



Ehe und Familie
Liebe miteinander leben

ZWEISAMKEIT NEU LERNEN

FAMILIENPASTORALE ARBEITSHILFE
ZUM FAMILIENSONNTAG

2020 / 2021

ARBEITSHILFEN 319



ZU DIESEM HEFT

Das diesjährige Motto des Familiensonntags „Zweisamkeit neu lernen“ greift die Zeit auf, in der die Kinder das Haus verlassen und die Eltern sich in dieser Lebensphase als Paar neu finden und entfalten müssen.



INHALT



Zu diesem Heft

4 **Zweisamkeit neu lernen**
Erzbischof Dr. Heiner Koch, Berlin

6 **Familiensonntag**



Reflexionen, Impulse, Inspirationen

8 **Katholische Beratungsstellen
in einer Phase der Veränderung**
Interview mit Bettina Zenner

16 **Impulse für die Familienarbeit**
Johanna Rosner-Metzler

20 **Auszug aus AMORIS LAETITIA**

22 **Das neue Gleichgewicht**
Beate Dahmen

27 **Zeit der Entscheidung**
Ulrike Maria Haak

29 **Zwei und alles: Alles für zwei**
Michael Thurn

31 **Ehejubiläen**

33 **EPL und KEK – die Kommunikations-
trainings für Paare**



Gestaltungselemente für Gottesdienst, Gebet und Meditation

36 **Fest der Heiligen Familie (Familiensonntag)
am 27. Dezember 2020**

38 **Predigtvorschlag**
Die Zweisamkeit neu lernen
Bischof Dr. Peter Kohlgraf, Mainz

41 **Fürbitten**

42 **Elemente zu Ehejubiläen und
Ehe-Erneuerungsgottesdiensten**

43 **Psalm des Tages**

44 **Gebete und Besinnungstexte**



Anregungen und weiterführende Informationen

49 **Anregungen und
weiterführende Informationen**

55 **Medienempfehlungen
des Borromäusvereins**

61 **Impressum**

VORWORT

ZWEISAMKEIT NEU LERNEN

Erzbischof Dr. Heiner Koch, Berlin



Dieses Jahr ist vieles anders! – Bedingt durch die Corona-Pandemie haben wir alle in diesem Jahr große Einschnitte erleben müssen. Die Familie ist in dieser Zeit noch einmal verstärkt in den Blickpunkt genommen worden. Partnerschaft und Familie stehen da für Geborgenheit, einen Zustand des Sicherheits- und Wohlfühls, sowie für seelische und soziale Stabilität. Aber es wurden auch die zusätzlichen Belastungen der Familien offensichtlich und in ihnen die Überforderungen für viele Familien, gerade

für die, die es in ihrem Leben ohnehin schon besonders schwer haben. Bei der gesamten Corona-Diskussion stehen in der öffentlichen Debatte meist junge Familien im Fokus, denn es geht um Fragen der Kinderbetreuung und des Schulbetriebs. Häufig sind aber die Familien aus dem Blick geraten, bei denen die Kinder schon wieder ausgezogen und deswegen auf sich gestellt sind.

In den letzten Jahren haben wir uns in den Arbeitshilfen zum Familiensonntag der Vorbereitung zur Ehe, der liebevollen Verantwortung, dem lebenslangen Treueversprechen sowie der Familie als Lernort des Glaubens angenähert. Die Ehepartner haben aber mit

dem Erwachsenwerden der Kinder oft noch mehrere Jahrzehnte als Paar gemeinsam vor sich. „Zweisamkeit neu lernen“ – das diesjährige Thema greift die großen Veränderungen von Partnerschaft und Familie auf, wenn diese neue Phase beginnt, in der die Kinder in die eigene Verantwortung entlassen werden. Damit hat man wieder Zeit für andere Unternehmungen, Hobbys oder ein Ehrenamt, vielleicht auch wieder mehr Zeit für Spiritualität und Gebet. Es kann sich die Frage stellen, ob man beispielsweise nochmal umzieht. Dadurch verändert sich gerade auch die Partnerschaft. Auf einmal ist man wieder zu zweit, nachdem man jahrelang gemeinsam mit den Kindern gewohnt hat und auf die Erziehung fokussiert

war. Was bedeutet das für die Partnerschaft? Blüht die Beziehung noch einmal auf oder werden nun Probleme offensichtlich? Diese Veränderung kann sehr herausfordernd und anspruchsvoll, aber auch voller neuer Ideen und Freude sein. Mit der aktuellen Situation der Corona-Pandemie erfährt das neue Lernen von Zweisamkeit vielleicht sogar eine Verstärkung. In jedem Fall gibt es in der Phase der neu zu lernenden Zweisamkeit einen deutlichen Perspektivwechsel und die Erfahrung, sich neu aufeinander einzurichten.

**„Man lebt nicht zusammen,
um immer weniger glücklich zu sein,
sondern um zu lernen,
in einer neuen Weise glücklich zu sein,
ausgehend von den Möglichkeiten,
die jede neue Phase erschließt.“**

(AL 232)

Papst Franziskus macht in *Amoris laetitia* (AL) deutlich, dass die Aufgaben der Ehe mit dem Erwachsenwerden der Kinder nicht aufhören.

Bei diesem Prozess dürfen die Kinder selbst nicht vergessen werden oder unberücksichtigt bleiben. Auch nach Auszug der Kinder sollten Rituale der gesamten Familie aufrechterhalten oder neu erfunden werden. Gerade das regelmäßige Zusammenkommen als Familie ist da ein wichtiges Element.

Die Arbeitshilfe will dazu ermutigen, auch diese neue Phase als gemeinsamen Glaubensweg mit Gott zu gehen. Sie hält verschiedene Reflexionen, Impulse und Inspirationen zu diesem Lebensabschnitt bereit. Darunter befinden sich verschiedene Beispiele, sich mit Veränderungen und Sorgen auseinanderzusetzen und gegebenenfalls Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Kirchliche Einrichtungen bieten dabei eine Vielfalt an Begleitungen an. Vor allem der Austausch von Paaren untereinander ist nicht zu unterschätzen.

Neben thematischen Zugängen möchte die Arbeitshilfe wieder dazu einladen, den Familiensonntag auch geistlich aufzugreifen. Es gibt

ganz verschiedene Wege, die Ehe von Gott begleiten zu lassen. Mit Bibelstellen, Gebeten und Meditationstexten bietet die Arbeitshilfe verschiedene Elemente, die in einem Wortgottesdienst, einer Eucharistiefeier oder auch in einem Gebetskreis Verwendung finden können.

Darüber hinaus können aktuell zusammengestellte, weitergehende Informationen bundesweit oder im eigenen (Erz-)Bistum vor Ort zusätzliche Bausteine und Anregungen bieten.

Ich hoffe, dass die Arbeitshilfe zum Familiensonntag 2020 hilfreiche Anstöße und Anregungen zu bieten vermag, Zweisamkeit in einer neuen Lebensphase neu leben zu lernen.

Ihr



Erzbischof Heiner Koch

Vorsitzender der Kommission
für Ehe und Familie
der Deutschen Bischofskonferenz

FAMILIENSONNTAG



Seit 1976 wird in jedem Jahr der Familiensonntag bundesweit in allen Diözesen Deutschlands begangen. Im Jahr 2015 hat der Ständige Rat der Deutschen Bischofskonferenz beschlossen, den Familiensonntag auf das Fest der Heiligen Familie (Sonntag der Weihnachtsoktav) zu verlegen.

Der Familiensonntag wird seither in ein Jahresthema, das **familienpastorale Jahresthema**, eingebettet. Diözesen, Gemeinden, Verbände und kirchliche Einrichtungen werden eingeladen, sich mit eigenen Veranstaltungen und Initiativen zum Jahresthema einzubringen und das Jahresthema ggf. an einem anderen Sonntag im Kirchenjahr aufzugreifen.

Im Jahr 2020 greifen die deutschen Bischöfe eine Phase im Familienleben auf, die zunehmend an Bedeutung gewinnt. Nach der Zeit der Kindererziehung liegen in der Regel noch mehrere Jahrzehnte vor den Paaren, die – aktiv und weitgehend gesund – gestaltet werden wollen.

2020/2021 lautet das familienpastorale Jahresthema „Zweisamkeit neu lernen“.

Wie in jedem Jahr wird vom Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz eine familienpastorale Arbeitshilfe zum Jahresthema herausgegeben. Sie wird in einer pdf-Version online unter der Webadresse www.ehe-familie-kirche.de zur Verfügung gestellt.



Das Fest der Heiligen Familie wird im Jahr 2020 am **Sonntag, den 27. Dezember**, gefeiert.

Das Arbeitsthema für den Familiensonntag des kommenden Jahres lautet:

Familiensonntag 2021, 26. Dezember

› Alter, Pflege und Sterben in der Familie



REFLEXIONEN, IMPULSE, INSPIRATIONEN

Ausdrücklich fördern wir alle Bemühungen von Ehe- und Familienkreisen in Pfarreien, Verbänden und geistlichen Gemeinschaften. In all dem liegt uns die Entfaltung einer Ehe- und Familienspiritualität besonders am Herzen.

Die Deutschen Bischöfe, Einladung zu einer erneuerten Ehe- und Familienpastoral im Licht von *Amoris laetitia*, 23. Januar 2017



KATHOLISCHE BERATUNGSSTELLEN IN EINER PHASE DER VERÄNDERUNG

Interview mit Bettina Zenner

Frau Zenner. Sie sind seit fast 20 Jahren in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) tätig, seit 2018 sind Sie die Vorsitzende der Katholischen Bundeskonferenz Ehe-, Familien- und Lebensberatung (KBKEFL).

In diesem Jahr lautet das familienpastorale Jahresmotto des Familiensonntags „Zweisamkeit neu lernen“. Es bezieht sich auf die Phase im Leben eines Paares, in der die Kinder aus dem Haus gehen. Gewöhnlich liegen dann vor den Paaren noch mehrere Jahrzehnte eines aktiven Lebens voller Möglichkeiten.

Was fällt Ihnen spontan zu den Paaren ein, die in diese Phase ihres Lebens eintreten?

Zuallererst, dass sich der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus deutlich hinausgezögert hat.

Laut Statistischem Bundesamt lebten im Jahr 2000 noch 30 Prozent der 25-Jährigen bei den Eltern, in 2019 waren es gerade zwei Prozent weniger. Dabei spielen unter anderem verlängerte Ausbildungszeiten und die Situation auf dem Wohnungsmarkt eine Rolle. Manche

Eltern stöhnen über diese verlängerte Familienphase im „Hotel Mama“. Manche Eltern sind gar nicht so unglücklich, dass Kinder länger im Elternhaus bleiben. Das entlastet Paare, sich mit der Situation auseinanderzusetzen, wie ihre Partnerschaft und ihr eigenes Leben



aussehen könnten, wenn das Nest leer wäre. Manche fürchten sich vor dieser Zeit, wenn der Familienalltag zu Ende geht. Dieser Übergang in den Lebensabschnitt ohne Kinder kann wie

andere Übergänge im Lebenszyklus auch als Krise erlebt werden, weil vertraute Rollen, Aufgaben und Rituale wegfallen, die Halt und Orientierung gegeben haben. Die Frei-Räume,

die entstehen, wenn Kinder ihre Eltern nicht mehr täglich brauchen und fordern, sind Herausforderung und Chance gleichermaßen. Die Partner sind gefordert, die Beziehung neu zu justieren und das eigene Leben wieder mehr in den Fokus zu rücken.



- › **Bettina Zenner**, geboren und aufgewachsen im Saarland
- › In den 1980er Jahren „Migration“ ins Rheinland: Studium der Sozialpädagogik an der Kath. Hochschule Nordrhein-Westfalen
- › Seit fast 25 Jahren zertifizierte und praktizierende Systemische Therapeutin
- › Seit fast 20 Jahren in der Weiterbildung von Beraterinnen und Beratern tätig
- › Managementweiterbildung mit MBA-Abschluss an der Universität Augsburg in Kooperation mit der Johns Hopkins University Baltimore
- › Leiterin des Referats Beratungsdienste in der Abteilung Diözesane Pastoral in der Erzdiözese Freiburg
- › Seit 6 Jahren Diözesanbeauftragte für die EFL in der Erzdiözese Freiburg
- › Seit 2018 Vorsitzende der Katholischen Bundeskonferenz Ehe-, Familien- und Lebensberatung (KBKEFL)



© Henrik Iber

Wie gehen die Paare damit um, bereits auf eine gefüllte Lebenszeit zurückschauen zu können und dennoch wieder in eine ganz neue Lebensphase einzutreten? Geschieht überhaupt eine Rückschau und wenn ja, auf welche Weise?

Tatsächlich haben Paare in der Post-Familienphase aufgrund der gestiegenen durchschnittlichen Lebenserwartung noch eine ganze Reihe von Jahren vor sich, die sie in der Regel gesund und sowohl körperlich als auch geistig fit erleben können. Nach einer langen Periode der Familienzeit, in der in der Regel Kinder und Erziehung den Alltag bestimmt haben, tritt mit dem Auszug von Kindern eine Phase ein, die zunächst von dem Erleben eines herben Verlustes geprägt sein kann. Tatsächlich löst sich ein

vertrautes Gebilde auf, in dem jedes Familienmitglied seinen Platz eingenommen hatte und in dem bestimmte Spielregeln galten. Eltern werden freigesetzt aus ihrer Erziehungsverantwortung, indem die Kinder zunehmend autonom geworden sind, ihrer eigenen Wege gehen und die regelmäßige (Für-)Sorge der Eltern nicht mehr notwendig ist. Spätestens mit dem Schritt in die (Erwachsenen-)Welt außerhalb des Elternhauses verbindet sich in der Regel auch die Aufgabe für Eltern und Kinder, die Balance zwischen Autonomie und Bindung in ihrer Beziehung neu zu justieren. Beziehungswünsche und Grenzen müssen neu ausgehandelt werden. Nach langer Zeit, in der die Rollen der Eltern, ihre Erziehungsaufgaben und die Organisation des Familienalltags dominierend waren, rückt nach dem Auszug von Kindern das Paar und jede/r Einzelne wieder in den Fokus. Das kann zunächst ein Gefühl der Fremdheit auslösen: Da fehlt doch etwas Entscheidendes im eigenen Leben. Wie mit dieser Lücke im Alltag, vielleicht sogar im eigenen Leben umgehen? Manchmal kann neben der Wehmut über

das, was zu Ende geht, auch Erleichterung mit dem Auszug der Kinder verbunden sein. Endlich können Fürsorge und Verantwortung für Kinder in den Hintergrund rücken oder sogar ganz abgelegt werden und die freiwerdende Energie kann wieder stärker auf das eigene Leben und die Partnerschaft konzentriert werden.

