



*100 Rituelen*

VOOR MEER

*— liefde —*

*Door Paulien Timmer*

# 100 Rituelen voor meer liefde

Dagelijkse, wekelijkse en maandelijkse mini-feestjes van de liefde



Paulien Timmer

Lang + Gelukkig

[www.langplusgelukkig.nl](http://www.langplusgelukkig.nl)

## **Inhoud**

Wat zijn rituelen?

Waarom heb je rituelen nodig?

100 rituelen

*Als je wakker wordt*

*Als je weggaat*

*Als hij of zij thuiskomt*

*Rond het eten*

*Voor je gaat slapen*

*Als je boos bent*

*Voor een bruiloft*

*Bij feestdagen*

*Bij vakanties*

*In het weekend*

*Wekelijkse rituelen*

*Maandelijks*

*Jubilea*

*Jaarlijks*

*Random rituals*

*Rituals on cue*

## Wat zijn rituelen?

Ik vroeg [de koppels die ik heb geïnterviewd](#) wel eens of ze ook rituelen hadden. ‘Nee’, zeiden ze dan vaak, ‘niet echt’. Wanneer we dan verder in het interview kwamen, bleek dat ze toch wel rituelen hadden, maar ze niet zo zagen. Sterker nog, heel veel van de gelukkige koppels hadden rituelen. Ik begon toen al in te zien dat rituelen je huwelijk zo veel leuker, sterker en bijzonder maken. Na een tijdje leerde ik andere vragen te stellen, die leidden tot antwoorden die rituelen omschreven. ‘Wat doen jullie om verbonden te blijven als jullie het druk hebben?’ ‘Wat maakt jullie huwelijk bijzonder?’, ‘Waar kijken jullie samen naar uit?’ Het feit dat de antwoorden daarop rituelen omschreven, geeft aan dat rituelen je huwelijk helpen.

Ook al is het woord misschien wat onduidelijk, je gebruikt rituelen al je hele leven, en vaker dan je denkt. Je hebt bijvoorbeeld familie rituelen zoals Kerstmis en verjaardagen. Je hebt persoonlijke rituelen, zoals je ochtendkrantje en de manier waarop je elke dag je tanden poetst. En je hebt culturele rituelen, zoals Sinterklaas en Koningsdag.

In je relatie of huwelijk heb je ook vast en zeker rituelen, maar het zijn misschien dingen die je samen doet zonder dat je het woord rituelen er aan plakt. Er zijn zoveel verschillende definities en ideeën over wat een ritueel is, dat het niet gek is dat er verwarring over bestaat. Het heeft vaak een religieuze bijklank, of geeft een beeld van heksen en praktijken die niets te maken hebben met waar het woord voor deze guide voor wordt bedoeld.

De definitie die je vanaf nu aan kunt houden is dat *een relatie of huwelijks ritueel een geplande, terugkerende interactie is tussen twee mensen die veel betekenis heeft voor allebei*. Een ritueel is anders dan een routine. Hoewel dat ook een terugkerende interactie is, heeft een routine meer te maken met hoe je de dingen doet die nodig zijn. Een ritueel versterkt een band. Een familieband, een community band of de band tussen man en vrouw. Het bouwt op, het maakt leuker, het bekrachtigt. Ze creëren verbondenheid, en meer liefde. Een ritueel is ook iets anders dan een traditie. Een traditie is iets wat je doet omdat het zo hoort, omdat het ‘nou eenmaal altijd zo is gegaan’. Een ritueel doe je bewust, en doe je met hart en ziel, omdat je ervan geniet, omdat het betekenis voor je heeft en omdat je voelt dat het verbondenheid creëert. Ze maken je huwelijk bijzonder, want rituelen zijn van jullie samen. Niemand anders heeft precies hetzelfde ritueel, of voert het op precies dezelfde manier uit. Ze zijn een groot onderdeel van jullie romantische liefdesverhaal.

## Waarom heb je rituelen nodig?

Rituelen zijn de voeding voor je huwelijk. Het zijn momenten waarop je ongemerkt je huwelijk onderhoudt, verstevigd en versterkt. Hoewel weinig mensen door hebben dat rituelen zo'n belangrijke functie hebben in een huwelijk, hebben gelukkige koppels onbewust rituelen verweven in hun dagelijkse leven samen.

Rituelen zijn de perfecte manier om de verbondenheid en liefde te behouden wanneer het leven druk wordt, wanneer kinderen aandacht gaan vragen en je hoofd naar andere dingen staat. Als je dan geen rituelen hebt, heb je geen geplande reden om elkaar weer even op te zoeken en de verbondenheid te voelen en te bouwen. En wanneer je huwelijk op die manier op autopilot staat, wordt het minder verbonden, minder gepassioneerd en minder interessant, op z'n minst. Het is niet zo dat je huwelijk slecht is of niet werkt als je geen rituelen hebt, het is zo dat 'het leven' en alle afleiding die daarbij hoort het heel makkelijk maakt om je huwelijk op de laatste plaats te zetten.

Wanneer je rituelen inbouwt in je huwelijk, zal je huwelijk nooit zomaar op de automatische piloot komen te staan. Op een bepaalde manier werken rituelen bevrijdend. Je hoeft niet meer te denken aan je huwelijk op de eerste plek zetten, of aandacht geven, of er aan werken, want jullie rituelen zorgen daarvoor. Je bouwt samen aan je huwelijk, creëert een cultuur en een geschiedenis samen, die er voor zorgt dat jullie elkaar meer vertrouwen, meer liefde geven en helpt problemen te voorkomen. Problemen komen namelijk sneller wanneer je het gevoel van verbondenheid verliest, wanneer je te weinig liefdevol contact hebt en wanneer je niet echt meer met elkaar praat.

In veel huwelijken wordt intimiteit na een tijdje minder vanzelfsprekend dan het in het begin was. Ik heb het hier niet alleen over seks, maar ook over lang knuffelen, huidcontact, aanraking. Het kan zelfs zo zijn dat, wanneer één van de partners te vaak is afgewezen als hij of zij om intimiteit 'vroeg', hij het niet meer durft te vragen. Het vragen is vaak niet verbaal, maar een hint naar intimiteit of verbondenheid. Een opmerking over het weer, een hand op een schouder, of het kopje thee dat naar een studeerkamer wordt gebracht. Als er niet wordt gereageerd op deze hints, zal de intimiteit steeds meer afnemen, omdat de partner die begon met de hint zich afgewezen voelt. En dat is zonde, want soms weet de andere partner niet eens dat het een vraag naar intimiteit was! Rituelen nemen dat weg. Er is geen onzekerheid, dus ook geen kans op afwijzing. Daarvoor is het goed, ook al lijkt het een beetje overdreven, om bij nieuwe rituelen jullie rollen duidelijk te verdelen. Hoe begin je het ritueel, wie doet wat, en hoe weet je dat het ritueel ten einde is. Natuurlijk hoeft het niet voor elk ritueel zo uitgebreid, maar hoe meer je dit afsprekt, hoe meer je allebei in het ritueel op kunt gaan omdat je geen aandacht verliest aan het inschatten van de lengte, hoe de andere partner het vindt of wat je volgende stap moet zijn. Op die manier werken rituelen ook bevrijdend. Het haalt onzekerheid weg, waardoor je nog veel meer kunt genieten van het leuke deel.

## 100 Rituelen voor meer liefde

Als je een lang en gelukkig huwelijk wil creëren is het makkelijkste, leukste en beste wat je kunt doen rituelen introduceren die voor jullie allebei betekenis hebben. Het is niet de oplossing voor alles, maar het is een heel belangrijk onderdeel in een gelukkige, gezonde relatie. En dit e-book helpt je op weg! Neem de rituelen niet te serieus. In de zin dat rituelen geen statig evenement zijn die met militaire precisie moeten worden uitgevoerd. Je zult in deze lijst zien dat er een heleboel rituelen zijn die *silly* zijn. Onderschat hun kracht niet. Lachen met elkaar, en gek doen, zijn hele sterke onderdelen van een goed huwelijk. Rituelen kunnen mini-feestjes zijn van de liefde!

De rituelen die hier beschreven staan zijn genoemd door [de koppels die ik heb geïnterviewd](#), heb ik op internet gevonden, van gehoord, of zelf bedacht. Geen enkele van de namen zijn de echte namen, en vele verhalen dienen ter illustratie. Een heel aantal komen van een artikel van William Doherty, de schrijver van het boek 'The Intentional Family', wat een aanrader is, een heel mooi boek is over rituelen in een gezin. Ze zijn een inspiratie om zelf aanleidingen te bedenken om rituelen te beginnen!

Je kunt rituelen bedenken voor alle mogelijke gelegenheden, en je kunt rituelen bedenken die je dagelijks doet, wekelijks, maandelijks, of 'on cue' (die getriggerd worden door iets wat er in de omgeving gebeurt).

### Als je wakker wordt

De dag beginnen met een ritueel, met aandacht voor elkaar, is een heel goed begin voor de rest van de dag.

#### *Recommitment*

Er zijn stellen die hun ringen 's avonds, voor het slapen gaan af doen. Zo ook Sam en Linda. Elke avond legden ze hun trouwringen op het nachtkastje, om die 's ochtends bij het wakker worden weer om te doen. Toen Linda een keer bijna weg ging, en haar ring nog op het nachtkastje had liggen, wilde Sam die naar haar brengen. Terwijl hij de ring in zijn hand had, haar riep en naar haar toe liep, struikelde hij, terwijl Linda de kamer in kwam. Terwijl Sam omhoog kwam zat hij op één knie, en toen ze dat allebei doorhadden moesten ze lachen. Dat ging voor Linda al gauw over in huilen, want Sam omarmde de situatie volledig en begon een verhaal dat begon met 'Ik ben zo ontzettend blij met je, en dankbaar voor alles wat we hebben meegemaakt...' En het eindigde met 'Zou je vandaag alsjeblieft nog een dag mijn vrouw willen zijn?' Nadat Linda ja zei, en ze uitgebreid knuffelden gingen ze allebei intens gelukkig naar hun werk. Sinds die dag is dit een ochtendritueel geworden. Linda: "Het heeft gewoon wat, dat je elke dag zo bewust stil staat bij hoe bijzonder het is dat je getrouwd bent." Sam: "Soms hou ik het heel simpel en schuif gewoon de ring om haar vinger terwijl ik zeg dat ik van haar houd. Maar soms vind ik het leuk om de hele dag te bedenken wat voor verhaal ik de volgende dag ga vertellen voordat ik haar vraag die dag mijn vrouw te zijn."

#### *Ontbijt op bed*

Vera sliep altijd iets langer dan Mark, ze had gewoon een uur extra slaap nodig, en omdat ze het belangrijk vonden om op dezelfde tijd naar bed te gaan, betekende het dat Vera een uur later opstond. Mark vond dat in het begin van het huwelijk saai, hij wilde samen ontbijten met Vera. Maar na een paar maanden bedacht hij daar een oplossing voor. Hij deed alvast wat werk, ging douchen en ging

vervolgens een uitgebreid ontbijt maken voor Vera. Als het dan tijd was voor haar om wakker te worden, zorgde hij dat hij voor de wekker beneden was, de wekker uitzette en Vera wakker maakte met kusjes en knuffels. Vervolgens zette hij een ontbijtje voor haar neer, en aten ze zo samen ontbijt in bed. Daarna knuffelden ze nog even, en dan was het tijd voor Mark om te gaan.

Vera: 'Er is natuurlijk echt geen fijnere manier om wakker te worden dan dit. Ik hoor vrijwel nooit de wekker, en ik voel me meteen zo geliefd.'

Mark: 'Ik vind het zo mooi om haar 's ochtends wakker te zien worden, en heel gezellig om samen ontbijt te eten. Vera is ook meteen vrolijk 's ochtends, ik denk dat dat wel een voorwaarde is, haha.'

