familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DER KLEINE LIEBESDIENST

Vor zwei Wochen startete ich in unserer Küche eine plötzliche, außerplanmäßige Putzaktion. Es lag nicht daran, dass es sehr schmutzig war oder sich Gäste angekündigt hätten. Der Grund war meine Verärgerung und durch Putzen kann ich diese abbauen. Das habe ich schon als Kind gemacht. Wenn ich mich stark ärgerte, habe ich mein Kinderzimmer »auf den Kopf gestellt« und gereinigt. Das hat mir schon damals geholfen, Frust und Gefühle zu regulieren.

Diese Gewohnheit pflege ich auch heute als Erwachsene immer mal wieder. So auch in diesem Fall, weil mich mein Mann verärgert hatte. Aber diesmal passierte etwas Schönes: mitten in meinem Putzwahn kommt er zu mir in die Küche und erweist mir einen großen Liebesdienst. Er schaut mir in Augen und umarmt mich ganz fest. Das tat so gut! So eine Umarmung bewirkt bei mir Wunder. Wir konnten danach über den Vorfall in Ruhe sprechen und eine Lösung finden.

Gestern Abend hatten wir wieder ein sehr schönes Ehementoringgespräch mit einem jüngeren Paar. Es ging beim Thema 2 aus dem familylife Mentoringmaterial »Liebeserweise« um die Frage, wie du dem anderen deine Liebe zeigst, weil du weißt, dass er sich genau dadurch geliebt fühlt.

Beim Austausch darüber stellten wir alle vier einstimmig fest, dass es gar nicht so leicht und natürlich ist, das Liebesbedürfnis des anderen zu erfüllen. Meinen Mann kostet es Überwindung mich zu umarmen, wenn ich schlecht gelaunt bin. Es ist nichts, was er automatisch gern tun würde, wenn ich ärgerlich bin.

Wenn mein Mann dagegen schlecht drauf ist, möchte er oft einfach ein bisschen in Ruhe gelassen werden. Das ist für mich wiederum schwierig, weil ich natürlicherweise auf ihn einreden und so aufmuntern will.

Auch das Mentee-Paar entdeckte bei sich Bedürfnisse. Wenn er am Nachmittag nach Hause kommt, wünscht sie sich vor allem Zeit zu zweit: einfach mal 10 Minuten zusammen sitzen, sich über den Tag austauschen und den Abend planen. Er jedoch zeigt ihr viel lieber seine Liebe, indem er direkt im Haushalt mit anpackt.

Unser Fazit des Mentoringabends: Liebeserweise kosten uns etwas – Überwindung, Opfer, Einsatz. Vielleicht heißt es deshalb Liebesdienst. Aber der Gewinn ist groß – echte Nähe, Verständnis, Verbundenheit und das Gefühl, geliebt zu sein.

Für die nächsten 2 Wochen möchte unser Mentee-Paar probieren, bewusst auf das Bedürfnis des anderen einzugehen. Und wir als Mentoren machen bei dem Experiment ebenfalls mit.

Von Constanze Gramsch,
verheiratet mit Achim. Beide arbeiten bei FAMILYLIFE.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Welchen Liebesdienst wünscht sich dein Gegenüber von dir? Versuche dieses Bedürfnis oder diesen Wünsch zu erfüllen.