Mit welchen Ideen und mit welchen Sorgen kommen die Paare zu Ihnen, wie sie ihr Leben ohne die Kinder gestalten?

Partner können über die Dauer der Familienphase einander fremd geworden sein, sich aus den Augen verloren haben. Manche sind regelrecht verstummt, wissen nicht mehr, worüber sie miteinander reden sollen, fragen sich, was sie einander erzählen sollen, wo sie sich doch schon so lange kennen. Sich dem wechselseitigen Erleben von Fremdheit, Leere und Schweigen tatsächlich auszusetzen und diese auszuhalten, ohne zu schnelle Schlüsse zu ziehen, dass die Beziehung tot ist, sich überlebt hat und eine Trennung als beste Lösung erscheint,

kann bereits der erste Schritt in Richtung Neubeginn sein. Manche Paare müssen erst wieder lernen, sich nicht weiter als Mama oder Papa zu sehen, sondern die Paarbeziehung wieder in den Blick zu nehmen: Wo wird diese im Alltag sichtbar? Wo und wie spielt die/der andere im eigenen Leben eine Rolle? Wieviel Zeit will jede/r mit dem/der anderen verbringen? Welche Ideen gibt es für gemeinsame Unternehmungen? Können neue, beziehungsfördernde Rituale geschaffen werden?

Paare können in dieser Zeit von Kursangeboten für die Partnerschaft profitieren, z. B. von einem Kommunikationskurs wie KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation) oder von Kursen, in denen es explizit darum geht, einander und der Partnerschaft etwas Gutes zu tun.

Das Thema Begehren, Leidenschaft und Sexualität ist in einer langjährigen Beziehung häufig ein zentrales, das allerdings nicht selten einige Brisanz birgt. Deshalb kann es für Paare



hilfreich sein, mithilfe der Moderation einer Beraterin/eines Beraters über dieses wichtige Thema ins Gespräch zu kommen. Manchmal braucht es nur einen guten Anfang, um dann wieder selbständig miteinander weiter im Gespräch bleiben zu können. Gleichzeitig greifen auch Kurse Themen wie körperliche Begegnung und Zärtlichkeit in langjährigen Beziehungen auf und können Paaren helfen, sich diesem manchmal tabuisierten Bereich ihrer Partnerschaft wieder anzunähern. Mit dem Übergang von der Familien- in die erneute Paarphase

beginnt oft eine Suchbewegung in der Partnerschaft, um den Wünschen an das eigene Leben und an die Beziehung wieder auf die Spur zu kommen und sie zu kommunizieren. Hilfreich für Paare ist erfahrungsgemäß in diesem Prozess, eine Begleiterin/einen Begleiter an der Seite zu haben, da Spannungen und Unsicherheiten aufkommen können, wenn sich eine gemeinsame Schnittmenge in den Vorstellungen, wie eine gemeinsame Nach-Familienphase aussehen könnte, nicht so schnell zeigt. Manche Seiten, die im Zuge dieser Entwicklung bei der Partnerin/

dem Partner zum Vorschein kommen können, erzeugen nicht immer nur Wohlgefallen, sondern ängstigen auch. Dann erscheint es manchem Partner/mancher Partnerin auf den ersten Blick leichter, wieder in die alten Gewohnheiten zurückzukehren, die ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, wie langweilig sie auch immer erlebt wurden. Dabei handelt es sich nicht um einen gleichförmigen linearen Prozess, sondern eher um eine ambivalente Schaukelbewegung: einerseits vertrautes Terrain verlassen zu wollen, um für sich selbst und miteinander Neuland zu erkunden, und andererseits zwischendurch zu den alten Gewohnheiten und vertrauten Mustern zurückzukehren.

Eine zentrale Frage, die in diesem Suchprozess oft implizit mitläuft, bezieht sich auf den Stellenwert der Beziehung: Was bedeutet der/die andere mir noch? Empfinde ich noch etwas für ihn/für sie? Will ich die nächsten Jahre noch mit ihm/mit ihr an meiner Seite verbringen? Haben wir uns auseinandergelebt und geht nicht jede/r schon längst ihrer/seiner eigenen

Wege? Gibt es überhaupt noch etwas Gemeinsames, das verbindet, oder hält die Gewohnheit zusammen? Ist die/der andere noch attraktiv oder begehrenswert? Nicht selten ist Paaren die Lust abhanden und ihr Sexualleben zum Erliegen gekommen.

Welche Risiken sind mit dieser neuen Lebensphase verbunden?

In manchen Paarbeziehungen hat einer der Partner einen alten Traum, den er/sie jetzt endlich verwirklichen will, wo die Kinder aus dem Haus sind. Manchmal kommt die/der andere darin aber gar nicht vor. Dann stellt sich unweigerlich die Frage nach dem, was ein Paar verbindet und ob diese Basis so stabil bzw. belastbar ist, dass es gelingt, der Entwicklung eines jeden Partners Raum zu geben. Damit ist gleichzeitig verbunden, Sicherheiten aufzugeben und die Komfortzone des Bekannten und Vertrauten zu verlassen, weil niemand vorhersagen kann, wohin die Entwicklungsreise führen wird. Ein Risiko für die Beziehung entsteht auch dann, wenn einer der



Partner die vermisste Spannung und Aufregung außerhalb der Beziehung bei einem anderen Partner/einer anderen Partnerin sucht. So sehr eine Außenbeziehung die Basis einer Partnerschaft sprengt, weil Vertrauen verlorengeht, kann sie eine Chance sein. Paare sind oft erst angesichts eines/einer „Dritten“ bereit, die „Karten auf den Tisch zu legen“. Sie haben das Gefühl, nichts mehr verlieren zu können und sprechen oft zum ersten Mal nach langer Zeit

ungeschminkt und ehrlich miteinander. Das allein wird oft schon als befreiend erlebt und manchmal entsteht daraus ein neuer Weg.

Im Übergang in den neuen Lebensabschnitt können sich auch alte ungelöste Konflikte wieder manifestieren. Paare geraten dauernd aneinander, ohne dass es jetzt noch um Erziehungsfragen gehen würde. Es scheinen eher „Kleinigkeiten“ im Alltag zu nerven, die



zu Unzufriedenheit und Frust in der Beziehung führen. Dahinter können sich unterschiedliche Erwartungen aneinander verbergen, z. B. wieviel Zeit für die Partnerschaft investiert werden soll und Kränkungen, wenn der/die andere die unausgesprochenen Erwartungen nicht erfüllt. Paare können lernen, bei Bedarf mit professioneller Unterstützung, offen über unausgesprochene Erwartungen und Bedürfnisse zu kommunizieren, sodass es gelingt,

eine Sprache der Vorwürfe und Beschuldigungen allmählich in eine Sprache der Wünsche und Bitten zu wandeln.

Manchmal weisen allerdings persistierende Konflikte in der Nach-Familienphase darauf hin, dass der alte „Beziehungsvertrag“, den ein Paar stillschweigend geschlossen hatte, nicht mehr trägt. Zum Beispiel kann das unausgesprochene Übereinkommen zwischen Partnern – „Wenn du für mich sorgst, halte ich dir den Rücken frei“ – von einem der beiden aufgekündigt werden. Das verlangt vom anderen zwangsweise, sich auch neu zu orientieren. Meistens ist jedoch der Ausstieg aus einer solchen verborgenen Übereinkunft mit einer Krise verbunden, die beide Partner fordert und deren Ausgang offen ist.

Ein anderes Risiko stellt die ernsthafte Erkrankung eines Partners/einer Partnerin beim Übergang in den neuen Lebensabschnitt ohne Kinder dar. Teilweise lange gehegte Pläne und Wünsche für diese Post-Familienphase werden auf den Kopf gestellt. Die Gefahr ist, dass eine/

einer bedürftig ist und Fürsorge braucht und der/die andere zum Helfer/zur Helferin wird und beide in diesen Rollen gefangen bleiben. Solche Engführungen können zu einer Belastung für die Partnerschaft werden, weil niemand einseitig auf die Rolle des Nur-Empfangenden bzw. Nur-Gebenden festgelegt werden will. Die Sorge um den hilfsbedürftigen Partner/die hilfsbedürftige Partnerin rückt dann nicht selten ins Zentrum des Paarlebens und blockiert sowohl die individuelle Entwicklung jedes Einzelnen als auch die Entwicklung der Paarbeziehung.

Auch die Pflegebedürftigkeit eines Elternteils aus der Herkunftsfamilie kann zum Risiko für eine Paarbeziehung werden. Statt sich durch den Auszug von Kindern einander neu zuzuwenden, kann es passieren, dass die Sorge um die und die Unterstützung von gebrechlichen und hilfsbedürftigen Eltern nicht nur kurzzeitig in den Mittelpunkt der Paaraktivitäten rückt und die Sorge um die Paarbeziehung (weiter) vernachlässigt wird.

Wie kann man gemeinsam mit der neuen Phase produktiv umgehen? Welche Chancen können Sie den Paaren eröffnen?

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Übergänge von einer Lebensphase in eine andere in der Regel normative kritische Ereignisse sind im Gegensatz zu nicht-normativen wie beispielsweise dem Verlust eines Arbeitsplatzes oder einem Unfall. Krisenzeiten fordern heraus, werden in der Regel als stressig erlebt und stellen die vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten auf die Probe. Das anzuerkennen, ist bereits der erste Schritt. Gewohntes wird auf den Prüfstand gestellt, neue Perspektiven sind noch nicht in Sicht. Das löst Verunsicherung aus und manchmal auch Überforderung. Es kann notwendig sein, dass der Verlust um das, was zu Ende geht, noch eine Zeit der Trauer braucht, bevor Aufbruch und Neubeginn gestaltet werden können. Leidet ein Partner/eine Partnerin stärker unter dem Verlust, ist die/der andere gefordert, sich in Geduld, Toleranz und Mitgefühl zu üben und sich nicht zurückzuziehen oder ungehalten abzuwenden.



Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung bietet das Gespräch an über all das, was ungesagt ist und notwendig ausgesprochen werden will, um Entwicklung wieder in Gang zu setzen und Beziehung wieder als etwas Lebendiges zu erleben. Beraterinnen und Berater in den bundesweit fast 300 Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen bieten dazu heilsame Beziehungen an, in denen die Erfahrung von Angenommensein und Wertschätzung möglich ist. An dieser Erfahrung mangelt es oft in

Paarbeziehungen, auch am Ende der Familienphase. Oft fühlt sich keiner der Partner in seinem langjährigen Engagement für die Familie gesehen und anerkannt. Nicht selten hat sich der Eindruck verfestigt, dem/der anderen egal geworden zu sein. Daher kann es zentral sein, mit Anerkennung für die Leistungen des/der anderen auf die gemeinsame Familienphase zurückzublicken und das, was ein Paar gemeinsam geschafft und geschaffen hat, angemessen zu würdigen – durch die Beraterin/den Berater und wechselseitig durch die Partner selbst. Auch das, was nicht gelebt

Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL)

Die **Ehe-, Familien- und Lebensberatung** versteht sich als psychologischer Fachdienst der katholischen Kirche. Das Beratungsangebot ist offen für jedermann, unabhängig von weltanschaulicher Orientierung, Herkunft, Konfession, Familienstand und Alter.

Qualifizierte Ehe-, Familien- und Lebensberater/innen stehen Ihnen in persönlichen, partnerschaftlichen und familiären Konflikten und Krisen zur Seite. Mit ihnen haben Sie in persönlichen Gesprächen die Möglichkeit:

- › sich auszusprechen,
- › Probleme in oder mit Ihrer Familie zu klären,

- › sich selber und Ihre Partnerschaft besser verstehen zu lernen,
- › in Konfliktsituationen Lösungswege zu finden,
- › sich in der Lebens- und Beziehungsgestaltung neu zu orientieren,
- › Krisen als Wachstums- und Entwicklungschancen zu nutzen.



Die konkreten Angebote und möglichen Termine der Beratungsstellen sowie weitere Informationen finden Sie auf der Website:

www.katholische-beratung.de



werden konnte und was zum Wohl von Kindern und Familienleben zurückgestellt wurde und zu kurz kam, braucht entsprechende Anerkennung. Oft ist es dann erst möglich, die neue Lebensphase in den Blick zu nehmen und nach den Vorstellungen und Wünschen zu fragen, die es für das eigene Leben und die Partnerschaft gibt. Wie bereits gesagt, ist damit in der Regel ein Wagnis verbunden, und es braucht Mut, weil manche Wünsche und Vorstellungen für die/für den anderen eine Zumutung darstellen können. Trotzdem kann es gelingen, dass Paare in der Beratung so miteinander verhandeln, dass sowohl die eigene Entwicklung als auch die Entwicklung der Beziehung in konstruktiver Weise koexistieren können.

Sollte sich herausstellen, dass der gemeinsame Weg definitiv zu Ende geht, bietet die Begleitung eines Paares in der Trennungszeit eine wertvolle Möglichkeit, mit all den emotionalen und materiellen Umwälzungen umzugehen, die der Abschied von einer langjährigen Partnerschaft mit sich bringt.

IMPULSE FÜR DIE FAMILIENARBEIT

Johanna Rosner-Metzler



Erwartungen

Zielgruppe: Paar, Gruppe von Paaren, Frauen- und Männergruppe

Ziel: Sich über die eigene Sichtweise klarwerden und sich darüber mit dem/der Partner/in oder der Gruppe austauschen, sich von anderen Beiträgen bereichern lassen

Zeit: 90 Minuten bei Gruppen, 40 Minuten bei Paaren

Material: Kopien des Formblatts (s. u. Ablauf) je nach Zahl der TN, Stifte

Vorbemerkung

Der Impuls eignet sich sowohl für Eltern, deren Kinder bald ausziehen werden, als auch für Eltern, deren Kinder das Elternhaus schon verlassen haben.

Ablauf

1. Die TN erhalten je ein Formblatt mit dem Titel *Wenn die Kinder aus dem Haus gehen* und der Ausgangsfrage *Was ändert sich für uns und wie geht es mir damit?* Darunter sind als Stichpunkte notiert:
 - › häusliche Arbeitsteilung
 - › Wohnung
 - › Beruf
 - › Kommunikation
 - › Atmosphäre
 - › ...

Die offene Rubrik ist wichtig, damit die TN die Stichpunkte je nach ihrer persönlichen Situation ergänzen können.

2. In Einzelarbeit machen die TN (möglichst konkrete) Notizen zu den (erwarteten) Veränderungen in den einzelnen Lebensbereichen und zu ihren Gefühlen im Hinblick darauf. Je nachdem, wie gravierend die Veränderungen für sie vermutlich ausfallen, können sie die Stichpunkte gewichten oder auch auslassen.
3. Die TN tauschen sich als Paare und/oder in der Gruppe über ihre Erwartungen aus.

