

# WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

## Alles hat seine Zeit



Als Menschen sehen wir uns nach einem sinnvollen und erfüllten Leben. Die Statistik betrachtet das etwas nüchtern: Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland liegt bei 80,99 Jahren. Das entspricht 971 Monaten oder 29.561 Tagen oder 709.472 Stunden. Das klingt nach ziemlich viel Zeit. Allerdings gehen zusammengerechnet gleich mal 24 Jahre fürs Schlafen und 12 Jahre für Medienkonsum drauf. Etwa die gleiche Anzahl an Jahren unterhalten wir uns aber auch mit anderen Menschen. Ein doppelter Blick auf unsere Lebenszeit lohnt sich: Wie verbringe ich sie? Und wie kann unsere Beziehungszeit zur Qualitätszeit werden?

Liebes Ehepaar,

es sind 0,160 Sekunden, die Johannes Ludwig bei Olympia in Beijing jubeln lassen. Gold im Rennrodeln. Mit einem hauch-dünnen Abstand auf den 2. Platz! Welch wertvolle Hunderstel! Zugegeben, in unserem Alltag kommt es selten auf so einen kleinen Zeitunterschied an, aber es macht deutlich, wie wertvoll und wichtig die Zeit ist. Ob wir sie dabei jedoch nach ihrer Länge oder nach ihrer Qualität und Fülle beurteilen liegt an uns.

Es dauert übrigens gemütliche 4 Minuten, diesen Newsletter zu lesen. Gönnen Sie sich Zeit und Muße!

Viel Freude beim Reflektieren und Beten wünschen

Petra und Michael Kiess

### „Rennwagentage“

**R**eim Abendessen meint unser Sohn: „Heute war ein Rennwagentag.“ Auf unsere Rückfrage, was das genau sei, meint er, dass der Tag so schnell vorbei ging. Er war für ihn gefüllt mit vielen tollen Sachen, so dass er eben wie ein Rennwagen an ihm vorbei gesausst ist. Kennen Sie das? Wenn man sich am Abend fragt, wie der Tag verflogen ist, was man nun eigentlich genau gemacht hat? und wie die To-Do-Liste noch länger werden könnte? Oder wie es schon wieder Mitte Februar wurde, obwohl das neue Jahr doch gerade erst angefangen hat? Von der Umsetzung vorgenommener Vorsätze ganz zu Schweigen. Es lohnt sich zu

überlegen, wohin unsere Zeit und Energie fließen. So können wir bewusst und engagiert entscheiden, wie wir unseren Alltag und unser Leben gestalte. Vielleicht wollen wir das ja in Hinblick auf die Fastenzeit einmal anders tun?!

### Zeit als Ressource

**V**ielleicht geht es Ihnen ja wie uns. Die Zeit ist unsere wertvollste Ressource, sowohl als Einzelperson als auch als Paar ist sie knapp und bedarf daher besonderer Aufmerksamkeit. Nicht immer findet unsere Zeit zu Zweit so viel Raum, wie wir uns das eigentlich wünschen und vorgenommen haben. Viel zu oft haben wir eben „Rennwagentage“, an denen wir am Abend geschafft ins Bett fallen.



**Ich lebe,  
um  
zu lieben.**

Josef Kentenich

#### Mini-Eheabend

Was uns gerade hilft, sind unsere Mini-Eheabende. Jeden Tag zehn Minuten voll zuhören und selbst Anteil geben, an dem was mich beschäftigt. Das soll nicht unseren wöchentlichen Eheabend dauerhaft ersetzen, aber hilft sicher über stressige Zeiten hinweg. Im Alltag ist oft keine Zeit für große Gesten, dann gelingt es besser, wenn wir ernst nehmen, wie beansprucht und abgelenkt wir in unserem Alltag sind. Es ermöglicht unserer Liebe auch im Alltag Ausdruck zu verleihen und sie so lebendig zu halten.

#### „Schnekkentage“

Die Unterhaltung mit unserem Sohn ging noch weiter. „Aber wie ist das nun mit Tagen, die langweilig und langsam sind?“, frage ich nach. „Na das sind Schnekkentage,“ antwortet er. Wir finden, so ein Schnekkentag klingt ziemlich verlockend und nehmen

uns vor, bewusst einen Tag ohne Pläne zu planen mit ganz viel Langsamkeit.

#### Als Paar weiterkommen

##### ♥ Ein Moment für mich ...

Zeichnen Sie ein Diagramm oder schreiben Sie auf, wie Sie Ihre Zeit verbringen.

##### ♥ Ein Moment für uns ...

Erzählen Sie sich gegenseitig davon, wie es Ihnen in den jeweiligen Zeiten des Tages geht. Wie können wir unsere Qualitätszeit als Paar sichern?

Etwa zwei Wochen unseres Lebens, verbringen wir mit Küssen. Wenn Sie möchten, erhöhen Sie diesen Durchschnittswert ;)

##### ♥ Ein Moment für dich ...

„Dafür hast du in meinen Augen eine Goldmedaille verdient ...“

#### Miteinander mit Gott unterwegs

Wir können miteinander beten:

♥ „Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit; töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit; abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit; weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit.“ (Prediger 3,1-4)

Guter Gott, unsere Zeit steht in Deinen Händen.

Segne sie und fülle sie neu mit Deinem Geist!



- 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: Petra und Michael Kiess, Hochdorf • Gestaltung: H. Brehm
- Fotos: kamyk293, pixabay.com; Fabian Kragenings, pixabay.com • Bestelladresse: ehe.newsletter@schoenstatt.de • Wir bitten Sie, unsere Arbeit für Ehepaare und Familien mit ihrer Spende zu unterstützen. Spendenkonto: Stiftung „Familie wagen“, DK Münster, IBAN: DE83 4006 0265 0003 4614 03, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!