Liebe miteinander leben

Beieinander bleiben

Familienpastorale Arbeitshilfe 2010

zum Familiensonntag

Arbeitshilfen 238

Die Familienpastorale Arbeitshilfe „Beieinander bleiben“ wird zum **Familiensonntag 2010** herausgegeben, der am **17. Januar 2010** begangen wird. Der Familiensonntag kann in einer Pfarrei jedoch auch ersatzweise an einem anderen Termin gefeiert werden.

Die Texte, Hinweise und Anregungen dieser Arbeitshilfe beziehen sich nicht ausschließlich auf den Familiensonntag, sondern geben familienpastorale Impulse für das ganze Jahr.

Liebe miteinander leben: Beieinander bleiben – Familiensonntag 2010 (= Arbeitshilfen, Nr. 238), herausgegeben vom Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz, Bonn 2009.

Liebe miteinander leben – beieinander bleiben

Vorwort

Die Treue bewährt die Liebe in der Zeit – und nur das, was sich bewährt, ist wahr, wie der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber sagt. Wahre Liebe schließt so das Beieinander-Bleiben mit ein, das die Brautpaare sich bei der Trauung vor Gott und den Menschen versprechen. Beieinander zu bleiben, sich als Ehepaar und als Familie über die Jahre miteinander zu entwickeln und nicht auseinander, ist eine Aufgabe, die mit der Phase der Kindererziehung nicht endet. Nicht zuletzt der so deutlich gestiegenen Lebenserwartung ist es zu verdanken, dass viele Ehepaare und Familien heute weit über die Kindererziehungszeit hinaus eine Phase oder sogar mehrere Phasen ihres Ehe- und Familienlebens erfahren dürfen. Aber auch diese Lebenszeit ist eine Gestaltungs- und eine Beziehungsaufgabe. Die Dinge laufen nicht einfach von selbst – auch nicht in dieser Zeit. Die Ehe- und Familienseelsorge der Kirche muss alle Lebenswirklichkeiten in den Blick nehmen. Sie muss die Lebensleistungen der Ehepaare und Familien auch in dieser Perspektive ernst nehmen, indem sie würdigt und begleitet, wo das Leben gelingt, unterstützt und stärkt, wo Probleme sich auftun, und nicht abqualifiziert, wo Menschen in ihrem Bemühen scheitern.

Die Arbeitshilfe zur Ehe- und Familienpastoral, die zum Familiensonntag 2010 herausgegeben wird, möchte den Blick auf das Beieinander-Bleiben von Ehepaaren und Familien lenken. Sie möchte Impulse geben und einladen, neue Wege zu suchen um mit diesen Eheleuten und Familien das Gespräch zu suchen und den Kontakt zu halten.

Allen, die sich in diesem Sinn in der pastoralen Praxis engagieren, danke ich herzlich für ihren Beitrag, dass den Ehepaaren und Familien das „Beieinander-Bleiben“ besser gelingt. So wird sichtbar, wie gut es ist, in Ehe und Familie Liebe miteinander zu leben!

Georg Kardinal Sterzinsky

Liebe miteinander leben

So lautet das Leitthema für die Familienseelsorge, das die deutschen Bischöfe für die Jahre 2008 bis 2010 gewählt haben.

Über alle gesellschaftlichen Individualisierungs- und Modernisierungsschübe hinweg tragen Menschen eine tiefe Sehnsucht in sich: von einem geliebten Menschen angenommen zu sein, miteinander durchs Leben zu gehen, eine Familie zu gründen und in diesem vertrauten Kreis alt zu werden. Liebe als Mann und Frau, als Mutter und Vater, als Eltern und Kinder miteinander zu leben ist weit mehr als eine romantisch verklärte Vorstellung. Viel guter Wille, persönlicher Einsatz, manche Anstrengung, aber auch Klugheit und Geschick gehören dazu, damit das Leben in Partnerschaft und Elternschaft gelingen kann.

Unter dem Leitthema „Liebe miteinander leben“ geht es insbesondere um die Frage, was die Ehe- und Familienpastoral zu diesem Gelingen beitragen kann. Welche Orientierung bietet die kirchliche Lehre von Ehe und Familie? Welchen guten Rat finden Menschen in der Seelsorge der Kirche? Und nicht zuletzt: Welche Möglichkeiten gibt es, die Ehe- und Familienpastoral so zu gestalten, dass sie einen zeitgemäßen und hilfreichen Beitrag zum Leben in Ehe und Familie leistet?

In jedem dieser drei Jahre wird ein besonderer Aspekt in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gestellt:

Liebe
miteinander
leben

2008
ZUEINANDER AUFBRECHEN

Paare, die am Beginn der Partnerschaft stehen, finden sich in einer besonderen Situation. Zwischen dem Zauber jeden Anfangs und der Unsicherheit aller Zukunft brechen sie zueinander auf. Wie kann eine gute Ehevorbereitung aussehen?

2009
MITEINANDER LEBEN

Wenn aus Paaren Eltern werden, ändert sich vieles im Leben. Es beginnt die „Rushhour“ des Familienlebens, die Zeit des familiären Hochbetriebs mit all ihren ganz eigenen Freuden und Hoffnungen, Sorgen und Ängsten. Doch gerade dann gilt es, auch die Paarbeziehung nicht aus dem Auge zu verlieren. Was kann Familienpastoral und was kann gerade auch Ehepastoral zum Gelingen beitragen?

Die Familienpastoralen Arbeitshilfen 2008 und 2009 können noch im Internet unter **www.ehe-familie-kirche.de** abgerufen werden.

2010
BEIEINANDER BLEIBEN

Ehe und Familie enden nicht mit der Lebensphase der Kindererziehung. Aus kleinen Kindern werden „erwachsene Kinder“ und die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, aber auch zwischen den Ehepartnern ändern sich. Es ist im besten Sinn des Wortes ein Stück Lebenskunst, sich miteinander zu entwickeln und nicht auseinander. Wie kann die Seelsorge aufmerksam sein für diese Familien und Ehepaare?

Auftakt ist der Familiensonntag am **17. Januar 2010**

Inhalt

Vorwort 1

PASTORALE PERSPEKTIVEN

Liebe miteinander leben – beieinander bleiben 4
Georg Kardinal Sterzinsky

THEOLOGISCHE REFLEXION

Ich will dich lieben, achten und ehren 6
Michael Feil

PSYCHOLOGISCHE PERSPEKTIVEN

Wenn Paare älter werden 10
Rosemarie Carloff-Albers

SITUATIONEN UND ERFAHRUNGEN

Wenn die eigenen Eltern alt werden 14
Rudolf Wohlfahrt

Großfamilie auf Entfernung 16
Franziska Zimmerer

Ungewollt kinderlos leben?! 19
Martin Bartsch

Meine Tochter will Nonne werden 22
Ludwig Bauer

Alte Liebe rostet nicht – ein Wochenende für Paare 50+ 24
Hubert Lüpken

BAUSTEINE UND ANREGUNGEN

Gedanken, Gedichte, Gebete 27

Literatur 31

Autorenverzeichnis 32

Pastorale Perspektiven

Liebe miteinander leben – beieinander bleiben

Georg Kardinal Sterzinsky

Wer von Ehe- und Familienseelsorge spricht, wird in aller Regel zugeben müssen, dass er dabei hauptsächlich an junge Paare und an Familien mit kleinen Kindern denkt. Man bezeichnet die Phase, in der die Paare noch jung und die Kinder noch klein sind, zuweilen auch als die „goldene Familienphase“: eine Zeit, die oft mit einem intensiven Erleben von Familie und mit enger Eltern-Kind-Beziehung verbunden ist; eine Zeit, die das Selbstverständnis und die gemeinsamen Erinnerungen der Familie nachhaltig prägt. Seelsorgerliche Begleitung rund um die Eheschließung und in der Phase der Familiengründung ist wichtig und die Kirche wird dadurch von vielen jungen Paaren und Familien als hilfreich und lebensnah erlebt.

Ehe und Familie sind mehr

Bei Ehe und Familie geht es um weit mehr als diese ersten, viel beachteten Jahre. Ehe und Familie sind dauerhafte Lebenswirklichkeiten und Lebensthemen, und Ehe und Familie sind ausgesprochen dynamische Unternehmungen. Vieles ist einer stetigen Veränderung unterworfen, muss immer wieder neu gestaltet, ausgehandelt, arrangiert und ins Gesamt des Lebens integriert werden. Ehepaare und Familien stehen vor der Aufgabe, die Liebe, die sie sich versprochen haben, durch Höhen und Tiefen hindurch jeden Tag neu zu leben und Wege zu finden, auf denen sie nicht nur äußerlich-formal, sondern auch mit dem Herzen beieinander bleiben.

Es stellt sich angesichts dieser Perspektiven die Frage: Nehmen wir als Kirche diese Langzeitdimension von Familie wahr und nehmen wir sie in unserer Seelsorge ernst? Das Leitbild der auf einem personalen Ehebund gründenden Familie als einer vitalen, ursprünglichen und liebevollen Gemeinschaft von Personen schließt den Anspruch mit ein, dass diese Gemeinschaft ein Leben lang gepflegt und weiterentwickelt wird. Es ist ein sehr hohes Ideal, das die Kirche den Menschen damit anträgt. Überzeugt davon, dass es gut für die Eheleute und Familien ist, diesem Ideal nachzustreben, müssen wir in unserer Pastoral aber auch ein waches Auge und ein offenes Ohr dafür haben, welche hilfreichen Möglichkeiten der Unterstützung es auf diesem Weg gibt. Können wir etwas tun, um Ehe und Familie auch in dieser Perspektive zu fördern?

Was wir schon heute tun

Bei näherem Hinsehen gibt es tatsächlich eine Vielfalt von ehe- und familienpastoralen Initiativen und Angeboten, die ihren Blick über die Anfangsphase hinaus richten und die es ermöglichen können, dass Familien sich auf ihrem Weg begleitet fühlen.

Zunächst sind hier einmal Angebote zu nennen, die Ehepaare und Familien in Anspruch nehmen können: Das sind beispielsweise die Kommunikationskurse **KEK** („**K**onstruktive **E**he und **K**ommunikation“) für erfahrene Paare, auch die Angebote der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, die nicht erst in akuten Krisen hilfreich sind. Die Familienbildung hat Seminare und Veranstaltungen zu verschiedensten Themen im Angebot, die auch die späteren Familien- und Ehe-Phasen besonders in den Blick nehmen. Exerzitien und Einkehrtage für Familien und für Paare bieten Gelegenheit, zurück und gleichzeitig nach vorne zu schauen, sich neu zu orientieren auf dem gemeinsamen Weg. In vielen Diözesen gibt es mittlerweile festliche Gottesdienste, bei denen der Bischof zusammen mit langjährigen Ehepaaren ihr Ehejubiläum feiert. Auch auf Dekanats- und Pfarreiebene werden Feiern und Dankgottesdienste für viele Ehejahre angeboten.

Aber es gibt auch eine große Zahl an Möglichkeiten für Ehepaare und Familien, selbst aktiv zu werden und sich in der Seelsorge mit eigenem Engagement einzubringen. Familienkreise können durch die Stationen des Familienlebens begleiten. Manche Ehepaare beteiligen sich an der Durchführung von Ehevorbereitungskursen, in vielen Bereichen sind auch interessante Patenschaftsprojekte entstanden, die reifere „Familienmenschen“ mit jungen Familien in hilfreicher Weise zusammenbringen.

Wonach müssen wir Ausschau halten?

Ideen, Konzepte und Möglichkeiten gibt es also auch in dieser Hinsicht sehr viele. Was bleibt dann zu tun? Zum einen muss es darum gehen, die guten Beispiele, die es hier und da gibt, weiter zu verbreiten, bekannt zu machen und denen Zugang zu ermöglichen, die diese Angebote gut brauchen können. Zum anderen aber kommt es auch darauf an, dass wir unsere vielerorts immer noch verhältnismäßig gut ausgestatteten, durch hauptberufliche pastorale Mitarbeiter getragenen Seelsorgestrukturen zukunftsorientiert gestalten. Entscheidend dafür ist es, die Beteiligung vieler Ehrenamtlicher an der Pastoral zu ermöglichen. Dabei geht es nicht darum, wegfallende Stellen von hauptberuflichen Mitarbeitern recht und schlecht durch Ehrenamtliche zu ersetzen. Vielmehr kommt es darauf an, der Bedeutung und den Potentialen von Eheleuten und Familien als aktive Beteiligte in der Ehe- und Familienpastoral gerecht zu werden. Manches Hilfreiche ist im pfarrlichen Leben schon unterblieben, weil Eigeninitiative nicht geschätzt war, solange Hauptberufliche bereit standen. Verpasste Chancen! Eheleute und Familien, die sich in der Ehe- und Familienpastoral selbst mit einbringen können, werden in Kontakt mit der Kirche bleiben – auch über die Anfangszeiten der jungen Familien hinaus. Nötig dafür sind Konzepte und Strukturen, die dies erleichtern, dazu ermuntern und einladen. Danach müssen wir in der pastoralen Praxis Ausschau halten.

