familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DIE BEZIEHUNGSWARTUNG

Ein aufdringliches „Bling" tönt durchs Auto. Ich traue mich fast nicht, auf die Anzeige der Warnleuchten neben dem Tacho zu schauen. Doch zum Glück ist es weder ein Motorenschaden noch ein anderes gravierendes Problem, mein Auto macht mich nur freundlich aber bestimmt darauf aufmerksam, dass wieder einmal eine Wartung fällig wäre. Alle ein bis zwei Jahre ist es wieder soweit, wir müssen unser Auto für Unterhaltsarbeiten in die Werkstatt bringen. Wenn wir viele Kilometer fahren, sogar noch öfter.

Beim Zahnarzt ist es ein wenig anders. Da gibt es leider keine Kontrollleuchte, die uns auffordert, dass es wieder mal dran wäre, uns in den Mund schauen zu lassen. Trotzdem gehen viele Menschen ohne akute Schmerzen in bestimmten Abständen zum Zahnarzt. Weil es einfach weise und total vernünftig ist. Eine regelmäßige Kontrolle, verbunden mit etwaigen kleineren Behandlungen, erspart uns, dass wir eines Nachts plötzlich mit unglaublichen Zahnschmerzen aufwachen, die eine aufwändige und teure Reparatur notwendig machen. Auch hier das gleiche Prinzip: Es ist sehr vernünftig, regelmäßig vorzusorgen statt plötzlich vor einem großen Problem zu stehen.

Dasselbe Prinzip gilt auch für unsere Beziehungen. Wir ersparen uns große emotionale Schmerzen, Zeit und Kosten, wenn wir frühzeitig „zur Kontrolle" gehen und unsere Beziehung in regelmäßigen Abständen warten. Es ist viel angenehmer und einfacher, über Wünsche und Konflikte zu sprechen und sie anzugehen, solange man noch gut miteinander auskommt. Genauso wie es angenehmer ist, sich etwas Zahnstein entfernen zu lassen, bevor die Schmerzen akut sind.

Eine Beziehungswartung könnte beispielsweise der Besuch eines Ehe-Kurses sein, oder ein dreiteiliges Coaching bei einer guten Psychologin oder einem kompetenten Berater. Oder das gemeinsame Durcharbeiten eines Buches zu einem Beziehungsthema.

Eine regelmäßige Beziehungswartung ist keine Garantie dafür, dass keine Schäden auftreten werden. Aber es erhöht die Chancen ungemein, dass Probleme schon früh erkannt und behoben werden können, solange sie noch gut in den Griff zu bekommen sind.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Was tut ihr, um eure Beziehung regelmäßig zu warten?