

Hand in Hand durch die Krisenzeit



In der Corona-Krise stecken wir zurzeit alle, aber ganz unterschiedlich. Auch als Ehepaare sind wir davon betroffen. Viele von uns sind beruflich mit neuen Herausforderungen konfrontiert, Sorgen über Gesundheit, Finanzen und Zukunft machen sich breit und Ängste können uns lahmlegen. Auch das #wirbleibenzuhause macht unseren Alltag häufig etwas komplizierter. Obwohl wir uns sonst nach mehr Zeit miteinander sehnen, kann das ständige Zusammensein – vielleicht auf kleinen Raum – auch ziemlich anstrengend werden.

Das Wichtigste für uns als Paar ist es, eine Haltung zu entwickeln durch welche die Krise GEMEINSAM gemeistert werden kann. Damit das überhaupt möglich wird, ist es essentiell, voneinander zu wissen, was diese Krise mit uns macht. Jeder reagiert darauf anders.

Da Kommunikation der Schlüssel zu gesunden Beziehungen ist, haben wir hier einen Gesprächsleitfaden zusammengestellt, der helfen kann, um als Paar über den Umgang mit dieser Krisenzeit ins Gespräch zu kommen. Sehr wahrscheinlich ist, dass ihr die Ereignisse unterschiedlich bewertet und unterschiedliche Empfindungen zu eurer neuen Alltagssituation habt. Versucht, im Gespräch aufmerksam zuzuhören. Ihr habt durch diese neue Situation die Möglichkeit, euren Ehepartner tiefer kennenzulernen und gemeinsam einander stark zu machen in dieser Zeit.

Abgesehen von dem Gespräch miteinander mag folgendes hilfreich sein:

- Erfindet neue Alltagsroutinen, die euch guttun. Bedenkt dabei eure unterschiedlichen Bedürfnisse.
- Achtet darauf, dass jeder auch Eigenzeit haben kann (Notfalls mit Hilfe von Kopfhörern)
- Achtet auf die kleinen Gesten und Worte, mit denen ihr euch gegenseitig ermutigen könnt. Gestaltet auch besonders schöne Zeiten zu zweit.
- Betet zusammen, um eure Sorgen bei Gott abzugeben. Betet füreinander.
- Wenn diese Krise innere Stress verursacht – achtet auf Bewegung, durch die ihr Stress abbauen könnt.

Gesprächsleitfaden Hand in Hand durch die Krisenzeit

1. Wofür bist du gerade dankbar? Was macht dir Mut?
2. Was macht diese Krise mit dir persönlich?
 - Innerlich (Sorgen, Gedankenstrudel)?
 - Äußerlich (Herausforderungen)?
3. Was brauchst du, um diese Zeit gut überstehen zu können? Womit könnte ich dir als Ehepartner eine Hilfe sein?
4. Gibt es Entscheidungen, die wir jetzt treffen sollten?
5. Bei welchen Bedürfnissen um uns herum könnten wir gemeinsam helfen?