

WIR ZWEI 
IMMER WIEDER NEU

Weihnachts- botschaft

Liebes Ehepaar,

kaum zu fassen, wie viele Krisen die Welt in den letzten Jahren erschüttern. Die Coronapandemie, der Ukraine-Krieg, der Krieg im Nahen Osten. Es ist schwer, zu diesen Themen in einen sachlichen Austausch zu kommen. So erleben Paare in Gesprächen mit Freunden und Familie, dass die Meinungen häufig weit auseinander liegen. Freundschaften und Partnerschaften werden auf eine harte Probe gestellt. Gegenseitige Wertschätzung verkehrt sich in Abwertung oder Entfremdung. Es braucht eine Neudefinition von „Zeitenwende“: Mehr Zeit für gegenseitige Achtung, Zeit für eine Abkehr von Vorurteilen, Zeit für Zuneigung und Liebe, Zeit für Frieden!

Ihre Gisela und Klaus Glas

Sabine und Matthias setzen sich regelmäßig zum Paar-Gespräch zusammen, um sich zu wichtigen Themen auszutauschen. Es geht dabei um schöne Erlebnisse, um Erziehungsfragen bezüglich der Kinder und um Ideen und Visionen, die sie gerade bewegen. Zu Beginn des Advents kommt die Frage auf, welche Relevanz eigentlich noch der zentralen Weihnachtsbotschaft „Friede auf Erden den Menschen“ zukommt? Wen interessiert das noch angesichts der allgegenwärtigen Rufe nach Stationierung und Lieferung von Waffen. Und in Bezug auf Ehe und Familie: Was heißt „Frieden auf Erden“ im täglichen Miteinander?

I Der Pazifist und Anführer der indischen Unabhängigkeitsbewegung Mahatma Gandhi sagte einst: „Es gibt keinen Weg zum Frieden, Frieden ist der Weg.“ Für den Umgang mit Partnerschaftskonflikten heißt das: Wir sollen im Streit respektvoll miteinander umgehen. Wie kann das gehen?

1. Erst überlegen

Ueberlege, ob es wichtig ist, Deinen Partner auf sein schwieriges Verhalten anzusprechen: Ist Dir die Angelegenheit wirklich so wichtig? Hat Dein Partner sich etwas zu Schulden kommen lassen oder ist die Sache eher der Situation geschuldet?

Hast Du selbst etwas zu dem Problem beigetragen?

2. Gut beginnen

Erfahrungsgemäß eskaliert ein Gespräch innerhalb weniger Minuten, wenn man mit einem Vorwurf beginnt. Männer verlassen bei einem Streit oft das Zimmer. Dieses biologisch verankerte Verhalten geht darauf zurück, dass das starke Geschlecht beim Streiten schnell einen hohen Puls bekommt. Durch den Rückzug beruhigt sich der Mann wieder. Wichtig zu wissen: Dieses Verhalten läuft automatisiert ab. Wähle einen „sanften Start“! Spreche über Deine Gefühle (z.B.

Wir sehen allmählich ein,
der vollkommene Friede
wird nicht das Produkt des
eigenen Ringens sein.
Wenn wir nicht getragen
und getrieben werden
vom Heiligen Geist, ist kein
Gedanke an den vollkom-
menen Frieden möglich.

Josef Kenterich

„Ich fühle mich gekränkt, wenn Du diese Woche zweimal mit Deinen Freunden weggehst, aber mir einen Korb gibst, wenn ich mit Dir essen gehen möchte.“)

3. Versöhnen nach Streit

Der Apostel Paulus mahnt: „Die Sonne soll über eurem Zorn nicht untergehen.“ [Eph 4,26] Versucht, Euch daran zu halten. Bittet Dich Dein Partner um Versöhnung, weise ihn nicht zurück. Ist jedoch einer von beiden noch nicht zur Versöhnung bereit, sollte er oder sie das sagen.

Friedrich Rückert sagt: „Vor jedem steht ein Bild des, was er werden soll: So lang' er das nicht ist, ist nicht sein Friede voll.“ Das erleben Paare in der Adventszeit schmerzlich. Bei Stress mit Zeit- und Termindruck bleiben manche guten Vorsätze auf der Strecke. Alleine schafft man es oft nicht. Wir brauchen Hilfe von oben. Wir

können täglich beten: Für den Frieden in uns, für Frieden in unserer Partnerschaft, für den Frieden in der Welt. Für den Frieden, den der Heilige Geist uns schenken kann.

Als Paar weiterkommen

Anregung für das Paar-Gespräch:

- ♥ Was liebt ihr an eurer/m Partner/in? Welche kleinen Zeichen der Zuneigung schätzt ihr besonders? Wovon könnt ihr nicht genug kriegen?
- ♥ Was ist schwierig und was braucht ihr mehr voneinander? Was soll konkret im Alltag passieren, dass die Weihnachtsbotschaft und damit Friede und Liebe überall spürbar ist?.

Für unser Leben mit Gott

Wir beten gemeinsam: Guter Gott,

Guter Gott mit Deiner Heiligen Geistkraft, es fällt uns oft nicht leicht, die/den geliebten Partner/in mit seinen Gefühlen, Gedanken, Sorgen und Visionen anzunehmen. Mein/e Lebensgefährte/in darf genau so sein, wie sie/er sich mir zeigt. Wie Mahatma Gandhi sagte: „Es gibt keinen Weg zum Frieden. Frieden ist der Weg.“ Das gilt auch für die Liebe: „Es gibt keinen Weg zur Liebe. Liebe ist der Weg.“ Sende uns in der Advents- und Weihnachtszeit Deine Geistkraft, wenn es mehr Friede und Liebe in unserem Alltag braucht. Segne uns! Amen.

Danke

Seit Januar 2013, als die Schönstatt-Familienbewegung damit begann, diesen Ehepaar-Newsletter monatlich herauszugeben, gehören Gisela und Klaus Glas aus Flieden zum Team der Redakteure. Nun möchten sie den Stab weitergeben. Im Namen aller Leserinnen und Leser danken wir Ehepaar Glas für alle kreativen, konstruktiven und kompetenten Anregungen.



• 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: Gisela und Klaus Glas, Flieden • Gestaltung: H. Brehm
• Fotos: Kzenon, depositphotos.com; saharrr, 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!