



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Date Night

Als meine Nachbarin mich fragte, ob ich zum Filmabend der anderen Nachbarinnen kommen würde, war ich sofort interessiert. Der Filmtitel klang spannend und noch dazu verbringe ich sehr gern Zeit mit diesen Frauen. Aber ...

Mein Mann und ich haben vor vielen Jahren den Rat bekommen, uns einen Abend pro Woche exklusiv füreinander zu reservieren und bewusst zu gestalten. Das erschien uns sehr weise, denn schließlich ist es so leicht, sich im Alltag aus den Augen zu verlieren. Also vereinbarten wir einen festen Termin dafür.

Ein guter Anfang, aber war das schon alles? In der Praxis merkten wir schnell, dass wir an diesem Abend oft müde und erschöpft waren. Es fehlte die Energie, wirklich aufmerksam und kreativ füreinander da zu sein. Uns wurde klar: Es reicht nicht, sich nur den Abend freizuhalten. Wir müssen auch vorher bewusst herunterfahren, um die gemeinsame Zeit wirklich genießen zu können.

Und wie gestaltet man diesen Abend sinnvoll? Auch das will vorbereitet sein. Spontane Ideen lassen sich nicht immer spontan umsetzen, sei es ein Konzertbesuch oder ein besonderes Abendessen. Es muss nichts Aufwendiges sein, aber selbst einen Film auszuwählen, braucht ein wenig Planung.

Von anderen Paaren haben wir zusätzliche Anregungen bekommen: „Keine schwierigen Themen an diesem Abend!“ „Einer kocht, der andere plant den Ablauf!“ „Einen gemeinsamen digitalen Kalender nutzen, so dass man „Überraschung“ eintragen kann!“

Inzwischen ist uns dieser Termin sehr kostbar geworden. Wir haben vereinbart, ihn nur im gegenseitigen Einverständnis zu verschieben. Er steht fest im Kalender, genauso verbindlich wie ein Arzttermin, eine Dienstbesprechung oder unser Sport.

Als mich meine Nachbarin also wegen des Filmabends fragte, war mein Kalender bereits gefüllt - mit unserer Date-Night. Für mich war sofort klar, dass es an diesem Abend keine Alternative für den Termin mit meinem Mann geben würde. Ich würde nicht zum Filmabend gehen, dafür aber wertvolle Zeit mit meinem Mann verbringen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Lust auf eine regelmäßige „Date Night“? Dann greift zum Kalender und legt gemeinsam fest, wann und wie eure Zeit zu zweit stattfinden soll. Oder habt ihr bereits eine Date-Night-Routine? Wie könnt ihr sie noch bewusster und schöner gestalten?