

WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

Gemeinsam stark, gemeinsam frei

Liebes Ehepaar,

der Alltag bietet so manche Herausforderung. Wer von Ihnen weiß auswendig, wann die nächste Vorsorgeuntersuchung der Kinder ansteht, welcher Müll morgen abgeholt wird oder dass das Kaffeepulver nur noch für zwei Tage reicht?

Wie schaffen wir es, die Familienarbeit nicht nur fair, sondern auf echter **Augenhöhe** aufzuteilen? Und vor allem: Wie finden wir dabei die Leichtigkeit wieder, um das Leben einfach mal gemeinsam zu genießen?

Petra und Michael Kiess

Mental Load auf Augenhöhe meistern

Hinter unserem oft turbulenten Familienalltag steckt ein riesiges, unsichtbares Management. Die Psychologie nennt diese geistige Denkarbeit **Mental Load** – das endlose Rädchen im Kopf, das plant, organisiert und vorausdenkt. Das Problem daran? Wenn diese Last unbemerkt auf nur einer Schulter liegt, schleichen sich schnell Erschöpfung und Frust in die Partnerschaft ein.

Vom „Helfen“ zum „Verantworten“

Ein echter Gamechanger auf dem Weg zur Fairness ist der Wechsel der Perspektive. Sätze wie „Sag mir einfach, was ich tun soll, dann helfe ich dir“ sind zwar lieb gemeint, lassen die mentale Last des Planens aber trotzdem bei einer Person.

Augenhöhe entsteht, wenn wir Verantwortungsbereiche komplett übergeben. Wer für den Wocheneinkauf zuständig ist, schreibt auch die Liste und merkt selbst, wenn die Milch leer ist. Das entlastet den Kopf des anderen spürbar. Das Geheimnis dabei? Vertrauen. Der Partner macht es

vielleicht anders als ich – aber es ist gut so.

Werktagsheiligkeit bedeutet auch: Mut zur Lücke!

Wir sind überzeugt, dass Gott mitten im Alltag wohnt. Aber Gott fordert von uns keine Perfektion im Haushalt, sondern Perfektion in der Liebe. Ein gutes Miteinander lebt davon, dass wir die To-Do-Liste auch mal bewusst links liegen lassen.

Ein sauberes Haus ist schön, aber eine Oase der Begegnung und der Freude ist unbezahlbar. Gönnen wir uns den Luxus, die Wäsche mal Wäsche sein zu lassen, um stattdessen ein Glas Wein

**Gott hat uns
einander
geschenkt, um
uns das Leben
gegenseitig hell,
froh und reich zu
machen.**

Josef Kentenich



auf dem Balkon zu trinken, miteinander zu lachen oder einfach mal tief durchzuatmen.

Gemeinsam aufatmen

Der Gründer der Schönstatt-Bewegung, Pater Kentenich, hatte ein tiefes Gespür dafür, dass die Ehe kein starres Pflichtprogramm sein darf, sondern ein Ort sein soll, an dem die Seele aufatmet. Er schenkt uns dazu folgenden Gedanken: „Gott hat uns einander geschenkt, nicht um uns gegenseitig das Leben schwer zu machen, sondern um uns das Leben gegenseitig hell, froh und reich zu machen.“

Wahre Werktagsheiligkeit zeigt sich darin, dass wir einander die Lasten des Alltags abnehmen – nicht aus purem Pflichtgefühl, sondern damit der andere wieder frei und froh atmen kann.

Als Paar weiterkommen

Nehmen Sie sich in den nächsten Tagen ganz bewusst ein paar Minuten Zeit füreinander – vielleicht bei einer Tasse Kaffee oder einem Spaziergang – und tauschen Sie sich ohne Vorwürfe über diese drei Fragen aus: Was beglückt uns an unserer Ehe, an unserer Partnerschaft? Warum sind wir froh, verheiratet zu sein, miteinander durchs Leben zu gehen?

- ♥ **Die unsichtbare Last:** Welche organisatorische Aufgabe im Alltag kostet mich gerade die meiste mentale Energie, von der du vielleicht gar nichts ahnst?
- ♥ **Vertrauen schenken:** In welchem Bereich fällt es mir noch schwer, die Verantwortung ganz an dich abzugeben, und wo wünsche ich mir mehr Eigenverantwortung von dir?
- ♥ **Oasen der Freude:** Was hindert uns aktuell am meisten daran, einfach mal abzuschalten? Wie und wann wollen wir in der kommenden Woche ganz bewusst das Leben zu zweit genießen?

Unser Paar-Gebet für den Alltag

Guter Gott, du hast uns als Eheteam auf Augenhöhe zusammengeführt. Wir danken dir für unser gemeinsames Leben, für unser Zuhause und für die Liebe, die uns trägt.

In der Hektik des Alltags verlieren wir uns manchmal in Aufgaben und Pflichten. Schenke uns den Blick füreinander, damit wir spüren, wenn der andere müde wird. Hilf uns, die Lasten gerecht zu teilen und einander mit Großherzigkeit und Vertrauen zu begegnen.

Schenke uns den Mut zur Gelassenheit. Lass unser Zuhause eine Oase sein, in der nicht die Perfektion bestimmt, sondern die Freude und das Leben. Segne unsere Ehe und mach uns füreinander immer wieder neu zu einem Geschenk, das das Leben hell und froh macht. Amen.



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörner 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
• Foto S1&S2: AllaSerebrina, depositphotos.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!