

**Zwei Paar Schuhe**



**Ein  
PaarCours  
für  
Verliebte**



**Liebe auf den ersten Blick  
ist ungefähr so zuverlässig  
wie die Diagnose auf den ersten Händedruck.**

**George Bernhard Shaw**



# Aus gutem Hause ...

Die eigene Geschichte trägst du immer mit dir, manchmal vielleicht wie einen allzu schweren Rucksack, der dich runter zieht, manchmal vielleicht wie ein Schatzkästchen, von dem du dich beschenkt fühlst. Vieles steckt tief in uns drin: was richtig ist und falsch, wie die Dinge zu laufen haben, wie man Feste feiert, was zu einem „richtigen“ Weihnachten gehört...

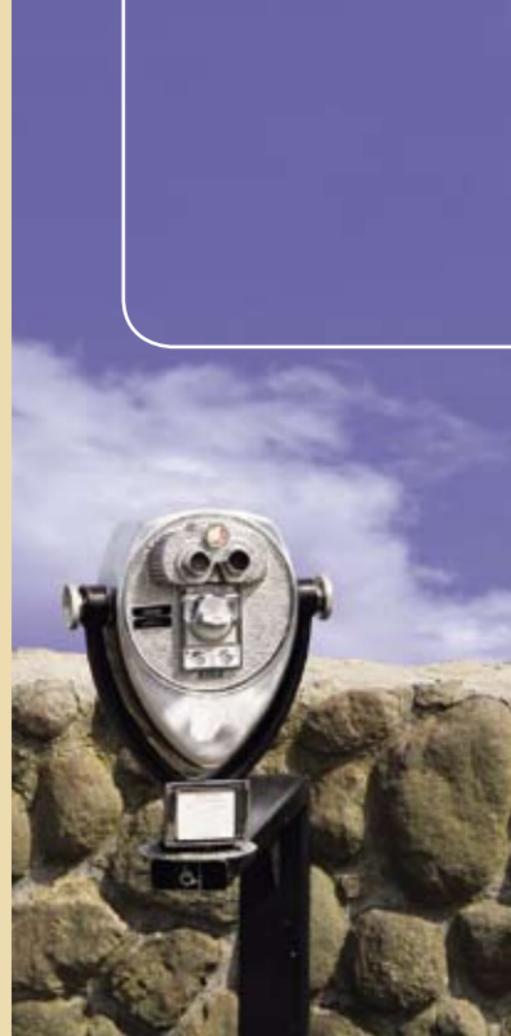
Die eigene Geschichte, die Eltern, die Herkunftsfamilie, „Highlights“ und schmerzhaft Erfahrungen von Trennung und Tod prägen – und doch und gerade deshalb können wir in der Liebe die eigene Spur finden, über die eigene Geschichte hinauswachsen, das eigene Drehbuch mitschreiben und in die Hand nehmen.

## Tipp

Sie brauchen zwei große Bögen Papier, Wachsmalstifte, einen möglichst großen Tisch, an dem Sie Abstand voneinander haben können und schöne, entspannende Musik im Hintergrund. Und dann malen Sie einfach mal besonders wichtige Stationen aus Ihrer Geschichte auf das Blatt – mit großen Linien und viel Farbe. Wichtige Stationen werden dabei all das sein, was Ihnen ohne lange nachdenken zu müssen einfällt. Wenn beide gemalt haben, zeigen Sie sich Ihre Bilder und erzählen einander – ohne zu diskutieren – die prägenden Geschichten aus Ihrer Geschichte. Vielleicht kommt dann später noch ein weiteres Bild dazu: Wie erträumen wir uns von hier aus unseren gemeinsamen Weg ...

