



Wir zwei



*Immer
wieder neu*

Der Ehepaar

Newsletter aus Schönstatt

Ausgabe 98

Liebes Ehepaar,

Achtsamkeit in der Partnerschaft, ein Thema, das Aufmerksamkeit verdient. Ein Pfarrer sprach im Januar Paare an, die schon zusammenlebten, ob sie nicht heiraten wollten. Zu seiner Überraschung hörte er öfters als Antwort: Wenn wir jetzt heiraten, sind wir nach zwei Jahren geschieden. Tatsächlich gab es in der Pfarrei einige Paare, bei denen das so verlaufen war. Dabei könnte man eine einfache Lektion vom Lagerfeuer lernen: Es brennt nur so lange, wie man immer wieder Holz nachlegt. Übertragen auf die Ehe: Das Werben darf nie aufhören bis ans Lebensende. Unauflöslichkeit der Ehe schenkt zwar Sicherheit und Geborgenheit, aber dispensiert nicht vom Werben. Frohen Beginn der Vorbereitungszeit auf Ostern,

Ihr Pater Elmar Busse

Aufmerksamkeit für Beziehungsqualität

Am 20. März 2020 bemerkte der Lokführer eines ICE, während er über die Theißtalbrücke zwischen Frankfurt und Köln fuhr, dass die Vibration des Zuges ungewöhnlich hoch war. Er alarmierte die Streckenkontrolle, und tatsächlich: auf einer Strecke von 80m waren die Befestigungsschrauben zwischen Schienen und Schwellen gelöst. Dazu benötigt man Spezialwerkzeuge. Der Täter konnte aufgrund eines Bekennerschreibens schon am nächsten Tag festgenommen werden. Die ICE-Strecke war über Stunden gesperrt, weil die Schienen wieder befestigt werden mussten.

Die Achtsamkeit des Lokführers bewundere ich: Hunderte Kilometer pro Schicht bei Geschwindigkeiten bis 240km/h – die Aufmerksamkeit ist normalerweise auf die Signale, bzw. deren Übertragung auf die Anzeige im Cockpit des ICE, gerichtet - und dann diese paar Sekunden Vibration auf der Brücke und die Schlussfolgerung: Da stimmt was nicht!

Pater Kentenich hat in Milwaukee in der Familienseelsorge mit den Paaren den Brauch entwickelt: Einmal in der Woche nehmen wir uns

wenigstens anderthalb Stunden Zeit, um unsere Beziehung zu pflegen. Und er strukturierte dieses Zeitvolumen in: gemeinsam zurückschauen – gemeinsam nach vorn schauen – gemeinsam nach oben schauen – sich gemeinsam belohnen. Es sollte weniger um Informationsaustausch über etwas gehen, sondern um die Wahrnehmung der Beziehungsqualität: Wie geht's dir? - Wie geht's dir mit mir? - Was macht dir Freude? - Was belastet dich momentan? - Was macht dir Sorge? - Wovor hast du Angst? - Wovon träumst du? - Wonach sehnst du dich?

Durch diese Paarzeit kann es kaum passieren, dass man auseinanderdriftet, und keiner der beiden merkt es rechtzeitig. Leider hört man das häufig bei Scheidungen: „Wir haben uns auseinandergelebt. Und als wir es merkten, da war es schon zu spät.“ Es ist die große Ausnahme, dass es zu einer Affäre kommt, wenn die beiden einen intensiven „seelisch-geistigen Stoffwechsel“ pflegen.

Neben diesem regelmäßigen Austausch, der die Achtsamkeit gegenüber der Beziehungsqualität fördert, kommt es natürlich auch darauf an, sich die Liebe zum Partner etwas kosten zu lassen: „Das bist du mir wert!“ Das könnte die Überwindung von Müdigkeit und Trägheit sein, das könnte ein waches Interesse für etwas sein, das dem Partner wichtig ist und worüber er begeistert ist, für das man sich von sich aus aber nie interessiert hätte. Das könnte der Verzicht auf einen Abend mit Freunden sein, um die Zeit mit dem Partner verbringen zu können. Das könnte ein langer ruhender Blick im Blick des Partners sein. Manche sind zu Recht irritiert, wenn der Partner dem Blick nicht standhalten kann und ausweicht. Das ist wie beim ICE und seiner Vibration auf der Brücke: Da stimmt was nicht! „Hast du Geheimnisse vor mir?“

Wenn wir achtsam miteinander und mit uns selbst umgehen, dann können wir gelassen in die Zukunft schauen. Dann ist das Versprechen vom Traualtar, nämlich bis dass der Tod uns scheidet, keine romantische aber weltfremde und leere Formulierung, sondern ein verlässliches Fundament, auf dem man gemeinsam so manches Abenteuer angehen und meistern kann.

Alles, was mit Liebe gemacht wird, ist ein Saatkorn für eine neue Welt

Josef Kentenich



Für unser Leben als Paar

- Wie wollen wir „Holz“ nachlegen, damit unsere Liebe weiterbrennt?
- Wie werben wir umeinander?
- Wie will ich mir in nächster Zeit die Liebe zu dir etwas kosten lassen?
- In welchen Bereichen möchtest du, dass ich achtsamer mit dir umgehe?

Wenn wir beten, bleiben die Umstände oft die gleichen. Aber wir werden anders. Nicht immer verändert Gott deinen Partner, aber immer dich!

Für unser Leben mit Gott

- Wie können wir in der Fastenzeit mehr Raum schaffen für Gott?
- Hilft es uns, uns gemeinsam *ein Mehr an* (Zeit füreinander, Ordnung, Wertschätzung, Ehrlichkeit, Durchhalten ...)

zu nehmen oder uns eher für *ein Weniger an* (Wein, Chips, Schokolade, Pessimismus, Nörgeln, ...) zu entscheiden?

