



Wir zwei



Der Ehepaar

*Immer
wieder neu*

Ausgabe 35

Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

Die dunkle Jahreszeit hat angefangen. Die Adventszeit steht vor der Tür. Viele freuen sich auf ruhige und besinnliche Stunden. Doch die Hektik des Alltags macht uns oft einen Strich durch die Rechnung: es kann zu Streit und Enttäuschung kommen. Wie der Weg der Vergebung und Versöhnung aussehen kann, darum geht es in diesem Beitrag.

Ihre Gisela und Klaus Glas

Von der Kraft der Vergebung und Versöhnung

Marlene freut sich auf das lange Wochenende mit ihrem Mann in Berlin. Manfred wirkt zurückhaltend: „Hatte ich Dir nicht gesagt, dass ich da von der Firma aus eine Fortbildung habe?“ Seine Frau ist enttäuscht: „Schon wieder. Das ist typisch für Dich. Ich hasse Dich dafür!“ Die Tür fällt ins Schloss.

Versöhnung braucht zwei Menschen, die aufeinander zugehen. Die wechselseitige Bitte um Entschuldigung ist die Voraussetzung dafür.

Vergebung braucht einen Menschen, der barmherzig ist, selbst wenn der andere nicht zur Versöhnung bereit ist. Es ist ein innerer Weg, dem anderen zu verzeihen.

Der US-amerikanische Psychologe Everett Worthington entwickelte die Methode „**R.E.A.C.H.**“. Das Wort bedeutet hier „jemand die Hand reichen und ihn damit innerlich berühren“. Jeder Buchstabe steht für einen Schritt auf dem Weg der Vergebung.

Recall Rufe Dir den Schmerz in Erinnerung, den Dein Partner oder eines Deiner Kinder Dir zugefügt hat. Akzeptiere, dass Du verletzt worden bist. Verdränge Wut-Gefühle nicht! Aber „füttere“ sie auch nicht, indem Du ständig Rache-Gedanken nachhängst.

Empathie Wer andere verletzt, hat meist die Erfahrung gemacht, dass er angegriffen oder ausgegrenzt wurde. Bedenke auch den Einfluss der Situation: Oft sind ungünstige Umstände für die Tat verantwortlich – nicht der schlechte Charakter des anderen.

Altruismus Rufe dir in Erinnerung, wann Du selber jemanden verletzt hast. Mache die Vergebung nicht vom Verhalten des Übeltäters abhängig. Sei freundlich und respektvoll dem andern gegenüber - auch Dir selbst gegenüber. Erlaube Dir, Selbst-Mitgefühl zu entwickeln.

Commit (sich auf etwas festlegen) Schreibe einen Vergebens-Brief an den Übeltäter. Beschreibe genau, wie Du verletzt wurdest. Beende den Brief mit den Worten: „Ich weiß, dass Du es nicht besser wusstest. Ich vergebe Dir!“ Wichtig: Sende diesen Brief nicht ab, er ist nur für Dich bestimmt!

Haltbarkeit Die Erinnerung an die Tat wird wiederkommen. Sei weiter freundlich zu der Person, der Du im Stillen vergeben hast. „Füttert“ die barmherzige Haltung, indem Ihr den Film „Goodbye Bafana“ anschaut, der eindrucksvoll den Vergebens-Weg von Nelson Mandela aufzeigt.



„Wenn Du gerecht sein willst, dann musst Du barmherzig sein!“

Josef Kentenich, 1967 *

Anregungen für die Paar-Beziehung

- Lasse Gefühle der Barmherzigkeit in dir zu.
- Mache die „Liebende-Güte-Meditation“: Stelle dir einen Menschen vor, den du sehr magst, dann die Person, mit der du einen Konflikt hast.
- Dann nehme dich selbst in den Blick.
- Meditiere für jede Person jeweils eine Minute lang die folgenden zwei Sätze: „Möge es dir gut gehen, heute.“ Und beim nächsten Ausatmen: „Mögest du ein gutes Leben führen!“
- Verabschiede dich von der Person mit dem Gebetsruf: „Gott segne dich und mich!“

Anregungen für das Leben mit Gott

Wir beten gemeinsam als Paar:

Guter Gott,
ich möchte dir danken für meinen Lebenspartner, den du mir an die Seite gestellt hast, mit dem ich lachen kann, der mir in guten wie in schweren Tagen ein guter Gefährte ist.
Wenn ich im Stress des Alltags Ärger auf ihn verspüre, dann führe mich.
Wenn ich meine eigenen Belastungen meinem Partner anlaste, dann führe mich.
Wenn ich in der gemeinsamen Zeit, nicht mit mir und ihm „in Berührung“ bin, dann führe mich.
Damit in unserer Zweisamkeit mehr Tiefe, mehr Lachen, mehr Barmherzigkeit, mehr Segen fließt.

