



# Ehepaare in der Lebensmitte

Arbeitshilfe Diözesanrat der Katholiken  
der Erzdiözese München und Freising

**Diözesanrat der Katholiken**  
der Erzdiözese München und Freising

80333 München, Schrammerstraße 3, VI. Stock  
Tel.: (089) 21 37 - 12 61, Fax: (089) 21 37 - 25 57  
E-Mail: [diözesanrat@bistum-muenchen.de](mailto:diözesanrat@bistum-muenchen.de)  
Internet: [www.diözesanrat-muenchen.de](http://www.diözesanrat-muenchen.de)



September 2004

**Seit zwanzig Jahren und länger verheiratet -  
gut vertraut miteinander,  
die Eigenheiten, Vorlieben und Schwächen  
in - und auswendig kennen -  
und dann wieder  
fremd, Befremdung:  
ich weiß nicht, was in dir vorgeht -  
alles zusammen hinein nehmen  
in das alltägliche „Lieben, Achten und Ehren“ -  
mehr oder weniger möglich.**

**Wissen, spüren, erfahren:  
es ist gut,  
dass es dich und mich und uns gibt.  
Es hat sich so gefügt,  
wir haben uns gefunden.  
Das ist gut. Einfach so.  
Nicht gut für etwas anderes oder jemanden -  
zweckfrei gut.  
Fruchtbarkeit der Ehe -  
mit und ohne Kinder -  
weil wir zwei miteinander leben, lieben, wachsen.**

## SEITE

Impressum	4	
Vorwort	5	
Ehepaare in der Lebensmitte	6	Wer ist gemeint?
Was bewegt und beschäftigt Ehepaare in der Lebensmitte?	8 10 12 14	In der Familie In der Partnerschaft In der individuellen Entwicklung In der Pfarrgemeinde
Gelebte Ehe	16	Wir zwei und die Ahnung von mehr – „Sonntagsgedanken für den Alltag“
Impulse	18 20 22 24	Für die Pfarrgemeinde Für die Liturgie Für die Bildung Für Soziales und Feste
Weitere Informationen	28 29 30 31	Angebote, Informationen Arbeitshilfen Bücher Internet Tipps

## IMPRESSUM

**Herausgeber** **Diözesanrat** der Katholiken in der Erzdiözese von München und Freising, Geschäftsstelle Sachausschuss Ehe und Familie, Schrammerstraße 3 VI, 80333 München, Tel.: (089) 2137 - 1259 Fax: (089) 2137 - 2557 E-Mail: dioezesanrat@erzbistum-muenchen.de Internet: www.dioezesanrat-muenchen.de

**In Kooperation mit** **Seelsorgereferat II** Erzdiözese München und Freising Fachbereich Ehe und Familie Rochusstraße 5, 80333 München, Tel.: (089) 2137 - 1244 Fax: (089) 2137 - 1783 E-Mail: eheundfamilie@ordinariat-muenchen.de Internet: www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie

**Autoren/-innen und Redaktionsteam** Angela Demattio, Monika Heilmeier-Schmittner, Fritz Ihmig (Leiter), Helga Maigler und weitere Mitglieder des Sachausschusses Ehe und Familie (1999-2003)

**Layout** Christian Huber  
www.grafikmediadesign.de

**Druck** Druckerei des Erzbischöflichen Ordinariats, München

September 2004

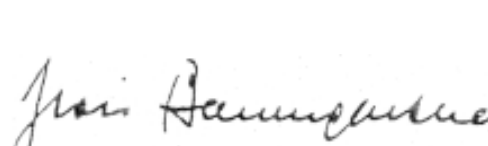
## VORWORT

In einer der „Rabbinischen Geschichten“ fragt eine römische Herrin den Rabbi Jossé ben Chalafta, was denn Gott seit der Erschaffung der Welt mache. Der Rabbi antwortete ihr: „Er verbindet die Paare und schließt Ehen. Er bestimmt, wessen Tochter wen heiraten soll.“ „Und“, so fügt der Rabbi hinzu, „dies sei so schwierig wie das Spalten des Schilfmeeres“.

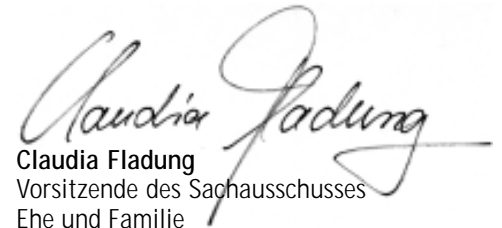
Wenn man die Lebensläufe, die Höhen und Tiefen von Ehepaaren betrachtet, so mag man dem Rabbi zustimmen. Viele Schwellensituationen und viele Phasen auf dem langen Weg als Paar gilt es miteinander zu bewältigen.

Ob in der Zukunft eheliche Lebensgemeinschaft gelingt, wird auch vom gesellschaftlichen und kirchlichen Umfeld mitbestimmt: Bleiben die Paare, wenn die „Hochzeiten“ vorüber sind, ihrem eigenen Schicksal überlassen? Werden sie in ihren Kraftanstrengungen, ihre Gemeinschaft stabil und verlässlich zu erhalten, von den Pfarrgemeinden und Familienverbänden genügend unterstützt? Die Veränderungen in der Gesellschaft und die deutlich gewordenen Nöte in Ehen und Familien fordern zu aktivem Einsatz heraus. Mehr denn je brauchen Ehepaare - auch in späteren Jahren der Partnerschaft - Solidarität, ein gedeihliches Umfeld und nicht zuletzt das Gebet.

Die Frauen und Männer im Sachausschuss Ehe und Familie des Diözesanrates der Erzdiözese München und Freising - allesamt selber schon viele Jahre verheiratet - haben die Ehepaare in der Lebensmitte und ihre Situation in den Pfarrgemeinden in den Blick genommen. Die Anregungen für Pfarrgemeinden können und sollen Diskussionen auslösen und neue pastorale Impulse setzen, damit Ehen auch in der Lebensmitte und im fortgeschrittenen Alter gelingen.