# Mein Auto – meine Villa – mein...

Im Prinzip bräuchten Paare zur Orientierung eine Art Landkarte, mit der sie Standort und Ziel bestimmen können. Die Partner hätten dann eine klare Richtung und wären in der Lage festzustellen, wann sie vom Weg abkommen oder in eine Sackgasse geraten. So könnten sie schon bei kleinen Abweichungen den Kurs korrigieren. Diese Beziehungslandkarte gibt es jedoch nicht an der Tankstelle zu kaufen. Sie muss ganz individuell von jedem Paar selbst erstellt werden. Das ist nicht einfach, da die Orientierungspunkte in Beziehungen oft wenig sichtbar und greifbar sind. Vieles ist subjektiv und unbewusst. Miteinander leben hat viel mit Werten, Visionen und konkreten Zielen zu tun. Was ist uns wichtig, was wollen wir miteinander aufbauen: „mein Auto – meine Villa – meine Yacht“? Familie? Karriere? – und wer soll welche Rolle dabei spielen? In einer Paarbeziehung befinden wir uns in einem ständigen Tanz zwischen Bedürfnissen wie Nähe und Distanz, Kontrolle und Hingabe, Geben und Nehmen etc. Dass jede und jeder von uns beiden eine gute Balance zwischen diesen jeweiligen Polen findet, ist eine Kunst, die erlernt werden will.



## Tipp

Sie brauchen etwas Zeit, ein großes Papier, Farbstifte und vielleicht ein gutes Gläschen Rotwein. Auf das Papier gestalten Sie nun gemeinsam zunächst ohne zu sprechen ihre Beziehungslandkarte. Welche Punkte können Sie auf dieser Landkarte markieren, welche davon sind bereits gut bekannte Punkte, wo sind die Zielorte? Gestalten Sie nun auch die Wege, die Zielorte und bekannte Orte auf Ihrer Beziehungslandkarte verbinden. Und noch ein ganz wichtiger Hinweis: benutzen Sie nur vier Farben: je eine Farbe für jede und jeden von Ihnen, eine Farbe für die bekannten Orte, eine Farbe für die Zielorte. So können Sie auch markieren, wer auf welchen Wegen in Ihrer Beziehungslandkarte unterwegs ist...

Anschließend kommen Sie dann – vielleicht beim Gläschen Rotwein – darüber ins Gespräch ...





# Nur wer sich ändert, bleibt sich treu

„Ich will so bleiben wie ich bin! – Du darfst!“ – flötet die Werbung. Sie rührt an unsere Ur-Sehnsucht, den anfangs erfahrenen Höhenflug der eigenen Liebe halten zu können und so den eigenen Gefühlen und sich selbst treu zu bleiben. Dennoch: ohne Veränderungen würde unsere Partnerschaft seltsam flach und im Laufe der Zeit blass werden.

Sich verändern, sich treu bleiben – das sind lebenslange Herausforderungen für jede Partnerschaft. Beide Partner werden sich über die Jahre hinweg immer wieder verändern – manchmal voneinander weg, manchmal aufeinander zu. Nur wer gemeinsam mit dem Partner in offenem Austausch diesen Weg geht, wer hier investiert und manchmal auch kämpft, baut an einer Beziehung, in der Liebe und Vertrauen wachsen können.

## Tipp

**Ü**ber manche Dinge, z. B. die eigenen Lebensträume, können wir im harten Licht des Alltags nur schwer reden. Nehmen Sie sich darum doch einmal einen ganzen Abend Zeit, schaffen Sie sich eine romantische Atmosphäre, zünden Sie z. B. Kerzen an und tauschen Sie sich zu zweit einmal bewusst aus über die Frage: Welche Träume habe ich für meine Beziehung mit dir? Wichtig dabei: zuhören, nachfragen – die Träume des andern nicht kommentieren!



## Bitte naschen...

„Das Leben ist wie eine Pralinschachtel – man weiß nie, was man bekommt...“, sagt Forrest Gump im gleichnamigen Kinohit. Ein Satz, der ungebremst zu all den Erfahrungen passt, die uns geschenkt werden, wenn wir mit unserem Partner auf erotische Entdeckungsreisen gehen. Dieses erotische Voneinander-Angezogen-Sein ist eine „Pralinschachtel“, von der Naschen erlaubt und erwünscht ist. Und das Schönste: wir haben ein Leben lang Zeit, dieses



Geschenk Erotik, diese wunderbare Pralinschachtel, auspacken und zu entdecken.

