



Die Liebe lernen

**Der liebevolle Umgang mit dem Wunsch
nach Kindern.**

Lernbrief 5

<https://www.die-liebe-lernen.de>



Inhaltsverzeichnis

1	Warum ein Lernbrief? _____	3
2	Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung _____	6
3	Ein paar grundsätzliche Gedanken _____	9
4	Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln _____	10
5	Die Bedeutung für die Beziehung _____	10
6	Das tägliche Leben neu gestalten _____	12
7	Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe _____	14
8	Weiter führende Überlegungen _____	15
8.1	Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben _____	15
8.2	Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben _____	16
9	Was haben wir nun gelernt? _____	17



1 Warum ein Lernbrief?

Wenn wir unsere Erkenntnisse aus unserer beruflichen ebenso wie unserer persönlichen Erfahrungswelt zu Schlüsselerkenntnissen zusammenfassen würden, würde eine davon lauten:

**Partnerschaften scheitern nicht
aus Mangel an Liebe
sondern aus Mangel an Wissen.
Würden wir es besser wissen,
würden wir es auch besser machen.**

Erscheint dir das zu einfach gedacht?

Jeder wünscht sich Glück und Zufriedenheit, vor allem in der Partnerschaft! Doch wie erreichen wir dieses Ziel? Wenn wir uns umschauen - in unserem Bekanntenkreis, in unseren Familien - so ist der Anteil der Trennungen und Scheidungen erschreckend groß. Und viele Paare, die zusammen bleiben, sind trotzdem nicht wirklich glücklich...

Dabei hat jeder Mensch Sehnsucht danach, sich in seiner Partnerschaft glücklich und geborgen zu fühlen.

Wer hat schon die Möglichkeit, sich bewusst auf eine Partnerschaft oder die Ehe vorzubereiten? Keine gesellschaftliche Institution trägt dafür Verantwortung, und Vorbilder sind selten bzw. oft nicht tauglich.

Deswegen laden wir **euch** herzlich ein, **in eurem Tempo** – allein oder am besten **mit eurem Partner, eurem Freund oder eurer Freundin** - diese Lernbriefe durchzuarbeiten. Sie vermitteln euch Wissen, das euch erlaubt, die Qualität eurer Partnerschaft zu verändern und sie damit sicherer, entspannter und glücklicher zu gestalten.

Partnerschaft, Liebe, Familie - das sind Themen, die den privaten Bereich unseres Lebens ausmachen. Darüber zu sprechen bedeutet, persönliche Dinge zu erzählen. Wir erzählen euch „persönliche Dinge“ in der Form, dass jeder Lernbrief rund um drei Beispiele von Beziehungen aufgebaut ist.

Wir haben uns diese Beispiele selbst ausgedacht und haben dabei zurückgegriffen auf die vielen Geschichten, die wir im Laufe unseres bisherigen (Arbeits-)Lebens von anderen geschenkt bekommen haben. Einzelne Aspekte individueller Geschichten finden sich daher in unseren Beispielen wieder. Wir haben sie jedoch so verändert, verdichtet und mit erfundenen Namen und familiären Rahmenbedingungen versehen, dass der Einzelne mit seiner Geschichte geschützt bleibt.

Es kann sein, dass ihr diese Geschichten beim ersten durchlesen überzeichnet findet. Das ist so beabsichtigt. Wir glauben, dass es hilfreich ist, scharfe Kontraste zu nutzen, um die Wirkungsweise veränderter Rahmenbedingungen klar herauszuarbeiten. Die Geschichten wollen nicht Literatur, sondern Arbeitsunterlagen sein. Die plastische Schilderung von alltäglichen Situationen, die plötzlich starkes Konfliktpotential zeigen erleichtert es, eigene Problemlagen als menschlich und damit „normal“ zu verstehen. Die harmonische Auflösung im zweiten Teil unterstützt, auch im Sinne einer Vision, einen unserer Grundgedanken: dass vermeintlich kleine „Kursänderungen“ im Umgang miteinander die Beziehungsqualität eines Paares dramatisch – im positiven Sinne – und nachhaltig verändern.

Manchmal verwenden wir, leicht abgeändert, eine Geschichte in zwei Lernbriefen zu unterschiedlichen Themen. Der Grund dafür ist, dass je nach Sichtweise ein anderes (Konflikt-) Thema in den Vordergrund gerückt werden kann. Denn Beziehungen gleichen Netzwerken, in denen Themen eng miteinander verwoben sind.



Die Liebe lernen

Der Grund, warum wir euch mit „du“ ansprechen, ist, dass wir euch gleichsam einladen, gemeinsam mit uns aus den Erfahrungen anderer zu lernen. Das ist etwas, was in einer vernetzten Welt auch über das Internet möglich ist. Der Charakter unseres gemeinsamen Unterfangens bleibt aber, dass wir für ein persönliches Thema einen persönlichen Rahmen schaffen wollen - und darum haben wir diese persönliche Anrede gewählt.

Wir haben die Möglichkeit eines Gästebuch-eintrages für euch geschaffen. So wollen wir sicherstellen, dass alle, die sich mit ihren Fragen und Erkenntnissen an uns wenden möchten, das tun können und darüber hinaus andere Menschen, die auch mit den Lernbriefen arbeiten, von euren Gedanken profitieren können.

