



Wir zwei



*Immer
wieder neu*

Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Ausgabe 94

Liebes Ehepaar,

unter unserem Nussbaum sammeln sich derzeit die fallenden Blätter, die wir zusammenrechnen müssen. Unter den Blättern finden wir wenige einzelne und einige halbe Nussschalen, die offensichtlich unsere Eichhörnchen übrig gelassen haben. Mit ihren scharfen Zähnen haben sie die Nüsse geknackt. Auch im Leben von Paaren liegen manche harten Nüsse, die geknackt werden wollen. Und manchmal sind unsere „Paar Nussschalen“ wie harte Wände, die uns voneinander trennen. Wir wünschen Ihnen Geschick, Elan und auch Freude beim „Wegknabbern“, damit ihre Partnerschaft lebendig bleibt und weiter wächst.

Ihre Claudia und Heinrich Brehm



Wir beide knacken die Nuss

Es sind nicht die großen Streits, die der Liebe von Nina und Gerd die Luft abdrücken. Nein! Es sind die vielen kleinen, alltäglichen Reibereien, die unterschiedlichen Erziehungsstile, das Nörgeln, das Selbstverständlichnehmen dessen, worum der andere sich bemüht, fehlende Wertschätzung, die unterschiedliche Einschätzung von Arbeitszeit und Überstunden, ... All das lässt keine Lust mehr verspüren, die wenige Zeit, die bleibt, miteinander zu verbringen.

Auch wenn Nina und Gerd sauer aufeinander sind, wäre es für sie hilfreich, trotzdem angenehme Zeit miteinander zu verbringen. Als die beiden den Ehebund geschlossen, Gott eingeladen und gebeten haben, mit ihnen durchs Leben zu gehen, hieß der Vertrag: Du bist meine Priorität. Mit dir möchte ich leben. Die Schätze, die Gott in dich hineingeschaffen hat, möchte ich zeitlebens entdecken, auch wenn ich sie manchmal unter einer gehörigen Schicht Staub hervorholen muss. Mit dir möchte ich zusammen sein und viel gute Zeit verbringen. *Zeit mit dir ist wichtiger als alle anderen Beschäftigungen.*

Das spricht sich leicht aus zu Beginn der Ehe. Es macht jedoch Mühe in den unterschiedlichen Ehephasen, diese Worte in Taten umzusetzen.

Schnell schieben sich Arbeit, Kinder und auch die Zeit für sich selbst, die ebenfalls wichtig ist, zwischen das Paar und seinen Wunsch: *Zeit mit dir ist wichtiger als alle anderen Beschäftigungen.*

Paare, die zu wenig Zeit miteinander verbringen, drohen zu erfrieren. Sie vergessen, dass gute, gemeinsam verbrachte Zeit, viele Probleme gar nicht aufkommen lässt, weil sie wie ein Schutzschild wirkt gegen Alltagskram. Nina und Gerd haben es nie für nötig empfunden, einen festen Termin für ihr Miteinander zu sichern. Spontaneität war für ihre Liebe wichtiger. Jetzt im vollen Alltag bemerken sie, dass ihnen das spontane Miteinander wegrutscht. Ihre Kinder und der Beruf mit seinen unregelmäßigen Zeiten sabotiert sie ständig. Das Signal, das sie einander unbewusst

senden, heißt eindeutig: meine Arbeit, unsere Kinder, meine FreundInnen, mein Verein, mein Smartphone ist mir wichtiger als du! Das ist verletzend!

Nina hat Bedenken. Wenn die Coronazahlen jetzt steigen, fallen äußere Zerstreuungsmöglichkeiten wieder weg: Pizza-Essen, Schwimmen gehen, Kino. „Aber diese Möglichkeiten haben wir sowieso in letzter Zeit nicht wahrgenommen. Keine Zeit!“, denkt sie. „Wie können wir angenehme Zeit miteinander verbringen?“ Mutig geht sie mit dieser Frage zu Gerd. Er fällt aus allen Wolken. Seine Arbeit sei ihm wichtiger als sie? Aber er muss zugeben, dass sein Verhalten „ich springe, wenn der Chef ruft, ich springe, wenn die Arbeit anwächst“ diesen falschen Eindruck bei ihr auslösen kann.

Im Gespräch wird beiden deutlich, es sind nicht die Umstände, die prägen. Es kommt auf uns an, wie wir mit ihnen umgehen: *Reaktiv*, indem wir über zu viel Arbeit, unsympathische Menschen, den unsensiblen Partner, den Autofahrer, der mir den Vogel zeigt, klagen oder *proaktiv*, indem wir uns nicht von Außenreizen bestimmen lassen, sondern an dem Punkt ansetzen, von dem allein eine wirksame und nachhaltige Veränderung ausgehen kann: am eigenen Innern.

Gerd gesteht ehrlich: „Ich weiß nicht, was ich an diesen festgesetzten *Abenden zu zweit* mit dir machen soll oder was du von mir erwartest.“ Und Nina formuliert ihre Bedenken: „Ich habe Angst, dass wir uns nur anschweigen oder du ungeduldig wirst.“ Sie überlegen: „Was macht *mir* Spaß, auf was hast *du* Lust?“ Eine Traumreise planen, auch wenn sie vielleicht nie stattfindet, aber ich erfahre dadurch viel von deinen „Träumen“. Popcorn backen zum Film. Miteinander puzzeln. Fondue Abend. Ein Abend ganz ohne Griff zum Smartphone. Einander einen Brief schreiben. Danken, was in der vergangenen Woche möglich war durch den Einsatz des einen und anderen. „Eigentlich will ich dir nur erzählen, wie es mir gerade geht“, sagt Nina „und dass du mir zuhörst. Nur zuhören, fragen, wenn etwas unklar ist, nicht diskutieren und nicht das Gefühl haben,



Wenn irgendetwas nicht arm macht, dann ist es das Lieben, das Verschenken von Herzwärme.

Josef Kentenich

du müsstest mir Ratschläge erteilen. Wenn du mir verstehend zuhörst, spüre ich wieder Nähe zu dir.“ „Das hört sich machbar an“, meint Gerd. „Ich bin froh, wenn ich nicht diskutieren oder Lösungen anbieten muss, sondern nur zuhören darf. Das mit dem Danken finde ich gut“, ergänzt er. „Ich stelle ein Schild für unsere Küche her, auf dem steht: *Heute schon gedankt?* Vielleicht denke ich dann eher ans DANKE sagen.“

Für unser Leben als Paar

- Welche Signale senden wir uns gegenseitig?
- Wie garantieren wir Zeit füreinander, um nicht zu erfrieren?
- Was macht mir/dir Lust miteinander auszuprobieren?
- Ich sage dir danke für ...

Für unser Leben mit Gott

- Mehrmals am Tag den Ehepartner dem liebenden Vater-Gott anvertrauen.
- Gott um seinen Segen für den Partner bitten.

