familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

GEMEINSAME ZEIT

Ich habe keine Zeit. Keine Zeit, dem aufdringlichen Anrufer zu erklären, weshalb ich das Probeabo der Schweizer Illustrierten nicht verlängern möchte. Auch nicht, um die Rolle des lange vergeblich gesuchten neuen Vereinskassier zu übernehmen. Und schon gar nicht für die Hauseigentümerversammlung. Du weisst, was ich meine, du bist ja auch vielbeschäftigt. Wir alle sind es.

Trotz alledem verfügen wir Vielbeschäftigten jeden Tag über 24 Stunden. Wir füllen sie mit allerlei Wichtigem und Unwichtigem. Doch für die allerwichtigsten Sachen in unserem Leben müssen wir uns einfach Zeit nehmen, auch wenn wir keine zu haben scheinen. So ist es nun mal im Leben! Alles andere würde nicht dem Verhalten eines vernünftigen Menschen entsprechen.

Zu diesen allerwichtigsten Sachen zählt für die meisten Menschen eine Ehebeziehung. Ihre Priorität muss auch in unserer Zeitplanung sichtbar werden. Eine gute Beziehung braucht regelmässige Paarzeiten. Wie diese aussehen, ist von Paar zu Paar unterschiedlich. Es hat sich jedoch bewährt, folgende Paarzeiten zu pflegen:

- Täglich: Ob ganz früh am Morgen oder kurz vor dem Schlafengehen, eine tägliche Zeit des Austauschs ist wertvoll. Wie geht es dem Gegenüber? Was beschäftigt ihn? Was hat sie erlebt?

- Wöchentlich: Paare, die ein wöchentliches Date eingeplant haben, erleben das als sehr bereichernd für ihre Beziehung. Dieser Termin sollte fix abgemacht, in der Agenda eingetragen und mit Priorität behandelt werden. Nur so kann verhindert werden, dass er im Alltagstrubel untergeht.

- Jährlich: Die dritte Art von regelmässigen Paarzeiten sind jährliche Mini-Flitterwochen. Die einen mögen ein Wellnesswochenende, andere machen eine Mehrtageswanderung und wieder andere wollen die Sonne und das Meer geniessen. Klar, es braucht Aufwand, um ein verlängertes Wochenende freizuschaufeln, gerade wenn man Kinder hat. Doch es lohnt sich, sich jährlich Zeit nur zu zweit rauszunehmen.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Welche täglichen, wöchentlichen und jährlichen Zeiten reserviere ich mir, um unsere Beziehung zu pflegen?