Vortragsunterlage zum gemeinsamen Jahresthema

"BEZIEHUNGsweise" von kfb und KMB

Ziele:

- kfb und KMB Gruppen in den Pfarren stellen ein wichtiges Beziehungsnetz dar. Als Teil der sogenannten „Zivilgesellschaft“ gestalten sie damit den öffentlichen Raum mit.
- Was können kfb und KMB Gruppen zur Pflege und zum Gelingen von Beziehungen beitragen?
- Beziehungen gehen über die Paarbeziehung und Kleinfamilie hinaus. Frauen und Männer sollten das Wertvolle ihrer unterschiedlichen Beziehungen erkennen, das Fördernde und das Schwierige. Schwerpunkte sind die Lebensphasen des "Aufbauens", die nachfamiliäre Lebensphase bis zur Pensionierung, ...
- Wie gestalten sich erwachsene Beziehungen aus der unterschiedlichen Perspektive von Männern und Frauen?
- Wie pflege ich Beziehungen, was fördert sie? Beziehungen leben im Spannungsfeld von Sich-einlassen und Sich-abgrenzen

1. Zur Theologie der Beziehung

Gott, der Schöpfer und die Basis allen Lebens, ist in sich selbst Beziehung. Das Bild von der Dreifaltigkeit stellt die Verbundenheit untereinander dar. Wenn wir uns im Gebet an Gott den Vater richten, den wir kennen lernten durch den Sohn im Heiligen Geist, so sprechen wir einen Gott an, der in Beziehung steht. Aus dieser schöpferischen Beziehung heraus hat er uns Menschen ins Leben gerufen. Dieser Gott ist mit jedem von uns verbunden: so nahe, dass Er, wie Meister Eckhart sagt, mir näher ist als ich selbst das je sein kann. Und unsere Verbundenheit als Geschwister vor diesem Gott drückt sich am besten aus im Gebet „Vater Unser“.

Nach Pierre Teilhard de Chardin geht es in der Evolution der Schöpfung jetzt nicht mehr um die Entstehung des Lebens (Vitalisation), auch nicht um die Entstehung des Menschen („Hominisation“), sondern nach der Gestalt Jesu Christi um die **Entstehung eines Netzes der liebenden Verbundenheit zwischen allen Geschöpfen** („Amorisation“)**.** In diesem Verständnis ist es uns Menschen aufgegeben, die Schöpfung verantwortlich weiter zu gestalten. In Teilhards Denken konkretisiert sich das „Reich Gottes“ in einer Verbundenheit der Geschöpfe über alle Grenzen der Vielfalt hinweg. Wenn wir unseren heutigen Wissensstand einbeziehen, werden diese Überlegungen, von diesem bedeutenden Theologen und Naturwissenschaftler vor über 80 Jahren formuliert, erschreckend aktuell. Wir können uns weder von der Umwelt, noch von den Lebensbedingungen der Bewohner ferner Länder gänzlich abgrenzen, und sind

Mitbetroffene von den dramatischen Veränderungen in der Biosphäre unseres Planeten Erde. Die globalen Auswirkungen von Naturkatastrophen aus der jüngsten Zeit haben wir in lebhafter Erinnerung. Wir tragen Verantwortung für alle Geschöpfe und sind aufgerufen, unsere Entscheidungen in Mitgefühl (Empathie) und Füreinander da-sein (Solidarität) zu treffen. Es ist ein Weg über Kampf und Kontemplation, wenn wir die Beziehungen gestalten mit unserer Mitwelt und uns gehalten wissen von Gott als dem Urgrund der Schöpfung.

2. In welcher Zeit leben wir heute unsere Beziehungen? Welche Werte bestimmen unseren Alltag?

(Befindlichkeiten der Postmoderne zusammengefasst n. Prof. Heiner Keupp, Sozialpsychologe München).

2.1 Eine noch nie da gewesene Betonung der Individualisierung gegenüber der Gemeinschaft führt zu Abgrenzung des Einzelnen, zur Ich-Betonung.
Soziale Gruppierungen wie Kirchen, Parteien, Verbände, Gewerkschaften u. a. spüren diese Auswirkungen im großen Mitgliederschwund. Die Bereitschaft, sich an kirchliche oder andere (Werte-) Gemeinschaften lebenslang zu binden, nimmt ab, ebenso die Bindung an einen bestimmten Wohnort. Damit lösen sich wichtige, Halt gebende Strukturen in der Gesellschaft auf.

2.2 Die Erwerbsarbeit wird als Basis von Identität brüchig. Von Arbeitskräften wird erwartet, flexibel und mobil zu sein. Richard Sennett beschreibt in seinem Buch „Der flexible Mensch“ am Beispiel südamerikanischer Erntearbeiter, wie der Verlust von Wohnort und Familie zum Verlust von Identität führt. Kurzfristige, vorübergehende Zugehörigkeiten zu einem Betrieb können den Menschen keine stabile Berufsidentität vermitteln. Wie gehen unsere kirchlichen Gruppen mit arbeitslos gewordenen Menschen um? Haben wir sie mit genügend Aufmerksamkeit im liebenden Blick, wenn wir selber sehr beschäftigt sind?

2.3 „Virtuelle Gemeinschaften“ über das Internet bekommen zunehmend Bedeutung. Diese Gemeinschaften sind kein Beziehungsersatz, da ihnen wesentliche Elemente der Interaktion wie Sich-Ansehen, Spüren, Berühren,... fehlen. Diese virtuellen Gemeinschaften werden auf Surfplätzen besucht, führen aber zu einer

Kommunikationslosigkeit in den realen Wohnumwelten, ja oft zur Sprachlosigkeit innerhalb der Familien. Wer nicht die Mittel hat, „sich einzuloggen“, kann nicht teilnehmen, fällt aus dem Netz heraus. Für alle, die den Zugang zu diesen Medien haben, ist eine Teilnahme am „Leben im Netz“ einfach, und für jene, die das nicht können, unmöglich, gehört und wahrgenommen zu werden. (z. Beispiel: Beklagen alte Menschen den Verlust von regelmäßigem Kontakt und ihre technische Überforderung, wenn plötzlich in ihrer Bankfiliale nur mehr ein Kassenautomat steht). Wer spricht mit ihnen? Zunehmend werden Ärzte/Innen und Berater/innen die wöchentliche Ansprechperson.