Was tut mir gut? Was tut dir gut? Selbst in einer guten Partnerschaft ist es schwierig, auf diese Fragen stets die richtige Antwort zu wissen. „Drüber reden“ – ach ja, das ist immer noch schwierig. Das Unterschiedliche der Partner kann im Wortsinn reizvoll sein – aber nur, wenn ich mich öffne und ehrlich über meine Wünsche und Bedürfnisse spreche.

## Tipp

**V**ielleicht haben Sie ja irgendwo noch eine leere Pralinschachtel übrig? (Es kann auch jede andere schöne Schachtel oder Dose sein...) Ernennen Sie diese Schachtel doch zu Ihrer „Unausgesprochene Wünsche“-Box und stellen Sie diese irgendwo in Ihrer Wohnung an einem Ort auf, an dem Sie mehrmals am Tag vorbeilaufen! In diese Box kann jeder Partner kleine Zettel mit (geheimen) und unausgesprochenen Wünschen an die Partnerschaft hineinlegen. Am besten vereinbaren Sie Zettel in verschiedenen Farben und die gemeinsame Verpflichtung pro Woche mindestens einen Zettel des Partners herauszuholen und zu lesen, dann mit ihm darüber zu reden oder – noch besser – aus seinem geheimen Wunsch einfach eine Überraschung zu zaubern...

# Make love not war

Der Flirt verhält sich zur Liebe ungefähr so, wie der Wetterbericht zum Wetter – sagt Françoise Hardy, und spitzt damit die alte Erfahrung zu: Liebe ohne Wunden gibt es nicht. Oft werden wir gerade von dem Menschen, den wir am meisten lieben, am tiefsten verletzt. Liebe und Leiden sind zwei Schwestern, die ziemlich unzertrennlich sind ... Aber das Schöne am Streit, an der Wut und der bitteren Enttäuschung ist, dass es Versöhnung geben darf. So wächst Liebe wie ein großer Rosenbusch, der zu seinem Wachstum halt auch die Dornen braucht. „Make love not war“ – rüsten wir ab: die Vorwürfe und Beschuldigungen – setzen wir stattdessen auf „vertrauensbildende Maßnahmen“: Liebe, die den anderen in seinen Grenzen annimmt und nicht das ganze eigene Lebensglück vom Partner erwartet: Versöhnung mit all dem, was wir einander schuldig bleiben ...



### TIPP:

**W**as brauchen Sie, um nach einem Streit wieder aufeinander zugehen zu können?

Überlegen Sie außerhalb einer konkreten Konfliktsituation, welche Schritte Ihnen die Versöhnung erleichtern – designen Sie also sozusagen Ihr ganz persönliches Versöhnungsritual.

Vielleicht ist Ihnen dazu ein Symbol wichtig – etwa eine „Versöhnungskerze“ – vielleicht tut eine ausdrückliche Entschuldigung not. Vielleicht wollen Sie sich mit einer bestimmten Geste oder sinnbildlichen Handlung versöhnen, die Ihre Einigung symbolisiert. Und schließlich: Dürfen auch Zärtlichkeiten zu Ihrem Versöhnungsritual gehören?



## Tipp

- Möglichst kein Abschied, ohne vorher zu wissen, wann Sie sich wieder sehen werden. Lassen Sie Ihre regelmäßigen Treffen nicht ausfallen.
- Überfrachten Sie das gemeinsame Wochenende nicht mit überhöhten Erwartungen oder mit zu vielen Verpflichtungen wie Einkaufen, Putzen oder Verwandtenbesuch.
- Schaffen Sie Rituale, die das Gefühl der Gemeinsamkeit verstärken.
- Bleiben Sie regelmäßig in Kontakt. Lassen Sie den Partner an Ihrem Alltag teilhaben. Wenn Sie Auseinandersetzungen bereits z. B. am Telefon lösen, kann das gemeinsame Wochenende ohne Ärger beginnen.
- Sprechen Sie Konflikte offen an. Verschieben Sie eine Aussprache nicht um des lieben Friedens willen.
- Lassen Sie in den letzten gemeinsamen Stunden vor dem Abschied nicht nur der Traurigkeit Raum.
- Entwickeln Sie konkrete Zukunftsperspektiven für ein gemeinsames Zusammenleben.