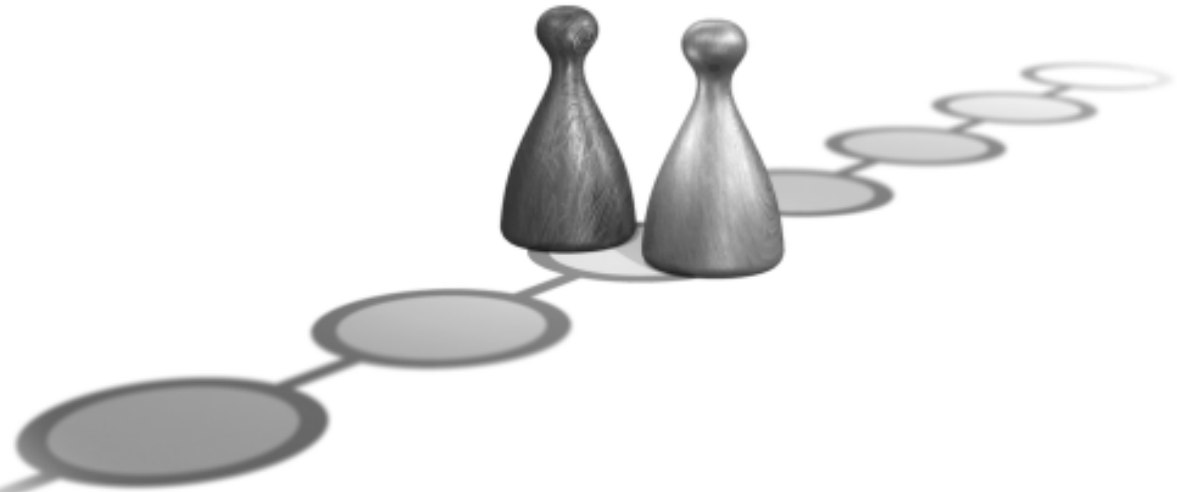
Prof. Dr. Alois Baumgartner  
Vorsitzender des Diözesanrates



Claudia Fladung  
Vorsitzende des Sachausschusses  
Ehe und Familie

## Ehepaare in der Mitte

25 Jahre  
 300 Monate  
 1.200 Wochen  
 9.000 Tage  
 216.000 Stunden  
 777.600.000 Sekunden



## EHEPAARE IN DER LEBENSMITTE WER IST GEMEINT?

### IMPULSE FÜR DIE ARBEIT IN DER PFARREI

Diese Broschüre wendet sich an Frauen und Männer, die sich einzeln oder in Gruppen ehrenamtlich für Ehepaare engagieren, wie auch an Familienkreise. Sie hat die Lebenssituation von einer Vielzahl von verheirateten Frauen und Männern im Blick, die im Leben einer Pfarrgemeinde vorkommen. Die Impulse wollen motivieren und helfen, Ideen für diese Zielgruppe umzusetzen und die eine oder andere Aktivität anzugehen.

### EHEPAARE IN DER LEBENSMITTE: WER IST GEMEINT?

Gemeint sind Paare, die schon sehr viele Jahre und eine Fülle von Erfahrungen in ihrer Partnerschaft erlebt haben. Bezogen auf eine lebenslange Partnerschaft wird „Lebensmitte“ sehr unterschiedlich verstanden und sehr unterschiedlich empfunden. Es gibt Paare, die sich nach zwanzig Jahren Ehe „in der Mitte“ fühlen, andere erst nach fünfundzwanzig oder mehr Ehejahren. Es sind Paare sowohl mit, als auch ohne Kinder. Sie gehören im Wesentlichen der Altersgruppe der Fünfzigjährigen an. So sie Kinder haben, sind diese bereits junge Erwachsene, die sich zwar ablösen, dennoch oft noch zu Hause leben. Bei den Paaren mit dreißig Ehejahren sind die Kinder meist ausgezogen und einige haben schon eigene Familien gegründet. Frauen und Männer erleben die Veränderungen in Ehe und Familie auf sehr unterschiedliche Weise.

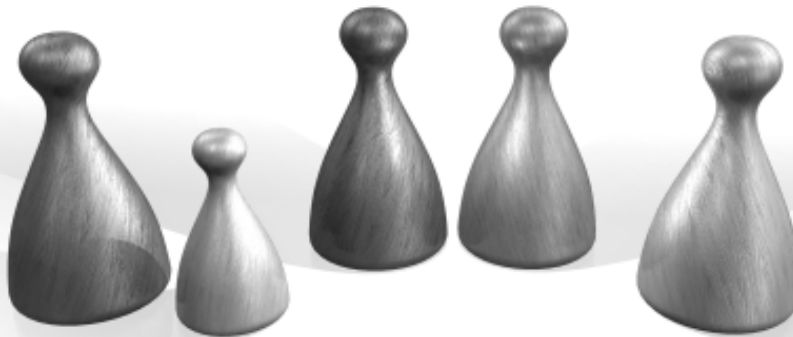
### SCHWELLENSITUATIONEN UND „LEBENS THEMEN“

Kennzeichnend für Mütter und Väter in der Lebensmitte ist ihre „Sandwich-Situation“: Eingebettet zwischen zwei Generationen, der ihrer eigenen Eltern und der ihrer Kinder, sind sie mit gegensätzlichen Ansprüchen konfrontiert. Die Aufgabe der Entwicklung als Paar und für sich persönlich innerhalb der Partnerschaft stellt sich in veränderter Form; sie ist ebenso „aufregend“ wie zu Beginn einer Ehe.

### WAS SIE IM FOLGENDEN FINDEN KÖNNEN

Überlegungen zu den Lebensthemen von Ehepaaren in der Lebensmitte

Praktische Anregungen und ein bisschen Statistik



*„Rücksicht nehmen -  
dann klappt's auch mit der Liebe“*

Aus einem Interview zur Goldenen Hochzeit, Münchner Kirchenzeitung vom 18. Juni 2000

## WAS BEWEGT UND BESCHÄFTIGT EHEPAARE IN DER LEBENSMITTE? IN DER FAMILIE

### KINDER UND ENKEL

In der Familie bedeuten der Abschied aus dem durch Kinder geprägten Familienleben und der Übergang in das neue Familienleben eine wichtige Schwellensituation. In dieser Phase gibt es viel Widersprüchliches zu bewältigen: Einerseits sind die eigenen Kinder junge Erwachsene mit ihren je eigenen Lebensplänen und Lebensrhythmen, andererseits sind viele Kinder

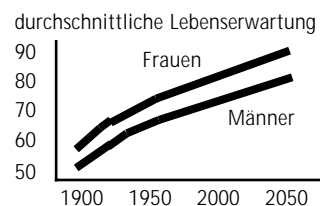
finanziell noch auf Unterstützung angewiesen oder wohnen sogar noch zu Hause. Manche erhoffte „Freiheit“ wird eingeschränkt durch die Erwartungen an das „Hotel Mama“ oder durch das Engagement als „junge“ Großmutter oder „junger“ Großvater. Für andere Paare wiederum erweist es sich als Belastung, dass der Wunsch nach Enkelkindern unerfüllt bleibt.

