



Wir zwei



Der Ehepaar

*Immer
wieder neu*

Ausgabe 60

Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

noch 6 Tage bis Weihnachten. Die To do Liste ist lange, die Sehnsucht nach Muße und Ruhezeit übergroß, der Stresspegel steigt. Schnell fällt ein gereiztes Wort in der Partnerschaft, beide fühlen sich unverstanden. Anstatt sich gegenseitig unter die Arme zu greifen, kommt die Last des Unverstandenseins hinzu. Kleine Akzente setzen, minimale Änderungen durchführen, das hilft, um gemeinsam froh auf Weihnachten zugehen zu können und den zu finden, der uns leidenschaftlich liebt und unsere Liebe neu aufflammen lassen, verstehender und inniger machen möchte.

Ihre Claudia und Heinrich Brehm

Fröhliche Weihnachten überall

Lars und Anja haben beide eine schlechte Erinnerung an das vergangene Weihnachtsfest. Anja gefiel der Baum nicht, den Lars ausgesucht hatte, was ihn verärgerte. Als er noch kurz zum Trainieren gehen wollte, fühlte sie sich beim Putzen allein gelassen. Dann stellte sich heraus, dass das übliche Hl. Abend Essen Lars noch nie geschmeckt hatte. Und schließlich sollte das traditionelle Familientreffen am 2. Weihnachtsfeiertag schon wieder bei ihnen stattfinden, weil Lars Schwester, bei der es dieses Jahr eigentlich sein sollte, sich krank fühlte.

Jede „Unstimmigkeit“ für sich gesehen, banal. In stresslosen Zeiten – sogar im Zusammenhang auftretend – besieghar. Aber im Stresslevel der letzten Tage vor Weihnachten unüberwindbar.

Bei „Paarstress an Feiertagen“ kommt mehreres zusammen: Beide Partner haben „Weihnachts-erinnerungen“ von früher in sich, die sich festgesetzt haben. Von nur zu zweit oder ausschließlich als Familie oder Einladung eines bedürftigen Gastes bis zur großen Party. Von Ablehnung mancher Symbole wegen negativer Erinnerungen daran bis zur aufwendigen Dekoration. Von gar nicht schenken bis hohe Geldgeschenke, von Minitännchen

bis ausladendem Christbaum. Alles kann möglich sein. Wichtig wird hier das Reden darüber. Kein Überreden, sondern gemeinsam Kompromisse finden. Und lässt er sich gar nicht finden, dann ist es im geraden Jahr wie der eine Partner es wünscht und im ungeraden wird der Wunsch des anderen erfüllt. Einander besser kennen lernen, mehr vom andern erfahren z.B. aus seiner Kinderzeit, seine Geschichte respektieren und damit ihn selbst, ist angesagt. Nicht respektlose, den anderen abqualifizierende Worte wie: „Wie kann man nur...!“

Geschwindigkeit herausnehmen, Fülle kleiner halten. Das sind zwei Stichworte, die Lars und

Anja helfen sollen, dass der Stresslevel gleich gar nicht so hoch ausfällt.

Vom 18.12. bis 24.12. wollen sie abends eine Zeit lang still bei ihrem Leuchtstern sitzen, die Gedanken des Tages kommen lassen, ins Licht des Sterns oder der drei Adventskerzen schauen und „runterfahren“. Zum Abschluss erzählen sie sich von etwas Schönerem, das sie am Tag erlebt haben oder das ihnen am Partner aufgefallen ist. Das füllt schon mal den Liebestank für die Feiertage. Den Baum wollen sie miteinander kaufen und wenn das nicht geht, dann hat der, der die Arbeit mit Kaufen kauft, Vorschussvertrauen, dass er den „schönsten Baum“ ausgesucht hat. Das Erledigen der Weihnachtspost verlegt Anja in die Ferien: Neujahrspost oder Drei-Königs-Post freut die Freunde auch. WhatsApp und E-Mail haben 2 Tage vor Weihnachten Ruhepause.

