

# MIT RITUALEN GEMEINSAM WACHSEN



## Monika Bertsche

Diplompsychologin mit eigener Praxis  
in Stuttgart-Vaihingen, EPL-Trainerin  
und Referentin für verschiedene  
Fortbildungen in Kooperation mit  
dem Familienreferat

Liebe und Partnerschaft scheinen zerbrechlicher denn je. Dabei zeigen Studien, dass die Sehnsucht nach langjähriger Verbundenheit mit einem geliebten Menschen ungebrochen besteht.

So stehen viele Paare heute vor der Frage, wie sie ihre Liebe auf Dauer lebendig halten können.

Eine Antwort findet sich im Stichwort „Intimität“. Intimität ist dabei nicht nur die Intimität im sexuellen Erleben.

Intimität wird hier vielmehr als ein Prozess verstanden, in dem es den Liebenden gelingt, die Grenzen des eigenen Selbst zum Partner hin zu öffnen. Oder anders ausgedrückt: In der Intimität öffnen sich Körper, Geist und Seele dem anderen und lassen ihn teilhaben am inneren Sein.

Ein Paar kann Intimität auf unterschiedliche Weise erleben. Im zärtlichen bis leidenschaftlichen Körperdialog, im Austausch über Gefühle, im Miteinander-Reden und in einer spirituellen Dimension, die Fragen der Sinnhaftigkeit ihrer Liebe mit einschließt.

Am intimsten ist diese Begegnung, wenn alle Wege und Dimensionen zugleich erlebt werden, so wie im Ritual der

## ZEITINSEL

In diesem Ritual geht es nur um fünf Minuten; irgendwann, im Alltag, aber so oft wie möglich. Nehmen Sie Ihren Partner in den Arm und sagen Sie ihm, wie lieb Sie ihn haben. Zögern Sie nicht und planen Sie nicht lange. Aber seien Sie in diesem Moment ganz präsent. Sagen Sie ihm, wie wichtig es Ihnen ist, Ihr Leben mit ihm zu teilen. Nehmen Sie sich in diesen fünf Minuten auch Zeit für eine zärtliche Geste, einen Kuss, ein Streicheln mit den Augen. Tauschen Sie Ihren Atem mit ihrem Partner aus. Dann können diese fünf Minuten zur Ewigkeit werden.

Liebende am Beginn ihres gemeinsamen Weges müssen diese Intimität nicht lernen, sie ist der Verliebtheit von Natur gegeben. Paare aber, die aus der Verschmelzung mit- und ineinander wieder heraustreten, beklagen häufig, dass das Glück der frühen Liebe der Gewöhnung und Alltäglichkeit weichen musste.

Jetzt geht es darum, Intimität als Paar bewusst herzustellen. Rituale helfen dabei. Sie geben der Liebe, die dem Paar gegeben ist, einen eigenen Raum, eine eigene Zeit und eine eigene Form. So bekommt die Liebe mehr Gewicht und mehr Tiefe.

Als Ritual sind alle vom Paar verabredeten und strukturierten Formen der Begegnung zu verstehen, die über den Aspekt des Zeit-Miteinander-Verbringens hinausgehen. Sich Zeit schenken, heißt Liebe schenken. Im Ritual wird die gemeinsam verbrachte Zeit zur intimen Zeit, wenn es gelingt, die oben beschriebene geistige, seelische und leibliche Öffnung zu ermöglichen.

## SICH ZEIT SCHENKEN, HEISST LIEBE SCHENKEN

In der Paartherapie schlägt ein Therapeut ein bestimmtes Ritual vor, leitet es an und begleitet das Paar bei der Ausführung. Er orientiert sich dabei hauptsächlich an der Paardynamik des Paares. Aber auch ohne die Hilfe von außen können Paare mit Ritualen ihre Paarsubstanz verbreitern. Sie werden damit auch Begleiter für das eigene Wachstum und das des anderen.

Ein häufiges Missverständnis ist, dass Rituale in Verbindung mit angenehmen Gefühlen oder harmonischem Erleben stehen sollten. Im Gegenteil: Ein Ritual kann einen geschützten Rahmen schaffen, in dem das Schwere in der Liebe angeschaut und bearbeitet werden kann.

So ist, um nur ein Beispiel zu nennen, ein ritualisiertes und strukturiertes Vorgehen bei der Notwendigkeit, eine entstandene Verletzung zu benennen, zu bekennen, zu bearbeiten und letztlich auch zu verzeihen, eine große Hilfe. Es verhindert, in dauerhaftem, zerstörerischen Stellvertreter-Streit zu verharren.

Zerbrechlich wird sie sein und bleiben – die Liebe. Es bleibt in der eigenen Verantwortung jedes Paares, wie es mit dieser Zerbrechlichkeit umgeht. Als Menschen, die sich um Partnerschaft kümmern und diese unterstützen wollen, können wir aber mithelfen, indem wir Paaren Hilfen anbieten bzw. Suchende auf solche Hilfen aufmerksam machen. Dazu gehören Bücher, Seminare, Paar- und Familiengruppen und auch Beratungsstellen und Paar-Therapeuten.



**Aus:** M. Cölln:

Lieben, Streiten und Versöhnen,  
Kreuz-Verlag, 2003)