



*Wir zwei • Immer
wieder neu*



Ausgabe 14 • Nr. 2 • 2014
Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

wir befinden uns in der fünften Jahreszeit. Fasching, Karneval, Fasnet, je nach Region ein anderslautender Begriff. Egal wie wir dazu stehen, wie begeistert wir uns daran beteiligen oder wie wir uns davor verkriechen oder dem Karneval durch eine Reise zu entkommen versuchen, eines tut gewiss gut: der Aufruf zur Freude. Manchmal, so scheint es, kann einem auch im Ehe-Alltag diese kostbare menschliche Fähigkeit, Freude empfinden zu können, abhandenkommen. Dabei ist Lebensfreude eine so wichtige Ressource, gerade auch für die Ehe. Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich in diesen Tagen von der Lebensfreude neu finden lassen und ihr einen festen Platz in Ihrer Beziehung geben. Viel Freude miteinander!

Ihre Claudia und Heinrich Brehm

Freude, eine wichtige Ressource für die Ehe

Brigitte und Lars sind seit einigen Jahren verheiratet. An ihre Hochzeit denken sie sehr gerne zurück. Sie empfinden sie als Volltreffer, was Gemeinschaft, Begeisterung, Ambiente, Atmosphäre, Wetter, Fröhlichkeit der Gäste und ihr liebevolles, sehnsüchtiges Zueinander anbelangte. Inzwischen sind sie beide auf der beruflichen Schiene weitergekommen. Sie fühlen sich zwar angespannt, aber erfüllt. Die beiden Kinder gedeihen gut, wenn sie auch viel Aufmerksamkeit und Nähe verlangen, was ihnen ja auch zusteht. Brigitte bemerkt es zuerst. Ihr Umgangston miteinander hat sich verändert in den letzten Wochen, da schwingt mehr Ungeduld und weniger Verständnis füreinander mit. Bei einem gemeinsamen Abend in der Weinstube stellen sie fest: Die Freude ist uns abhanden gekommen. Der Alltag ist so straff durchorganisiert, dass wir vom Zeitfenster her gar keine Möglichkeit mehr haben für Ungeplantes, Überraschendes, Zweckfreies, Muße. Alles Dinge, aus denen Freude entstehen kann.

Sich freuen bewirkt, mit sich und mit der „Mitwelt“ in Einklang zu kommen. Sich freuen beschwingt, gibt Energie etwas anzupacken, allein oder mit anderen zusammen. Unstimmigkeiten, Dunkelheiten und Fragen des Lebens sind damit nicht ausgeblendet, aber ein Lebensgefühl der Freude hilft, mit ihnen umgehen zu können, oder sie für eine kurze Zeit in den Hintergrund treten zu lassen.

Freude ergibt somit ein gutes Selbstwert- und Lebensgefühl. Sie gibt Schwung und wirkt gegen das Hinuntergezogenwerden in ständiges (typisch deutsches) Problembewusstsein. Der Dauerbeschuss mit

gesellschaftlichen und persönlichen Negativnachrichten, Katastrophenmeldungen, Freudlosigkeit, Pessimismus und die Begegnung mit negativ gestimmten Mitmenschen bewirkt einen erhöhten Stesslevel, führt zu beschwerten, düsteren und dunklen Vorahnungen für die Zukunft. Es ist unserer Gesellschaft zwar gelungen, die Vergnügungsangebote zu vervielfachen, jedoch ohne mehr Freude zu erzeugen.

Freude aber bringt den Menschen zu sich selbst, macht ihn ruhig, wirkt gegen Stress. Freude vermehrt die Momente, in denen die Zeit stehen bleibt, Genießen möglich wird und Schweres mutiger angegangen wird.

Brigitte und Lars tauschen sich aus, welche Erlebnisse „freudeintensiv“ waren: Hochzeit, Urlaubserlebnisse, Naturerfahrungen, ... – ein Erinnerungsfoto davon an exponierter Stelle im Haus macht diese Freude wieder präsent.

Sie entdecken ihre durch lange Fernseh Nächte eingeschlafene Freude an körperlicher Liebe und Zärtlichkeit neu. Deshalb wird ein Abend fürs „Genießen“ freigehalten (den Partner, Speisen, Freunde, ...). Es ist wie bei den Genussknospen im Mund: sie öffnen sich erst und signalisieren Genuss, wenn der Mensch sich Zeit nimmt zum Essen. Beim schnellen Fast Food öffnen sie sich erst gar nicht.

