



# Weil i di mog

Anregungen für  
eine gelingende Partnerschaft

**ATHESIA**

**TONI FIUNG**



**TONI FIUNG,**

Jahrgang 1955, ist Theologe und Ehe- und Familienseelsorger der Diözese Bozen-Brixen. Ebenso ist er seit 15 Jahren Ehe- und Familienberater sowie Kommunikationstrainer und Erwachsenenbildner. Er hält Vorträge und Seminare zu verschiedenen Partnerschafts- und Familienthemen, ist geistlicher Assistent im Bildungshaus „Haus der Familie“ und des Katholischen Familienverbandes Südtirol. Seit 10 Jahren gestaltet er die sonntägliche Rubrik „Nachgedacht“ auf Südtirol 1 und Radio Tirol.



Deutsche Kultur

Die Drucklegung dieses Buches wurde ermöglicht durch  
die Stiftung Südtiroler Sparkasse,  
und durch die Südtiroler Landesregierung / Abteilung Deutsche Kultur.

#### BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:  
<http://dnb.d-nb.de>

2015 · Sechste Auflage

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia AG, Bozen (2013)

Umschlagfoto: Fotolia

Fotos: Stefano Favaretto (12, 14, 18, 20, 24, 26, 30, 32, 38, 40, 44, 50, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 80, 82, 86, 90, 94, 96, 98, 120)

Toni Fiung (16, 22, 28, 34, 36, 46, 48, 52, 54, 78, 88, 92, 102, 104, 108, 110, 112, 114, 116, 118)

Maurizio Giorgi (110)

Design & Layout: Werbeagentur EGAL Graphics

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-8266-969-0

[www.athesiabuch.it](http://www.athesiabuch.it)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)



TONI FIUNG

# Weil i di mag

Anregungen für  
eine gelingende Partnerschaft

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	_____	7
Anregungen zum Lesen dieses Buches	_____	8
Beziehungsgarten	_____	11

## *Weil i di mog ...*

... erinnere ich mich gerne an den Anfang	_____	13
... brauche ich gemeinsame Zukunftsvisionen	_____	15
... bin ich neugierig auf dich	_____	17
... will ich deine Andersartigkeit respektieren	_____	19
... will ich dir nahe sein	_____	21
4 ... bin ich gern mit dir zusammen	_____	23
... zeige ich dir meine Wertschätzung	_____	25
... zeige ich dir meine Zuneigung	_____	27
... brauche ich Verbindlichkeit	_____	29
... will ich mit dir verbunden sein	_____	31
... liebe ich mich auch selbst	_____	33
Meine Geschichte, deine Geschichte	_____	35
Meine Familie, deine Familie	_____	37
... habe ich keine Angst vor Veränderung	_____	39
... will ich dir vertrauen	_____	41
Der Tempel der tausend Spiegel	_____	43
... will ich dir treu sein	_____	45
... bin ich manchmal eifersüchtig	_____	47
... habe ich mich verändert	_____	49
Gemeinsamkeiten und Einzelinteressen	_____	51
... will ich dich verstehen	_____	53
... will ich mit dir reden	_____	55
... will ich mich dir öffnen	_____	57
... höre ich dir zu	_____	59
... sage ich dir, was ich mir wünsche	_____	61

