



Liebe und Beziehungen in Zeiten von Corona

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Ihr Lieben alle nah und fern!

Hier kommt unser neuer Inspirationletter ...

Wir hatten im letzten Jahr sehr viel mit Schreiben zu tun, daher gab es nur wenig Inspirierendes von uns – dafür ist unser brandneues Buch „Love first, Work second - Pfeif auf die Arbeit, lass uns lieben“ im Handel, als E-Book oder bei uns direkt erhältlich – für alle, die es noch nicht wissen ... 😊

Übrigens eine sehr gute Lektüre, um die Zeit jetzt zu nutzen, innezuhalten, zu reflektieren und neue Prioritäten zu setzen 😊.

Wir haben bereits sehr gute Rückmeldung bekommen: es ist leicht zu lesen mit vielen Beispielen aus dem Alltag von Paaren, wo sich jede / jeder wieder erkennen kann.



Wir hatten zu dem Buch ein sehr anregendes Interview mit Stefanie Luxat von „Endlich OM“. Sie lebt in Hamburg und hat einen überaus erfolgreichen Bücherpodcast mit 60.000 HörerInnen. Wir freuen uns, wenn Ihr mal Reinhört -vielleicht habt Ihr ja jetzt Zeit dazu? Und wir freuen uns noch mehr, wenn Ihr diesen Link mit anderen Paaren teilt. Denn die Corona Krise stellt selbst die besten Beziehungen auf eine Probe – da ist es gut, dem etwas Ermutigendes und Inspirierendes entgegen zu stellen.

<https://www.ohhmmhhh.de/der-podcast/>

<https://soundcloud.com/user-960241713-956629164/wie-setzen-wir-die-richtigen-prioritaeten-im-leben>



Weiters hielten wir im Jänner 2020 im Rahmen der „Beziehungsfallen“ (einer Vortragsreihe der Volkshochschule Linz) einen Vortrag mit dem Titel „Unverschämt glücklich auch im Bett: wie kann das gelingen und warum ist das manchmal so schwierig?“. Es kamen mehr als 450 Menschen an diesem Abend – wir waren sehr erfreut über das große Interesse am Thema. Wir haben diesen Vortrag filmen lassen und er wird bald auf Youtube zu sehen sein. Wir werden Euch diesbezüglich am Laufenden halten 😊.

CORONA und seine Auswirkungen auf Beziehungen:

Kinder kriegen oder Scheidung– Himmel oder Hölle in Zeiten von Corona?

Viele Paare sind in den letzten Tagen auf unterschiedlichsten Ebenen sehr gefordert: einerseits gilt es, mit der neuen Situation der sozialen Distanzierung zurecht zu kommen, das ist besonders für Paare ein Thema, die nicht zusammen leben. Dazu kommen Homeoffice oder Arbeit in einem sensiblen Bereich, der eine Ansteckung mit Covid 19 gefährlich macht. Zudem kann es sein, dass Kinder im gemeinsamen Haushalt leben - ob die eigenen oder aufgrund einer Patchworksituation. Das ist für viele Menschen und Beziehungen eine ziemliche Belastung. Weiters stellen sich eventuell finanzielle Sorgen ein, durch Kurzarbeit bedingt oder wegen Selbstständigkeit und einem drastischen Rückgang des Umsatzes, Zukunftsängste und Sorgen um nahe Angehörige, die man plötzlich nicht mehr sehen kann. Quengelnde Kleinkinder oder pubertierende Jugendliche können einem dann den Rest geben und es kommt zu einer mehr oder weniger lauten Entladung des Drucks in einem Streit. Denn oftmals dienen die liebsten Personen als BlitzableiterInnen bei Frust und Stress. Wenn das Paar in der Vergangenheit zu wenig auf die Pflege seines Gartens der Liebe geachtet hatte, tendieren unter den Teppich gekehrte Themen dazu, in Zeiten intensiver Nähe zum Vorschein zu kommen und sich durch mangelnde Verbindung bemerkbar zu machen.

Wir sind alle momentan vielfach gefordert – WILLKOMMEN IM CLUB 😊!

Also: lasst uns gemeinsam dieser völlig neuen Herausforderung begegnen und das Beste daraus machen!

Diese Einstellung kann ein unglaublich bestärkendes Commitment sein. In dem Ihr beide miteinander diese Vereinbarung trifft, entsteht das Gefühl, dass Ihr in einem Boot sitzt und diese Corona Krise gemeinsam bewusst nutzt und meistert.