Gemeinsam stärker Reden ist Gold

Wo Liebe ist und Leben, da ist Dynamik, Bewegung – und Reibung. Damit das Zusammenleben dadurch nicht heiß läuft, müssen Paare miteinander reden. Aber bitte so, dass das Verständnis füreinander, für die unterschiedlichen Sichtweisen und Bedürfnisse wächst.

Wie das geht, lernen junge (EPL) und erfahrene (KEK) Paare bei den Gesprächstrainings EPL und KEK

- sich so auszudrücken, dass das Gemeinte beim Partner richtig ankommt,
- so zuzuhören, dass man / frau besser versteht, was die / der andere meint,
- Meinungsverschiedenheiten und Probleme fair auszutragen, ohne einander zu verletzen.

EPL und **KEK** geben Paaren einfache Regeln an die Hand, mit deren Hilfe sie ihre Erwartungen an ihre Ehe und ihre Vorstellungen von Erziehung und einem guten Familienleben konstruktiv miteinander klären können. Ein groß angelegtes Forschungsprojekt hat bestätigt: Von den Gesprächsregeln, die EPL und KEK vermitteln, profitieren Paare noch Jahre später.

Mehr Informationen zum Programm und zu den Anbietern finden Paare im Internet unter **www.epl-kek.de**.

Theologische Reflexion

Ich will dich lieben, achten und ehren alle Tage meines Lebens

Michael Feil

„Ich will dich lieben, achten und ehren alle Tage meines Lebens“ dieses Versprechen geben sich Brautleute bei ihrer Eheschließung vor Gott und den Menschen. Es ist mit seinem ausgewogenen Sprachrhythmus eingängig und allseits bekannt. Als feste Absicht steht sie am Anfang einer Ehe und soll die Eheleute durchs Leben begleiten. Doch welche Bedeutung hat diese Dreiheit über den sprachlichen Wohlklang hinaus, was bringen *Achten* und *Ehren* zum Ausdruck, das in Lieben nicht schon enthalten wäre?

Gisela (45) und Gerhard (47), ein Kind (15)

Gisela: Für mich entfällt der erste Gesprächsaufhänger – der Austausch über Erziehungsfragen, Kinder- und Elternsorgen, Organisation von Freizeitaktivitäten und viele Dinge mehr. Umso wichtiger ist für mich, schon vorher zusammen mit meinem Mann andere gemeinsame Interessen gepflegt oder gefunden zu haben.

Ich hoffe, eigene Bedürfnisse stärker in den Mittelpunkt stellen zu können, teils mit, teils ohne meinen Partner. Ich träume von einer Zeit ohne Bindung an Schulferien, um das Winterhalbjahr im Süden verbringen zu können – und dank der modernen Kommunikationsmittel trotzdem Kontakt zu den Daheimgebliebenen halten zu können.

Gerhard: Ich glaube nicht an so extreme Einschnitte im persönlichen Erleben. Ich glaube allerdings, dass bei ungenügender Reflexion der eigenen Veränderungen durchaus existenzielle Krisen und Verunsicherungen entstehen können.

Oder ist es so zu verstehen, dass *Achten* und *Ehren* zum *Lieben* gar nichts Neues von außen hinzufügen, sondern erläutern, wie das Lieben genauer verstanden werden muss? Lieben ist ja ein ausgesprochen schillernder Begriff, der mit vielen sehr verschiedenen Bedeutungen belegt ist. Im Extremfall können sich diese Bedeutungsvarianten sogar gegenseitig ausschließen, und natürlich eignet sich nicht jede Vorstellung von der Liebe zwischen Mann und Frau als Grundlage für ein Eheversprechen. Wer hier an eine Art unbeeinflussbares und zugleich flüchtiges Naturereignis denkt, das die Partner überkommt und ebenso auch wieder verlässt, kann unmöglich ein Versprechen darüber abgeben. Umgekehrt gilt aber auch: Wer die Ehe als rein ökonomische Institution zur Versorgung oder zur Erzeugung von Nachkommenschaft sieht, wird sich schwer tun, das ernsthaft mit einem persönlichen und gegenseitigen Liebesversprechen überein zu bringen.

Ja, es geht hier tatsächlich um ein *Lieben*, das in engem Zusammenhang mit *Achten* und *Ehren* steht, das aus diesem Zusammenhang sein Profil und seine langfristige Qualität gewinnt.

Deshalb lohnt es sich, ein wenig über dieses *Achten* und *Ehren* nachzudenken und seiner Bedeutungsfülle nachzuspüren – sind beides doch Begriffe, die wir in der Alltagssprache kaum je verwenden.

„Was bringen Achten und Ehren zum Ausdruck, das in Lieben nicht schon enthalten wäre?“

Achten

Jemanden zu achten, ihm Achtung zu erweisen, ist eine Begrifflichkeit, die man zunächst nicht unbedingt mit Liebe in Verbindung bringt. In der Philosophie Immanuel Kants etwa, die großen Einfluss auf unser neuzeitliches Menschenwürde-Konzept hatte, ist die Achtung die angemessene Haltung gegenüber der Würde, die jedem Menschen als Mensch zukommt. Weil der Mensch nicht einfach in der Welt der Dinge als Ding aufgeht, kann er nicht wie eine Sache behandelt werden. Der Mensch hat keinen Sachwert oder Preis, sondern ihm kommt Würde zu. Dies anzuerkennen und den Menschen, der mir gegenübertritt so als Träger einer unantastbaren Selbstzweckhaftigkeit zu sehen, wie ich mir das auch selbst zurechne, heißt ihm Achtung zu erweisen. Achtung hat somit etwas von einem gebührenden Abstand an sich, den ich dem anderen gegenüber einhalte. Ich darf ihn nicht vereinnahmen, verzwecken, zum Besitz machen. Mein Gegenüber bleibt ein Selbst mit eigenen Zielen, Wünschen und Gedanken. In dieser Hinsicht lässt sich *Achten* dann doch sehr gut auf *Lieben* beziehen. Bei aller sehnsuchtsvollen Verschmelzung bleiben die Liebenden als Personen doch sie selbst. Sie gehen nicht ineinander auf und wenn die Liebe über die Attraktion des Sinnlichen und das Moment des Affektes hinaus halten, wachsen und gedeihen soll, dann müssen auch die liebenden Personen wachsen und gedeihen können. Dafür brauchen sie den Raum und die Atemluft, die der Respekt des Partners ihnen ermöglicht. Liebe kann atmen und wachsen, wenn es Liebe ist, die auf der Grundlage der gegenseitigen Achtung steht. Zu dieser Grundlage muss sie auch über die Leidenschaften, Konflikte, Kämpfe und Mühen des Lebens immer wieder zurückfinden, soll sie nicht in die Einseitigkeit einer erduldeten Zweckbeziehung münden.

Ehren

Was aber bringt das Versprechen des *Ehrens* noch als weiteren Aspekt dazu? Versucht man, auch diesem Begriff nachzuspüren, dann sind es – in biblischer Perspektive etwa – nach Gott vor allem die eigenen Eltern, denen es zukommt geehrt zu werden: „Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst

„Wer eine Person ehrt, macht sie groß und sich selbst klein, stellt sie in den Mittelpunkt und nimmt sich selbst zurück.“

in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt.“ So heißt es im Buch Exodus bei der Verkündigung der Gebote Gottes. In dieses Verhältnis des Ehrens wird mit der Vermählung auch die Braut bzw. der Bräutigam als Lebenspartnerin und Lebenspartner für alle Zukunft gestellt.

Jemanden ehren hat in dieser Akzentuierung eine Bedeutung, die sich von *jemanden achten* unterscheidet. *Jemanden ehren* kann man vielleicht am ehesten umschreiben mit: die besondere Bedeutung des Geehrten für das eigene Leben in wacher Aufmerksamkeit präsent halten und ihm deshalb einen hervorgehobenen Rang einräumen. Hier kommt sehr stark auch eine eigene emotionale Beteiligung zum Tragen, die für das *Achten* so nicht erforderlich ist. Wer eine andere Person ehrt, bringt damit zum Ausdruck: „Du bist mir besonders wichtig. Ich vergesse deine Bedeutung für mich nicht!“ Unsere Kultur kennt zahlreiche Möglichkeiten des Ausdrucks dafür, dass man jemanden ehrt: Angefangen von der öffentlichen ehrenden Erwähnung über den Ehrenplatz, der geehrten Personen eingeräumt wird bis hin zur Widmung dessen, was einem selbst etwas bedeutet. Wer jemanden ehrt, sucht offensichtlich immer wieder auch nach geeigneten Ausdrucksformen dafür. Schließlich gibt es noch einen Aspekt des *Ehrens*, der hier von Bedeutung ist: Wer eine Person ehrt, macht sie groß und sich selbst klein, stellt sie in den Mittelpunkt und nimmt sich selbst zurück.

All das Gesagte liefert zahlreiche Hinweise auf die Liebe, um die es hier geht: eine Liebe, die die unersetzliche Bedeutung der geliebten Person für das eigene Leben nicht vergisst, sie nicht im Laufe der Zeit einebnet und zur Selbstverständlichkeit macht; eine Liebe, die den Geliebten groß sein lässt, weder erdrückt noch an den Rand des eigenen Lebens schiebt; eine Liebe die sich selbst klein zu machen vermag und die dem Ehepartner und der Ehepartnerin immer wieder neu den Ehrenplatz einräumt, nicht weil er sich da so gut macht oder weil sie „etwas hermacht“, sondern weil der andere und die andere sind, wer sie sind: die Ehrenperson in meinem Leben.

Lieben

Das Band, das all diese Aspekte zusammenhält und vollkommen macht, ist die Liebe. Man kann deutlich sehen, dass es dabei um eine Liebe geht, an der es immer wieder zu arbeiten gilt. Diese Liebe, die durch die Jahre zu tragen vermag, bedarf immer wieder der Momente des Innehaltens. Man muss einen Schritt zurücktreten und überlegen: Ist das, was ich lebe noch

Brennpunkt Familie
Ansichten und Aussichten

Persönliche Erlebnisse („Ansichten“), fachliche Einordnungen („Einsichten“) und hoffnungsvolle Konzepte („Aussichten“): Das ist die Mixtur, mit der ***neue gespräche*** das Leben in Partnerschaft–Ehe–Familie (so der Untertitel) betrachten. Die sechs Hefte im Jahr widmen sich jeweils einem Thema; die Palette vom Jonglieren zwischen Familie und Beruf über das religiöse Leben in der Ehe bis zum kreativen Umgang mit Alltagssorgen.

neue gespräche

- regt zur Reflexion eigener Einstellungen und Erfahrungen in der Familie an ...
- ... und gibt Impulse für die weitere Entwicklung
- schärft den Blick für die Rahmenbedingungen des heutigen Ehe- und Familienlebens
- bietet eine solide Grundlage für die Arbeit von Familienkreisen und allen, die sich in Pfarrgemeinden für Ehe und Familie engagieren

neue gespräche wird herausgegeben von der *AKF* – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e.V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, info@akf-bonn.de, www.akf-bonn.de und kostet im Abonnement (6 Hefte/Jahr) 10 € zzgl. Versandkosten. Der Versand erfolgt über diözesane Kontaktstellen.

Brennpunkt Familie
Unter Wahlverwandten

Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen, sagt ein afrikanisches Sprichwort. Doch im globalen Dorf unserer Zeit sind junge Eltern mehr denn je auf sich allein gestellt. Ausbildung und Arbeitsplatz-Suche trennen viele meilenweit von ihren Herkunftsfamilien und „alten“ Freunden. Gut deshalb, wenn sie in einem Familienkreis Wahlverwandte finden.

In Familienkreisen

- tauschen Eltern sich über ihre Erfahrungen im Umgang mit Kindern und / oder „Gott und die Welt“ aus,
- helfen sie sich gegenseitig vom Babysitting bis zu Notfällen,
- feiern Familien miteinander und starten gemeinsame Freizeit-Aktivitäten,
- ergreifen Eltern Initiativen in Nachbarschaft, Lokalpolitik und Pfarrgemeinde,
- finden Familien ein Stück neue Heimat.