### *Samen ochtend douchen*

Als jullie het allebei druk hebben, is 's ochtends samen douchen een hele, hele goede manier om toch verbonden te blijven. Het hoeft helemaal niet seksueel te zijn, maar zo dicht bij elkaar zijn, elkaar aanraken en met elkaar praten zorgt er voor dat jullie de dag verbonden beginnen. Het is een tijdbesparend ritueel, dat je ook nog veel liefde oplevert! Zorg dat je, tijdens het douchen, achter in ieder geval één ding komt waar je partner die dag zin in heeft of tegenop ziet, en dan ga je helemaal lekker. Zo kun je hem of haar daar aan het einde van de dag naar vragen, en heb je twee verbondenheidstips in één!

### *Ochtendknuffels*

Zeker als jullie allebei een heel verschillend schema hebben, is het volgende verhaal een mooi ritueel. Linda moet er elke ochtend veel vroeger uit dan Daniel. In het begin deed Linda dan heel voorzichtig, en zorgde ze er voor dat Daniel niet wakker werd. Maar toen Daniel aangaf dat hij het fijner vond als ze hem wel wakker maakte en hij haar nog even kon spreken, besloot Linda de wekker een kwartier eerder te zetten. Nu hebben ze een kwartier om te knuffelen en te praten, voordat Linda opstaat en naar haar werk gaat. Soms zien ze elkaar pas 's avonds om 23:00 weer, en dan is zo'n ochtendknuffel extra waardevol.

Daniel: 'Ik voel me nu veel closer met Linda dan toen ze me liet slapen. Dat kwartiertje 's ochtends maakt echt heel veel uit. En ik val daarna toch meteen weer in slaap, dus het is niet dat het me wakker houdt.'

Linda: 'Ik wilde rekening met hem houden door hem niet wakker te maken, dus het was heel fijn dat hij zei dat hij liever had dat ik dat wel deed.'

### *Ontbijt bij kaarslicht*

Elke ochtend als Niek uit bed gaat, bereid hij het ontbijt voor. Wanneer Silvana drie kwartier later uit bed komt en aan de ontbijttafel komt zit Niek daar met een gedekte tafel, ontbijt, en twee verlichte kaarsen!

Silvana: 'Elke ochtend, twintig minuten lang, hebben we een diner bij kaarslicht, maar dan met ontbijt. Het is vooral romantisch in de winter, als het nog donker is, en we praatten bij alleen kaarslicht. Ik heb er zelfs speciaal verschillende zijden kimono's voor gekocht, omdat het voelt als een date en ik er graag mooi uit wil zien!'

### *Super stretchen*

Hans en Marieke moeten 's ochtends rond dezelfde tijd opstaan. En allebei hebben ze er moeite mee. Dus als de wekker gaat, kruipen ze eerst even heel dicht tegen elkaar aan. Als de wekker dan nog een keer gaat, gaan ze allebei 'super stretchen'. Ze rekken hun hele lichaam uit, alle kanten op, en maken er vaak een spelletje van waarbij ze elkaar tijdens het uitrekken opzij duwen en knuffelen. Uiteindelijk moeten ze altijd lachen, en zijn ze helemaal wakker en klaar om op te staan.

### *Warme kleren, warm hart*

Als het koud is in de winter en Mark onder de douche gaat, staat Linda snel op en pakt de kleren die hij heeft klaargelegd voor de dag, en legt ze op de verwarming. Wanneer Mark dan na 10 minuten de badkamer uitkomt, zijn z'n kleren heerlijk warm.

Mark: "Dat ze daar aan denkt geeft me al een warm gevoel, en die lekker warme kleren voelen zo goed."

Linda: "En het kost maar een halve minuut om te doen! Ik word er ook blij van om te bedenken hoe fijn hij het vindt."

### *Briefjes bij het ontbijt*

Sara moet veel eerder weg naar haar werk dan Lucas. Ze zien elkaar 's ochtends niet, of maar heel kort, vlak voordat Sara de deur uitgaat. Dat ging een tijd goed, totdat Sara merkte dat Lucas afstandelijker werd. Het was niet meteen duidelijk waaraan het lag, maar na goed opletten en een paar goede gesprekken kwam er uit dat Lucas hun ochtenden samen misten. Toen ze vervolgens nog verder praatten over wat Lucas dan precies miste, was het vooral het feit dat toen ze nog wel samen ontbijt aten, Sara hem zoveel steun en zelfvertrouwen gaf voor de rest van de dag. Hij had een moeilijke baan, en had haar liefdevolle peptalks 's ochtends veel fijner gevonden dan hij zelf realiseerde. Sara kon niet later weggaan, dus loste ze het op een andere manier op. Elke ochtend, terwijl zij aan het ontbijten was, schreef ze een briefje aan Lucas, waarin ze hem succes wenste voor specifieke dingen die hem diezelfde dag te wachten stonden. Ze zorgde altijd dat ze de avond van tevoren wist wat hij de volgende dag had en hoe hij zich daarover voelde, en dat schreef ze op het briefje. Het veranderde hun huwelijk volledig. Lucas voelde zich sterker, gesteund en Sara merkte dat hij niet meer afstandelijk was.

## **Als je weggaat**

Het laatste moment dat je je partner ziet voordat je hem of haar uren moet missen, is een belangrijke. Het is het verschil tussen er naar uitkijken dat hij of zij weer terugkomt, of niet zo veel aan hem of haar denken.

### *De special kiss*

Als je partner 's ochtends weg gaat, geef elkaar een 'special kiss'. Dit kan een bijzondere zoen zijn die je op tv hebt gezien, of zelf hebt meegemaakt. Carry Bradshaw, van *Sex and The City*, had op een gegeven moment een relatie met een man die haar af en toe een Hollywood zoen gaf, waarbij hij haar stevig vasthield en naar achteren liet leunen. Het feit dat ze die Hollywood zoen zou gaan missen, was voor Carry één van de moeilijkste dingen aan het uitmaken van deze relatie. Zo'n bijzondere ochtend kiss ritueel ontwerpen is ook een leuke aanleiding om te praten over wat jullie allebei fijn vinden aan een zoen. Vind je het fijn als hij je gezicht vastpakt met beide handen? Als hij eerst teder het haar uit je gezicht streelt? Als hij je stevig vastpakt? Als hij daarna je nek zoent? De eerste keren dat je zo'n volledig uitgedacht ritueel doet zal het misschien een beetje geforceerd voelen. Maar hoe vaker je het doet (en bij een dagelijks ritueel zal het nog veel vaker gebeuren), hoe meer je er mee kan spelen, waardoor het uiteindelijk toch elke keer weer anders en verrassend wordt.

### *The handshake*

Als Judy en William afscheid van elkaar moeten nemen, valt dat op. Of ze nou het huis verlaten, of afscheid moeten nemen midden op straat, iedereen staat stil en kijkt. Het is namelijk niet een simpele kus, of een knuffel. Judy en William hebben door de jaren heen hun eigen *handshake* gemaakt, een serie van gechoreografeerde handgebaren en handdrukken die ze samen hebben bedacht.

Judy: 'We vonden het moeilijk om afscheid te nemen, en we zijn allebei best *silly* dus dit paste wel bij



ons. Het is altijd leuk om te doen, en het blijft ook ontwikkelen. Hij wordt steeds langer! Maar het is echt iets van ons en dat is heel bijzonder.'

### *Briefjes verstoppen*

Verstop een briefje in zijn of haar tas, zodat ze die leest als ze op het werk is. Je kunt ook een klein cadeautje verstoppen. Ik hoorde een keer dat een man een hele liefdesbrief had geschreven, en elke dag één of twee zinnen op een briefje schreef en die briefjes verstopte in haar tas. Zo moest ze alle briefjes bewaren om uiteindelijk het hele verhaal te hebben!

### *10 seconden knuffel*

Volgens John Gottman, de wetenschapper die 43 jaar lang onderzoek heeft gedaan naar wat een huwelijk laat werken, is het heel goed om elke ochtend minstens 10 seconden te knuffelen. Het is een goed begin van de dag, omdat het je hartritme en stress verlaagt, en je oxytocine levels (het bindingshormoon) omhoog gaan. Dat werkt allemaal pas vanaf 10 seconden, dus zorg er vooral voor dat je elkaar lang vasthoudt. Je zal waarschijnlijk zelf ook wel voelen wanneer je er 'in zakt'.

### *Voicemail liefde*

Als John in zijn auto stapte en naar werk reed, zette hij altijd zijn telefoon aan en luisterde zijn voicemails af. Het was zijn manier om zich voor te bereiden op de dag. Het waren vaak saaie, zakelijke voicemails, van collega's of opdrachtgevers. Hij had dus totaal niet verwacht Marsha's stem te horen. Het was een lief berichtje. Maar dat was niet alles, aan het einde van het bericht begon Marsha hun liedje te zingen. Het liedje wat ze zo vaak samen luisterden, was ze nu luidkeels aan het zingen op zijn voicemail. John kon niet anders dan lachen, en terugdenken aan alle mooie momenten die ze samen hadden meegemaakt, terwijl ze naar dat liedje luisterden. Sindsdien laat Marsha vaker een voicemail achter, en John zegt dat het hem enorm helpt om zijn werk iets minder serieus te nemen, en zin te hebben 's avonds weer terug te komen bij Marsha.

### *Samen koffie of thee*

Als jullie kinderen hebben, kan het moeilijk zijn die momentjes van verbondenheid te vinden. Wat je kunt doen is iets later naar je werk gaan, en nog even koffie of thee drinken met elkaar, nadat de kinderen naar school, creche of wat dan ook zijn. Je kunt zelfs de kinderen samen brengen en dan in een cafeetje ergens dichtbij nog een kwartiertje samen koffie of thee drinken. Een perfecte start van de dag!

## **Als hij of zij thuiskomt**

Deze situatie kan heel erg fout gaan. Er zijn te veel scenes, in te veel films, die weergeven hoe er rondom het thuiskomen een negatief ritueel is: man komt thuis, begroet de hond en kinderen enthousiast, en loopt dan de volgende kamer in waar zijn vrouw is. Hij kijkt haar amper aan, totdat hij zegt: heb je die rekening al betaald? Zij zegt ja of nee en ze gaan hun eigen gang weer. Dit ritueel leidt NIET tot meer liefde. Deze onderstaande wel.

### *Babystapjes en Bearhugs*

Lori komt 's avonds pas laat thuis, omdat ze elke avond nog cliënten heeft. Daar moest haar man, Morris, in het begin heel erg aan wennen. Hij baalde er van, voelde zich eenzaam en zat soms in stilte te mokken. Dat zorgde er voor dat hij heel unhappy kon zijn als Lori thuiskwam, waardoor de korte avond die ze dan nog wel hadden samen niet leuk meer was. Morris besloot dat dat niet werkte, en ging het tegenovergestelde doen. Toen Lori op een avond thuis kwam, stond hij in de woonkamer klaar met zijn

armen gespreid. Lori wist eerst niet zo goed wat ze er van moest denken, maar ze kon wel inschatten dat hij klaar stond voor een grote knuffel. Om de spanning te laten stijgen begon ze babystapjes te nemen naar hem toe, en toen Morris niet meer kon wachten zette hij de laatste twee grote stappen naar haar toe, pakte haar op, draaide haar rond en zetten haar neer om haar uitgebreid te knuffelen en kussen. Morris: "En dat doen we nu elke avond, en ik heb er zin in om het te doen als ze thuis komt, dus ik kan me daar echt al op verheugen." Lori: "Hij vertelt me elke avond dat hij zo blij is om me weer thuis te hebben, en ik kan me niets leukers voorstellen om bij thuis te komen."

### *First the Queen*

Zoals omschreven in de inleiding van dit stukje, merken sommige koppels elkaar niet eens op als ze thuis komen. Als ik dat zag in films deed het gewoon een beetje pijn. Zelfs vreemden zouden meer aandacht krijgen! Al heel lang geleden was ik daarom onder de indruk van het volgende verhaal. Als James thuis komt, staan zijn kinderen en zijn hond hem al op te wachten. Hij knuffelt zijn kinderen, en aait zijn hond even, maar zegt al snel: 'First the Queen'. Vervolgens gaat hij op zoek naar zijn vrouw en knuffelt en kust haar uitgebreid wanneer hij haar vindt. Als ze genoeg tijd in elkaars armen hebben doorgebracht rent hij terug naar de woonkamer en besteedt uitgebreide aandacht aan zijn kinderen. En als je bang bent dat de kinderen zich hierdoor afgewezen of minder belangrijk voelden: dit verhaal werd verteld door de oudste dochter, die zei dat ze het toen ze kind was niet meer dan logisch vond dat haar vader eerst haar moeder op ging zoeken, en nu ze ouder was blij was dat ze dat voorbeeld had gekregen.

