

Wie gut es tut, über Gefühle zu sprechen, entdecken Paare bei Marriage Encounter

# Ein Liebesbrief für dich und mich

**Martina und Christian Brenneis sind die Regionalverantwortlichen für Marriage Encounter (ME) in Tirol. Die Lebenswelten haben beide zum Interview gebeten.**

Martina und Christian Brenneis organisieren monatlich Impulstreffen für Paare und ME-Wochenenden mit Beziehungsimpulsen. Außerdem gestalten sie Sommerwochen für Familien mit Kindern. Dabei gilt das Vormittagsprogramm den Paaren, während die Kinder ein eigenes Programm erleben dürfen. Der Nachmittag gehört der Familie.

## Was ist die Idee von ME?

**Christian Brenneis:** Marriage encounter ist eine Gemeinschaft, gegründet von einem spanischen Jesuiten. Die Idee dahinter ist, dass es Kindern dann gut geht, wenn die Beziehung ihrer Eltern eine erfüllte ist. Er begann daher für Paare Wochenenden und Seminare zu gestalten, die das Ziel haben, sich selbst, den Partner/die Partnerin besser kennenzulernen, die Beziehung zu vertiefen und weiterzuentwickeln.

**Martina Brenneis:** Die Grundausrichtung ist christlich katholisch und basiert auf Jesu Wort: Liebt einander, wie ich euch geliebt habe. Wir haben hier ein Werkzeug kennengelernt, um mit uns selbst, dem Partner und in allen unseren Beziehungen achtsamer miteinander umzugehen.

## Wie sind sie zu Marriage Encounter gekommen?

**Martina:** Eigentlich ganz klassisch. Wir waren auf einem Fortbildungswochenende in St. Michael und wollten unsere Beziehung vertiefen. Da haben wir einen Prospekt von Marriage Encounter entdeckt. Und neben uns stand zufällig ein Paar, das ME für sich entdeckt und positive Erfahrungen damit gemacht hat. Und wir haben es ausprobiert und sind gekommen um zu bleiben.

## Wie kann man sich ein solches Wochenende vorstellen?

**Martina:** Wichtig ist, über die eigenen Gefühle zu schreiben und mit dem Herzen hinzuhören, was Christian mir sagen will. Wir haben für uns gemerkt, wie gut es tut, über unsere Gefühle zu sprechen.



Über Gefühle zu sprechen haben Martina und Christian Brenneis bei Marriage Encounter schätzen gelernt. FOTO: PRIVAT

**Christian:** ... und dass, zumindest ich, erst einmal meine eigenen Gefühle wahrnehmen lernen musste. Das ist mir anfangs nicht ganz leicht gefallen. Aber unsere Verbundenheit hat an Tiefe gewonnen. Dort, wo wir uns ähnlich sind, treffen und begegnen wir einander auf eine sehr unkomplizierte und einfache Weise. Aber an unserer Unterschiedlichkeit lernen wir voneinander und aneinander.

## Welche Menschen nehmen an diesen Wochenenden teil?

**Martina:** Menschen, die an ihrer Beziehung arbeiten wollen, einander besser kennen lernen möchten.

**Christian:** Diese Wochenenden sind aber keine Therapie. Paare in einer akuten Krise sollten sich besser professionelle Hilfe suchen. Die Paare bei ME sind ehrenamtlich und haben keine therapeutische Ausbildung.

## Gibt es für Sie ein Erlebnis, das sie mit uns teilen möchten?

**Martina:** Für mich war es ein wahres Aha-Erlebnis, als ich bemerkt habe, dass meine Gefühle nicht entweder gut oder schlecht sind. Und dass sowohl angenehme Gefühle, wie Freude und Zufriedenheit, als auch schwere Gefühle, wie Angst und Wut zu mir gehören dürfen. Und ich darf sie auch meinem Partner zumuten.

**Christian:** Für mich könnten das die Sommerwochen sein, auf die sich unsere Kinder immer sehr gefreut haben. Möglicherweise auch deshalb, weil wir beide dort sehr entspannt waren. Und damit schließt sich auch der Kreis von der Idee des Gründers von Marriage Encounter.

INTERVIEW: ANNA HINTNER

► [www.marriage-encounter.at](http://www.marriage-encounter.at)