

Mein Mann kann sich nicht in meine Situation einfühlen

Wir sind eine junge Familie mit drei Kindern zwischen 5 und 10 Jahren. Mein Mann und ich haben uns eine Familie gewünscht und eigentlich ging alles nach Plan. In letzter Zeit ist mein Mann aber häufig unzufrieden. Er wirft mir vor, dass ich zuwenig Zeit für ihn hätte und anderes wichtiger sei als er. Wir haben oft lange Diskussionen, die nur schmerzen und uns nicht weiterhelfen. Die Stimmung zwischen uns ist dann einige Zeit schwierig. Ich habe das Gefühl, dass mein Mann mich nicht versteht, sich nicht einfühlen kann, was es heisst, den ganzen Tag Verantwortung für die Kinder und den Familienalltag zu tragen. Sicher, mein Mann hat auch einen anstrengenden Beruf und er hilft manchmal abends und an den Wochenenden mit.

B. S.

Liebe Frau S.

Ich danke Ihnen für Ihren offenen Brief. Ich kann mir vorstellen, dass nach den langen Diskussionen – oder sind es eher gegenseitige Vorwürfe und Rechtfertigungen? – eine Zeit des Schweigens und des Zurückziehens folgt. Dann fühlen Sie sich wohl beide hilflos und traurig. Scheinbar gelingt es Ihnen aber immer wieder, den Faden zueinander aufzunehmen. Das spricht für die Kraft Ihrer Beziehung.

Ihr Mann will mehr von Ihnen. Mehr Interesse, mehr Zuwendung, mehr Aufmerksamkeit, oder meint er auch mehr Zärtlichkeit, mehr Sexualität? Mir scheint, seine Ansprüche an Sie machen Ihnen Druck. Unter diesem Gefühl kann sich niemand öffnen und freizügig verschenken. Ich verstehe gut, dass Sie als Mutter von jüngeren Kindern in einer Situation stehen, in der Sie gefordert sind, in der Sie aufmerksam, präsent, gebend und verstehend sein müssen und dass Sie vielleicht selbst das Gefühl

haben, die Balance zwischen Geben und Bekommen sei in eine Schiefelage geraten.

Ich möchte Ihnen einige Anregungen geben:

1. Es ist eine alte Lebensweisheit, dass nur lieben kann, wer es gut mit sich selber hat. Im christlichen Kontext finden wir das im Gebot der Nächstenliebe, dessen Massstab die Liebe zu sich selbst ist. Ich verstehe das so: Es ist uns als Aufgabe gestellt, uns selbst gegenüber gut zu sein. Ich meine damit nicht, dass das eigene Ich immer im Zentrum stehen muss. Ich meine die ernsthafte Frage, was kann ich für mich tun, um zu einem guten Gefühl meiner selbst zu kommen. Brauche ich mehr Zeit für mich? Was nährt meinen Geist und meine Seele? Welchen Stellenwert gebe ich dem, was ich tue und wie ich es tue? Wie anerkenne ich meine Stärken und wie verständnisvoll gehe ich mit meinen Schwächen um?

2. Gibt es in Ihrem Alltag die Möglichkeit, die kleinen Gemein-

samkeiten zu feiern? Ich denke an das Zusammensein mit den Kindern oder wenn Sie einander in der Familienarbeit unterstützen, wenn Sie einander etwas abnehmen oder Hand in Hand arbeiten. Sind da kleine Zeichen von Verbundenheit oder Vertrautheit möglich; ein warmer Blickkontakt, ein Lachen, ein einvernehmliches Berühren? Es gibt einen Satz von Saint Exupéry, der Sie begleiten könnte: «Die Erfahrung lehrt uns, dass die Liebe nicht darin besteht, dass man einander ansieht, sondern, dass man in die gleiche Richtung blickt.» Die gleiche Richtung ist Ihre Vision, die Sie miteinander hatten, als Sie sich für den gemeinsamen Weg entschieden.

3. Manchmal, wenn beide Partner sehr beschäftigt sind, empfehle ich Paarzeiten zu vereinbaren. Das kann Entlastung geben, indem es für beide klar wird, das ist gemeinsame Zeit und darauf kann ich mich einstellen. Wichtig scheint mir, dass da nicht die eine einfach Verantwortung übernimmt, sondern dass abwechselnd die eine oder der andere einlädt zum gemeinsamen Sein oder Tun.

Liebe Frau S., Sie erfahren, dass zu einer Beziehung auch schwierige Zeiten gehören können. Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Kraft haben, mit sich selbst und mit Ihrem Mann so im Kontakt zu bleiben, dass Sie sich nicht abgrenzen und verschliessen müssen, sondern dass Sie die Herausforderungen, die jede neue Situation an uns stellt, annehmen und gestalten können.

Maria Weibel-Spirig

Unsere Beraterin für Ehe- und Familienfragen



Maria Weibel-Spirig: Verheiratet, drei erwachsene Kinder, Grossmutter. Als ausgebildete Paarberaterin begleitet sie seit vielen Jahren Paare und Einzelne auf der Eheberatungsstelle in Aarau.

Haben auch Sie eine Frage rund um die Familie, so können Sie diese stellen und einschicken an:

Redaktion *ferment*
Maria Weibel-Spirig
Ostenbergstrasse 18
CH-4410 Liestal
oder per E-Mail:
weibel-spirig@bluewin.ch