### ELTERN PFLEGEN

Die längere Lebenserwartung heutiger Menschen bleibt nicht ohne Auswirkung auf die nachfolgende Generation: Viele, die in der Lebensmitte stehen, sehen sich gefordert, sich um die Pflege ihrer Eltern bzw. Schwiegereltern zu kümmern oder in anderer Weise Verantwortung zu tragen.

Dadurch werden vielleicht schon lange gehegte Zukunftswünsche - berufliche Neuorientierung, Freizeitgestaltung - in Frage gestellt; Lebenspläne müssen möglicherweise umgeworfen werden.

### EINFLUSS DER LEBENSERWARTUNG AUF DIE EHEN IN DER LEBENSMITTE



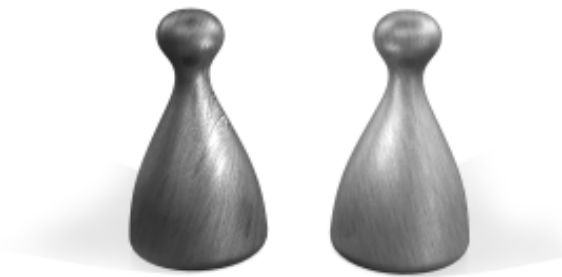
Ein 60-jähriger Mann kann mit weiteren 19,5 Lebensjahren, eine 60-jährige Frau mit weiteren 23,5 Lebensjahren rechnen.

Für die „Ehen in der Lebensmitte“ heißt das, dass noch viele Jahre miteinander gelebt werden wollen, selbst wenn die Kinder schon längst aus dem Hause sind. Es bedeutet auch, dass die gemeinsamen

Jahre miteinander bewusst und „in Weisheit“ ausgekostet sein wollen. Das können noch einmal 25 und mehr Jahre sein. Witwenschaft und Witwenschaft kann gut 5 Jahre und wesentlich länger dauern.

Im Jahre 2050 wird jeder Dritte in Deutschland 60 Jahre oder älter sein.

Quelle:  
Statistisches Bundesamt,  
20. Nov. 2002



Aus einem Interview  
zum Geheimnis einer  
guten Partnerschaft,  
Süddeutsche Zeitung  
vom 3. Juli 2003

*„Sexualität spielt keine so große Rolle mehr.“*

*„Den Partnern ist es wichtiger,  
den anderen als Person wahrzunehmen,  
ihn zu nehmen, wie er ist.“*

## WAS BEWEGT UND BESCHÄFTIGT Ehepaare in der Lebensmitte? IN DER PARTNERSCHAFT

### LEBENSTHEMEN

In der Partnerschaft ist ebenfalls ein großer Umbruch zu bewältigen. Die Scheidungsziffern der „späten Ehen“ (um 25 Jahre) spiegeln das Konfliktpotential dieser Partnerschaften wider.

Die wichtigsten Lebensthemen und Lebensaufgaben des Paares in dieser Zeit sind:

Neue Lebensziele und Visionen für die Partnerschaft zu finden,

die Realität von nicht erfüllten und nicht mehr erfüllbaren Wünschen bezüglich der Ehe anzunehmen,

sich mit den unterschiedlichen Prägungen und den Verhaltensweisen des jeweiligen Partners, der Partnerin zu versöhnen,

alte und neu entstehende Erwartungen an sich selber und an den Partner bzw. an die Partnerin ins Gespräch zu bringen,

eine Balance zu finden zwischen Zufriedenheit mit dem Erreichten und der Bereitschaft, neue Kräfte zu wecken für das, was sich verändern und noch entwickeln kann,

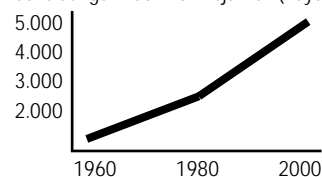
religiöse Dimension und ihre Veränderung, Dankbarkeit und Hoffnung anzusprechen.

### WANDEL FORDERT GESPRÄCH

Der Wandel fordert die Gesprächsfähigkeit der Partner heraus: Was in früheren, jüngeren Jahren gegolten hat, muss nicht unbedingt jetzt auch noch gelten. Das können Essgewohnheiten sein, Vorstellungen von Freizeit und Urlaub, das können veränderte Wünsche und Bedürfnisse in den Tages- und Nachtrhythmen sein. Auch im Bereich der Zärtlichkeiten kann es Veränderungen geben, die angesprochen werden wollen. Wenn Wünsche auf Dauer abgetan oder nicht verstanden werden, können sich Partner gegenseitig als „stur“, als „mächtig“ oder sogar als „böse“ empfinden.

### AUCH LANGDAUERENDE EHEN SIND IMMER HÄUFIGER VON SCHEIDUNG BETROFFEN

Scheidungen nach 20 Ehejahren (Bayern)



Die Graphik zeigt, dass Ehen mit einer Ehedauer von 20 und mehr Jahren seit 1961 (1.000) zunehmend häufiger geschieden werden (2001: 5.000). Ihr Anteil an allen Scheidungen stieg von 14 % im Jahr

1980 auf 19 % im Jahr 2001. Die Anzahl aller Scheidungen in Bayern betrug 7.060 im Jahr 1960 und 28.347 im Jahr 2001.

Für die „Ehen in der Lebensmitte“ heißt das, dass die Pflege der Beziehung und die Achtsamkeit im Umgang miteinander in allen Ehephasen eine unerlässliche Aufgabe

bleibt, damit die Ehe auch nach 20 Jahren und länger hält.

