



*Wir zwei*



*Immer  
wieder neu*

Der Ehepaar

Newsletter aus Schönstatt

Ausgabe 77

*Liebes Ehepaar,*

Im Ehe-Alltag kommt es häufig zu Missverständnissen. Wir nehmen wahr, was unser Partner tut oder unterlässt, und machen uns Gedanken darüber, warum er oder sie so gehandelt hat. Wenn wir annehmen, der Partner habe uns absichtlich verletzt oder bloßgestellt, reagieren wir verärgert. Aber – und das vergessen wir oft – meist ist unser Partner einfach nur im Stress oder so mit seinen Gedanken beschäftigt, dass er uns einfach nicht mehr im Blick hat.

Wir beide walken mehrmals die Woche im Wald. Beim Geh-Gespräch erhellt sich so manches, was man falsch verstanden hatte. Ihnen und Euch wünschen wir solche klärenden Gespräche, die den Nebel lichten und die Sonne in Ihrer / Eurer Partnerschaft wieder scheinen lassen.

*Ihre Gisela und Klaus Glas*

## Gute Erklärungen, schlechte Erklärungen

*Matthias ist aufgeregt; er hat an diesem Morgen ein Vorstellungsgespräch. „Ich schreib Dir eine kurze Nachricht, sobald ich weiß, wie’s gelaufen ist“, ruft er Marie noch zu. Dann fällt die Tür ins Schloss. „Mama, müssen wir für Papa beten?“, fragt die 4-jährige Tochter. „Ja, das machen wir, Hannah!“, sagt Marie, zündet eine Kerze an und spricht ein kurzes Gebet mit den Kindern. An diesem Tag wartet Marie vergebens; auch auf eine WhatsApp-Nachfrage reagiert Matthias nicht. Als er am Abend heimkommt und erzählt, das Vorstellungsgespräch sei kurzfristig verschoben worden, reagiert Marie sauer: „Hättest Du nicht wenigstens kurz Bescheid geben können? Du weißt, wie sehr wir mitgefiebert haben!“*

**D**ass Matthias nicht, wie versprochen, eine kurze Nachricht gesendet hat, schiebt sie auf seine vermeintliche Lieblosigkeit. Matthias entschuldigt sich damit, dass er über die plötzliche Termin-Absage so verärgert gewesen sei, dass er einen Bummel durch die Stadt gemacht habe, um sich wieder zu beruhigen. So mit sich selbst beschäftigt vergaß er sogar, seiner Frau eine kurze Nachricht zu senden.

**W**ie Marie neigen wir dazu, ein Verhalten, das wir beim Partner beobachten, mit dessen Persönlichkeit zu erklären. Werden wir jedoch gefragt, warum wir so und nicht anders gehandelt haben, verweisen wir auf Besonderheiten der jeweiligen Situation.

**D**ieses Phänomen bezeichnen Psychologen als „fundamentalen Erklärungsfehler“. Und diese

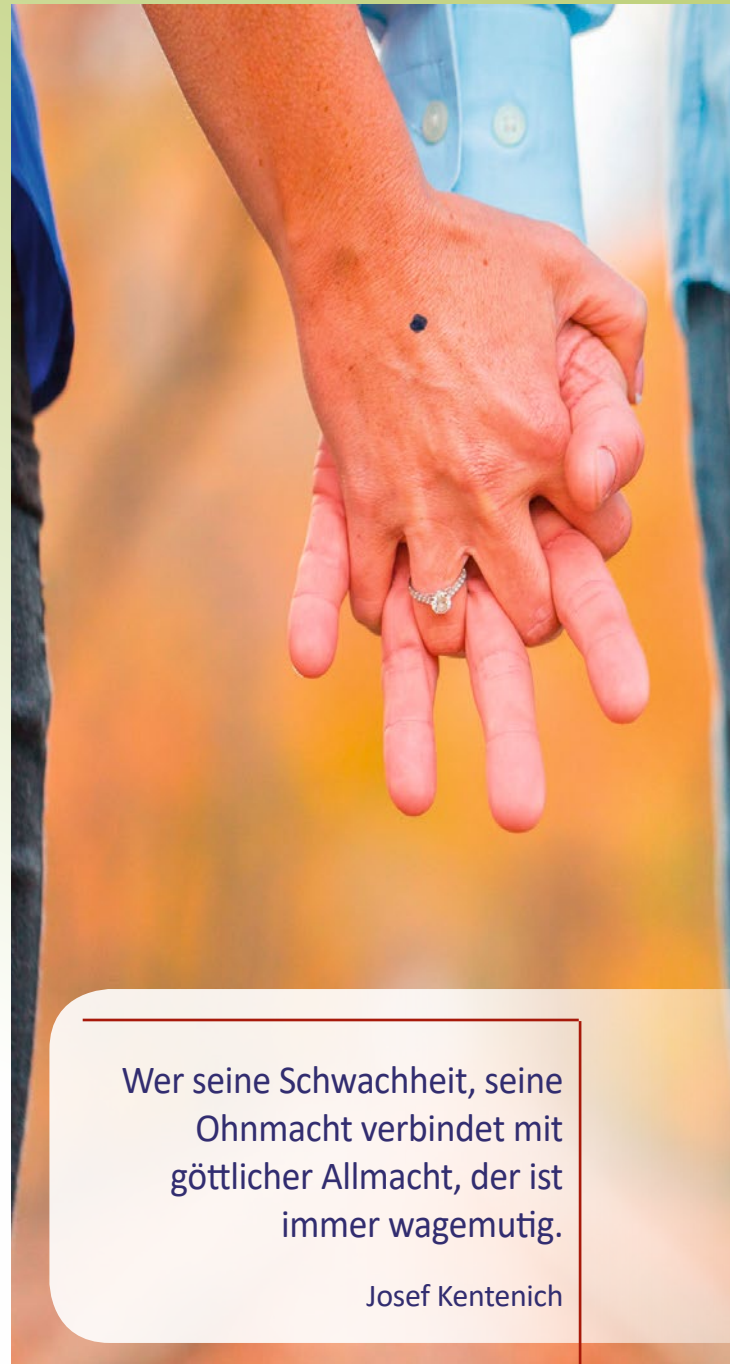
Neigung ist so tief in unserer Seele verankert, dass das Wissen alleine nichts verändert.