### *Harder dan de hond*

Toen Judy hoorde dat haar man thuis kwam, bleef ze op de bank liggen. Hun hond, daarentegen, sprintte naar de deur en begon heel hard te blaffen. Toen John binnenkwam hoorde Judy haar man de hond uitgebreid begroeten. Ze stond op en liep naar de gang, om daar te zien hoe hun hond, Jibbs, rondjes om John heen aan het rennen was en tegen hem op sprong. Ineens dacht ze: waarom is de hond enthousiaster dan ik als mijn man thuis komt? Daar klopt iets niet. De volgende dag, toen ze hoorde dat John thuis kwam, sprintte ze de hond achterna. Toen John de deur open deed sprong Judy in zijn armen en overlaadde hem met kusjes. John was het niet gewend, maar moest heel erg lachen, vooral toen Judy vertelde dat ze hem 'harder dan de hond' wilde begroeten. Vanaf die dag hebben ze er samen een ritueel van gemaakt. Ze proberen op alle mogelijke manieren meer geluid te maken en meer te doen dan de hond als ze elkaar weer zien, waardoor ze soms met hun armen in de lucht zwaaiend, heel hard 'baby' roepend naar elkaar toe rennen. De hond was de eerste paar dagen grondig in de war, maar raakte er snel aan gewend, en John en Judy bedenken nog heel vaak nieuwe bizarre manieren om elkaar 'harder dan de hond' te begroeten, en moeten daardoor altijd lachen als ze elkaar zien.

### *Heb je nog iets nodig?*

Een heel simpel ritueel, wat veel koppels al doen, is even bellen naar huis voordat ze in de auto of trein stappen en vragen of de ander nog iets nodig heeft, om dat vervolgens te halen. Het geeft de ander heel erg het gevoel dat die er niet alleen voor staat. En dat is liefde! ☺

### *Bloem*

David maakte altijd een omweg naar huis. Hij was niet per se romantisch aangelegd, maar er was één ding dat hij elke dag deed: een bloem kopen voor zijn vrouw. Elke dag weer. Hij kende alle bloemenzaken in zijn stad, en wist waar hij bloemen kon plukken vlakbij de weg. En elke dag kwam hij thuis met een andere. Hij wist dat zijn vrouw van bloemen hield, maar wilde niet heel veel geld uitgeven aan een

boekje één keer in de zoveel tijd. En als hij eerlijk was, moest hij toegeven dat hij het waarschijnlijk zou vergeten als hij het maar af en toe zou doen. Hij was een man van routine, en uit liefde voor zijn vrouw, waren deze bloemenzaken onderdeel van zijn dagelijkse routine. Zijn vrouw was zo blij met haar boekje. Want, omdat David elke dag een bloem meenam, had ze altijd een ander boekje. Ze zette de bloemen bij elkaar, en zocht elke dag goed uit welke bloemen niet goed meer waren. En elke keer als ze dat deed, stond ze weer stil bij hoe bijzonder ze het vond dat David elke dag deze moeite voor haar deed.

### *5 voor 5*

Breng de eerste 5 minuten nadat je thuis bent gekomen door binnen 5 meter van je man of vrouw. Dat geeft een perfecte opening tot meer momenten van verbondenheid, binnen die 5 minuten. En het laat zien dat hij of zij het meest belangrijke is in je dag!

### *Verrassingsavond*

Eén keer in de zoveel tijd komt Emily thuis en weet ze niet wat haar overkomt. Zelfs nadat ze het al meerdere keren heeft meegemaakt is ze overweldigd. Haar man, Chris, is dan thuis. Dat is sowieso al bijzonder, want meestal moet hij lange dagen werken. Maar één keer in de zoveel tijd neemt hij de hele middag vrij, gaat vroeg naar huis en bereidt de verrassing voor Emily voor. Hij regelt een oppas, doet de was, ruimt het huis op en maakt schoon, omdat hij weet dat ze anders niet kan ontspannen. Hij regelt een restaurant, of kookt thuis zelf iets, en bedenkt iets leuks voor de avond. Hij stopt er veel energie in, en Emily is elke keer weer onder de indruk.

Chris: "Ik ben niet het type dat elke dag iets romantisch doet, maar zo één keer in de twee drie maanden zoiets als dit doen vind ik leuk. Ik plan het vaak al ver van tevoren zodat ik het niet vergeet en leuke dingen kan bedenken."

Emily: "Ik weet nooit wanneer het komt, en daardoor blijft ons huwelijk spannend. Dat is zo leuk. En ik kan er nog weken van nagenieten. Dan denk ik aan alle kleine details, en realiseer ik me soms weken daarna: 'daar heeft hij óók nog aan gedacht!' Het maakt ons huwelijk zo speciaal."

## **Rond het eten**

### *Uitspreken waar je dankbaar voor bent*

In religieuze gezinnen is het moment voordat het eten opgescheept wordt vaak een moment van stilte, en in die stilte wordt dank uitgesproken voor het eten. Dat is al een heel mooi ritueel, en iets wat je zeker ook kunt doen als je niet religieus bent. Wat je ook kunt doen, is drie dingen noemen waar je dankbaar voor bent. Het kunnen dingen zijn die die dag gebeurd zijn, het kunnen wat meer algemene dingen zijn. Drie dingen noemen zorgt ervoor dat je echt even moet zoeken. Wanneer je kinderen hebt, is dit ook een heel mooi ritueel om te delen als gezin.

### *Na het eten thee drinken, terwijl kinderen spelen*

Nog niet lang geleden hoorde ik het ritueel van Ryan en Wendy. Voordat ze kinderen hadden, bleven Ryan en Wendy na het eten heel lang aan tafel zitten om thee te drinken en na te praten. Nadat ze kinderen hadden, werd die gekoesterde tijd samen vaak besteed aan achter kinderen aanrennen. Totdat ze besloten, toen de kinderen wat ouder waren, ze dat ritueel terug wilden halen. Nu gingen ze elke keer, na het eten, samen naar een andere kamer met een kopje thee om de dag door te spreken. Soms duurde het tien minuutjes, soms duurde het een uur. De kinderen wisten dat zolang hun ouders in die kamer waren, ze ze niet mochten storen, tenzij er iets ergs aan de hand was. Daarna hadden ze weer volledige aandacht voor de kinderen en hadden ze toch al bijgepraat, voordat ze heel erg moe waren.

### *Voorlezen*

Ik hoorde eens van een koppel waarbij de vrouw altijd de afwas deed, en ze haar man miste als ze in de keuken stond. Omdat ze een kleine keuken hadden, kon hij haar niet echt helpen met de afwas. Wat ze in plaats daarvan deden, was dat haar man een stoel in de deuropening zette, en voorlas uit een boek. Dat deden ze elke avond, en zo hadden ze gedeelde dingen om over te praten en denken.

### *I propose a toast*

Waarom alleen een toast voor bijzondere gelegenheden? Je kunt ook elke avond een korte toast doen op jullie huwelijk, jullie liefde, iets wat jullie die dag samen gedeeld hebben. Ik hoorde eens van een koppel die één keer in de zoveel tijd, op willekeurige momenten, aan het begin van het eten opstond, op het glas tikte en een speech hield over de ander. Soms waren ze met z'n tweeën, soms met vrienden, soms met kinderen, het maakte niet uit. Als ze iets te zeggen hadden, dan deden ze dat.

### *Gespreksstof*

Als je al meer dan veertig jaar getrouwd bent, kan het zijn dat je iets minder gespreksstof hebt bij het eten. De kinderen zijn de deur uit, en je maakt niet per se elke dag meer iets nieuws mee, zeker als jullie allebei al gepensioneerd zijn en de hele dag samen doorbrengen. Hans en Anne, één van de koppels die ik heb geïnterviewd, lazen elkaar elke dag voor uit een boek met spreuken uit allerlei religies en de filosofie. Tijdens het eten hadden ze het daar dan verder over. Anne: 'We doen dat al tien jaar, en al tien jaar met hetzelfde boek. Maar de gesprekken blijven interessant, omdat we er ook elke keer weer anders in staan.' Een perfecte manier om hem of haar nog weer beter te leren kennen.

### *Handmassage*

Als Trudy en Tom na het eten met de kinderen een film gaan kijken, zorgen ze dat ze naast elkaar zitten. Dat doen ze al heel lang, en vroeger hielden ze dan elkaars hand vast. Maar dat is gaandeweg ontwikkeld in handmassages. Heerlijk ontspannend, en een perfecte manier om je heel erg verbonden te voelen. Trudy en Tom nemen dit ritueel serieus, en hebben zelfs een handmassage cursus gevolgd. Trudy: "Het heeft gewoon wat, die extra aandacht. Handen vasthouden kun je vrij onbewust doen, maar een handmassage geven moet je aandacht aan besteden. Het voelt bijzonder dat hij die moeite en energie voor me doet."

## **Voor je gaat slapen**

### *Dank je*

Vlak voordat je gaat slapen, kijk elkaar even aan en noem iets waar je dankbaar voor bent bij je partner DIE DAG. Dus één ding dat je partner die dag heeft gedaan waar je dank je voor kunt zeggen. Het kan zijn dat je zegt: 'Dank je dat je vanavond hebt gekookt. Ik vind het zo fijn dat ik daar overdag niet aan hoef te denken, dat ik dat moet doen. Daardoor voel ik me geliefd. En de macaroni was echt heel lekker.' Maar je kunt ook zeggen: 'Ik vond het heel bijzonder hoe je met onze zoon praatte vanavond. Je was zo liefdevol en geduldig. Dank je dat je zo'n geweldige vader bent.' Je kunt altijd iets zeggen, er is altijd iets te vinden. En het mooie is dat je overdag gaat zoeken naar iets wat je die avond kunt zeggen.

### *Dagelijkse liefdesbrieven*

Helen en Joe schrijven elkaar elke dag een liefdesbrief. Ze hebben geen dag gemist, zelfs niet toen Joe een open-hart operatie had. Ze hebben nu 18.000-19.000 brieven in de kast liggen, en ze laten ze na aan de kinderen voor wanneer zij weg zijn. Helen: "We doen het niet elke dag op precies dezelfde tijd, maar we zorgen er voor dat we het doen. En we gaan niet slapen voordat we die liefdesbrief hebben geschreven en er over hebben gepraat." Joe: "Iemand zei een keer: als je dit moeilijk vindt om te doen,

moet je gewoon een briefje onder Helen's kussen leggen waarop staat: Lieve Helen, ik had vandaag geen tien minuten om je een liefdesbriefje te schrijven. Ik zei dat ik dat niet kon doen, dus dat heb ik ook nooit gedaan.”

### *Tandenpoetsen*

Wanneer je partner aan het tandenpoetsen is, sla je armen om hem of haar heen van achteren. Zo kan je partner wel nog gewoon tandenpoetsen, maar is het een perfect moment om even te knuffelen.

### *Samen avond douchen*

Jim en Sharon douchen elke avond samen. Ze hebben twee verschillende douchekoppen, zodat niemand het koud krijgt, speciaal voor dit ritueel. Het is een perfecte manier om de dag af te sluiten, rustig te worden voor je gaat slapen en met elkaar te verbinden. Tijdens het douchen knuffelen ze vrijwel de hele tijd. En om dit even niet-seksueel en heel wetenschappelijk te maken: als je zoveel huid op huid contact hebt, voor een langere tijd, maakt je lichaam heel veel oxytocine aan, wat een bindingshormoon is. Je wordt er gelukkiger van, voelt meer liefde en wordt rustig. Naakt knuffelen is dus heel goed, want *science says so*. Jim en Sharon gaan overigens na de douche meteen naar bed, waar ze het 'knuffelen' vaak nog doorzetten.

