

WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

Momente- sammler

Was hilft in Zeiten wie diesen, wo in vielen Ländern Krieg herrscht, und die Zukunft alles andere als rosig aussieht?, so fragten sich neulich die Mitglieder einer Ehepaargruppe. Schnell wurden sie sich einig, dass Dankbarkeit ein wichtiges Tool sei, um zuversichtlich zu bleiben und auch die vielen schönen Seiten, Ereignisse und Spuren im Alltag zu sehen, die es durchaus auch gebe, die nur kaum jemand ins Wort bringe.

Liebes Ehepaar,

Der Beginn des Jahres lädt ein, dankbar die Früchte, die im vergangenen Jahr gewachsen sind, miteinander zu teilen: deine Geduld, mein Einfühlungsvermögen, meine zuversichtliche Haltung statt jammern, unser wohlwollender Blick auf die Kinder, unsere neue Freundschaft mit den zugezogenen Nachbarn ...

Dankbarkeit kann den dunklen Wolken der ewig-schlechten Nachrichten Licht und Freude-Momente entgegensetzen!

Viel Freude und Schwung für all Ihre Projekte wünschen

Claudia und Heinrich Brehm

Da fiel das Wort dann vom Momentesammler. Was ist mir heute glückt? Was war schön heute? Welcher Moment hat mich ermutigt? Wo war der helle Punkt im sonst düsteren Tag?

Dankbarkeit gibt Mut und Zuversicht. Jeder Rückschlag birgt die Gelegenheit für ein Comeback. Vielleicht liegen wir manchmal am Boden, aber wir sind nicht k.O. Das Beste liegt immer noch vor uns. Eine Ermutigungsmappe (ein kleines Heft, in das wir hineinschreiben, für was wir dankbar sind) hilft. Und nicht zu wählerisch sein beim Danken! Ein Pastor erzählt, ein Mann hätte zu ihm gesagt: „Ich habe ihre Predigt gehört. Hoffentlich wird sie nächstes Mal besser!“ Der Pastor legte diesen Satz in die Mappe und

schrieb dazu: Toll, dass er meine Predigt gehört hat.

Mir selbst Gelungenes zusagen

Ich darf mir auch selbst sagen: Das ist mir gut gelungen. Gott tat das auch im Buch Genesis bei der Erschaffung der Erde: „Als er alles ansah, was er gemacht hatte, da befand er es als sehr gut!“ Statt dem niederschmetternden Satz: „Du hast es mal wieder vermasselt!“ dürfen wir unseren negativen Gedanken ein Stoppschild vorhängen und umschalten auf: „Ich bin Gottes gute Idee auf zwei Beinen. Gott und ich versuchen es noch einmal. Aller guten Dinge sind zwei!“

Aus der Dankbarkeit kommt das Staunen



**Ein Mensch kann
wie eine Sonne
eine ganze Welt
mit Freudenlicht
erquickten.**

Josef Kentenich

Wir dürfen wieder staunen lernen

Staunen ist etwas anderes als analysieren. Der staunende Mensch versucht das innere Wesen einer Sache zu erfassen. Wer staunt, lässt sich vom Gegenüber berühren und sieht die Dinge so, als wäre es das erste Mal. Er weiß nicht immer gleich „Bescheid“, „hat auch nicht alles im Griff“. Er hält sich offen für die Entdeckung von Neuem an scheinbar Bekanntem.

Der Staunende verurteilt den anderen nicht, wenn dieser Dinge anders angeht und sieht als er selbst. Er staunt vielmehr und sagt: „Sieh mal an, so macht der das.“ Staunen ist mit der Bereitschaft zur Freude verbunden. Wer über den anderen staunt, ermuntert ihn zur Entfaltung seiner besten Seiten. Er sprengt seine inneren Fesseln und begreift, dass es wesentlich mehr Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, als er bisher dachte.

Wer staunt, lässt seinen Blick liegen auf Dingen und Menschen und streift sie nicht nur kurz. Wer staunt, entwickelt ein tiefes Gefühl für seinen Wert und die Kostbarkeit des Lebens. „Wir sollen Menschen sein“, lasen wir neulich, „die von Käfig zu Käfig gehen und die Türen der Käfige öffnen, damit

die gefangenen Vögel wieder in die Freiheit fliegen können.“

A Iso: Menschen zum Leben helfen, ganz ohne angezogene Handbremse! Und: Danken und Staunen: über uns selbst, unseren Ehepartner, unser(e) Kind(er), die Menschen ...

Als Paar weiterkommen

♥ Haben wir Lust oder Freude daran, unsere „Dankemomente“ in einer Ermutigungsmappe oder App im Alltag zu führen?

♥ Können wir noch staunen? Über was habe ich (du) heute gestaunt? Was versetzt mich immer wieder in Staunen, wenn ich an dich und unsere Ehe denke?

Für unser Leben mit Gott

Guter Gott, so viele Spuren deiner Liebe und Nähe legst du an unsere Alltagswege. Wir stolpern oft unachtsam darüber hinweg, ohne zu merken, was du uns da für ein Geschenk gerade hingelegt hast. Hilf uns, unseren Blick für das Gute, Schöne, Helle zu öffnen und lass uns wieder staunen können. Wir danken dir heute besonders für ...

♥ Es ist ermutigend vom Partner zu hören, für was er heute besonders dankt. Das führt oft zu neuen, tiefen Gesprächen und nochmals einem neuen gegenseitigen tieferen Kennenlernen.

