



Wir zwei



*Immer
wieder neu*

Der Ehepaar

Newsletter aus Schönstatt

Ausgabe 95

Liebes Ehepaar,

Haben Sie schon von der Löffel-Liste gehört? Wir haben diese gesehen. Genauer gesagt: einen Film dazu: „Das Beste kommt zum Schluss“. Jack Nicholson mimt in dem Movie einen übellaunigen Milliardär. Sein Gegenpart ist Morgan Freeman, der einen klugen Automechaniker darstellt. Die beiden liegen in einem Zweibettzimmer auf einer Krebsstation. Dort ertappt der Reiche den Arbeiter dabei, wie dieser Dinge auf einen Zettel kritzelt, die er noch erleben möchte, bevor er den Löffel abgibt. Der Superreiche lässt sich emotional anstecken. Die beiden beschließen, die Wünsche in die Tat umzusetzen. Wir möchten Sie einladen, es Ihnen gleich zu tun.

Ihre Gisela und Klaus Glas



Leben mit der Löffel-Liste

Es ist Mitte November. Abends ist es schon früh dunkel. Marie hat ihr Tagebuch vor sich liegen. Sie wirkt zufrieden. Manchmal huscht ein Lächeln über ihr Gesicht, wenn sie etwas aufschreibt. Beiläufig sagt sie vor sich hin: „Da freu' ich mich drauf!“ Ihr Mann Matthias, der ein Buch liest, fragt interessiert: „Was machst Du da?“ „Ich schreib' meine Löffel-Liste“, antwortet Marie. „Löffel-Liste?“ - Matthias erinnert sich an den Film, den sie zusammen gesehen hatten - „aber wir haben doch noch 40 Jahre vor uns.“ „Eben!“ kommt es prompt zurück, „man kann gar nicht früh genug damit anfangen.“ Matthias legt seine Lektüre zur Seite. Er will wissen, was seine Frau geschrieben hat – und ist gespannt, ob er auch erwähnt wird.

Marie setzt sich neben ihren Mann. Auf der linken Seite des Tagebuches stehen einige Punkte, die sie täglich erleben möchte. „Jeden Morgen vor dem Frühstück 15 Minuten Gymnastik machen“, steht da beispielsweise. Auf der rechten Seite sollen besondere Dinge stehen. Die macht man vielleicht nur einmal im Leben, wie eine Reise nach New York. Momentan hat Marie erst ein Vorhaben notiert: „Ein Patenkind suchen!“ Sie wolle, wie ihre beste Freundin, eine Kinderpatenschaft für ein Kind in einem

armen Gebiet in der Welt übernehmen und damit nachhaltig helfen. Eine Woche danach hat auch Matthias seine Löffel-Liste parat. „Fertig ist die ja eigentlich nie“, sagt er zu seiner Frau. „Ich werde da öfter ,mal ,was ergänzen.“ Er zeigt Marie ein Blatt, auf dem er eine Tabelle mit zwei Spalten angelegt hat. Marie' Blick bleibt in der rechten Spalte hängen, wo die Highlights stehen: „Mit Marie nach Norwegen fahren – mit dem Wohnmobil“. Sie holt ihr Tagebuch, – und da steht genau das Gleiche.

O b Sie auch so schöne Ideen haben? Leider bleibt es oft bei den guten Vorsätzen. Das liegt an einem Phänomen, das illusorischer Optimismus genannt wird. Wir überschätzen unsere Fertigkeiten, einen Vorsatz der Löffel-Liste in die Tat umzusetzen. Mark Twain litt auch unter dieser motivationalen Schwäche. Er nahm sie aber mit Humor: „Es gibt nichts Leichteres, als mit dem Rauchen aufzuhören. Ich selbst habe es schon 137 Mal geschafft!“

G abriele Oettingen beschreibt in ihrem Buch „Die Psychologie des Gelingens“, wie man Hindernisse überwindet. Sie hat die Motivations-Methode „WOOP“ entwickelt. Das Akronym steht für

- W** Wish, Wunsch,
- O** Outcome, Ergebnis,
- O** Obstacle, Hindernis und
- P** Plan, Wenn-Dann-Plan.

„Gerade die Hindernisse ... können uns am meisten helfen, unsere Wünsche zu verwirklichen – wir müssen nur anders als gewohnt mit ihnen umgehen“, sagt die Psychologin.

E in Wenn-Dann-Plan von Marie könnte so aussehen: „Wenn ich morgens keine Lust auf Gymnastik habe, dann sage ich mir: »Jetzt erst recht!« und ich steh´ sofort auf, wenn mein Handy-Wecker klingelt.“ Wenn eine schwierige Situation mit einem positiven Verhalten verknüpft wird, entsteht mit der Zeit eine gute Gewohnheit, eine Art Ritual. Das Rezept für den Erfolg lautet: „Üben, üben, üben“. Wenn das Gehirn einmal etwas gelernt hat, braucht es weniger psychische Energie. Das Vorhaben lässt sich leichter „woopen“.

Es wäre ein guter Vorschlag, einmal in unser alltägliches Leben zu schauen und rückwärts und vorwärts zu blicken. Mit anderen Worten: wir schlagen unser Lebensbuch auf.

Josef Kentenich

Für unser Leben als Paar

- Lest als Paar abwechselnd die Strophen des Songs „Heute schon gelebt?“
[<https://www.spurensuche.info/wp-spurensuche/portfolio/heute-schon-gelebt/>]
- Kommt darüber ins Gespräch, wo ihr Euch allein oder zu zweit heute lebendig gefühlt habt.

Für unser Leben mit Gott

Guter Gott, lass uns den heutigen Tag pflücken wie ein Zweig mit bunten Blättern am Wegesrand. Wir dürfen das Schöne genießen, das Du uns schenkst. Und wir dürfen tätig sein und Gutes tun für uns und andere. Lass uns - wie der heilige Don Bosco - so arbeiten, als könnten wir ewig leben. Und so leben, als könnten wir jeden Tag sterben. Amen

