



*Wir zwei*



Der Ehepaar

*Immer  
wieder neu*

Ausgabe 78

Newsletter aus Schönstatt

*Liebes Ehepaar,*

bald ist es soweit. Noch ein paar Tage oder Wochen angestregtes Arbeiten, Alltag eben, aber dann beginnen die Sommerferien. Auf was wir lange hinarbeiten und uns freuen, kann manchmal trotzdem nicht den Erholungseffekt bringen, den wir uns wünschen. Dass er bei Ihnen beiden eintritt, wünschen von Herzen,

*Ihre Claudia und Heinrich Brehm*

## Ich wünsche mir ...! Und was wünschst du dir?

*Anja freut sich in den Ferien auf ihren E-Reader: „Hoffentlich nimmt mir Sven oft die Kinder ab, damit ich viel Zeit zum Lesen habe!“, denkt sie, aber sie äußert ihren Wunsch nicht, sie hofft nur. Sven hingegen wünscht sich: „Ich würd so gerne einen Surfkurs machen an unserem Badensee, aber ob das geht wegen der Kinder? Eigentlich sollte ich ihnen mehr Zeit widmen.“ Nach zwei Tagen Badensee mit ihren drei Kindern sitzen beide genervt am Abend auf der Terrasse und stieren lustlos vor sich hin. Weder der Surfkurs noch das Lesen haben geklappt. Keiner weiß vom Bedürfnis des anderen. Beide hoffen nur, keiner spricht und fragt den anderen an. Somit kann keine gemeinsame Lösung gefunden werden.*

**H**ilfreich für unsere Beziehung ist es, nicht nur das Urlaubsziel abzuklären, sondern auch die gegenseitigen Erwartungen. Ich darf dir mein Bedürfnis sagen und ich möchte dein Bedürfnis hören. Wir beide sind gespannt und neugierig, wie wir beides ausbalancieren.

**A**nja sagt: „Sven, ich sehne mich richtig danach, an jedem Urlaubstag so richtig lesen zu können, ohne dass die Kinder mich ständig belagern. Ich wäre froh, du würdest regelmäßig mit ihnen Zeit verbringen.“

**S**ven: „Ja, ich hab auch das Gefühl, dass die Kinder bei mir in letzter Zeit zu kurz kamen. Ich will

gerne versuchen, täglich eine gewisse Zeit allein für sie dazu sein. Gleichzeitig würde ich so gern einen Surfkurs machen, ich glaube, das würde mir helfen, den Stress der letzten Monate wegzubekommen.“

**B**eide Bedürfnisse sind auf dem Tisch. Anja darf ihre Sorge äußern, dass der Surfkurs vielleicht viel Zeit bindet, in der sie wieder allein für die Kinder zuständig ist wie schon das ganze Jahr über und sie dann auch nichts miteinander als Familie unternehmen können. Sven darf sagen, dass er sich schwer tut und es anstrengend findet für die Kinder allein da zu sein, aber sich dem gerne stellen möchte. Sie schauen im Internet die Surfkurszeiten an und stellen fest, dass sie bei dem

großen Angebot am besten hinkommen könnten, wenn Sven nur eine Woche lernt statt zwei Wochen und den Morgenkurs belegt, um nachmittags frei zu sein für die Familie. Die größeren Unternehmungen legen sie in die zweite Woche, wenn der ganze Tag zur Verfügung steht und Anja bekommt auf jeden Fall während der ganzen zwei Wochen ihre tägliche Lesezeit, in der ersten Woche nachmittags, in der zweiten Woche vor oder nach der Familienunternehmung.

**D**ann fällt ihnen noch ein wie sie Svens Traum umsetzen können, mit jedem der Kinder auch etwas alleine zu machen: Papazeit. Ihr Großer darf beim Surfkurs mitmachen, mit der Kleinen geht er Eisessen und mit dem mittleren flugbegeisterten Sohn möchte er an einem Nachmittag Papierflugzeuge basteln und zum Fliegen bringen.

**B**eide haben das Gefühl nach diesem Gespräch, ehrlich gewesen zu sein, die eigenen Erwartungen und Bedürfnisse geäußert zu haben und im Partner einen interessierten Zuhörer gefunden zu haben, dem es wichtig ist, die Wünsche des anderen umzusetzen, auch wenn das für ihn selbst anstrengend werden könnte.

**G**ut, dass sie bei Ich-Sätzen geblieben sind: Ich wünsche mir, ich sehne mich, mir würde guttun ... Und den anderen nicht ironisch verbal ins Aus gestellt haben: Ach, der feine Herr will jetzt auch noch einen Surfkurs belegen, damit ich mich wieder alleine mit den Kindern abgeben kann und so weniger Erholung finde ...

**U**nd dann, meint Sven, „wünsche ich mir, wenn wir wieder zu Hause sind, dass wir die Kinder einen Tag zu Oma und Opa bringen, damit wir beide einen ganzen Tag miteinander alleine verbringen können, nur du und ich.“ „Das wäre dann unser gemeinsames Bedürfnis“, lacht Anja. „Ich freu mich jetzt schon drauf!“

Wenn wir moderne Menschen  
Gott wieder neu in uns entdecken  
würden, dann wären wir immer  
ruhig, immer gelassen, immer  
geborgen.

Josef Kentenich



### Für unser Leben als Paar

- Ich erzähle dir, was ich im Urlaub gerne tun/las- sen würde. Du hörst mir aufmerksam zu.
- Du erzählst mir, was du im Urlaub gerne tun/las- sen würdest, ich höre dir interessiert zu.
- Wenn Sie in nächster Zeit nicht in Urlaub fahren, fragen Sie sich nach Ihren momentanen Bedürf- nissen im Alltag, auch da lohnt es sich, Wege zur Verwirklichung zu suchen und zu finden.

### Für unser Leben mit Gott

*Wir beten miteinander:*

Guter Gott, jeden von uns hast du ganz originell erschaffen. Danke, dass wir spüren dürfen, was uns fehlt und was wir uns im Urlaub wünschen. Mache uns erfinderisch, uns gegenseitig unsere Be- dürfnisse zuzugestehen und lass uns eine „Unternehmung“ finden, die unserem Miteinander guttut. Sei du in unserer Mitte und begleite uns. Amen.



| 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: Claudia und Heinrich Brehm, Vallendar | Gestaltung: H. Brehm | Foto S1: Mylene2401, pixabay.com, S2: Erick Palacio, 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“. Vie- len Dank!