



*Wir zwei*



*Immer*

*wieder neu*

Ausgabe 21, Nr. 9 • 2014  
Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

*Liebes Ehepaar,*

wenn jetzt morgens der Wecker klingelt, dann ist es draußen meist noch dunkel und vor allem oft neblig. Nebel legt sich manchmal auch auf unsere Liebe. Eine positive Grundstimmung herrscht in unserer Partnerschaft nicht automatisch, sondern ist ein Ergebnis unseres eigenen Zutuns. Sie entsteht oder verschwindet, je nachdem wie wir am Tag miteinander umgehen. Dass sich aus anfänglichem Nebel für Sie ein sonniger Ehetag entwickelt, wünschen

*Claudia und Heinrich Brehm*

## Zeit für das Pluszeichen

*In der Ehe von Anke und Lars treten zur Zeit die „anderen Seiten“ am Partner schärfer hervor. Warum braucht sie immer so ewig im Bad. Warum lässt er immer etwas in der Wohnung herumliegen. Allmählich beginnt sich die Aufmerksamkeit auf die Negativseite zu verlagern. Das Klima zwischen ihnen wird schnell gereizt.*

*Langsam wird deutlich, dass das ehemals Faszinierende auch seine Schattenseiten hat. Die Spontane, Gefühlsbetonte, Lebendige ist auch chaotisch und sprunghaft. Der Systematische, Überlegte, Genaue ist auch langsam, gehemmt, unflexibel. Die Kritik nimmt zu und mit der Zeit fühlen sich beide abgewertet.*

**B**ei allem, was uns persönlich angeht, sind wir nicht objektiv. Real wird für uns das, auf das wir unsere Aufmerksamkeit richten. Ist es das Negative, nehmen wir unser Zusammenleben als schwer, dumpf und angespannt wahr. Doch wir haben es selbst in der Hand, unsere Aufmerksamkeit auf das Positive zu richten, sozusagen das positive Vorzeichen unserer Ehe aus dem Keller holen, es abstauben und neu vor unsere Ehe setzen. Dann wird aus dem stummen Essen hinunter schlingen, ein: „Danke, dass du jeden Tag kochst.“ Und aus dem ärgerlichen: „Immer lässt du alles liegen“, ein sich Erinnern, an das wiederholt geduldige Neueinrichten des zum Absturz gebrachten Computerprogramms.

**E**in wichtiger Teil unserer Lebens- und Beziehungskunst ist es, unsere Aufmerksamkeit für das Positive zu trainieren. Das Negative drängt sich leider von alleine auf. Doch ohne dass wir das Positive ins Wort bringen, kann es seine wärmende und motivierende Wirkung nicht vollbringen. „Das hat mir imponiert, wie du unserem Vermieter seine Grenzen aufgezeigt hast!“, lässt den Partner wachsen, nährt ihn und unsere Beziehung.

**G**ut tut, besondere Eigenschaften des Partners immer wieder hervor zu heben: „Dein Lachen ist so fröhlich!“ „Du bist so schön groß, das Anlehnen an dich tut mir so gut!“ Für diese Dinge kann der andere

vielleicht gar nichts, aber sie liegen in seiner Person, deshalb erlebt er sie als positive Resonanz auf sich selbst und das tut nicht nur Kindern gut.