### *Highs and lows*

Elke avond, voordat ze gaan slapen, bespreken Cori en Hal één hoogtepunt en één dieptepunt van die dag. Cori: 'Het zorgt er voor dat we makkelijk verbonden blijven en niet alleen weten wat er in elkaars leven speelt, maar ook hoe we ons daarbij voelen. Ik heb meerdere keren gehad dat ik door deze gesprekjes Hal nog weer beter heb leren kennen, omdat hij best wel een rijk innerlijk leven heeft waar hij niet altijd snel over praat.' Hal: 'Het maakt ons zeker hechter, en het is fijn om te weten dat je niet uit elkaar kunt groeien zo en problemen voorkomt.'

### *Handen vasthouden*

Lea en Maurice zijn niet zulke knuffelaars. Ze hebben het geprobeerd, en ook wel een tijdje gedaan, maar ze kunnen niet slapen als ze tegen elkaar aanliggen. Toch willen ze wel graag verbonden blijven, en daarom bedachten ze vlak na hun bruiloft een andere oplossing. Nu houden ze al 23 jaar elke nacht elkaars hand vast als ze gaan slapen. En soms, als ze 's ochtends wakker worden, hebben ze die nog steeds vast!

### *Tegelijk naar bed*

'We gaan tegelijk naar bed, elke avond. Ik ben meestal nog een uur langer wakker dan hij, maar ik vind het veel belangrijker dat we tegelijk tanden poetsen, tegelijk omkleden en tegelijk tegen elkaar aankruipen. Er zijn dan zoveel momentjes voor verbondenheid, die zou ik niet willen missen. Soms, als ik echt nog niet kan slapen, ga ik weer uit bed en ga ik beneden nog wat lezen of werken. Maar we gaan altijd tegelijk naar bed.' – Maria

### *Bed opwarmer*

Dit is een ritueel uit mijn eigen huwelijk. Wanneer wij naar bed gaan en het bed koud is, gaat hij er eerst in liggen om het warm te maken. Dan strekt hij z'n armen uit en zegt: 'kom maar!', en dan duik ik naast hem en ga ik heel dicht tegen hem aan liggen. Ik vind het zo lief dat hij die kou aangaat voor mij, en die momenten dat we dan naast elkaar liggen, hij me zo dicht tegen hem aantrekt en ik zijn warmte voel, ben ik zo gelukkig.

### *Elkaar voorlezen*

Dit is een veel voorkomend ritueel. Zeker als je de stem van je partner fijn vindt, is het leuk om voorgelezen te worden. Het voelt beschermd, knus en warm. Hans en Anne, één van de koppels die ik heb geïnterviewd, lazten elke avond een klein stukje voor uit een boek van één van hun favoriete komieken. Zo vielen ze elke avond lachend in slaap. (Lees Hans en Anne's verhaal in [Lang + Gelukkig](#))

### *Knuffelen*

Het is heerlijk om tegen elkaar aan te liggen in bed, en vaak gebeurt dat al natuurlijk. Maar wanneer je hier een ritueel van maakt, kun je er nog meer van genieten, omdat het bewuster is. Als jullie, voordat je gaat slapen, vijf minuten de tijd neemt om te knuffelen, elkaar echt te voelen en te strelen, kan dat genoeg verbondenheid geven voor de hele dag! Zeker als je dat met zo weinig mogelijk kleren, en zo veel mogelijk huidcontact doet.

### *I love you because...*

Voordat Liz en Scott gaan slapen 's avonds, maken ze allebei deze zin af: 'ik hou van jou omdat...'

Liz: "Één van ons zei het een keer voor het slapen gaan, en toen zei de ander het terug, en zo is het blijven hangen. Het is altijd leuk om naar uit te kijken."

## **Als je boos bent**

Ook tijdens ruzies kun je je huwelijk versterken met rituelen. Misschien juist tijdens ruzies zijn rituelen heel goed om in te zetten, omdat het duidelijkheid kan geven en kan helpen in het verwerken van de emoties. Als iets moeilijk is om te zeggen, kan een ritueel dat voor je oplossen.

### *Mag ik al een grapje maken?*

Ik hoorde eens van een koppel waarbij de vrouw de neiging had om lang boos te zijn, en de man wilde dat oplossen door grapjes te maken. In het begin werd de vrouw daar alleen maar bozer om, maar op een gegeven moment moest ze wel lachen. Nu is hun ritueel dat, elke keer als zij boos is, hij vraagt: 'mag ik al een grapje maken?' Het haalt de zwaarheid ervan af, en zo is de ruzie veel sneller voorbij.

### *De witte zakdoek*

Bij een ander koppel had de man altijd veel behoefte om even alleen te zijn na een ruzie, om zijn emoties te verwerken. Hij wilde dan niet dat zijn vrouw tegen hem praatte. Omdat ze dan nooit wist wanneer ze wel weer met hem mocht gaan praten, schoof ze op een dag een witte zakdoek onder zijn deur door. Haar man hield van geschiedenis, dus hij wist dat een witte zakdoek een teken van overgave was, en in haar geval, een teken van sorry en kunnen we het weer goedmaken. Op het moment dat hij er klaar voor was, gaf hij de zakdoek dan weer terug aan haar, en zo wist ze dat hij zijn emoties verwerkt had. Op die manier was er geen onzekerheid, en kon hij wel zijn studeerkamer uitkomen zonder dat zij in moest schatten of hij al klaar was voor praten. Als hij de zakdoek nog niet had teruggegeven, was hij er niet klaar voor, en liet ze hem met rust. Dit gaf ze allebei ruimte, en daardoor was de lucht veel sneller geklaard.

### *De inside mentor*

Hanna en Wim hadden best vaak ruzie. Vooral Hanna had heel veel moeite om een normaal gesprek te voeren als ze heel boos of emotioneel was. Wim ging er dan op in, of overheen, en daardoor kwamen ze allebei niet verder. Op een gegeven moment las Hanna in een boek een mogelijke oplossing: elkaars mentor worden. Wat ze heel graag wilde, was dat Wim gewoon naar haar zou luisteren, zonder daar meteen op in te gaan of iets op te willen lossen. Omdat ze dat op zo'n moment niet kon zeggen,

begonnen ze een ritueel waarbij Hanna, op het moment dat ze heel emotioneel was, zei: 'Waar is mijn mentor? Ik heb mijn mentor nodig.' Wim wist dan dat dat Hanna hem echt heel erg nodig had, en omdat ze het niet direct vroeg kon hij het beter aan haar geven. Het was een andere rol die hij aannam, wat het een stuk makkelijker maakte. Soms ging hij zelfs de kamer uit, om dan als 'de mentor' terug te komen. Dan vroeg hij haar wat er aan de hand was en kon ze het rustig uitleggen, en stelde Wim zich voor dat het niet over hem ging, maar over iemand anders. En omdat Hanna deed alsof ze niet Wim, maar een mentor voor zich had, kon ze het probleem veel meer uitleggen vanuit haar eigen gevoel, in plaats van Wim aan te vallen. Het leek in het begin een rare truc, maar het was voor Hanna en Wim dé manier om niet meegesleept te worden in de drama van de ruzie. Zo konden ze dan vaak tot een oplossing komen.

#### *Huwelijksknuffel*

Wat Jeroen en Hilde deden als ze ruzie hadden, was een knuffel pakken. Niet om mee te knuffelen, maar omdat de knuffel representatief was voor hun huwelijk. Ze hadden ergens een keer gelezen dat wanneer je over het huwelijk praat als een ding waar jullie samen voor moeten zorgen, het makkelijker is om tot een oplossing te komen. En dus had Hilde een keer een knuffel gekocht. Het was een konijntje, omdat toen ze net een relatie hadden, ze vaak samen naar de konijntjes in de dierenwinkel etalage gingen kijken. Het konijn deed ze allebei herinneren aan een leuke tijd, en aan een huwelijk waar voor gezorgd moest worden. Als ze nu dus boos waren, en het niet goed leek te gaan, pakte één van tweeën het knuffelkonijn en zei: 'Hier moeten we over praten.'

Het is ook echt zo dat wanneer je je huwelijk als een opzich staand iets ziet, en je er zo over praat, het makkelijker is om samen tot een oplossing te komen.

#### *Glas wijn bij de open haard*

Eén van de koppels die ik heb geïnterviewd had een mooi ritueel wanneer ze merkten dat het minder ging. Als ze vaker ruzie maakten en elkaar niet helemaal meer konden vinden, zei één van de twee: 'het is tijd voor een glas wijn bij de open haard.' Dat betekende dat ze op een rustig moment, als ze niet allebei boos waren, even rustig gingen praten over hoe het ging, en hoe het misschien anders moest. Het gaf de tijd om na te denken over wat je nou echt dwars zat, en wat je graag anders zou willen zien. En het gaf een veilige plek om te bespreken wat er onder die ruzies zat, iets wat bijna niet mogelijk is als je allebei boos bent.

#### *Liefdesboekje*

Mike en Lilah hadden een goede oplossing voor wanneer ze boos op elkaar waren: een liefdesboekje. In het boek stonden liefdesbrieven aan elkaar, dingen die ze leuk aan elkaar vinden en mooie herinneringen. Er stond ook een speciale brief in voor wanneer ze boos waren, waar in stond:

*'Ook al ben ik nu boos op je, weet dat ik altijd van je hou. Ik ben niet perfect, en ik doe altijd mijn best. Als ik wegloop bij een meningsverschil is dat niet omdat ik niet om je geef, maar omdat ik even tijd voor mezelf nodig heb om het daarna weer goed te kunnen maken.'* Vooral Lilah vond het heel fijn om het boekje te lezen op het moment dat ze boos was op haar man, en merkte dat ze vaak heel snel haar boosheid weg voelde zakken. Het liefdesboekje zette hun ruzies in perspectief.

## Voor een bruiloft

Er zijn natuurlijk een heleboel rituelen rondom een bruiloft, en ik wil ze niet allemaal noemen. Degenen die ik hier noem zorgen voor meer liefde, en hebben een langduriger effect dan alleen op de dag van de bruiloft.

### *Brieven schrijven*

Als je zelf je geloften schrijft, zal je die waarschijnlijk voor een heel aantal mensen voorlezen. Dat is natuurlijk ook het idee van een bruiloft, maar het kan zijn dat je daardoor wat achterhoudt. Daarnaast zeg je tijdens je geloften vooral wat je je man of vrouw belooft, en niet *waarom* je nou juist met hem of haar wil trouwen, terwijl er nog een miljoen andere keuzes zijn. Daarom is het voor een bruiloft een mooi ritueel om elkaar van tevoren een liefdesbrief te schrijven over waarom je met de ander wil trouwen. Je kunt die brieven dan openen op het moment dat je net klaar bent met omkleden en opmaken. Dat is het moment dat de meer praktische dingen over zijn, en je het genieten en romantische begint. En hoe kun je dat beter starten dan met een liefdesbrief? Wij hebben dit op ons huwelijk gedaan, en het zorgde ervoor dat ik weer even helemaal stil stond bij waarom we dit ook alweer allemaal deden. Het gaf me zo'n enorm gevoel van liefde dat ik niet kon wachten hem te zien, én het me niet uitmaakte als alles fout zou gaan die dag. Elk jaar op onze trouwdag herlezen we die brieven.

### *Brieven aan de toekomst*

Nog één ritueel van onze eigen bruiloft. Toen we bezig waren met het plannen van de bruiloft, en ik me zo blij en verliefd voelde, dacht ik: ik ben zo benieuwd hoe ik me over 5 jaar voel, of 10 jaar. Misschien hebben we dan wel kinderen en drukke banen en zijn we dit verliefde gevoel een beetje kwijt. Dus besloten we om brieven te schrijven aan onze toekomstige zelf, waarin we onze hoop en wens uitspreken dat we dan nog steeds de dingen doen die we nu doen (en die ook benoemen). Ik kon me zo goed voorstellen dat je door een druk leven sommige dingen vergeet, vergeet hoe het ooit voelde. Dus we schreven brieven voor over 5 jaar, 10 jaar, 15 jaar en 20 jaar, en die hebben we tijdens onze bruiloft in een kistje gedaan, die we op die jaren open maken en waarbij we de brieven lezen. Daarnaast hebben we brieven aan elkaar geschreven voor over 5, 10, 15 en 20 jaar en ik kan nu al niet wachten die te lezen. Het lijkt veel werk, maar de brieven waren niet zo lang, en heel leuk om te schrijven en je voorstellen hoe hij er over 20 jaar uitziet!