... will ich nicht, was du willst	_____	63
... will ich (nicht) mit dir streiten	_____	65
... sprechen wir über das „liebe Geld“!	_____	67
... mag ich klare Vereinbarungen	_____	69
... sage ich dir, warum mir Sex wichtig ist	_____	71
Unsere Sexualität verändert sich	_____	73
... sind wir Eltern geworden	_____	75
Eltern sein – Paar bleiben	_____	77
Kein Paradies – ein PAARadies	_____	79
... mag ich keinen Stress	_____	81
... bin ich ent-täuscht	_____	83
Die Reise der Liebenden	_____	85
... bin ich für mein Glück selbst verantwortlich	_____	87
... macht mir eine Krise nicht Angst	_____	89
... will ich dir verzeihen	_____	91
... bin ich dir wohlgesonnen	_____	93
... sind wir ein gutes Team	_____	95
... tue ich etwas für unsere Beziehung	_____	97
Unser Geheimnis: Geben und Nehmen	_____	99
Glücksmomente	_____	101
... will ich mit dir genießen	_____	103
... schenke ich uns Zeit	_____	105
Der Korb mit den wunderbaren Sachen	_____	107
... schätze ich unsere Rituale	_____	109
... will ich dir zum Segen sein	_____	111
... weiß ich, dass Gott sich mir in dir zeigt	_____	113
... will ich mit dir glücklich sein	_____	115
... finden wir gemeinsame Sinn- und Lebenswelten	_____	117
Bei uns ist es leer geworden	_____	119
... will ich ...	_____	121
Gutscheine	_____	122
Verwendete Literatur	_____	127

# VORWORT

In der Begegnung mit Paaren, sei es bei einem Gespräch, bei einem Seminar oder in der Paarberatung, habe ich unter anderem folgende und ähnliche Sätze gehört: „Weil i di mog, möchte ich mit dir sein.“ – „Weil i di mog, bin ich von dir angetan.“ – „Weil i di mog, möchte ich nicht alles hinschmeißen.“

Ich beobachte und spüre, wie sehr Paaren ihre Beziehung am Herzen liegt und wie sehr sie leiden, wenn es zwischen ihnen kalt und stumm geworden ist und eine gemeinsame Perspektive fehlt. Jetzt, nach langen Jahren meiner Erfahrung in der Paarbegleitung und -beratung, war es mir ein Wunsch, konkrete Impulse und Anregungen für eine gelingende Partnerschaft zu formulieren und sie in Form eines Buches zu veröffentlichen.

Ich habe es gewagt, sehr komplexe Themen einer Paarbeziehung kurz, prägnant und in einer einfachen Sprache wiederzugeben. Dabei habe ich mich an erfahrene Paartherapeuten (Hans Jellouschek, Martin Koschorke, Guy Bodenmann ...) angelehnt, die ich im Zuge meiner Aus- und Weiterbildung kennengelernt habe. Mir ist dabei bewusst geworden, dass in der Kürze und Kompaktheit der Texte vieles ungesagt geblieben ist.

Das Buch ist für Jung und Alt gedacht, für Liebende und jene, die es noch werden wollen, und auch für jene, die Sorge haben, dass ihnen die Liebe abhandenkommen könnte. Die Themen laden Paare dazu ein, sich regelmäßig füreinander Zeit zu nehmen, um an ihrer Beziehung „dranzubleiben“. Besonders jene, die nicht gerne lange Texte mögen, können in diesem Buch wertvolle Gedanken und Anregungen für ihre Beziehungspflege in „kleinen Portionen“ erhalten.

Meine Erfahrung in der Paarbegleitung hat mir gezeigt, dass es sich lohnt, rechtzeitig etwas für die Beziehungspflege zu tun. Ich wünsche mir, dass dieses Buch einen Anstoß gibt, das Paargespräch zu suchen, und dass es das Leben von Paaren bereichert und belebt. Ich hoffe, dass es auch ein bisschen Spaß macht, darin zu lesen.

Toni Fiung



# Anregungen zum Lesen dieses Buches

Dieses Buch ist für Paare gedacht, die ihre Partnerschaft pflegen wollen und denen ihre Beziehung am Herzen liegt. Es bietet konkrete „Hilfe“ und praktische Anregungen, wie man als Partner „am Ball“ bleiben kann.

Das Buch lädt ein, sich regelmäßig Zeit füreinander zu nehmen: für eine Paar-Zeit, die einen besonderen Platz in der Beziehung hat.

Das Buch ist so aufgebaut, dass auf jeder Doppelseite ein Beziehungsthema kurz behandelt wird. Dazu werden konkrete Anregungen und Tipps für die Beziehungspflege im Alltag gegeben – mit abschließenden Fragen für ein gemeinsames Paargespräch.

