



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

„Zwei Minuten, die einen Unterschied machen“

Vor einiger Zeit wurde in unser Auto eingebrochen und das Radio entwendet. Ärgerlich und schade! Zu Weihnachten schenkte mein Mann mir (und sich) ein neues. Das wurde auch zeitnah eingebaut. Anhören konnte ich allerdings noch länger nichts, weil ich mir nicht die Zeit nahm, die Sender einzustellen. Gestern kam ich endlich dazu. Und wisst ihr was? Ich benötigte dafür nicht mehr als zwei Minuten! Und sofort wurde mir der Hörgenuss beschert. Nur zwei Minuten, die einen Riesenunterschied machten.

Oft braucht es auch in einer Ehe nicht länger als zwei Minuten, um auf Empfang zu gehen und sich miteinander zu verbinden. Zum Beispiel mit der Frage „Wie geht es dir?“ oder dem Ausruf „Ich habe dich vermisst!“, mit einer freundlichen Begrüßung oder einem Kuss beim Wiedersehen.

In zwei Minuten kann man einander für mindestens fünf Dinge „Danke“ sagen. Eine zweiminütige Massage kann sehr viel Entspannung und Nähe bringen. Der Satz „Ich liebe dich“ oder ein freundlicher Blickkontakt dauert sogar nur zwei Sekunden.

Das sind Beispiele, die meinem Mann und mir helfen, inmitten eines oft stressigen Alltags miteinander zu connecten oder auf Empfang zu gehen. In letzter Zeit achte ich bewusst darauf, weil ich leicht dazu neige, in Arbeit und Ehrenamt abzutauchen und unsere Beziehung zu vernachlässigen.

Und dann ist da noch das gemeinsame Gespräch mit Gott. Wie wertvoll ist es, wenn wir als Paar ihm unsere Sorgen und unseren Dank bringen. Zwei Minuten Gebet bescheren uns neben zwischenmenschlicher Nähe auch den Empfang zu Gott, der uns reich beschenken und segnen will.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Welche kleine Aufmerksamkeit deines/er Partners/in hat dich in der Vergangenheit erfreut? Sag es ihm/ihr.
Welche Zwei-Minuten-Aktion(en) sollte/n in eurem Beziehungsalltag öfter vorkommen?

Constanze Gramsch

ist Mitarbeiterin von FAMILYLIFE, verheiratet mit Achim und lebt in Gießen.

Weitere Artikel: familylife.de/five