



Zeit für Leichtigkeit

Description

Zeichen der Zeit

Foto: pixabay.com

Glücklicher Start in den Tag – Zeit für Leichtigkeit

„Vergiss nicht: Man benötigt nur wenig, um ein glückliches Leben zu führen.“
Marc Aurel

Warum wir den Sommer so lieben? Weil für uns der Tag dann schon mit mehr Leichtigkeit startet. Mein Mann und ich haben einen sehr unterschiedlichen Rhythmus. Er ist ein absoluter „Earlybird“ und liebt es früh aufzustehen und schon vor 7 Uhr in der Frühe einen ausgedehnten Waldspaziergang zu machen, um so seine Batterien für den Tag aufzuladen. Ich dagegen bin eher eine Nachteule und brauche morgens Ruhe und Zeit für mich, um warm zu laufen.

Da uns der gemeinsame Start in den Tag wichtig ist, haben wir im Laufe der Jahre eine Lösung gefunden, die uns gerade jetzt, im Sommer, so richtig gut tut. Wir haben unsere „Frühstücksstunde“ eingeführt. Nach den jeweils individuellen Morgenroutinen, genießen wir draußen, auf unserem kleinen Balkon, gemeinsam die Morgensonne, frühstücken und tauschen uns dabei aus, was alles so ansteht und wie es uns geht. Danach starten wir dann mit der Arbeit.

Natürlich haben wir nicht immer eine volle Stunde Zeit, je nachdem wer wann welche Termine hat, aber diese morgendliche Zeit zu zweit ist ein festes Ritual geworden, auf das wir uns freuen. Besonders, wenn wir im Sommer draußen sein können.

Wir verzichten auch bewusst darauf dabei Zeitung zu lesen, oder das Handy zur Hand zu nehmen und haben festgestellt, dass diese Kleinigkeit schon einen Unterschied macht. Morgens ein gemeinsames Ritual zu haben und sei es noch so klein, z.B. ein Kuss, eine Umarmung oder einen gemeinsamen Kaffee zu trinken, den/die andere/n zu fragen, was heute ansteht und somit Interesse zu zeigen, stärkt nachweislich die Bindung.

Und noch ein kleiner Tipp von uns, um mehr Leichtigkeit in den Morgen zu bringen, auch wenn die Sonne mal nicht scheint ;o)

Experten haben herausgefunden, dass es Wunder bewirken kann, wenn man morgens mal etwas komplett unerwartetes oder verrücktes tut, z.B. ein Gedicht vorlesen, ein Lied singen, mit dem Rücken zuerst aufstehen und rückwärts aus der Tür gehen etc. Das irritiert die Denkgewohnheiten im positiven Sinne und man fängt meist an zu lachen. Humor versprüht direkt eine große Portion Leichtigkeit und Gelassenheit und der Tag startet gleich viel schöner.

Unsere Empfehlung: Probiert es direkt morgen früh mal aus und stellt euch gerne beim nächsten gemeinsamen Frühstück die folgenden Fragen:

- Wie sieht bei uns ein glücklicher Start in den Tag aus?
- Was braucht jede/r am Morgen für sich, damit der Tag gut anfängt?
- Was würde uns morgens gemeinsam Spass machen?

[Birgit Thalheimer](#)

Quelle: *Zeit zu zweit* – in: **Akademie für Ehe und Familie**