

Wünsche an den Partner

Eine Beziehung lebt davon, dass sich Partner ihre Wünsche gegenseitig mitteilen. Das klingt recht einfach. Das Äußern von Wünschen und erst recht deren Erfüllung kann sich aber als schwierig erweisen.

Die nötige Grundhaltung:

*„Bei uns gibt es die kürzeste Hausordnung der Welt:
Respekt voreinander und Interesse aneinander.“*

Diese Worte stammen von Jürgen Gschnell, dem ehemaligen Leiter des Integrationshauses der Caritas in Innsbruck, und sie haben Gültigkeit, wo immer Menschen aufeinandertreffen, natürlich auch in Partnerschaften.

Respekt heißt, dass ich meinen Partner in seiner Andersartigkeit annehme, dass ich seine Werte, Anschauungen, Bedürfnisse, Gefühle, Meinungen, Äußerungen und natürlich auch seine daraus resultierenden Wünsche ernst nehme. Jeder von uns hat in seiner eigenen Lebensgeschichte sehr unterschiedliche Prägungen erfahren.

Interesse am Partner bedeutet darüber hinaus, dass ich ihn und seine Sichtweisen nicht nur ernst nehmen, sondern auch wirklich verstehen will.

■■■■■ Hindernisse auf dem Weg zur Wunscherfüllung:

- Ich kenne meine Wünsche gar nicht so genau. Sie sind zu unbestimmt und widersprüchlich. Also müsste ich zuerst klären, welche Veränderungen ich gerne hätte und wobei mir mein Partner helfen bzw. seinen Teil beitragen könnte.
- Ich kenne zwar meine Wünsche, bringe sie aber nicht zur Sprache, denn der Partner sollte eigentlich wissen oder zumindest erahnen, was ich brauche. Oder ich drücke sie nur schwach, andeutungsweise oder undeutlich aus, sodass mein Wunsch nur schwer wahrgenommen werden kann. Hier kommt es also auf eine klare Mitteilung an, die gehört und auch verstanden wird.
- Ich bringe meine Wünsche nicht als Wünsche vor, sondern in Form von Jammern, Schimpfen, Befehlen, Kritik, Schuldzuweisung, Bewertung, Vergleich mit anderen usw. („Nie gehst du mit mir aus!“). Der Wunsch kommt als Vorwurf beim Partner an. Er wird sich in erster Linie wehren. Wichtig also: Wünsche müssen auch wie Wünsche klingen.

■■■■■ Hilfreiches beim Äußern eines Wunsches:

Jeder Gesprächspartner muss sowohl seine eigenen Wünsche und Standpunkte als auch die des anderen kennen. Das setzt präzises Mitteilen, aber auch genaues Zuhören voraus. Das Äußern eines Wunsches soll zunächst nur Klarheit schaffen und informieren, nicht aber unter Druck setzen. Es ist wichtig, dass die Erfüllung eines Wunsches abgelehnt werden kann, ohne dass dies als Kränkung aufgefasst wird.

Bei der Erfüllung eines Wunsches sollte nicht unbedingt der konkrete Wunsch, sondern das Interesse bzw. das Bedürfnis, das hinter dem Wunsch steht, im Mittelpunkt stehen. Das erweitert meistens die Möglichkeiten der Wunscherfüllung.

Hilfreich ist:

- Ideen sammeln, ohne sie zu kommentieren – damit sich die Diskussion nicht an einem Vorschlag festbeißt oder vorschnelle Kritik eine Idee unterdrückt.
- Ideen auf die Möglichkeit der Wunscherfüllung hin bewerten und dabei die Konsequenzen für den Partner mitbedenken.
- Wunscherfüllung aushandeln – manche Wünsche sind sofort erfüllbar, andere in Etappen, andere nur zum Teil, andere in einer anderen Form als gedacht, und wieder andere sind einfach unerfüllbar.



Verrückt und spontan

Dem Tag ein Motto geben:

- Tag ...
- der Faulheit
 - des Kuschelns
 - des Humors
 - des guten Essens
 - der Liebesbeweise

Wer hat noch nie daran gedacht, seinen Partner mit etwas Verrücktem zu überraschen oder einfach das umzusetzen, was einem gerade in den Kopf kommt? Hin und wieder dem Alltag den Rücken zu kehren und die Vernunft aus dem Kopf zu bannen tut gut und wird meistens mit unvergesslichen Eindrücken belohnt.

Dazu braucht es allerdings eine Portion Kreativität, etwas Mut und viel Humor.

