

Hanna und Harald Sommerfeld



# Beziehung leben

Tragfähige Partnerschaften gestalten



## Inhaltsverzeichnis

Beziehungen, die tragen.....	3
Tipps zur Anwendung.....	5

<b>Woche 1: Das Fundament.....</b>	<b>6</b>
1.1 Wertschätzung.....	7
1.2 Was zählt, ist das Jetzt.....	8
1.3 Ja, ich will.....	9
1.4 Lebenslänglich.....	10
1.5 Realistische Erwartungen.....	11
1.6 Veränderung ist kein Recht.....	12
1.7 Veränderung ist keine Pflicht.....	13

<b>Woche 2: Verhandlungssache.....</b>	<b>14</b>
2.1 Beziehungsarbeit.....	15
2.2 Liebesquellen.....	16
2.3 Kommunikation.....	17
2.4 Offenheit.....	18
2.5 Aufgabenverteilung.....	19
2.6 Entscheidungen.....	20
2.7 Spiritualität.....	21

<b>Woche 3: Heiße Eisen.....</b>	<b>22</b>
3.1 Meinungsverschiedenheiten.....	23
3.2 Altlasten.....	24
3.3 Verwandtschaft.....	25
3.4 Kinder.....	26
3.5 Finanzen.....	27
3.6 Krisenzeiten.....	28
3.7 Vergebung.....	29

<b>Woche 4: Beziehungen stärken.....</b>	<b>30</b>
4.1 Zeit nehmen.....	31
4.2 Gemeinsamkeiten.....	32
4.3 Unterschiede.....	33
4.4 Treue.....	34
4.5 Liebe ausdrücken.....	35
4.6 Vorbilder suchen.....	36
4.7 Und nun?.....	37

Das ist mir wichtig.....	38
--------------------------	----



### Beziehung & Nähe

Hanna und Harald Sommerfeld: Beziehung leben. ...  
Tragfähige Partnerschaften gestalten · Quadro Nr. 34  
2. Auflage, September 2019  
© 2013 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com  
Fotos: photocase.com - benicce (1), soundso. (6),  
damoe (14), Schattenfell. (22), ffwf! (30)  
Lektorat: Andrea Specht - www.textgehalt.de  
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-86270-574-0  
ISBN E-Book: 978-3-86270-575-7

Bibeltexte sind nach der Luther-Übersetzung und  
»Hoffnung für alle« zitiert.  
Die Zitate stammen u. a. aus der Zitatesammlung  
»Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u. a. unter  
[www.down-to-earth.de/e-books.html](http://www.down-to-earth.de/e-books.html)

Bezug im Buchhandel  
oder direkt beim Verlag:  
Down to Earth  
Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin  
Tel: +49 (0)30 - 34 08 94 68  
Fax: +49 (0)322 - 23 12 44 93  
[shop@down-to-earth.de](mailto:shop@down-to-earth.de)





*Es gibt nichts Schöneres, als geliebt zu werden. Geliebt um seiner selbst willen oder vielmehr trotz seiner selbst.*

—Victor Hugo

## Beziehungen, die tragen

■ Lebenslange Beziehungen sind seltener geworden. Viele Ehen werden geschieden. Die Zahl der Lebensabschnittsgefährten nimmt zu. Entgegen diesem Trend sind wir seit 1977 miteinander verheiratet. Und planen, es bis an unser Lebensende zu bleiben. In diesen nun 40 Jahren haben wir viel erlebt. Viel übereinander und miteinander gelernt. Wie in jeder Beziehung gab es auch bei uns nicht nur Höhen, sondern auch Tiefen. Neben leichten auch schwerere Zeiten. Insgesamt sind wir aber sehr glücklich miteinander.

Vor einer Weile fragte uns eine unserer Töchter, was unser »Geheimnis« dafür sei, dass unsere Beziehung sich als so tragfähig erwiesen hat. Wir begannen zu erzählen, was uns spontan einfiel. Und nach diesem ersten Gespräch redeten wir weiter. Und weiter. Wir versuchten, in Worte zu fassen, was wir jeden Tag leben. Welche Werte und Überzeugungen unserer Partnerschaft Halt geben. Welchen Herausforderungen wir in unserer eigenen Beziehung begegnet sind.

Oder die wir bei Menschen, die wir begleitet haben, gesehen haben. Aus diesen Gesprächen ist dieses Quadro entstanden.