Fotorevue

Zielgruppe: Paar, Familie

Ziel: Rückblick auf den Lebensabschnitt mit den Kindern

Zeit: beliebig

Material: Fotos, Fotoalbum, PC

Vorbemerkung

Es gibt bei den meisten Familien unzählige Fotos mit den Kindern, die irgendwo herumliegen. Vielleicht ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, diese Bilder zu verarbeiten – ganz herkömmlich als Fotoalbum, als Fotobuch, Bilderrevue ...?

Ablauf

1. Die Eltern (und Kinder) tragen schon vorhandene Fotobücher und/oder -alben sowie „lose“ Fotos zusammen und tauschen Erinnerungen an die Entstehungszeiten aus – gewissermaßen als lockeres Brainstorming.



2. Als nächster Schritt empfiehlt sich die Erstellung eines Konzepts: Was fehlt in den vorhandenen Alben/Fotobüchern? Welche „losen“ Fotos und Texte könnten wir ergänzen? Oder legen wir besser ein neues Album/Fotobuch an? In welche „Kapitel“ können wir es gliedern?

Dann geht es ans konkrete Ausarbeiten ...

Zukunftsmusik

Zielgruppe: Paar, Familie, Gruppe von Paaren, Frauen- und Männergruppe

Ziel: Veränderungen nach dem Auszug der Kinder aktiv gestalten; als Familie die gegenseitigen Vorstellungen kennenlernen; sich in der Gruppe von den Ideen anderer bereichern lassen

Zeit: 45 Minuten

Material: Flip-Charts (oder entsprechend große Plakate) mit dem Titel *Wenn die Kinder aus dem Haus sind* und den Untertiteln *Wie wollen wir den Kontakt zu den Kindern in Zukunft gestalten?* und *Wie möchte ich entstehende Freiräume nutzen?*, Post-it-Blöcke (in unterschiedlichen Farben für Frauen und Männer), Stifte

Vorbemerkung

Je nach Wunsch der Gruppe und/oder den räumlichen Voraussetzungen können die beiden Themen gleichzeitig oder nacheinander abgehandelt werden.

Ablauf

1. In Einzelarbeit machen sich die TN Gedanken zum Thema/den Themen und notieren sie stichwortartig auf Post-it-Zetteln.
2. Die Notizen werden auf den jeweiligen Plakaten gesammelt und geclustert.
3. Nach einem abschließenden Austausch mit Nachfragen, Einwänden, weiterführenden Ideen etc. zu den einzelnen Notizen werden die TN eingeladen, die Flip-Charts/Plakate mit den gesammelten Notizen zu fotografieren – als Grundlage für weitere Gespräche zu Hause ...

Wünsche und Träume

Zielgruppe: Paar, Familie, Gruppe von Paaren, Frauen- und Männergruppe

Ziel: miteinander ins Gespräch kommen, Meinungen und Ansichten der/des anderen kennenlernen und sich davon inspirieren lassen

Zeit: beliebig, je nach Größe der Gruppe

Material: Fragekarten (DIN A6), zwei Würfel

Vorbereitung

Auf elf A6-Karten werden die folgenden Fragen gedruckt:

1. Wenn ich ganz frei wählen könnte, wäre mein Traumberuf ...
2. Ein richtig schönes Wochenende ist für mich ...
3. Dafür würde ich auch mitten in der Nacht aufstehen ...
4. Diese schlechte Angewohnheit wäre ich gern los ...
5. So zufrieden bin ich mit der Verteilung der Hausarbeit ...
6. So zufrieden bin ich mit unserer Kommunikation ...

7. So zufrieden bin ich mit unseren Freundschaften ...
8. So zufrieden bin ich mit unserer Familiensituation ...
9. So zufrieden bin ich mit unserem Umgang mit Konflikten (Streiten und Versöhnen) ...
10. So zufrieden bin ich mit unserer gemeinsam verbrachten Zeit ...
11. Stell dir vor, eine Fee erfüllte dir drei Wünsche für uns beide – lauter Dinge, die man anfassen kann, aber kein Geld ...

Die Karten fünf bis zehn erhalten zusätzlich eine Skala von eins bis zehn. Die Rückseiten der Karten werden mit den Zahlen zwei bis zwölf durchnummeriert.

Ablauf

Die TN legen die Karten verdeckt auf den Tisch und würfeln reihum mit den beiden Würfeln. Je nach Ergebnis wird die entsprechende Karte aufgedeckt und beantwortet. Alternativ können die TN die Fragekarten auch „blind“ aus einem Stapel ziehen.



Zeitreise

Zielgruppe: Paar, Familie, Gruppe von Paaren, Frauen- und Männergruppe

Ziel: vergangene Zeit mit den Kindern in Blick nehmen, Highlights und Krisen wahrnehmen

Zeit: je nachdem

Material: Malutensilien

Ablauf

1. In Einzel- oder Paararbeit zeichnen die TN zunächst eine „Lebenslinie“, auf der sie die verschiedenen Stationen und Ereignisse in ihrem Leben mit den Kindern markieren.
2. Darüber und darunter malen die Frauen und die Männer weitere Linien, mit denen sie jeweils für sich die Entwicklung in verschiedenen Dimensionen nachzeichnen: Glück, Partnerschaft, Geld, Beruf ...

3. Im Gespräch tauschen die TN ihre Erkenntnisse aus. Dabei geht es nicht darum, Gemeinsamkeiten zu entdecken; Ziel ist es vielmehr, durch die „Brille“ der anderen Eltern vergessene Highlights und Krisen der eigenen Familie wieder in Erinnerung zu rufen und/oder eigene Einschätzungen neu zu bewerten.

Schreibgespräch

Zielgruppe: Paar, Familie, Gruppe von Paaren, Frauen- und Männergruppe

Ziel: Auseinandersetzung mit dem Thema „Empty nest“

Zeit: 20 Minuten

Material: Plakate und Stifte, evtl. Musik

Vorbemerkung

Der Impuls eignet sich als Einstieg ins Thema, das dann auf andere Weise (zum Beispiel mit einem Rollenspiel, einem Vortrag ...) vertieft wird. Die Diskussion im Plenum kann sich aber auch direkt daran anschließen.

Ablauf

1. In der Mitte eines Plakats oder senkrecht am linken Rand steht
 - › EMPTY NEST
 - › KINDER AUS DEM HAUS oder
 - › ELTERN ALLEIN ZU HAUS
2. Die TN lassen sich von den einzelnen Buchstaben zu Assoziationen anregen, die sie mit dem Thema verbinden, und notieren sie dahinter. Oder sie platzieren ihre Einfälle frei auf dem Plakat, möglichst so, dass darum herum Freiräume bleiben. Besonders spannend ist das, wenn die TN im Stillen schreiben; hilfreich ist dabei leise (Instrumental-)Musik.
3. Evtl. können die TN in einer zweiten Runde Kommentare zu den „ersten“ Assoziationen ergänzen.
4. Im abschließenden Gespräch tauschen die TN ihre Eindrücke, Fragen, Zustimmung, Widersprüche und weiterführende Gedanken zu den Notizen aus.



AUSZUG AUS *AMORIS LAETITIA*

Nachsynodales Apostolisches Schreiben *AMORIS LAETITIA* des Heiligen Vaters Papst Franziskus über die Liebe in der Familie (19. März 2016): Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.): Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 204 (Bonn 2016)

231. Ein Wort sei an diejenigen gerichtet, die in ihrer Liebe den neuen Wein der Verlobungszeit schon haben ausreifen lassen. Wenn der Wein mit dieser Erfahrung des Weges reifer wird, dann erscheint die Treue der kleinen Momente des Lebens und erblüht in ihrer ganzen Fülle. Es ist die Treue der Erwartung und der Geduld.

Diese Treue voller Opfer und Freuden blüht gleichsam auf in dem Lebensabschnitt, in dem alles zur Reife des Alters gelangt und die Augen bei der Betrachtung der Kindeskinde zu glänzen beginnen. Treu war diese Liebe von Anfang an, doch sie ist jetzt bewusst geworden, hat sich gesetzt und ist gereift in der täglichen

Überraschung – Tag für Tag, Jahr für Jahr. Wie der heilige Johannes vom Kreuz lehrte, „sind die alten Liebenden die [...] erfahrenen und erprobten; sie gären nicht mehr in sinnhaften Wallungen, in stürmischen Brünsten nach außen; sie genießen die Lieblichkeit des durchklärten Weines der Liebe [...] die tief im Wesen der Seele abgelagert ist“. Das setzt voraus, dass man fähig war, gemeinsam die Krisen und die Zeiten der Angst zu überstehen, ohne vor den Herausforderungen zu fliehen und die Schwierigkeiten zu verbergen.

232. Die Geschichte einer Familie ist durchfurcht von Krisen aller Art, die auch Teil ihrer dramatischen Schönheit sind. Man muss helfen zu entdecken, dass eine überwundene Krise nicht zu einer weniger intensiven Beziehung führt, sondern dazu, den Wein der Verbindung zu verbessern, sich setzen und reifen zu lassen.

**Man lebt nicht zusammen,
um immer weniger glücklich zu sein,
sondern um zu lernen,
in einer neuen Weise glücklich zu sein,
ausgehend von den Möglichkeiten,
die jede neue Phase erschließt.
Jede Krise bedeutet eine Lehrzeit,
die erlaubt, die Intensität des miteinander
geteilten Lebens zu vertiefen
oder zumindest einen neuen Sinn
in der Eheerfahrung zu finden.**

Unter keinen Umständen darf man sich mit einer absteigenden Entwicklung, einer zwangsläufigen Verschlechterung, mit einer erträglichen Mittelmäßigkeit abfinden. Im Gegenteil, wenn man die Ehe als eine Aufgabe annimmt, die auch bedeutet, Hindernisse zu überwinden, wird jede Krise als eine Gelegenheit erkannt, dahin zu gelangen, gemeinsam den besseren Wein zu trinken.



Es ist gut, die Eheleute zu begleiten, damit sie die Krisen, in die sie geraten, hinnehmen können und imstande sind, sich der Herausforderung zu stellen und sie zu einem Ort im Leben der Familie zu machen.

Die von der Erfahrung geprägten Ehepaare müssen bereit sein, andere in dieser Entdeckung so zu begleiten, dass die Krisen sie nicht erschrecken, noch sie dazu bringen, übereilte Entschlüsse zu fassen. Jede Krise birgt eine gute Nachricht, die zu hören man lernen muss, indem man das Ohr des Herzens verfeinert.

DAS NEUE GLEICHGEWICHT

Beate Dahmen

Eltern hören nicht auf, Eltern zu sein, auch wenn ihre Kinder selbstständig werden und aus dem Haus gehen. Aber ihre Rolle wandelt sich, erklärt Beate Dahmen; dazu gehört es, den Fokus des eigenen Lebens neu zu justieren. Davon profitiert gerade auch die Beziehung zu den erwachsenen Kindern.

„Wir waren total traurig. Wenn wir nach Hause kamen, war es leer und still. Die Lücke war krass, und wir liefen herum wie Falschgeld.“

So beschreibt Birgit Schneider ihre Gefühle in den ersten Wochen, nachdem ihr Sohn Jonas ausgezogen war; die soziologische Fachwelt bezeichnet sie als „empty nest“-Erfahrung. Dabei, so ihr Mann Martin, hatte sich dieser Abschied doch lange abgezeichnet. „Es war ja nicht so, dass wir in den Jahren zuvor immer nur zusammengewesen wären. Jonas war mit seinen Freunden auf Fahrradtour, wir zu zweit mit Freunden im Urlaub. Nach dem

Schulabschluss hatte Jonas eine große Reise unternommen, ein halbes Jahr als Backpacker in Neuseeland. Und in den Zeiten, in denen er eine Freundin hatte, hat er manchmal mehrmals die Woche bei ihr übernachtet. Wir hatten seit Jahren ein Kommen und Gehen, Abschiede und Rückkehr.“

Doch den Auszug ihres Sohns empfanden die Schneiders als endgültig und umso schwerer. Damals ahnten sie noch nicht, dass sich hinter der Trauer des Abschieds neue Optionen verbargen. „Ich hätte nie gedacht, dass ich mich schon einige Monate später einerseits riesig freute, wenn Jonas zu Besuch kam, dass wir

aber andererseits, wenn er wieder abreiste, die Ruhe nach dem Sturm genießen konnten, ohne in ein Loch zu fallen“, sagt Birgit heute. „Und ich finde es wundervoll, mit meinem erwachsenen Sohn Gespräche zu führen über das Leben, so wie er es erlebt und erfährt, über das, was ihn im Beruf beschäftigt, über seine Freuden und seine Enttäuschungen, ohne dass ich mich als Vater verpflichtet fühle, ihm Ratschläge zu geben“, ergänzt Martin Schneider. „Da ist eine neue Freiheit in unserer Beziehung eingekehrt. Wir tauschen uns aus, interessieren uns für die Ansichten des Anderen, aber ich muss nicht mehr darauf achten, dass Jonas in die richtige Richtung geht.“

Jonas seinerseits kommt seinen Eltern (wieder) umso näher, je mehr sie ihre alte Rolle loslassen können. Manchmal genießt er es, „nach Hause“ zu kommen, sich von seiner Mutter mit seinem Lieblingsessen verwöhnen zu lassen und mit seinem Vater auf den Fußballplatz zu gehen. Und zuweilen sucht er ihren Rat bei wichtigen Entscheidungen. Umgekehrt legt er aber auch großen Wert darauf, dass seine Eltern ihn besuchen und sich einlassen auf die Welt, die jetzt seine neue Heimat ist – Menschen kennenlernen, die er mag, schöne Plätze bewundern oder Speisen probieren, die er neu für sich entdeckt hat.

„Elternsein hört ja nicht einfach auf“, resümieren die beiden Schneiders das erste Jahr nach Jonas Auszug. „Es verändert sich aber, so wie es sich eigentlich auch in all den Jahren zuvor immer

**Das Elternsein hört nicht
einfach auf.**



wieder verändert hat. Manche süße Entwicklungsphase, die Jonas durchlebte, hätten wir am liebsten festgehalten. Aber unweigerlich wuchs er schon in die nächste hinein, und wir mussten immer wieder neu ausloten, was jetzt für uns als Eltern die passende Haltung dazu war.“ Manchmal, sagt Birgit, finde sie das Loslassen heute noch „extrem schwierig. Wenn ich weiß, dass es Jonas nicht gutgeht und er sich nicht meldet oder oder sogar das Gespräch wegdrückt, wenn wir uns mit ihm in Verbindung setzen wollen. Die Angstphantasien, die dann in mir aufsteigen, kann ich kaum aushalten.“ Zum Glück hole Mar-

tin sie dann runter: „Der Junge möchte erst mal eine Lösung ohne uns finden. Er wird sich schon an uns erinnern, bevor er verzweifelt.“

Das neue Gleichgewicht in der Eltern-Kind-Beziehung verdanken die Schneiders auch ihrer Bereitschaft, ihr Leben als Paar unter die Lupe zu nehmen. Was auch Jonas aufmerksam beobachtete: Wie viele junge Leute, die sich selbstständig machen, selbst für die Befriedigung ihrer Bedürfnisse sorgen, nimmt er Vater und Mutter nicht länger vorrangig in der Elternrolle wahr, sondern zunehmend auch



Wir krabbeln im Auto nicht mehr nach hinten.

als eigenständige Persönlichkeiten und als Paar – durchaus auch in der Hoffnung, ein Modell für sich selbst zu finden: Wie geht das, ein erfülltes Leben zu haben? Was habt ihr als Paar gemeinsam? Was macht euch glücklich im Leben? Wie haltet ihr es mit der Life-Work-Balance? Wie viel Leichtigkeit und Lebendigkeit habt ihr euch bei allen Verpflichtungen des Alltags erhalten? Welchen Stellenwert haben für euch Freundschaften, soziale Kontakte und last not least: die Liebe?

