



Wir zwei



*Immer
wieder neu*

Nr. 12 • 2013
Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

Noch wenige Tage bis Weihnachten: Geschenke werden gesucht, verpackt, verschickt, ..., die Stille ersehnt, die Kerzen am Adventskranz angezündet, das Herz weit gemacht. Da ist der Ehepaar-Newsletter schnell weggeklickt, denn Zeit haben wir jetzt keine dafür. Es gibt noch so viel zu tun in dieser letzten Woche. Sich jetzt trotzdem die Zeit nehmen, mitten im Trubel sich hinsetzen und die Kerzen anzünden, ins Licht schauen, die Stille genießen, das lässt durchatmen, innerlich ruhiger werden, das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden und mit neuer Kraft weitermachen. Wir wünschen Ihnen Pausen-Genuss, immer wieder eine ruhige Minute, erfüllte Adventstage und ein Weihnachtsfest, an dem Sie spüren dürfen, dass SEINE leidenschaftliche Liebe in Ihr Haus, Ihre Ehe und Ihre Familie kommt.

Ihre Claudia und Heinrich Brehm

Entschuldigen schafft Freiraum und Respekt

Der Heiligabend naht. Bei Hörmanns geht es ziemlich angespannt zu. Wie jedes Jahr drängt Sandra ihren Mann Björn zum wiederholten Mal: „Bitte besorge doch endlich den Weihnachtsbaum!“ Björn zögert es immer wieder hinaus. Er weiß eigentlich auch nicht so recht, warum. Er weiß nur, dass er diese Arbeit nicht gern macht, aber sie trotzdem jedes Jahr an ihm hängen bleibt. Endlich hat er sich aufgerafft und mit viel Überlegung einen - wie er findet - sehr schönen Baum gefunden. Er darf nicht zu klein sein, das ist Franzi wichtig. Er muss riechen, das findet Alexander. Er muss grade sein und ausgewogen Äste haben, darauf legt seine Frau großen Wert. Doch es kommt wie jedes Jahr. Kaum hat er den Baum ausgeladen, kommt Sandra und nörgelt: „Der ist ja viel zu klein. Und wie löchrig er auf der rechten Seite wirkt.“ Björn weiß jetzt, warum er nicht gerne Weihnachtsbaum kaufen geht. Egal wie er sich anstrengt, es ist immer falsch. Ärgerlich zieht er sich in sein Büro zurück und schaltet den Computer ein.

Weihnachten ist das Fest der Versöhnung. Aber wie oft fallen im Vorfeld mehr spitze Worte, ungnädige Kommentare oder verletzende, schnell dahingesagte Sätze. Alle sind angespannt, haben einen vollen Kopf, und fühlen sich überfordert. Wie gut tut es da, wenn einer plötzlich sagt: „Es tut mir leid! Verzeih mir!“

Entschuldigungen gehen uns nicht leicht über die Lippen. Wir scheinen eine „Fehlschaltung“ im Kopf zu haben, die uns einflüstert: Wer einen Fehler zugibt, gesteht Schwäche ein. Nur Schwächlinge geben etwas zu. Kluge rechtfertigen ihr Verhalten. Doch das genaue Gegenteil ist der Fall: Wer Verantwortung für seine Fehler übernimmt, verliert nicht unnötig Kraft, um sich weiß zu waschen, sondern kann kreativ die Situation angehen. Er wird von anderen respektiert, das stärkt sein Selbstwertgefühl. Menschen, die ihr Versagen vertuschen oder auf andere abwälzen wollen, verlieren den Respekt und das Wohlwollen ihrer Umwelt, was letztlich ihr mangelndes Selbstwertgefühl noch weiter reduziert.

Es ist unrentabel, sich bei der Feststellung aufzuhalten: „Der andere hat angefangen. Durch sein Wort ist es zum Streit gekommen. Also soll er auch zuerst um Entschuldigung bitten.“

