

Der Schatzitag

Stellen Sie sich vor, es gibt ihn – den Schatzitag! Einen Tag im Monat, der unter einem Motto steht: Zeit für Zweisamkeit, Zeit für uns. Ein Tag, an dem das Programm nicht von den Verpflichtungen des Alltags bestimmt wird, sondern davon, was Ihnen beiden Freude macht und gut tut. Klingt utopisch? Muss es nicht. Utopisch ist es nur, wenn Sie darauf warten, dass er von offizieller Seite ausgerufen wird. Deshalb nehmen Sie es lieber selbst in die Hand. Machen Sie es konkret:

Welcher Tag könnte zu Ihrem Schatzitag werden? Der Tag Ihres Kennenlernens, des ersten Kusses oder ein anderer Tag, der für Sie beide von besonderer Bedeutung ist? Suchen Sie sich einen aus. Sie haben die Wahl.

Und dann natürlich die Frage: Was wollen Sie beide sich an diesem Tag gönnen? Worauf hätten Sie Lust? Wie würde der perfekte Schatzitag für Sie beide aussehen? Frühstück im Bett? Ein Ausflug ins Grüne oder einfach gut essen gehen? Schreiben Sie, jeder für sich, eine Wunschliste zusammen und schauen Sie, wo Sie sich treffen. Falls Sie die eine oder andere Idee dafür noch bräuchten, dann blättern Sie einfach nach vorn zum Blatt „Was der Beziehung gut tut“ und lassen sich inspirieren, dort gibt es auf der Rückseite eine Aktivitätenliste.

Wenn Sie die Idee anspricht, fixieren Sie einen „Probeschatzitag“. Tragen Sie ihn in den Kalender ein, denn wenn's schriftlich ist, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diesen Tag auch tatsächlich ins Leben rufen.

Wenn Sie diese Zeilen lesen und schmunzeln, weil Sie bereits Ihren persönlichen Schatzitag pflegen und regelmäßig genießen, dann gratulieren wir Ihnen und wünschen Ihnen weiterhin viel Freude damit!

Sollten Sie meinen, ein ganzer Tag geht sich doch nie und nimmer aus, dann starten Sie einfach mit einem Schatzabend oder Schatzmorgens. Seien Sie kreativ und schenken Sie sich fixe regelmäßige Zeiten für Ihre Partnerschaft. Denn auch hier gilt, es kommt nicht auf die Quantität, sondern auf die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit an.



Nicht nur ein „Mehr“ kann die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit erhöhen, sondern auch ein „Weniger“ beziehungsweise das „Weglassen“ von bestimmten Dingen.

Wir leben in einer Zeit, die vielfach von Hektik und einer Flut an Reizen geprägt ist. Begegnungen gewinnen daher besonders dadurch an Qualität, dass wir uns voll und ganz auf sie einlassen. Das bedeutet, mit ungeteilter Aufmerksamkeit bei dem Menschen zu sein, der uns gegenüber sitzt. So gewinnt eine Begegnung allein dadurch an Qualität, dass etwa nach dem Abendessen der Fernseher ausgeschaltet bleibt oder wir unseren Plauderabend bewusst zur handyfreien Zone machen. Jeder Moment der Aufmerksamkeit ist ein Moment der Entschleunigung und ein Ankommen im Hier und Jetzt: „Ich bin jetzt ganz für dich da.“

Oder drehen Sie es einfach um: Welche Zeiten oder Momente des Tages verbringen Sie derzeit regelmäßig miteinander – vielleicht beim Frühstück, Mittagessen oder Abendessen – und wie können Sie diese Momente bewusster wahrnehmen? Welche kleinen Aufmerksamkeiten könnten so in den Alltag einfließen? Vielleicht ein Schokogruß am Morgen oder eine Nackenmassage am Abend? Kleine Highlights und Überraschungen machen jeden Tag zum Schatzitag.

■■■■■ Schatzitag – ganz einfach

Zusammensetzen, Ideen sammeln, Auswahl treffen, eine Zeit festlegen und das gemeinsame Vorhaben fett in diesen Kalender eintragen. Und dann – viel Vergnügen!