# In weiter Ferne, so nah

Im Zeitalter der Mobilität entstehen oft für eine Partnerschaft ganz eigene Lebensbedingungen. Nicht nur Soldaten und deren Partner, auch Auszubildende, Manager, Fernfahrer, Politiker oder Studenten usw. erleben häufig vom Partner räumlich getrennte Zeiten: Sie führen eine klassische „Fern-“ oder „Wochenend-“Beziehung, immer wieder oder gar regelmäßig.

Paare in solchen Fernbeziehungen kennen das „Sonntagsgefühl“ bei der Abreise, kurz vor der erneuten Trennung und erleben bei der Abreise und in den Tagen danach ihr Verlorenheitsgefühl mit großen Gefühlsschwankungen, mit Trauer oder Wut (auf die Trennung) ganz massiv.

Wie zeigt sich unsere Liebe? Können wir uns treu sein? Verändern wir uns und leben uns auseinander? Wie gestalten wir unsere unterschiedlichen Alltage so, dass der Partner daran teilhaben kann? Wie gestalten wir unser Wiedersehen so, dass die knapp bemessene gemeinsame Partnerschaftszeit für uns erfüllend ist und bleibt? – All das sind die Fragen, die Paare in Fernbeziehungen umtreiben.

## Tipp

**M**öchten Sie sich einmal die Hände etwas schmutzig machen? Sie brauchen einen Tisch mit abwaschbarer Tischdecke und einen Klumpen Ton. Schöne, anregende Hintergrundmusik kann Sie dabei unterstützen, wenn Sie nun den Klumpen Ton teilen und jede und jeder ein Symbol für seine/ihre Liebe formt. Anschließend schreiben Sie auf ein schönes Blatt Papier einen Segenswunsch für Ihre Partnerin/Ihren Partner. Symbol und Segen schenken Sie einander ohne dabei viele Worte zu machen ...

PS: Die meisten Schulen verfügen über Brennöfen, wo Sie Ihre Kunstwerke, nachdem sie gut getrocknet sind, brennen lassen können.



# Ist ja nicht zu glauben!

Es liegt was in der Luft zwischen uns – ein bezaubernder Duft, ein Reiz, verlockend, betörend ...

Es liegt was in der Luft – zwischen uns ist etwas gewachsen, das größer ist, als wir selbst, das wir nicht in der Hand haben, nicht kontrollieren können und das doch unglaublich viel mit uns beiden zu tun hat. Liebe liegt in der Luft – Geschenk – mein Geschenk an dich, dein Geschenk an mich – Gottes Geschenk an uns?

Vom russischen Dichter Dostojewskij stammt das schöne Wort: „Lieben heißt, einen anderen Menschen so sehen zu können, wie Gott ihn gemeint hat.“ Es liegt etwas in der Luft zwischen uns – Gott liegt in der Luft, die wir atmen – in unserem Lieben, in unseren Träumen, in unserer Sehnsucht nach gelingendem Leben, nach Ewigkeit...

# Wir haben einen Traum...

Das berühmte Wort von Martin Luther King „Ich habe einen Traum, ...“ – warum ist es wohl ein geflügeltes Wort geworden? Weil es etwas ganz Wichtiges ausspricht: Wenn wir Menschen nicht über den Jetzt-Zustand hinausdenken, dann sind wir gefangen. Das gilt auch für unsere Partnerschaft: Auf Dauer zusammen leben heißt, mehr Lebensträume haben als nur dauernde selbstgenügsame Zweisamkeit. Sicher: nur träumen genügt nicht. Aber ohne einen Traum, ohne Hoffnungen und Wünsche machen wir keine Schritte über den jetzigen Horizont hinaus. Die Qualität einer Partnerschaft kann man vielleicht auch gerade daran bemessen, welche Träume man in ihr – auch gemeinsam – träumen kann.