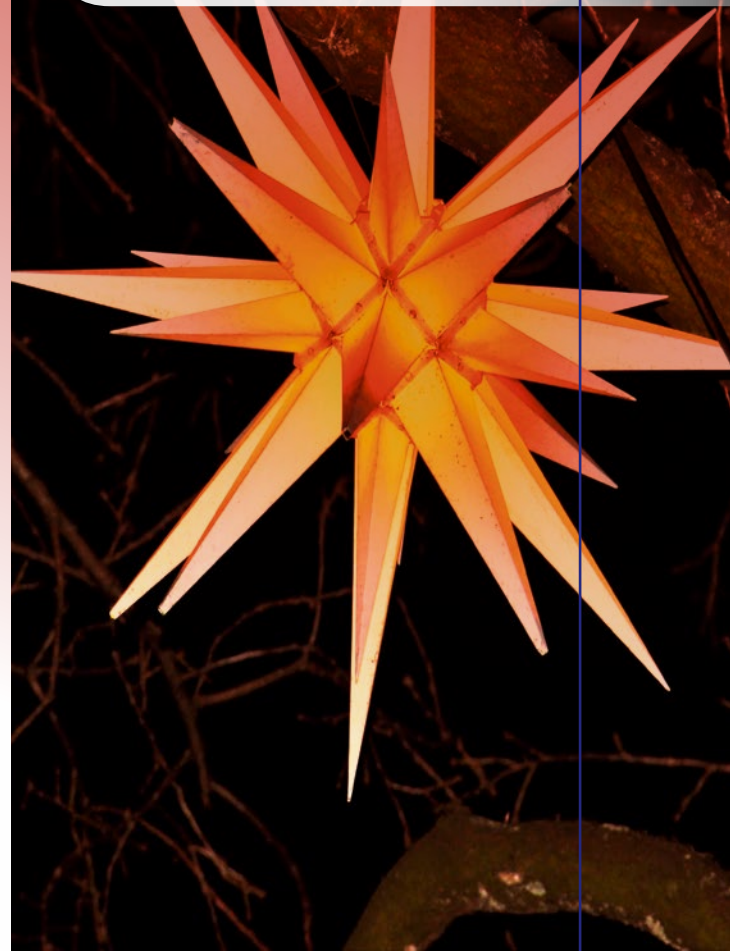
Dass ihre Kinder am Hl. Abend oft aggressiv sind, führen Anja und Lars auf die Unmengen Geschenke zurück, die sie bekommen. Dieses Jahr wollen sie versuchen, nur zwei Geschenke für jedes Kind unterm Tannenbaum zu lassen, damit Freude aufkommen kann und Lust zum Spielen entsteht. Am 2. Weihnachtstag kann dann nochmal was aufgemacht werden und an Silvester.

Ihre langen To do Listen der letzten Woche wollen Anja und Lars öfters mit den drei Fragen bearbeiten: Muss ich es *tun*? Muss ich es *jetzt* tun? Muss *ich* es tun? So fallen sicher einige Punkte weg.

An Weihnachten, da sind sich beide einig, ist dieses Jahr nicht die Frage ausschlaggebend: „Haben wir auch alles geschafft?“, sondern: „Sind wir uns auf unserem Weg nach Weihnachten näher gekommen?“

Gott benützt kleine Dinge, um uns seine Liebe zu zeigen.

Josef Kentenich



Anregungen für die Paar-Beziehung

- Was stresst jeden von uns und uns als Paar in den letzten Tagen vor Weihnachten? Welchen konkreten Punkt wollen wir anpacken und verändern?
- Welches langjährige „Festtagsproblem“ schreit nach einem kreativen Kompromiss?
- Wie können wir beide in dieser letzten Woche „Geschwindigkeit herausnehmen“? Haben wir auch einen Stern (Kerze, ...), der beruhigend wirkt?

Anregungen für das Leben mit Gott

Wir füllen unseren Liebestank: Abends suchen wir zwei Dinge (eines am Partner, eines am Tag), die heute Freude machten.

Wir legen unseren übervollen Terminkalender bzw. die To do Listen Gott hin und bitten ihn, uns zu zeigen, wie wir ihn auf ein „Normalmaß“ zurückstutzen können. Geht das nicht, können wir Gott zwischen den Terminen bitten: „Guter Gott, komm! Gib uns von deiner Ruhe.“



| Ehepaar-Newsletter | Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörner Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12 | Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats | Autoren dieser Ausgabe: Claudia und Heinrich Brehm, Vallendar | Gestaltung: H. Brehm | Fotos: Andi Graf, ASSY - pixabay.com | **Bestelladresse:** ehe.newsletter@schoenstatt.de |

Wir bitten Sie, den Ehepaar-Newsletter mit Ihrer Spende zu unterstützen. Kosten entstehen vor allem für Bildmaterial. Spendenkonto: Schönstatt-Familienbüro, DK Münster, IBAN: DE 4040 0602 6500 0346 1401, Stichwort: „Ehepaar-Newsletter“. Vielen Dank!