**W**ir müssen uns darum bemühen, der automatischen Gefühls-Reaktion eine überlegte Verstandes-Aktion folgen zu lassen. Sonst bleiben wir auf dem Gedankenkarussell sitzen und steigern uns unnötig in etwas hinein.

**D**ie Psychologen Elke Rohmann und Hans-Werner Bierhoff betonen in ihrem Buch „Was die Liebe stark macht“: „Wenn man dem Partner für sein Problemverhalten eine böse Absicht unterstellt, verschlechtert sich die Beziehung, weil negative Emotionen wie Hass und Wut ausgelöst werden, die die gemeinsame Zeit überschatten.“

**W**enig hilfreich sind Erklärungen, bei denen man das negative oder belastende Verhalten des Partners auf internale (verinnerlichte) und stabile Merkmale zurückführt: „*Hat sie tatsächlich vergessen, das Druckerpapier zu kaufen, das ich so dringend brauche? Sie ist einfach unzuverlässig. Das hat sie von ihrem Vater geerbt, der war auch so!*“ Stattdessen sollte man innerlich einen Schritt zurücktreten und sich an den fundamentalen Erklärungsfehler erinnern. Dazu kann man sich mit einem Kuli einen blauen Fleck auf den linken Handrücken malen, lächeln und für das störende Verhalten bewusst externale (äußere) und variable Erklärungen suchen: „*Heute hatte sie wirklich viel um die Ohren. Da ist es bei ihr untergegangen, noch das Druckerpapier zu besorgen.*“

**S**olche positiven Erklärungen können so manche Konflikte im Keim ersticken. Und das ist gut so.



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

Josef Kentenich

### Für unser Leben als Paar

Der blaue Punkt: Jeder malt sich mit Kuli einen blauen Punkt auf den Handrücken der linken Hand.

- Immer wenn der Blick auf den Punkt fällt, denken wir an unseren Partner. Wir stellen uns vor, wo sie/er gerade ist und was sie/er gerade macht. Dann beten wir kurz: „Möge es Dir gut gehen! Gott segne Dich!“
- Am Abend erzählen wir einander beim Walken oder beim Abendessen, wie es uns tagsüber erging und welche beruflichen oder persönlichen Erfolge wir heute einfahren konnten.

### Für unser Leben mit Gott

*Wir beten miteinander:*

Guter Gott, wir danken Dir für unsere Partnerschaft. Es ist ein großes Glück, dass wir uns gefunden haben und miteinander den Lebensweg gehen dürfen. Du bist bei uns in unseren schönen Stunden, aber auch dann, wenn wir streiten und zornig aufeinander sind. Wir wissen mit Dir können wir alles schaffen. Segne uns und unser Miteinander.



| Ehepaar-Newsletter | Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörner Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12 | Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats | Autor dieser Ausgabe: Gisela und Klaus Glas, Flieden | Gestaltung: H. Brehm | Foto S1: © baranq - Fotolia.com, S2: Lenny Rogers, 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!