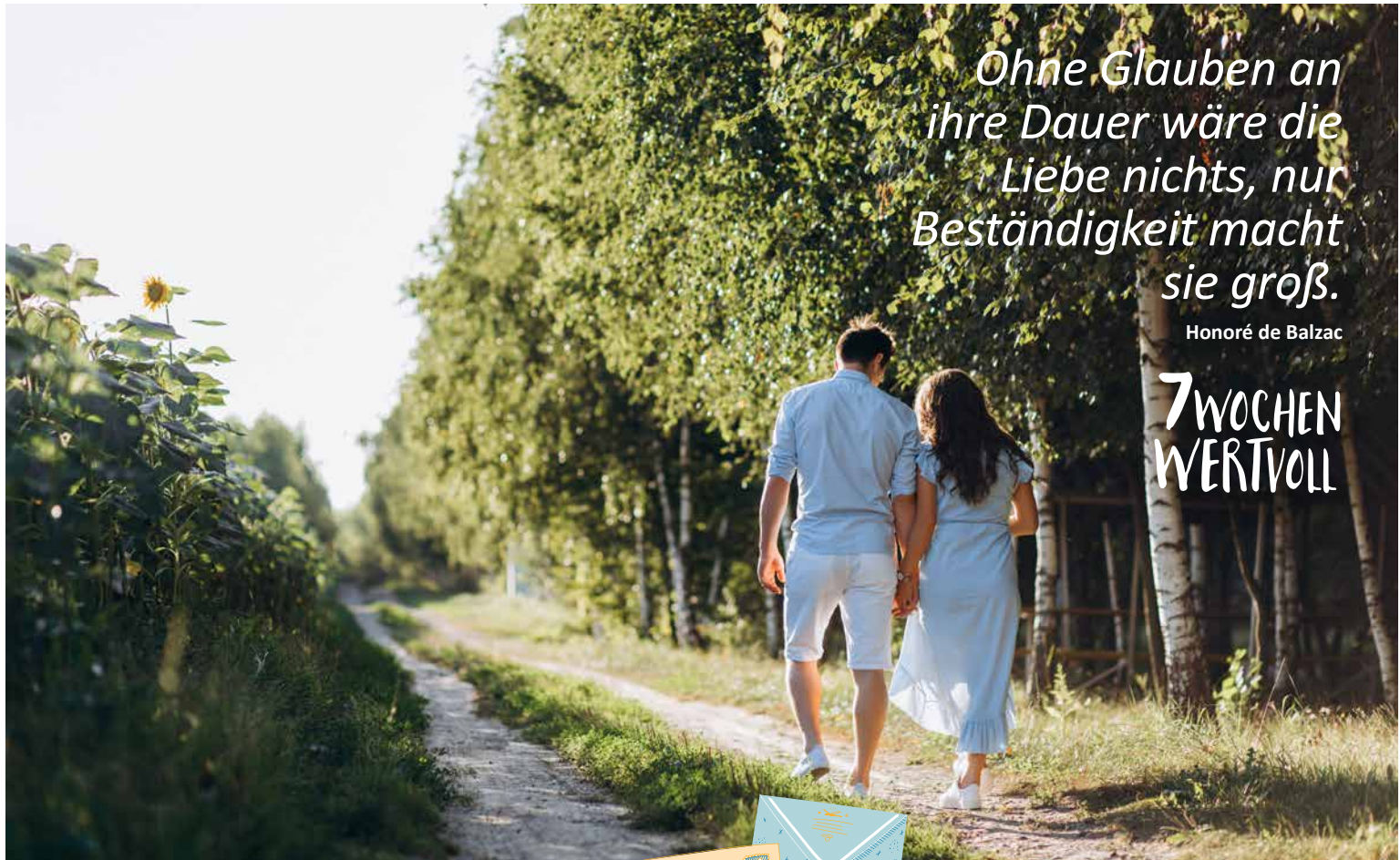


Ohne Glauben an
ihre Dauer wäre die
Liebe nichts, nur
Beständigkeit macht
sie groß.

Honoré de Balzac

7 WOCHEN
WERTVOLL



LIEBES PAAR.

kennt ihr das Gefühl, wenn der Alltag so voll ist, dass kaum Zeit füreinander bleibt? Der Alltag mit Beruf, Ehrenamt und Hobbys lässt oft nur wenig Zeit für Zweisamkeit und es herrscht viel Routine. Auch wenn die Partnerschaft gut läuft, ist sie manchmal etwas eingefahren: Es gibt Licht- und Schattenmomente.