Quelle:  
IfB-Familienreport Bayern,  
2003



*„Toleranz, Vertrantheit,  
Offenheit und Ehrlichkeit können  
für den Erfolg einer Beziehung  
hilfreich sein.“*

Aus einem Interview  
zum Geheimnis einer  
guten Partnerschaft,  
Süddeutsche Zeitung  
vom 3. Juli 2003

## WAS BEWEGT UND BESCHÄFTIGT EhePAARE IN DER LebensMITTE? IN DER INDIVIDUELLEN ENTWICKLUNG

### LEBENSTHEMEN

In der individuellen Entwicklung von Mann und Frau tauchen im Laufe vieler Ehe- und Lebensjahre eigene Lebens- themen auf, die den Prozess in einer Ehe bereichern, aber auch irritieren, manchmal sogar nachhaltig stören und belasten können.

Solche Lebensthemen sind Fragen wie:

„Wer bin ich geworden?“

Fragen nach Sinn, nach dem Umgang mit Kränkung, Krankheit und Leid, nach unerfüllt gebliebenen Wünschen, nach Wertvorstellungen, nach dem Welt- und Gottesbild.

Jeder setzt sich in der Partnerschaft stets neu mit Zweifeln und Enttäuschungen bezüglich der Partnerwahl auseinander:

### NEUBEWERTUNG

„Liebe ich dich noch ... mit all deinen liebenswerten und weniger liebenswerten Eigenschaften?“, „Liebst du mich, so wie ich geworden bin?“

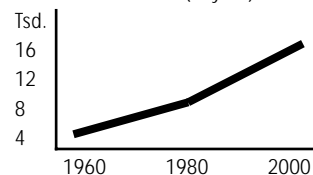
Diese Fragen stellen sich gerade ab der Lebensmitte in besonderer Eindringlichkeit.

Für jeden gibt es Lebensthemen, die für ihn vor Jahren „beantwortet“ schienen und die sich dennoch in einem neuen Zusammenhang und in einer anderen Intensität immer wieder neu stellen.

Wenn die Kinder erwachsen werden, „Mütter und Väter ihre Flügel einziehen können“, entwickeln sich Frauen und Männer in Bezug auf die weitere berufliche Tätigkeit oft unterschiedlich. Frauen entdecken für sich neue Perspektiven und neue Unabhängigkeit. Bei Männern, die zwanzig oder mehr Jahre Berufsleben hinter sich haben, lässt sich eher eine Stagnation beobachten, die sie als unbefriedigend erleben. Frauen und Männer suchen je individuell ein neues Gleichgewicht zwischen „Neuentdeckungen“ und „Resignation“.

### STEIGENDE ZAHL VON WIEDERVERHEIRATUNG GESCHIEDENER UND VERWITWETER

Wiederverheiratete (Bayern)



Jeweils ca. 16000 Frauen und Männer haben wieder geheiratet.

Für Pfarreien, die „Ehen in der Lebensmitte“ in den Blick nehmen, heißt das, dass eine nicht unerhebliche Anzahl von Ehen Biographien und Lebensum-

stände aufweisen, die besonderer Sorgfalt im Umgang bedürfen.



„Warum manche Paare unzertrennlich sind.“ Aus einem Bericht aus: FOCUS, Nr. 10/2003

*gute Kommunikation,  
starke Intimität,  
gegenseitige Unterstützung,  
befriedigende Sexualität*

## WAS BEWEGT UND BESCHÄFTIGT EhePAARE IN DER LebensMITTE? IN DER PfARRGEMEINDE

### WO KOMMEN SIE ALS EhePAAR VOR?

Sofern beide Ehepartner sich in etwa gleichstark zur Kerngemeinde gehörig fühlen, kommen sie zu zweit (als Ehepaar) zu den Gottesdiensten und Pfarrfesten. Sie nehmen Angebote wahr wie Ausflüge oder Bildungsveranstaltungen, singen im Chor mit oder betätigen sich ehrenamtlich. Aber auch Ehepaare, die nicht in Pfarrgemeinden beheimatet sind, feiern bei kirchlichen Festen, sowie bei Familienfesten wie z.B. Hochzeiten, Taufen und Beerdigungen mit.

### WO UND WIE TRETEN EinzelNE PARTNER Auf?

Eheleute sind nicht nur gemeinsam, sondern auch jeder für sich in verschiedenen Bereichen des kirchlichen Lebens engagiert: Pfarrgemeinderat, Kirchenverwaltung, Chor, Festkomitee, Sozialausschuss oder sie nehmen einzelne Angebote der Pfarrei wahr. In der Regel nimmt der eine Partner am Leben der Pfarrgemeinde teil, der andere bleibt eher im Hintergrund. Das kann verschiedene Ursachen haben. Nur einer der Partner kann sich Zeit nehmen oder die persönlichen Interessen sind zu unterschiedlich.

### WO WIRD „EHE UND FAMILIE IN DER LebensMITTE“ THEMATISIERT?

In konfessionsverschiedenen Ehen oder wenn einer der Partner geschieden und wiederverheiratet ist, führen Regelungen der katholischen Kirche meist zu einem distanzierten Verhältnis gegenüber dem kirchlichen Leben. Ehepartner und Ehepartnerinnen lassen sich ansprechen und engagieren sich, wenn es um Aktivitäten geht, für die der zeitliche und kräfte-mäßige Aufwand überschaubar ist, Aktivitäten, wo ihr Fachwissen oder ihr besonderes Geschick gefragt sind.

„Ehe und Familie“ kommt in Predigten und Fürbitten vor. Die Lebenssituation von Ehepaaren in der Lebensmitte dagegen rückt höchst selten in den Blick, allenfalls, wenn in einer Pfarrgemeinde „Silber- und Goldhochzeitsgottesdienste“ gefeiert werden.

### KONFESSIONS- VERBINDENDE EHEN

Ehen nach Konfessionen (2002)  
in der Erzdiözese München und Freising

kath./sonst.

kath./evg.



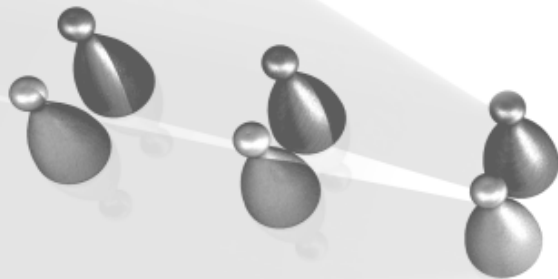
kath./kath.

