

WIR ZWEI 
IMMER WIEDER NEU

Freundlichkeits Challenge

Monika und Jürgen waren früher ein fröhliches Paar – das empfanden sie so und das bescheinigten ihnen ihre Freunde und Nachbarn immer wieder. Unmerklich haben sich in letzter Zeit die Freude, das Lachen und der Humor fortgeschlichen und haben Zeitmangel, berufliche Überforderung und Nörgeleien Platz gemacht. Beide fragen sich, wie sie die Freude wieder zurückholen können. Da liest Monika von der Freundlichkeits-Challenge von Shauntie Feldhahn durch die Beziehungen jedweder Art verbessert werden könnten.

Die Freundlichkeits-Challenge

Dazu gehören nur drei Dinge:
① Nichts Negatives zum Partner sagen. ② Täglich etwas

Liebes Ehepaar,

Karneval, Fasnet, Fasching, ... – je nachdem, wo Sie wohnen hat diese 5. Jahreszeit ihren besonderen Namen. Und es ist gut, dass es sie gibt, diese Zeit, in der wir deutlich spüren, wie wichtig Freude, Spaß und Humor für uns Menschen sind. „Ein Leben ohne Freude ist wie eine weite Reise ohne Gasthaus“, stellte schon Demokrit 400 v.Chr. fest. Dass Sie diese Zeit genießen können, wo immer es Sie hinzieht, in den Urlaub, auf den Umzug, zu ... sowie viel Freude und Lachen in Ihrer Beziehung, wünschen Ihnen

Ihre Claudia und Heinrich Brehm

Wertschätzendes am Partner finden, ihm und jemandem anders davon erzählen. ③ Einmal am Tag eine kleine Tat der Freundlichkeit oder Großzügigkeit verrichten: Unterstützung, Umarmung, Zeit, Entschuldigung, Danke, Nörgelei runterschlucken, ...

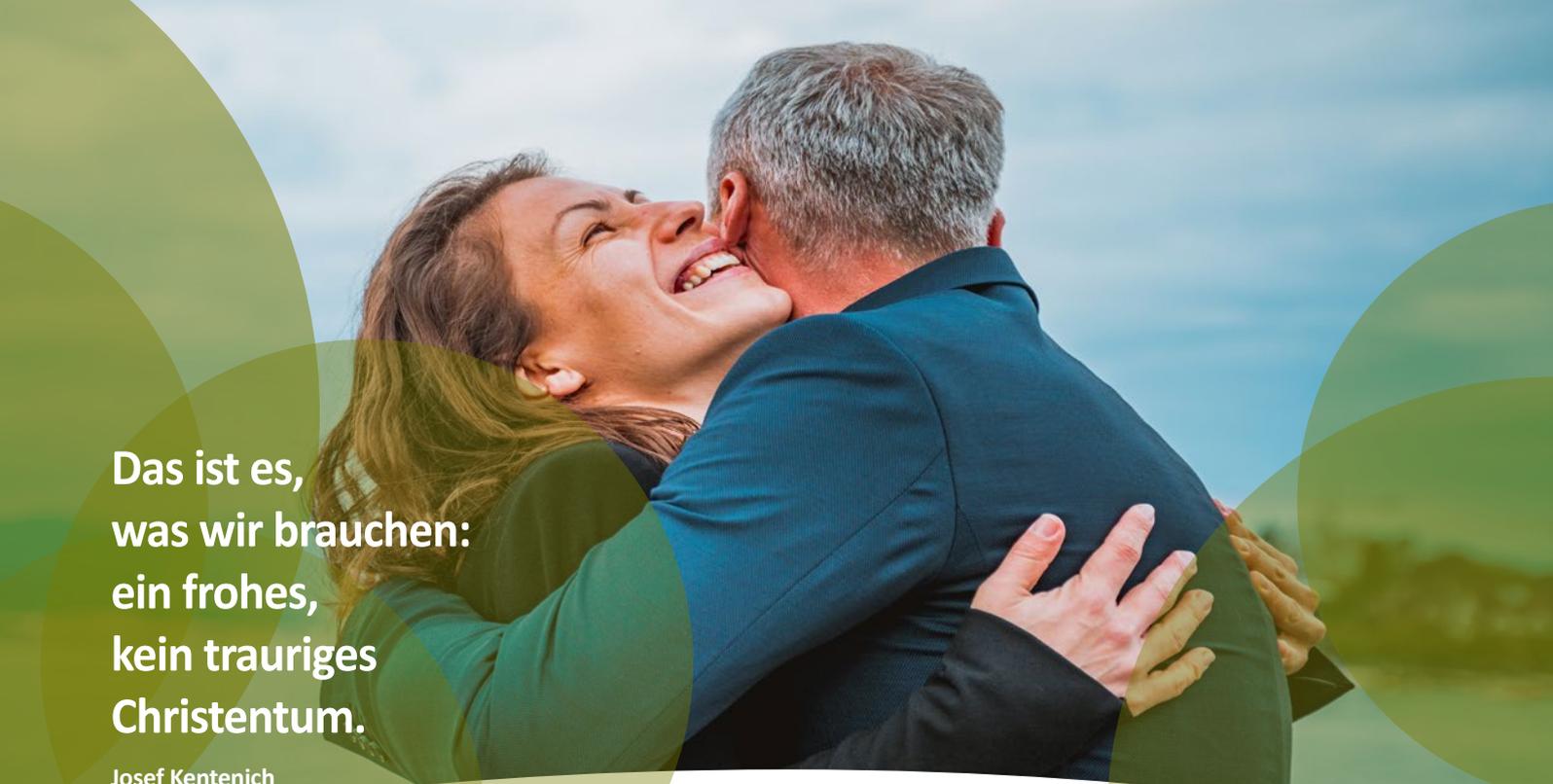
Klingt einfach, aber macht wohl *den* entscheidenden Unterschied zu einem Tag, an dem beide Partner nur aneinander vorbeihasten, wie das Sprichwort sagt: „Ein freundliches/r Wort/Blick kann den ganzen Tag eines Menschen verändern.“

