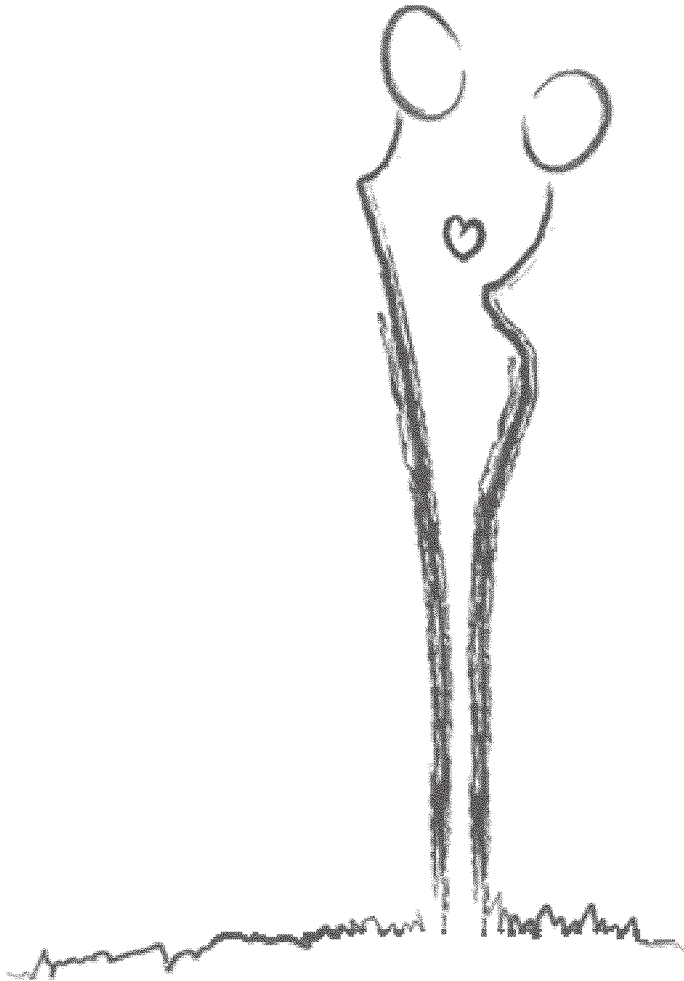


Nummer 2/2008

Frauen Wege



P^AARBEZIEHUNGEN



Ehrenamtlich

„Das sind dann insgesamt 384 Seiten.“ - Überrascht schaue ich mein Gegenüber an. „Was - so viele?“ Ich bin im Kopierladen und habe den zweiten Schwung der Unterlagen für die anstehende Vorstandssitzung im Frauenwerk kopiert. Es steht wieder etliches auf unserer Tagesordnung. Wie gewohnt, werden in der ersten Sitzung des Jahres die Berichte vorgelegt. Die Vorsitzenden berichten über die Arbeit des Frauenwerks in den drei Konferenzen, die Beauftragten geben ihren Bericht über *FrauenWege*, die Mitarbeit im Christinnenrat, die Arbeit des Deutschen Frauenrats, die Anfragen und Rückmeldungen über www.emkfrauenwerk.de und vieles andere mehr. Schließlich legt auch die Kassenverwalterin den Kassenabschluss vor und gibt Rechenschaft über die Verwendung der Geldmittel. Darüber hinaus befasst sich der Vorstand mit den Planungen für das kommende Jahr und berät die Themen für die Fachgruppen, die in diesem Jahr neu starten.

Viel Inhalt - auf viel Papier. Schließlich sollen sich die Vorstandsfrauen gut vorbereiten können.

Ich bin dankbar für alle Einblicke, die wir als Vorstand durch die Berichterstattung erhalten. Zum einen sind diese Berichte wertvolle Zeitzeugen, die über viele Jahre hinaus von der Arbeit im Frauenwerk weitererzählen. Zum anderen helfen sie dem Vorstand, die Arbeit der jeweiligen Bereiche in Beziehung zu den

festgelegten Schwerpunkten zu setzen und Bestärkungen oder Korrekturen vorzunehmen.

Doch können all die bedruckten Seiten den realen Einsatz der Frauen wirklich wiedergeben? Kaum eine der Frauen berichtet über den Aufwand und die vielen Stunden, die sie ehrenamtlich einbringt. Ich erahne, mit wie viel Einsatzfreude und großer Selbstverständlichkeit Aufgaben wahrgenommen werden.

Und das gilt nicht nur für die Beauftragten, die dem Vorstand zuarbeiten. Das gilt insbesondere für diejenigen, die in den Gemeinden mit großer Treue und hohem Engagement u. a. Frauenstunden, Frauenfrühstückstreffen und Frauengottesdienste vorbereiten.

Herzlich danken möchte ich allen, die mit ihren Gaben und Fähigkeiten unser Frauenwerk mitgestalten.

Möge Gott uns weiterhin in unserem Dienst segnen.

Heike-Ruth Klaiber
Vorsitzende des Frauenwerks





Inhalt

Hananiah und Saphira - Andacht <i>Verona Lasch</i>	4
Wie die Liebe bleibt - was Paare zusammenhält <i>Margot Hübner-Umbach und Maike Schmidt</i>	6
Kommunikation in der Partnerschaft <i>Birgit Ehrmann</i>	10
In Gott gegründet <i>Helga Allermann</i>	14
<i>FrauenWege</i> - Umfrage <i>Spots</i>	16
Zeit für Zweisamkeit - Entwurf für die Praxis <i>Gertraude Schumacher</i>	19
Stolperstein	22
Wunschzettel <i>Christa Spilling-Nöker</i>	23
Literaturtipps <i>Marliese Gräse</i>	24
Dürfen wir bekannt machen: <i>Conny Rieker</i> <i>Kerstin Pudelko-Chmel</i>	26 27
Jahresthema 2008	28
Aktuelles aus dem Frauenwerk	29
Berichte von Veranstaltungen	31
Veranstaltungen/Impressum	34

Herzlich willkommen

Haben Sie sich dieses Bild mal genauer angesehen? Auf den ersten Blick fand ich es sehr harmonisch: Ein Paar sitzt gemeinsam im selben Boot, verbringt Zeit miteinander, kann sich aneinander anlehnen, ist miteinander unterwegs.



Erst beim näheren Hinschauen bemerke ich, dass die beiden ja in verschiedene Richtungen wollen. Kommt das in den besten Paarbeziehungen vor? Wir alle leben in Beziehungen zu Menschen und auch von der Qualität der Beziehung. Die engste Beziehung ist die Paarbeziehung, die Ehe, die Partnerschaft, die Freundschaft. Unsere neue Ausgabe von *FrauenWege* will zeigen, wie wertvoll und schön es ist, eine verlässliche Paarbeziehung zu haben, aber wie viel Kraft und Arbeit es auch bedeutet, sie zu erhalten und zu vertiefen. Wir haben einige Paare befragt und die Antworten finden Sie in unsere Umfrage S.16. Wir danken allen Autorinnen und Fotografen, die uns wieder neu sensibilisieren, damit wir achtsam mit unseren ganz persönlichen Beziehungen umgehen.

Lassen Sie sich neu inspirieren!

Es grüßt Sie im Namen
des Redaktionsteams

Britt Müller





Hananiah und Saphira

Einigkeit bis in den Tod

Ein Mann namens Hananias verkaufte zusammen mit seiner Frau Saphira ein Grundstück. Sie beschlossen aber, heimlich einen Teil des Geldes für sich zu behalten. Den Rest brachte Hananias zu den Aposteln.

Apostelgeschichte 5, 1-11

„Die Einheit zweier Menschen ist die kleinste Einheit der Gemeinde.“ Obwohl die Beziehung von Hananias und Saphira nicht das ist, was Lukas in erster Linie mit dieser Geschichte erzählen will, können wir darauf unser Augenmerk legen und erfahren etwas von der Spannung zwischen dem, was in einer Paarbeziehung geschieht und dessen Bezug zur Gemeinde. Dabei müssen wir von diesem Geschehen mehr errahnen, als wir wissen können. Nur angedeutet wird, was im Hintergrund abgelaufen ist. Einzig klar ist, dass Hananias und Saphira sich darüber einig waren, was sie vorhatten und wie sie diesen Plan nach außen darstellen wollten: Sie verkauften ein Grundstück und spendeten einen Teil des Erlöses an die Gemeinde. Den anderen Teil wollten sie für sich behalten - das aber brauchte niemand zu erfahren. Solche großen Spenden waren nicht Bedingung, aber auch nicht unbekannt in dem Idealbild des Lebens der Urgemeinde. Gerade im Vorfeld un-

seres Textes wird davon sehr positiv berichtet. Die Erzählung über Hananias und Saphira ist nun so etwas wie eine Negativgeschichte. Sie will sagen, dass es beim Spenden für die Gemeinde nicht auf das Spenden allein ankommt, sondern auch das „wie“ von Belang ist.

Loyalität ...

Die Beziehung von Hananias und Saphira könnte eigentlich Vorbild sein. Ist diese Loyalität nach außen nicht etwas, das in einer Partnerschaft sehr hoch geschätzt wird? Wenn man sich auch dann nicht in den Rücken fällt, wenn der andere nicht dabei ist? Wenn beide zueinander stehen in guten wie in bösen Tagen? Es scheint, als habe Lukas bei dieser Geschichte Adam und Eva im Blick gehabt. Auch sie hatten gemeinsam etwas „ausgefressen“ und mussten am Ende beide dafür geradestehen. Und noch eine Parallele gibt es: So wie Adam und Eva nach ihrer Tat nicht im Paradies bleiben können, können auch Hananias und Saphira nicht Teil der Gemeinde sein, die am Beginn der Apostelgeschichte ja wie ein Paradies geschildert wird. Es drängt sich der Verdacht auf, dass jeder Versuch einer heilen Welt für die Menschen an den Menschen selbst scheitert. Hananias und Saphira hatten für sich alles perfekt gemacht. Aber ihre Einigkeit bezog sich lediglich auf ihre eigene kleine Welt. Hauptsache, in der Familie war alles klar. Hauptsache, für sie war gesorgt.