1980 waren bei Trauungen zu ca. 81% beide Partner katholisch, zu ca. 17% kath./christl., zu ca. 2% kath./nichtchristl. Es gibt ein sehr starkes Stadt-Land-Gefälle.

2002 waren bei Trauungen zu ca. 70% beide Partner katholisch (Region München zu ca. 61%), zu ca. 18% kath./evg. (Region München zu ca. 22%), zu ca. 11% kath./sonst. (Region München zu ca. 17%).

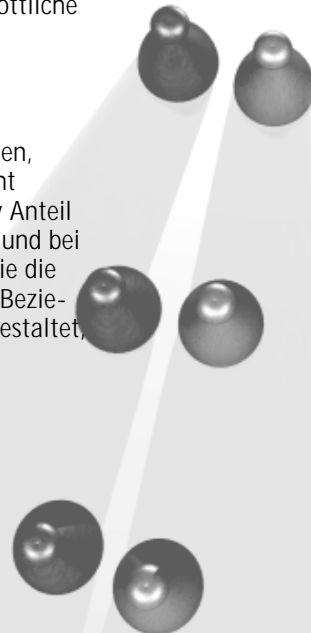
Das bedeutet in der Praxis, dass konfessionsverbindende Ehen vor allem im weiteren Umland von München häufig vorkommen und dass deren Glaubenswege zur Sprache kommen werden.

**Seit zwanzig Jahren und länger verheiratet -  
gut vertraut miteinander,  
die Eigenheiten, Vorlieben und Schwächen  
in - und auswendig kennen -  
und dann wieder  
fremd, Befremdung:  
ich weiß nicht, was in dir vorgeht -  
alles zusammen hinein nehmen  
in das alltägliche „Lieben, Achten und Ehren“ -  
mehr oder weniger möglich.**



Wie könnte das gelingen ohne die göttliche Liebe, die unsere Ehe und noch viel mehr umfasst?

Dass aus einer Ehe Kinder hervorgehen, können Mann und Frau letztlich nicht „machen“. Und doch haben wir aktiv Anteil am „ewigen Weltgeschehen“, in uns und bei uns: Das Wunder des Lebens. Und wie die Kinder sich entwickeln, wie sich die Beziehung zwischen Eltern und Kindern gestaltet, ist auch nur begrenzt beeinflussbar.



Kinder konfrontieren uns mit den Grenzen des menschlich Machbaren. Und sie eröffnen gleichzeitig Ahnungen darüber, dass es viel mehr gibt als uns zugänglich und verständlich ist. Enttäuschungen, Scheitern, Versagen kommen wohl in (fast?) allen Ehen vor. Doch „größer als der Helfer ist die Not ja nicht“ - Verzeihen und Verzeihung erfahren zeigt über unseren begrenzten Horizont hinaus. Und: bei allem Scheitern, auch beim Scheitern einer Ehe oder wenn gemeinsame Lebenspläne zerbrechen: wir fallen nicht ins Bodenlose, sondern in die Hand Gottes.



## SONNTAGSGEDANKEN FÜR DEN ALLTAG GELEBTE EHE WIR ZWEI UND DIE AHNUNG VON MEHR

Ehespiritualität in der Lebensmitte, ein Thema, mit dem man sich in Studierstuben und losgelöst von der Praxis befassen könnte. Es gibt auch einen anderen Zugang.

**Wissen, spüren, erfahren:  
es ist gut,  
dass es dich und mich und uns gibt.  
Es hat sich so gefügt,  
wir haben uns gefunden.  
Das ist gut. Einfach so.  
Nicht gut für etwas anderes oder jemanden -  
zweckfrei gut.  
Fruchtbarkeit der Ehe -  
mit und ohne Kinder -  
weil wir zwei miteinander leben, lieben, wachsen.**

Wünsche, Erwartungen, Sehnsüchte aneinander: Enttäuschung, weil sie unerfüllt bleiben? Du brauchst nicht „wie Gott“ sein für mich. Ich kann dich lassen, wie du bist. Wirklich aufgehoben sind alle Sehnsüchte in Gott.

*„Welche Lebenssituation ist damit gemeint?“*

*„Kommen diese Paare bei uns vor?“*

*„Was könnten wir für sie tun?“*

*„Was würde unser Pfarrleben dadurch gewinnen?“*

## IMPULSE FÜR DIE PFARRGEMEINDE PFARRGEMEINDERAT, SACHAUSSCHÜSSE UND ARBEITSKREISE

### FRAGEN

Sie wollen das Thema „Ehepaare in der Lebensmitte“ in Ihrem Pfarrgemeinderat (Ihrem Kreis, Ihrer Gruppe) einbringen.

Dazu bieten sich folgende Fragen als Einstieg an:

1. „Welche Lebenssituation ist damit gemeint?“
2. „Kommen diese Paare bei uns vor?“
3. „Was könnten wir für sie tun?“
4. „Was würde unser Pfarrleben dadurch gewinnen?“

Die erste Frage dient dazu, dass in der Diskussionsrunde vom gleichen Verständnis ausgegangen wird. Sie können kurz referieren oder auch auf einem Plakat durch Zuruf die Beiträge sammeln.

Die Fragen 2 bis 4 könnten in spontanen Untergruppen (z.B. mit den Sitznachbarn) vorbesprochen und dann auf weiteren Plakaten zusammengefasst werden.

### GEMEINSAM ETWAS TUN

Diese Fragen reichen in unterschiedliche Sachausschüsse hinein (Liturgie, Ökumene, Erwachsenenbildung, Soziales).

Ziel ist, dass sich ein breiter Austausch zwischen den Sachausschüssen entwickelt, aus dem eine neue Aufmerksamkeit für diese Lebensspanne entspringt.

Versuchen Sie, die Mitglieder verschiedener Sachausschüsse zu motivieren, gemeinsam etwas zu tun.

Die Motivation dazu liegt darin, dass ehrenamtliche Frauen und Männer in den unterschiedlichen Sachausschüssen oft selber in dieser Lebensphase sind.

Ein gemeinsames Engagement der verschiedenen Arbeitsgruppen sorgt nicht nur für die „Ganzheitlichkeit“, es könnte auch für die Ehrenamtlichen selber ein zusätzlicher Erfahrungsgewinn werden.

Sollte eine Kooperation nicht möglich sein, so lässt sich auch als Einzeler etwas bewirken.

