Wir zwei • Immer wieder neu

Ausgabe 92

Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

Eine Frau mittleren Alters, die in ihrer Partnerschaft unzufrieden ist, sagte neulich: „Wir wandern zwar noch oft am Wochenende, aber wir gehen nur ein kleines Stück zusammen. Dann geht jeder seinen Weg, weil mein Mann vertieft in seine eigenen Gedanken davonzieht. Ich weiß, dass er oft über irgendetwas Beunruhigendes nachdenkt. Aber er bezieht mich nicht ein.“ Traurigkeit sprach aus ihrer Stimme. – Es ist wichtig, dass wir miteinander sprechen, denn: „Geteiltes Leid ist halbes Leid, und geteilte Freude ist doppelte Freude.“

Ihre Gisela und Klaus Glas

„Ich arbeite an mir – für mich und dich!“

Daniel (33 J.) war wegen der Corona-Lage von Kurzarbeit betroffen. Das machte ihn ziemlich unzufrieden. Seine schlechte Laune ließ er an seiner Frau und den Kindern aus. Er warf seiner Partnerin vor, unorganisiert zu sein. An seinem Sohn (6 J.) bemäkelte er, dass dieser zu wenig Ehrgeiz bei den Bambinis im Fußball an den Tag legte. Und Marie (2 J.) wurde angeschrien, weil sie angeblich so verheult sei, - was diese nur noch mehr zum Weinen brachte. An einem Samstag entschloss sich Daniel, das Ruder über seine Gefühle wieder in die Hand zu nehmen, denn er hatte bemerkt, dass er seine Unzufriedenheit auf seine Familie übertragen hatte. Er ging auf Stellensuche. „Ich arbeite an mir – für mich und für Euch“, sagte Daniel zu seiner Frau, und er bat sie und die Kinder um Entschuldigung für sein Verhalten.

In der ehelichen Liebe gibt es das Phänomen der Seelenverwandtschaft. Ich projiziere dabei meine eigenen Gefühle sowie Stärken und Schwächen auf den Partner. Im ungünstigen Fall - wenn ich meine schlechte Laune am Partner auslasse - hat das Bild, das ich mir von ihm mache, wenig mit diesem zu tun.

Stattdessen werden mir eigene charakterliche Schwächen in der Psyche des Partners gespiegelt. Ich sehe den andern nicht, wie er ist, sondern wie ich bin!

Glücklicherweise gilt dieser Zusammenhang auch in umgekehrter Richtung. „Je günstiger eine Person über sich selber denkt, desto höher sind die Idealvorstellungen, die auf den Partner übertragen werden“, betont das Forscherpaar Hans-Werner Bierhoff & Elke Rohmann (Buch „Was die Liebe stark macht“).

Bezogen auf den Umgang mit den Gefühlen bedeutet das: Je besser ich mich selber spüre, umso positiver nehme ich die Menschen in meiner Umwelt wahr. Deshalb lohnt es sich, an sich selber zu arbeiten. Dieser Lebensvorgang, den P. Josef Kentenich seinerzeit als Selbsterziehung bezeichnet hatte, wird heute Selbstkontrolle bzw. Selbstregulation genannt.

Aus der Bindungs- und Resilienz-Forschung wissen wir, wie wichtig es ist, dass Kinder in schwierigen Situationen zeitnah warmherzigen Trost erfahren. Erlebt das Kind in seinen ersten Lebensjahren diese liebevolle Zuwendung in vielen Situationen, in denen es sich hilflos fühlt, dann lernt es mit der Zeit, sich Hilfe zu holen bzw. sich selbst zu beruhigen. Zudem nimmt es empathisch die Gefühle anderer wahr und spendet von sich aus Trost.

Es ist eigentlich einfach - und doch so schwer: die eigenen Gedanken und Gefühle wahrnehmen, sie benennen und akzeptieren, gegebenenfalls das Weinen zulassen, den Partner miteinbeziehen, sich gegenseitig in den Arm nehmen und miteinander das Leid tragen.

Als Paar können wir gemeinsam nach Lösungen suchen für Probleme, die im Leben auftauchen. Dabei spüren wir: „Wir sind ein gutes Team! Egal, was passiert - wir sind die Kapitäne auf unserem Schiff.“ Selbstregulation oder Selbsterziehung bekommen hier eine ganz neue Bedeutung. In diesem Sinne zielt Selbsterziehung auf Selbstannahme, Selbstliebe und Nächstenliebe.

Wenn wir schon sagen, unser ganzes Leben muss ein Leben der Selbsterziehung sein, dann gilt das in ganz besonderer Weise von unserem ehelichen Leben.

Josef Kentenich

Für unser Leben als Paar

- Wir sagen einander, wenn wir uns gut oder schlecht fühlen.
- Wir hören einander zu und trösten uns gegenseitig.
- Wir nehmen einander in den Arm.
- Wir singen und musizieren gemeinsam.
- Wir gehen zusammen spazieren und genießen das, was Gott uns schenkt.

Für unser Leben mit Gott

Guter Gott, Du liebst uns genau so, wie wir sind - mit all unseren Gefühlen, Stärken und Schwächen. „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst!“ Die Selbstliebe fällt uns oft schwer. Hilf uns, unsere Gefühle anzunehmen, uns selbst zu trösten und unseren Partner miteinzubeziehen. Hilf uns, das Ruder auf unserem Lebensschiff immer wieder in die Hand zu nehmen. In guten wie in schlechten Tagen dürfen wir uns selbst lieben und unserem Partner unsere Liebe zeigen. Amen.

| Ehepaar-Newsletter | Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12 | Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats | Autoren dieser Ausgabe: Gisela und Klaus Glass, Flieden | Gestaltung: H. Brehm | Fotos: S.1: Gianni Crestani, S.2: marcelkes, pixabay.com | **Bestelladresse**: ehe.newsletter@schoenstatt.de | Wir bitten Sie, unsere Arbeit mit ihrer Spende zu unterstützen. Spendenkonto: Schönstatt-Familienbüro, DK Münster, IBAN: DE 4040 0602 6500 0346 1401, BIC: GENODEM1DKM, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank! |