Die Beziehung zweier Menschen bleibt nicht ohne Außenwirkung, auch wenn sie scheinbar im Verborgenen bleibt.

...im Guten wie im Bösen

Im Text zerbricht der schöne Schein einer guten Absicht schlagartig. Eine Beziehung kann sich nicht nur ihre eigenen Maßstäbe geben, was in ihr gelten soll, was gut ist. Es ist eben nicht möglich, zu sagen, was zwischen uns geschieht, geht keinen etwas an. Der Text macht deutlich, dass es nicht ein Gegenüber zwischen dem Paar und der Gemeinde gibt, sondern dass das Geschehen in der Zweierbeziehung schon Gemeinde ist. Lukas hat das in der Weise verdeutlicht, dass Petrus als Leiter der Gemeinde den Plan der beiden kannte, ohne nachfragen zu müssen. Es wäre illusorisch anzunehmen, dass das, was zwischen

zwei Menschen abgesprochen wird, nicht nach außen durchscheinen würde. Vielleicht nicht sofort klar erkennbar, aber doch spürbar als Ahnung, weil es nicht außen vor bleibt, sondern als Ballast der Menschen mit herumgetragen wird.



Verona Lasch
Zwickau

Jugendreferentin der OJK



Wie die Liebe bleibt - was Paare zusammenhält



„Vor allem liebt einander, denn die Liebe ist das Band, das alles zusammenhält und vollkommen macht.“ (Kol. 3, 12)

Es gibt Paare, die es geschafft haben, sich auch noch nach vielen Jahren Ehe zu lieben. Was ist ihr Erfolgsgeheimnis? Wie schafften sie es, in guten und auch schlechten Zeiten zusammenzubleiben? Wir möchten Sie einladen, kurz innezuhalten und folgende zwei Fragen sich selbst zu beantworten oder mit Ihrem Partner zu diskutieren: **Wie sieht das Erfolgsrezept Ihrer Beziehung aus? Was hält Ihre Ehe zusammen?**

Was würden Sie antworten? Diese Fragen wurden im Rahmen einer soziologischen Längsschnittstudie des Deutschen Jugendinstituts 663 in erster Ehe verheirateten Paaren gestellt. Das Spektrum der Ehedauer reichte von 1 bis 49 Jahren und das Alter der Befragten von 25 bis 82 Jahren, 92 % der Paare hatten mindestens ein Kind. Heraus kam eine Art **„Rezept für die Liebe“**. Die am häufigsten genannten **Zutaten** sind:



- ♥ Toleranz und Akzeptanz nach dem Motto: Nimm mich so wie ich bin (32 %)
- ♥ Vertrauen, Offenheit und Ehrlichkeit (30 %)
- ♥ Liebe und Zuneigung (28 %)
- ♥ Konstruktive Konfliktlösung und Kommunikation (25 %)
- ♥ Gemeinsame Interessen, Hobbys und Freunde (20 %)
- ♥ Solidarität, gegenseitige Hilfe, gemeinsam „durch dick und dünn gehen“ (19 %)
- ♥ Die gemeinsame lebenslange Verantwortung für Kinder und Enkel (14 %)
- ♥ Sich nicht gegenseitig einengen, seine Freiräume behalten (14 %)
- ♥ Treue (13 %)
- ♥ Finanzielle Verpflichtungen, materielle Dinge und Besitz zusammen regeln (7 %)
- ♥ Übereinstimmende Werte und Ansichten (6 %)
- ♥ Zärtlichkeit und eine zufriedenstellende sexuelle Beziehung (4 %)

Wie vor Jahr und Tag

Einen weiteren wichtigen Beitrag zur Paarzufriedenheit leistet auch die eigene **Geschichte als Paar**. Wie hat sich die Beziehung entwickelt? „Die Paarbeziehung ist ein Kunstwerk, an dessen Anfang die Vision der großen Liebe steht. Das Zusammenleben ist der Weg, diese Vision immer wieder lebendig zu halten, sie aber vor allem im Alltag zu verwirklichen.“ (Hans Jellouschek). Die Ehezufriedenheit ist bei den Paaren am größten, die ihrer eigenen Einschätzung nach über die Jahre hinweg ein **gleich bleibend hohes Maß an partnerschaftlicher Nähe** aufweisen oder das Gefühl haben, sich immer näher gekommen zu sein - ganz wie in dem wunderschönen Lied von Reinhard Mey beschrieben: „Wie vor Jahr und Tag liebe ich dich doch, vielleicht weiser nur und bewusster noch, und immer noch ist ein Tag ohne dich ein verlornen Tag, verlorne Zeit für mich...“



„Jemanden lieben heißt, als Einziger ein Wunder begreifen, das für alle anderen unsichtbar bleibt.“
Francois Mauriac



Ein Weiser wurde gefragt, welches die wichtigste Stunde sei, die der Mensch erlebt, welches der bedeutendste Mensch sei, der ihm begegnet, und welches das notwendigste Werk sei.

Die Antwort lautete:

*Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch immer der,
der dir gerade gegenübersteht,
und das wichtigste Werk ist immer die Liebe.*

Meister Eckehart, Theologe und Philosoph des Mittelalters

Liebesbeziehung als Chance zu wachsen

Wie aber finden sich Partner und was trägt dazu bei, dass sich ihre Liebe in einer bestimmten Weise entwickelt? Ist es Schicksal?

Zwei Menschen treffen aufeinander, sie verlieben sich und leben glücklich bis an ihr Lebensende?

Nirgends ist die Gefahr der Enttäuschung und Verletzung größer als in der Liebe. Ja, nirgends kann man so viel falsch machen - und nirgends so viel richtig. Viele meinen, Beziehungsmensch ist man einfach oder eben nicht. Das stimmt nicht! Das Handwerkszeug und Können dazu ist erlernbar. Partner müssen sich erst zusammenraufen, Schritt für Schritt

zueinander finden. Wer das bejaht, ist zu Beginn einer Partnerschaft eher bereit, in diese zu investieren und wirft bei Schwierigkeiten nicht gleich das Handtuch. Am zufriedensten sind

die Paare, die sowohl an das Schicksal als auch an das Wachstum von Beziehungen glauben. Und das heißt Partner, die von Anfang an das Gefühl hatten, gut zueinander zu passen, füreinander bestimmt zu sein und gleichzeitig daran glauben, dass ihre Liebe wachsen

und reifen kann. Wer seine Partnerschaft als eine Chance

für gemeinsames Wachstum sieht, gibt dem „Wir“ einen hohen Stellenwert. Er bewertet das Miteinander in der Partnerschaft sehr hoch, denn „Die Ehe ist und



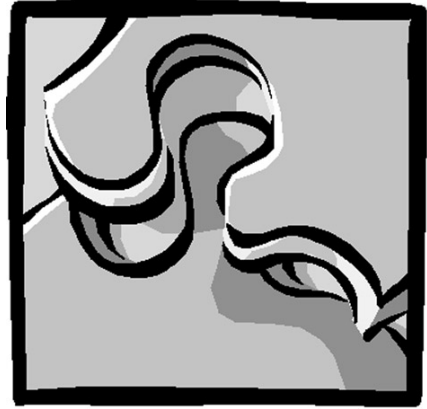


bleibt die wichtigste Entdeckungsreise, die der Mensch unternehmen kann.“ (Sören Kierkegaard)

Von deinem Ja zu mir lebe ich
Doch sind hohe Ansprüche wirklich gut
für eine Liebesbeziehung? **Ja!** Denn es
gibt kein „Zuviel des Guten“ in einer glück-
lichen Ehe. Je mehr Gemeinsamkeit,
Gleichberechtigung und Engagement
für ihre Liebe die Partner einfordern,

Wer seine
Partnerschaft
als eine Chance
für gemeinsames
Wachstum sieht,
gibt dem
„Wir“
einen hohen
Stellenwert.

desto zufriedener sind sie in ihrer Ehe.
Der Grund: Solche stark auf die Part-
nerschaft hin orientierten Ansprüche
führen dazu, dass sich die Partner in



Stresssituationen unterstützen. Und eine
gute Beziehung zum Partner fördert

- ♥ das Selbstwertgefühl
- ♥ das Gefühl, sozialen Rückhalt zu haben
- ♥ die Erfahrung, bedeutsam zu sein
- ♥ das Wohlbefinden.

Dies alles - und noch viel mehr - sind für
uns Gründe, die für das Gelingen einer
Liebesbeziehung sprechen oder - um es
abschließend in Worten von Jörg Zink
auszudrücken:

**„Liebe ist, so meint das Evangelium, der
Inbegriff dessen, was im Leben eines
Menschen Sinn hat, was zum Gedeihen,
Wachsen und Reifen hilft und was am
Ende göltig bleibt.“**

Maike Schmidt
Rottenburg-Wurmlingen
Systemische Coach und
Bezirksvorstandsvorsitzende
Tübingen



Margot Hübner-Umbach
Wien/Österreich
Beraterin für
Veränderungsprozesse





Kommunikation in der Partnerschaft

Ausgangssituation

Wenn Paare in meine Praxis kommen, wissen sie meist sehr genau, was ihr Gegenüber falsch macht, z. B.: „Du redest nicht mit mir“, „Nie kann man es dir recht machen“, „Du verstehst mich nicht“ oder „Du forderst immer“.

Was auffällt ist, dass meist der/die Andere schuld ist. Dahinter steht die Idee, dass mein Gegenüber dafür zu sorgen hat oder dafür verantwortlich ist, dass es mir

gut geht. Mein Partner/meine Partnerin soll mir die Wünsche erfüllen, die ich als Kind in der Ursprungsfamilie vermisst habe, zum Beispiel Anerkennung von den Eltern. Es ist für das Paar sehr schmerzlich zu begreifen, dass damit die Partnerin/der Partner überfordert ist. Das Paar hält an Vorstellungen fest, wie Paarbeziehung zu sein hat, und ist nicht bei dem, was jetzt im Moment für sie stimmt.