Der Anstoß zur Gründung von Familienkreisen kommt oft von Pfarrgemeinden. Doch über ihr „Programm“ entscheiden die Beteiligten ganz alleine. Wie das konkret funktioniert, beschreibt das Sonderheft Familienkreise: Eine runde Idee der Zeitschrift ***neue gespräche***.

Zu beziehen ist das Heft zum Preis von 3,50 € zzgl. Versandkosten bei der *AKF* – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e.V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, info@akf-bonn.de, www.akf-bonn.de.

lieben, achten und ehren, wie ich es versprochen habe, oder haben sich nicht schon viel zu viele kleine oder größere Unachtsamkeiten, Ehrlosigkeiten und letztlich Lieblosigkeiten eingeschlichen? Das gemeinsame Leben in dieser engen Verbindung der Ehe stellt die gemeinsame Liebe und die eigene Liebesfähigkeit ja oft genug auf harte Proben, sei es durch bedrückende Probleme „von außen“, durch Konflikte „im Innenraum“ der Beziehung oder durch die Wechselwirkung von beidem. Dann gilt es, auf die Basis zurückzufinden, immer wieder neu anzusetzen und auch in schwierigen Situationen nicht zu vergessen, was man sich gegenseitig – vielleicht schon vor langer Zeit – versprochen hat: „Ich will dich lieben, achten und ehren alle Tage meines Lebens“. Wo immer dies gelingt, ist das Ergebnis nicht eine leblose, pflichtschuldige Zweckgemeinschaft, sondern eine dauerhaft vitale Liebesbeziehung von Mann und Frau, die sich in dieser Gemeinschaft als Personen entfalten und reifen dürfen.

Aspekte

Wenn Paare älter werden

Rosemarie Carloff-Albers

Vieles, was Paare um die sechzig und jenseits davon bewegt, unterscheidet sich nicht wesentlich von den Problemen jüngerer Paare. Dennoch gibt es einige spezifische Unterschiede und damit auch Herausforderungen. So muss sich ein Paar, das seit zwanzig, dreißig Jahren zusammenlebt, beispielsweise nicht darüber wundern, wenn es nicht jeden Morgen vor Glück berstend aufwacht und der Anblick der / des Geliebten einen nicht sofort in Raserei versetzt. Dafür kann ein frisch verliebtes Pärchen beim ersten großen Zerwürfnis nicht auf die Erfahrung vieler gemeisterter Stürme vertrauen, kennt nicht die dankbare Berührung, die entsteht, wenn langjährig verbundene Paare realisieren, was sie vereint. Die gewachsene Beziehung ruht auf Gewohnheiten; Vertrautheit ersetzt die ursprüngliche Erregung der Liebe. Die Beziehung steht auf festen Beinen. Man hat erfahren, dass sich nicht jede Aufregung lohnt, weiß, was man aneinander hat – und glaubt zu wissen, was man nie bekommen wird.

Doch haben Paare um die 60 heute im Durchschnitt noch mehr als 20 Jahre vor sich, also noch ein volles Drittel der bisherigen Lebenszeit! Da kann es lohnend sein, auch das Gewohnte nochmals anzufragen. Einige spezifische Aspekte und damit Aufgaben an die Paarbeziehung in dieser Lebensphase sind im Folgenden kurz skizziert.

Ein neues gemeinsames Drittes finden

Eine zentrale Herausforderung für viele Paare ist es, ein neues „gemeinsames Drittes“ zu finden. Die Kinder sind aus dem Haus, der Garten ist angelegt, das Haus

„Was das Paar „eigentlich schon immer“ miteinander machen wollte, kann jetzt aufgegriffen und wiederbelebt werden.“

renoviert, der Freundeskreis stabil. Was könnte neu miteinander verbinden? Gemeinsame Interessen wollen gefunden und in Aktivitäten umgesetzt werden. Die bisherige Beziehungsgeschichte des Paares ist dabei ebenso Hilfe wie Hindernis. Denn einerseits werden vertraute Beziehungsmuster, beispielsweise durch den Verlust der Berufsrolle, angefragt und müssen sich in ein neues Gleichgewicht ausbalancieren. Andererseits ist im gemeinsamen Leben manches bislang auf der Strecke geblieben, weil einfach keine Zeit dafür war, das Geld für die Ausbildung verwendet werden musste und anderes mehr. Was das Paar „eigentlich schon immer“ miteinander machen wollte, kann jetzt aufgegriffen und wiederbelebt werden. Das aber erfordert achtungsvolle Aufmerksamkeit auf den anderen und auf das, was gerade bei ihm aktuell ist, auf sein Befinden, seine Gefühle, seine Handlungen, sein Verhalten. Aus dieser Achtsamkeit heraus kann ein sorgfältiger Umgang mit Wünschen und Zielen erwachsen.

Gleichzeitig machen sich jeweils auch eigene Einschränkungen und Minderungen bemerkbar. Wir werden mit „Verfallserscheinungen“ konfrontiert: Die Augen werden schwächer, das Gehör lässt nach, man behält vieles nicht mehr so wie früher, die Haut verändert sich, die Gelenkigkeit der Glieder lässt zu wünschen übrig … Das will akzeptiert werden. Und es hat natürlich Auswirkungen auf den Ehepartner, dem ich meine „Gebrechlichkeiten“ zumute. Gegenseitige Hilfestellung bei Versorgung und Pflege ist angesagt.

Sich „unerledigten Angelegenheiten“ stellen

Manchmal gibt es bei älteren Paaren „unerledigte Angelegenheiten“. Das können jahrelang zurückliegende Enttäuschungen, Kränkungen und Verletzungen sein. Jetzt, wo das Paar aufeinander verwiesen und nicht mehr „abgelenkt“ ist, kommen diese „unerledigten Geschäfte“ wieder auf die Tagesordnung und können dann die Beziehungen stark belasten. Hier bedarf es der Versöhnung, sowohl mit der eigenen Vergangenheit als auch mit dem Partner. Das ist einerseits eine Anforderung an den Verletzten: Die Verletzung verleiht ihm eine (moralische) Machtposition. Das „Opfer“ kann den „Täter“ fertig machen, wenn sich der wieder den kleinsten Fehler leistet. Dies schafft vielleicht einen Ausgleich für „damals“, doch die Liebe schwindet. Es ist am Verletzten, dieses Muster zu durchbrechen, zu verzeihen. Verzeihen ist ein autonomer Akt und setzt eine Entscheidung dessen voraus, der verletzt wurde. Notwendig ist es dabei, sich selbst einzugestehen: Ich bin enttäuscht, fühle mich verletzt. Dazu gehört Mut, denn die damit verbundenen Gefühle – Wut, Hass, Enttäuschung – stehen eher auf der

Gisela (57) und Karl-Heinz (57), vier Kinder (22, 25, 28, 31)

Dass die Kinder aus dem Haus sind, ist für uns kein Problem. Wir waren vorher nie nur Eltern, sondern immer auch Ich und Du und Wir. Es wird weiterhin so sein, dass jede/r von uns seine eigenen Bekanntschaften und Freundschaften, Ehrenämter und Hobbys hat; es wird weiter so sein, dass wir immer wieder etwas gemeinsam für uns als Paar tun; und es wird weiterhin so sein, dass wir mit unseren Kinder (und Enkeln?) Zeit verbringen. Es mag sein, dass sich die Zeitanteile verschieben, aber Neuland müssen wir nicht entdecken.

Vielleicht haben wir von Anfang an darauf geachtet, dass wir nicht wie Kletten aneinander hängen.

Liste „Das gehört sich aber nicht“. Doch nur mit dem, was mir bewusst ist, was ich mir eingestehe, kann ich umgehen. Ein zweiter Schritt ist dann, mich um Verständnis für das Verhalten des anderen zu bemühen. Das heißt nicht, die Kränkung wegzureden, sondern: Ich gestehe dem, der mich verletzt hat, Gründe und Wurzeln für sein Verhalten mir gegenüber zu, die vielleicht weiter zurückreichen, die ich gar nicht im Blick hatte und haben konnte.

Versöhnung ist andererseits auch eine Anforderung an den Verursacher: Es erfordert das Eingeständnis und die Übernahme von Verantwortung für das Geschehene – ohne Ausflüchte oder einer „dahergesagten“ Entschuldigung. Das ist eine Barriere, über die viele nicht hinweg kommen. Doch der „Täter“ hat „es“ getan, er hat verletzt – ob er das wollte oder nicht. Und es erfordert eine Form der Wiedergutmachung, einen symbolischen oder realen „Kontenausgleich“.

Sich der „unerledigten Vergangenheit“ zu stellen, ein Gespräch zu suchen, auch wenn die Sache schon länger zurückliegt, dazu gehört Mut. Es macht verletzlich – doch es entlastet auch davon, als „Opfer“ gerade dem Menschen, der mir nahe steht, pure Boshaftigkeit zu unterstellen, oder als „Täter“ ewig in Sack und Asche gehen und mich deshalb in Selbstmitleid verzehren zu müssen. Und wenn es gelingt, sich mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen und sich zu versöhnen, kann dies zu einem kostbaren, gemeinsamen Schatz werden.

Körperliche Nähe neu entdecken

Bei älteren Paaren verändert sich die körperliche Nähe von sexueller Leidenschaft zu mehr zärtlichem, körperlichen Miteinandersein. Das vorgerückte Alter und die gegenseitige Vertrautheit geben Gelegenheit, sich von manchen scheinbar verpflichtenden Normvorstellungen zu lösen, weil man nicht mehr den kollektiven Druck empfindet, diese erfüllen zu müssen. Die Potenz des Mannes darf ebenso nachlassen wie die Attraktivität der Frau: Man muss sich selbst und dem Partner nichts mehr beweisen. Und dass alles etwas langsamer geht, eröffnet Chancen, das Miteinander zu gestalten. Dabei sind die Dimensionen der Sexualität vielfältig und gehen über die Genitalität weit hinaus.

Bei manchen Ehepaaren kommt das Sexualleben ganz zum Erliegen. Das bedeutet nicht automatisch, dass die Partnerschaft schlecht oder die Ehe in eine Krise geraten wäre. Manchmal denken Eheleute zu sehr vom jeweiligen Partner her, von dem, was sie meinen, das der andere sich wünscht. Das Paar geht so immer mehr darin auf, „eins zu sein“ – und ein sexueller Austausch wird unmöglich. Auch ältere Paare sollten daher über ihre Wünsche, Sehnsüchte und Ängste, welche oft mit Schamgefühlen zusammenhängen, sprechen.

Im Alter kann das elementare Grundbedürfnis nach körperlichem Kontakt – jenseits von Sexualität – mit neuer Dringlichkeit erwachen. Wenn körperliche Nähe auf die Sexualität reduziert ist und diese ein Tabu ist, kann dies zu einem Problem führen: Es kommt zur einer Abnahme des Körperkontaktes, erinnert er doch zu sehr an Sexualität. Irgendwann hört dann der Körperkontakt ganz auf. Dies ist jedoch fatal, erst recht, wenn ein Partner krank ist. Denn Körperkontakt vermittelt das Gefühl, angenommen zu sein, nicht allein zu sein. Gerade alternden Paaren kann häufiger Körperkontakt neue Kraft und neuen Lebensmut vermitteln. Sich berühren, sich umarmen, zärtlich sein, … – das ist beileibe nicht nur etwas für frisch verliebte junge Paare.

Andauernde Einschränkungen akzeptieren

„Nicht immer, aber immer öfter“ – dieser Spruch gewinnt mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Die „Zipperlein“ beginnen zwar nicht erst mit 60, doch irgendwann lassen sie sich nicht mehr ignorieren. Das Hörvermögen lässt nach, Treppensteigen wird zur Last, das Auto selbst zu fahren wird zum Risiko

für andere – wie ich mich meinen Einschränkungen stelle, wie ich mit mir umgehe, hat immer auch eine Wirkung auf meinen Partner und die Beziehung zu ihm. Wenn ich meine Einschränkungen akzeptiere, entlastet dies meinen Partner: Er muss mich weder eines Besseren belehren noch irgendetwas schön reden. Dafür kann er sich auf die Empfindungen konzentrieren, die meine Einschränkungen bei ihm auslösen. So kann es gelingen, eine Fixierung darauf, was die Lebensqualität vermindert, zu verhindern, und stattdessen im Zusammenleben die Aufmerksamkeit immer wieder darauf zu richten, was anerkennenswert ist: „Das haben wir jetzt wieder prima hingekriegt." „Der gestrige Abend war wunderbar." „Den Schnupfen hast du aber ganz schnell überwunden." „Du siehst heute ganz besonders hübsch aus." Das ist Nahrung für das Selbstwertgefühl und hat eine heilsame Wirkung.

