

# DIE WOCHEN DER EHEPAARE

## ARTIKEL

"Das Leben ist manchmal schwierig, für eine Person sogar zu schwierig, daher ist es gut, dass es zwei in der Ehe gibt. Wenn einer müde ist, zieht der andere einfach mit ... und im besseren Fall bietet er sogar seine Schulter an, an die er sich zuerst anlehnen kann, sodass er leicht durch schwierige Situationen kommen kann, aber wenn beide müde oder überlastet sind, sind sie oft mal nicht sicher, ob man sich auf den anderen verlassen kann ..." Dies ist der Beginn der diesjährigen Kampagne der nationalen Ehewoche (in Deutschland die Woche der Ehe, 7. – 14.2., in der Slowakei national Ehewoche 11. – 15.2.). Einige von Euch verstehen diese Worte definitiv und wissen, was sie bedeuten, weil es genug schwierige Momente in Eurer Ehe gab. Mit oder ohne Kinder, oft nur über Kinder ...

Wo ist die Beziehung, an der wir wirklich arbeiten wollten, wissen viele Menschen nicht mehr, wann sie darüber gesprochen haben und wann es um sie ging. Leichter Kuss voll Liebe oder nur eine Angewohnheit beim Verabschieden? Wir alle haben wahrscheinlich schon erkannt, dass es ein Langstreckenlauf und eine Investition in die Zukunft ist, die wir mehr oder weniger vernachlässigen. Glücklichen diejenigen, für die dies eine Fremdsprache ist, und Ihre Beziehung regelmäßig und umfassend geschätzt wird.

"Experten sagen, dass es Stress-abbauend ist, wenn wir das, worauf wir uns gerade konzentrieren, vollständig abschalten und unsere Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten, das uns im Idealfall gefällt. Jemand mag Kunst, ein anderer Sportart oder Bewegung oder eher eine Tasse Tee. . und was ist mit Spielen? Spiele und spielen ist in uns seit unserer Kindheit. Wir mögen es, auch wenn wir nicht immer Zeit dafür finden können. Spielen ist entspannend, wir genießen es, wir können viel im Spiel lernen, nicht nur darüber was Ján Ámos Komenský, auch "Lehrer der Nationen" genannt, bereits unterstützte - die Idee des Lernens in einem Spiel - und wusste wahrscheinlich, was er sagte.

1. Die erste und sehr wichtige Sache, auf der das ganze Glück der Welt steht, ist, dass wir uns nur ändern können, und dann die Veränderung dauerhaft sein wird. Die Erwartung, dass sich der Partner nach der Hochzeit ändert, das erste oder das zweite Kind es tun wird oder die Beziehung rettet, ist eine Illusion. Seien Sie sich immer der Unterschiede wie Sie in die Beziehung eingetreten sind (jung, schön, furchtlos, illusionsvoll ... :) und wer Sie heute sind, bewusst. Was auch immer Sie wollen und wohin Sie gehen wollen, arbeiten Sie mit dem Partner zusammen, denn mit ihm sind Sie auf dem heutigen Stand gelangen, im Guten wie im Schlechten.
2. Sprechen Sie über Ihre persönliche Änderungen mit allem, die Ihnen wichtig sind, der Rest der Welt wird sich anpassen und verändern. Erfindungen, die Ihr Leben verändern werden, werden wesentlich einfacher, wenn Sie die Zustimmung Ihres Partners haben, wenn Sie auf einem Schiff zusammenstehen. Es spielt keine Rolle, ob Sie eine Diät, barfuß, Minimalismus, Bindungserziehung machen oder das Kind in ein Montessori-Kindergarten bringen möchten. Ob Sie in selbstgemachte Beuteln einkaufen werden oder keine Kunststoffe mehr verwenden. Wenn Sie mit Ihrem Partner interagieren und die Begeisterung für die Sache auch bei Ihm finden oder zumindest die Änderung akzeptiert wird, wird dies einfacher und dauerhafter.
3. Lassen Sie sich die Reue unter vier Augen und loben Sie vor dem Publikum. Dies gilt sowohl für Kinder als Erwachsene, für Eltern, Großeltern ... Die Menschen sind glücklicher, wenn Sie dessen positives Verhalten bemerken und Ihre Anstrengung angemessen bewerten oder Ihre Aufmerksamkeit darauf lenken. Es ist nur ein einfaches "Ich habe gemerkt, dass du Staub-gesaugt hast" oder "Danke, dass du die Kleider ausgehängt hast, ich bin Abends mit den Kindern eingeschlafen" kann das Selbstbewusstsein erhöhen und sich zum Besseren wenden. Im Gegenteil, die Reue "wie du heute mit unserem Sohn gesprochen hast, war hart, und ich sah die große Angst in seinen Augen, die in der gegebenen Situation unangemessen war", gehört unter vier Augen. Stellen Sie sicher, dass Sie interagieren, wenn Sie es als nötig sehen, denken Sie jedoch, dass die Zuschauer Sie beobachten, Kinder von Ihnen lernen und Ihre Familie Sie unterstützen wird, wenn Sie die richtigen Worte wählen. Zum Beispiel: "Liebling, du schreist, lass uns kurz Auszeit nehmen..." oder eine andere unschuldige Notiz, bei der Sie wissen, dass der Partner mit Verständnis reagiert und "ausbläst", das kann die Situation retten.
4. Wenn Sie vor den Kindern ein Streit haben, beenden Sie es von ihnen. Kinder brauchen wissen, dass dies geschieht und dass es gut enden kann. Das alles in Ordnung ist. Viele von Ihnen können sich an die Streite erinnern, als Ihr Vater die Tür zugeschlagen hat und es plötzlich still war. Für Kinder ist dies eine unerträgliche Situation ohne Ende. Das bedeutet nicht, dass Sie zwei Stunden lang darüber reden müssen, was passiert ist, wer damit angefangen hat und warum, sobald Sie erkannt haben, dass die Kinder Sie beobachten, versuchen Sie, den Streit friedlich zu beenden, weil