2.4 Der Wertewandel der letzten 50 Jahre zeigt, mit welch einschneidenden Veränderungen wir konfrontiert sind, wie es am Beispiel der katholischen Kirche gut abzusehen ist. Während die einen noch strikt eine Anpassung der Individuen an vorgegebene Lehrsätze und Rollen verlangen, stellen sich andere ihr persönliches Glaubenssystem zusammen. In diesem gesellschaftlichen Umfeld fragen wir, wie Beziehungen gelebt werden können. Auf der gezeigten Folie ist in der dritten Spalte skizziert, was heute zählt, welche Werte wir westlichen Menschen anstreben. Beziehungen haben hier nur bedingt Platz. Wenn Menschen heute etwas bewegen wollen, dann als vorübergehende Gruppe, die sich wieder auflöst, wenn die Aufgabe erledigt ist. Die Mobilität ist größer, und lebenslange Beziehungen sind seltener geworden.

FUTURE VALUES: Dreierschritt im Wertewandel der letzten 50 Jahre

50er 60er 70er 80er 90er 2000er

Außen-Orientierung	**Innen-Orientierung**	**Innen/Außen-Orientierung**
Das Selbst	**Das Selbst**	**Balance zwischen**
passt sich an	**emanzipiert sich**	**Selbst und Umwelt**
Gebote und Verbote und „Öffnungszeiten“ regeln	Emanzipation von Obrigkeiten	Ressourcen des einzelnen bestimmen über sein
das Leben	Abwerfen von Traditionen	Fortkommen
Klare Rollenbilder	Ablehnung vorgegebener Geschlechterrollen	notwendig ist persönliches Zeitmanagement –
für Frau und Mann	Recht auf Selbstbestimmung,	denn es ist alles möglich – rund um die Uhr
oberstes Gebot:	es muss für mich stimmen!	Absprechen – aushandeln- vereinbaren
tu deine Pflicht!	Autonomie	Work-life-Balance
Sei brav!		Neues Sozialbewusstsein
		Zivilgesellschaft (Communities)
Aufgabe ist	**Aufgabe ist die**	**Aufgabe ist das**
Selbst-Kontrolle – über den Weg der	**Selbst-Verwirklichung- über den Weg der**	**Selbst-Management-**
Anpassung	**Meditation**	**über den Weg des Coachings**
„was würden die Leute sagen?	„mein Bauch gehört mir!“	Stimmig leben wollen,
		Authentisch sein,
Anpassung	**Ich bestimme selber**	**„Networking“**
Du musst mitmachen!	Umweltbewegung	Solidarische Vernetzung
	gegen die da oben!	versus Ich-AG und Vereinzelung

3. Leben entsteht in Beziehungen

Menschen werden wir nur als Liebende. So lautete der Untertitel eines bemerkenswerten Buches v. Johannes Thiele: Die Erotik Gottes (Kreuz Verl. 1988). Er beschreibt anhand zahlreicher biblischer Texte, wie sehr der christliche Gott als ein liebender und auf uns bezogener Gott erfahren wurde.

Der Jüdische Religionsphilosoph Martin Buber (1878-1965) sagt:

"Der Mensch wird am Du zum Ich." - Werke I. Schriften zur Philosophie, S. 97

"Alles wirkliche Leben ist Begegnung." Werke I. Schriften zur Philosophie, S. 85

"Beziehung beruht auf Gegenseitigkeit." - Weisheiten der Welt

Wir erlernen Beziehungen seit unserer Geburt. Grundlage ist die Fähigkeit der Sinne, zum Spüren, Hören, Sehen, Riechen und Schmecken. Ein gesundes Baby nimmt Kontakt auf durch Schauen, oder Wenden des Kopfes zur Stimme hin, Lächeln, Festhalten oder Schreien. Das fürsorgliche Tun der Eltern ist schon eine Re-Aktion, eine Ant-wort auf das kleine Geschöpf in ihren Armen. Kontaktaufnahme, Ant-wort und weiteres Inter-agieren bilden die Grundstruktur jeder Beziehung, die sich aus zahlreichen, wechselseitigen Interaktion zusammensetzt.

Je nach Veranlagung und sozialer Prägung, und wesentlich bestimmt durch unser Geschlecht als Frau oder Mann entwickeln wir ein individuelles Beziehungsverhalten, das von gefühlsbetont und warmherzig bis sachlich distanziert reichen kann. Die individuelle Ausformung entscheidet darüber, ob wir in eher lose oder dichte Beziehungsnetze eingebunden sind. Mithilfe des Sozialen Atoms (siehe Anhang) kann dargestellt werden, wie das Beziehungsnetz einer Person konkret gestaltet ist.

Die KFB und KMB Gruppen gehören zur „Community“, (engl. Gemeinschaft; d. i. eine Gruppe von Personen, die gemeinsames Wissen entwickeln, Erfahrungen teilen und dabei eine eigene Identität aufbauen. Communities profitieren von dem Grundsatz, dass alle Teilnehmer zum Erfolg beitragen, indem sie ihr Wissen einbringen. Der englische Begriff hat sich auch im Deutschen eingebürgert, weil er mehr beschreibt als eine soziale Gruppe. Zu Communities will man freiwillig gehören, sei es eine Frauen- oder Männergruppe, Familienrunde, Pfarrgemeinde, eine politische Partei, ein Sportverein, usw. Typische Kennzeichen sind: gemeinsame Interessen und Ziele werden angestrebt werden und sie erfordern eine gewisse Verbindlichkeit. Die Zugehörigkeit zu einer Community mit einer gemeinsamen Sprache und Aufgabe verschafft den Mitgliedern Kontakt, Anerkennung,

Sicherheit, Ansehen. So tragen in der heutigen Zeit Beziehungen bei zur Verankerung des einzelnen in einer atomisierten Gesellschaft, geben den Individuen das Gefühl, den globalen Entwicklungen etwas entgegensetzen zu können. Gleichzeitig hat die noch vor 2-3 Jahrzehnten gefürchtete enge „Sozialkontrolle“ als negative Beziehungsauswirkung an Bedeutung verloren. Menschen, denen es mangelt an Beziehung, leiden unter Schamgefühlen, zweifeln an ihrem Selbstwert, reagieren mit Rückzug.

