



Wir zwei



*Immer
wieder neu*

Der Ehepaar

• Newsletter aus Schönstatt

Ausgabe 87

Liebes Ehepaar,

was ist das rechts? Ein zusammengekräuselter Wollfaden? Vielleicht gehören Sie auch zu den Ehepaaren, die jetzt durch den Coronavirus entschleunigen und sich abends Zeit nehmen zum Lesen, Spielen und einander neu Wahrnehmen. Ich wünsche Ihnen viele Abwehr- und Widerstandskräfte und Kreativität und Mut, mit der noch nie dagewesenen Herausforderung so umzugehen, dass Sie als Paar wachsen.

Pater Elmar Busse

Scharganer Acht – seelisches Wachstum

Das Bild ist kein Wollfaden, sondern der Streckenverlauf einer Schmalspurbahn im heutigen westlichen Serbien, südlich des Tara-Nationalparks. Die Schmalspurbahn mit 760 mm Spurweite und einer maximalen Steigung von 18 Promille war Anfang des 20. Jahrhunderts eine ingenieurtechnische Meisterleistung. Zwischen der Talstation und der Bergstation liegen nur 1000 m Luftlinie, aber die Bahn überwindet auf ihrer 15 km langen Strecke 240 Höhenmeter, durchfährt 20 Tunnel und fünf Stahlträgerbrücken. Im Januar 1925 in Betrieb genommen, schloss sie eine Lücke der 400 km langen Magistrale von Belgrad nach Sarajewo. Heute ist die Strecke als Museumsbahn eine Touristenattraktion.

Der Streckenverlauf ist für mich ein Symbol für seelisches Wachstum. Die Hirnforschung stellte fest, dass Menschen durch das Erringen von Neuem glücklich werden. Natürlich könne uns Verbindlichkeit und immer Gleiches glücklich machen: Geld, Sicherheit, berechenbare Zukunft. Aber dieses Glück habe die Tendenz zur Abnutzung. Die Kaskade der Glückshormone komme immer dann richtig in Schwung, wenn wir eine Herausforderung meistern. Ab und zu gelte es „über die Klippe zu springen“ * und mutig ganz neue Wege zu gehen. Dafür haben wir jetzt genug Möglichkeiten.

Der englische Psychologe Adam Phillips ist überzeugt, dass Gesundheit heiße, Konflikte genießen zu lernen und alle Mythen von Harmonie, Konsistenz und Belohnung aufzugeben. Man müsse sich freimachen vom ständigen Zwang: „alles ist easy“, ich muss

nur positiv denken. Vieles gehe nur, wenn man fleißig übe, sich vorbereite, kämpfe, glaube und Mut habe: Es geht eben nicht alles, wenn man es nur will.

Als erfahrener Seelsorger betonte Josef Kentenich, der Gründer Schönstatts, immer wieder die Geduld. Und wenn er über seelisches Wachstum spricht, dann formuliert er als eines der Lebensgesetze: Leben wächst langsam, ganz langsam, fast gar nicht. Es wächst von innen heraus aus einer Ganzheit in eine neue Ganzheit. Diesem langsamen Wachstum entspricht die Strecke der Schmalspurbahn mit nur 18 Promille Steigung.

Unser Seelenlandschaft kennt die Berge und Gipfel der Sehnsucht, aber auch die Abgründe der Schwäche und Bosheit. Wir sind keine unbeschriebenen weißen Blätter, wenn wir in der Jugend-

