

Meine Frau sagt mir, unsere Zweisamkeit sei ihr zu eng

Anfrage: Ich bin seit 15 Jahren verheiratet und habe immer geglaubt, dass wir eine glückliche Ehe führen. Seit einiger Zeit bin ich aber sehr verunsichert. Meine Frau sagt oft, diese Zweisamkeit sei ihr zu eng. Sie brauche mehr Luft und Freiheiten. Sie geht oft mit Freundinnen in den Ausgang, kommt manchmal spät nachts nach Hause und mag mir gar nicht erzählen, was sie erlebt hat. Das macht mich sehr misstrauisch. Ich beginne sie zunehmend zu kontrollieren. Ich schäme mich, wenn ich ihre Handtasche durchsuche oder ihr Handy abchecke. Meine Frau versichert mir zwar immer wieder, es gebe keinen Grund für meine Eifersucht. Aber ich weiss nicht recht. ... Das plagt mich sehr.

B.G.

Lieber Herr G.

Ich kann Ihre Verunsicherung gut verstehen. Es gibt ja auch genug Anzeichen von Veränderungen und vielleicht wenig Erklärungen, wo die Gründe für diese liegen könnten. Ich versuche mal, Ihnen ein paar Gedanken mitzugeben, die Ihnen vielleicht weiter helfen könnten.

Mir scheint, Sie haben lange Zeit eine Beziehung gelebt, in der man sich wie in einem vertrauten Haus bewegen kann. Man war darin geschützt und sicher. Und nun macht Ihre Frau die Fenster und Türen auf; ein neuer Wind bläst durch die vertrauten Räume. Ihre Frau bringt eine Bewegung hinein, von der Sie nicht genau wissen, wohin sie führt. Könnte es sein, dass Ihre Frau eigentlich schon längere Zeit andeutete, dass dieses vertraute Leben ihr zu eintönig, zu wenig anregend sei und dass sie

sich nach mehr Abwechslung, nach mehr Lebendigkeit sehnte? Und könnte es sein, dass Sie sich mehrheitlich ganz zufrieden äusseren, weil Sie so Ihre Frau beruhigen wollten. Und könnte es sein, dass sich Ihre Frau da eben nicht ganz ernst genommen fühlte, obwohl das ja gerade nicht Ihre Absicht war? Vielleicht wollte Ihre Frau anfangs mit Ihnen nach Lösungen suchen, und weil dies schwierig war, hat sie nun nach eigenen Lösungen gegriffen.

Ich denke, Ihre Verunsicherung, die sich in Eifersucht zeigt, ist wie ein Zeichen an der Wand. Ein Zeichen dafür, dass in Ihrer Beziehung etwas Neues geboren werden will. Das Vertraute, das Sie und Ihre Frau miteinander in all den Jahren aufgebaut haben, braucht eine Erweiterung, damit es nicht ganz verloren geht. Ich könnte mir vorstellen, dass es mehr Räume an individuellen Freiheiten braucht, mehr

Abwechslung und Spannung. An Sie stellt sich da konkret die Frage, was gibt es in Ihrem Leben nebst Beruf, Frau und Familie noch an Inhalten, die zu pflegen Ihnen Zufriedenheit schenkt? Wenn jede und jeder in einer Ehe auch Eigenbereiche pflegt und ernst nimmt, gibt das einer Beziehung meist eine gute Balance von spannender Distanz, die mit Lust und Freude, die vertraute Nähe immer wieder sucht und geniesst. Ich möchte Ihnen mit diesen Gedanken Mut machen, sich mit der Pflege von Eigenem attraktiv zu machen, anstatt festzuhalten und zu kontrollieren. Denn eine Beziehung braucht beides; einander halten können und Halt geben und einander lassen können, einander vertrauen und miteinander das Vertraute feiern dürfen.

Zum Schluss noch ein ganz konkreter Vorschlag: Laden Sie Ihre Frau zu einem Gespräch ein, für das Sie sich beide vorbereiten, indem Sie aufschreiben, was Sie an Ihrer Beziehung mögen, schätzen und behalten wollen und was Ihnen fehlt und zu kurz kommt. So könnte ein Gespräch entstehen, das nicht mit Vorwürfen endet und das Ihnen hilft, konstruktiv Neues zu wagen. Ich wünsche Ihnen viel Vertrauen und Kraft für neue Schritte

Maria Weibel

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.

Kontakt:

Redaktion *ferment*
Maria Weibel-Spirig
Ostenbergstrasse 18
CH-4410 Liestal
oder per E-Mail:
weibel-spirig@bluewin.ch
mit Vermerk in Betreffzeile:
«ferment»