



*Wir zwei*



Der Ehepaar

*Immer  
wieder neu*

Ausgabe 34  
Newsletter aus Schönstatt

*Liebes Ehepaar,*

warum halten die einen Ehen und nehmen an Zufriedenheit und Liebe zu, während andere scheitern oder zum bloßen Nebeneinander mutieren? Forscher und Ehepaare sind sich einig: auf die kleinen Gesten kommt es an. Sie halten die Ehe lebendig und sorgen für Wärme und Glück in der Beziehung. Viel Freude beim „Ideenwettbewerb der kleinen Gesten“!

*Claudia und Heinrich Brehm*

## Klein, aber oho! - Was kleine Gesten so alles bewirken

*Nathalie und Rudi überlegen, ob sie in den Herbstferien wegfahren sollen. So unschlüssig waren sie noch nie. Rudi meint, dass er eigentlich gar keinen Urlaub braucht. In der Arbeit läuft es gerade gut und er würde am liebsten an seinem Projekt weitermachen. Nathalie ist enttäuscht, die Arbeit der gemeinsamen Zeit mit ihr vorziehen? Aber insgeheim denkt auch sie: den ganzen Tag mit Rudi allein? Ob das wohl gut geht, sie haben seit längerer Zeit nichts mehr gemeinsam unternommen. Arbeit, Ehrenamt und Familie füllt sie aus und dabei fällt fast gar nicht auf, dass ihre Beziehung nicht mehr „Quelle gemeinsamer Freude“ ist. Was fehlt?*

**S**haunti Feldhahn hat in großangelegten Untersuchungen unter Ehepaaren in den USA jeweils einige Punkte herausgefunden, die Männer und Frauen gegenseitig in ihrer Liebe beflügeln.

- Ein Mann ist glücklich, wenn seine Frau wahrnimmt, wie sehr er sich bemüht und ihm dafür dankt: z. B. „Danke, dass du für mich eingekauft hast, obwohl du Discounter hasst.“
- Ein Mann freut sich, wenn seine Frau ihm sagt: „Das hast du toll gemacht!“
- oder wenn sie es in Gegenwart anderer erwähnt.
- Zutiefst gut tut ihm, wenn sie ihm zeigt, dass sie sexuelles Verlangen nach ihm hat und er sie erfüllen (befriedigen) kann.
- Ihm durch Umarmung, Lächeln, mit Worten usw. zeigen, dass er sie glücklich macht, erfüllt viele Männer.

- Frauen sagen, dass es ihnen gut tut, wenn ihr Mann ihre Hand hält,
- wenn er ihr zwischendurch eine liebevolle Nachricht hinterlässt (SMS, Zettel, e-Mail, ...), um ihr zu sagen, dass er sie liebt und an sie denkt
- oder er seinen Arm um sie legt, daheim
- und in der Öffentlichkeit.
- Viele Frauen empfinden Glück, wenn der Mann ihnen sagt. „Du bist schön!“

**E**ine ganz interessante Antwort bezieht sich auf die schlechte Laune des Mannes. Ein hoher Prozentsatz von Frauen findet es durchaus „liebesteigernd“, wenn ihr Mann nach einem „Streit“, statt sich beleidigt zurückzuziehen, die schlechte Laune überwindet und eigenständig aus dem „Loch“ wieder heraus kommt.

## Eine Handvoll Kleinigkeiten

**N**athalie vermisst den liebevollen Abschieds- und Begrüßungskuss von Rudi – früher ein beliebtes Ritual von beiden, heute der morgendlichen Hektik oder dem Tagesstress zum Opfer gefallen. Rudi bewunderte, dass Nathalie sich kurz bevor er nach Hause kam, immer noch schnell zurecht machte, er fühlte sich dadurch wertgeschätzt. Nachdem er seine Freude darüber nicht mehr ausdrückte, ließ sie es bleiben, da sie meinte, er brauche das nicht mehr. Ihr früheres Ritual, sich - wenn sie sich auf der engen Treppe begegneten - zu umarmen, ist ihnen genauso unmerklich abhanden gekommen wie das entspannende Bad am Samstagabend mit einer immer wieder neu duftenden Badelotion. Nach dem Motto: Wer badet auch heute noch, duschen geht doch viel schneller... Aber ist schneller wirklich alles?

**R**udi und Nathalie fällt auf, dass die kleinen liebevollen Gesten gar nicht absichtlich eingestellt wurden, sondern mit der Zeit einfach verlorengingen, wegen vermeintlich „wichtigerer Dinge“ auf weiter hinten liegende Plätze gerutscht sind. Das Fehlen der kleinen Gesten hat vermehrt dazu geführt, dass jeder der Partner innerlich Groll aufbaut und mit der Zeit meint, der andere mache ihm alles Mögliche zuleide.

**D**agegen hilft der unbedingte Glaube: „Ich habe einen Menschen geheiratet, der mir wohl will und die besten Absichten hegt“, Verletzungen loszulassen, Unterstellungen zu vermeiden und sich beleidigt einzugeln, zurückzuziehen und „Schildkröte“ zu spielen. Dinge, die in der Beziehung verloren gingen, müssen nicht verloren bleiben. Wir können sie wieder beleben und noch neue, „heutige“ dazu finden. Gott hat uns bei der Hochzeit zugesagt, unseren Weg unbedingt zu begleiten. Er freut sich, unsere Phantasie für mehr kleine Gesten zu beflügeln!



„Es ist ein Geheimnis, wie die Liebe entsteht ... Wenn sie auch von selber entsteht, sie wächst aber nicht von selber.“

Josef Kentenich

### Anregungen für die Paar-Beziehung

- *Wir sprechen darüber, ob wir uns in der genannten Untersuchung wiederfinden?*
- *Sind die dort genannten kleinen Gesten auch für uns liebefördernd?*
- *Wir teilen einander mit, welche kleinen Gesten jedem von uns gut tun.*
- *Wir können diese auch aufschreiben und die Zettel in eine kleine Box legen und immer wieder einen kleinen Zettel herausholen und uns davon inspirieren lassen ...*
- *Welche wollen wir neu oder wieder einmal ausprobieren?*

### Anregungen für das Leben mit Gott

- *Gibt es in unserer Beziehung zu Gott auch solche kleinen Gesten, die uns helfen, die Beziehung zu unserem hilfreichen „Dritten im Bunde“ wach zu halten oder zu vertiefen?*
- *Wir beten Stoßgebete mitten im Alltag: „Guter Gott, steh meinem Mann bei!“ Oder: „Hilf meiner Frau!“ Oder: „Segne unsere Kinder!“ ...*
- *Beim Verabschieden zeichnen wir einander ein Kreuz auf die Stirn. Wir stellen einander damit unter den Schutz eines „Größeren“.*
- *Wir zünden eine Kerze an während des Essens als Zeichen für seine Gegenwart und eine gute Tischgemeinschaft ...*

