



Wir zwei



Immer
wieder neu

Der Ehepaar

Ausgabe 29
Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

„Wenn Sie die Spülmaschine reparieren lassen, kostet das 450 Euro. Dafür kriegen Sie schon fast eine neue“, meinte der Handwerker am Telefon. Ich (Klaus) kam ins Jammern, weil noch eine andere größere Ausgabe in diesem Monat anstand. Da schaute mich Gisela verschmitzt an und meinte: „Seien wir doch dankbar, dass wir die Maschine 13 Jahre hatten und sie uns gute Dienste erwiesen hat!“ „So kann man es auch sehen“, dachte ich mir - und die Zustimmung zum Kauf einer neuen Spülmaschine fiel mir gleich leichter...

Ihre Gisela und Klaus Glas

Dankeschön-Sagen tut gut – dir und mir!

Angehörige hatten die Hoffnung aufgegeben, dass die beiden noch einmal „unter die Haube kommen“ könnten. Da lernten sich Luisa und Thomas bei der Hochzeit von gemeinsamen Bekannten kennen – und es funkte zwischen ihnen. Jahre später sitzt das Ehepaar im Garten und schaut den Söhnen beim Tischtennis-Spiel zu. Luisa schaut ihren Thomas liebevoll an und sagt: „War schon toll, wie wir uns damals gefunden haben!“

Der römische Philosoph und Politiker Cicero sieht in der Dankbarkeit die „Mutter aller Tugenden“. Die Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach äußerte einmal aufgrund eigener Erfahrungen: „Wir sind für nichts so dankbar wie für Dankbarkeit.“ Das konnte man auch empirisch bestätigen: Legt man Personen eine Liste mit Wörtern vor, die einen Menschen beschreiben sollen, liegt Dankbarkeit in der Wertschätzung ganz oben.

In einem bekannten Experiment des amerikanischen Psychologen Robert Emmons sollten Personen mehrere Wochen lang Tagebuch führen. Die Versuchsteilnehmer wurden per Zufall drei Gruppen zugewiesen: die erste Gruppe sollte auf „Segnungen“, also kleine Freuden des Alltags, achten. Eine zweite Gruppe sollte „burdens“, kleine Ärgernisse, in den Blick nehmen. Die dritte Gruppe sollte derweil normale Vorkommnisse des Alltags notieren. Bei Beginn der Studie wurden alle Teilnehmer einem medizini-

schen und psychologischen Gesundheits-Check unterzogen.

Nach zehn Wochen zeigte sich Interessantes: Jene Personen, die Tag für Tag fleißig auf „Segnungen“ achteten, waren mit ihrem Leben zufriedener und hoffnungsvoller als die anderen Versuchsteilnehmer. Auch hatten sie erstaunlicherweise weniger Kopf- und Bauchschmerzen. Bei der Auswertung der Einschätzungen des persönlichen Glücksempfindens zeigte sich, dass die Dankbaren 25 Prozent glücklicher waren als die anderen. Wer dankbar ist, wird gütig und schenkt gerne weiter. Das zeigte sich auch in der Studie: Die Mitglieder der Dankbarkeitsgruppe wurden im Laufe der Zeit charmanter und hilfsbereiter!

In Anlehnung an den Schweizer Paarpsychologen Guy Bodenmann möchten wir Paaren fünf „süße Segnungen“ empfehlen. Mit dem Akronym BLESS (von „to bless: segnen“) lassen sich die Dinge leichter behalten: Berührungen, Lächeln, Entspannung, Sex und Süßigkeiten. Die wohltuende Wirkung der süßen Segnungen ist übrigens angeboren, weshalb sie bei Männern und Frauen und in allen Kulturen zur Anwendung kommen.

Um die Tugend der Dankbarkeit zu kultivieren, ist die Häufigkeit und Regelmäßigkeit des Dankens übrigens sehr wichtig. Man ändert sich zu einem mitfühlenden Menschen, wenn man möglichst täglich Dankeschön sagt. Dankbarkeit braucht ein Gegenüber. Es ist schön und tröstlich, wenn das Gegenüber Gott heißt.

Das Dankeschön-Sagen müsste eigentlich der Grundton unserer Seele werden.

Josef Kentenich



Anregungen für die Paar-Beziehung

- Schreibe einen Dankbarkeits-Brief an Deinen Partner. Beschreibe, was Dir Dein Partner bedeutet und wofür Du konkret dankbar bist.
- Lest einander die Briefe vor.
- Lasst Euch Raum und Zeit, das dabei aufkommende Schöne anzunehmen.
- Lasst Euch innerlich berühren.

Anregungen für das Leben mit Gott

„Wenn Sie gut schlafen wollen, dann zählen Sie keine Schafe, sondern das Gute, das Ihnen in Ihrem Leben widerfährt“, empfiehlt der Psychologe Robert Emmons.

- Legt Euch ein Dankbarkeits-Tagebuch zu. Schreibt täglich drei Dinge auf, für die Ihr dankbar seid. Beginnt mit dem Satz „Guter Gott, wir danken Dir, dass...“ Im Laufe der Zeit wird Euch immer leichter fallen, kleinere und größere „Segnungen“ zu finden.

