



Wir zwei



Der Ehepaar

*Immer
wieder neu*

Ausgabe 44

Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

Sommer, Sonne, Regen, Ferien, terminiefrei, alltagsfrei, langes Ausschlafen (wenn die kleinen Kinder es zulassen), einander anders als im Terminkorsett erleben – das hoffentlich ermöglicht uns diese Ferienzeit. Da tut es auch unserer Beziehung gut, Leichtigkeit und Freude Tür und Tor zu öffnen und miteinander mal wieder verrückte Dinge tun, über Überraschendes lachen, ein Eis wirklich mit allen Sinnen genießen, ein erfrischendes Bad im See, den Gartentisch neu streichen, ... Wir wünschen Ihnen reich erfüllte Ferientage, viele berührende Naturerlebnisse, den gegenseitige Blick für das Besondere und ganz viel Leichtigkeit

Ihre Claudia und Heinrich Brehm

Die Leichtigkeit in unsere Beziehung einladen

Jutta ist das Kofferpacken für den Urlaub ein Grauel. Hinderlich ist auch das Gefühl, Wichtiges zu vergessen und nachher schuld zu sein, wenn es am Urlaubsort fehlt. Torsten kommt herein, während sie entmutigt auf dem Bett hockt. Er nimmt sie in den Arm und meint: „Danke, dass du diese Arbeit jedes Jahr für uns auf dich nimmst. Kann ich irgendetwas helfen?“ Jutta geht es gleich viel besser, dieser überraschende Dank tut ihr gut und auch, dass Torsten ihre Mühe anerkennt und nicht selbstverständlich nimmt. Sie meint ihrerseits: „Wenn du die vielen Teile mit deinem Puzzlegeschnick in den Koffer bekommen könntest, könnte ich mich weiter um die Dinge kümmern, die noch hinein müssen und sie dir einfach hinlegen.“ Beide arbeiten eine Weile ruhig vor sich hin. Dann meint Jutta: „Danke, so geht Kofferpacken viel leichter. Jetzt ist da nur noch die Angst, etwas zu vergessen, was lebensnotwendig wäre.“ Torsten lacht: „Ich wüsste nicht, was so lebensnotwendig wäre, dass wir es nicht wiederbeschaffen könnten oder es gar nicht brauchen. Niemand wird eine Schuld treffen, wir werden kreativ mit der Sache umgehen!“

Wie gut tut spontane, ehrliche Bewunderung. Sie bringt ganz neue, bisher oft unbekannt Seiten aneinander hervor. Der Blick voller Wertschätzung und Respekt entschärft manche Tretmine, die im Beziehungs-Garten explodieren könnte. Ein Quäntchen Humor lässt das Leben ausgelassen und unverzweckt genießen: Leichtigkeit!

Unverzweckt

Die Römer beherrschten das damals glänzend: sie gönnten sich jeden Nachmittag die Zeit der Muße. Das war nicht Freizeit - die wird ja auch wieder ver-

zweckt mit Sport, geplanten Treffen, usw. Nein, das war Muße, die „heilige Zeit“, die nur mir gehört, wo ich NICHTS tue - und schon gar nicht auf das Display meines Handys starre. Wie die Römer in „meinem Atrium sitzen und dem Springbrunnen zuschauen“! Löcher in die Luft starren, eine Kerze anzünden und Gott einen Besuch abstatten, bei meinem Partner sitzen, die Hand halten und nichts tun: Eine Wohltat für das Gehirn – Stand by Modus! Je mehr wir diesen „Nichts tun Momenten“ frönen, desto mehr Kreativität erwacht in uns. Denn wir kommen innerlich zur Ruhe und in Berührung mit uns. Unser Inneres wird nicht wieder mit neuen Informationen vollgestopft, sondern bekommt Luft zum Atmen.

Als der mehrfache Champion des längsten Hunderennens Alaskas nach dem Geheimnis seines Erfolgs gefragt wurde, war seine überraschende Antwort: „Je mehr Pausen ich meinen Hunden gönne, desto besser laufen sie!“

Romantik schafft Leichtigkeit

Es gibt wohl kaum eine Ehe, die sagt, sie erlebe genügend Romantik. Romantik tut uns beiden gut, denn sie heilt Wunden, schafft Sicherheit, löst Prickeln aus und hinterlässt ein tiefes Glücksgefühl. Ihre Killer stehen allerdings täglich auf dem Plan: lärmende Kinder, Stapel unbezahlter Rechnungen, Überstunden, Smartphone, E-Mails abarbeiten ... Manchmal vergessen wir vor lauter Bemühen den Alltag gut zu organisieren, wie erholsam Romantik für unsere Ehe ist. Aufgaben halten unsere Aufmerksamkeit gefangen und verhindern das „Ganz-beim-anderen-sein“: *die* Voraussetzung für das Aufkommen von Romantikgefühlen.

Jutta und Torsten wollen das „Ganz-beim-anderen-sein“ mit in ihren schon fast vollen Koffer packen. Gerade jetzt in den Ferien soll Zeit für Romantik wieder entstehen dürfen.

Romantik gedeiht nur, wenn alle Sinne wach sind und Zeit vorhanden ist. Ein rascher gehetzter Abschiedskuss hat nichts Romantisches an sich. Bei Fastfood, an der Straßenecke hinuntergeschlungen, können weniger gut romantische Gefühle aufkommen wie bei einem einfachen, aber liebevoll zubereiteten Picknick am Flussufer. Wenn wir still unterm Sternenhimmel sitzen, wenn wir im Garten an unserer Rose riechen, wenn sich die Haut des anderen sanft anfühlt, sind alle Sinne auf den anderen gerichtet. Dann kann Leidenschaft aufkommen und viel gegenseitige Herzenswärme. Zwei Menschen erhalten darin die Bestätigung, dass sie einander mehr bedeuten, als alles andere auf der Welt. Wir alle haben den Wunsch, für jemanden der wichtigste Mensch zu sein.

Schon wenn einer der beiden Partner anfängt, Zeit, Sinne und Aufmerksamkeit auf den anderen auszurichten, wird der andere meist nach einiger Zeit auch Ideen entwickeln, weil ihm diese Aufmerksamkeit und Romantik einfach gut tut. Gerade der Heilige Geist lässt da viel Ideen und Schwung aufbrechen: Ist er doch dieses „Romantikvitamin“ zwischen Vater und Sohn.



„Wenn ich Feuer anzünden will, dann darf ich selbst kein Eiszapfen sein.“

Josef Kentenich, 1927

Für unser Leben als Paar

- Wir tun einmal am Tag NICHTS, wirklich GAR NICHTS und genießen dabei die Ruhe.
- Mehr „face to face“ als „face to display“: Smartphones brauchen keine Daueraufmerksamkeit. Vorschläge zum Weglegen: während des Essens, oder am Morgen / Nachmittag oder ab 19.00 Uhr kein Laptop und Handy mehr

Für unser Leben mit Gott:

- In jeder Kirche, die wir als Sehenswürdigkeit besuchen, zünden wir eine Kerze für jemanden an aus unserem Freundeskreis, für ein Familien- oder Weltanliegen.
- Abends erzählen wir einander, was wir heute an Schönerm erlebt haben und danken Gott dafür.

