



*Wir zwei • Immer
wieder neu*

Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Ausgabe 57

Liebes Ehepaar,

Leider lässt der Zauber des Anfangs schon nach zwei Jahren Partnerschaft nach. Der Alltagsstress, negative Bemerkungen und zu wenig gestaltete Zeit zu zweit plündern den Beziehungs-Rucksack. Um diesen wieder aufzufüllen, lohnt es sich auf die guten Seiten der Partnerin, des Partners zu schauen. Was hat mich im „Zauber der Anfangs“, als wir uns kennenlernten, fasziniert? Was finde ich anziehend, was schätze und liebe ich an meiner Partnerin, an meinem Partner? „Genauso wie der Vorrat im Rucksack auf der Bergtour schnell aufgezehrt ist, hält auch die Liebe nicht ewig vor, wenn man sie nicht pflegt und nährt“, betont der Schweizer Psychologe Guy Bodenmann.

Ihre Gisela und Klaus Glas

Den Partner in den Himmel heben

Mark und Anna, Eltern von drei erwachsenen Kindern, erleben wieder mehr Zeit zu zweit. Anna besucht einen Yoga-Kurs, der das ganze Jahr durchläuft, Mark spielt wieder in einer Rockband. Als Anna mit ihrer Freundin ein Konzert ihres Mannes besucht, kommt sie ins Schwärmen: „Schau, in diesen Typen hab’ ich mich einst verliebt. Hat der nicht eine tolle Stimme? Und die Ausstrahlung, wenn er auf der Bühne steht.“ „Wie schön!“, sagt die Freundin, „dass ihr nach all den Jahren noch so füreinander schwärmen könnt.“

Die Person, die am meisten von uns weiß, ist mein Partner bzw. meine Partnerin. Je wichtiger man die eigene Beziehung nimmt und je enger man sich verbunden fühlt, umso stärker hat man auch den Eindruck, den Partner in- und auswendig zu kennen. Aber stimmt das auch? Wenn man objektiv überprüfbare Dinge betrachtet, stellt man fest, dass viele einer Illusion unterliegen. Psychologen haben nun untersucht, ob dieses Verhalten positiv oder negativ zu bewerten ist. Wäre es nicht

besser, den Partner realistisch einzuschätzen, statt ihn über den grünen Klee zu loben?

Schon seit langem weiß man, dass Personen dazu neigen, sich selber übertrieben positiv darzustellen. Das kann man recht gut in sozialen Netzwerken sehen. Wenn der eigene Partner diese Selbstdarstellung nicht nur bestätigt, sondern sogar noch übertrifft, hat das interessanterweise positive Auswirkungen auf die Zufriedenheit in der Partnerschaft. Das berich-

ten die Psychologen Jens Asendorpf, Reiner Banse und Franz Neyer in ihrem Buch „Psychologie der Beziehung“.

Man kann fragen: gilt dieser Zusammenhang nur bei frisch Verliebten oder auch bei Ehepaaren, die schon lange ihr Leben miteinander teilen? In einer Studie hat man die positiven Effekte der Partner-Idealisierung über einen Zeitraum von drei Jahren verfolgt. Das Ergebnis war eindeutig: wenn die Partner die tatsächlichen Schwächen des Anderen betonten, verdunstete das Eheglück. Paare, die wechselseitig die Stärken des Partners lobten, sich also wechselseitig quasi in den Himmel hoben, erfreuten sich hingegen einer nachhaltigen, hohen Zufriedenheit in der Beziehung.

Experten erklären den Befund mit dem Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung: wer von seinem Partner auf einen Thron gehoben wird, verhält sich mit der Zeit auch königlich! Selbst wenn ich mich selber in einigen Bereichen schwach oder bemitleidenswert halte, mein/e Partner/in jedoch groß von mir denkt, gibt mir das Selbstvertrauen. Ich erlebe mich geliebt und fühle mich stark und zufrieden.

Die gute Nachricht lautet somit: Paare sind in der Ehe umso zufriedener, je mehr sie den Partner liebevoll „groß“ sehen und je stärker sie sich gegenseitig „in den Himmel heben“. Wilhelm Busch, der Erfinder von Max und Moritz, hatte wohl recht, als er einst formulierte: „Das Schönste aber hier auf Erden ist: lieben und geliebt zu werden.“

Dieses Lebensgefühl der
Hochwertigkeit muss mein
Leben formen -
sowohl innerlich wie äußerlich.

Josef Kentenich



Anregungen für die Paar-Beziehung

- Unterstreiche drei Adjektive, die Deine/n Partner/in am besten beschreiben: dankbar, humorvoll, verlässlich, ruhig, lebendig, zärtlich, verträglich, gesellig, abenteuerlustig, offen.
- Suche für jede der drei Eigenschaften eine konkrete Situation im Alltag, bei dem Dir diese Eigenschaft positiv auffiel.
- Sprecht als Paar darüber. Teilt einander die guten Eigenschaften und die damit verbundenen Erlebnisse mit. Freut Euch darüber!

Anregungen für das Leben mit Gott

Wir beten für uns als Paar:
Guter Gott, ich danke Dir für meine/n Lebenspartner/in. Sie/Er hat viele Begabungen, Fähigkeiten und Eigenschaften, die ich an ihr/ihm schätze, und die mein Leben bereichern. Wir dürfen uns täglich aneinander freuen, miteinander lachen, uns aufeinander verlassen, uns gegenseitig ergänzen und füreinander da sein. Wir können miteinander weinen und uns gegenseitig trösten, wenn es mal schwierig wird. Dafür sind wir zutiefst dankbar. Segne und begleite uns.



| 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 | Fotos: Matthias Stolt / okunsto - 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!