Es bringt zum Ausdruck, wie wir mit den normalen Herausforderungen des Beziehungsalltags umgehen. Und welche Erfahrungen wir dabei gemacht haben. Wir haben kein Patentrezept der Art: »In fünf Schritten zur glücklichen Beziehung«. Stattdessen haben wir uns bemüht, dir einen ehrlichen Einblick in unsere Beziehung zu ermöglichen. Wir hoffen, dass dich das, was wir erzählen, für deine eigene Beziehung ermutigt. Und dir Anhaltspunkte und Inspiration bietet, um deine Partnerschaft zu verbessern.

Vielleicht stehst du erst ganz am Anfang einer Beziehung. Dann nimm dieses Quadro als Gelegenheit, über einige Themen schon mal zu sprechen, bevor ihr euch lebenslanglich bindet. Oder du hast eine gescheiterte Beziehung hinter dir und suchst Anregung, was du beim nächsten Mal anders machen kannst.



Dieses Quadro ist nicht als Hilfe geeignet, wenn deine Beziehung richtig am Boden liegt. Wo Untreue, Gewalt oder andere zerstörerische Verhaltensweisen auftreten, brauchst du professionelle Unterstützung. In solchen Fällen ist eine – vorübergehende oder endgültige – Trennung oft der einzige Ausweg. Wenn dies bei dir der Fall ist, lege das Heft zur Seite und suche dir Hilfe. Halte nicht aus Prinzip an etwas fest, das dich zerstört.

Wenn du jedoch nur mit den »normalen« Herausforderungen einer Beziehung konfrontiert bist, hoffen wir, dass dir dieses Quadro weiterhelfen kann.

Im ersten Teil geht es um die Basis unserer Beziehung. Um Werte und Überzeugungen, die das Fundament unserer Partnerschaft bilden. Darüber hinaus gibt es einige grundlegende Aspekte wie Kommunikation oder die Aufgabenverteilung, die praktisch in allen Beziehungen eine Rolle spielen. Die aber in ihrer konkreten Ausgestaltung von Paar zu Paar unterschiedlich sind.

Über diese Dinge schreiben wir in Woche zwei. Die dritte Woche geht auf einige »heiße Eisen« ein – auf Themen, die in Beziehungen oft Anlass zu Meinungsverschiedenheiten und Auseinandersetzungen bieten. In der letzten Woche erzählen wir schließlich gezielt von einigen weiteren Verhaltensweisen, die unsere Beziehung stärken.

Wir wünschen dir, dass du – wie wir – in den Genuss einer lang anhaltenden, tragfähigen und glücklichen Beziehung kommst. Wir würden uns freuen, wenn unser Quadro dich auf dem Weg dahin ein Stückchen weiterbringen kann.

In diesem Sinne wünschen wir dir viel Inspiration beim Lesen!

*Karina Souwarkeld  
Harald Souwarkeld*

P.S. Aus Platzgründen reden wir meist nur von »Partner« – damit sind natürlich Partner beiderlei Geschlechts gemeint.



## Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen.

■ Die Kapitel können fortlaufend oder einzeln gelesen werden. Wenn dich ein Thema speziell interessiert, fang doch damit an. Kapitel, die dich besonders ansprechen, lies ruhig mehrfach.

■ Ideal wäre es, das Quadro gleichzeitig mit deinem Partner/deiner Partnerin durcharbeiten. So könnt ihr euch über das Gelesene austauschen. Und gemeinsam Impulse für eure Beziehung umsetzen.

■ Zu jedem Kapitel gibt es Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten. Am besten schriftlich.

■ Überlege dir stets, wie du das, was dich angesprochen hat, umsetzen willst. Mach dir auch dazu Notizen. Die Handlungsimpulse können dich dabei inspirieren.

■ Für deine Notizen kannst du ein einfaches Notizbuch verwenden. Oder *Mein Quadro*, das speziell für die Quadro-Serie gestaltet wurde.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was der wichtigste Impuls für mich war – wovon würde ich berichten?

■ Wenn du möchtest, nimm dir nach dem Lesen einige Minuten Zeit, um mit Gott, deinem Partner oder einem Freund/einer Freundin über das Gelesene zu reden – dadurch festigt es sich besser.

■ Bleib gelassen und erwarte nicht zu viel von dir oder deinem Partner. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen, sondern benötigen Zeit. Erlaube dir und deinem Gegenüber, in eurem eigenen Tempo voranzugehen und Fehler zu machen.

■ Richte deinen Fokus auf dich selbst. Wenn du dich anders verhältst, wird auch deine Beziehung sich verändern.

■ Beziehungen verändern sich immer weiter. Schau von Zeit zu Zeit mal wieder in das Quadro und deine Notizen. So kannst du neue Dinge umsetzen und in dein Leben integrieren.

