



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

BEZIEHUNGSARBEIT IST EINZELARBEIT

Als Ben nach einem anstrengenden Arbeitstag die Haustüre aufschliesst, freut er sich auf seine Familie. Beim Betreten der Wohnung ruft er laut „Hallo“. Er muss nicht lange auf eine Antwort warten. Aus der Stube zischt seine Frau Sandra: „Endlich! Argh, es war heute so streng mit den Kindern und du kommst erst um 19:00 Uhr nach Hause!“ Das ist zu viel für Ben. Er explodiert förmlich und schreit seine Frau an, was ihr eigentlich einfalle, ihn mit einem Vorwurf zu empfangen.

Der unfreundliche Empfang von Sandra hat bei Ben offenbar einen wunden Punkt getroffen und eine unangemessen starke Reaktion ausgelöst. Die Psychologie spricht in diesem Zusammenhang von einem Trigger - einem Auslöser. Ben ist vielleicht tief in seinem Innern überzeugt, dass er nichts auf die Reihe kriegt und deshalb auch kein guter Vater ist. Oder er glaubt, dass niemand auf ihn wartet und er nirgends willkommen ist.

Ganz anders wäre die Situation verlaufen, wenn Ben die Wohnung mit dem tief verwurzelten Wissen betreten hätte, dass er gut genug ist. Dass er willkommen und zumindest ein passabler Vater ist. Die Geschichte könnte einen total anderen Verlauf nehmen. Er würde Sandra in die Arme schliessen und sagen: „Schatz, ich weiss, dass du einen sehr strengen Tag hattest. Ich übernehme die Kinder, geh du doch in unser Zimmer, lies ein Buch und entspanne dich. Ich komme dann später zur Ruhe.“ Was für ein Unterschied!

Damit Ben so reagieren kann, muss er erst einmal erkennen, was abgeht. Er muss herausfinden, welches seine Verletzungen und wunden Punkte sind. Dieser Weg ist anstrengend und lange, doch er lohnt sich. Das ist die Schule der Liebe, die uns zugemutet wird, wenn wir uns auf eine Ehe einlassen. Vielen Menschen hilft es, mit Jesus im Gespräch über diese Prozesse zu sein. Ich frage ihn beispielsweise, welche Punkte bei mir noch wund sind und bitte ihn um Hilfe beim Veränderungsprozess und um Heilung. Wenn wir diese Prozesse annehmen, wird sich unsere Beziehung entscheidend verbessern. Deshalb lautet meine These: Beziehungsarbeit ist (auch) Einzelarbeit.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

An welchen Punkten bist du leicht verletzbar und reagierst dann unangemessen?

A grid of 20 rows and 10 columns of dots for journaling.