

DU + ICH = WIR BEIDE

# Damit Liebe gelingt

WAS DIE PARTNERSCHAFT LEBENDIG HÄLT



KURT REINBACHER

Die  
Grundlagen  
einer  
Beziehung

In deinem  
Herzen will ich  
Wohnung finden

Damit Liebe gelingt, gibt es dafür ein Patentrezept? Wohl kaum. Aber es gibt Hilfen und Anregungen, die dabei helfen Ehe lebendig zu halten oder sie wieder zum Aufblühen zu bringen.

TEXT: MAG. KURT REINBACHER

Kurt Reinbacher ist seit 1993 mit Heidi verheiratet, Vater von 4 Kindern, Theologe und Psychotherapeut. Seit 28 Jahren ist er Mitarbeiter im Referat für Ehe und Familie der Erzdiözese Salzburg. Er hat im Jahr 2000 die Salzburger Akademie für Ehe und Familie entwickelt, in der mittlerweile über 100 Ehepaare und Familien zu Familienassistenten ausgebildet und gesendet wurden ([www.akademie-ehe-familie.at](http://www.akademie-ehe-familie.at))

„Wir haben doch alles versucht, Gespräche geführt, Seminare besucht, Bücher gelesen. Es hat alles keinen Sinn!“. Nicht selten höre ich in meiner psychotherapeutischen Praxis diese resignierenden Aussagen von Paaren. Andere wieder sagen: „Miteinander reden. Kein Problem. Das machen wir ohnehin. Wir reden viel miteinander.“ Zwischen diesen Polen bewegen wir uns oft: „Es nutzt eh nichts mehr.“, und andererseits: „Wir brauchen das alles nicht. Es passt alles.“ Der Weg liegt dazwischen.

Beziehung wird spannend und vielfältig, wenn ich mich darauf einlasse, wenn ich auf eine Entdeckungsreise gehe, wenn ich das Land des anderen wirklich kennenlernen will.

Damit verlasse ich den ausgetretenen Pfad meiner Prägungen, Einstellungen und Muster.

Es geht darum, das Du zu entdecken, im Herzen des Partners Wohnung zu finden.

Was braucht es dazu? Was sind die Zutaten? Hier eine kleine Auswahl:

## Miteinander reden – in der Liebe wachsen

Da ist einmal das qualitätsvolle Gespräch, in dem es nicht nur um Fakten, um das Organisieren des Alltags, sondern hauptsächlich um den anderen geht. Ziel ist: Ich möchte dich kennenlernen, besser verstehen und gehe nicht davon aus, dich schon zu kennen. Gespräch ist Begegnung auf tieferer Ebene, die Zeit und Regelmäßigkeit braucht. Meiner Frau und mir hilft es sehr, regelmäßig Zwiegespräche zu führen mit zwei einfachen Fragen: Wie geht es dir? Wie geht es dir mit mir? Jeder erzählt, ohne dass ihn der andere unterbricht, etwas erwidert, sondern einfach nur zuhört. Das tut so gut.

## Sich selbst annehmen

Selbstwert ist nicht angeboren, sondern muss vermittelt werden. Die Voraussetzung, um den anderen zu akzeptieren, wie er ist, ist die Selbstannahme. „Es ist gut, dass es mich gibt“, kann ich das aus ganzem Herzen sagen? Erlebe ich mich als wertvoll? Im Tiefsten empfangen wir unseren Wert von Gott, der Sein ewiges Ja zu uns gesprochen hat. Selbst, wenn ich es in meiner Lebensgeschichte anders erlebt habe, gibt es jetzt und heute Wege und Möglichkeiten zu mir selbst Ja zu sagen.

## Die eigene Geschichte und die des anderen verstehen

Jeder von uns ist anders, bringt eine andere Geschichte mit. Das sind oft „Gewitterecken“ in einer Partnerschaft. Es geht darum, zu verstehen, wie tief uns die eigene Lebensgeschichte geprägt hat. Nehmen wir uns Zeit, in das „Land“ des anderen mitzugehen und einzutauchen. Ihr werdet merken: es ist

