

WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

Unser Beitrag zählt

„Manchmal fühle ich mich so ohnmächtig angesichts dessen, was in der Welt passiert“, sagt Silke abends zu ihrem Mann Oliver. „Überall wird nur geklagt und gejammert. Ich merke, wie mich das langsam herunterzieht.“ Oliver geht es ähnlich. Beide möchten aber nicht, dass diese Stimmung auch ihre Ehe und das Familienleben bestimmt. Doch wie können sie gegensteuern? Wie können sie sich ihre Leichtigkeit und Lebensfreude bewahren? Vielleicht liegt der Schlüssel weniger in dem, was sie nicht ändern können, als vielmehr in dem, was sie gemeinsam selbst in die Hand nehmen.

Liebes Ehepaar,

Ohnmachtsgefühle erleben wir als bedrückend und lähmend. Die Weltsituation scheint diese Ohnmachtsgefühle bei vielen hervorzu-rufen. Das Gegenstück dazu ist „Selbstwirksamkeit“. Sie beschreibt eine Möglichkeit, aus dem Lähmenden auszu-steigen: anstatt zu jammern und in Passivität zu verhar-ren, miteinander versuchen, Einfluss zu nehmen, das, was im Moment möglich ist, an-zugehen – und sei es nur ein winzig erscheinender Schritt. Das tut uns gut und unserem Umfeld auch! Dazu viel Mut und Kreativität!

Claudia und Heinrich Brehm

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit bedeutet, den vielen Veränderungen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern einen Spielraum zu haben, der in der persönlichen Entscheidung und Initiative liegt. Egal, was auf einen Menschen trifft, er kann entschei-den, wie er reagiert. Ablehnung muss nicht mit Ablehnung beant-wortet werden, Respektlosigkeit nicht mit Respektlosigkeit und Jam-mern nicht mit Jammern. Statt sich auf das zu konzentrieren, was nicht geht, lässt sich der Blick auf das len-ken, was vielleicht doch geht, was hier und jetzt möglich ist. Anstatt sich von der Fülle der Probleme ausbremsen zu lassen, gilt es zu

erkennen: Veränderung ist immer möglich, zumindest im Kleinen. Und sie beginnt bei jedem selbst, auch in der Ehe.

A m 18. Oktober 2026, wird zum 112. Mal der Gründungs-tag Schönstatts gefeiert. Seit zwei Jahren begleiten einige „Glaubens“-Sätze die Schönstatt-Bewegung, die neue Energien wecken, um den Bund der Liebe mit Gott, der Got-tesmutter und den Mitmenschen täglich neu Wirklichkeit werden zu lassen. Gerade im Ehealltag helfen sie, einander nicht aus dem Blick zu verlieren und die Selbstwirksamkeit zu stärken. Silke und Oliver machen sich daran, diese Sätze für ihren Ehealltag zu erschließen:

Ich brauche
nur soviel Licht
von oben, um
den nächsten
Schritt zu
gehen.

Josef Kentenich



Ich glaube an mein Charisma und an dein Charisma

Jeder Mensch hat von Gott einen einzigartigen Auftrag erhalten. Oliver hat seinen Auftrag in die Worte „Baumeister der Liebe sein“ gefasst, Silke als passionierte Fischerin möchte „Netze der Freude auslegen“. Diese Aufträge lassen eigentlich wenig Zeit zum Jammern, sondern rufen zum Handeln auf.

Wir glauben, dass wir wachsen können

Deshalb schreiben die beiden einander nicht ab, sondern geben sich gegenseitig Zeit zum Wachsen, ermöglichen einander Entwicklung, versuchen Fehler zu vergeben und geben dem anderen eine zweite, dritte, ... Chance. Sie sind überzeugt, dass sie einander brauchen – miteinander, nicht gegeneinander!

Wir glauben, Gott wirkt in unserem Leben

Jeden Abend suchen die beiden nach Spuren Gottes in ihrem Tag. Je öfter sie das tun, desto mehr Spuren entdecken sie und sind dankbar dafür. Diese Dankbarkeit hilft ihnen, auch Schweres zu verkraften. Denn nicht alles ist schwarz, es gibt auch viele Lichtpunkte. Sie suchen Gottes Wirken auch in Veränderungen und vertrauen darauf, dass Gott selbst durch Spannungen führen kann.

Wir glauben, dass unser Beitrag zählt

Und sei er noch so klein. Gott kann mit allem etwas anfangen:

ein ungeduldiges Wort zurückhalten, Nörgeln stoppen, auf etwas Süßes verzichten, ein Lob aussprechen, einen Fehler nicht an die große Glocke hängen, dem anderen helfen, auch wenn die eigene Zeit knapp ist ...

Silke und Oliver schöpfen wieder Mut: Es gibt keinen Grund, passiv zu werden und nur noch zu jammern. Jeder Mensch hat genügend Möglichkeiten, durch sein Handeln eine Situation zu verbessern, einem anderen entgegenzukommen und ein bisschen mehr Wärme in die Welt zu bringen.

Für unser Leben als Paar

♥ *Wohin tendieren wir? Zu Ohnmacht, Laufen-Lassen, Rückzug? Oder zu Initiative, Handeln, Selbstwirksamkeit?*

♥ *Welcher der vier Sätze spricht uns an, wollen wir die nächsten Wochen ausprobieren?*

Für unser Leben mit Gott

♥ *Wir suchen abends so oft wie möglich miteinander die Spuren Gottes in unserem Tag und danken ihm für seine Geschenke.*



• 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: Claudia und Heinrich Brehm, Vallendar • Gestaltung: H. Brehm
• Foto S1: Guenther Dillingen, pixabay.com, Foto S2: Freigeist67, 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!