„Die Ehe zwischen zwei Menschen, die sich lieben, ist ein Himmel, wie soll der Himmel immer wolkenlos sein?“ Peter Rosegger



Ertappt

Nach einem Besuch bei einer noch neuen Bekannten verweilte ich zum Abschied noch eine Weile in ihrem Garten. Dort stand ein so schöner Nadelbaum, wie ich selten einen gesehen habe. Ich sagte das meiner Gastgeberin und sie erzählte: „Vor einigen Jahren war unsere Ehe durch Langeweile und Vernachlässigung in ernsthafte Gefahr geraten. Damals hatte mein Mann diese junge Fichte gepflanzt, und wir hatten verabredet, dass, wenn der Baum starb, wir uns scheiden lassen; wenn er aber wuchs, wollten wir beieinander bleiben.

Und was meinen Sie?“, schloss sie.

*„Wir ertappten einander dabei,
wie wir heimlich Wasser zu dem Baum schleppten.“*

Unbekannt

Sichtweise verändern

Ich arbeite dann mit den Paaren daran, ihre Sichtweise zu verändern, einander zu achten, indem sie erkennen, dass sich beide bemüht haben, Liebe miteinander zu leben, so wie sie es eben in der Ursprungsfamilie gelernt haben. Es ist oft sehr berührend, wenn das Paar spüren kann, wie es sich angestrengt hat

nähern: „Ich will mit dir Liebe leben und ich bin bereit, mit dir gemeinsam zu erforschen, was wir brauchen, damit dieses Vorhaben gelingen kann.“

Damit entscheiden sich die Partner, die Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen. Sie begreifen dann, dass der Partner/die Partnerin der Lehrmeister/die Lehrmeisterin ist, weil

„Ich will mit dir Liebe leben und ich bin bereit, mit dir gemeinsam zu erforschen, was wir brauchen, damit dieses Vorhaben gelingen kann“.

und wie weh es tut, dass es diese Liebe so nicht aufnehmen konnte. Die innere Haltung zu gewinnen, dass nicht der Partner/die Partnerin schuld ist, sondern er sich genauso wie ich bemüht hat, ermöglicht es, einander wieder neu zu begreifen und sich einander wieder anzu-

alle Konflikte deutlich machen, dass es alte Wunden im eigenen Leben gibt. Die Partner sind jetzt herausgefordert, diese Teile ihrer Persönlichkeit zu fördern und zu entwickeln und Konflikte als Wachstumsschmerzen der Weisheit zu erfahren.



Wie kann diese innere Haltung in der Kommunikation deutlich werden?

1. Schritt

Das Paar hört auf, sich gegenseitig Schuld zuzuschieben und sich zu bewerten. Beide übernehmen Verantwortung für das eigene Wohlergehen und damit für ihr Denken, Sprechen und Handeln.

2. Schritt

Beide beobachten in einer Konfliktsituation, wie sie sich fühlen, wenn der Partner/die Partnerin so spricht oder handelt. Jede Partnerin/jeder Partner ist für ihre/seine Gefühle verantwortlich; das Gegenüber ist nur der Auslöser.

3. Schritt

Beide erforschen, was ihr Bedürfnis ist, zum Beispiel „ich brauche Wertschätzung“ oder „ich brauche Ruhe, Entspannung“.

4. Schritt

Das Paar kommt über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ins Gespräch.

5. Schritt

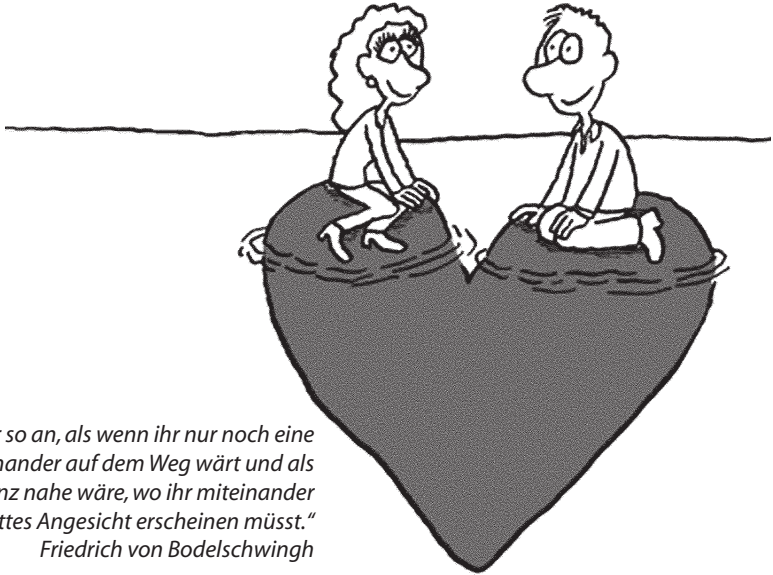
Beide äußern ihre Wünsche an die Partnerin/den Partner.

6. Schritt

Das Paar spricht darüber, welche Wünsche erfüllbar sind.



Wenn Paare Kommunikation miteinander üben, sind sie miteinander im Kontakt und Liebe und Verbundenheit können wachsen.



*„Seht einander so an, als wenn ihr nur noch eine kurze Zeit miteinander auf dem Weg wärt und als ob der Tag ganz nahe wäre, wo ihr miteinander vor Gottes Angesicht erscheinen müsst.“
Friedrich von Bodelschwingh*

Es gibt drei Klippen, diese Schritte der Kommunikation zu gehen: Die erste Schwierigkeit ist, eine Situation wertfrei zu betrachten. Als zweites muss jeder sein wirkliches Gefühl erkennen. Schließlich muss jeder sich seiner Bedürfnisse bewusst werden, was sich als schwierigster Schritt herausgestellt hat.

Kontakt und Liebe und Verbundenheit können wachsen. Es kann dann die Sehnsucht entstehen, wie Erich Fried in seinem Buch „Liebesgedichte“ schreibt:

*„Dich denken und mich nach dir sehnen,
dich sehen wollen und dich lieb haben,
so wie du wirklich bist.“*

*Glück ist nur, dass man sich findet.
Dass man sich behält,
ist harte Arbeit.
Lore Lorentz*

Liebe wird wachsen

Wenn das Paar bis dahin die Schritte geschafft hat, gibt es kaum noch Probleme, einander die Wünsche zu erfüllen. Wenn Paare diese Kommunikation miteinander üben, sind sie miteinander im

Dipl.-Päd.
Birgit Ehrmann
Obertshausen
Paar-, Sexual- und
Familientherapeutin





In Gott gegründet

Seit 38 Jahren sind wir ein Paar. Als wir uns kennen lernten, waren wir 17 und 18 Jahre alt und haben beide erst noch studiert, bevor wir geheiratet haben. Wir kennen uns also schon (fast) unser ganzes Leben, und diese lange Freundschaft hat Auswirkungen auf alle Bereiche unseres Lebens. Zwei da-

von will ich etwas genauer betrachten, die Familie und den Beruf.

Zuerst die Familie: Wir haben fünf gemeinsame Kinder, eine wirkliche Herausforderung. Im Umfeld unserer Kinder gab es eine ganze Reihe Familien, die auseinanderbrachen oder Klassenkameraden, die bei nur einem Elternteil lebten und deren „Wochenendproblematik“ sich auch auf unsere Kinder auswirkte. Wir haben diese Thematik häufiger im Familienkreis besprochen.

Man muss nicht immer einer Meinung sein

Unsere Kinder haben von uns lernen können, dass man nicht immer einer Meinung sein muss, dass man die Meinung des anderen aber akzeptieren muss und nie verletzend reagieren darf. Sie konnten lernen, dass man über alles sprechen kann und dass man Missverständnisse möglichst sofort ausräumen muss.

Man kann und muss sich manchmal streiten und sich dabei trotzdem lieben und achten. Dass sich das auch auf die Beziehungen unserer Kinder mit ihren Partnern auswirkt, können wir nur hoffen. Unser ältester Sohn ist seit sechs Jahren verheiratet

und hat seine erste Ehekrise bereits hinter sich. Vielleicht konnte unsere stabile Beziehung dazu beitragen, dass diese Ehe nicht gescheitert ist.

Dass sich eine stabile Beziehung auf das Berufsleben auswirkt, kann ich auch be-



Wie gut, die sichere Hand des Partners zu spüren.

stätigen. Eine Zeit lang habe ich eine Führungsposition bekleidet. Mein Chef hatte mich vorher gewarnt: Meine Kollegen würden sich privat von mir zurückziehen, ich würde unweigerlich in Konflikte hineingezogen werden, auch wenn ich das nicht wollte und würde darunter zu leiden haben. Er hat insofern Recht behalten, als ich anfangs darunter gelitten habe, dass nicht alle ehrlich zu mir waren und einige Kollegen versuchten, mich auszunutzen. In dieser Situation einen Partner zu haben, auf den man sich nicht nur 100 % verlassen kann, sondern mit dem man auch Lösungswege für Konfliktsituationen besprechen oder sich mal richtig aus-



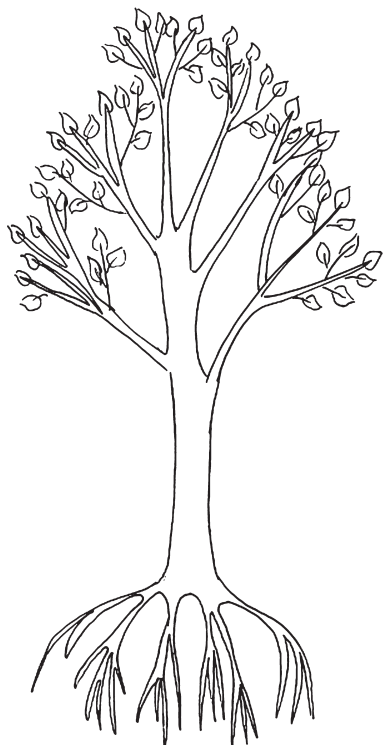
heulen kann, ist an Bedeutung kaum zu übertreffen. Die Beziehung zu meinen Kollegen hat nicht gelitten, sicher auch,

Vertrauen bewahrt vor Eifersucht
Es ist mir auch aufgefallen, dass in unserer Beziehung Eifersucht keine Rolle

*Zwei haben es besser als einer allein.
Stürzt einer von ihnen, dann hilft der andere
ihm wieder auf die Beine.*

Prediger 4, 9-10

weil diese festen Wurzeln zuhause mich festgehalten haben. Ich konnte ich selbst bleiben und musste nicht im Kollegium eine Rolle spielen, die ich gar nicht spielen wollte.