Ansprechende Bilder laden ein, das Buch in die Hand zu nehmen. Sie wollen auf die unterschiedlichen Themen neugierig machen.

8

Ihr könnt das Buch einfach in die Hand nehmen, darin blättern, die Bilder anschauen, lesen und abwarten, was passiert.

Ihr könnt irgendein Thema, das gerade aktuell ist, aufgreifen und miteinander besprechen.

Das Buch ist wie eine Schatztruhe, in die man immer wieder hineingreifen kann. Jedes Thema auf einer Doppelseite steht für sich, deshalb können einzelne Themen nach Bedarf herausgegriffen werden.

Günstig ist es, wenn ihr euch regelmäßig füreinander Zeit nehmt. Verabredet euch zu einem gemeinsamen Abend. Die Kinder sind versorgt, Handys sind ausgeschaltet, ihr habt euch etwas Passendes zum Trinken und zum Knabbern hergerichtet, und ihr wisst: „Wir haben genug Zeit, ungestörte Zeit zu zweit.“

In dieser Stimmung nehmt das Buch in die Hand und beginnt, darin zu lesen, was euch gerade interessiert:

- Lasst euch vom Bild ansprechen, z. B. was sagt das Bild über unsere jetzige Beziehungssituation aus?
- Die allgemeine Einführung in das Thema will aufzeigen, worum es geht.
- Dann findet ihr Anregungen, was ihr konkret miteinander oder auch jeder einzeln tun kann.
- Die abschließenden Fragen sollen eine „Hilfe“ sein, um ins Gespräch zu kommen und konkrete Handlungen zu überlegen.

Eine weitere Möglichkeit ist die, dass einer von beiden das Buch oder auch einzelne Kapitel liest und dann den Partner einlädt, über das Gelesene ins Gespräch zu kommen. Das kann auch abwechselnd sein.

Das Buch ist ein praktisches Handbuch für Paare. Die Symbole Blume, Mund und Feder weisen in liebevoller Art darauf hin, dass ihr als Paar eingeladen und auch gefordert seid, für eure Beziehung etwas Konkretes zu tun: die gegebenen Anregungen reflektieren, miteinander ins Gespräch kommen und euch wichtige Notizen machen.

Ich bitte um Verständnis, wenn ich auf Grund der Lesbarkeit auf die Nennung der weiblichen und männlichen Begriffe verzichtet habe. Mit dem Begriff „Partner“ meine ich selbstverständlich sowohl die Partnerin als auch den Partner.

Eine Beziehung ist mit einer Blume zu vergleichen, die ständig gegossen und gehegt werden will, um zu wachsen und zu gedeihen. Eine auf Dauer angelegte Beziehung braucht laufend ihre Pflege. Darauf sollen die Blumen auf jeder Seite hinweisen. Wenn ein Paar sich regelmäßig Zeit für die Beziehungspflege nimmt, werden in seinem „Beziehungsgarten“ reichlich Blumen blühen.

# Beziehungsgarten

„In eurer Ehe sollte es einen geheimen und geschützten Ort geben, zu dem nur ihr Zutritt habt“, sagte jemand zu uns.

„Stellt euch einen Garten vor, der mit einer hohen Mauer umgeben ist und zu dessen Tür nur ihr den Schlüssel besitzt. – Wenn ihr diesen Garten betretet, dann seid ihr nicht länger Mutter oder Vater, Angestellte oder Angestellter und was ihr sonst im Alltag für eine Aufgabe habt. Hier seid ihr einfach ihr selbst: zwei Menschen, die einander lieben. Jetzt könnt ihr euch einmal ganz auf die Bedürfnisse des andern einstellen.“

So legten wir diesen Garten an.

In der ersten Zeit gingen wir auch oft hinein und nahmen uns Zeit füreinander.

Wir freuten uns aneinander, wir tauschten unsere geheimsten Gedanken aus und wurden so immer fester miteinander verbunden, immer tragfähiger.

