



Liebes Ehepaar,

In jedem steckt ganz tief die Sehnsucht, angenommen und bejaht zu sein, so wie man ist. Aber wie soll der andere mir das schenken können, wenn ich mich ihm nicht so zeige, wie ich wirklich bin? Sich rückhaltlos zu öffnen ist gar nicht so leicht, wie es auf den ersten Blick aussieht. Angst oder Unbeholfenheit können unüberwindlich erscheinende Barrieren darstellen. Doch die Sehnsucht nach Nähe kann helfen, Barrieren zu überwinden.

Ihr Pater Elmar Busse

## Vorglühen

*Wer von einem Benziner auf einen Diesel umsteigt, muss sich erst dran gewöhnen, dass der Diesel Zeit zum Vorglühen braucht, bevor man ihn starten kann. Beim Bezinmotor wird bei jeder Kolben-Bewegung das Benzin-Luft-Gemisch durch einen Funken der Zündkerze zur Explosion gebracht. Dagegen entzündet sich der unter hohem Druck eingespritzte und zerstäubte Diesel selber, wenn eine gewisse Temperatur vorhanden ist. Beim kalten Motor muss man mit der Glühkerze ein bisschen nachhelfen. Nach ein paar Explosionen ist der Zylinder heiß genug. Die Glühkerze kann ausgeschaltet werden.*

Die Glühkerze kann uns zum Symbol werden dafür, dass wir manchmal erst selber ein Gesprächsklima schaffen müssen, in dem wir uns dann richtig öffnen können.

Ich denke an eine sehr sensible und introvertierte Frau, die als gute Zuhörerin bei ihren Freundinnen sehr geschätzt ist, aber in Gesprächen mit ihrem sehr mitteilungsfreudigen Mann häufiger die schweigsame ist. „Ach, es passt jetzt nicht, dass ich mit meinem rausrücke“, so denkt sie häufig. Schon als Kind war sie die verständnisvolle Beraterin ihrer Mutter.

Parentisierung, also „Ver-elterung“ nennen die Psychologen diesen Vorgang, wo sich die Rollen in der Familie umkehren, und die Kinder ihre Eltern stützen.

Seit einiger Zeit bemüht sich diese Frau, selber dafür zu sorgen, dass ein Gesprächsklima entsteht, in dem sie sich anschließend mehr öffnen und persönlicher werden kann als früher. Da klappte das spontan nur bei ganz großer Freude oder ganz großer Trauer oder ab dem zweiten oder dritten Urlaubstag. Hatte sie sich früher öfters abfällig über die

small-talks ihrer Arbeitskolleginnen geäußert oder zumindest gedacht: „Gibt's denn nichts Wichtigeres?“, so ordnet sie heute small-talks als Zufahrtsstraßen zu einem tieferen Austausch ein. Auch ein Schachweltmeister beginnt eine Partie, indem er wie ein Anfänger einen der Bauern zwei Felder nach vorne schiebt. Heute fühlt sie sich innerlich viel freier. Die Not, die sie seit ihrer Pubertät begleitet und in der verzweifelten Frage „Versteht mich denn keiner?“ ihren Ausdruck fand, empfindet sie inzwischen wie eine Steppenlandschaft, durch die sie sich viele Jahre gequält hatte.

Auch ihr Ehemann ist von der positiven Veränderung ganz angetan. Früher neckte er sie mit der Anrede: „Na, mein kleines Schnecken?“ Er wollte sie damit eigentlich aus ihrem Schneckenhaus locken, in das sie sich zurückgezogen hatte und nur noch die freundlich lächelnde und gut funktionierende Haushaltsroboterin und Betreuungsroboterin spielte. Meist erreichte er damit nur das Gegenteil. Sie zog sich noch mehr in sich zurück. Irgendwie hatten sich beide mit dem Status quo abgefunden. Doch dann kam diese Familienfreizeit mit täglich geplantem Paargespräch unter vier Augen, während die Kinder betreut wurden. „Natürlich war das eine Seelenöffnung ‚unter Laborbedingungen‘, aber ich wollte nicht wieder in mein altes Muster zurückfallen“, meinte diese Frau neulich. Und bisher ist ihr das auch gut gelungen.



**Echte Liebe ist nicht zufrieden mit dem äußerlichen Bei- und Nebeneinandersein. Mit innerer Gesetzmäßigkeit drängt sie spontan zu tiefem seelischen Ineinander.**

Josef Kentenich \*

## Anregungen für unsere Paar-Beziehung

Vorglühen:

- gemeinsamer Spaziergang Hand in Hand
- uns ein Fläschchen Wein gönnen und vom Telefon nicht stören lassen
- bei längeren Autofahrten zu zweit ohne Stau oder Nebel
- bei der morgendlichen Stallarbeit (denn die Kühe verraten nichts)
- auf dem Nachhauseweg vom Tanzkurs, wo man sich total aufeinander konzentriert hatte ...

Es gibt viele Möglichkeiten des Vorglühens. Finden Sie die passenden für sich!

## Anregungen für unser Leben mit Gott

Weihnachten: Gott glüht in leidenschaftlicher Liebe für uns

- wir setzen uns vor unsere Krippe und den Christbaum, halten uns an den Händen und genießen Stille
- wir erzählen einander von einem Erlebnis, das uns heute gut getan hat
- wir danken Gott dafür, für einander, für unsere Liebe, unsere Kinder und für seinen neugeborenen Sohn
- wir legen unsere Sorgen an die Krippe durch Weihnachten sagt er uns zu: „Ich bin immer für euch da!“

