



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

ÖFTER MAL WAS NEUES

Anfang Januar löste ich das Weihnachtsgeschenk meines Mannes ein: eine Übernachtung in einem Wellnesshotel. Neben Wellness entdeckten wir gemeinsam viele neue Dinge. Schöne Parks, historische Gebäude und eine Mineralwasserquelle, deren Trinkwasserhahn leider für den Winter abgestellt war. Dafür gab's im Café leckeren Cappuccino. Die Erinnerung an die gemeinsamen 24 Stunden verbinde ich mit positiven Emotionen.

Wenn wir neue Erfahrungen machen und dabei auch noch Neues lernen, schütten wir sowohl das Glückshormon Dopamin als auch das Stresshormon Cortisol aus, erklärt der US-Neurowissenschaftler Gregory Berns in seinem Buch „Zufriedenheit: Die Wissenschaft, wahre Erfüllung zu finden“. Laut Berns erleben wir einen besonderen Zustand der Zufriedenheit, wenn wir eine neue Erfahrung machen, die uns ein Stück weit herausfordert. Solange sie uns nicht überfordert, macht sie uns zufriedener und glücklicher.

Wenn wir diese Tatsache auf eine Ehe anwenden, ist es also wichtig, zusammen als Paar immer mal wieder neue Erlebnisse zu haben. Diese tragen neben vielen anderen Faktoren dazu bei, dauerhaft glücklich und zufrieden zu bleiben. Zu Beginn einer Beziehung sind viele kreativ, was gemeinsame Aktivitäten anbelangt. Doch je länger die Partnerschaft dauert, desto weniger neue und aufregende Erlebnisse hat ein Paar zusammen. Ich weiß nicht, wie es euch geht. Aber mir und meinem Mann fehlt oft der Antrieb für solche Ausflüge und Freizeitaktivitäten. Wenn es uns jedoch gelingt und vor allem dann, wenn die neuen Erfahrungen wirklich aufregend sind, zehren wir lange davon! Den Surfkurs bei Windstärke 6, den wir vor 1,5 Jahren zusammen besucht haben, werde ich definitiv lange nicht vergessen.

Besonders in einer langjährigen Partnerschaft lohnt es sich also, immer mal wieder neue, nicht alltägliche gemeinsame Aktivitäten auszuprobieren. Damit das jedoch gelingt, benötigt es einen, der die Initiative ergreift und einen zweiten, der mitzieht. Wenn einer aktiv wird, einen Vorschlag oder Wunsch äußert, ist es wichtig, dass der andere sich auch darauf einlässt. Wenn ich ständig die Vorschläge meines Mannes ablehne, verliert er irgendwann alle Lust, mit mir etwas zu unternehmen. Oder er bekommt das Gefühl, ich hätte kein Interesse an ihm.

Es gibt auch Paare, bei denen nur einer von beiden ideenreich und abenteuerlustig ist, der andere jedoch gern mitzieht. Das kann völlig in Ordnung sein. Achtet jedoch darauf, dass sich beim Initiator kein Frust ansammelt, weil er sich als Alleinunterhalter fühlt und sich eigentlich von seinem Gegenüber auch hin und wieder mal ein paar Vorschläge oder Organisation einer Aktion wünscht.

Dann gibt es auch noch Paare, bei denen beide eher zurückhaltend sind, Falls ihr euch zu dieser Kategorie zählt, braucht ihr wahrscheinlich noch andere Antriebshilfen, damit eure Beziehung nicht zu eintönig wird. Setzt euch mal die Challenge, probiert es aus. Es wird guttun!!

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Erstellt eine Liste mit aufregenden, nicht alltäglichen Aktivitäten. Überlegt euch, was ihr davon wann zusammen ausprobieren wollt? Am besten tragt ihr schon mal eins in den Kalender ein.

Weitere Artikel: familylife.de/five