

Sandra Hensel

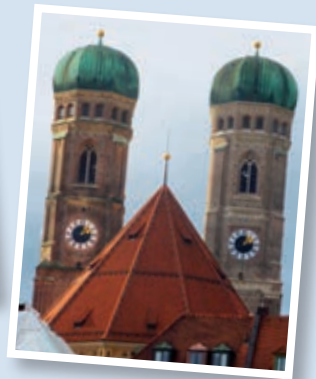
Erfüllte Partnerschaft



Impulskarten
für Paare

**DON
BOSCO**





Liebe Paare,

Sie haben sich entschlossen, kirchlich zu heiraten, oder aber Sie sind schon einige Zeit verheiratet. Herzlich gratuliere ich Ihnen zu dieser Entscheidung und dem Mut, sich einander zu versprechen. Sie trauen sich zu, miteinander voll Hoffnung, voll Vertrauen und voll Liebe einen langen, spannenden Weg zu gehen. Sie gehen diesen Weg nicht alleine, Sie werden von Verwandten und Freunden begleitet.

Viel mehr noch wird Sie aber Gott selbst auf Ihrem gemeinsamen Weg begleiten. Mit Ihrem Ja in der Kirche nehmen die Partner einander an. Untrennbar verbunden mit dem Ja der Partner ist das Ja Gottes zu Ihrer Ehe. Im Vertrauen auf ihn finden Sie Kraft in guten und schweren Tagen. Das Sakrament der Ehe – Zeichen von Gottes Liebe durch die Menschen –

wird jeden Tag buchstabiert und mit Leben erfüllt. Ich danke Ihnen für Ihr Glaubenszeugnis, das Sie durch Ihr Leben und Ihr Zueinanderstehen geben!

Die Kirche möchte Sie dabei mit den vielfältigsten Angeboten unterstützen – eine Zusammenschau finden Sie unter www.erzbistum-muenchen.de/partnerschaftedefamilie. Eines der vielen Angebote sind die Impulskarten „Erfüllte Partnerschaft“. Sie finden darin Ideen und Anregungen, die Mut machen, das Zusammenleben in Ihrer Ehe und Familie liebevoll und konstruktiv zu gestalten. Darüber hinaus lädt die Kirche Sie herzlich ein zur Begegnung mit Gott und den Menschen: Zum Innehalten und Auftanken, zum Nachdenken und Austauschen, zum Zwiegespräch mit Gott und zu Gottesdiensten – das ist vor allem Gottes Dienst an uns!

In Dankbarkeit darf ich Ihnen als Ihr Erzbischof von Herzen Gottes reichen Segen für Ihren gemeinsamen Weg, für Ihre Familien und alle, die Ihnen am Herzen liegen, zusprechen – Gottes guter Geist und sein Beistand sei mit Ihnen!

In herzlicher Verbundenheit

Ihr

Reinhard Kardinal Marx
Erzbischof von München und Freising



Erzdiözese München und Freising – Begleitung auf dem Weg in Partnerschaft, Ehe, Familie

„Gott ist die Liebe.“ (1 Joh 4,8)
„Jeder der liebt, stammt von Gott und erkennt Gott.“ (1 Joh 4,7)

Wer etwas von der Liebe versteht, versteht etwas von Gott.
Menschliche Liebe erhält damit einen schier unermesslichen Wert:
Sie führt ins Geheimnis Gottes!

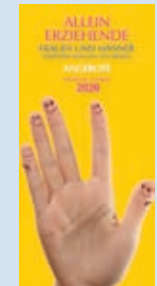
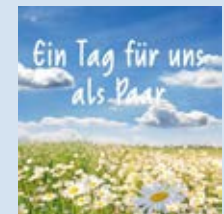
Liebe Paare,

in der Partnerschaft und Familie wird so viel Liebe gelebt,
erfahren und geteilt! Einander beizustehen und füreinander da
zu sein in guten und in schweren Zeiten, das ist die Sehnsucht
der Menschen – und gleichzeitig eine große Herausforderung!
Sie dabei zu unterstützen, ist Anliegen der vielen Angebote der
katholischen Kirche für Paare und Familien:

- Interaktive App „Paaradies“ www.damit-die-liebe-bleibt.de
- Drei DVDs „Damit die Liebe bleibt“ www.institutkom.de
- Paar-Kommunikationskurse EPL und KEK
www.paarkommunikation.info
- Natürliche Familienplanung NFP nach sensiplan®
www.erzbistum-muenchen.de/nfp
- Ehevorbereitung www.ehevorbereitung-muenchen.de
- Ehebegleitung www.ehe-und-familie.info
- Alleinerziehenden-Seelsorge
www.alleinerziehende-programm.de
- Partnerschaft-Ehe-Familien- und Lebensberatung
www.eheberatung-oberbayern.de
- Familienbildung www.keb-muenchen.de
- Familienhilfe
www.caritas-nah-am-naechsten.de/kinder-jugend-und-familie
- Seelsorge und Angebote vor Ort in den Pfarreien und Pfarr-
verbänden www.erzbistum-muenchen.de

„Durch die Liebe kommt der Himmel auf die Erde,
und ein Stück Erde wird zum Himmel!“

Pfarrer Elmar Gruber



Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den Impulskarten für eine
erfüllte Partnerschaft! Gerne stehen wir auch zum Gespräch und
zur seelsorglichen Begleitung bereit.

