

## IMPULSE

*„Ich kann mich 100% auf dich verlassen!“ –*

- | Gab es besondere Erlebnisse mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, die Ihnen die Gewissheit gaben: Auf dich kann ich mich verlassen?
- | Schreiben Sie einmal eine Liste für sich ganz persönlich: Was gibt Ihnen Halt und Sicherheit? Gibt es dabei ein „Ranking“? Hat sich das im Lauf ihres Lebens verändert? Wenn Sie wollen sprechen Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner darüber.
- | In welchen Bereichen in Ihrer Beziehung können Sie sich gut aufeinander verlassen? Was ist Ihnen besonders wichtig? Wo fällt es ihnen eher schwer? (z.B. Abmachungen, Kinder, Geheimnisse miteinander wahren, sexuelle Treue, Finanzen, einander bei Entscheidungen berücksichtigen ...)
- | Vielleicht haben Sie Lust, sich beim nächsten Spaziergang einmal mit geschlossenen Augen von Ihrer Partnerin/Ihrem Partner eine Zeit lang führen zu lassen.

[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 7

 **7 WOCHEN  
...SICH VERLASSEN**



Wie schön,  
auf eigenen Füßen zu stehen,  
die eigene Kraft zu spüren,  
und dann  
mich fallen zu lassen  
in deine Arme,  
deine Kraft und Standfestigkeit spüren.  
Ich kann mich verlassen –  
auf mich – auf dich.  
Ein schönes Spiel  
und spielerischer Ernst.

M. Alber

Gegenseitige Verlässlichkeit und Treue geben einer Beziehung Stabilität und Kraft. Wie ein Baum, der Jahr um Jahr wächst und tief verwurzelt auch Stürmen standhalten kann.

## LIEBES PAAR

„Auf dich kann ich mich verlassen!“

Wenn dieses Grundvertrauen in einer Beziehung herrscht, dann entsteht eine große Gelassenheit und Weite. Wir können uns Freiheiten gewähren und müssen uns nicht ständig kontrollieren. Wir wissen einfach: der andere ist da, wenn ich ihn wirklich brauche.

„Wir können uns aufeinander verlassen!“ Ob es um kleine Dinge geht – etwa zum verabredeten Zeitpunkt pünktlich da zu sein – oder um große Versprechen. Dazu braucht es mehr als Gefühle. Es setzt eine Entscheidung und eine innere Haltung voraus, die über den Moment hinausgeht und die Zukunft mit einschließt: *Ich will für dich verlässlich sein.* Ich stehe zu meinem Wort. Auf diesem Fundament können wir eine Beziehung aufbauen. Für viele Paare hat daher das feierli-

che Ja-Wort, das sie sich bei der Hochzeit geben, eine ganz besondere Bedeutung.

Vielleicht spüren Sie als Paar, dass durch viele kleine und große Erlebnisse im Lauf Ihrer Beziehung eine tiefe Verbundenheit gewachsen ist. Das ist ein großer gemeinsamer Schatz – Ihr Geschenk aneinander!

Ein Schatz, den man pflegen muss. Denn es kommt immer wieder vor, dass wir unzuverlässig sind und die Partnerin/den Partner enttäuschen. Das kann sehr verletzen, wenn es für den andern etwas Wichtiges ist. Vielleicht stellt er/sie sich sogar die Frage: Kann ich mich noch auf dich verlassen?

Deswegen tut es gut, voneinander zu wissen: In welchen Bereichen ist es mir besonders wichtig, dass ich mich auf dich verlassen kann? Was braucht es dazu oder was macht es mir schwer? Worauf kannst du dich bei mir verlassen? Die Jahrestage in einer Beziehung – etwa der Hochzeitstag – können ein guter Anlass sein darüber zu reden.

Sich auf jemanden zu verlassen, ist ein Wagnis. Und Menschen machen auch die bittere Erfahrung, verlassen zu werden. Es ist schwer, danach wieder zu vertrauen und sein Herz zu öffnen. In dieser Situation ist es eine große Hilfe, jemanden an der Seite zu haben, so dass langsam wieder Vertrauen wachsen kann.

Die meisten Menschen suchen nach Beziehungen, auf die Verlass ist – selbst nach Enttäuschungen. Eine Sehnsucht, die auch in eine spirituelle Dimension führen kann. Ich erahne einen Grund, der mich trägt, ein DU, das zu mir hält, egal, was mir im Leben widerfährt. *Wir können uns auf Gott verlassen, weil er uns nicht verlässt.* Diese Zusage gilt auch Ihnen – gerade als Paar. Gott ist für Sie da in guten und in schweren Zeiten. Er begleitet Ihren ganz persönlichen Weg mit seinem Segen.

Mechthild Alber

In dieser Woche – der Karwoche – erinnern sich Christen an Jesu Leiden und Sterben. Jesus hat im Garten Gethsemane den tiefen Schmerz erfahren, von seinen Jüngern verlassen zu werden. Doch er hat in dieser Nacht auch eine andere Erfahrung machen dürfen. Die Bibel sagt: ein Engel kam zu ihm. Er hat Gottes Nähe gespürt. Bis in seinen Tod hinein war er mit ihm verbunden – wie ein Weinstock, der sehr tiefe Wurzeln hat. Gott hat ihn nicht verlassen – er hat ihm neues Leben geschenkt. Auch neues Vertrauen zu seinen Jüngern. In der Begegnung nach seiner Auferstehung hat Jesus seinen Jüngern seine frohe Botschaft anvertraut. Ohne Wenn und Aber. Obwohl er von ihnen verlassen wurde, hat er sich von neuem auf sie verlassen.