



Wir zwei • *Immer
wieder neu*



Der Ehepaar • Ausgabe 17, Nr. 5 • 2014
Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

mich selbst annehmen, Ja sagen zu mir, so wie ich aussehe, welche Fähigkeiten ich habe, welchen Platz ich einnehme, ist eine hohe Kunst. Wie oft ertappen wir uns, dass wir neidisch auf unser Gegenüber starren und denken: ‚Wieso kann der/die das und ich nicht.‘ Und dann reagieren wir engstirnig, vielleicht sogar verbittert. Wie kann ich mich selbst annehmen und dadurch auch meinen Partner so sehen wie Gott ihn gedacht hat, ist eine immer wieder neue, spannende Herausforderung für einen verheirateten Menschen. Stellen wir uns ihr, wir können dadurch nur gewinnen.

Ihre Claudia und Heinrich Brehm

Mich annehmen, dann kann ich auch dich annehmen

Anne und Frieder sind glücklich: ihr erstes Kind hat das Abitur gut geschafft, befindet sich zur Zeit im Dauerfeststatus und sie beide atmen auf. Aber trotz Freude und Erleichterung sind sie unzufrieden. Die Schulabschlussfeier steht bevor. Anne klagt, dass sie kein richtiges Kleid hat. Noch schlimmer: Sabine, deren Kind in der gleichen Klasse war, „hat so ne tolle Figur und egal, was sie anhat, sie sieht immer toll aus“. Frieder versucht sie zu beruhigen, das wäre ja alles nicht so schlimm, sie solle sich doch freuen und dankbar sein, dass es mit dem Abi so gut gelaufen wäre. Aber er vergisst zu sagen, dass er keine Frau wolle mit Maßfigur, sondern dass man ihr gerne auch ansehen dürfe, dass sie vier Kinder auf die Welt gebracht und toll aufgezogen habe. Eigentlich hat er es ihr schon oft gesagt, aber anscheinend glaubt sie es ihm immer noch nicht. Also hat er es eben bleiben lassen. Anne, die auf dieses Wort wartet, schließt daraus, dass er doch gerne eine superschlanke Frau hätte. So wird aus dem Abiabschluss-Fest ein Abiabschluss-Alptraum.

Selbstannahme und Annahme des Partners gehören unauflöslich zusammen

Wenn sich jemand selbst nicht leiden kann, ist er unzufrieden mit sich, fühlt sich nicht geliebt, trotz ständiger Versicherungen, fühlt sich nicht ernst genommen, kann schwerlich dem Partner rückhaltlos vertrauen, hat Angst zu versagen, sucht ständig nach Bestätigung und wird von der irrigen Meinung beherrscht, mehr leisten, mehr arbeiten, mehr nachgeben, mehr Erfolg haben zu müssen. Mit chronischer Unzufriedenheit stürzt er sich täglich in seine Aufgaben, nur um sich wieder zu beweisen, dass Herr X. und Frau Y. das viel besser hinbekommen würden. Oder er benimmt sich wie ein Angeber, der ständig um Anerkennung buhlt, die ihm aber keiner gerne geben möchte.

Ein Satz, den Anne täglich mehrmals durchbuchstabieren darf: „So, wie ich bin, bin ich gut genug.“ In einem Lied von Jürgen Werth heißt es: „Du bist gewollt, kein Kind des Zufalls, keine Laune der Natur, ganz egal, ob du dein Lebenslied in Moll singst oder Dur. Du bist ein Gedanke Gottes, ein genialer noch dazu! Du bist du, das ist der Clou, ja, du bist du!“

In Gery de Stefanos Lied wird deutlich, wie hilfreich wertschätzende Zuwendung und Worte des Partners sein können: „Ich will dich so, so wie du bist, mit dem Gesicht, dass du mir zeigst, denn ich weiß, jedes Mal, das bist du. Ich will dich so, so wie du bist, in den Momenten, die du mit mir teilst, und diese Augenblicke tausche ich mit niemand auf der Welt, denn das bist du.“

Ständige Unzufriedenheit mit sich selbst ist eigentlich auch eine Kritik an Gott: „Du hast mich schlechter gemacht als alle anderen, du hast bei meiner Erschaffung Fehler gemacht.“ Das ist undankbar! Was hat Gott nicht alles in jeden Menschen investiert, bis zum Tod und zur Auferstehung seines Sohnes! Sich selbst anzunehmen mit allen Glanz- und Schattenseiten und sie für die Partnerschaft und die Welt einzusetzen, ist Chance und Herausforderung.

Josef Kentenich, der Gründer Schönstatts, hat dafür geworben, bei Maria, der Mutter Jesu, die Schwierigkeiten mit der Selbstannahme abzuladen. Er und viele andere Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass in der Schönstattkapelle Heimat, Heilung und Wandlung erfahrbar wird. Wenn wieder ein Schritt Richtung Selbstannahme gelungen ist, kann neues Feuer in Ehe und Partnerschaft fallen, kann neue Kreativität und Phantasie füreinander frei werden.



Von Ewigkeit her, als sonst noch niemand an mich dachte, da liebte Gott mich schon, da lebte ich bereits in seinem Geist.

Josef Kentenich

Anregungen für die Paar-Beziehung

- Mache ich andere Menschen (Eltern, Partner, Gott...) dafür verantwortlich, dass meine Selbstannahme so miserabel ist? Ich nehme mein Leben jetzt selbst in die Hand – bitte meinen Partner mir zu helfen und beginne damit, ihm zu glauben, wenn er mir etwas Schönes sagt.
- Wir sagen mehrmals am Tag: Ich bin froh, dass es dich gibt. Du bist gut, so wie du bist. Ich schätze an dir ganz besonders ...

Anregungen für das Leben mit Gott

- Verlasse ich mich rückhaltlos auf Gottes Zusage, dass er mich geschaffen hat und bedingungslos liebt? Das hätte zur Folge, dass

wir einander verzeihen, den Blick der Liebe auf den anderen werfen und bei allem Unverständlichen nach dem Grund fragen statt zu verurteilen.

- **Gebet:** „Gott, solange ich Gedanken an hätte, wäre ... usw. verschwende, füttere ich meine Unzufriedenheit. Ich entdecke bei anderen Chancen, die mir vermeintlich selbst zugestanden hätten. Dabei hast du mein Leben angereichert mit viel Reichtum, den ich noch lange nicht gehoben habe. Ich möchte mein Leben und mich so annehmen wie du mich gedacht hast und mein Glück darin finden, zu tun, was ich kann und wozu du mich berufen hast.“

