



Wir zwei



*Immer
wieder neu*

Nr. 11 • 2013

Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

Selbstvertrauen hätte jeder gerne mehr. An diesem Persönlichkeits-Punkt zu arbeiten, ist auch nützlich für die Partnerschaft: starke Persönlichkeiten sind glücklicher in ihrer Beziehung. P. Josef Kentenich glaubte, dass für Menschen - von Kindesbeinen an - auch Gottvertrauen notwendig sei. Er, der selber einige lebensbedrohliche Situationen zu bewältigen hatte, brachte seine Überzeugung positiv auf den Punkt: „Wer Vertrauen hat, hat alles!“

Ihre Gisela und Klaus Glas

Vertrauen – Wie Sie (fast) alles in der Ehe meistern können!

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.

Vater Thomas schaut auf die Uhr: es ist schon 23 Uhr und die jüngste Tochter (16) noch immer nicht zuhause. Dabei wollte diese doch nur Essen gehen. „Sie geht nicht an ihr Handy, hoffentlich ist ihr nichts zugestoßen“, meint er besorgt. „Nun hab’ doch ein bisschen Vertrauen, sie kommt sicher bald“, beruhigt ihn seine Frau. Thomas legt sein Buch zur Seite. Vor einigen Jahren hatte er noch einmal die Stelle gewechselt. Er musste damals hoffen, dass alles gut gehen würde. Er brauchte Selbst- und Gottvertrauen. Rückblickend ist er dankbar; der damalige „Todessprung“ wurde ein Sprung ins Leben.

Schaut man heute in die Zeitung, findet man wenig zum Thema Vertrauen. Stattdessen berichten Journalisten über die „7 größten Ängste der Deutschen 2013“. Demnach sorgen sich mehr als 60 % der Bürgerinnen und Bürger um die steigenden Lebenshaltungskosten. Und jeder Zweite hat Angst, seinen Angehörigen im Alter als Pflegefall zur Last zu fallen. Angst und Unsicherheit scheinen Kennzeichen unserer Zeit zu sein.

Dagegen haben Christen die Jahrhunderte hindurch betont, dass wir dem Leben trotzdem trauen dürfen, „weil Gott es mit uns wagt“. Wir dürfen uns ermutigen lassen: „Fürchtet euch nicht und lasst euch nicht verwirren! Haltet vielmehr den Herrn Christus heilig in euren Herzen!“ (1 Petr 3, 14 - 15).

Josef Kantenich war um eine gute Verbindung von menschlichem Willen und göttlicher Gnade bemüht. „Nichts ohne Dich, Gott! Aber - auch nichts ohne uns!“, so hatte es der mutige Pater einmal formuliert. So haben wir als Einzelne die Aufgabe, unsere Persönlichkeit ein Leben lang zu entwickeln.

Selbst-Vertrauen kann man lernen! Die Basis bildet ein Gedanke, der bei täglicher Anwendung zum Lebensgefühl werden kann: „Ich bin o.k., so wie ich bin!“ Mit allem, was ich kann und nicht kann, mit meinen Stärken und Schwächen. Aber jeder soll sich auch bemühen, seine ihm von Gott geschenkten Talent zu entfalten. So kann Selbst-Wirksamkeit wachsen.

Die Grundlage von Partner-Vertrauen bildet die innere Verbundenheit der Eheleute. „Trauen und Vertrauen, sie brauchen die Treue. So entsteht eine Sicherheit, die Kinder... zum Leben brauchen“, so Dr. Robert Zollitsch im diesjährigen Hirtenbrief zur Fastenzeit. Im Alltag ist es gut, wenn auch ein vom Naturell eher chaotischer Partner sich um Zuverlässigkeit bemüht. Gespräche und liebevolle Gesten kann es eigentlich nie genug geben.

Gott-Vertrauen lernt man am besten durch Gott-Vertrauen. Der Glaube, dass Gott „ein Gott des Lebens“ ist, klingt selbst für manche hauptamtlichen Kirchenleute anstößig. Aber nur in eine lebendige Person kann ich meine Hoffnung legen. Und nur ihr gegenüber Dankbarkeit empfinden. Nehmt das als Paar wörtlich und dankt Gott beim Abendgebet – regelmäßig! - für drei schöne Dinge des zurückliegenden Tages.

Wer Vertrauen hat, hat alles.

