



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## 10% IN TURBULENTEN ZEITEN

Mein Mann und ich hatten Ende Juli einen wunderschönen Grund zum Feiern: unser 15jähriges Ehejubiläum. Wir haben zwei Kinder im Alter von 12 und 6 Jahren. Unser Alltag ist herzlich, schön, ziemlich voll und turbulent. Termine, die Arbeit, ehrenamtliche Aufgaben und die Hobbys der Kinder bestimmen oft den Alltag. Ruhezeiten, Pausen zum Luffholen und Durchatmen sind kaum vorhanden. Vielleicht kennst du das Gefühl, als ob von außen so viel auf dich niederprasselt, dass du es gar nicht mehr schaffen kannst.

Vor etwa zwei Jahren hatte sich das Ganze bei uns ziemlich zugespitzt. Ich war oft kraftlos, müde und einfach ausgelaugt. Manchmal fragte ich mich, wo ich als Frau mit meinen Interessen und dem, was mich eigentlich ausmacht, noch geblieben bin. Ich fühlte mich so ein bisschen wie in einer Art Überlebensmodus. Ich funktionierte und tat einfach täglich das, was alles anstand. Danach zog ich mich zurück und legte mich abends immer öfter früher ins Bett, um irgendwie wieder Kraft für den nächsten Tag zu tanken.

Das alles blieb nicht ohne Folgen für unsere Ehe. Schleichend wurden unsere Ehezeiten und die kostbaren Gespräche als Paar immer weniger. Mein Mann war trotz allem sehr verständnisvoll und unterstützte mich täglich, wo es nur ging. Dabei bemerkte ich jedoch kaum, dass ich bei ihm zu dieser Zeit immer mehr Abstriche machte. Nicht bei meinem vollen Terminkalender, meinen ganzen To-dos; nein, bei ihm.

Das dauerte eine ganze Weile an, bis etwas wirklich Entscheidendes passierte:

Eines Abends, als ich mal wieder erschöpft vom Tag auf dem Sofa lag, kam mein Mann von der Arbeit, setzte sich zu mir und sagte: "Ich weiß, dass du total fertig bist, doch weißt du was, egal wie mein Tag war, egal wieviel Stress und Ärger ich auf der Arbeit hatte, egal wie erledigt ich bin und wieviel Aufmerksamkeit die Kinder brauchten, 10% meiner Kraft hebe ich mir jeden Tag nur für dich auf."

10% nur für mich, diese Aussage hat mich sehr berührt, wachgerüttelt und meine Sicht stark verändert. Mir wurde wieder ganz neu klar, wie wertvoll unsere Ehe ist und welcher Schatz und Segen, vor allem auch welche Stärke in tiefer Verbundenheit und Zweisamkeit liegen. Der Satz geht heute noch mit mir durch den Tag und gerade in schwierigen Zeiten ist er besonders präsent. Es fällt mir nicht immer leicht, doch ich versuche seitdem, mir täglich vor Augen zu halten, wie wichtig es ist, Prioritäten richtig zu setzen und Abstriche nicht an der falschen Stelle zu machen, sondern unsere Zeit als Paar zu schätzen. So konnte ich gestern Abend ein Glas Wein gemeinsam mit meinem Mann genießen, obwohl der Tag alles andere gut lief. Das ist das, was es anders und besonders für uns macht.

## NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Wie sehen deine 10% aus? Welche möchtest du deiner Ehe ganz neu schenken? Denke allein darüber nach oder überlegt es euch zusammen als Paar.

Von Yvonne Cmok, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE, verheiratet mit Matthias

Weitere Artikel: [familylife.de/five](https://familylife.de/five)