

# WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

## Freude und Leichtigkeit Tür und Tor öffnen

*Carla und Rolf hatten äußerlich gesehen einen durchwachsenen Urlaub. Die Ferienwohnung war hellhörig, das Auto brauchte einen neuen Auspuff in der Fremde und eines ihrer drei Kinder wurde krank, so dass sie vier Tage lang nichts unternehmen konnten. Innerlich gesehen waren es unvergleichliche Tage. Warum? Weil sie viel miteinander gelacht haben, die „Störfaktoren“ ohne zu jammern akzeptierten und die humorvollen Seiten der Situation ausfindig machten.*

**F**reude gehört zu unserer biologischen Grundausstattung. Wir Menschen können uns freuen. Mit dieser Fähigkeit werden wir geboren. Die Emotion der Freude äußert sich im Strahlen: die Augen strahlen, Gesichter leuchten auf, wir haben den Eindruck von etwas

Leichtem, Leuchtendem, Heiteren. Die Bewegungen sind vertikal, tendieren zur Höhe hin. Die Mundwinkel gehen nach oben, wir können vor Freude Luftsprünge machen, etwas hoch in die Luft werfen.

### Gegengewicht zur Erdschwere

**S**o wird deutlich, dass in der Freude ein Gegengewicht zur Erdschwere, zur Dunkelheit liegt. Freude zeigt uns Verbundenheit mit etwas, das über uns hinausgeht. Wenn wir uns freuen, fühlen wir Wärme in uns aufsteigen. Wir spüren diese auch körperlich. Das Selbstgefühl, das wir bei Freude erleben, ist ein Gefühl des selbstverständlichen Selbstvertrauens. Im Moment der Freude können wir uns selbst, die Innenwelt, die Mitwelt akzeptieren, wie sie sind. In der Freude vertrauen wir, ohne uns dazu entschließen zu müssen. Wir vertrauen einfach. Das löst ein Gefühl der

Kompetenz aus, der Vitalität, mit dem Leben umgehen zu können. Wir spüren neue Lebensenergie, neues Vertrauen ins Leben. Aus dieser Selbst- und Weltwahrnehmung heraus möchten wir dann anderen Menschen nahe sein, möchten teilen, haben den Mut, miteinander Lösungen zu finden und zu erproben.


### Das Wunder des Lachens

**E**ine der großartigsten Möglichkeiten der Stressbewältigung, die Gott uns mit auf den Weg gegeben hat, ist das Lachen. Es ist wie Medizin. Wenn wir lachen, fühlen wir uns besser. Wir steigern die Hirnaktivität und die Kreativität. Wir bekommen frische Ideen und treffen bessere Entscheidungen. Lachen hat auf den gesamten Organismus eine heilende Wirkung. Es sorgt dafür, dass der Druck nachlässt – der Blutdruck senkt sich – und wir uns

Liebes Ehepaar,

vielleicht befinden Sie sich mitten in den Ferien oder schon wieder im Alltag. Die guten Erfahrungen der Ferien wachhalten, um Ihren Erholungsgelast zu verlängern sowie das Dazugewinnen vieler Freuden und humoriger Momente, die unserem Leben Leichtigkeit und Kraft verleihen, das wünschen wir Ihnen von Herzen,

Claudia und Heinrich Brehm



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

Josef Kentenich

wiederhergestellt und verjüngt fühlen.

### Emotionen sind ansteckend

**S**owohl der Ärger, die Wut und auch die Freude. Dabei ist es hilfreich, nicht darauf zu warten, dass andere mir eine Freude machen. Es gibt die Möglichkeit einer „Selbstansteckung“: z.B. Erlebnisse aus der Vergangenheit beleben, indem wir sie uns möglichst lebendig vorstellen. Die Freude von damals wieder spüren und uns damit aufladen. Schon kleine Freuden wahrnehmen, nicht auf die großen warten. Unser Leben nicht nur darunter sehen, was wir geleistet und aufgebaut haben, welche Schwierigkeiten wir gemeistert haben, sondern vor allem ausgehen von den Freuden, die wir erlebt haben und die ebenfalls zu uns gehören.

**E**in Kind lacht und freut sich bis zu 200 Mal am Tag, ein Erwachsener 14-17 Mal. Das ist steigerungsfähig.

### Freuden „sicherungen“

**P**aare können ganz unterschiedlich dafür sorgen, dass ihnen die Freude nicht verloren geht. Max und Ute erzählen sich abends mindestens drei Dinge, die ihnen über den Tag Freude bereitet haben. Anna und Achim haben miteinander ausgemacht, dass sie sich einmal am Tag gegenseitig

zum Lachen oder Lächeln (das geht mit Zärtlichkeiten austauschen am einfachsten) bringen wollen. Hella und Tom tippen die freudigen Momente oder Situationen in Stichworten ins Handy. Am Ende des Monats erinnern sie sich nochmals beim Lesen und danken Gott dafür.

### Wie sorgen Sie für die Freude?

### Als Paar weiterkommen

- ♥ Erzählen Sie sich ein Erlebnis, das heute Freude in Ihnen ausgelöst hat.
- ♥ Teilen Sie Ihrem Partner mit, was Sie „damals“ anziehend an ihm fanden und was heute!
- ♥ Wie können Sie bei allem Alltagsgewimmel der Freude neu viel Raum in Ihrer Ehe geben?

### Miteinander mit Gott unterwegs

**Guter Gott. Du hast die Freude geschaffen. Wir vergessen sie manchmal in unserem bewegten Alltag und dem wirren Weltgeschehen. Lass uns mehr miteinander und mit dir lachen, Probleme mit Humor angehen, zusammen träumen und einander umarmen, so oft es nur geht. Freude schenkt Leichtigkeit, Mut und Hoffnung, Selbstvertrauen und Liebe. Wir bitten dich: Mache uns zu frohen Menschen, die zuallererst das Fünkchen Humor in allen Dingen erkennen, statt ein Problem, ein Negativsehen oder eine Unterstellung. Durchflute uns mit deiner Freude und lass sie uns weitergeben an die Vielen, die darauf warten.**

