

WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

Resonanz

Im Gespräch mit einem befreundeten Ehepaar erzählen uns Nadja und Dominik, was in letzter Zeit alles bei ihnen los war. Nadja schließt mit dem Satz „... ansonsten geht's uns gerade gut miteinander, also besonders mir mit Dominik.“ Beide lachen etwas und sie erklärt, dass sie gerade einfach immer wieder mit Müdigkeit und Erschöpfung zu kämpfen hat, die sie auch in ihrem Kollegenkreis vermehrt wahrnimmt. Uns geht ihre Erzählung nach, weil wir merken, dass die beiden es schaffen, sich gegenseitig wahrzunehmen, in Resonanz zu sein und zu unterstützen.

Liebes Ehepaar,

erinnern Sie sich noch an das schönste Konzert, in dem Sie je waren? Wann haben Sie Musik gehört, die Sie bewegt und mitschwingen ließ?

Wir wollen Sie einladen, in der nächsten Zeit sich selbst und ihrer Partnerin/ihrem Partner, wie einem guten Konzert zu lauschen.

Gute Stimmung
wünschen Ihnen,

Petra und Michael Kiess

Der Begriff Resonanz (von lateinisch resonare: wiederhallen) bezeichnet in der Musik oder Physik ein Mitschwingen oder Mittönen eines Körpers mit einem anderen. Dies kann man beispielsweise bei zwei gut gestimmten Gitarren beobachten. Wird eine Saite gezupft, so schwingt auch beim anderen Instrument eine Saite mit, selbst wenn die erste angehalten wird. Auf unser menschliches Miteinander übertragen, meint Resonanz, die spezifische Art und Weise wie wir mit der Welt in Beziehung stehen.

Mitschwingen bedeutet aber nicht unbedingt das Mitschwingen auf derselben Frequenz, wie etwa bei einem Echo, das gegen eine Bergwand prallt. Es regt vielmehr zu einem Mitschwingen in der Eigenfrequenz an, also quasi auf ein

„Wahrnehmen“ und „Antwort geben“. Resonanz auf der Beziehungsebene realisiert sich also durch Empathie, Begegnung und Dialog.

Als Paar wollen wir uns immer wieder neu aufeinander einstimmen – offen, nahe, intim. Dies gelingt, indem wir uns bewusst wahrnehmen, gut kommunizieren, liebevoll und aktiv unterstützen. Geschieht dies nicht spricht der Religionsphilosoph Martin Buber von „Vergegnung“ statt „Begegnung“. Dazu gehört, dass ich meiner Partnerin/meinem Partner gut zuhöre, Nachfragen stelle und bereit bin, ihr/ihm etwas Gutes zu tun.

Nadja scheint gerade mehr Unterstützung von ihrem Mann zu brauchen als andersherum. Das darf phasenweise auch so sein und ist völlig normal, dass einer mal

Wir wollen einander so zuhören, dass unser Herz mitschwingt.

Josef Kentenich

mehr Hilfe braucht als der andere, grundsätzlich sollten aber beide das Gefühl von Unterstützung erfahren.

Wie bei den beiden Gitarren setzt ein gelungener Resonanzprozess dann ein, wenn beide Instrumente gut gestimmt sind. Zum einen heißt das, dass ich abgegrenzt genug bin, um den Bezug zu mir selbst nicht zu verlieren. Zum anderen fordert es mich heraus, dass auch ich meine Schwingungen und Bedürfnisse kenne und mitteile. So kann ich reflektiert und auf positive Art meiner Partnerin/meinem Partner meine Wünsche und Bedürfnisse benennen.

„Mir geht es gerade ...“
„Darum tut es mir gut, wenn...“

Diese Lücken können gefüllt werden durch Zeit für mich, gemeinsame Aktivitäten, mehr Lob und Anerkennung, Hilfe bei Dingen, die mir nicht liegen oder schwer fallen, usw.

Als Ehepaar dürfen wir darauf vertrauen, dass Gott als Dritter in unserem Bund mit uns in Resonanz gehen will. Ihm wollen wir

bewusst Raum geben, in uns und durch uns zum Klingen kommen. Wir halten ihm unsere Wünsche und Sehnsüchte hin, denn er weiß um unser Innerstes. Er wirkt durch mich und durch meine Partnerin/meinen Partner, so kann jede Handlung, die ihr/ihm gut tut auch ein kleiner Gottesdienst sein.

Als Paar weiter kommen

Wir kommen ins Gespräch:

- ♥ **Wo spüren wir, dass wir gemeinsam in Schwingung und in Resonanz kommen?**
- ♥ **Welche Bedürfnisse sind bei mir gerade stark präsent und möchte ich meinem Partner mitteilen?**

Folgende Sätze können Anregung sein :

- ♥ „Wenn ich daran denke, wie es Dir gerade geht, dann fällt mir ein ...“
- ♥ „Mir geht es gut, wenn...“
- ♥ „Unsere Zeit zusammen gibt mir ...“

Unterwegs mit Gott

Wir beten gemeinsam:

Herr, manchmal sind wir als Paar auf einer Wellenlänge und gute Stimmung erfüllt unseren Lebensalltag. Es gibt aber auch Zeiten, in denen wir auf die Melodie des jeweils anderen besser hören müssen, weil die Kraft zu schwinden scheint oder wir zu sehr mit uns selbst oder äußeren Verpflichtungen beschäftigt sind. Schenke uns gerade in diesen Phasen deine Kraft und Stärke uns, auf einander hören zu können und die Bedürfnisse der Partnerin/des Partners zu erkennen. Danke Herr, dass du immer bei uns mitspielst und unser Klang zu deiner Lieblingsmusik wird.

