



## *Wir zwei • Immer wieder neu*



Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Nr. 9 • 2013

*Liebes Ehepaar,*

Immer wieder drängt sich uns die Frage auf: war's das schon in meinem, in unserem Leben oder kommt noch etwas Interessantes nach? Eine Frage, die manche Paare an den Abbruch ihrer Beziehung führt, andere sogar zum Partnerwechsel verleitet. Eine Frage, die aber vielmehr zum neu Entdecken und tiefer Schauen der eigenen Paarbeziehung anregen will. Viel Freude beim Balanceakt auf dem Hochseil der Ehe, wünschen Ihnen

*Ihre Claudia und Heinrich Brehm*

## Im Umbruch Neues entdecken

*Annette und Frank sind 45 und 49 Jahre alt. Seit 19 Jahren verheiratet, geht alles seinen gewohnten Gang. Einerseits sind sie froh darüber, andererseits langweilt das auch. „Wenn ich mir vorstelle, das geht die nächsten 20 Jahre alles so weiter, presst es mir die Luft ab“, denkt Frank. „War's das schon“, fragt sich Annette, „heiraten, Kinder groß ziehen, ein Haus bauen, die Teilzeitarbeit, immer wieder Freunde besuchen, manchmal in Urlaub fahren und dann?“ Leere breitet sich aus, Langeweile kommt auf, Fragen und die Suche nach Ausbruchsmöglichkeiten, einem gefüllteren, intensiveren Leben nehmen Annette in Anspruch. „Annette ist so langweilig geworden“, findet Frank. Wer gibt schon gerne zu, dass er selbst auch langweilig geworden ist; da sucht man doch lieber beim anderen. „Frank bemüht sich nicht mehr um mich, nimmt alles selbstverständlich. Seine Überraschungsvorschläge, die so viel Leben in unserer Beziehung brachten, bleiben schon seit Jahren aus“, überlegt Annette.*

### **Gleich weit vom Sonnenaufgang wie vom Sonnenuntergang entfernt**

**E**in Lebensabschnitt, der zu einer Zeit des Durchatmens, größerer Ruhe und der Neuorientierung werden könnte, wird leicht zur Durststrecke. Jeder von uns wird innerlich unruhig und zieht Fazit über sein Leben, da bleibt es nicht aus, dass unsere Ehe sich den gleichen Fragen stellen muss. Wir haben uns aneinander gewöhnt, kaum mehr trauen wir uns Neues zu oder finden Neues sogar hinderlich für den reibungslosen Ablauf des Alltags. Die „Macken“ des Partners hat man beschlossen „heldenmütig“ zu ertragen, weil sich ja doch nichts daran ändert. Enttäuschung und unerklärliche Unruhe können sich breit machen und die Frage: War's das schon? Mehr ist nicht drin?

**D**as menschliche Leben lässt sich mit dem Gang der Sonne vergleichen, sagt C.G.Jung über diese wichtige Lebensphase zwischen 40 und 55 Jahren. Am Mittag erreicht sie den höchsten Stand und beginnt nun ihre Strahlen zurückzunehmen. Der Nachmittag ist genauso wichtig wie der Vormittag. Er gehorcht nur anderen Gesetzen. Menschen um die 40 haben eine Zwischenstellung, sie gehören nicht mehr zu den Menschen des Sonnenaufgangs, aber auch noch nicht zu den Menschen des Sonnenuntergangs.

## Ein mehr (Meer) an Lebensqualität

**N**ein, das war's nicht schon, es kommt noch mehr! Wenn vorher das Leben außengelinkt und voller Aktivitäten war, spielt jetzt mehr der Blick nach innen eine Rolle. Ruhe und Gelassenheit werden erstrebenswerter, Masken wollen/dürfen fallen gelassen werden. Wahrhaftigkeit wird wichtiger. Ich will keine Rolle mehr spielen, sondern authentisch leben.