„Wir wussten, dass wir als Elternteam meist gut und verlässlich zusammengearbeitet haben,

und das haben wir auch geschätzt. Trotzdem war der Rollenwechsel eine harte Nummer, eine Krise, in der unser ganzes bisheriges Leben infrage stand“, erzählt Martin Schneider. „Manchmal saßen wir da und dachten: Und nun? Ist noch genügend Liebe da, um den Rest unseres Lebens miteinander zu verbringen? Können wir noch mehr miteinander erleben, als nur ein funktionierendes Team zu sein?“

Birgit und Martin Schneider sind zusammengeblieben. „Vielleicht hatten wir einfach Glück. In unserem Freundeskreis haben wir miterlebt, dass Paare in dieser Phase auseinandergingen,

wenn einem der beiden ein Mann oder eine Frau begegnete, der oder die eine aufregendere oder harmonische Zukunft versprach“, überlegt Birgit. „Aber sicher hat es geholfen, dass wir, seitdem Jonas alleine zu Hause bleiben konnte, häufiger miteinander ausgegangen sind, mal ins Kino, mal ins Konzert... Einmal haben wir sogar einen Salsa-Tanzkurs mitgemacht.“

Spaß und Interessen haben und pflegen, ist ein Schlüssel, der Eltern in der Loslösungsphase von Kindern hilft, den Fokus ihres Lebens neu zu justieren. Das gilt sowohl für gemeinsame Aktivitäten als Paar als auch für jeden der Partner selbst. Es ist die Zeit, sich an Träume zu erinnern, die man mal für sein Leben hatte. Was war mir/uns eigentlich einmal wichtig, bevor wir Kinder bekamen? Was wollte ich in meinem Leben eigentlich verwirklichen? Bietet das heute noch einen Anknüpfungspunkt? Kann

ich jetzt die neuen Freiräume füllen mit einem neuen Anlauf in dieser Herzensangelegenheit? Vielleicht sind es aber ganz neue Themen, die sich anbieten.

Martin Schneider zum Beispiel spielt Saxofon; kürzlich gründete er mit Arbeitskollegen eine Jazzband. „Wenn er von den Proben nach Hause kommt, leuchten seine Augen“, erzählt Birgit. „Es tut ihm gut, sich mit der Musik und den Kollegen auszutoben. Und er ist stolz, dass er auf dem Saxofon solche Fortschritte macht.“ Und Martin selbst ergänzt: „Ja, es tut uns auch als Paar gut, wenn jeder den Dingen nachgeht, die ihm Freude machen und etwas bedeuten. Dann haben wir uns etwas zu erzählen, wenn wir nach Hause kommen, über den Organisationskram hinaus.“

Die Offenheit dafür, neu hinzuschauen auf den Partner und in einer „alten“ Beziehung neue Seiten aneinander zu entdecken, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Paaren ein neuer Aufbruch nach der Elternphase gelingt. Zumal

Verpackte Jugend

Fünf Zimmer, Küche, Bad; 116 m² – klingt gut. Aber drei Kinder und ein Job, der zu Hause einen Arbeitsplatz erfordert, relativieren das. Dann ging der Älteste für ein soziales Jahr auf die Philippinen, und nach seiner Rückkehr wollte er in Hamburg ein Studium aufnehmen. Das Kinderzimmer stand leer, und nach drei Monaten fragten meine Frau und ich uns: Warum putzen wir regelmäßig ein Zimmer, das nicht genutzt wird? Nach weiteren drei Monaten packten wir die Jugendbücher unseres Sohnes in Kisten, und meine Frau räumte stattdessen ihre Ordner ins Regal. Erfolg: Das Wohnzimmer wurde wohnlicher, und ich konnte endlich Musik hören, weil Astrid die Tür hinter sich zumachen konnte. Und während der vier Wochen zwischen Rückkehr und Aufbruch zum Studium könnte Fabian ja weiterhin in seinem Bett schlafen ...

Es war ein Fehler. Fabian war schockiert, als er nach seiner Rückkehr sein Zimmer betrat. Zwar hatten wir ihn auf der Fahrt vom Flughafen nach Hause vorgewarnt, aber das half nur wenig. „Wie könnt ihr das machen? Wollt ihr mich loswerden?“ Bei aller pädagogischen Vorbildung: Mit dieser heftigen Reaktion hatten wir beide nicht gerechnet. Aber sie war verständlich. Nicht, dass Astrid ihre Hefte auf seinem Schreibtisch ausbreitete, war das Problem, sondern: das Verpacken seiner Jugend. Fabian holte die Kisten wieder vom Dachboden in sein Zimmer.

Ich weiß nicht mehr, wie lange es dauerte, aber irgendwann sagte er: „Es kann alles in den Kisten bleiben.“ Und wir haben aufgeatmet.

Rudolf Wohlfahrt

damit die Bereitschaft einhergeht, einander aus dem eingespielten Rollengefüge Mutter/Vater zu entlassen – und das erleichtert auch die weitere Beziehung zu den Kindern.

„Jonas merkt, dass in seiner Abwesenheit bei uns etwas anders geworden ist“, erzählen die Schneiders, „schon an ganz kleinen Dingen. Zum Beispiel hat er früher gerne in der Mitte zwischen uns gesessen oder beim Autofahren vorne auf dem Beifahrersitz. Jetzt fällt ihm auf, dass wir nicht mehr automatisch auseinander-rücken und ihm Platz machen, oder dass keiner mehr nach hinten auf den Rücksitz krabbelt, wenn wir ihn vom Bahnhof abholen. Erst mal stutzt er dann, aber es gefällt ihm wohl auch zu spüren, dass wir jetzt näher zusammen sind.“



Beate Dahmen ist Dipl.-Sozial- und Religionspädagogin, Familientherapeutin und leitet die Lebensberatungsstelle des Bistums Trier in Simmern/Hunsrück.



Die Eltern dürfen weder sich selbst überlassen noch vernachlässigt werden, doch um sich in der Ehe zu vereinigen, muss man sich von ihnen trennen, sodass die neue Familie das Zuhause, der Schutz, der gemeinsame Raum und das Lebensprojekt wird und es möglich ist, wirklich „ein Fleisch“ zu werden. [...] Die Ehe ist eine Herausforderung, eine neue Form des Sohn- bzw. Tochterseins zu finden.

AL 190

ZEIT DER ENTSCHEIDUNG

Ulrike Maria Haak

Die Natur ergibt sich jedes Jahr aufs Neue dem Wind des Wandels. Was lernen wir daraus? Ohne Wandel kein Neubeginn. „Wind of Change“ – der

Titel der bekannten deutschen Rockgruppe „The Scorpions“ aus den 90er Jahren nahm direkt Bezug auf den gesellschaftlichen Wandel in der

damaligen Sowjetunion unter dem reformwilligen, zukunfts-gewandten Staatspräsidenten Michail Gorbatschow. Ohne Gorbatschow wäre die Deutsche Einheit nicht denkbar gewesen: Wer die Zeichen der Zeit nicht erkennt, gehört zu den Verlierern, so singgemäß Gorbatschows Botschaft an die letzten Machthaber der DDR.

Der Wind des Wandels ist nicht immer so willkommen – heutzutage, wo kein Weltkrieg droht und die deutsche Einigung längst vollzogen ist, haben es sich die meisten komfortabel eingerichtet und gemütlich gemacht, da stören neue Einflüsse von außen nur. Veränderungen werden in der Vielzahl der Fälle nicht als Chance begriffen, sondern als Bedrohung empfunden. Das aktuelle Poster der action 365 greift dieses Lebensgefühl auf: „Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“ Windmühlen sind zum einen scheinbar sinnfreie Kinderspielzeuge, die Luftzüge sichtbar machen, indem sie sich lustig drehen, zum anderen aber imposante Bauwerke mit langer Tradition, die den Wind nutzen, um beispielsweise Wasser in entlegene Gebiete zu pumpen. Sie erfüllen also idealerweise gleich zwei Zielsetzungen: nämlich die nicht ganz unerhebliche, Freude zu spenden,



Gestaltung: Arthur J. Elser und Gottfried Pott

EFL – Ehe-, Familien- und Lebensberatung



Die **action 365** ist eine ökumenische Bewegung. Entstanden ist sie u. a. durch das Engagement von Johannes Leppich SJ in den 1950er Jahren. Seitdem engagieren sich evangelische und katholische Christinnen und Christen in ökumenischen Basisgruppen, sogenannten Teams, dafür, jeden Tag im Jahr (365) inspiriert durch das Wort Gottes, an der Veränderung der Welt mitzuarbeiten (action). Der Name **action 365** ist also Programm.

Die Anliegen der **action 365** werden heute von den Teams, der Stiftung und dem Verlag verwirklicht und weiterentwickelt. Es geht darum,

- › Menschen auf der Suche nach einer christlichen Spiritualität zu begleiten,
- › internationale Kontakte mit Menschen anderer Länder, Religionen und Kulturen zu initiieren,
- › Materialien für eine christliche Öffentlichkeitsarbeit im säkularen Raum zu entwickeln.

So wird unter dem Motto „gerecht handeln“ Kaffee aus indigenen guatemaltekischen Genossenschaften vertrieben. Die Idee „tun, was uns eint“ bestimmt die Treffen der Teams, wo Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen ihr spirituelles Leben gestalten, zum Beispiel im Feiern der Agape oder inspiriert von den Postern und Karten der **action 365**.



Stiftung Haus der action 365

Kennedyallee 111a

60596 Frankfurt am Main

Tel. 069 6809120, Fax 069 68091212

stiftung@action365.de

Ansprechpartner: Matthias Copray

www.action365.de

und die eines Arbeitsinstruments, nämlich zum Beispiel Wasser zu anderen, höhergelegenen Gebieten zu transportieren und damit das Überleben zu sichern.

Wer aber den Wind des Wandels spüren möchte und damit „Ja“ sagt zum Leben, der baut keine Mauern. Denn das bedeutet auf Dauer: Stillstand. Und wie hat sich die Menschheit bisher fortentwickelt? Durch Wagemut, Zuversicht und Hoffnung auf die bestehenden Talente und Gewissheiten. Und bestimmt nicht im Beharren auf bestehende Verhältnisse, auch wenn das zeitgemäß und bestimmt die bequemere Variante gewesen wäre.

Es ist also eine bewusste Entscheidung für Veränderung, die uns weiterbringt. Über die Grenzen des Alltäglichen hinaus zu denken, erfordert Kraft, Mut und Kreativität. Furchtlosigkeit und Gottvertrauen helfen, den Wind des Wandels zuzulassen und sogar weiterzutragen.



ZWEI UND ALLES: ALLES FÜR ZWEI

Michael Thurn

Paaren soll es gut gehen. Mit diesem Ziel tritt das Programm *Zwei und alles* in Frankfurt/M. an, das die Fixierung auf Ehevorbereitung, Eltern-Sein und Krisenbewältigung überwindet und über Gemeindegrenzen hinausreicht.

Zwei und alles ist ein Label, das vielfältige Angebote für Paare in unterschiedlichen Lebenssituationen von katholischen Einrichtungen in Frankfurt zusammenfasst und öffentlich bekannt(er) macht. Dazu gehören sowohl länger bestehende Formate als auch neu entwickelte. Den Startschuss gab am 2. Juni 2017 ein Abend mit dem Titel „Kino, Couch und Köstlichkeiten“ in einem voll besetzten Frankfurter Programmkinos – mit Kurzfilmen „Paare auf der Couch“, Gesprächen sowie interaktiven Elementen. Seither hat sich die neue Marke *Zwei und alles* gut etabliert; zu den drei Projektträgern – die Ehe- und Sexualberatung im Haus der Volksarbeit e.V., die Fachstelle für

katholische Stadtkirchenarbeit und die Pfarrei St. Jakobus Frankfurt (Offene Kirche Niederrad) – kamen weitere Projekt-Partner*innen, zu denen katholische Pfarreien und Institutionen ebenso gehören wie nichtkirchliche Einrichtungen.

Zwei und alles bietet drei Kategorien von Angeboten:

- › Workshops zu Themen wie Kommunikation, Streiten und Versöhnen, Autonomie und Bindung
- › Spirituelles: Pilgern für Paare, Auszeitstage, kontemplative Angebote, besondere Gottesdienste/Events zum Valentinstag



- › Kulturelles: Liebespaare in der Kunst (im Städel-Museum), Galeriebesuche, Tanzkurse, Kanufahren, Pair Cooking ...

Außerdem macht das Programm auf Beratungs- und Seelsorgeangebote für Paare aufmerksam.

Indem *Zwei und alles* an ihrer Lebenswirklichkeit ansetzt, möchte das Projekt Paare begleiten, wertschätzen und unterstützen und so aus dem Geist des Evangeliums heraus zu gelungenen und

stabilen Partnerschaften beitragen. Viele Angebote sind deswegen voraussetzungslos offen für alle Paare; andere richten sich an Ehepaare und verstehen sich als Bestandteil und Weiterentwicklung der Ehepastoral, wieder andere sind für spezielle Lebensphasen oder -situationen konzipiert. Dahinter steht die Überzeugung: Kirche hat nicht sich selbst zum Zweck. Ihre Sendung, ihre Mission, ist der Dienst für andere. Anstelle des „Wozu ist Kirche da?“ tritt das „Für wen ist Kirche da?“ (Bischof Dr. Georg Bätzing).

In der Projektphase bis 2020 muss *Zwei und alles* ohne eigene Personalressourcen und ohne Regel-Budget wirtschaften; das Projekt lebt durch das Engagement der Beteiligten und eingeworbene Projektmittel. Für die Entwicklung der Angebote zählen Flexibilität, Risiko und Ausprobieren mehr als Sicherheit und Stabilität. Doch die Nachfrage und die ersten Ergebnisse der durchgängigen Evaluation wecken Hoffnung. Die Beteiligungs- und Zustimmungswerte sind sehr hoch; Entwicklungsbedarf zeichnet sich allerdings bei jüngeren Paaren und beim Blick auf bestimmte Milieus ab. *Zwei und alles* muss und wird sich weiterentwickeln – der Bedarf ist auf jeden Fall da.



