

7 WOCHEN LEBENS(T)RÄUME

FREI(T)RÄUME

LIEBES PAAR,

wenn die berühmte Fee aus dem Märchen bei euch vorbeikäme und fragen würde: „Welchen Traum nach Freiheit soll ich euch erfüllen?“ –hättet ihr da eine Idee? Wäre es eine große Reise oder ein gemeinsamer Flug mit einem Paragleiter? **Ein freier Tag in der Woche nur für euch?** Oder vielleicht so viel Geld, dass ihr nicht mehr arbeiten müsstet? Wären es eher gemeinsame Träume, oder hätte jeder von euch einen eigenen Wunsch?

Ehrlich gesagt würde mir im ersten Moment eine Antwort nicht leichtfallen, weil es so weit weg von meinen Möglichkeiten scheint. „Wozu nach den Sternen greifen?“, denke ich. Doch ich merke zugleich, dass zumindest **kleine Freiräume im Alltag** für mich wichtig sind, um nicht im Hamsterrad von Gewohnheiten und Verpflichtungen stecken zu bleiben. Freiräume für uns als Paar und für jeden einzelnen von uns.

Freiräume machen die Seele weit. **Wir müssen nichts, wir dürfen einfach tun und lassen**, wonach uns der Sinn steht. Es ist schön, wenn wir das als Paar miteinander erleben können. Wenn wir ähnliche Bedürfnisse und Vorlieben haben. Aber nicht immer passen diese auch zusammen. Dann ist es sinnvoll, sich gegenseitig Freiräume zugestehen, bei denen wir nicht ständig Rücksicht aufeinander nehmen müssen: Für die supersportliche Radtour oder den entspannten Einkaufsbummel, für einen Besuch bei Freunden oder vielleicht sogar einen Urlaub ohne den Partner oder die Partnerin.

Wenn Familie und Beruf stark fordern, dann sind diese Freiräume oft eng bemessen, und es ist nicht immer einfach, dass jeder zu seinem

Recht kommt. Wir sind ja auch verschieden in unseren Bedürfnissen. Meine Erfahrung ist: Wenn wir uns grundsätzlich einig sind, dass jede:r Freiräume braucht und nicht einer auf Kosten des andern lebt, dann können wir in den konkreten Situationen eher großzügig sein. Es stärkt unsere Beziehung, wenn ich erlebe, dass mein:e Partner:in mir meinen Freiraum wirklich gönnt – und nicht nur zugesteht.

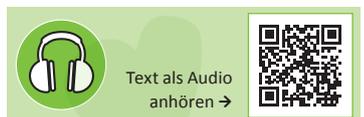
Einander Freiräume zu gewähren, erfordert Vertrauen. Etwa, wenn wir als Paar oft getrennt sind, **weil wir in einer Fernbeziehung leben**. Kann ich meinen Partner frei sein lassen, ohne ihn ängstlich zu kontrollieren? Dazu braucht es auch Selbstvertrauen. Wie fühlt es sich an, wenn meine Partnerin manches lieber mit anderen macht? Stellt das nicht unsere Beziehung in Frage? **Wie wichtig bin ich dann noch für dich?** Darüber zu reden fällt oft schwer, weil es schnell zu Vorwürfen und Verdächtigungen führt. Auf der anderen Seite kann es belebend für eine Beziehung sein, wenn jede:r auch ein eigenes Leben hat oder wenn wir nach einer längeren räumlichen Trennung wieder zusammen kommen. Wie erlebt ihr das?

Freiräume sind auch Spielräume. **Verborgenes kann zum Vorschein kommen**. Wir erleben, dass man es so und auch ganz anders machen kann, und die Zukunft noch viele Überraschungen parat hat – auch für uns als Paar. Wir dürfen uns verändern und weiterentwickeln. Wenn wir uns als Paar dabei gegenseitig ermutigen und unterstützen, dann bleibt unsere Beziehung lebendig. Nach der beruflichen und familiären „Rushhour“ kommen für viele Paare Zeiten, die wieder mehr Freiräume bieten: Nutzt sie – als Einzelne und als Paar – und ent-

deckt euch dabei neu. **Vielleicht entstehen so auch neue Träume**. Wenn dann die berühmte Fee aus dem Märchen käme, dann fiele euch die Antwort womöglich nicht schwer...

In diesem Sinne: Teilt eure Träume und schenkt euch Freiräume!

Mechthild Alber



LIEBES PAAR, nun habt ihr den letzten Brief der Aktion erhalten. Wir hoffen, dass ihr gute Impulse gefunden habt, um mit der Spannung zwischen Lebens träumen und Lebensräumen kreativ umzugehen. Das Wertvollste daran war sicherlich die Zeit und die Aufmerksamkeit, die ihr einander geschenkt habt.