Vielleicht erinnert ihr euch an den besonderen Kuss zum Abschied vor einer Dienstreise oder auch daran, dass das Geschirr noch immer nicht

in die Spülmaschine eingeräumt wurde. Solche Alltagsmomente gehören mit der Zeit zu fast jeder noch so guten Partnerschaft dazu. Fragt euch:

Was macht uns als Paar aus, was erwärmt unser Herz?

Versucht den Blick bewusst auf die „goldenen Momente“ in eurer Partnerschaft zu richten:

Es sind nicht immer die großen Ereignisse, sondern die kleinen Augenblicke, die zählen.

Vielleicht ist es ein Spaziergang am Abend, bei dem ihr euch einmal bewusst Zeit füreinander nehmt, eine spontane Einladung zum Abendessen ohne besonderen Anlass oder das kleine „Post-it“ am Kühlschrank mit lieben Worten für den:die

Partner:in. Diese kleinen Momente machen oft das „große Glück“ aus. Im Alltag – nicht nur in Partnerschaften – vergessen wir häufig der jeweils anderen Person Lob und Anerkennung zu zeigen.

Kleine Gesten, die ausdrücken, was ich an dem:der anderen „WERTvoll“ finde, gehen im Alltag leicht unter, weil wir die Zweisamkeit in der Partnerschaft allzu sehr als selbstverständlich ansehen.

Brief 2 Paaredition

WERTVOLL -
IN VERBINDUNG
SEIN





Euer Marcel Gabriel-Simon
Köln

IN VERBINDUNG SEIN. AUCH IN SCHWIERIGEN ZEITEN

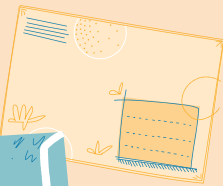
Ich finde es ist wichtig in Verbindung zu sein und zu bleiben und darauf zu schauen, was uns als Paar guttut.

Und dann gibt es auch die schweren Momente, in denen ich merke: Alleine schaffe ich es nicht. Sei es die Krankheit eines Freundes oder gar der Verlust eines geliebten Menschen. Diese Momente erschüttern mich und uns als Paar. Diese Momente habt ihr vielleicht auch schon erlebt.

Und gerade dann ist es wichtig im Gespräch zu bleiben, die Sorgen und Nöte des:der anderen ernst zu nehmen und sich zurückzunehmen. Seid echt – auch wenn ihr zweifelt und nach Antworten sucht. Das bringt echte Verbindung.

Beides – Freude und Trauer – gehören zum Leben und zu Beziehungen. Eine Beziehung zu führen ist ganz sicher nicht immer ein „Kurzstreckenlauf“, sondern manchmal ein „Marathon“, der Mühe macht und für den man trainieren muss. Genauso ist es in Paarbeziehungen. Es bedarf Übung sich auf den:die Partner:in gut einzulassen. Es gibt auch mal Durststrecken und trotzdem gibt man nicht auf. Denn das gemeinsame Ziel, das gemeinsame Miteinander ist es **WERT**.

Brief 2 Paaredition



Den Text als Audio hören:



Auf allen gängigen Podcast-Plattformen oder Direkt hier

IMPULS

GEWOLLT UND BEJAHT

Macht euch etwas bewusst: Jedes Atom eures Körpers ist 13,8 Milliarden Jahre alt – unterwegs seit dem Anfang von allem.

In euch steckt, was einst Regen, Fluss, Meer, Fels oder Stern war. Teile von euch waren Pflanze, Tier, vielleicht auch Mensch; sie wurden zu euren Vorfahren und heute zu euch: bewusst, empfindsam, absolut einmalig.

Ihr kamt durch eure Eltern in die Welt, doch das ganze Universum wirkte mit, gab einen Teil hinzu und sagte Ja zu euch. Wäre nur ein wenig anders verlaufen, wäret ihr nicht hier. Aus christlicher Sicht gilt: Gott wollte euch und begründet eure Würde. Wer ohne diesen Glauben liest, darf sagen: Ihr seid da. Darum seid ihr von Würde.



Spirituell tiefer eintauchen?

Auf unserer Webseite werdet ihr fündig!
www.7wochenaktion.de/impulse



Wie gefällt euch die 7-Wochen-Aktion?

Über Anregungen und Kritik freuen wir uns sehr:
info@akf-bonn.de | Herausgeberin: AKF e.V.
©2026