familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

GEMEINSAM ZWISCHENBILANZ ZIEHEN

Vier Wochen Kontaktbeschränkungen liegen hinter uns. Die Reaktionen auf diese besondere Situation können ganz unterschiedlich sein – so verschieden, wie Menschen eben sind! Nun gibt es zwei Möglichkeiten, diesen Stillstand zu sehen: als Gefahr oder als Chance. Und zwar als Chance für Charakterveränderung. Einmal innehalten, das Leben überdenken. Arthur Siegert meint dazu: *„Die einzige Gefahr sehe ich darin, dass du die Zeit zur positiven Lebensveränderung verpasst, weil du dich nicht dafür entscheidest, sie dafür zu nutzen!"*

Dass Menschen auf dieselben Umstände völlig unterschiedlich reagieren, liegt vor allem an ihrer inneren Einstellung. Der Neurologe Viktor Frankl, der 1944 sechs Monate im KZ verbrachte und dort seine Ehefrau, seinen Bruder und seine Eltern verlor, sagte: *„Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen."*

Natürlich können wir unsere derzeitige Situation absolut nicht mit Frankls vergleichen. Und dennoch: Mit einer zuversichtlichen Einstellung kann ich positiv auf den Coronazustand reagieren. Ihn sogar sinnvoll nutzen. Ich habe die Wahl!

In dem neuen Lied von Silbermond heißt es:
„Auch wenn um uns grade alles wackelt und es Abstand braucht,
rücken wir die Herzen eng zusammen,
machen wir das Beste draus."

Wir hatten vor kurzem eine Umfrage dazu gemacht, wie Paare auf die Coronazeit reagieren. Folgende Einsendungen haben uns u.a. erreicht:

- Wir legen bewusst mehr Wert auf Quality-Time und planen einmal pro Woche sehr sorgfältig einen Eheabend, den wir wechselweise vorbereiten.
- Wir sind in fünf Wochen 1365 Kilometer mit dem Rad gefahren.
- Wir spielen wieder miteinander! Zu zweit.
- Wir gehen ein Renovierungsprojekt an. Wir sind dabei ein richtig gutes Team!
- Wir gehen regelmäßig spazieren. Ich habe dann immer eine Frage an meine Frau vorbereitet, z. B.: „Was wünschst du dir von mir, damit du dich mehr respektiert fühlst?"
- Wir beginnen und beenden jeden Tag mit einer gemeinsamen Gebetszeit.
- Wir haben entschieden, dass jetzt nicht alles perfekt laufen muss, auch nicht die Schule für die Kinder! Wir versuchen diese Zeit als Familie zu genießen nach dem Motto: „Ein bisschen Spaß muss sein!"

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:
Welche Einstellung hast du gegenüber der aktuellen Situation gewählt?