FÜRBITTE EINER EHEFRAU: *Unsere Geschichte ist die gemeinsame Geschichte Gottes mit uns. In all den Ehejahren durften wir immer wieder seine Hilfe und Führung erfahren. Vertiefe unsere Liebe und lass uns aufmerksam und offen füreinander sein. Stärke uns, damit wir uns gegenseitig Halt und Stütze sein können.*

FÜRBITTE EINES EHEMANNS: *Für unsere ganze Familie: dass das gegenseitige Vertrauen und Verständnis erhalten bleibt und wir uns immer zur Seite stehen. Beschütze unsere Kinder, dass sie voll Mut und Glauben ihren Lebensweg gehen und immer wieder Menschen finden, die sie begleiten.*

*Fürbitten formulieren*  
*Jubiläumsgottesdienst gemeinsam feiern*  
*Vortrag zur Lebensorientierung*  
*Hilfe bei der Festgestaltung*  
*Austausch mit anderen Paaren*  
*"Bibel teilen"*

## IMPULSE FÜR DIE PFARRGEMEINDE LITURGIE UND GEISTLICHES LEBEN

### GOTTESDIENST

Formulieren Sie in einem Gottesdienst eine Fürbitte, die die Anliegen dieser Lebensphase zur Sprache bringt - ohne gleich den ganzen Gottesdienst nach diesem Thema zu gestalten.

Beispiele finden Sie in „Silberhochzeit feiern“ herausgegeben von der Kath. Landvolkbewegung oder in „Miteinander Goldene Hochzeit feiern“, herausgegeben vom Bistum Freiburg.

### HOCHZEITSJUBILÄUM

Bieten Sie bei Hochzeitsjubiläen den Paaren Hilfe bei der Festgestaltung im Rahmen einer gottesdienstlichen Feier an (z.B. Lied- und Musikauswahl, Erneuerung des Eheversprechens, Segensgebet).

Dazu sind Vorgespräche nötig. Planen Sie bitte rechtzeitig, damit niemand in Stress gerät. In der Arbeitshilfe „Gemeinsam auf dem Weg“ von Egon Mielenbrink finden Sie eine Checkliste.

### GEMEINSAMER AUSTAUSCH

Ermutigen Sie Eheleute, die als Paar gemeinsam einen geistlichen Austausch suchen, dass sie dies zusammen mit anderen Paaren tun, indem sie miteinander zum Beispiel „Bibel lesen“.

„Starthilfe“ können Paare aus den geistlichen Bewegungen geben wie z.B. die „Equipes Notre-Dame“:

Ausgewählte Bibeltexte:

Gen 1, 1; 26-28; 31a  
 Koh 4, 77-72  
 Spr 3, 3-6  
 Hld 8, 6-7  
 Job 8, 46-8  
 Mt 18, 20  
 Kor 7, 12 ff  
 Joh 1, 4; 7-12  
 Mt 19, 3-6  
 Mt 22, 35-40

### VORTRAG

Anstoß für ein Treffen könnte ein Vortrag über ein biblisches Thema oder über ein Thema zur Lebensorientierung sein.

„Starthilfen“ für solche Treffen könnten Familienkreise sein, die sich einen Referenten oder eine Referentin organisieren und andere Paare dazu einladen.

*Ehepaare zu Wort kommen lassen*

*Bildungsangebote*

*Beitrag im Pfarrbrief*

*Vortrag und Gesprächskreise*

*Kreativität fördern:*

*Kochkurse, Angebote zu Literatur,  
Kunst oder Tanz*

## IMPULSE FÜR DIE PFARRGEMEINDE ERWACHSENENBILDUNG UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

### PFARRBRIEF

Veröffentlichen Sie im Pfarrbrief - einmalig oder auch regelmäßig - einen Beitrag, mit dem diese Lebensspanne in den Blick gerückt wird. Das kann ein persönliches Erlebnis, ein Auszug aus einem Buch, ein Gebet oder auch ein Interview mit einem Ehepaar sein. Insbesondere Paare, die ein Ehejubiläum feiern, rücken ins Blickfeld der Pfarrgemeinde.

### GESPRÄCHSKREISE

Sorgen Sie für Gelegenheiten, bei denen diese Altersgruppe zu Wort kommen kann, zum Beispiel im Rahmen eines Vortrages, einer Vortragsreihe oder eines Gesprächskreises.

Die Themenauswahl dazu umspannt eine Vielfalt von Lebensbereichen:

- Wie kann der Weg in die Eigenständigkeit unserer erwachsenen Kinder gelingen?
- Zwischen Jung und Alt - unser Leben zwischen zwei Generationen.
- Gute Gewohnheiten festigen die Partnerschaft - das regelmäßige Gespräch als Ehepaar.
- Unser gemeinsamer Weg im Glauben in Vertrauen und Offenheit.
- Das Gespräch und das gemeinsame Gebet als Ehepaar.
- Was hält unsere Partnerschaft zusammen?
- Was lässt Partnerschaft/Ehe heute gelingen?

### VORTRAG

Für Ehepaare in der Lebensmitte rücken Fragen zur Pflege von Angehörigen, Vorsorge für das eigene Alter, Patientenverfügung, Erben und Vererben in den Blick. Für die Beantwortung dieser Fragen sind Fachleute von Nöten, an die Sie über Bildungswerke gelangen können.

### KREATIVE ANGEBOTE

Wenn das aktive Erwerbsleben zu Ende geht und der Ruhestand beginnt, ist das eine Umbruchszeit auch in der Ehe. Unterstützen Sie Angebote, die diese Zeit besser zu bewältigen helfen und die die eigene Kreativität anregen. Erfahrungsgemäß werden zum Beispiel Kochkurse für Männer nachgefragt.

Eine weitere Möglichkeit wären Angebote zu Literatur, Kunst oder Tanz.

*Veranstaltungen und Gesprächskreise  
getrennt für Männer und Frauen*

*Platz für Geschiedene und Wiederverheiratete*

*privaten Einsatz würdigen und unterstützen*

*gemeinsamer Ausflug*

*Andenken, Erinnerung*

## IMPULSE FÜR DIE PFARRGEMEINDE SOZIALES, FEIERN UND GEMEINSCHAFT

### FÜR BEGRENZTE ZEIT

Frau und Mann verarbeiten und bewerten gleiche Situationen unterschiedlich. Deshalb kann es sinnvoll sein, auch Veranstaltungen oder Gesprächskreise jeweils getrennt für Männer oder Frauen zu initiieren.

