

WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

Stressloser leben

Mit Turnschuhen auf die Hochzeit: *Kindergeburtstag. Einschulung. Hochzeit. Diese Trilogie von Events stand bei uns an diesem Wochenende auf dem Programm. Potential für Stress und ja, den hatten wir! Perfekt und immer schön war es nicht. So waren zum Beispiel das Haus aufgeräumt, meine Kinder schön, aber ich war in Turnschuhen auf der Hochzeit, denn die schicken Schuhe für mich hatte ich vergessen. Gleichzeitig können wir sagen, dass wir ein tolles Wochenende mit vielen Highlights hatten. Verschiedene Strategien und Haltungen helfen uns durch solche Tage und durch einen Alltag mit kleinen Kindern.*

Liebes Ehepaar,

„Mein Haus ist schön, meine Kinder sind schön oder ich bin schön. Alles zusammen ist ein Ding der Unmöglichkeit!“ Diesen Spruch hatte meine Freundin und Mama von Zwillingen vor Kurzem in ihrem Status. Es brachte mich zum Schmunzeln, versuchen wir doch immer wieder dieses Ding der Unmöglichkeit in die Realität umzusetzen. Doch unsere Ansprüche führen oft zu Frust, Stress oder Übermüdung. Was kann mir und uns durch stressige Phasen helfen und lässt uns aufatmen?

Petra und Michael Kiess

„Fröhlich schämen“


Diesen schönen Ausdruck haben wir bei Jörg Berger, Psycho- und Paartherapeut, in seinem Buch „Die Antierschöpfungsstrategie“ gefunden. Er beschreibt damit, dass er sich lieber fröhlich schämt, als sich von den Ansprüchen und Anforderungen von außen verbiegen zu lassen. Er will sich nicht die Freiheit nehmen lassen, so zu leben, wie es ihm entspricht. Ähnlich erging es mir in meinen Turnschuhen auf der Hochzeit. Wir sind da, feiern und freuen uns mit dem Brautpaar, wenn auch nicht im perfekten Outfit.

Und dies gilt natürlich nicht nur für Oberflächlichkeiten wie

die Kleidung, sondern auch und viel wichtiger für Lebens-, Glaubens- oder Beziehungsthemen. Welche Ansprüche haben wir da? Welche sind auch wirklich unsere eigenen? Und können, wollen oder müssen wir diese alle erfüllen? Wir haben gespürt, dass es uns gut tut und Druck nimmt, wenn wir uns in Großzügigkeit und Großherzigkeit gegenüber anderen, aber im Besonderen gegenüber uns selbst üben. Gut, ist genug.

Prioritäten setzen

Gute Planung und Vorbereitung helfen, das wissen wir. Und wenn alles nach Plan läuft, freuen wir uns. Mit kleinen Kindern ist das aber in der Realität selten der



Sorgen Sie, dass die Augen immer strahlen. - Ich wage es!

Josef Kenterich

Fall, wenn nicht gar ein Ding der Unmöglichkeit. Dann hilft es vorab einen Puffer einzuplanen, damit wir nicht in Stress geraten. Tun wir es trotzdem (und das recht regelmäßig☺), hilft uns die Frage nach dem, was in dieser Situation wirklich wichtig ist. Dies gilt besonders im Blick auf den Stress, den wir uns und unseren Kindern machen. Müssen wir jetzt wirklich sofort los oder nehmen wir uns die Zeit, unser Kind durch seinen Wutanfall zu begleiten? Muss das Haus perfekt ordentlich sein oder darf man sehen, dass wir hier leben, essen und spielen?

Zeit zum Nachkosten

Nach einer stressigen Phase versuchen wir uns bewusst weniger vorzunehmen, damit wir und unsere Kinder Zeit haben, das Erlebte zu verarbeiten und wirken zu lassen. Dazu gehört als Ritual auch das Abendgebet, bei dem wir unseren Blick vor allem auch auf das Gute und Schöne an jedem Tag

richten. So finden wir immer viele kleine und große Glücksmomente, die wir dann doppelt genießen können. Dies schafft eine positive Haltung dem Leben gegenüber.

So erging es uns beim Schultüte basteln, das natürlich auch noch vor diesem vollen Wochenende erledigt werden musste. Obwohl es sich – ja wir geben es zu – um ein bereits vorgefertigtes Set handelte, raubte uns die Bastelei so einige Nerven. Am Abend konnten wir unser Werk bestaunen und dankbar

darauf schauen, dass unser Sohn zur Schule gehen darf und wir ihn in einen neuen Lebensabschnitt begleiten dürfen.

Zeit um uns mit Gott zu verbinden, soll ja doch immer sein. Auch dann, wenn scheinbar keine Zeit ist. Ein uns bekannter Priester sagte uns einmal, dass es nicht immer ein langes Gebet sein muss. Der liebe Gott freut sich auch, wenn wir ihm unseren Mittagschlaf schenken! ☺

Als Paar weiterkommen

- ♥ Welche Ansprüche spüren wir, die uns unter Druck setzen?
- ♥ Das hilft mir / Das hilft uns in stressigen Situationen ...
- ♥ Wenn der Stress da ist: wie können wir einander unterstützen?

Für unser Leben mit Gott

Wir beten gemeinsam: Guter Gott, gib mir Kraft: Die Willenskraft, um meine Aufgaben zu erfüllen. Die Schaffenskraft, um mein Leben mit all seinen Herausforderungen zu gestalten. Die Liebeskraft, um Dich in meinem Nächsten zu sehen. Die Erhaltungskraft, auch mal Nein zu sagen, wenn ich nicht mehr kann. Die Glaubenskraft, um bei Dir immer wieder auszuruhen und aufzutanken. 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 • Gestaltung: H. Brehm
• Fotos: Anurag1112, pixabay; xusenru, pixabay • **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!