Michael Thurn ist Pastoralreferent und Organisationsberater. Er arbeitet als Bezirksreferent in der katholischen Stadtkirche in Frankfurt/M. thurn@stadtkirche-ffm.de
www.zweiundalles.de

EHEJUBILÄEN

Gott geht mit: Nicht nur die Eheschließung selbst, sondern die anschließend erlebte Zeit ist ein Grund, Danke zu sagen. Diese Dankbarkeit über die Partnerschaft, über die gemeinsamen Erlebnisse und Erfahrungen, die guten und auch schwierigen Stunden, möchten viele Paare noch einmal im besonderen Kreise feiern und um Gottes Segen für das noch Kommende bitten. Dafür gibt es in vielen Bistümern und Gemeinden verschiedene Angebote und Möglichkeiten. In einigen Bistümern bietet der Ortsbischof jährlich eine Segensfeier für runde Jubelpaare an. Aber auch vor Ort in der eigenen Gemeinde besteht in aller Regel die Möglichkeit, mit Dank und Segen im Rahmen einer regulären Eucharistiefeier oder eines Wortgottesdienstes zu feiern. Es lohnt sich, den Pfarrer oder Mitarbeiter/innen der Pfarrgemeinde einfach darauf anzusprechen und die Wünsche zu äußern. Die Gemeinde freut sich,



ein solches Jubiläum mitzufeiern und ehrfürchtig auf die gemeinsamen Jahre zu schauen. Des Weiteren können eine solche Feier oder ein Dank nicht nur zu den gängigen Jubiläen (25 Jahre, 50 Jahre), sondern auch darüber hinaus oder zwischendurch begangen werden. Manchmal passt es auch einfach viel besser zu einem ganz anderen Zeitpunkt (weil zum Beispiel jetzt die Corona-Pandemie dazwischenkam, eine Krise überwunden worden ist

oder die Familienmitglieder passend zusammenkommen).

Natürlich muss in diesem Fall nicht jedes Mal der Bischof oder der Pfarrer dabei sein, das kann auch im kleinen Rahmen von Familie und Freunden gefeiert werden. Es zahlt sich in jedem Fall aus, immer mal wieder dankbar zurückzublicken und einen Beistandswunsch zum Ausdruck zu bringen.



LISTE MIT EHEJUBILÄEN

- › **Grüne oder Weiße Hochzeit**
die Trauung selbst
- › **5 Jahre:** Hölzerne Hochzeit
- › **10 Jahre:** Rosenhochzeit
- › **12,5 Jahre:** Petersilienhochzeit
- › **15 Jahre:** Gläserne Hochzeit oder
Kristallhochzeit
- › **20 Jahre:** Porzellanhochzeit
- › **25 Jahre:** Silberhochzeit
- › **30 Jahre:** Perlenhochzeit
- › **35 Jahre:** Leinenhochzeit oder
Leinwandhochzeit
- › **40 Jahre:** Rubinhochzeit
- › **45 Jahre:** Messinghochzeit
- › **50 Jahre:** Goldene Hochzeit
- › **55 Jahre:** Platinhochzeit
- › **60 Jahre:** Diamantene Hochzeit
- › **65 Jahre:** Eiserne Hochzeit
- › **70 Jahre:** Gnadenhochzeit
- › **75 Jahre:** Kronjuwelnhochzeit

(regional sind Abwandlungen davon möglich)



EPL UND KEK – DIE KOMMUNIKATIONS- TRAININGS FÜR PAARE

In einer Partnerschaft geht es um Gemeinsamkeiten und Rücksichtnahme. Um eine gesunde Mischung aus sich mitteilen und dem anderen zuhören. Um eine Kombination aus Zuneigung und Kritik. Um gemeinsame Ziele und noch viel mehr. Das ist eine Menge. Manchmal auch ein bisschen zu viel.

Paarkommunikation kann man lernen

Glückliche Paare haben ein Geheimnis. Sie können „gut“ miteinander reden. Das klingt einfach. Doch bei heiklen Themen oder unter Stress kochen die Emotionen schnell über; ein Wort gibt das andere, und schon hängt der Haussegen schief.

Wie es besser geht, können Paare bei den Gesprächstrainings EPL und KEK lernen:

- › sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt,
- › so zuzuhören, dass man/frau besser versteht, was der/die andere meint.

Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden, neue Erfahrungen im Gespräch werden möglich.



MACHPAAR

Kommunizieren Sie besser miteinander.

Lernen Sie, ...

- › ... mit Ich-Botschaften zu kommunizieren,
- › ... wie sie selbst im Streit beim Thema bleiben,
- › ... warum Verallgemeinerungen Gift für die Paarkommunikation sind,
- › ... was ein einfaches Nicken bewirken kann,
- › ... wie Sie Ihre*r Partner*in bessere Fragen stellen.

EPL und KEK wirken sich nachweislich und langfristig positiv auf ihre Paarkommunikation und ihre Beziehungszufriedenheit aus.

EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

Im EPL-Gesprächstraining werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten eingeübt. Mit diesen Fertigkeiten spricht dann jedes Paar für sich über wichtige Themen seiner Partnerschaft. Jedes Paar wird von Trainerinnen und Trainern unterstützt, hierbei die entsprechenden Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten anzuwenden.

Eingeladen sind vor allem Paare, die am Beginn ihrer Beziehung stehen. Das Training umfasst sechs Einheiten von jeweils ca. zwei Stunden. Es wird in der Regel an einem Wochenende angeboten.

KEK – Konstruktive Ehe und Kommunikation

Das KEK-Gesprächstraining wendet sich an Paare, die innerhalb eines erweiterten Gesprächstrainings auch ihre gemeinsame Geschichte in den Blick nehmen wollen. Eingeladen sind daher Paare in mehrjähriger Beziehung.

Es umfasst sieben Einheiten, die jeweils ca. drei Stunden dauern und in der Regel an zwei Wochenenden stattfinden.



Für weitere Informationen und Termine vor Ort besuchen Sie die Website www.epl-kek.de ein Angebot der AKF – Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V., Bonn, dem Fachverband für Familienbildung und Familienpastoral in der katholischen Kirche Deutschlands.



GESTALTUNGSELEMENTE FÜR GOTTESDIENST, GEBET UND MEDITATION

Die folgenden Seiten enthalten Anregungen, das familienpastorale Jahresmotto des Familiensonntags 2020/2021 in einem Wortgottesdienst oder einer Eucharistiefeier aufzugreifen.





FEST DER HEILIGEN FAMILIE (FAMILIENSONNTAG)

AM 27. DEZEMBER 2020

Evangelium: Lk 2,22–40

Das Zeugnis des Simeon und der Hanna

22 Als sich für sie die Tage der vom Gesetz des Mose vorgeschriebenen Reinigung erfüllt hatten, brachten sie das Kind nach Jerusalem hinauf, um es dem Herrn darzustellen,

23 wie im Gesetz des Herrn geschrieben ist: *Jede männliche Erstgeburt soll dem Herrn heilig genannt werden.*

24 Auch wollten sie ihr Opfer darbringen, wie es das Gesetz des Herrn vorschreibt: *ein Paar Turteltauben oder zwei junge Tauben.*

25 Und siehe, in Jerusalem lebte ein Mann namens Simeon. Dieser Mann war gerecht und fromm und wartete auf den Trost Israels und der Heilige Geist ruhte auf ihm.

26 Vom Heiligen Geist war ihm offenbart worden, er werde den Tod nicht schauen, ehe er den Christus des Herrn gesehen habe.



27 Er wurde vom Geist in den Tempel geführt; und als die Eltern das Kind Jesus hereinbrachten, um mit ihm zu tun, was nach dem Gesetz üblich war,

28 nahm Simeon das Kind in seine Arme und pries Gott mit den Worten:

29 Nun lässt du, Herr, deinen Knecht, wie du gesagt hast, in Frieden scheiden.

30 Denn meine Augen haben das Heil gesehen,

31 das du vor allen Völkern bereitet hast,

32 ein Licht, das die Heiden erleuchtet, und Herrlichkeit für dein Volk Israel.

33 Sein Vater und seine Mutter staunten über die Worte, die über Jesus gesagt wurden.

34 Und Simeon segnete sie und sagte zu Maria, der Mutter Jesu: Siehe, dieser ist dazu bestimmt, dass in Israel viele zu Fall kommen und aufgerichtet werden, und er wird ein Zeichen sein, dem widersprochen wird, –

35 und deine Seele wird ein Schwert durchdringen. So sollen die Gedanken vieler Herzen offenbar werden.

36 Damals lebte auch Hanna, eine Prophetin, eine Tochter Penuëls, aus dem Stamm Ascher. Sie war schon hochbetagt. Als junges Mädchen hatte sie geheiratet und sieben Jahre mit ihrem Mann gelebt;

37 nun war sie eine Witwe von vierundachtzig Jahren. Sie hielt sich ständig im Tempel auf und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten.

38 Zu derselben Stunde trat sie hinzu, pries Gott und sprach über das Kind zu allen, die auf die Erlösung Jerusalems warteten.

39 Als seine Eltern alles getan hatten, was das Gesetz des Herrn vorschreibt, kehrten sie nach Galiläa in ihre Stadt Nazaret zurück.

40 Das Kind wuchs heran und wurde stark, erfüllt mit Weisheit und Gottes Gnade ruhte auf ihm.

PREDIGTVORSCHLAG

DIE ZWEISAMKEIT NEU LERNEN



Bischof Dr. Peter Kohlgraf, Mainz

Der Humorist Vicco von Bülow (gest. 2011), bekannt geworden als Lorient, war ein hervorragender Menschenkenner. Ohne zu verletzen, konnte er menschliche Verhaltensweisen zuspitzen und karikieren. In seinem Film „Pappa ante portas“ (1991) muss sich eine Familie mit Vater, Mutter und pubertierendem Sohn nach der unerwarteten Ruhestandsversetzung des Vaters komplett neu sortieren. Nicht nur der Vater steht vor der großen Herausforderung, seinem Leben einen neuen Sinn zu geben, auch das Ehepaar und schließlich die gesamte Familie. Man fragt sich, wie es dieser Familie überhaupt vorher gelingen konnte, ihren Alltag zu gestalten: wohl, weil man sich nicht zu oft gesehen hatte, weil jeder Teil der Familie eigene Freiräume hatte, der Mann konnte sich mit alle seinen Eigenheiten im Beruf ausleben. Die

Kommunikation in dieser Familie ist für Außenstehende gewöhnungsbedürftig, aber dennoch dürften manche, die den Film sehen, ihre eigene Familie oder bekannte Familien überzeichnet wiedererkennen. Irgendwie läuft das Familienleben – bis eben der Vater plötzlich im Raum steht und seine Ruhestandsversetzung bekannt gibt. Nun kommt alles ins Rutschen. Denn der Mann nimmt seine Arbeitsgewohnheiten in den Alltag seiner Familie: Er benimmt sich wie ein Abteilungsleiter, seine Routinen entsprechen zu Hause denen, die er im Büro pflegt. Er mischt sich in die angestammten Felder seiner Frau hinein und macht die Abläufe und Gewohnheiten seiner Frau kaputt. Damit sind die Konflikte vorprogrammiert. Es gibt plötzlich keine klar abgegrenzten Lebensbereiche mehr, man kann sich nicht aus dem Weg gehen, eigene Ent-

scheidungs- und Gestaltungsräume fallen weg. Die gesamte Familie muss sich neu aufstellen. Zweisamkeit muss neu gelernt werden, im Alltag, im Miteinander, in den Rollen.

Eine Ruhestandsversetzung kann im Leben einer Familie ein derartiger Wendepunkt sein, der zur Neuorientierung zwingt – oder auch einlädt. Ein solcher Krisenpunkt ist vermutlich auch der Auszug der Kinder aus dem Haus. Die Eltern sind nun wieder stark auf sich allein bezogen. Dadurch werden Routinen durchbrochen, neue Sorgen und Verantwortlichkeiten brechen auf. Vielleicht treten nun jahrelange Konflikte deutlicher hervor. Liebe verändert sich, die Zweisamkeit verändert sich. Zweisamkeit verändert sich auch dramatisch, wenn die Partnerin oder der Partner schwer erkrankt. Er



oder sie wird abhängig, vielleicht hilflos. Der pflegende Teil verliert seine Freiheit, ist oft überfordert. Vielleicht ist auch ein Kind schwer krank geworden, oder andere Schicksalsschläge treffen die Familie. Schuldzuweisungen mögen unerschwinglich im Raum sein, die die Partnerschaft belasten. Die veränderte Gemeinsamkeit verstärkt die Konfliktpotenziale. Erlebte Verletzungen durch den Partner oder die Partnerin und ein wachsender Groll können ebenso ein Anlass sein, neu über die Zweisamkeit nachzudenken und sie neu gestalten zu müssen.

Es ist eine Tatsache: Solche Wendepunkte in einer Partnerschaft können auch Grund für eine Trennung geben. Sie können aber auch zu einer Neuorientierung führen. Liebe muss dann neu gelernt und neu gestaltet werden. Hat der christliche Glaube eine hilfreiche Botschaft in diese Situationen hinein? Ohne banal zu werden, nach dem Motto: Ihr müsst nur das oder das tun, damit es euch bessergehen kann? So einfach ist es nicht. Doch der Glaube ist nicht nur ein Sammelsurium frommer Sätze, sondern

eine lange Erfahrung in menschlichen Lebenssituationen.

Der Blick in die biblische Geschichte zeigt: Liebe entwickelt sich in Höhen und Tiefen. Die Geschichte zwischen Gott und Mensch wird als Liebesgeschichte beschrieben, mit Höhen und Tiefen, mit Krisen, Abbrüchen und Neuanfängen. Menschlich gesprochen kann man sagen, dass auch die Zweisamkeit zwischen Gott und Mensch nicht nur entwicklungsfähig ist, sondern sich sogar entwickeln muss. Liebe ist ein Weg, der gestaltet werden muss. Gelingende Zweisamkeit beruht darauf, mit dem anderen nie fertig sein zu wollen. Liebe entdeckt immer etwas Neues, der andere Mensch bleibt immer auch Geheimnis, dem der Partner oder die Partnerin mit Neugier und Respekt begegnet. Liebe erschöpft sich nicht im Verliebtsein; sie ist vielmehr ein spannender Weg, auf dem sich in unterschiedlichen Situationen neue Horizonte auftun können. Für den Glaubenden ist der andere Mensch ein Geheimnis, insbesondere der geliebte Mensch.

