familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

RITUALE SCHAFFEN

Es ist erstaunlich, dass es beinahe allen Menschen gelingt, sich regelmäßig die Zähne zu putzen. Zähneputzen ist weder besonders angenehm noch außergewöhnlich entspannend und schon gar nicht unterhaltsam. Und trotzdem scheint es uns relativ leicht zu fallen, uns mehrmals täglich Zeit dafür zu nehmen.

Das liegt daran, dass wir unserer Gesundheit und unseren Mitmenschen zuliebe das Zähneputzen ritualisiert haben. Ich frage mich nicht zweimal täglich, ob ich jetzt die Zähne putzen soll oder nicht. Es gäbe sicher immer wieder gute Gründe dafür, das Zähneputzen gerade jetzt ausfallen zu lassen. Doch zum Glück habe ich die Frage des Zähneputzens vor langer Zeit ein für alle Mal mit Ja beantwortet und seither ist es ein Ritual geworden. Ich mache es einfach und verschwende keine Energie dafür, immer wieder neu abzuwägen und mich dafür oder dagegen zu entscheiden.

Rituale oder Gewohnheiten haben eine unglaubliche Macht. Dank ihnen schaffen wir es, über 700 Mal pro Jahr eine eigentlich unangenehme Tätigkeit auszuführen. Es ist viel einfacher, etwas immer zu tun, als etwas in 80 Prozent aller Fälle zu tun, denn wenn ich etwas immer tue, muss ich mich nicht immer wieder neu entscheiden. Wieso sollten wir diese starke Macht nicht auch für unsere Beziehungen nutzen?

Wenn wir uns vornehmen, „gelegentlich über unsere Beziehung zu sprechen“, „mal ein Buch zusammen zu lesen“ oder „öfter zusammen zu beten“, stehen unsere Chancen schlecht. Wenn es hoch kommt, machen wir es dreimal und beim vierten Mal entscheiden wir uns dagegen, weil wir gerade keine Zeit oder Lust haben. Und ehe wir uns versehen, sind die guten Vorsätze im Alltag untergegangen.

Wenn uns die Pflege unserer Beziehung wirklich wichtig ist, muss sie zumindest teilweise ritualisiert werden. Zum Beispiel immer vor dem Schlafengehen kurz über den Tag austauschen. Oder immer einen Fünfsekundenkuss geben, wenn wir uns verabschieden. Einander an jedem Valentinstag schreiben, was wir aneinander schätzen. Jeden zweiten Donnerstag eine Date-Night. Jeden Morgen kurz füreinander beten. Immer am Hochzeitstag über unsere Träume sprechen.

Genau wie beim Zähneputzen spielt dann unsere Befindlichkeit und ob wir gerade Lust darauf haben keine Rolle mehr. Wir machen es einfach. Unserer Gesundheit und unseren Mitmenschen zuliebe.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Was für beziehungsstärkende Rituale habt ihr schon? Welches wollt ihr neu schaffen?