Aber mittlerweile sind unsere Tage gefüllt, drängen sich bei uns die Termine. Unser Gespräch wurde zu gekritzeltelten Mitteilungen auf einem Zettel, und das Tor zu unserem Garten ist fast völlig vom Unkraut der Geschäftigkeit zugewuchert.

Wir geben vor, keine Zeit mehr zu haben.

Dabei vergessen wir:

Die Liebe wächst, wenn sie gepflegt wird, und sie stirbt, wenn wir sie vernachlässigen.

Ich nehme deshalb deine Hand und führe dich wieder in unseren Garten. Die Zeit, die wir dort miteinander verbringen, ist nicht verschwendet. Sie ist gut investiert für das Wachsen unserer Liebe und damit für die Zukunft.

Autor und Quelle unbekannt





„Nie durfte ich unter Menschen so sehr der sein, der ich bin, wie bei dir –  
und darum liebe ich dich.“

Ulrich Schaffer



Weil i di mog ...

## will ich deine Andersartigkeit respektieren

Jeder Mensch hat seine individuelle Herkunft, seine ganz persönliche Lebensgeschichte und Erfahrung und deshalb auch seine eigene Art, die Welt zu sehen. Werden Verhaltensweisen, Lebensformen oder gar die Gefühle des Partners beurteilt, wendet man gerne und ganz automatisch die eigenen Maßstäbe an. Dabei wird übersehen, dass der andere in seiner eigenen, anderen Welt lebt und somit die Dinge anders bewertet, weil er sie anders erlebt. Jeder einzelne Mensch hat das Recht auf seine eigene Welt-sicht – so wie du und ich. Wenn du deinen Partner liebst, dann gerade deshalb, weil er so ist, wie er ist!

Zufriedene Paare können dieses Anderssein akzeptieren und respektieren. Sie versuchen nicht, den Partner zu ändern oder umzuerziehen, und machen ihm sein Anderssein nicht zum Vorwurf. Sie bemühen sich, dieses Anderssein als Bereicherung und Ergänzung zu betrachten, wissend, dass ihre Liebe diese Unterschiede nicht aufhebt.

19

### Was ich tun kann

- Ich respektiere, dass mein Partner aus einer anderen „Welt“ kommt, mit seiner Prägung und seinen Erfahrungen.
- Wir nehmen unterschiedliche Vorstellungen ernst und sprechen darüber.
- Wir loten aus, wie stark wir unser Ich leben möchten und wie stark das Wir sein soll.
- Ich nehme mich als eigenständig wahr, lerne mich selber immer besser kennen und bleibe doch auf meinen Partner bezogen.
- Wir erlauben einander, unterschiedliche Interessen zu haben.
- Ich will meinen Partner nicht ändern und freue mich, dass es so ist, wie er ist.

### Fragen für unser Gespräch

Kennen wir trotz unserer Andersartigkeit Erfahrungen des Gleichklanges? Wo fordern wir uns in Anerkennung der Verschiedenheit immer wieder zur eigenen Entwicklung, sprich individuellen Reifung heraus? Wie zeigen wir, dass wir einander respektieren? Gibt es zwischen uns Interessenkonflikte, für die wir zurzeit keine Lösung haben? Können wir Unterschiede benennen, ohne uns zu kritisieren?



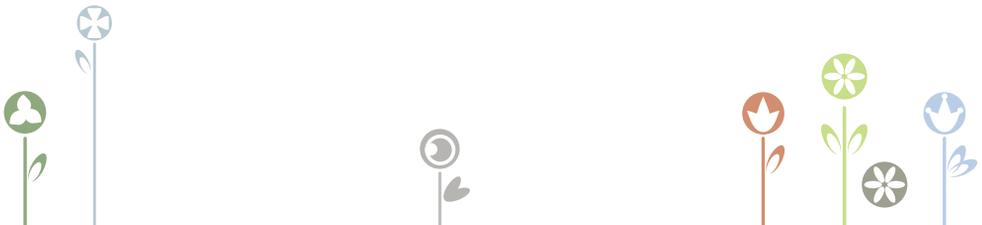
---

---



„Nicht das Auftreten von Beziehungskrisen ist entscheidend, sondern die Art und Weise, wie die Partner mit ihnen umgehen.“

Eberhard Rieth



Weil i di mag ...