**D**ie Kinder brauchen uns weniger. Fürsorgliche Belagerung bzw. „der gute Geist, der über allem schwebt und Mama heißt“, ist nicht mehr gefragt, bzw. hinderlich für die berechtigten Freiheitsbemühungen der heranwachsenden Kinder. Zeit für uns, uns neu zu entdecken und ein neues Projekt anzugehen: die Einrichtung einer Sauna, der Waldspaziergang bei jedem Wetter, der gemeinsam besuchte VHS-Kurs, ... Beide sind wir im Umbruch, wir brauchen das nicht voreinander verstecken. Im Partner haben wir einen solidarisch Vertrauten, bei dem wir über das klagen dürfen, was unwiderruflich vorbei und uns Bestätigung holen, dass noch viel möglich ist. Jeder von uns ist gut, so wie er ist – auch wenn der Bauch sich rundet und die grauen Haare zwischen den schwarzen zunehmen ...

## Ein Leben in Balance

**B**alance wird übersetzt mit: Gleichgewicht von zwei entgegengerichteten Kräften. Diese zwei Kräfte finden wir öfters in unserem Leben: Arbeit – Ruhe, Ernst – Humor, du – ich, ... Interessant dabei ist, dass durch das Gleichgewicht zweier entgegengerichteter Kräfte ein Zustand innerer Ruhe entsteht, in dem wir Frieden und Zufriedenheit erleben. Kommt einer von uns im Moment zu kurz, empfindet Unzufriedenheit und vielleicht Wut, finden wir keine „innere Ruhe“. Darüber sollten wir sprechen.

**D**ie gleiche Wortwurzel wie in Balance steckt auch in dem Wort Bilanz: eine Bilanz soll Ausgaben und Einnahmen ins Gleichgewicht bringen. Wir dürfen immer wieder neu daran arbeiten, dass die Balance stimmt zwischen deinem und meinem Wollen, Suchen, Verwirklichen, Ruhen und Stressen. Wer könnte uns besser dabei helfen als unser Schöpfer, der jeden einzelnen von uns und uns beide in seinem liebevollen Blick hat und hält.

Liebe muss gepflegt werden!

Josef Kentenich



### Anregungen fürs Paargespräch

- Bewegt mich / bewegt dich die bohrende Frage: War's das schon?
- Was fehlt mir / dir in unserer Beziehung?
- Was möchte ich / möchtest du zurücklassen um die Hände frei zu haben für Neues?
- Stimmt unsere Balance noch? Kommst du zu deinem / komme ich zu meinem „Recht“? Wo sind Kompromisse gefragt?

### Anregung fürs Leben mit Gott

- *Betet so oft ihr wollt miteinander:*

Du Gott des Lebens und der Liebe, du hast jeden von uns originell und gut geschaffen. Du hast uns als zwei unterschiedliche Menschen zusammengeführt. Viele Wegstrecken haben wir schon zusammen bewältigt. Lass nicht zu, dass wir einander fremd werden. Halte du uns die Balancierstange, damit wir die Balance nicht verlieren. Lass uns Altes, das nicht mehr trägt, zurücklassen und Neues ausprobieren, denn du hast in jeder Phase unserer Ehe Leben in Fülle versprochen. Amen.



| Ehepaar-Newsletter | Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 111, 56179 Vallendar, 0261-64006-12 |  
| Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats | Autor dieser Ausgabe: Claudia und Heinrich Brehm, Vallendar | Gestaltung: H. Brehm | Fotos: © detailblick - Fotolia.com |  
| Bestelladresse: ehe.newsletter@schoenstatt.de |

Wir bitten Sie, den Ehepaar-Newsletter mit ihrer  
Spende zu unterstützen: Spendenkonto:  
Schönstatt-Familienbüro, DK 3461401,  
BLZ 40060264, Kto.Nr. 3461401,  
Stichwort: „Ehepaar-Newsletter“.  
Vielen Dank! |