

# Rituale verschönern die Partnerschaft

## Kleine Dinge mit großer Wirkung im Alltag

**Rituale sind so alt wie die Menschheit selber. Sie finden sich kulturübergreifend wieder. Ein Ritual markiert eine wiederkehrende, meist inszenierte Handlung oder Situation in der Menschen miteinander kommunizieren. Rituale zeichnen sich durch Wiedererkennung, Traditionswert und Symbolcharakter aus. Auch die eigene Beziehung kann ein Ort sein, in der Rituale die Partnerschaft verschönern. Sie bringen Struktur in den oft stressigen Alltag, schaffen Vertrauen, Sicherheit und Orientierung.**

Die meisten Paare pflegen Begrüßungsrituale: Mit einem Kuss und einer Umarmung wird beispielsweise die gemeinsame Paarzeit eingeläutet, der Berufsalltag wird so zumindest ein Stückweit hinter sich gelassen. Beide Partner können im Zuge des Begrüßungsrituals darauf achten und erspüren, wie viel Nähe oder Distanz der

andere gerade braucht. Vielen Paaren bereitet es Schwierigkeiten, sofort nach dem Job „zu Hause“ anzukommen. Das Begrüßungsritual markiert somit einen ersten Schritt in die Paarzeit und zeigt gleichzeitig auf, welche Bedürfnisse die Partner gerade haben. Respektieren Sie die Bedürfnisse ihres Partners und nehmen Sie seinen vermeintlichen Wunsch nach etwas Distanz wie beispielsweise Joggen gehen oder Musik hören nicht übel. Ihre Paarzeit wird deutlich mehr an Qualität gewinnen, wenn die Partner frei sind, ihren Übergang so zu gestalten, wie es dem (momentanen) Gemütszustand am ehesten entspricht.

### Zeitinseln für die Partnerschaft

Die meisten Paare haben eine Vielzahl von kleineren Ritualen in Ihren Alltag integriert. Oft sind wir jedoch von Familie, Kindern, Job, Hobbys und sonstigen Verpflichtungen so eingenommen und überwältigt, dass die Paarzeit auf der Strecke bleibt. Dann

### Juliette Boisson



Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach & Beraterin mit Praxis in München  
Schwerpunkte: Paartherapie und Beratung, Liebeskummer- und Single-Coaching, Beziehungsthemen  
[www.praxis-fuer-beziehungsthemen.de](http://www.praxis-fuer-beziehungsthemen.de)

kann es sinnvoll sein, sich bewusst Zeitinseln zu schaffen, die der Partnerschaft gehören. Diese können wöchentlich, monatlich oder jährlich stattfinden. Wichtig bei solchen Ritualen ist, dass diese dynamisch bleiben und sich an Veränderungen anpassen. Sonst besteht die Gefahr, dass nur noch leere Hüllen übrig bleiben.

Werden Sie kreativ und erfinderisch, wenn es um Ihre persönlichen Rituale geht und suchen Sie nach etwas, was zu Ihnen als Paar passt! ■

### Zwei Beispiele zur Inspiration

Iris und Tom, beide beruflich stark eingebunden, kochen einmal in der Woche miteinander. Sie machen die Handys aus, öffnen eine Flasche Wein und probieren ein neues Rezept aus. Sie nehmen sich bewusst Zeit für sich und versuchen möglichst nicht über Ihren beruflichen Stress zu sprechen, sondern über das, was Sie als Menschen gerade bewegt.

Anna und Karl haben sich in Berlin kennen gelernt. Wenn Sie das Gefühl haben einander in all dem Trubel zu vergessen, geben Sie die Kinder bei den Großeltern ab und fahren nach Berlin. Sie suchen in Berlin die Orte auf, welche Sie als frisch verliebtes Paar oft besucht haben. Sie schwelgen bewusst in Erinnerungen und tanken so neue Kraft für Ihre Rückkehr in den Alltag.