Geschenke

- ♥ Ein Geschenk durch eine originelle, selbstgebastelte Verpackung zum Einzelstück machen
- ♥ Vorhängeschloss als Zeichen der Liebe an einer Brücke befestigen ist zur Zeit ein Muss!
- ♥ Badeente mit Schaumbad – als Einladung zum (gemeinsamen) Abtauchen/Entspannen in der Badewanne und anschließende Massage
- ♥ Besondere Weinflasche mit eigenem Etikett versehen

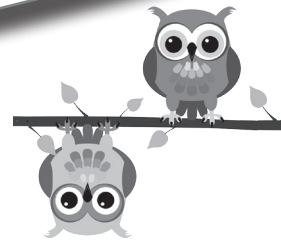


Rund ums Fotografieren

- ☀ Eine Fotocollage
- ☀ Fotoshooting mit Selbstauslöser, zu Hause, in der Stadt, an einem Ort, mit dem man etwas verbindet, gegenseitig fotografieren, ein Partnerbild beim Fotografieren machen
- ☀ ein Video von sich aufnehmen, auf dem man erzählt, was man an ihr/ihm mag, evtl. mit einer kleinen Showeinlage wie Tanz oder Gesang oder Gedicht oder Text oder ...
- ☀ ein „lustiges“ Foto auf eine Tasse oder ein T-Shirt oder einen Polster etc. drucken lassen
- ☀ Schatzsuche – den nächsten Hinweis liefert das Display der Digitalkamera

Schreiben

- 🎵 Eine Postkarte mit einem Motiv schicken, das dann besucht wird, wie beispielsweise Eiffelturm, Goldenes Dachl, Berghütte, Sonnenaufgang
- 🎵 Bunte Luftballons mit je einem Wort beschriften, so dass – richtig gereiht – eine Liebesbotschaft entsteht
- 🎵 Persönliche oder lustige Botschaften an ungewöhnlichen Orten hinterlassen, wie in der Dusche, am Arbeitsplatz, am Kirschbaum, im Kochtopf, im Schuh, im Kühlschrank
- 🎵 Botschaft mit Fensterfarben
- 🎵 Ein Herzerl in einen Baum ritzen



Einfach probieren!

- ◆ Sich über ein Kulturgut genau informieren und eine persönliche Führung veranstalten
- ◆ Einer Freundin/einem Freund gemeinsam eine (selbst gestaltete) Karte, ein kleines Geschenk schicken
- ◆ Um Mitternacht an einem besonderen Ort umarmen und küssen, anschließend eine Geistergeschichte erzählen
- ◆ Zum Bahnhof gehen und in den ersten Zug einsteigen
- ◆ Den Partner mit Grimassen zum Lachen bringen
- ◆ Einen Stromausfall vortäuschen und in der ganzen Wohnung Kerzen aufstellen
- ◆ Den Partner mit einer neuen Haarfarbe oder einem schrägen Styling überraschen
- ◆ Bauchtanzeinführung im Internet ansehen mit anschließender Live-Performance
- ◆ Lustige Handpuppe besorgen und damit Liebesgedichte von Heinrich Heine oder Shakespeare rezitieren

Kulinarisches

- ☺ Frühstück mit echten Extras (Butterbrot mit Herzerl drauf, weiches Ei mit Botschaft auf der Schale – oder einer Zeichnung? –, frisch gepresster Orangensaft und selbst gepflückte Blumen)
- ☺ Cocktailbuch kaufen, aussuchen, einkaufen, mixen, genießen
- ☺ Picknick im Garten, am Wohnzimmerboden, am See, im Wald mit Hängematte!
- ☺ Eine Einladung zum Würstelstand, in die Kebbude, auf ein Eis mit mindestens 3 Kugeln, ...
- ☺ 5 Kuchenstücke oder 30 Gummibärchen besonders spannend verstecken

Eigene verrückte Ideen

Dankeschön

„Je mehr Sie sich in der Kunst der Dankbarkeit üben, umso mehr gibt es, wofür Sie zu danken haben. Dankbarkeit reproduziert sich tatsächlich selbst. Sie revitalisiert und aktiviert die gesamte innere Einstellung eines Menschen und fördert Kreativität.“

N.V. Peale

Gerade in der Routine des Alltags kann einem schon einmal der Blick für die kleinen Geschenke abhanden kommen. Dabei ist das Wahrnehmen und Sehen von diesen Momenten des kleinen Glücks etwas ganz Kostbares. Dankbarkeit ist quasi ein Elixier für mehr Lebensfreude und echte Energiequelle mitten im Alltag.

Vielleicht pflegen Sie in Ihrer Partnerschaft bereits eigene Danke-Rituale?

Vielleicht haben Sie aber auch Lust, bewusst etwas mehr Dankbarkeit einfließen zu lassen?

Wann habe ich mich zuletzt bei meinem Partner für etwas bedankt?

Wann habe ich konkret ausgesprochen, wofür ich dankbar bin?

Und da sind wir schon mittendrin. Denn zuerst beginnt es mit der Frage:

Wofür bin ich heute dankbar?

