

WIR ZWEI   
IMMER WIEDER NEU

## Zehn Zentimeter wachsen lassen

Liebes Ehepaar,

jede positive Rückmeldung zur eigenen Person oder Leistung baut unseren Selbstwert auf. Unsere seelische Gesundheit wird durch wohlthuende Worte und Gesten gefördert. Und je stärker unser Selbstwert, desto kleiner und vor allem lösbarer erscheinen uns die Probleme oder Herausforderungen, in denen wir täglich stehen, desto resilienter sind wir gegenüber Stress und Belastungen.

Vielleicht ist gerade der Urlaub DIE Gelegenheit, die positiven Rückmeldungen füreinander deutlich zu steigern, dass wir es im Alltag dann selbstverständlich drauf haben ... Viel Freude, Phantasie und Kreativität dabei,

Ihre  
Claudia und Heinrich Brehm

*Anna sitzt glücklich an ihrer Nähmaschine und schwärmt Urs vor, wie sehr sie sich auf ihr selbstgenähte Sommerhose freut, die sie soeben in Arbeit hat. Zwei Stunden später schleudert sie das gute Stück genervt an die Wand, weil nichts so klappt, wie sie sich das vorgestellt hat. Urs hebt es auf, hält es vor sich hin, gibt Wohlfühllaute von sich und schlüpft hinein. „Sieh nur, das könnte meine Lieblingshose für zu Hause werden. Wie lieb, Schatz, dass du keinen pinken Stoff genommen hast!“ Beide lachen. Und Anna erzählt beim nächsten Mädeltreff: „Soll ich euch mal erzählen wie aus einer Sommerhose für mich, die bequeme Lieblingshose für meinen Mann wurde?“ Und sie fällt nicht in ihr Loch: „Ich bekomme eben nichts hin, andere sind viel besser als ich!“*

**E**s gibt Menschen, die es richtig gut beherrschen, andere Menschen (10 cm oder mehr) wachsen zu lassen durch ihre Rückmeldungen, ihre Art auf den anderen einzugehen oder dessen erzählten negativen Erlebnissen durch einen anderen Blickwinkel eine positive Richtung aufzuzeigen.

**P**ater Kentenich muss so ein Ermutiger gewesen sein. Menschen, die ihn trafen, erzählen noch viele Jahre später: „Es war bei diesem Gespräch mit ihm, als ob es nur ihn und

mich auf der Welt gäbe. Und als ich sein Zimmer verließ, kam ich mir besser und größer vor als je zuvor.“

### Ganz beim anderen sein

**M**eine ganze Konzentration auf den anderen richten, nicht nur das laue „ein bisschen beim anderen Sein“, das durch die ständige Präsenz des Handys sehr gefördert wird, lässt mich beim anderen sein. Auch ein weites Herz gehört dazu, das den anderen beherbergen möchte, egal, ob er ähnliche Ansichten hat wie



Das möchte  
ich Ihnen gerne  
mitgeben:

Das Vertrauen  
auf das Gute im  
Menschen.

Josef Kenterich

ich oder nicht, einfach nur, weil er eine originelle Idee von Gott und wunderbar gemacht ist.

### Beim Gelingen „ertappen“

**E**ine besondere Rolle spielen wertschätzende Rückmeldungen zwischen den Partnern. Nach Meinung des Paarforschers Jürg Willi „stimuliert nichts unsere persönliche Entwicklung stärker als eine konstruktive Liebesbeziehung“, die deutlich wird durch Worte wie: „Wie schön, dass du wieder zu Hause bist!“ oder „Toll, wie du das hinbekommen hast!“ oder „Dass du das nochmals reparieren konntest, bewundere ich sehr!“

**G**erade in unserer Kultur, in der mit Lob und Zuspruch äußerst genügsam umgegangen wird, tut es gut, wertschätzende Worte füreinander zu finden. Besonders wichtig sind diese,

wenn wir älter werden und manches nicht mehr so gut geht wie früher. Oder wenn einer von beiden Partnern zu Hause bei den Kindern bleibt und kaum jemand mehr ihre/seine wichtige Arbeit bemerkt.

**I**m eigenen Umfeld eine Kultur der Ermutigung fördern und

einander beim „Gelingen ertappen“, das sei ihr motivierender Einsatz derzeit, erzählte uns ein Paar schmunzelnd.

**W**ebrigens: „**Warme Rückmeldeduschen**“ heben das Selbstwertgefühl. Dieses lässt sich wie ein Muskel durch gezieltes Training verstärken!

### Als Paar weiterkommen

- ♥ Heute schon gelobt? Vielleicht hilft dieses Schild in der Küche oder im Wohnzimmer, um sich zu erinnern, dass die Partnerin / der Partner positive Rückmeldungen verdient hat.
- ♥ Wobei haben wir Gott in dieser Woche „auf frischer Tat ertappt“?

### Für unser Leben mit Gott

Wir spazieren zu einem Bildstock, einer Kirche, einem schönen Plätzchen, erzählen einander von den schönen Dingen der Natur, die uns gerade umgeben und von Dingen oder Menschen, für die wir einfach dankbar sind in unserem Leben. Und dann loben wir einfach Gott: *Danke, dass wir in einem sicheren Land leben dürfen, dass wir einander gefunden haben, dass wir eine Familie haben oder eine Aufgabe, in der wir fruchtbar sind. ... Danke, dass du ein Gott bist, der uns sieht, uns hört und uns hält. Großes Dankeschön, dir!*



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12  
• Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats • Autoren dieser Ausgabe: Claudia und Heinrich Brehm, Vallendar • Gestaltung: H. Brehm  
• Fotos: monkeyphotos, tdoes1, depositphotos.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!