



Wir zwei



Der Ehepaar

*Immer
wieder neu*

Ausgabe 90

Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

gerade in Zeiten wie diesen, wenn wir viel zu Hause und auf uns als Familie und als Ehepaar focussiert sind, merken wir, wie hilfreich es ist, wenn wir miteinander kommunizieren können ohne ständige Missverständnisse und Hindernisse. Wie uns drei A's dazu helfen können, lesen Sie hier. Viel Freude an gelingenden Gesprächen sowie am nahenden Sommer wünschen

Ihre Claudia und Heinrich Brehm

Drei „A“ für ein gelingendes Miteinander

Lara und Stefan spüren, wenn sie beisammen sind, die Müdigkeit durch den Beruf und die Erziehung ihrer drei Kinder, die sie im Moment sehr fordern. Worte fallen schwer, Erzählen wird schnell ein Tanz auf Trepten, um keine Themen zu treffen, die sowieso nur Gräben zwischen ihnen aufreißen. Im Moment ist es anstrengend zwischen ihnen, die frühere Leichtigkeit und Herzlichkeit ist zwischen Hausbau, Trotzphase der Jüngsten, Schulschwierigkeiten des Ältesten, Stefans Beförderung und Laras Halbtagsjob verloren gegangen.

Warum erfülle ich Hannes, unserem Jüngsten, gerne seine Wünsche, fragt sich Lara, meinem Mann aber nicht. Manchmal, weil ich nicht will, ein anderes Mal, weil ich sie oft gar nicht heraushöre. Beim näheren Hinschauen fällt ihr auf, was Hannes Geheimnis ist: Er spricht sie an: „Mama!“ Dann nimmt er Blickkontakt auf, redet erst weiter, wenn sie aufmerksam wird. Dadurch entsteht eine kleine Pause. Auf diese Weise gewinnt er die volle Aufmerksamkeit. Schließlich sagt er klar, was er haben oder nicht haben möchte.

Lara erzählt Stefan von **drei A's: Ansprechen, Anschauen, Atemzug** und ihrer Entdeckung der dadurch entstehenden Aufmerksamkeit und Wertschätzung.

A nsprechen: Beide stellen fest, dass sie einander kaum noch beim Vornamen nennen und sich beim Reden selten anschauen. Sie reden schon los, während der Partner ihnen den Rücken zudreht oder gerade mit einer anderen Aufgabe beschäftigt ist. Den eigenen Namen vom Partner zu hören, ausgesprochen auf dessen ganz eigene Art, weckt neue Gefühle der Zuneigung und Nähe.

A nschauen: Es ist wichtig, wirklich Blickkontakt mit dem Partner aufzunehmen, ihm einen Blick zu schenken, auf seinen Blick zu warten. Erst dann können wir davon ausgehen, dass der andere empfangsbereit ist und mitbekommt, was ich ihm sagen möchte oder um was ich ihn bitte. Unsere Nachrichten können so wirklich ankommen.

Atemzug: Durch den Atemzug nach der Namensnennung, der eine kleine Pause bewirkt, nimmt der Redende Tempo heraus. Er stellt sich auf sein Gegenüber ein, welches seinerseits Zeit hat, sich auf ihn einzulassen.

Noch etwas geht Lara und Stefan auf: Sie beschweren ihren Alltag mit gegenseitigen Vorwürfen und gegenseitigem Nachtragen. Das lastet auf ihrem Zusammenleben. **Nach-tragen** heißt: ich laufe dir ständig nach und trage dir etwas hinterher, was mich belastet. Ich komme dabei von meinem eigentlichen Weg ab und schade mir selbst. Diesen mühsamen Weg kann ich beenden, wenn ich beschließe, meine Last in Gedanken abzustellen und sie loszulassen. Dann habe ich die Hände wieder frei und kann meinen eigenen Weg gehen, nicht den fremdbestimmten.

Beim **Vor-werfen** werfe ich etwas nach vorne, es liegt damit vor mir und ist ein echtes Hindernis auf meinem Lebensweg. Zudem verschwendet das Vorwerfen unnötige Energie, die ich besser anders investieren könnte. Da emotionale Vorwürfe vor allem mir selbst schaden, ist es klüger, sachlich zu benennen, was mich stört. Jeder unterlassene Vorwurf bringt ein bisschen mehr Leistungskraft und Lebensfreude zurück.

Paare, die diese drei A's sowie das Beenden von Vorwerfen und Nachtragen in ihrer Kommunikation Raum geben, erzählen von neuer Freude aneinander, liebevollerem Umgang. Ihre Botschaften an den Partner erreichen jetzt eher ihr Ziel und prallen nicht wirkungslos an ihm ab.

Wie und dass eine klare, wertschätzende Sprache eine große Kraft auf die Partnerschaft ausübt, beschreibt *Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf* in ihrem Buch: „Ich verstehe, was du meinst“.



Gott will unsere Mitarbeit. Alle großen Probleme der Welt müssen gelöst werden im kleinen Raum, in Haus und Hof.

Josef Kentenich

Für unser Leben als Paar

- Wir versuchen die drei A in der Praxis: „Stefan (*aufschauen, anschauen, atmen*), die Wasserkisten sind leer. Bitte bring auf dem Nachhauseweg neue mit!“ „Lara (*aufschauen, anschauen, atmen*), die Garage habe ich sehr unordentlich hinterlassen. Bitte räume sie nicht auf. Ich mach das heute Abend.“
- Wo trage ich dir etwas nach?
- Wo werfe ich dir etwas vor?
- Wie kann ich das beenden?

Für unser Leben mit Gott

Wir suchen für Gott Namen, die unsere derzeitige Beziehung zu ihm ausdrücken. Auch er freut sich, so wie jeder von uns, wenn er von uns mit individuellen Namen angerufen wird: „Abenteuer-Gott“, „Beziehungs-Gott“, „Gott der Freude“, „Gott über Müdigkeit und Kinderstreit“, ... Wir sprechen ihn an und erzählen ihm von unseren Nöten und Freuden. Wir bitten ihn um seine Hilfe, das Nachtragen von ... und den Vorwurf ... hinter uns lassen zu können.

