

## IMPULSE

- | Warum nicht im Wohnzimmer Platz schaffen und mal nach der alten oder neuen Lieblingsmusik zusammen tanzen?
- | Kinder sind Lehrmeister in der Kunst des Ausgelassenseins. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit auf einem Spielplatz und schauen Sie von einer Bank aus dem bunten Treiben zu: Was nehmen Sie wahr? Was könnten Sie von Kindern noch/neu lernen?
- | Blättern Sie miteinander im Buch Ihrer Partnerschaft und erinnern Sie sich an ausgelassene Momente Ihrer Beziehung. Erzählen Sie sich davon. Lassen Sie sich anstecken von der unbeschwertten Freude der Augenblicke. Überraschen Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner in der nächsten Zeit mit etwas „Ausgelassenem“.
- | Führen Sie bis Pfingsten ein „Glückstagebuch“, das an Ihrem Bett liegen kann: Jeden Abend sammeln Sie darin schöne, glückliche Momente. Gerne auch miteinander!
- | Erstellen Sie gemeinsam eine Liste, was Sie noch zusammen erleben wollen: „Before we die...“
- | Kennen Sie die im Text beschriebene Ostererfahrung in Ihrem persönlichen Leben oder als Paar? Gibt es Bereiche, in denen Sie sich diese wünschen würden? Erzählen Sie einander davon.

Vielleicht gibt es den einen oder anderen Gedanken, den Sie in die kommende Zeit mitnehmen möchten?  
Dafür wünschen wir Ihnen von Herzen alles Gute und Gottes SEGEN.

*Mechthild Alber, Maria Feldes, Georg Kalkum, Claudia Leide,  
Regina Oediger-Spinrath, Christian Öxler, Eva Scharr, Yvonne Schmitt*

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

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

BRIEF 8

 7 WOCHEN  
...AUSGELASSEN



„Eine Liebe ohne Lust und Leidenschaft reicht nicht aus, um die Vereinigung des menschlichen Herzens mit Gott zu symbolisieren.“

(AL 142) Papst Franziskus

## LIEBES PAAR,

ausgelassen: Wieviel darf's denn sein?

Sandra und Thomas – übrigens seit 25 Jahre verheiratet – sind ein Paar, das mich zum Schmunzeln bringt: Da passiert es, dass sie unter der warmen Dusche steht und er schüttet, bevor er schnell hinter der Tür verschwindet, ein Glas kaltes Wasser über die Glastür. Aufschrei und lautes Lachen inclusive. Oder er wird beim abendlichen Heimkommen nach der Arbeit an der Haustür abgefangen und erst hereingelassen, wenn er „Wegzoll“ bezahlt hat: das können Komplimente sein, Küsse, ein Lied oder... Wenn sich dann die Tür öffnet, folgen Lachen und Umarmungen wie von selbst.

Ausgelassen? Als Paar? Ja, bitte!

„Man lebt nicht zusammen, um immer weniger glücklich zu sein, ...“ mit seinen Worten bringt es Papst Franziskus auf den Punkt. Dazu tragen die kleinen – gerne auch größeren – ausgelassenen Momente bei, die uns durchatmen und das Leben unbeschwert genießen lassen. So ganz nebenbei sorgen sie dafür, dass wir unseren eigenen Akku, den unserer Partnerschaft und den unserer Familie „aufladen“: Das Leben ist schön miteinander und fühlt sich lebendig an.

Können Paare Ausgelassenheit lernen?

Ich habe Sandra und Thomas gefragt. Sie meinen: „Manchmal kommen diese Glücksmomente wie von selbst über uns, dann sind sie wie ein Geschenk und wir genießen sie einfach. Aber

gerade wenn der Alltag uns fest im Griff hat oder Ärger miteinander uns sogar runterzieht, scheint diese Leichtigkeit irgendwie unerreichbar. Dann gehört schon mehr dazu. Um dann von grau auf farbig umzuschalten, braucht es auch eine bewusste Entscheidung. Uns bedeutet Humor in unserer Partnerschaft viel, weil er uns in Kontakt miteinander bringt. Wir spüren uns dann einfach wieder intensiver. Bei uns gilt die Vereinbarung: ‚Wer kann, der darf!‘ Und einer von uns sorgt dann auch aktiv dafür, dass es etwas zum Lachen gibt.“

Ob das dann nicht künstlich ist, will ich wissen? Sie schauen sich kurz an und Sandra lächelt: „Also, ich erlebe das auch als ein Bemühen um mich, ein Interesse an mir. Und du?“ Thomas überlegt: „Na ja, in künstlich steckt auch Kunst. Und zur Kunst gehören ja Talent und Übung.“

Insofern passt das für mich auch zur Kunst der Liebe.“ Er grinst: „Und außerdem weiß ich eh, dass ich unwiderstehlich bin!“ „Unausstehlich meinst du wohl“ gibt sie passgenau zurück. Wir lachen.

Ja, warum eigentlich sollte die Ausgelassenheit nur der Unbeschwertheit der Kinder oder dem Feuer frisch Verliebter versprochen sein?

„Take a walk on the light side of life. Together!“\*

Kein Wunder, wenn Menschen ihrer Begeisterung über diese unzerstörbare Lebenshoffnung seit jeher im ausgelassenen „Osterlachen“ Luft verschaffen. Ich wünsche Ihnen von Herzen dieses Osterlachen auch für Ihre Partnerschaft. Immer wieder.

Claudia Leide

\*Frei übersetzt: Gönnt euch gemeinsame Spaziergänge zur sonnigen Seite des Lebens!