



*Wir zwei • Immer  
wieder neu*

Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt  
Ausgabe 61

*Liebes Ehepaar,*

zu den schönsten Momenten im Eheleben gehören die Augenblicke, in denen ich mich von meinem Partner so richtig verstanden fühle. Und wenn ich mich in meinen Anliegen, Sehnsüchten aber auch Ängsten und Sorgen gewürdigt und angenommen erlebe, dann schenkt das Sicherheit und Geborgenheit. Dass solche Momente nicht die große Ausnahme, sondern in diesem neubegonnenen Jahr 2018 ein Grundklima werden, das wünsche ich Ihnen von Herzen.

*Ihr Pater Elmar Busse*

## Gelingende Selbstmitteilung

*Bei unseren Ehevorbereitungskursen machen wir folgende Kommunikationsübungen: Die Paare sitzen Rücken an Rücken. Der eine bekommt eine Schreibunterlage, ein Blatt Papier und einen Stift, der andere eine Ansichtskarte. Der mit der Ansichtskarte soll dem anderen innerhalb von drei Minuten beschreiben, was er sieht. Der Zuhörende hat keine Möglichkeit der Rückfrage, soll aber zeichnen, was er hört. Dann mit einer anderen Ansichtskarte die gleiche Übung mit umgekehrten Rollen. Beim dritten und vierten Durchgang haben die Paare die Möglichkeit zur Rückfrage, wenn dem Zuhörenden etwas unklar ist.*

Diese Übungen sollen die Teilnehmer darauf einstimmen, wie schnell Missverständnisse entstehen und wie wichtig das Nachfragen ist, bevor man sich ein Urteil bildet über das, was der Partner einem sagen wollte. Manche Menschen neigen dazu, sich recht schnell in die Schmollecke zurückzuziehen. Dass sie sich vielleicht missverständlich ausgedrückt hatten, kommt ihnen gar nicht in den Sinn. Wie viel gefühlte Einsamkeit einerseits und wie viele überflüssige Streitereien andererseits könnten in Partnerschaften vermieden werden, wenn beide sich die Mühe des Nachjustierens machen würden! „Das ist bei mir angekommen. Wolltest Du mir das mitteilen?“

Ich denke an ein Ehepaar. Die Frau erwartet, dass er, wenn er nach Hause kommt, ihre Befindlichkeit nach einem Satz von ihr sofort erfasst. Diese hohe Erwartungshaltung hat sich bei ihr herausgebildet, weil sie bei langen nächtlichen Gesprächen oft erlebt hatte, dass er die treffenderen Worte für das fand, was sie manchmal im Chaos ihrer Gefühle ihm mitteilen wollte. Diese wunderbare seelisch-geistige Nähe konnte sie genießen, und er fühlte sich in seiner Einfühlungsgabe gewürdigt. Nur beim Nachhausekommen klappte das nicht. Müde und erschöpft von der Arbeit, handelte er sich zur Begrüßung gleich ein „Ungenügend“ ein, was seiner Freude, wieder zu Hause zu sein, einen mächtigen Dämpfer versetzte.

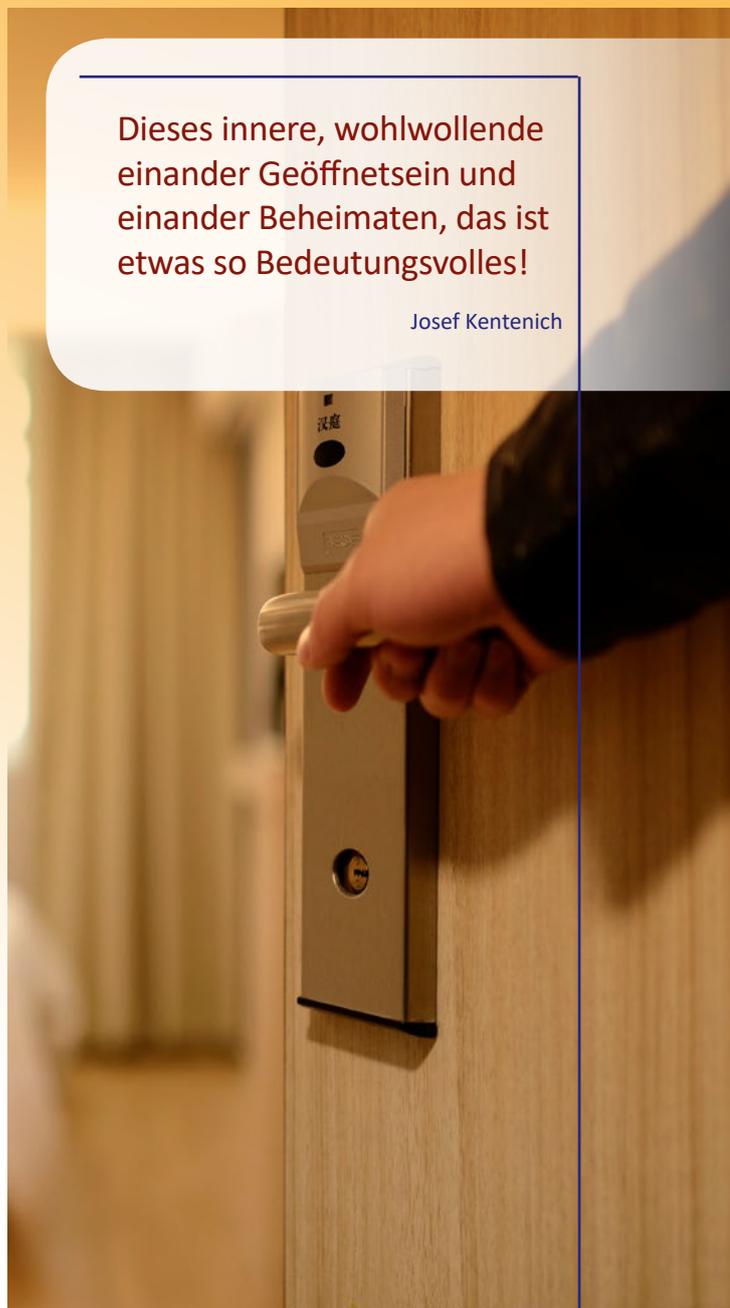
Nach einem Beratungsgespräch mit einem Ehe-Coach hörte er auf, gleich nach dem „Warum?“ zu fragen, sondern die offenere Aufforderung, „Erzähl mir mehr darüber!“, zu verwenden. Diese neue Feinjustierung wirkte wie ein Türöffner. Sie entlastete ihn von dem Druck, gleich beim ersten Mal ins Schwarze treffen zu müssen. Die Frau realisierte, dass gute analytische Fähigkeit noch einmal etwas anderes ist als augenblickliches intuitives Erfassen einer Situation.

