

IMPULSE

In dieser Woche laden wir Sie ein, selbstbestimmte Schritte zu gehen und gleichzeitig auch Ihre Verbundenheit zu leben:

Autonomie stärken ...

| Wo habe ich meine eigene mir behagliche Kraftquelle? Wo kann ich ganz bei mir und dem sein, was mir guttut? Wo möchte ich selbstbestimmt sagen können: „Lass mich ...! Das ist nur meins!“

| Gibt es einen Ort in der Wohnung, an dem ich mich besonders wohl fühle? (Wie) Kann ich diesen nach meinem Geschmack gestalten?

Verbundenheit leben ...

| In welchen Bereichen fühle ich mich meiner Partnerin/meinem Partner besonders verbunden? Wo suche ich Nähe und möchte gerne mehr gemeinsam erleben? Tauschen Sie sich aus und tun Sie dies gerne nacheinander – während die eine Person redet, hört der/die andere nur zu.

| Gibt es ein (neues) Hobby, das Sie gemeinsam ausüben? Vielleicht finden Sie diese Woche Zeit dafür oder Sie verabreden einen Termin.

Wenn Sie möchten, unternehmen Sie etwas getrennt voneinander und erzählen Sie sich im Anschluss davon. Oder stoßen Sie auf Ihre Unterschiedlichkeit an und berichten Sie sich, was Sie schon voneinander gelernt haben. Vielleicht ist es Ihnen möglich, Ihre Unterschiedlichkeit in der kommenden Woche ohne abwertende Kritik zu respektieren und sie mehr als Bereicherung und weniger als Herausforderung zu sehen.

Wir laden Sie ein, auch einmal deutlich Grenzen zu setzen und den eigenen Standpunkt klar zu benennen.

Bedanken Sie sich zum Abschluss für die Offenheit des Anderen.

www.7Wochen-lassen.de

Herausgeberin:



Arbeitsgemeinschaft
für katholische Familienbildung e.V.
Mainzer Str. 47 | 53179 Bonn
www.akf-bonn.de

 7 WOCHEN
...LASS MICH!

BRIEF 4



Liebt einander, doch macht die Liebe nicht zur Fessel.

Sie sei vielmehr eine wogende See zwischen den Ufern eurer Seelen.

Füllt einander den Becher, doch trinkt nicht aus dem gleichen Gefäß!

Teilt euer Brot miteinander, doch eßt nicht vom selben Laib!

Singt und tanzt zusammen und seid fröhlich, doch wahrt eure Eigenständigkeit!

Seid wie die Saiten einer Laute, die einzeln stehen, auch wenn die gleiche Musik auf ihnen ertönt.

Verschenkt eure Herzen, doch gebt sie nicht einander in Verwahr, denn nur die Hand des Lebens kann eure Herzen bewahren.

Steht zusammen, doch nicht zu nahe beieinander, denn auch des Tempels Säulen stehen einzeln; und weder Eiche noch Zypresse gedeihen im Schatten des anderen.

Aus: Khalil Gibran, der Prophet

LIEBES PAAR,

Lass mich auf meine Art aufräumen.

Lass mir meine Zeit zum Joggen.

Lass mir meinen Kleidergeschmack.

Lass mich auf meine Art Auto fahren.

Lass mir meine Zeit zum Gärtnern.

...

KENNEN SIE SOLCHE BEDÜRFNISSE?

Mit einer erfüllenden Beziehung verbinden manche spontan vielleicht etwas anderes: Wir „liegen auf derselben Wellenlänge“, wir sind gerne zusammen, weil wir uns viel zu sagen haben und gemeinsame Interessen teilen, wir unternehmen vieles miteinander ... Besonders zu Beginn einer Beziehung wollen die meisten

möglichst jede freie Minute zusammen sein, sich ganz intensiv kennenlernen und ganz in die Welt des anderen „eintauchen“.

Vielleicht haben Sie aber auch die Erfahrung gemacht, dass sich früher oder später der Wunsch regt, wieder mehr Zeit für sich selbst zu haben und eigenen Bedürfnissen nachzugehen. Man möchte wieder in größerer Selbstbestimmung leben, autonom sein und sich ein Stück „eigenes Leben“ bewahren. Das ist ganz normal. Psychologinnen und Psychologen sprechen in einer Beziehung von der grundsätzlichen Spannung zwischen Eigenständigkeit („Autonomie“ von altgriechisch autos = selbst und nomos = Gesetz), also nach dem eigenen inneren Gesetz leben zu wollen, und Verbundenheit miteinander, die immer wieder ausbalanciert werden muss.

PAARE GEHEN RECHT UNTERSCHIEDLICH DAMIT UM:

Während beispielsweise die einen nur „paarweise“ anzutreffen sind, gehen andere ihren Freizeitaktivitäten hauptsächlich getrennt nach. Leicht ist es, wenn beide ein ähnliches Maß an Autonomie bzw. Verbundenheit wünschen und da gleich „ticken“. Ich erlebe es jedoch keinesfalls als ungewöhnlich, vielmehr als normal, in diesem Bereich unterschiedliche Bedürfnisse zu haben. Je nach Lebensphase verschieben sich zudem die Wünsche auch immer wieder. In der Familiengründungszeit gibt es oft ein starkes Bedürfnis nach persönlichen Freiräumen, in der dritten Lebensphase dagegen, ohne Kinder im Haus, bekommt gemeinsames Tun und Erleben eine neue Bedeutung.

Meiner Erfahrung nach braucht es immer wieder Geduld, Zeit und vertrauensvolle Gespräche, um sich miteinander „einzupendeln“. Zeitweise kann dies leicht und spannend sein und manchmal ist es auch mühsam, wenn ich die Prioritäten, die meine Partnerin/mein Partner setzt, nicht nachvollziehen kann oder ihr/sein Bedürfnis nach Autonomie als Ablehnung meiner Person missverstehe.

Es lohnt sich, nach der „richtigen“ Balance zu suchen! Gelingt dies nicht, besteht die Gefahr unbewusst in ein Extrem zu „rutschen“: Zuviel Verbundenheit kann die Angst auslösen, ohne die andere Person nicht mehr leben zu können. Dabei geraten eigene Bedürfnisse und ein Gefühl für sich selbst aus dem Blick oder es bricht die Angst auf, sich selbst zu verlieren. Einseitig nach Autonomie zu streben ohne Suche und Zeit für Gemeinsames birgt dagegen das Risiko, die Verbindung zur Partnerin/zum Partner und zur Beziehung zu verlieren.

Wie erleben Sie die Balance von Verbundenheit und Autonomie momentan in Ihrer Beziehung? Welchen Pol würden Sie gerne verstärken? Wir laden Sie ein, diese Woche miteinander weiter an einer guten Mischung aus „verbunden sein“ und „Autonomie“ zu experimentieren, mit dem Wissen, dass diese immer wieder neu austariert werden muss und sich im gemeinsamen Weg zeigt. Das ist eine Herausforderung – aber sie hält Ihre Beziehung auch lebendig.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich selbst und einander im Blick behalten!

Vielleicht unterstützt Sie als Erinnerung dieser Brief.

Yvonne Schmitt