

# Gemeinsam statt einsam

■ Karl Brodschneider

Start der Serie, in deren Mittelpunkt Themen stehen, die in jeder Partnerschaft vorkommen und die das Miteinander-Reden erfordern.

## Zum Ehepaar

Angelika und Sepp Mundigler wohnen in Siegersdorf, Marktgemeinde Kirchberg an der Raab. Sie sind geschieden und wiederverheiratet, haben einen gemeinsamen Sohn und drei Kinder aus erster Ehe. Sie engagieren sich seit 20 Jahren für gelingende Beziehungen und leiten Seminare bei Marriage Encounter [www.marriage-encounter.at](http://www.marriage-encounter.at)



Angelika und Sepp Mundigler leiten selbst Seminare, in denen es um gelingende Beziehungen zwischen zwei Menschen geht.

Foto: privat

Da gibt es einen Ausspruch, den man in Partnerschaften oft hört: „Wir reden immer weniger miteinander.“ Dem liegt zugrunde, dass sich Frau und Mann voll auf ihre Arbeit konzentrieren oder viel zu viel Zeit vor einem Bildschirm – ob Computer oder Fernseher – verbringen. Das, was sie im Innersten wirklich bewegt, bleibt auf der Strecke.

Auch bei Josef und Angelika Mundigler aus Kirchberg an der Raab war es nicht viel an-

ders. „Wenn man zu wenig miteinander spricht, trifft man unweigerlich auseinander“, beschreibt die Oststeirerin diesen Zustand. „Sprachlosigkeit kehrt ein, gleichzeitig werden Missverständnisse größer.“ Ihr Mann ergänzt: „Damit wird auch die Chance vertan, Wünsche und Sehnsüchte auszusprechen und sie dem Partner mitzuteilen.“

Vor 20 Jahren fassten sie eine Entscheidung und beschlossen, in ihre Partnerschaft zu investieren. Die Initiative ging von ihr

aus. „In mir wuchs die Sehnsucht, etwas Aktives für unsere Beziehung zu machen“, gibt Angelika Mundigler offen zu. Sie besuchten damals ein Wochenend-Basisseminar von Marriage Encounter. Diese Initiative ist in der katholischen Kirche beheimatet und bietet seit über 40 Jahren Paarseminare in Österreich an. Sie empfanden dieses Wochenende für ihre Beziehung sehr bereichernd, nicht nur weil sie dabei hörten, dass es anderen Paaren ähnlich geht und wie

diese mit verschiedenen Situationen umzugehen versuchen, sondern weil sie davon für ihre Ehe auch wertvolle Anregungen mitnehmen konnten.

„Wir beide haben in den Jahren erkannt, dass uns der Blickkontakt immer wieder gut tut. Gemeinsames Lachen und eine liebevolle Kommunikation stärken unser Miteinander im Alltag“, sind sich beide einig. Dazu verwenden sie auch einige Rituale wie zum Beispiel das Schreiben eines Liebesbriefes mit dem anschließenden Reden darüber. Sie sind sich dessen sicher, dass es auch nach einem Tief wieder gut weitergehen kann. Dabei vertrauen sie auf das Gespräch: „Wenn wir miteinander reden, sind wir einander zugewandt und schauen uns an“, sagen sie dem Schweigen den Kampf an. Der Liebesbrief ist für sie ein probates Mittel, einander ihre Gefühle und Gedanken kundzutun. „Ganz wichtig ist es aber, zum Schluss auch etwas Wertschätzendes zu schreiben, was der Partner gut annehmen kann. So kann man auch Dinge nennen, die nicht immer leicht von der Hand gehen“, lässt Angelika Mundigler wissen. Ihr Mann zeichnet dazu folgendes Bild: „Wie beim Radfahren können wir nicht immer nur bequem dahinradeln, dann würde es bergab gehen. Es braucht auch die Anstrengung des Bergauf-Radelns. Erst dann können wir das Bergabfahren lustvoll genießen.“

In den nächsten Ausgaben von NEUES LAND werden Angelika und Sepp Mundigler sowie mit ihnen befreundete Paare in loser Reihenfolge über verschiedene Beziehungsthemen wie zum Beispiel „Nichts unter den Teppich kehren“ oder „Reden über die eigenen Gefühle“ schreiben.



## ZEIT FÜR UNS

Die Beziehung pflegen  
Teil 1