

# Kraftquellen in unserer Ehe



**Kleine Aufmerksam-  
keiten**  
*Arbeitsmaterial*

Es gibt zunächst einmal ganz natürliche Kraftquellen. Es ist wichtig, dass wir denen nachspüren – was sind die natürlichen Kraftquellen für mich? Das kann Sport sein, Musik, Dinge, wo man sich vom Alltag lösen kann und merkt: danach geht es mir besser. Das kann sein, dass ich Zeit für mich bekomme im Alltag; ein Augenblick, den ich dann bewusst genieße. Das können Zeichen der Liebe sein, die mich erreichen.

Das Problem ist sehr oft, dass die Zeichen der Liebe, die mich beschenken sollen, bei mir nicht richtig ankommen. Wir rennen darüber weg. Der Alltag hat eine solche Geschwindigkeit, dass wir es nicht spüren, dass wir es nicht merken und nicht richtig wahrnehmen und aufnehmen können.

Das kann von Prägungen der Kindheit kommen. Ich habe eine Frau getroffen, die um die sechzig war. Sie hat mir erzählt, bei ihnen zu Hause war es so, wenn sie etwa eine Zeichnung gemacht hat, dann haben die Eltern sie immer darauf aufmerksam gemacht, wie sie es noch besser machen kann. Sie wollten, dass das Kind richtig gut wird. Die Wirkung davon in der Seele war: es ist nie gut genug, was ich tue. Und deswegen hat sie nur schwer Freude an dem, was sie tut.

Man nennt das „Antreiber“, die in der Seele drinnen sind. Ihr Antreiber heißt: du musst das noch besser machen, es muss immer perfekt werden. Es ist nie genug. Und die Seele kommt nicht zur Ruhe und kann deswegen Liebe nicht richtig aufnehmen. Ein anderer Antreiber ist, wenn Liebe stark von Leistung her bestimmt ist: ich bekomme etwas, wenn ich die Erwartungen der Umgebung erfülle. Sich einfach beschenken lassen, das gelingt dann schwer, ist dann schwierig.

*Wie gehe ich mit solchen „Antreibern“ um?*

Ich kann lernen, mit solchen Antreibern umzugehen, wenn ich sie bei mir entdeckt habe. Dann sind sie nicht mehr gefährlich. Man bekommt sie nicht weg, wenn sie von Kindheit an gut eingeübt sind. Wenn der Antreiber auslöst, dass man sich getrieben fühlt, immer noch aktiv zu sein, immer noch etwas tun zu müssen nach der Devise: „Schnell, schnell, das passt auch noch dazwischen.“ - Wie geht man dann damit um? Man gibt ihm einen Namen und redet mit ihm. Diesem „schnell, schnell“ kann man zum Beispiel sagen: „Speedy, du, dich kenn ich doch schon. Jetzt blas dich einmal nicht so auf, jetzt mach dich einmal nicht so wichtig. Jetzt einmal langsam.“ Ich weise ihn in seine Schranken. Dann ist er nicht mehr gefährlich. Gefährlich ist er, wenn er mir ständig das Schöne verdirbt, das ich tun kann.

Dass die Liebe wirklich ankommt in meiner Seele, dass ich spüre: ich bin geliebt, getragen, dazu ist es hilfreich, die Kraftquellen, die sich mir bieten, zu nutzen. Beim Nachkosten am Abend kann ich aufnehmen: wo hat Gott mich berührt durch den Ehepartner, durch Ereignisse? Wo hat er mir gesagt: „Du, ich mag dich, ich hab an dich gedacht.“

Wenn man ein Geschenk bekommt heißt die Antwort sehr oft: „Das war doch nicht nötig.“ Ein Geschenk ist nie nötig, sonst ist es ja Bezahlung. Ein Geschenk ist einfach Zeichen der Liebe – ich mag dich, ich schenke es dir. Natürlich bedankt man sich dafür, lässt es dann aber in die Seele hineinkommen, damit es die Tiefenseele prägen kann. Ich merke durch das Geschenk: „Ich bin geliebt, bin angenommen.“

Dazu gehört auch das Genießen können. Ich weiß nicht, ob Sie diesen Spruch kennen: „Erst das Notwendige, dann das Nützliche, dann das Angenehme.“ Schon einmal gehört? Ich habe ihn öfter gehört, diesen Spruch. Nur, wenn man nach diesem Prinzip lebt, kommt man nie zum Angenehmen. Dann genießt man nie und wenn, hat man ein schlechtes Gewissen. Es gibt immer noch was Notwendiges und Nützliches zu tun. Es