**Woche 1**  
**Das Fundament**





# 1.1

## Wertschätzung

■ Als unsere Tochter uns fragte, was das Entscheidende daran sei, dass unsere Ehe Bestand hat, waren wir uns schnell einig: Die Tatsache, dass wir in guten wie in schlechten Zeiten nie den Respekt und die Wertschätzung füreinander verloren haben. Das klingt denkbar einfach. Wenn man jedoch darauf achtet, wie Menschen über ihre Partner sprechen, stellt man schnell fest, dass dies in der Realität gar nicht selbstverständlich ist.

Natürlich gibt es Dinge, die einen am Partner nerven oder die in einer Beziehung nicht rundlaufen. Und manchmal hilft es, darüber mit einem Seelsorger oder einer vertrauten Person zu sprechen. Wenn jedoch vor lauter Frust über Dinge, die nicht optimal laufen, die Wertschätzung auf der Strecke bleibt, beginnen manche Menschen, ihre Partner in der Öffentlichkeit schlechtzumachen oder bei einem Streit unter die Gürtellinie zu zielen. Deshalb haben wir immer darauf geachtet, den andern bewusst wertzuschätzen.

*Ohne Achtung gibt es keine wahre Liebe.  
—Immanuel Kant*

Es gab längere Zeiten, in denen ich (Harald) krank und schwach war und von Hanna durchgetragen werden musste. Sie hat die Familie am Laufen gehalten und mich bei meiner Genesung unterstützt.

Obwohl ich in diesen Phasen nicht der starke Ehemann sein konnte, der ich ihr gerne gewesen wäre, hat Hanna mich nie bemitleidet oder wie einen Schwächling behandelt. Egal, wie schwach und nutzlos ich mich fühlte, ist sie mir stets mit Respekt und Wertschätzung begegnet.

### ■ Denk mal

Was schätzt du an deinem Partner/deiner Partnerin am meisten?

### ■ Mach mal

Schreibe es auf eine Postkarte oder in einen Brief und schicke ihm oder ihr die Nachricht zu.

# 3.4



## Kinder

*Kinder kann man nicht erziehen,  
die machen einem eh alles nach.*

—Karl Valentin

■ Kinder sind gleich in doppelter Hinsicht eine Herausforderung für die Beziehung. Zum einen wurde es mit der Ankunft unseres ersten Kindes notwendig, dass wir uns viel bewusster Zeit für die eigene Beziehungspflege nahmen.

Zum anderen war Erziehung bei uns das Thema, das zu den meisten Auseinandersetzungen führte. Zwar waren wir bei vielen Erziehungsfragen grundsätzlich auf gleicher Linie. Doch bei Problemen – und mit vier Kindern gab es durchaus eine Reihe von Herausforderungen – wurden wir schnell emotional. Selbst die bestdurchdachte Erziehungsstrategie kam in akuten Krisen schnell an ihre Grenzen. Eine Weile lang verschlangen wir Ratgeber, um zu erfahren, wie man seine Kinder »richtig« erzieht. Mit dem Ergebnis, dass wir uns nur noch mehr unter Druck setzten.

Schlussendlich sind wir auch in diesem Bereich mit einem guten Schuss Pragmatismus am besten gefahren. Wir haben bei Konflikten auf drei Dinge geachtet:

Dass der Respekt unserem Partner gegenüber gewahrt wird. Dass wir uns nicht gegeneinander ausspielen lassen. Und dass wir die Kinder nie als »Waffe« in partnerschaftlichen Auseinandersetzungen einsetzen.

Darüber hinaus haben wir einfach von Situation zu Situation geschaut, was für unsere Familie passt. Und darauf vertraut, dass Gott unsere Fehler ausbügelt.

Wir selbst sind ziemlich zufrieden mit den Kindern, die dabei herausgekommen sind. Und wir haben viel über konstruktives Streiten gelernt.

### ■ Denk mal

Falls ihr Kinder habt: Was macht dein Partner/deine Partnerin im Umgang mit ihnen besonders gut?

### ■ Mach mal

Sprecht euch gegenseitig Anerkennung dafür aus.





## Finanzen

■ »Über Geld spricht man nicht«, sagt der deutsche Volksmund. Unglücklicherweise gilt das auch für viele junge Partnerschaften. Dabei treffen beim Umgang mit Geld oft sehr unterschiedliche Prägungen und Wertesysteme aufeinander. Wir raten deshalb Paaren, dass sie sich schon vor der Ehe mit dem Thema Finanzen auseinandersetzen.

