familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

FESTE FEIERN, WIE SIE FALLEN

Familylife feiert die 100. Folge und deshalb interviewt Constanze heute Birgit Sych, die viel vom Feiern versteht.

Was habt ihr zuletzt gefeiert und wie?

Birgit: Im Januar der Neujahrsempfang, zu dem wir traditionell gehen. Wegen Corona machten die Veranstalter daraus ein To-go-Ereignis. Ausgestattet mit einem großen Essenspaket gestalteten wir unsere eigene Feier mit Kerzenlicht, festlicher Kleidung und Jahresrückblick sowie Ausschau auf 2022. Für meinen Geburtstag im Januar haben wir eine schöne Tradition: Die Kerzen am Weihnachtsbaum werden angezündet. Dann beobachten wir, wie sie verlöschen und wir schließlich zu zweit im Dunklen sitzen.

Geburtstage im Januar – da kommen die Feiern natürlich massiv. Wie kann man denn aber im Alltag feiern? Wer ergreift bei Euch dafür die Initiative?

Wir beide planen gern, ich noch mehr als Helge. Und Anlässe finden wir viele. Helge hat eine App, die ihm mitteilt, wie viele Tage wir verheiratet sind. Heute sind es genau 12990 Tage. In 10 Tagen zu unserem 13.000. Tag lässt Helge sich etwas einfallen. Oder ein anderes Beispiel: Als unsere jüngste Tochter ausgezogen ist, waren wir natürlich auch traurig. Aber dann haben wir auch auf diese neue Zeit mit einem Glas Sekt angestoßen. Es ist so herrlich, aus Kleinigkeiten etwas Schönes zu machen und es zu genießen.

Also seid ihr da beide initiativ und einfallsreich?

Mein Mann ist mehr ein Genussmensch, ich lasse mich eher von To-dos hetzen. Mittlerweile schätze und genieße ich diese Höhepunkte mehr. Helge könnte jeden Tag feiern: dass wir einfach da sind; dass wir gesund sind; dass wir noch leben, dass man ein Dach über dem Kopf hat usw.

Wie habt ihr oder speziell du, diese positive Einstellung gefunden?

Wir haben das in der Herkunftsfamilie so erlebt: Bei mir gab es Familienfeiern und ein offenes Haus, bei Helge war Genuss im Alltag integriert. So haben wir unseren eigenen Stil entwickelt. Ein kluger Mensch sagte: »Wir versuchen, immer mehr Jahre in unser Leben zu pressen und sollten stattdessen mehr Leben in unsere Jahre bringen.« Deshalb wollen wir auch Micro-Events feiern.

Hast du zum Schluss noch einen Tipp zum Thema Feiern für unsere Podcasthörer und -hörinnen?

Nehmt euch jeden Tag einen Genuss-Moment! Nicht nur To-dos sollen den Alltag prägen, sondern wir brauchen auch Ta-da-Momente. Allein und gemeinsam. Es gilt der Spruch »Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar«.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Probiert es eine Woche lang, an jedem Tag ein kleines Mikro-Event zu finden, das ihr feiern könnt.