

# Wie geht das konkret: Ehe-Pflege?



**Gießen, jäten, pflegen. Mit Sonne und Regen als Geschenken des Himmels, mit Aufmerksamkeit und Gesprächsarbeit können vielfarbige, duftende, nahrhafte Beziehungen wachsen.**

Foto: StockphotoPoint

**Wie Liebe fürs Leben wünschen sich viele Menschen. Doch wie kann sie bleiben und wachsen, in guten und schlechten Zeiten?**

Die gelingende Ehe, eine bleibend lebendige Liebe ist Geschenk. Und man kann etwas dafür tun. Wir fragen genauer bei Angelika und Sepp Mündigler, verheiratet in zweiter Ehe, die sich seit 20 Jahren gelingende Beziehungen bei „Marriage Encounter“ engagieren.

## Marriage Encounter

Liebt einander ...

„Wie ich euch geliebt habe.“ ist der Leitpruch von Marriage Encounter (ME, etwa „Begegnung in der Ehe“), einer Bewegung der katholischen Kirche.

ME bietet Seminare und Sommerwochen für Ehepaare, Priester und Ordensleute an. Selbstverständlich können auch unverheiratete und geschieden-wiederverheiratete daran teilnehmen. In den Seminaren lähnen Ehepaare und ein Priester Begegnung aus ihrem Leben. Sie bieten Werkzeuge für eine gelingende Kommunikation Alltag an. Denn Priestern und Ehepaaren ist gemeinsam: Auf ihren Lebenswegen es Höhen und Tiefen (zu meistern)! Nächstes ME-Basis-Seminar: 17. bis 19. September, Stift Vorau.

E-Sommerwoche mit Kinderbetreuung: 18. bis 25. Juli, Eberndorf/Kloppeneier - [www.marriage-encounter.at](http://www.marriage-encounter.at)

**Wie kann man die Ehe und Familie lebendig erhalten, wie geht Ehe-Pflege konkret?**

Nichts unter den Teppich kehren: Auch wenn wir meinen, dass wir eh alles besprechen, kommt es vor, dass wir uns oft Kleinigkeiten nicht erzählen, weil sie uns peinlich sind oder wir uns dafür schämen. Wir beide vereinbaren immer wieder gemeinsame Zeiten, wo wir uns unsere Freuden, aber auch unsere Nöte mitteilen. Die Ehe ist schlichtlich wie eine Brücke, die jeden Tag neu gebaut werden muss – am besten von beiden Seiten.

**Wie können wir vermeiden, dass Herausforderungen zur Bedrohung für die Beziehung werden?**

Stehen wir an einem Punkt, wo wir nicht weiterkommen, treffen wir uns mit einem anderen Paar, das auch viel Wert auf Beziehungspflege legt. Bei Marriage Encounter gibt es in der Steiermark viele Paare, die auf diese Weise die Herausforderungen im Alltag bewältigen.

**Wie kann man dem Gespenst des Auseinanderlebens entgegenreten? Welche Warnsignale gibt es?**

Wenn ich meiner „Nummer Eins“ weniger Beachtung und Wertschätzung schenke als anderen Menschen in meinem Umfeld. Sitzen wir uns schweigend, abgewandt gegenüber, sollten die Alarmglocken läuten! Deshalb: Einander im Blick behalten, den anderen stets mit liebendem Blick sehen und begegnen!

**Wie kann sich ein Paar auch nach Jahren immer wieder neu kennen lernen, neue Facetten entdecken? Ist das realistisch? Kann man womöglich auch dann noch neue gemeinsame Interessen finden?**

Wir nehmen uns öfters eine „Auszeit“ und schreiben uns einen Liebesbrief. „Was war heute mein stärkstes Gefühl?“, ist eine der häufigsten Fragen. Anschließend tauschen wir uns kurz darüber aus und erfahren, was im anderen vor sich geht. So lernen wir immer wieder neue Seiten voneinander kennen, und das bringt uns näher zueinander.

Vor kurzem haben wir uns die Frage gestellt: „Was haben wir zusammen noch nie gemacht?“ Dabei sind uns viele, auch recht ausgefallene Ideen eingefallen. Die stärkste Sehnsucht spürten wir bei dem Gedanken, einen Sonnenaufgang auf einem Berg zu erleben. Daher unser Vorsatz, demnächst die aufgehende Sonne am Schöckl zu genießen.

**Und wenn ein langjähriges Paar meint, sich nicht mehr viel zu sagen zu haben: Wie können die beiden miteinander ins Gespräch kommen? Haben Sie Tipps?**

Aus dem Alltagstrott ausbrechen, gemeinsam Abenteuer erleben! Im Winter waren es Schneeschuhwanderungen, am 19. Juni gibt es zum Beispiel „Frischluff für die Beziehung“ (Info: Tel. 0650/55 06 479). Das Unterwegssein schafft eine gute Basis für intensive Gespräche.

**Wie kann man gut gemeinsam den Gläubigen leben, wenn die PartnerInnen verschiedene Zugänge zum Glauben haben?**

Dankbarkeit ist ein spiritueller Weg, für den sich jeder von uns öffnen kann. Wir beide pflegen daher Dankesrituale. Vor dem Einschlafen rufen wir uns in Erinnerung, was wir am anderen schätzen und wofür wir dankbar sind. Wenn wir dies ausdrücken, sind wir den Menschen und unserem Schöpfer sehr nahe. Das ist die Kraft der Dankbarkeit!

INTERVIEW: ELISABETH WIMMER