Manches hat euch wahrscheinlich mehr angesprochen, anderes weniger. Wenn ihr uns dazu ein kurzes Feedback gebt, hilft ihr uns, die Aktion auf eure Bedürfnisse abzustimmen und weiterzuentwickeln. Hier geht's zur Umfrage: www.7wochenaktion.de/umfrage

Wir wünschen euch eine schöne Osterzeit und alles Gute für euren weiteren Weg
Eure Paar-Redaktion

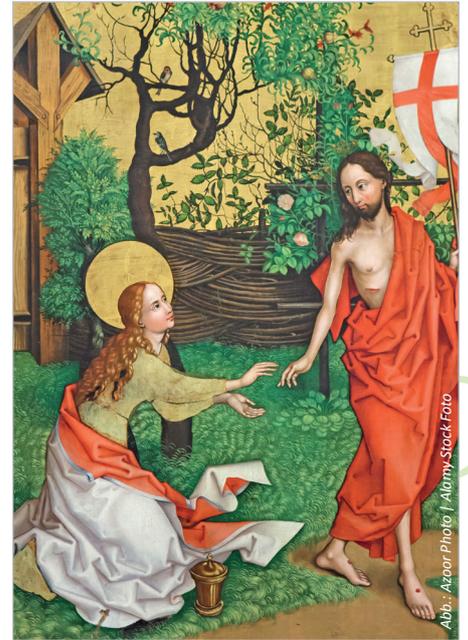
„Halte mich nicht fest“

Im Osterevangelium des Johannes gibt es eine Szene, die mich berührt...

Früh, als es noch dunkel ist, bricht Maria Magdalena auf, um den toten Jesus zu salben. Doch als sie in das Grab hineinschaut, ist es leer. Da wendet sie sich um und sie sieht einen Mann, den sie für einen Gärtner hält. Während sie mit ihm spricht, erkennt sie auf einmal: Es ist Jesus. Er ist da. Auferstanden. Sie darf ihn sehen, mit ihm sprechen. Ihr Schmerz und ihre Verzweiflung wandeln sich in unfassbare Freude. Sie möchte ihn berühren und für immer festhalten. Da sagt Jesus zu ihr: Halte mich nicht fest!

Warum? Ist das nicht ein ganz verständlicher Wunsch?

Wenn mir jemand viel bedeutet, möchte ich ihm nahe sein. Und eine Beziehung, in der ich eine innige Verbundenheit gespürt habe, soll für immer so bleiben. Aber alles Lebendige ist in Wandlung, es entzieht sich einer Festlegung. Das gilt auch für spirituelle Erfahrungen. Es gibt Momente, in denen ich mich Jesus ganz nahe fühle, seine Liebe und Freundschaft ganz persönlich erfahre. Es ist, als ob sich ein Fenster in eine andere, jenseitige Welt öffnet. Aber ich kann ein solches Erlebnis nicht festhalten. Doch die Erinnerung bleibt wie ein flüchtiger, zarter Klang, der in mir weiter schwingt.



AKTION | FREIRÄUME

| Macht je sechs Kärtchen (ca. 10x10 cm) in zwei verschiedenen Farben. Jeder bekommt eine Farbe. Schreibt eure Antworten auf jeweils ein Kärtchen (pro Frage habt ihr je zwei Kärtchen):

- Was ist für **mich** ein wichtiger Freiraum?
- Was ist (nach meiner Einschätzung) für **Dich** ein wichtiger Freiraum?
- Was sind für **uns** wichtige Freiräume?

| Jetzt werden die Kärtchen verdeckt auf den Tisch gelegt. Deckt nun abwechselnd ein Kärtchen des Partners auf, lest es vor, fragt nach und teilt eure Gedanken dazu mit. Es geht darum, dass ihr einander besser versteht: Aha, das ist dir wichtig. Das wusste ich schon/ist mir ganz neu etc. Dann legt die aufgedeckten Kärtchen zueinander: Wo passt ihr gut zusammen/ergänzt euch. Wo gibt es Überraschungen, Spannungen – vielleicht auch neue Ideen?

Viel Spaß beim Spielen!

LIEBES PAAR,

die 7-Wochen-Aktion ist und bleibt für euch kostenlos! Über eine kleine Spende, die wir für die Aktion im nächsten Jahr einsetzen, freuen wir uns dennoch.

Kontoverbindung:

IBAN: DE91 3706 0193 0013 8360 19

Pax Bank Köln (BIC: GENODED1PAX) |

Inhaberin: AKF e.V.

Verwendungszweck: Spende 7 Wochen

Bei Spenden bis 300 € gilt der Bankauszug als Spendenquittung.

Spirituell tiefer eintauchen?
Auf unserer Website werdet ihr fündig!



www.7wochenaktion.de/impulse

Wie gefällt euch die 7-Wochen-Aktion?

Über Anregungen und Kritik freuen wir uns sehr:

info@akf-bonn.de | Herausgeberin: AKF e.V. | ©2024