Was habe ich heute erlebt, was mich bereichert hat?

Wichtig dabei ist, seine Aufmerksamkeit auf kleine Momente zu richten, die sonst vielleicht als selbstverständlich angesehen werden. Hat er oder sie vielleicht für mich gekocht?

Hat mir mein Partner ein Lächeln oder eine liebevolle Umarmung geschenkt? Oder daran gedacht, noch schnell eine Kleinigkeit einzukaufen? Vielleicht war es aber auch einfach ein vertrauter Blick oder eine aufmunternde Geste im richtigen Augenblick. Egal wofür Sie dankbar sind, freuen Sie sich darüber und teilen Sie es Ihrem Partner mit. Und Sie werden sehen, Sie beschenken sich dabei selbst.

Dankbarkeit verändert den Blick in Richtung Wertschätzung.

Dank auszusprechen, aber auch Dank anzunehmen ist – wie auch bei anderen Emotionen – vielleicht etwas ungewohnt. Sie werden sehen, es lohnt sich.



■ ■ ■ ■ ■ **Danke-Tagebuch oder Danke-Kärtchen**

Wenn Sie entdecken, welche Kraft und Freude darin besteht, jemandem von Herzen zu danken, haben Sie vielleicht Lust, ein Danke-Tagebuch anzulegen. Schreiben Sie Begegnungen und Situationen, für die Sie am heutigen Tag dankbar sind, in ein eigenes Heft.

Vergessen Sie dabei nicht, auch ein kleines Lob oder ein Dankeschön an sich selbst zu richten.

Für den Mut, den Sie bewiesen haben, als Sie sich neu bei einem Sprachkurs eingeschrieben haben. Oder die Sorgfalt, mit der Sie den Geburtstag Ihrer Tochter vorbereitet haben.

Besonders nach anstrengenden Tagen sollten Sie sich hinsetzen und mindestens sechs Dinge aufschreiben: „Wofür ich dankbar bin.“ Und vergessen Sie nicht, Kleinigkeiten wahrzunehmen: Die Sonne, die auf ihre Wangen schien, während Sie durch die Stadt gegangen sind. Der Busfahrer, der Sie freundlich begrüßt hat ...

Eine schöne Möglichkeit besteht auch darin, den Dank auf ein kleines Kärtchen zu schreiben und dieses dann dem Partner zukommen zu lassen.

Dankbarkeit beschränkt sich freilich nicht auf eine Person, Sie werden sehen, je mehr Sie Dankbarkeit pflegen, desto mehr Menschen wird es geben, denen Sie dankbar sind.

Eine Lehrerin bekam einmal von einem ihrer Schüler ein Dankeskärtchen. Sie hat dieses Jahre später immer noch auf ihrem Schreibtisch stehen, da es ihr – wie sie sagt – vor Augen führt, dass es sich lohnt, sich von Herzen um die Kinder zu bemühen.

Dank kann sich natürlich auch in Gesten oder kleinen Aufmerksamkeiten ausdrücken. Finden Sie Ihren Weg, wie Sie am liebsten Ihr Dankeschön ausdrücken!

Partnerschaft und Kinder

Sie sind anstrengend. Sie sind eine Belastung. Sie fordern uns heraus. Sie bringen uns an unsere Grenzen. Sie sind eine große Verantwortung.

Sie sind ein Geschenk. Sie berühren unser Innerstes. Wir lernen von ihnen Geduld und pure Lebensfreude. Sie einen und entzweien uns Eltern und eines kann man mit Gewissheit sagen: Mit Kindern kommt ganz bestimmt keine Langeweile auf.

Die Auseinandersetzung mit den Herausforderungen und Ansprüchen unserer Kinder, die Intensität der Emotionen und glücklichen Momente bieten täglich die Chance für einen gegenseitigen Reifungsprozess.

Der australische Familientherapeut Steven Biddulph meint:

Eltern haben nur drei „einfache“ Pflichten, und zwar in der nachfolgenden Reihenfolge:

1. für sich selbst zu sorgen
2. für ihre Partnerschaft zu sorgen
3. für ihre Kinder zu sorgen

1. Eltern müssen für sich selbst und ihr persönliches Wohlergehen Sorge tragen, um gute Eltern sein zu können. Also beherzigen Sie die Anregungen auf dem Februar-Kalenderblatt

„Nur wenn es mir mit mir selber gut geht, geht es anderen mit mir gut.“

Thomas Gordon

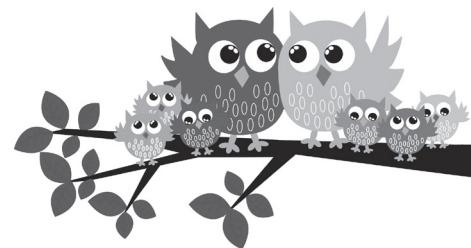
2. Wenn Paare ihre Partnerschaft pflegen, schöpfen sie Kraft aus ihrer Beziehung und arbeiten gleichzeitig an ihrer Elternrolle als Vorbild.

