



Wir zwei



*Immer
wieder neu*

März 2013

Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

ob jünger oder älter, wir wünschen uns Glück in der Liebe, Lebendigkeit, Freundschaft, Romantik, ... Von alleine wird dieser Wunsch nicht Wirklichkeit. Eine erfüllende Partnerschaft ist eine Sache der Entscheidung, nicht einer einzigen, sondern vieler kleiner Alltagsentscheidungen: Packen Sie's an! Sie zwei - immer wieder neu.

Ihre Claudia und Heinrich Brehm

Frühjahrsputz für unsere Ehe

Peter und Elke stellen fest, dass sie über den Winter ziemlich „ingerostet sind“, der Griff zum Auto auch für kürzeste Strecken ist schon automatisch. „Lass uns Auto fasten“, meint Elke, „dann haben wir einen interessanten Vorsatz und bekommen wieder mehr Freude an der Bewegung.“ Peter ist nicht begeistert. Bei aller stressigen Arbeit noch was Unangenehmes dazu nehmen, freiwillig?

Nach einer Woche stellen beide fest, dass sie – obwohl sie eigentlich durch Gehen statt Fahren Zeit verlieren – mehr Ruhe gewinnen Das macht ausgeglichener und entschleunigt den Alltag.

Elke stellt zusätzlich fest, dass es ihr gut tut, mit Peter ein gemeinsames „Projekt“ zu haben, an dem sie beide „arbeiten“. Sie spürt dadurch mehr Verbindung mit ihm und Nähe.

Peter vermisst eher die Zeiten, in denen er Elke einfach nur für sich hat und sie nicht immer mit einem Ohr auch noch bei den Kindern ist. Er möchte nicht nur eine „Zweckgemeinschaft“ leben, sondern auch eine „Romantikgemeinschaft“.

Romantik, Nähe und Freundschaft immer wieder neu in die Ehe zurückholen

Auch wenn der Frühjahrsputz mit gutem Recht aus der „Mode gekommen“ ist: unserer Ehe tut er gut.

Spinnweben **absaugen**, die sich in allen Zimmern unter der Decke oder in den Ecken angesammelt haben. Das heißt für unserer Ehe: wir befreien das Bild, das wir voneinander haben vom Staub der Gewohnheit. Es ist nicht selbstverständlich, dass wir zusammen leben und dass jeder von uns so viele goldene Seiten hat, die Freude auslösen.

Fenster **putzen**: Humor ist der Geheimtipp für unsere Beziehung: er bringt Leichtigkeit und Natürlichkeit in unser gemeinsames Leben. Miteinander lachen, die komische Seite an einer Sache entdecken und dem Partner im Lachen zusprechen: das bekommen wir hin, wir haben schon ganz andere Dinge miteinander gestemmt. Durch Humor und Lachen eröffnen sich uns ganz neue Blickwinkel.

Parkettböden wachsen: Wenn wir uns am Abend austauschen über das was wir Schönes erlebt haben, was mir von dir gut getan hat, wo Gott um die Ecke geschaut hat, bekommt unser Tag einen neuen Glanz und stärkt das Vertrauen in Gott, unseren Dritten im Bund, dass er alle unsere Wege mitgeht.

Küchen **schubladen** reinigen: Immer mal wieder tut es gut, einander zu sagen, wo wir uns verletzt haben. Eine Entschuldigung ist befreiend und öffnet neue Wege zueinander.

Abstauben Staub schafft Distanz, deckt etwas zu. Zärtlichkeiten sind wie Abstauben. Sie tun gut, sie befreien, sie entspannen, sie schaffen Wärme und Zugehörigkeitsgefühl und ermutigen, den Tag weiter anzupacken: ein Kuss, ein zärtliches Streicheln, ein zur Tür begleiten, ein bewusstes Unterbrechen meiner Arbeit, wenn der Partner heimkommt und ihn liebevoll begrüßen, eine Umarmung, ein kurzes auf dem Schoß niederlassen. Sandra und Karl wohnen in einem unglaublich engen Haus. Statt sich über das enge Treppenhaus zu ärgern, haben sie beschlossen, jedes Mal, wenn sie einander dort begegnen, sich zu umarmen.

Auch unsere Kinder sind froh und fühlen sich sicher, wenn sie sehen, Mama und Papa haben sich lieb. Neulich meinte Gabriel zu seinem Bruder, als er Papa Mama küssen sah: „Na Gott sei Dank! Die scheinen sich ja noch zu verstehen! Da können wir in Ruhe weiterspielen.“

Bettdecken **zum Lüften** raushängen oder Matratzen drehen: Uns selbst nicht übergehen sondern zu unseren Bedürfnissen stehen, sie ausdrücken und Raum für sie schaffen. Wie oft denken wir: ich würde gern mal wieder... und verbieten es uns im selben Moment schon: „Nein, das geht jetzt nicht!“ Warum nicht!? Äußern wir es doch und suchen nach Möglichkeiten, es möglich zu machen. Das wird unser Leben anreichern und jeden von uns innerlich glücklicher, freier, ausgewogener und sicherer machen.

Beim Putzen soll man nicht übertreiben, sonst geht's ins Kreuz oder der Frust wächst. Auch unserem Ehefrühjahrsputz tut es gut, wenn wir auswählen.

Du mit mir und ich mit dir, und wir beide miteinander! – jeder an dem Platz, den Gott ihm angewiesen hat. Nun, das Leben ist kurvenreich. Was wirft uns vielfach aus der Kurve? Dass wir dem Fehler verfallen und uns auf bestimmte Erwartungen fixieren: uns selbst, dem Gatten und auch den Kindern gegenüber. Denn das ist die Quelle ständiger Unzufriedenheit und Enttäuschungen ... Weg mit dem „make up“ – weniger von unseren Lippen als von unserem Wesen. Wenn wir uns nicht annehmen, wie Gott es uns aufgegeben hat, bewältigen wir das Leben nicht und leiden Schiffbruch. Der Mensch wird zwar als Original geboren, aber wie viele sterben als Schablone!

J. Kentenich, Unser Hausheiligtum, Band 2



Anregungen für ein Paar-Gespräch:

- Wir erzählen uns: Was hat mich damals an dir so fasziniert, was macht mich heute glücklich?
- Welche unausgesprochenen Bedürfnisse hast Du, habe ich? Wie können wir ihnen Raum schaffen?
- Habe ich Dich, ohne es zu wollen, heute verletzt?

Anregungen für die Paar-Beziehung:

- Abends sich immer wieder austauschen: was habe ich Schönes erlebt, was hat mir gut getan von dir, wo hat Gott um die Ecke geschaut?

- Wie sichern wir unsere Zärtlichkeiten, damit unsere Liebe nicht verstaubt?

Anregungen für das gemeinsame Gebet:

- Setzen Sie sich einander gegenüber und halten Sie gemeinsam eine brennende Kerze. Danken Sie Gott für den vergangenen Tag und übergeben Sie sich gegenseitig und ihre Kinder Gottes Liebe und Schutz.
- Gestalten Sie miteinander eine Osterkerze, die Sie dann an Ostern und sonntags am Frühstückstisch entzünden.