Wer sind nun diese Menschen? Wir glauben, dass dieses Angebot für diejenigen interessant ist, die das Internet als Informations- und Weiterbildungsinstrument schätzen, die eine Arbeit an der eigenen Beziehung(sfähigkeit) als wichtig erkennen und die zeitliche und örtliche Flexibilität schätzen. Wir glauben, dass dieses Angebot für Frauen und Männer gleichermaßen sinnvoll und wichtig ist.

Wir „unterstellen“ bei diesem und allen anderen unserer Projekte die fundamentale Notwendigkeit der Gleichwertigkeit der Geschlechter. Aus diesem Grund sind die Lernbriefe sprachlich so gestaltet, dass sie abwechselnd bei allgemeinen Aussagen entweder die weibliche oder die männliche Form verwenden.

Aus unserer Sicht sind die Lernbriefe eine der besten Möglichkeiten, die wir kennen, um im eigenen Tempo und mit Gewinn an der eigenen Beziehung zu arbeiten.

Die ersten 14 Lernbriefe behandeln Grundregeln, die euch dabei helfen, einen Ansatzpunkt zur Auflösung der häufigsten Partnerschaftskonflikte zu finden.

In jeder „normalen“ Beziehung gibt es diese Konflikte, die gelöst werden wollen. Unsere Erziehung oder die Vorbilder, die uns in unserem sozialen Umfeld zur Verfügung stehen, bereiten uns darauf aber kaum vor. Nur selten treffen wir auf Menschen, die uns klar vermitteln können, wie sie ein bestimmtes Thema erfolgreich lösen - und warum.

Deswegen haben wir eine Übersicht der Lernbriefe erstellt und sie darin auch inhaltlich so beschrieben, dass ihr eure im Moment besonders wichtigen Themen klar erkennen und dem jeweiligen Lernbrief zuordnen könnt. Es macht Sinn, diese zuerst zu wählen und miteinander zu bearbeiten. Es stellt bereits einen Schritt zur Lösung eines Konfliktes dar, wenn ihr mit eurer Partnerin gemeinsam jenen Lernbrief aussucht, der am ehesten zu eurer Situation passt und das im Moment für euch wichtigste Thema behandelt.

Was kann es bedeuten, wenn du merkst, dass die Umsetzung aber nicht gelingt?

Nach unserer Erfahrung benötigt jegliche Veränderung Zeit. Auch die Zeitspanne, während derer wir uns an ein – wenn auch unbefriedigendes - Muster gewöhnt haben, spielt eine Rolle: Selbst wenn wir erkannt haben: So funktioniert es nicht, wir wollen das ändern! spielt die „Macht der Gewohnheit“ eine wichtige Rolle: Je länger wir das bisherige Muster und die damit zusammenhängenden Überzeugungen verwendet haben, umso länger kann der Veränderungsprozess dauern.



Die Liebe lernen

Wenn dir trotz besserer Überzeugung aber **auf Dauer** die Umsetzung nicht gelingt, so kann das daran liegen, dass es einen unbewussten „Einwand“ dagegen gibt, erfolgreich, zufrieden oder glücklich sein zu dürfen.

Die Lernbriefe 30 und folgende werden sich mit diesen Themen beschäftigen (voraussichtlich ab dem 3. Quartal 2010).

Über die Struktur der Lernbriefe:

Wir haben einen einheitlichen Aufbau mit folgenden Elementen gewählt:

- Drei Beispielgeschichten erschließen die Struktur von Partnerschaftsproblemen und helfen, Quellen möglicher Verletzungen erkennen zu lernen.
- Fragen laden dazu ein, das Kernproblem auch philosophisch zu ergründen.
- Die Beziehungsregel – oder Regel der Liebe – des Kernproblems wird benannt und so erklärt, dass ihre tiefere Bedeutung sichtbar wird.
- Das führt dazu, dass ihr klar erkennen könnt, warum das Überschreiten dieser Regel zu Verletzung und Konflikt führen wird.
- Die Beispielgeschichten werden im Lichte der angewendeten Beziehungsregel neu aufgerollt. Oder anders formuliert: Wir gehen zurück an den Start und schreiben die Geschichten neu, indem wir durch eine „neue Brille“ sehen.
- Die Grenzbereiche der Beziehungsregel werden ausgelotet, um das Thema zu vervollständigen und abzurunden.
- Als Anregung für die gemeinsame Umsetzung dienen Überlegungen von uns dazu, was euch aus unserer Sicht in eurem Veränderungsprozess behindern und was euch helfen kann.

Ihr könnt die Reihenfolge der Lernbriefe 1 bis 18 frei wählen und sie gemäß euren eigenen Bedürfnissen abrufen. Die Lernbriefe 20 bis 30 sind Folge-Lernbriefe. Sie vertiefen die Themen der Lernbriefe 1 bis 18 und bauen darauf auf, dass diese Inhalte bereits erarbeitet und erlernt wurden.

Copyright:

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Durch den Kauf und den Erhalt dieses **Lernbriefes** verpflichtet ihr euch, diesen nur zum persönlichen Gebrauch zu nutzen. Die Weitergabe an Dritte ist untersagt. Die Nutzung dieses **Lernbriefes** außerhalb des privaten Bereichs ist untersagt. Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.