Kinder spüren das zwischen den Partnern vorherrschende Klima sehr genau. Die Eltern haben Vorbildfunktion. Wenn Eltern liebevoll miteinander umgehen und Konflikte konstruktiv bewältigen, können Kinder viel über gegenseitige Unterstützung, Hilfsbereitschaft und Konfliktlösung lernen.

3. Eltern haben die Aufgabe, für ihre Kinder zu sorgen. Sich zu überlegen, was ist mir wichtig, was möchte ich meinen Kindern weitergeben, was brauchen meine Kinder, um für das Leben gestärkt zu sein.

■■■■■ Anregungen für die Erziehungsarbeit

- Nehmen Sie Ihr Kind in seiner Einzigartigkeit wahr. Jedes Kind ist eine Persönlichkeit, die nicht beliebig geformt werden kann.
- Elternrolle ist Führungsrolle. Haben Sie Mut, den Erziehungsstil zu entwickeln, der Ihnen entspricht.
- Was macht Ihr Leben wertvoll? Was davon wollen Sie weitergeben?
- Kinder brauchen keine perfekten Eltern! Wer erzieht, macht Fehler. Jeder Fehler kann die notwendige Kultur der Auseinandersetzung fördern.
- Zeigen Sie Interesse an dem, was ihr Kind weiß, kann und tut. Aufmerksamkeit und Anerkennung sind die vielleicht wichtigsten Erziehungsfaktoren überhaupt.
- Eine liebevolle Beziehung und klare Grenzen bilden die Eckpfeiler der Erziehung. Wenige, gut erklärte Regeln, Konsequenz in der Einhaltung und hin und wieder ein klares „Nein“ helfen dem Kind, die Grenzen einzuhalten und sich zu orientieren.
- Ihr Kind braucht einen Reibebaum. Nehmen Sie Verrücktheiten und Angriffe Ihres Kindes mit Gelassenheit und Humor. Reibung ist wichtig, erzeugt Energie und ermöglicht Ablösung und Selbstständigkeit.
- Haben Sie Geduld und vertrauen Sie darauf, dass Ihre Bemühungen früher oder später Früchte tragen. Viel „Beziehungsarbeit“ ist nie umsonst.
- Eine detailliertere Ausführung dieser und weiterer Impulse können Sie als Impulskarte beim Katholischen Familienverband Tirol bestellen, Tel. 0512/2230-4383.



Humor

„Luft holen und lachen!“

meinte unser Augustpaar auf die Frage, was ihnen besonders gut tut. Und da waren sie nicht die Einzigen. Denn eines hat sich bei den Interviews und den Recherchen für diese Kalenderblätter gezeigt: Wie wertvoll allen der Humor in der Beziehung ist. Gemeint ist freilich das Lachen mit und nicht über den anderen. Die deutsche Schauspielerin Witta Pohl schließt sich dieser Erkenntnis an, als sie sagte:

„Wir haben eine Großpackung Humor zu Hause. Was für ein Glück.“

Welche heilsame Kraft dem Lachen innewohnt, hat seit einigen Jahren auch die Wissenschaft entdeckt und sogar eine eigene Lachforschung, die sogenannte Gelotologie, ins Leben gerufen. Denn das Lachen ist ein wahres Wundermittel und es ist – einmal abgesehen von einem leichten Bauchmuskelerkater – gänzlich ohne Nebenwirkungen. Es ist ein echter Frischekick für das Immunsystem, reduziert Stress und verändert sogar unsere Gedanken zum Positiven. Denn herzhaftes Lachen fördert eine optimistische Stimmung und durchbricht somit manch negative Gedankenspirale.

„Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag“, meinte Charlie Chaplin.

Ein kleiner Witz für zwischendurch:

Ein Ehepaar sitzt auf dem Balkon. Sie sieht verträumt in den Sonnenuntergang und säuselt romantisch: „Hör mal, Schatz, die Grillen.“ Er blättert genervt in seiner Sportzeitung und meint: „Ich riech nix ...“



Was das Lachen betrifft, so können wir uns ein Beispiel an den Kindern nehmen. Denn im Durchschnitt lachen Kinder etwa 400-mal am Tag. Erwachsene gerade einmal 15-mal. Nicht alles zu ernst zu nehmen und auch einmal über sich selbst zu lachen, kann einer Situation viel von ihrer Anspannung nehmen und Brücken schlagen. Lachen hat eine verbindende Kraft. Das wusste auch der dänisch-amerikanische Pianist und Komödiant Victor Borge und brachte es mit der folgenden Aussage auf den Punkt:

„Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen.“

Humor steht also hoch im Kurs. Wenn Sie nun auf den Geschmack gekommen sind, dann laden wir Sie ein, sich einen Abend voller Humor zu gönnen. Loriots Meisterwerke stehen für Sie – allerdings nur in Tirol – auf dem Spielplan! Welcher Beziehungssprengstoff in einem simplen Frühstücksei liegen kann und wie sehr ihn die gut gemeinten Ratschläge seiner Angetrauten an den Rand der Verzweiflung bringen, wenn er einfach nur seinen Feierabend genießen will, sehen Sie im Bühnenprogramm „Warum Männer und Frauen nicht zusammenpassen“. Alles natürlich gespickt mit Loriots wunderbarer Situationskomik.

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt.“

Joachim Ringelnatz

■■■■■ Lachen ist gesund

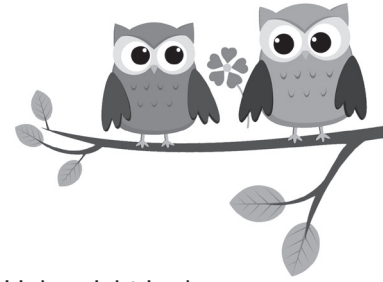
Wenn Sie also das nächste Mal Dampf ablassen müssen, vergessen Sie dabei den Humor nicht. Denn mit einem Augenzwinkern lässt sich ein stressiger Moment manchmal wunderbar entschärfen. Kein Meister ist je vom Himmel gefallen, das gilt auch für den Humor. Versuchen Sie einfach die kleinen Momente zu entdecken, in denen Sie das Leben zum Lächeln einlädt. Dann kann so ein Lächeln Balsam für die Seele sein.

Sollten Sie ganz experimentierfreudig sein, können Sie auch den Tipp von Charles W. Metcalf, einem Lachtrainer, ausprobieren. Er meinte:

„Legt euch eine Clownnase ins Handschuhfach eures Autos. Setzt sie auf, wenn ihr nach Hause fahrt, und beobachtet die Leute. Das ist viel besser, als sich nach Feierabend einen anzutrinken.“

Meine Sprache der Liebe

Das Besondere an uns Menschen ist, dass wir alle verschieden sind. Jede/Jeder ist einzigartig. Und diese Einzigartigkeit drückt sich auch dadurch aus, dass wir Liebe auf unterschiedliche Arten ausdrücken. Jede/Jeder hat andere Wege, seine Zuneigung zu bekunden und zu zeigen.



Manchmal bleiben unsere Wertschätzungs- und Liebestanks einfach deshalb leer, weil wir eine andere „Sprache der Liebe“ sprechen als unser Partner.

Wir erwarten von unserem Partner ganz einfach Liebesbezeugungen, die unseren eigenen Vorstellungen entsprechen, und sind unter Umständen enttäuscht, wenn die Liebe nicht in der gewünschten Form zum Ausdruck gebracht wird. Es ist aber durchaus möglich, dass Ihr Partner Ihnen seine Liebe auf ganz andere, nicht weniger intensive Art und Weise bekundet.

Daher lautet zuerst die grundlegende Frage: Welche Sprache der Liebe spricht eigentlich mein Partner? Ein Weg, wie wir unsere Zuneigung ausdrücken können, ist über Worte und Anerkennung. Mark Twain hat einmal gemeint:

„Ich kann zwei Monate von einem netten Kompliment leben.“

Doch liebevolle Worte sind nicht der einzige Weg, wie Zuneigung Gestalt annehmen kann, und sind auch nicht jedermanns Sache. Manchmal fehlt es zwar an expliziten Worten, trotzdem sind Zeichen der Liebe da.

Zuneigung kann sich auch durch Handlungen zeigen. Welche Handlungen sind für mich eine echte Liebeserklärung? Ist es, dass er extra zum Markt einkaufen fährt und für mich kocht? Ist es der Freiraum, den sie ihm zugesteht? Drückt sich seine Liebe in sie „Verwöhnen-wollen“ aus? Drückt sich ihre Liebe durch Hilfsbereitschaft aus?

Oder ist es die gemeinsame Zeit, die man bewusst miteinander verbringt, Zeit, in der der Partner die bewusste Aufmerksamkeit bekommt und für den anderen da ist. Sozusagen eine Zeit „nur für dich“. Vielleicht ist es auch einmal ein Verzicht auf etwas oder das Zurücknehmen der eigenen Bedürfnisse oder die Liebe äußert sich in Grundhaltungen wie Treue, Verlässlichkeit oder füreinander eintreten. Manche Menschen zeigen ihre Zuneigung auch über Geschenke. Was dabei mit geschenkt wird, ist das „An-den-anderen-Denken“, dass ich mir Gedanken darüber mache, was sie oder ihn freut. Ein Geschenk ist ein sichtbares Zeichen, das ich auch später wieder einmal angreifen kann. Während einige mehr Wert auf Geschenke legen, ist es für andere eher ein leiserer Ton in der Symphonie ihrer Partnerschaft. Vielleicht spricht mein Partner nicht so gern über seine Gefühle, aber er zeigt sie mir in der Art, wie er mich berührt, mich küsst, mich umarmt, also in den Zärtlichkeiten, die er mir schenkt.