### *Huwelijks feestje*

Toen de stiefdochter van Lynn op haar 18<sup>e</sup> ging trouwen, wilde Lynn iets anders doen de traditionele Amerikaanse 'bridal shower' (dit verhaal komt van een Amerikaanse website). Aangezien ze de scheiding van haar ouders had meegemaakt en zo jong trouwde, besloot Lynn een huwelijksfeestje te organiseren, waarbij ze verschillende gelukkige koppels die ze kende, sommige ook zo jong getrouwd, uitnodigde, die hun verhalen deelden en de toekomstige bruid advies gaven. In plaats van handdoeken en broodroosters, vroeg Lynn de koppels of ze als huwelijkscadeau een boek, video of workshop cadeau wilden doen die het jonge koppel zou helpen een gelukkig huwelijk te creëren.

### *Spring vooruit en kijk terug*

Wanneer je gaat trouwen, doe je dat omdat je lang en gelukkig bij elkaar wil zijn. Wat je kunt doen om dat tastbaarder te maken, is samen fantaseren over hoe het zou zijn als jullie allebei oud zouden zijn en aan het einde van je leven. Schrijf elkaar een brief vanuit dat perspectief, en zet in die brief wat je graag over de ander en over jullie huwelijk zou willen zeggen aan het einde ervan. Het helpt om alles in perspectief te zetten, en je te realiseren dat kleine ruzietjes op de lange termijn niet helpen. Als jullie boos zijn, kunnen jullie deze brieven lezen om de ruzie te relativeren!



## Bij feestdagen

Feestdagen zijn vaak familie rituelen. En familie rituelen zijn ook heel belangrijk voor de huwelijksband. Toch zijn er koppels die er voor zorgen dat ze binnen die drukke feestdagen ook even tijd voor elkaar maken.

### *Oud en nieuw dagboek*

John en Sylvia kochten, toen ze verloofd waren, een 'oud en nieuw dagboek'. Ze schreven er op nieuwjaarsdag in wat hun plannen en dromen waren, en praatten daar samen over. Maar ze schreven niet alleen hun plannen en dromen voor zichzelf op, ook voor hun samen, als koppel. Het was een perfecte manier om elk jaar even stil te staan bij de dingen die ze nog wilden doen, verbeteren en meemaken.

Sylvia: 'Het lukt niet elk jaar om op nieuwjaarsdag te schrijven, maar we schrijven sowieso in de eerste week. En op nieuwjaarsdag bespreken we wel echt elk jaar wat we het vorige jaar er in hebben geschreven, en hoe dat het afgelopen jaar is gegaan. Het helpt heel erg om zo'n vast moment te hebben waarop we samen praten over al onze dromen en plannen, en het is heel leuk!'

### *De Kerstkaars*

Joan en Bill waren 12 jaar getrouwd, toen Joan op kerstochtend tegen Bill zei: 'Ik kan niet meer. Het neemt gewoon te veel energie, en ik vind het helemaal niet meer leuk. Elk jaar weer alles bedenken en regelen, het is te veel!' Bil, die helemaal niet door had gehad dat alle activiteiten met kerst te veel waren geweest voor zijn vrouw, voelde zich een beetje schuldig. Die ochtend zei hij: 'Ok, dat snap ik. Waar heb je behoefte aan?' Joan vertelde dat ze met hem wilde zijn, en meer rust wilde hebben. Vanaf dat jaar steken ze op kerstochtend samen een kaars aan, en nemen ze een kwartier om even samen te zijn, waarbij Bill altijd vraagt wat hij die dag voor Joan kan doen, hoe hij haar kan helpen en dat hij het geweldig vindt dat ze dit doet.

Joan: 'Het helpt al zo dat hij 's ochtends even de tijd neemt om te zeggen dat hij het fijn vindt dat ik dit allemaal doe, en dat hij aangeeft dat hij me wil helpen. Ik denk dat ik het vroeger zo goed wilde doen om dat complimentje de volgende dag te horen, en dat ik het nu die ochtend al heb gehoord haalt de druk er af. Het zorgt er voor dat ik die dag veel meer kan genieten.'

### *Kerstlichtjes date*

Elk jaar, rond kerst, gaan Dan en zijn vrouw op date om de kerstlichtjes in de stad te bekijken, een paar dagen voor kerst. Zo zijn ze even echt samen en kunnen ze zich samen storten in de magie van de feestdagen. Ze zoeken vaak nieuwe plekken met veel lichtjes, maar gaan anders gewoon de stad in om te kijken naar de lichtjes die daar hangen.

### *Sinterklaaskaart*

Naast alle cadeautjes die je met Sinterklaas uitwisselt, kun je ook een liefdesbrief inpakken voor elkaar. Als je dan elk jaar de brief op een andere manier inpakt (grote doos, kleine doos), weet je nooit waar de brief in zit, wat een leuke verrassing is. Daarnaast kun je na de Sinterklaas avond, als de kinderen op bed liggen, samen je brieven lezen en nog even met elkaar daar over praten, zodat je ook nog even echt jullie moment samen hebt.

### *Kerstman spelen*

Tom en Lydia geven elkaar geen cadeautjes voor kerst. Wat ze in plaats daarvan doen, is elk jaar een familie of persoon zoeken, via via, die het financieel moeilijk heeft. Het geld wat ze dan aan elkaars cadeau zouden besteden doen ze in een grote sok, met een briefje erbij waarop staat 'happy holidays,

enjoy'. Als ze het geld brengen, leggen ze het voor de deur, bellen aan, en rennen weg. Net ver genoeg zodat ze niet gezien worden, maar niet te ver om de reactie te horen van de familie. Lydia: 'Als we dan vervolgens samen in de auto zitten lachen en praten we er nog een hele tijd over na. We kijken er elk jaar weer naar uit om dat samen te doen!'

## Bij vakanties

Vakanties zijn een perfecte manier om bij te komen van alle drukte. Maar zeker als je (kleine) kinderen hebt, is het nog steeds een uitdaging om op vakantie niet alleen bij te komen van de drukte, maar weer even dicht bij elkaar te komen.

### *De lange autorit*

Als Marc en Janet op vakantie gaan, betekent dat vaak dat ze lang in de auto zitten. Dat betekent dat er veel uren voorbij gaan, en dat betekent dat er vaak een nieuw uur begint. Wie van de twee het eerst doorheeft dat een nieuw uur is aangebroken zegt: 'Het is een nieuw uur! Heb ik je al verteld hoeveel ik van je hou?' Janet: 'Het zorgt er altijd voor dat we gaan lachen, en herinnert ons er aan hoeveel we inderdaad van elkaar houden.' Marc: 'En het leuke was, onze kinderen gingen ook mee doen in de auto op vakantie. Als wij het niet meteen doorhadden, zei één van onze kinderen: Het is een nieuw uur! En dan zeiden we het tegelijk.'

### *En jij ook een cadeautje*

Tamara en Fred waren al twee uur onderweg, en dus was het tijd om de kinderen een cadeautje te geven voor het feit dat ze zo braaf en stil waren geweest. Terwijl Tamara de cadeautjes pakte, zei Fred grappend: 'Maar waarom krijg ik geen cadeautje? Ik ben ook stil en lief geweest!' Tamara pakte het eerste het beste wat ze in haar tas kon vinden, kauwgom, en gaf het aan Fred. Toen ze vervolgens stopten bij een benzine station en Fred aan het tanken was, kocht Tamara een tijdschrift voor hem. Zo deed ze dat bij elk benzine station waar ze stopten, en sinds die vakantie koopt ze van tevoren een aantal kleine cadeautjes voor Fred, als een soort stille 'ik hou van jou' tijdens de lange autorit.

## Weekend rituelen

### *Ik laat je nooit alleen*

Arthur nam elke zaterdag bloemen voor zijn vrouw mee, en toen hij overleed dacht ze aan hoe ze dat liefdevolle gebaar nu elke zaterdag moest missen. Maar tot haar grote verbazing kwam er de eerstvolgende zaterdag een bezorger langs met een bos bloemen, waar een kaartje aan hing: 'ik laat je nooit alleen'. Voor alle jaren dat Mary leefde, kwam er elke zaterdag een bos bloemen, iets dat David al jaren daarvoor had geregeld, zodat ze nooit zonder zijn liefde zou zijn.

### *Onze tijd*

Annie en Niels wisten al voordat ze trouwden dat het soms moeilijk zou zijn om verbondenheid te blijven voelen, en dus gingen ze op zoek naar een ritueel. Van een Rabbi hoorden ze dat het goed zou zijn om een ritueel te bedenken voor een overgang van de werkweek naar het weekend, zodat ze in het weekend meer van elkaar konden genieten. Daarop bedachten Annie en Niels samen dat ze elke vrijdagavond, van 18:00 tot 20:00 samen zouden doorbrengen. Geen tv, geen telefoon, niet opendoen als er aangebeld werd. Geen afleiding, alleen elkaar. Ze konden alles doen wat ze wilden, als het maar samen was en een investering in hun huwelijk. Soms lasen ze elkaar voor en praatten daar over, soms praatten ze gewoon over hoe de afgelopen week voor de ander was geweest. Ze bespreken ook wat

ze in het weekend willen doen, en hoe ze zich in dit weekend zo verbonden mogelijk kunnen voelen. Niels: 'Deze tijd was heilig voor ons. We zorgden allebei dat we om 18:00 thuis waren. File was geen excuus. We zetten alles opzij om deze tijd samen van begin tot eind door te kunnen brengen.' Annie: 'Vrienden en familie weten hiervan, en laten ons volledig met rust op die tijd. Als ze af willen spreken, weten ze dat het na 20:00 is, maar het liefst nog op een andere avond. Iedereen respecteert het, omdat wij het respecteren. Ik heb van meerdere vrienden gehoord dat ze het heel goed vinden, en een aantal doen het nu zelf ook.'

### *Dromentijd*

Als jullie 's ochtends wakker worden in het weekend, kunnen jullie als allereerste vragen naar elkaars dromen. In de eerste zeven minuten nadat je wakker wordt weet je je dromen nog het beste, dus zodra jullie wakker worden is de perfecte tijd. Zo heb je iets bijzonders om over te praten, en kun je eventueel nog bespreken wat het betekent.

### *Dance the weekend away*

Kate en Matt hebben altijd zin om op vrijdag naar huis te gaan. Want, nog voordat ze beginnen met koken, hebben ze een dansfeestje. Meestal draaien ze het liedje van hun bruiloft, plus nog een paar liedjes die voor hun bijzonder zijn, en dansen daar samen op. Het is hun manier om de week achter te laten, en verliefd en gelukkig het weekend in te stappen. Ze doen dit al jaren, en nu ze kinderen hebben zijn ze niet gestopt. De kinderen dansen mee, en vinden het geweldig, maar omdat de liedjes zulke speciale betekenis hebben is dit ritueel nog steeds een ritueel van verbondenheid voor Kate en Matt.

## **Wekelijkse rituelen**

Wekelijkse date nights zijn heel belangrijk. Meerdere relatie-experts raden aan om minstens één keer per week ten minste twee uur samen door te brengen. De regel daarbij is dat jullie niet over praktische dingen praten, en ook niet over de kinderen. Dit is echt jullie tijd, en het beste is om het te hebben over dromen, verlangens, en jullie relatie.