Jürgen klagt: „Wie soll ich denn da dran denken im ohnehin vollen Tagesablauf?“ Die beiden haben für sich ein Zeichen ausgemacht. Am Wasserkrug, an dem sowieso jeder öfters mal vorbeigeht, haben sie an dessen Henkel eine rote Schleife gebunden, das erinnert an das wertschätzende Wort und die hilfreiche Tat.

Geschenk füreinander

Warum am Wasserkrug? Monika und Jürgen haben sich früher an dem Gedanken gefreut, dass sie füreinander ein Geschenk sind. Das Wort schenken kommt von „jemandem etwas zu trinken geben“. Wir finden es auch heute noch in den Worten „jemandem etwas einschenken“ oder der „Schankwirtschaft“. Schenken heißt also eigentlich, jemandem den „Durst stillen“.

Sie haben sich öfters zugesagt: Du, mein Partner, bist ein Geschenk für mich. Du stillst meinen Durst, du schenkst mir Leben ein, durch dich wird mein Leben froh. Weil ich dich an meiner Seite haben darf, finde ich Erfüllung, werden Bedürfnisse von mir abgesättigt. Wird mein Durst nach Anerkennung und Wertschätzung gestillt. Du bist mein Geschenk, das heißt auch, du bist der Anker, an dem ich mein Leben festmachen darf, wo ich merke, wenn die Welt



Das ist es, was wir brauchen: ein frohes, kein trauriges Christentum.

Josef Kentenich

wieder aus den Fugen gerät, du bist da. Wir müssen uns also nicht von Lebens- und Zukunftsangst fesseln lassen, denn zusammen haben wir viel Kraft, Ausdauer und Gestaltungswillen.

Dass einem dieser „Geschenkarakter“ des Partners immer wieder wegrutscht, ist verständlich bei all den vielen Bereichen, in denen wir tätig sind. Das Geschenk immer wieder neu hervorholen, den Staub wegwischen und damit durchdringen zu dem, was „glänzt“, das ist die Kunst in der Ehe. Jeder von uns darf sich immer wieder fragen: Wo fühle ich mich wahrhaft beschenkt von dir? Was hast du, was ich nicht habe? Was darf ich an dir genießen und in mein Leben integrieren?

Den grauen Star beseitigen

Opa Axel wurde neulich am grauen Star operiert. Er meinte liebevoll zu Oma Käthe, die ihm täglich die Augentropfen ins Auge zitterte: „Ich hab mir gleichzeitig den grauen Star, der deine besonderen

Seiten verzerrt, verschwommen oder gar nicht mehr wahrnimmt, wegoperieren lassen. Jetzt sehe ich wieder wie schön du bist, wie gut du kochst, wie liebevoll du unser Haus sauber hältst und wie schelmisch du lachen kannst.“

Schon Sprüche 16,24 in der Bibel weiß es: „Freundliche Worte sind wie Wabenhonig, / süß für den Gaumen, heilsam für den Leib.“

Monika und Jürgen haben die Freundlichkeits-Challenge wirklich begonnen. Wenn es mal nicht gelingt, wollen sie gnädig mit sich selbst und dem Partner sein. Jürgen meint beruhigt nach der ersten Woche: „Es klappt auch, wenn man zu Punkt ③ manchmal nicht mehr kommt, aber ① und ② beherzigt. Monika findet die Freundlichkeits-Challenge die beste Fastenzeitgestaltung überhaupt und freut sich schon auf den gegenseitigen Liebeszuwachs bis Ostern.“

Als Paar weiterkommen

Was macht mich/dich glücklich? Was gibt mir/dir Freude, Lachen, Spaß? Wir erzählen es uns.

- ♥ Wie können wir Freude ein unserem Ehealltag verankern, einen sicheren Platz einräumen?
- ♥ Wir erzählen uns auch etwas, was uns gestern oder heute glücklich gemacht hat.

Für unser Leben mit Gott

- ♥ Welche Eigenschaften ordne ich Gott zu und du? Wie ist Gott für mich/dich? (Guter Hirte, Gerechter, Feuer, Arzt, Lehrer, Vater, Freund, ...)
- ♥ Können wir Gott gegenüber auch jeden Tag etwas Wertschätzendes, Dankbares sagen?
- ♥ Ihm miteinander danken für das Geschenk der Ehe und des Partners. ER will mit uns sein, dass unsere Ehe richtig Spaß macht.



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12
• Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats • Autor dieser Ausgabe: Claudia und Heinrich Brehm, Vallendar • Gestaltung: H. Brehm
• Fotos: Peggy 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 GENO-DEM1DKM, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!