



Wir zwei



*Immer
wieder neu*

Ausgabe 71

Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

sind Sie es manchmal auch leid, (wieder mal) den ersten Schritt machen zu müssen? Dann kommen einem so ungute Sätze in den Kopf wie: „Er /sie könnte ja auch mal anfangen, nicht immer ich!“ Leider führen diese gar nicht weiter und vergiften noch zusätzlich die Stimmung zwischen den Partnern. Wodurch könnte obiger Satz ersetzt werden, um unsere Beziehung ermutigender zu leben? Darum soll es im heutigen Ehepaarnewsletter gehen. Viel Entdeckerfreude,

Claudia und Heinrich Brehm

Einer muss anfangen

Heidi und Frank haben ein 8-monatiges Baby. Nicht genug, dass der Schlafrhythmus völlig darniederliegt, auch die kleinen alltäglichen „Störungen“ im Zusammenleben nehmen sprunghaft zu und die Zeit ungestörten Zusammenseins sprunghaft ab. Abends wird Max immer von beiden gebadet. Wenn das Wasser einläuft und sich erste Schmutzflecken in der Wanne zeigen, denken sowohl Frank als auch Heidi: „Sie/er hätte ja auch beim letzten mal baden die Wanne ausreiben können. Immer muss ich das machen.“

Eins von vielen alltäglichen Beispielen, die unendlich fortgesetzt werden könnten und die alle eines gemeinsam haben: sie sind schrecklich banal. Nie hätte man gedacht, dass so etwas „Unwichtiges“ die Partnerschaft einmal angreifen oder stören würde.

Was hindert uns, den ersten Schritt zu tun? Die einen sind es leid, immer und immer wieder die gleichen „Problemfelder“ wälzen zu müssen. Die anderen bilanzieren wie im Beruf gewohnt und rechnen gerne auf. Sie haben das Gefühl, ohnehin schon viel zu viel gegeben zu

haben. Die Balance stimmt nicht mehr. Und gleichzeitig sind alle nicht frei von Trägheit, schnell gemachte Schuldzuweisungen sowie Überforderung durch Stress.

Wie oft erwarten wir, dass der andere den Anfang macht. Wie einfach wäre es, wenn wir selber starten würden. Wie befreiend, wenn einer statt zu „grummeln“ auf den anderen zugeht, ihm den Rücken kraut, einen Handgriff abnimmt, eine kurze Ruhepause verschafft im (Baby)stress. Dann heißt die Botschaft nicht: „Erst wenn wir alles im Detail besprochen und

den Schuldigen ausgemacht haben, sind wir wieder gut miteinander“, sondern: „Ja, wir haben im Moment Differenzen miteinander, aber das kann uns nicht auseinanderbringen. Dazu ist unsere Liebe doch viel zu kostbar.“ Heidi und Frank nennen diese Haltung inzwischen: die *Lupe weglegen* und das *Fernglas hervorzaubern*: Die *Lupe*, die kleinlich nach Fehlern sucht und diesen immense Wichtigkeit zuweist! Lieber durch das *Fernglas* schauen, den Blick weiten, Mücke, Mücke sein lassen und nicht zum Elefanten aufpusten.

Beim ersten Mal ist es am schwierigsten. Das wurde uns bewusst, als wir neulich einen alten Film über die Mondlandung sahen. Wenn die Rakete vom Boden abhebt, braucht sie am allermeisten Schub, um die Schwerkraft zu überwinden. Später, wenn sie dann in der Umlaufbahn ist, ist vergleichsweise „nur noch“ wenig Energie erforderlich, um sie in der Bahn zu halten.

Einer von uns beiden muss/darf anfangen – möglicherweise mit Kraftaufwand (aber ganz ehrlich: in der Grummelecke sitzen bleiben und den Partner belasten, kostet auch Kraft). Beim zweiten Mal geht es schon leichter. Passivität und inneren Groll eintauschen gegen ein erneutes auf den Partner zugehen, ist immer lohnend. Unsere Partnerschaft soll unser Leben leichter machen, nicht schwerer und *wir beide* haben das in der Hand.

Einer muss anfangen! Liebesgefühle könnten neu aufleben. Griesgrämige Stimmung könnte beseitigt werden. Am besten funktioniert es natürlich, wenn beide sich sagen: Einer muss anfangen. Und das könnte genauso gut ich sein.



Wer seine Schwachheit,
seine Ohnmacht verbindet
mit göttlicher Allmacht,
der ist immer wagemutig.

Josef Kentenich

Für unser Leben als Paar

- Erzählen Sie einander, in welchen Situationen denke ich zur Zeit: „Da könntest *du* mal anfangen, nicht immer ich ...“ (Meist reagiert der andere überrascht. Er hatte keine Ahnung, dass diese Situation ein „Mienenfeld“ für den Partner darstellt.)
- Schauen Sie einen Lorient-Sketch miteinander an. Das bringt Humor in die Sache.

Für unser Leben mit Gott

- Lesen Sie zusammen Mt 18,21-22: Petrus fragt Jesus: „*Wie oft muss ich meinem Bruder verzeihen?*“ Auf Sie als Paar bezogen: Wie oft muss ich neu anfangen? Was bedeutet diese Stelle für Sie beide?



| 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 | Gestaltung: H. Brehm | Foto S1: auremar fotolia.com; S2: shilly, 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!