Sich auf die verbleibende Lebenszeit einstellen

Zu wissen, dass der allergrößte Teil des Lebens hinter einem liegt, führt zu einem veränderten Blick auf die Gegenwart. Welche Wünsche, vielleicht auch welche Träume wollen wir uns als Paar noch erfüllen? Diese müssen – so gut es möglich ist – in der Gegenwart zur Erfüllung gebracht werden, denn die noch verbleibende Lebenszeit ist ungewiss. Das kann zu einem bewussteren Leben führen, indem ich mich auf das konzentriere, was für mich und andere wirklich bedeutsam ist. Und es führt zu einem veränderten Blick in die Zukunft: Der letzte Abschied ist kein Feld für Spontaneität. Es gibt keine zweite Chance im Hier und Jetzt. Nach dem Tod kann man in diesem Leben nicht mehr gut machen, was schief gelaufen ist, hat man keine Gelegenheit mehr, dem bis dahin Ungesagten einen Ausdruck zu geben. Und der Tod rückt näher, zweifellos.

Die Gefühle, die Ängste, das innere Aufbäumen dagegen oder was immer es sein mag, sollten Paare sich mitteilen, den anderen daran teilnehmen lassen. Denn im Kontakt darüber zu sein, was uns bei derart existentiellen Themen innerlich bewegt, gibt auch der Beziehung eine besondere Tiefe, die bereichert und erfüllt. Das, woran jeder in seinem bisherigen Leben geglaubt, was ihn durch das Leben getragen hat, worauf er vertraut und was er sich nach dem Tod erhofft, steht auf dem Prüfstand. Dabei kann die Individualität – das Eigen-Sein des anderen – stark hervortreten. Der andere ist anders und ich darf ihn auch anders sein lassen.

Marlis (61) und Walther (63), drei Kinder (33, 31, 28)

Marlis: Seit die Kinder aus dem Haus sind, prallen unsere Freuden und Sorgen unmittelbarer, manchmal spontan auf den Partner. Dazu kommt, dass ich viel Zeit zum Nachdenken habe und meinen Mann häufig irritiere mit Beobachtungen und Gedanken, die für ihn weit weg sind. Und ich mache mir Gedanken um die Gesundheit des geliebten Menschen in einem früher unbekannten Umfang. Schwer fällt uns die Beantwortung der Frage, ob der Partner nicht hin und wieder eine Idee allein verwirklichen kann; manchmal wirkt sich das Zweierverhältnis beengend aus. So kommt es vor, dass mein Mann und ich darüber diskutieren, ob er alleine in den Vortrag gehen kann oder nicht.

Ein besonders schöner Moment sind die ruhigen Stunden, in denen wir die Vertrautheit miteinander genießen, das Erinnern an gemeinsam erreichte Ziele und bestandene Irritationen. Daraus ergibt sich für mich ganz intensiv die Geborgenheit im Partner, die ich brauche, um positiv in die Zukunft schauen zu können.

Walther: Da ich noch berufstätig bin und sich in meinem Alltag bisher wenig verändert hat, habe ich das „Loch", das durch den Auszug der Kinder zweifellos entstanden ist, kaum richtig wahrgenommen und erst recht keine Konsequenzen daraus ziehen müssen. Ich gehe morgens aus dem Haus und habe ausreichend Kontakt mit vielen Menschen. Aber wer ersetzt meiner Frau die Gespräche mit den Kindern im Laufe des Tages? Am Abend komme ich nach Hause und bin oft durch den Stress nicht gerade in großer Erzähllaune oder Gesprächsbereitschaft.

Zugegeben, am Anfang unserer Ehe war das auch so. Aber da war alles noch so neu und im Aufbau und wir hatten genügend Gesprächsstoff. Jetzt muss ich feststellen: Wir kennen uns so gut, dass eigentlich nicht mehr viel zu sagen ist; wir sind uns in Gedanken schon einig. Hier aber liegt die Gefahr der totalen Routine und Abstumpfung.

Situationen und Erfahrungen

Wenn die eigenen Eltern alt werden

Rudolf Wohlfahrt

„Haus Mühlenhof, Schwester Gisela“ – der Anruf verhieß nichts Gutes. Wir waren gerade in der Oberpfalz angekommen, um eine Woche Urlaub zu machen, als das Handy klingelte. In der Tat: Anni, meine Schwiegermutter, wurde vor ihrem Bett liegend gefunden und ins Krankenhaus gebracht. So haben wir die Koffer wieder gepackt und sind nach Hause zurück. Statt Wandern im Bayerischen Wald morgens und abends Krankenhausbesuche …

Anni, inzwischen 88, hatte einen Schwächeanfall, verbunden mit einem Demenzschub. Sie hatte keine Orientierung mehr, wo sie war, riss sich die Infusionen aus dem Arm, räumte nachts fremde Kleiderschränke aus auf der Suche nach ihren Kleidern … Gut, dass wir uns zumindest jetzt keine Sorge mehr machen mussten, wie es nach dem Krankenhausaufenthalt weitergehen würde.

Das war aber nicht immer so. Meine Schwiegermutter wohnte mit ihrer Schwester zusammen im gleichen Stadtteil wie wir. Das Zusammenleben war relativ unkompliziert, wir haben uns gegenseitig besucht und hin und wieder gemeinsame Ausflüge gemacht.

Als dann die Schwester starb, wurde so ziemlich alles anders. Meine Frau Astrid – sie ist die einzige Tochter – und ich hatten zwar schon oft miteinander überlegt, wie es einmal weitergehen würde, wenn eine der beiden Schwestern sterben würde. Doch mit ihnen war nicht darüber zu reden, dieses Thema war tabu, bis uns die Realität einholte. Als erstes war klar, dass Anni allein die bisherige Wohnung nicht würde halten können. Wir hatten noch Glück, denn in unserem Nachbarhaus wurde gerade eine kleine Wohnung frei. Ideal eigentlich, denn selbst bei Regen war der Weg ohne Schirm zu überwinden. So haben wir Anni ermuntert, immer mal auf einen Sprung vorbeizukommen, wenn sie vom Einkauf oder Spaziergang kam – tat sie aber nicht. Astrid hat sie unter der Woche zum Mittagessen gebeten – aber zwei Uhr, wenn unser Jüngster aus der Schule kam, war ihr zu spät. Astrid hat ihr auch gesagt, sie solle sich doch einfach dazusetzen, wenn sie bügele, da könne man sich doch gut dabei unterhalten – aber Anni wollte nicht stören. Statt dessen wollte sie förmlich eingeladen werden und dass in dieser Zeit das Alltagsleben stehen bleibt. Vor allem aber erwartete sie, dass Astrid sie besuchen komme. Mindestens zweimal täglich war Astrid am Schluss dort – es war immer noch zu wenig. „Nie bist du da“, lautete der gebetsmühlenartig wiederholte Vorwurf. Für Astrid wurde das zunehmend zur Qual. Wenn sie bei ihrer Mutter war, wurde sie von ihr psychisch unter Druck gesetzt, gönnte sie sich einmal einen freien Nachmittag und ging ins Hallenbad, hatte sie ein schlechtes Gewissen. Anders bei mir: Wenn ich „auf einen Sprung“ bei Anni vorbeischaute, wurde ich hofiert: „Ja, der Rudolf, der kümmert sich um mich. Was würde ich ohne den machen …“ Die Frage, was Anni selbst bewältigen muss – die Trauer um ihre Schwester beispielsweise und mit ihrem Alleinsein fertig zu werden, nachdem sie gut 15 Jahre als Witwen zusammengelebt hatten – und was wir tun können, um sie zu unterstützen, stand zunehmend zwischen Astrid und mir. Ähnlich, wie sich Astrid ihrer Mutter gegenüber hilflos fühlte, ging es mir ihr gegenüber. Irgendwann gingen mir Astrids Klagen nur noch auf die Nerven, und ich spürte, wie subjektiv empfundene

Hilflosigkeit aggressiv machen kann. Zum Eklat drohte es zu kommen, als wir einen einwöchigen Urlaub antreten wollten – und sich meine Schwiegermutter drei Tage davor mittags ins Bett legte und verkündete: „Ich bin so schwach, ich glaube, ich sterbe." Astrid hatte zwar zuvor schon Vorsorge getroffen, wie Annis Versorgung während unserer Abwesenheit aussehen werde, geriet aber dennoch ins Schwanken. Hingegen war ich fest entschlossen, weder zu Hause zu bleiben noch allein in Urlaub zu fahren. Und ich bin heute noch froh, dass Astrid den Mut fasste und sich auch für den Urlaub entschied. Sie teilte dies ihrer Mutter mit, noch ehe der von uns gerufene Notarzt eintraf. Dieser bestätigte uns in Nachhinein, als er nach der Untersuchung feststellte, dass sich Anni subjektiv wohl schlecht fühlen könne, objektiv aber kein Befund vorläge. Es war eine gute und für uns beide wichtige Woche an der Ostsee, in der wir nicht angerufen haben, um uns nach dem Gesundheitszustand zu erkundigen – und in der auch kein neuerlicher Notruf kam.

Nicht, dass nach dem Urlaub alles anders gewesen wäre. Aber Astrid konnte jetzt besser akzeptieren, dass sie deswegen keine schlechte Tochter ist, nur weil sie auch für sich selbst sorgt. Letztlich hat sich das auch auf unser Verhältnis zueinander positiv ausgewirkt.

Ungefähr ein Jahr später hatte Anni dann erstmals einen Schwächeanfall, der ein Alleinleben unmöglich machte. Dass Anni von sich aus das „Seniorenheim" als eine mögliche Lösung angesprochen hat, trug viel zur Entspannung bei. „Du musst doch nicht jeden Tag kommen" – das waren, sechs Wochen nach dem Einzug, ganz ungewohnte Töne in Astrids Ohren. Dennoch ist es nicht so, dass Astrid ihre Mutter jetzt weniger besuchen würde als zuvor, dass wir sie weniger bei uns zu Besuch hätten – das Wohnheim liegt zum Glück nur knappe 500 m von unserer Wohnung weg – aber es hat sich vieles entspannt. Auch wenn wir demnächst, sobald die Ersparnisse aufgebraucht sind, wahrscheinlich noch einmal anders „in die Pflicht" genommen werden und die Ärzte inzwischen mehr an „objektiven Befunden" feststellen, als uns lieb ist.

Als unsere Kinder klein waren, trafen wir uns regelmäßig in einem Familienkreis. Nachdem der Nachwuchs endgültig durch die Pubertät war, bröselte der Kreis, wir trafen uns erst seltener und irgendwann gar nicht mehr. Eigentlich ist es gar nicht so fernliegend, dass die dadurch entstandenen Kontakte und „stillen Freundschaften" jetzt wieder zu einer Ressource wurden. Damals waren es die Kinder, die uns herausgefordert haben, jetzt sind es unsere alt werdenden Eltern. Wenn sich irgendwo im Dorf zwei „frühere Mitglieder" treffen, sind sie schnell bei diesem Thema: „Wie geht es Efi und Udo? Da hatte seine Mutter doch auch einen Schlaganfall?" Kein Wunder, dass Ulrike bald feststellte, wir müssten uns mal wieder treffen …

Situationen und Erfahrungen

Großfamilie auf Entfernung

Franziska Zimmerer

Manchmal kommt es uns so vor, als wenn es unter den Familien, speziell unter denen mit kleinen Kindern, ein Zweiklassensystem gäbe: die „Oma-Habenden“ und die „Nicht-Oma-Habenden“. Mit etwas Neid blicken wir dann auf die Familien, in denen Kino- oder Konzertabende der Eltern, Dienstreisen des Vaters und Berufstätigkeit der Mutter kein Problem darzustellen scheinen, weil es ein stets greifbares großfamiliäres Unterstützungssystem am Ort gibt. „Kinder brauchen ihre Großeltern“ lautet denn auch ein öfter zu hörender Slogan und die gestiegene Lebenserwartung der Großelterngeneration ermöglicht eine ganz neue Aktivität in dieser Rolle.