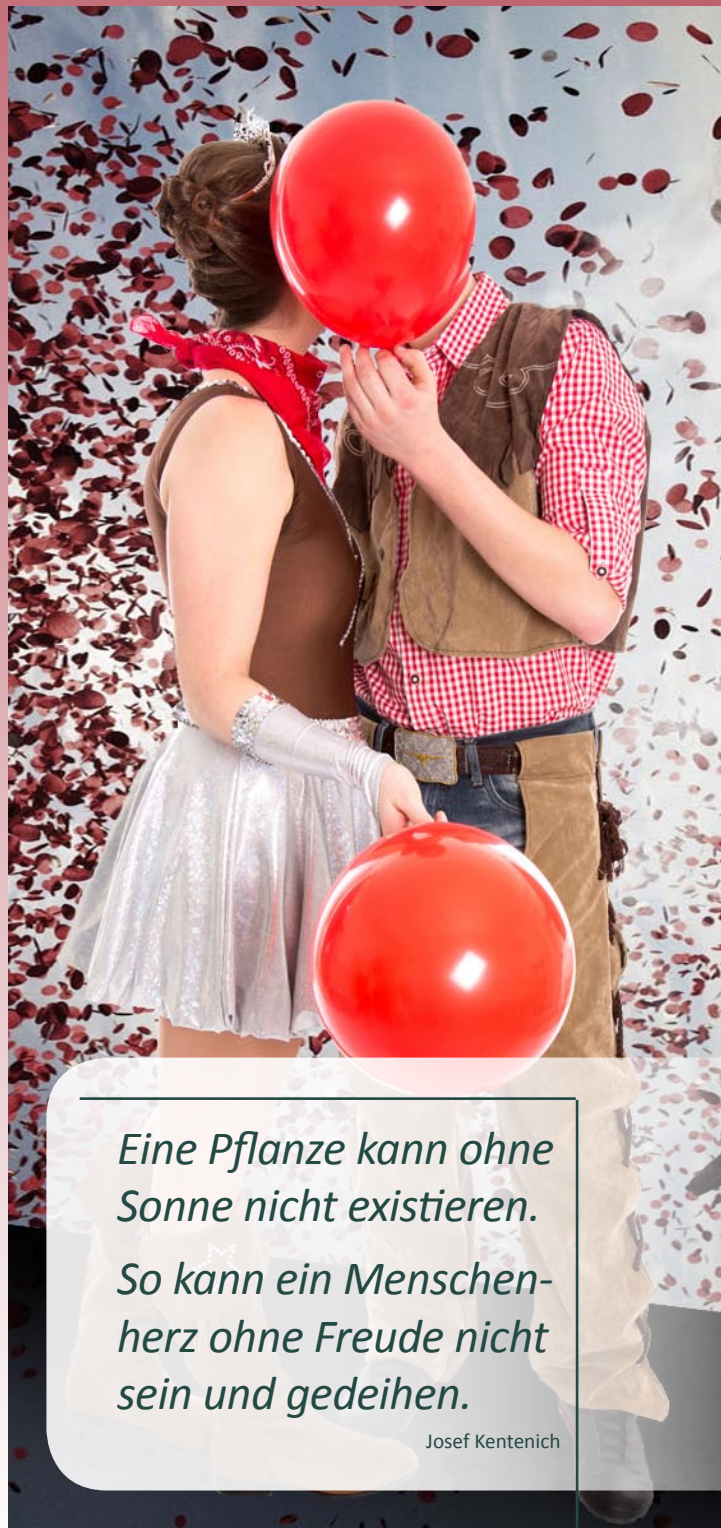
Freude erwacht, wenn man anderen eine Freude macht: für wen haben wir ein offenes Ohr, wo setzen wir uns (gemeinsam) ein? Freude in der Beziehung entsteht auch dann, wenn wir vom anderen unverhofft etwas empfangen (Geschenk, SMS, Anruf, Lob, spontane Zärtlichkeit, Einladung, ...).

Überhaupt scheint die Freude anderer Menschen an uns die Freude an uns selbst sehr zu stimulieren. Wann habe ich meinem Partner zum letzten Mal gesagt, dass ich mich an ihm freue?

Besondere Freude entsteht, wenn in und durch unsere Beziehung etwas wächst: Ideen, sichtbare Veränderungen in Haus oder Garten, gemeinsamer Einsatz für ..., das Mehr-Werden von Liebe, ...

Freude wächst durch das ‚in der Natur sein‘, beim Anschauen von Schönerem, beim Wahrnehmen von Kunst, ... Brigitte und Lars gehen abends noch eine kleine Runde mit den Kindern und machen sich aufmerksam auf das, was „soooo schön“ ist da draußen.

Für die psychische Ausgeglichenheit in der Ehe spielen gerade die kleinen Freuden, die zweckfreien Tätigkeiten, eine wesentliche Rolle: der unvermutet gefundene Parkplatz, ein nicht abgestürztes Computerprogramm, ein Kinderlachen, das Lied der Amsel, ein überraschendes Lob, der blinkende Stern, die würzige Luft, ... Brigitte und Lars erzählen sich abends all das, was heute bei ihnen Freude auslöste. Seither entdecken sie viel mehr Freude-Momente am Tag, weil sie sie bewusster wahrnehmen.



Eine Pflanze kann ohne Sonne nicht existieren. So kann ein Menschenherz ohne Freude nicht sein und gedeihen.

Josef Kentenich

Für unser Leben als Paar

- Wo steht das Freude-Barometer bei uns?
- Wie möchten wir der Freude mehr Platz einräumen?
- Wir erzählen einander jeden Abend (oder an einem festgelegten Abend in der Woche) die erlebten kleinen Köstlichkeiten, die uns mit Freude erfüllt haben.

Für unser Leben mit Gott

Wir freuen uns über Gottes Liebe und Freude an uns, die in der Bibel deutlich wird. Wir beginnen daran zu glauben, dass Gott an uns beiden wirklich eine so begeisterte Freude hat: „Der Herr, dein Gott, ist in eurer Mitte, ein Held, der Rettung bringt. Er freut sich und jubelt über euch, er erneuert seine Liebe zu euch, er jubelt über euch und frohlockt.“ Zefanja 3,17



| Ehepaar-Newsletter | Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörner Straße 111, 56179 Vallendar, 0261-64006-12 |
| Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats | Autor dieser Ausgabe: Claudia und Heinrich Brehm, Vallendar | Gestaltung: H. Brehm | Fotos: © Jeanette Dietl - Fotolia.com |
| Bestelladresse: ehe.newsletter@schoenstatt.de |

Wir bitten Sie, den Ehepaar-Newsletter mit ihrer
Spende zu unterstützen: Spendenkonto:
Schönstatt-Familienbüro, DK Münster,
BLZ 40060265, Kto.Nr. 3461401,
Stichwort „Ehepaar-Newsletter“.
Vielen Dank!