

7 Wochen miteinander

MITEINANDER ALLTAG LEBEN

6/8

Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Pearl S. Buck

LIEBES PAAR,

der Alltag, das „tägliche Leben“ kann monoton werden und an uns vorbei laufen. Beruf, Kinder, Haushalt, Eltern, Freizeit, Freunde, viele Dinge sind zu schaffen und zu bewältigen, zu koordinieren und zu organisieren. Der Alltag kostet uns meist viel Kraft, mitunter sind wir kaputt und erholungsbedürftig. Manchmal fühlen wir uns auch benachteiligt, ausgenutzt oder zu kurz gekommen.

Im Alltagstrott bleibt oft wenig Zeit füreinander als Paar, für ein Innehalten und gegenseitiges Wahrnehmen. Gewöhnung, falsche

Erwartungen und vor allem der chronische Alltagsstress gefährden unsere Beziehungen, führen nicht selten schnell zu Streit oder Distanz.

Die gemeinsame Zeit ist knapp, und doch ist sie die wichtigste und kostbarste Ressource für unser Wohlergehen als Paar. Jede Investition in die Partnerschaft im Alltag tut nicht nur der Liebesbeziehung im Augenblick gut, sondern trägt langfristig dazu bei, die Beziehungsqualität zu erhalten.

IMPULSE FÜR DIE PARTNERSCHAFT



Herr Kölbe überlegt gerade, wann er seine Frau zum letzten Mal „süßes Bienchen“ genannt haben könnte.

- | Nehmen Sie sich heute bewusst Zeit für sich, Ihre Partnerin/Ihren Partner und Ihre Liebes-Beziehung.
- | Überlegen Sie, wie Sie ihrem Partner/ihrer Partnerin im Alltag eine Freude bereiten können. – Kleine Gesten, einfühlsames Fragen nach der Befindlichkeit, achtsame Kontaktaufnahme können mitten im Alltag kleine Spuren von Zuneigung und Liebe hinterlassen.
- | Tauschen Sie sich aus, was Sie in stressigen Zeiten des Alltags brauchen und wie Sie sich gegenseitig beim Umgang mit Stress unterstützen können.
- | Manchmal ist es sehr hilfreich, einen festen Paar-Termin zu vereinbaren, sei es im Café, einem anderen Lieblingsort oder zu Hause, wo Sie ungestört sind, um den Alltagstrott zu unterbrechen.
- | Überlegen Sie, welche Aufgabe im Alltag vielleicht mehr Freude bereitet, wenn Sie diese gemeinsam angehen.