



**Den anderen erwischen...**

**...wie er mir Gutes tut!**

Damit ist kein Fangen-Spiel mit hinterher rennen gemeint, sondern eher eine innere Bewegung: die eigene Aufmerksamkeit auf das Verhalten des anderen lenken und wahrnehmen, ihn dabei erwischen, wie er oder sie mir Gutes tut. Das können kleine Gesten wie nett anlächeln oder ganz handfeste Taten wie gutes Essen kochen oder irgendwas schleppen sein. Aber die Kunst ist, mit einer Bewusstheit und Achtsamkeit zu erkennen, was mir am anderen Freude macht, die im Alltag oft untergeht oder zur Selbstverständlichkeit wird.

Ihr könnt Strichlisten machen, Punkte vergeben oder Euch einfach nur beim Partner/der Partnerin bedanken, wenn Ihr sie erwischt habt und – ganz wichtig! - genau beschreiben, was Euch dabei so gut gefallen hat.

Und vielleicht fühlt sich der andere dadurch angespornt und möchte noch mehr Punkte oder Striche ergattern oder einfach Gutes tun!

Ja - und beide sollen den anderen erwischen und sich erwischen lassen!

Wir sind da  
im Fachbereich Ehe und Familie  
<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/paar-familie-alleinerziehende.html>  
0711 9791-1040, [ehe-familie@bo.drs.de](mailto:ehe-familie@bo.drs.de)  
Johanna Rosner-Mezler