Es gibt zurzeit unglaublich viele „Ratschläge“ von ExpertInnen, was Paare in Krisenzeiten für ihre Beziehung tun können. **Wir sind der Meinung, Ihr selbst seid die ExpertInnen für Eure Beziehung!** Wir haben uns daher Satzanfänge überlegt, die Euch bei Eurer Reflexion unterstützen. Diese können die Grundlage für Euer Commitment / Eure Vereinbarung bilden:

- ✿ Wofür ich jetzt gerade dankbar bin ...
- ✿ Wofür ich Dir dankbar bin ...
- ✿ Was ich an mir schätze ...
- ✿ Was ich an Dir schätze ...
- ✿ Was ich an der aktuellen Situation schätze ...
- ✿ Wie ich mich mit Dir gemeinsam in der nächsten Zeit fühlen möchte ...
- ✿ Wofür ich die Krise für mich nutzen will ...
- ✿ Wofür ich die Krise für uns nutzen will ...
- ✿ Was ich dazu beitragen will und werde, dass dies gelingt ...
- ✿ Ich brauche folgende zeitliche Struktur ...
- ✿ Wie ich mir selbst in der nächsten Zeit Freude bereiten kann ...
- ✿ Wie wir uns gemeinsam Freude bereiten können ...
- ✿ Was mich zum Lachen bringt ...
- ✿ Was uns zum Lachen bringt ...

- ✿ Wie ich mit Dir gemeinsam in der Krise auf unsere Freude und unseren Spaß achten möchte ...
- ✿ Was ich für mich an Auszeit/Tätigkeit brauche ... (Yoga, Natur, Meditation, Lesen, Sport, Nähen ...)
- ✿ Was ich mit Dir gemeinsam erledigen möchte ... (z.B. Arbeiten im Haushalt, die schon lange anstehen)
- ✿ Wie ich für meine/unsere Angehörigen in der nächsten Zeit da sein möchte ...
- ✿ Wie wir gemeinsam für unsere Angehörigen da sein können/möchten ...
- ✿ Wie ich/wir unseren Freundeskreis weiterhin pflegen können ...
- ✿ Wie wir gemeinsam Gutes für andere tun können ...
- ✿ Ich möchte mich für ein konstruktives Verhalten bei Streitpunkten mit Dir entscheiden, in dem ich mich dann so (Benennen von konstruktiven Verhaltensweisen) verhalten werde.
- ✿ Ich vereinbare mit Dir für die nächste Zeit folgende s....
- ✿ Wie ich mich an unsere Vereinbarung erinnere und dran bleibe ...
- ✿ Wie wir an unserer Vereinbarung dranbleiben...wie wir uns daran erinnern ...

Für Paare, die mit Kindern leben:

- ✿ Wie ich mit unseren Kindern/unserem Kind umgehen möchte ...
- ✿ Wie wir als Eltern die Situation gut meistern können, ist ...
- ✿ Was ich dazu beitragen will, dass es mir/uns mit den Kindern gut geht ...
- ✿ Wie wir trotz Anwesenheit der Kinder Zeit für uns schaffen können, ist ...

Empfehlungen fürs Gelingen:

- Geduld, Geduld, Geduld mit Dir selbst und allen anderen anwesenden Personen in Deinem Haushalt, natürlich auch mit Deinem/Deiner Liebsten 😊.
- Und natürlich: **MITGEFÜHL!!! Mit Dir selbst und all Deinen Liebsten!!!** 😊
- Jeden Tag eine gemeinsame Mahlzeit – vielleicht auch gemeinsam kochen?
- Jeden Tag einen Austausch zu den persönlichen Erfolgen und für Wertschätzung einplanen: was heute gut gelaufen ist... was ich an Dir schätze... - übrigens sehr hilfreich auch mit den Kindern 😊 bei der gemeinsamen Mahlzeit
- Nachdem die Arbeit am Computer sehr kopflastig ist: gaaaanz viel tanzen oder Bewegung zu Musik, das bringt Dich in Deinen Körper zurück, macht Spaß, kann als Paar oder Familie lustig sein und bringt in Verbindung mit der Lebensfreude – hemmungslos oder auch total gehemmt, egal, ganz einfach als ob Dich niemand sehen kann – wir freuen uns schon auf Eure Tanzvideos!! 😊

Nachdem wir leider einige unserer Seminare nach hinten verschieben mussten, haben wir mehr Zeit und sind ab sofort auch für Online Sitzungen über Zoom oder Telefon buchbar. Wenn Ihr Unterstützung braucht, wir sind gerne für Euch da! Schreibt uns einfach eine Mail an e.gatt-iro@challengeoflove.at (Elisabeth) oder office@challengeoflove.at (Stefan) oder ruft uns an unter 0664 1449746 (Elisabeth) oder 0664 2105095 (Stefan).



Wir wünschen euch trotz allem eine gute Zeit für Euch und alle Eure Lieben, in der Ihr der Herausforderung gemeinsam begegnet!

Bleibt gesund!

Herzliche Frühlingsgrüße von

Elisabeth & Stefan