



Wir zwei • Immer wieder neu



Nr. 8 • 2013
Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

Wo zwei oder mehr Menschen auf engem Raum tagtäglich zusammenleben, fallen oft verletzende Worte. Wenn das in Ehe und Familie zu oft geschieht, kann das den Einzelnen unglücklich und krank machen. Wir empfehlen Ihnen dagegen, es mit dem römischen Kaiser und Philosophen Marc Aurel (121 – 180) zu halten. Denn der war überzeugt: „Das Glück im Leben hängt von den guten Gedanken ab, die man hat.“

Ihre Gisela und Klaus Glas

Gute Gedanken – glückliches (Ehe-) Leben

Martina und Thomas haben drei schulpflichtige Kinder, die aus dem Größten raus sind. Beide sind wieder voll berufstätig. Thomas arbeitet als Kinderarzt in einer Klinik, Martina ist Lehrerin an einer Schule.

An diesem heißen Sommerabend rupft sie alleine Unkraut aus dem Vorgarten, während er seine Laufschuhe schnürt und mit einem „Bis später!“ davon trabt. Martina kommen hitzige Gedanken: „Typisch für ihn. Immer sagt er, wir machen die Gartenarbeit zusammen - und dann steh' ich alleine da. Das ist schrecklich!“ Sie ist in diesem Moment wirklich unglücklich. Als ihr Mann nach dem Waldlauf schon zufrieden duscht, nimmt sie in der Küche eine Tablette gegen die Kopfschmerzen ein.

Hitzige Gedanken sind typisch, wenn wir uns im *Stress-Modus* befinden. Wer, wie Martina, sehr gewissenhaft ist und Arbeit vor Vergnügen stellt, kommt schnell in einen kritischen Zustand. In der Regel steigen dabei Puls und Blutdruck an und die Muskeln im Nackenbereich verspannen. Mit etwas Verzögerung stellt sich oft ein Kopfschmerz ein. Wenn man körperlich und seelisch schlecht drauf ist, strahlt man das wiederum auf seine Umgebung ab. In unserem Fall machte Martina ihrem Mann hernach weitere Vorwürfe: „Du denkst nur an dich. Auf dich ist nie Verlass, wenn ich dich brauche!“ Thomas wollte sich das nicht länger anhören; er ließ Martina stehen und drehte in seinem Arbeitszimmer die Musik-Anlage so laut auf, wie lange nicht mehr. Wenn sich diese Abläufe oft wiederholen,

sitzt das Paar wie auf einer „Teufelsrutsche“: immer schneller geht es mit der Partnerschaft bergab. Man erwartet dann nichts Gutes mehr vom anderen.

Um in den *Wohlfühl-Modus* zu kommen, sind selbst-beruhigende Gedanken sehr wichtig. Die kommen nicht von selber. Einen guten Gedanken schnappte Martina bei einer Predigt während einer Frauen-Tagung auf; der Priester betonte, man müsse als Christ nicht immer nur Gutes tun. Man dürfe sich auch einfach von der Christus-Sonne bestrahlen lassen. Martina ließ das nicht kalt. Neuerdings führt sie einen Schmuckstein in ihrer Hosentasche mit sich. Wenn sie tagsüber diesen zufällig berührt, sagt sie sich: „Gott schenkt mir Sonne und Wonne. Es darf mir auch gut gehen!“

Darüber hinaus hielt sie weitere Gedanken in ihrem persönlichem Notizbuch fest. Beim Formulieren wurde ihr klar, dass sie neidisch auf ihren Mann ist, weil dieser sich einfach regelmäßig Zeit zum Entspannen nimmt. Weil ihr gemeinsame Erlebnisse wichtig sind, lud sie Thomas zum Eisessen ein. Sie sagte ihm, sie würde sich auf ein wöchentliches „kleines Highlight“ freuen. Schon beim abschließenden Espresso-Trinken beschlossen sie, am darauf folgenden Wochenende eine Tour zu einem Schloss zu unternehmen. Die beiden stiegen damit eine Stufe höher auf der „Himmelsleiter“ der Ehe.



Wahre Liebe ist die warme Sonne. Sie weckt und lockt alle Keime zur Entfaltung, die im Menschen angelegt sind ... Der Werktagsheilige empfängt viel Liebe von Gott und gibt reichlich von seinem kostbaren Geschenk an seine Mitmenschen weiter.

Josef Kentenich
(1937; ein Durchblick in Texten Bd. 2)

Anregungen fürs Paargespräch

- Jeder formuliert einen guten Gedanken, der den Partner betrifft (z.B. „*Ich bin froh, dass ich mit Thomas zusammen bin!*“ oder „*Meine Frau hat viele Talente. Ich bin stolz auf sie!*“).
- Steckt eine Murmel oder einen Schmuckstein in die Hosentasche. Wenn ihr diese/n berührt, haltet kurz inne und denkt den guten Gedanken.
- Nach einer Woche teilt ihr Eurem Partner den Gedanken mit, am besten bei einem Glas Wein oder einer Tasse Kaffee.
- Lasst Euch von der guten Wirkung dieser Übung überraschen!

Anregung fürs Leben mit Gott

- *Betet in dieser Woche zusammen das folgende Gebet:*

Guter Gott, du bist wie die Sonne: du bist immer da, du machst unser Leben warm und hell. Lass uns in dieser Woche allein und zu zweien oft Deine Nähe suchen. Dann strahlen wir selber Licht und Wärme aus. Amen.