Vielleicht wird mir die ein oder andere Wertschätzung auch erst bewusst, wenn ich die unterschiedlichen Wege sehe, in denen sie mir in meiner Partnerschaft begegnen können.

■■■■■ Es gibt ihn! – den Liebesbeweis

Durch welche Worte, Handlungen, gemeinsame Zeiten, Geschenke oder Zärtlichkeiten zeige ich meinem Partner meine Liebe?

Welche davon werden von meinem Partner kaum bemerkt oder beachtet?

Auf welche hätte ich gerne mehr Echo?

Durch welche Worte, Handlungen, gemeinsame Zeiten, Geschenke oder Zärtlichkeiten erfahre ich Liebe von meinem Partner?

Wie reagiere ich darauf? Gebe ich zu erkennen, was mir gefällt und auf welchem Weg ich evtl. gerne verstärkt Zuneigung erfahren würde?

Tauschen Sie sich darüber aus, wie Sie die gegenseitige Zuneigung erleben. Konkret könnten Sie das Experiment wagen, für eine Woche die Liebe und Wertschätzung in der Form zu verpacken, wie es Ihr Partner am liebsten hat – quasi als eine kleine Wunschliste.

Liebesgeschichten

Manchmal braucht der Partner eine kleine Anleitung, damit geschieht, was beide sich im Grunde wünschen. Dass in Herzensangelegenheiten zuweilen List gefragt ist, zeigt das erste Märchen aus Marokko. Die zweite Geschichte aus dem Orient führt uns vor Augen, wohin zu viel Fantasie führen kann.



■■■■■ Einfallsreichtum

Oben auf dem Kopf trug eine Frau einst einen großen Kessel, um ihn ihrer Schwester in der Stadt zurückzugeben. In der Hand hielt sie einen Stock. Das schont die Knie beim Gehen. Auf dem Weg traf sie einen Mann aus einem anderen Dorf. Der führte bei sich eine Ziege an einem Seil, und unterm Arm trug er ein schwarzes Huhn, um beides auf dem Markt zu verkaufen. Sie wollten also beide in die gleiche Stadt.

So gingen sie gemeinsam, denn zu zweit geht sich's leichter als alleine.

Sie sprachen dies, sie sprachen das und verstanden sich gut. Dann begannen sie sich Geschichten zu erzählen, denn Geschichten verkürzen den Weg. So gingen sie und gingen.

Als sie aber an den Eingang einer Schlucht kamen, da blieb die Frau stehen und sagte:

„Ich gehe nicht mit dir in diese Schlucht, denn wer mit Honig hantiert, muss sich die Finger abschlecken.“ Der Mann verstand nicht. Da sagte sie:

„Ein offener Geldschrank führt selbst einen Heiligen in Versuchung.“

Der Mann begriff nicht. Die Frau erklärte schließlich:

„Ich gehe nicht mit dir in diese Schlucht, denn ich traue dir nicht über den Weg!“

Verwundert wollte der Mann den Grund dafür wissen. Da antwortete sie:

„Wenn ich mit dir in diese Schlucht gehe, könntest du versuchen, mich zu küssen.“

Beschwichtigend meinte der Mann: „Wie sollte ich das wohl zuwege bringen?“

Mit der Ziege an dem Seil, dem Huhn unterm Arm und du den Stock in der Hand, den Kessel auf dem Kopf, wie könnte ich dich da denn küssen?“

Da antwortete die Frau: „Du könntest, wenn du einfallsreich wärst:

Das Huhn auf den Boden setzen, den Kessel darüberstülpen, den Stock in die Erde stecken, die Ziege daran binden und dann, dann könntest du versuchen, mich zu küssen.“

„Hmm, ja, das könnte ich“, murmelte der Mann erstaunt und nachdenklich.

„Ach was“, sagte da die Frau mit einem Lächeln, „ich gehe doch mit dir.“

■■■■■ Zwei Liebende

In einem anderen Ort zu einer anderen Zeit lebte ein Mann, der hieß Nasredin.

Nasredin war ein Narr, oder ein Weiser, wer weiß das so genau?

Das liegt ja oftmals nahe beieinander. Und in dieser Welt werden die Narren häufig für weise gehalten. Öfter noch die Weisen für Narren.

