DU + ICH = WIR BEIDE

TEXT: DANIELA & CHRISTIAN SCHALLAUER

Freude verbindet die Herzen

Wann haben wir eigentlich das letzte Mal so richtig miteinander gelacht, uns von Herzen mit oder für den Partner gefreut? Wie lange ist es her, dass wir etwas komplett Lustiges zusammen gemacht haben? Können wir uns noch daran erinnern?

Von Zeit zu Zeit stellen wir uns als Ehepaar bewusst diese Fragen. Meist dann, wenn es sich anfühlt, als wäre dies schon ewig her – und manchmal ist es leider auch tatsächlich so, dass viel Zeit vergangen ist. Dann müssen wir uns ehrlich und ungeschönt die nächste Frage stellen: Warum ist das so?
Es gibt viele Gründe, warum die Freude keinen oder zu wenig Platz in unserer Beziehung hat – oft sind es Sorgen oder Probleme, die uns vereinnahmen, der Alltag, der uns zu überrollen droht – und ganz oft wird dem Aspekt „Freude“ einfach zu wenig Beachtung beigemessen.

Dabei ist die Freude eine Quelle, aus der man schöpfen kann und soll, besonders als Paar – sie belebt, erquickt und stärkt uns, hilft uns mit einer positiven Einstellung durchs Leben zu gehen und macht das Leben so viel schöner.
Glückliche Beziehungen leben von der geteilten Freude. Sich aneinander freuen, gemeinsam lachen und das Leben zu zweit genießen, schafft innige Verbundenheit. Wie gut tut es, sich in schwierigen Phasen der Beziehung an die gemeinsamen Freuden zu erinnern. Diese Quelle ist allerdings auch immer der Gefahr ausgesetzt zu versiegen.

Wir möchten ein paar Tipps geben, die uns als Paar helfen, sie sprudeln zu lassen:

... SEID ALBERN UND ENTWICKELT SPASS-RITUALE:

Es tut so gut, miteinander zu lachen und albern zu sein. Den anderen aus der Reserve locken, ein Kitzeln oder Necken, eine Kissenschlacht, mal wieder werden wie Kinder, herumalbern und Spaß haben. Zelebriert jede Kleinigkeit, die euch zum Lachen bringt, macht daraus eure eigenen „Insider – Scherze“, die nur ihr beide versteht. Bei uns gibt es Worte oder Phrasen, wo es reicht, wenn einer von uns dies ausspricht, und schon regt sich Lachen in uns.

... SCHAFFT VERBINDUNGEN

Was unternehmt ihr beide gerne? Gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen, die jedem von euch Freude bereiten, schaffen viele Anknüpfungspunkte und Erinnerungen. Wenn wir eine „Durststrecke“ haben, hilft es uns sehr, uns an etwas gemeinsam Erlebtes zu erinnern. Das gemeinsame Sprechen

darüber, ein Lied, das wir hören, einen Duft den wir wahrnehmen, kann uns als eine Rutsche dienen, um diese schönen Momente wieder zu spüren.

... WAS MACHT UNS BEIDEN FREUDE?

Ein gemeinsames Hobby hilft, sich auf etwas zu freuen, was man gerne zusammen macht. Wir gehen zum Beispiel gerne zusammen wandern, machen Radtouren und so weiter. Auch wenn mein Mann hierbei bei weitem nicht auf seine sportlichen Kosten kommt, so ist es dennoch schön, dies gemeinsam zu erleben. Sucht nach diesen Gemeinsamkeiten!

... FREUT EUCH AN DEM, WAS DEN ANDEREN GLÜCKLICH MACHT

In jeder Beziehung wird es ein einseitiges Interesse oder eine Leidenschaft für etwas geben - etwas, womit der eine nur wenig, bis nichts anfangen kann. Ich habe sehr lange gebraucht, um zu verstehen, welch großes Geschenk und Freude ich meinem Mann machen kann, indem ich mich für seine Interessen begeistere oder zumindest mitfreue und Anteil daran nehme.

... FREUDE KANN MAN AUCH PLANEN

Es ist notwendig, regelmäßig darüber zu sprechen, was uns interessiert, uns Freude macht, welche Projekte wir verwirklichen und was wir vielleicht einmal ausprobieren möchten – das kann auch etwas ganz Verrücktes sein. Und dann: haben wir den Mut es zu tun! Allein die Vorfreude darauf wirkt sich positiv aus.

... VERÄNDERUNGEN

Ich denke, es gibt kaum einen Mann, der nicht Freude an seiner Partnerin hat, wenn sie sich für ihn schön macht. Als Mama ist man oft in diesem Modus, wo alles was praktisch und effizient ist, Vorrang hat – verständlicherweise. Aber sich zwischendurch wieder mal für Rock oder Kleid zu entscheiden, kann viel bewirken. Vielleicht die Haare etwas aufwendiger stylen als der gewohnte Pferdeschwanz oder Dutt. Möglicherweise gibt es eine unliebsame Angewohnheit, die ich zur Freude für meinen Partner versuche auszumerzen.

... ES BLEIBT NICHT IMMER ALLES GLEICH

Was dem anderen vor Jahren Freude bereitet hat, kann sich mittlerweile verändert haben. Entwickeln wir hierfür einen Blick und ein Gespür, hören wir gut hin, wenn uns der Partner etwas mitteilt, um darauf reagieren zu können und unsere Ressourcen richtig einzusetzen.

... AUCH BILDER KÖNNEN HELFEN

Wir versuchen bewusst, von Zeit zu Zeit unsere schönen Momente und Erlebnisse in Fotobücher zu packen. Oft nehmen wir diese zur Hand und lassen diese Zeiten wieder aufleben. Freude bleibt im Gedächtnis! Und wenn wir die Geschichten dazu unseren Kindern erzählen, intensiviert sich das alles noch mal.

... OBENDREIN IST FREUDE EINE GEISTIGE RESSOURCE

Man kann sich willentlich dafür entscheiden Freude zu haben – diese muss nicht immer aus der Gefühlsebene kommen. Wir sind vernunftbegabte Wesen – so können wir uns zum Beispiel ein Hochzeitsfoto ansehen und uns an der Ehe freuen – auch wenn man gerade durch dunkle Tage geht.

WAS WÄRE DAS LEBEN OHNE DIE FREUDE!

Wir als Ehepaar machen immer wieder die Erfahrung, dass es neben all den Möglichkeiten, Freude zu erleben, zu schenken und sie zu erhalten, einen ganz wichtigen Schlüssel gibt, welcher erst das Tor zur wahren und sich verschenkenden Freude öffnet:

DANKBARKEIT!

Die Dankbarkeit gibt dem Leben Leichtigkeit und Humor, sie hilft uns gelassener zu sein und führt uns in eine innere Freiheit. Die Kombination Freude und Dankbarkeit ist wie eine Zündschnur. Nutzen wir diese Power – machen wir unsere Ehen und Familien zu Oasen der Freude!