### *Verrassingen en date nights*

Wat Jim en Susan hun hele huwelijk hebben gedaan, was een date night hebben elke week. Opzich is dat geen nieuw ritueel, maar wat zij deden was slim. Om en om bedachten Jim en Susan de dates, waardoor de ander werd verrast en niet elke week één persoon de 'last' van het bedenken van de date op zich hoefde te nemen. Maar ze merkten dat, zelfs al was het maar één keer in de twee weken, het toch een last werd om een date te bedenken. Dus gingen ze er een keer een avond voor zitten (tijdens een date night), en bedachten bijna honderd ideeën. Dingen waar ze zelf graag mee verrast zouden worden, die ze nog wel eens zouden willen doen, of die ze hadden gevonden op internet en allebei leuk vonden. Wanneer één van de twee dan geen inspiratie had (wat vaak was toen ze kleine kinderen hadden) pakten ze gewoon één van de ideeën uit de vissenkomp waar ze de briefjes in hadden gedaan en wisten zo zeker dat de ander de date leuk zou vinden, zonder dat ze het zelf hoefden te bedenken. Het verrassingselement zat er nog steeds in, wat zorgde voor de romantiek, maar de druk was er vanaf.

### *Thuisdates*

Wat je kunt doen als je kinderen hebt, en niet veel geld, niet veel tijd en niet veel energie, is het volgende: ga om en om 's avonds na het eten even een uurtje slapen, terwijl de ander op de kinderen let. Als de kinderen dan in bed liggen hebben jullie allebei nog de energie om samen te praten, of andere dingen te doen ;).

### *Sterren kijken*

Date nights hoeven helemaal niet duur of ingewikkeld te zijn. David en Sara gaan bijvoorbeeld één keer per week, tijdens hun date night, heel vroeg naar bed. Dat is niet suf, dat is omdat hun date night letterlijk een nacht is. Rond 1:00 staan ze op, en gaan in hun pyjama in de auto naar een plek waar de sterren heel goed te zien zijn. Ze nemen dekentjes en kussens mee, en zo liggen ze daar een paar uur samen naar de sterren te kijken, in hun pyjama, samen. Sterren kijken deden ze op hun eerste date, en nu 18 jaar later doen ze het nog, elke week. Het feit dat ze er midden in de nacht voor op moeten staan draagt bij aan het gevoel van avontuur.

### *Gedichten*

Toen Leah een keer zei dat ze wilde dat hun huwelijk romantischer was, zei Tom: 'Hoe dan? Moeten we romantische gedichten aan elkaar gaan schrijven ofzo?' Waarop Leah zei: 'Waarom niet?' Wat begon als een grap, op hun wekelijkse date night, is een heel aantal jaren later een leuk ritueel geworden. Elke dinsdag proberen ze een gedicht voor elkaar te schrijven. In het begin waren die gedichten vreselijk, geven ze allebei toe, en deden ze het vooral voor de grap. Maar ze worden steeds beter, en ze vinden het nog steeds zo leuk.

Tom: 'Het viel me al gauw op dat ik anders naar Leah ging kijken. Het is niet voor niks dat dichters romantisch worden genoemd. Je moet echt heel goed kijken en opletten om dingen te vinden die je kunt gebruiken in gedichten. En omdat je positieve gedichten wil maken, ga je steeds meer dingen zien die je mooi of leuk vindt.' Leah: 'Ik krijg elke week een zelfgeschreven liefdesgedicht van mijn man. Ik had echt nóóit gedacht dat ik dat zou kunnen zeggen!'

### *Elke week dansen*

Daniel en Jen gaan elke week ergens dansen. Het maakt niet uit waar, als ze maar samen heel hard los kunnen gaan. En als het kan, doen ze dat elke week in hele andere settings. Daniel: 'We zijn weleens bij een ballroom dancing event geweest, terwijl wij dat helemaal niet kunnen, en bij een death metal concert, waar dansen vooral headbanging was. Elke keer is het weer een avontuur en weten we niet wat er gaat gebeuren. We kunnen ook helemaal niet goed dansen ofzo, we gaan gewoon en trekken ons niets aan wat anderen van ons vinden.' Jen: 'En juist daardoor is het zo leuk. Het is echt iets van ons tweeën. En we komen altijd lachend terug met nieuwe verhalen. Oh, en het is een hele goede work-out, één keer per week!'

### *Lunch dates*

Als jullie moeite hebben een oppas te vinden voor de kinderen 's avonds, kun je ook op lunch dates gaan, zeker als je niet ver van elkaar weg werkt! Een lunch date kan ook een boterham met pindakaas zijn in het park, maar het gaat er om dat jullie samen zijn en ongestoord kunnen praten.

### *Samen sporten*

Samen sporten is een hele goede manier om gezond én verbonden te blijven. Er zijn zelfs koppels die gebruik maken van elkaar tijdens hun fitness routine. Voor inspiratie kun je bijvoorbeeld dit filmpje kijken: <https://www.youtube.com/watch?v=NHcCs-HQwTw>

## **Maandelijkse rituelen**

### *430 maanden getrouwd*

Waarom maar één keer per jaar samen je liefde vieren als je het elke maand kan doen? Het hoeft niet groots te zijn. Je kunt elke maand samen ergens een stroopwafel eten, omdat jullie dat op je eerste date ook deden.

### *Bucketlist*

Rob en Kathy hadden op elke eerste dag van de maand een date, waarbij ze een bucketlist voor die maand opstelden. De bucketlist had maar 3 dingen er op staan, en soms waren het hele kleine dingen zoals een avond whiskey drinken. Soms waren het grotere dingen zoals een random verkleedpartijtje organiseren voor hun vrienden, of een pinata maken. Kleine dingen om het leven te vieren. Elke maand zorgde het bedenken van drie dingen voor een hele avond aan gespreksstof, en een heleboel lachen. En dat ze het maandelijks deden zorgde er voor dat het niet uit werd gesteld tot het einde van het jaar, of zelfs het einde van je leven.

### *Vrijwilligerswerk*

Eén keer per maand doen Miranda en Lennart vrijwilligerswerk samen. Soms is het in een verzorgingshuis praten met de mensen daar, soms is het daklozen eten geven. Ze proberen elke keer iets anders te doen. Miranda: 'Het is zo bijzonder wat we elke keer meemaken, en ik ben zo blij dat we dat dan samen meemaken. Vaak praten we er nog heel lang over na. Wat we hebben gehoord of gezien of gevoeld. Het zorgt er ook voor dat we ons leven samen nooit voor lief nemen, het zet heel veel dingen in perspectief en zorgt er daardoor denk ik ook wel voor dat we eigenlijk nooit ruzie hebben.'

### *Volle maan wandeling*

Ongeveer één keer per maand is het volle maan, en Sheila en Rick weten precies wanneer. Ze hebben het in hun agenda staan en kijken er vaak al weken naar uit. Dat is hun tijd voor een volle maan wandeling, en voor goede gesprekken. Toen ze jonger waren, praatten ze soms urenlang, tot diep in de nacht, en Sheila omschrijft die tijd als magisch. Toen ze vijf jaar getrouwd waren en Sheila die tijd miste, nodigde ze Rick uit voor een wandeling bij maanlicht, en ze voelden allebei dezelfde magie als in hun verkeringsstijd. Daarom doen ze het nu elke maand.

Sheila: "Voor mij voelt het romantischer dan elke maand een willekeurige datum prikken. Volle maan heeft iets bijzonders, iets krachtigs, en het is zo speciaal dat dat onze tijd van dichterbij elkaar komen is. Het is ook ontzettend mooi om buiten te lopen onder het maanlicht, de wereld ziet er gewoon anders uit."

## **Jubilea**

### *Kidnapping*

Beverly en Hank waren getrouwd op eerste Kerstdag, omdat het goedkoop was om te trouwen op die dag, in die tijd. Daardoor kwam hun anniversary altijd een beetje in de verdrukking, maar ze probeerden er het beste van te maken. Totdat ze een kind kregen, dat ook op eerste Kerstdag geboren werd. Drie dingen vieren op één dag was te veel, en dat zorgde er voor dat hun trouwdag als eerste werd losgelaten. Maar Hank liet het daar niet bij zitten. In een poging hun trouwdag te redden, besloot hij Beverly te kidnappen, vlak na Kerst. En dat heeft zich daarna elk jaar doorgezet, waardoor hij haar nu elk jaar ontvoert en ergens mee naar toe neemt. Beverly weet nooit waarheen. Hank vertelt haar alleen maar wat voor kleren ze moet pakken, of ze een dikke jas mee moet of een bikini, en ontvoert haar ergens vlak na Kerst. Beverly: "En het is echt heel schattig, hij tilt me echt op, en draagt me naar de auto. Soms zorgt hij zelfs voor een limousine die me op komt halen. En, omdat ik in zo'n arm huishouden ben opgegroeid, was ik de eerste paar jaren de hele dag aan het huilen. Het is zo bijzonder."

### *The day I fell in love with you*

Sommige stellen die ik heb geïnterviewd vierden niet hun trouwdag elk jaar, maar de dag dat ze elkaar leerden kennen. Piet en Vera bijvoorbeeld, die 53 jaar samen waren op de dag dat ik ze interviewde. De

dag dat ze elkaar leerden kennen werden ze allebei direct verliefd, en dus voelde het voor hen niet meer dan logisch om die dag te vieren. Ze waren 5 of 6 jaar later ook getrouwd, maar die datum betekende gewoon minder voor ze. Op de dag dat ze 50 jaar samen waren zouden ze wat met zijn tweeën gaan doen. Wat Vera niet wist, was dat Piet al maanden bezig was om een feest te plannen voor haar. Het was één grote verrassing, en Vera wist niet meer hoe ze het had. Zeker niet toen Piet, 50 jaar later, hetzelfde liedje speelde op zijn trompet, die hij in de mars had gespeeld op de dag dat ze elkaar leerden kennen. (Dit verhaal staat in het boek [Lang + Gelukkig](#))

### *Why not both?*

Er zijn ook stellen die zowel hun trouwdag, als de dag dat ze elkaar leerden kennen vieren. Zoals Edward, die zei: 'Ik herinner me altijd de dag dat we verliefd werden, dus ik ga dat vieren. Ik ga het organiseren.' Zijn vrouw organiseert en plant hun trouwdag, en hij doet altijd iets voor de dag dat ze elkaar leerden kennen. Zo heeft ieder zijn eigen ding, en doen allebei de partners iets om hun liefde te vieren.

### *Trouwdagboek*

Martha en Ken hebben al 22 jaar, sinds hun eerste trouwdag een dagboek. Nadat de kinderen in bed liggen, op hun trouwdag, pakken ze het dagboekje er bij en lezen ze het boekje van het begin af aan. Er staat in wat ze hebben gedaan om de dag te vieren, de hoogte en soms dieptepunten van het afgelopen jaar, de veranderingen die dat jaar zijn gebeurd (geboorte van kinderen bijvoorbeeld), en wat voor effect dat had op het huwelijk. Martha: 'Het is een mooie manier om de eb en vloed van ons huwelijk te zien, en te herinneren hoe blij we zijn met ons huwelijk en elkaar. Elk jaar duurt het een stukje langer om het hele boekje door te gaan. Als we 50 jaar getrouwd zijn moeten we waarschijnlijk 's ochtends beginnen, maar ik kan me niet voorstellen om het niet te doen.'

### *Pizza elk jaar*

Op de dinsdag voor Thanksgiving in 1958, ging Bob pizza eten met vier vrienden. Één van die vrienden nam Connie mee, en Bob was meteen verliefd. Sinds hun bruiloft eten Bob en Connie elk jaar, op de dinsdag voor Thanksgiving, pizza. Toen de kinderen klein waren aten ze dat thuis, maar daarvoor en daarna gingen ze samen naar een pizzeria. Bob: 'We praten over hoe het vroeger was, het begin van onze relatie en onze dromen voor de toekomst, net als die allereerste keer.'

## **Jaarlijkse rituelen**

### *Een custom feestdag*

John en Mindy namen dit jaarlijkse ritueel heel serieus. Ze ontworpen een nieuwe feestdag, alleen voor hun tweeën. Kerst heeft vaak een heleboel kleine rituelen in één dag, en zo deden zij dat ook samen. Ze bedachten van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat rituelen. Eén daarvan was het schrijven van brieven naar elkaar, en wat ze voor het volgende jaar hoopten. Het jaar daarna lazen ze de brieven dan aan elkaar voor, en spraken ze uit waar ze dankbaar voor waren. Daarnaast maakten ze een fotoboek met alle herinneringen van het jaar daarvoor, waar ze uitgebreid hun herinneringen bijschreven. John: "Daardoor waren we er door het jaar heen ook meer bewust van dat we herinneringen moesten creëren. Een jaar gaat zo snel voorbij, en voor je het weet heb je niks memorabel gedaan." Mindy: "Het was wel eens zo dat John dan eind februari, onze feestdag is begin maart, nog een heel romantisch uitje organiseerde, zodat we herinneringen zouden hebben aan dat jaar. Als we laten oud zijn, en samen op de veranda zitten, kunnen we zeggen: honey, weet je nog dat jaar waarin we dat en dat hebben

gedaan? En daar heeft onze feestdag voor gezorgd, dat we die herinneringen bewust hebben gemaakt.”

