familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WAS BEZIEHUNGEN ZUSAMMENHÄLT

Als unsere Kinder noch klein waren, haben wir sie oft gefilmt und wunderschöne Momente festgehalten. Die Aufnahmen schauen wir uns immer wieder gern an und müssen dabei stets herzhaft über die Situationskomik lachen. So war es auch in diesem Sommerurlaub.

Beim Anschauen freuten wir uns aber auch über alles, was wir zusammen als Paar gemeistert haben: Schönes und Schweres, Freud und Leid. Es erfüllte uns mit großer Dankbarkeit - auch gegenüber Gott, den wir in all den Jahren unserer Ehe an unserer Seite wussten. In der Bibel las ich über das Volk Israel, das 40 Jahre durch die Wüste wandern musste. Trotz wirklich schwerer Lebensphasen schrieben sie einen Song: »Wir lachten und jubelten laut vor Freude. Gott hat Großes für uns getan, darum freuen wir uns sehr!« Unser Videorückblick löste in mir eine ähnliche Art von Jubel und Lachen aus.

Aus einem Newsletter erfuhr ich kürzlich, dass Forscher herausgefunden haben, was Beziehungen am meisten zusammenhält: *Nicht* eine perfekte Kommunikation und Streitkultur, sondern *gemeinsame Freude*. Sie verbindet Menschen wie nichts anderes!

Und das würde ich im Blick auf meine Ehe tatsächlich so unterschreiben. Unsere Kommunikation ist alles andere als perfekt. Und niveauvoll zu streiten, habe ich leider nach 26 Jahren immer noch nicht richtig gelernt. Mein Mann auch nicht! Erst heute morgen hatten wir uns wieder wegen der Kaffeemaschine in den Haaren. Woran es uns jedoch nicht mangelt, ist Witz, Lachen, und Humor!

Damit Freude in eurer Beziehung genügend Raum bekommt:

1. Mach im Alltag regelmäßig etwas, was in deinem Gegenüber Freude auslöst. Für meinen Mann wäre das z.B. ein selbstgebackener Kuchen, wenn ich ihn anlächle, das Leben genieße oder durch die Wohnung tanze. Mich erfreut Achim, wenn er mit mir ein Spiel spielt oder witzige Youtube-Clips anschaut und wir zusammen die Wohnung putzen. Freude macht mir in diesem Fall nicht das Putzen, sondern das Ergebnis.
2. Brecht regelmäßig aus dem Alltag aus, denn Freude erlebt man dann vermehrt, wenn man etwas Schönes, nicht Alltägliches zusammen unternimmt. Für uns gehört dazu definitiv Urlaub, ein Wochenende auswärts oder eine Fahrradtour.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Überrasche deine/n Partner/in mit etwas, was ihm oder ihr Freude bereitet.

Haltet zusammen Rückblick und erinnert euch an schöne gemeinsame Erlebnisse.

Plant eine besondere gemeinsame Unternehmung.