

WIR ZWEI

IMMER WIEDER NEU

Gemeinsame Erlebnisse genießen

Am Ende des Arbeitstages ist Dieter müde: er hat keine Lust auf das neue Brettspiel, das Sabine für den Abend vorbereitet hat. Insgeheim hofft er, dass es seiner Frau ähnlich ergehen möge. Aber die ist recht munter und bittet Dieter an den Wohnzimmertisch, wo sie die Spielanleitung studiert. Dieter meint: „Ich guck' lieber Bares für Rares, ich habe keine Lust auf so ein kompliziertes Spiel.“ Sabine reagiert verstimmt: „Wir hatten ausgemacht, dass wir heute einen Spieleabend machen; und jetzt ziehst Du Dich 'raus. Mal wieder! Ich finde unsere Ehe momentan langweilig.“

Liebes Ehepaar,

Manchmal bekommen wir von Freunden Anregungen für die Gestaltung der Freizeit. So erzählte uns ein befreundetes Paar von einem schönen Tag auf der Landesgartenschau. Vor Ort gäbe es zudem Open-Air-Bühnen, wo gelegentlich tolle Konzerte stattfinden. Doch dann geht die Zeit ins Land. Mal ist das Wetter schlecht, mal kommen Verwandte zu Besuch, mal sind wir einfach von den vielen Verpflichtungen im Alltag erschöpft und haben keine Lust. Gründe, ein Vergnügen zu verschieben, finden wir schnell. Schade! Statt der Verschieberitis nachzugeben, möchten wir Euch einladen, es mit Erich Kästner zu halten: „Es gibt nichts Gutes, außer – man tut es!“

Ihre Gisela und Klaus Glas

Benjamin Franklin, einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten, sagte einmal: „Glück besteht eher aus den kleinen Annehmlichkeiten und Freuden des Alltags als aus großen und seltenen Glücksfällen.“ Während die Unannehmlichkeiten und Sorgen oft von alleine kommen, müssen wir uns als Einzelne und als Paare um die schönen Dinge des Lebens bemühen. Nicht umsonst empfehlen Verhaltenstherapeuten depressiven Personen, eine Liste mit angenehmen Aktivitäten zu führen. Denn es hat sich gezeigt, dass positive Aktivitäten mit der Zeit wieder zu mehr guten Gefühlen wie Freude und Dankbarkeit führen.

Im Sinne einer Prophylaxe - um Langeweile vorzubeugen - kön-

nen positive Aktivitäten für ein Paar nützlich sein. Mehr noch: das Gefühl, sich emotional sicher und mit dem Partner verbunden zu fühlen, kann wachsen: „Je mehr schöne Dinge Sie mit ihrem Partner in Verbindung bringen, desto wertvoller wird Ihre Beziehung für Sie“, betonen die Partnerschafts-Experten Guy Bodenmann und Caroline Fux.

In die gleiche Richtung äußern sich Julie und John Gottmann. Die beiden haben über Jahrzehnte die Zutaten der ehelichen Liebe erforscht. Das Psychologen-Paar ist überzeugt: „Ob Sie einen Drachen steigen lassen, eine Wanderung machen oder ein Brettspiel spielen, erzeugen Sie gemeinsam Sinn und Spaß, und das wiederum vertieft die Intimität und Verbundenheit, die Sie miteinander



**Gott benutzt
kleine Dinge,
um uns seine
Liebe zu zeigen.**

Josef Kertenich

teilen.“ (Buchtipp: 8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte, damit die Liebe lebendig bleibt)

Vor einiger Zeit haben wir – auf Empfehlung einer Bekannten – ein Restaurant besucht, das wir noch nicht kannten. Vom Essen und dem Ambiente waren wir begeistert. Wenn wir freitagabends die Einkäufe erledigt haben, fahren wir gelegentlich in „unser“ Lokal. Und obwohl wir – nach einer anstrengenden Arbeitswoche – manchmal müde sind, wachen wir in dem freundlichen Gasthaus quasi wieder auf und unterhalten uns angeregt bei einem Glas Wein.

Während sich diese Restaurant-Besuche eher spontan ergeben, planen wir andere Dinge bewusst. Beispielsweise wandern wir seit Jahren gerne, auch mit befreundeten Paaren. Da muss man sich absprechen und jemand muss das Unternehmen vorbereiten. Und dann gibt es Dinge, die wir einfach machen, ohne lange

nachzudenken, weil sie für uns zu einem Ritual geworden sind. Mindestens dreimal unter der Woche gehen wir zusammen walken. Auf der vertrauten Strecke sind wir eine dreiviertel Stunde erzählend unterwegs. Auf halber Strecke liegt eine kleine Wegekapelle. Vor der

Madonnenstatue entzünden wir eine Kerze und beten für Menschen, von denen wir wissen, dass sie Gottes Beistand besonders brauchen. Das tut uns gut, weil wir es mögen, mit Menschen und mit Gott verbunden zu leben.

Als Paar weiterkommen

- ♥ Erstellt als Paar eine Liste angenehmer Aktivitäten. Schreibt alles auf, was Euch einfällt.
- ♥ Unterteilt die Aktivitäten in drei Kategorien:
 1. Was geht leicht und schnell? (z.B. Essen auf der Gartenterrasse)
 2. Was braucht etwas Zeit und Energie? (z.B. Brettspiel)
 3. Was braucht Zeit, Energie und Vorbereitung? (z.B. Wanderung mit einem befreundeten Paar)
- ♥ Plant eine Aktivität für die Wochentage und eine größere Aktivität für das Wochenende ein. Kommt ins Commitment! Das heißt, verpflichtet Euch gegenseitig, diese Aktivitäten auch, wie geplant, auszuführen.

Für unser Leben mit Gott

Gott, der Du uns Vater, Mutter und so viel mehr bist: Du bist immer da und möchtest, dass es uns gut geht. Leider sind wir nicht immer „in uns Zuhause“, so dass wir Deine Nähe nicht spüren.

Bewusste Momente der Ruhe, der Freude und der Gemeinsamkeiten helfen uns, in uns selbst und in unserer Partnerschaft Zuhause zu sein. Die Welt ist voller Geschenke, wir müssen sie nur entdecken. Segne uns! Amen.



• 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: Gisela und Klaus Glas, Flieden • Gestaltung: H. Brehm
• Fotos: ionasnicolae, pixabay.com; Ralf1403, 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!