Josef Kantenich

Vertrauens-Baum

Gott-Vertrauen

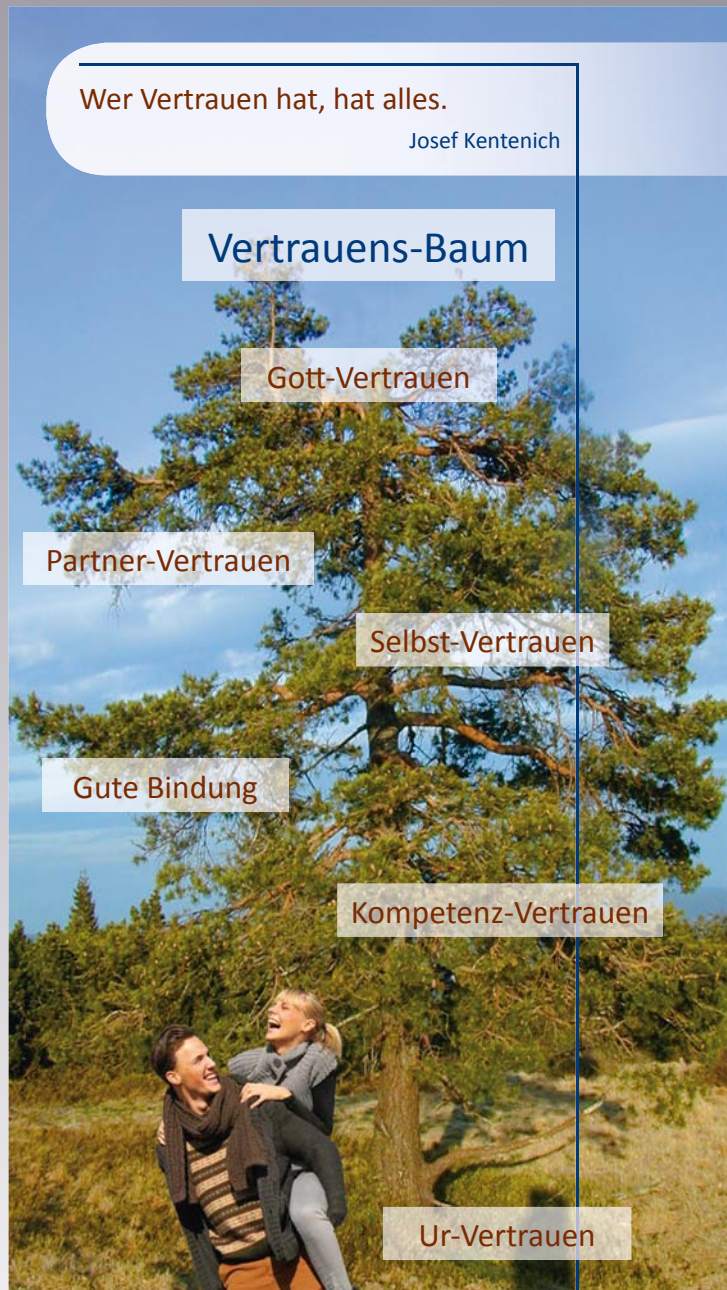
Partner-Vertrauen

Selbst-Vertrauen

Gute Bindung

Kompetenz-Vertrauen

Ur-Vertrauen



Anregungen für die Paar-Beziehung

- **Vertrauens-Übung:** Der Geführte schließt die Augen und lässt sich von seinem Partner durch den Raum führen. Dabei achtet man als Führer darauf, dass der Partner nirgends anstößt. Wählt Hindernisse aus, die ihr dem Partner ankündigt, so dass dieser sich darauf einstellen kann. Man kann den Partner auch ‚mal rückwärts führen. Nach 5 Minuten Wechsel: der bisher Geführte wird zum Führer. Wieder etwa 5 Minuten Zeit.
- **Paar-Gespräch zur Übung:** a) Wie war das für Dich in der Rolle des Führers/ Geführten? Welche interessanten Erfahrungen hast Du in der Rolle des Führers/Geführten gemacht?

Anregung fürs Leben mit Gott

- *Betet in dieser Woche zusammen täglich das Vertrauens-Gebet von P. Josef Kantenich:*

„Ich bau auf deine Macht und deine Güte, vertrau auf sie mit kindlichem Gemüte. Ich glaub, vertrau in allen Lagen blind auf dich, du Wunderbare, und dein Kind.“



| 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: Gisela und Klaus Glas, Flieden | Gestaltung: H. Brehm | Fotos: © W. Heiber Fotostudio - Fotolia.com; H. Brehm |
| Bestelladresse: ehe.newsletter@schoenstatt.de |

Wir bitten Sie, den Ehepaar-Newsletter mit ihrer
Spende zu unterstützen: Spendenkonto:
Schönstatt-Familienbüro, DK Münster,
BLZ 40060265, Kto.Nr. 3461401,
Stichwort „Ehepaar-Newsletter“.
Vielen Dank! |