4. Beziehungen unterliegen einem ständigen Wandel – lebenslang

Unsere Beziehungsfähigkeit entwickelt sich bis ins hohe Alter. Aber die Erfahrungen im ersten Lebensabschnitt bilden eine Basis für späteres Zutrauen, Offenheit und Kontaktfreude. Wir erlebten in unterschiedlichem Ausmaß Nähe und Distanz, Geborgenheit und Zärtlichkeit, Streit und Versöhnung, Verbundenheit und Abgrenzung, Zusammenhalt oder Konkurrenz, ... in der Familie. Im Jugendalter treten die Kontakte zu Gleichaltrigen (Peer-groups) in den Vordergrund. Das weite und große Beziehungsnetz der Jugendlichen unterstützt die Selbstfindung, das Entdecken dessen, wie man selber leben will. Früher waren es Briefe, Tagebücher, heute sind es oft Songtexte, die in diesem Alter geschrieben werden, sie alle drücken die Suche nach dem eigenen Selbst aus. Hinter dem Bemühen um das richtige Outfit und die passende Musik stehen wichtige Fragen: Wer möchte ich sein? Wie möchte ich sein? Kann ich mich so annehmen, wie ich bin? Wie sehen mich die anderen?

Junge Erwachsene konzentrieren ihre Beziehungen zugunsten von persönlichen Freundschaften und dem Aufbau einer Partnerschaft. Sie lösen sich von Ursprungsfamilie und ihren Werten, und ein eigener Freundeskreis entsteht.

4.1 Junge Paare in der Zeit des Aufbaues

In der ersten Zeit der Paarbeziehung gilt es eine Balance zu finden zwischen Freiheit und Gemeinsamkeit, zu Nähe und Distanz und eine erwachsene Form des Kontaktes mit den Eltern zu entwickeln. Die Ablösung vom Elternhaus ist ein längerer Prozess für Eltern und Jugendliche. Die Aufgabe der Jungen ist das Finden des eigenen Lebensstiles, die Eltern müssen ihre Kinder loslassen und anerkennen, dass die junge Generation ihre eigenen Vorstellungen hat.

In der Zeit des Aufbaues einer jungen Familie ist die Entwicklung von der Zweierbeziehung zur bergenden Dreierbeziehung eine große Herausforderung. Wenn das erste Kind geboren wird, ist es leicht möglich, dass eine enge Mutter Kind Beziehung den Vater verdrängt. Das Gelingen der Beziehungen in einer jungen Familie hängt weit davon ab, wie gut es Paaren gelingt, trotz Elternschaft auch ein Liebespaar zu bleiben.

Die Belastungen in dieser Zeit sind groß, sei es durch den Verlust von sozialen Beziehungen in der Karenzzeit, enger Wohnraum, Zeitmangel, durchwachte Nächte, Geldsorgen, berufliche Anspannung und allgemeine Überforderung. Junge Paare brauchen deshalb nicht nur die tatkräftige Hilfe von ihrer Umgebung, sondern auch den Austausch mit anderen jungen Eltern in dieser Phase. Die Gefahr der Entfremdung ist gerade in der Aufbauphase groß, wenn kaum mehr Zeit und Energie für eine gemeinsame Freizeit oder ein erfüllendes Liebesleben bleibt. Besonders Männer sind dann in Gefahr, dass sie in einer „Außenbeziehung“ die ersehnte Nähe ohne familiären Beziehungsstress suchen. Oder aber sie stürzen sich im Übermaß in eine berufliche, gesellschaftliche oder politische Verpflichtung. In vielen Ehen wird um eine gerechte und partnerschaftliche Aufteilung der anfallenden Arbeiten gerungen. Manche schränken dann auch Energie spendende Kontakte ein, vermeiden Besuche und Festlichkeiten, um sich nicht weiter zu überfordern. Gute Beziehungen zu anderen Familien erweitern jedoch den familiären Horizont und vergrößern die Chancen, durch andere Unterstützung zu bekommen. Wenn für junge Eltern jede Minute zählt, ist es gut, Babysitter und eine Gruppe in der Nähe zu wissen, wo unkompliziert Vertrauen möglich ist. Wenn also KMB und kfb pfarrliche Begegnungsmöglichkeiten schaffen, wirken sie der Isolierung und Einsamkeit entgegen, in die Paare mit kleinen Kindern leicht geraten. In der Zeit des Aufbaues sollte die Umwelt Verständnis haben, wenn sich junge Eltern selbst von Ehrenämtern und anderen freiwilligen Aufgaben zurückhalten. Erst mit größer werdenden Kindern und nach Festigung der beruflichen Position können wieder mehr außerfamiliäre Aufgaben übernommen werden.

Hier kann durchaus kritisch die Frage gestellt werden nach der üblichen Praxis. Wie gehen wir mit der Zeit um, nehmen es kirchliche Gruppen auch wahr, wenn es ein Überangebot gibt, zu viele Aktivitäten geplant werden, die die Menschen voneinander entfernt? Welchen Beitrag leisten KFB und KMB zur notwendigen Entschleunigung?

4.2 Zeit der Lebensmitte – nachfamiliäre Phase

Heranwachsende Kinder bringen einen belebenden Beziehungsreichtum in Familien durch Kindergarten- und Schulfeste, Kontakt mit anderen Familien, deren Gepflogenheiten, neue Fragestellungen. Innerhalb der Paarbeziehung verändert sich häufig das Machtgleichgewicht zugunsten der Frauen, denen durch die Familienarbeit reiche organisatorische und soziale Kompetenz zuwächst. Ein beruflicher Wiedereinstieg der Frauen mutet Mann und Kindern einen größeren Anteil an Haus- und Familienarbeit zu.

