

# Eine starke Liebesbeziehung bauen

**Wer wünscht sich das nicht: eine kraftvolle Liebesbeziehung, die uns geistlich und emotional wachsen lässt! Ein Beitrag von Susanna Aerne.**

Den Wunsch nach einer erfüllenden Liebesbeziehung hat Gott in jeden von uns hineingelegt. Der Mensch ist für Beziehung geschaffen. In 1. Mose 2,18 lesen wir: «Und Gott, der HERR, sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.» In der Beziehung mit Gott und den Mitmenschen erleben wir grosse Freude und Erfüllung.

Trotz der Sehnsucht nach einer starken Liebesbeziehung berichten mir viele junge, aber auch ältere Menschen, dass sie Angst haben, es nicht zu schaffen, eine langfristige Beziehung aufzubauen. Die zahlreichen zerbrochenen Beziehungen entmutigen sie. Auf meine Frage, was sie denn brauchen, damit sie sich das zutrauen, antworten sie: «Vorbilder, die uns zeigen, wie wir es tun können.»

## **Wer das Ziel kennt, findet den Weg einfacher**

Ob Single, verliebt oder bereits in einer Beziehung: für den weiteren Lebensweg ist es sehr entscheidend, ob wir wissen, wohin wir gehen wollen und vor allem auch mit wem. Es ist entscheidend, Ziele im Leben zu formulieren. Diese geben Orientierung und fokussieren den Blick auf das Wesentliche. Ein zielgerichtetes Leben ist kraftvoll.

Das gilt auch für die Paarbeziehung: Je mehr Vorstellungen und Visionen für das Leben und die zukünftige oder jetzige Partnerschaft da sind, desto grösser ist die Chance, sie zu erleben.

Auch eine lange Reise planen wir ausführlich; eine lebenslange Beziehung sollten wir noch besser vorbereiten.

Beziehungen wollen erlernt, trainiert und entwickelt werden – ein ganzes Leben lang. Alles, was wir nicht aktiv pflegen, zerfällt.

## **Wichtige Bausteine einer gesunden Beziehung**

Uns allen ist klar: Für einen stabilen Bau brauchen wir ein gut verankertes und tragfähiges Fundament. Das gilt auch für eine Beziehung. Mit welchen Bausteinen einer Beziehung bauen wir nun?

- Es beginnt mit Vertrauen: Wachsendes **Vertrauen** entsteht durch Gespräche, gemeinsame Zeit, Verständnis und Wertschätzung füreinander sowie Achtung und Respekt gegenüber den Werten und Bedürfnissen des anderen. Voraussetzung dafür ist eine offene, ehrliche Kommunikation und eine achtsame Streitkultur, welche auch Geduld, Nachsicht und Vergebung lebt. Verlässlichkeit und Treue schaffen die Grundlage für Geborgenheit, Sicherheit und Nähe. Die Partner machen sich verletzlich dadurch, dass sie so viel Nähe zulassen. Sie wissen sich aber angenommen und geliebt; so wird die Beziehung nah, gesund und belastbar.
- Auf dieser Vertrauensbasis kann **Nähe und Intimität** wachsen. Liebe soll gesagt und gelebt werden. Sie soll gespürt werden. Die Zärtlichkeit soll in dem Masse zunehmen, wie auch das Vertrauen zunimmt. Vielfach ist der Aufbau andersrum: Zärtlichkeit und Sexualität, bevor Vertrauen und Sicherheit in der Beziehung vorhanden sind. Dies führt dazu, dass die Sexualität nicht in ihrer ganzen Schönheit und Freiheit gelebt werden kann und ihren Zauber verliert. Liebe will gelebt und gespürt sein in Zeit zu zweit, aber auch in alltäglichen liebevollen Gesten und Worten der Zuneigung. So entsteht Herzensnähe.

- Eine Liebesbeziehung ist mehr als sexuelle Anziehung. Sie braucht ein klares «Ja, nur du», die **Entscheidung**, das Leben miteinander zu verbringen. In einer glücklichen, starken Liebesbeziehung sollte es keinen Platz für Egoismus und Selbstverwirklichung auf Kosten des Geliebten, der Geliebten geben.

1. Korinther 13,1-7 nennt die Grundlagen für jede leidenschaftliche, tragfähige Liebesbeziehung. Wenn wir uns das Beste für den anderen wünschen und das Beste dafür geben, dann wird echte Wertschätzung gelebt. Es ist der Entscheid, von sich weg zum anderen zu schauen und ihn so zu sehen, zu lieben und zu achten, wie er ist. Eine bedingungslose Liebe, die auch bereit ist zum Verzicht. Wenn Mann und Frau ihre Unterschiedlichkeit als Ergänzung sehen, können sie einander Liebe, Respekt und Dankbarkeit entgegenbringen. Diese Haltung hat viel mit der Entscheidung für den anderen zu tun.