Bedenken Sie, dass diese Kreise für die Teilnehmenden möglicherweise nur für eine gewisse Zeit wichtig sind und sich dann wieder auflösen. Aber ein „mittleres Alter“ wächst immer nach, so dass Sie aufmerksam beobachten sollten, wann eine neue Initiative angebracht sein könnte.

### FÜR PFLEGENDE FRAUEN UND MÄNNER

Außerdem gibt es jene Frauen und Männer, die sonst wenig im Pfarrleben sichtbar sind, weil sie mit Pflege und Fürsorge für alte Eltern oder Angehörige (behinderte Kinder!) sehr eingespannt sind. Sie kommen manchmal ohne Partner bzw. Partnerin, und suchen Ausgleich und Anregung von außen. Sie freuen sich, wenn ihr Einsatz gewürdigt und unterstützt wird.

### FÜR GESCHIEDENE UND WIEDERVERHEIRATETE

Auch geschiedene und wiederverheiratete Paare brauchen ihren „Platz“ in unseren Gemeinden und sind vor die gleichen Aufgaben gestellt, die langjährige Partnerschaften mit sich bringen.

### FÜR JUBELPAARE

Paare eines Jahrganges, die Silberhochzeit oder ein anderes Ehejubiläum feiern wollen, laden Sie zu einem Festabend ein oder Sie organisieren einen Ausflug mit einem geistlichen Anteil: Dank an Gott und Fürbitte sind wichtige Elemente eines solchen Jubiläums. Schenken Sie den Ehepaaren ein Andenken an diesen Tag, vielleicht ein Dank- oder Segensgebet miteinander und füreinander, geformt als kleine Gebetsrolle.

Nach einigen Tagen können Sie dann einen Brief versenden, in dem Sie sich für die Teilnahme bedanken und ausdrücken, wie viel Freude Ihnen der gemeinsame Abend/Tag bereitet hat (evtl. hier ein Erinnerungsfoto beilegen). Sie zeigen dadurch den Ehepaaren die Wertschätzung durch die Kirchengemeinde, gleich geltend für alle, ob sie sich aktiv einbringen oder nicht.

*Bräuche als sichtbare Zeichen  
für unser Zusammenleben*

*Aufgabe als neue Perspektive  
Paare wahrnehmen und begleiten*

## IMPULSE FÜR DIE PFARRGEMEINDE

# SOZIALES, FEIERN UND GEMEINSCHAFT

### BRÄUCHE UND RITUALE

Lassen Sie „gute Bräuche“ entstehen oder entdecken Sie sie neu. Bräuche und Rituale sind sichtbare Zeichen für unser Zusammenleben, sie stärken die Beziehung und binden.

### INFORMELLER RAHMEN

Schaffen Sie einen informellen Rahmen, weil die damit verbundene Geselligkeit eine wichtige Kontaktmöglichkeit bietet. Dies könnte ein Singkreis – kein Chor! – sein, es könnte aber auch eine lose Gruppe sein, die sich mit Filmen oder mit Fotografie beschäftigt.

### TUTOREN UND ANSPRECHPARTNER

Regen Sie zu einem Engagement als „Tutor“ an. Einzelne Pfarreien haben damit gute Erfahrungen gemacht. Tutoren sind Ansprechpartner für neu zugezogene Familien, für Firmlinge und deren Eltern (keine ausgesprochene Firmvorbereitung) oder bei Tauffeiern oder anderen Gelegenheiten. Diese Aufgabe kann für manche Frauen oder Männer in dieser Lebensphase eine neue Perspektive bieten.

### REGELMÄSSIGE IMPULSE

Es braucht nicht viel, aber einigermaßen regelmäßige Impulse, damit Ehepaare merken, dass sie wahrgenommen und begleitet werden. Erfahrungen auszutauschen kann einfach nur gut tun und Freude machen. Es kann die Partnerschaft festigen und kann zu Freundschaften führen. Ehepaare dieser Altersspanne verfügen über Erfahrung und Kompetenz. Viele haben Erfahrung in der kirchlichen Mitarbeit.

Sie bezeugen mit ihrem Leben die Glaubwürdigkeit ihres Christseins: Durch ihre langjährige Ehe, durch Lebensnähe, durch ihre geerdete Spiritualität und ihren Realitätssinn, durch ihre Beziehungsfähigkeit, durch ihren Glauben, der sie auch in schwierigen Situationen hält. Paare brauchen Raum im Leben der Pfarrei und bereichern es. Sie können und wollen Lebenswissen und Lebenspraxis aufgreifen und persönliche Erfahrungen einbringen.

### PAARE ANSPRECHEN

Sicher finden Sie noch andere Möglichkeiten, Ehepaare in der Lebensmitte generationenübergreifend in ihrer Lebenswirklichkeit zu sehen und zu Wort kommen zu lassen. Auch wenn viele Paare über Eigeninitiative und Erfahrung verfügen, warten sie vielleicht nur darauf, angesprochen zu werden.

*manche warten vielleicht nur darauf,  
angesprochen zu werden*

*Singkreis, Film- und Fotogruppe*

*Ansprechpartner für neu zugezogene Familien,  
Firmlinge, Tauffeiern, ...*

*Erfahrungsaustausch*

*Paare brauchen Raum im Leben einer Pfarrgemeinde*

*"Älter werden ist ein herrlich' Ding,  
wenn man nicht verlernt, was anfangen heißt"*

*"Wenn Kinder in die Jahre kommen"*

*"25 Jahre und mehr: Schauen - Erkennen - Feiern"*

*"Damit wir uns besser verstehen"*

## WEITERE INFORMATIONEN ANGEBOTE

Örtliche Kreis- bildungswerke	Vorträge, Seminare, Kurse, Freizeiten
Seelsorgereferat II Fachbereich Ehe und Familie	Wochenenden für Paare, für Familien, für Eltern, Kommunikationstrainings
Verbände	z.B. Kolping, KAB, KLB und andere Verbände
Geistliche Bewegungen	z.B. Equipes Notre – Dame (END: Gemein- schaft christlicher Ehegruppen), Marriage Encounter (ME: geistlicher Weg christlicher Ehepaare), Schönstatt-Familienbewegung, Fokolarbewegung
Psychologische Beratung	Ehe-, Partnerschafts- und Familienberatung München e.V.. Die Zentrale in München vermittelt Kontakte zu den Beratungsstellen in München und in den Landkreisen, Tel.: (089) 54 43 11 - 0
Diözesan-Pilgerreisen "Rom für Ehejubilare"	Bayerisches Pilgerbüro e.V. Dachauer Str. 9, 80335 München Tel.: (089) 54 58 11 0 Fax: (089) 54 58 11 69 E-Mail: bp@pilgerreisen.de Internet: www.pilgerreisen.de