Die Lebensmitte ist eine Zeit, in der **Bilanz** gezogen und sogar überlegt wird, ob man weiter mit dem Partner / der Partnerin zusammen bleiben will. In allen persönlichen Beziehungen stellt sich eine gewisse Nüchternheit ein, indem wir erkennen, dass wir unsere Partner/in und die Kinder nicht verändern können. Eine tiefe Versöhnung mit dem Wesen des Partners, der Partnerin, entgegen dem jugendlichen Drang, ihn oder sie verändern zu wollen, kann nun die Ehebeziehung festigen. Wir spüren auch deutlicher die eigenen Grenzen der Liebesfähigkeit. Die Andersartigkeit des andern als Bereicherung und Ergänzung anzuerkennen, setzt gebundene Energie frei.

Das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit lässt uns genauer schauen, mit welchen Menschen und Gruppen wollen wir weiter Kontakte pflegen, ausbauen, und welche Beziehungen haben sich überlebt?

Wo befinde ich mich in meinem engeren und weiteren sozialen Netz? In welchen Beziehungen im Freundes- und Bekanntenkreis kann ich Energie auftanken? Wo wird nur mehr getratscht? Welche Beziehungen sollten beendet werden? Welche Engagements in Pfarre oder Verein sind wichtig geworden, wo bin ich nur mehr aus Gewohnheit dabei? Wofür möchte ich in Zukunft mehr Raum schaffen?

Nun haben Frauen und Männer wieder mehr Zeit, sich außerhalb der Familie zu engagieren. Sei es mit einer Weiterbildung, einer beruflichen Veränderung oder im Ehrenamt. Die Hinwendung zu neuen Aufgaben unterstützt das allmähliche Loslassen der Kinder. E. Erikson spricht von einer Fortsetzung der generativen Phase (im eigentlichen Sinne die Zeit der Weitergabe von Leben durch Kinder) für eine größere Gemeinschaft und die Welt. Unsere Beziehungslandschaft erweitert sich, neue Menschen und neue Interessen rücken in den Mittelpunkt. Das kann ein tatkräftiger Einsatz sein für Menschen in Not, für gerechtere Strukturen, oder für den sozialen Zusammenhalt in Gemeinde, Politik und Zivilgesellschaft.

Nach der Lebensmitte bleibt also Männern und Frauen wieder mehr Zeit, Geld und Kraft,

um bisher verborgene Potenziale zum Blühen zu bringen. Erikson spricht von einer zweiten Phase der Individuation, wenn Interessen, die zugunsten des Aufbaues zurückgestellt wurden, nun zum Tragen kommen, das kann auch ein Motorrad sein, Bücherlesen, Fremdsprachen lernen, Theater spielen, Reisen, Bücher lesen,...

4.3 Zeit der Reife- Älterwerden

Gerade jetzt ist die Verbundenheit mit anderen Menschen und Gemeinschaften wichtig, um das eigene Leben neu zu bereichern. Neben dem Tagesgeschehen drängen wesentliche Fragen an die Oberfläche:

Wo befinde ich mich Beziehung zu mir selbst, zu meinem Körper?

Wie übernehme ich Verantwortung für meine Gesundheit, meine Ernährung, meine Beweglichkeit, für meine geistige Entwicklung?

Wie erlebe ich mich als religiösen Menschen, eingespannt zwischen Himmel und Erde?

Wofür engagiere ich mich, wo ist meine spirituelle Heimat?

Welche Lebenskonflikte sind noch offen?

Gibt es Unversöhntes, das ich abschließen sollte?

Welche Beziehungen will ich neu aktivieren, weil sie mir kostbar sind?

Die Zeitspanne zwischen aktivem Familien- und Berufsleben und dem hohen Alter wurde durch die gestiegene Lebenserwartung den letzten beiden Jahrzehnten größer. Wie wir diese gewonnene Zeit nutzen, liegt an uns. In dieser Zeit gehen Beziehungen zu langjährigen GefährtInnen zu Ende, ausgelöst durch Pensionierung, Krankheit, frühen Tod. In diese Zeit fallen oft auch die Hilfsbedürftigkeit und das Sterben der eigenen Eltern. Andererseits wird eine zahlungskräftige Generation 50 plus von der Wirtschaft als begehrte Konsumenten- und Käuferschicht umworben. Christen können aber mehr aus ihrem Leben machen. KMB und KFB haben viele Menschen dieser Altersgruppe als Mitglieder. Sie können als reife Erwachsene ihr Lebenswissen und ihre Erfahrung einbringen, beruflich, familiär und in der Gesellschaft. Sie können zur Kontinuität des sozialen Lebens beitragen, als „Mentoren“ Jüngere fördern, die nun die Führungsaufgaben übernehmen. Als aufmerksame, wache Mitbürger können sie mit anderen zusammen eintreten für eine gerechte Verteilung der Ressourcen, von Nahrung, Energie und Gesundheit. Es ist ein Zeichen der Reife, wenn ältere Menschen der Jugend gegenüber großzügig sind und offen bleiben für die Nöte anderer. Pfarrliche Gruppen können einmal bewusst entdecken, wo und wie die junge Generation vom Wohlwollen und

liebevollen Interesse der Älteren gefördert werden kann, es wäre belebend und eine gegenseitige Bereicherung.

