



Wir zwei



*Immer
wieder neu*

Der Ehepaar

Newsletter aus Schönstatt

Ausgabe 53

Liebes Ehepaar,

Im Mai, wenn die Natur explodiert und die Vögel singen und fliegen, dass es eine Freude ist, dann kommt dem ein oder anderen die Bibelstelle in den Sinn: „Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?“ (Mt 6,26) Oft erleben wir in unserem Umfeld aber gerade das Gegenteil. Wir erleben Abwertung und fühlen uns dann manchmal auch wertlos.

Ihre Gisela und Klaus Glas

Selbstmitgefühl: sich frei fühlen wie ein Vogel

Mark und Anna haben drei Kinder. Wie viele Eltern sind sie erstaunt, wie unterschiedlich die Charaktere Ihres Nachwuchses doch sind. Die beiden Ältesten, Jonas (16 J.) und Lisa (14 J.) glänzen durch gute Noten. Sie sind in ihren Gruppen beliebt und anerkannt. Emil (12 J.) ist ein sensibler, eher in sich gekehrter Junge. In der Öffentlichkeit verhält er sich oft zurückhaltend; er hat auch nicht so viele Freunde. Heute kommt er weinend von der Schule nach Hause: „Ich war beim 50-Meter-Lauf der Langsamste, und alle haben mich ausgelacht.“

Emil fühlt sich abgewertet und ausgeschlossen. Er hat sich vor der Gruppe blamiert. Jeder von uns erlebt hin und wieder Ausgrenzung und Abwertung. Da ist die Sängerin aus dem Chor, die keine Gelegenheit versäumt, über andere herzu ziehen - mich hatte sie auch schon im Visier. Da ist der Kollege, der „üble Nachrede“ verbreitet und anderen das Leben schwer macht. Solche sozialen Attacken können unser Selbstwertgefühl beeinträchtigen.

Warum verhalten wir uns so, warum muten wir einander Abwertungen zu? Die Psychologin Kristin Neff hat das in ihrem Buch „Selbstmitgefühl“ eindrücklich dargestellt. Für das Selbstwertgefühl ist es demnach wichtig, besser

zu sein als Andere. Ich fühle mich dann gut, wenn ich meine Leistungen als überdurchschnittlich bewerte. Ganz selbstwertdienlich neigen wir dazu, uns selbst ins beste Licht zu stellen. Zugleich sorgen wir dafür, dass die anderen im Schatten stehen, indem wir deren Leistungen und Erfolge kleinreden. Dieses Verhalten mag zum einen ein unbewusster Vorgang sein, der seinen Ursprung in der Evolution hat. Das Benennen der persönlichen Stärken und das Beschwören der Power der eigenen Gruppe waren überlebenswichtig.

Unser leistungsbegone Ellenbogengesellschaft scheint dieses archaische Verhalten jedoch noch zu verstärken. Was bin ich aber noch

wert, wenn ich nicht mal den durchschnittlichen Anforderungen meines sozialen Umfeldes entspreche?

Nach Kristin Neff braucht es in dieser Situation Selbstmitgefühl. Denn Selbstmitgefühl hilft uns, mit persönlichen Schwächen und erfahrenen Kränkungen umzugehen. Selbstmitgefühl ist dreifaltig. Es besteht aus Selbstfreundlichkeit (statt Selbstabwertung), Achtsamkeit im Hier und Jetzt (statt sorgenvollen Grübeleien) und dem Lebensgefühl der Allverbundenheit (statt erlebter Isolation).

Was braucht Emil nun, um das zur erfahren?
Seine Eltern, Anna und Mark, sind gefragt. Der traurige Junge braucht liebende Fürsorge: „Ja, das ist wirklich schwer für Dich. Komm', lass Dich mal in den Arm nehmen. Mach' Dich nicht selber auch noch fertig, du hast nichts falsch gemacht. Sei lieb zu Dir, ich hab Dich genau so lieb, wie Du bist!“ (Selbstfreundlichkeit fördern) „Ich kann mir vorstellen, dass Du darüber nachgrübelst, warum die anderen Dich ausgelacht haben. Das ist normal. Aber brüte nicht so viel darüber nach. Manchmal sind die Jungs einfach nur doof. Komm', wir legen mal unsere Hand auf den Bauch und nehmen 10 tiefe Atemzüge.“ (Achtsamkeit fördern) „Weißt Du, jeder von uns erlebt solche Abwertungen. Das ist zwar nicht schön, aber irgendwie normal. Lass Dir Zeit, traurig zu sein. Morgen sieht die Welt schon wieder anders aus.“ (Allverbundenheit fördern)

Obei uns beiden gerade auch ein Bereich ansteht, in dem wir uns gegenseitig fördern und unterstützen können? Sei es die gegenseitige Wertschätzung, die Achtsamkeit im Hier und Jetzt oder das Bewusstsein des Zueinandergehörens und tief miteinander Verbundenseins.

Liebspädagogik macht ... nach allen Richtungen ernst mit der alles überragenden Stellung der Liebe in der christlichen Lebensgestaltung.

Josef Kentenich, 1956



Anregungen für die Paar-Beziehung

Führe täglich eine Mitgefühl-Meditation durch. In der ersten Minute denke an Deinen Partner oder Dein Kind. Schließe die Augen. Meditiere in der ersten Minute - immer beim Ausatmen - den Satz: „Ich nehme Dich an, wie Du bist.“ In der folgenden Minute: „Ich will freundlich zu Dir sein, heute.“ Dann wende Dich Dir selber zu. Lege Deine rechte Hand auf die Herzgegend: „Ich nehme mich an, wie ich bin.“ In der folgenden Minute meditiere - mit einem Lächeln auf den Lippen - den Satz: „Ich will freundlich zu mir sein, heute.“

Anregungen für das Leben mit Gott

Wir beten miteinander:

Guter Gott, Du willst, dass wir füreinander da sind, wenn wir Sorgen haben, uns in den Arm nehmen und gegenseitig trösten. So erfahren wir in unserer Partnerschaft, wie sehr wir geliebt sind. Wir spüren einen Hauch von Deiner Liebe zu uns und wissen: wir sind beschützt und geborgen. So, wie Du uns geschaffen hast mit all unseren Besonderheiten, Fehlern und Schwächen, so sind wir richtig. Wir fühlen uns leicht und frei, wie die Vögel des Himmels. Amen.



| Ehepaar-Newsletter | Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörner Straße 111, 56179 Vallendar, 0261-64006-12 | Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats | Autoren dieser Ausgabe: Gisela und Klaus Glas, Flieden | Gestaltung: H. Brehm | Foto S.1: © grafikwerk21 - Fotolia.com | **Bestelladresse:** ehe.newsletter@schoenstatt.de |

Wir bitten Sie, den Ehepaar-Newsletter mit Ihrer Spende zu unterstützen. Kosten entstehen vor allem für Bildmaterial. Spendenkonto: Schönstatt-Familienbüro, DK Münster, IBAN: DE 4040 0602 6500 0346 1401, Stichwort: „Ehepaar-Newsletter“. Vielen Dank!