



Wir zwei



*Immer
wieder neu*

Der Ehepaar

Ausgabe 26
Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

Eintönigkeit im Alltag, den vielen Verpflichtungen hinterher laufen und zu wenig erfüllte Zeit zu zweit – manchmal ist es notwendig, in der Ehe einen Frühjahrsputz zu machen. Einengendes, Freudloses und Langweiliges muss raus. Freude, Lachen und interessante gemeinsame Unternehmungen gehören wieder auf den Ehe-Plan. Die Fastenzeit beginnt. Der 40-tägige Weg bis Ostern ist eine gute Gelegenheit, schlechte Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen.

Ihre Gisela und Klaus Glas

Fernsehfremde Zeit bringt Zeit zu zweit

Bernhard und Beate sind verheiratet und haben zwei Kinder, die nicht mehr zu Hause wohnen. Beide sind beruflich stark engagiert - und abends rechtschaffen müde. So kommt es immer wieder vor, dass sie zur vermeintlichen Entspannung vor dem Fernseher „hängen bleiben“.

Jeder Deutsche sitzt im Durchschnitt 221 Minuten täglich vor der Glotze. Das sind im Jahr volle 54 Tage! „*Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen*“, mahnte einst der römische Philosoph Seneca.

Wenn man beim Lesen seiner Worte ein schlechtes Gewissen bekommt, ist das schon ein guter Anfang. Denn: Nach des Tages Müh und Last sucht manches Paar beim Fernseher Rast. Sicher haben Sie auch schon mitbekommen, wie Leute sich über das schlechte TV-Programm beschwerten. Aber die wenigsten schaffen es, sich zu etwas Sinnvollerem aufzuraffen.

Das ist, nach einem anstrengenden Arbeitstag, auch schwer. Der amerikanische Psychologe

Roy Baumeister hat herausgefunden, dass unser Wille wie ein Muskel funktioniert: sind wir tagsüber am Arbeitsplatz, bei der Kinderbetreuung und im Haushalt gefordert, erschläft unsere Spannkraft. Am Abend haben wir dann kaum noch Kraft und schalten – wie hypnotisiert – den Fernseher an.

Was kann helfen? Interessanterweise oft schon ein Glas Limonade. Wenn Sie also beim Abendessen „Zuckerwasser“ trinken, wird Ihr Willens-Akku für einen Moment wieder aufgeladen. Diesen sollten sie nutzen. Reden Sie mit Ihrem Partner, was Sie an diesem Abend - allein oder zu zweit – machen wollen.

♥ Es kann *wohlschmeckend* sein, miteinander unter der Woche zu kochen. Und danach bei

einem schönen Glas Wein im Wohnzimmer zu speisen, wo sonst nur geladene Gäste sitzen.

- ♥ Es kann *entspannend* sein, wenn im Hintergrund die CD „Tears of Stone“ von den „Chieftains“ läuft, und jeder in ein gutes Buch vertieft ist.
- ♥ Es kann *erheiternd* sein, wenn die alte Spielesammlung hervorgeholt wird und man als Paar um des Spielens – nicht um des Siegens – Willen am Tisch zusammen sitzt.
- ♥ Es kann *erholsam* sein, gemeinsam wandern zu gehen und dabei immer wieder neue Wege zu entdecken.
- ♥ Es kann *sinnvoll* sein, miteinander ins Gespräch zu kommen über das, was am Arbeitsplatz schön oder belastend war.
- ♥ Es kann *intensiv* sein, nebeneinander zu lesen und sich dann über neue Erkenntnisse und spannende Geschichten auszutauschen.
- ♥ Es kann *erotisch* sein, sich Zeit für eine sexuelle Begegnung zu nehmen.

Der Psychotherapeut Michael Lukas Moeller schrieb einmal: „Die Selbstverständlichkeit, mit der wir mehr fernsehen als Liebe machen“ sei „an Trostlosigkeit nicht zu übertreffen.“

Als Paar sollten wir in der Zeit bis Ostern darauf achten, dass wir nicht zu oft auf Sendung, sondern mehr auf Empfang eingestellt sind.



Ich soll die Dinge richtig gebrauchen und richtig genießen - als Weg zu Gott. Ich muss sehen, dass ich von den Dingen unabhängig bin und nicht der Sklave der Dinge werde.

Josef Kentenich, 1963

Anregungen für die Paar-Beziehung

Frei für ...

- Für welche gemeinsamen Aktivitäten brauchen wir mehr Zeit?
- Was tut uns gut?
Woran haben wir beide viel Freude?
- Wie wollen wir die gemeinsame Zeit gestalten?

Frei von ...

- Welche Süchteleien sollten in der Fastenzeit mal wieder angegangen werden? Verzicht auf das obligatorische Glas Wein oder Bier am Abend, Süßigkeiten-Fasten oder auch der Verzicht auf Fernseher und Internet könnten hier eine Rolle spielen.

Anregungen für das Leben mit Gott

Wir beten als Paar:

- Guter Gott,
Alles hat seine Zeit.
Weinen hat seine Zeit,
Lachen hat seine Zeit,
Klagen hat seine Zeit,
Tanzen hat seine Zeit.
Lass uns die schweren Dinge,
die wir nicht ändern können, annehmen.
Und gib uns die Kraft,
in unserer Partnerschaft
für das Schöne und das Sinnvolle zu sorgen.
Amen.

