

Presseunterlagen zur Präsentation des

## **EHE-GUIDE – BEZIEHUNGSFÜHRERS**

### **WAS HÄLT EHEN LEBENDIG?**

### **WAS LÄSST BEZIEHUNGEN GELINGEN?**

**Ratgeber-Broschüre will Wege aufzeigen, wie Ehen auf Dauer lebendig bleiben**

Der Frage, was Ehen lebendig hält und Beziehungen auf Dauer gelingen lässt, geht der in Kooperation mit der Familienstelle der Erzdiözese Wien / Kategoriale Seelsorge neu aufgelegte „Ehe-Guide – Beziehungsführer“ des Katholischen Familienverbandes der Erzdiözese Wien nach. Der „Ehe-Guide“, dessen Inhalt sich auf eine Vielzahl wissenschaftlicher Daten und Forschungen der jüngsten Zeit stützt, zeigt anhand von Statistiken und wissenschaftlichen Studien, welche Faktoren eine Ehe stabil halten und welche eher zum Scheitern führen. Mit ihrer Mischung aus Grundlagenwissen und praktischen Ratschlägen soll die Broschüre sowohl für Multiplikatoren in der Familienarbeit als auch Ehepaare selbst eine Hilfe sein.

Angesichts der zunehmenden Scheidungsproblematik arbeitet die Publikation einige Kriterien heraus, die das Gelingen von Ehe und Beziehung wahrscheinlich werden lassen. Andererseits werden die Ehe gefährdende Faktoren genau beleuchtet. Den Abschluss bilden familienpolitische Initiativen und Forderungen.

Der Autor des Ehe-Guides, KFWW-Geschäftsführer Andreas Cancura, bestreitet, dass mit Werten wie Liebe und Treue heute leichtfertiger umgegangen werde und die Ehe ein „Auslaufmodell“ sei. Umfragen zeigten, dass die Sehnsucht der Menschen nach einer funktionierenden Ehe und Geborgenheit in der Familie groß ist. Viele Beziehungen scheiterten sogar daran, dass zu große Erwartungen an den Partner gerichtet werden. Partner würden oft in die Rolle gedrängt, für „alles Glück und alle Hoffnungen“ zuständig zu sein. Weil Menschen aber fehlerhaft seien und diesem Idealbild gar nicht entsprechen könnten, komme es oft zu Enttäuschungen und Frustrationen.

Die Publikation räumt auch mit der alten These „Gegensätze ziehen sich an“ auf: Für die Haltbarkeit einer Beziehungen sei weniger die Faszination des „Andersseins“ als vielmehr die Übereinstimmung in Bereichen wie Alter, Weltanschauung, soziales Milieu, Religion, Bildung oder Beruf ausschlaggebend. Wer eine gute Partnerschaft leben möchte, muss vor allem Kommunikationsfähigkeit, die „Sprachen der Liebe“ und „richtiges Streiten“ lernen. Beziehungsaufbau, Beziehungspflege, treu und glücklich gelebte Sexualität sowie das konstruktive Austragen von Konflikten stabilisieren Ehen. Ganz wichtig sind ein liebevoller Umgang miteinander, Achtung voreinander, gegenseitiger Respekt, gegenseitiges Verstehen, gegenseitige Unterstützung verbunden mit Wertschätzung sowie Glaube und Gebet.

Als regelrechter Ehe-Killer entpuppen sich Stress und Zeitmangel. Für sich selbst, für den Partner und für die Familie sei es ganz wesentlich, genügend Zeit zu haben. Zeitmangel - sei es durch Stress in der Arbeitswelt oder zu viele Interessen und Hobbys - lasse viele Probleme erst entstehen.