Wurzeln, tief im Boden geben mir Halt.

spielt. Wir unternehmen manche Dinge getrennt voneinander, aber ich glaube, dass auch andere Menschen spüren, wenn man sich in einer festen Partnerschaft befindet. Die Signale, die ein Mensch aussendet, der einen neuen Partner sucht, kommen da erst gar nicht. So entstehen keine Situationen, die für die bestehende Partnerschaft gefährlich werden könnten. Das Vertrauen zwischen uns ist noch nie missbraucht worden; warum sollte ich da eifersüchtig sein?

Wurzeln tief im Boden geben mir Halt - diese Zeile stammt aus einem Chorlied, das ich mir jedes Jahr zum Geburtstag wünsche. Diese Wurzeln stammen auch aus unserer Beziehung zu Gott, ohne die eine stabile menschliche Beziehung - meiner Meinung nach - gar nicht möglich ist.

Ich danke Gott für diese Wurzeln.

Helga Allermann
Köln
Diplom-Biologin





Spots aus unserer Umfrage

Welches Ritual habt ihr, eure Beziehung lebendig zu halten?

Was hilft euch, hinter dem Frosch noch den Prinzen zu sehen?

Wir reden sehr viel miteinander - über alles, was uns bewegt und freut und wovor wir Angst haben. Das Wichtigste aber ist eigentlich, dass wir viel zusammen lachen! Wir haben denselben Humor und verstehen uns in vielen Situationen meistens auch ohne viele Worte. Wichtig ist auch, dass wir uns gegenseitig respektieren und zum anderen aufschauen.

Jana, seit 4 Jahren ein Paar in Lebenspartnerschaft

Streiten - ja. Sich gegenseitig herzlich hassen während einer Auseinandersetzung - ja. Aber niemals verletzen, niemals Worte sagen, die nicht mehr zurückzunehmen sind. Sich nicht selbst verleugnen, aber dem Anderen zu-



liebe etwas tun oder lassen können. Und sich nach all den Jahren noch sagen, dass man sich lieb hat. Was heißt Frosch, was heißt Prinz? Mein Mann ist auch im Älterwerden für mich genauso attraktiv wie am Anfang unserer Beziehung. Und seine Stimme ist sowieso noch dieselbe! Er ist mein Sprungbrett, und er ist mein Netz, in das ich fallen kann bei allen Dingen, die ich in den Jahren unserer Ehe in Angriff genommen habe. Das gibt mir

Sicherheit, und dafür liebe ich ihn. Alles andere ist belanglos.

Angelika, 30 Jahre verheiratet

Rituale gibt es bei uns nicht. Wichtig sind uns zum Beispiel gemeinsame Mahlzeiten, Gespräche, Andacht. Aber das sind weder Dinge, die immer gleich ablaufen (Rituale), noch gibt es den „Frosch“ oder den „Prinzen“.

Irmingard, 35 Jahre verheiratet

Das Wichtigste für uns ist nach wie vor Vertrauen, gegenseitige Achtung und Harmonie in der Familie durch Toleranz. Bereit sein, gemeinsam „in den Spiegel zu schauen“ und über sich selbst lachen zu können.

Gabriele, 41 Jahre verheiratet



Einen Moment innehalten, alles Jetzige abfallen lassen. Zusammen in Gedanken vor und zurück schweifen und sich dabei ganz lieb die Hände halten (Küsschen erlaubt).

Heike, seit 20 Jahren ein Paar mit Helge

*Denke, dass ich alle Nacht,
ehe ich ins Bett gehe, eine gute halbe Stunde
mit deinem Portrait spreche und so auch beim Erwachen.
Ich küsse und drück dich 1095060437082 Mal
(hier kannst du dich im Aussprechen üben)
und bin ewig dein treuester Gatte und Freund.*

Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) an seine Frau Konstanze

Wir verabschieden uns morgens sehr bewusst, wenn jede/jeder in den Tag startet, mit dem Wissen im Hinterkopf, dass die gemeinsame Zeit geschenkt und begrenzt ist. Nach einem langen Tag hat jeder Redezeit und darf erzählen, was heute alles los war und der andere hört zu.

Steffi, ein Paar seit 17 Jahren, davon 11 Jahre verheiratet

Gemeinsam nächtliche Spaziergänge machen und dabei reden - über den Tag, über mich, über uns, über Gott und die Welt; zusammen in die Sauna gehen; zärtliche Zuwendung; immer wieder innehalten und meinen Alltag des Miteinanders bewusst wahrnehmen, dann komme ich ins Staunen über all die Segnungen in meinem Leben und kann die kleinen Dinge in meinem Leben wohlwollend und anerkennend würdigen - und meine Erwartungshaltung meinem Partner gegenüber verändert sich positiv.

Gudrun, 16 Jahre verheiratet

Wir versuchen ab und zu einen Eheabend zu machen, dann kochen wir uns was Schönes, reden sehr viel miteinander und haben einfach eine sehr schöne Zeit zusammen, ohne TV und Telefon und Computer oder andere störenden Medien.

Astrid, 10 Jahre verheiratet





Im Grunde genommen gibt es bei uns kein Ritual. Ein wichtiger Bestandteil ist, dass wir reden, dies hilft uns in unserer Ehe. Ob nun „Frosch“ oder „Prinz“ ist reine Ansichtssache, denn jeder verändert sich und somit kommt es auch darauf an, diese Veränderungen mit zu tragen und zu wissen, man gehört zusammen.

Ines, 16 Jahre verheiratet



Mir sind spontan zwei Dinge eingefallen: Rucksack packen, wandern, Seele baumeln lassen, reden; jeden Morgen einen frischen Kaffee serviert bekommen. Ja, es sind die kleinen Dinge und Aufmerksamkeiten, die unsere Beziehung bereichern und lebendig halten.

Britta, seit 24 Jahren ein Paar

Wir legen Wert auf allerlei Rituale, wobei wir darauf achten, dass jeder in der Verantwortung ist für diese Rituale und dass sie auf keinen Fall zwanghaft werden. Ich achte z.B. auf Dinge, von denen ich weiß, sie sind für Manuel wichtig und umgekehrt, aber ich achte auch darauf, dass ich etwas bekomme und erwarte nicht nur, dass er das ja wissen müsste. Wir sorgen dafür, dass wir regelmäßig z. B. morgens im Bett kuscheln, weil es uns ermöglicht, Gespräche zu führen. Wir gehen immer wieder mal zusammen aus. Wir sagen uns, dass wir uns lieben und andere liebevolle Worte. Ich lasse mir gerne die Füße massieren, koche etwas, das ihm gut schmeckt. Wir sind gerne zusammen abends im Bad, einfach um mehr von der kostbaren Zeit miteinander zu verbringen.

Doris, 8-jährige Partnerschaft



Zeit für Zweisamkeit

Entwurf für die Praxis

*Liebe ist wie Brot.
Am besten
jeden Tag frisch gemacht.
Sprichwort*

„Liebe dich selbst, und es ist egal, wen du heiratest“ so lautet der Titel eines zur Zeit sehr populären Buches. Wie viele andere Beziehungs- und Ehe-Berater/innen ist die Autorin Eva-Maria Zurhorst der Ansicht, dass Beziehungen im seltensten Fall daran scheitern, dass man den falschen Partner, die falsche Partnerin gewählt hat. Vielmehr sind meist falsche Erwartungen an das Gegenüber, falsche Vorstellungen von sich selbst und fehlende Tiefe im Austausch von Körper, Geist und Seele zwischen Frau und Mann Ursache für das Scheitern von Beziehungen. Bei sich selber ankommen, sich selber annehmen, trägt zum Gelingen einer Beziehung entscheidend bei, weil es dazu hilft, Tiefgang zu entwickeln im eigenen Leben. Dann kann auch im gegenseitigen Austausch die Beziehung in die Tiefe wachsen.

Die Paarsynthese (eine psychologische Liebes- und Beziehungslehre mit methodenübergreifendem Therapiekonzept) geht davon aus, dass fünf Brücken helfen können, die Partner immer wieder zueinander zu führen: **der Körper, das Gefühl, die Sprache, die Seele und die Zeit.** Über diese fünf Brücken können beide immer wieder miteinander in Dialog treten. Wie können diese Brücken begangen werden?

Lassen Sie sich doch von den folgenden Anregungen inspirieren, das eine oder andere mal auszuprobieren.



Körper, Gefühl, Sprache, Seele und Zeit - fünf Brücken, die Partner immer wieder zueinander führen können.



Den Körper spüren

Seien Sie doch einmal Feuer, Wasser, Erde, Luft füreinander. Zum Beispiel so:

Die Partner stehen hintereinander. Eine/r ist der/die Aktive, der/die Andere genießt, vielleicht am besten mit geschlossenen Augen, damit intensiv wahrgenommen werden kann.

Feuer: Die Hände werden fest aneinander gerieben bis sie warm sind. Dann werden sie auf den Rücken des vor einem stehenden Partners aufgelegt. Stilles Genießen.

Wasser: Die Fingerkuppen sind die Regentropfen. Ganz leicht prasseln sie auf den Körper des Partners, angefangen oben auf dem Kopf, über Hinterkopf, Hals, Schultern, Arme, Rücken.

Erde: Mit festen, erdigen Handbewegungen (kneten, streichen, drücken mit der Faust...) wird der Rücken des Partners vorsichtig bearbeitet.

Luft: Mit den Händen Luft zufächeln, sanftes Pusten auf bekleidete und unbekleidete Körperstellen.

Dann werden die Rollen gewechselt und der/die bisher Aktive darf still genießen.

Einen Weg gehen

Das Paar sucht sich gemeinsam einen Spazier- oder Wanderweg aus, das es von nun an mindestens einmal im Monat gemeinsam miteinander gehen will.

Die einzige Regel für das gemeinsame Gehen dieses Weges ist, nur über sich und seine Beziehung sprechen. Andere Themen wie Familie, Arbeit, Gemeinde, usw. sind nicht zugelassen. Dabei können Teile des Weges auch schweigend gegangen werden, aber mit den Gedanken

bei der/dem Anderen. Auch die Art des miteinander Gehens kann variieren: mal Hand in Hand, mal ohne Körperkontakt, nebeneinander, einige Schritte getrennt voneinander, hintereinander.

