

## Thema der Woche (2)

### Paar sein – Auch während Corona

---

Die Kinder sind den ganzen Tag zu Hause, die Eltern beide im Home-Office. Während man gerade noch versucht eine Excel Tabelle zu bearbeiten, zieht der kleine Sohn am Arm, weil jetzt ganz dringend Uno gespielt werden muss. Nach einem Tag voller Balanceakte zwischen Haushalt, Elternsein und Arbeit fällt vielleicht eine Sache unter den Tisch: die Paarbeziehung. Wie sollen Eltern in der aktuellen Zeit von Corona auch ausreichend Zeit für Zweisamkeit schaffen?

Ein erster wichtiger Aspekt ist die **Wertschätzung**. Dazu gehört zunächst eine wertschätzende Haltung. Das bedeutet zu sehen, was man an seinem/r PartnerIn und der Partnerschaft hat. Schauen Sie wohlwollend auf das Verhalten Ihres/r PartnerIn anstatt es zu kritisieren. Neben der Haltung ist auch aktive Wertschätzung wichtig. Hier finden sie ein paar Ideen wie man sich mit Kleinigkeiten im Alltag wertschätzen kann:

- *Ihm/ihr ein Getränk anbieten*
- *Ihm/ ihr über den Arm streichen*
- *Ihm/ ihr eine kurze, nette Nachricht auf einen Zettel schreiben und diesen aufs Kopfkissen legen*
- *Ihm/ihr ein Kompliment über sein/ihr Aussehen machen*
- *Ihm/ihr danken für seine Unterstützung*
- *Ihm/ihr Hilfe anbieten, wenn man gerade e Zeit und Kraft hat*
- *Ihn/sie nach Befinden/Tag fragen*
- *Sein/Ihr Lieblingsessen kochen*
- *Gemeinsam alte Fotos ansehen*
- *Schöne Erinnerungen mit ihm/ihr teilen*
- *Ihm/ihr anbieten Abendprogramm vorzuschlagen*
- *Ihn/ sie umarmen*
- *Abendritual, bei dem jeder sagt, was er an dem anderen heute geschätzt hat*
- ...

Es ist für jeden schön zu spüren, dass er von anderen geschätzt wird. Das gilt allerdings besonders in Krisenzeiten. Versuchen Sie Ihren Partner diesbezüglich so zu behandeln, wie Sie auch selbst gern behandelt werden würden. Dabei sollten sie keine direkte Gegenleistung oder Reaktion erwarten.

Der nächste wichtige Punkt ist **gemeinsame Problembewältigung**. Es ist hilfreich wenn man Probleme zusammen angeht. Dabei sollte man Probleme zunächst gemeinsam besprechen und einschätzen. Anschließend überlegen Sie wie Sie das Problem mit vereinten Kräften lösen. Bedenken Sie dabei die individuellen Stärken der beiden Partner. Der eine kann vielleicht besser mit Zeitdruck umgehen, während der andere mehr Geduld hat. Sagen Sie einander, wo Sie beim anderen Stärken sehen. Finden sie individuelle Lösungen, bei denen beide Partner involviert sind. Schauen Sie sich hinterher an, wie Sie das Problem gemeinsam gelöst haben. Sehen Sie, was Sie gemeinsam bewältigen können.

**Struktur und Rituale** sind aktuell häufige Vorschläge für die Bewältigung der häuslichen Quarantäne. Auch für Paarbeziehung lassen sich diese Strategien nutzen. Es gibt sicher auch Möglichkeiten, wie Sie zwischendurch kleine, regelmäßige Zeiten füreinander schaffen können. Morgens gemeinsam 5 Minuten kurze Dehnübungen machen, ein Guten-Morgen-Kuss und/oder abends einander drei Dinge mitteilen, für die man dankbar war. Für jedes Paar gibt es ganz individuelle Lösungen. Hierbei ist wichtig die jeweiligen Wünsche zu besprechen und dann eine gemeinsame Struktur zu entwickeln. Vielleicht hatten Sie früher auch schon bestimmte Rituale, die mit der Zeit zwar untergegangen sind und heute vielleicht wieder ins Leben gerufen werden können?!

Darüber hinaus ist es auch hilfreich feste Abende zu gestalten, an denen Sie als Paar bewusst gemeinsam Zeit verbringen- wie bei einer Verabredung. Zu diesen Zeiten sollten ein paar Grundsätze klar abgesprochen sein. Zum Beispiel:

- Liegen gebliebenes aus dem Haushalt kann ruhig warten
- Keine Smartphones: Legen Sie die Handys bewusst gemeinsam weg
- Wenn Sie möchten, machen Sie sich nochmal frisch, als würden Sie wirklich ins Kino oder essen gehen

Obwohl Sie für die Abendgestaltung wahrscheinlich nicht vor die eigene Haustür können gibt es unterschiedliche Möglichkeiten gemeinsam schöne Zeit zu verbringen. Hier ein paar Ideen:

- Kinoabend
  - o Machen Sie sich die Woche über Filmvorschläge, bereiten Sie Snacks vor und/ oder machen Sie ein paar Kerzen an
- Für einander oder gemeinsam kochen
  - o Überlegen Sie sich ein Menu und kochen Sie füreinander oder abwechselnd
- Spieleabend
  - o Suchen Sie sich ein Spiel, was nur Sie als Eltern gemeinsam spielen
- Schnitzeljagd füreinander organisieren
  - o Man kann auch für Erwachsene eine Schnitzeljagd im Haus machen
- Ein gemeinsames Projekt
  - o Überlegen Sie sich etwas, was Sie beide gerne einmal machen oder lernen wollten. Das kann sein einen alten Schrank gemeinsam abzuschleifen und neu zu gestalten, sich zusammen in das Thema „Pflanzen“ zu stürzen oder gemeinsam Yoga mit Onlinekursen zu beginnen.
- Bier o. Weinprobe zu Hause
  - o Entweder Sie besorgen selbst verschiedene Sorten Getränke oder Sie verwenden bereits bestehende Sets von unterschiedlichen Herstellern. Versuchen Sie wie bei einer richtigen Verkostung Farbe, Geruch und Geschmack gemeinsam zu beschreiben und zu erfassen.

Ihrer Fantasie sind hier nur die Grenzen ihrer eigenen 4 Wände gesetzt. Falls Sie über die Tipps hier und ihre eigenen Ideen hinaus noch Anregungen haben möchten, finden Sie sicherlich einiges im Internet dazu, wie man sich die Zeit zu Hause zu zweit vertreiben kann.

Es gibt viele Studien die belegen, dass Menschen, die in Beziehungen leben generell glücklicher, gesünder und länger leben- eine gute Nachricht in der aktuellen Zeit. Nutzen Sie diese Ressource und genießen Sie die Zeit zu zweit.