familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

HAST DU MIR WAS MITGEBRACHT? TEIL 2

Ob nach einer mehrtägigen Reise oder einfach nach einem Arbeitstag – das Wiedersehen mit Partnerin oder Partner hat immer etwas Besonderes. Üblicherweise sind frisch Verheiratete in diesem Moment sehr enthusiastisch, erfahrenere Paare haben ein spezielles Ritual mit einer Umarmung, einem Kuss und netten Worten, manchen reicht vielleicht ein „Hallo". Wieder anderen ist die Rückkehr in die eigenen vier Wände eher eine Last.

Und dann kommt auch hier die Frage: „Hast du mir was mitgebracht?" Im Einzelfall kann es tatsächlich eine kleine Überraschung sein wie Schokolade oder ein Blumenstrauß.

Jedoch habe ich meist noch weiteres Gepäck mit dabei, zum Beispiel die Eindrücke des Tages, die Freude über Erfolgserlebnisse, den Frust über ungelöste Probleme oder den Feierabendverkehr. Möglich, dass meine Laune im Keller ist und mein Gegenüber das spürt, sobald ich die Tür öffne und ihn oder sie mit meinen Negativ-Emotionen konfrontiere. Oder ich komme mit gewissen Erwartungen an den weiteren Tagesverlauf. Wenn ich dann voraussetze, dass alle im Haus bei meinen Plänen mitspielen, ist Beziehungsstress unausweichlich.

Egal was wir mitbringen, wir nehmen Einfluss auf den Ablauf des Wiedersehens und bestimmen dadurch auch den weiteren Tagesablauf. Und was noch bedeutsamer ist: auf die Qualität unserer Beziehung.

Wie kann ich nun dazu beitragen, dass es möglichst gut wird? Dafür ist es hilfreich, sich jedes Mal bewusst zu machen, was ich alles im Gepäck habe, und wie, wann oder ob ich es dem anderen überhaupt zeigen oder aufbürden will. Es hat einen sehr positiven Effekt, wenn ich bei der Rückkehr zuerst den anderen in den Fokus nehme und ihn spüren lasse, dass er mir wichtig ist und ich mich freue, ihn zu sehen. Ein freundliches „Hallo" und Augenkontakt kann schon ausreichen, um das zu vermitteln: idealerweise tun das beide, dann kommt es erst einmal zu einem guten Austausch, bei dem sich jeder gehört fühlt.

Ein für mich sehr prägendes Ritual habe ich einmal von einem Freund gehört. Wenn er den ganzen Tag unterwegs war, hatte er für seine Frau bei der Begrüßung drei Worte: „Erzähle mir alles." Sicher kannst du dir gut vorstellen, welch positive Wirkung das hatte.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Überrasche deinen Partner beim Wiedersehen – mit einem echten Mitbringsel, einer offenen Frage, einer Einladung. Oder probiere es eine Woche lang aus, dass die ersten Minuten des Wiedersehens für euch beide zu einem positiven Erlebnis werden. Wir könnte das aussehen? Sprecht doch am besten Mal darüber, wie zufrieden ihr mit euren aktuellen Begrüßungsgewohnheiten seid und ob ihr etwas ändern oder verbessern wollt.