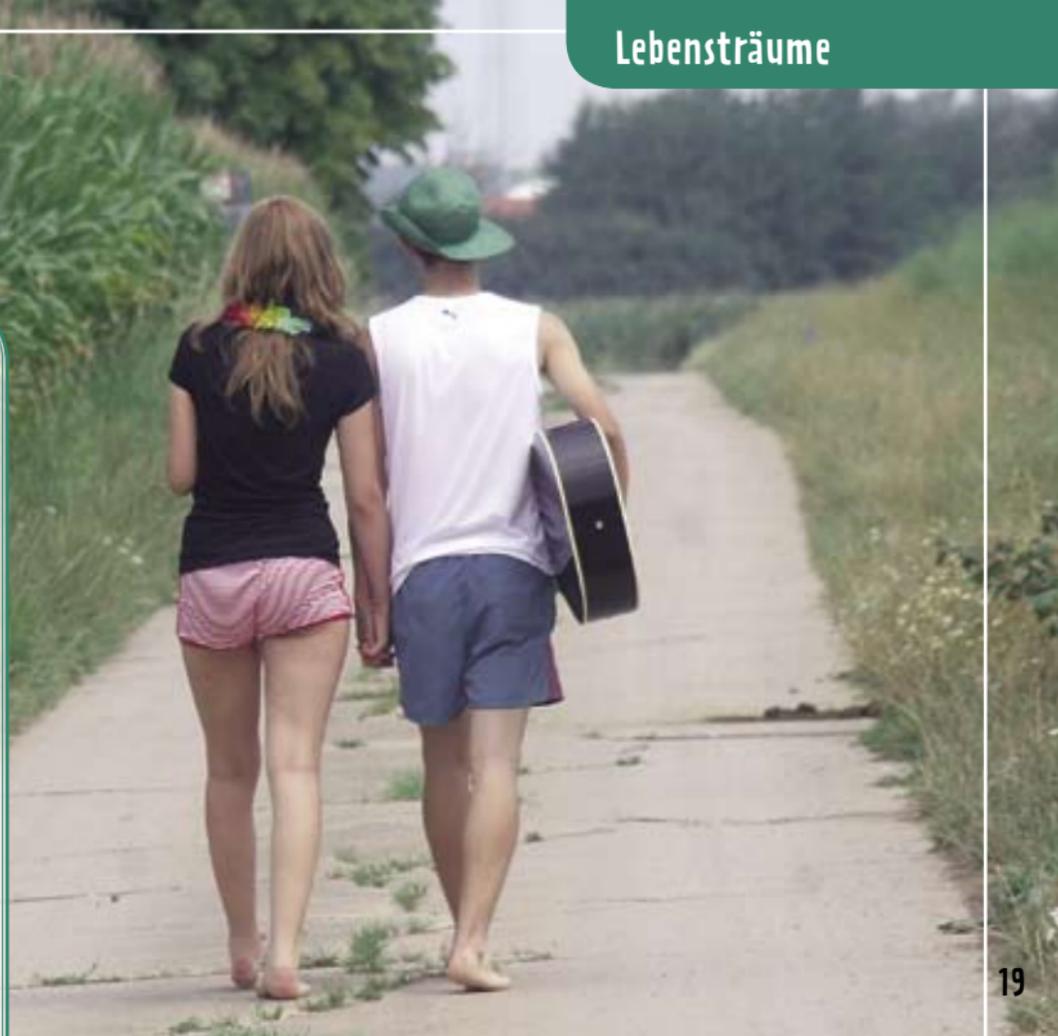
Eine Liebe, eine Partnerschaft braucht eine Perspektive für sich, für das Zusammenleben. Eine Beziehung ohne den Traum von einer Zukunft würde keine Anstrengungen freisetzen, würde keinen Plan entwickeln, würde keine Schwierigkeiten aushalten, um ein Beieinander-Bleiben in Zukunft tatsächlich zu verwirklichen.

Wohin und wie soll Ihre gemeinsame Reise gehen? Was erträumen Sie sich für eine Zukunft Ihrer Zweisamkeit? Haben Sie immer wieder den Mut, gemeinsam mit Ihrem Partner zu träumen...



