

WIR ZWEI   
IMMER WIEDER NEU

## Zum Leuchten bringen

*„Wow - wie die glitzern!“ Mit großer Begeisterung lädt unser dreijähriger Sohn seinen Rucksack voll mit Edelsteinen, die er vor einem stillgelegten Bergwerk findet. Als er sie im Auto wieder auspackt, setzt die Enttäuschung ein. „Die glänzen ja gar nicht mehr!“ Ja, ohne die Sonne kann der Stein nicht glitzern und gleichzeitig braucht auch jeder Stein eine besondere Beschaffenheit, um in der Sonne zu glitzern. Das bringt uns zum Nachdenken, welche Sonnenstrahlen bringen uns zum Leuchten, und müssen bzw. können wir etwas dafür tun, dass wir die Strahlen weitergeben können?“*

### Sonnenstrahlen tanken

Nach einem nicht sehr sonnigen Winter und vielen Krankheiten, haben wir in den letzten Tagen und Wochen aufgeatmet.

### Liebes Ehepaar,

endlich wieder Frühling! Vielleicht geht es Ihnen wie uns, der April hat uns richtig viel Sonne und auch viel gute Laune beschert. Wir spüren, wie gut es tut neue Energie zu bekommen und aufzutanken in den Farben und im Duft des Frühlings. Vom strahlenden Sonnenschein, Edelsteine sammeln und inneren Haltungen handelt auch unser Impuls. Was bringt Sie und euch gerade zum Strahlen?

*Ihre Petra und Michael Kiess*

Die Kinder freuen sich endlich ohne Jacke in den Garten springen zu dürfen. Äußerlich und innerlich tun uns die wärmeren Temperaturen gut. Es scheint im Frühling und Sommer fast einfacher zu sein, gute Laune zu haben. Aber wovon hängt denn unsere Laune eigentlich ab? Was tut uns gut, was sind unsere Sonnenstrahlen und können wir das auch ein Stück weit beeinflussen, was da auf uns einwirkt?

Vor Kurzem hatten wir uns bei einem Treffen über unsere persönlichen Tankstellen ausgetauscht. Dabei kam eine bunte Sammlung zu Stande: gutes Essen, Zeit fürs Gespräch, Danke sagen, Pausen einplanen, Zeit fürs Gebet, Komplimente machen und bekommen, Sport, gute Freunde treffen, bewusst genießen, ... Aus dieser Gesprächsrunde gingen wir

mit einer ganz positiven Stimmung heraus. Das, was eben um uns herum geschieht, was wir sehen, hören, lesen usw. beeinflusst uns.

Deswegen ist es für die Zeit, in der wir bestimmen können, was wir aufnehmen, wertvoll und wichtig, das zu wählen, was uns strahlen lässt. Dies wollen wir als Paar tun, im Wissen darum, was ich für meine Partnerin, meinen Partner tun kann, damit es ihr, ihm gut geht. Dazu kommt, dass es eine entscheidende Rolle spielt, wie ich auf Dinge blicke.

### Edelstein sein oder Gute-Laune-Nudeln

Neben wohlthuenden Aktionen spielt meine innere Einstellung eine entscheidende Rolle, wie ich das um mich herum Er-

Eine Pflanze kann ohne Sonne nicht existieren. So kann ein Menschenherz ohne Freude nicht sein und gedeihen.

Josef Kenterich

lebte deutet und wahrnehme. Wir merken, dass wir unsere Laune durch eine positive Einstellung und wohlwollende Grundhaltung beeinflussen können und nicht nur äußerliche Faktoren darauf Einfluss haben.

Nach dem Kindergarten gibt es bei uns oft ein Energietief. Da helfen dann unsere Gute-Laune-Nudeln, die mit jedem Bissen die Stimmung heben. Weil unsere Söhne davon überzeugt sind, dass die Nudeln wirken, tritt dies auch ein. In der Soziologie nennt man dies selbsterfüllende Prophezeiung (engl. self-fulfilling Prophecy). Eine Vorhersage, die ihre Erfüllung selbst bewirkt oder anders gesagt: der Glaube kann Berge versetzen. Mit welchen Haltungen und Erwartungen blicke ich also auf mein Leben, auf meine Partnerin, meinen Partner, meine Kinder, meinen Alltag, meinen Gott? Erwarte ich Gutes, Wertschätzendes, Wohlwollendes? Oft bedingt sich dieses.

Menschen passen ihr Verhalten an das an, was von ihnen erwartet wird, unabhängig davon, ob diese Erwartungen ursprünglich korrekt gewesen sind, oder nicht. In der Sozialpsychologie nennt man das auch den Andorra-Effekt. Wer also Gutes erwartet, wird leichter Gutes finden. Eine vorsichtige Formulierung – denn schließlich geht es nicht darum, sich alles schön zu reden.

Es geht um eine grundsätzliche Haltung meinem Gott gegenüber, der mir seine Liebe und sein Licht zusagt, eine Haltung meiner Partnerin, meinem Partner gegenüber, der mir zusagt, ich meine es gut mit dir und meinem Leben gegenüber, das mir Chancen bietet, Edelstein für andere zu sein. Ein Edelstein mit Ausstrahlung.

### Als Paar weiterkommen

- ♥ Wir tanken auf, wenn..?
- ♥ Wie stehe ich neuen Aufgaben und Herausforderungen gegenüber?
- ♥ Wie kann ich eine Haltung fördern, die das Gute sieht und weitergibt?
- ♥ Wo erleben wir Gottes Wohlwollen und seinen liebenden Blick? Können wir dies an konkreten Ereignissen oder Begegnungen festmachen?

### Für unser Leben mit Gott

*Jesus Christus, du bist das Licht der Welt. Dein Licht schenkt der Welt Wärme, Geborgenheit, Nähe und Liebe. Als Kinder Gottes tragen wir Dein Licht auch in uns. Es zeigt uns den Weg zu einem Leben in Hoffnung, Wertschätzung, Freiheit und Wahrheit. Wir bitten Dich, wirke durch uns, damit die Welt um uns heller werden kann. Amen.*

