



## **Willkommen zum "AlltagsAkrobatik"-Impuls am 21. August 2011!**

### **„Auszeit zu Zweit – eine Herausforderung für AlltagsAkrobatinnen: Doch wie gelingt sie?“**

Meine Freundin Karin brachte es neulich auf den Punkt: „Stefan und ich funktionieren nur noch nebeneinander her!“ Zugegeben: Was die beiden nach 18 Jahren Ehe, Berufstätigkeit und Familienalltag mit 3 Kindern meisterten, verdient echte Anerkennung. Mein Einwand: „Aber Ihr seid doch ein tolles Team“ versetzte Karin nur noch mehr in Rage. „Ein tolles Team“ - das klingt gut und professionell. Doch was ist aus dem Liebespaar Karin und Stefan geworden, das sich früher die Nächte um die Ohren geschlagen hatte, weil es so viel zu erzählen gab. Es ist offensichtlich in all den Jahren irgendwo zwischen Windeln wechseln, Haushaltseinkäufen und Büroalltag verlorengegangen.

#### **Eine gemeinsame Auszeit ist wichtig.**

Auch wenn es für AlltagsAkrobatinnen und berufstätige Eltern oft zusätzlichen Organisationsaufwand bedeutet: Die Zeit zu Zweit ist enorm wichtig. Wer nur noch als funktionales Team im Alltag zusammenlebt, verliert irgendwann das Gefühl für den Anderen. In der Zweisamkeit jenseits von Kindergeschrei und Handyklingeln können sich Eltern wieder als Liebespaar begegnen, als Frau und Mann. Und nicht als Papa und Mama. Es braucht Raum und Zeit, um Gefühle füreinander wieder aufleben zu lassen und sich ein Stück weit wieder ineinander zu verlieben. In der Nähe wird echter Austausch erst möglich. Nach einigen gemeinsamen Familienjahren beschränken sich die Gesprächsthemen oft nur noch auf: „Wer holt heute Mia von der Kita ab?“ und „Hast Du schon die Hausratversicherung überwiesen?“. Dabei bekommt man irgendwann verdammt wenig vom Partner als Mensch mit. „Wie geht's Dir?“, „Was bewegt Dich?“, „Wo stehst Du gerade?“ - wer das vom Anderen weiß, fühlt sich ihm nahe und kann ihn besser verstehen. So manch heftige Reaktion inmitten von Alltagsstress und Zeitdruck wird plötzlich besser nachvollziehbar. Regelmäßiger Austausch und lebendige Gefühle füreinander sind die Basis einer erfüllten und tragfähigen Beziehung. So eine Grundlage ist belastbar und hilft, auch schwierige Alltagssituationen und herausfordernde Lebensphasen gemeinsam besser zu meistern. Die meisten Paare sind sich dessen bewusst und wissen ganz genau, wie wichtig gemeinsame Zeit für ihre Partnerschaft ist. Und trotzdem schaffen sie es oftmals nicht, neben Job, Familie und anderen Alltagsherausforderungen auch noch das Date mit dem oder der Liebsten einzubauen.

#### **Wie kann Zeit zu Zweit gelingen? Hier fahren Sie, wie's geht ...**

##### **1. Raus aus den eigenen vier Wänden!**

Verbringen Sie die gemeinsame Zeit unbedingt außerhalb Ihrer häuslichen Umgebung, fernab von Gläschenwärmer, Glotze und Geschirrspüler. Was ein guter Ort sein kann, um sich entspannt und ohne Druck begegnen zu können, hängt vom Geschmack beider Partner ab. Wer dreimal in der Woche beim Italiener zum Geschäftsessen sitzt, wünscht sich für die gemeinsame Zeit vielleicht lieber Bewegung und ein bisschen frische Luft um die Nase.

##### **2. Berücksichtigen Sie beide Interessen**

„Mir zuliebe - Dir zuliebe“ ist zwar mit Sicherheit gut gemeint, stellt sich aber meist als fauler und wenig hilfreicher Kompromiss heraus. Bei der Suche nach einem geeigneten Ort oder der passenden Betätigung sollten Sie deshalb die Interessen und Wünsche beider Partner beachten. Ihrer Fantasie ist dabei keine Grenzen gesetzt. Und manchmal muss es auch gar nicht der ganz große Wurf sein. Ein befreundetes Paar zieht einfach regelmäßig für 1 oder 2 Nächte ins Hotel – in einem anderen Viertel ihrer Stadt ...

##### **3. Planen Sie Zweisamkeit ein – und zwar regelmäßig**

Auch hier gilt: Rituale sind hilfreich und gewährleisten Regelmäßigkeit. Vom gemeinsamen Abendspaziergang um den Block über den gebuchten Salsakurs bis hin zum wöchentlichen Absacker in der Lieblingskneipe: Mit verbindlichen, fest eingeplanten Terminen stellen Sie sicher, dass auf beiden Seiten nichts dazwischenkommt. Das Aufraffen entfällt und Sie ersparen sich ausufernde Diskussionen. Am besten planen Sie nach dem herrlichen Berlin-Wochenende gleich den nächsten Trip fest ein.



#### **4. Bauen Sie sich ein Babysitter-Netz auf**

Ohne das geht's nicht: Schaffen Sie sich ein zuverlässiges und eingespieltes Netz an Betreuungsmöglichkeiten. Wenn die „offizielle“ Babysitterin verhindert ist, kann die Nachbarin oder der Neffe einspringen. So steht jederzeit eine Vertretung bereit. Wichtig ist, dass es sich um einen festen Kreis an Personen handelt, die den Kindern bekannt und vertraut sind. Und denen vor allem auch die Eltern 100% vertrauen. Wer beim spannenden Kinofilm alle 10 Minuten verschämt das Handy zücken muss, ist mit den Gedanken wieder nur im Kinderzimmer.

#### **5. Frühzeitig anfangen und später weitermachen**

Auch wenn Sie ein schlechtes Gewissen plagt: Gewöhnen Sie Ihre Kinder bereits im Kleinkindalter daran, dass Mama und Papa auch mal Zeit nur für sich brauchen – und ihre Mäuse trotzdem ganz toll lieben. Sind die Kids größer, gilt es, gut „Eingeführtes“ beizubehalten: Nehmen Sie sich dann weiterhin regelmäßige gemeinsame Auszeiten.

#### **6. Keine zu hohen Erwartungen**

Termin geblockt, Babysitter bereit – bleibt die Frage: wie werden die gemeinsamen Stunden zu einer wirklich schönen, entspannten Zeit für beide? Hilfreich ist es, die Erwartungen runterzufahren, sich unverkrampft auf das Zusammensein einzulassen. Einfach mal zu schauen, was kommt. Und bitte das Smartphone ausschalten...

#### **Die Sache mit dem „Einplanen“ klappt noch nicht so, wie Sie sich das wünschen?**

Sie möchten noch an Ihrem Zeit- und Selbstmanagement feilen? Gelegenheit dazu gibt es bei meinen Kurzworkshops! Details erfahren Sie bei [Vorträge & Seminare](#).

Lesenswertes zu diesem und anderen Themen finden Sie auch in unserer [Mediathek](#).

**Herzlichst, Ihre Tatjana Nuding**