Ob der nun ein Narr war oder ein Weiser – eines Tages verliebte sich Nasredin bis über beide Ohren. Und tat etwas, was die Narren immer wieder tun und selbst die Weisen zuweilen machen: Nasredin heiratete. Dennoch kam die Zeit, da musste er eine Reise machen und seine heißgeliebte Frau eine Zeit lang allein zu Hause lassen.

Es fiel ihm sehr, sehr schwer. Um ihn zu trösten, sprach sie schließlich:

„Nasredin, mein Honigherz, wenn du fort bist, sollst du wissen, dass ich in Gedanken immer bei dir sein werde. Immer wenn du niest, dann weil ich gerade an dich gedacht habe!“

Diese Worte trösteten ihn ein wenig.

Er schloss sich einer Karawane an und ritt gleich hinter dem Karawanenführer auf einem Kamel. Nach kurzer Zeit musste der Karawanenführer – vom Staub der Wüste in der Nase gekitzelt – niesen. Da rief Nasredin wutentbrannt und bitter:

„Hah! Kaum bin ich aus der Stadt, da denkt sie schon an einen anderen!“

Zärtlichkeit

Gustav Klimt hat ihn in seinem berühmten Gemälde verewigt und Auguste Rodin hat ihn voller Hingabe in Marmor gemeißelt. Die Rede ist vom Kuss. Über 30 Gesichtsmuskeln werden beim Küssen beansprucht, Stresshormone werden reduziert, das Immunsystem gestärkt und Glückshormone freigesetzt. Kurzum, so ein „Busserl“ ist ein echter Muntermacher und Balsam für die Seele.

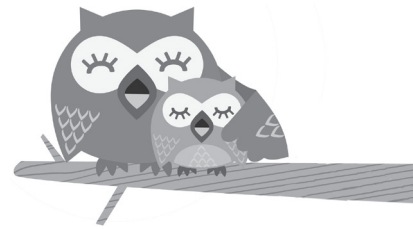
„Der Kuss ist ein liebenswerter Trick der Natur, ein Gespräch zu unterbrechen, wenn Worte überflüssig werden.“

meinte einmal Ingrid Bergmann. Und in der Tat sagt ein Kuss oder eine liebevolle Berührung manchmal mehr als tausend Worte. Die Kommunikationswissenschaften bestätigen uns, welche Bedeutung die nonverbale Sprache, sprich Körpersprache, in unseren Begegnungen einnimmt.

So kann sich Zuneigung und Zärtlichkeit in einer Partnerschaft in vielen verschiedenen Formen ausdrücken. Mal ist es ein einfühlsamer Blick oder eine sanfte Berührung beim Vorbeigehen.

Ein anderes Mal eine innige Umarmung oder ein aufmunterndes Wort oder ein sorgsam gewähltes Zitat. Dann vielleicht ein spontanes Händehalten beim Spazierengehen oder ein Streicheln über die Haare. Nicht zu vergessen ein Lächeln oder Strahlen. Oder auf der Couch gemütlich zusammenkuscheln, eine liebevolle Zuwendung und vieles mehr.

Wie drücke ich meine Liebe meinem Partner gegenüber aus? Was bedeutet für mich Zärtlichkeit? Wie schenke ich Zärtlichkeit? Welche Berührungen fühlen sich besonders gut an? Welche Worte berühren mich tief im Herzen? Wofür bin ich in unserer Partnerschaft dankbar?



„In dem Augenblick, in dem man einer Sache seine volle Aufmerksamkeit schenkt – und sei es nur ein Grashalm –, wird es zu einer einzigen wunderbaren und großartigen Welt.“

Henry Miller

Ein Schmatz links, ein Schmatz rechts, ein kurzes Hallo, doch gedanklich rattern im Kopf immer noch die Worte der Lehrerin beim Elternsprechtag am Nachmittag oder die heiße Geschäftsdebatte im Büro. Manchmal kehrt in unsere Handlungen Routine ein, wodurch die Begrüßung nur zu einem kurzen Vorbeihuschen wird. Routine bedeutet in diesem Zusammenhang nichts anderes, als dass ich gedanklich mit meiner Aufmerksamkeit woanders bin. Oft ist uns das gar nicht wirklich bewusst. Manchmal ist es eine echte Herausforderung, die Gedanken loszulassen und mich auf das einzulassen, was jetzt, in diesem Augenblick da ist. Doch es lohnt sich allemal.

