

# Zeit für die Liebe nehmen

## Impuls für Paare von Josef Lugmayr, Beziehungs-, Ehe- und Familienseelsorger der Diözese Linz.

ST. GEORGEN/GUSEN. „Viele Paare berichten, dass es auch in langjährigen Beziehungen immer wieder die Momente gibt, in denen man eine tiefe Nähe und Dankbarkeit verspürt“, sagt Josef Lugmayr, Beziehungs-, Ehe- und Familienseelsorger aus St. Georgen/Gusen. „Es braucht solche Momente im Beziehungsalltag. Man kann nicht immer am Gipfel stehen, aber es tut der Beziehung gut, wenn man gemeinsam immer wieder einmal solche Gipfelerlebnisse hat.“

Lugmayr gibt ein paar Anregungen, wie man den Rahmen dafür schaffen kann: „Sie können miteinander einen



**Beziehungsseelsorger Josef Lugmayr gibt Tipps.** Foto: Diözese Linz/Appenzeller

gemeinsamen Abend planen oder gar ein freies Wochenende. Nehmen Sie sich einfach Zeit füreinander – Zeit zum gemeinsamen Ausschlafen, zum Miteinander-Reden, zum Kuscheln, Zeit für ein gutes Essen.“ Lugmayr betont: „Zeit nur

zu zweit ist manchmal kostbarer als ein Ring oder andere materielle Dinge.“ Ein weiterer Tipp: Gemeinsam in die Vergangenheit reisen. „Schauen Sie alte Fotos an, besuchen Sie Orte, wo Sie einander kennengelernt haben, sich den ersten Kuss gegeben haben, wo Sie zum ersten Mal ausgegangen sind, vielleicht auch die Kirche, in der Sie geheiratet haben. Gemeinsam in Erinnerungen an schöne Momente zu schwelgen, bringt oft sehr gute Energie für die Gegenwart.“

### Liebevolle Aufmerksamkeit

Geschenke sind ein Zeichen, dass wir aneinander denken. „Wer sich liebevoll etwas für seinen Partner überlegt, drückt damit aus: Du bist etwas Besonderes, ich überlege mir etwas für dich und möchte zeigen, wie viel du mir bedeutest.“ Nicht zufällig lassen viele

Menschen Blumen sprechen, um zum Ausdruck zu bringen, was mit Worten oft nicht so leicht zu sagen ist. „Zusätzlich einige persönliche Worte auf einer Karte machen die Blumen dann zu etwas Besonderem“, empfiehlt Lugmayr.

**„Man kann nicht immer am Gipfel stehen, aber es tut der Beziehung gut, wenn man gemeinsam immer wieder einmal Gipfelerlebnisse hat.“**

JOSEF LUGMAYR

Weitere Möglichkeiten: Etwas Gutes füreinander kochen, gemeinsam ausgehen oder zu Hause alles schön herrichten, sich vom Lieferservice etwas bringen lassen und so festliche Stimmung erzeugen. „Das geht sogar, wenn man kleine Kinder hat. Hauptsache, man hat wieder einmal gemeinsam einen besonderen Moment.“

## Betrunkener von Auto angefahren

MÜNZBACH. Ein alkoholisierter Fußgänger wurde Montag-Nacht von einem Auto angefahren und unbestimmten Grades verletzt. Der 25-jährige aus dem Bezirk war laut Polizei zu Fuß in der Fahrbahnmitte der L1423 unterwegs. Ein 47-jähriger Autofahrer fuhr aus Richtung Münzbach kommend in Fahrtrichtung Perg. Der Lenker dürfte den Fußgänger in der Dunkelheit übersehen haben, weshalb es zu einer frontalen Kollision mit dem Fußgänger kam. Der 25-jährige wurde nach notärztlicher Ersterversorgung mit dem Rettungsdienst in den Med Campus III gebracht. Ein durchgeführter Alkotest ergab beim Fußgänger 2,10 Promille, berichtet die Exekutive. Der Pkw-Lenker wies keine Alkoholisierung auf und blieb unverletzt. Im Einsatz stand neben Polizei und Rettung die FF Münzbach, die den Verkehr regelte und austretende Betriebsstoffe band.

## In Perg „übers Leben reden“

### Neues Angebot: Einmal im Monat gemeinsamer Erfahrungsaustausch

PERG. Elisabeth Asanger startet in der Wohnoase mit einem eigenen Praxisraum durch. Einmal im Monat lädt sie unter dem Motto „übers Leben reden“ zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch. „Reden hat eine unglaublich befrei-

**„Mir ist es wichtig, ein Angebot zu setzen, um Menschen jeden Alters ins Gespräch zu bringen.“**

ELISABETH ASANGER

ende Wirkung und kommt in unserer heutigen Zeit sehr oft zu kurz“, weiß Asanger, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin und Elternbildnerin aus Perg. Verschiedene Standpunkte hören, unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen und neue Kontakte knüpfen, das erweitert den eigenen Horizont. An mehreren Terminen besteht die Möglichkeit, sich in



**Lebens- und Sozialberaterin Elisabeth Asanger aus Perg.** Foto: Karin Lettner

einer bunten Runde mit acht bis zehn Personen zu treffen, sich auszutauschen und auf Augenhöhe zu diskutieren. Ziel ist es, Themen anzusprechen, die viele interessieren und beschäftigen. Jede Meinung ist wertvoll und darf Platz haben. „Mir ist es wichtig, ein Angebot zu setzen, um Menschen jeden Alters ins Gespräch zu brin-

gen. Es geht hier nicht um ein Beratungssetting, sondern um Diskussion und Erfahrungsaustausch. Gerne können auch Themen an mich herangetragen werden, diese plane ich dann je nach Möglichkeit in weitere Austauschtreffen ein“, sagt Asanger.

### TERMINE

Montags 19 bis etwa 21 Uhr, Dirnbergerstraße 8 – Wohnoase 2. OG: **27. Februar „Selbstfürsorge – wertvoll oder egoistisch?“**, **27. März** „Was brauchen unsere **Kinder**, um gestärkt ins Leben zu gehen?“, **24. April** „Können **Krisen** wirklich Chancen sein?“, **22. Mai** „Wie können **Beziehungen** langfristig gelingen?“. Die Kosten betragen pro Person und Abend zwölf Euro. **Anmeldung nötig – Infos auf vertraue-leben.at**