In unseren Herkunftsfamilien ging man sehr unterschiedlich mit Geld um. In Hannas Familie galten Kredite als völlig normal. Ich (Harald) hingegen bekam vermittelt, dass man es vermeiden sollte, Schulden zu machen.

Wenn später in unserer Beziehung Geld da war, war ich großzügig damit. Wenn es knapp war, drängte ich plötzlich auf extreme Sparsamkeit. Diese Wechsel in meinem Verhalten lösten bei Hanna Stress aus. Es war für uns hilfreich, dass wir uns im Gespräch gemeinsam darüber verständigten, welche Prinzipien für uns den Umgang mit unseren Finanzen prägen sollten.

*Wer kein Geld hat, hat Sorgen.*

*Wer Geld hat, hat andere Sorgen.*

—Autor unbekannt

Bis heute sind unsere Vorlieben, wofür wir gerne Geld ausgeben, jedoch teilweise unterschiedlich. Während ich gerne in Technik investiere, gibt Hanna Geld lieber für Urlaub und Essen gehen aus. Da wir gemeinsame Finanzen haben, sorgen wir dafür, einen Ausgleich zwischen diesen unterschiedlichen Präferenzen zu schaffen. Andere Paare legen einen Betrag fest, den jeder monatlich zur freien Verfügung hat. Oder trennen ihre Finanzen komplett. Wichtig ist, dass man sich grundsätzlich darüber verständigt, welche gemeinsamen Werte den Umgang mit Finanzen bestimmen sollen.

### ■ Denk mal

Wie wurde in deiner Familie mit Geld umgegangen?

### ■ Mach mal

Überlegt, welche Werte ihr in Bezug auf den Umgang mit Finanzen teilt.

# 4.6



*Lang ist der Weg durch Lehren,  
kurz und wirksam durch Beispiele.*

—Seneca

## Vorbilder suchen

■ In Hollywood-Filmen findet man viele Beispiele dafür, wie es aussieht, wenn man frisch verliebt ist. Zumindest in der Vorstellung von Drehbuchautoren. Märchen erzählen lang und breit, wie der Prinz allen Widerständen zum Trotz endlich zu seiner Prinzessin kommt. Man erhält deutlich weniger Hinweise, wie es nach dem Abspann weitergeht. Wie man eine tragfähige Beziehung gestaltet, wenn man sich schließlich gefunden hat. Wie man »glücklich und zufrieden bis ans Lebensende« miteinander leben kann.

Auch im realen Leben fehlen uns manchmal positive Vorbilder. Vielleicht bist du mit nur einem Elternteil aufgewachsen. Oder mit Eltern, die sich ständig gestritten haben. Oft fällt es uns leichter zu sagen, wie wir nicht sein wollen, als positive Vorbilder zu nennen.

Viele Beziehungen in unserer Gesellschaft scheitern. Da ist es manchmal nicht einfach, den Mut nicht zu verlieren, wenn es in der eigenen Partnerschaft kriselt.

Positive Vorbilder können in diesen Situationen Mut machen.

Sucht bewusst nach Paaren, die schon lange zusammen sind und von denen ihr lernen könnt. Deren Umgang miteinander euch inspiriert. Die ehrlich von ihren Erfahrungen berichten. Lasst euch von ihrem Beispiel ermutigen. Ihr braucht sie nicht zu kopieren. Aber sie können euch daran erinnern, dass es sich lohnt, auch in schwierigeren Phasen durchzuhalten. Denn am Beispiel lässt es sich oft einfacher lernen als mit schnöder Theorie.

### ■ Denk mal

Welches Paar kennt ihr, das euch in bestimmter Hinsicht ein Vorbild sein kann?

### ■ Mach mal

Ladet die beiden zum Kaffee ein. Und fragt sie, ob sie euch ein wenig über ihre eigene Beziehung erzählen mögen.

## Und nun?

■ Das war es fast mit unseren Plaudereien aus dem ehelichen Nähkästchen. Wir hoffen, du bist durch dieses Quadro neu mit deinem Partner/deiner Partnerin ins Gespräch gekommen.

Zwei Dinge sind uns zum Abschluss noch wichtig: Ja, es gibt in jeder Beziehung Potenzial zur Verbesserung. Es gibt »heiße Eisen«, über die man miteinander sprechen sollte. Aber man kann auch leicht zu defizitorientiert werden und nur noch auf das schauen, was (noch) nicht optimal ist.