eine spannende Entdeckungsreise. Gleichzeitig ist es wichtig, zu verstehen, dass wir viel mehr sind als unsere Prägungen. Auf dem Weg der Ehe ist es bedeutsam, sich ein Stück weit davon zu lösen, also aktiv vom Familienboot in das Eheboot umzusteigen. Heidi und ich sind sehr verschieden aufgewachsen, haben die Herkunftsfamilie, Bräuche und Rituale unterschiedlich erlebt. Das hat am Anfang zu großen Konflikten geführt. Wir sind beide in Graz aufgewachsen und ich sage gerne: Wenn wir am Beginn der Ehe auf Heimatbesuch in Graz waren, ist es – je näher wir der Heimat kamen – immer lauter im Auto geworden. Es hat uns viel Mühe gekostet, diese Unterschiede kennenzulernen, einander davon zu erzählen und – vor allem – sie im Alltag auch zu respektieren. Zum Beispiel: Du bäckst gerne verschiedene Weihnachtskekse – das darf sein. Ich freue mich daran. Du fährst gerne Motorrad – ich fürchte mich, aber ich gönne dir dieses Vergnügen. Du hörst gerne klassische Musik – das macht mich eher müde, aber ich gestehe dir diese Freude zu. Ja, und mehr noch: ich gehe mit in dein Land: Ich setze mich auf den Sozius des Motorrads, ich helfe dir beim Keksebacken, ich lade dich zu einem klassischen Konzert ein. Seien wir kreativ, das Land des anderen zu entdecken.

### **Sich als Mann und Frau begreifen**

Ja, es ist so: Wir erleben ein und dieselbe Situation unterschiedlich. Das ganze Wesen ist davon erfasst. Männer und Frauen sprechen unterschiedliche Sprachen der Liebe. Es ist unglaublich bereichernd, diese Unterschiedlichkeit als Ergänzung zu erleben, den anderen nicht als Konkurrenten, sondern als Gefährten zu verstehen.

### **Sexualität erfüllt leben**

Sie ist die tiefste Form der Kommunikation. Wer den Körper berührt, berührt die Seele. Was drückt mein Körper mit den Liebeszeichen aus? Wie erleben Mann und Frau die Sexualität? Was bedeutet für uns das Ja zu Kindern? Wie können wir

gemeinsam zum Höhepunkt kommen? Ein zentraler Bereich, um die Ehe zum Aufblühen zu bringen. Ich schenke nicht nur etwas von mir, sondern ich schenke mich Dir ganz, quasi mit Haut und Haar.

### **Das Sakrament als Kraftquelle entdecken**

Es ist spannend, dass nicht nur wir einander das Ja bei der Eheschließung gegeben haben, sondern, dass Gott die Mitte unseres Bundes ist. Die Ehe ist nicht nur ein frommer Brauch, sondern der tiefste Grund, auf dem wir stehen. Sie ist ein Sakrament des Alltags, das uns befähigt, einander ganz zu schenken. Lassen wir Gott in den Alltag unserer Beziehung hinein?

### **Miteinander versöhnen**

Wenn es zu Auseinandersetzungen, Missverständnissen oder gar zur Eskalation gekommen ist, ist es wichtig, Rituale der Versöhnung zu entwickeln. Wie zeigen wir einander, den Kindern, dass wir wieder gut sind? Nicht nur im Sakrament der Versöhnung, auch im ehelichen Miteinander ist die „Lossprechung“ wichtig. Sie ist ein echter Neuanfang der Liebe.

### **Den Glauben leben und weitergeben**

Die Eltern sind die ersten Glaubenszeugen für ihre Kinder. Das Beispiel ist weit wichtiger als das Wort. Was sind unsere Kraftquellen? Wie leben wir unseren Glauben? Die Familie ist eine Kirche im Kleinen. Es geht um die lebendige Beziehung zu Gott und um die Pflege eines Brauchtums. Die Hl. Mutter Teresa hat das schöne Wort geprägt: „Eine Familie, die zusammen betet, bleibt zusammen.“ Darauf dürfen wir vertrauen. Für uns war das tägliche Abendgebet mit dem

abschließenden Segen des Vaters für jedes einzelne Kind von Anfang an ein haltgebendes Ritual. Auch wenn sonst dicke Luft herrscht, das gemeinsame Ausrichten auf Jesus und die Mutter Gottes bringt oft Entspannung und schafft Frieden.



Diese und noch andere Themen können in meinem neuen Buch „Damit Liebe gelingt“ nachgelesen werden. (Verlag: ehfamiliebuch.at; EUR 18.80). Nein, nicht nachlesen, sondern gemeinsam erleben, erarbeiten ... In diesem Band geht es um die Grundlagen einer Beziehung, aufgeteilt in 11 Kapitel. Jedes Kapitel enthält:

- Schwerpunktthema
- Erfahrungen und Zeugnisse von Paaren zum Thema
- Worte der Kirche oder Gebete
- Anregungen für das Gespräch zu zweit
- praxiserprobte Übungen als konkrete Hilfen für den Alltag

Die Übungen kann man einfach in den Alltag einbauen. Somit ist das Buch auch eine recht praktische Anleitung, damit Liebe gelingen und wachsen kann. Ein wertvolles Geschenk für Brautleute, aber auch für alle, denen einfach die Beziehung wichtig ist.