4.4 Zeit des Alters – oft auch des Alleinseins

Reife Menschen wachsen gut ins Alter hinein, wenn sie Stück für Stück ihrer Macht und ihrer Verantwortung gelassen abgeben. Ihr Lebenspanorama kann sich weiten trotz zunehmender Einschränkung der körperlichen und geistigen Möglichkeiten. Wenn lieb gewordene Menschen so nach und nach aus dem Blickfeld verschwinden, drohen alten Menschen in unserer schnelllebigen Zeit Einsamkeit und Isolation. Wer die Veränderungen dieser Lebensphase nicht annehmen kann, wird leicht verbittert, und reagiert mit Resignation und Rückzug. Eine rege Anteilnahme am Geschehen der Welt fördert den Geist, der bei entsprechendem Training keinem Alterungsprozess unterworfen ist. Auch die erotische und sexuelle Lebenskraft wird durch das Alter in keiner Weise geschmälert, wenn auch stark verändert. Das Ungestüme der jungen Jahre weicht einer gelasseneren und ruhigeren Art von Liebe und Leidenschaft. Eine wichtige Voraussetzung zu körperlicher Liebe ist ja in jedem Lebensalter die Liebe zu sich selber, dass man sich mag, wie man ist, auch mit den Anzeichen des verblühenden Körpers. Erotische Gefühle und körperliche Liebe im Alter werden immer noch als Tabu behandelt. KMB und Kfb Gruppen würde es gut anstehen, aus dem Bild des in Beziehung zu uns stehenden Gottes, den Jesus zärtlich als Vater anredet, Liebe und Zärtlichkeit allen Menschen, besonders auch den Alten, zuzugestehen. Die Auswirkungen wären zahlreiche: Möglichkeit zu ungezwungenen Begegnung schaffen, Intimräume beachten, persönlich Sphären respektieren, sich über die Liebe im Alter selber Gedanken machen, und nicht abschätzig äußern. Kirchliche Gruppen können erfinderisch zusammen mit älteren allein stehenden Menschen solche Begegnungsfelder schaffen, für alle, deren Beziehungsnetz schon brüchig geworden ist.

Was gewinnen wir, wenn wir versöhnte, reife und gelassene alte Menschen werden? Eine liebevolle, tolerante, klare Sicht auf das Leben, das hinter einem liegt? Weisheit? Güte? Der bevorstehende eigene Tod schärft die Perspektiven und erinnert daran, was alles loszulassen ist und woran unser Herz hängt.

5. Wie leben und gestalten Frauen und Männer ihre Beziehungen?

Gibt es einen Unterschied zwischen den Geschlechtern?

Eine große Anzahl Lebenshilfebücher beschäftigen sich mit dieser Frage. Es erscheint uns müßig, festzustellen, wer vom Mars und wer von der Venus kommt, solange wir bereit sind, **eine Brücke zueinander** zu schlagen. Fest steht, dass für die Entwicklung der sozialen Persönlichkeit jene Menschen, mit denen das Alltagsleben reflektiert werden kann, eine große Bedeutung haben. Und dabei finden Mädchen und Buben sehr unterschiedliche Startbedingungen vor.

Mädchen können ihre Alltagserlebnisse mit der Mutter besprechen, später mit einer Kindergärtnerin oder VS-Lehrerin. So lernen sie von klein auf, das gesamte (Beziehungs-) Leben immer wieder mit für sie kompetenten weiblichen Bezugspersonen zu reflektieren, deren Antworten zu ihren eigenen dazuzufügen und ein gleichgeschlechtliches Vorbild nachzuahmen. Dadurch entsteht eine gut abgesicherte weibliche Beziehungslandschaft und eine **von Frauen geprägte Beziehungs-Sprache**.

Buben erleben ebensoviel, wollen das auch besprechen und mitteilen, müssen sich jedoch, um eine eigenständige männliche Identität zu entwickeln, bald schon von der Mutter und aus anderen Bindungen an weibliche Bezugspersonen lösen. Sie haben aber viel zu selten die Chance, einen für sie kompetenten Mann zu erleben, mit dem sie ihre Alltagserfahrungen reflektieren können. Sie haben weniger Männer in ihrem Kinderalltag, die ihnen als Vorbild dienen könnten. Sie erleben seltener, wie Männer Beziehungen gestalten und pflegen, mit Gefühlen umgehen, über Trauriges sprechen, wie sie sich verhalten, wenn sie enttäuscht oder glücklich sind. So bekommen Buben von vorneherein oft einen eher theoretischen Zugang zu ihrem Beziehungsnetz. Ihre Alltagserfahrung können sie zwar in der Peer-Group reflektieren, aber da sind sie als Gleiche unter Gleichen. Wer zeigt den Buben, wie Männer mit anderen umgehen, wenn sie in der Kindheit so selten männliche Vorbilder erleben?

Die Beziehungssprache ist daher weitgehend eine sehr weiblich gefärbte Sprache. Es scheint, als würden Männer eher handeln, etwas tun, um ihr Interesse und Engagement auszudrücken. Es wäre an der Zeit, dass Frauen den Reichtum der unterschiedlichen Sprache der Geschlechter anerkennen, ohne den Männern gleich Defizite zu attestieren. Es ist häufig so, dass Männer ihre Fertigkeiten in der Beziehungspflege erst mit Hilfe ihrer

Frauen als Coach entwickeln, was die Gleichwertigkeit in der Partnerschaft beeinträchtigen kann. Gar nicht wenige Frauen wollen und müssen wohl auch ihre Männer in Beziehungsfragen „sozialisieren“ oder weniger rücksichtsvoll ausgedrückt: „nacherziehen“. Wenn beide Partner sich dieser Tatsache bewusst sind, können sie das entstehende Ungleichgewicht vorübergehend in Kauf nehmen – während der Mann seine persönliche Ausdrucksfähigkeit bewusst und zielgerichtet erweitert, so kann das durchaus gut gehen.

Eine neue Herausforderung für die Beziehung zwischen den Geschlechtern ist die **Berufstätigkeit beider Eltern.** Wenn der Beruf der Frau über das „Dazuverdienen“ hinausgeht, und auch sie anspruchsvolle berufliche Ziele verfolgt, ist die eindeutige Bevorzugung der Berufszeit des Mannes als Hauptverdiener nicht mehr selbstverständlich gegeben. Das Streben nach Gleichberechtigung der Frauen verunsichert viele Männer, deren Selbstbewusstsein durch viel Generationen auf ein Gefühl der Überlegenheit über das weibliche Geschlecht gründete. In einer Partnerschaft mit zwei berufstätigen Eltern sind viele Vereinbarungen zu treffen, um die jeweiligen beruflichen mit den Ansprüchen der Familie in Einklang zu bringen. Das organisatorische Abstimmen und jeweilige Erlernen von „rollenfremden Aufgaben“ ist für beide Geschlechter neu, da können sie kaum auf Erfahrungen ihrer Eltern zurückgreifen. Es braucht ein aufwendiges Aufeinander-Eingehen, der Gewinn ist u. a. ein größeres Verständnis für die Lebenswelt des andern. Die Aufteilung der verfügbaren Zeit in Berufszeit, Familienzeit und eigenen Zeit ist zwischen den Partnern zu vereinbaren. Wer betreut wann die Kinder, wer nimmt wann Vater- oder Mutterkarenz, welche Hausarbeit übernimmt jeder? Die Forderung, jene Aufgaben im Haushalt und in der Kinderbetreuung zu erlernen, die die Frau ziemlich routiniert mit links erledigt, ist für manche Männer eine große Herausforderung, oder auch noch eine Überforderung. Männer sind zwar den alten Rollenklischees entwachsen, in denen ihre einfühlsamen, fürsorglichen und zärtlichen Fähigkeiten verleugnet werden, aber sie müssen ihre Rolle als Partner und Vater in dieser Hinsicht neu und selbstbewusst definieren.