## habe ich mich verändert

Eine Liebes- und Beziehungsgeschichte durchläuft verschiedene Entwicklungsphasen. Am Anfang stehen meistens große Gefühle, wichtige Bedürfnisse und unerfüllte Sehnsüchte im Vordergrund. Verliebtheit bestimmt die Beziehung. Es folgt eine Zeit, in der sich die Liebe festigt. Der starke Wunsch nach Dauer ist zu spüren. Mit der Zeit wird der Alltag bestimmender, Ernüchterung kommt auf. Erste Fragen stellen sich, aber auch Zweifel schleichen sich ein. Beiden Partnern wird deutlich, wo die Verliebtheit blind gemacht hat. Das ganz Andere und das Fremde werden beim Partner jetzt stärker wahrgenommen. Manchmal sind im Laufe des Lebens Entwicklungsschritte nötig, die Verunsicherung bringen können. Zwei Beispiele: Frauen bilden sich weiter, haben durch Familie und Beruf andere Belastungen und Ansprüche, und Männer verstehen manchmal nicht, was ihre Partnerinnen auf einmal von ihnen wollen. Wenn Männer sich zu sehr über die Arbeit definieren und entwickeln, bereitet das wiederum manchen Frauen Schwierigkeiten. Nun liegt die Herausforderung darin, Unterschiedlichkeiten der Partner als gegenseitige Bereicherung zu sehen und zu nutzen. Entschließen sich Paare in dieser Phase dazu, einander im Blick zu behalten, wird die Beziehung ruhiger und tiefer.

49

### Was ich tun kann

- Ich überlege, was ich an meinem Verhalten verändern kann, damit es uns besser geht.
- Ich überlege, ob Veränderungen meines Partners, die mir problematisch erscheinen, nicht auch Entwicklungschancen für unsere Beziehung bedeuten können.
- Bei Bedarf holen wir uns Hilfe von außen, z. B. eine Ehe- oder Paarberatung oder die Teilnahme an einem Paarseminar.
- Wir sind bereit, einen Neu-Anfang zu machen, mit neuen Impulsen und Ritualen.
- Ich überlege, wo ich dem anderen entgegenkommen kann, damit wieder Energie für die Beziehung frei wird.
- Ich überlege, was ich in der Beziehung verändern muss, damit es uns miteinander besser gehen könnte.

### Fragen für unser Gespräch

Können wir Unterschiede aushalten und uns dennoch ein offenes und authentisches Miteinander bewahren? Sind wir bereit, uns für wichtige Veränderungen einzusetzen, uns darüber mit unserem Partner auszutauschen und auch seinen Vorstellungen Raum zu geben? In welchem Bereich habe ich mich während der Partnerschaft am meisten verändert?



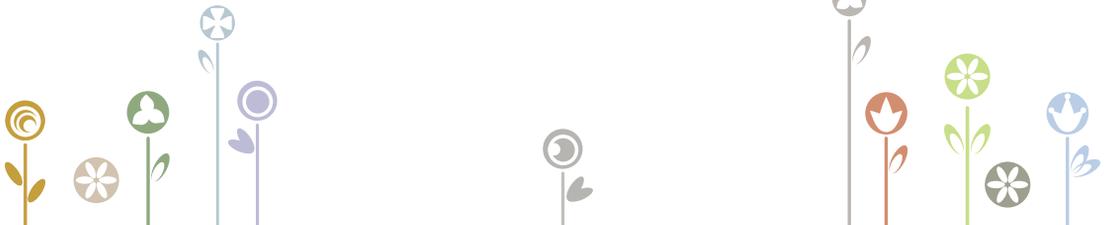
---

---



„Ein Kind ist eine sichtbar gewordene Liebe.“

Novalis



Weil i di mog ...