Eine gute Portion Humor hat uns durch so manche Schwierigkeit gebracht. Das ganz menschliche, gelegentliche Versagen in Kommunikation und Zusammenleben hat auch seine komischen Seiten. Manchmal hilft es, einfach über sich selbst zu lachen. Am besten gemeinsam.

Doch was ist, wenn dir das Lachen längst vergangen ist? Wenn du am Ende dieses Quadros genauso ratlos bist wie zuvor? Oder sogar noch deutlicher siehst, wie schlecht es um deine Beziehung bestellt ist?

*Glücklich ist, wer das, was er liebt,  
auch wagt, mit Mut zu beschützen.*

—Ovid

Such dir Hilfe! Es gibt Beziehungen, in denen so vieles kaputt ist, dass du sie selbst nicht mehr kitten kannst. Finde ein Beratungsangebot in deiner Nähe oder besuche ein Eheseminar. Auf jeden Fall bleibe mit deiner Not nicht allein!

Wir wünschen euch, dass auch ihr viele glückliche Jahre mit eurem Partner/eurer Partnerin verbringen könnt. So wie wir. Denn tragfähige Partnerschaften sind eine der genialsten Erfindungen, um das Leben auf dieser Welt gut zu meistern.

### ■ Denk mal

Was ist das wichtigste, das du aus der Lektüre dieses Quadros für dich mitnimmst?

### ■ Mach mal

Schaut euch eine Beziehungskomödie an und lacht gemeinsam darüber, wie absurd das menschliche Miteinander gelegentlich ist.



## Das ist mir wichtig:

A large area of dotted lines for writing, consisting of 20 rows and 40 columns of small dots.

### ■ Über uns

Wir sind seit 1977 miteinander verheiratet. Wir haben vier erwachsene Kinder und – bis jetzt – sechs Enkelkinder.

Harald war jahrelang Pastor und arbeitet seit einigen Jahren als freiberuflicher Berater für urbane Transformation und als Mitarbeiter im Netzwerk »Gemeinsam für Berlin«. Hanna engagiert sich ehrenamtlich in der Gemeindeleitung und in der seelsorgerlichen Beratung. Gemeinsam leben wir in Berlin. Du erreichst uns unter [info@transformission.de](mailto:info@transformission.de).





Damaris Graf  
**Gut kommunizieren**  
Training für bessere  
Beziehungen, 40 Seiten

Dieses Quadro vermittelt Basiswissen der Kommunikation: Du lernst, Kommunikationsbarrieren zu entdecken und zu entfernen und Beziehungen zu stärken. Ideal für alle, die besser miteinander ins Gespräch kommen möchten.

Quadro Nr. 7



Harald Sommerfeld  
**No more Blues**  
Glaube ohne Schuld-  
gefühle, 40 Seiten

Schuldgefühle sind treue Begleiter im Leben vieler Christen. Doch sie müssen nicht sein! Dieses Quadro zeigt, wie Gott zu dir und deiner Schuld steht, wie du falsche Schuldgefühle »entsorgen« und zu einem entspannten Leben als Christ finden kannst.

Quadro Nr. 8

Viele Titel gibt es  
auch als E-Book.



Kerstin Hack  
**Liebe**  
schlicht + ergreifend,  
160 Seiten

Liebe ist mehr als ein Gefühl. Es ist ein Weg, zu leben. Ein Buch voller Inspiration für Partnerschaft und Mitmenschlichkeit. Von A wie Annahme bis Z wie Zukunftszeit. Anregungen und praktische Ideen für alle, die in der Liebe wachsen wollen.

schlicht + ergreifend Nr. 4



Kerstin Hack  
**Gewaltfreie Kommunikation**  
Einander von Herzen  
verstehen, 40 Seiten

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist ein Weg, der zeigt, wie Konflikte gelöst und tiefe Verbindung aufgebaut werden kann. Hier erlernst du – Schritt für Schritt – die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation.

Quadro Nr. 42

# Q Beziehung leben

Wie führt man eine Beziehung, die tragfähig ist und die Stürme der Zeit überdauert?

Hanna und Harald Sommerfeld sind seit 40 Jahren glücklich miteinander verheiratet. In diesem Quadro erzählen sie davon, was ihrer Partnerschaft Halt und Stärke gibt. Humorvoll und ehrlich sprechen sie über die alltäglichen Herausforderungen im Miteinander und geben Tipps für eine gelingende Beziehung.

Das Quadro lädt dich ein, deine eigene Beziehung aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die ihre Partnerschaft stärken möchten.

**Q** Quadro | Lieben – leicht gemacht

 **Down  
to Earth**  
inspiriert leben

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-574-0



9 783862 705740