Es kann helfen, sich an die sakramentalen Ursprünge der Beziehung in der Ehe zu erinnern. Am Anfang stand nicht allein das menschliche Jawort, sondern die Zusage Gottes, dabei zu sein und zu bleiben. Damit hat eine christliche Zweisamkeit in allen Wende- und Krisensituationen Hoffnung und Zukunft. Gott geht weiter mit. Diese Hoffnung kann in der veränderten Situation zu einer starken Motivation werden, neu nach gemeinsamen Zielen und Werten zu suchen. Dabei kann der Glaube eine wichtige Rolle spielen. In nicht wenigen neuen Situationen tritt die Erfahrung von Endlichkeit und Schwäche hervor – und damit einher geht oft eine starke Einschränkung bisheriger Lebensgewohnheiten. Das muss ein Paar erst einmal verkraften. Die Auseinandersetzung mit Krankheit, Sterben, Tod, Abhängigkeit oder Hilflosigkeit suchen nur die wenigsten freiwillig, aber die meisten trifft es irgendwann, manchmal ohne Vorwarnung. Ein Paar muss dies gemeinsam bestehen. Es ist keine Schande, hilflos zu sein, im Glauben darf ich schwach sein, sowohl als Kranker als auch als Helfender. Wir verkündigen

einen gekreuzigten Erlöser, Menschen finden in ihm Halt und Stärke. Wer an diesen Gott glauben kann, stellt sich vielleicht auch als Paar dem Älterwerden, der Krankheit und Abhängigkeit anders. Der Glaube kann helfen, diese Fragen nicht auszublenden und die Paarzufriedenheit nicht auf Mobilität, auf Vergnügen oder Gesundheit allein zu bauen, so schön diese sein können.

Ich stelle mir vor, dass Rituale oder Formen gemeinsamen Gebets helfen können, dem neuen Alltag eine Form und einen Inhalt zu geben. Schließlich ist eine neue Situation ein guter Zeitpunkt, sich bewusst mit dem Thema Vergeben auseinanderzusetzen. Glaubende sind nicht per se versöhnungsbereiter, doch der Glaube kann eine starke Motivation sein, sich bewusst zu Schritten der Vergebung und Versöhnung zu entschließen. Glaube kann die Kraft geben, Groll zu

bearbeiten und vergeben zu können. Damit hilft er sicher zu einer neuen und stärkeren Lebenszufriedenheit.

Glaube ist keine Sonderwelt, sondern bewährt sich im Alltag – auch in der Zweisamkeit. Er bewährt sich an besonderen Wendepunkten – auch im Leben eines Paares. Vielleicht relativiert der Glaube manches, was im Alltag oft so dominant ist. Jeder und jede kann für das Leben schauen, was er oder sie Gott anvertrauen will. Die Zusage steht, dass er dabeibleibt und mitgeht.



FÜRBITTEN

Fürbittruf:

Wir bitten dich, erhöre uns

Wir rufen den Herrn an, der die Menschen liebt und will, dass die Lebensentwürfe von Paaren und Familien unter seinem Zuspruch und Anspruch gelingen. Darum bitten wir ihn:

- › **Er hat Eure Lebenswege zueinander finden lassen.** So möge er für immer in Eurem Bunde der Dritte sein und mit Euch in Eure gemeinsame Zukunft gehen. Er gebe Euch viel Phantasie, Eure Wege immer wieder eins werden zu lassen und er möge Euch erfahren lassen, was Euch zutiefst glücklich macht.
- › **Er gebe Euch den Mut,** einen neuen Anfang zu wagen, wenn Unfriede und Streit aufgetreten sind oder wenn Eure Ehe zu einer Fessel ge-

worden ist. Dann möge Gott Euch versöhnen und Ihr möget die Liebe und den Reichtum Eures Partners neu entdecken.

- › **Gott schenke Euch das tägliche Brot,** das Ihr zum Leben braucht, er schenke Euch jedoch auch den Hunger nach seinem Wort. Er schenke Euch Freunde, die Euer Leben begleiten, die sich mit Euch freuen und die mit Euch leiden. So möget Ihr erfahren: Gott ist uns auch in lieben Menschen nah.
- › **Er gebe Euch das Vertrauen zueinander** und die Verantwortung füreinander und für die, die Euch anvertraut sind. Lasse er Euch in Nähe und Ferne, in Angewiesenheit und Freiheit zwischen Euch und den Familienmitgliedern wachsen und erwachsen werden.
- › Wenn ihr müde seid von der Last und Härte der Tage, so **lasse Gott Euch neue Kraft**

finden, indem Ihr Euch bei ihm geborgen fühlt. So mögen Wunden und Kränkungen des Lebens heilen und Tränen mögen die Wirkung haben wie fruchtbringender Regen.

- › Am Ende Eurer Tage **möge Euer Glaube an ein Leben ganz bei Gott unbesiegbar stark sein.** Dem, der zurückbleiben muss, schenke Gott Trost und neuen Lebenssinn, bis auch er das große Ziel erreicht, das denen versprochen ist, die Gottes Wort vertraut und danach gelebt haben.

Das gewähre Euch der gute und liebende Gott, der uns Menschen als lebensfähige Wesen geschaffen hat und der unser Glück in Partnerschaft und Familie ermöglicht, das auf Erden beginnt und im Himmel seine Vollendung findet.

Amen.



ELEMENTE ZU EHEJUBILÄEN UND EHE-ERNEUERUNGSGOTTESDIENSTEN

Möglicher Text für eine Ehe-Erneuerung im Rahmen einer Segnungsfeier, eines Wortgottesdienstes oder einer Eucharistiefeier:

Zelebrant: Liebes Ehepaar, nach Jahren des Zusammenseins sind Sie heute hierher gekommen, um Ihren Ehebund im Namen Gottes zu erneuern. Deshalb frage ich Sie: Versprechen Sie weiterhin, Ihrem Ehegatten und Ihrer Ehegattin die Treue zu halten in guten und in bösen Tagen, in Gesundheit und Krankheit einander zu lieben, zu achten und zu ehren, bis der Tod Sie scheidet? Dann sprechen Sie: Ja, wir versprechen es!

Ehepaar: Ja, wir versprechen es!

Zelebrant: Reichen Sie nun einander die rechte Hand! – Gott, der Herr, der Sie als Mann und Frau einst verbunden hat, ist treu. Er wird auch

weiterhin zu Ihnen stehen und das Gute, das er begonnen hat, in Zukunft weiterführen und vollenden. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes!

Ehepaar: Amen.

Erneuerung des Eheversprechens als gemeinsames Gebet:

Guter Gott, wir danken Dir, dass Du uns zusammengeführt und begleitet hast auf dem Weg unserer Ehe. Du hast uns bewahrt in der Treue und in der Liebe zueinander. Du hast uns getragen in guten und schweren Tagen. Heute wollen wir in dieser Gemeinschaft vor Dir unser Eheversprechen erneuern. Gestärkt durch die Gegenwart Deines Sohnes und verbunden im Heiligen Geist, sagen wir erneut Ja zueinander: Wir wollen

einander achten und ehren; wir wollen einander lieben und die schönen und schweren Stunden miteinander teilen. Wir wollen gemeinsam Sorge tragen für die Menschen, die Du uns anvertraust.

Wir glauben, dass Du das Ziel unseres gemeinsamen Weges und die Vollendung unseres Lebens bist. Darum bitten wir Dich, bleibe bei uns und lass uns Deine Gegenwart immer wieder neu erfahren. Durch Christus unseren Herrn.

Amen.



Segen zur Entlassung

Priester: Gott, der allmächtige Vater, bewahre Euch in seiner Liebe und der Friede Christi wohne stets in Eurem Hause.

Alle: Amen.

Priester: Gott segne Euch (und Eure Kinder) alle Tage Eures Lebens, er gebe Euch treue Freunde und den Frieden mit allen Menschen.

Alle: Amen.

Priester: Seid in der Welt Zeugen der göttlichen Liebe und hilfsbereit zu den Armen und Bedrückten, damit sie Euch einst in den ewigen Wohnungen empfangen.

Alle: Amen.

Priester: Und Euch alle, die Ihr zu dieser Feier versammelt seid, segne der allmächtige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

Alle: Amen.

PSALM DES TAGES

Psalms 128

Haussegen

- 1 Ein Wallfahrtslied. Selig jeder, der den HERRN fürchtet, der auf seinen Wegen geht!
- 2 Was deine Hände erarbeitet haben, wirst du genießen; selig bist du – es wird dir gut ergehen.
- 3 Deine Frau ist wie ein fruchtbarer Weinstock im Innern deines Hauses. Wie Schösslinge von Ölbäumen sind deine Kinder rings um deinen Tisch herum.
- 4 Siehe, so wird der Mann gesegnet, der den HERRN fürchtet.
- 5 Es segne dich der HERR vom Zion her. Du sollst schauen das Glück Jerusalems alle Tage deines Lebens.
- 6 Du sollst schauen die Kinder deiner Kinder. Friede über Israel!

GEBETE UND BESINNUNGSTEXTE

Gebet zur Heiligen Familie

Jesus, Maria und Josef, in euch betrachten wir den Glanz der wahren Liebe, an euch wenden wir uns voll Vertrauen. Heilige Familie von Nazaret, mache auch unsere Familien zu Orten innigen Miteinanders und Räumen des Gebetes, zu echten Schulen des Evangeliums und zu kleinen Hauskirchen. Heilige Familie von Nazaret, nie mehr gebe es in unseren Familien Gewalt, Halsstarrigkeit und Spaltung; wer Verletzung erfahren oder Anstoß nehmen musste, finde bald Trost und Heilung. Heilige Familie von Nazaret, lass allen bewusst werden, wie heilig und unantastbar die Familie ist und welche Schönheit sie besitzt im Plan Gottes. Jesus, Maria und Josef, höre und erhöhe unser Flehen. Amen.

Papst Franziskus in AL

Tagesgebet

Herr, unser Gott,
in der Heiligen Familie
hast du uns ein leuchtendes Vorbild geschenkt.
Gib unseren Familien die Gnade,
dass auch sie in Frömmigkeit und Eintracht leben
und einander in der Liebe verbunden bleiben.
Führe uns alle
zur ewigen Gemeinschaft in deinem Vaterhaus.
Darum bitten wir durch Jesus Christus. Amen.



Segen und Bitte der Eltern für Ihre Kinder

Gott,
wir danken dir für unsere Kinder.
Du hast sie uns geschenkt.
Sie machen uns Freude, aber auch Sorgen.
Darum bitten wir dich:
Herr, segne unsere Kinder.
Schenke ihnen Selbständigkeit,
dass sie ihr Leben zu meistern lernen.
Stelle ihnen treue Freunde zur Seite,
die sie unterstützen und begleiten.
Sei du ihnen verlässlicher Halt,
und leite ihr Denken und Tun.
Bleibe bei uns, wir vertrauen auf dich.

(GL 14.8)

Bittgebet aus dem Alltag

Stärke unsere Liebe, o Herr.
Öffne unsere Augen,
 und wir werden einander sehen.
Weite unsere Herzen,
 und wir werden einander spüren.
Stärke unsere Liebe, o Herr.
Öffne unsere Münder,
 und wir werden einander Gutes sagen.
Weite unsere Meinungen,
 und wir werden einander akzeptieren.
Stärke unsere Liebe, o Herr.
Öffne unsere Hände,
 und wir werden einander halten.
Weite unsere Gedanken,
 und wir werden einander tragen.
Stärke unser Liebe, o Herr.
Öffne unsere Sinne,
 und wir werden einander achten.
Weite unsere Liebe,
 und wir werden gemeinsam andere stärken.
Stärke unsere Liebe, o Herr.

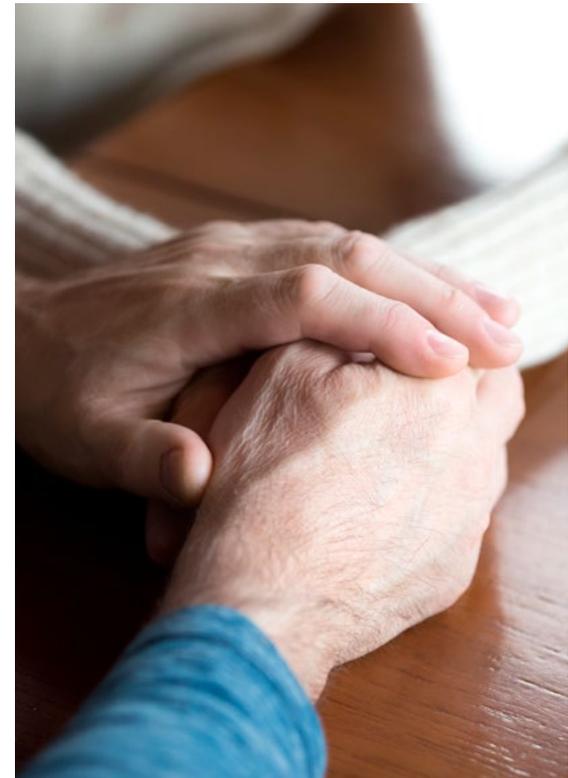
Burkhard R. Knipping

Gebet des heiligen Franziskus

Herr, mach mich zu einem Werkzeug
 deines Friedens,
dass ich Liebe übe, wo man hasst;
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;
dass ich verbinde, wo Streit ist;
dass ich die Wahrheit sage,
 wo der Irrtum herrscht;
dass ich den Glauben bringe,
 wo der Zweifel drückt;
dass ich die Hoffnung wecke,
 wo Verzweiflung quält;
dass ich Licht entzünde,
 wo die Finsternis regiert;
dass ich Freude bringe,
 wo der Kummer wohnt.
Herr, lass mich trachten:
nicht, dass ich getröstet werde,
 sondern dass ich tröste;
nicht, dass ich verstanden werde,
 sondern dass ich verstehe;
nicht, dass ich geliebt werde,
 sondern dass ich liebe.

Denn wer da hingibt, der empfängt;
wer sich selbst vergisst, der findet;
wer verzeiht, dem wird verziehen,
und wer stirbt,
 der erwacht zum ewigen Leben. Amen.