es passiert ist, einer wütend war und der andere akzeptiert den Ärger und versteht ihn, und die Emotionen schwinden dahin. Der tatsächliche Inhalt des Arguments ist zu diesem Zeitpunkt weniger wichtig als der emotionale Einfluss auf alle Teilnehmer. Und für Dritte ist es wichtig zu wissen, dass Sie Ihre Beziehung unter Kontrolle haben und wissen, wohin Sie gehen.

5. Finden Sie sich Zeit für sich und den Partner. Idealerweise getrennt voneinander. Einmal nur für Sie auf Kosten des Partners und dann wieder für den Partner auf eigene Kosten. Und dann auf sich und Ihren Partner. Nehmen Sie einen freien Abend, Tag oder ein Wochenende, was Ihr Alter, Gesundheit und Kinderbereitschaft zulassen. Selbst zu Hause können Sie sich entspannen und die Zeit zusammen mit einem schönen Film, einem Gespräch am Tee oder einer Partnermassage verbringen. Es ist eine Zeit, die Sie als Paar stärkt und Ihnen Energie für die nächsten Tage gibt. Je anspruchsvoller der Tag ist, desto mehr kann die gemeinsame Zeit helfen es zu bewältigen.
6. Machen Sie Ihre Liebe auf allen verfügbaren Wegen bekannt. Es gibt ein Buch mit 5 Liebessprachen, das Ihnen sagt, wie wir die Energie der Liebe akzeptieren und wie wir am meisten merken. Vielleicht haben Sie bereits darauf erfunden, dass Ihr Mann fast gar nicht merkt, wenn Sie ihm sagen, dass Sie ihn lieben, aber wenn Sie sein Lieblingsessen zubereiten, wird er schmelzen und auf Ihnen mit Augen, Mund und dem ganzen Körper hängen. Wenn er Sie auch noch in ein gutes Restaurant nimmt, ist seine Liebesprache die Dienstleistung. Wenn er gleich oder sogar leidenschaftlicher reagiert, braucht er Anerkennung. Anerkennung, Unterstützung, Zeit zu zweit, Zärtlichkeit, Aufmerksamkeiten. Welche dieser Liebessprachen ist für Sie primär und die wichtigste? Und welche für den Partner? Es kann eine Kleinigkeit sein, die Ihre Beziehung von Grund auf verändert. Und es funktioniert auch bei Kindern, nur die Präferenz tritt in einem späteren Alter auf, bis zu sechs Jahren sollen alle angemessen einbezogen werden.
7. Spielen Sie! Auch so wirklich und auch ein bisschen. Hört auf, alles um uns herum so ernst zu nehmen, Fehler prägen unser ganzes Leben und lehren uns, unseren Weg zu finden. Auch durch die Ehe.

Es ist wirklich viel auf einmal? Es ist wie ein Neujahrsvorsatz . Wenn Sie versuchen, es alles auf einmal zu ändern, wird es wahrscheinlich katastrophal sein. Wenn Sie es Schritt für Schritt bearbeiten oder sogar planen, allmähliche Änderungen im Leben vorzunehmen, werden sie beide am Ende ganz anderswo sein, in Ihrer Einzigartigkeit, Liebe, Beziehung, Elternschaft und Vorbereitung auf die Zukunft.

## FRAGEN

1. Warum haben Sie Ihren Mann geheiratet? Was haben Sie von der Ehe erwartet?
2. Wie lange sind Sie verheiratet und wie haben sich Ihre Erwartungen in der Realität erfüllt?
3. Haben Sie sich in Ihrer Ehe verändert?
4. Kennen Sie die fünf Sprachen der Liebe, welche ist Ihre und welche des Ehemanns?
5. Wenn Sie nur eine Sache in Ihrer Ehe ändern könnten, was wäre das und warum?
6. Wenn Sie drei Wünsche hätten, die Ihren Ehemann für Sie tun könnte, was wäre es?
7. Kennen Sie eine Ehe, ein Paar, was für Sie ein Idol / eine Inspiration ist? In was?