Beide nehmen ihre Gedanken und Gefühle wahr. Auch wenn nicht viel gesprochen wird, wird durch das Gehen innerlich manches in Gang gesetzt und nicht zuletzt gilt auch hier das Motto „der Weg ist das Ziel“.

Etwas tun für die Liebe

„Liebe lebt von liebenswürdigen Kleinigkeiten“, meinte Theodor Fontane. Es braucht neben zärtlichen Worten auch das Tun, das aktive Handeln. Im anstrengenden, schnelllebigen Alltag bleiben die Taten oft auf der Strecke. Lassen Sie sich, angeregt durch das Pfadfinder-Motto „Jeden Tag eine gute Tat“, inspirieren zu kleinen Taten der Liebe. Sie haben die Chance, einfach damit zu beginnen,



Gemeinsam einen Weg gehen und dabei nur über sich selbst und die Beziehung sprechen.



ohne darauf zu warten, dass der/ die Andere aktiv wird. Rechnen Sie nicht auf, sondern gehen Sie in Vorleistung. Kleine Taten können eine Liebesbeziehung beflügeln. Vielleicht werden sie vom andern zuerst gar nicht bewusst wahrgenommen. Dennoch wirken sie im Verborgenen (bei beiden) und können zu mehr Tiefgang und Kontakt beitragen.

Und halten Sie von Zeit zu Zeit einmal inne und überlegen im Rückblick, was Sie in den vergangenen Tagen konkret, praktisch, aktiv für Ihre Liebe getan haben.



Sehen - einander ansehen, sich in die Augen schauen, den Augen-Blick genießen, sich gegenseitig ganz bewusst wahrnehmen.

Fest für die Sinne

Unsere Sinne sind wie Brücken, die uns mit dem Leben verbinden. Je sinnlicher wir wahrnehmen, desto lebendiger können wir uns fühlen und dadurch auch Sinn erfahren. Deshalb: Gestalten Sie für einander ein Fest der Sinne. Jeder überlegt sich etwas für den anderen, um dessen Sinne anzusprechen und zu erfreuen. Und dann viel Spaß beim sinnlichen Erleben.

Sehen: Bilder, Fotos ansehen, gemeinsam einen Film anschauen, sich in die Augen schauen und den Augen-Blick genießen, gemeinsam einen Baum, eine Blume, einen Stein anschauen.

Hören: Eine schöne Musik, ein Gedicht / eine Geschichte vorlesen, etwas ins Ohr flüstern.

Riechen: Riechen lassen (Parfüm, Kleidungsstücke, eine Frucht...), einölen, Düfte in der Wohnung, in der Natur wahrnehmen.

Schmecken: Augen verbinden und etwas schmecken lassen; etwas Gutes essen, trinken, Schokolade auf der Zunge zergehen lassen.

Fühlen: Sich mit geschlossenen Augen führen lassen, Gegenstände betasten, das Gesicht des anderen mit geschlossenen Augen befühlen, massieren, einölen, streicheln.

(Die Anregungen gründen auf Ideen aus dem Buch „Lieben, Streiten und Versöhnen. Rituale für Paare“ von Michael Cölln)

Gertraude Schumacher
Referentin
im Frauenwerk





Stolperstein

Neulich hatte ich mich mit meiner besten Freundin Susi in einem gemütlichen Straßencafé verabredet. Ich kam zu spät. Das ist etwas, das ich überhaupt nicht leiden kann - ich komme nie zu spät. Aber ich hatte mit meinem Mann eine granatenmäßige Auseinandersetzung. Er nimmt das Leben viel zu leicht, ist nervend spontan und hat mit verbindlichen Terminzusagen nichts am Hut. Also, normalerweise neige ich nicht dazu, über meinen Mann bei Susi abzulassen, aber an diesem Tag hatte ich

mich so furchtbar über ihn geärgert, dass ich mir einfach Luft verschaffen musste.

Meine Freundin saß seelenruhig da, hörte mir aufmerksam zu (das ist wirklich eine besondere Gabe von ihr) und immer deutlicher sichtbar umspielte ein Lächeln ihre Mundwinkel. Ich war irritiert und wurde zunehmend sauer, stinksauer. „Sag mal, was amüsiert dich denn so? Glaubst du, ich mache Witze? Das ist nicht zum Lachen! Du nimmst mich nicht ernst!“ „O doch, sehr sogar,“ erwiderte sie lächelnd, „aber weißt du, alles, was dich heute so in Rage bringt, hast du mir vor vier Jahren - weißt du noch, du hattest ihn gerade kennen gelernt - als seine überzeugendsten Vorzüge und Qualitäten geschildert.“



„Willst Du, Anne, diesen zu Deinem Manne nehmen, ihn lieben und ehren, bis die ersten Schwierigkeiten auftreten, Du keine Lust mehr hast und Ihr auseinandergeht?“



Wunschzettel für die Partnerschaft

*Ich wünsche euch,
dass ihr euch aneinander freut
und miteinander viel Freude habt -*

*dass ihr eure Wünsche verwirklichen könnt
und euch gemeinsam immer wieder neu Ziele setzt -*

*dass ihr schwere Zeiten miteinander durchsteht
und eure Beziehung sich dadurch immer wieder
verwandelt und erneuert -*

*dass ihr bei Uneinigkeit oder Streit
immer wieder zueinander findet
und einander vergeben könnt,
wenn ihr euch gegenseitig weh getan habt -*

*dass ihr euch stets einander anvertrauen könnt,
so dass sich einer beim anderen geborgen
und zu Hause fühlen kann -*

*dass ihr offen bleibt
für eure Freundinnen und Freunde
und Begegnungen mit anderen Menschen
als Bereicherung für eure Beziehung erfahrt -*

*dass ihr gegenseitig in euch
immer wieder neue Kräfte weckt
und Neues aus euch herauslieben könnt -*

*dass ihr immer wieder eins seid
mit Leib und Seele
und jeder sich in der Hingabe an den anderen
selbst finden kann.*

Christa Spilling-Nöker



Literaturtipps: Paarbeziehungen

Wie Partnerschaft gelingt - Spielregeln der Liebe. Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen.

Hans Jellouschek. Herder Spektrum, 7,00 Euro.

Der bekannte Paartherapeut ermuntert dazu, die Basis einer Partnerschaft gesund zu erhalten. Er geht davon aus, dass eine ehrliche und glückliche Dauerbeziehung nur möglich ist, wenn die Mechanismen, die eine Konfliktlösung scheitern lassen können, durchbrochen werden. Ein sehr verständlich geschriebenes Buch, das auch deutlich macht, dass zum Beispiel Vergeben und Verzeihen in einer Partnerschaft viel dazu beitragen, diese auf Dauer erfreulich und glückbringend zu erhalten.

Von Liebe, Glück und Sehnsucht. Ein Lesebuch.

Heike Neumann (Herausgeberin). 12,00 Euro.

Das Lesebuch enthält Texte, Geschichten und Gedichte zum Thema Liebe, Glück, Sehnsucht und Geborgenheit, unter anderem von Verena Kast, Anselm Grün und Hans Jellouschek.

Liebe auf Dauer.

Die Kunst, ein Paar zu bleiben.

Hans Jellouschek. Kreuz-Verlag, 17,90 Euro.

Auch dieses Buch bietet allen hilfreiche Anregungen, die Wert darauf legen, ihre Beziehung zu festigen, sie mit Sinn zu er-

füllen und die bereit sind, dafür bestimmte Regeln zu beachten und umzusetzen. Jellouschek will zwar keine Patentrezepte geben, aber doch Hilfestellung dazu, dass Partner rechtzeitig Weichen anders stellen, wenn sie sehen, dass der Kurs, den sie eingeschlagen haben, in eine problematische Richtung führt. Das Buch beinhaltet einen Beziehungs-Haltbarkeitstest zur ganz praktischen Umsetzung für Paare.

Das Geheimnis der Partnerschaft. Zwölf Thesen für ein erfülltes Leben.

Ursel Bucher. Klett-Cotta-Verlag, 14,50 Euro.

Die Autorin, Ärztin, Paar- und Sexualtherapeutin, vermittelt keine theoretischen Rezepte, sondern will helfen, trotz der Realitäten des Alltags den Partner/die Partnerin zu akzeptieren und auch in Krisen an der Partnerschaft zu arbeiten.

Liebe kennt keine Regeln, eine Beziehung schon. Partnerschaft gut gestalten.

Oskar Holzberg. Herder Spektrum, 9,90 Euro.

Unterhaltsam und hilfreich für Paare, die zusammenbleiben wollen. Der Autor ist „Brigitte“-Psychologe. Er bietet kein Rezept, aber Regeln, nach denen sich gelingende Partnerschaft gestalten lässt.

Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch.

Michael Lukas Moeller. rororo, 8,95 Euro.
„Eigentlich wollten wir einfach glücklich sein, aber wir konnten nicht miteinander reden.“ Der Autor sieht die Chance für eine





bessere Beziehung im Miteinander-Reden, in sogenannten Zwiegesprächen, die gekennzeichnet sind durch Regelmäßigkeit und feste Grundregeln. Er geht auf Grundansichten der Psychoanalyse ein und was für Beziehungen daraus zu lernen ist.

Gelegenheit macht Liebe. Glücksbedingungen in der Partnerschaft.

Michael Lukas Moeller. rororo, 8,90 Euro.
Mit seinem neusten Buch versucht der erfahrene Paartherapeut eine „Fortbildung in Partnerschaft“ zu bieten und lässt keinen Zweifel daran, dass die vielen falschen Erwartungen, die Partner aneinander haben, einer lebendigen Paarbeziehung im Weg stehen (können).

Liebe, die gelingt und den Alltag besteht.

Ulrich Gieseke. Brunnenverlag, 9,95 Euro.
Der Autor ist Paartherapeut (EmK-Mitglied). In seinem verständlich geschriebenen Buch behandelt er Fragen zum „Alltag der Liebe“, die für eine Beziehung wichtig sind. Offen und lebensnah, ermutigend und praktisch.

