



*Wir zwei • Immer
wieder neu*

Nr. 4 • 2013
Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

Unter Stress kann man seinen Ärger nur schwer im Zaum halten: da fallen böse Worte und manche Türen laut zu. Aber die Sehnsucht bleibt, es in Zukunft besser zu machen. Heute geben wir Ihnen Tipps, wie Sie die Macht der negativen Gefühle eindämmen und guten Gefühlen mehr Raum geben können.

Ihre Gisela und Klaus Glas

Die Macht der Gefühle

Martina und Thomas haben drei schulpflichtige Kinder, die aus dem Größten raus sind. Beide sind wieder voll berufstätig. Thomas arbeitet als Kinderarzt in einer Klinik, Martina ist Lehrerin an einer Schule. Ihre Termine tragen sie in den großen Familienkalender ein, der in der Küche hängt. Thomas winkt mit einem Kino-Gutschein: „Schatz, ich würde gerne mit Dir ins Kino gehen. Da läuft ein schöner Film in 3D. Sollen wir das übernächsten Samstag angehen?“ Martina ist begeistert und sagt spontan zu.

In der darauf folgenden Woche erfährt Thomas zufällig, dass seine Frau an dem besagten Tag auf einer Fortbildung ist. Verärgert stellt er seine Frau zur Rede: „Wir hatten doch ausgemacht, auszugehen!“ Martina kontert: „Du hast den Termin nicht im Kalender eingetragen. Die Fortbildung geht in jedem Fall vor.“ Kaum hat sie geendet, knallt die Türe zu. Thomas ist sauer und verkriecht sich in sein Arbeitszimmer.

Ärger, wie ihn Thomas verspürt, ist ein negatives Gefühl. Gefühle, positive wie negative, drücken wir mit dem Gesicht aus. Weltweit können Menschen ein ärgerliches Gesicht von einem fröhlichen unterscheiden. Negative Emotionen, wie Ärger und Angst, haben sich im Laufe von Jahrtausenden ausgebildet, weil sie einen Überlebensvorteil boten. Wer ohne lange zu überlegen – beim Anblick des gefürchteten Säbelzähntigers davon gelaufen ist, hat überlebt. Wer im Zorn Hütte und Hof gegen raubende Banden verteidigte, hatte im Winter genug zu essen.

Positive Gefühle, wie Liebe und Dankbarkeit, sind ebenfalls ein Erbe der Evolution. Menschen, die füreinander herzliche Zuneigung empfanden, blieben natürlicherweise eher zusammen als gefühllose Jäger und Sammler. Religiös gewendet kann man sagen: Gott hat uns Menschen Gefühle geschenkt, damit wir als Einzelne *überleben* und als Gruppe *besser zusammen leben*.

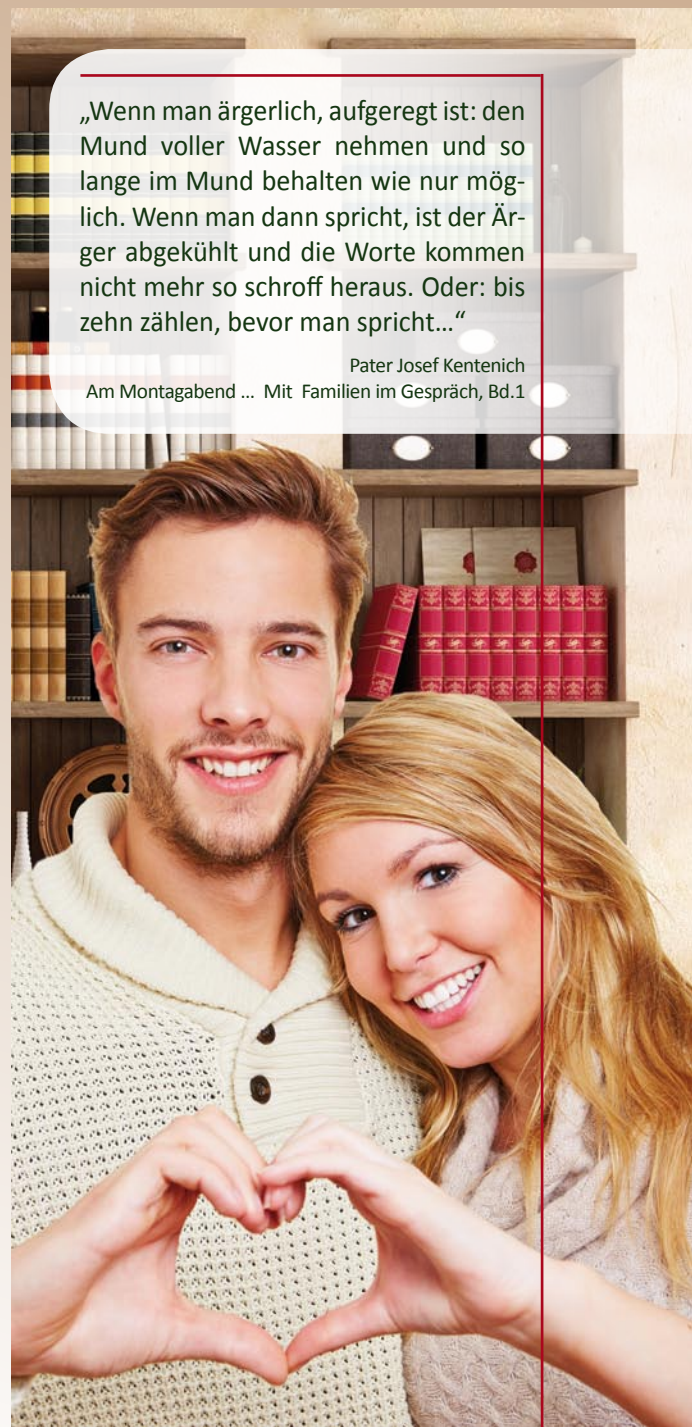
Für das Überleben sind vor allem die negativen Emotionen Angst, Ekel und Zorn wichtig. *Angst* tritt unvermittelt auf, wenn man sich bedroht oder einer gefährlichen Situation gegenüber sieht, wie Martina. *Ekel* entsteht, wenn man Verdorbenes riecht oder Bitteres kostet. Weil solche Gefühle angeboren sind, reagieren schon Kleinkinder intuitiv richtig: sie rühren verschimmelte Lebensmittel nicht an. Bei Thomas trat nach der unvermittelten Absage seiner Frau *Ärger* auf. Dieser entsteht dann, wenn man sich ungerecht behandelt oder in der Ausführung wichtiger Ziele behindert fühlt.

