

WIR ZWEI   
IMMER WIEDER NEU

„Heldeneltern“



*Der Vatertag liegt vor uns, der Muttertag schon hinter uns. Der Monat Mai lädt ein, die Eltern zu feiern! Aus gutem Grund! Ein Hoch auf alle Väter und Mütter! Der Job, vielmehr die Berufung mit den meisten Überstunden der Welt. Bei der Ortseinfahrt in unser Dorf ist gerade ein großes Plakat zu lesen: "Einladung zum VATERTAGSHOCK am 26. Mai!" Für alle Nichtschwaben: Ein gemütliches zusammen "hocken", also zusammen sitzen, das zu fröhlichem und gemütlichem Beisammensein einlädt, meist verbunden mit einem kühlen Getränk und etwas Leckerem vom Grill. Perfekter Anlass zum Anstoßen auf alle Väter dieser Welt!*

Liebes Ehepaar,

bei uns im Freundeskreis gab es vor kurzem wieder tolle Nachrichten: neu geborene Kinder oder freudige Erwartungen. Vielleicht durften Sie bereits Vater und Mutter werden, vielleicht liegen die Pläne dazu noch in der Zukunft, vielleicht dürfen Sie sich auch schon Opa und Oma nennen – in jedem Fall ist der Schritt vom Ehepaar zum Elternpaar ein einschneidendes Erlebnis.

Durch die Geburt eines Kindes ändert sich der Blick auf meinen Partner, der dann ja auch die Rolle eines Vaters bzw. einer Mutter einnimmt. Eltern werden verändert uns, unsere Paardynamik und unsere Aufgaben. Dies bewusst wahrzunehmen, lohnt sich!

*Ihre Petra und Michael Kiess*


### „Heldeneltern“

In einem Artikel lasen wir diesen Begriff. Eine tolle Wortkombination, finden wir! Mit Helden assoziieren wir ja eigentlich Übermensch mit tollen Outfits, außergewöhnlichen Kräften und mutigen Taten. Im Alltag mit fleckiger Hose oder verschwitztem Arbeitshemd fühlt man sich als Eltern wohl eher selten als Held. Hinzu kommen dann auch die niemals enden wollenden To-Do-Listen, ganz zu schweigen von den letzten beiden Coronajahren mit sehr und phasenweise sicher auch zu viel Zeit zu Hause. Und trotzdem oder vielleicht gerade deswegen: Heldeneltern! Was haben wir nicht alles geleistet! Und wenn wir unsere Kinder durch ihr Leben begleiten,

Stabilität geben und Liebe schenken: echt heldenhaft! Darauf dürfen wir zurecht stolz sein!

### Perspektivenwechsel

Am Ende eines Tages fühlt es sich manchmal aber nicht so an, als hätten wir heute Heldentaten vollbracht. Der Blick geht scheinbar automatisch zu allem, was noch unerledigt, schief gelaufen ist oder einfach nicht wie geplant geklappt hat. Was wäre, wenn wir unsere Perspektive ändern und wandeln lassen? Statt den To-Do-Listen machen wir eine Have-Done-Liste. Da kommt einiges zusammen: Heldeneltern eben! Wir freuen uns über das, was heute mit den Kindern gut, statt schief lief, auch



*Es muss  
Menschen geben,  
die mitten in der Welt  
kleine Oasen sind.*

Josef Kentenich

wenn es manchmal nur Kleinigkeiten waren! Wir lassen bewusst das auf uns wirken, was Gott uns Gutes und Schönes an diesem Tag geschenkt hat.

### **Ansprüche hinterfragen**

**S**eit wann ist gut eigentlich nicht mehr gut genug? Warum muss alles immer perfekt sein? Manchmal reicht auch ein „okay“ im Alltag völlig aus. An unsere Kinder haben wir nicht den Anspruch, dass sie perfekt sein müssen. Aber wie sieht es bei uns aus? Vielleicht ist ein „unperfekt, aber echt!“, die bessere Devise. Es kann helfen zu hinterfragen, woher meine Ansprüche kommen und ob ich sie überhaupt erfüllen kann und will. Dafür kann mein Partner eine gute Hilfe sein.

### **Feedback geben**

**I**m gemeinsamen Gespräch können wir uns darüber austauschen. Wir spiegeln einander, wie

wir uns als Eltern, als Vater und Mutter wahrnehmen. Und zwar aus einer ganz wohlwollenden Perspektive. „Goldgräber, nicht Mistkäfer“ wollen wir sein. So formuliert es Pater Kentenich einmal. Wo erlebe ich, dass mein Mann ein

toller Vater, meine Frau eine tolle Mutter ist? Wo haben wir vielleicht Ansprüche, die gar nicht angemessen oder erfüllbar sind? Bringen Sie dies füreinander ins Wort! Und gönnen Sie sich einen Goldgräberblick – auch auf sich selbst!

### **Als Paar weiterkommen**

#### ♥ Ein Moment für mich ...

- Besondere Freude als Mutter / Vater, macht mir ...
- Wenn ich an meine Mutter / Vater denke, bin ich dankbar für ...

#### ♥ Ein Moment für uns ...

- Ich finde du bist eine tolle Mutter / ein toller Vater, wenn du ..., wie du ..., dass du ..., weil du ...
- Es geht mir in unserer Partnerschaft gut, wenn wir ...

### **Miteinander mit Gott unterwegs**

♥ „Lass uns aufeinander achten und uns zur Liebe und uns zu guten Taten anspornen.“ (Hebräer 10,24)

♥ Gott, der du uns Vater und Mutter bist: in unserem Alltag gerät der Blick auf uns als Paar manchmal in den Hintergrund. Lass uns füreinander Goldgräber statt Mistkäfer sein, damit wir die guten Seiten aneinander sehen und diese erstrahlen lassen. Lass uns liebevoll zueinander und zu unseren Kindern sein, besonders dann, wenn unser Stresslevel hoch ist. Deine Liebe zu uns lässt uns achtsam werden und zu guten Taten anspornen. Schenke uns Vertrauen in uns selbst, innere Leichtigkeit und die tiefe Gewissheit, dass du bei uns bist! 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: Petra und Michael Kiess, Hochdorf • Gestaltung: H. Brehm  
• Fotos: Michelle Raponi, 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, BIC GENODEM1DKM, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!