Nun ist es nicht so, dass wir keine Großeltern hätten oder diese sich nicht engagieren wollten. Aber berufliche Umstände haben dazu geführt, dass wir 500 Kilometer von Oma und Opa entfernt wohnen. Die Omas und Opas in Bayern, wir im Rheinland, die eine Tante im Schwäbischen, eine andere in Berlin: Großfamilie ist bei uns eine multilokale Angelegenheit. Damit sitzen wir sozusagen zwischen zwei unterschiedlichen Tendenzen in Bezug auf das Familienleben. Einerseits ist da die gesellschaftliche Mobilitätsanforderung. Wer in einem hoch spezialisierten Beruf arbeiten möchte, dem bleibt oft nichts anderes übrig als dorthin zu gehen, wo es den entsprechenden Arbeitsplatz gibt. Das ist anstrengend, mit Familie nicht ohne Risiken und auch nicht beliebig oft wiederholbar. Aber es erweitert auch den Horizont. Andererseits ist in den zurückliegenden Jahren auch zu beobachten, dass der Zusammenhalt über mehrere Generationen in vielen Familien wieder stärker an Bedeutung und Wertschätzung gewonnen hat, als dies noch eine Generation

„Was tun, wenn die innere Nähe über weite äußere Distanzen gedeihen soll?“

zuvor der Fall war. Tatsächlich ist die Bedeutung der Großeltern ein Stück weit neu entdeckt und mit neuen Möglichkeiten bereichert worden. Die Generationenkonflikte, die noch die 68er mit ihren Eltern ausgefochten haben, scheinen sich doch sehr beruhigt zu haben.

Die gegenseitige innerfamiliäre Solidarität zwischen den Generationen hat vieles für sich – zumal in einer Gesellschaft, in der es nach wie vor an „strukturellen Rücksichtslosigkeiten“ gegenüber Familien nicht mangelt. Familie hört ja mit der Kindererziehungsphase nicht auf. Die Kinder werden zwar erwachsen, aber die Eltern-Kind-Beziehung bleibt eine Konstante – oft für den Großteil des eigenen Lebens. Wenn Eltern und erwachsen werdende oder schon erwachsen gewordene „Kinder“ sich in der Kunst einüben, diese Beziehungen positiv, eng und herzlich zu gestalten, entsteht hier ein „Schatz für das ganze Leben“ – mehr noch in emotionaler denn in materieller Hinsicht. Enkelkinder können zudem vieles zur Festigung dieser Generationengemeinschaft beitragen.

Was aber tun, wenn die innere Nähe über weite äußere Distanzen gedeihen soll? Da ist Ideenreichtum und eine zuweilen ausgeklügelte Logistik gefragt. Mittlerweile gibt es etwa verschiedenste Kommunikationskanäle, die genutzt werden können: Telefon-„Flatrates“ erlauben etwa den alltäglichen Sprechkontakt, Anrufbeantworter und Mailboxes machen zudem erreichbar. Die neuesten Kinderbilder werden per E-Mail verschickt (mit dem auch Großeltern zunehmend souverän umzugehen wissen), auch Kochrezepte und sonstige Tipps können auf diesem Weg ausgetauscht werden. Selbst die Bildtelefonie übers Internet rückt in den Bereich des Möglichen. Und dann gibt es natürlich das Reisewesen: zum Opa, zu den Enkeln, zur Tante, zum Cousin, über die Feiertage, in den Ferien, auch ’mal am Wochenende zur Familienfeier. Das ist mit Kindern, Gepäck und allerlei Hausrat, der hin und her transportiert wird, nicht ohne Beschwer. Im Stau auf der Autobahn A3 oder auch nach dem verpassten

Gemeinsam stärker
Die Stimme der Familie

Es fängt beim Kindergeld an, geht mit der Qualität der Kindergärten und Schulen weiter und hört bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf noch lange nicht auf: Wie gut und auskömmlich Familien bei uns leben, hängt nicht zuletzt von politischen Entscheidungen ab. Und das bedeutet in einer Demokratie: Wenn Familien die notwendige ideelle und materielle Beachtung finden möchten, brauchen sie eine Stimme; sie müssen in der Gesellschaft aktiv mitwirken und Verantwortung übernehmen.

Für die Familienverträglichkeit von politischen Entscheidungen, soziale Gerechtigkeit für Familien und die zentrale Bedeutung von Ehe und Familie kämpft allen voran der mitgliederstärkste Familienverband in Deutschland, der Familienbund der Katholiken. Die Fachzeitschrift, die seine Bundesgeschäftsstelle in Berlin als Interessenvertretung für die Familien veröffentlicht, heißt denn auch **„Stimme der Familie“**. 25 Diözesan- und zehn Landesverbände engagieren sich in der Familienpolitik auf Landesebene und sind darüber hinaus in der Familienbildung, Familienberatung und Familienerholung aktiv.

Aktuelle Informationen über die konkrete Arbeit gibt es bei der **Bundesgeschäftsstelle des Familienbundes**, Reinhardtstr. 13, 10117 Berlin, Tel. 0 30 / 32 67 56-0, oder im Internet unter **www.familienbund.org**. Hier stehen auch die Adressen seiner Diözesan-, Landes- und Mitgliedsverbände.

Gut beraten
Lieber etwas früher ...

- „Ich streite mich ständig mit Frau und Kollegen und spüre, dass es eigentlich um etwas anderes geht."
- „Mein Partner hat eine Außenbeziehung! Für mich bricht eine Welt zusammen."
- „Ich bin oft krank und frage mich warum."
- „Ich weiß nicht, wie es mit meinem Mann weitergehen soll. Vielleicht ist es besser, wir trennen uns."
- „Seit das Kind da ist, läuft zwischen uns nichts mehr."

Gut, wenn diese Frauen, Männer und Paare nicht allein sind. Sie brauchen Zuhörer(innen), bei denen sie sich verstanden und angenommen fühlen. Und die ihnen vielleicht auch helfen, neue Perspektiven zu entdecken. Gut deshalb, dass es die 350 Katholischen **Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen** gibt; denn bei schweren Konflikten in Partnerschaft und Familie, kritischen Lebenssituationen und unvorhergesehenen (traumatischen) Belastungen sind auch beste Freundinnen und Freunde mit Rat und Hilfe oft überfordert.

Eine herzliche Bitte der Berater: Nicht erst warten, bis der „Karren" hoffnungslos verfahren ist, sondern lieber zu früh als zu spät kommen!

Unter **www.katholische-eheberatung.de** gibt es sowohl Adressen von Beratungsstellen als auch die Möglichkeit, sich online beraten zu lassen.

„Wie wird es wohl, wenn unsere (Groß-)Eltern in die Jahre kommen, in denen sie mehr Hilfe oder auch Pflege brauchen?"

Anschlusszug auf dem Nürnberger Hauptbahnhof kommt schon der Gedanke auf: Warum tun wir uns das an? Andererseits gibt es kaum etwas herzerweichenderes, als wenn unser Jüngster sich auf seine Oma freut, die er eine Zeit lang nicht gesehen hat.

Auch, was die familiären Konflikte anbelangt, kann man unterschiedliche Schlüsse ziehen. Einerseits kann man sich auf die Distanz natürlich gut aus dem Weg gehen, wenn man aufeinander sauer ist. Der Gedanke, jetzt von den „lieben Verwandten" doch wieder einmal eine Weile Ruhe zu haben, hat ja zuweilen auch sein Gutes. Manche Beziehung braucht vielleicht sogar die Distanz, um sich entwickeln zu können. Andererseits besteht jedoch auch die Gefahr, dass Konflikte eben nicht konstruktiv ausgetragen, sondern innerlich aufgestaut werden. Wenn man sich nicht mehr begegnet, kann man auch nicht miteinander darüber reden, warum man sich geärgert hat. So geht man seiner Wege und wird sich fremd dabei.

Sorge überkommt uns zuweilen bei dem Gedanken, wie es wohl wird, wenn unsere (Groß-)Eltern in die Jahre kommen, in denen sie mehr Hilfe oder auch Pflege brauchen. Spätestens dann wird die räumliche Distanz noch einmal in ganz anderer Weise schmerzlich bemerkbar werden. Dann heißt es neue Lösungen für neue Probleme finden und ohne Mühen und auch den einen oder anderen bitteren Kompromiss wird es dann wohl nicht abgehen. Auch da neigt man dann wieder dazu, die Großfamilien etwas zu beneiden, die an einem Ort beisammen sind. Auf der anderen Seite sehen wir aber auch, dass wir noch vergleichsweise nah beieinander leben. Das merken wir, wenn etwa eine Kollegin von der Heirat ihrer Tochter mit einem tüchtigen Kanadier berichtet oder wir uns vor Augen führen, dass die beste Schulfreundin unserer Tochter aus dem Kongo stammt und die Ferien bei ihrer Tante in Paris verbringt – die Chancen stehen nicht schlecht, dass die Globalisierung spätestens bei der Heirat unserer Kinder auch an unsere Tür klopft.

Situationen und Erfahrungen

Ungewollt kinderlos leben?! Beieinander bleiben, auch wenn das Kind ausbleibt

Martin Bartsch

„Gott lies mich lachen“, überliefert die Einheitsübersetzung der Bibel einen Ausspruch von Sara, der Frau Abrahams, nachdem sie ihren leiblichen Sohn Isaak geboren hatte (Gen 21,6). Sara, die als unfruchtbar galt, erlebt noch in hohem Alter das „Mutterglück“. Kaum etwas ist in der Bibel so unumstritten gottgewollt und bejaht wie das Thema Nachkommenschaft. Was aber, wenn das Mutter- und Vatersein einem Paar verwehrt bleibt, und ihre Lebensgeschichte nicht so ein „Happy End“ wie bei Sara und Abraham findet?

Viele Paare wünschen sich sehnlich ein Kind und bleiben doch kinderlos. Dies trifft mittlerweile auf jedes 7. Paar zu, wobei die Dunkelziffer wahrscheinlich noch viel höher ist. Die Fruchtbarkeitsstörung kann bei einem oder bei beiden Partnern liegen. Unfruchtbarkeit ist ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Wenn Frauen und Männer in ihrer Partnerschaft ungewollt kinderlos bleiben, haben die meisten einen spannungsreichen, anstrengenden und oft schmerzhaften Weg individuell und gemeinsam (mit allen damit verbundenen Gefühlen) zu bewältigen. Dabei kann man in etwa drei Phasen unterscheiden.

Es beginnt mit der zur Gewissheit gewordenen Ahnung, dass das Paar keine Kinder bekommen kann. Meistens wird dann auch medizinisch aufgedeckt, woran es liegt. Einer von beiden muss damit umgehen, dass er oder sie sich den Lebenstraum am ehesten durch „Auswechseln“ des Partners oder der Partnerin erfüllen könnte. Und der oder die andere leidet doppelt: Das Entsetzen über die eigene Unfruchtbarkeit wäre schon schlimm genug. Dazu kommt aber noch die Not damit, der Partnerin oder dem Partner den Lebenstraum nicht erfüllen zu können, und oft – mehr oder weniger unbewusst – die Angst davor, wie weit der geliebte Mensch weiter zu einem hält. Das familiäre und gesellschaftliche Umfeld kann durch Unverständnis oder Mitleid oft die Tendenz der Partner zu Depression, Isolation oder verdeckter Trauer verstärken.

Wichtig erscheint mir, dass die Fragen nach medizinischen Möglichkeiten gründlich und in Begleitung durch erfahrene Ärzte, Seelsorger, Psychologen oder Freunde nach bestem Wissen und Gewissen geklärt werden. Das gilt auch rückblickend, damit sich nicht zwanzig Jahre später das Gefühl einstellt, nicht genug hingeschaut, das Falsche gewählt oder zu früh verzichtet zu haben. In dieser Phase taucht – ausgesprochen oder unausgesprochen – die Frage auf: Bleiben wir beieinander?

Wenn Paare ihr JA zueinander – innerlich oder auch bewusst durch Rituale – erneuern, beginnt ein nächster Abschnitt auf dem gemeinsamen Weg. Zwei Aspekte sind dabei zentral: der Umgang mit der „offenen Wunde“ und die Frage: Wie können wir mit unserer ungewollten Kinderlosigkeit sinnvoll leben? Sicherlich gehört dazu das Vertrauen darauf, dass der Sinn unseres Lebens nicht von dieser Frage allein abhängt. Bei glaubenden Menschen gehört der „Disput“ mit Gott dazu, der oft mit der Warum-Frage einhergeht. Es ist ein innerer Kampf darum, das vorgegebene So-Sein anzunehmen, sich selbst als Geschöpf zu erkennen, das sich nicht selbst geschaffen hat. Gleichzeitig kann eine Perspektive wachsen, wie das Paar dennoch gemeinsam „fruchtbar“ werden kann. Freude und Erfüllung kann etwa in gemeinsamen Freizeitinteressen und Hobbies gefunden werden. Chancen als Paar für andere Menschen(kinder) etwas zu tun und für die Zukunft der Welt, der Kirche und Gesellschaft einen wichtigen Beitrag zu leisten, liegen im gemeinsamen beruflichen oder ehrenamtlichen Engagement für andere.