Weitere Titel sind im Internet zu finden unter www.emkfrauenwerk.de. Sämtliche Bücher können Sie über den Büchertisch Ihrer Gemeinde oder direkt bei Blessings4you beziehen.

Die fünf Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Ehe gelingt.

Gary Chapman. Francke Verlag, 12,95 Euro.
Die Tatsache, dass jeder Mensch seine Liebe anders, „in einer anderen Sprache“ ausdrückt, führt in vielen Beziehungen zu ge-



genseitigem Unverständnis. Dem will dieses Buch begegnen, indem der Autor dabei helfen will, die Sprache des anderen zu verstehen, beziehungsweise den Weg, mit dem er seine Liebe ausdrückt.

Paare unter sich. Lauter wahre Geschichten.

Paula Almquist. Herder, 7,90 Euro.
Über 100 wunderbare Geschichten über das ganz normale Leben als Paar.

Simplify your love. Gemeinsam einfacher und glücklicher leben.

Werner Tiki Küstenmacher, Marion Küstenmacher. 19,90 Euro.
Leichte, amüsante Kost der Küstenmachers, die es verstehen, komplizierte Themen zu illustrieren und anschauliche Metaphern dafür zu finden. Sie verbreiten gute Stimmung, wecken Hoffnungen und glauben an das Gute. Ihre Lebenserfahrung und Fachkenntnis lässt sie neue Thesen entwickeln („fünf Wohnungen der Liebe“, „Fünf-Felder-Wirtschaft“). Küstenmacher & Küstenmacher reduzieren das komplexe Thema Partnerschaft auf einfache, entlastende Erkenntnisse, deren Umsetzung jedoch jeder Leserin selbst überlassen bleibt.



zusammengestellt von
Marliese Gräse
Leingarten

Dürfen wir bekannt machen -

1961 erblickte ich in Esslingen das Licht der Welt. Nach dem Abitur studierte ich in Stuttgart Sozialpädagogik. 2001 bis 2005 machte ich eine Zusatzausbildung zur systemischen Therapeutin. Von meinen Eltern wurde mir das Ehrenamt in der Gemeinde schon von klein auf vorgelebt, so dass es für mich selbstverständlich war, selbst auch aktiv sein zu wollen. Seit meiner Einsegnung waren das die Bereiche Sonntagsschule, Jungschar und Chor. Durch den Beruf (Pastor) meines Mannes haben wir als fünfköpfige Familie schon mehrere Umzüge hinter uns. Seit wir in Nürnberg sind, das sind nun auch schon 2 1/2 Jahre, trat an die Stelle der Arbeit mit Kindern das Frauenwerk der SJK.



Conny Rieker

1. Wie sieht Ihre Arbeit als Distriktsbeauftragte konkret aus? Was reizt Sie an dieser Aufgabe?

Conny Rieker:

Eine verantwortliche Mitarbeit im Arbeitsausschuss sieht bei mir so aus, dass ich mich gerne bei der Vorbereitung, Gestaltung und Durchführung des Konferenzbegegnungstages und bei regionalen Frauentagen (falls zeitlich möglich) beteilige. Die großen Entfernungen sind auf unserem Distrikt eine echte Herausforderung. Zudem gibt es in vielen unserer Gemeinden keine speziellen Angebote für Frauen, so dass sich nicht nur durch die räumliche Distanz, sondern auch durch das unterschiedliche Angebot eine Vernetzung der Frauen als schwierig erweist. Wir brauchen dabei viel Geduld und vor allem einen langen Atem.

Kerstin Pudelko Chmel:

Für den Nürnberger Distrikt habe ich die Aufgabe, den Arbeitsausschuss des Frauenwerkes in der Jährlichen Konferenz mit

zu vertreten. An der Arbeit reizt mich die Tatsache, zu sehen wie Entscheidungen und Beschlüsse zu Stande kommen und selber daran mitzuwirken. Conny Riekers Schwerpunkt ist der Kontakt zu den Regionen. Eine erste Vorstellungsrunde machen wir gemeinsam. Gemeinsam nehmen wir auch an den Sitzungen des Arbeitsausschusses teil; dort bin ich Schriftführerin. Seit einigen Jahren koordineiere ich das Vorbereitungsteam des Fränkischen Frauentages, der alle zwei Jahre in Nürnberg stattfindet.

2. Was bedeutet für Sie persönlich die Aussage des Frauenwerk-Leitbildes „Wir wollen Frauen ermutigen, ihre eigene Identität zu leben“? Wie setzen Sie diese in Ihrer Arbeit im Frauenwerk um?

Conny Rieker:

„Liebe deinen Nächsten so wie dich selbst.“ Ich möchte dazu beitragen, dass Frauen



- die Distriktsbeauftragten: Nürnberger Distrikt



Ich bin 46 Jahre alt, seit 26 Jahren verheiratet und habe drei erwachsene Töchter. Von Beruf bin ich Med.-kaufm. Assistentin, Vollzeit berufstätig als Sekretärin des Leiters des Wichernhauses Altdorf, einer großen Einrichtung für körperbehinderte Menschen. Ursprünglich war ich evangelisch und bin nach der Konfirmation durch eine Schulfreundin in die Evangelisch-methodistische Kirche gekommen. Viele Jahre habe ich Sonntagsschularbeit gemacht; seit ca. fünf Jahren konzentriere ich mich auf die „Frauenarbeit“ und Aufgaben im Haus- und Finanzausschuss. Eine wichtige Zeit für meine Arbeit in der Gemeinde und vor allem für mich selber war die Ausbildungszeit „Laien in der Seelsorge“.

Kerstin Pudelko-Chmel

bei sich selbst auf Entdeckungsreise gehen. Mein Anliegen ist es, dass Frauen ein Ja zu sich selbst finden, dass Frauen gestärkt werden, Dinge anzugehen, zu bewältigen, zu verändern. Erst wenn ich weiß, wer ich bin und was Gott alles mit viel Liebe in mich hineingelegt hat, kann ich mich meinem Nächsten zuwenden, mich engagieren, ohne mich selbst zu verlieren. In persönlichen Gesprächen, bei Veranstaltungen mit Vorträgen und Workshops, bei Gruppenabenden usw. möchte ich dazu Hilfestellung geben.

Kerstin Pudelko Chmel:

Ganz konkret setze ich diese Aussage um durch die Gestaltung der Wochenenden „Ausspannen für Eingespannnte“. Judith Seemüller und ich bereiten diese Tage mit dem Ziel vor, den teilnehmenden Frauen eine Auszeit vom Alltag zu ermöglichen, Gelegenheit zu geben, über den eigenen Lebensentwurf nachzudenken und vielleicht einen Impuls zu bekommen, das eine oder andere zu ändern. Für mich selber

bedeutet meine Identität leben: Nicht immer bequem, sondern echt zu sein und meine Erfahrungen im Umgang mit Computerprogrammen und im Bau- und Renovierungsbereich einzubringen auf einem Gebiet, das oft noch „Männerwelt“ ist.

3. Sie können sich begeistern für...?

Conny Rieker:

Musik hören und selber machen, Badminton spielen, wandern, Rad fahren, Ski fahren, lesen, schwimmen (vor allem im Meer), Spiele jeglicher Art, miteinander Spaß haben...

Kerstin Pudelko Chmel:

Ich liebe Bücher, Bücher und Bücher. Strandspaziergänge. Intensive Gespräche. Etwas Gartenarbeit. Gute Kinofilme. Mit dem Wohnwagen herumreisen. Wohnungsrenovierungen und gelungene Gemeindeveranstaltungen - und manchmal auch einfach nur zu sitzen und zu schauen, wie Astrid Lindgren es vorschlägt.



Jahresthema des Frauenwerks 2008

Beziehungen knüpfen - Verbindungen schaffen

Inspirationen zur Nachwuchsförderung

Wir leben in einem großen Netz von Beziehungen - zu unseren Eltern, Kindern, PartnerInnen, KollegInnen, NachbarInnen, FreundInnen, Gemeindegliedern und anderen. Diese Beziehungen sind recht unterschiedlich gestaltet, sind näher, intensiver oder distanzierter, zweckgebunden. Regeln und Rituale bestimmen viele Alltagssituationen.

Wir haben die Möglichkeit, diese Beziehungen zu gestalten. Und wir lernen uns erst in den Beziehungen zu anderen Menschen selbst wirklich kennen. In der Begegnung, im Gespräch und im Lernen voneinander bildet sich unsere Identität. Es gehört zu den traditionell den Frauen zugeschriebenen Aufgaben, sich um Beziehungen zu kümmern, an Beziehungen zu arbeiten, Beziehungsfähigkeit zu kultivieren. Dabei ist es wichtig, sich im Netz der Beziehungen nicht zu verlieren. Nähe und Distanz, Eigenständigkeit und Verbundenheit gilt es immer wieder auszubalancieren. Die Ich-Werdung, die Beziehung des Menschen zu sich selbst, die Möglichkeit, Selbstwert zu entwickeln, spielen hier eine große Rolle und sind Grundlage für das Leben in Beziehungen. Ein durch Zutrauen und Vertrauen geprägtes

Selbstwertgefühl macht es leichter, sich nicht vereinnahmen zu lassen, sondern immer wieder in eine gesunde Distanz zu gehen, um sich selbst zu schützen. Unsere Unterschiedlichkeiten, Prägungen, Kulturen, unser Wunsch nach harmonischen, hilfreichen Beziehungen, nach Verstehen und Verstanden werden führen im Umgang miteinander immer wieder zu Missverständnissen, Ungeschicklichkeiten und Verletzungen. Ja, im schlimmsten Fall sogar zu Kommunikations- und Beziehungsabbruch. Das ist das Spannende, nicht immer Einfache am Leben in Beziehungen. Das Leben stellt uns permanent neue Aufgaben. Und genau das heißt, lebendig zu sein. Wie kann es uns besser gelingen, miteinander in Verschiedenheit zu leben und zu arbeiten? Welche Rolle können unsere Gemeinden spielen gegen die Trends der Vereinzelung und zur Förderung gelingender, verlässlicher Beziehungen? Die Arbeitshilfe zum Jahresthema gibt vielfältige Ideen und Hinweise zum Thema *Beziehungen knüpfen - Verbindungen schaffen*. Lassen Sie sich einladen, dieses Jahr auf unterschiedlichste Weise mit diesem Thema zu gestalten.

