familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

KLEINE AUFMERKSAMKEITEN – GROSSER UNTERSCHIED

Der Arbeitstag war lang und anstrengend. Die tiefe Krise der Firma geht auch an den Mitarbeitenden nicht spurlos vorbei. Doch mit aller Kraft versuchen sie, das Beste aus der Situation zu machen. Dass sie dabei alle von zu Hause aus arbeiten müssen, führt zu zusätzlichen Missverständnissen und Spannungen.

Als er nach einem anstrengenden Home-Office-Tag die Tür seines Büros hinter sich zuzieht, hört er die Stimme seiner Frau und seiner Kinder. Ein Hallo Richtung Kinderzimmer, ein flüchtiger Kuss auf ihre Stirn. "Ich lege mich noch kurz hin vor dem Abendessen". Er döst schon fast ein, da durchfährt ihn plötzlich ein Gedanke: "Stopp, ich wollte doch den kleinen Unterschied machen! Och ne, morgen... nein JETZT!"

Er steht auf und geht zurück zu seiner Frau: "Hey Schatz, ich möchte dir noch richtig Hallo sagen." Er nimmt sie in die Arme, küsst ihre Stirn und ihren Mund, schaut liebevoll in ihr verdutztes Gesicht. "Danke, dass du mir heute den Rücken freigehalten hast. Ich liebe dich." Dann geht er ins Kinderzimmer, begrüßt Jan, wuschelt ihm durchs Haar und hört Lena einen Moment beim Klavierspielen zu.

Jetzt erst legt er sich zurück aufs Sofa, dankbar und erfüllt von diesen kurzen, bewussten Begegnungen. Sie machen bei ihm einen Unterschied, und bestimmt auch bei seiner Frau und den Kindern. Das weiß er. Dann döst er weg.

Kleine Gesten der Aufmerksamkeit verbessern unser Wohlbefinden und unsere Beziehung. Wir werden durch solche Signale freundlicher, kooperativer, fehlertoleranter.

Diese Gesten brauchen gar nicht viel Zeit. Hier ein Blickkontakt der länger und bewusster ist als normal, da ein Schulterklopfen oder ein sanftes Streichen über den Rücken. Warum nicht mal über den Tisch die Hand des Partners nehmen, wie damals beim ersten Date? Weshalb die Serie nicht aneinandergeschmiegt schauen, statt jeder in seiner Ecke des Sofas? Warum nicht eine innige Umarmung, die fast schon unanständig lang ist? Oder der Partnerin ohne besonderen Anlass eine Nachricht mit einem Kompliment schicken?

Kleine Aufmerksamkeiten können einen großen Unterschied machen. Und mit dem Partner flirten tut auch nach vielen Ehejahren noch gut.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Welche spezielle kleine Aufmerksamkeit könntest du deinem Partner heute schenken?