



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Fühlst du dich geliebt?

Stell dir vor: Du wachst morgens auf, voller Energie und mit einem breiten Lächeln im Gesicht. Du schaust in den Spiegel und bist einfach voll und ganz zufrieden mit dir und der Welt. An diese Vorstellung könnte ich mich gewöhnen.

Doch leider ist das nicht immer meine Realität. Viel zu oft erlebe ich morgens den Moment, in dem ich in den Spiegel blicke und mich frage: „Hilfe, wer ist das eigentlich?“ Diese Tage, an denen ich mich kaum wiedererkenne und mich alles andere als wohl in meiner Haut fühle, kommen leider häufiger vor, als mir lieb ist.

Vor kurzem hatte ich einen solchen Tag – einen richtigen „Unwohl-Moment“.

Ich sprach mit meinem Mann darüber und als ich ihm all die Dinge aufzählte, die mich derzeit an mir stören, hörte er geduldig zu.

Als ich fertig war, sah er mich mit seinen strahlenden Augen ganz tief an und sagte: „Stell dir einen 20-Euro-Schein vor. Jetzt knüll ihn zusammen und falte ihn wieder auseinander. "Ist er dir mit all den Falten jetzt weniger wert?"

Das war alles, was er dazu sagte, und ich muss sagen, damit war auch alles gesagt.

Mein Mann braucht mich nur anzusehen, und ich fühle mich voll und ganz geliebt – mit einer Tiefe, die ich kaum in Worte fassen kann. Diese Liebe gibt mir Sicherheit, schenkt mir tiefes Vertrauen und hilft mir besonders in diesen „Unwohl-Momenten“, mich trotzdem geliebt zu fühlen.

Wie geht es dir damit? Wo spürst du die Unzufriedenheit, Sorgen oder Ängste deines Gegenübers? Ich weiß, im hektischen Alltag ist es nicht immer einfach, darauf zu achten. Aber ich möchte dich ermutigen, genau hinzuhören und wahrzunehmen, in welchen Bereichen dein Partner Unterstützung braucht. Denn die Ehe ist ein wunderbarer Ort, um Bestätigung, Anerkennung und Ermutigung zu schenken.

Vielleicht gelingt es dir bereits richtig gut - dann mach weiter so! Vielleicht bist du auch dankbar dafür, wie gut dein Partner oder deine Partnerin dich kennt und dir genau den Zuspruch gibt, den du brauchst. Zeige deine Dankbarkeit und nimm es nicht als selbstverständlich.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Sprecht darüber, was euch in „Unwohl-Momenten“ hilft, euch richtig geliebt zu fühlen.