6. Wie pflegen wir Beziehungen, was fördert sie?

Beziehungspflege ist ein weites Feld. Fast alles, was Menschen tun können, ist möglich. Es kommt auf die Haltung an, **wie wir etwas tun.** Zugewandt, aufmerksam, offen, vertrauenswürdig, fair, liebevoll, geduldig, versöhnungsbereit, usw.

Vielleicht ist es wichtig, hinzuweisen, dass nicht nur das Gespräch eine Beziehung lebendig hält, sondern auch unser Handeln.

6.1. In Partnerschaften werden von Frauen folgende wichtige Bausteine oft erwähnt: Zuhören, erzählen, sich füreinander Zeit nehmen, zu zweit etwas unternehmen, zärtlich sein, miteinander über den Glauben reden und gemeinsam beten, ein ausgedehntes Frühstück ohne Zeitdruck, Gäste einladen, ein festliches Mahl vorbereiten, den Tisch schmücken, persönliche Gedenktage feiern, Feste gestalten, Geschenke vorbereiten. Briefe schreiben, andere Paare treffen, regelmäßige Gespräche über das, was jeder macht, was ihn bewegt, was einen besorgt und freut, sich an vereinbarte Zeiten halten.

6.2. Männer nennen häufig auch ein gemeinsames Tun: eine Wohnung einrichten oder renovieren, mittags zuhause anrufen, den Urlaub planen, das Auto pflegen, die Geldgeschäfte im Überblick haben, miteinander spazieren gehen, einkaufen gehen, ins Kino gehen, Karten spielen, eine Bergtour planen, Musik hören, gemeinsam Sport betreiben, sich für die Familie und Freunde / Freundinnen des Partners interessieren, von auswärts anrufen, Mitbringsel mitbringen, Blumen schenken, Ausflüge planen, Spielen und Musizieren, Fotografieren, filmen,

Soziale Beziehungen leben im Wesentlichen von den Elementen:

a) Offenheit und Vertrauenswürdigkeit

wobei jeder selber das Maß seiner Offenheit bestimmt und respektvoll mit dem Anvertrauten des andern umgeht

b) Interesse zeigen

für die Freuden , Ängste, Sorgen und Probleme der andern

c) Teilhaben lassen am eigenen leben

als Gastgeber, als Gast, als Fragender, Bittender, als Dialogpartner,

d) in regelmäßiger Kommunikation

durch vereinbarte Treffen, Begegnungen, über Briefe, Telefonate, Mails, Besuche, Feste.

e) Initiative setzen und gemeinsam handeln

mit anderen, indem man die eigenen Talente einbringt für gemeinsame Anliegen (Wohnumgebung, Berufswelt, Elternverein, Politik, Pfarre und Weltkirche).

f) Wahrnehmen der sozialen Verantwortung

Sich um Arme kümmern, für eine gerechte Verteilung der Mittel eintreten, Kranke besuchen, Sterbenden beistehen, Trauernde trösten, ...,

7. Konflikte in Beziehungen

Leben in Beziehung führt auch zu Konflikten. Je nach der existenziellen Betroffenheit, fliehen wir dann aus dem Beziehungsfeld oder müssen uns stellen. Wo immer sich Menschen aufeinander einlassen, treffen unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen zusammen. Unterschiede bringen neue Entwicklungen hervor. Aus der Anziehung der Gegensätze entsteht eine Dynamik, die Auseinandersetzung und Abgrenzung hervorruft, aber auch die Möglichkeit, sich zu ergänzen und ein Team zu werden.

Allerdings, um die Andersartigkeit des anderen als Bereicherung zu entdecken, ist Selbsterkenntnis notwendig. Das Leben in Beziehungen ist ja eine große Versuchung, andere umerziehen zu wollen. Viel Unglück entsteht, wenn wir unsere Energie vergeuden mit der Anstrengung, Partner oder Kinder anders haben zu wollen, als sie sind. Niemand auf der Welt außer mir ist dafür zuständig, dass ich mich zufrieden fühle. Wer entdeckt, dass er /sie gerne alte Geschichten aufwärmt, muss vielleicht noch trauern über unerreichbare Ziele und versäumte Gelegenheiten, und sie dann abschließen. Das, was wir anderen „nachtragen“, ist uns selbst oft die schwerste Last.

Die daraus entstehende Haltung des inneren Friedens ermöglicht es, die Welt aus dem Blickwinkel der anderen zu betrachten. Solange wir festhalten an Bildern, die wir uns von anderen Menschen oder von der Welt machen, verstellen diese den ungetrübten Blick auf das Hier und Heute. Das kann ein Bild von der Schwiegerfamilie sein, die mir nicht passt oder eine fixe Vorstellung sein, wie ein Partner als Vater sein sollte, oder wie die erwachsenen Kinder ihre Beziehungen gestalten sollten. Das Loslassen von Idealvorstellungen schafft Platz im Kopf für die Chancen der Gegenwart. Wenn Konflikte für eine längere Zeit belastend sind, könnte auch die Möglichkeit einer Hilfe durch Außenstehende überlegt werden.

