



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## WEN IMITIERT IHR?

Eine Frage, die wir unseren Mentees beim Ehe-Mentoring stellen, lautet: „Habt ihr Vorbilder? Beschreibt zwei Paare, die durch eine gesunde Ehe gute Beispiele sind.“ Meistens müssen die Befragten lange überlegen, bis ihnen jemand einfällt. Deshalb brechen wir die Frage runter und fragen nach einem Paar, das in irgendeinem Bereich in der Ehe, des Umgangs miteinander, der Kindererziehung oder ihrer Gottesbeziehung ein Vorbild ist oder inspiriert.

Fakt ist, dass Menschen am meisten durch Imitation lernen. Kinder imitieren Mimik, Gestik, Verhalten ihrer Eltern. Jeder hat schon beobachtet, wie kleine Kinder das Telefonieren oder Scrollen am imaginären Handy nachahmen. Durch regelmäßigen Kontakt färben Verhaltensweisen aufeinander ab.

Und das ist nicht nur bei Kindern so. Auch uns beeinflussen Menschen, mit denen wir im Kontakt sind; positiv wie negativ. Wenn du z.B. von deinen Arbeitskollegen viel Negatives über das Konstrukt Ehe hörst oder dich viele Menschen umgeben, die schnell die Flinte ins Korn werfen, anstatt ihren Beziehungsstress konstruktiv zu lösen oder wenn sich Menschen vor allem negativ über den Ehepartner auslassen, dann kann dieses Verhalten auf dich abfärben. Genauso umgekehrt: Menschen, die ihre Ehe feiern, ihr Priorität geben, regelmäßige Dates oder Wochenenden zu zweit unternehmen, sind ansteckend.

Von welchen Paaren seid ihr umgeben? Gibt es Paare, die euch eine positive Inspiration sind? Verbringt ihr Zeit mit ihnen? Wenn nicht, sucht den Kontakt zu ihnen. Ladet sie zum Essen ein, befragt sie zu ihrer Ehe und wie sie mit den Schwächen des Partners oder den wiederkehrenden Konflikten umgehen. Vielleicht sucht ihr euch auch Ehementoren. Ein jüngeres Mentee-Paar wird ein Jahr lang von einem erfahrenen Ehepaar begleitet und spürt Wachstum und Inspiration. Bei familylife MENTORING dürfen wir genau das erleben und fördern.

Hast du als Frau eine Ehefrau oder du als Mann einen Ehemann als inspirierendes Vorbild? Für mich ist es meine Mutter, wie sie wertschätzend mit ihrem Mann umgeht, ihm Gutes tut, positiv von ihm spricht, seine Schwächen geduldig und liebevoll erträgt. Und das bringt mich auf ein weiteres Level dieses Themas: Was leben wir unseren Kindern als Paar vor? Ob wir es wollen oder nicht – wie wir unsere Ehe leben, wird auf sie abfärben: Ob wir freundlich zueinander sind oder ständig meckern, ob wir bei Konflikten tagelang schweigen oder konstruktiv das Gespräch suchen, ob wir vergeben, uns für Fehler entschuldigen oder nachtragend sind, in allem sind wir ein Vorbild für unsere Kids. Mit welchem Paar wollt ihr im nächsten Monat mal Zeit verbringen?

All das entspricht euch nicht? Eure Kinder sind aus dem Haus, eure Ehe läuft gut. Lasst ihr jüngere Paare in euer Leben hinein? Nutzt ihr euer Potential, auf jüngere Paare, denen es oft an Vorbildern fehlt, positiv Einfluss zu nehmen! Ladet sie zum Essen ein, trefft euch mit ihnen, gebt ihnen die Chance, euch näher kennen zu lernen und euch zu imitieren. In Vorbildern steckt ein großer Schatz, den wir nutzen sollten. Denn „Es sind die Menschen, die dich prägen und dich zu dem machen, der du heute bist.“ (Kristin Polz)

## NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Mit welchem Paar wollt ihr im nächsten Monat mal Zeit verbringen?

Von Constanze Gramsch, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE und verheiratet mit Achim.

Weitere Artikel: [familylife.de/five](https://familylife.de/five)