



Der Schöpfer wirft uns in die Luft,  
um uns am Ende  
überraschenderweise wieder  
aufzufangen.

Es ist wie in dem ausgelassenen  
Spiel, das Eltern mit ihren Kindern  
spielen.

Und die Botschaft lautet:

Hab Vertrauen in den, der dich  
wirft,

denn er liebt dich und wird  
vollkommen unerwartet auch der  
Fänger sein.

Und wenn ich es Revue passieren  
lasse,

hat Gott mich auf dem Weg  
andauernd

in die Luft geworfen und wieder  
aufgefangen.

Wir sind uns jeden Tag begegnet.

*Hape Kerkeling: Ich bin dann mal weg*  
© 2006 Piper Verlag GmbH, München

[www.7Wochen-lassen.de](http://www.7Wochen-lassen.de)

Herausgeberin:



Arbeitsgemeinschaft  
für katholische Familienbildung e.V.  
Mainzer Str. 47 | 53179 Bonn  
[www.akf-bonn.de](http://www.akf-bonn.de)



# SICH EINLASSEN

- ♥ Grenzen ausloten – Grenzen überschreiten
- ♥ wie nahe lasse ich dich an mich heran
- ♥ ich genieße deine Berührung
- ♥ weil ich dir vertraue, bekomme ich Mut, etwas Neues zu wagen
- ♥ bei dir kann ich mich fallen lassen - es tut dir gut, da mache ich mit
- ♥ du gibst mir Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit
- ♥ sich auf intime Wünsche einlassen

## LIEBES PAAR,

können Sie sich gut aufeinander einlassen? Es kann ja durchaus eine Herausforderung sein, den Wünschen und Vorschlägen des andern zu folgen, vor allem dann, wenn Risikobereitschaft und Sicherheitsbedürfnis sehr verschieden sind. Es braucht dazu Vertrauen und Ehrlichkeit.

*Stellen Sie sich vor, Ihre Partnerin/Ihr Partner würde Sie mit dem Vorschlag überraschen: „Ich würde gerne mal mit dir einen Gleitschirmflug machen.“*

*Wie würden Sie reagieren?*

*„Ja, tolle Idee! Das finde ich klasse! Ich bin dabei!“*

*oder eher*

*„Oh nein, ich weiß nicht, ob ich mich das traue. Ich habe mir den Tag heute ganz anders vorgestellt...“.*

Am Anfang einer Beziehung sind viele Paare offen dafür, sich auf ihre Partnerin/ihren Partner einzulassen und mit ihr/ihm Neues auszuprobieren. Das macht ja gerade den Reiz einer beginnenden Beziehung aus, einen anderen Menschen, seine Interessen und seine Welt kennenzulernen.

*Wie war das bei Ihnen?*

Auch wenn man schon länger zusammen ist, kann es spannend sein, Neues miteinander und aneinander zu entdecken und die eingefahrenen Gleise zu verlassen: Ausflüge und Unternehmungen zu machen, die einem besonders gut gefallen, die Eis-Sorte zu probieren, die dem Partner am besten schmeckt oder einfach auch mal die Rollen und Aufgaben zu tauschen – putzen, bügeln, Reifen wechseln, Rasen mähen usw. Die Perspektive zu wechseln bietet die Chance, den andern besser zu verstehen.

Dazu gehört Mut: Einerseits den Wunsch zu äußern, andererseits den anderen einfach mal machen zu lassen und sich einzulassen ohne steuernd eingzugreifen. Die Voraussetzung ist allerdings, dass ich meiner Partnerin/meinem Partner mit Ernsthaftigkeit begegne und nicht Dinge von ihr/ihm wünsche, die sie/er nicht tun mag oder kann. Niemand darf sich überfordert fühlen. Beide müssen spüren, dass der gegenseitige Respekt da ist. Es gibt auf beiden Seiten Grenzen, die es einzuhalten gilt.

Und natürlich muss es nicht immer um einen Gleitschirmsprung oder etwas Außergewöhnliches gehen. Es geht um Ihre Wünsche und Ideen. Ob das nun ein Ausflug, der Besuch eines Konzertes, ein gemeinsames Hobby oder auch intime Wünsche sind. Auch auf ein Thema, das dem andern wichtig ist, kann man sich einlassen, auf ihren Geschmack oder seinen Lieblingsfilm.

Es ist nicht immer leicht, Wünsche zu äußern. Dazu braucht es Offenheit und Einfühlungsvermögen. Und auch die Bereitschaft, dass die/der andere „nein“ sagen darf, ohne dass ich ihr/ihm böse bin. Wenn ich mich der/dem andern mit meinen Wünschen „zumute“, traue ich ihr/ihm zu, dass sie/er mich noch überraschen kann. Und wir können uns neu auf das Abenteuer der Begegnung einlassen.

Sich einlassen hat auch eine spirituelle Dimension: Jede Beziehung ist ein Wagnis – auch die Beziehung zu Gott. Sich auf ihn einzulassen, ist ein Abenteuer. Wir sehen ihn nicht, wir können ihn nicht fassen. Aber wenn wir uns vertrauensvoll auf ihn einlassen, entdecken wir, dass er unseren Weg begleitet. Gerade auch als Paar. Gott mutet uns unser Leben zu – mit all seinen Facetten, seinen Höhen und Tiefen – aber sein Segen verlässt uns nie.

*Christian Öxler*

## IMPULSE

- | Wann habe ich mich zuletzt aus Liebe zu meiner Partnerin/meinem Partner auf etwas Neues oder Ungewohntes eingelassen?
- | Was hat mich dazu motiviert, was hat mich daran gereizt oder weshalb war es vielleicht schwierig für mich?
- | Kann ich mir vorstellen, mich eine Stunde, einen Tag... überraschen zu lassen von meiner Partnerin/meinem Partner?  
*Sammeln Sie jeder für sich Ideen, mit was Sie die Partnerin/den Partner überraschen wollen! (Schreiben Sie die Ideen auf und legen sie diese in ihr Schatzkästchen – jede/jeder darf von Zeit zu Zeit eine Idee des Einlassens ziehen)*
- | Das Beispiel mit dem Gleitschirmflug ist etwas Außergewöhnliches. Was ist für mich wichtig, was brauche ich, dass ich mich auf etwas ganz Neues, Abenteuerliches einlassen kann?  
*Tauschen Sie sich mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner aus.*