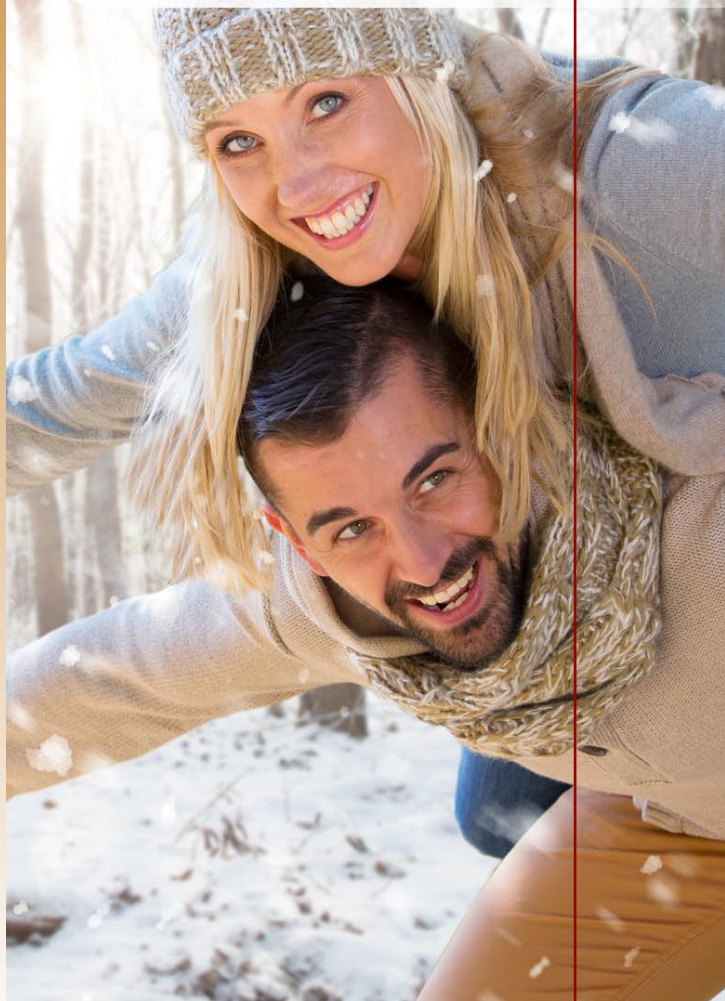
In dem Moment, in dem ich spüre, ein Konflikt ist da, schau ich, wo liegt mein Anteil und bitte für diesen um Verzeihung. Ob ich sage: „Es tut mir leid!“ oder: „Das war mein Fehler!“ oder „Es soll nicht wieder vorkommen!“ oder: „Wie kann ich das wieder gut machen?“ oder „Kannst du mir vergeben?“, hängt davon ab, welche Worte bei meinem Gegenüber als Entschuldigung *ankommen*. Nicht dass es so geht, wie bei Klaus und Sabine neulich. Sie warf ihm vor: „Wenn du dich doch endlich mal entschuldigen würdest!“ „Aber das hab ich doch“, meinte er, „ich hab doch gesagt, es soll nicht wieder vorkommen!“ „Das war doch keine Entschuldigung“, warf sie ihm vor, „du hast nicht gesagt, dass es dir leid tut!“

Manchmal gibt es schwerwiegende Dinge, die wir uns nicht schnell verzeihen können. Dann ist es wichtig, dem, der verzeihen soll, Zeit zu lassen, bis er mit seinen Gefühlen hinterher gekommen ist. Einfache Sätze wie „Es tut mir leid!“, reichen auch nicht aus, um Versöhnung wachsen zu lassen. Da ist dann Wiedergutmachung und Anstrengung vom Schuldigen verlangt. Bei finanziellen Fehlritten z.B. das Offenlegen des Passwortes fürs Onlinebanking und der Kontoauszüge.

Wie es mit Sandra und Björn weitergegangen ist, möchten Sie wissen? Björn hat den Mut gefunden, sich durch seinen Ärger hindurch zu finden und diese alljährlich wiederkehrende Frustsituation zu verändern. Er ging zu Sandra und erzählte ihr, dass er sich ungerecht behandelt, überfordert und wütend fühlt, den Baum alleine aussuchen zu müssen, und hinterher jedes Mal signalisiert zu bekommen, dass er es wieder nicht recht gemacht habe. Sandra reagiert bestürzt. Aus Björns Blickwinkel hat sie die Sache so noch nie gesehen. Sie entschuldigt sich und schlägt vor, dass sie ab jetzt miteinander den Baum aussuchen gehen. Sollte doch einer alleine losziehen müssen, bekommt er Vorschussvertrauen, dass er auf jeden Fall den für die Familie richtigen Baum mit nach Hause bringt. Nörgeln nicht erlaubt!

Wahre Liebe gibt..dem Liebenden...einen dreifachen Kredit ... Da ist zunächst der Kredit der wohlwollenden Beurteilung meiner Schwächen ... Da ist der Kredit eines unerschütterlichen Glaubens ... an das Gute im Gegenüber. Und dann der ... Mut, mit allen Mitteln zu helfen ..., dass die Schwächen behoben, dass sie gemildert und gemindert werden.

Josef Kentenich, *Aus dem Glauben leben*
Bd. 8



Anregungen für die Paar-Beziehung

- Was ist meine Sprache der Entschuldigung?
- Welche Worte oder Gesten von mir helfen dir, dass du meine Entschuldigung spüren kannst?
- Warum fällt mir das Entschuldigen schwer? Wie kann ich es dir leichter machen? Hilft uns ein Ritus? (Hände reichen...)

Anregung fürs Leben mit Gott

- „Vater im Himmel, wir werden immer wieder aneinander schuldig. Lass uns den ersten Schritt aufeinander zu wagen. Lass uns einander vergeben und die Freude und Leichtigkeit kennenlernen, die aufsteigt, wenn wir uns überwinden konnten ‚Entschuldige bitte!‘ zu sagen.“
- Mit einem Stoßgebet Gott bitten, mir den Mut zu geben, mich zu entschuldigen bzw. meinem Partner die Vergebung auszusprechen. Herr hilf!