2 Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung

Beispiel 1:

Tatiana und Thomas sind seit sieben Jahren ein Paar und leben seit fünf Jahren zusammen. Es waren gute und über weite Strecken unbeschwerte Jahre. Beide sind zufrieden mit ihren jeweiligen Berufen, Tatiana als Ärztin und Thomas als niedergelassener Physiotherapeut mit einem Team von 5 Angestellten. Beide betätigen sich gerne sportlich und haben als gemeinsames Hobby vor zwei Jahren das Golfen entdeckt. Im Verlauf des letzten Jahres wandern Tatianas Gedanken immer häufiger in Richtung Familiengründung. Mit 37 Jahren findet sie es einen guten Zeitpunkt und, seit sie im Herbst Tante des kleinen Lars geworden war, spürt sie, wann immer sie ihren Bruder und ihre Schwägerin mit dem Kleinen trifft, dass aus einer Überlegung langsam aber sicher eine Sehnsucht wird.

Sie geht davon aus, dass Thomas ähnlich denkt. In den Anfängen ihrer Beziehung hatten sie einmal kurz über dieses Thema gesprochen und Thomas hatte damals gemeint, dass er auf jeden Fall irgendwann Vater sein möchte. Wenn Tatiana ihn mit Lars auf dem Arm sieht, muss sie schmunzeln. Sie werden sich bestimmt gut in ihre Elternrolle einfinden können.

Auf der Rückfahrt vom traditionellen Weihnachtsbesuch bei Tatianas Eltern drückt sie Thomas' Hand und meint: „War das nicht schön? Weihnachten mit einem Kind hat einen ganz besonderen Zauber, auch wenn es noch so klein ist, findest du nicht?“ Thomas, der gerade im Handschuhfach nach einer CD kramt, stimmt zu. „Was meinst du, sollen wir Lars einen kleinen Cousin beschenken? Oder eine Cousine?“ Thomas nickt. „Klar. Aber das hat ja noch Zeit, oder?“ Tatiana ist irritiert und das darauffolgende Gespräch stimmt sie sehr nachdenklich. Ihre Nachdenklichkeit wirkt auch noch in ihr fort, als sie spätabends wieder zu Hause mit langsamen Bewegungen

die Rollläden herunterlässt. Sie rekapituliert noch einmal Thomas' Aussagen. Der zentrale Punkt war, dass er sich noch nicht bereit fühlen würde, um Vater zu werden. Grundsätzlich ja, aber noch nicht jetzt. Wann es so weit sein würde und woran er das merken würde, konnte er nicht sagen. Und auf Tatianas Hinweis, dass sie zunächst ohnehin ihre Hochzeit feiern wolle, hatte er regelrecht gereizt reagiert: Das fände er jetzt aber altmodisch. Sie hätten in den letzten sieben Jahren doch hinreichend gut als Paar funktioniert und er würde keinen Anlass sehen, diesen ganzen Hochzeitswahnsinn mitzumachen.

Das neue Jahr beginnt sowohl bei Tatiana als auch bei Thomas mit ziemlicher Hektik, aber Tatianas Gedanken wandern immer wieder zu ihrem Gespräch während der Heimfahrt von ihren Eltern. Sie ist unglücklich. Sie kann es drehen und wenden, wie sie will: Thomas möchte nicht heiraten und wann er Kinder haben möchte, kann oder will er ihr nicht sagen. Sie hat das Gefühl, dass ihre Welt einen Riss bekommen hat. Trotzdem will sie nicht glauben, dass das Thomas' Ernst ist. Wenige Wochen nach Weihnachten spricht sie ihn noch einmal auf das Thema Familie an, aber dieses Gespräch bringt keine Veränderung. Im Gegenteil: Thomas reagiert sogar recht ungehalten. Er fühle sich unter Druck gesetzt und dazu habe sie kein Recht, auch wenn er nachvollziehen könne, dass ihre biologische Uhr zu ticken begonnen habe. Er wäre ja nicht generell gegen Kinder, aber er weigere sich schlicht, sich auf einen Zeitplan festlegen zu lassen.

Nach diesem Gespräch ist alles anders. Tatiana zieht sich in ihr Schneckenhaus zurück. Nicht aufgrund einer Überlegung - es geschieht einfach. Sie empfindet eine tiefe Enttäuschung. Ihr fragloses Vertrauen in eine glückliche gemeinsame Zukunft ist verschwunden. Wenn Thomas körperliche Nähe herstellen möchte, spürt er, wie seine Partnerin auf Distanz geht.



Die Liebe lernen

Die Monate vergehen und an ihrem 38. Geburtstag schreibt Tatiana Thomas einen langen Brief. Sie teilt ihm mit, dass, wenn ihre Beziehung keine Perspektive in Richtung Ehe und Kinder hat, sie sich gezwungen fühlt, sich von ihm zu trennen. Sie schreibt auch, dass ihre Liebe zu Thomas zwar erschüttert ist, aber trotzdem nach wie vor vorhanden - und dass das Schönste für sie wäre, wenn Thomas sich für sie und eine gemeinsame Familie entscheiden würde.

Thomas kommentiert den Brief zunächst nicht. Er ist sauer, weil er sich nicht mehr geliebt fühlt – schon seit Monaten schlafen sie kaum mehr miteinander. Er fühlt sich erpresst. Er fühlt sich eingeengt. Und er sieht keinen Weg, um ihre so gegensätzlichen Vorstellungen zu harmonisieren.

Tatiana und Thomas trennen sich ein halbes Jahr später. Die Trennung geht nicht spurlos an ihnen vorüber. Tatiana kämpft lange mit dem Gedanken, dass, entgegen ihrer Annahme, Thomas sie wohl nicht so sehr geliebt hatte, wie sie ihn. Denn hätte er sie wirklich geliebt, hätte er sich eine Familie mit ihr gewünscht. Thomas fühlt sich zunächst wie von einem Joch befreit, aber diese Erleichterung ist kurzlebig. Eine gewisse Leere bleibt zurück und der vage Verdacht, dass er etwas Kostbarem zu wenig Beachtung geschenkt haben könnte.