Franz von Assisi (1182–1226)



Gebet für unsere Familie

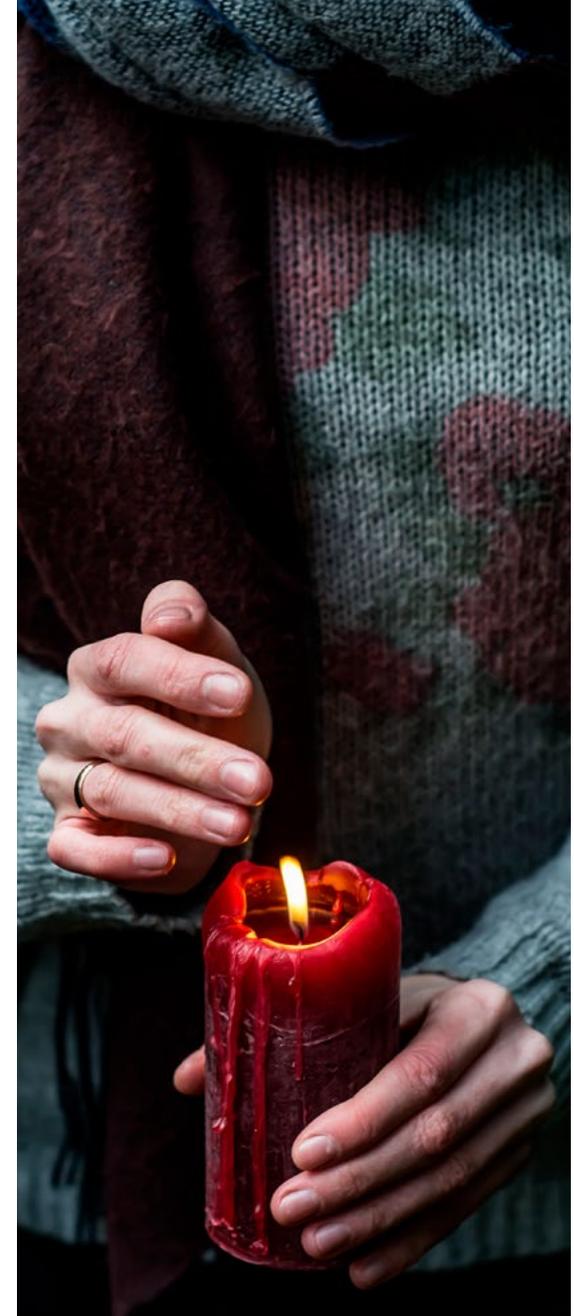
Guter, lebensbegleitender Gott,

manches in unserer Familie verändert sich: unsere Kinder werden erwachsen, gehen immer mehr ihre eigenen Wege, verlassen unser und suchen ein neues Zuhause, auch da müssen wir lernen loszulassen. Wir bleiben zwar Eltern, sind aber nicht mehr so alltäglich gefordert, unsere Rolle als Eltern ändert sich und damit auch unsere Beziehung. Wird es uns gelingen, unsere Partnerschaft neu zu gestalten, ohne ständig über unsere Kinder zu reden? Ich hoffe, wir können mit unserer „neuen Freiheit“ umgehen und wünsche uns, dass wir weiter Neues entdecken und neugierig aufeinander bleiben. Wir möchten die Beziehung zu unseren Kindern nicht verlieren, auch oder gerade, wenn sie weiter weg sind. Dürfen wir uns wünschen, dass sie gerne an uns denken, sich immer mal wieder melden, ohne daraus eine Pflicht machen zu wollen? Vielleicht kannst Du uns dabei helfen, in Zukunft neue Wege zu

finden, wie wir als Familie gemeinsam unterwegs bleiben können, vielleicht gelingt es uns sogar, neue Anlässe und Feste für unser Familienleben zu gestalten. Bewahre uns davor, wenn wir mal wieder gut gemeinte Ratschläge geben wollen. Begleite auch unsere Kinder weiter und lass uns darauf vertrauen, dass sie ihren Weg gehen.

Nicht nur unsere Kinder, sondern auch wir werden älter und manchmal ertappen wir uns schon dabei, dass wir über kleine Zipperlein und immer mal wieder von früher reden. Wenn das überhandnimmt, erinnere uns daran, dass wir eine Zukunft haben, die uns erwartet. Schenke uns den Mut, Veränderungen anzugehen und sich weiterzuentwickeln. Unser Leben geht weiter und das ist schön. Danke

Peter Bromkamp



Dankgebet eines Paares

Dass wir miteinander
lange Jahre verlebt haben,

dass wir gemeinsam
schwere Tage ertragen haben,

dass wir füreinander
schlechte Stunden durchlitten haben,

dass wir umeinander
bange Minuten erlebt haben,

dass wir zusammen
Schrecksekunden empfunden haben,

verdanken wir Dir, guter Gott.

Es war Deine Kraft,
die uns zusammengehalten hat;

es war Deine Gnade,
die uns gehalten hat.

Wir danken Dir, Gott an unserer Seite.

Burkhard R. Knipping

Elternlied

Kinder laufen fort.
Langher kann's noch garnicht sein,
Kamen sie zur Tür herein,
Saßen zwistiglich vereint
Alle um den Tisch.

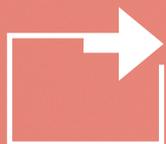
Kinder laufen fort.
Und es ist schon lange her.
Schlechtes Zeugnis kommt nicht mehr.
Stunden Ärgers, Stunden schwer:
Scharlach, Diphtherie!

Kinder laufen fort.
Söhne hangen Weibern an.
Töchter haben ihren Mann.
Briefe kommen, dann und wann,
Nur auf einen Sprung.

Kinder laufen fort.
Etwas nehmen sie doch mit.
Wir sind ärmer, sie sind quitt,
Und die Uhr geht Schritt für Schritt
Um den leeren Tisch.

von Franz Viktor Werfel (1890–1945)





ANREGUNGEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

sind auf vielen Internetseiten zu finden.
Vor allem sind auch themenbezogene und
lokale Ansprechpartner häufig gefragt.
Eine Auswahl haben wir für Sie auf den
folgenden Seiten zusammengestellt.



ANREGUNGEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Überdiözesan

Deutsche Bischofskonferenz

 www.dbk.de

Initiative der Deutschen Bischofskonferenz

 www.ehe-familie-kirche.de

Elternbriefe du + wir

Mit ausführlichem Stichwortverzeichnis

 www.elternbriefe.de

Katholische Kirche in Deutschland

 www.katholisch.de

Arbeitsgemeinschaft für

katholische Familienbildung e. V. (AKF)

 www.akf-bonn.de

Alleinerziehenden-Seelsorge

 www.alleine-erziehen.de

Arbeitsstelle für Frauenseelsorge der Deutschen Bischofskonferenz

 www.frauenseelsorge.de

Kath. Bundesarbeitsgemeinschaft für Einrichtungen der Familienbildung

 www.familienbildung-deutschland.de

Familienbund der Katholiken

 www.familienbund.org

 www.familienbund-nrw.de

 www.intakt.info

Deutscher Caritasverband

 www.caritas.de

Familienkatechese

Internetseite der Abteilung für
Religionspädagogik, Kerygmantik und
Kirchliche Erwachsenenbildung
der Katholisch-Theologischen
Fakultät der Universität
Tübingen

 www.familienkatechese.com

Familien in der Fokolar-Bewegung

 www.fokolar-bewegung.de

Intams

(International Academy for Marital Spirituality)

 www.intams.org

Internetportal zu christlichen Festen im Jahreskreis

Mit Informationen, Online-Spielen, Bastelanregungen, virtuellen Besuchen bei realen Familien, Erzbistum Köln

 www.familien234.de

Katholische Bundeskonferenz für Ehe-, Familien- und Lebensberatung

 www.katholische-beratung.de

Katholische Elternschaft Deutschlands (KED)

 www.katholische-elternschaft.de

Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd)

 www.kfd.de

Katholischer Deutscher Frauenbund (KDFB)

 www.frauenbund.de

Kolpingwerk Deutschland

 www.kolping.de

Malteser Werke gGmbH

 www.malteser.de

Marriage Encounter (ME)

 <https://me-deutschland.de/>

Natürliche Familienplanung

Malteser Arbeitsgruppe NFP

 www.nfp-online.de

Schönstatt-Familienbewegung

 <http://www.abenteuer-ehe.de/>

Sozialdienst Katholischer Frauen (SkF)

 www.skf-zentrale.de

Telefonseelsorge

 www.telefonseelsorge.de

Verband Katholischer Tageseinrichtungen für Kinder (KTK)-Bundesverband e.V.

 www.ktk-bundesverband.de

Zentralkomitee der deutschen Katholiken

 www.zdk.de

Die Liste erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

Familienpastorale Informationsstellen der (Erz-)Bistümer

Bistum Aachen

Bischöfliches Generalvikariat

FB Familienarbeit

Emmelheinz, Diana
Klosterplatz 7, 52062 Aachen
Tel. 0241 / 452-379
diana.emmelheinz@bistum-aachen.de

Bistum Augsburg

Ehe- und Familienseelsorge

Öxler, Christian
Kappelberg 1, 86150 Augsburg
Tel. 0821 / 3166-2421
efs@bistum-augsburg.de

Erzbistum Bamberg

FB Ehe und Familie

Eichler, Wolfgang
Jakobsplatz 9, 96049 Bamberg
Tel. 0951 / 502-2120
wolfgang.eichler@erzbistum-bamberg.de

Erzbistum Berlin

Familienpastoral

Bereich Pastoral, Arbeitsbereich Sendung

Schade, Bettina
Niederwallstr. 8–9, 10117 Berlin
Tel. 030 / 32684-532
bettina.schade@erzbistumberlin.de

Bistum Dresden-Meißen

Familienpastoral

Leide, Claudia
Käthe-Kollwitz-Ufer 84, 01309 Dresden
Tel. 0351 / 31563311
claudia.leide@bddmei.de

Bistum Eichstätt

Ehe- und Familie

Bayerl, Dr. Marion
Walburgiberg 2, 85072 Eichstätt
Tel. 08421 / 50611
familie@bistum-eichstaett.de

Bistum Essen

Bischöfliches Generalvikariat

Roman Blaut,
Leiter der Abteilung Gemeinschaft und Diakonie
Zwölfling 16, 45127 Essen
Tel: 0201 / 2204-416
roman.blaut@bistum-essen.de

Erzbistum Freiburg

Referat Ehe – Familie – Diversität

Weber, Dr. Judith
Okenstraße 15, 79108 Freiburg
Tel. 0761 / 5144-201
judith.weber@seelsorgeamt-freiburg.de

Bistum Fulda

Bischöfliches Generalvikariat –

Referat Familien- und Beziehungspastoral

Pilz, Sebastian
Paulustor 5, 36037 Fulda
Tel. 0661 / 87-311
familienseelsorge@bistum-fulda.de

Erzbistum Hamburg

Referat Kirche in Beziehung

Fachbereich Geschlechter. Beziehungen.

Familien. Lebenswege

Gautier, Sabine

Am Mariendom 4, 20099 Hamburg

Tel. 040 / 24877-376

gautier@erzbistum-hamburg.de

Bistum Erfurt

Seelsorgeamt – Bereich Familie und

Generationen

Beck, Annegret

Lindenallee 21, 37308 Heilbad Heiligenstadt

Tel. 03606 / 667409

familieneseelsorge@mch-heiligenstadt.de

Bistum Hildesheim

Hauptabteilung Pastoral

Bereich Ehe – Familie –

Geschlechtergerechtigkeit

Domhof 18-21, 31134 Hildesheim

Tel. 05121 / 307-367

ehe-familie-gender@bistum-hildesheim.de

Erzbistum Köln

Abteilung Erwachsenenseelsorge

Pies-Brodesser, Ursula

Marzellenstr. 32, 50668 Köln

Tel. 0221 / 1642-1425

pies-brodesser@erzbistum-koeln.de

Bistum Rottenburg-Stuttgart

FB Ehe und Familie

Vogt, Markus

Jahnstraße 30, 70597 Stuttgart

Tel. 0711 / 9791-1040

ehe-familie@bo.drs.de

Bistum Limburg

Referat Ehe und Familie

Feldes, Maria

Rossmarkt 12, 65549 Limburg

Tel. 06431 / 295456

m.feldes@bistumlimburg.de

Bistum Magdeburg

FB Pastoral in Kirche & Gesellschaft

Wehle, Miriam

Max-Josef-Metzger-Str. 1, 39104 Magdeburg

Tel. 0391 / 5961-198

miriam.wehle@bistum-magdeburg.de

Bistum Mainz

Ordinariat – Dezernat Seelsorge

Erwachsenenseelsorge

Wolf, Barbara

Bischofsplatz 2, 55116 Mainz

Tel. 06131 / 253253

erwachsenenseelsorge@bistum-mainz.de

Bischöfliches Ordinariat

Erwachsenenseelsorge

Weidner, Stephan

Bischofsplatz 2, 55116 Mainz

Tel. 06131 / 253254

erwachsenenseelsorge@bistum-mainz.de

Feist, Margit

Bischofsplatz 2, 55116 Mainz

Tel. 06131 / 253279

erwachsenenseelsorge@bistum-mainz.de

Erzbistum München und Freising

Erzbischöfliches Ordinariat

FB Ehe- und Familienpastoral

Passauer, Agnes

Schrammerstr. 3, 80333 München

Tel. 089 / 21371244

eheundfamilie@eomuc.de

Bistum Münster

Bischöfliches Generalvikariat

Referat Ehe- und Familienseelsorge

Polednitschek-Kowallick, Eva

Rosenstr. 16, 48143 Münster

Tel. 0251 / 495-468

polednitschek@bistum-muenster.de

Bischöflich Münstersches Offizialat Vechta

Ehe, Familie & Alleinerziehende

Orth, Sabine

Bahnhofstraße 6, 49377 Vechta

Tel. 04441 / 872204

eheundfamilie@bmo-vechta.de

Bistum Osnabrück

Bischöfliches Seelsorgeamt

Ehe- und Familienpastoral

Zumsande, Inge

Domhof 12, 49074 Osnabrück

Tel. 0541 / 318206

i.zumsande@bistum-os.de

Erzbistum Paderborn

Erzbischöfliches Generalvikariat

Pastoral in verschiedenen Lebensbereichen

Wanke, Indra und Jansen, Andrea

Domplatz 3, 33098 Paderborn

Tel. 05251 / 125-1383 / 1925

eheundfamilie@erzbistum-paderborn.de

Bistum Passau

Referat Ehe Familie Kinder

Uhrmann-Pauli, Helene

Domplatz 7, 94032 Passau

Tel. 0851 / 393-6100

referat.ehe-familie@bistum-passau.de

Bistum Regensburg

Hauptabteilung Seelsorge

Fachstelle Ehe und Familie

Dandorfer, Andreas

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

Tel. 0941 / 5972209

ehe-familie@bistum-regensburg.de



Bistum Speyer

Bischöfliches Ordinariat

Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen:

Ehe und Familie

Höfer, Rita

Webergasse 11, 67346 Speyer

Tel. 0 6232 / 102-314

ehe-familie@bistum-speyer.de

Ochsenreither, Axel

Webergasse 11, 67346 Speyer

Tel. 0 6232 / 102-312

axel.ochsenreither@bistum-speyer.de

Bistum Trier

Bischöfliches Generalvikariat

ZB 1 Pastoral und Gesellschaft

**Abt. Kindertageseinrichtungen und
familienbezogene Dienste**

Perling, Aloys

Mustorstr. 2, 54290 Trier

Tel. 06 51 / 7105-512

alloys.perling@bgv-trier.de

Bistum Würzburg

Referat Partnerschaft – Familie

N.N. Vertretung: Lang-Rachor, Lucia

Kürschnerhof 2, 97070 Würzburg

Tel. 0931 / 38665230

familienseelsorge@bistum-wuerzburg.de

www.familien.bistum-wuerzburg.de

Bistum St. Gallen

Fachstelle Partnerschaft – Ehe – Familie

Winterhalter, Madeleine

Frongartenstr. 11, CH-9000 St. Gallen

Tel. 0041 71 223 68 66

info@pef-sg.ch

*Die Inhalte der angegebenen Seiten
stehen in der alleinigen Verantwortung
der jeweiligen Betreiber.*

MEDIENEMPFEHLUNGEN DES BORROMÄUSVEREINS

Medienempfehlungen zum Familiensonntag 2020

Wenn die Kinder erwachsen sind und ausziehen, müssen sich Ehepartner oft neu zurechtfinden. Unsere Medienempfehlungen bieten humorvolle und sachbezogene Zugänge zu diesem Thema.