*„Speedy, du,  
dich kenn ich  
doch schon. Jetzt  
blas dich ein-  
mal nicht so auf,  
jetzt mach dich  
einmal nicht so  
wichtig.“*



**Kleine Aufmerksam-  
keiten**  
*Arbeitsmaterial*

*„Liebe die, die  
dir auf die Ner-  
ven gehen.“ Da  
fallen uns dann  
schon Menschen  
ein.*



*P. Werner M. Kuller,  
Schönstatt am  
Kahlenberg*

ist wichtig, dass wir uns die Zeit nehmen, etwas zu genießen. Die Arbeit ist auch einmal beendet und wir genießen - die Kraftquellen können dann richtig fließen.

*Du - meine Kraftquelle*

Eine wichtige Kraftquelle ist natürlich auch das Ehesakrament, ihre Partnerschaft. Du an meiner Seite, du gibst mir Kraft. Es ist ja sehr oft so, dass im gewöhnlichen Alltagsleben das Durchblicken und das Spüren dieser Kraftquelle etwas schwieriger geworden ist. Man hält sich viel leichter auf an den Dingen, die schwierig sind, oder wo es nicht perfekt ist.

Das ist etwas, in das viele Paare hineinstolpern: Wir versuchen, unseren Partner zu korrigieren, kritisieren herum, sind enttäuscht oder nörgeln herum, weil dies oder jenes nicht in Ordnung ist. Und wir verlieren das Geschenk des Partners, das Große an ihm aus dem Blick. Wir haben nicht mehr die Vorstellung, dass er größer ist, als ich ihn mir vorstelle. Im Alltag ist es oft so, dass man das Gute als selbstverständlich annimmt. Man hat sich daran gewöhnt. Man bleibt an dem hängen, was nicht so gut ist, was mich nervös macht, was mir auf die Nerven geht. Da ist die Liebe gefragt, großzügig, weit zu werden.

Pater Kentenich sagt: „Wir erlauben dem anderen 20 Ticks.“ Der andere darf 20 „Kanten“ haben. Wir erlauben ihm das, das darf er. Und er fügt mit einem Augenzwinkern hinzu: „Wenn es weniger sind – ein überaus günstiger Fall!“ Es geht um diese Großzügigkeit, sich nicht an den vielen Kleinigkeiten aufzuhängen und ständig daran herumzumachen. Das macht müde und die Kraftquelle fließt nicht. Das sind Blockaden für die Kraft, die der Partner mir geben kann.

Wenn Jesus über die Liebe spricht, dann gebraucht er oft Worte, die extrem sind: „Liebe deine Feinde, liebe die, die dich hassen.“ Naja, Feinde haben wir nicht so viele. Die halten wir uns doch vom Leib. Ich möchte es einmal etwas näher dran formulieren: „Liebe die, die dir auf die Nerven gehen.“ Da fallen uns dann schon Menschen ein.

Das können wir als „Training der Liebe“ für unsere Ehe sehen: „Das pack` ich auch noch, ich gehe es an.“ Und ich gehe trotzdem mit meinem Wohlwollen, mit meiner Liebe zu dir hinüber, vom Ich zum Du: du darfst spüren, wie ich dich mag.

*Raus aus der beleidigten Ecke!*

Wir ziehen uns bei Enttäuschungen nicht gleich zurück. Die beleidigte Ecke ist immer eine unreife Reaktion und die macht einfach zu. Jetzt soll der andere sich bitte so verhalten wie ich es möchte, soll um meine Liebe werben, bis ich gnädigerweise aus meiner Ecke wieder rauskomme. Wenn wir diesen ersten Rückzug bemerken, bemühen wir uns noch eine kleine Öffnung der Liebe zu behalten. Das geht. Ich tue noch einen kleinen Schritt auf dich zu, schenke dir noch eine kleine Geste der Liebe. So bleibt das Klima zwischen uns noch ein bisschen offen.

Im Moment kann ich vielleicht nicht viel sagen, weil ich enttäuscht oder verletzt bin, aber einen kleinen Schritt auf den anderen zu, wo ich mich auf den anderen hin öffne, den kann ich immer tun. Und diese Öffnung kann ja dann wieder größer werden. Nur wenn ich ganz zugemacht habe, dann ist es viel schwieriger, die Tür zueinander wieder einen kleinen Spalt zu öffnen. ☆