## sind wir Eltern geworden

Vielleicht erinnert ihr euch gerne an früher, an die Zeit, bevor die Kinder gekommen sind. Ihr habt viel Zeit miteinander verbracht, den eigenen Bedürfnissen viel Raum gegeben und mehr persönliche Freiheit genossen. Wenn ein Kind da ist, wird aus der Zweierbeziehung eine Dreierbeziehung. Das kann eine Beziehung sehr bereichern. Das kann aber auch zu einer Störung der Beziehung führen, wenn es dem Paar nicht gelingt, Elternbeziehung und Paarbeziehung in Einklang zu bringen. Mit der Geburt eines Kindes sind einschneidende Veränderungen verbunden. Es ist das Kind, das euch zu Mutter und Vater macht. Paare erzählen, dass sich alles verändert hat, seitdem sie Eltern sind. Im Mittelpunkt stehen nun nicht mehr der Partner, die Partnerin, die lebendige Beziehung zueinander, sondern das Kind mit seinen Bedürfnissen ist jetzt wichtiger. Beeinflusst werden die äußere Lebenssituation, der Lebensstil sowie die partnerschaftliche Rollenverteilung bei der Organisation der Familie. Veränderung spürt man auch im Familiensystem: Eltern werden zu Großeltern, Geschwister zu Tanten und Onkel. Nun müssen Eltern bewusst darauf achten, nicht nur als Versorgende und Ernährende wichtig zu sein, sondern als Frau und Mann, als Liebespaar füreinander attraktiv zu bleiben und einander zu gefallen.

75

### Was ich tun kann

- Wir nehmen bewusst an der Lebenswelt des anderen teil, damit wir uns als Paar nicht aus den Augen verlieren. Wir sprechen über unsere Ängste und Befürchtungen.
- Ich setze mich mit meinem eigenen Vaterbild/Mutterbild auseinander.
- Wir organisieren eine faire Arbeitsteilung, mit der wir beide zufrieden sind, uns ebenbürtig und wertgeschätzt fühlen.
- Wir teilen einander offen mit, wie es uns in unserer (neuen) Rolle als Vater/als Mutter geht.
- Wir überlegen, welche Außenkontakte und Unterstützungssysteme besonders gepflegt oder neu aufgebaut werden sollen, damit derjenige, der die Haupt-Familienarbeit leistet, nicht von der Außenwelt isoliert wird.

### Fragen für unser Gespräch

Was bedeutet es uns, Eltern zu sein? Wer gibt uns Unterstützung? Was hat sich verändert, seit wir Eltern sind? Wie gelingt es uns, ausreichend Austausch mit anderen über unsere Rolle als Eltern zu pflegen? Gleiten wir in alte Rollenbilder ab? Welche Möglichkeiten haben wir, um uns ausreichend Zeit als Paar zu verschaffen?



---

---



„Da muss doch noch Leben ins Leben.“

Erika Pluhar



Weil i di mog ...

## bin ich für mein Glück selbst verantwortlich

„Ich will mein Leben mit dir teilen, weil ich weiß, dass du mich glücklich machen wirst.“ Eine solche Mitteilung kann zunächst schmeichelhaft klingen und für den Selbstwert guttun. Auf Dauer führt dies aber in eine Sackgasse. Mit dem Eingehen einer Partnerschaft dürfen die Verantwortung für das eigene Leben, die eigene Zufriedenheit, das eigene Glück und die eigene Entwicklung nicht aus der Hand gegeben werden. Es ist nicht ein Zeichen von Lieblosigkeit oder von mangelnder Solidarität, wenn man für den Partner diese Verantwortung nicht übernehmen kann und will. Jeder kann und soll den eigenen Teil Verantwortung tragen, es macht ihn attraktiv! Natürlich können sich Paare gegenseitig beim Tragen der Selbstverantwortung unterstützen, einander ermutigen, dabei helfen, eventuelle Hindernisse aus dem Weg zu räumen, einander ermutigen und die notwendigen Freiräume einräumen. Für sein Glück zu sorgen, bleibt aber lebenslang die Aufgabe jedes Einzelnen, weil Glück, Zufriedenheit und Wachstum für jeden Menschen etwas ganz Individuelles sind. Jeder ist zwar selbst „seines Glückes Schmied“, kann aber sehr wohl andere an seinem Glück teilhaben lassen. Es gibt so etwas wie eine gemeinsame Beziehungsverantwortung. Diese gilt es, immer wieder ins Gespräch zu bringen und dafür seinen Teil einzubringen.

