



Wir zwei



Der Ehepaar

*Immer
wieder neu*

Ausgabe 74
Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

die Karnevalstage liegen vor uns. Die fünfte Jahreszeit ist im vollen Gange. Die einen lieben diese Zeit, die anderen rümpfen die Nase, die dritten fahren in Skiurlaub oder renovieren zu Hause. Ungeachtet dessen leben wir alle von Humor und Optimismus. Es lohnt sich, ihn immer wieder in die Beziehung hinein zu holen. Wer Situationen und Menschen mit Humor nehmen kann, gibt dem Lachen und der Leichtigkeit Raum. Dass Ihnen das in Ihrer Beziehung immer neu gelingen möge, wünschen Ihnen von Herzen

Claudia und Heinrich Brehm

Aufwind für unsere Ehe durch Humor

*Astrid und Tom arbeiten beide in der Autobranche. Ihr Job ist stressig und sie merken, dass sich dieser Stress auch auf ihre Ehe auswirkt: sie reagieren schnell gereizt, sind aufgebracht wegen Kleinigkeiten. Die Freude aneinander nimmt zu wenig Platz ein, und ihre ideenreichen Unternehmungen sind einer ständigen Müdigkeit gewichen. Eines Tages findet Ben folgenden humorvollen Spruch: **„Manche Ehe-Konflikte gleichen einer Fahrt im Kreisverkehr und die Lösung liegt auf der Hand: Spätestens nach der dritten Runde rausfahren, parken und einen netten Spaziergang machen.“**¹ Rausfahren heißt für sie z. B. mal wieder gemeinsam schwimmen gehen und dem Humor in ihrem Leben einen neuen, festen Platz einräumen.*

Humor wirkt wie Auftrieb für unsere Ehe. Auftrieb ist eine feine Sache, das können wir bei den Vögeln beobachten. Wenn Sie im Wind den richtigen Auftrieb gefunden haben, schrauben sie sich mühe-los höher und immer höher. Wenn wir ein Problem miteinander haben, können wir alles darauf fokussieren und wochenlang darüber mit gerunzelter Stirn und ernstem Gesicht brüten und uns gegenseitig im Vorhaltungen machen übertreffen, aber wir können auch die humorvolle Seite suchen und uns klar machen: Eine Sache läuft nicht, okay, da haben wir noch keine Lösung gefunden, aber wir werden unseren weiten Blick behalten und uns nicht einengen lassen auf das, was fehlt, sondern mit dem weitermachen, das gut geht. *Glückliche Ehepaare besitzen die Fähigkeit, das auszukosten, was sie gemeinsam haben und*

*erleben können, statt auf das zu starren, was ihnen fehlt.*¹

Humor schlägt Brücken. Fehler stehen nicht mehr beängstigend im Vordergrund, weil die Sicht aufeinander trotz allem die bewundernswerten Seiten des anderen im Blick behält. Durch die humorvolle Betrachtung der Schwächen und das Lachen darüber werden sie leichter handhabbar, machen vielleicht sogar Lust angepackt und verändert zu werden.

Jedes Ehepaar findet etwas anderes lustig. Manche Jamüsieren sich über witzige Formulierungen und Wortspiele, andere haben eine Vorliebe für Übertreibungen und tragen extra dick auf. Wieder andere spielen Streiche oder erheitern einander durch

witzige Imitationen. Egal wie der Humor aussieht, das gemeinsame Lachen schafft Solidarität und Gemeinschaft. Der beliebteste Anlass sind sicher die Kinder. Solange sie klein sind, sind es ihre lustigen Gedankenwindungen, Bewegungen oder Imitationsspiele. Werden sie älter, sind es ihre sarkastischen oder witzigen Bemerkungen, die auf vermeintliche Missstände aufmerksam machen sollen. Z.B.: „Der Satz ‚Bitte, verzeih mir‘ ist wohl die wunderbarste aller Möglichkeiten, um in einem Streit das letzte Wort zu haben!“¹

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen, die gerne lachen und die Gelegenheiten dazu suchen, besser mit Schmerzen, Spannungen und Leiden umgehen können. Humor ist eine Frage des Blickwinkels. Wenn es gelingt, Beziehungsprobleme einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, oder so, dass man darüber lachen kann, ist viel gewonnen. Wie gut tun folgende Worte: „Ich habe nachgemessen. Du bist großartig!“² oder: „Ich bin immer artig: mal abartig, mal böseartig, mal unartig, gelegentlich eigenartig, aber immer einzigartig!“¹

Humor sorgt für Leichtigkeit, Fröhlichkeit und Unbeswertheit, für einen entspannteren Umgang miteinander. Die Ehe gewinnt unermesslich an Wert, wenn beide etwas gemeinsam erleben, einander an ihren Erlebnissen teilhaben lassen und erkennen, wie sich durch die geteilte Erfahrung ein Zusammengehörigkeitsgefühl einstellt. Und wenn diese Erfahrung beide zum Lachen reizt, ist das noch besser. Denn: „Humor ist der Treibstoff im Tank eines Ehepaars.“¹

Der Humor hilft negative oder überraschende Situationen nicht als nur schwarz anzusehen, sondern die Grautöne und die bunten Farbspritzer zu finden, die anzeigen, dass es möglich ist, aus dem Loch herauszu steigen und neu beginnen zu dürfen. Denn: *Heute ist der richtige Tag, um deinen Ehepartner zu lieben. Warte nicht auf einen besseren.*¹ Und vergesst nicht: *Ein Kuss ist die schönste Art, gemeinsam den Mund zu halten.*¹

**Gott ist gut.
Seine Pläne, die mein
Leben regulieren,
sind ausgesprochene
Liebespläne.**

Josef Kentenich



Für unser Leben als Paar

- Du bist Gottes Geschenk an mich! Für was an dir bin ich ihm besonders dankbar?
- Ich erinnere mich an folgende humorvolle Begebenheit ...
- Gibt es momentan bei uns eine Situation, in der es uns guttäte, sie mit mehr Humor anzuschauen?

Für unser Leben mit Gott

Wenn Vertrauen auf Gott und Humor zusammengehören, welchen Mensch, welche Situation, welches Anliegen können wir dann Gott hinhalten und um seine Unterstützung bitten?



| 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 | Foto S1: digitaldino, S2: StockSnap, pixabay.com | ¹ Autor unbekannt; ² Buchtitel Einhorn & Co, 2017
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!