

## ZUM NACHDENKEN

## Suche nach dem Glück

Der Neurobiologe Gerald Hüther wird im Buch „Momente gelingender Beziehung“ zitiert: „Menschen, die nicht das finden, was sie sich eigentlich wünschen, bleiben Bedürftige, die viel brauchen und verbrauchen“ (Weinheim 2015).

Auch wir beide waren Bedürftige, die in Aktivitäten und Konsum die Löcher der inneren Leere in der Beziehung stopfen wollten. So traf jeder für sich allein Entscheidungen und erhoffte dadurch einen Gewinn an Freiheit und Glück. Wirklich zufrieden machte uns das aber nicht. Die Anerkennung und Zuwendung, die wir beide uns wünschten, suchten wir deshalb auch außerhalb der Ehe. Besondere Anerkennung als Mann erfuhr ich, als ich zusätzliche Aufgaben in meiner Dienststelle annahm und mich selbst in dienstfreien Zeiten dafür engagierte. So manches „heiße Eisen“ in unserer Beziehung wurde daher nicht besprochen, sondern unter den Teppich gekehrt.

Ich als Frau telefonierte stundenlang mit Freundinnen. Das brachte für mich eine kurzfristige Erleichterung, aber wenig Nähe zu meinem Mann. Selbst die Freuden, die ich in meinen vielfältigen Aktivitäten in Haus und Garten erlebte, konnte ich nicht mit ihm teilen. Auch kurze Urlaube erlebte ich nicht wirklich als Kraftquelle für unsere Beziehung. Immer häufiger erkannten wir, dass wir unser Leben deshalb so gestaltet, um Enttäuschungen gut aushalten zu können.

Vor 14 Jahren haben wir durch ein Marriage-Encounter-Wochenende zu einer Beziehungskultur gefunden, in der wir einander begleiten, uns ermutigen und inspirieren. Dieses Wochenende empfehlen wir allen Paaren.



Angelika und Sepp Mundigler



**Liebe** liegt nicht einfach herum wie ein Stein. Sie muss gemacht werden wie Brot, immer wieder, immer neu!

Foto: www.123rf.com

## Ehe ist nicht – sie wird!

**Marriage Encounter. Wege in eine neue Beziehungskultur.**

Beim Marriage-Encounter-Wochenende werden wir eingeladen, eine Beziehungskultur zu leben, die ermutigt, inspiriert und Talente zur Entfaltung bringt.

**Sich Zeit nehmen.** Wir nehmen uns mehr Zeit, unsere Rituale im Alltag zu leben. Wir besprechen Belastendes, Schönes – aber auch „Kleinigkeiten“.

**Gefühle steuern unsere Gedanken und unser Handeln.** Wir sind unseren Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert, sondern versuchen, sie in die Hand zu nehmen, indem wir sie wahrnehmen und thematisieren.

**Verantwortung übernehmen.** Ich bin für mein Handeln und Tun verantwortlich. Ich entscheide, was *ich* tun kann, und nicht was

der andere tun soll, damit ich glücklicher und zufriedener werde. „Ich entscheide mich für dich“ und somit für unsere Beziehung, um die Freude aneinander erleben zu können.

**Sich selbst und den anderen wahrnehmen:** Wir lernen uns kennen, wer wir wirklich sind, um uns auch selbst zu lieben und authentisch leben zu können.

**Zuwendung leben:** Dadurch können wir den anderen einladen, ermutigen und inspirieren. Wenden wir uns auch körperlich vertrauensvoll einander zu, stärkt, festigt und bereichert das unser Miteinander.

**Vertrauen schenken:** Es ist viel Risikobereitschaft und Mut erforderlich, immer wieder einen Vertrauensvorschuss zu geben.

**Humorvoll sein:** Durch das Reflektieren der eigenen Verhaltensweisen, Bedürfnisse und Sehnsüchte entsteht Leichtigkeit, die sich im Humor und im gemeinsamen Lachen äußert.

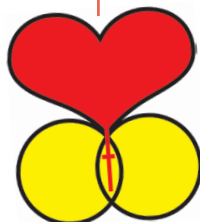
**Zeit für die Liebe – mit Angeboten von Marriage Encounter**

**Miteinander den Urlaub genießen –** Sommerwoche mit viel Zeit zu zweit und altersgemäßer Kinderbetreuung. 12. bis 19. Juli 2015 in Weißbriach am Weißensee/Kärnten.

Infos und Anmeldung: Angelika und Sepp Mundigler, Tel. 0664/960 51 74.

**Miteinander ein Wochenende genießen –** in wohlthuender Atmosphäre nach dem weltweit anerkannten Konzept von Marriage Encounter. 24. bis 26. Juli 2015 im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum in St. Johann bei Herberstein.

Infos und Anmeldung: Margit und Manfred Meier, Tel. 0664/460 12 86.  
www.marriage-encounter.at

**FÜR SIE GELESEN****Momente gelingender Beziehung**

Krista Warnke/Berthild Lievenbrück, 17,50 Euro, Beltz Verlag

Jesper Juul, Gerald Hüther, Gesine Schwan und alle anderen, die in diesem Buch zu Wort kommen, sind sich einig: Authentische Beziehungen sind das entscheidende Lebenselixier für eine Welt, die immer mehr auseinanderzubrechen droht. In Interviews und Reportagen macht sich das Buch auf die Suche nach einer neuen Beziehungskultur. Die Interviewpartner zeigen, was Momente gelingender Beziehung in Familie, Wirtschaft, Politik und Musik bewirken können.