Gertraude Schumacher



10-jähriges Dienstjubiläum

Als erste hauptamtliche Mitarbeiterin seit Bestehen der Frauenarbeit in der EmK begann am 1. März 1998 der Dienst der Bildungsreferentin im Frauenwerk. Nach zehn Jahren, genau auf den Tag, konnten die Vorstandsfrauen in ihrer Frühjahrssitzung mit Frau Gertraude Schumacher dieses Dienstjubiläum feiern. Im Namen des Vorstands dankte Heike-Ruth Klaiber für alle gute Zusammenarbeit und überreichte als sichtbares Zeichen einen bunten Blumengruß.

Aus den drei Konferenzen erhielt Frau Schumacher „landestypische“ Grüße. So erhielt sie aus dem Erzgebirge einen Neudorfer Räucherkamin, eine Schatztruhe mit kleinen Präsenten aus dem Norden und aus dem vertrauten Schwabenland wurde ihr eine Rosenschere für die Pflege ihres Gartens geschenkt.



Heike-Ruth Klaiber dankt Gertraude Schumacher für 10 Jahre gute Zusammenarbeit.

Arbeitsmaterialien

Die Arbeitsmappe zum Jahresthema 2008 *Beziehungen knüpfen - Verbindungen schaffen* ist gegen einen Unkostenbeitrag in der Geschäftsstelle erhältlich. Dort erhalten Sie auch die Arbeitsmappe zum Jahresthema 2007 sowie die *Nachweismappe zum Ehrenamt*.

Danke

Herzlich danken wir allen Freundinnen und Freunden des Frauenwerks und allen Gemeinden für ihre Unterstützung und Wertschätzung für unsere Arbeit im vergangenen Jahr. Vieles konnte dadurch für die Frauen in den Gemeinden angeboten werden: Seminare und Begegnungstage, Arbeitsmaterialien wie die Arbeitshilfe zum Jahresthema und letztlich auch *FrauenWege*.

Herzlich danken wir allen Spenderinnen und Spendern, die dies durch ihre Gaben möglich machten. Leider weist der Kassenabschluss für 2007, trotz sparsamstem Haushalten, wieder ein Defizit auf. Deshalb sind wir besonders dankbar über die Zusage eines Personalkosten-Zuschusses durch die ZK-Kasse für 2008. Bitte zeigen Sie uns Ihre Unterstützung und Wertschätzung auch weiterhin durch Ihre Gebete und Begleitung - und Ihre finanzielle Unterstützung. Danke!

Bitte geben Sie bei Einzahlungen auf das Konto des Frauenwerks Ihren Namen und Anschrift bzw. Ihre Gemeinde an, damit wir uns bei Ihnen bedanken können.

KontoNr. 416 215, BLZ 520 604 10, Evangelische Kreditgenossenschaft eG, Stuttgart

Kollektenprojekte 2008

Neben der Unterstützung für die Arbeit des Frauenwerks hatten wir im vergangenen Jahr um Spenden für besondere Projekte gebeten. So kamen 2007 für das *Frauenzentrum des Russischen Frauenwerks in Woronesh* und *Asylsuchende Migrantinnen in München* insgesamt 8940,51 Euro zusammen.

Auch in diesem Jahr möchten wir Sie um Förderung von Projekten bitten:

Kindertreff Delbrücke

Der **Kindertreff Delbrücke** ist ein Spielplatz-Projekt der Evangelisch-methodistischen Salem-Gemeinde in Berlin-Neukölln.

Mitglieder der Gemeinde halten Kontakt zu ca. 90 Kindern und Jugendlichen, die oft keinen anderen Ort haben, an dem sie sich aufhalten können. Einige von ihnen werden sommers wie winters von ihren Eltern nach draußen geschickt und erst am Abend wieder in die Wohnung gelassen, andere kommen aus derart schwierigen Verhältnissen, dass sie von zu Hause fliehen, so oft es nur geht.



An fünf Nachmittagen in der Woche wird durch ehrenamtlich Mitarbeitende Hilfe bei den Hausaufgaben angeboten, ebenso gibt es Möglichkeiten zum Basteln, Spielen und Sporttreiben.

Das Frauenwerk möchte dieses Projekt und damit insbesondere das ehrenamtliche Engagement der Gemeinde Berlin-Neukölln unterstützen und erbittet Ihre **Spenden und Kollekten**.

Bitte überweisen Sie Ihre Spende mit dem Stichwort **Delbrücke** auf das Konto des Frauenwerks:

KontoNr.416 215, BLZ 520 604 10, Evangelische Kreditgenossenschaft eG, Stuttgart

Asylsuchende Mütter und Kinder in München

Die Münchner EmK Gemeinde Peace Church engagiert sich weiterhin in der Begleitung und Betreuung von

Asylsuchenden, besonders für hochschwangere Frauen und Mütter, die gerade entbunden haben, aus Afrika (Nigeria, Sierra Leone, Kongo, Togo).

Da bei der Zuweisung und Verlegung von Asylsuchenden keine Rücksicht ge-





nommen wird, werden hochschwängere Frauen von überall in der Republik noch nach München geschickt. Manche von ihnen kommen völlig alleine, ohne Gepäck, nur mit dem, was sie auf dem Leib haben. Untergebracht sind sie in einer Erstaufnahmeeinrichtung, die an mangelnder Hygiene und Schmutz alle unsere Vorstellungen übersteigt.

In der Gemeinde betreut und begleitet ein wachsender Kreis von Menschen diese Asylsuchenden in einem Netzwerk der Menschlichkeit. Es vergeht kein Sonntag in der Kirche ohne neue Asylsuchende oder neu geborene Babys. Die ganze Gemeinde identifiziert sich mit dem, was die Initiativgruppe auf die Beine gestellt hat. Nur das notwen-

dige Geld für schnelle und unbürokratische Anschaffungen von Babykleidung, Babynahrung, Medikamenten, für Ämter- und Arztgebühren etc. fehlt fast immer. Die Unterstützung des Frauenwerks soll helfen, dieses Projekt aufrecht zu erhalten.

Bitte überweisen Sie Ihre Spende mit dem Stichwort **Migrantinnen** auf das Konto des Frauenwerks:

KontoNr.416 215, BLZ 520 604 10, Evangelische Kreditgenossenschaft eG, Stuttgart

Eine ausführliche Beschreibung der Projekte finden Sie im Internet unter:
www.frauenwerk.de

Berichte von Veranstaltungen

Seminartag in Kirchentellinsfurt
„Aufrecht unter dem Himmel - Auf der Suche nach intensiveren Gottesbegegnungen“ - Jede der etwa 30 Frauen, die sich unter diesem Thema zum Seminartag des Frauenwerks am 19. Januar 2008 nach Kirchentellinsfurt einladen ließen, war mit Erwartungen gekommen: Entspannung vom Alltag, Begegnung mit anderen Frauen, Gespräch über Gotteserfahrungen, geistliche Vertiefung, Anregung zur Lebensgestaltung. Am Ende des Tages waren wohl die meisten Erwartungen erfüllt worden. Die wohlthuende Atmosphäre und die Anleitung zu körperlicher Entspannung halfen, sich vom Alltag zu lösen. Pastorin Stefanie Schmid führte die Gespräche zur Kontaktaufnahme gezielt weiter zu Fragen



Legen eines Bodenbildes zu Gotteserfahrungen

des Glaubens und der Gotteserfahrung. Ein wichtiger Schwerpunkt des Tages war die Erzählung von „Jakobs Kampf am Jabbok“. In der Form eines Bibliologs hielt Stefanie Schmid beim Lesen des

Bibeltextes mehrfach inne, damit die anwesenden Frauen den beteiligten Personen der Geschichte ihre Stimme leihen konnten. Durch die Formulierung von Fragen und Schuldgefühlen, Ängsten und Hoffnungen wurden alle ganz persönlich in den Bibeltext hinein genommen.

In der Stille war Zeit, bei verschiedenen Angeboten das Thema zu vertiefen: Beim Malen, Legen eines Bodenbildes zu Gotteserfahrungen, Töpfern, bei einer Schreibwerkstatt - Brief an Gott und an mich selbst -, bei Fragebögen über die verschiedenen Zugänge zu Gott und bei einer Kerzeninsel mit Gebetstexten.



Töpfern, ein Angebot zur Vertiefung des Themas

Durch neue Erfahrungen körperlich und seelisch aufgerichtet, beschlossen wir den Seminartag mit dem Abendmahl in der Gegenwart Gottes.

Sigrid Gänzle und Irene Raster,
Kirchentellinsfurt

Regionaltreffen in Pirmasens

Zu dem Thema „*Befreit zu neuem Leben*“ trafen sich 35 Frauen aus Nordbaden und dem Saar-Pfalz-Kreis zum jährlichen Regionaltreffen am 6. Oktober 2007 in Pirmasens.

Nach einer fröhlichen Vorstellungsrunde gab die Distriktsbeauftragte Brigitte Gerse einen kurzen Bericht aus dem Frauenwerk. Zum Einstieg in das Thema machten wir eine Körperübung, bei der wir nur den Boden sehen konnten. Ein Anspiel über „die gekrümmte Frau“ in Lukas 13 machte uns nachdenklich: Wo gehe ich gekrümmt durch Sorge, Not oder Krankheit? Wo sehe ich nur noch „auf den Boden“ - erwarte keine Hilfe mehr? Das Bibelwort machte uns deutlich, auch wenn wir Jesus im Augenblick nicht sehen, er sieht uns und will uns unsere Last abnehmen. Wir tun gut daran, uns auf ihn einzulassen. Er will uns befreien zu einem neuen Leben, in dem wir wieder die Sonne sehen und dankbar und zuversichtlich unseren Weg gehen.

Bedanken möchten wir uns bei den Frauen aus Pirmasens, die für eine reichhaltige Kaffeetafel sorgten und ebenso bei Erika Becker-Simon und Annelore Peterseim, die durch ihre kreative Vorbereitung zu einem gelungenen Nachmittag beigetragen haben. Wir freuen uns schon auf das nächste Treffen, das in Kandel sein wird, und laden hierzu herzlich ein.

Christiane Hager, Kandel

Seminartag in Falkenstein

„Ausdrucksformen des Glaubens“- Unter diesem Thema trafen sich 22 Frauen am 3. November 2007 zum Seminartag für Mitarbeiterinnen und Interessierte in der EmK Falkenstein.

In einem Referat von Dorothea Föllner wurde deutlich, dass es verschiedene Übungen, Rituale, Formen und Wege gibt, die den Zugang zu Gott ermöglichen und die Gemeinschaft mit Gott pflegen. Es geht dabei im Wesentlichen darum, ihm nahe zu sein, ihm zu begegnen und auf eine ganz individuelle Weise der persönlichen Beziehung zu Gott Ausdruck, Form und Gestalt zu verleihen. Und so wurde uns wichtig, dass es einerseits heißt, in Gott zu ruhen, um aufzutanken und andererseits als Einzelne oder Gruppe tätig zu werden, gemäß dem Jahresthema 2007 des Frauenwerks: „Mit Leib und Seele Gott erfahren - Diakonie und Spiritualität“. In Gruppengesprächen konnten wir uns austauschen, dass das Leben in Fülle, das Gott uns verheißt, für jede etwas anderes bedeutet und auch jede ihre eigene Ausdrucksweise hat, sich Gott zu nähern, ihm zu begegnen. Aus der Vielzahl an Möglichkeiten, die wir dazu haben, hatten sich doch für die meisten Frauen das Singen und die Musik, das Gebet in verschiedenen Formen, das Bibellesen sowie das helfende Tätigwerden für andere herauskristallisiert. Nachmittags waren zwei Workshops angeboten: Kreatives Gestalten und meditativer Tanz. Für die meisten Frauen war der meditative Tanz etwas ganz Neues.



Meditativer Tanz, eine ganz andere Art des Gebetes in (be)sinnlicher Atmosphäre: Gottesbegegnung durch Ruhe und Bewegung.

Frau Barbara Beger, Leiterin einer meditativen Tanzgruppe in Freiberg, hatten wir eingeladen, um uns mit dieser für uns etwas ungewohnten Art des Gebetes vertraut zu machen. So übten wir mit ihr einige Tänze ein. Anfangs war das sicher für die meisten eine Überwindung und Herausforderung, sich darauf einzulassen. Doch die ruhige, besinnliche und meditative Atmosphäre hat bei vielen einen bleibenden Eindruck hinterlassen und Vorurteile und Ängste abgebaut. Es war ein Gemeinschaftserlebnis der besonderen Art und eine gute Möglichkeit, Gott in Ruhe und gleichzeitig in Bewegung intensiv zu begegnen.

Britt Müller, Beierfeld



Seminare und Veranstaltungen

Herzliche Einladung!

„Ich und Du - Lust und Frust im Beziehungsalltag“ - Seminare für Frauen

10. - 13. April 2008

Ort: Maria Rosenberg

Info: Brigitte Gerse,
Tel. 07231 26492

18. - 20. April 2008

Ort: Kloster Kirchberg

Info: Marliese Gräse,
Tel. 07131 402970

11. - 13. April 2008

„Zeitlos!?!“

Ausspannen für Eingespannte

Ort: BBZ Stuttgart-Giebel

Leitung: Kerstin Pudelko-Chmel,
Judith Seemüller

Info: Kerstin Pudelko-Chmel,
Tel. 09187 5423

19. April 2008

„Muss mich eigentlich jeder mögen?“ Über den Umgang mit Ablehnung

Ort: Lübeck

Referentin: Monika Burmeister
Info: Gabriele Fellenberg,
Tel. 04101 377 840

17. Mai 2008

„Mutig und einladend vom Glauben reden“ - Seminartag für Frauen

Ort: EmK Ellerbek

Referentin: Edelgard Jenner

Kosten: 10 Euro

Info: Gabriele Fellenberg,
Tel. 04101 377 840

24. Mai 2008

„Würdest du so GUT sein...“

Konferenzfrauengottesdienst der OJK

Ort: Ev. luth. Christuskirche Beierfeld

Predigt: Dorothea Föllner

Zeit: ab 14:30 Uhr

Info: Claudia Schulz,
Tel. 03774 63760

31. Mai 2008

„Leben zwischen Kulturen und Religionen“ Regionaler Frauentag der Region Frankfurt

Ort: Emk Schmitten-Brombach

Referentin: Schwester Dr.
Elisabeth Stahlschmidt

Zeit: 14:30 Uhr

Kosten: 5 Euro

Info: Karin Moos,
Tel. 06084 959289

31. Mai und 1. Juni 2008

Glaubenskonferenz der NJK mit Workshop des Frauenwerks zum Jahresthema 2008 - Einübung in weibliche Spiritualität

Ort: Krelingen

Info: Gabriele Fellenberg,
Tel. 04101 377 840

14. Juni 2008

„Mit Grenzen leben“

Frauentag der Region Sieg/Dill/Lahn

Ort: EmK Lohra

Referentin: Birgit Ehrmann

Info: Ursula Kuhl,
Tel. 06462 7483

18. Juni 2008

„Vom Ich zum Wir - Beziehungen knüpfen - Verbindungen schaffen“ Konferenzbegegnungstag der SJK

Ort: Kath. Kirche Herrenberg

Referentin: Gertraude Schumacher

Zeit: 13 bis 17:30 Uhr

Info: Susanne Elsner,
Tel. 07144 25084



Aktionstage für Frauen

„Mit Leib und Seele Gott erleben - Beten und Arbeiten“

8. - 11. September 2008 (1)

Mitarbeit im Seniorenzentrum Martha-Maria

Übernachtung: Stuttgart-Birkach

Kosten: 60 Euro

Leitung: Eva Sautter, Ingrid Felgow

Anmeldung: Gertraude Schumacher,

Tel. 0711 8600670

29. September - 2. Oktober 2008 (2)

Mitarbeit in der BBS Schwarzenhof

Kosten: 60 Euro

Leitung: Claudia Schulz,

Gertraude Schumacher

Anmeldung: Gertraude Schumacher,

Tel. 0711 8600670

Geschenk-Tipp: Geschenk-Abo für *FrauenWege*

FrauenWege lässt sich übrigens auch verschenken — als kleine Aufmerksamkeit für die Freundin, Mutter, Tochter, Schwester ... Begrenzt auf vier Ausgaben, ohne weitere Verpflichtung, versenden wir das Heft direkt per Post an die von Ihnen genannte Adresse. Einmaliger Betrag: 15 Euro. Ein Geschenk-Abo für *FrauenWege* können Sie direkt in der Geschäftsstelle des Frauenwerks bestellen: Telefon: 0711 8600671, E-Mail: frauenwerk@emk.de

Impressum

„FrauenWege“ 2/2008, Vierteljahres-Zeitschrift des Frauenwerks der Evangelisch-methodistischen Kirche. Kostenbeitrag je Nummer 1,50 Euro. Erhältlich bei den Frauenkreisleiterinnen sowie bei den Pastorinnen und Pastoren in den Gemeinden der EmK oder zzgl. Porto bei der Geschäftsstelle. Bitte melden Sie alle Abo-Änderungen an die Geschäftsstelle des Frauenwerks (Adresse siehe unten) bis zum 1. Juni - die bis dahin gemeldeten Abo-Zahlen gelten für die nächsten vier Ausgaben.

Herausgegeben vom Vorstand - Redaktionsteam *FrauenWege*: Marliese Gräsele, Heike-Ruth Klaiber, Britt Müller, Angelika Neugebauer, Eva Sautter, Gertraude Schumacher. Layout: Britt Müller

Anschrift der Redaktion: Britt Müller, Waschleithen Str. 45, 08344 Grünhain-Beierfeld; britt.mueller@emk.de

Anschrift der Geschäftsstelle: Frauenwerk der EmK, Geschäftsstelle, Giebelstraße 16, 70499 Stuttgart, Tel.: 0711 86006-71, Fax: 0711 86006-75, E-Mail: frauenwerk@emk.de, Internet: www.emkfrauenwerk.de

Konto: Evangelische Kreditgenossenschaft (EKK) Stuttgart, Konto 41 62 15,

BLZ 520 604 10, Frauenwerk der Evangelisch-methodistischen Kirche

Thema des letzten Heftes: Segen • 1/2008

Thema des nächsten Heftes: Frauen und Geld • 3/2008, Redaktionsschluss 28. April 2008

Bildnachweise: Titelbild: www.fascinating.de; S.3: www.empatis.de; S.5 www.paed.uni-muenchen.de; S.6-9: Meike Schmidt; S.12: www.igbce-jugend.de; S.13: Titelbild von Werner Tiki Küstenmacher: „Simplify your Life“; Campus Verlag GmbH Frankfurt/New York; S.16: www.shop-strato.de; S.10: Felicia Strehmel, „open mind“; S.20: Josi „Weit ist der Weg“; S.21: Ankl „Vorausschauend“; S.36: annah2002 „Herz“-CC-Lizenz (BY 2.0) <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/de/deed.de> - diese 4 Bilder-www.piqs.de; S.14: „Hände“ Heinz W., S.17: „Paare“ Wilma Kauertz, S.18: „deine Hände“ Silence, S.19: „Sie genießen“ Wilma Kauertz - diese 4 Bilder-www.fotocommunity.de; S.23: aus Martin Schmeisser, *Gesegnetes Leben*. Segensworte für den Tag, das Jahr und den Weg des Lebens, © Verlag am Eschbach der Schwabenverlag AG, Eschbach/Markgräflerland, 5. Auflage 2005; Alle anderen Fotos privat oder Archive.

Was ist Glück?

*Miteinander leben
herzlich einander lieben
aneinander, miteinander
und füreinander denken.*

*Einander respektieren
und in Treue ehren,
streiten, ohne verletzen
zu wollen.*

*Miteinander, umeinander
und übereinander weinen.*



*Miteinander glauben
beten, singen, loben
übereinander, miteinander
durcheinander lachen.*

Kann man Glück besser beschreiben?

Marion Lucht