Beispiel 2:

Linda und Oliver sind seit kurzem verlobt und wollen bald heiraten. Linda ist einige Jahre älter als ihr Verlobter. Sie arbeitet seit mehreren Jahren als Sprachtherapeutin und hat sich auf Schlaganfallpatienten spezialisiert. Oliver ist noch im Studium und hat große Pläne. Seine Zielstrebigkeit und Ernsthaftigkeit haben Linda von Anfang an imponiert und sind für sie Ausdruck seiner Reife.

In ihrem jeweiligen Freundeskreis ist die Resonanz auf ihre Heiratspläne durchweg positiv, wenn auch einige von Olivers Freunden finden, dass er sich mit einer Heirat ruhig noch etwas Zeit hätte lassen können. Aber - wenn er die Richtige gefunden hat, warum nicht? Eine Freundin von Linda, mit der sie auch in der logopädischen Praxis zusammenarbeitet, gibt ihnen den Rat, sich auch zu überlegen, ob und wann sie Kinder haben möchten. Sie kennt Linda gut und weiß, dass ihre Freundin seit geraumer Zeit an Familiengründung denkt.

Die Beschäftigung mit diesem Thema entzweit sie fast - und damit haben beide nicht im Traum gerechnet! Linda möchte so bald wie möglich Kinder haben, Oliver jedoch nicht. Er hat genaue Vorstellungen von seiner Karriereplanung und kann sich nicht vorstellen, eine Familie zu gründen, bevor er nicht „fest im Sattel“ sitzt. Linda findet es zwar grundsätzlich gut, dass ihr Verlobter ambitionierte Pläne hat - aber so lange zu warten, bis Oliver nicht nur sein Jurastudium, bei dem er schon im letzten Drittel ist, sondern auch noch ein Wirtschaftsstudium abgeschlossen hat, das er noch gar nicht wirklich begonnen hat: Diese Vorstellung findet sie absolut unangemessen. Länger als zwei Jahre will sie nicht mehr warten. Und das sagt sie Oliver auch genau so. Beide sind nach diesem Gespräch gleichermaßen erschüttert.

Lindas Freundin und Kollegin entgeht ihr plötzlicher Stimmungsumschwung natürlich nicht und in der Mittagspause fragt sie nach, was denn passiert sei. Nach kurzer Überlegung gibt sie Linda schließlich den dringenden Rat, dieses Thema noch vor der Hochzeit zu klären: „Sonst ist euer Unglück vorprogrammiert!“



Die Liebe lernen

Beispiel 3:

Maria und Michael sind seit sechs Jahren verheiratet und haben bereits zwei Kinder – das jüngere ist jetzt zwei Jahre alt. Nun beschäftigt sich Maria mit dem Gedanken, ein drittes Kind zu bekommen. Für sie wäre der Altersabstand ideal. Als sie Michael gegenüber ihren Wunsch zum Ausdruck bringt, winkt der jedoch zunächst ab. „Ich dachte du freust dich über deine zunehmende Unabhängigkeit? Und dann willst du dich in die nächste Stillperiode stürzen? Ich finde, wir haben zwei super Kinder. Für die ich sehr dankbar bin.“ „Das bin ich ja auch! Aber schließlich kriege ICH sie ja, und wenn es mit der nächsten Schwangerschaft so gut klappt, wie mit unseren Ersten, dann wäre jetzt einfach ein guter Zeitpunkt. Auch altersmäßig. Also gib deinem Herzen einen Stoß, du findest Babys doch ohnehin unwiderstehlich, gib es doch zu!“ Michael lächelt, aber ein wenig gequält. Eigentlich hat er mit zwei Kindern genug. Er möchte nicht mehr wirklich ein weiteres Kind.

Aber Maria lässt nicht locker und nach sechs Monaten hat sie ihn „weich gekocht“, wie er es nennt. Wenn er ehrlich ist, fühlt er sich machtlos. Er liebt seine Frau. Er schätzt es, dass sie eine starke Persönlichkeit ist, die weiß, was sie will und sich dafür einsetzt. Er weiß auch, dass sie immer eine große Familie wollte - aber was heißt schon „groß“? Darüber haben sie sich nie wirklich unterhalten. In ihrem Bekannten- und Freundeskreis, in dem es etliche Paare ohne Kinder gibt und die Mehrheit ein Kind hat, sind zwei auch schon recht viel. In gewisser Weise fühlt er sich überfahren, aber welches Argument hätte er bringen sollen? Sie sind in der glücklichen Lage, dass sie sich ein weiteres Kind finanziell leisten können. Er liebt Kinder. Also - warum nicht?

Als Maria schwanger wird, freut sich Michael natürlich. Und trotzdem beschäftigen ihn jetzt immer wieder Fragen, auf die er, wenn er ehrlich ist, keine befriedigende Antwort findet: Hat er überhaupt etwas zu sagen in ihrer Beziehung? Werden seine Gedanken und Überlegungen eigentlich respektiert oder nur freundlich angehört, ohne irgendeine Konsequenz zu haben?

Bei Marthas Geburt sind sie beide glücklich. Doch in den Wochen und Monaten danach wird deutlich, dass sich ein Schatten über ihre Partnerschaft gelegt hat. Maria wird langsam bewusst, dass sie ihrem Mann gegenüber ihren Willen durchgesetzt hat in einer Angelegenheit, die ja schließlich ihrer beider Leben nachhaltig betrifft. Und in Michael nagt immer noch das Gefühl, einfach überrollt worden zu sein.