## Tipp

Setzen Sie sich in eine ruhige Ecke und nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift mit. Schließen Sie zunächst die Augen und stellen Sie sich vor, Sie seien 90 Jahre alt, hätten Ihr Wunschleben geführt und Sie sitzen nun glücklich und zufrieden in einem Schaukelstuhl und blicken auf Ihr Leben zurück. Was möchten Sie da sehen? Was macht Sie im Rückblick glücklich? Nehmen Sie sich mindestens fünf Minuten Zeit nur zu träumen, was Sie mit Stolz und Freude erfüllen würde. Anschließend schreiben Sie sofort auf, was Ihnen eingefallen ist. Wenn Ihr Partner seine Träume ebenfalls aufgeschrieben hat, tauschen Sie sich aus.





Sie wollen sich trauen, hätten dazu aber  
noch ein paar Fragen?  
Alle Infos über eine Trauung in der  
Katholischen Kirche bekommen Sie hier:

[www.hochzeit-kirchlich.de](http://www.hochzeit-kirchlich.de)



## Herzlich willkommen bei den Ehebriefen!

„Als Mann und Frau schuf er sie.“ Dieser Satz gehört zum ältesten Bestand unserer religiösen Überlieferung. Und aus dieser Einsicht sind die Ehebriefe entstanden: der Überzeugung, dass das verlässliche Zusammenleben in der Ehe wesentlich zum Glück von Paaren beiträgt. Aber auch aus der Erfahrung, dass das Zusammenleben in der Ehe heute vielfach in Frage gestellt und gefährdet ist.

Deshalb wollen die Ehebriefe „junge“ Paare unterstützen. Sie wollen anregen, die schönen Seiten der Beziehung bewusst zu leben, möchten Ideen für die Gestaltung des Zusammenlebens vermitteln und Mut machen, bei unvermeidlichen Krisen Hilfe und Lösungen zu suchen. Weil ihre Ehe diese Mühe wert ist.

Die Ehebriefe sind eine Initiative der deutschen Bischöfe. Geschrieben wurden sie von Frauen und Männern aus der Ehe- und Familienpastoral – mit einem klaren Blick für die Realitäten und Klippen des Zusammenlebens und auf einem soliden Fundament von Werten.

# Impressum

**Redaktion:** Ulrich Berens und Ulrich Hoffmann

**Herausgeber:** Ehe- und Familienseelsorge im Bistum Augsburg

**Grafik:** Grafikbüro Leineke, Schwäbisch Gmünd, [www.leineke.de](http://www.leineke.de)

**Druck:** Druckerei Fischer, Herlikofen

**Erscheinungsjahr:** 2009

**Auflage:** 10.000

*Bildnachweis: S. 1: Fotolia; S. 4: Uwe Wittbrock, davidundderriese;  
S. 6: Snappy Stock Inc.; S. 8: Andreas Fischer; S. 10: Dmitri Mlkitenko;  
S. 11: Christian Jung; S. 12: FLYFISHERMAN; S. 14: kammetob;  
S. 16: Oleg Filipchuk; S. 19: Mathias Drechser; S. 20: Bobby Earle  
Illustrationen: Andrea Leineke*



## Gebet von Liebenden

Gott,  
wir danken dir,  
dass wir uns begegnet sind  
und einander lieben.  
Es ist so schön,  
verliebt zu sein,  
mit allen Sinnen Liebe zu geben  
und zu empfangen.  
Wir spüren,  
dass du uns füreinander  
geschaffen hast.  
Lass die Liebe in uns wachsen,  
damit wir uns immer besser  
verstehen und uns gegenseitig  
glücklich machen.  
Alle wahre Liebe  
stammt von dir und führt zu dir.  
Du hast unserem Leben durch  
diese Liebe einen neuen Inhalt,  
viele schöne Träume  
und ein neues Ziel gegeben.  
Zeig uns den richtigen Weg  
zu diesem Ziel  
und hilf uns ihn gehen.  
Amen.

*Lesenzeichen hier abtrennen*

*Ulrich Hoffmann*

Lieben heißt,  
einen anderen  
Menschen  
so sehen zu können,  
wie Gott ihn  
gemeint hat.

Fjodor M. Dostojewskij