



**Mein Partner darf
anstrengend sein**
Arbeitsmaterial

Du darfst anstrengend sein!

Am Anfang einer Beziehung ist man ineinander verliebt, ist begeistert voneinander. Und im Laufe der Zeit entdeckt man die „ganze Wirklichkeit“ – mein Partner hat auch Eigenschaften, die anstrengend sind. Pater Kentenich spricht von der Ehe als „Genuss- und Opfertisch“. Das ist eine ganzheitliche Sicht: die Welt besteht aus Genuss – aber auch aus Opfer. Das Opfer ist in vielen Lebenswelten präsent: wenn es in der Firma anstrengend wird, sagen die Kollegen: „es wird sportlich“.

Auf der anderen Seite gibt es die Tendenz, die volle Wirklichkeit zu negieren: wenn es anstrengend wird, werfen die Leute die Nerven weg und bekommen die große Krise. Das habe ich kürzlich erlebt, als jemand das neue iPhone (Handy) kaufen wollte – und es war ausverkauft! In Panik hat die Frau auf den Boden gestampft und hat gerufen: „Ich will mein iPhone - jetzt!“ Sie war außer Rand und Band.

Du nimmst mich an!

Wie gehen wir damit um, wenn eine Person oder Situation unerwartet anstrengend ist? „Bleib am Teppich!“ sagt man in Schönstatt. Wir nehmen die Realität wahr: ja, es gibt anstrengende Situationen, aber die gehören zur Wirklichkeit der Welt. Unsere Aufgabe ist es, damit richtig umzugehen. Und was ist das Schöne daran, wenn ich als Ehepartner anstrengend bin? Dass mein Partner mich trotzdem annimmt! Denn das sagen wir einander als EheTeam zu.

*Und diese
grundsätzliche
Annahme gibt
es nur in der
Ehe. „Ich nehme
dich an, so wie
du bist.“ Das
schafft Heimat.*

Und diese grundsätzliche Annahme gibt es nur in der Ehe. „Ich nehme dich an, so wie du bist.“ Das schafft Heimat: Heimat in der Ehe zu finden, ist etwas Einmaliges. P. Kentenich sagt darüber: „Glücklich ist der Mensch, der Heimat hat im Herzen eines geliebten Menschen!“ Das gibt man nicht so leicht auf, auch wenn es anstrengend wird. Wenn man oft von Kündigungen hört: viele Menschen sind ja ein Stück weit in der Firma zuhause, und die machen dann die schmerzliche Erfahrung: ich kann plötzlich gekündigt werden! Wie anders ist das bei meinem Ehepartner - der kündigt mich nicht einfach von heute auf morgen!

„20 Ticks“

Es gibt schwierige Eigenschaften meines Partners – aber es sind oft Kleinigkeiten. Da fängt einer an, aus Brot kleine Kugeln zu formen und spielt damit herum – Kleinigkeit, aber doch mit der Zeit nervig. Oder das Verständnis von Ordnung im Kleiderkasten ist so ganz anders als meines ...

P. Kentenich spricht hier von „Ticks“. Und wir sollen unserem Partner 20 Ticks zugestehen. Nicht nur einen oder zwei, nein: 20 Ticks! Da kann man spüren, wie Heimat entsteht.

In einer ruhigen Stunde – also in der Kühle der Nacht statt in der Hitze des Gefechts – gebe ich meinem Partner Rückmeldung, was mich belastet: „Ich weiß nicht, ob dir das aufgefallen ist, aber neulich...“ Da kann er es besser annehmen als im gereizten Ton des „Schon wieder!“ So reiben wir uns nicht sinnlos an den Konfliktpunkten unseres Alltags auf und können unsere Kraft und Energie in das Erlebnis unserer Nähe und in unsere gemeinsamen Aufgaben und Ziele investieren.

Eine weitere Freiheit gewinnen wir durch unsere bedingungslose Annahme: ich kann Rückmeldungen einholen. Meinen Partner kann ich um eine offene und ehrliche (und trotzdem liebevolle) Rückmeldung bitten. Was war jetzt gut, was hätte ich besser machen können? So kann ich wachsen. Gott hat uns füreinander geschaffen, hat mir meinen Partner geschenkt. Das gebe ich nicht leichtfertig auf.