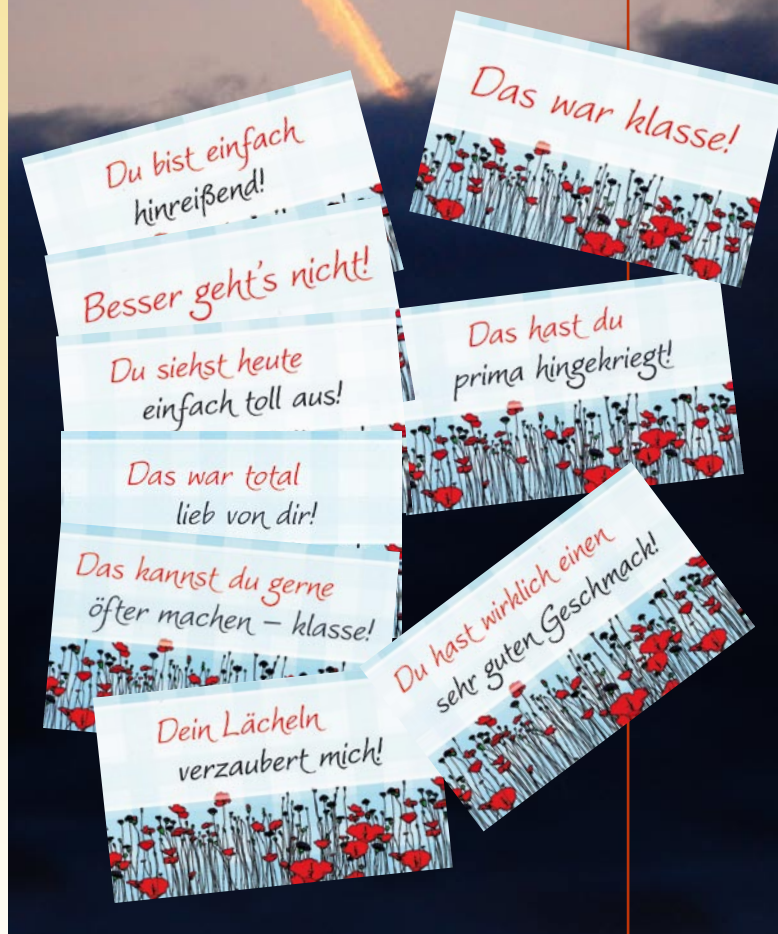
**D**em anderen positive Resonanz geben, ist nicht nur mit Worten, sondern mit ideenreichen kleinen Gesten möglich. Der Alltag mit seinen vielen Verpflichtungen und die Hetze sind hier der große Feind. Diese anscheinenden „Kleinigkeiten“ werden vergessen, weil es „Bedeutungsvolleres“ termingerechtere erledigen gilt. Wir übersehen dabei, dass diese „kleinen Aufmerksamkeiten“ helfen würden, Hetze zu verhindern, unser Zutrauen in uns selbst zu stärken, weil die Liebessignale des Partners Wertschätzung und Sicherheit vermitteln.

**I**m Gegensatz zu Männern neigen Frauen dazu, auf das gesprochene Wort und die Gesten viel Wert zu legen. Männer dürfen lernen, dass Sprache viel mehr ist als Informationsaustausch, nämlich ein wichtiges Hilfsmittel, Haltungen, Stimmungen und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Frauen dürfen lernen, dass Männer ihre Gefühle oft nicht in Worten, aber im Tun ausdrücken. Sie wollen damit ihre Liebe und ihre Zuneigung ausdrücken. Das als Frau zu registrieren und dafür zu danken, wäre für den Mann hilfreich, um nicht in das deprimierende Denkmuster zu verfallen: „Egal, was ich tue. Sie merkt es nicht!“

**S**pontan kommen uns spitze Bemerkungen und Kritik über die Lippen. Die Betonung des Positiven müssen wir oft lernen wie eine Fremdsprache. Anke und Lars haben an der Küchentür ihren „Vokabeltrainer“ aufgehängt: Es sind Satzanfänge, die ihnen helfen sollen, wieder zum wertschätzenden Umgang miteinander zu finden. Da steht: Ich freue mich, dass ..., „Ich danke dir für ... Ich finde richtig gut, dass ... Und dann steht da seit einer Woche ein kleines Kästchen auf ihrem Wohnzimmertisch: 100 Komplimente für sie und ihn.

Das müsste unsere wesentlichste Aufgabe sein: die Honigtropfen der Freude zu genießen, wo immer der liebe Gott sie uns darbieten mag.

Josef Kentenich



### Anregungen für die Paar-Beziehung

Diese Woche (diesen Monat) trainieren wir das Pluszeichen vor unserer Partnerschaft.

- Ich sage mindestens einmal täglich bewusst etwas Liebes zu dir.  
Vorher gehe ich nicht ins Bett!
- Zum Nachdenken: Schau ich häufiger auf mein Smartphone als in Dein Gesicht?

### Anregungen für das Leben mit Gott

- Jeder von uns dankt Gott täglich für eine „besonders normale“ Eigenschaft seines Partners. (Dankbarkeit macht kreativ.)
- Wenn wir miteinander beten, schließen wir unser Gebet ab mit:  
Und danke, guter Gott, für das ... meiner Frau.  
Danke, Gott, dass mein Mann so ... ist.



| Ehepaar-Newsletter | Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörner 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 | Foto S1: © Picture-Factory - Fotolia.com; Foto S2: © Brehm; Kärtchen S2: Kartenbox „100 Komplimente für Sie und für Ihn“ SCM Collection im SCM Verlag, Bestell-Nr.: 623.105 | 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-News-  
letter“: Vielen Dank! |