Denn je mehr Aufmerksamkeit ich in diesen Augenblick bringe, desto mehr Ruhe kehrt auch in mir ein. Anstelle eines routinemäßigen und oberflächlichen Grußes wird so daraus eine Umarmung, in der ich den anderen wirklich spüre und wahrnehme und dabei gleichzeitig auch erlebe, wie es sich anfühlt, umarmt zu werden. In die kleinen Momente des Alltags können wir so mehr Genuss hineinbringen. Das bedeutet auch, dem Partner bewusst in die Augen zu schauen und mit offenem Herzen zuzuhören. Alles andere für diesen Augenblick zu parken und stattdessen wirklich mit allen Sinnen anwesend zu sein. Einige Momente bewusster Begegnung nähren mehr als viele oberflächliche.

■■■■■ Zärtlichkeit – darfs ein bisschen mehr sein?

Nehmen Sie sich die Zeit, in Ruhe über die folgenden Fragen nachzudenken:

In welchen Augenblicken, Handlungen, Gesten erfahre ich von meinem Partner Zärtlichkeit?

In welchen Augenblicken, Handlungen, Gesten schenke ich meinem Partner Zärtlichkeit?

Was würde ich gerne verstärken, was abschwächen?

Und vergessen Sie nicht, Ihrem Partner zu sagen, was Ihnen besonders gut tut.

Reflexion und Ausblick

„Visionen ohne Aktionen sind Halluzinationen.“

Gerhard R. Wolf

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Mit unserem Schwerpunkt „Lebendige Partnerschaft – was der Beziehung gut tut“ wollten wir Sie dazu ermuntern, in Ihrer Beziehung bewusste Akzente zu setzen. Die Palette auf den Kalenderblättern war breit gefächert – von Humorigem und Verrücktem bis hin zur Achtsamkeit und dem Blick auf die eigene Balance.

■■■■■ Ein Blick zurück

Vielleicht haben Sie einfach die Frage „Was tut der Beziehung gut?“ aufgenommen und sich selbst auf die Suche gemacht nach Ihren persönlichen Ritualen oder dem, was Ihr Miteinander für Sie so kostbar macht.

Wenn Sie den Kalender durchgeblättert haben, welches der Themen hat Sie besonders angesprochen?

Haben Sie den ein oder anderen Impuls aufgegriffen und ausprobiert – alleine oder zu zweit? Und wie ging es Ihnen damit? Hat es Sie als Paar bereichert?

Konnten Sie mit der einen oder anderen Anregung weniger anfangen?

Was hat sich für Sie gelohnt und was ist nicht so das Ihre gewesen?

Ganz egal, ob Sie im vergangenen Jahr einen persönlichen Beziehungsschwerpunkt gesetzt haben oder nicht, schenken Sie sich in jedem Fall die Zeit, um eine kurze Rückschau auf Ihre Beziehungsangelegenheiten zu halten. Und vergessen Sie nicht zu feiern, d.h. jene Momente, in denen Sie Ihre Sternstunden hatten, bewusst noch einmal wahrzunehmen und wertzuschätzen. Denn so kann Vergangenes doppelt genossen werden.

■■■■■ Ein Blick voraus

Im neuen Jahr stehen Ihnen wieder 365 Tage zur Verfügung. Sie können – zumindest teilweise – entscheiden, wie Sie diese Zeit verbringen wollen, ob und wie Sie diese mit Qualität füllen.

Vielleicht gibt es aus dem vergangenen Jahr die eine oder andere Anregung, die Ihnen so gut gefallen hat, dass Sie diese auch im neuen Jahr nicht missen wollen? Dann tragen Sie diese gleich ganz hinten im Jahreskalender 2014 ein.



„Wer nicht weiß, wohin er will, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.“

Mark Twain

Für Ihre Beziehung und die persönliche Entwicklung ist es wichtig, den Blick in die Zukunft zu richten: Wohin wollen wir als Paar? Welche Richtung wollen wir einschlagen? Welchen Kurs setzen wir weiter fort, welchen neuen wollen wir setzen? Was sind unsere Ziele und Visionen?

Kurzum, es geht um die Klärung, welche Ufer Sie gemeinsam noch ansteuern wollen. Und dabei geht es nicht nur um die kommende Urlaubsplanung, sondern um die Gestaltung Ihres Miteinanders – im kommenden Jahr wie auch in den folgenden. Was sind unsere gemeinsamen Projekte? Wo wollen wir in fünf oder zehn Jahren sein?

Jede Sportlerin weiß, welche Kraft von einem Ziel, das man ins Auge fasst, ausgehen kann. Es kann einen über so manche Stolpersteine auf dem Weg dorthin weiterhelfen. Es ist quasi die Motivation im Hintergrund, für jeden einzelnen Schritt dorthin. Welches ist unser gemeinsames Ziel? Wozu sagen wir beide Ja?

„Jedes starke Bild wird Wirklichkeit.“

Antoine de Saint-Exupéry

In diesem Sinne: Finden Sie die Bilder, von denen Sie wollen, dass sie Wirklichkeit werden!