



## familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

### Bitte erfriere deine Beziehung nicht!

In dem Lebensratgeber, den ich täglich per Email erhalte, gab es gestern passend zum Wetterumschwung ein paar Tipps, wie man schlimmeres Kranksein rechtzeitig abwenden kann: Dort stand folgendes:

Meist kündigt sich eine Erkältung an. Sie spüren ein leichtes Kratzen im Hals, die Nase kribbelt und Sie fühlen sich insgesamt nicht fit. Das Problem: Viele Menschen registrieren solche Erkältungsanzeichen nicht oder gehen absichtlich darüber hinweg, nach dem Motto: „Wird schon wieder.“ simplify-Rat: Reagieren Sie gleich. Dadurch können Sie das Ruder oft noch herumreißen.

Diese Tipps lassen sich ganz wunderbar auf eine Ehe übertragen.

Meist kündigt sich eine Beziehungskrise an. Du spürst ein leichtes Unwohlsein in der Brust oder im Bauch. Du fühlst eine gewisse Kälte zwischen euch. Hast wenig Lust auf Nähe und Gespräch. Das Problem: Viele Paare registrieren solche Anzeichen nicht oder gehen absichtlich darüber hinweg, nach dem Motto: „Wird schon wieder.“

Aber nicht immer wird es wieder, sondern es verschlimmert sich, wenn wir nicht rechtzeitig darauf reagieren oder es auf Dauer schleifen lassen.

Familylife -Tipp, wenn du o.g. „Erkältungsanzeichen wahrnimmst: Gib deiner Beziehung höchste Priorität. Achte besonders auf die Bedürfnisse deines Gegenübers und erinnere dich an die Liebessprache deines Partners oder deiner Partnerin. Sprich sie jetzt ganz besonders deutlich.

Auch wenn dir das vielleicht übertrieben erscheint, sag die nächsten Abendverabredungen ab- zugunsten eurer Ehe - oder verkürze deine Tage im Büro. Baue Überstunden ab oder sammle vorübergehend mal keine an. Falls spontane Zweisamkeit im Alltag nicht funktioniert, dann plant gemeinsame Zeiten fest in den Kalender ein.

Und dann nutzt die gewonnene Zeit. Sucht ausreichend Blick- und Körperkontakt. Also schaut einander in die Augen – vielleicht bewusst auch einmal etwas länger. Und wusstest du schon, dass bei jeder eurer Berührung das Bindungshormons Oxytocin ausgeschüttet wird? Es schafft ein Gefühl der Nähe und Verbundenheit. Bei einem Spaziergang bewusst Hände halten oder auf der Couch ein bisschen näher zusammenrücken, kuscheln. Ich könnte euch jetzt noch viele Anregungen geben. Ihr wisst wahrscheinlich viel besser, was euch hilft oder was ihr braucht, um gute Bedingungen oder einen Nährboden für ein Gespräch darüber zu schaffen, was die Abkühlung eurer Beziehung ausgelöst hat. Vielleicht braucht es eine Bitte um Vergebung. Oder, falls ihr das kennt, ein gemeinsames Gebet.

Wenn mein Mann und ich merken, dass sich eine Erkältung zwischen uns anbahnt, helfen uns oft diese oder ähnliche Erste-Hilfe-Maßnahmen. Doch wenn Hausmittel nicht mehr greifen, dann genau wie bei einem verschleppten Husten – schleunigst zum Arzt. Genauso können manche Beziehungsthemen nur mit kompetenten Ehementoren oder Beratern gelöst werden. Ihr sucht Ehementoren, dann schreibt uns oder schaut auf unsere Homepage. Dort seht ihr die Standorte der bisher 230 familylife Ehementoren. Geht dazu auf [familylife.de/mentees](http://familylife.de/mentees).

Schließt euch der wachsenden Zahl von Paaren an, die durch Ehementoring viel Freude und Wachstum in ihrer Beziehung erfahren haben – und genießt die monatlichen Treffen mit euren Mentoren.

### NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Welche Hausmittel bei einer Beziehungs-Erkältung helfen euch noch?

Constanze Gramsch, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE , verheiratet mit Achim

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