## DIE BESTEN ARBEITSHILFEN FÜR DIE EHE:

*eine Rose als Zeichen unserer Liebe  
ein Brot als Zeichen für alles, was wir zum Leben brauchen  
eine Kerze als ein Zeichen für das Licht, das wir füreinander sind  
ein Stock als Erinnerung, dass wir einander beistehen,  
einander stützen und Halt geben  
einen Stein als Zeichen für alles Schwere in unserem Leben  
ein Stuhl als Zeichen für den Platz, den wir im Leben haben  
ein Kreuz als Zeichen unseres Vertrauens auf Gott*

## WEITERE INFORMATIONEN ARBEITSHILFEN

**Silberhochzeit feiern**, Dank für das Vergangene, Ja zum Kommenden  
Herausgegeben von: Katholische Landvolkbewegung (KLB): Werkblätter 3/2002,  
15 Seiten, DIN A5; 0,80 Euro plus Versandkosten  
zu beziehen über: Katholische Landvolkbewegung Deutschland – Bundesstelle,  
Drachenfelsstr.23, 53604 Rhöndorf, Tel.: (0 22 24) 7 10 31, Fax (0 22 24) 7 89 71

**Miteinander Goldene Hochzeit feiern**  
Herausgegeben von: Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg, Abt. Erwachsenenbildung,  
29 Seiten, DIN A5; 2,- Euro plus Versandkosten  
zu beziehen über: Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg, Familienreferat, Postfach 449,  
79004 Freiburg, Tel.: (0 76 1) 51 44 – 201, Fax: (0 76 1) 51 44 – 2051,  
familienseelsorge@seelsorgeamt-freiburg.de

**Zur Silbernen Hochzeit:** Die Liebe hört niemals auf  
Herausgegeben von: Bistum Essen, 40 Seiten  
zu beziehen über: Abteilung Sakramentenpastoral, Zwölfling 16, 45127 Essen;  
Tel.: 0201/2204-286

**Gemeinsam auf dem Weg** – Gedanken und Anregungen zur Silber- und Goldhochzeit  
Autoren: Egon Mielenbrink, Eva Polednitschek-Kowalik,  
Verlag Butzon & Bercker, Kevelaer 2001, 144 Seiten

**Ehe, „Vor Gottes Angesicht...“** – Sakramente im Leben der Familie  
Autor: Prälat Josef Obermaier  
zu beziehen über: Erzbischöfliches Ordinariat München, Seelsorgereferat I,  
Rochusstr. 5, 80333 München, Tel.: (089) 21 37 - 12 42, Fax: (089) 21 37 - 17 16

## WEITERE INFORMATIONEN

## ARBEITSHILFEN UND BÜCHER

**Arbeitshilfen der Deutschen Bischofskonferenz**

Einschlägige Themen in der Reihe „Familiensonntag“ oder in der Reihe „Die Deutschen Bischöfe, Hirtenschreiben, Erklärungen“, Herausgegeben von: Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz. Zu beziehen bei: Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz - Gemeinsame Dienste, Postfach 2962, 53019 Bonn, nur mit Fax: (0228) 1 03 - 330 oder mit elektronischem Bestellformular unter [www.dbk.de](http://www.dbk.de)

**Neue Gespräche für Familien und Gespräche**

Heftreihe als Abonnement mit Themen zu Ehe und Familie in den verschiedenen Lebensphasen, Herausgeber: AKF-Arbeitsgemeinschaft für Katholische Familienbildung, 53179 Bonn. Zu beziehen bei: Erzdiözese München und Freising, Fachbereich Ehe und Familie, Rochusstraße 5, 80333 München, Tel.: (089) 21 37 – 1244, Fax: (089) 21 37 – 1783, E-Mail: [eheundfamilie@ordinariat-muenchen.de](mailto:eheundfamilie@ordinariat-muenchen.de)

Peter Neysters: **Unser Leben - Unser Weg** - Zum Hochzeitstag, Herder Verlag

Hans Jellouschek: **Wie Partnerschaft gelingt** – Spielregeln der Liebe, Herder-Verlag

Hans Jellouschek: **Liebe auf Dauer**, Kreuz-Verlag

Hans Jellouschek: **Bis zuletzt die Liebe**,  
Als Paar von einer schweren Krankheit herausgefordert, Herder-Verlag

Jörg Zink: **Was bleibt, stiften die Liebenden**, Kreuz-Verlag

Jörg Zink: **Liebe ist ein Wort des Lichts**, Kreuz-Verlag

## WEITERE INFORMATIONEN

## INTERNET TIPPS

**Erzbistum München und Freising:**

[www.erzbistum-muenchen.de](http://www.erzbistum-muenchen.de)

**Fachbereich Ehe und Familie:**

[www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie](http://www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie)

Dort finden Sie auch die Arbeitshilfe zum **Download**.

**Sachgebiet alleinerziehende Frauen und Männer:**

[www.alleinerziehende-programm.de](http://www.alleinerziehende-programm.de)

**Bayerische Bistümer**

[www.bayern-katholisch.de](http://www.bayern-katholisch.de)

**Bistümer in Deutschland**

[www.katholisch.de](http://www.katholisch.de)

Eine Fülle von Anregungen **rund um die Ehe** finden Sie bei:

[www.kroenung.de/credobox](http://www.kroenung.de/credobox)

Suchbegriffe in den **Suchmaschinen**: z.B. „Silberhochzeit“; „Ehe in der Lebensmitte“

Über den OPAC des Bayerischen **Bibliotheksverbundes** können Sie gezielt recherchieren:

[www.bib-bvb.de](http://www.bib-bvb.de)

„Amazon.de“ oder „buch.de“ u.a.m. sind kommerzielle Anbieter, die **Suchmaschinen für Literatur** haben