Der Umgang mit der Trauer über die Kinderlosigkeit bleibt als Herausforderung für die Partnerschaft bestehen. Jeder Einzelne und das Paar gemeinsam müssen lernen, den Takt des Bearbeitens und die Formen der Trauerbewältigung zu finden. Ganz besonders wichtig ist eine ehrliche und wertschätzende Kommunikation. Auch wenn sie vernarbt, bleibt ungewollte Kinderlosigkeit auf Dauer eine schmerzhafte Wunde, mit der es sich immer zu versöhnen gilt.

Mit zunehmendem Alter kommen die Paare in eine dritte Phase. Hier beschäftigen sie die Fragen nach der Gestaltung des Lebensendes und nach dem, was von einem bleibt, wenn man gestorben ist. Es geht um eine Lebensbilanz: Was hat das gemeinsame Leben (beiden) gebracht und was ist einem entgangen? Klar ist, es gibt keine Enkel, so dass auf dem natürlichen Wege durch Kinder nichts weiter gegeben werden kann. Im Gespräch können Perspektiven für den letzten gemeinsamen Wegabschnitt und für die Zeit des allein Zurückbleibenden entwickelt werden. Im Rückblick gelingt es dem Paar vielleicht auch zu entdecken, worin sie ohne Kinder fruchtbar geworden sind, ohne sich mit Familien zu messen oder zu vergleichen.

Mir erscheint es wichtig, dass wir im Umgang mit Paaren nicht in einen Automatismus verfallen, der von Ehe

„Wenn deshalb das – oft so erwünschte – Kind fehlt, bleibt die Ehe dennoch als volle Lebensgemeinschaft bestehen und behält ihren Wert sowie ihre Unauflöslichkeit.“

(GS 50)

schnell zu Familie führt. Zum einen, ob des sensiblen Umgangs mit den (ungewollt) kinderlosen Ehepaaren, zum anderen weil es das Ehesakrament verdient, in seiner Würde wertgeschätzt zu werden. Das II. Vatikanische Konzil sagt dazu in aller Klarheit: „Wenn deshalb das – oft so erwünschte – Kind fehlt, bleibt die Ehe dennoch als volle Lebensgemeinschaft bestehen und behält ihren Wert sowie ihre Unauflöslichkeit.“ (GS 50) In der Seelsorge und Pastoral gilt es daher das gemeinsame Fundament des Ehesakramentes zu betonen und segensreich im mannigfaltig konkret gestalteten Eheleben – eben auch ohne Kinder – mit zu wirken.

Impulse für ein Gespräch mit kinderlosen Paaren

Fragen an kinderlose Paare in Begleitung und Beratung aus christlicher Lebensperspektive

- Was sind eure anderen Lebensträume – neben Familie werden / sein? Welche Schritte habt ihr dahin unternommen?
- Welche (gemeinsamen) Prioritäten habt ihr im Leben?
- Was hat euch aneinander gelockt und was hat zur Entscheidung zur Hochzeit geführt?
- Wie könnt ihr als Einzelne und als Paar mit dem Unvollkommenen und Fragmentarischen des Lebens umgehen lernen?
- Welche Bedeutung hat Gott in dieser Krise und wie wirkt sie sich auf eure Glaubensgeschichte aus?

Hilfreich kann es für die Paare sein, wenn sie durch Rituale, Erneuerung des Eheversprechens, persönlichen Segen oder geistliche Tage in ihrer Ehe bestärkt werden, die dem gegenseitigen Wohl (und nicht allein der Zeugung von Nachkommenschaft) dienen.

„Warum, Herr, hast du uns Kinder versagt?“

Eine Antwort wächst in uns allmählich:
Gott hat uns nichts versagt.
Niemand hat uns den Rosengarten
versprochen.
Nichts von den großen Geschenken
wie Gesundheit,
Schaffenskraft,
Partnerschaft,
Nachwuchs ist garantiert.

Es gibt kein Recht auf ein (eigenes) Kind!
Dass Fortpflanzung selbstverständlich ist:
ein Irrtum, eine Form von Blindheit.

Wir sind an eine Grenze gestoßen.
Unsere Väter kamen gezeichnet
aus dem Krieg zurück,
einer sogar ohne seinen rechten Arm.
Auch sie mussten ihre Lebensplanung
völlig umwerfen.

Eine Hoffnung schwingt mit:
Der Herrgott wird uns nicht hängen lassen!
Er, der selbst erleben musste,
wie seine Pläne durchkreuzt wurden.
Und: vielleicht wird oder hat
ER uns schon gezeigt,
welchen Weg unser Leben nehmen soll.

Die Gewissheit ist gewachsen:
Gott geht alle unsere Weg mit
und er wird nicht aufhören,
für uns da zu sein!

Situationen und Erfahrungen

Meine Tochter will Nonne werden

Ludwig Bauer

„Ich werde für sechs Wochen in ein Kloster gehen. Ich will sehen, wie das ist. Und vielleicht trete ich dem Orden bei“, erklärte uns unsere Tochter Amelie kürzlich beim Mittagessen. Nun, dass sie religiös und in der Pfarrgemeinde ihres Wohnortes sehr engagiert ist, wussten wir. Aber dies? Die spontanen Reaktionen von meiner Frau und mir waren sehr unterschiedlich. Nach einem Moment der Sprachlosigkeit bewunderte ich die Offenheit und Unbefangenheit von Amelie, ihre Bereitschaft, sich mit einem Lebensentwurf auseinanderzusetzen, der so gar nicht „im Trend“ liegt. Und auch wenn ein solcher Schritt heute zwar ungewöhnlich ist, ist er ja alles andere als ehrenrührig. Meine Frau reagierte anders, bei ihr stand das spontane Gefühl im Vordergrund, ihre Tochter zu verlieren, wenn sie denn erst einmal hinter dicken Klostermauern verschwunden sei. Man könne sie da ja nicht so einfach besuchen, und heimkommen könne sie auch nicht, wann sie wolle.

Amelie selbst war froh, dass wir sie nicht gleich „für völlig verrückt“ erklärten, wie sie sich ausdrückte. Und so schloss sich ein langes und intensives Gespräch an. Sie erzählte uns von ihren Motiven. Sie hatte schon längere Zeit regelmäßig in der Bibel gelesen. Dann hatte sie im Studium eine Benediktinerin kennen gelernt. „Hildegard lebt viel von dem, was ich in der Bibel gelesen habe. Sie arbeitet, steht mit beiden Beinen im Leben. Und sie hat ihre festen Gebetszeiten. Das sind fast wie Auszeiten, in denen sie sich immer wieder neu orientiert“, erklärte uns Amelie. „Da ist eine Gruppe von Menschen, die ein gleiches Ziel haben und trotzdem sich selbst bleiben“, ergänzte sie. Das habe sie gemerkt, als sie zwei Wochen „auf Probe“ im Kloster mitgelebt habe.

Wir waren überrascht, welche Wege unsere Tochter ging, während wir sie in einem Urlaub in Dänemark wähnten … Die Begegnung mit Hildegard war für Ame-

„Ihr werdet keine Tochter verlieren, sondern auf alle Fälle viele neue Töchter dazubekommen.“

lie eine Herausforderung, sich intensiv mit ihrem eigenen Leben auseinanderzusetzen. Meine Frau und ich konnten ihre Motive, sich einer Ordensgemeinschaft anzuschließen, zwar nachvollziehen. Dennoch waren wir ziemlich irritiert. Hätte sie uns eröffnet, sie wolle in einem halben Jahr heiraten, wären wir sicher auch überrascht gewesen. Aber das hätte unserer Erwartungshaltung entsprochen. So haben wir die andere Seite gesehen: Auf was würde Amelie verzichten? Sie genießt, wie alle jungen Menschen, die Leichtigkeit des Lebens, macht gern einmal einen Stadtbummel oder eine „Shopping-Tour“, auch hin und wieder spontan kleine Ausflüge mit anderen Studenten. Das würde sie wahrscheinlich alles nicht mehr haben – wie würde ihr es fehlen? Und wir hatten die Sorge, ob sich darin eine Flucht vor dem Alleinsein ausdrückte. So viele Freunde hatte Amelie nicht gehabt, und die erste längere Beziehung war seit neun Monaten auseinander. Doch damit hatte Amelie sich selbst bereits auseinandergesetzt und konnte diese Bedenken schnell zerstreuen.

Jetzt, wo ich dies schreibe, hat die erste von sechs weiteren Klosterwochen begonnen. Wir sind neugierig, welche Erfahrungen Amelie da machen wird und wie ihr Weg dann weitergeht. Und statt uns weiter Gedanken über einen möglichen Schwiegersohn zu machen, phantasieren wir jetzt, wie sich unser Verhältnis zu einem Schwesternkonvent wohl gestalten wird. Zugegeben, das ist für uns weiterhin noch ziemlich ungewohnt. Doch eine in unserer Gemeinde tätige Franziskanerin prophezeite uns: „Ihr werdet keine Tochter verlieren, sondern auf alle Fälle viele neue Töchter dazubekommen.“ Wir sind gespannt …

Familie gewusst wie

Meistens macht Familie richtig Freude. Manchmal ist Familienleben aber auch mit Schwierigkeiten verbunden. Denn auch nächtelang schreiende Babys, trotzige zwei- und motzige 10jährige gehören dazu. Und wenn dann noch existenzielle Sorgen oder Beziehungskonflikte dazukommen, sind Familien häufig auf Unterstützung und Hilfen angewiesen.

Deshalb hat der Verein ***Elternbriefe du + wir*** eine Info-Broschüre für Familien zusammengestellt, die insbesondere junge Familien über die vielfältigen Angebote der katholischen Kirche informiert und Kontaktadressen nennt.

Die Broschüre kann bei der *AKF* – Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V., Mainzer Straße 47, 53179 Bonn, info@akf-bonn.de, www.akf-bonn.de in kleineren Mengen bis zu 250 Exemplaren kostenlos angefordert werden.

Alte Liebe rostet nicht

Ein Wochenende für Paare 50+

Hubert Lüpken

Der Anstoß

„Warum machen Sie nicht einmal ein Seminar für Paare, deren Kinder längst aus dem Haus sind und schon selbst Eltern sind?“ „… für Paare, bei denen jetzt beide Partner im Ruhestand sind? Oder auch erst einer?“ Weil solche Fragen uns häufiger begegneten und nicht losließen, entstand die Idee zu dem Wochenende „Alte Liebe rostet nicht“. „Miteinander sprechen, sich wohlwollend begegnen, einander und sich selbst Gutes tun“ (so der Text der Ausschreibung): Dazu luden wir, Ehe- und Familienseelsorge und Altenseelsorger(in) im Bistum Augsburg, Paare ein, die auf eine lange gemeinsame Geschichte zurückblicken konnten. Neben variablen Bausteinen brachten wir ein Bild der Skulptur „Wortlos“ von Ilya Kabakov mit, das uns als Leitmotiv dienen sollte, ganz viel Offenheit für die Erwartungen und Themen der Paare und auch eine Portion freudiger Spannung: Was erwartet uns als Referenten wohl? Und sind wir dafür auch gerüstet?

Der Auftakt

Die gleiche gespannte Vorfreude spiegelte sich in den Gesichtern der Teilnehmer, als sie im Kreis auf ihren Stühlen saßen und die Runde „beschnupperten“. Wir luden je zwei „fremde“ Teilnehmer ein, aus verschiedenen Sprüchen zu Ehe und Partnerschaft einen auszuwählen, sich gegenseitig zu interviewen und dann den

„Warum machen Sie nicht einmal ein Seminar für Paare, deren Kinder längst aus dem Haus sind und schon selbst Eltern sind?“

Partner, den sie gerade kennen gelernt hatten, im Plenum vorzustellen: Wie sie heißt, wie lange er verheiratet ist, was sie an ihrem Partner schätzt, was ihn zu dem Wochenende geführt hat, was sie mit dem ausgewählten Spruch verbindet. „Ungewöhnlich und doch sehr ergreifend zu hören, wie ein bis dahin völlig Fremder meinen Namen Franz sagt, dass ich schon 34 Jahre mit Mechthild verheiratet bin und an ihr die heitere Zuversicht schätze“, kommentierte ein Teilnehmer später. „Gut, dass auch ich über jemand anderen von meiner Frau erfahren habe und was sie so an mir mag.“ Viele Paare hielten sich an den Händen, als sie hinterher das Gehörte miteinander besprachen – ein ergreifender Abschluss dieser ersten Runde.