Dem Ehemann wurde außerdem bewusst, welche Blockaden es ihm schwer machten, sich seiner Frau mitzuteilen: Wenn er als Kind oder Jugendlicher über sich, seine Sehnsüchte, Ängste und Meinungen gesprochen hatte, dann kam prompt eine Belehrung von seinem Vater, der Lehrer gewesen war. Oder von der Mutter kam eine erschrockene Reaktion: „Aber Junge, so darfst Du doch nicht denken!“ So wurde er immer verschlossener, um sich nicht mehr von seinem Vater entmündigen zu lassen bzw. seiner Mutter Sorgen zu bereiten. So nach und nach entdeckte er, dass seine Frau viel belastbarer war und nicht so schnell zu schocken wie die eigene Mutter.

Für beide ergab sich aus der Beackering dieser bisher brachliegenden Fläche der gelungenen Selbstmitteilung auch ein neuer Blick auf Jesus Christus: Dass Gott als Kind zur Welt kam, damit es uns Menschen leichter fällt, an seine Liebe und Barmherzigkeit zu glauben, diese Glaubenswahrheit bekam für beide einen neuen Stellenwert. „Ich nenne euch nicht mehr Knechte; denn der Knecht weiß nicht, was sein Herr tut. Vielmehr habe ich euch Freunde genannt; denn ich habe euch alles mitgeteilt, was ich von meinem Vater gehört habe.“ (Joh 15,15) Dieser Satz wurde für beide die Lieblingsstelle aus der Bibel.

Dieses innere, wohlwollende einander Geöffnetsein und einander Beheimaten, das ist etwas so Bedeutungsvolles!

Josef Kentenich



### Anregungen für die Paar-Beziehung

- In welcher immer wiederkommenden Situation missverstehen wir uns öfters? Wie können wir da nachjustieren?
- Bei welchen Formulierungen des Partners spüre ich inneren Ärger? Kann ich mutig nachfragen: wie meinst du das eigentlich? (Wahrscheinlich ganz anders, als ich es von meinem Hintergrund her verstehe ...)

### Anregungen für das Leben mit Gott

- Welches ist deine Lieblingsstelle in der Bibel, welches ist meine Lieblingsstelle? Haben wir eine gemeinsame Lieblingsstelle?
- Wo knüpft sie an unserem Alltag an?

### Ehepaar-Newsletter im Sammelband



42 der bisher erschienenen Ausgaben des Ehepaar-Newsletters gibt es jetzt in zwei Sammelbänden, die sich gut zum Weitergeben und als Geschenk eignen für Brautpaare, Silber-/Goldhochzeitspaare, Ehepaare, von Kindern für ihre Eltern, von Gemeinden an Neu-Vermählte, für Segensfeiern am Valentinstag, ...

- Preis: 3,50€ je Heft
- Bestelladresse

Schönstatt-Familienbe-

wegung, Berg Nazareth,  
Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-  
64006-12, familienbewegung@schoenstatt.de



| Ehepaar-Newsletter | Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12 | Erscheinungsweise digital zum 18. des Monats | Autor dieser Ausgabe: Pater Elmar Busse, Dernbach | Gestaltung: H. Brehm | Fotos: Antonioguilllem - fotolia.com; davidlee770924 - pixabay.com | **Bestelladresse:** ehe.newsletter@schoenstatt.de |