#### *Vaderdag boom*

Toen Jim en Bea een keer met vrienden aan het eten waren, vlak voor vaderdag, zei hun vriend Fred grappend dat vaderdag een ondergewaardeerde feestdag is. Jim zei vervolgens, serieus kijkend, maar grappend: ‘Hoezo? Heb jij geen vaderdag boom? Elk jaar, als ik op vaderdag ’s ochtends naar beneden kom zijn er cadeautjes onder de boom, en dan maak ik ze open en zingt iedereen liedjes voor me.’ Iedereen moest lachen. En toen, 4 of 5 dagen later, toen het inderdaad vaderdag was, stond er ineens een vaderdag-boom toen Jim naar beneden kwam. Bea had een grote plant gekocht, en die versierd met blauwe lintjes, en er cadeautjes onder gelegd. Ze zongen net-bedachte liedjes en vierden de hele dag vaderdag. Het was een grap geweest van Jim, en hij had nooit gedacht dat het echt zou gebeuren, maar het ontroerde hem dat Bea dat had opgepakt, voor hem. Jim: “En ik vertel haar elk jaar dat ze het niet hoeft te doen omdat het zoveel moeite is, maar elk jaar doet ze het toch.”

#### *De grote survey*

Wat je jaarlijks kunt doen, op een jubileum of op een zelf uitgekozen dag, is een vooropgestelde survey invullen, met vragen als: ‘wat is het meest romantische wat X heeft gedaan afgelopen jaar?’, en ‘Wat is je favoriete herinnering van ons afgelopen jaar?’ Op die manier hoef je niet zelf een verhaaltje te verzinnen, maar heb je wel een hele verzameling aan gezamenlijke herinneringen, die je per jaar kunt vergelijken.

#### *Herinneringen-dag*

Rick en Susie hadden al sinds ze trouwden één dag per jaar, als herinneringen-dag bestempeld. Op die dag koos één van de twee een plek uit die iets voor hem of haar had betekend in hun jeugd, en gingen ze daarheen. Daar vertelde hij of zij waarom die plek belangrijk was. Als ze geen tijd hadden om naar een plek toe te gaan (wat ook wel vaak was) kozen ze die dag uit om elkaar een herinnering uit hun jeugd te vertellen. Het kon een leuke herinnering zijn, een moeilijke of een grappige. Susie: ‘Een speciale dag er voor hebben zorgt er voor dat er ook speciale aandacht is voor die herinnering. De ander luistert echt, en vraagt door wat het heeft betekend, en hoe die herinnering nu nog een rol speelt. Als je dat in het dagelijks leven vertelt, ga je er veel sneller aan voorbij. Maar nu kijken we er naar uit en nemen we er de tijd voor.’ Rick: ‘En het is bijzonder dat we na 26 jaar nog steeds nieuwe dingen horen, en ook nieuwe dingen herinneren. Het zorgt er voor dat we elkaar elk jaar weer een beetje beter leren kennen.’

#### *Elk jaar iets nieuws*

‘Elk jaar proberen we iets nieuws uit. Meestal is dat een cursus. Het ene jaar is dat salsa, het volgende jaar is dat parachutespringen en het jaar daarna schilderen. We hebben ook een keer masseren gedaan, daar hebben we nog steeds profijt van, haha. We wilden dat ons huwelijk niet in een sleur zou komen, en hierdoor lukt dat heel goed. Het is heel leuk om dat samen mee te maken. Te merken dat je er in het begin helemaal niet goed in bent, en dan gaandeweg steeds beter wordt. Elk jaar, op onze trouwdag, kiezen we de cursus voor het volgende jaar uit. Maar we hebben genoeg ideeën om de rest van ons leven mee te vullen!’ – Els en Rob

#### *Herinneringendoos*

Maak samen een herinneringendoos. Dit kan een schoenendoos zijn, of een mooie die jullie samen ergens uitzoeken. Als er dan iets leuks gebeurt, je krijgt een lief briefje of kaartje, of je schrijft een gebeurtenis op een briefje, doe je die in de doos. Sommige mensen vinden het makkelijker een doos te

hebben dan een boek waarin je dingen opschrijft. Het leuke aan een doos is dat je er ook foto's en bioscoopkaartjes en ringen en steentjes en andere dingen in kunt doen die een herinnering dragen. Bekijk dan één keer per jaar samen de doos en haal samen herinneringen op. Op die manier creëren jullie samen een cultuur, een geschiedenis, en dat maakt je huwelijk nog zo veel sterker en leuker!

## Random rituals

### *Mini Love Letters*

Een verhaal dat me altijd aan het huilen maakt is van een ouder koppel in Amerika, Cindy en John. Nadat ze een paar jaar getrouwd waren en kinderen hadden, merkten ze dat ze minder tijd hadden om elkaar te laten zien hoeveel ze van elkaar hielden. Het leven was voorspelbaar geworden, en vooral heel erg druk. Het leek alsof ze elkaar altijd net mis liepen. Dus begon Cindy kleine liefdesbriefjes voor haar man te verstoppert. In het begin waren het voor de hand liggende plekken. De tas die hij mee nam naar zijn werk, zijn jaszak of de koffiepote waar alleen hij in keek. Elke keer was John verrast en ontroerd dat ze de tijd had genomen om een briefje te schrijven, en die ergens te verstoppert. Na niet al te lang begon hij briefjes terug te schrijven, en die ook te verstoppert. Het kon soms weken duren voordat de ander het briefje had gevonden, maar het stopte nooit. In de brieven ontwikkelden ze een lang gesprek, waar ze het in het dagelijks leven nooit over hadden. Het was net alsof ze een geheime liefdesaffaire hadden met elkaar, waar hun kinderen niets van af wisten. Toen John op zijn 78<sup>e</sup> heel erg ziek werd, niet meer kon lopen en moeilijk kon praten, stopten de briefjes. Cindy zat dag en nacht aan zijn bed, en ze praatten over het leven dat ze samen hadden opgebouwd en de liefde die er al die jaren was gebleven, mede door de liefdesbrieven. Toen John overleed in mei, miste Cindy hem vreselijk. Ze kon zich geen leven zonder hem voorstellen, maar ze moest door. Toen Cindy een half jaar later de winterjassen uit een doos haalde, viel daar een briefje uit. Denkende dat het een bonnetje was vouwde ze het open. Maar daar stond, in John's handschrift: I love you. Het was ontzettend trillerig geschreven. Hij moet het geschreven hebben toen hij heel erg ziek was, dacht Cindy. Toen ze dacht aan hoeveel moeite hem dat had gekost, op een moment dat hij eigenlijk niet meer kon lopen, en niet meer kon praten, barstte ze in huilen uit. Dat laatste briefje zei zoveel over de liefde die ze een leven lang hadden gedeeld, en het ritueel dat hen zo dicht bij elkaar had gehouden.

### *Rozen*

Kleine briefjes zijn een goede om te verstoppert, maar als je niet zo'n schrijver bent en een black-out krijgt als je er al aan denkt, kan het verstoppert van een roos net zo romantisch zijn. Daarover vond ik het verhaal van Megan en Dan. Dan was een vrij stille man, die niet goed was in het uiten van zijn gevoelens. Maar hij hield wel heel veel van Megan, en om haar dat te laten zien kocht hij één keer in de zoveel tijd een roos en verstopte die ergens in huis. Telkens op een andere plek, en telkens een andere kleur roos. Als Megan de roos vond, dacht ze aan hoe Dan om was gefietst naar de bloemenkraam en hoe hij daar een tijdje had staan kijken en nadenken over welke kleur hoe zou kopen. Hoewel Dan geen woorden gebruikte, wist Megan door dit gebaar dat hij van haar hield.

### *Taarten*

Charlotte weet dat haar man van taarten houdt. Het rare is, is dat hij de enige in het huis is die van taart houdt. Zij zelf en hun kinderen houden meer van zoute snacks. Maar regelmatig maakt Charlotte toch een taart, omdat ze weet dat haar man daar van houdt. Ze bakt zijn favoriete, gaat op zoek naar nieuwe recepten waarvan ze denkt dat hij die lekker vindt. Ze doet er echt haar best voor, en heeft nog nooit een taart bij een supermarkt gekocht. Het is haar manier om te zeggen dat ze van haar man houdt,



zonder woorden. En hij vindt het heerlijk om soms thuis te komen en een taart te zien staan, omdat hij zeker weet dat zij die helemaal voor hem heeft gemaakt.

### *Bijnamen*

Sarah en Jeff hebben beide zo'n 12 bijnamen voor elkaar. Vrijwel allemaal zijn ze ontstaan op spontane momenten. Tijdens het kijken van een film, waarbij de hoofdpersoon Jeff deed denken aan Sarah, of het was een bijnaam gebaseerd op een schattige karaktertrek, of op een uiterlijk kenmerk. Koppels die bijnamen voor elkaar hebben lijken vaak een hechtere band te hebben. Misschien heeft dat wel te maken met dat je iemand echt goed moet kennen om een bijnaam te bedenken die ergens op slaat. Het geeft dus een gevoel van verbondenheid, van gezien worden. Als je het lastig vindt bijnamen te verzinnen, kun je doen wat vrienden van ons deden. Op hun bruiloft vroegen ze mensen in het gastenboek bijnamen te verzinnen voor hem of haar, die zij onder elkaar konden gebruiken. De vraag werd gesteld doordat ze al heel veel (hele leuke) bijnamen voor elkaar hadden, maar wie weet hebben ze daar toch nog inspiratie uit gehaald.

### *Send face*

Tim en Amanda hebben allebei een drukke baan waarvoor ze veel weg zijn, soms meerdere dagen achter elkaar. En dan missen ze elkaar. Daar hebben ze iets op gevonden: als Amanda Tim mist, stuurt ze hem een berichtje met daarin: 'send face', waarop Tim zo snel mogelijk een selfie stuurt. Het maakt niet uit waar hij is of hoe hij er uit ziet, als hij dat berichtje leest, maakt hij zo snel mogelijk een selfie en stuurt die op. Amanda doet hetzelfde als ze zo'n verzoek van Tim krijgt.

Amanda: "Het geeft het gevoel dat we toch dicht bij elkaar zijn, omdat we elkaar op elk moment kunnen zien en weten wat er gebeurt in elkaars leven op dat moment."

Tim: "Tijdens de drukste en meest stressvolle dagen herinneren die selfies mij er weer aan dat ons huwelijk het allerbelangrijkste is."

### *Dansjes*

Ashley en Brian maken er een sport van om elkaar zo veel mogelijk aan het lachen te maken. Dus bedenken ze dansjes en geven er namen aan voor willekeurige dagelijkse gebeurtenissen. Er zijn dansjes voor verschillende dagen in de week (vrijdag dansjes!), en maaltijden (guacamole dansjes).

Brian: "Ze zijn onze poging om elkaar te entertainen met een spontaan moment van blijheid, en ze zorgen er altijd voor dat we allebei gaan lachen."

### *Squeeze me*

Martha en Jeff hebben een soort geheimtaal. Als ze in het openbaar zijn, en ze houden elkaars hand vast, knijpt Jeff drie keer in Martha's hand, wat 'ik hou van je' betekent. Martha knijpt dan twee keer terug, wat 'ik ook van jou betekent'. Zo hebben ze meerdere stiekeme dingen die niemand anders doorheeft dan zij.

### *Piggy bank*

Alisha en Nate hebben een spaarpot in de gang staan die ze een naam hebben gegeven. Elke keer als ze kleingeld over hebben, of als één van de twee iets (gespeeld) gemeens heeft gezegd, moet er geld in het spaarpotje. Hij is ongeveer één keer per maand vol, wat meestal rond 60 euro is, en daar gaan ze dan een avond van uit!