3 Ein paar grundsätzliche Gedanken

Liebe und Beziehung – was ist das eigentlich?

Kennst du/ kennt ihr solche oder ähnliche Szenen?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>
Bemerkungen:		

Kann die Unstimmigkeit in der Frage, ob und wann ein Paar sich Kinder wünscht, ein Trennungsgrund sein?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Kannst du/ könnt ihr euch Gründe vorstellen, warum ein Mann oder eine Frau keine Kinder haben möchten?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Hat Oliver (Beispiel 2) nicht eigentlich Recht mit seiner Entscheidung, vor der Familiengründung erst eine solide finanzielle Grundlage zu schaffen, auch wenn es etwas länger dauert, bis Kinder möglich werden?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Ist Lindas Wunsch (Beispiel 2) nachvollziehbar, nicht länger als zwei Jahre mit der Familiengründung zu warten, wenn dieser Zeitpunkt bedeutet, dass Oliver seine Familie dann finanziell mit unterstützen könnte?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Hast du/ habt ihr eine Meinung dazu, in welchem Alter eine Frau bzw. ein Mann am besten Kinder haben sollte?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Hast du dir/ habt ihr euch schon einmal überlegt, nach welchen Gesichtspunkten eine Entscheidung über die Anzahl der Kinder, die ein Paar sich wünscht, gefällt werden soll?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Sollte die genaue Anzahl der Kinder, die ein Paar sich wünscht, überhaupt festgelegt werden?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Bevor du/ ihr weiter lest, bitten wir euch, diese Fragen gemeinsam und gründlich zu bedenken unter der Vorstellung, wie ein sich **liebendes** Paar voller **Lebensbejahung** diese Fragen beantworten würde.

Lasst euch ruhig damit ein paar Tage Zeit – dann lest weiter.



4 Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln

Wir stimmen die Anzahl der Kinder, die wir uns wünschen, sowie den Zeitraum, in dem wir sie bekommen wollen, miteinander ab.

Eine verbindliche Partnerschaft und noch expliziter eine Ehe stellen ein eindeutiges Bekenntnis zu einem anderen Menschen dar. Dieses Bekenntnis umschließt, den anderen mit aller Liebe und Wertschätzung, derer man fähig ist, zu umgeben und mit ihm gemeinsam das Leben zu leben. Eine solche Lebensentscheidung ist damit verbunden, gemeinsam etwas hinterlassen zu wollen, was über die beiden Individuen, die sich füreinander entschieden haben, hinausgeht. Bei vielen Paaren wird dies repräsentiert durch den Wunsch nach gemeinsamen Kindern.

Entscheidet sich ein Paar gegen Kinder, so ist es wichtig zu klären, wie sonst die Spuren aussehen sollen, die dieses Paar in der Welt hinterlässt.

Es erscheint uns elementar, dass ein Paar sich darüber einigt, ob und wie viele Kinder es sich wünscht. Darüber zu sprechen, in welchem Zeitraum die gemeinsame Familie geplant werden soll, ist darüber hinaus ebenfalls sinnvoll, denn so entsteht Klarheit über Prioritäten in verschiedenen Lebensphasen, was wiederum beiden Partnern hilft, unbelastet von Vermutungen oder unausgesprochenen Wünschen ihre Energien zu fokussieren.

Am besten berät ein Paar diese Fragen vor einer eventuell geplanten Hochzeit.

5 Die Bedeutung für die Beziehung

Viele Menschen haben eine klare Meinung oder ein eindeutiges Gefühl dazu, ob sie sich eigene Kinder wünschen. Wenn sie eine verbindliche Beziehung eingehen, und sich für ihren Lebenspartner entscheiden, wird das Thema Familiengründung mit hoher Wahrscheinlichkeit zu jenen Themen gehören, die sie mit ihrem Partner besprechen wollen.

Für manche Menschen ist die Phase des intensiven Kennenlernens die erste Gelegenheit, bei der das Thema eigene Kinder eine persönliche Bedeutung erhält. Gespräche in dieser Phase eröffnen ihnen einen Anlass, um sich damit auseinanderzusetzen.

Es kommt immer wieder vor, dass Paare das Thema Familienplanung in den Anfängen ihrer Beziehung zwar ansprechen, aber eher im Sinne einer Abstimmung der grundsätzlichen Haltung des Partners - möchte er eigene Kinder oder nicht - als im Sinne einer nahen Beschäftigung mit dem Thema, die auch die Frage einschließt, wann und wie viele Kinder das Paar sich wünscht.

Wir glauben, dass es zu den zentralen Fragen einer Beziehung gehört, über das Thema Kinder größtmögliche Klarheit zu gewinnen und zu einer gemeinsamen Linie zu finden. Der Grund dafür ist, dass Elternschaft eine Form ist, um dem persönlichen Leben, der eigenen Partnerschaft, einen tieferen Sinn zu verleihen. Einen Sinn im Leben zu sehen, der über materielle Ziele hinausreicht, ist für jeden Menschen von elementarer Bedeutung, unabhängig davon, ob ihm dies bewusst ist, oder nicht. Selbst Mutter oder Vater werden zu wollen oder nicht, ist ein entscheidender Teil der persönlichen Identität.



