

WIR ZWEI   
IMMER WIEDER NEU

## Konsum- Affäre

*Tina und Falk, beide berufstätig, zwei Kinder, finden abends vermeintliche Entspannung vor dem Fernseher (er) und beim Durchforsten von social media und Einkäufen im Internet (sie). Dass sie abends eine Runde spazieren gingen miteinander oder joggen, liegt schon lange zurück. Beide meinen: ich brauch diese Zeit für mich alleine dringend, um runterzukommen vom Stress des Tages.*

Liebes Ehepaar,

die Natur zeigt sich in ihrer ganzen verschwenderischen Fülle, in unzähligen unterschiedlichen Grüntönen, ein Blick über die weiten Felder zeigt Abwechslung pur im Farbenspiel von gelb, grün, braun. Und wir beide? Sehen wir aneinander auch die herrlichen Seiten, Fähigkeiten, Charismen, die Gott im Partner geschaffen hat oder haben wir die Sonnenbrillen auf, die alles um uns herum und im Partner abdunkeln?

Dass Sie Maigefühle, neue Freude und Dankbarkeit finden in Ihrer Liebesbeziehung, das wünschen Ihnen von Herzen,

*Claudia und Heinrich Brehm*

**E**ntspannung ist wichtig. Und dass ich spüre, welche Entspannung mir guttut, auch. Abgesehen davon, dass konsumieren nur kurzzeitig füllt, aber nicht erfüllt, tut es der Beziehung gut, wenn wir uns auf die Suche begeben, wie wir auch miteinander immer wieder entspannen können. Die Ideen dazu brauchen eventuell Zeit und kommen meist nicht von alleine schnell und kreativ um die Ecke. Es bedarf Mut zum Ausprobieren, Scheitern und wieder Versuchen.

**W**as steckt hinter diesen „Konsumaffären“? Sie bedeuten ja nicht die Affäre mit einer anderen Person, sondern mit Dingen wie Essen, Shoppen, Serien schauen, Alkohol, ... die kurzfristig trösten und beruhigen, kurzfristig Lust versprechen und zur Flucht werden vor

dem Partner oder gar Nähe zu ihm ersetzen sollen. Manchmal spürt einer der beiden oder auch beide: „Wir sind viel zu wenig verbunden, ich weiß nichts mehr über den anderen, wir verlieren uns langsam.“ Es ist weder Faulheit, noch Desinteresse am anderen, auch wenn das auf den Partner vielleicht so wirkt. Oft sind die Ursachen Frust, Überforderung, Stress oder unerfüllte Sehnsüchte. Und weil echte Nähe immer Arbeit bedeutet – vielleicht sogar Schmerz – greifen wir lieber zu bekannten, schnellen Lösungen. Nur: kurzfristige Entlastung schafft langfristig Entfremdung.

**M**iteinander Zeit verbringen hilft uns gemeinsam zu wachsen und Nähe zu spüren. Diese wiederum gibt Kraft für unsere Aufgaben, die täglich auf jeden warten.

**Vernachlässigen wir nicht die kleinen Freuden - jene, die die anderen am Besten empfinden lassen, dass wir sie achten und wertschätzen.**

Josef Kantenich



**C**lara und Holger genießen, dass einer von beiden den Kopf in den Schoß des anderen bettet und sie sich dann gegenseitig vom Tag erzählen. Danach bleibt immer noch Zeit für individuelle „Erholungen“.

**H**anna und Pit erfreuen sich einen Abend die Woche bei Brettspielen. Das ließe sie wunderbar entspannen, erzählen sie. Allerdings nur, wenn egal ist, wer gewinnt, ansonsten wäre die Gefühlslage anstrengend und nicht Ehe-fördernd.

**M**ara und Alex sitzen Mittwoch abends alle zwei Wochen in ihrem Gartenstrandkorb (im Winter auf der Ofenbank), erzählen sich, was ihnen gerade guttut und Freude macht und planen (den Urlaub, den nächsten Hauskreis, die neue Gartenecke, ...).

**W**as allen drei Paaren wichtig geworden ist: Du, mein Partner musst nicht perfekt sein.

Wahres Glück hängt nicht von perfekten Umständen ab – sondern davon, was wir aus unseren Umständen machen und wie hoch wir die Messlatte anlegen. Wir beide sind am Wachsen, und dabei gibt es auch Frost- und Schnittzeiten.

**D**a ist Einer, der dabei hilft, Einer, von dem der neue Papst

Leo XIV. sagt: „*Wir alle sind in den Händen Gottes. Lasst uns daher ohne Angst, Hand in Hand mit Gott und miteinander, weitergehen! ... Christus geht uns voraus. Die Welt braucht sein Licht. Die Menschheit braucht ihn als Brücke, um von Gott und seiner Liebe erreicht zu werden.*“

### Als Paar weiterkommen

- ♥ Gibt es etwas, das mich einmal am Tag herunterbringt vom Stresslevel?
- ♥ Gibt es etwas, das dich einmal am Tag herunterbringt vom Stresslevel?
- ♥ Wie können wir uns gegenseitig den Rücken freihalten, um dem nachzugehen?
- ♥ Leben wir derzeit in einer „Konsumaffäre“? Was wollen wir ausprobieren, um gemeinsam „abzuhängen“, neue Kraft und Beziehungsschwung zu finden?

### Für unser Leben mit Gott

Guter Gott, wir kümmern uns um unzählige Dinge am Tag, aber für dich bleibt oft keine Zeit. Das wollen wir ändern. Jedes Mal, wenn eine Ampel auf rot schält, wollen wir an dich denken, uns an dich wenden, mit dir die Wartezeit verbringen, dir erzählen, was uns bewegt, wofür wir dir danken, wofür wir deine Hilfe dringend brauchen. Bis bald, Gott, bis zur nächsten roten Ampel.

