



Wir zwei



Der Ehepaar

*Immer
wieder neu*

Ausgabe 86

Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

Pausen werden immer wichtiger in unserer hektischen Gesellschaft und Welt. Wer ohne Pause arbeitet, arbeitet sich ab und fällt schneller und leichter in den Burnout als jemand, der genügend Pausen einplant. Der Karneval, der in diesen Tagen gefeiert wird, ist eine Pause vom Ernst des Lebens und dem ständigen Leistungswettbewerb. Die Fastenzeit, die danach beginnt, könnte eine Pause sein vom verführerischen Konsumrausch. Auch die Mittagszeit ist eine Pause, die den Tag in einen Vor- und Nachmittag gliedert und neue Kräfte zur Verfügung stellt, um es mit dem Nachmittag und Abend kraftvoll aufnehmen zu können. Wir wünschen Ihnen viele Ideen für wohltuende Pausen in Ihrem Leben,

Claudia und Heinrich Brehm

Kraftort Pause

Uta ärgert sich, dass Falk, ihr Mann, von morgens bis abends durcharbeitet, nach dem Nachhausekommen an seinem Smartphone berufliche Mails abarbeitet, dann vor den Fernseher sitzt, um sich zu erholen, dort einschläft und irgendwann aufwacht und schlaftrunken ins Bett wankt. Als begeisterte Sportlerin liest sie in einer Zeitschrift: Als der dreimalige Sieger des größten Schlittenhunderennens in Alaska gefragt wurde, wie seine Hunde es wohl schafften, so schnell zu sein, antwortete er. Es sind die Pausen, die ich ihnen gönne. Rechtzeitige und ausreichend lange Pausen in nicht zu langen Abständen machen sie so schnell und leistungsstark.

In unserer übervollen, hektischen Zeit ist es wichtig als Einzelne und auch als Paar Pausen in den Alltag einzuplanen. Wir Menschen sind von unserem Körper so angelegt, dass wir nach längerem Arbeiten eine Pause brauchen. Sowohl unser Körper, als auch unsere Seele verlangen danach. Beim Sport merkt der Körper schnell, dass und wann er eine Pause braucht. Die Seele braucht dafür etwas länger.

Eine Pause ist die Unterbrechung der vorangegangenen Aktivität, ist oft ein Ruhezustand zwischen zwei Aktivitäten. Sie sollte nicht benutzt werden, um darüber nachzudenken, wie es nachher wieder weitergeht. Bei einer Pause treten wir einen Schritt zurück, dadurch ändert sich die Perspektive, die

Sichtweise. Wir bekommen neue Ideen, Wichtiges kann wieder besser von Unwichtigem unterschieden, Herausforderungen tatkräftig angepackt werden. Unser Leben wird tiefer und reicher, wenn wir wenigstens einmal (gerne auch öfters) am Tag einen Stopp einlegen und Atem schöpfen. Danach geht die Arbeit wieder besser von der Hand, der leere Kraft- oder Liebestank kann sich wieder füllen.

Also: Kann ich während der Arbeit mal kurz ans Fenster stehen und hinausblicken oder auf dem Gang zum Kopierer oder zur Toilette gedanklich „abschweben“ und ausruhen in einem Bild vom letzten Urlaub? Selbst ein kurzes Stoßgebet: Gott, hilf mir!“ wirkt wie eine Kurzpause.

Falk und Uta überlegen: wie kann ein „Andockmanöver Feierabend“ für Falk gelingen? Dabei hilft die Frage, wo in der Wohnung kann ich am besten entspannen? Nach längerem Überlegen und Austausch vereinbaren sie: Falk zieht sich um: äußeres Zeichen, der Feierabend beginnt. Der für ihn reservierte blaue Sessel im Wohnzimmer ist sein Entspannungsort, wo er statt Mails zu bearbeiten Musik hört. Die Kinder freuen sich nach 20 Minuten, dass Papa nun innerlich angekommen und ansprechbar ist. Uta hält auf der Heimfahrt unterwegs an, geht ein paar Minuten im Wald zu Fuß und hat damit ihre Pause zwischen Arbeit und Heimkommen. Beide unterstützen sich, dass jeder SEINE Pause machen kann. Und dann suchen sie noch eine gemeinsame Pause. Sie hören sich um, wie andere Paare das machen.

Ein Paar hat einen Strandkorb im Garten. Das ist ihr Oasenort. Dort sitzen sie einmal am Tag und erzählen sich, was sie erlebt haben, was schön war, was Fragen aufwirft.

Ein anderes Paar erzählt: „Uns tun die 10 Minuten Kaffeepause nach der Arbeit gut. Die Kinder wissen, jetzt ist Elternzeit und je ungestörter wir die beiden lassen, desto besser erholen die sich nachher wieder für uns.“

Wieder ein anderes Paar erzählt, dass sie sich täglich abends auf einen Spazierweg nahe beim Haus machen und sich dort austauschen: „Wo ging es mir heute gut? Was ging mir heute gegen den Strich? Für was bin ich dankbar?“ Und kurz bevor sie wieder ins Haus zurückgehen, sagen sie einander: „Bin ich froh, dass du so quirlig (fröhlich, gemühtief, geduldig, dankbar, nicht nachtragend, ...) bist. Danke dafür! Das bestärkt unsere Liebe sehr!“

Papst Franziskus drückt es so aus: „Die Liebe braucht verfügbare, geschenkte Zeit, die andere Dinge an die zweite Stelle setzt. Es bedarf der Zeit, um miteinander zu sprechen, um sich ohne Eile zu umarmen, um Pläne miteinander zu machen, um einander zuzuhören, einander anzusehen, einander zu würdigen, um die Beziehung zu stärken.“

Jeder Mensch braucht sein Nest.
Der Mensch kommt aber nie zur
Ruhe, wenn er nicht sein Urnest
gefunden hat im Herzen Gottes.

Josef Kentenich



Für unser Leben als Paar

- Wo ist mein/dein Pausen- oder OasenOrt? Wie können wir uns gegenseitig unterstützen, dass jeder seine Pause nehmen kann?
- Für die Fastenzeit: Wie könnte unsere gemeinsame Pause aussehen?

Für unser Leben mit Gott

Wir zünden eine Kerze an, legen den Arm umeinander, setzen uns still hin, atmen tief ein und aus, genießen die Ruhe. Wir danken Gott für unseren Partner, das Schöne am Tag und übergeben ihm die Fragen oder Sorgen, die wir im Moment haben.