Die Liebe lernen

Aus diesem Grund erschüttert die Erkenntnis, in diesem so wesentlichen Aspekt gegensätzlicher Auffassung zu sein, eine Beziehung in ihren Grundfesten. Darum empfehlen wir, diesem Thema Aufmerksamkeit zu schenken.

Wir gewinnen mit der Klärung des Themas Kinder einen Zuwachs an **Vertrauen und Sicherheit** in unserer Partnerschaft. Sie entstehen, neben der grundsätzlichen Entscheidung, ob, wie viele und wann im gemeinsamen Lebenslauf ein Paar sich Kinder wünscht, dadurch, dass die Beschäftigung mit diesem Thema uns auch zum Thema Sinnerfüllung führt:

1. Welchen tieferen, bleibenden Sinn soll unsere Partnerschaft haben?
2. Wir wollen gemeinsam Kinder/ wir wollen gemeinsam keine Kinder, sondern etwas anderes, das unsere Partnerschaft zum Ausgangspunkt eines beständigen, kontinuierlichen, der Allgemeinheit dienenden Projektes macht. Unsere ersten Ideen dazu sind ...



6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:

Tatiana und Thomas:

Tatiana braucht nahezu ein ganzes Jahr, um den Verlust ihrer Partnerschaft mit Thomas zu verarbeiten. Es gelingt ihr schließlich, Zugang zu einem Gefühl der Dankbarkeit für die schönen, positiven gemeinsamen Erfahrungen zu gewinnen und zwei Erkenntnisse aus ihrem letztlich die Beziehung sprengenden Konflikt abzuleiten: Ich darf mir eine verbindliche Partnerschaft wünschen. Ich wünsche mir eine Partnerschaft, in der mein Kinderwunsch berücksichtigt wird.

Auch wenn Tatiana sich selbst ein Jahr nach ihrer Trennung eine neue Beziehung noch nicht wirklich vorstellen kann, hat sie dennoch entschieden, bevor sie eine neue Partnerschaft eingehen wird, das nächste Mal gerade auch dieses Thema offen mit ihrem Partner zu besprechen. Noch einmal eine Trennung zu durchleben, weil sie zu spät realisiert, wie elementar wichtig die Klärung grundlegender Fragen für eine Beziehung ist: das möchte sie auf keinen Fall.

Tatiana ist völlig überrascht, als sie wenige Wochen, nachdem sie ihre Gedanken in dieser Form für sich auf den Punkt gebracht hat, Sebastian kennenlernt. Und zwar ganz unspektakulär beim Einkaufen im Biosupermarkt. Sie waren beide auf der Suche nach einer bestimmten Sorte Müsli, die gerade nicht auf Lager war - und finden es witzig, mit einem Fremden diese persönliche Vorliebe zu teilen. Sie unterhalten sich noch eine ganze Weile. Sebastians offene, sympathische Ausstrahlung bewirkt, dass Tatiana sich richtig freut, als er schließlich vorschlägt, als Entschädigung für das fehlende Müsli gemeinsam Kaffee zu trinken. Und dann sitzen sie über zwei Stunden in dem kleinen Café im Eingangsbereich des Supermarktes und reden.

Dieser Einkauf ist der Beginn einer neuen Beziehung. In Sebastian findet Tatiana einen Mann, der selbst Sehnsucht nach eigenen Kindern hat und einer Ehe gegenüber durchaus aufgeschlossen ist. Als sie 8 Monate später im kleinen Kreis heiraten, genießen sie die Wärme und ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit, die sich durch ihre intensiven Gespräche in all den Monaten entwickelt hat. Auch wenn sie beide nicht mehr „in ihren Zwanzigern sind“, wie sie in ihrer kurzen Ansprache an ihre Gäste mit einem Lachen erklären, hoffen sie jetzt auf Kinder - um genau zu sein: auf zwei Kinder in den nächsten fünf Jahren!

Auch Thomas' Leben nimmt eine für ihn unerwartete Wendung. Relativ rasch kommt er zu der Einsicht, dass ohne Tatiana etwas Wichtiges in seinem Leben fehlt. Viele Stunden des einsamen Joggens später - es zieht ihn neuerdings zu allen möglichen und unmöglichen Tageszeiten in den weitläufigen Stadtpark - muss er sich eingestehen, dass es vor allem seine Angst war, die ihn davon abgehalten hat, mit Tatiana eine Familie zu gründen. Vielleicht hatte er seinen Vater vor Augen, der in seinen Augen ziemlich unnützlich war: sowohl als Ernährer der Familie als auch emotional. Er hatte seine Verantwortung nicht erfüllen können und in Thomas war die Phantasie einer schier unlösbaren Lebensaufgabe entstanden, der er sich nicht gewachsen fühlte.

Als er Rita kennenlernt, die ihre 4-jährige Tochter Lara mit in die Beziehung bringt, wird er quasi „ins kalte Wasser geworfen“. Und findet heraus, dass er nicht nur durchaus väterliche Qualitäten hat, sondern es schön findet, dass in seinem Leben jetzt zwei geliebte Menschen vorhanden sind: ein großer und einer kleiner. An Laras 5. Geburtstag, abends, nachdem sie ins Bett gebracht wurde, macht er Rita in aller Form einen Heiratsantrag.



Die Liebe lernen

Beispiel 2:

Linda und Oliver:

Den ganzen Tag über denkt Linda immer wieder über die Empfehlung ihrer Freundin nach. Sie erzählt abends auch Oliver davon und beide beschließen, ihrem Rat zu folgen. Sie bereiten Tee zu und setzen sich zusammen. Es wird ein langes Gespräch. Im Lauf der Nacht kristallisiert sich immer mehr heraus, dass ihre Lebensentwürfe so nicht vereinbar sind. Keiner von ihnen kann sich vorstellen, von dem, was ihm wichtig ist, so weit abzurücken, dass eine glückliche gemeinsame Zukunft erreichbar scheint.