Der Abend

Am Abend nahmen zwei Künstlerinnen bei einem Kabarett mit Harfenmusik das Thema des Wochenendes auf. Sie variierten eines der ältesten Liebesgedichte der deutschen Sprache:

Du bist mîn,
ich bin dîn,
des solt du gewis sîn.
du bist beslozzen
in mînem herzen,
verlorn ist daz sluzzelîn –
du muost ouch immer dar inne sîn.

Die Skulptur **„Wortlos“** von Ilya Kabakov steht im Internet unter **www.kunstwegen.org/deutsch/kunst/kuenstler/kabakov.php**.

Liebesbekundung oder Bedrohung? Die Interpretation der beiden Künstlerinnen machte bewusst, wie sehr Ton und Absicht die Bedeutung verändern kann.

Das Leitmotiv

Am nächsten Morgen lag das Bild „Wortlos“ in der Mitte der Runde: eine zweiteilige Skulptur aus einem Drahtgeflecht, die an der holländisch-deutschen Grenze steht. Eine Frau und ein Mann sitzen einander gegenüber, zwischen ihnen fließt ein kleiner Fluss, die Vechte. Beide sehen sich an, schauen von ihrem Platz und aus ihrem Land in das des anderen.

Wir luden die Paare ein, ihre Gedanken, Einfälle und Gefühle dazu in die Runde zu sagen. Erstaunlich, was ihnen dazu einfiel, was dem einen auffiel und der anderen verborgen blieb: die Freude über das Grüne, die Suche nach der Aussage, das Ansprechende der Skulptur und das, „was mich an solcher Kunst stört“. Der Prozess, sich diesem Kunstwerk anzunähern, gleicht einem Weg, auf dem auch Liebe wachsen kann: zuerst die eigenen Eindrücke, Gefühle, Gedanken ernst nehmen, aber nicht schnell die eigene Antwort finden, sondern nachfragen („Können Sie mir sagen, woher das Bild kommt und was der Künstler damit beabsichtigt?“), hinhören auf die anderen und würdigen, was sie gesehen, gefühlt und erkannt haben, und so die eigene Sammlung erweitern und neue Orientierung finden. So erarbeiteten sich die Paare ein Verständnis, das das Wochenende begleiten sollte: Mann und Frau aus zwei verschiedenen Ländern begegnen sich am Grenzfluss ihrer Herkunft. Manches können sie sehen, manches bleibt ungesehen im Hinterland; manches erleben sie gemeinsam an diesem Fluss, aber jedes Land hat sein Eigenes. Wagen die beiden einen Dialog, sich an das Alte zu erinnern, die Gegenwart wahrzunehmen und für die Zukunft Zuversicht aufzubauen?

„Das Wochenende hat uns so gut getan: erleben, wie sehr die alte Liebe eine altbekannte Wurzel hat, die Neues ermöglicht."

Dialoge

Eine kleine Aufmerksamkeitsübung griff das Bild der Skulptur auf: Die Ehepartner setzten sich einander gegenüber und schauten sich wortlos an. „Schönheit, Weisheit und Liebe liegen stets im Auge des Betrachters": In diesem Sinne, so unsere Einladung, sollten sie einander begegnen und die gemeinsame Geschichte in sich einsinken lassen. Die Paare nahmen sich viel Zeit dazu.

Im weiteren Verlauf ging es um die verschiedenen Formen von Dialog mit kleinen Anregungen, die zu einem Austausch zwischen dem Paar selbst und auch den anderen Paaren führten. Dabei zeigten die Paare eine ausgeprägte Sehnsucht nach dem guten Sprechen miteinander: „Wie du fühlst und dein Gefühl beschreibst, das ist für mich immer wieder spannend." „Wie gerne lasse ich mich von dir in den Arm nehmen. Ich brauche deine körperliche spürbare Nähe." „In der Tiefe meines Herzens ahne ich, wie sehr mein Leben berührt wird durch dich." „Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit und das gemeinsame Erleben mit dir." „Wenn ich ein gutes Gespräch mit dir führe, jubelt mein Herz."

Viele Paare äußerten das Bedürfnis, die Kommunikation miteinander zu verbessern. Als sehr bereichernd empfanden sie deshalb die Darstellung der Fertigkeiten von Sprecher und Zuhörer und die Übungen zum Sprachdialog nach den „Partnerschaftlichen Lernprogrammen" EPL und KEK – für manche sicherlich ein Anstoß, einen Kommunikationskurs zu besuchen.

Der Gottesdienst

Der Gottesdienst am Sonntag bescherte den Teilnehmern bewegende Momente. Die Paare zeigten Fotos von ihrer Hochzeit, sagten Dank für die gemeinsame Zeit und griffen bereitwillig den Impuls auf, zu den Fürbitten einfach nur die Namen von Menschen zu nennen, die für ihre Beziehungsgeschichte Bedeutung hatten, und sie stehen zu lassen in der Gewissheit, dass Gottes Segen darüber liegt. Jeder bekam ein Weihrauchkorn in die Hand, das nach den Fürbitten auf die Kohle gelegt wurde; der aufsteigende Rauch symbolisierte die Veränderung, die das Hineinnehmen von Menschen ins Gebet bewirkt.

Das Fazit

„Das Wochenende hat uns so gut getan. Die gemeinsame Zeit mit meinem Mann, der Austausch mit den anderen, das Erleben, wie sehr die alte Liebe eine altbekannte Wurzel hat, die Neues ermöglicht": Dieser Kommentar steht für viele ähnliche. Er zeigt: Alte Liebe mag nicht rosten. Aber es tut ihr gut, auch in der Lebensphase 50+ noch einmal neue Anstöße zu bekommen.

Bausteine und Anregungen

Gedanken, Gedichte, Gebete

Liebe erfahren wir

Liebe erfahren wir
durch einen aufmunternden Blick,
durch ein Lächeln,
durch einen festen Händedruck,
durch eine zärtliche Umarmung.
Liebe erfahren wir
durch einen Menschen,
der mir meine Fehler nicht nachträgt,
durch ein Gespräch in der Hetze des Alltags,
durch einen Menschen, der da ist,
wenn's drauf ankommt.

Liebe erfahren wir
durch einen Menschen,
dem ich vertrauen kann,
eine unerwartete Einladung
in einer dunklen Stunde,
ein Telefonat, das mich tröstet und
neuen Mut schenkt.
Liebe erfahren wir
ohne Worte,
ohne Bedingungen,
ohne Ansprüche.
Liebe erfahren wir
durch mich,
durch dich,
durch Gott.

Mein Herze, glaubt's , ist nicht erkaltet

Mein Herze, glaubt's, ist nicht erkaltet,
Es glüht in ihm so heiß wie je,
Und was ihr drin für Winter haltet,
Ist Schein nur, ist gemalter Schnee.

Doch was in alter Lieb' ich fühle,
Verschließ' ich jetzt in tiefstem Sinn,
Und trag's nicht fürder ins Gewühle
Der ewig kalten Menschen hin.

Theodor Fontane

Auslegung von Lukas, 2,6ff

wußten sie schon
daß die nähe eines menschen
gesund machen krank machen
tot und lebendig machen kann
daß die nähe eines menschen
gut machen böse machen
traurig und froh machen kann

wußten sie schon
daß das wegbleiben eines menschen
sterben lassen kann
daß das kommen eines menschen
wieder leben läßt
daß die stimme eines menschen
einen anderen menschen
wieder aufhorchen läßt
der für alles taub war

wußten sie schon
daß das anhören eines menschen
wunder wirkt
daß das wohlwollen zinsen trägt
daß ein vorschuß an vertrauen
hundertfach auf uns zurückkommt
daß tun mehr ist als reden
wußten sie das alles schon

Wilhelm Willms

Maß der Liebe

Wie du mir nötig bist? Wie Trank und Speise
Dem Hungernden, dem Frierenden das Kleid,
Wie Schlaf dem Müden, Glanz der Meeresreise
Dem Eingeschlossenen, der nach Freiheit schreit.
So lieb ich dich. Wie dieser Erde Gaben
Salz, Brot und Wein und Licht und Windeswehren,
Die, ob wir sie auch bitter nötig haben,
Sich doch nicht allezeit von selbst verstehen.
Und tiefer noch, denn auch die ungewissen
Und fernen Mächte, die man Gott genannt,
Sie drangen mir zu Herzen mit den Küssen,
Den Worten deines Mundes und die Blüte
Irdischer Liebe nahm ich mir zum Pfand
Für eine Welt des Geistes und der Güte.

Marie-Luise Kaschnitz

Jahreszeiten

Ich mag die beiden gern
  am Dahlienbeet in ihrem Garten,
Im herbstlichen Nachmittagslicht
  die Blumen hegen seh'n.
Wie sie bedächtig arbeitend
  die Dämmerung erwarten,
Die Schürze überm Arm,
  wenn's kühl wird, in die Stube geh'n.
Bald dringt ein Lichtschein durch die Zweige,
  die im Herbstwind schwanken,
So friedlich, wie Erntefeuer, in der Nacht hinaus.
Ich ahn' sie beieinandersitzen, seh' sie in Gedanken,
Die beiden alten Leute in dem stillen Haus.
Die Jahreszeiten eines Lebens
  haben die zwei vorübergehen seh'n.
Die Zeit zu säen, die Zeit zu ernten,
Ohne die Zeit, sich auch nur einmal umzudreh'n.
Die Zeit hat ihre Schritte
  nun langsamer werden lassen,
Und ihre Gesten zögernd,
  beinah' unsicher und schwach,
Wenn sie einander stützen und helfend unterfassen,
Ihr Gang mag müd' geworden sein,
Ihr Blick ist doch hellwach
Und immer voller Zärtlichkeit
  für einander geblieben
Und mehr denn je ein Weg,
  einander wortlos zu versteh'n.
Ich glaub', die Zeit läßt Menschen,
  die einander so lang' lieben,
So ähnlich fühlen, daß sie einander ähnlich seh'n.
Die Jahreszeiten eines Lebens
  haben die beiden zusammen erlebt.
So haben sich längst die Schicksalsfäden
Der beiden zu einem einzigen Band verwebt.

Es sind die Sorgen und
  die Freuden vergangener Jahre,
Geschichten, die man in ihren Gesichtern lesen kann.
Manch' Kummer und manch' Ärger
  sorgten für die weißen Haare,
Und ganz gewiß' hatten wir Kinder unsren Teil daran.
Die Kinder sind nun auch schon lange
  aus dem Haus gegangen,
Haben mit ihren Kindern alle Hände voll zu tun.

Die beiden steh'n allein,
  so hat es einmal angefangen,
Hier hat ihr Leben sich erfüllt,
  hier schließt der Kreis sich nun.
Die Jahreszeiten eines Lebens
  sah'n manchen Wunsch in Erfüllung geh'n.
Nun bleibt der sehnlichste wohl von allen:
Die Zeit des Rauhreifs miteinander noch zu seh'n.

Reinhard Mey

„Ich glaub', die Zeit läßt Menschen,
die einander so lang' lieben,
So ähnlich fühlen, daß sie einander ähnlich seh'n."

Älterwerden

Zögern mitten im Satz
Nachfragen wenn man glaubt
es verstanden zu haben
Es nicht mehr eilig haben
mit dem Wissenwollen
Einen Stein ein Glas eine Hand
länger festhalten als nötig
Den Ärmel des Gegenüber beim Reden berühren
zu spüren man ist noch da
Ein Buch einen Blick eine Haut verlieren
und nicht mehr finden wollen
Erinnern statt sehnen
Den Gedanken: Das alles ist nach mir noch da
trainieren wie einen Muskel
Gefühl als wäre jemand im Zimmer

Ulla Hahn

Ehegedicht

Geliebt haben wir uns,
dass das Gras um uns sich entzündete,
doch die Glut schadete uns nicht,
so selbstvergessen waren wir.

Verfolgt haben wir uns,
dass wir uns bis ins Mark trafen,
doch die Wunden schlossen sich wieder,
da kein Blut aus ihnen kam.

Seitdem wir uns aber geeinigt haben,
zusammen alt zu werden,
verwandelt sich die Liebe in Behutsamkeit,

und das Blut, das mitunter
nun aus Rissen quillt, schmerzt
Tropfen um Tropfen wie heißes Wachs.

