

# WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

## Die Kraft der Ermutigung

Liebes Ehepaar,

vielleicht sind Sie gerade im Urlaub oder schon wieder zurück. Vielleicht liegt er auch noch vor Ihnen. Auf jeden Fall wünschen wir Ihnen trotz Hitze eine entspannte Zeit miteinander, in der Ihr Kopf nicht tausend Dinge gleichzeitig denken muss, sondern Zeit hat nichts zu denken oder nur über die Schönheit der Natur zu staunen und über das Jetzt im Moment nachzusinnen, bzw. ganz darin aufzugehen.

Herzliche Grüße aus Schönstatt,

*Claudia und Heinrich Brehm*

*Marianne ist eine echte Nörgeltante. Egal, was Emil macht, sie hat was auszusetzen. Das verletzt und motiviert nicht im Geringsten, sondern verringert Emils Gestaltungswillen und -kraft erheblich. Am Wochenende besucht ihre gemeinsame Bekannte die beiden. Sie wurde vor zwei Monaten Witwe. Eines Abends sagt sie zu Marianne.: „Ich mach mir jeden Tag Vorwürfe, wie viel ich meinen Karl kritisiert habe, anstatt das Gute an ihm zu loben, um ihm so Freude zu machen und zum Wachsen zu verhelfen. Mach nicht den gleichen Fehler!“*

**W**enn zwei erwachsene Menschen miteinander durchs Leben gehen, sollten sie alles dafür tun, sich auf dem langen gemeinsamen Weg, der doch viele Schlaglöcher, Wegbiegungen und Steilanstiege bereithält, wechselseitig zu ermutigen.

**E**iner von beiden hat gerade mehr Stress als der andere, dann hilft, ihm zuzusagen, wie froh man ist, dass er trotzdem noch Zeit für einen Kuss hat und sogar noch den Tisch abräumt.

**W**ie eine Pflanze das Wasser, so brauchen wir in der Partnerschaft die Ermutigung. Der im

vergangenen Jahrhundert in Wien lebende Arzt und Psychotherapeut Alfred Adler wies darauf hin, dass wir im Umgang mit anderen Menschen unseren Blick auf die vorhandenen Stärken und Fähigkeiten, auf die „Schatzkiste“ des anderen richten sollten, nicht auf seinen „Mülleimer“.

**E**rmutigung sei das wichtigste Mittel, um das in jedem Menschen schlummernde Entwicklungspotential zur Entfaltung zu bringen. Im Ermutigten werde das Gefühl der Selbstachtung gestärkt und nach dem Motto „Ich bin okay“ der Glaube an die eigenen Fähigkeiten.

**Sorge,  
dass die Welt  
um dich  
ein Stück  
Himmel  
wird.**

Josef Kentenich



**P**ater Kentenich ist überzeugt: „Sie werden wohl keinen Menschen finden und entdecken, der nicht einen guten Kern hat, in dem nicht ein ganzer Barren von Edelsteinen sitzt. Ich muss das natürlich erst entdecken und erkennen ... Sie müssen ehrlich sein, auch eine Zeitlang einmal so ganz einseitig, bewusst einseitig im Gegenüber die schönen Züge, die edlen Anlagen wahrnehmen; also sich dazu erziehen, das Negative einmal in die Tasche zu stecken ...“

**Z**um Ermutigen gehört auch, das Mut machen, wenn etwas daneben ging.

**E**ine Ermutigung zur passenden Zeit macht den Schwachen stärker, den Zweifelnden sicherer, den Kranken gesünder und den Ängstlichen mutiger.

**L**ernen können wir jederzeit an uns selbst: die Selbstermuti-

gung. Wer sich selbst immer wieder ermutigt, kann auch andere ermutigen und macht sich nicht abhängig von der Bestätigung anderer. Sein Selbstbild lebt dann von

einer selbstbestätigten oder noch besser gottbestätigten Identität: Mein Leben, meine Fähigkeiten, mein Erfolg von Gott geschenkt und ihm dafür gedankt.

### **Für unser Leben als Paar**

- ♥ *Schreibt auf eine Karte, einen Zettel, ein „Post it“, was ihr am anderen gut oder bewundernswert findet oder Gutes an ihm beobachtet habt und legt die Botschaft jeweils an ein Plätzchen, wo er es überraschend finden kann.*
- ♥ *Habt Freude daran, euch im Urlaub / in den Ferien (einmal am Tag) öfters am Tag zu ermutigen.*
- ♥ *Das Naikan Experiment kommt aus Japan, setzt sich zusammen aus NAI = innen und kan=beobachten. Es basiert auf drei Fragen, die man sich in Bezug auf den Partner stellt: Was habe ich heute von meinem Partner empfangen? Was habe ich heute meinem Partner gegeben? Welche Schwierigkeiten habe ich heute meinem Partner bereitet?*

### **Für unser Leben mit Gott**

*Wir blicken immer wieder am Tag dankbar zu Gott auf und sagen ihm, was wir gerade als Geschenk von ihm empfinden: Danke für das gute Frühstück, danke für die lustige Bemerkung, danke für ... (Sprachwissenschaftler haben herausgefunden, dass „Danke“ oft wie eine Floskel überkommt, dagegen der Satz: „Ich danke dir“ Wertschätzung ausdrückt und Beziehung vertieft.)*



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörner 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  
• Foto S1&S2: bilanol.i.ua, 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!