

WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

Mein Mann kann! Meine Frau kann! Mein Gott kann!

„Mein Mann kann“ (kurz **MMK**) ist eine kürzlich neu aufgelegte TV-Spielshow. Es ist zugegeben, eine eher seichte Abendunterhaltung. Kurz beschrieben geht es darum, dass bei der Show vier Frauen an einem Pokertisch sitzen und deren Ehemänner in Glaskabinen hinter ihnen, so dass keine Kommunikation zwischen den Eheleuten möglich ist. Den Frauen wird eine Aufgabe genannt. Sie müssen entscheiden, wie oft bzw. wie lang ihr Mann diese Aufgabe ausführen kann und entsprechend Pokerchips setzen. Dem Gewinnerpaar winkt ein Preisgeld.

Das soll keine Werbung für den nächsten Fernsehabend sein, durchaus aber eine Werbung für die Einstellung, die für uns dahinter steckt: **Mein Mann kann!** Natürlich auch andersherum, **meine Frau kann** (kurz **MFK** 😊)! Und das Beste, wir wissen um die Fähigkeiten und Talente des jeweils andern und schätzen diese. Wir sind stolz, denn **MMK / MFK!**

Liebes Ehepaar,

haben Sie in letzter Zeit ein persönliches Kompliment oder ein liebes Dankeschön bekommen? Die Mamas vielleicht zum Muttertag? Das tut einfach gut. Mehr sogar - Komplimente steigern unsere Glückshormone. Das lässt sich auch im Gehirn messen. Gleich mehrere Hormone bringen unser Gehirn an den richtigen Stellen zum Leuchten. Also: Augen auf, Gutes entdecken, Komplimente machen, stolz sein und einander zum Strahlen bringen.

Ihre Petra und Michael Kiess

Wenn Paare am Beginn ihrer Beziehung von Ihrem Partner erzählen, klingt das oft mehr nach Schwärmerei als nach einer wirklichen Beschreibung. Aber was für ein schöner Blick auf den Partner ist es doch, vor allem seine positiven Seiten zu sehen und hervorzuheben! Nach längerer Beziehungszeit kennt man neben den Stärken natürlich auch die Schwächen seines Partners und das darf auch so sein, denn diese gehören nun mal zum Gesamtpaket. Hier kann die oben genannte Show vielleicht helfen. Sehe ich mehr, dass was mein Mann bzw. Frau nicht kann oder schaue ich auf das Viele, das meinem Partner gelingt, also **MMK** und **MFK**. Gerade in anstrengenden Zeiten lohnt es sich, dies auch laut auszusprechen und einander zu sa-

gen – und der Alltag läuft in einer anderen Atmosphäre weiter!

Ein amerikanischer Ehe- und Familientherapeut fragte in einer Studie mit älteren und glücklich verheirateten Ehepaaren (25 Jahre und länger) nach deren Überzeugungen und Ansichten. Folgende Aussagen trafen die Paare u.a. über einander: „Mein Ehepartner ist mein bester Freund.“ „Ich mag meinen Partner als Person.“ „Ich bin stolz auf meinen Partner.“

Wer sollte denn für meinen Partner schwärmen und stolz sein, wenn nicht ich als seine Ehefrau bzw. ihr Ehemann?! Schließlich sind wir ja zusammen, weil wir uns toll und anziehend fanden und finden. Denn mit einem offenen Blick



Gott schaut immer mit Liebe auf uns.

Josef Kentenich

und einem offenen Herz dürfen wir im Laufe unserer Beziehung auch viele neue Fähigkeiten am anderen entdecken.

Weil in einer Ehe $1+1 > 2$ ist, ergibt sich noch eine weitere Perspektive. Wir dürfen stolz sein auf das, was wir als Eheteam durch die Bündelung unserer jeweiligen Fähigkeiten und Talente, durch unseren Einsatz und unsere Zeit geschafft haben. Ganz nach dem Motto; **Meine Ehe kann** (MEK).

Jetzt kommt noch eine weitere Abkürzung, denn das aufeinander stolz sein, ist ein durch und durch christlicher Vorgang. Sie lautet also **MGK: Mein Gott kann**, denn in seinen Augen sind wir kostbar und wertvoll (Jes 43,4). Gott und die Gottesmutter schauen mit einem liebenden und wertschätzenden Blick auf mich. Sie wollen das Beste in uns wachsen lassen und uns einen Blick für das „Gold“ in uns selbst und in anderen schenken. Mit dem Wissen um

das eigene Geliebt sein, wollen wir großzügig sein mit unserem Goldblick oder Goldgräberblick auf unseren Ehepartner, unsere Kinder, Kollegen und Nachbarn, auch wenn oder vielleicht gerade dann, wenn wir es schwer mit ihnen haben.

Vielleicht klingt das stolz sein in manch einem Ohr auch nach Hochmut. Es geht uns aber um einen Stolz in Dankbarkeit, für das, was uns geschenkt wurde für uns und andere. Und dabei dürfen

wir stolz auf die vielen Kleinigkeiten des Alltags sein und nicht nur auf die großen und teils hart erkämpften Errungenschaften. „Man zündet auch nicht ein Licht an und setzt es unter einen Scheffel, sondern auf einen Leuchter; so leuchtet es denn allen, die im Hause sind.“ (Mt 5,15) Stellen wir unser Licht und das Licht unseres Partners also auf einen Scheffel und sind einfach mal so richtig verschwenderisch stolz aufeinander!

Als Paar weiterkommen

♥ **Mein Mann/Meine Frau kann:**

„Ich bin stolz auf dich, weil/wenn/wie ...“

♥ **Meine Ehe kann:**

- „Ich bin stolz auf uns, weil/wenn/wie ...“
- „Das gelingt uns in unserem Alltag richtig gut, ...“

Für unser Leben mit Gott

Guter Gott,

- der Du Helligkeit ins Dunkel bringst, lass unser Licht leuchten.
- der Du Einsamkeit in Nähe wandelst, lass unser Licht leuchten.
- der Du Freude in Traurigkeit schenkst, lass unser Licht leuchten.
- der Du Anerkennung statt Missachtung gibst, lass unser Licht leuchten.
- der Du mit Stolz und Wertschätzung auf uns blickst, lass unser Licht leuchten.



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörner Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12
• Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats • Autor dieser Ausgabe: Petra und Michael Kiess, Hochdorf • Gestaltung: H. Brehm
• Fotos: Liza Cicuto, pixabay.com; Brigitte Werner, pixabay.com • **Bestelladresse:** ehe.newsletter@schoenstatt.de • Wir bitten Sie, unsere Arbeit für Ehepaare und Familien mit Ihrer Spende zu unterstützen. Spendenkonto: Stiftung „Familie wagen“, DK Münster, IBAN: DE83 4006 0265 0003 4614 03, BIC GENODEM1DKM, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!