

Wichtige Dinge, die wir nicht tun



Paar auf einem Date

Quelle: Unsplash/ Priscilla Du Preez [1][2][3][4]

Valentinstag ist der Tag für romantische Dates und tiefgründige Gespräche. Doch warum investieren wir im Rest des Jahres viel zu wenig Zeit in unsere Beziehung?

Kürzlich durften wir an einem internen Weiterbildungstag Dr. Andreas Krafft, den Leiter des Hoffnungsbarometers, als Gastredner begrüßen. Er präsentierte uns spannende Fakten und überraschende Erkenntnisse rund ums Thema Hoffnung.

Für das Hoffnungsbarometer 2025 wurden 4'293 Personen in der Schweiz befragt. Um herauszufinden, was sie sich für ihr persönliches Leben erhoffen, wurden sie gefragt, wie wichtig ihnen 16 verschiedene Lebensbereiche sind. Die Ergebnisse fielen erwartungsgemäss aus: Wie in den Vorjahren liegen «Gesundheit» und «glückliche Ehe, Familie, Partnerschaft» auf den ersten beiden Plätzen. Im Vergleich dazu sind Wünsche wie «mehr Freizeit» (Rang 12), «mehr Geld» (Rang 14) oder «Erfolg am Arbeitsplatz» (Rang 15) den Schweizerinnen und Schweizern

fast schon vernachlässigbar unwichtig.

Absurd und lächerlich

Obwohl mich diese Rangliste nicht überrascht hat, hat sie doch eine unerwartete Reaktion in mir ausgelöst. Ich weiss, dass gute familiäre Beziehungen in solchen Untersuchungen immer ganz vorne auftauchen. Trotzdem war ich für einen kurzen Moment etwas verwirrt, als Dr. Krafft diese Zahlen präsentierte. Plötzlich erschienen mir die Ergebnisse fast absurd und beinahe lächerlich, ohne dass ich sofort erklären konnte, warum.

Einige Tage später – ich war gerade auf einer Joggingrunde – realisierte ich, weshalb mich diese Prioritätenordnung der Schweizerinnen und Schweizer aufgewühlt hatte. Mir wurde klar, dass es eine negative Korrelation zu geben scheint zwischen dem, was uns wichtig ist und dem, wofür wir unsere Zeit und Energie einsetzen. Je wichtiger uns etwas ist, desto weniger tun wir dafür. Und umgekehrt.

Woran es liegt

Wir sagen, dass uns mehr Geld oder Erfolg am Arbeitsplatz nicht besonders wichtig sind. Trotzdem dreht sich ein grosser Teil unseres Lebens genau darum. Und auf der anderen Seite geben wir an, dass uns unsere Gesundheit oder unsere Partnerschaft sehr wichtig sind, tun aber nicht besonders viel dafür.

Das liegt nicht daran, dass wir nicht wüssten, wie wir unsere Gesundheit oder unsere wichtigsten Beziehungen verbessern könnten. Ich bin mir sicher, dass du (genauso wie ich) ohne langes Nachdenken sofort sagen könntest, was du tun kannst, um gesünder zu leben und eine glücklichere Partnerschaft zu führen. Vielmehr scheint ein Zusammenspiel aus kurzfristigem Denken, sozialen Normen, Prägungen, Selbstregulationsproblemen und Versagensängsten dazu zu führen, dass wir uns entgegen unserer eigenen Prioritäten verhalten.

Rituale integrieren

Von Zeit zu Zeit behauptet eine Studie oder ein Experte, dass ein Paar durchschnittlich weniger als zehn Minuten pro Tag miteinander spricht. Auch wenn ich das nicht glaube, weiss ich doch, dass Paare sehr wenig Zeit in tiefgründige Gespräche investieren. Jedenfalls zu wenig im Verhältnis zu der Bedeutung, die sie dem Gelingen ihrer Beziehung beimessen.

Die Pflege der Partnerschaft ist wichtig und ein Hebel für den Erfolg in vielen anderen Lebensbereichen. Es lohnt sich, gezielt Strukturen und Gewohnheiten in den Alltag einzubauen, die es uns möglichst leicht machen, unsere Zeit und Energie für das einzusetzen, was uns wirklich wichtig ist. Für die einen bedeutet das ein tägliches Check-In bei einem gemeinsamen Kaffee, für andere ein vierteljährliches Paarcoaching, ein fest etabliertes Wertschätzungsritual, bewusst technikfreie Zeiten, Massagen oder regelmässige Datenights. Indem wir solche Rituale – ob täglich, wöchentlich oder jährlich – in unseren Alltag integrieren, können wir unserer Tendenz, systematisch in die falschen Lebensbereiche zu investieren, erfolgreich entgegenwirken.

Dieser Artikel erschien [im Blog «5 Minuten für deine Beziehung»](#) von FamilyLife.

Zum Thema:

[Dossier: Beziehungskiste](#)

[100 Fakten: Was Sie vor dem Valentinstag wissen müssen](#)

[Livenet-Talk mit Michael Sieber: Tragfähige Beziehungen schaffen](#)

Datum: 14.02.2025

Autor: Marc Bareth

Quelle: familylife.ch

Tags

[Beziehungen](#)

[Ratgeber](#)