

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge
hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern
kann, und die Weisheit, das eine vom
anderen zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr

www.7Wochen-lassen.de

Herausgeberin:



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

♡ 7 WOCHEN
...GELASSEN

BRIEF 6

Wer den Anderen liebt, lässt ihn gelten, so wie er ist, wie er gewesen ist und wie er sein wird.

Michel Quoist



LIEBES PAAR,

kennen Sie auch solche Sätze oder Gedanken:

„Wie schön, dass Du so bist wie Du bist, auch dass Du anders bist als ich! Manche Deiner Eigenheiten sind mir im Laufe unserer Beziehung lieb geworden, andere gehen mir mittlerweile ganz schön auf die Nerven. Aber wir lieben uns immer noch, auch wenn wir uns verändert haben.“

Ein wesentlicher Faktor in Beziehungen ist, dass jeder Mensch geprägt ist von seiner Herkunft, seinen Erlebnissen, seiner persönlichen Lebensgeschichte. So hat jede und jeder eine eigene Sichtweise, die Welt zu verstehen und zu erklären. Wenn ich etwas oder jemanden betrachte oder beurteile, wende ich dazu meine Weltsicht, meine Maßstäbe an, die sich wahrscheinlich von denen meiner Partnerin/meines Partners unterscheiden.

Es kann spannend sein, sich darüber auszutauschen, zu diskutieren und auch zu streiten. In einem solchen Gespräch geht es dann vor allem darum, einander besser zu verstehen und sich gegenseitig sein zu lassen und anzuerkennen. Das bedeutet auch zu respektieren, dass mein Gegenüber ein Mensch mit eigenen Gedanken, Wünschen und Vorstellungen ist: „Auch wenn es mich manchmal aufregt, gehört diese Macke oder auch deine Ansicht zu dir.“

Das Miteinander verändert. Indem wir unser Leben miteinander teilen, nehmen wir Einfluss auf die Entwicklung unserer Partnerin/unsere Partners. Dieser Gedanke kann mir ein gutes Stück Gelassenheit im Umgang mit den Eigenheiten meiner Partnerin/meines Partners vermitteln, denn an Veränderungen meines Gegenübers bin ich, wenn auch unbewusst, beteiligt.

Das heißt nicht, dass ich alles ertragen muss, was mir an Eigenheiten zugemutet wird. Ich kann und sollte Dinge, die mich stören, ansprechen, schon aus Selbstfürsorge. Ich darf jedoch nicht davon ausgehen, dass meine Sicht der Dinge die einzig richtige ist und die/der Andere sich in jedem Fall danach richtet. Innere Gelassenheit hilft, diese Spannungen auszuhalten.

So empfiehlt der Paartherapeut Arnold Retzer das Motto: „Mund halten und aufs Meer schauen“ als oftmals klügere Alternative zu endloser Kommunikation, wie er in einem Interview zu Protokoll gibt.

Eine liebevolle Akzeptanz unserer Unterschiedlichkeit, sozusagen in gelassener Zuversicht und mit Gottvertrauen, könnte das Ergebnis sein.

Einen Menschen zu lieben heißt, ihn anzunehmen, wie er ist, sein Anders-sein zu akzeptieren und ihn in Gelassenheit „sein zu lassen“. Dazu gehört auch die Erkenntnis, dass Menschen sich entwickeln, sich verändern. Genauso, wie sich Verliebtheit zu Liebe wandelt, so entwickelt sich auch unsere Partnerin/ unser Partner weiter. Da gibt es immer wieder Neues zu entdecken, da hört das Abenteuer Liebe nicht auf.

Georg Kalkum

IMPULSE

- | Tipps für mehr Gelassenheit: Nicht bewerten, anders sein respektieren, dankbar sein, Neues lernen, Altes loslassen, Momente genießen, z.B. auf einer Bank sitzen und in die Ferne schauen ...
- | Bonbon Meditation: Während Sie ein Bonbon lutschen, vergegenwärtigen Sie sich, wofür Sie Ihrer Partnerin/Ihrem Partner dankbar sind.
- | Welche Ihrer „Macken“ stören Ihre Partnerin/Ihren Partner? Können und wollen Sie daran etwas ändern?
- | Wie finden Sie selbst zu innerer Ruhe und Gelassenheit - durch Meditation, Körperübungen? Durch Naturerfahrungen beim Wandern, Fahrrad fahren, „Waldbaden“? Durch Musik oder Gebet? Finden Sie es heraus, es hilft dabei, der Partnerin/dem Partner gegenüber gelassener zu sein.