



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

BIS HIERHER UND NICHT WEITER

Alles fing mit einer harmlosen M&M-Packung an, die Ira ihrem Mann David geschenkt hatte. Als sie ein paar Wochen später eine Freundin zu Besuch hatte, wollte sie diese mit etwas Süßem „bewirten“. Da leider nichts im Haus zu finden war, erinnerte sich Ira an die Packung, die ihr Mann im Schlafzimmer deponiert hatte. Dort angekommen, fand sie David, der gerade genussvoll ein paar seiner geliebten M&M verzehrte. Als Ira ihn fragte, ob er für ihren Gast ein paar davon abgeben würde, stimmte er zu und gab ihr die Tüte.

Abends jedoch, nachdem die Freundin gegangen war, traute sich David seinen Frust anzusprechen: „Ich habe dir die Tüte heute nur gegeben, weil ich deine Bitte vor deiner Freundin nicht ablehnen konnte. Aber eigentlich hätte ich gern mein Geschenk für mich behalten. Du hast es mir heute quasi wieder weggenommen.“

Da wurde Ira bewusst, dass sie eine persönliche Grenze ihres Mannes überschritten hatte. Um vor ihrer Freundin gut dazustehen, hatte sie missachtet oder darüber verfügt, was ihm gehört und an andere weitergegeben.

Wie schnell kann es in einer Ehe passieren, dass wir aus Eigeninteressen persönliche Grenzen unseres Gegenübers überschreiten? Wenn die Kinder etwas wollen, Freunde, Verwandte oder der Chef? Weil wir es, wie Ira in diesem Fall, anderen Recht machen wollen oder ihre Anerkennung suchen?

Für Ira war dies scheinbar so harmlose Erlebnis eine wichtige Erfahrung, die sie ins Nachdenken gebracht und ihre innere Motivation aufgezeigt hatte. Denn selten geht es in Konflikten um die offensichtliche Sache wie hier die M&M-Packung. Vielmehr finden wir die Auslöser von Beziehungskonflikten in unseren Werten und der tieferliegenden Motivation, die uns Dinge tun oder sagen lassen, mit denen wir den anderen oder seine Grenzen verletzen.

Um ihr Verhalten wieder gut zu machen, kaufte Ira ihrem Mann bei der nächstbesten Gelegenheit eine neue Packung und entschuldigte sich für ihr Verhalten. Und immer, wenn sie M&M sieht, denkt sie daran, dass es Grenzen in der Ehe gibt. Es ist wichtig, sie wahrzunehmen, sensibel zu sein und zu respektieren.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Wo hat dein Partner seine persönlichen Grenzen? Wo neigst du dazu, diese zu überschreiten?

Ira Schneider

ist Lehrerin. Zusammen ihrem Mann berät und begleitet sie Paare (Euer-Paarcoaching@web.de). Zusätzlich gehört ihnen ein kleiner Etsyshop @murmel.design.