87

### Was ich tun kann

- Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle und lasse dem Partner das Recht auf seine Gefühle.
- Ich überlege mir, welche Wünsche ich mir selbst erfüllen kann.
- Wir teilen einander mit, was für uns persönlich ein glückliches Leben, Lebendigkeit ist.
- Ich Sorge selbst dafür, dass es mir gutgeht, und mache den Partner nicht dafür verantwortlich.
- Ich betreibe Sport, tanze, mache Musik, entspanne mich, gehe wandern, fahre Rad, schwimme, meditiere, auch wenn mein Partner keine Lust hat, mitzumachen.
- Ich bin mir bewusst: Je besser es mir selber geht, umso weniger erwarte ich mein Glück vom Partner.
- Ich will meinem Partner zeigen und sagen, dass ich glücklich bin.

### Fragen für unser Gespräch

Was erfüllt unsere Partnerschaft mit Glück? Welche sind die kleinen Glücksmomente in unserem Beziehungsalltag? Mit wem will ich mein Glück teilen? Wem bin ich für mein Glück dankbar? Welche Tätigkeit schätze ich am anderen? Was tue ich zu meinem Glück?



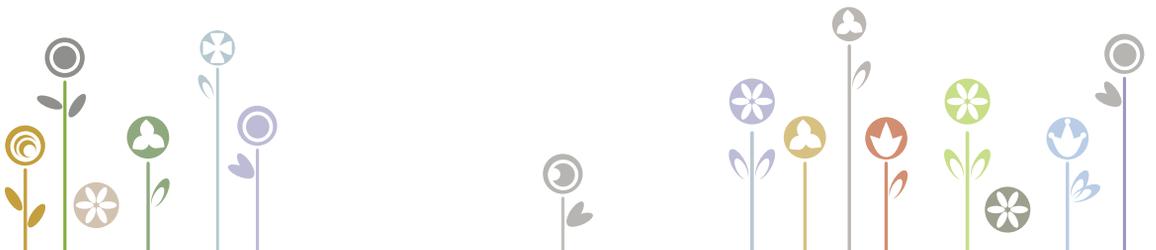
---

---



„Lass Liebe auf uns regnen, lass es gießen und uns segnen,  
lass uns immer neu begegnen, lass es immer so sein.“

Reinhard Mey



Weil i di mog ...

## will ich dir zum Segen sein

Liebende möchten gut zueinander sein, einander Gutes tun und sich beschützen. Sie lassen über den Geliebten „nichts kommen“. Ihre Liebe ist ihnen heilig. Liebespaare versuchen, sich im Zeichen der Liebe unter einen guten Stern zu stellen, sich ihrer zu versichern. Die Liebe nimmt mit Haut und Haar gefangen und verwandelt Menschen in Sehnsüchtige. Liebe weckt starke Kräfte, sie führt sowohl in den siebten Himmel als auch in tiefste Abgründe. Sie macht Menschen berührbar und distanziert, stark und dünnhäutig, unverletzlich und zerbrechlich, sprachlos und gesprächig. Sie beflügelt und lässt staunen. Da wird die Sehnsucht nach Segen spürbar, von Gott gehalten und begleitet zu werden, um auch selber in der Art des Umgangs und der Begegnung füreinander ein Segen zu sein. Liebende brauchen Vertrauens- und Hoffnungszeichen auf ihrem Weg. Einander segnen bedeutet, das erste Ja des Lebens, das Gott zu uns gesprochen hat, zu erneuern. Indem wir einander segnen (Hände auflegen, Kreuz auf die Stirn zeichnen), sprechen wir einander Gutes zu und tun es auch. Wenn Paare einander segnen, ist dies Ausdruck einer tiefen Beziehung zwischen ihnen und Gott und schenkt Mut und Vertrauen, den guten, gemeinsamen Weg weiterzugehen.