Burmester, Silke

Mutterblues: Mein Kind wird erwachsen, und was werde ich? / Silke Burmester. –

1. Aufl. – Köln: Kiepenheuer & Witsch, 2016. – 243 S.; 22 cm – ISBN 978-3-462-04952-7 – kt.: 14,99 Euro – MedienNr.: 0587436

Der Sohn von Silke Burmester steht kurz vor dem Abitur. Und sie sieht sich damit konfrontiert, dass der natürliche



Ablösungsprozess, den sie eigentlich befürwortet, ihr denkbar schwerfällt. Gleichzeitig zieht sie Parallelen zur Menopause als weiterem zeitgleichen

Änderungsprozess im Frauenleben. Und als Abrundung lässt sie noch Väter und Töchter mit ihren Erfahrungen zu Wort kommen und verweist auf Empty-Nest-Foren.

Die sehr ausführliche Beschreibung der persönlichen Situation im Ablöseprozess durch die Autorin gibt dem Buch gewisse Längen. Und die Darstellung der Position der Frau im Vergleich zu der der Männer in der Mitte des Lebens fällt auch recht negativ aus. Trotzdem greift das Buch eine Lebenssituation auf, die viele Mütter (und sicher auch Väter) als sehr schwierig empfinden. Deshalb ist das flüssig lesbare Buch durchaus empfehlenswert.

Dorothee Rensen





Grün, Anselm

Die hohe Kunst des Älterwerdens / Anselm

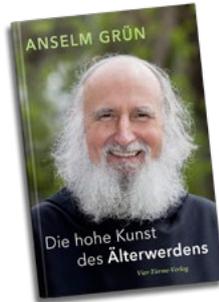
Grün. – 1. Auflage – Münsterschwarzach:

Vier-Türme-Verlag, 2020. – 188 Seiten; 22 cm

ISBN 978-3-7365-0294-9 – fest geb.: 19,00 Euro –

MedienNr.: 600295

Älterwerden ist eine hohe Kunst, meint der bekannte Benediktiner Anselm Grün. Der alternde Mensch ist aufgefordert, Besitz, Gesundheit, Beziehungen, Sexualität, Macht und sein Ego zu verabschieden und loszulassen.



Es ist keine leichte Aufgabe, sich mit der Vergangenheit auszusöhnen, die eigenen Grenzen anzunehmen und mit Einsamkeit umgehen zu lernen. Der Autor benennt sechs Tugenden des Alters, die dabei helfen

können: Gelassenheit, Geduld, Sanftmut, Freiheit, Dankbarkeit und Liebe. Er verschweigt nicht, dass das Alter nicht selbstverständlich

Weisheit mit sich bringt. Angst und Depression können Menschen begleiten, wenn zum Beispiel Trauer verdrängt wird. Wem es aber gelingt, die Besonderheiten des Alters als Herausforderung anzunehmen, der kann viel bewirken, nicht nur für sich selbst.

Der Autor versteht sein Buch als Hilfe, die Kunst des Älterwerdens zu erlernen. Am Schluss räumt er ein: es gibt keine Garantie für gelingendes Altern und Fehler dürfen sein. Aber er verweist auf die vielen kleinen spirituellen Wegweiser auf dem Lebensweg, an dessen Ende man zum Segen für andere werden kann. Ein Buch für Anselm-Grün-Fans und darüber hinaus für Menschen, die auch ihr Alter aus dem christlichen Glauben heraus gestalten möchten.

Christiane Raeder



Holenstein, Alexandra

Auszeit bei den Abendrots: Roman / Alexandra Holenstein. – Originalausgabe – Frankfurt am Main: FISCHER Taschenbuch, Juni 2020. – 394 Seiten; 19 cm – ISBN 978-3-596-70020-2 – kt.: 10,99 – MedienNr.: 0601239



Auf der Fahrt nach Venedig verlässt an einer Raststätte der Arzt Josef Abendrot das Auto und seine Ehefrau. Die Frau fährt weiter zu den venezianischen Bekannten, weil sie ihren Mann nirgendwo erreichen kann.

Auch wenn er das Gegenteil behauptet, ist der Anlass dieser Trennung eine junge Ärztin. Die Frau versucht, sich mithilfe einer Freundin auf einen neuen Lebensabschnitt einzurichten und besucht Mal-, Wein- und Schreibkurse im Ausland.

Mehrere Männer machen ihr Avancen, die ihr mal recht, mal äußerst unlieb sind. Derweil plätschert das Verhältnis des Mannes nur mehr so dahin. Er ist verwundert und verwundet. Und reagiert eifersüchtig, als ein Gast in seinem früheren Heim seinen Morgenmantel trägt. Die Geschichte löst sich unerwartet, als der Sohn des Paares seine neue Freundin vorstellt, eben jene junge Ärztin. Ganz langsam findet das Ehepaar wieder zusammen.

Es passiert etwas mehr und etwas heftiger als gewöhnlich; das gibt den komödiantischen Anstrich einer so gar nicht ungewöhnlichen Situation nach langen Ehejahren. Einen Ratschlag können Frauen sich ableiten: Egal wie geordnet die Verhältnisse sein mögen, es ist nie klug, sich als Hälfte des Partners zu gerieren. Eigene Interessen zu verfolgen, gibt Selbstbewusstsein und man wirkt dadurch anziehend.

Pauline Lindner

Kürthy, Ildikó von

Es wird Zeit / Ildikó von Kürthy. – Autorinnenlesung, ungekürzte Lesung – Berlin: argon Hörbuch, 2019. – 2 mp3-CDs (circa 540 min.) – ISBN 978-3-8398-1732-2 – mp3-CD: 19,95 Euro – MedienNr.: 598614



Judiths Mutter ist verstorben und um die Beisetzung zu organisieren, kehrt Judith in den kleinen Ort im Rheinland zurück, wo sie aufgewachsen ist.

Auf dem Friedhof begegnet sie ihrer ehemals besten Freundin. Zuerst fremdelt es zwischen den beiden, doch dann kehrt die Vertrautheit aus der Kinderzeit zurück. Sie erzählen sich ihr Leben: Judith ist verheiratet, kümmerte sich um die Erziehung der drei Kinder, während ihr Mann eine erfolgreiche Zahnarztpraxis aufbaut.

Nun sind die Kinder aus dem Haus. Judith fühlt sich verloren, jung und alt zugleich, sucht den Sinn in ihrem Leben. Anne wurde sehr erfolgreich, wohlhabend, steht jetzt aber an einem

Wendepunkt im Leben, denn sie ist todkrank und fragt sich, ob sie das nächste Jahr noch erleben wird. Sie beschließen, gemeinsam neue Wege für den Rest ihres Lebens zu finden. Es ist Zeit, die Prioritäten neu zu setzen. Die Autorin schreibt über ein bekanntes Thema: die Zwischenbilanz in der Mitte des Lebens. Sie trifft den Ton ihrer Generation, strahlt Authentizität aus. Der Geschichte ist es zuträglich, dass Nina Petri und Ildikó von Kürthy sich beim Lesen abwechseln und so unterschiedliche Tonlagen mit einbringen.

Leoni Heister

Kürthy, Ildikó von

Es wird Zeit: Roman / Ildikó von Kürthy. Mit Zeichnungen von Peter Pichler. –

Orig.-Ausg. – Hamburg: Wunderlich, 2019. – 381 S.: Ill. (farb.); 19 cm – ISBN 978-3-8052-0043-1 – fest geb.: 20,00 Euro – MedienNr.: 926379

Kurz vor ihrem fünfzigsten Geburtstag verstirbt Judiths Mutter überraschend. Als sie in ihre Heimatstadt fährt, muss sie sich nicht nur mit dem

Nachlass ihrer Eltern auseinandersetzen. Eine alte Liebe, ein lange gehütetes Geheimnis und eine wiedergefundene Freundin zwingen Judith dazu, ihr heutiges Leben zu hinterfragen und über ihre eigene Zukunft nachzudenken. Von außen betrachtet hat Judith ein schönes Leben, sie hadert aber in vielen Bereichen sehr mit sich und ihrer Situation.

Ich gehöre mit Mitte Zwanzig vermutlich nicht unbedingt zur Zielgruppe eines Buches, das sich mit dem Thema Midlife-Crisis beschäftigt. Trotzdem

gelingt es Ildikó von Kürthy durch ihren schönen Sprachstil, der sowohl Emotionalität als auch Humor vermittelt, ein Buch für alle Altersgruppen zu schreiben. Besonders gelungen ist hierbei die wunderbare Freundschaft zwischen den ungleichen Frauen Judith und Anne. Lesenswert!

Hannah Vogel



Müller-Lissner, Adelheid

Empty nest: Wenn die Kinder ausziehen / Adelheid Müller-Lissner. – 1. Auflage – Berlin: Ch. Links Verlag, Februar 2020. – 205 Seiten; 21 cm – ISBN 978-3-96289-086-5 – kt.: 18,00 Euro – MedienNr.: 600335



Wie geht es Eltern, wenn die Kinder ausziehen? Wie erleben sie den Auszug und das Leben ohne Kinder? Adelheid Müller-Lissner befragte Elternteile, die das erlebt haben. Auch Fachleute unterschiedlicher Disziplinen kommen zu Wort. Wenn Kinder ausziehen, bleibt nicht einfach ein „leeres Nest“ zurück. Das Empty-Nest-Syndrom ist eine US-amerikanische Erfindung aus den 1970er Jahren. Mit modernen Antidepressiva sollte ein „Syndrom“ bekämpft werden, das eine Gefahr für die Psyche der Mütter zu sein schien, zumal es mit dem oft gleichzeitig auftretenden Klimakterium in Verbindung gebracht wurde. Dass Kinder aus

dem Haus gehen, ist normal. Ablösung stellt eine Entwicklung und ein Prozess für Eltern wie für Kinder dar. Wie vielfältig er sich gestalten kann, zeigen die Berichte der Befragten. Gesellschaftliche Veränderungen, höhere Lebenserwartung und Berufstätigkeit von Eltern spielen bei der Bewältigung eine nicht unerhebliche Rolle. Das Buch bietet einen Einblick in das Leben betroffener Eltern und Kinder sowie in Studien verschiedener Fachdisziplinen. Es handelt sich nicht um einen Ratgeber, eher um eine breit angelegte Reportage zum Thema.

Christiane Raeder

Römer, Felicitas

Ausgeflogen: Wie Sie es sich im „leeren Nest“ wieder gemütlich machen / Felicitas Römer. – Ostfildern: Patmos-Verl., 2012. – 174 S.; 22 cm ISBN 978-3-8436-0147-4 – kt.: 14,90 Euro – MedienNr.: 359538

Welche Probleme treten vor allem für Mütter auf, wenn Kinder erwachsen sind, finanziell und emotional unabhängig werden? Wie gelingt Zweisamkeit, wenn das letzte Kind ausgezogen ist? Mit der Ablösung sind Trauer, Eifersucht, auch Erleichterung, Neuanfang verbunden. Und wie geht frau damit um, wenn ein Kind nicht ausziehen will oder kann und es sich im „Hotel Mama“ gemütlich macht?



Die bekannte Autorin Felicitas Römer ist systemische Familienberaterin. Sie bringt in diesem Buch zwar keine neuen Erkenntnisse, bietet jedoch eine kompakte Darstellung mit Rat und Hilfe für Eltern, die sich an die Lebenssituation mit erwachsenen Kindern – ob nun im Haus oder mit eigener Wohnung – gewöhnen müssen. Hilfreich und empfehlenswert.

Karola Bartel





Wir sind eine 1845 gegründete katholische Medieneinrichtung, benannt nach dem italienischen Kardinal Karl Borromäus. Im Auftrag unserer Mitgliedsdiözesen unterstützen wir insbesondere Katholische Öffentliche Büchereien durch Medienempfehlungen, Leseförderung sowie Aus- und Weiterbildung.

Kontakt

Borromäusverein e. V.
Wittelsbacherring 7-9
53115 Bonn
Tel. 0228 / 7258-400
Fax 0228 / 7258-412
info@borromaeusverein.de

Redaktion

Christoph Holzapfel
Stand 30.09.2020

IMPRESSUM

Herausgeber

Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz
Kaiserstraße 161, 53113 Bonn

 www.dbk.de

Gestaltung

kipconcept gmbh, Bonn

Fotos

Adobe Stock: LIGHTFIELD STUDIOS (2), GioveFoto (8), leonovo (12), Halfpoint (13), Tinnakorn (14), siavramova (16), Paolese (17), priew9959 (18), Jose Carlos Cerdeno (20), Budimir Jevtic (21), LIGHTFIELD STUDIOS (23), serikbaib (24), monregard (26), Jacob Lund (31), splitov27 (32), Brian Jackson (35), Vitezslav Halamka (36), Victor Soares (40), nd700 (44), Anna (46), ericsan (48), Amru (56), Patrick Daxenbichler (57), dule964 (59), MarySan (62); **iStockphoto:** Jacoblund (1, 6), Prostock-Studio (11), Nicolas Hansen (29), AleksandarNakic (42), Floortje (47); **Photocase:** Dot.ti (54); **Shutterstock:** A3pfamily (7), stockfour (30), Korawat photo shoot (33), Freedom Studio (37), Money Business Images (39); travelview (43), fizkes (45), SpeedKingz (55)

Die Eheleute nehmen die Herausforderung an und haben den Herzenswunsch, gemeinsam alt zu werden und ihre Kräfte einzusetzen, und so spiegeln sie die Treue Gottes wider.

AL 319

