

WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

„Wir“ sagen

Marius und Marie (beide 28 J.) kennen sich ein Jahr. Er ist Polizist, sie Erzieherin. Beide gehen gerne ins Fitness-Studio und ernähren sich vegan. Oft verwenden die jungen Leute das Wörtchen „wir“, wenn sie mit Verwandten und Bekannten sprechen. „Wir haben uns eine Küche bei IKEA angeguckt und bestellt“, sagt Marie. Und Marius ergänzt: „Und wir haben dort auch tolle Lampen für unsere Wohnung gefunden.“ Kürzlich hat sich das Paar getroffen, um einen alten braunen Holzschrank neu zu lackieren. Sie sagten den Leuten, die ihnen das Möbelstück schenkten: „Wir streichen den Schrank weiß.“

Liebes Ehepaar,

„Schatz, wir müssen miteinander reden!“ Dieser Gesprächseinstieg verheißt selten Gutes. Denn zumeist folgt dann Du-Botschaft auf Du-Botschaft. Der Partner in der Zuhörer-Rolle ist seinerseits geneigt, sich zu rechtfertigen. Hat sich der Partner gefangen, kann er seinerseits versuchen, Kritik zu äußern: „Wie du mir, so ich Dir!“ Dass es auch anders geht, erleben wir in der Begegnung mit jungen Menschen. Dieser Tage sind wir einem jungen Paar begegnet, das wir Marius und Marie nennen wollen. Dabei haben wir erfahren: Der Mensch lebt nicht nur vom Brot. Nein, vielmehr lebt er von jedem guten Wort, das aus dem Mund des Partners kommt. (frei nach Mt 4, 4)

Ihre Gisela und Klaus Glas

In einer guten Partnerschaft braucht es die „drei V“: **V**erbundenheit, **V**ereinigung und **V**erbindlichkeit. Durch das häufige Beisammensein, das positiv bewertet wird, erleben Marie und Marius zunehmend Verbundenheit; sie werden zum „Wir“. Ob ein Paar zusammenbleibt, hängt aber nicht nur von gemeinsamen Unternehmungen und einer schönen Sexualität ab. Genauso wichtig scheint der Zusammenhalt zu sein, wenn Stress und Schwierigkeiten in der Partnerschaft aufkommen.

Glückliche Paare neigen intuitiv zur Wir-Rede; sie erleben sich als zusammengehörig. So ist erlebte Verbundenheit der Mutterboden einer jeden guten Beziehung.

Paare, die Jahrzehnte zusammen sind, sind auch beste Freunde. Wenn ein Paar nicht gut zusammenpasst oder wenn es in der Partnerschaft kriselt, zeigt sich das auch im Sprachgebrauch. Wenn häufig das vorwurfsvolle „Du“ gebraucht wird, ist das ein **Beleg** für Uneinigkeit und Rechtfertigungen. Umgekehrt kommen Paare mit Beziehungsproblemen besser zurecht, wenn sie das Gemeinsame betonen und sich um gute Kompromisse bemühen. An ihren Worten sollt ihr sie erkennen, die glücklichen Paare.

Eine gute Passung im Sprachstil ist ein guter Indikator für ein gelingendes Miteinander. „Das, was wir sagen und wie wir



Gebundenheit – ein anderes Wort dafür ist Liebe: das schlichte Gernhaben.

Josef Kentenich

es sagen, hat einen maßgeblichen Einfluss auf uns selbst und unsere Gesprächspartner. So kann schon ein Wir statt einem Du ein bedeutender Schritt hin zu einer konstruktiven, gemeinsamen Lösung eines Konfliktes sein“, sagt die Psychologin Jule Specht in ihrem Buch: „*Suche kochenden Betthausen*. Was wir aus wissenschaftlichen Studien über die Liebe lernen können“.

Wer mit seinem Partner einen Konflikt austrägt, sollte darüber schlafen und den Konflikt neu bewerten. Am besten ist, man fragt sich, wie wohl ein Außenstehender die Auseinandersetzung sehen würde. Dieser Perspektivwechsel kann sowohl frisch Verliebten als auch ewigen Eheleuten empfohlen werden. In einer Studie wurden Paare gebeten, einen größeren Auseinandersetzung der zurückliegenden Monate noch einmal zu betrachten, - und zwar mit den Augen eines neutralen Beobachters. Zu drei Zeitpunkten

schraben die Partner jeweils sieben Minuten lang etwas zu dem Konflikt in ein Tagebuch. Diese kurze Investition hatte positive Langzeitfolgen: die Zufriedenheit mit der Partnerschaft blieb auf hohem Niveau stabil. Statt nervigen Du-Botschaften sandten sich die Partner unbewusst liebevolle Wir-Bestätigungen zu.

Als Paar weiterkommen

- ♥ **Beginnt an einem Montag.** Die Partnerin beginnt und schreibt an drei aufeinander folgenden Tagen für jeweils 20 Minuten lang über ihre Gedanken und Gefühle bezüglich der Partnerschaft.
- ♥ **Am Donnerstag wird gewechselt;** jetzt schreibt der Partner - mit Fokus auf das Miteinander - auf, was er denkt und was er fühlt.
- ♥ **Wenn ihr Vertrauen zueinander habt,** sprecht am Sonntag darüber, was ihr aufgeschrieben habt.

Miteinander mit Gott unterwegs

Wir können miteinander beten:

- ♥ **Guter Gott, Du begegnest uns in unserer Liebe zueinander. Wenn wir unsere Verbundenheit spüren bist du da. Wenn wir miteinander streiten, bist Du da. Wir können alles miteinander schaffen, stehen jede Schwierigkeit gemeinsam durch. Wir gehen unseren Weg gemeinsam durch dick und dünn. Immer wieder erleben wir uns reich beschenkt. Danke!**



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12
• Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats • Autoren dieser Ausgabe: Gisela & Klaus Glas, Flieden • Gestaltung: H. Brehm
• Fotos: StockSnap, pixabay.com; Albrecht Fietz, pixabay.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, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!