Günter Herburger

Gebet

Wir danken dir, Herr,
dass wir schon so lange zusammen sind,
dass wir einander lieben, dass wir nicht alleine sind.
Wir bitten dich um deinen Segen für unser weiteres
Miteinander.
Lass unsere Liebe nicht stumpf werden.
Lass sie nicht untergehen im Einerlei der Tage.
Lass unsere Liebe nicht
Gewohnheit werden.
Gib uns die Kraft, die Eigenheiten und
Besonderheiten des Anderen, die wir
im Laufe der Jahre so genau kennen lernten
und um die wir wissen, zu
ertragen, sie zu akzeptieren.
Schenke uns Kraft, uns jeden Tag neu gemeinsam
unseren Weg zu gehen.
Gib uns jeden Tag neu die Gnade, gut miteinander
auszukommen und lass
uns gegenseitig Stütze sein.
Das schenke uns der dreieinige Gott,
der Vater, der Sohn und der heilige
Geist,
Amen.

Fürbittgebet

Barmherziger Gott,
du bist die Liebe und da, wo wir Menschen in der Liebe bleiben, da bist auch du. Deshalb kommen wir mit unseren Bitten zu dir.

Wir beten für die Ehepaare,
die gemeinsam auf ihrem Weg sind,
dass es ihnen immer wieder neu gelingt,
ihre Liebe und Zuneigung neu erblühen zulassen.

Wir beten für die Familien,
deren Kinder erwachsen werden,
dass sie auch dann im Herzen beieinander bleiben,
wenn die Kinder eigene Wege gehen.

Wir bitten für die Familien,
die sich um ihre alt gewordenen Eltern sorgen,
dass sie den richtigen Weg finden,
mit den Beschwernissen des Alters gut umzugehen.

Wir bitten für alle, die ihre Familie verloren haben,
dass sie nicht auch noch den Mut verlieren und
dass sie Menschen finden, die ihnen Gemeinschaft schenken.

Wir bitten für alle,
die sich um ihre Familie sorgen und ängstigen,
dass sie Zuversicht schöpfen und Hoffnung.

Wir bitten für die,
die mit ihrem Bemühen um Ehe und Familie scheitern,
dass die Verzweiflung nicht das letzte Wort hat.

Wir bitten für die Eheleute,
die auf ein langes Eheleben zurückblicken,
dass der Dank und die Versöhnung alle Bitterkeit und Verletzung überwiegt.

Wir bitten für unsere eigenen Familien und für die Menschen, die uns besonders am Herzen liegen.
Schreibe du ihren Namen in deine Hand.

Wir bitten für unsere verstorbenen Familienangehörigen. Schenke Ihnen deine erlösende Gegenwart und uns die feste Zuversicht auf eine neue Gemeinschaft mit ihnen in dir.

Denn deiner Liebe und Güte wollen wir uns anvertrauen, jeden Tag auf's Neue.
Amen

Segensgebet

Nicht, dass es keine Wolken gibt,
nicht, dass jeden Tag die Sonne scheint,
nicht, dass uns niemals etwas weh tut,
nicht, dass wir niemals traurig sind;
nein, dass alles wünsche ich uns nicht.
Mein Wunsch ist:
Dass wir die Erinnerung bewahren
an jeden schönen Tag,
dass wir mutig sind, wenn Schwierigkeiten kommen,
dass wir nicht aufgeben,
wenn es keinen Ausweg zu geben scheint,
dass wir immer Freunde haben,
denen wir vertrauen können,
dass wir immer Menschen finden,
die uns helfen, wenn wir Hilfe brauchen,
dass jede Gabe, die Gott uns schenkt,
in uns weiterwächst,
dass wir immer Kraft haben, Andere froh zu machen und
dass zu jeder Zeit,
ob wir froh oder traurig sind,
Gott mit uns ist
und wir in Gottes Nähe bleiben.
So segne uns der gute Gott, der Vater,
der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Segensgebet

Der Herr segne euch und behüte euch:
Er hat eure Lebenswege zueinander finden lassen.
Er gehe auch mit in das neue Land,
von dem ihr hofft, es sei gelobtes Land.
Er gebe euch viel Phantasie,
eure Wege immer eins werden zu lassen
und zu erfahren, was euch glücklich macht.
Er gebe euch den Mut,
aufzubrechen und neu anzufangen,
wenn Unfriede die Liebe vertreibt.
Er schenke euch das tägliche Brot,
das ihr zum Leben braucht,
und Freunde, die euer Leben begleiten.
Er lasse euch Kraft finden bei ihm
Und Geborgenheit beieinander.
So segne euch
Und alle Menschen, die mit euch verbunden sind,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

Literatur

über das Thema Kommunikation, Phasen einer Partnerschaft und Sexualität

Bogner, Magdalena; Grün, Anselm
Abenteuer Leben. Das spirituelle Familienbuch.
Vier Türme-Verlag 2008, ISBN 978-3-87868-177-9
Wenn Menschen Ja zueinander sagen, lassen sie sich auf einen abenteuerlichen Weg ein, auf dem ihnen Lebens-Freundliches und Lebens-Gefährliches begegnet. Doch dieses Abenteuer lohnt.

Engl, Joachim; Thurmaier, Franz
Wie redest du mit mir?
Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation.
Herder Verlag, Freiburg 2009,
ISBN-10: 3451060752 / ISBN-13: 9783451048876
Ein Klassiker zur Frage, wie Fehler in der Paarkommunikation vermieden werden können, und das Buch zum EPL.

Guggenbühl, Allan
Hast du mal Zeit für einen Streit?
Wie Männer und Frauen fair miteinander streiten.
Herder Verlag, Freiburg 2007, ISBN 3-4510-5849-9
Konflikte, unterschiedliche Bedürfnisse und Gewohnheiten können eine Herausforderung zu mehr Gemeinsamkeit sein.

Hantel-Quitmann, Wolfgang
Die Liebe, der Alltag und ich.
Partnerschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit.
Herder Verlag, Freiburg 2006, ISBN 3-4510-5561-9
Der Autor schildert, wie die große Liebe im Alltag gelebt werden kann.

Heizmann, Maria und Klaus
Fülle unseres Alltags . Familienalltag und Eucharistie.
Patris-Verlag Vallendar 2008, ISBN-10: 3876203082
Die Eucharistiefeier ist gerade auch für Ehepaare und Familien ein Raum, in dem menschliche Grunderfahrungen und die Fülle des Alltags ihren Platz haben.

Holzberg, Oskar
Liebe kennt keine Regeln. Eine Beziehung schon.
Herder Sektrum, Freiburg 2008,
ISBN-10: 3451059304 / ISBN-13: 9783451059308
Ein Rezept für die Liebe auf Dauer gibt es nicht. Aber Regeln, nach denen sie sich gestalten lässt.

Jellouschek, Hans
Liebe auf Dauer. Die Kunst, ein Paar zu bleiben.
Herder Verlag, erscheint 2010,
ISBN-10: 3451060124 / ISBN-13: 9783451060120

Nouwen, Henri J. M.
Du bist der geliebte Mensch.
Religiös Leben in einer säkularen Welt.
Herder Verlag, Freiburg 2006, ISBN 3451292823
Wie mitten in der Hektik und den Leistungszwängen des Alltags unserer westlichen Welt ein spiritueller Lebensstil gefunden werden kann.

Retzer, Arnold
Lob der Vernunftehe.
Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe.
S. FISCHER Verlag, Frankfurt 2009, ISBN 3100629442
Den Partner kann man nicht ändern, ihn mit seinen „Macken“ zu ertragen, das ist die Kunst! Eheleute brauchen dazu eine „resignative Reife“, zu der es gehört, vergeben zu können und auf Vergeltung oder Rache zu verzichten. Die Vernunftehe ist der realistische Versuch, eine lebbare Zweierbeziehung bestmöglich zu gestalten und mit den Widrigkeiten des Ehealltags fertig zu werden.

Vansteenwegen, Alfons
Bevor die Liebe Alltag wird.
Anregungen für eine gelungene Partnerschaft.
Carl Auer Verlag, Heidelberg 2007,
ISBN 978-3-89670-520-4
Nicht die Probleme sind es, die Paare unglücklich machen, sondern die Lösungen, die sie für ihre Probleme finden.

Weber, Roland
Wenn die Liebe Hilfe braucht.
Das Partnerschaftsbuch mit Tests und Übungen.
Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart 2007,
ISBN 978-3-608-86009-2
Darstellung und Aufarbeitung von Konflikten als Chance für eine erfüllte, lange andauernde Partnerschaft: Konflikte können in persönliches Wachstum verwandelt, Vertrauen kann wieder hergestellt werden.

Arbeitshilfen

Viele Diözesanreferate für Ehe- und Familienpastoral bieten wertvolle Arbeitshilfen, Text- und Themenhefte rund um Ehe, Familie, Partnerschaft, Ehe im Alter, Ehejubiläen und weitere Themen an. Angebote und Adressen finden Sie auf den jeweiligen Diözesanseiten im Internet.

Nur ein Beispiel sind die beiden Broschüren aus Freiburg:

Miteinander Silberne Hochzeit feiern

Anregungen und Hilfen zur Vorbereitung und Gestaltung des Festes und eines Gottesdienstes

Silberpaare leben oft in einer Übergangsphase. Das Ehejubiläum kann Gelegenheit bieten, innezuhalten, die vergangenen gemeinsamen 25 Jahre wertschätzend wahrzunehmen und den nächsten Eheabschnitt in den Blick zu nehmen.

Miteinander Goldene Hochzeit feiern

Anregungen und Hilfen zur Vorbereitung und Gestaltung des Festes und des Gottesdienstes.

Im Erzbistum Freiburg gibt es jährlich mehr als 1000 Goldene Hochzeiten. Aus diesem Anlass haben Michael Schweiger und Bernhard Kraus eine Broschüre erstellt, die sich dem Thema „Goldene Hochzeit" widmet. Sie enthält eine Fülle von Texten, Gedichten, Gebeten und Lebenserfahrungen, gibt Tipps zur Gestaltung des Festes und beinhaltet außerdem einen Entwurf für den Ablauf des feierlichen Gottesdienstes.

Autorenverzeichnis

Martin Bartsch
Pastoralreferent in der Ehe- und Familienpastoral

Ludwig Bauer
Pädagoge in der Ehe- und Familienbildung

Rosemarie Carloff-Albers
Systemische Ehe- und Familienberaterin, Familientherapeutin

Dr. Michael Feil
Theologe und Sozialpädagoge, Referent für Ehe- und Familienpastoral im Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Redaktion)

Hubert Heeg
Theologe und Pädagoge, Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V., Bonn (Redaktion)

Hubert Lüpken
Pastoralreferent in der Ehe- und Familienpastoral

Georg Kardinal Sterzinsky
Erzbischof von Berlin, Vorsitzender der Kommission für Ehe und Familie (XI) der Deutschen Bischofskonferenz

Rudolf Wohlfahrt
Theologe und Referent in der Familienbildung

Franziska Zimmerer
Sozialpädagogin in der Familienbildung

Impressum

Herausgeber
Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz
Kaiserstraße 161
53113 Bonn
www.dbk.de

Bestellungen
Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz
broschueren@dbk.de
Telefon 02 28/103-205

Gestaltung
kippconcept, Bonn

Fotos
Titel Corbis; S. 4, 14, 16, 19, 22 iStockphoto; S. 10, 12, 15, 17, 18, 29 Fotolia; S. 7, 20, 24 Dreamstime; S. 8, 26, 27, 28 Shotshop

Gedichte, Lieder und Gebete
„Wußen sie schon“, Wilhelm Willms, aus: ders., der geerdete himmel©1974 Butzon & Bercker GmbH, 47623 Kevelaer, 7. Aufl. 1986, 5.5, www.bube.de (gekürzt)
„Ehegedicht“, Günter Herburger, aus: Ziele, Gedichte, Rowohlt, Reinbek, 1977,
„Älterwerden“, Ulla Hahn, aus: Epikurs Garten. Gedichte ©1995, Deutsche Verlags-Anstalt, München in der Verlagsgruppe Random House GmbH
„Mein Herze, glaubts', ist nicht erkaltet“, Theodor Fontane, aus: Werke, Romane, Erzählungen, Gedichte“, Verlag Carl Hanser
„Maß der Liebe“, Marie-Luise Kaschnitz, aus: Gedichte, Düsseldorf 1947, Suhrkamp-Verlag
„Jahreszeiten“, Reinhard Mey, abgedruckt mit freundlicher Genehmigung des Verlages Edition Reinhard Mey, Lehrte
„Liebe erfahren wir“, Petra Focke, Gott und die Welt ©2004, Sadifa-Media Verlag, Kehl am Rhein

Deutsche Bischofskonferenz