Gott schuf den Menschen als Mann und Frau. Damit diese zusammen kommen und zusammen bleiben, braucht es gute Gefühle. Gefühle motivieren uns, intuitiv das Richtige in der jeweiligen Situation zu tun. Sie sind der „entscheidende Antrieb unseres Lebens“, ist der Psychologe Silva Tomkins überzeugt. So will *Liebe* die Vereinigung mit der gemochten Person. Das gilt in Bezug auf den Ehepartner, und das gilt in der Beziehung zu Gott. „Denn die Liebe Christi drängt uns“, heißt es bei Paulus (2 Kor, 14). Der *Stolz* will die eigene Person groß sehen und hofft darauf, dass der Partner das auch will. Das Gefühl der *Dankbarkeit* will sich beim Nächsten bedanken – und diesem auch etwas Gutes tun: Dankbarkeit drängt zum Schenken.

Sie fragen sich sicher, wie es mit unserem Paar weiterging? Thomas schmolte nach dem kleinen Streit mit Martina, weil sie ihn in seinen guten Plänen behindert hatte. Statt sich aber seinen negativen Gedanken hinzugeben, rief er sich einen Spruch ins Bewusstsein, den er während eines Meditations-Kurses gelernt hatte: „Ich *bin nicht* mein Gefühl, ich *habe* ein Gefühl. Ich muss jetzt dem Ärger *entgegengesetzt* handeln!“ Deswegen zauberte er ein mildes Lächeln auf seine Lippen. Noch am gleichen Abend suchte er das Gespräch. Er entschuldigte sich bei Martina. Umgekehrt tat sie das Gleiche. Sie einigten sich, am späten Sonntagnachmittag ins Kino zu gehen. „Komm, drück' mich ‚mal“, sagte sie abschließend, „wir schaffen doch alles, was wir wollen.“

Am Kino-Tag nahmen sie sich hinterher noch Zeit, eine Kleinigkeit zu essen. Martina entführte ihren Mann in ein schmales Restaurant, das sie tags zuvor entdeckt hatte. „Auf uns und unsere kleinen Macken!“, prostete sie dem gut gelaunten Thomas zu.

Gute Momente und zärtliche Gesten kann man in der Ehe gar nicht genug haben. So zählte der renommierte Psychologe John Gottman bei glücklichen Paaren innerhalb eines mehrwöchigen Zeitraums *fünfmal mehr positive wie negative Erlebnisse*. Es braucht dieses magische Verhältnis von 5:1, weil negative Erlebnisse schwerer wiegen. Eine negative Bemerkung des Partners liegt wie Blei in unserer Seele und führt zu dem Gefühl der Traurigkeit. Es braucht viele kleine Murmeln der Zärtlichkeit auf der positiven Waagschale, die unsere Gefühlswelt wieder ins Gleichgewicht bringen.



„Wenn man ärgerlich, aufgeregt ist: den Mund voller Wasser nehmen und so lange im Mund behalten wie nur möglich. Wenn man dann spricht, ist der Ärger abgekühlt und die Worte kommen nicht mehr so schroff heraus. Oder: bis zehn zählen, bevor man spricht...“

Pater Josef Kentenich
Am Montagabend ... Mit Familien im Gespräch, Bd.1

Anregungen für ein Paar-Gespräch:

- Jeder nimmt sich ein Blatt und schreibt darauf folgende Satzanfänge:
Negative Gefühle reduzieren
1. Du könntest mir helfen, meine negativen Gefühle, z.B. Ärger, Angst, Traurigkeit abzuschwächen, indem Du ...
Positive Gefühle steigern
2. Ich würde mich freuen, wenn wir diese Woche mal wieder gemeinsam ...
- Beantwortet die Fragen zunächst alleine, und tauscht Euch dann darüber aus.

Anregungen für die Paar-Beziehung:

- Jeder reserviert *einen Tag in der Woche*, an dem er den

Partner freundlich unterstützt oder mit Gesten der Zärtlichkeit verwöhnt. In Studien fand man heraus, dass es für beide Partner schön ist, wenn man anregende Aktionen auf *einen Tag* legt, statt sie über die Woche zu verteilen.

Anregungen für das gemeinsame Gebet:

- Betet *morgens* das Gelassenheits-Gebet nach Reinhold Niebuhr.
- „Gott, gib' uns heute die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können, den Mut, Dinge zu ändern, die wir ändern können, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Amen.“