8. Zusammenfassung

In Beziehung leben bedeutet heute vielfach gegen den Strom zu schwimmen, der den Individualismus über die Gemeinschaft stellen will. Wer sich einlässt auf Beziehungen, gibt ein Stück Freiheit auf zugunsten der Gemeinschaft und ist bereit, die eigenen Interessen einzubringen und die des anderen zu beachten. Es bedeutet auch, von sich Zeit, Raum und Geld, Zuwendung, Treue und Verlässlichkeit herzugeben für etwas, das über die eigenen Interessen hinausgeht. Manche Beziehungen begleiten uns wie die Kettfäden eines Teppichs ein Leben lang, während andere eine Zeit lang ein Muster bilden und dann ihre prägende Kraft verlieren, wenn neue Fäden und Farben dazukommen. Wir reden heute über Beziehungen als Westeuropäer, denen es verhältnismäßig gut geht, und es sich leisten können, über das Ausmaß von Gemeinschaftsgeist beziehungsweise über das Ausmaß von gelebtem Individualismus zu diskutieren.

Diese Überlegungen werden relativiert, sobald wir an Länder denken, in denen ohne eine vorrangige Positionierung der Gemeinschaft ein Überleben des Einzelnen nicht gesichert wäre. Eine Beraterkollegin und Soziologin, Frau Prof. Mogudi aus Südafrika, beschrieb bei einem großen Kongress in Berlin **zwei Werte** in afrikanischen Gesellschaften: **Der erste Wert ist die unbedingte Achtung vor dem anderen und der zweite Wert ist der Geist des UBUNTU. Ich bin, weil wir sind, und weil wir sind, bin ich.**

Dahinter steht ein tief verankertes Wissen, dass jeder Mensch zum Überleben auf den Zusammenhalt der Gemeinschaft angewiesen ist. Wer liebenswürdig, bescheiden, rücksichtsvoll, zuvorkommend, großzügig, höflich und tugendhaft ist, verkörpert diese Werte. Vom Einzelnen wird erwartet, sich so zu verhalten, dass immer die Achtung vor sich selbst und vor den anderen, vornehmlich vor den Älteren, deren Reife und Erfahrung, zum Ausdruck kommt.

Wir wünschen den Frauen und Männern von KFB und KMB viel Freude bei der Arbeit mit dem Jahresthema „beziehungsweise“. Mögen sie dabei selber ein Stück weise werden, und mit Dankbarkeit den Reichtum der unterschiedlichen Beziehungen unseres Lebens entdecken.

Der gesellschaftliche Wandel in der Postmoderne (seit ca. 1950)

1. **"Normale" Gesellschaftsstrukturen zerfallen (Familie, Kirche, Institutionen).**

2. **Die Maximierung des individuellen Wohlbefindens rückte in den Mittelpunkt.**

3. **Trend zur Individualisierung macht es schwer, Gemeinsinn zu entwickeln – (z.B.Pensionsreform)**

4. **Soziale Netze müssen von Individuen selbst aufgebaut werden. Das benötigt materielle, psychische und soziale Ressourcen: Einkommen, Gesundheit, Mobilität, Kommunikationsmedien, Handy,**

5. **Hohes Wohlstandsniveau bei den „Teilhabern“ des Erwerbslebens - gleichzeitig schwindende soziale Sicherheit bei denen, die „draußen“ bleiben.**

Thesen zum Wertewandel

1. **Zwischen den Generationen und den Kulturen herrschen unterschiedliche Wertesysteme. Persönliche Leitbilder werden von medialen Vorbildern konkurriert oder sogar abgelöst.**

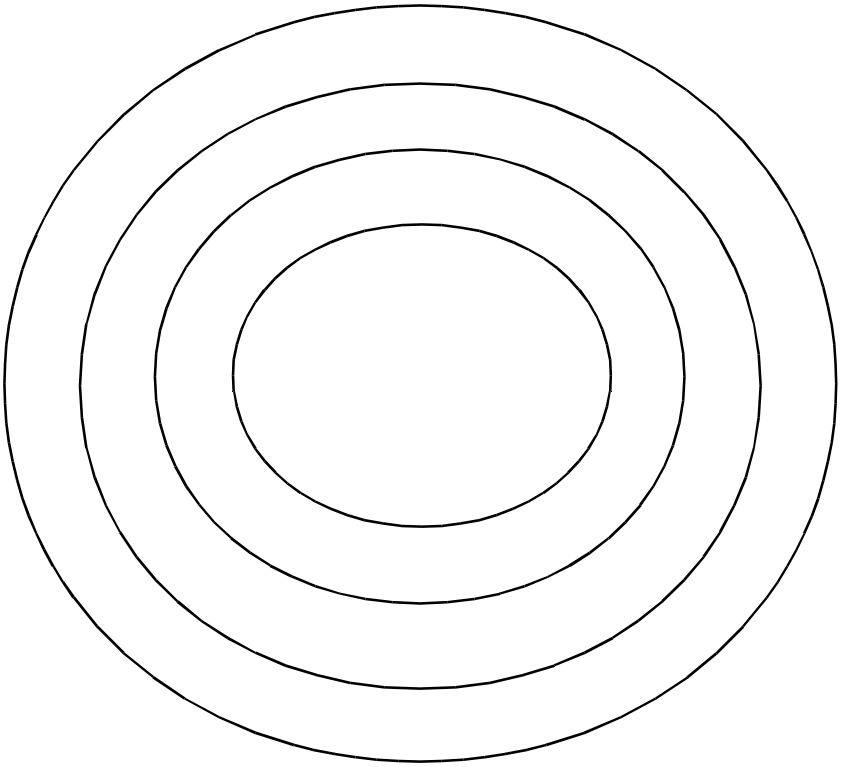
2. **„Stimmigkeit und Authentizität (Echtheit) werden zum Leitfaden für Selbstverwirklichung. „Was mache ich aus dem, was ich mitbringe?**

3. **Der einzelne muss sich selbst organisieren, um in den unbegrenzten Möglichkeiten zu überleben.**

Das soziale Atom (v. J. L-Moreno, vgl. Petzold, Orth)

ist ein Modell für unterschiedlich intensiv gelebte soziale Beziehungsfelder.
Aufgabe: (Hilfreiche wäre eine vorgefertigte Schablone mit mindestens 5 konzentrischen Kreisen).

