halten, z.B. dem Partner sagen, dass Sie ihn lieb haben, ein kleines Geschenk mitbringen, zusammen einen Spaziergang machen etc.
- Tauschen Sie sich nach einer Woche darüber aus, welche liebevollen Gesten Sie besonders gefreut haben.

Anregungen für das Leben mit Gott

- **Wir beten gemeinsam als Paar:**
*Guter Gott,
wir danken Dir, dass wir einen Partner an der Seite haben, mit dem wir in freundschaftlicher Liebe unterwegs sind.
Schenke uns kreative, spannende, abenteuerliche und witzige Ideen, die unsere Liebe erhalten, sie bereichern und uns spüren lassen:
Du bist mit uns!
Gib uns die Kraft, auch Schweres gemeinsam zu tragen.
Amen.*





Liebevolle Gesten im Alltag (LIGA)

Liebevolle Gesten aus den Bereichen 1. <i>Fürsorge zeigen</i> , Partner unterstützen 2. <i>Verbundenheit zeigen</i> , gemeinsame Erlebnisse 3. <i>Zärtlich sein</i> , <i>Sexualität gestalten</i>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Machen Sie ein Kreuz (X) bei dem Wochentag, an dem Sie die liebevolle Geste zeigen wollen.
 Kreisen Sie das Kreuz ein (X), wenn Sie ihren Vorsatz tatsächlich umgesetzt haben.
Es gibt nichts Gutes – außer man tut es! Erich Kästner

Liebevolle Gesten im Alltag (LIGA)

Liebevolle Gesten aus den Bereichen 1. <i>Fürsorge zeigen</i> , Partner unterstützen 2. <i>Verbundenheit zeigen</i> , gemeinsame Erlebnisse 3. <i>Zärtlich sein</i> , <i>Sexualität gestalten</i>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Klaus Glas