familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

NÄHE UND DISTANZ - IN ZEITEN DES CORONA-AUSNAHMEZUSTANDS

Normalerweise, wenn ich am Spätnachmittag wochentags walken gehe, sind höchstens mal zwei oder drei Hundebesitzer oder ein paar Jogger unterwegs. Jedoch gestern war die Strecke ganz ungewöhnlich stark frequentiert: Außer dem üblichen Klientel traf ich sogar mehrere Familien (ja genau, Mutter und Vater und Kinder) beim fröhlichen Spaziergang. Ein ungewohnter Anblick – wie derzeit an vielen anderen Stellen auch. Die Corona-Situation wirbelt unseren Alltag und vertraute Abläufe ziemlich durcheinander.

„Geht auf Distanz – wo immer das möglich ist". Diese überall zu hörende Anweisung ist im gegebenen Kontext für unsere Gesellschaft sicherlich sinnvoll.

Jedoch den absoluten Umkehreffekt erleben wir dann zu Hause durch sehr intensive Nähe für Familien und Ehepaare. Eine Bekannte meinte dazu gestern und musste dabei schmunzeln: „Für den Fall, dass ich mit meinem Mann in Quarantäne muss, bin ich über unser relativ großes Haus doch ganz froh."

Das ist durchaus kein schlechter Gedanke. Denn gesunder Abstand und Individualität ist auch Teil einer gesunden Partnerschaft. Als Paar sind wir noch längst nicht siamesische Zwillinge, die jede Minute miteinander verbringen und erleben müssen. So ist es also absolut sinnvoll, sich zuzugestehen, dass jeder Zeiten nur für sich allein braucht oder, wie es mein Mann mir gegenüber ausdrückt: „Jetzt wäre ich mal gern eine Weile unter der Glocke." Das ist für mich der Codesatz dafür, ihn ein Zeitlang nicht anzusprechen … Und jetzt, wo wir beide im Homeoffice sind, wird dieser Codesatz sicherlich öfter erklingen in unserem Haus.

Lies weiter auf Seite 2

familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

Neben den entsprechenden Herausforderungen betrachte ich diese plötzlich verordnete „Mehrzeit" in Familie und Haus aber auch als eine echte Chance für uns als Paar oder Familie! Gut, die Planung der nächsten Wochenenden oder vom Jahresurlaub wird wohl doch noch warten müssen.

Aber waren da nicht einige Sachen, die wir schon immer mal erledigen sollten oder wollten? Keller und Garage aufräumen, Küche streichen, unser Testament und die Patientenverfügung verfassen, was wir seit Jahren vor uns her schieben?

Ja und dann sehe ich die verordnete soziale Distanz auch als eine Riesenchance für mehr Nähe und besondere Zeiten zu zweit als Paar. Und da komme ich jetzt natürlich mit der Empfehlung an dich oder an euch:

Nutzt doch in den nächsten Wochen familylife FIVE. Hört eine Episode zusammen oder getrennt an oder lest den Artikel, dann trefft euch und sprecht ein paar Minuten darüber. Vielleicht während eines Spaziergangs, solange man noch rausgehen darf, oder abends bei einem Gläschen Wein.
Ich finde, das ist doch eine gute Alternative oder Abwechslung zum ständigen Verfolgen des Coronalifetickers oder dem Sprechen über die Krise. Und wenn ihr unsere bisherigen 22 Folgen noch nicht gelesen oder gehört habt, dann ist jetzt Zeit dazu, das Ganze nachzuholen und zu besprechen. Vielleicht an mehreren Tagen pro Woche.

Möglicherweise werdet ihr dann in ein paar Jahren auf diese besondere Zeit zurückblicken und neben der ganzen Coronakatastrophe euch außerdem noch gern daran erinnern, wie wertvoll diese Zeit für euch als Paar oder eure Ehe letztendlich auch gewesen ist.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Sprecht mal darüber, wo ihr euch mehr Freiheit wünscht, oder wo ihr zu viel Distanz empfindet, und was ihr konkret verändern könnt. Überlegt euch, wie ihr die nächsten Wochen als Paar besonders nutzen wollt. Für unerledigte Aufgaben und für besondere Zeiten zu zweit? Vielleicht wollt ihr es sogar schriftlich festhalten oder Termine in euren Kalender eintragen.