Malen Sie Ihr soziales Netzwerk, die nahe stehenden Personen (Verwandte und enge FreundInnen) in eine Kernzone, Bekannte und KollegInnen in eine mittlere Zone, oberflächliche oder unbedeutende Bekanntschaften in eine Randzone!" (1994).
Was verändert sich demnächst?
Wie können sie es anstellen, um jemand von der äußersten Zone in die Mitte zu rücken?
Wie verändert sich Ihr soziales Atom, wenn Ihr Lebensmittelpunkt plötzlich in einer anderen Stadt sein müsste, sie nicht mehr arbeiten könnten, die Kinder ausziehen, ...?



1. Geschwister und Herkunftsfamilie, Verwandtschaft und die Lebensumgebung, in die man hineingeboren wurde, sind vorgegeben. Was wir daraus machen, liegt in unserer Hand.
2. Daneben gibt es selbst gewählte Beziehungen, die wir eingehen, beibehalten oder wieder beenden. Dazu gehören Ehe, eigene Familie und die Verwandten der/s Partners/in.
3. Beziehungen, die durch Ausbildung, Beruf, (KollegInnen, Chefs, Kunden) oder eine Wohnumgebung (Nachbarn, Gemeinde, Geschäfte, Kindergarten)entstehen.
4. Daneben gibt es einen frei gewählten Kreis von Menschen und Gruppen, denen man sich zugehörig weiß. Das ist die „Community“, der ich angehöre, alle, mit denen ich gemein-same Interessen oder Ziele teile und die auch eine gewisse Verbindlichkeit erfordern.

Drei Spielarten von Liebe

(von Astrid Riehl-Emde n. Sternberg 1986, S. 123).

Spielarten der Liebe	Intimität	Leidenschaft	Verbindlichkeit
Keine Liebe	-	-	-
Zuneigung	+	-	-
Liebe auf den 1. Blick	-	+	-
Leere Liebe	-	-	+
Romantische Liebe	+	+	-
Kameradschaftliche Liebe	+	-	+
Launenhafte Liebe	-	+	+
Erfüllte Liebe	+	+	+

Drei Dimensionen suchen wir in der Liebe zu erfahren:

Intimität: du kennst mich, weißt wie ich bin und du nutzt es nicht aus. Es gibt jemand, mit dem bin ich vertraut. Zeit für sich alleine, Zeit für sich zu zweit planen, Humor pflegen, einander berühren, anschauen, die körperliche Liebe pflegen, sich Zeit dafür nehmen.

Leidenschaft: Große Anziehung, ein starkes Gefühl, wenn ich entdecke, mit dir kann ich meine Grenzen überspringen, meine Angst ablegen, dann gerate ich in Begeisterung, bekommt mein Leben Freude und Glück. Leidenschaft erstickt inder Langeweile und lebt auf inder Abwechslung durch neue Umgebung und neue Ideen.

Verbindlichkeit: meint Treue, Beständigkeit, sich aufeinander verlassen können, lange Dauer, Begleitung und Sicherheit. Das Zusammenhalten über viele Lebensjahre hinweg, miteinander durch dick und dünn gehen, verbindet gerade in aktuellen Krisen.
Wenn wir Leistungsdruck auf die Liebe übertragen, müssten immer alle drei Dimensionen voll erfüllt sein. Die Praxis zeigt etwas anderes. Oft fehlt die Intimität und die Leidenschaft ging verloren. Oder es fehlt an Vertrautheit, man ist sich fremd geworden, aber die Treue und Verbindlichkeit werden von beiden ernst genommen.
Unvollkommenheit wertet die Liebe nicht ab,
hält aber die Sehnsucht nach Erfüllung wach!
Zentrierübung: Meine Beziehungslandschaft

Worauf bin ich bezogen?
Zu welchen Menschen und zu welchen Gruppen / Gemeinschaften pflege ich Beziehung?
Worum kümmere ich mich ganz sicher? Worin bin ich verlässlich?
Wofür setze ich mich mit Elan ein, selbst dann, wenn Schwierigkeiten zu erwarten sind?
Was vergesse ich nicht, wenn auch viel anderes dazwischen kommen könnte?
Wo euer Schatz ist, da ist auch euer Herz - Gibt es einen Schatz für mich?
Einen Herzenswunsch?

Und wenn ich jetzt die Menschen im Geist durchgehe, mit denen ich in Beziehung stehe (s. Soziales Atom): Verbindet mich etwas von meinen Herzenswünschen mit diesen Menschen?

Weiß ich vom Erleben, was diesen Menschen so wichtig ist, dass sie dafür anderes zurückreihen? Mit wem bin ich so gut im Kontakt, dass ich mit ihm/ihr solche Erfahrungen teile?

Wofür bin ich in meinem Leben dankbar: Was habe ich geschenkt bekommen, was habe ich überstanden, durchlitten, welche Lebenserfahrung konnte ich machen? Kann ich sehen, dass mein Leben mit jeder Erfahrung reicher, substantieller geworden ist?
Und mit wem kann und konnte ich diese meine Erfahrungen teilen, von wem habe ich Ähnliches erfahren dürfen?

Mit welchen Menschen verbinden mich gemeinsame Erfahrungen, gemeinsame gute Erlebnisse, gemeinsam Durchlittenes, gemeinsames Bangen, gemeinsamer Kampf, gemeinsamer Erfolg?

Mit wem hat mich in früheren Zeiten viel verbunden? Kann ich das würdigen?
Mit wem will ich alten Kontakt wieder aufnehmen, mit wem jetzige Verbundenheit besonders pflegen?

Was davon kann/konnte ich mit meinem Partner /meiner Partnerin erleben?
Was davon mit einem Freund / einer Freundin?
Was davon mit Angehörigen?
Was mit Gruppenmitgliedern aus KMB/kfb?
Was mit anderen Personen aus meiner Pfarre oder anderen Gruppen?
Was mit KollegInnen aus der Arbeit?

Wenn ich meine Beziehungslandschaft überblicke, kann ich da auch die Sonne wahrnehmen, die Gott über alle scheinen lässt?
Kann ich (mit manchen dieser Menschen) Gott den Dank aussprechen für all das, was mir das Leben geschenkt hat. Mit anderen Worten: Kann ich Eucharistie, Danksagung feiern?