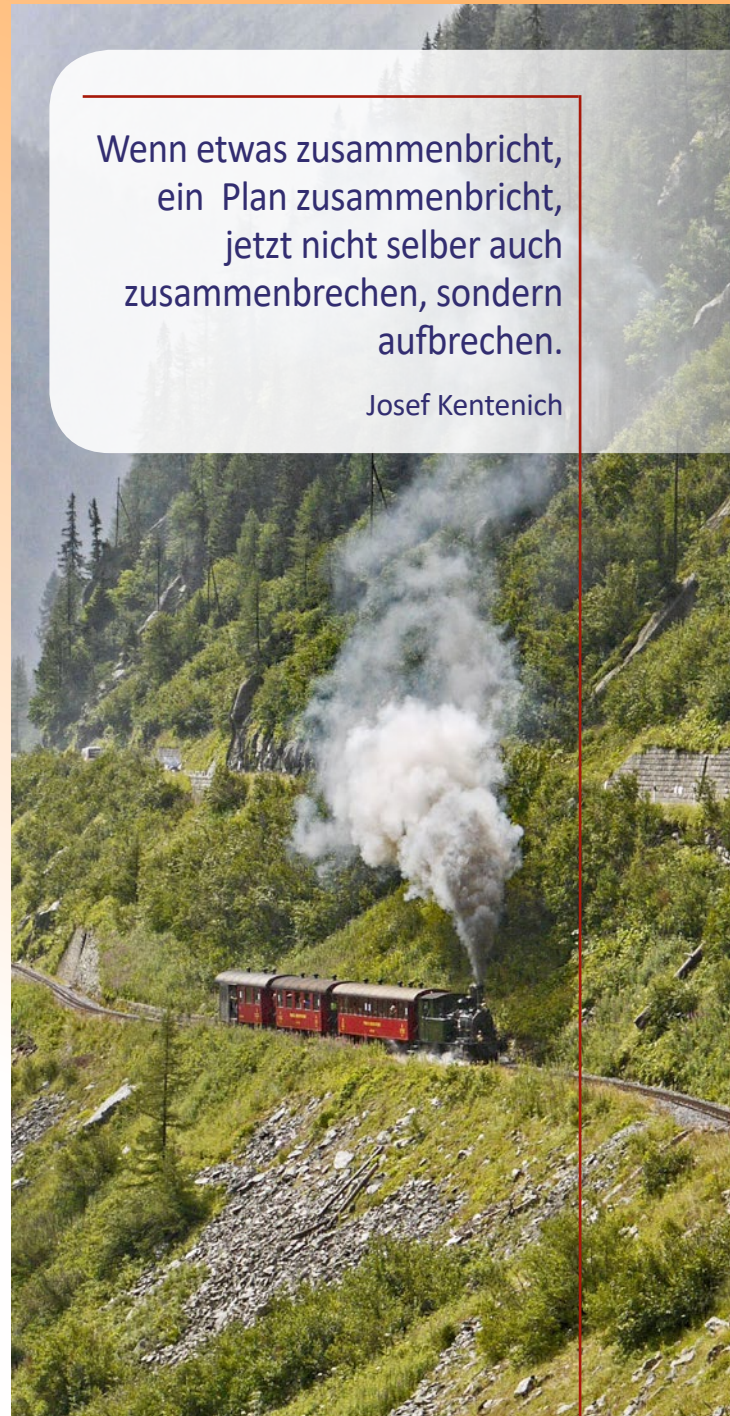
zeit unser Leben immer mehr selbst in die Hand nehmen wollen und können. Es kommt darauf an, dass wir uns selbst erkennen, unsere Stärken und Schwächen angstfrei anschauen und annehmen lernen. Pater Kentenich rät uns, ein „persönliches Ideal“ und ein „Ehe-Ideal“ zu finden: Wie kann jeder seine Stärken, seine Ansprechbarkeit für bestimmte Werte, seine Freude an Fertigkeiten, die einem leicht von der Hand gehen, oder auch die Komplimente, die einem die anderen machen, auf den Punkt bringen? Vielleicht lässt sich dafür auch ein Symbol finden oder ein Bibelzitat?

Selbsterziehung, die für Pater Kentenich eine lebenslange Herausforderung darstellte, heißt dann – um in der Sprache der Bahn zu sprechen – Wir nutzen die Steigung des Berges und die natürliche Hanglage aus, um langsam an Höhe zu gewinnen. Wie viele Menschen haben resigniert, weil sie zu schnell zu viel erreichen wollten! Was dann auf der Strecke bleibt ist die Freude an sich selbst und die Freude an den kleinen Erfolgen, weil man sich etwas Neues getraut hat.

Das Wachstum der Beziehungsqualität in der Ehe erfordert Achtsamkeit und Mut zum Experiment sowie Geduld und Anstrengung. Pater Kentenich sprach von Naturveredelung. „Opfer bringen“ war für ihn kein asketischer Hochleistungssport um seiner selbst willen, sondern stand im Dienst dieser Naturveredelung. Hilfreich für unser gutes Miteinander sind: präzise Rückmeldungen geben, ehrliche Komplimente machen, die Kritik, die ich anbringen möchte, in positive Wünsche übersetzen. Paulus schreibt in Eph 4,29f: „Über eure Lippen komme kein böses Wort, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, stärkt, und dem, der es hört, Nutzen bringt.“ All das fällt keinem in den Schoß, sondern will bewusst eingeübt und gepflegt werden. Nur bergab geht's von alleine. Das gilt nicht nur fürs Fahrradfahren, sondern auch für die Beziehungsqualität in der Ehe.

Wenn etwas zusammenbricht,
ein Plan zusammenbricht,
jetzt nicht selber auch
zusammenbrechen, sondern
aufbrechen.

Josef Kentenich



Für unser Leben als Paar

- Wir sagen uns, was uns in der derzeitigen Situation Angst macht und beschließen, dass es in unseren Ehe- und Familiengesprächen auch „coronafreie Zonen“ gibt.
- Wie können wir die nun neu verfügbare Zeit miteinander gewinnbringend gestalten?
- Wo können wir uns solidarisch einbringen für andere und für ein gutes Klima sorgen?
- Wen können wir über Telefon, E-Mails, Einkäufe machen, usw. unterstützen und Mut machen?
- Wo schlummern in uns noch ungenutzte Chancen?

Für unser Leben mit Gott

Jesus, Gott und Heiland, in einer Zeit der Belastung und Unsicherheit für die ganze Welt kommen wir zu dir. Stehe uns bei mit deiner Macht. Stärke unter uns den Geist des gegenseitigen Respekts, der Solidarität und der Sorge füreinander. Hilf, dass wir uns innerlich nicht voneinander entfernen, sondern Wege finden, miteinander in Kontakt zu bleiben. Lass uns die Widrigkeiten und Herausforderungen annehmen und daran wachsen. Danke, dass du bei uns bist und uns hindurchbegleitest. Amen. **