111



### Was ich tun kann

- Ich bringe meinem Partner eine gute Nachricht und freue mich mit ihm darüber.
- Ich nehme meinen Partner in die Arme und spüre voll Dankbarkeit seine Nähe. Ich sage ihm: „Du bist ein Geschenk des Himmels.“
- Ich erzähle meinem Partner, was mir an ihm guttut.
- Wir wollen einander segnen (ein Kreuzzeichen auf die Stirn vor dem Einschlafen, vor dem Verlassen des Hauses). Das erinnert uns daran, dass wir von Gott geliebte Kinder sind.
- Wir zünden am Abend in Ruhe eine Kerze (z. B. die Hochzeitskerze) an und erzählen, wie wir füreinander ein Segen sein können.
- Wir bitten Gott um seinen Segen für uns (und für unsere Kinder).



### Fragen für unser Gespräch

Können wir uns an Segensformen in unserer Ursprungsfamilie erinnern? Welche Zeichen der Liebe, des Glückes sind uns besonders wichtig? Wie erfahren wir, dass wir einander ein Segen sind? Welchen Einfluss kann ein „Gesegnetsein“ auf unser tägliches Leben haben? Welche Segensfeiern sind uns wichtig? Wie erfahren wir Gottes Segen?



---

---

# Ein Geschenkgutschein für dich!

Liebende haben das Bedürfnis, einander zu beschenken, und wollen damit ausdrücken, wie wichtig sie füreinander sind. Besondere Geschenke sind jene, die von Herzen kommen. Ein Gutschein für ein besonderes persönliches Geschenk kann eine schöne Überraschung sein, die der Beziehung sehr gut tut. Spart nicht damit, einander Zeichen der Wertschätzung und Liebe zu geben.

Die Gutscheine nebenan sind eine konkrete Anregung, euch immer wieder zu überraschen und einander zu beschenken.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit zu zweit!

Euer 

## Danksagung

Bedanken möchte ich mich bei den vielen Paaren, denen ich in meiner Arbeit als Referent und Berater begegnet bin. Durch sie habe ich entdeckt, wie wichtig es ist, jeder Lebensgeschichte achtsam und respektvoll zu begegnen. Ich danke jenen, die mich beim Entstehen des Buches unterstützt haben – im Besonderen für ihre fachliche Kompetenz: Psychotherapeutin Dr. Margit Pixner Oberhuber, meinen Kolleginnen aus der Eheberaterausbildung Dr. Adrienne Ochsner Trissl, Dr. Elisabeth Dreissig, Dr. Irene Goltsche und Irmgard von Nertzdorff. Danken will ich Manuela Egger von EGAL GRAPHICS für die liebevolle Gestaltung des Buches und dem Fotografen Stefano Favaretto für die schönen Bilder.



STIFTUNG  
SÜDTIROLER SPARKASSE

**Wir stiften Kultur**





Für wen hat Toni Fiung dieses Büchlein geschrieben? Vor allem für Liebende und jene, die es noch werden wollen, und auch für jene, die Sorge haben, dass ihnen die Liebe abhandenkommen könnte.

Toni Fiung ist Ehe- und Familienberater. Er bietet aufgrund jahrelanger Erfahrung konkrete Hilfen für Gespräche an. Er gibt Anregungen zu einer erfüllten Partnerschaft und für die Beziehungspflege – 52-mal im Jahr.

Paare sollen sich gegenseitig von ihren Wünschen und Gefühlen erzählen, den anderen an ihrer „Welt“ teilhaben lassen. So können sie sich näherkommen.



[www.athesia.com](http://www.athesia.com)