



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## DANKBARKEIT STATT ENTSCHULDIGUNGEN

Marco und Laura haben drei Kinder, die älteste Tochter kommt nächsten Sommer in den Kindergarten. In dieser Phase ihres Familienlebens haben sie sich entschieden, dass sich Laura ganz auf ihre Aufgabe als Mutter konzentriert und keine zusätzliche Arbeit annimmt, während Marco als Arzt erwerbstätig ist. Obwohl beide gemeinsam zu dieser Entscheidung gekommen sind, fühlen sie sich manchmal unwohl mit dieser Rollenaufteilung. Laura fühlt sich schlecht, weil Marco nach einem langen Arbeitstag als Erstes die Kinder ins Bett bringen und danach die tagsüber entstandene Unordnung aufräumen muss.

Und auch Marco hat Mitleid mit Laura. Er weiß ja selbst, wie anstrengend es ist, den ganzen Tag die Kinder zu betreuen und nebenan auch noch den Haushalt zu erledigen. Vor allem, wenn er dann noch unerwartet länger arbeiten muss und er sich deshalb verspätet. Marco entschuldigt sich dann jeweils auch sofort: „Es tut mir leid, dass ich nicht pünktlich sein konnte, wir hatten noch einen Notfall.“ Oder: „Entschuldigung, dass ich an diese Weiterbildung gehen muss, gerade jetzt, wo unsere Kinder krank sind.“

Doch was Laura eigentlich bräuchte, ist keine Entschuldigung. Sie braucht Anerkennung und Dankbarkeit. Es würde ihr viel mehr bedeuten, wenn Marco ihr sagen und zeigen würde, wie dankbar er dafür ist, dass sie so viel Zeit und Energie in die Kinder und den Haushalt investiert, damit er arbeiten gehen kann. Und genau das Gleiche hätte auch Marco nötig: „Danke, dass du für uns arbeitest und Geld verdienst.“

Beide brauchen Dankbarkeit. Danke, dass du die Stellung hältst. Zu Hause oder auf der Arbeit. Danke, dass du einen wichtigen Beitrag zu unserem Familienleben machst. Es braucht nicht in erster Linie Entschuldigungen, dass man nicht da ist oder dies und jenes nicht erledigen konnte. Bei einer Entschuldigung geht es nämlich häufig um sich selbst und seine eigene Wichtigkeit. Dankbarkeit hingegen verschiebt den Fokus von sich selbst weg, hin zum Gegenüber und der Bedeutung seines Beitrags.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist nur eines von dutzenden denkbaren Szenarien, in welchen es empfehlenswert wäre, Entschuldigungen durch Dankbarkeit zu ersetzen. Statt „es tut mir leid, dass ich den Kontakt mit unseren Freunden nicht so gut pflege“ könnte man doch auch „danke, dass du dich in diese Freundschaften investierst, ich schätze das sehr“ sagen. Wäre das nicht ermutigender?

## NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Sag deiner Partnerin oder deinem Partner heute bewusst danke für den Beitrag, den sie oder er in eurer Beziehung leistet.

A grid of 20 columns and 20 rows of dots for a journaling exercise.