- Diese Liebe übernimmt **Verantwortung**. Reife Persönlichkeiten können für sich selbst, füreinander und darüber hinaus Verantwortung übernehmen. Verantwortung stärkt das Vertrauen und die Verlässlichkeit. Sie schafft aber auch die Voraussetzung für ein erfüllendes Lebensumfeld (Familie, Freunde, Arbeit, Gemeinde, Nachbarn). Verantwortung ermöglicht Erfüllung und Sinn durch gelebte und weitergegebene Werte, Selbstwirksamkeit und Eingebundenheit. Ein gesundes Umfeld sowie eine gemeinsam gelebte Tatkraft stärken eine Beziehung.
- Was wäre eine Beziehung im Stillstand? Beziehung braucht **Entwicklung**. Der Bau einer Paarbeziehung und die persönliche Entwicklung laufen parallel zueinander weiter. Das müssen sie sogar! Das heisst, dass wir auch in der Paarbeziehung genügend Raum und Zeit brauchen, um uns weiterzuentwickeln. Das geht leider häufig vergessen. Die Folge ist, dass sich nur einer der Partner weiterentwickelt und dies unweigerlich zu einer Krise in der Beziehung führt.

Entwicklung braucht Freiräume und Freisetzung, Ermüdung, Offenheit für Neues und Visionen. Vertiefte Gespräche über gemeinsame Ziele, Träume und Gedanken schaffen Herzensnähe. Herzensnähe bindet, schenkt Stabilität und weitet den Blick für die Zukunft. Paare, die einander zu einem grösseren Ganzen ergänzen, sich gegenseitig im Wachstum fördern und unterstützen, leidenschaftlich ihre eigenen Stärken und Berufungen zu leben, haben Ausstrahlung und sind Ansporn und Vorbild für andere.

- Über allem steht **Gottes Schutz**. Das Gebet, die Beziehung zu Jesus und der Heilige Geist fördern verborgene Schätze, Überraschungen und Segnungen zu Tage. Getragen durch diese sichere Verankerung im

Fundament, begleitet durch biblische Worte der Weisheit und Kraft und geführt durch einen übernatürlichen Rückenwind erhält die Beziehung den Rahmen, der die Bausteine immer wieder belebt, lenkt und zusammenhält.

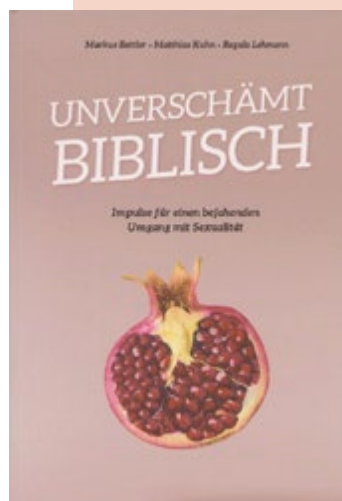
### Susanna Aerne



ist systemische Paar- und Familienberaterin IKP und Bildungsleiterin im Schweizerischen Weissen Kreuz SWK. [www.swk.swiss](http://www.swk.swiss)

Der Artikel ist, leicht gekürzt und bearbeitet, dem Buch «Unverschämt biblisch» entnommen.

## «Unverschämt biblisch»



Über zwanzig Autorinnen und Autoren quer durch alle Generationen und Gemeindeverbände (auch das EGW ist vertreten) haben an diesem Buch mitgeschrieben, das «Impulse für einen bejahenden Umgang mit Sexualität» gibt. Pastoren, Berater, Therapeutinnen und persönlich Betroffene teilen theologische Entdeckungen und Praxiserfahrungen, in der Überzeugung, dass Gottes Lebensordnungen höchste

Freiheit, tiefe Erfüllung, leidenschaftliche Intimität und lebensspendende Gemeinschaft zum Ziel haben. Angesprochen werden auch Themen wie Transgender, Homosexualität, Spannungsfeld Ehe & Gesellschaft, Pornographie, Singlesein und Sex zwischen Wolke 7 und Sumpf. Diese Themen stellen Fragen an unsere Kirchen- und Gemeindekultur. Wir kommen nicht drum herum, uns mit ihnen auseinanderzusetzen. Das Buch spricht Junge, Singles, Verheiratete und Eltern an. Die kurzen Kapitel machen das Buch auch für Lesemuffel attraktiv.

Markus Bettler, Matthias Kuhn, Regula Lehmann:  
**Unverschämt biblisch**  
Bestellen unter [www.biblisch.ch](http://www.biblisch.ch)