## **Rituals on cue**

Deze rituelen gebeuren niet op een bepaalde dag of tijd, maar worden getriggerd door iets wat er

gebeurt. Jullie rijden door een tunnel, er komt een reclame op tv, er valt een kopje kapot. Je kunt een heleboel momenten in het dagelijks leven vinden die je een mini-feestje van de liefde kunt maken. Bedenk iets wat jullie allebei leuk vinden, waar jullie om kunnen lachen en je fijn bij voelen!

#### *Tunnels en liefde*

Deze is eigenlijk heel simpel: elke keer als je samen door een tunnel rijdt, houdt elkaars hand vast (niet als het gevaarlijk wordt, uiteraard). Laat niet los totdat jullie weer uit de tunnel zijn. Zeker als je op vakantie gaat, de auto hebt ingepakt, waarschijnlijk later bent vertrokken dan de bedoeling was, is dit een goede manier om weer even die verbondenheid te voelen en op te bouwen tegen de tijd dat je in zuid Duitsland bent.

#### *Geheime glimlach op de gang*

Glimlach naar elkaar als je elkaar tegen komt in de gang. In het begin voelt het misschien een beetje raar (boeiend, be silly!), maar op een gegeven moment gaat het automatisch, en wordt het jullie kleine geheimpje. Voor je het weet glimlach je automatisch als je je partner ziet. En aangezien glimlachen, zelfs als je het bewust doet, je gelukkig maakt, zal het zien van je partner je gelukkig maken!

#### *Kijken versus zien*

Als je partner een ruimte binnenkomt, zie hem of haar. Een verhaal over een moeder en zoon inspireerde dit ritueel. De moeder realiseerde zich dat elke keer als haar zoon binnenkwam, ze keek of zijn haar wel goed zat, hij geen vlekken op zijn kleren had en of hij z'n schoenen uit had gedaan. Ze kwam tot de conclusie dat dat niet leuk moest zijn voor haar zoon. Ze bedoelde het goed, ze wilde dat hij goed opgevoed zou zijn, zodat hij later succesvol in de maatschappij mee kon draaien. Maar ze zag nu in dat ze haar zoon op dat moment geen goed gevoel gaf. Ze keek wel naar haar zoon, maar zag hem niet. Ze keek naar alle dingen die hij moest doen, of had moeten doen, maar ze zag hem niet als persoon. Ze veranderde één, heel simpel ding: elke keer als haar zoon binnenkwam keek ze hem in de ogen en glimlachte. Het transformeerde hun relatie. Haar zoon kwam vaker thuis, zocht zijn moeder vaker op en deelde meer met haar. Zij voelde veel meer liefde voor hem, begon steeds meer te zien wat hij *wel* goed deed en genoot van hun veel sterkere band. Wanneer we met mensen in huis wonen, of dat nou onze partners of kinderen zijn, worden ze snel een vanzelfsprekendheid. Een bewust ritueel voorkomt dat. Het zorgt er voor dat we niet alleen nog maar naar onze partner kijken (als we dat al doen, soms kijken we niet eens op als hij of zij de ruimte binnen komt!), maar hem of haar ook echt *zien*. Ben je klaar voor een kleine verandering die tot veel meer liefde leidt? Vervang dan kijken door zien, elke keer als je partner dezelfde ruimte binnen komt.

#### *Reclamekusjes*

Samen tv kijken kan leuk zijn, afgezien van de reclames die tussendoor komen. Maar als de reclame ook een aanleiding is tot een liefdesritueel, is het veel minder erg. Elke keer als er een reclame komt, kus je je partner op de wang. Of geef je elkaar een voetmassage, of doe je iets anders wat jullie allebei fijn vinden.

#### *Bijzondere gelegenheden*

Wanneer jullie samen een bijzondere gelegenheid hebben, en helemaal mooi aangekleed zijn is het extra mooi om stil te staan bij jullie huwelijk. Zoals Laura en Mark. Wanneer zij naar een bijzondere gelegenheid gaan, vaak naar een opera, waar ze allebei van houden, beginnen ze de avond goed. Laura zorgt dat ze helemaal klaar is, en mooi opgedoft, en haar trouwring in het originele doosje laat. Waarom? Omdat Mark dat doosje pakt op het moment dat Laura haar 'grand entrance' maakt, en op één knie voor

haar gaat zitten. Hij vertelt haar dan hoe mooi hij haar vindt, en dat hij zo blij en dankbaar is dat zij met hem uit wil. Laura: "Het zorgt er voor dat we die avond extra bewust zijn van dat we bij elkaar horen, en vaak kan ik niet wachten om hem weer mee naar huis te nemen. Ik vind het heel belangrijk om te horen dat hij me mooi vindt, dus om dat op zo'n manier te horen doet heel veel met me." Mark: "Elke keer als ik zo voor haar zit en die dingen zeg, realiseer ik me weer hoe bijzonder ze is. Ik neem het ook echt serieus, maak me er niet van af. Ik weet dat het belangrijk is voor haar."

#### *Have I told you I love you today?*

Als Aurora en Rhett elkaar gedurende de dag ergens in huis tegen komen, kun je ze het volgende horen zeggen:

Rhett: 'Hey! Honey, heb ik je vandaag al verteld hoeveel ik van je hou?'

Aurora: 'Nee, nee volgens mij niet.'

Rhett: 'Ik hou heel veel van je'

Aurora: 'En soms heeft hij het net een uur daarvoor al gezegd, maar we doen het dan toch, en elke keer voel ik weer even die liefde.'

#### *Fluitend elkaar vinden*

Tara en David hadden nogal eens de neiging om elkaar kwijt te raken in grote groepen, omdat Tara veel met mensen praatte, en David heel snel liep. In plaats van dat ze geïrriteerd raakten dat ze elkaar niet konden vinden, bedachten ze hun eigen manier om elkaar weer terug te vinden.

Tara: 'We fluiten een soort melodie, heel laag en zacht. Ik geloof dat het ooit begon als het melodietje van de *fairy godmother* in *Assepoester*, maar het is ondertussen iets heel anders geworden. We fluiten het zachtjes als we elkaar zoeken. Als we de ander het horen fluiten, fluiten we het terug en lopen we in de richting van de muziek. Als we elkaar dan vinden is het altijd alsof we net een geheim hebben gedeeld en knuffelen we elkaar uitgebreid.'

#### *De autodeur*

Toen Hank tegen Julie zei dat ze moest blijven zitten in de auto, was ze eerst een beetje verontwaardigd. Waarom zou ze moeten blijven zitten? Maar toen ze Hank snel om de auto heen zag lopen, begon ze te vermoeden waarom. Na 12 jaar huwelijk, opende hij ineens haar autodeur. Julie: 'Ik weet niet waarom hij het ineens ging doen, maar ik vond het wel heel erg lief. Het is zo romantisch, en *gentleman-like*. Hij doet het nu altijd, en ik voel me zo'n *lady* als hij het doet!'

#### *Jullie fotoboek*

Het is leuk om foto's van jullie samen te hebben, maar het is soms lastig om een leuke plek te vinden. Of je hebt geen zin om wéér op de foto te staan met een geforceerde lach. Wat je kunt doen, is een speciaal fotoboekje, of fotoreeks maken waarin jullie altijd op dezelfde manier kijken, en dat kan zo silly zijn als je zelf wil. Maak een selfie terwijl jullie allebei heel verbaasd kijken, of extreem blij. Als je dat op heel veel verschillende plekken doet, met heel veel verschillende achtergronden, heb je een leuke fotoreeks. Het zorgt er voor dat je sneller een foto neemt, omdat je niet na hoeft te denken over hoe je er op staat of wat je gaat doen.

#### *De langzame knipoog*

Als Harry en Desiree op een feest zijn, en weg willen, hoeven ze dat niet te zeggen. Of ze nou weg willen naar huis, of weg willen uit het gesprek wat ze op dat moment voeren, ze hebben een geheim teken ontwikkeld om de ander een heleboel te vertellen zonder woorden. Wanneer Desiree klaar is met het gesprek, of het feest, vindt ze de ogen van Harry en knipoogt ze langzaam. Harry komt dan zo snel als

hij kan (als netjes is tegenover zijn gesprekspartner) naar Desiree toe om haar te 'redden'.

Desiree: 'Het is zo fijn om te weten dat hij er voor me is als ik dat wil of nodig heb, en dat niet tegen hem hoeft te zeggen. Hij is echt mijn redder in nood. En wat ook leuk is, omdat we dit hebben, kijken we veel vaker naar elkaar op feestjes, en dat geeft een bepaalde romantische sfeer.'

### *De storm uitrijden*

Als er een storm is, hebben veel mensen de neiging om binnen te blijven en vooral niet naar buiten te gaan. Maar voor sommige koppels is een storm juist een teken om naar buiten te gaan. Samen in een auto rondrijden om de lichtflitsen te bekijken als het onweert is leuk en spannend, en omdat je het samen deelt, voel je je veel meer verbonden. Een koppel die dit deed zei erover: 'We willen het leven vol leven, dus ook als er een storm is, springen we er vol in. En misschien is die storm ook wel representatief voor ons huwelijk. Als er problemen zijn proberen we ze niet te negeren of minder te maken, we duiken er vol in en kijken waar ze vandaan komen en wat er onder zit.' Samen de storm uitrijden, samen de storm inspringen. Zolang het samen is, is dit een heel mooi ritueel.

# Conclusie

You made it to the end! Ik weet dat honderd rituelen heel veel is. En ook al lijkt dat super logisch, wil ik toch even zeggen: geen enkel koppel heeft honderd rituelen. Leg je zelf niet op dat je een heleboel rituelen moet doen om een gelukkig huwelijk te hebben. Eén of twee is goed, en brengt je al veel dichterbij elkaar. En misschien nog belangrijker: zorg dat het je eigen rituelen zijn. Zoals je bij veel van de verhalen leest, ontstaan rituelen spontaan. Ze ontstaan door toevalligheden en onhandigheden, en alleen omdat het koppel het zo heeft opgepakt, is het ritueel ontstaan. En dat is de intentie van dit e-book, om rituelen in je achterhoofd te houden. Zodat, als er een keer iets gebeurt wat heel erg 'jullie' is, je er aan denkt om daar een ritueel van te maken. Je eigen liefdesverhaal schrijven, betekent je eigen rituelen maken.

Nog een kleine waarschuwing: neem het je partner niet kwalijk als hij of zij niet aan rituelen doet, geen super-romantische dingen onderneemt zoals beschreven in sommige van de rituelen, of nog niet helemaal inziet wat rituelen kunnen doen voor je huwelijk. Rituelen moeten bij jullie samen passen, en je partner dwingen rituelen toe te voegen gaat je niet helpen. Hou je ogen gewoon open voor een mogelijkheid, en focus je vooral op wat voor ritueel jij kunt toepassen om je partner geliefd te laten voelen. Want echte liefde voel je vooral door het te geven. Een gezamenlijk ritueel komt als de tijd daar rijp voor is, deze honderd voorbeelden waren de eerste stap.

Wat deze rituelen ook laten zien, is dat een huwelijk een op maat gemaakt iets is. Wanneer je tegen problemen aanloopt, is er heel vaak een leuke, liefdevolle manier op dat op te lossen. Soms zijn juist de grootste struikelblokken het mooiste begin voor een nieuw ritueel! Blijf positief en creatief en maak het huwelijk zoals dat voor jullie werkt, niet zoals je denkt dat het moet of hoort 😊

Heel, heel veel plezier met de mini-feestjes in jullie huwelijk ontdekken of ontwerpen. En laat het me weten als jullie een ritueel hebben, oud of nieuw, dat werkt. Ik wil er zoveel mogelijk verzamelen en elke toevoeging is het waard! Je kunt ze mailen naar [info@langplusgelukkig.nl](mailto:info@langplusgelukkig.nl), of kijken op [www.langplusgelukkig.nl/rituelen](http://www.langplusgelukkig.nl/rituelen) en ze daar invullen.

Liefs,

Paulien