Oliver trifft diese Erkenntnis wie ein Hammerschlag. Auch Linda, die im Laufe der letzten Tage eine gewisse Ahnung entwickelt hat, welche Richtung das Thema Kinderwunsch möglicherweise ihrer Partnerschaft geben könnte, fühlt sich zunächst wie betäubt. Spät nachts liegen sie sich weinend in den Armen. Und beschließen, nicht zu heiraten.

Jetzt, ein Jahr später, sind Linda und Oliver nach wie vor Freunde. Und heute dankbar dafür, dass sie früh genug erkannt haben, dass ihre Ehe letztendlich an diesem Punkt gescheitert wäre.

Beispiel 3:

Während ihres ersten gemeinsamen Sommerurlaubes zu fünft sitzen Maria und Michael abends auf der geräumigen Terrasse ihrer Ferienwohnung und schauen in den Sternenhimmel.

Maria formuliert ihre Worte mit Bedacht, als sie schließlich das Thema eröffnet, von dem sie denkt, dass es seit geraumer Zeit zwischen ihnen steht. Sie erzählt ihrem Mann von ihren Gedanken: dass sie die Entscheidung für ein weiteres Kind letztlich im Alleingang getroffen hat und heute denkt, dass sie ihn damit verletzt hat.

Dass sie spürt, dass das zwischen ihnen steht und sie möchte, dass sich ihre Beziehung wieder zueinander entwickeln kann. Und dass sie Angst hat, er könnte Martha gegenüber eine gewisse Distanz fühlen.

Michael bestreitet energisch, dass seine Gefühle für sein jüngstes Kind eine andere Qualität hätten als gegenüber seinen beiden älteren Kindern. Er räumt aber ein, dass immer noch die Frage an ihm nagt, welche Gestaltungsmöglichkeiten er überhaupt im Rahmen ihrer Ehe hat. „Weißt du, ich habe dich immer für deine Dynamik bewundert, dafür, dass du immer so genau weißt, was du willst und das ohne zögern angeht. Und es ist ja nicht so, dass ich es nicht verstanden habe. Aber: Wo bin ich in dem Ganzen? Was ist mit meinen Überlegungen oder mit meinen Gefühlen?“

In dem langen Gespräch, das auf diese Worte folgt, wird Maria und Michael immer klarer, dass es besser gewesen wäre, sie hätten sich ganz am Anfang ihrer Ehe ausführlich über ihre jeweiligen Vorstellungen ausgetauscht. Sie spüren auch, dass, selbst wenn das Ziel, das ein Partner anstrebt, in sich ein positives Ziel ist, es für die Beziehungsqualität eines Paares sehr wichtig ist, Alleingänge zu vermeiden. Sie verletzen, sie schmerzen den anderen, der sich ausgeschlossen fühlt und den Eindruck gewinnt, dass seine Sichtweise keine Bedeutung hat. Sie entscheiden, dass Martha ihr letztes Kind sein wird und sie ihre Familienplanung jetzt abgeschlossen haben.

Nach diesem Abend verändert sich die Stimmung zwischen ihnen. Es ist Nähe entstanden dadurch, dass beide offen über ihre Gefühle sprechen konnten und die Erfahrung gemacht haben, dass der Partner zuhört und versteht. An einem der folgenden Abende kommt Michael ein Gedanke: Sie selbst hatten versäumt, sich am Anfang ihrer Partnerschaft umfassend mit diesem Thema zu beschäftigen.



Warum jetzt nicht anderen ihre Erkenntnis zugute kommen lassen, die alles noch vor sich haben? Maria findet Michaels Idee gut. Gemeinsam gehen sie im Geist ihren Freundes- und Bekanntenkreis durch. Es gibt eine Reihe junger Paare, die noch keine Kinder haben. Also wollen sie eine Reihe von Einladungen planen, in deren Verlauf sie mit jedem der Paare über ihre Erkenntnis sprechen wollen. „Dann haben sie die Chance, unseren Fehler zu vermeiden.“ meint Michael und Maria nickt.

7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Die Regel „Wir stimmen die Anzahl der Kinder, die wir uns wünschen, sowie den Zeitraum, in dem wir sie bekommen wollen, miteinander ab.“ gilt nach unserem Verständnis immer dann, wenn ein Paar sich für eine verbindliche Partnerschaft entschieden hat, wenn sich beide grundsätzlich Kinder wünschen und das vom Alter der Partner her auch möglich ist.

Grenzen in diesem Zusammenhang sind Grenzen, die aus medizinischen Gründen bestehen können.

Viele Paare bleiben ungewollt kinderlos. Sei es, weil bei einem der Partner, oder bei beiden, wider Erwarten die körperlichen Voraussetzungen nicht gegeben sind, sei es, weil der Mensch, für den wir uns als Lebenspartner entscheiden, erst so spät in unser Leben tritt, dass wir schon an den Grenzen unserer biologischen Möglichkeiten angekommen sind.

Wenn wir uns in Erinnerung rufen, dass eine verbindliche Partnerschaft nach einem tieferen Sinn strebt, der über die Beziehung zweier Menschen hinausweist und Spuren in der Welt hinterlässt, und dass dies bedeutsam ist für das Glück einer Partnerschaft, heißt das im nächsten Schritt, dass wir miteinander beraten können, welche möglichen Alternativen wir sehen.

