

# WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

## Stille Nacht ach wäre sie doch so still ...

*Stella und Matthias ärgern sich. Sie haben so früh mit allen Vorbereitungen angefangen, trotzdem bleibt eine Woche vor Weihnachten noch so viel zu tun. „Eines werden wir trotzdem nicht tun,“ meint Matthias, „einander vor lauter Überforderung anschreien und klein machen.“ Wie können wir die kommenden Tage sinnvoll überleben, um dann wirklich Jesu Kommen zu feiern und nicht unser Kaputtsein?“ Jeden Tag erhalten wir einen Topf mit 86.400 Sekunden Zeit. Was tun wir damit?*

Liebes Ehepaar,

Sechs Tage vor Weihnachten!  
Wie es Ihnen wohl gehen mag?  
Miteinander, mit den übervollen  
To Do Listen, mit den „das hat  
mir gerade noch gefehlt- Ereignissen“,  
die immer in Stresszeiten auftauchen,  
so was wie: die Waschmaschine  
gibt ihren Geist auf! Die etwas skurrile  
Tante Else lädt sich selbst für den  
25. ein! Opa bricht sich das Bein und  
braucht Rundumversorgung.

Wir werden ab heute besonders  
für Sie bitten, um eine Schutzhülle  
vor Stress und ein offenes Herz  
für Jesu Kommen in Ihr Wohnzimmer.

Ihre *Claudia und Heinrich Brehm*

**D**ie beiden überlegen zusammen. Diese Liste kam dabei heraus.

**G**ar nichts: Jedes Mal bevor ich losfahre im Auto, bleibe ich 30 Sekunden sitzen und tue gar nichts, starre nur vor mich hin und verkoste diese „untätige“ Zeit. Sie gibt mir das Gefühl: ich gewinne Zeit, ich muss nicht hasten!

**E**inen Pausenblick entwickeln. PAUSEN geben meinem Tag Rhythmus. Rhythmus gibt Sicherheit und Ruhe. Beim Gang zum Kopierer schöne Urlaubsbilder hochkommen lassen. Beim Warten in der Autoschlange, an der roten Ampel: Gott danken für „Airnapping“ und dass er mir gerade eine


Pause verschafft. Statt das Smartphone aus der Tasche zu ziehen bei kurzer Wartepause, Augen schließen, tief ein- und ausatmen und Gottes Licht beruhigend auf meinem Gesicht spüren.

**I**ch entscheide mich, einen lästigen kleinen Ärger wegzulachen.

**W**ir verschieben eine drittweilige Arbeit auf Januar.

**I**ch empfang dich an der Haustür und nehme mir Zeit für eine zärtliche Begrüßung.

**J**edes Mal, wenn ich eine Arbeit abgeschlossen habe, renne ich nicht zur nächsten, sondern halte inne, danke dafür und freue mich.



Wahre Liebe  
fragt nicht, was  
bekomme ich,  
sondern: was habe  
ich zu geben?

Josef Kentenich

Ich nehme die Treppe statt dem Aufzug und freue mich, dass meine Muskeln so gut zusammenarbeiten und mich die Treppe hochbringen. Alles nicht selbstverständlich!

Lärmbelästigung (Dauerberieselung) reduzieren, wo immer es geht, um Lärmstress zu entgehen.

Abends 15 Minuten beim intensiv rotleuchtenden Herrenhuter Stern im Wohnzimmer sitzen, „nichts machen“ und „nichts reden“. Alternativ: einander etwas Schönes vom Tag erzählen!

Ich entscheide mich zu vergeben, auch wenn ich offensichtlich im Recht bin. Damit schaffe ich Raum für neue Begegnungen und Erfahrungen. Mit leichtem Gepäck komm ich alle mal schneller und vor allem leichter voran. Ich verliebe mich nicht in die Opferrolle! Ich nehme sie nicht an! Ich übernehme

Eigenverantwortung und die übernehme ich jetzt!

Ich lache dir zu und streichle über deine Hand. Weil es nicht selbstverständlich ist, dass du da bist.

### Als Paar weiterkommen

♥ “Lieben heißt, die wahren Bedürfnisse des anderen erforschen und zu stillen suchen!” Dr. David Ferguson ermittelte die Top Ten Needs – die 10 wichtigsten zwischenmenschlichen Bedürfnisse: Annahme, Zärtlichkeit, Wertschätzung, Bestätigung, Interesse, Trost, Ermutigung, Respekt, Sicherheit, Unterstützung. Diese zehn sind bei jedem Menschen nicht gleich ausgeprägt; jeder hat „seine“ Bedürfnisse, die für ihn besonders wichtig sind. Um uns nicht auf den Nerven herumzusteigen, tut es gut, voneinander die drei wichtigsten Bedürfnisse zu kennen und achtsam mit ihnen umzugehen. Das sorgt für Nähe, gerade auch in Zeiten hohen Tempos, nörgelnder Kinder und großen Arbeitsaufwandes wie der Vorweihnachtszeit.

Was sind deine drei wichtigsten Bedürfnisse, wie heißen die meinen?

♥ Wie können wir beide in dieser letzten Woche „Geschwindigkeit herausnehmen“?

### Für unser Leben mit Gott

Wir legen unsere übervollen Terminkalender bzw. die To do Listen Gott hin und bitten ihn, uns zu zeigen, wie wir sie auf unser „machbares Maß“ zurückstutzen können. Geht das nicht, können wir ihn zwischen den Terminen bitten: „Guter Gott, komm! Gib uns von deiner Ruhe.“



• 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: Claudia und Heinrich Brehm, Vallendar • Gestaltung: H. Brehm  
• Fotos: EvaMichalkova, pixabay.com; driesel, 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!