

„Einander eine Hilfe sein“ lautet das Thema des diesjährigen Gottesdienstes zum Valentinstag. Ich möchte dazu hier 3 Aspekte kurz ansprechen.

Einander hilfreich zu sein, das kann zunächst einmal heißen aufmerksam dafür zu sein, was der andere braucht, um sich wohl zu fühlen, sich geliebt zu erleben. Dieses Aufmerksam sein ist keine leichte Aufgabe. Es bedeutet u.a. genau das, wovon im eben gehörten Text nach Paulus (1 Kor, 13) die Rede ist: Geduld zu haben mit den Eigenarten des anderen, freundlich zu bleiben angesichts seiner Fehler. In der Zeit der Verliebtheit fällt das in der Regel sehr leicht, im Alltag einer langwährenden Beziehung bedarf es dazu meist der Anstrengung. Der erste Aspekt wäre also der, sich die Zeit zu nehmen, zuzuhören und wahrzunehmen, wie geht es dem anderen, wo braucht er es in Ruhe gelassen zu sein oder wo braucht er es, dass ich ihn in den Arm nehme, ihn tröste oder ermuntere, ihn zu einer Aktivität einlade. Hier spreche ich von der **Hilfe durch aufmerksames Zuhören und Wahrnehmen**.

Der zweite Aspekt, den ich ausführen möchte, geht noch etwas mehr in die Tiefe. Schön wäre es ja, wenn wir immer wüssten, was wir brauchen. Es mag ja Glückliche unter uns geben, bei denen das so ist. Nicht selten jedoch, und wohl jeder kennt das aus seinem Leben, sind wir unglücklich und wissen selber nicht, was wir brauchen. Das sind gerade auch Situationen, wo wir Gefahr laufen, uns auf einen letztlich doch nicht befriedigenden Ersatz zu stürzen, sei es das Einkaufen, seien es Suchtmittel wie Alkohol, Medienkonsum und Arbeit, um mal ganz krass drei ganz unterschiedliche Dinge zu nennen. Einander eine Hilfe zu sein kann da bedeuten, sich zusammzusetzen und sich im Gespräch Zeit zu lassen nach Wünschen und Zielen Ausschau zu halten, nach Wünschen und Zielen, die die eigenen Lebensmöglichkeiten und Sehnsüchte deutlicher werden lassen. Vielleicht kann daraus die Frage erwachsen, wie kann ich dazu beitragen, dass meine Partnerin, mein Partner etwas in ihm Schlummerndes verwirklichen kann. Sei es ein künstlerisches Hobby, sei es ein bestimmtes Engagement, sei es eine Reise. Sicher gibt es hier eine Menge zu entdecken. Als Stichwort fiel mir dazu ein, **Hilfe bei der Verlebendigung**, um bewusst eine anderes Wort zu wählen als das etwas abgegriffene Wort Selbstverwirklichung.

Zum Schluss möchte ich noch einen dritten Aspekt ausführen, wobei ich Überlegungen des Paartherapeuten Michael Lukas Möller aufgreife. Bei der Partnerwahl suchen wir, teils bewusst, teils unbewusst sowohl etwas Neues, uns Ergänzendes als auch immer etwas Vertrautes. Das gilt, so zeigt sich, für die schönen Seiten ebenso wie für die schmerzlichen Erfahrungen, die wir ja alle auch in uns tragen. Er ist der Ansicht, dass in der Partnerwahl immer auch der Wunsch und die Hoffnung eine Rolle spielen, dass es einem mit diesem gewählten Partner gelingen könnte, die Wunden der eigenen Lebensgeschichte zu überwinden, ja man könnte sogar sagen zu heilen.

Nehmen wir z.B. mal an, beide Partner kommen aus einer Herkunftsfamilie, in der sehr wichtig war, dass einer sich durchsetzt. Ein Partner hat dabei vielleicht aus dieser Erfahrung heraus gelernt, besonders dominant zu sein, die andere vielleicht eher, nachgiebig zu sein, um Konflikte zu vermeiden. Fürs Erste passt das ja ganz gut zusammen. Nur haben halt beide Lebensweisen auch ihre Rückseiten. Der nachgiebige Partner wird es irgendwann auch mal leid sein, sich immer auf den andern einzustellen und der dominante Partner würde vielleicht auch mal gerne versorgt und angeleitet werden. An solchen Stellen, meistens leidet erst einmal einer darunter, tauchen dann besonders oft Krisen auf, eben weil ganz grundlegende Bedürfnisse zu kurz kommen. Einander eine Hilfe zu sein, kann dann bedeuten, sich zu verständigen, wie können wir mit zentralen Themen unserer Paarbeziehung umgehen, sei es die Frage von Durchsetzen oder Nachgeben, von stark oder schwach sein, von empfindlich oder unempfindlich oder „hart“ sein. Über die Vor- und Nachteile, man könnte auch sagen die Vorder- und die Rückseite, der eigenen Persönlichkeit ins Gespräch zu kommen und sich darin zu unterstützen, sich mit den eigenen Schattenseiten zu beschäftigen und sich ganzheitlicher zu entfalten, auch das kann ein Weg sein, sich zu unterstützen. Ich will es mal **Hilfe zur Selbstliebe** nennen. Selbstliebe nicht im Sinne von Egoismus, sondern von liebe- und verständnisvoller Annahme der eigenen Person. Das erleichtert in der Regel auch die Liebe zum Partner.