Kleinigkeiten mit grosser Wirkung

Wie man die Ehe neu beleben kann

Ehepaar
Quelle: Unsplash
Manchmal sind es die kleinen Dinge im Leben, die Grosses bewirken. Wir haben ein paar Tipps, wie Sie mit wenig Aufwand frischen Wind in Ihre Ehe bringen und Ihre Beziehung auf ein neues Level heben.

Am Anfang einer Beziehung macht man vieles automatisch richtig. Doch im Laufe der Jahre gewöhnt man sich manches ab. Hier ein paar Ideen, die jede Ehe beleben:

Körperkontakt

Berühren Sie sich, selbst wenn es nur kurze Gesten sind. Eine Umarmung zwischendurch, die Hand auf dem Rücken beim Vorbeigehen, Händchenhalten

beim Spazierengehen, Fussmassage vor dem Fernseher. Körperlicher Kontakt ist für eine Beziehung unverzichtbar. Laut Forschern erhalten schon acht bis zehn bewusste Berührungen pro Tag die emotionale und körperliche Verbindung.

Zusammen lachen

Finden Sie jeden Tag etwas, worüber Sie gemeinsam lachen können. Lachen lockert die Muskeln, befreit aufgestaute Emotionen und setzt Glückshormone frei. Wer gemeinsam lacht, wird dem anderen gegenüber milder gestimmt. Eine Ehe ohne Sinn für Humor ist wie ein Wagen ohne Stossdämpfer: Bei jedem Schlagloch wird's unangenehm.

Gemeinsame Aktivitäten

Unternehmen Sie mindestens einmal in der Woche etwas gemeinsam. Finden Sie etwas, das Ihnen beiden Spass macht und geniessen Sie dabei Ihre Zweisamkeit. Gemeinsame Aktivitäten sind wie eine Versicherungspolice gegen schwindende Leidenschaft und Intimität.

Selbstbewusstsein boosten

Machen Sie Ihrem Liebsten Mut. Nicht nur durch Komplimente, sondern durch Worte, die den anderen ermutigen, gerade in Situationen, in denen er sich unsicher fühlt. Wie können Sie den Selbstwert Ihres Ehepartners stärken? Wo liegen seine Stärken? Was lieben Sie an ihm? Was bewundern Sie und wo macht er sich völlig umsonst einen Kopf?

Seelenschrott ausmisten

Setzen Sie sich einmal im Monat zusammen, um den angelaufenen Schrott zu beseitigen. Bringen Sie zur Sprache, wo Sie sich über den anderen geärgert haben, wo sie sich nicht beachtet gefühlt haben oder was Sie verletzt hat. Wenn Sie nicht darüber sprechen, staut sich Wut, Missgunst und Lieblosigkeit an. Vergeben Sie einander und werfen Sie den Ballast über Bord.

Zusammen beten

Wenn Sie zusammen beten, schütten Sie nicht nur vor Gott Ihr Herz aus, sondern auch vor Ihrem Partner. Indem Sie Gott um Hilfe bitten, zeigen Sie Ihrem Partner: Ich hab auch nicht alles im Griff und brauche Gottes Hilfe. Wie eine Studie belegt, haben Paare, die miteinander beten, tieferes Vertrauen zueinander. Ihre Beziehung ist inniger und hält länger. Beten Sie gemeinsam für die Anliegen, die Ihnen auf dem Herzen liegen: Ihre Kinder, Ihre Beziehung, Freunde, die ein schweres Schicksal tragen...

Aber akzeptieren Sie, dass der andere womöglich anders betet als sie.

Die Leidenschaft im Schlafzimmer anfeuern

Sex ist wichtig für eine gesunde Ehe. Wenn Sie kaum mehr Sex haben, überfordern Sie sich nicht und fangen einfach mal damit an, einmal im Monat ein romantisches Date zu planen, das Sie beide vorbereiten. Das kann die Leidenschaft zurückbringen, die Ihnen momentan fehlt.

Sich das Gute vor Augen halten

Setzen Sie sich mindestens ein Mal im Jahr zusammen und erinnern Sie sich an die schönen, lustigen und aufregenden gemeinsamen Momente. Schwelgen Sie anhand von Fotos in Erinnerungen und staunen Sie darüber, was Sie schon alles gemeinsam erlebt haben.

Den Kurs überprüfen

Nehmen Sie sich ein Mal im Jahr Zeit und überprüfen Sie den Kurs, den Sie gemeinsam aufgenommen haben. Steuern Sie auf das Leben zu, wie Sie es sich wünschen? Leben Sie Ihre Berufung, setzen Sie Ihre Gaben ein? Wie können Ihre Träume Realität werden? Vergessen Sie nie: Sie sind für Ihr eigenes Glück mitverantwortlich. Treffen Sie die richtigen Entscheidungen.

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage, er erschien zuerst am 22.09.2018 bei Jesus.ch.

Zum Thema:
Glauben entdecken
Dossier Beziehungskiste
Zehn Lebensprinzipien: Leidenschaften im richtigen Rahmen geniessen

Datum: 05.03.2023
Autor: Miriam Hinrichs
Quelle: Jesus.ch

Tags