Nachfolgend kurz zusammengefasst einige wichtige Aussagen aus dem „Ehe-Guide“:

- 1) Jedes Lebensprojekt beginnt mit einer Vision. Eine gute Ehe bedarf einer Paar-Utopie, die Energiespender für eine Ehe-Beziehung ist. Konsequenter Beziehungsaufbau und der klare Ehewillen beider Partner begünstigen das Gelingen von Ehen.
- 2) Gelungene Kommunikation ist das Um und Auf einer Ehe. Dafür muss man sich Zeit nehmen. Jeder spricht andere „Sprachen der Liebe“. Diese kann man lernen. Dazu gehören: Lob und Anerkennung, Zweisamkeit, Geschenke, die von Herzen kommen, Hilfsbereitschaft und Zärtlichkeit.
- 3) Liebe und Glück bedeuten nicht Konfliktfreiheit. Eine gute Streitkultur muss entwickelt werden: Streiten ist wichtig, aber richtig! Dazu gehören Offenheit und Ehrlichkeit von beiden Seiten. Handgreiflichkeiten, und pauschale Vorwürfe sind zu vermeiden.
- 4) Offenheit für Entwicklung: Für eine gute Beziehung ist es wichtig, sich mit- und aneinander zu entwickeln.
- 5) Die treue und glückliche sexuelle Beziehung stabilisiert Ehen. Christlich gelebte Sexualität ist Ausdruck von partnerschaftlicher Liebe, Zärtlichkeit und Treue.
- 6) Unerfüllbare Erwartungen sind zurückzuschrauben. Der Partner kann nicht für alles Glück und alle Hoffnungen zuständig sein. Das kann nur Gott.
- 7) Stress und Zeitmangel sind als regelrechte Ehe-Killer zu meiden.
- 8) Beziehungen müssen gepflegt werden. Dabei kann auch Hilfe von außen nützlich sein. Gut ist es, regelmäßig füreinander da zu sein, mindestens einmal in der Woche miteinander wegzugehen oder sich zumindest Zeit für ein ausführliches Gespräch zu nehmen.
- 9) Ganz wichtig sind ein liebevoller Umgang, Achtung voreinander und gegenseitiger Respekt.
- 10) Gemeinsamer Glaube, gemeinsames Gebet, gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung des anderen halten Ehen lebendig.

**Aus: Ehe-Guide Beziehungsführer. Bestellmöglichkeit: Katholischer Familienverband der Erzdiözese Wien: 1010 Wien, Stephansplatz 6/V/17, Tel.: (01)515 52/3330, Fax: (01) 515 52/3337, Homepage: [www.familienverband.at](http://www.familienverband.at), E-Mail: [familienverband@edw.or.at](mailto:familienverband@edw.or.at), Preis: 5 Euro**

**Der Ehe-Guide wird auch in den Ehevorbereitungskursen der Erzdiözese Wien eingesetzt. Wichtige Inhalte der Ehevorbereitung sind:**

- **Die wachsende Befähigung zur Beziehung und Partnerschaft**
- **Das vertiefende Gespräch**
- **Das Mitteilen von Gefühlen**
- **Das Erkennen und Austragen von Konflikten**
- **Fragen der Sexualität als eine bedeutsame Form der Kommunikation und Begegnung**
- **Fragen des religiösen Lebens in der Ehe, des gemeinsamen Betens**
- **Die Ehe als gelebtes Sakrament der Beziehung**

In Impulsreferaten, Erfahrungsberichten und Gesprächen wird u. a. auf folgende Themen eingegangen:

- **Gespräch und Gesprächsformen, Streiten und Probleme lösen**
- **Wer bist du, wer bin ich?**
- **Zärtlichkeit und Sexualität**
- **Sakrament der Ehe**
- **Unsere Partnerschaft gestalten, unser neuer Anfang als Ehepartner**
- **Unsere Hochzeit**

Wien, 14. 3. 2005

**Gesprächspartner:** Mag. Andreas Cancura, Geschäftsführer des Katholischen Familienverbandes der Erzdiözese Wien und Autor des Ehe-Guide - Beziehungsführers