



7 WOCHEN NEUE SICHT

KURSWECHSEL

BRIEF 4

LIEBES PAAR,

manchmal schmieden wir Pläne – und das Leben passiert. Ganz anders, als wir es uns gedacht haben. Ein Kurswechsel steht an.

Dabei macht es einen entscheidenden Unterschied, ob wir den Kurswechsel selbst entscheiden oder ob er über uns verhängt wird. Wenn uns ein Schicksalsschlag trifft oder wir sehr verletzt werden – z.B. ein langgehegter Kinderwunsch erfüllt sich nicht, die Kündigung liegt auf dem Tisch, oder eine Krankheit erzwingt eine Lebensumgestaltung –, können wir oft nur reagieren. In solchen Situationen greifen wir meist automatisch auf alte, „bewährte“ Reaktionsweisen zurück. Manche Menschen sind es gewohnt, auch in schwierigen Herausforderungen allein zurechtzukommen zu müssen und ziehen sich mit ihren Gefühlen von Ohnmacht, Verzweiflung, Angst oder Wut zurück. Andere reagieren mit Sarkasmus. Wieder andere lassen sich ihre Gefühle nicht anmerken und geben sich stark. Und einige suchen die Nähe von wohlwollenden Menschen und können ihren Gefühlen Raum lassen. Ich habe „bewährt“ bewusst in Anführungszeichen gesetzt. Auch wenn diese erprobten Verhaltensweisen sich einmal als hilfreich erwiesen haben, muss das für die aktuelle Situation nicht zutreffen. Vielleicht wäre Anderes hilfreicher? Aber was?

Gehen in einer Beziehung die Partner sehr unterschiedlich mit belastenden Lebenssituationen um, ist dies manchmal schwer zu ertragen und kann zusätzlichen Schmerz bereiten. Die Gefahr ist groß, in ein ungutes Schweigen zu verfallen, in dem sich beide Partner sehr einsam fühlen.

Auch wenn es nicht leichtfällt, kann ein erster Schritt aufeinander zu sein, die eigenen Empfindungen wahrzunehmen und in Worte zu fassen. Vielleicht gelingt das nicht sofort. Aber im Gespräch mit der Partnerin/dem Partner, durch aufmerksames Zuhören und Nachfragen, kann es gelingen, Verständnis füreinander zu entwickeln. Trotz aller Verschiedenheit kann ein Gefühl von Nähe entstehen, das tröstet und ermutigt, den erzwungenen Kurswechsel aktiv mitzugestalten.

Ganz anders ist die Situation, wenn wir selbst über einen Kurswechsel entscheiden können, z.B. wenn ein Stellenangebot lockt, wenn nach einer intensiven Familienphase vernachlässigte oder neue Fähigkeiten und Interessen wieder Raum bekommen können oder wenn wir etwas für unsere Beziehung tun wollen.

Wenn wir unserem Leben eine neue Richtung geben möchten, stellen sich oft auch gemischte Gefühle ein. Denn Entscheidungen können ja auch in eine falsche Richtung gehen. Wir fühlen uns dann überfordert und verlieren die Freude aneinander. So stellt sich die Frage: Nach welchen Kriterien entscheiden wir?

Ich möchte Euch einen spannenden Weg vorstellen, um zu einer Entscheidung zu kommen: Die „Unterscheidung der Geister“ nach Ignatius von Loyola (1491-1556). Für Ignatius sind auf diesem Weg vier Schritte wichtig: sich ausführlich Zeit nehmen, wahrnehmen, erkennen und dann erst entscheiden.

Als Hilfe zum Wahrnehmen, Erkennen und Entscheiden können wir uns fragen: Kann eine neue Entscheidung unsere Liebe stärken? Macht sie unser Herz weit? Dient sie dem (inneren) Frieden? Führt sie zu „mehr Leben“?

Wenn wir solche Fragen im Blick haben, können wir Entscheidungen aus einem guten Geist heraus treffen.

Kurswechsel gehören wohl zum Leben dazu. Sie durchzuführen ist herausfordernd. Besonders dann, wenn das Leben sie uns ungewollt zumutet. Wie wir uns dazu einstellen, um sie mitzugestalten, ist eine der großen menschlichen Aufgaben. Immer bleibt das Ziel, dass (wieder) Neues in den Blick kommt und das (gemeinsame) Leben sich vertieft.

Das wünsche ich Euch in diesen Wochen.

Eva Scharr

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.

Aristoteles

Krise

Unerwartet

Reden

Schreien

Warten

Entdecken

Chance nutzen

Hoffen

Streiten

Erproben

Lieben

IMPULSE

- | Wie geht Ihr mit unvorhergesehenen Situationen um? Was tut Euch gut, wenn Euch ein Kurswechsel abverlangt wird?
- | Was glaubt Ihr, was Eure Partnerin/Euer Partner in Umbruchzeiten braucht? Neue Ideen können entstehen, wie Ihr Euch gegenseitig unterstützen könnt, wenn das Leben passiert. Was lässt Euer Herz weit werden?
- | Wenn eine wichtige Entscheidung ansteht, nehmt Euch Zeit, anhand der Kriterien des Ignatius von Loyola kleine oder große Kurswechsel miteinander durchzubuchstabieren. Möglicherweise stellt sich eine neue Sicht ein, die zu innerer Gewissheit und Frieden verhilft. Ignatius' vertiefende Impulse findet Ihr auch unter: www.7WochenNeueSicht.de.

www.7WochenNeueSicht.de

Mehr zum Thema unter www.7WochenNeueSicht.de/weiter

Herausgeberin:



Arbeitsgemeinschaft
für katholische Familienbildung e.V.
Mainzer Str. 47 | 53179 Bonn
www.akf-bonn.de