Beispielsweise kann ein Paar sich dafür entscheiden, ein Kind in Pflege zu nehmen oder ein Kind zu adoptieren. Es kann sich dafür entscheiden, eine Patenschaft zu übernehmen. Es kann sich für ein gemeinsames soziales Projekt entscheiden. All das getragen von dem Gedanken, dass die einzigartige Verbindung dieser beiden Menschen, ihre gemeinsamen unverwechselbaren Erfahrungen und Erkenntnisse so wertvoll sind, dass sie nicht „nur“ der Qualität der Partnerschaft dienen können, sondern darüber hinaus weitere Kreise ziehen sollen.



8 Weiter führende Überlegungen

8.1 Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie wir vermeiden können, uns mit einem so elementaren Aspekt unserer persönlichen Lebensgestaltung zu beschäftigen:

Wir können so beschäftigt sein mit der Herausforderung eines komplexen Berufslebens, dass wir die Auseinandersetzung mit der Konkretisierung unserer Familienplanung auf unbestimmte Zeit verschieben.

Wir können uns darauf konzentrieren, bestimmte Voraussetzungen dafür schaffen zu müssen, bevor wir konkret an Kinder denken können: Uns beruflich etablieren oder einen Hauskauf möglich machen beispielsweise.

Wir können mit der Fürsorge für nahestehende Menschen so ausgelastet sein, dass wir den Aufbau unseres eigenen Familienlebens bis auf weiteres vertagen.

Und das sind nur drei von unzähligen Möglichkeiten.

Wir wollen damit nicht sagen, dass ein Haus kaufen zu wollen nicht ein wichtiges und berechtigtes Unterfangen sein kann. Ebenso die Planung unserer beruflichen Entwicklung oder die Fürsorge für unsere Angehörigen. Wir wollen damit sagen, dass es sein kann, dass wir diese in sich berechtigten Anliegen benutzen können. Um uns nicht damit beschäftigen zu müssen, über unser persönliches Leben und ganz konkret und verbindlich über eigene Kinder mit unserem Partner zu sprechen und gemeinsam Entscheidungen in diese Richtung zu treffen.

Wenn wir vermuten, dass wir unser Engagement als Ausrede nutzen, um nicht gemeinsam mit dem Partner verbindliche Entscheidungen über Kinder zu treffen, lassen wir uns möglicherweise von Befürchtungen leiten.

Zum Beispiel könnte die Befürchtung, ich oder mein Partner könnten

egoistisch oder **rücksichtslos** sein,

mir innerlich nahelegen, dass ich mich ohnehin nicht für ein Leben mit Kindern mit all seinen finanziellen und zeitlichen Einschränkungen eigne. Oder dass mein Partner die zwischenmenschlichen Fähigkeiten, die für eine Mutter- oder Vaterrolle erforderlich sind, aufgrund seines momentanen Reifegrades ohnehin nicht besitzt und ich somit quasi in der Rolle eines alleinerziehenden Elternteils landen würde, was wiederum für die gesunde Entwicklung des Kindes nachteilig wäre.

Wir laden euch ein, das Gespräch miteinander zu suchen. Was denkt ihr tief innerlich von euch selbst oder voneinander im Hinblick darauf, für ein mögliches gemeinsames Kind in tiefer Liebe und Lebensbejahung zu sorgen? Welche Befürchtungen habt ihr möglicherweise in diesem Zusammenhang? Und wie berechtigt sind sie tatsächlich im Lichte eurer bisherigen gemeinsamen Erfahrungen?



8.2 Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben

Oftmals ist ein Anstoß von außen notwendig dafür, die bisherige Sichtweise auf uns selbst, auf den Partner oder auf ein bestimmtes Thema verändern zu können.

Es ist menschlich, nicht nur in unserem Verhalten zu Gewohnheiten zu neigen, sondern auch in unseren Überlegungen und Gedanken den ausgetretenen Pfaden des Bekannten zu folgen.

Du, dein Partner oder ihr beide gemeinsam habt diesen Lernbrief gefunden. Die Fragen, die aufgeworfen werden, können euch ebenso wie die Gedanken, die in ihm zum Ausdruck gebracht werden, dazu dienen, einen neuen Blickwinkel einzunehmen.

Wir laden euch dazu ein, euch bewusst mit folgenden Gedanken zu beschäftigen:

- Liebe ich meinen Partner und kann ich dieses Gefühl tatsächlich in mir spüren?
- Neige ich zu der Annahme, dass ich oder dass mein Partner zu selbstbezogen, zu egoistisch sein könnten, um Eltern zu werden?
- Welche realistische Grundlage können wir in unserem gemeinsamen Gespräch für diese Befürchtung finden?
- Wollen wir uns von Befürchtungen bestimmen lassen, oder wollen wir uns für die Liebe und ihre Kraft entscheiden?
- Führt unsere Liebe uns zu der Erkenntnis, **dass jeder Mensch liebesfähig ist und Sehnsucht danach hat, diese Fähigkeit auch zum Ausdruck zu bringen?**
- Könnte uns die Überzeugung, dass jeder Mensch seine Liebesfähigkeit ausdrücken möchte, dabei helfen, Leben als solches zu bejahen?

Die Beschäftigung mit diesen Gedanken, ebenso wie mit allen weiteren, zu denen ihr dadurch angeregt werdet, wird euch zu überraschenden Einsichten führen!

