



# familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

## Hilfe, wir funktionieren nur noch!

Hilfe, wir funktionieren nur noch! Kennt ihr solche Phasen eurer Beziehung? Wo es sich anfühlt, wie Zweckgemeinschaft und die Verbundenheit sowie der Austausch über Gefühle und Bedürfnisse unterzugehen drohen?

„Wie geht’s dir eigentlich?“ „Was hat dich heute bewegt?“ Ein wesentliches Element, damit es unserer Paarbeziehung gut geht, ist Verbundenheit und echte Nähe durch Zeit zu zweit. Die muss nicht lang sein, aber ungestört, regelmäßig und tiefgehender als der tägliche Organisationsmodus.

Wir kennen das gut, gerade in der Kleinkindphase oder einer Aufbruchphase mit vielen neuen Anforderungen. Spannenderweise ist uns in den letzten Wochen zweimal unabhängig voneinander Folgendes empfohlen worden: Etabliert täglich eure 10 Minuten „Sofa-Zeit“.

Das bedeutet: Nur wir beide, mitten am Tag, täglich 10 Minuten.

Ziel und Game-Changer ist ein kurzes, ungestörtes Update von Herz zu Herz, das emotional einfach positiv hängenbleibt und verbindet.

So wie kleine tägliche Schritte zur gesunden Lebensstiländerung führen, helfen kleine feste Beziehungsrituale, Verbundenheit zu fördern.

Wie kann so eine 10-Minuten-Sofazzeit ganz praktisch aussehen?

Wir suchen uns ein ungestörtes Zimmer bzw. die Terrasse und schließen die Tür.

Mit unseren Kindern sprechen wir vorab bzw. wiederholt darüber, dass wir diese 10 Minuten nicht gestört werden wollen, es sei denn, es fließt Blut oder besteht Lebensgefahr - ihr wisst, was wir meinen. :) Das ist die Zeit von Mama und Papa!

Wir gestalten diese Zeit auch ganz bewusst am Nachmittag, beispielsweise direkt nach der Arbeit, um uns mitten am Tag zu verbinden. Nicht abends, wenn bspw. beide sehr müde sind. Damit wollen wir unseren Kindern auch vorleben: Für Mama und Papa ist Zeit zu zweit wichtig.

Um in die Routine zu kommen, hilft uns ein täglicher Kalendereintrag, der bei uns auf beiden Handys täglich 17:10 Uhr aufploppt. Nicht immer klappt es genau zu der Zeit, aber es hält uns die tägliche Routine vor Augen, bis es zur geschätzten Gewohnheit geworden ist. Dann vielleicht noch ein leckerer Saft oder Kaffee für beide... Der Inhalt der 10 Minuten wird davon bestimmt, von uns zu erfahren und gegenseitig zuzuhören, wie es uns heute geht, was uns gerade von Herzen bewegt.

Organisatorisches gehört da nicht hinein, auch keine Terminabsprachen. Wir möchten auf Gefühle, Bedürfnisse, Herzesebene kommen. Schwere Themen oder Dinge, die langfristiger sind, versuchen wir in der Sofazzeit nicht in den Vordergrund zu nehmen, auch Kritik am anderen passt nicht in diese Zeit. Dafür aber Zeit für Anteilnahme und positive Emotionen. Das Ritual soll eine Zeit sein, auf die wir uns täglich freuen wollen, bei der wir emotionale Verbundenheit erleben.

Helfen kann es, Gesprächsregeln vor Augen zu haben: Einer redet, der andere hört zu. Redet einer gern und viel, macht euch aus, die Anteile ausgeglichen zu halten. Zum Beispiel drei Minuten der eine, drei Minuten der andere, gern mit Rückfragen.

Wenn wir mal mehr Zeit haben, zum Beispiel bei einem geplanten Ehe-Abend, haben wir ganz gute Erfahrungen damit gemacht, auch mal tiefer zu horchen. Für uns gibt es da drei gute Fragen, die Gespräche von Herz zu Herz fördern, aber auch etwas mehr Zeit brauchen:

Wie geht es dir mit dir? Wie geht es dir mit mir? Wie geht es dir mit Gott?

Den meisten von uns ist bewusst, dass zu einer guten Beziehung auch Arbeit und die kleinen Stellschrauben im Alltag gehören. Die 10-Minuten-Sofazzeit ist eine für uns alltagstaugliche und pragmatische Form, die in den meisten Fällen integrierbar ist. Ein kurzes Update von Herz zu Herz, das emotional positiv hängenbleibt und verbindet.

### NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Sprecht darüber, ob ihr eure „persönliche Sofazzeit“ ausprobieren möchtet. Findet einen Termin und nehmt ihn drei Tage lang wahr.

Von Franz Mätzold, Mitarbeiter von FAMILYLIFE und verheiratet mit Chrissi.

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