Erzbischöfliches Ordinariat München, Ehe- und Familienpastoral,
Schrammerstr. 3, 80333 München, Tel. 089 2137 1244
eheundfamilie@eomuc.de www.ehe-und-familie.info

Erfüllte Partnerschaft

Eine glückliche, erfüllte Partnerschaft ist für viele Menschen eine Quelle von Lebensfreude und Wohlbefinden. Doch der Weg zur zufriedenen Paarbeziehung ist nicht so einfach, denn das Glück vieler Paare wird heute oft ziemlich auf die Probe gestellt.

Was macht eine glückliche Partnerschaft aus?

Die Medien sind voller Tipps, wie eine glückliche Paarbeziehung gelingen kann. Was bereichert sie? Wodurch lebt und wächst sie?

Engagement und Wir-Gefühl

Um die Liebe im Alltagstrott und in Umbruchphasen bis ins (hohe) Alter lebendig zu halten, bedarf es des beiderseitigen Engagements. Lassen sich beide emotional aufeinander ein, kann in der Paarbeziehung Nähe wachsen. Damit aus „Ich“ und „Ich“ ein „Wir“ entstehen kann, braucht es: Zweisamkeit und Paargespräche, einen partnerschaftlichen Umgang mit Konflikten, Akzeptanz und Kompromissbereitschaft, tiefe, echte Verbundenheit und ein spürbares Zusammengehörigkeitsgefühl.

Ein verbindliches „Ja“ zum Partner, zur Partnerin und zur Beziehung stärkt das Vertrauen ineinander und fördert das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Dennoch ist klar, dass jede Paarbeziehung anders ist.

Balance zwischen Nähe und Distanz – Ausloten von Bedürfnissen

Nähe und Verbundenheit sind unbestreitbar wichtig. Doch jeder Mensch ist ein Individuum mit einer persönlichen Geschichte. Gehen zwei Menschen eine Paarbeziehung ein, treffen oft ganz verschiedene Vorstellungen von Partnerschaft aufeinander, die miteinander verbunden werden wollen. Gemeinsam muss man herausfinden, wie viel Individualität, Freiraum oder Nähe jede*r braucht, und eine Balance finden zwischen den eigenen Wünschen und Bedürfnissen und dem, was die gemeinsame Beziehung benötigt.

Gemeinsame Zeit und Aufmerksamkeit

Es ist kein Geheimnis: Zeit zu zweit ist wesentlich für das gemeinsame Glück. Damit eine Paarbeziehung gut gelingen kann, ist es wichtig, dem anderen ausreichend Aufmerksamkeit und Zeit zu schenken. Ob gemeinsame Unternehmungen, zärtliche Paarmomente mit emotionaler Nähe und Verbundenheit oder die alltäglichen kleinen Zeichen und Gesten der Zuneigung – all das ist Lebenselixier für eine gute Paarbeziehung.

Achtsamkeit und Wertschätzung

Achtsam sein, sich gegenseitig wertschätzen, viele (zärtliche) Momente miteinander teilen, das stärkt die Liebe zueinander

und festigt die Verbindung. Auch kleine Liebesbeweise, ein Kompliment oder eine liebevolle Geste, fördern das Gefühl, geliebt zu werden, und bestätigen die Zuneigung, die man dem anderen entgegenbringt.

Gelungene Kommunikation

Von großer Bedeutung für eine glückliche, gemeinsame Zukunft ist der ständige Austausch mit der Partnerin, dem Partner. Sprechen beide über die jeweiligen Gedanken und Gefühle, können Konflikte und Meinungsverschiedenheiten rechtzeitig aufgedeckt und ein konstruktiver Lösungsprozess in Gang gesetzt werden. Die Art und Weise, wie Paare miteinander kommunizieren, ist in hohem Maße für die Zufriedenheit in der Partnerschaft verantwortlich.

Krisen meistern und Hilfe in Anspruch nehmen

Nicht jedes Problem bzw. jeder Konflikt in einer Partnerschaft ist (sofort) lösbar. Manchmal stecken wir fest, die Partnerschaft gerät in eine handfeste Krise und Trennungsgedanken entstehen. Egal ob Entfremdung, Treuebruch oder andere Ursachen, Krisen können auch Wachstumspotenzial bergen, wenn sie (gemeinsam) bewältigt werden. Entsteht das Gefühl, die Krise nicht selbst überwinden zu können, ist es ratsam, sich rechtzeitig Hilfe zu holen.

Inhalte der Fotokarten

Unterschiede liebevoll annehmen

Zusammen finden, zusammen passen

Wertschätzung zeigen

Sich Aufmerksamkeit schenken

Eltern werden – Eltern sein

Zweisamkeit pflegen

Liebevoll miteinander umgehen

Let's talk about sex

Sexualität pflegen

Verliebt sein – Lieben

Alltagslust statt Beziehungsfrust

Love me forever

Wir – zusammen

Nähe suchen – Distanz wahren

Sich emotional öffnen

Miteinander unterwegs sein

Füreinander da sein

Sich trauen

Miteinander reden

Einander zuhören

Sich mitteilen

Sich gut verstehen

Konflikte konstruktiv lösen

Streitmuster durchbrechen

Kompromisse finden

Problemlösung auf Augenhöhe

„Unlösbare“ Probleme lösen

Einander verzeihen

Krisen meistern

Ich und Ich = Wir

Autorin

Dr. Sandra Hensel, Diplom-Psychologin, ist als Mitarbeiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising in diversen wissenschaftlichen Projekten für das Institut für Kommunikationstherapie e.V. tätig und arbeitet in eigener Praxis als Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin.