

DU + ICH = WIR BEIDE



TEXT: VERONIKA FETZ

## Würze für unsere Beziehung



Im Miteinander-Leben kehrt in vielen Dingen Routine ein. Vieles spielt sich ein und es bedarf oft gar keiner großen Worte, um einander zu verstehen oder um den Alltag am Laufen zu halten. Man kennt sich durch und durch. Und genau deshalb passiert es leicht, dass das Bemühen umeinander auf der Strecke bleibt. Veronika Fetz hat sich im anschließenden Artikel Gedanken darüber gemacht, wie wir als Ehepaar einander ganz einfach und unspektakulär sagen können:

„Du, ich liebe dich!“

**K**ennst du das auch? Eine Freundin beschwert sich bei dir, dass ihr Mann sich nicht um sie bemüht. Mir ist das vor einiger Zeit passiert. Man kann entweder im Jammer verharren und dadurch die Situation verstärken oder nach Lösungen suchen. Meine Antwort auf ihr Leidklagen war: Wenn du möchtest, dass sich in deiner Beziehung etwas ändert, dann kannst du die ersten Schritte machen und somit wieder neuen Schwung in eure Beziehung bringen. Du möchtest, dass er sich um dich bemüht? Dann bemühe du dich zuerst um ihn! Es ist eine Lebensweisheit, dass Veränderung immer bei einem selbst beginnt:

**„Auf Veränderungen zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten.“**

Albert Einstein

Und so zählte ich ihr einige Möglichkeiten auf, um den Beziehungsalltag mit kleinen Aufmerksamkeiten wieder lebendiger zu machen.

Diese Ideensammlung soll nur ein Anfang sein. Sie soll jeden von uns ermutigen, kleine Prisen Salz wieder in unsere Partnerschaft zu streuen, damit diese „pfiffig“ bleibt oder wieder wird. Diese folgende Liste soll genauso für den Mann eine Anregung sein! (Der Einfachheit halber, wird jedoch „er und ihm“ verwendet!)

- Einen kleinen Liebesbrief/Kurzbotschaft in den Schuh (auf den Autositz, in die Jackentasche, Kopfkissen, ...) stecken.
- Er ist abends weg? Auf jede Treppe im Stiegenhaus (oder im Gang) einen kl. Zettel mit einem Dankesatz, einem ausgeschnittenen Herzen, Kerzen, ...
- Überrasche ihn mit einem romantischen Flair im Schlafzimmer (Kerzenschein, schöner Unterwäsche und Co.)
- Lass ein gemeinsames Foto entwickeln und bestücke es mit einer lieben Nachricht
- Schicke ihm eine kleine Aufmerksamkeit per Post zum Arbeitsplatz (Vergiss nicht das „Zuhanden“!)
- Organisiere einen Babysitter und überrasche ihn mit einem Ausflug (Konzert, Essen gehen, Spaziergang, Joggen, Wandern, Sauna, Wellnessabend, ...)

- Mögt ihr Gesellschaftsspiele? Dann bereite feine Getränke, Knabbersnacks und euer Lieblingsspiel vor und gönnt euch einen besonderen Abend mit gemütlicher Musik im Hintergrund
- Nimm dir Zeit und zeige Interesse für sein Hobby
- Schicke ihm einfach so ein „Ich denke an dich ...“-SMS
- Koche für ihn seine Lieblingspeise mit viel Liebe
- Sag ihm heute bewusst drei Dinge, die du an ihm liebst oder schätzt.
- Gemeinsame Zeit in der Badewanne (mit Musik und Kerzenschein)
- Ihr tanzt gerne, aber viel zu selten? Dann überrasche ihn mit einem Tanzabend.

DIE LIEBE REIFT EIN  
LEBEN LANG.

PAPST BENEDIKT XVI

- Entscheide dich - trotz vieler Ablenkungen/Organisatorischem/lautem Kindergewusel - ihm bewusst Zärtlichkeiten zu schenken (eine innige Umarmung, die länger als 10 Sekunden dauert, ein zärtlicher Kuss, Körpernähe suchen ...)
- „Smartphonefreie“ Zeit einräumen – gemeinsam einen Artikel lesen oder sich einen Vortrag anhören und danach ins Gespräch kommen.
- Verwöhne ihn mit einer Massage.
- Überhäufe ihn beim Heimkommen von der Arbeit einmal nicht mit Alltagskram, habe stattdessen ein Ohr für ihn.
- Hänge nette Worte in den Türrahmen des Schlafzimmers
- Rufe ihn unter Tags an, aber nicht um Organisatorisches abzuklären, sondern um ihm etwas Nettes zu sagen („Ich vermisse dich!“ oder „Ich freu mich schon, wenn du abends heimkommst!“ ...)
- Ihr seid zu zweit mit dem Auto unterwegs? Fahrt zur Seite und nehmt euch ein paar Minuten Zeit für Zärtlichkeiten

- Nimm beim Spaziergehen seine Hand oder auch sonst wo, wenn ihr gemeinsam unterwegs seid.
- Sage ihm vorm Einschlafen etwas Nettes oder einfach ein schlichtes „Danke, für alles!“
- Lobe ihn für Dinge, die er getan oder gemacht hat. Auch in Gegenwart anderer.
- Zünde im Wohnzimmer ein paar Kerzen an und spiele ihm ein Lied vor, das euch an eure Anfangszeit erinnert.
- Schenke ihm zum Geburtstag einen Liebesbrief.

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

Vielleicht fällt dir spontan etwas ein, wie du deinem Ehepartner eine kleine Freude bereiten kannst, dann notiere es gleich!

Kleine, von Herzen kommende Gesten, haben die Kraft euren Liebestank wieder aufzufüllen. Gesten, die sagen: „Du bist es mir wert! Ich nehme mir die Zeit, dir bewusst eine Freude zu bereiten!“ Das lässt die Liebe zueinander wieder auflodern.

ALLES, WAS IHR ALSO VON  
ANDEREN ERWARTET, DAS  
TUT AUCH IHNEN! MT 7,12



Text: Veronika Fetz, ist seit zehn Jahren verheiratet; Mutter von zwei Kindern; besuchte ein Jahr lang eine Jüngerschaftsschule; Volksschullehrerin; Gastautorin von SONNE IM HAUS;