Wir haben eine Botschaft

Besonders beschenkt werden wir da, wo wir unsere Botschaft entdecken. Ich habe eine

Einladung eines Ehepaares gesehen, wo beide abgebildet waren mit dem Blick Richtung Horizont. Man weiß nicht, wohin sie schauen – aber sie schauen in dieselbe Richtung. Und das verbindet sie. Ein gemeinsames Ziel – das verbindet und gibt dort Kraft, wo es anstrengend wird.

Eine Erfahrung, die viele vom Bergsteigen kennen: durch das Ziel – den Gipfel – bekommt die Anstrengung Sinn und wird schön. Unser Ziel als Ehepaar muss entdeckt werden. Pater Kentenich spricht vom „Ehe-Ideal“. Das Ehe-Ideal soll uns leuchten; das ist Sinn und Ziel unserer Ehe. Auch in Zeiten, wo wir von allem Möglichen durcheinander gewirbelt werden: es gibt unser gemeinsames Ziel!

Das Ziel schenkt uns unheimlich viel Kraft als Paar. Es gibt Situationen, da spürt man: die Energie geht aus, man hat keine Lust mehr, ... Und dann stellt der andere Partner neu die Frage: „Es gibt uns doch – für etwas Großes! Und was ist das für dich? Was möchtest du richtig gern einmal machen und angehen und tun?!“

Am Kreuz

Das fließt zusammen im Ehesakrament: Die Anstrengungen, Belastungen, Reibereien, die wir miteinander vielleicht haben, die tragen letztlich dazu bei, dass etwas von uns ausgehen kann. Für uns war das eine starke Erfahrung, auf's Kreuz zu schauen – und dort oben steht INRI - INgeborg und RIchard! Dazwischen ist meistens ein Nagel eingeschlagen; und die Erfahrung ist: wenn man am Kreuz hängt – zu zweit natürlich – da geht etwas von einem aus. Aus Jesu Seite – Blut und Wasser – ist die Kirche heraus geflossen. Wenn wir ein Leid (oder eine Freude) zu tragen haben – was geht von uns aus? Wir können anderen gut tun, indem es uns einfach gibt, indem wir etwas ausstrahlen. Die Opferbereitschaft gibt unserer Ehe einen zusätzlichen Sinn. Es gibt eine Ausstrahlung, die kommt nicht von momentanem Wohlbefinden, sondern von verschenktem Leid.

Wenn ein junges Ehepaar JA zueinander sagt – da ist eine Freude, eine Heiterkeit. Und dieses JA wird ganz neu fruchtbar, wenn wir gemeinsam etwas zu tragen haben; das machen wir fruchtbar für andere. Wir haben als Ehepaar viele schöne Momente – wenn ein Kind geboren wird, wenn ein Kind uns mit strahlenden Augen anschaut, wenn wir gemeinsam etwas erreicht haben ... - und es gibt Momente, die belasten. Es gibt Eigenschaften am Partner, die uns nerven. Aber das ist dann eine Wahrnehmung der Wirklichkeit, und wir sollen entdecken, was uns das eigentlich bringt. Wir haben uns als Ehepaar verbunden und JA gesagt zueinander; für gute Tage und schlechte Tage. Dieses Endgültige gibt unserer Liebe eine ganz besondere Kraft.

Für das Ehe-Team gibt es die drei Dimensionen:

- ☉ In Liebe geeint – in Freude aufeinander zugehen, eins werden
- ☉ Auf Ergänzung angelegt – die Erfahrung: der Partner ist anders. Das tut weh, aber wenn ich mich dafür öffne, werde ich beschenkt!
- ☉ mit einer großen Sendung betraut – von unserer Ehe soll großer Segen ausgehen! Vorrangig für unsere Kinder, aber auch für alle Menschen um uns herum. ☆



**Mein Partner darf
anstrengend sein**
Arbeitsmaterial



Ausschnitte aus einem
Impuls
von Familie Sickinger

Eheteamfragen:

- ☉ Welche gemeinsame Sendung haben wir?
- ☉ Wo erleben wir unsere Unterschiedlichkeit als Bereicherung und Ergänzung, wo eher als Belastung?
- ☉ Wie können wir konkret neu JA zueinander sagen?

