



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

ALLES, WAS ICH BRAUCH

„Du bist alles, was ich hoffe, alles, was ich brauch.“ sang Joe Cocker in einem Lied. Mein Partner und seine Liebe gibt mir alles, wonach ich mich sehne. Muss er das wirklich?

Ich wünsche mir von meinem Mann, dass er zu jeder Zeit mein perfekter Gesprächspartner ist z.B. während ich abends vor dem Kamin sitze und stricke. Mein Mann dagegen verbringt diese Zeiten am liebsten mit einem Buch. Mein Redebedürfnis kann und will er mir beim Lesen logischerweise nicht stillen. Er hat seinerseits auch Bedürfnisse an mich. Wenn er eine längere Reise antritt, wäre es ihm liebsten, ich wäre einfach die letzte Stunde vor der Abreise parat um ihm bei eventuellen Unterstützungsgesuchen Hilfe zu leisten. Ich dagegen bin da meistens anderweitig beschäftigt bzw. weiß ich, dass er die Reisevorbereitung auch gut ohne mich bewältigt.

Das sind zwei kleine Beispiele, wo wir Erwartungen aneinander haben, die wir nicht erfüllen können oder wollen. Kennst du ähnliche Dinge? Du brauchst etwas, was dein Gegenüber dir nicht geben kann oder will?

Wir haben im Laufe unserer Ehe verstehen und entscheiden gelernt, welche Bedürfnisse wir einander erfüllen wollen und welche nicht. Denn es ist unrealistisch oder überfordernd, von einer anderen Person alles zu erwarten. Übersteigerte Erwartungen belasten eine Beziehung. Sie führen zu Frust, Vorwürfen und vor allem zu großer Enttäuschung. Um unsere Beziehung nicht zu belasten ist es wichtig, für die Erfüllung mancher unserer Bedürfnisse außerhalb unserer Ehe zu sorgen. Was ist es, das dein Partner nicht erfüllen kann und du außerhalb der Ehe stillst? Ich z.B. gehe hin und wieder zusammen mit einer Freundin in die Sauna oder Walken. Damit stille ich meinen Bewegungsdrang und Gesprächsbedarf.

Sollen wir also keine Erwartungen aneinander haben? Keine Wünsche äußern? Alle unserer Bedürfnisse auslagern? Natürlich nicht! Denn es gibt Bedürfnisse, die keineswegs außerhalb der Ehe gehören, um unserer Beziehung nicht zu schaden! Auslagerung sollte ihr immer als Paar miteinander abstimmen und prüfen, ob das eurer Ehe wirklich gut tut oder ob sie ihr auf Dauer Schaden zufügen würde. Eine Auslagerung ist immer nur bedingt sinnvoll. Eine starke Beziehung lebt vom Geben und Nehmen, von Hingabe und Opferbereitschaft. Das alles sind Ausdruck von echter Liebe. Aber wie so oft, kommt es auch hier auf die richtige Balance an. Auf ein ausgewogenes Maß von Nähe und Distanz. Auf den Austausch und das gemeinsame Aushandeln von Wünschen.

Für mich heißt das, während des Strickens einen Podcast zu hören und mein Mann erledigt seine Reisevorbereitungen einfach ohne mich. Ein offenes Ohr und gegenseitige Unterstützung geben wir uns dann zu anderen Zeiten.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Welche Bedürfnisse könntet ihr außerhalb eurer Partnerschaft abdecken, um eure Beziehung zu entlasten? Auf welche Wünsche wollt ihr mehr eingehen, weil die Auslagerung eurer Beziehung schaden könnte.

Constanze Gramsch

ist Mitarbeiterin bei FAMILYLIFE, verheiratet mit Achim und lebt in Gießen.

Weitere Artikel: familylife.de/five