

Wie oft sind es  
erst die Ruinen,  
die den Blick frei  
geben auf den  
Himmel.

Viktor Frankl

7 WOCHEN  
WERTVOLL

Brief 7 Paaredition

## WERTVOLL: AM TIEFPUNKT LEBEN NEU FINDEN



### LIEBES PAAR,

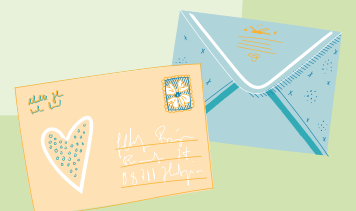
kennt ihr das? Eine heftige Erkältung über Nacht hat euch den gemeinsam geplanten Tagesausflug zunichte gemacht. Ihr seid genervt und enttäuscht. Dann stellt sich im Tagesverlauf unerwartet eine Entschleunigung ein, die euch beiden guttut.

Oder: Eine ungute Auseinandersetzung hat euch nicht in eine Sackgasse geführt, sondern eine neue Tür geöffnet. Unverhofft wurde genau dadurch eine ehrliche Begegnung miteinander möglich und eure Verbundenheit gestärkt. Schon verrückt: Etwas, was euch gegen euren Willen zugemutet wird, eröffnet aufbauende Erfahrungen. Im Fehlverhalten zeigt sich eine Chance zum innigen Kontakt.

„Alles kann auch ganz anders gesehen werden“ (Alfred Adler):

Manchmal zeigt sich in der Umkehrung bisheriger WERTsetzungen scheinbare Schwäche als überraschende Stärke. Wie WERTvoll ist das denn!

Dieser ganz andere Blick passt auch gut in die Karwoche, denn er sieht die tödlichen Ereignisse der Kartage in einem ganz anderen Licht: Christen vertrauen, dass der Tod nicht das Ende ist. Sie sehen, dass der Ostermorgen voller Leben leuchtet.





Eure Claudia Leide  
Dresden-Meißen



Brief 7  
Paaredition



Den Text als Audio hören:



Direkt hier **oder** Auf allen gängigen  
Podcast-Plattformen

Quellen Fotos:  
Micheline Fasbender / PIXELIO  
Rainer Sturm / PIXELIO  
Anja Junghang / unsplash

Was aber, wenn das alles so richtig ans Herz geht? Wenn alles, was einem persönlich **WERT**voll ist, wie der Boden unter den Füßen wegbricht? Aus welchem Anlass auch immer. Der Inbegriff für „die Welt geht unter“ heißt im religiösen Wortlaut „Karfreitag“. Wenn wir das selbst oder im Paar-Leben erfahren, bekommt das Wort eine hautnahe Bedeutung.

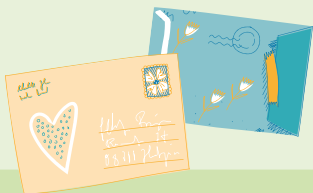
Ich werde nie die Zeit vergessen, in der ich mich mit meinem ganzen Körper direkt auf die Erde legte, um wenigstens auf diese Weise „Boden unter mir“ zu spüren. Eine extrem harte Zeit, ausgelöst durch einen familiären Schicksalsschlag. Aushalten, ertragen, atmen war angesagt. Mehr ging auch nicht. Völlig unerwartet spürte ich, nüchtern auf dem Boden liegend, ganz allmählich: „zugrunde gehen heißt auch: zu(m) Grunde gehen.“

Diese Erfahrung hat sich in einem schmerzhaften Prozess entwickelt, existenziell herausfordernd und dem Leben abgerungen. Geholfen hat mir mit der Zeit die Ahnung, dass ich in meinem Schmerz nicht allein,

sondern gesehen und wortlos verstanden bin. Dass der harte Boden – anders gesehen – auch eine Hand sein könnte, die mich vor dem Absturz auffängt.

Bedeutsam war auch, mich nicht trotz zu verschließen, sondern der Hoffnung eine Chance zu geben, wenn sie sich ab und an leise/zaghaft wieder zeigte. Es sind viele kleine Puzzleteile, die dem Leben wieder in die Hand spielen. Nicht immer können sie gleich wahrgenommen oder gar angenommen werden. Für mich hat sich damals gezeigt, dass dieser Grund mich tragen kann, trägt. Seither vertraue ich anders als zuvor, dass jede Geschichte auch die Chance birgt, Grund-Legendes neu sehen zu lernen.

Jeder Mensch, jedes Paar begegnet in den eigenen Karfreitags-Erfahrungen seinen persönlichen Herausforderungen: ich wünsche euch Mut und Durchhaltekraft, bis sich euch der Grund neu und WERTvoll schenkt. Bis sich Wege auftun und Ostern anbricht. Unverfügbar. Unaufhaltbar und wirklich. Und dann bitte: das Leben – neu – feiern!



IMPULS

„Alles kann auch ganz anders gesehen werden.“  
(Adler) Es lohnt, mit diesem Blick das gemeinsame Paar-Leben bewusst einmal in einem anderen Licht zu sehen. Vielleicht braucht es (etwas) Einübung, bis **WERT**volles entdeckt wird! Ihr müsst es nicht erfinden, nur finden.

# Was „findet“ ihr, wenn ihr euch zu diesem hoffnungsvollen Blick auch auf „Nicht-Gelungenes“ in euerem Paar-Leben einladen lasst? Was ist genau dort gewachsen? Wie verändert dieser Blick eure **BeWERT**ungen?

# „Karfreitags-Erfahrungen“ in eurem Leben: welche sind es und was habt ihr hilfreich erlebt, um wieder gemeinsam Grund zu spüren?

# 7 Wochen **WERT**-voll: welcher Impuls soll euch über diese Zeit hinaus in eurem Alltag begleiten?



Spirituell tiefer eintauchen?  
Auf unserer Webseite werdet ihr fündig!  
[www.7wochenaktion.de/impulse](http://www.7wochenaktion.de/impulse)

Wie gefällt euch die 7-Wochen-Aktion?  
Über Anregungen und Kritik freuen wir uns sehr:  
[info@akf-bonn.de](mailto:info@akf-bonn.de) | Herausgeberin: AKF e.V.  
©2026



**Eure Spende zählt!** Die 7-Wochen-Aktion ist und bleibt für euch kostenlos. Dennoch freuen wir uns über eine kleine Spende, die wir für die Aktion im nächsten Jahr einsetzen.  
**Mit Ihrer Banking-App** einfach QR-Code scannen, Betrag eingeben und spenden.  
**Konto:** IBAN: DE91 3706 0193 0013 8360 19  
Pax Bank Köln | Inhaberin: AKF e.V.  
*Verwendungszweck: Spende 7 Wochen“*